

TÉCNICAS BÁSICAS EN ARTES CIRCENSES



PIRÁMIDES



FONDATION
CIRQUE DU SOLEIL™



CIRQUE DU SOLEIL

Diseño y dirección de proyecto: Michel Lafortune
Coordinación de producción: Carla Menza
Asistencia a la producción: David Simard
Coordinación lingüística de la versión en español: Adriana Díaz
Apoyo técnico: Darlene Lenden, Véronique Ricard, Jessenia Villamil Dos Santos
Consejeros especiales: Bernard Petiot, Martin Bolduc

Diseño:
Dirección artística: Pierre Desmarais
Diseño gráfico: Emmanuelle Sirard, Maria Masella
Producción gráfica: Eric Sauvé
Selección de fotos: Jean-Marc Gingras
Fotos de portada: Éric Saint-Pierre, Lyne Charlebois, Ierê Ferreira, Sarah Bédard-Dubé
Montaje y maquetación: Dominique Picard, Marie-Andrée Grondin

Lingüística:
Traducción del francés al español: AdTrad
Revisión y uniformización del manuscrito original (francés): Patrice Aubertin, Violaine Ducharme, Darlene Lenden, Carla Menza, Sylvain Robitaille, David Simard
Revisión y uniformización del manuscrito de la versión en español: Adrián Ricardo Martínez Acevedo, Adriana Díaz, Sandy Gonçalves
Comité de lectura de la versión original (francés): Hélène Brunet, Lino de Giovanni, Stéphane Groleau, Michel Lafortune, Karine Lavoie, Carla Menza, Simon Rioux, David Simard, Paul Vachon
Contribución a las definiciones del léxico de la versión original (francés): Stacy Clark, Marcelline Goldstein, Marie-Andrée Robitaille
Revisión del léxico de la versión original (francés): Sandy Gonçalves, Diane Martin, Marie-Odile Pinet, Cláudia Marisa Ribeiro
Revisión lingüística de la versión en español: Mayra Parra

Formadores del Servicio de Ciudadanía Global:

Emmanuel Bochud: [Diábolo](#) – Emmanuel Bochud, Karine Lavoie: [Juegos de Grupo](#), [Palos de Flor](#)

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

Dirección de contenido: Daniela Arendasova, Directora de Estudios
Asistencia a la dirección de contenido: Patrice Aubertin, Coordinador del Programa de Formación de Instructores y Formadores; Annie Gauthier, Coordinadora de la Organización Académica y Servicios a los Estudiantes

Redacción:

PROFESORES: Nathalie Hébert: [Acrobacia](#), [Aro](#) – Anne Gendreau: [Cuerda Lisa y Tela Acrobática](#) – André St-Jean: [Zancos](#), [Minitrampolín](#), [Rola Bola](#) – Sylvain Rainville: [Equilibrio](#), [Mano a Mano](#), [Pirámides](#) – Nicolette Hazewinkel: [Alambre](#) – Yves Dagenais: [Actuación](#) – Sergey Perepelizki: [Malabarismo](#) – Luc Tremblay: [Monociclo](#) – Véronique Thibeault: [Trapecio Fijo](#) – Antoine Grenier: Intalación de aparatos y equipos.

Video y fotos de las demostraciones:

ESTUDIANTES: Laurie Adornato, Devin Henderson, Maxim Laurin: [Acrobacia](#) – Anna Kichtchenko, Andréanne Nadeau: [Aro](#) – Anne-Fay Audet-Johnston, Simon Nadeau, Natalie Oleinik: [Cuerda Lisa y Tela Acrobática](#) – Chloé St-Jean-Richard: [Zancos](#) – Louis-Marc Bruneau-Dumoulin, Valérie Doucet: [Equilibrio](#) – François Bouvier: [Alambre](#) – William Bonnet, Ugo Dario, Matthew Holsbeke, Giulio Lanzafame, Jonathan Morell, Jeff Retzlaff, Thomas Saulgrain, Vanessa Vollerling: [Actuación y Juegos de Grupo](#) – Yann Leblanc, Jonathon Roitman: [Malabarismo](#) – Camille Legris, Tristan Nielsen: [Mano a Mano](#) – Maxim Laurin, Chloé St-Jean-Richard: [Minitrampolín](#) – Joachim Ciocca: [Monociclo](#) – AlmaBuholzer, Marie-Pier Campeau, Lisa Eckert, Miguel Angel Giles Huayta, Anny Laplante, Yann Leblanc, Léonie Pilote, Jonathon Roitman: [Pirámides](#) – Simon Nadeau: [Rola Bola](#) – Rosalie Ducharme: [Trapecio Fijo](#)

Depósito Legal: Verano de 2011

* En este documento, el masculino se usa de manera genérica con el único objeto de simplificar el texto.

Agradecemos la colaboración de:

Gaétan Morency, Vicepresidente del Servicio de Ciudadanía Global del Cirque du Soleil,
por su apoyo en la realización de este proyecto.
Marc Lalonde, Director Ejecutivo de la École Nationale de Cirque,
así como a todos los empleados del Cirque du Soleil y de la École Nationale de Cirque por su colaboración.

Información legal

Queda prohibida cualquier forma de reproducción sin la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito civil o penal./Any reproduction is strictly prohibited without prior authorization of the copyright holders. Any infringement is subject to civil or penal sanctions.

Todos los derechos reservados/All rights reserved

Producido en Canadá/Produced in Canada



© 2011 Cirque du Soleil
[cirquedusoleil.com](#)

Cirque du Soleil es una marca propiedad del *Cirque du Soleil* utilizada bajo licencia./*Cirque du Soleil* is a trademark owned by *Cirque du Soleil* and used under license.

PREFACIO

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

Situada en Montreal, la *École Nationale de Cirque* es un establecimiento de enseñanza secundaria y postsecundaria cuya misión principal es la formación de artistas de circo. Es la única institución en América del Norte que ofrece el ciclo completo en artes circenses, es decir, el programa de formación preparatoria, el programa “circo-estudios secundarios” y la formación superior (que conduce a la obtención del Diploma de Estudios Colegiales en Artes Circenses). Desde 1981, más de 400 artistas se han formado en la Escuela. Precursora del renacimiento del circo en Canadá y Norteamérica, la Escuela ha contribuido al nacimiento de grandes circos de Quebec, convertidos hoy en el *Cirque du Soleil*, *Le Cirque Éloize* y *Les 7 Doigts de la Main*, así como de varias compañías de circo en el extranjero.

La *École Nationale de Cirque* ocupa hoy en día una posición única en el mundo de la enseñanza de las artes circenses. La Escuela cuenta con un sólido equipo pedagógico y artístico, integrado por más de 60 profesores provenientes de sectores de las artes circenses, deportes acrobáticos, artes escénicas y educación. Con frecuencia, la Escuela recibe solicitudes para compartir su experticia en el marco de coloquios, intercambios pedagógicos y encuentros tanto en Canadá como en el extranjero, sobre todo a través de la Red Internacional de Capacitación en Circo Social (RIFCS), de la *Fédération européenne des écoles de cirque professionnelles* (FEDEC), de la *European Youth Circus Organisation* (EYCO) y la *American Youth Circus Organisation* (AYCO).

El entusiasmo que suscitan el circo social y la práctica de entretenimientos basados en artes circenses, así como la consecuente demanda de personal calificado, motivaron a la Escuela a apoyar la oferta de servicios de iniciación y formación en artes circenses de calidad y seguros. Así, desde 2004, sus programas de formación de instructores y formadores que permiten obtener un certificado de estudios colegiales, reconocido por el Ministerio de Educación, Esparcimiento y Deportes de Quebec, formaron a un centenar de profesionales de la enseñanza. Estos últimos son activos en todas las esferas de la enseñanza del circo, en la educación de los jóvenes, en el esparcimiento, en el circo social, incluso en la formación especializada de artistas profesionales.

Además de las competencias en iniciación en las técnicas de circo, para ejercer la función de instructor en artes circenses en el contexto de actividades de esparcimiento o de intervención social, se requieren específicamente conocimientos en seguridad y sobre las fases de desarrollo de la persona en los planos motor, psicológico y social, así como habilidades en animación y en gestión de clase. Esta obra constituye una herramienta pedagógica útil y pertinente, pero no podrá remplazar una formación en pedagogía de las artes circenses. Además, aún cuando estas técnicas son esenciales para la práctica de las artes circenses, es también necesaria la creatividad y la poesía para que estas disciplinas puedan ser verdaderamente artísticas y transmitir un sentido, incluso cuando se practican como aficionado.

Los profesores y profesionales que participaron con entusiasmo y rigor en la elaboración de los contenidos del presente manual se unen a mí para agradecerle al *Cirque du Soleil* el que se haya dedicado generosamente a la elaboración de una obra pedagógica de esta envergadura. Esto seguramente ayudará a un gran número de jóvenes, a través del personal calificado, a desarrollarse gracias a la práctica de las artes circenses.

Daniela Arendasova
Directora de Estudios
École Nationale de Cirque
Montreal



INTRODUCCIÓN

El ejercicio de las artes circenses supone el conocimiento y dominio de una o varias técnicas que exigen un trabajo de aprendizaje progresivo y continuo. La utilización de estas técnicas permite acceder a una amplia variedad de posibilidades que se orientan tanto al desarrollo de capacidades físicas como del potencial creativo y habilidades sociales.

Actualmente, existe un creciente interés por el uso de las artes circenses aplicadas a fines diferentes del espectáculo de circo. Los profesionales que trabajan en el medio del entretenimiento, desarrollo humanitario, salud mental o rehabilitación física ven con gran interés la evolución de este tipo de iniciativas.

Como el aprendizaje de estas técnicas se desarrollará en varios ámbitos, y ante el indudable entusiasmo por las artes circenses como práctica de esparcimiento, nos pareció importante elaborar un documento que respondiera a las necesidades de conocimientos técnicos y que garantizara una enseñanza segura y por etapas de las técnicas básicas en artes circenses.

Creemos igualmente que este documento será apreciado por todas las organizaciones que se dedican a enseñar las técnicas circenses. Pensamos específicamente en las escuelas de circo, en los programas de circo recreativo, en las federaciones de gimnasia acrobática así como en los sectores de la educación en general. Todos encontrarán allí conocimientos que beneficiarán su pedagogía.

Una colaboración entre la *École Nationale de Cirque* y el *Cirque du Soleil*

Este kit educativo multimedia reúne 17 disciplinas de circo y 177 elementos técnicos. Fue elaborado con la complicidad de los profesores de la *École Nationale de Cirque* y preconiza y respeta los principios de la enseñanza de las técnicas básicas en artes circenses. Este documento, ilustrado por los alumnos de la Escuela, presenta la creación progresiva de las competencias así como la práctica de diferentes técnicas circenses básicas.

La obra comprende dos componentes principales:

Documentos escritos: El componente escrito de las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* comprende 17 capítulos que corresponden a una disciplina diferenciada por un color. Cada capítulo se divide en dos secciones. La primera sección presenta la terminología propia de la disciplina, el equipo necesario, las informaciones específicas, así como las consignas relacionadas con la seguridad y prevención de lesiones. La segunda sección ilustra en detalle los diferentes elementos técnicos que componen la disciplina. Esta sección comprende la descripción de elementos técnicos, las explicaciones detalladas del movimiento, los ejercicios educativos que permiten un aprendizaje etapa por etapa de los elementos técnicos, de las nociones de asistencia manual, de los correctivos y de los ejercicios de corrección correspondientes a los errores más comunes, así como las variantes del movimiento.

Documentos video: El componente video de las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* tiene como objetivo favorecer la comprensión del material escrito y servir de apoyo visual para el aprendizaje. Para facilitar la búsqueda de las informaciones, los colores atribuidos a las disciplinas presentadas en los documentos escritos corresponden a los de los documentos video. En el mismo orden de ideas, las fotos que acompañan las explicaciones del movimiento, los educativos y las variantes se extrajeron de los documentos video. En algunos casos, el uso de planos aislados y de la cámara lenta facilitan la comprensión de las posiciones técnicas complejas y los esquemas rápidos. Por otro lado, aparecen advertencias en momentos específicos con el fin de recordar los elementos de seguridad que deben tenerse en cuenta en el momento de la ejecución del elemento en curso.



Por razones prácticas, la sección “errores comunes” no se incluirá para hacer hincapié en la representación de la ejecución adecuada de los movimientos. Por otra parte, los educativos esenciales para el aprendizaje de los elementos técnicos están presentes en los documentos video. De todas maneras, se debe consultar el documento escrito para tener acceso a la lista completa de los educativos.

Todos los ejercicios contenidos en estos dos tipos de documentos se presentan de manera que su práctica se realice en condiciones seguras, idealmente bajo la supervisión del instructor o entrenador, y con la preparación y el equipo adecuado.

Estos dos componentes, escritos y video, de las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* son complementarios: fueron diseñados para ser usados de manera conjunta. Los documentos escritos contienen informaciones que no están disponibles en los documentos video. Así mismo, los documentos audiovisuales contribuyen a una mejor comprensión de los movimientos que los documentos escritos no pueden dar con tanta precisión.




INSTRUCCIONES – DOCUMENTOS ESCRITOS

ACTUACIÓN

INTRODUCCIÓN A LA ACTUACIÓN

La actuación consiste en la representación de personajes en una puesta en escena con consignas previamente definidas. Los participantes adaptan su actuación en función del nivel, el contexto, las características de los personajes y las interacciones predefinidas.

La actuación es parte integrante del proceso de creación de los espectáculos de circo. Se pide cada vez más a los artistas de circo que interpreten personajes y emociones. Como para otras disciplinas de circo, son esenciales técnicas básicas para poder representar una intención, una emoción o una situación de manera clara y eficaz.



Introducción

La primera página de cada capítulo describe, de manera general, las especificidades y características propias de cada disciplina.

Cada disciplina está diferenciada por un color. Los diversos colores, que corresponden a los que se presentan en los documentos video, facilitan la búsqueda de información.

MANO A MANO

INTRODUCCIÓN AL MANO A MANO

Disciplina acrobática que consiste en realizar distintas figuras, con dos o varias personas, sobre las manos o sobre la cabeza. Estas figuras exigen fuerza, equilibrio y flexibilidad, así como sincronismo entre volantes y portores.

Se practican dos formas de figuras: el mano a mano estático y el mano a mano dinámico. Las figuras estáticas no implican ningún desplazamiento específico, pero exigen más resistencia para mantenerlas. Las figuras llamadas dinámicas se caracterizan por la ejecución de propulsión y saltos acrobáticos.



TERMINOLOGÍA

Alambre
Cable sobre el que se desliza.

Battements
Acción que consiste en elevar una pierna estirada hacia delante, con el pie en punta, para formar un ángulo de cerca de 90° o más con el cuerpo.

Centro de masa (CDM)
Punto que representa el centro de toda la masa corporal de una persona y donde se encuentran los tres ejes de rotación.

Media punta
Posición erguida que se debe mantener sobre la punta de los pies.

Pie en apertura
Rotación externa del pie de unos 45 grados.

Pie en cierre
Posición del pie, recto sobre el alambre.

Plataforma
Estructura en "A" que permite fijar el alambre a cierta altura del suelo.

Retnés
Acción que consiste en flexionar una pierna y levantar un pie para colocarlo en la rodilla de la pierna opuesta.

EQUIPO

- un cable (el alambre) sobre el que se desliza;
- dos plataformas en "A" para fijar el cable;
- los cables laterales;
- aparato tiracables a palanca (tirfor);
- un resorte;
- argollas para armar;
- una colchoneta de suelo de la longitud del alambre y de al menos 1,40 m de ancho.



Cables laterales Plataforma en "A"

2 Técnicas Básicas en Artes Circenses • ALAMBRE • © 2011 Cirque du Soleil

Terminología

Términos técnicos esenciales para comprender los elementos propios de cada disciplina.

Se realizó una investigación terminológica profunda en colaboración con los profesores de la *École Nationale de Cirque* con miras a determinar cuáles son las expresiones y términos más reconocidos en los medios circenses y acrobáticos.

Equipo

Material necesario para la práctica de las diferentes disciplinas presentadas.

Información específica

Indicaciones concretas para la práctica de la disciplina, esenciales para la ejecución de los elementos técnicos, que agrupan tanto la identificación del lado dominante para realizar piruetas como las posiciones corporales en las fases aéreas.

Seguridad

Información esencial que se debe tener en cuenta durante los entrenamientos con el objetivo de minimizar cualquier riesgo de lesión.

Estos puntos, específicos para cada disciplina y de una importancia primordial, se relacionan tanto con el papel del instructor como con el ambiente de trabajo.

TERMINOLOGÍA

Cresta ilíaca
Hueso plano que forma el borde superior del hueso de la pelvis.

Cuerda lisa (cuerda indiana)
Aparato aéreo compuesto por una cuerda de algodón acordonada o trenzada, de un diámetro de 3 a 5 centímetros, dispuesta verticalmente y con la cual el acróbata realiza diferentes figuras acrobáticas.

Flexión de caderas
Acción de acercar las piernas al busto, es decir, disminuir el ángulo tronco-piernas.

Pies flexionados
Posición del tobillo en flexión.

Suspensión seminvertida
Flexión de caderas en posición invertida.

Tela aérea
Aparato aéreo de tela, compuesto generalmente de licra, plegado en dos y suspendido en un punto de enganche, con el cual el acróbata realiza distintas figuras acrobáticas.

INFORMACIÓN ESPECÍFICA

El trabajo en cuerda lisa y en tela acrobática se efectúa sobre un eje vertical, lo que requiere permanentemente resistencia física. Dado que el participante está constantemente sometido a la gravedad, el reto consiste en limitar la pérdida de altura durante la ejecución de las posiciones y en encontrar combinaciones que limiten las manipulaciones y las subidas. La práctica de estas dos disciplinas requiere una resistencia muscular general, y desarrolla una buena tonicidad. En específico, requiere tanto la fuerza de la parte superior del cuerpo, brazos, hombros y abdominales como la fuerza de prensión.

Nota: Para aligerar el texto, la palabra "cuerda" se empleará en las descripciones para designar tanto la cuerda lisa como la tela acrobática, a excepción de las partes dedicadas exclusivamente a ésta última.

SEGURIDAD

Como la cuerda permite una gran libertad, creatividad y exploración, la seguridad es la única regla que se deberá cumplir. Es primordial que el equipo utilizado esté en buen estado y bien instalado. Además de ello, es necesario utilizar siempre una colchoneta de aterrizaje. Es esencial que el instructor conozca sus límites y esté en condiciones de evaluar los límites de los participantes.

La cuerda y la tela acrobática se practican sin fonge (cuerda de seguridad) o dispositivo de seguridad, pero con colchoneta de aterrizaje. Por esta razón, es necesario ser capaz de efectuar un elemento completo, lo que incluye tanto el control del movimiento como la salida. Durante la bajada, y a pesar de la utilización de una colchoneta, hay que excluir en todos los casos la opción de dejarse caer.

Como la cuerda y la tela acrobática pueden causar quemaduras por abrasión, se recomienda llevar mallas que cubran lo máximo posible las piernas y el tronco. A pesar de estas precauciones, es normal que las personas que se inician en estas disciplinas sientan dolor. La cuerda y la tela acrobática provocan sensación de presión en los pies, muslos y tronco, y causan a veces quemaduras menores en los pies u otras partes expuestas. Para aumentar la adherencia y limitar los ligeros resbalones involuntarios, se utilizará resina en polvo en las manos y, si es preciso, en los pies y por detrás de las rodillas.

2 Técnicas Básicas en Artes Circenses • CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA • © 2011 Cirque du Soleil



ACROBACIA
MENICHELLI

Descripción del elemento técnico
Rotación hacia atrás de 180° en torno al eje transversal, paso a la parada de manos y final con balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo.


Prerrequisitos

- Inversión hacia atrás.
- Parada de manos con las piernas en apertura lateral.
- Retorno con las piernas en la posición de fondo.

Explicación del movimiento

- Desde la posición extendida de pie con los brazos a cada lado de la cabeza, oscilar ligeramente hacia atrás y bajar los brazos. Efectuar una antepulsión de brazos hasta su alineación en la prolongación del cuerpo, con extensión de piernas y caderas. **M 1**
- Transferir el CDM a las manos y pasar a la parada de manos con las piernas en posición de apertura lateral, con la referencia visual en las manos. **M 2**
- Efectuar un retorno con las piernas en la posición de fondo y volver a la posición extendida, la referencia visual debe estar hacia delante. **M 3**

Nota: Una vez completado el empuje de las piernas, los brazos deberán permanecer alineados en la prolongación del cuerpo.



Técnicas Básicas en Artes Circenses - ACROBACIA - © 2011 Cirque du Soleil

Descripción del elemento técnico

Descripción concisa que precisa la naturaleza o los movimientos clave del elemento técnico presentado.

Prerrequisitos

Figuras, esquemas corporales y habilidades técnicas que se deben dominar antes de iniciar el aprendizaje del elemento.

Explicación del movimiento

Presentación detallada de las diferentes secuencias de movimientos que componen el elemento.

Designadas con el ícono **M**

Estas explicaciones están acompañadas de una o varias fotos, la adición de una cifra a la letra **M** permite seguir las secuencias representadas visualmente. **M 1**, **M 2**, etc.

Nota de seguridad

Además de las indicaciones presentes en la primera sección, las notas de seguridad señalan aspectos esenciales durante la ejecución de ese movimiento para evitar cualquier tipo de lesión.

PIRÁMIDES
LA PIRÁMIDE DE EGIPTO

Descripción del elemento técnico
Pirámide con siete personas.


Prerrequisito

- Volante de pie sobre un portor en posición de sumo carpada.

Explicación del movimiento

- Cuatro portores se colocan uno junto a otro en posición de sumo carpada, entrecruzando las piernas con las de los portores adyacentes para estabilizar la base de la pirámide y formar una línea recta. La espalda debe permanecer horizontal y a la misma altura entre unos y otros. **M 1**
- Un primer volante sube sobre los dos portores del centro apoyando sus manos en su espalda, subiendo directamente o apoyando un pie sobre un muslo. Una vez en altura, el volante coloca un pie sobre la pelvis de cada uno de los portores del centro y apoya sus manos en los omóplatos de estos últimos. Otros dos volantes repiten esta secuencia, uno colocándose sobre la espalda de los dos portores de la izquierda y otro sobre la de los dos portores de la derecha. **M 2**
- Cuando los tres volantes están estables, levantan el tronco hasta adoptar la posición horizontal de la espalda. Simultáneamente, portores y volantes efectúan una extensión lateral de los brazos, apoyándose sobre los hombros de los compañeros adyacentes, si hay. Los portores completan la secuencia con una extensión de piernas. **M 3**
- Durante la bajada, los volantes colocan de nuevo sus manos sobre los omóplatos de los portores, luego saltan hacia atrás, sucesivamente, desde el centro, evitando cualquier movimiento brusco.

Nota de seguridad: Es importante que haya una colchoneta de aterrizaje delante de la pirámide para evitar lesiones por caída. Enseñar siempre a los participantes que si se caen, deben hacerlo sobre las personas situadas debajo. Así, la velocidad y la altura de la caída serán menores.



Técnicas Básicas en Artes Circenses - PIRÁMIDES - © 2011 Cirque du Soleil



Educativos

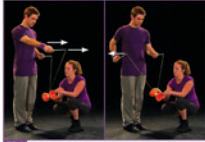
1. Una persona mantendrá el diábolo con las manos y lo moverá para que el participante practique los ajustes de corrección con los palos. El diábolo se corregirá con la mano que le da la velocidad de rotación, en este caso, la mano derecha. Tras corregirlo, se continuará dándole velocidad con los movimientos de arriba abajo de la mano derecha. **ED 1**

Tres consejos para corregir el diábolo:

1. Colócase frente al diábolo; si gira, hay que seguir su movimiento.
2. Si el diábolo se inclina hacia los pies del participante, adelantar la mano derecha; el cordel frotará sobre el carrete del diábolo y éste se equilibrará.
3. Si el diábolo se inclina hacia el exterior, retroceder la mano derecha; el cordel frotará sobre el carrete del diábolo y éste se equilibrará.

Con la práctica, habrá cada vez menos correcciones que hacer.

2. Rodar el diábolo por el suelo con los palos y levantarlo.



Asistencia manual

- El asistente se colocará detrás del participante y dirigirá con él los palos, para dar la velocidad de rotación y aplicar las correcciones.

Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. Desde el principio, el participante coloca el diábolo incorrectamente sobre el suelo.	1. Colocar el diábolo correctamente. Si se quiere dirigir con la mano derecha, deberá colocarse en el lado derecho.
2. El participante se coloca mal.	2. Permanecer frente al diábolo.
3. El participante espera demasiado tiempo para efectuar la corrección.	3. Corregir el diábolo desde las primeras señales de inestabilidad. Con la práctica, se podrán incluso anticipar las correcciones.
4. El diábolo se vuelve inestable y pierde velocidad.	4. Dar siempre la velocidad aplicando la corrección.
5. El participante efectúa una corrección demasiado pronunciada y hace que el diábolo se incline.	5. Realizar la corrección con pequeños movimientos.

6 Técnicas Básicas en Artes Circenses - DIÁBOLO - © 2011 Cirque du Soleil

Educativos

Ejercicios y secuencias de movimientos, etapa por etapa, recomendados para lograr la ejecución del elemento técnico. Los educativos facilitan el aprendizaje progresivo basándose en la coordinación y preparación física así como en la concientización de los movimientos.

Designados con el ícono ED

Estos educativos están acompañados frecuentemente de una o varias fotos, la adición de una cifra a las letras **ED** permite seguir las secuencias presentadas visualmente. **ED 1, ED 2**, etc.


Asistencia manual

Ayuda que el instructor o el asistente debe suministrar durante la enseñanza de los movimientos. Permite visualizar los gestos y las acciones que se deben realizar a fin de garantizar un aprendizaje seguro.

Designada con el ícono AM

Asistencia manual

- Para ayudar al participante, el instructor se colocará por delante con el brazo extendido, apretando el puño. El participante podrá apoyarse en el puño, pero deberá intentar mantenerse suelto durante el mayor tiempo posible. **AM 1**
- No sujetar al participante por las caderas, ya que no controlará su equilibrio.



Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. Los brazos del participante bajan durante la media vuelta.	1. Desarrollar el reflejo de levantar los brazos durante la media vuelta. EX
2. El participante transfiere demasiado peso al pie derecho.	2. Mantener el CDM sobre el pie izquierdo. El pie derecho sirve sólo de ayuda durante el giro.
3. El participante pone el cuerpo en posición carpada.	3. Flexionar más la rodilla de la pierna izquierda, levantando los brazos.

Variantes

1. Secuencia: caminata, media vuelta en el extremo del alambre, caminata.
2. Secuencia: cuatro medias vueltas en el centro del alambre.


Técnicas Básicas en Artes Circenses - ALAMBRE - © 2011 Cirque du Soleil

23



EQUILIBRIO
SILLA

Descripción del elemento técnico
Escudra en el suelo con apoyo en las manos.



Explicación del movimiento

- Apoyar las manos en el suelo con el dedo índice hacia delante y el CDM en la palma de las manos. Mantener las piernas juntas y extendidas con los pies de punta. Impulsarse con los brazos contrayendo los abdominales y desplazando la pelvis ligeramente hacia atrás.

Educativos

1. Silla sobre varas de equilibrio o sobre barras paralelas.
2. Silla con las piernas en posición agrupada.

Asistencia manual

- Supervisar posibles caídas hacia atrás, sobre todo cuando el ejercicio se realiza sobre varas de equilibrio o cuando el participante levanta las piernas muy alto.

Errores comunes


1. El participante no puede levantar las piernas.
2. El participante no puede mantener los brazos extendidos.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Realizar ejercicios que permitan aumentar la fuerza de los músculos abdominales. EX
2. Dirigir las manos hacia el exterior, con el dedo índice hacia delante.

Variante

1. Silla con apertura de piernas. V 1



Técnicas Básicas en Artes Circenses - EQUILIBRIO - © 2011 Cirque du Soleil

Errores comunes

Errores más frecuentes que se deben evitar.

Correcciones y ejercicios correctivos

Rectificaciones que se deben hacer a través de las correcciones de los movimientos o a través de ejercicios correctivos. Estos últimos se designan con el ícono EX.

Variantes


Figuras derivadas de elementos técnicos que ofrecen la posibilidad de avanzar y variar los aprendizajes.

Designadas con el ícono V

Asistencia manual

- El instructor colocará su mano sobre el tobillo del participante para evitar que el ángulo de su rodilla sobrepase los 90°, de otro modo se produciría una caída. AM 1

Nota: Evitar presionar demasiado sobre la pierna, el ángulo no debe exceder el de las caderas. Si el trapecio está más alto, el instructor colocará sus manos bajo los hombros del participante.



Errores comunes


1. El participante deja caer la cadera y la pierna libre, lo que le dificulta volver a poner la rodilla sobre la barra.
2. El participante sigue carpado y tiene dificultades para mantener un ángulo de rodilla seguro.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Mantener las caderas a la misma altura durante todo el movimiento.
2. Abrir las caderas apretando las nalgas y empujando la pelvis hacia delante; tirar de los talones hacia las nalgas.

Variantes

1. Una pierna en spagat lateral. V 1
2. Arabesco: pierna hacia atrás, tirando de un pie hacia la cabeza. V 2



Técnicas Básicas en Artes Circenses - TRAPECIO FIJO - © 2011 Cirque du Soleil



INSTRUCCIONES – DOCUMENTOS VIDEO



Menú general

Luego de la secuencia de apertura, una primera ventana presenta las disciplinas contenidas en el DVD.

Menú de los elementos

Una vez que se haya seleccionado la disciplina, una segunda ventana permite navegar de un elemento técnico a otro. El comando “mostrar todos”, en la parte inferior de la ventana, ofrece igualmente la posibilidad de visualizar los elementos en bucle.



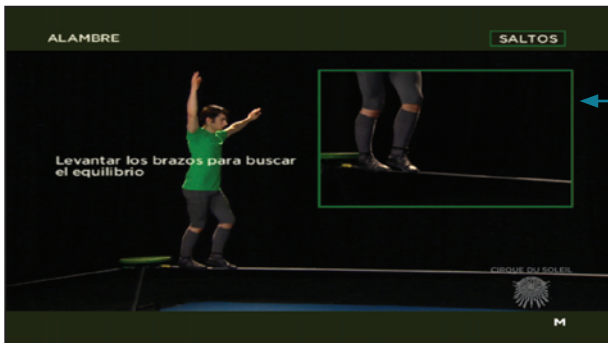


Advertencias

Durante la visualización de los movimientos, en momentos estratégicos aparecen informaciones adicionales o advertencias relacionadas con la seguridad o la prevención.

Íconos

Cuando aparece resaltado uno de los íconos correspondientes a los que se presentan en el documento escrito, indica qué componente del elemento técnico se está mostrando.



Acercamiento

En algunos casos, una figura, una parte del cuerpo o una asistencia manual durante la ejecución de un movimiento requiere una atención particular, para lo cual se agregará un acercamiento o se presentará en un ángulo diferente.

Notas técnicas

Las diferentes partes del elemento se pueden ver de manera no secuencial al seleccionar los íconos que aparecen en la parte inferior de la pantalla a partir de la función "skip". La función de lectura en cámara lenta, disponible en la mayoría de los lectores de DVD, permite igualmente visualizar con más precisión cada uno de los movimientos.



PIRÁMIDES

INTRODUCCIÓN A LAS PIRÁMIDES

La práctica de la pirámide consiste en realizar diferentes figuras estáticas compuestas por varias personas, dispuestas unas sobre otras y sostenidas únicamente por sus extremidades, es decir, sin equipos ni soporte material.

Esta disciplina acrobática exige escucha, equilibrio, resistencia y sincronismo.



TERMINOLOGÍA

Arabesco

Posición de apoyo sobre una pierna, con la otra pierna extendida hacia atrás.

Asistente

Persona que ayuda manualmente durante la ejecución de un movimiento o de una posición.

Centro de masa (CDM)

Punto que representa el centro de toda la masa corporal de una persona y donde se encuentran los tres ejes de rotación.

Eje anteroposterior

Línea imaginaria que cruza el cuerpo desde el ombligo hasta el centro de la espalda.

Eje longitudinal

Línea imaginaria que cruza el cuerpo desde la cabeza hasta los pies.

Eje transversal

Línea imaginaria que cruza el cuerpo desde la cadera derecha hasta la cadera izquierda.

Flexión de caderas

Acción de acercar las piernas al busto, es decir, disminuir el ángulo tronco-piernas en posición de pie o en parada de manos.

Portor

Persona que sostiene a los participantes.

Posición de bloqueo

Posición en la que el cuerpo forma una leve curva hacia delante, con los brazos extendidos a cada lado de la cabeza o del tronco y la pelvis en retroversión.

Posición de sumo

Posición del portor de pie, con las piernas separadas y flexionadas, con la espalda recta y vertical.

Posición de sumo carpada

Posición del portor de pie, con las piernas separadas y flexionadas, las caderas flexionadas, con la espalda horizontal y los antebrazos apoyados en los muslos.

Silla

Figura estática de apoyo sobre las manos, también nombrada escuadra, que consiste en mantener las piernas en posición horizontal con el tronco vertical.

Volante

Persona que se mantiene en posiciones variadas sobre los portores.

EQUIPO

Superficie plana: colchoneta de suelo y colchoneta de aterrizaje.



INFORMACIÓN ESPECÍFICA

Es esencial que los portores y volantes desarrollen una escucha mutua y aprendan a trabajar en equipo. Las pirámides elegidas sirven de guía para los ejercicios básicos. Pueden modificarse las formas y añadirse otros elementos. Sin embargo, es importante respetar la capacidad física y el estado de ánimo de cada uno de los participantes.

Los portores deben adoptar siempre una posición estática, y mantener una base de apoyo que favorezca la estabilidad. Los volantes deben transferir su CDM sobre el de los portores con fluidez, de manera gradual y evitar acciones bruscas. Durante las bajadas, deben desplazarse con la misma fluidez que durante las subidas.

En todas las pirámides pueden aportarse variantes añadiendo distintas posiciones, a menudo horizontales a fin de evitar sobrecargas sobre los portores.

Los nombres de las pirámides explicadas en este documento han sido atribuidos por la *École Nationale de Cirque* para determinar su tipología con mayor facilidad. Sirven de referencia, pero no forman parte de un léxico reconocido, dado que ninguna organización internacional regula esta disciplina.

SEGURIDAD

Se recomienda la asistencia manual de un instructor cualificado hasta que las pirámides se efectúen con facilidad y control. En caso de que se produzca un desequilibrio, se debe enseñar al participante a caer sobre la persona que está debajo, en vez de hacerlo fuera de la pirámide.

Para mantener las pirámides y conseguir su estabilidad, es primordial concentrarse en el CDM para que permanezca siempre sobre la base de apoyo.

También es necesario saber comunicar claramente las intenciones a los compañeros, lo que les permitirá prepararse frente a los desequilibrios que podrían causar los desplazamientos. Se recomienda limitar al mínimo el lenguaje oral.



ÍNDICE

PIRÁMIDES

ELEMENTOS TÉCNICOS

La escalera de mano	7
El podio	9
Las sillas de patio	11
La escalerilla	13
El arco iris	15
La escalera	18
El arco iris escalera	20
El tótem	23
La pirámide de Egipto	26
La montaña	28





PIRÁMIDES

LA ESCALERA DE MANO

Descripción del elemento técnico

Pirámide con tres personas.

Prerrequisitos

- Volante de pie sobre la pelvis de un portor a cuatro patas.
- Arabesco en el suelo con asistencia manual.

Explicación del movimiento

- El primer portor se coloca a cuatro patas, con las rodillas un poco separadas para conseguir mayor estabilidad.
- El segundo portor se coloca frente al primero, en posición semicarpada, con las manos apoyadas en los hombros de este último, pero manteniendo todo su peso sobre sus piernas. **M 1**
- El volante, un pie tras otro, sube sobre la pelvis del portor que está a cuatro patas y, una vez que esté en equilibrio, adopta la posición de arabesco apoyando sus manos sobre los hombros del segundo portor, que está en posición semicarpada. **M 2**



M 1



M 2



Educativo

1. Arabesco en el suelo sin ayuda.



Errores comunes

1. El portor a cuatro patas es inestable.
2. El portor que está delante, en posición semicarpada, es inestable.
3. El portor a cuatro patas siente dolor en la espalda.
4. El volante es inestable.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Asegurarse de que el portor tiene los hombros alineados por encima de las manos y las caderas alineadas por encima de las rodillas.
2. Este portor debe mantener su CDM sobre sus pies y las piernas ligeramente separadas.
3. El talón del volante no debe situarse directamente sobre la columna vertebral del portor.
4. El volante debe apoyar sus manos sobre los hombros del portor que está en posición semicarpada, y mantener su CDM sobre su base de apoyo.

Variante

1. Volante a cuatro patas sobre dos portores a cuatro patas.





PIRÁMIDES EL PODIO

Descripción del elemento técnico

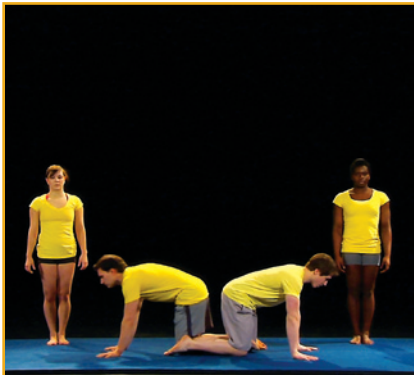
Pirámide con cuatro personas.

Prerrequisitos

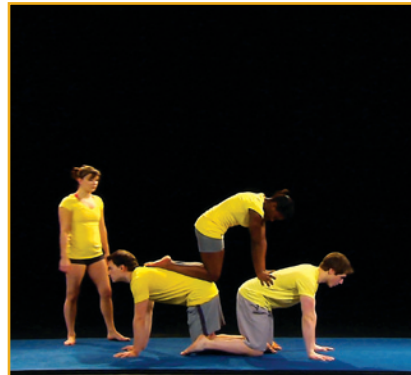
- Volante de pie sobre un portor a cuatro patas, subida desde atrás con los pies sobre la pelvis.
- Volante de pie sobre un portor a cuatro patas, de lado, con un pie sobre la pelvis y el otro alineado con los hombros de este último.
- Volante a cuatro patas sobre dos portores a cuatro patas.

Explicación del movimiento

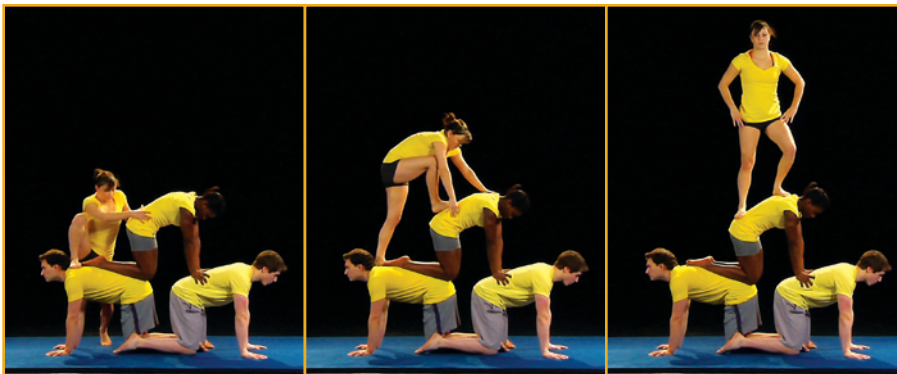
- Dos portores se colocan a cuatro patas con la espalda horizontal y en dirección opuesta. Contraen sus músculos dorsales para ofrecer una superficie estable. **M 1**
- El tercer portor sube sobre los dos primeros apoyando sus rodillas en la pelvis del primer portor y sus manos sobre la pelvis del segundo, evitando apoyarse en la columna vertebral de ambos. **M 2**
- El volante sube sobre la espalda de uno de los portores, para trepar seguidamente por la pirámide. Se coloca de pie sobre la espalda del tercer portor, poniendo un pie sobre la pelvis y otro alineado con los hombros de este último. **M 3**



M 1



M 2



M 3

Educativos

1. Un volante de pie sobre la pelvis de un portor a cuatro patas se desplaza girando sobre éste, pero debe evitar apoyar los pies en su columna vertebral. El volante debe buscar el equilibrio con los pies y no con la parte superior del cuerpo o con los brazos.
2. El volante sube en escalera sobre una persona a cuatro patas, luego sobre una persona en posición de sumo carpada.

Asistencia manual

- El asistente podrá sostener al volante por el brazo, si lo necesita, durante la subida a la pirámide. Supervisará cualquier posible caída hacia delante o hacia atrás de la pirámide.

Errores comunes

1. Un portor siente dolor en la espalda.
2. El volante se desplaza bruscamente.
3. El volante desequilibra a los portores durante la bajada.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Aunque los portores deben tener la espalda recta, deben efectuar un ligero bloqueo.
2. Antes de empujar, el volante debe colocar su CDM sobre su base de apoyo y mantener en todo momento tres puntos de apoyo.
3. Antes de bajar, el volante debe informar de ello a los portores para que puedan reaccionar.





PIRÁMIDES LAS SILLAS DE PATIO

Descripción del elemento técnico

Pirámide con cinco personas.

Prerrequisito

- Volante de pie sobre un portor a cuatro patas.

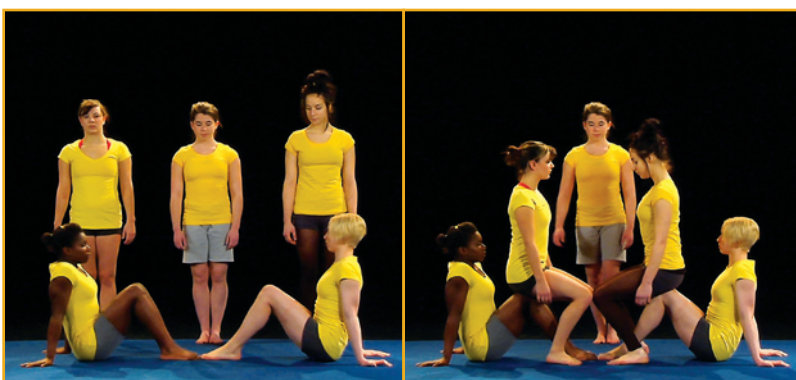
Explicación del movimiento

- Dos portores se sientan en el suelo frente a frente, con las piernas flexionadas en un ángulo de 90°. Otros dos portores se sientan frente a frente sobre las rodillas de los dos primeros portores.

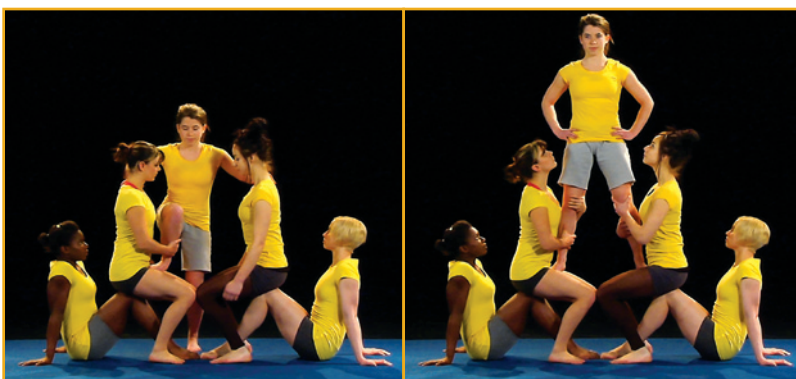
M 1

- El volante sube en escalera sobre los muslos de los portores sentados sobre las rodillas, colocando las manos sobre sus hombros. Estos mismos portores sostienen las piernas del volante durante la subida y la duración de la pirámide.

- Para bajar, seguir las etapas en el orden inverso.



M 1



M 2

Educativos

1. Subir y colocarse en el centro de dos portores en posición de sumo.
2. Con dos portores colocados entre sí lateralmente, con una rodilla en el suelo y la otra pierna a 90°, respectivamente, el volante sube sobre los muslos de ambos, cerca de las caderas. Los portores estabilizan al volante, sosteniéndole las piernas justo por debajo de las rodillas.

Asistencia manual

- El asistente sostendrá al volante por el brazo durante la subida.

Error común

1. La pirámide es inestable.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Efectuar las transferencias de peso con fluidez y mantener una buena alineación corporal.

Comprobar que los portores sentados en el suelo mantienen las piernas ligeramente separadas para optimizar la plataforma a los portores sentados sobre ellos.

Comprobar que los portores sentados sobre las rodillas sostienen correctamente al volante por las rodillas.



PIRÁMIDES LA ESCALERILLA



Descripción del elemento técnico

Pirámide con seis personas.

Prerrequisito

- Subida y bajada con fluidez de un volante sobre un portor a cuatro patas o en posición de sumo carpada.

Explicación del movimiento

- Dos primeros portores, de espaldas entre sí, se colocan en posición de sumo carpada, con los hombros más altos que la pelvis, y colocan sus manos sobre la pelvis de otros dos portores colocados a cuatro patas sobre el suelo. **M 1**
- Un primer volante sube sobre uno de los dos primeros portores y se sienta a caballo sobre la espalda de éste, con las piernas apretadas y las manos colocadas sobre sus hombros. **M 2**
- Un segundo volante sube en escalera sobre los portores situados al otro lado, apoyándose sobre los hombros del primer volante, para estabilizar su equilibrio. Luego, se da la vuelta, coloca los pies sobre la pelvis del portor en posición de sumo carpada y apoya sus nalgas en la parte superior de la espalda del primer volante. **M 3**
- Para bajar, seguir las etapas en el orden inverso.

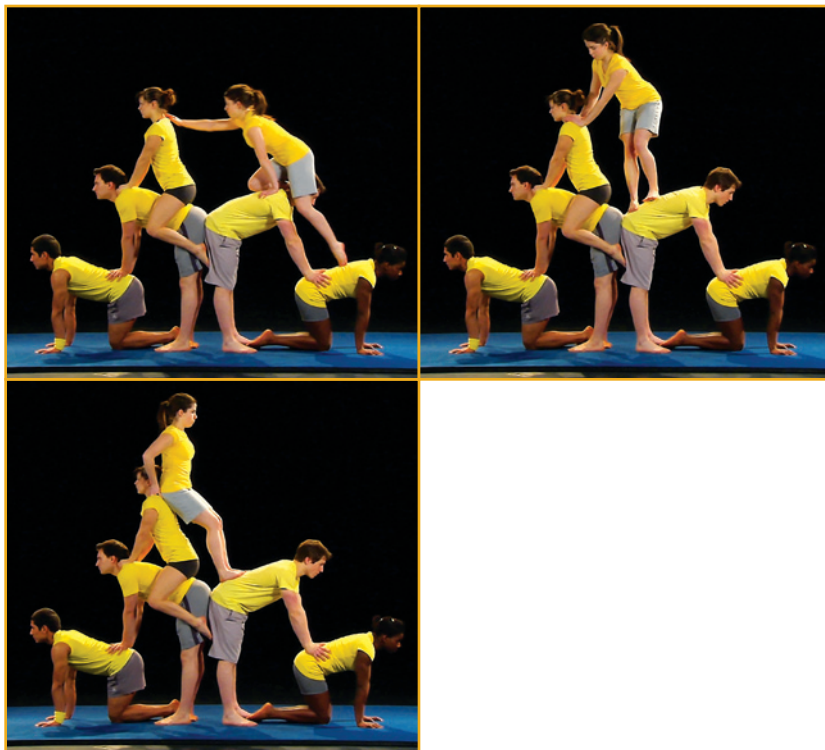


M 1



M 2





M 3

Educativo

1. Subir en escalera sobre portores en posición de sumo carpada.

Asistencia manual

- El asistente sostendrá al volante por el brazo para ayudarle, si es preciso, a subir en la pirámide.

Errores comunes

1. El primer volante es inestable.
2. El segundo volante es inestable.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Éste debe utilizar las manos para mantener su equilibrio sobre el portor y apretar las piernas.
2. Éste debe colocar sus pies en equilibrio sobre la parte inferior de la espalda del portor.

Variante

1. Pisos múltiples. Pueden añadirse pisos según la capacidad de los portores y la agilidad de los participantes.





PIRÁMIDES EL ARCO IRIS

Descripción del elemento técnico

Pirámide con seis personas.

Prerrequisitos

- Mantenerse en contrapeso lateral con ayuda de las muñecas.
- Columna de dos personas. (Ver *Subida en escalera y bajada controlada*, *Mano a mano*, p. 23).

Explicación del movimiento

- Un portor se coloca en posición de sumo y extiende sus manos hacia atrás. Un volante, mientras se sujeta de las manos del portor, apoya un pie en la base de las caderas del portor, transfiere el otro pie sobre sus hombros y se levanta de pie, con los pies a ambos lados de la cabeza del portor. El portor completa la secuencia con una extensión de piernas. **M 1**
- Una vez estabilizada la columna de dos personas, el portor, con los brazos flexionados, toma las muñecas de dos volantes colocados lateralmente. Los dos volantes, en un movimiento sincronizado, se dejan caer ligeramente de lado. En el mismo momento, el portor extiende sus brazos y mantiene el equilibrio entre los dos volantes.
- Otros dos volantes, acostados de lado, situados a cada lado con los pies en dirección al portor, levantan el brazo para tomar por la muñeca a los volantes en equilibrio sostenidos por el portor. **M 2**
- Para bajar, seguir las etapas en el orden inverso.

Nota de seguridad: Cuando se produce un desequilibrio pronunciado, el portor no debe nunca intentar retener al volante sobre sus hombros agarrándole las piernas. Si el volante cae hacia delante, debe separar sus talones para retirar sus pies, apoyados por detrás de la cabeza del portor. Igualmente, su referencia visual debe estar en el suelo y debe velar por amortiguar su aterrizaje con las articulaciones de los dedos del pie, los tobillos, las rodillas y las caderas. El volante debe, además, asegurarse de mantener los brazos hacia abajo con el fin de mantener su CDM cerca de la base de apoyo.





M 1



M 2



Educativo

1. Realizar el arco iris sin la columna de dos personas. **ED 1**



ED 1

Asistencia manual

- El asistente supervisará al volante en columna de dos personas, para actuar en caso de una caída hacia atrás.

Errores comunes

1. Durante la subida en columna de dos personas, el portor tiene dificultades para mantener el equilibrio.
2. El volante cae de la columna de dos personas.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Comprobar que el volante que sube en columna de dos personas, una vez que esté apoyado en los hombros del portor, sincroniza el movimiento de sus pies para evitar desequilibrios.
Comprobar que el peso se distribuye bien en cada lado de la pirámide.
2. Indicar a los volantes colocados a cada lado del portor que sincronicen sus movimientos en el momento en el que han de extender sus brazos. El volante en columna de dos personas debe acercarse entre sí sus talones y apoyarse en la cabeza del portor para mantener el equilibrio.



PIRÁMIDES LA ESCALERA

Descripción del elemento técnico

Pirámide con siete personas.

Prerrequisitos

- Volante de pie sobre un portor a cuatro patas.
- Volante de pie sobre un portor en posición de sumo carpada.

Explicación del movimiento

- Dos portores se colocan a cuatro patas, alineados, a cierta distancia uno del otro. Un tercer portor se coloca entre los dos primeros y un cuarto sube sobre la pelvis del último portor a cuatro patas. Los porteros tercero y cuarto, con la espalda horizontal, apoyan sus manos en la pelvis del portor por delante de ellos, asegurándose de mantener su CDM sobre sus pies, ya que las manos sólo deben servir para estabilizar el equilibrio. **M 1**
- Los volantes suben en escalera, uno a uno, desde el portor más adelante, apoyándose en los omóplatos y los hombros de cada portor, velando a la vez por transferir su peso poco a poco para evitar cualquier desequilibrio. El primer volante se coloca de pie, hacia delante, sobre la pelvis del cuarto portor, situado a mayor altura. El segundo volante hace lo mismo sobre el tercer portor y el último se coloca sobre el portor a cuatro patas más adelante. **M 2**
- Durante la bajada, los volantes apoyan sus manos en la espalda de cada portor y saltan de lado, uno a uno, comenzando por el que está situado a mayor altura y evitando cualquier movimiento brusco.

Nota de seguridad: Insistir en la estabilidad de la pirámide y detener la ejecución del elemento si no se consigue la estabilidad.



M 1





M 2

Educativos

1. Subir de pie en escalera sobre un portor en posición de sumo carpada y realizar una rotación de 360° sobre su espalda.
2. Realizar la escalera sin los volantes de pie sobre la pirámide.

Asistencia manual

- Lo más adecuado sería contar con la ayuda de dos asistentes, colocados a cada lado de la pirámide para sostener o atrapar a los volantes si es preciso.

Errores comunes

1. Los pies de los volantes se deslizan hacia el exterior.
2. Los portores no tienen suficiente estabilidad.
3. La pirámide se tambalea durante la subida.
4. Los portores sienten dolor en el centro de la espalda.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Incitar a los volantes a unir los pies y pedir a los portores que faciliten dicha unión de pies.
2. Los portores deben mantener su CDM sobre sus bases de apoyo, llevando la pelvis hacia atrás. Recordar a los participantes que sus manos sirven para mantener el equilibrio y no para soportar su peso.
3. Pedir a los volantes que transfieran su CDM sobre la base de sus pies antes de apoyarse.
4. Los portores y los volantes deben apoyar sus pies sobre la pelvis de los otros portores, y no sobre el centro de sus espaldas.

Variante

1. Volantes sentados. Los volantes pueden sentarse en vez de ponerse de pie.





PIRÁMIDES EL ARCO IRIS ESCALERA

Descripción del elemento técnico

Pirámide con ocho personas.

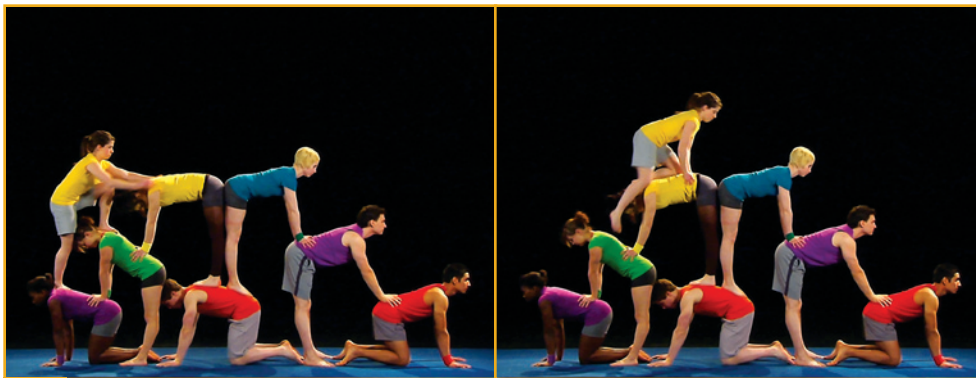
Prerrequisitos

- Volante de pie sobre un portor a cuatro patas.
- Volante de pie sobre un portor en posición de sumo carpada.

Explicación del movimiento

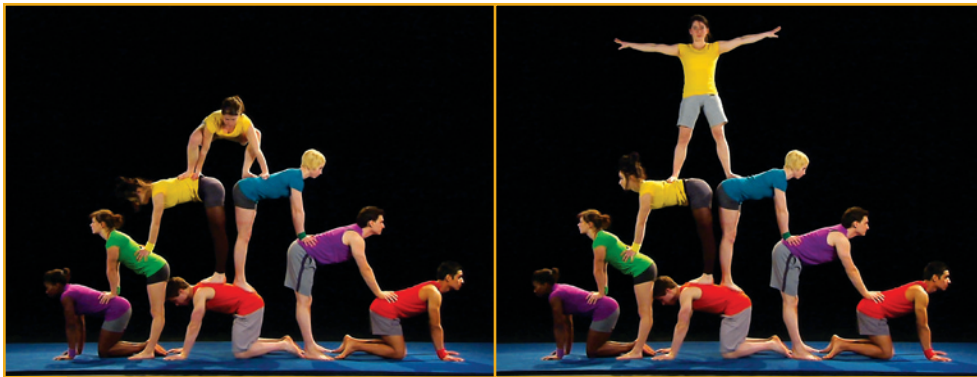
- Tres portores se colocan a cuatro patas, alineados a cierta distancia entre sí. Los dos portores de los extremos están en dirección opuesta. Otros dos portores se colocan de pie, de espaldas entre sí, a ambos lados del portor central. Estos dos últimos portores, con la espalda horizontal, apoyan sus manos en la pelvis del portor situado delante, asegurándose de mantener el CDM sobre sus pies, ya que las manos sólo deben servir para estabilizar el equilibrio.
- Dos nuevos portores suben, uno a uno, sobre la espalda del portor central, en posición de sumo carpada, nalgas con nalgas, el primero coloca los pies sobre sus omóplatos y el segundo sobre su pelvis. Como los dos portores anteriores, éstos colocan sus manos sobre la pelvis del portor que se encuentra por delante de ellos, con el CDM sobre sus pies.
- El volante sube en escalera apoyándose en los omóplatos y los hombros de los portores, poniendo atención en transferir su peso poco a poco para evitar cualquier desequilibrio. **M 1**
- El volante coloca un pie sobre la pelvis de cada uno de los dos portores del piso superior, luego se coloca en posición de pie. **M 2**
- Durante la bajada, el volante apoya sus manos sobre la espalda de los portores y salta hacia atrás, evitando los movimientos bruscos.

Nota: Para aumentar la estabilidad, puede efectuarse el arco iris escalera con dos portores a cuatro patas en el centro de la pirámide, en vez de uno solo.



M 1





M 2

Educativos

1. Hacer la pirámide escalera.
2. Efectuar el arco iris escalera sin el volante.

Asistencia manual

- El asistente ayudará al volante a subir, si es preciso, sosteniéndolo por un brazo. **AM 1**
- También supervisará la bajada para prevenir cualquier desequilibrio en el momento del aterrizaje en el suelo.



AM 1

Errores comunes

1. Los pies de los portores de los pisos superiores se deslizan hacia el exterior.
2. Los portores no tienen la estabilidad suficiente.
3. La pirámide se tambalea durante la subida.
4. Los portores sienten dolor en el centro de su espalda.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Incitar a los volantes a unir los pies.
2. Los portores deben mantener su CDM sobre sus piernas, transfiriendo la pelvis hacia atrás. Recordar a los participantes que sus manos sirven para mantener el equilibrio y no para soportar su peso.
3. Pedir a los volantes que transfieran su CDM sobre la base de apoyo antes de apoyarse.
4. Los portores y el volante deben apoyar sus pies sobre la pelvis de los otros portores, y no sobre el centro de sus espaldas.





PIRÁMIDES EL TÓTEM

Descripción del elemento técnico

Pirámide con siete personas.

Prerrequisitos

- Volante de pie sobre un portor a cuatro patas.
- Volante de pie sobre un portor en posición carpada.

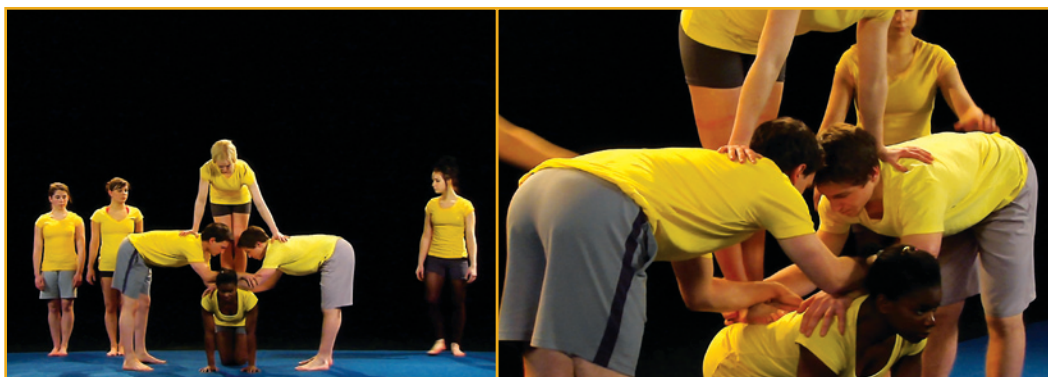
Explicación del movimiento

- Un primer portor se coloca a cuatro patas en el centro de la superficie de entrenamiento. Los portores segundo y tercero se colocan a ambos lados del portor central en posición de sumo carpada, con los antebrazos apoyados en la espalda y pelvis del portor central. **M 1**
- Un cuarto portor sube de pie sobre el portor central, colocando sus pies sobre la pelvis de éste; luego, con la espalda horizontal, apoya sus manos en los trapecios de los portores segundo y tercero, mientras que éstos le mantienen los pies con ayuda de sus antebrazos. **M 2**
- Dos nuevos portores, colocados a cada lado de la pirámide, suben sobre la pelvis de los portores segundo y tercero, colocando un primer pie sobre la corva de éstos. Una vez en equilibrio, se inclinan hacia delante en posición semicarpada y apoyan sus manos en el centro de la espalda del cuarto portor. **M 3**
- El volante sube en escalera por el centro, colocando un pie sobre la pelvis del portor central, y luego sobre los trapecios del portor segundo o del tercero. Finalmente, sube sobre la pelvis del cuarto portor y se para con los brazos en extensión lateral. **M 4**
- Durante la bajada, el volante y los portores de los pisos superiores colocan sus manos sobre la espalda del portor situado por debajo, saltando seguidamente hacia atrás evitando cualquier movimiento brusco.

Nota de seguridad: Asegurarse de que el volante desciende de la pirámide si ésta se vuelve demasiado inestable. A lo largo de la ejecución de la pirámide, los participantes deben mantener su CDM sobre sus pies para mantener su equilibrio. Los de los pisos superiores deben colocar sus pies sobre la pelvis de los portores del piso inferior, y no en el centro de la espalda. Además, los portores laterales deben estabilizar con sus manos los pies tanto del portor como del volante de los pisos superiores.



M 1



M 2



M 3



M 4

Educativos

1. Realizar la pirámide piso por piso antes de incluir a todos los participantes al mismo tiempo.
2. Repetir saltos hacia atrás desde un portor en posición de sumo carpada en el suelo para comprobar que los volantes controlan su bajada.



Asistencia manual

- El asistente sostendrá el brazo del volante durante la subida, así como los pies de los portores del segundo piso.

Errores comunes

1. Los pies de los portores se deslizan hacia el exterior.
2. Los portores de los pisos superiores o los volantes tienen una plataforma inestable.
3. La pirámide se mueve mucho durante la subida.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Unir los pies y comprobar que las prendas de vestir no resbalan.
2. Los portores deben colocar la espalda horizontal y todos han de mantener el CDM sobre sus bases de apoyo.
3. Todos los participantes deben transferir su CDM antes de apoyarse. Evitar los movimientos bruscos. Comprobar que los gestos son precisos y que se efectúan sin vacilar.





PIRÁMIDES

LA PIRÁMIDE DE EGIPTO

Descripción del elemento técnico

Pirámide con siete personas.

Prerrequisito

- Volante de pie sobre un portor en posición de sumo carpada.

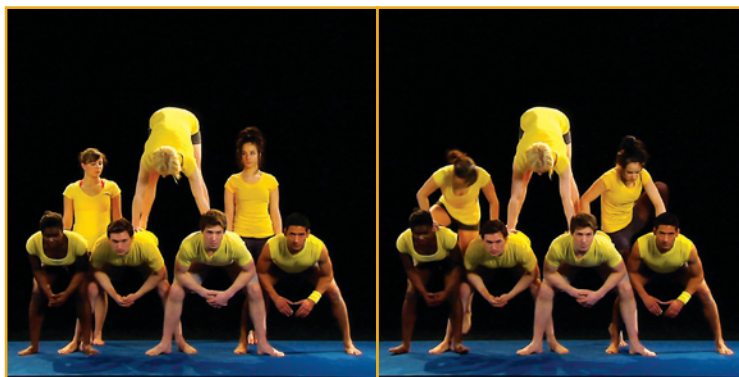
Explicación del movimiento

- Cuatro portores se colocan uno junto a otro en posición de sumo carpada, entrecruzando las piernas con las de los portores adyacentes para estabilizar la base de la pirámide y formar una línea recta. La espalda debe permanecer horizontal y a la misma altura entre unos y otros. **M 1**
- Un primer volante sube sobre los dos portores del centro apoyando sus manos en su espalda, subiendo directamente o apoyando un pie sobre un muslo. Una vez en altura, el volante coloca un pie sobre la pelvis de cada uno de los portores del centro y apoya sus manos en los omóplatos de estos últimos. Otros dos volantes repiten esta secuencia, uno colocándose sobre la espalda de los dos portores de la izquierda y otro sobre la de los dos portores de la derecha. **M 2**
- Cuando los tres volantes estén estables, levantan el tronco hasta adoptar la posición horizontal de la espalda. Simultáneamente, portores y volantes efectúan una extensión lateral de los brazos, apoyándose sobre los hombros de los compañeros adyacentes, si hay. Los portores completan la secuencia con una extensión de piernas. **M 3**
- Durante la bajada, los volantes colocan de nuevo sus manos sobre los omóplatos de los portores, luego saltan hacia atrás, sucesivamente, desde el centro, evitando cualquier movimiento brusco.

Nota de seguridad: Es importante que haya una colchoneta de aterrizaje delante de la pirámide para evitar lesiones por caída. Enseñar siempre a los participantes que si se caen, deben hacerlo sobre las personas situadas debajo. Así, la velocidad y la altura de la caída serán menores.



M 1



M 2





M 3

Educativo

1. Volante de pie sobre dos portores en posición de sumo carpada.

Asistencia manual

- Es necesario contar con uno o dos asistentes por cada volante, detrás de la pirámide, para garantizar la protección de los volantes ante la posibilidad de una caída.

Errores comunes

1. Uno de los volantes tiene dificultades para subir.
2. Se produce un desequilibrio hacia delante durante la realización de la pirámide.
3. Se produce un desequilibrio hacia delante durante la bajada de la pirámide.
4. La pirámide es inestable.
5. Los portores sienten dolor en la espalda.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Comprobar que los portores están bien alineados y que su espalda está horizontal.
2. Los pies de los volantes deben estar sobre la base de apoyo de los portores.
3. Pedir a los volantes que bajen simultáneamente, sin movimientos bruscos, y a los volantes exteriores que bajen por un lado.
4. Cada miembro de la pirámide debe permanecer estable y cada piso ofrecer una plataforma horizontal.
5. Supervisar los pies de los volantes para que no se apoyen en la columna de los portores.



PIRÁMIDES LA MONTAÑA

Descripción del elemento técnico

Pirámide con cinco personas.

Prerrequisitos

- Silla sobre las manos de un portor acostado boca arriba. (Ver *La Silla, Mano a mano*, p. 16).
- Un portor apoyado sobre los pies de otro portor, acostado sobre la espalda con las piernas extendidas hacia arriba. Los pies se apoyan en los omóplatos del portor en posición de pie.

Explicación del movimiento

- Un primer portor acostado de espaldas en el centro de la superficie de entrenamiento, con los hombros y la pelvis bien apoyados, levanta las piernas y los brazos con los pies en apertura. Un segundo portor se coloca de tal modo que pueda, dejándose caer ligeramente hacia atrás, apoyar sus omóplatos en los pies del primer portor. Un tercer portor, de pie cerca de la cabeza del primer portor, se coloca en posición carpada de modo que sus antebrazos se apoyen sobre los brazos del primer portor, asegurándose no obstante de mantener su CDM sobre sus pies. **M 1**
- Un primer volante sube sobre la espalda del portor en posición carpada, evitando todo movimiento brusco y colocando los pies sobre la pelvis de este portor. **M 2**
- Otro volante sube en escalera sobre los hombros del segundo portor. Este último flexiona ligeramente las piernas para permitir al volante apoyar el pie en la parte superior de su muslo y ofrece, con ayuda de sus brazos, un apoyo para su subida. Una vez equilibrado sobre los hombros del portor, con las manos apoyadas sobre los brazos de este último, el volante transfiere progresivamente su CDM sobre sus manos, levanta las piernas y se coloca en posición de silla, con un ritmo lento y fluido. **M 3**
- Durante la bajada, el volante en posición de silla coloca de nuevo sus pies sobre los hombros del portor y salta hacia delante, evitando todo movimiento brusco. El primer volante, por su parte, coloca una mano sobre los omóplatos del portor y otra sobre su pelvis, luego salta suavemente hacia atrás.

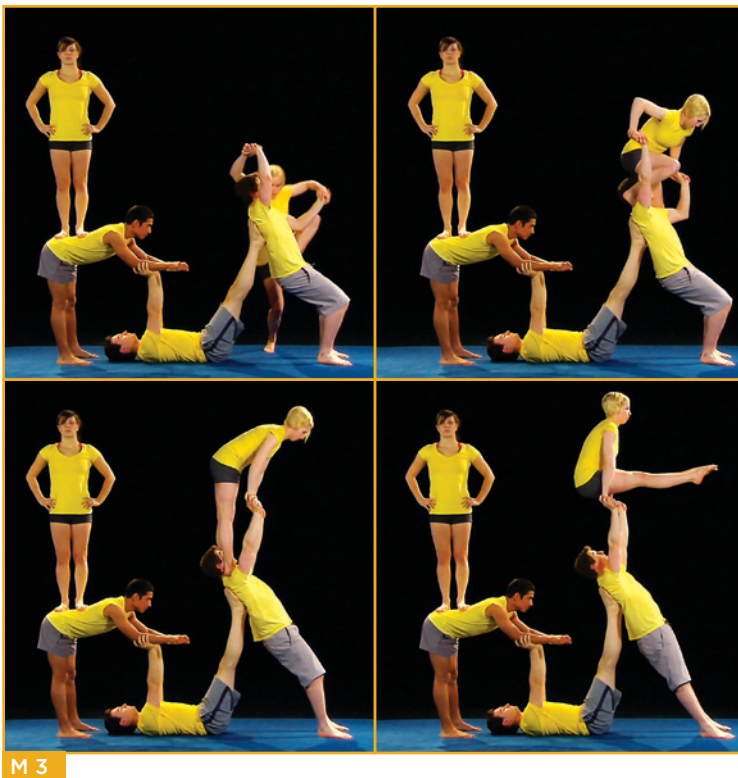


M 1



M 2





Educativos

1. Realizar la figura sólo con la silla. **ED 1**
2. Realizar la pirámide sólo con el volante de pie sobre el portor carpado. **ED 2**



Asistencia manual

- El asistente sostendrá al volante que hace la silla por el brazo para ayudarlo a subir.
- Supervisará la estabilidad de los tres portores. Garantizará que el portor que sostiene la silla permanece sólido sobre el portor acostado en el suelo.
- Garantizará también que el portor en posición carpada mantiene su CDM sobre sus pies. Así, el volante estará seguro en caso de una caída de la otra parte de la pirámide.

Errores comunes

1. El portor que sostiene la silla cae.
2. El volante de pie sobre el portor en posición carpada es inestable.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. El portor en el suelo debe colocar sus pies sobre los omóplatos del portor que sostiene la silla, con el fin de estabilizarlo.
2. El portor que está delante, en posición carpada, debe mantener la espalda horizontal. El volante debe apoyar sus pies en la pelvis del portor. El volante que hace la silla debe evitar todo movimiento brusco al subir sobre el portor y cuando se mantiene en posición de silla.



La *Fondation Cirque du Soleil*TM tiene como objetivo la promoción de las artes circenses como herramienta de desarrollo del potencial creativo, de las habilidades sociales y de las capacidades físicas, concretamente con los jóvenes en dificultades y más específicamente con los jóvenes en situación vulnerable. Ella garantiza que las ganancias obtenidas de la difusión del material educativo del *Cirque du Soleil*TM se reinviertan en los programas sociales y culturales de la empresa.

Diseñado en colaboración con la *École Nationale de Cirque*, y traducido en varios idiomas, las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* pretende iniciar el público en las artes circenses. Este documento, a la vez guía técnica y herramienta pedagógica, ilustra en más de 600 páginas la ejecución de 177 elementos técnicos resultantes de 17 disciplinas básicas en artes circenses. Está acompañado de un apoyo visual que presenta un contenido rico en experticia y técnicas que permitirán suministrar una enseñanza progresiva y adaptada en un contexto seguro.

En colaboración con la



Producido en Canadá/Produced in Canada © 2011 Cirque du Soleil
Todos los derechos reservados/All rights reserved

Cirque du Soleil es una marca propiedad del
Cirque du Soleil utilizada bajo licencia.
Cirque du Soleil is a trademark owned by
Cirque du Soleil and used under license.