

TÉCNICAS BÁSICAS EN ARTES CIRCENSES



TRAPECIO FIJO



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.

Vídeo 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

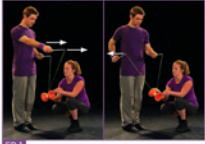
1. Una persona mantendrá el diábolo con las manos y lo moverá para que el participante practique los ajustes de corrección con los palos. El diábolo se corregirá con la mano que le da la velocidad de rotación, en este caso, la mano derecha. Tras corregirlo, se continuará dándole velocidad con los movimientos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



CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA ENGANCHE

Descripción del elemento técnico
Instalación segura de la tela acrobática.



Explicaciones

- Colgar siempre la tela de una pieza de acero, preferiblemente de forma circular, con un mínimo de 9 cm de circunferencia interior y de 1,5 cm de diámetro. El anillo debe estar forjado y no soldado. También se puede utilizar una pieza en forma de pera u ovalada si respeta los mismos criterios. Asegurarse de que la pieza ofrece una base suficientemente amplia para evitar que la tela se desplace y suba.

Instalación

- En el sentido de la longitud, plegar la tela en dos partes iguales y hacer el nudo de estrangular alrededor del anillo. Pasar el pliegue por el centro del anillo, y después el anillo por el hueco del pliegue de la tela.

| | |
|---|--|
| <p>Error común</p> <p>1. Utilización de una pieza de aleación de aluminio destinada a un uso diferente. Por ejemplo: un "B" de escalada que, al ser de aleación y demasiado pequeña, es más frágil que el acero.</p> | <p>Corrección y ejercicio correctivo</p> <p>1. Comprar el material a un proveedor especializado en instalaciones acrobáticas.</p> |
|---|--|

24 Técnicas Básicas en Artes Circenses - CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA - © 2011 Cirque du Soleil

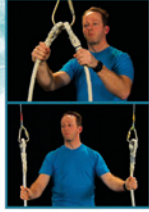
Mantenimiento e instalación de los aparatos aéreos

Indicaciones para el montaje, mantenimiento e instalación seguros de los aparatos aéreos.

Información contenida al final del capítulo de cada una de las disciplinas aéreas.

TRAPECIO FIJO INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO

Descripción del elemento técnico
Instalación segura del trapecio



Explicación

Instalación

- Instalación básica:** asegurarse de que los mosquetones se atornillan hacia abajo. La estructura o el sistema del que cuelga el trapecio deben haber sido comprobados por un técnico especializado en instalación de aparatos o un ingeniero.
- Trapezio de altura ajustable:** existen dos métodos para fijar de forma segura un trapecio instalado en un sistema de altura ajustable:
 - Nudo de enganche al cabillero.
 - Nudo de seguridad del sistema de ascensión.

Mantenimiento

- El mantenimiento de un trapecio se debe realizar al menos una vez al año.**
- Dada la utilización del trapecio, es importante comprobar el estado del enganche de la cuerda-barra bajo el manguito. Es necesario descolgar el tejido, si procede, y desenrollar el material de relleno para observar soldaduras, manillas, entretela, cables y cuerdas, y reemplazar lo que sea necesario.
- Es necesario cambiar la cinta adherente que cubre la barra cuando se vuelva resbaladiza, esté sucia, reseca o se desenrolle. Retirar con cuidado la antigua y el excedente de pegamento antes de poner la nueva. Estirar la cinta mientras se cubra la barra para evitar que se formen pliegues.

Almacenamiento

- Guardar el trapecio en un lugar limpio y seco. Las cuerdas deben estar enrolladas. Evitar apretarlas demasiado y no doblarlas.

30 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.



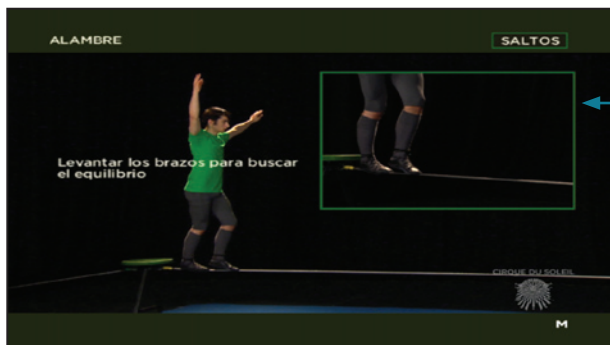


Advertencias

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.





TRAPECIO FIJO

INTRODUCCIÓN AL TRAPECIO FIJO

La práctica de esta disciplina consiste en realizar figuras, suspensiones y equilibrios variados sobre un trapecio sencillo, sin utilizar movimientos de balanceo. El trapecio fijo está constituido por una barra metálica horizontal suspendida de dos cuerdas verticales, colgadas en dos puntos, y puede ser utilizado por una o dos personas.

Es una variante del trapecio, que agrupa entre otras disciplinas el trapecio volante, trapecio de balanceo, trapecio de danza aérea y trapecio triple. El trapecio fijo requiere fuerza, flexibilidad, resistencia y coordinación.

TERMINOLOGÍA

Arabesco

Pierna curvada hacia atrás.

Cabillero (*Pin Rail*)

Soporte mural vertical que contiene ranuras o elementos salientes espaciados regularmente que sirven para guardar, fijar o suspender distintos aparejos de circo.

Cinta adherente

Banda que cubre la barra del trapecio.

Espaldera

Escalera ancha fijada a una pared y que sirve para efectuar movimientos gimnásticos.

Extensión de caderas

Acción de separar las piernas del busto, es decir, aumentar el ángulo tronco-piernas.

Pies flexionados

Posición del tobillo en flexión.

Posición *cambré*

Posición en la cual el cuerpo forma una leve curva hacia atrás, con los brazos estirados a cada lado de la cabeza o del tronco y la pelvis en anteversión.

Posición de vela

Suspensión invertida en posición de bloqueo.

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. Cuando las piernas o la parte anterior de las rodillas (corvas) están colgadas del trapecio, la curva se realiza sólo con la parte superior del cuerpo, con las costillas hacia dentro y las caderas en extensión.

Tracción

Acción de elevar el cuerpo, suspendido en una barra o un aro, estirando los brazos.

INFORMACIÓN ESPECÍFICA

Posición de los hombros

Cuando el cuerpo está suspendido por las manos, los hombros deben contraerse hacia abajo y los omóplatos hacia la columna vertebral para dejar el cuello libre y los hombros perpendiculares a la cabeza.

Posición de la cabeza

En suspensión, la cabeza debe seguir la curva natural de la columna vertebral, entre los brazos y con la barbilla ligeramente levantada.

Posición del tronco

En suspensión, los músculos estabilizadores deben contraerse para sostener el cuerpo, las costillas deben desplazarse hacia el ombligo, y los abdominales hacia la parte trasera del cuerpo, sin que ello afecte a la curva natural de la espalda.



Sujeción de manos

El pulgar debe colocarse en todo momento alrededor de la barra. De forma general, en el trapecio se utiliza la pronación, es decir, la palma de la mano se dirige hacia el suelo.

SEGURIDAD

Colocar siempre una colchoneta de aterrizaje bajo el aparato y respetar este espacio, sobre todo durante los entrenamientos del trapecista. Para las personas que se inician en esta disciplina, se recomienda practicar el trapecio a baja altura. Es esencial que el instructor conozca sus límites y esté en condiciones de evaluar los límites de los participantes. Por último, es primordial que el equipo utilizado esté en buen estado y bien instalado.



ÍNDICE

TRAPECIO FIJO

ELEMENTOS TÉCNICOS

| | |
|--------------------------------|----|
| Corva | 7 |
| Pez | 9 |
| Voltereta con una pierna | 12 |
| Voltereta hacia delante | 15 |
| Equilibrio de espalda | 18 |
| Apoyo en el abdomen y sujeción | 21 |
| Sirena | 24 |
| Suspensión | 27 |
| Instalación y mantenimiento | 30 |





TRAPECIO FIJO CORVA

Descripción del elemento técnico

Corva sobre la barra.

Prerrequisitos

- Corvas.
- Sujetado con dos manos y una corva, o una corva y una mano.

Explicación del movimiento

- Desde la posición de corvas, con apertura de caderas y nalgas apretadas, extender una pierna hacia arriba y desplazarla hacia atrás en posición de arabesco.
- Volver a la posición de corvas efectuando el trayecto opuesto con la pierna.

Educativos

1. El participante está acostado en el suelo apoyado sobre el abdomen con una rodilla flexionada. El instructor tira de su talón para desplegar la pierna. El participante debe mantener la pierna flexionada a más de 90° y empujar a la vez la pelvis hacia el suelo. **ED 1**
2. Bloquear el pie de la pierna corvada con la ayuda de la pierna libre o la mano. **ED 2**
3. Sostener el peso con una o dos cuerdas suspendidas en el trapecio. **ED 3**



ED 1



ED 2



ED 3

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 corvas. Si el trapecio está más alto, el instructor colocará sus manos bajo los hombros del participante.



AM 1

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**



V 1



V 2





TRAPECIO FIJO

PEZ

Descripción del elemento técnico

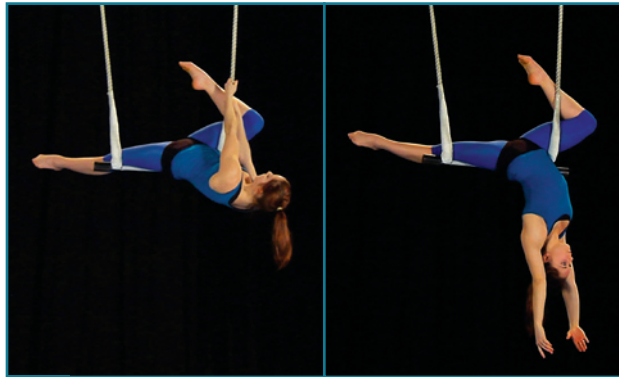
Posición lateral extendida con una pierna apoyada sobre una cuerda.

Explicación del movimiento

- Desde la posición sentada, con el cuerpo colocado en diagonal cerca de la cuerda derecha, transferir la mano izquierda a esta misma cuerda por debajo de la mano derecha, y desplazar la nalga derecha delante de la barra. **M 1**
- Extender los brazos para bajar el tronco, levantar y flexionar la pierna derecha para apoyar el muslo y las pantorrillas sobre la cuerda. Retirar las manos y bajar el tronco completamente. **M 2**
- Repetir y retomar la cuerda, contrayendo los abdominales para volver a la posición sentada. **M 3**



M 1



M 2



M 3

Educativos

1. En posición sentada, adoptar la posición acostada en diagonal por el lado derecho y soltar la mano derecha. **ED 1**
2. Adoptar la posición manteniendo una o ambas manos sobre la rodilla de la pierna derecha. **ED 2**



ED 1



ED 2

Asistencia manual

- El instructor se colocará detrás del trapecio, dirigirá la bajada de la espalda y mantendrá la rodilla en posición correcta.
- Si el trapecio está más alto, y si la rodilla del participante sobrepasa la cuerda derecha al menos 10 cm, el instructor se colocará detrás del trapecio con los brazos por debajo de los hombros del participante.

Nota: El trapecio deberá estar bajo para que el instructor pueda ayudar mejor al participante en esta figura.

Errores comunes

1. La pierna flexionada hace una rotación externa.
2. La pierna libre se levanta o se flexiona, o ambas cosas.
3. El participante se desliza hacia el suelo.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Mantener la pierna paralela a la cuerda para apoyar el interior del muslo y las pantorrillas sobre la cuerda.
2. La pierna libre debe estar extendida y en posición horizontal, el lado exterior deberá tocar la cuerda.
3. Desplazar la nalga derecha delante de la barra y extenderse sobre el trapecio. La rodilla deberá sobrepasar la cuerda al menos 10 cm.

Variantes

1. Pez con pierna enroscada. **V 1**
2. Dos piernas extendidas. **V 2**
3. Pez arabesco: pierna hacia atrás, tirando de un pie hacia la cabeza. **V 3**





V 1



V 2



V 3





TRAPECIO FIJO

VOLTERETA CON UNA PIERNA

Descripción del elemento técnico

Movimiento de rotación hacia atrás alrededor de una rodilla.

Prerrequisitos

- Suspensión en corvas.
- Sujetado con una mano, una corva.
- Voltereta hacia atrás en suelo. (Ver *Voltereta hacia atrás*, *Acrobacia*, p. 42).

Explicación del movimiento

- Desde la posición en corvas, con las manos en la barra, retirar la pierna derecha y pasarla bajo la barra. **M 1**
- Colocar el codo derecho bajo la barra y tomar la cuerda con la palma hacia el exterior; hacer lo mismo con la mano izquierda. **M 2**
- Impulsarse hacia abajo con la pierna libre. Lanzar la pierna libre entre las cuerdas. Seguir rodando la pelvis hacia arriba, manteniendo el tronco contra la pierna flexionada. **M 3**
- Tirar con los brazos para llevar el peso sobre el muslo izquierdo. Levantar el tronco manteniendo la pierna izquierda flexionada. **M 4**
- Cambiar la sujeción de manos, una a una, y adoptar la posición sentada.



M 1



M 2



M 3

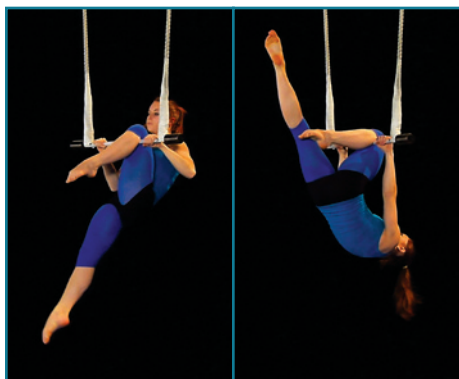


M 4



Educativos

1. Desde la posición en corva, con las manos sobre la barra, efectuar un pequeño movimiento de balancín. **ED 1**
2. Realizar la voltereta tras dos o tres impulsos de la pierna libre. **ED 2**



ED 1



ED 2

Asistencia manual

- Al principio: el instructor asegurará la suspensión en corva y dará la dirección del impulso de la pierna libre. **AM 1**
- Durante la voltereta: el instructor sostendrá al participante por el hombro y dirigirá la pierna libre hacia abajo por detrás del trapecio. **AM 2**
- En la llegada: el instructor sostendrá la pierna flexionada y colocará una mano detrás del participante hasta que éste recupere la posición neutra. **AM 3**



AM 1



AM 2



AM 3

Errores comunes

1. El participante no comprende en qué sentido rodar.
2. El participante no llega a completar la voltereta.
3. El participante coloca mal sus manos al principio.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Levantar y pasar la pierna libre entre las cuerdas; los hombros y la espalda bajarán hacia el suelo.
2. La pierna deberá permanecer flexionada y el tronco unido al muslo hasta que el cuerpo se encuentre sobre la barra.
3. Indicar al participante que coloque las palmas hacia el exterior, y no hacia el interior.

Variante

1. Voltereta en corvas: mantener el tronco contra los muslos durante la voltereta, fijar la mirada en las rodillas. Esta variante requiere un poco más de fuerza en los brazos, ya que no incluye impulso. **V 1**



V 1





TRAPECIO FIJO

VOLTERETA HACIA DELANTE

Descripción del elemento técnico

Movimiento de rotación hacia delante y recepción en posición sentada sobre la barra.

Prerrequisitos

- Voltereta hacia delante en el suelo.
(Ver *Voltereta hacia delante*, *Acrobacia*, p. 23).
- Apoyar el peso en las cuerdas en tracción y en suspensión.

Explicación del movimiento

- De pie, en media punta, con las manos a la altura de la frente, pasar los codos por delante de las cuerdas y transferir una mano tras otra a la altura de las caderas, con los pulgares hacia abajo. **M 1**
- Desplazar el tronco hacia las piernas y transferir progresivamente el peso sobre las manos, extendiendo los brazos: se deben soltar los pies de la barra. **M 2**
- Efectuar una tracción de brazos y mantener las piernas contra el tronco. Seguir rodando hasta el aterrizaje en posición sentada sobre la barra. **M 3**



M 1



M 2



M 3

Educativos

1. Desde la posición semiinvertida bajo la barra, en voltereta hacia atrás, desplazar hacia delante las piernas extendidas hasta la suspensión. El participante también podrá efectuar una tracción cuando los pies hayan sobrepasado la barra. **ED 1**
2. Efectuar la voltereta en posición agrupada para facilitar la tracción y el retorno controlado a la posición sentada. **ED 2**





ED 1



ED 2

Asistencia manual

- El instructor se colocará de lado para ayudar al participante a desplazar el tronco hacia las piernas, poniendo una mano por detrás de su muslo y otra sobre la parte superior de su espalda.

AM 1

- Durante la voltereta, las manos se invertirán para ayudar al participante a volver a la posición sentada y estabilizar la barra. **AM 2**
- Cuando el trapecio está más alto y el participante es capaz de aguantar su peso, el instructor se colocará de lado para proteger la cabeza del participante, al principio, y ayudarlo a volver a la posición sentada. Si la barra se balancea durante la voltereta, el instructor podrá estabilizarla.
- Si el participante llega con las nalgas bajo la barra, el instructor le dará apoyo bajo los pies. El participante deberá mantener las piernas extendidas para esta asistencia manual.

Nota: El trapecio deberá estar muy bajo, de 30 a 50 cm del suelo, para permitir una asistencia constante.



AM 1



AM 2



Errores comunes

1. El participante pierde el equilibrio al principio durante el desplazamiento de las manos.
2. El participante no puede iniciar la voltereta porque sus caderas están muy atrás.
3. El participante no puede sentarse porque no alcanza la barra con las nalgas.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Mantener el cuerpo recto durante el desplazamiento de las manos, y transferirlas una a una.
2. Mantener las caderas entre las dos cuerdas y transferir el peso del cuerpo a las manos, hacia delante.
3. Iniciar la tracción cuando los pies suelten la barra y esperar que la barra esté bajo los muslos para sentarse.

Variantes

1. Arabesco: levantar una pierna por detrás antes de inclinarse y estirarse. **V 1**
2. Retorno agrupado: colocar los pies sobre la barra, en vez de sentarse. **V 2**



V 1



V 2



TRAPECIO FIJO EQUILIBRIO DE ESPALDA

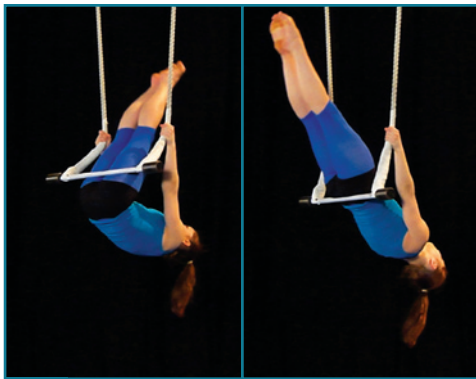
Descripción del elemento técnico

Equilibrio con la parte baja de la espalda sobre la barra.

Explicación del movimiento

- Desde la posición en corva, colocar las manos sobre las cuerdas aproximadamente a 20 cm del trapecio. Oscilar hacia atrás en posición carpada para retirar las nalgas de la barra, luego, pasando por la posición de vela, extender el cuerpo hasta la posición *cambré* para colocar la parte baja de la espalda sobre la barra. **M 1**
- Retirar lentamente las manos y buscar el equilibrio con los brazos. La posición es más fácil de mantener cuando se separan las piernas. Debe arquearse la parte superior del cuerpo, pero los abdominales deben permanecer contraídos y la cabeza relajada. **M 2**

Nota: Este ejercicio también puede realizarse desde una posición sentada, deslizando la barra hacia la espalda.



M 1



M 2

Educativos

1. Sobre una colchoneta sobreelevada, llevar a la posición *cambré* la parte superior del cuerpo y dejar caer la cabeza hacia el suelo. **ED 1**
2. En posición decúbito dorsal, arquear la espalda. **ED 2**





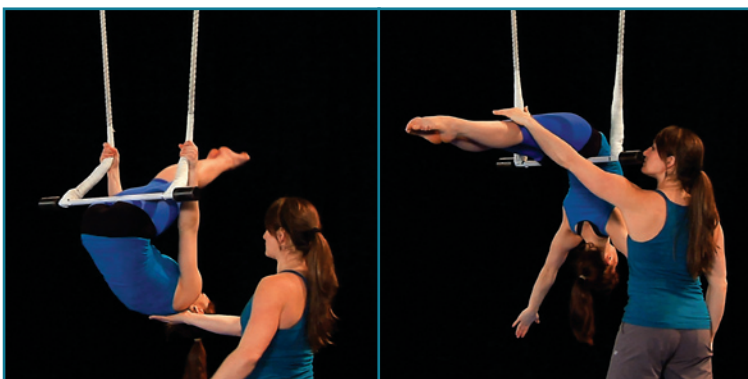
ED 1



ED 2

Asistencia manual

- El instructor se situará junto al participante y le ayudará a colocarse y a oscilar seguidamente en posición carpada; después, sostendrá sus piernas para impedir que oscile hacia atrás. **AM 1**



AM 1

Errores comunes

1. La cabeza no se relaja hacia atrás.
2. Las nalgas no están apretadas o las caderas no están bastante abiertas.
3. El participante siente dolor en la espalda.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Destensar los músculos del cuello.
2. Apretar las nalgas y contraer los abdominales.
3. Practicar el movimiento progresivamente para acostumbrarse al dolor. **EX**

Variantes

1. Equilibrio de espalda con spagat lateral. **V 1**
2. Equilibrio de espalda con piernas separadas. **V 2**

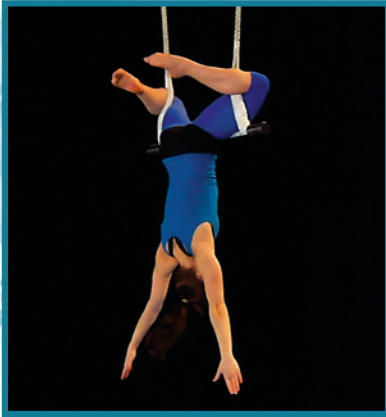


V 1



V 2





TRAPECIO FIJO APOYO EN EL ABDOMEN Y SUJECIÓN

Descripción del elemento técnico

Colocación de las caderas sobre la barra, equilibrio y balanceo hacia delante sujetando las cuerdas con las rodillas.

Prerrequisitos

- Voltereta hacia atrás en suelo con las piernas extendidas. (Ver *Voltereta hacia atrás*, *Acrobacia*, p. 42).
- Levantar las piernas en la barra.

Explicación del movimiento

- Desde la posición suspendida bajo la barra, balancear las piernas, extendidas y juntas, en tempo hacia delante y hacia atrás. **M 1**
- Desplazar las piernas hacia la barra y flexionar los brazos para subir la pelvis hacia la barra en posición ligeramente carpada. **M 2**
- Colocar la pelvis sobre la barra, seguir bajando las piernas hacia el suelo para levantar el tronco y adoptar la posición de equilibrio. La barra debe encontrarse entre el hueso púbico y los huesos de las caderas, con contracción abdominal. **M 3**
- Separar las piernas y oscilar hacia delante enroscando una rodilla a cada cuerda, en posición de rana. **M 4**



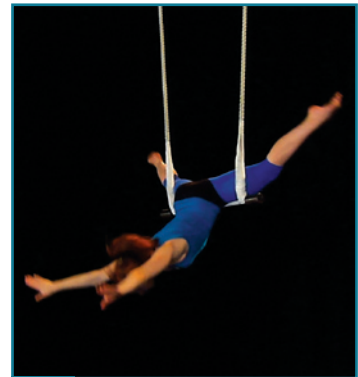
M 1



M 2



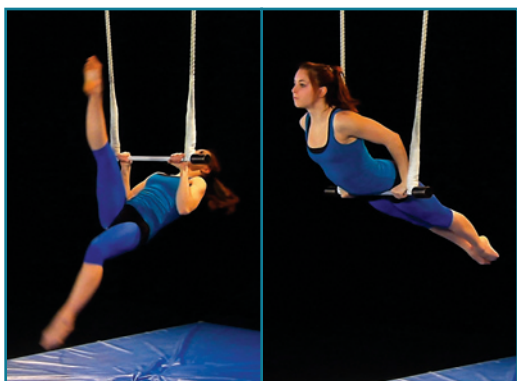
M 3



M 4

Educativos

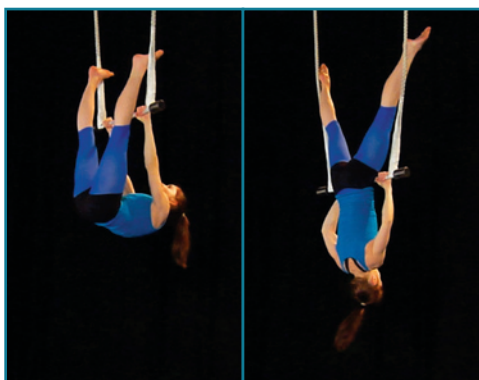
1. Subir y apoyarse en el abdomen desde una colchoneta impulsando una pierna. Mantener las manos en la barra para sujetarse. **ED 1**
2. Colocarse sobre el vientre desde una suspensión por las manos en las cuerdas, con los codos a la altura de la barra. Mantener las manos en las cuerdas el mayor tiempo posible para amortiguar la sujeción. **ED 2**
3. Desde una suspensión por las manos en la barra, balancear las piernas hacia delante y deslizar los pies a lo largo de las cuerdas para ayudar a pasar la pelvis sobre la barra. Levantar el tronco, con o sin las manos en la barra, y luego efectuar la sujeción. **ED 3**



ED 1



ED 2



ED 3

Asistencia manual

- Subida: el instructor sostendrá el muslo y la parte baja de la espalda del participante. **AM 1**
- Equilibrio en el tobillo/en las pantorrillas:
 - si el participante cae hacia delante, empujar sus piernas hacia abajo; **AM 2**
 - si el participante cae hacia atrás, empujar sus piernas hacia arriba.
- Sujeción: el instructor sostendrá al participante por el hombro para frenar la acción. **AM 3**





AM 1



AM 2



AM 3

Errores comunes

1. Las piernas del participante están separadas o flexionadas (o de ambas formas) durante el tempo hacia atrás.
2. La tracción de los brazos se realiza demasiado pronto para el apoyo sobre el abdomen.
3. El participante se apoya sobre el centro del vientre y tiene dificultades para mantener el equilibrio.
4. El participante tiene el cuerpo desestabilizado hacia delante en la posición de equilibrio sobre la barra.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Mantener las piernas juntas y extendidas.
2. Esperar a que los muslos estén cerca de la barra.
3. Colocar la barra bajo los huesos de las caderas y contraer los abdominales.
4. Fijar la mirada hacia delante y contraer los músculos de la espalda y las nalgas.

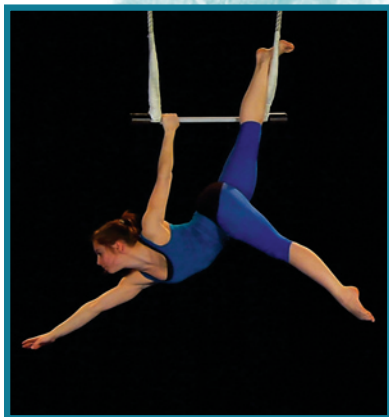
Variante

1. Variación de la posición de las piernas durante los tempos y también en posición de equilibrio.

V 1



V 1



TRAPECIO FIJO

SIRENA

Descripción del elemento técnico

Sirena: suspensión con una mano y un tobillo, con el cuerpo hacia abajo.

Sujeción en sirena: desde la posición sentada, balanceo hacia atrás con una mano en la barra y agarre del tobillo opuesto.

Prerrequisito

- Suspensión con una mano y la rodilla opuesta.

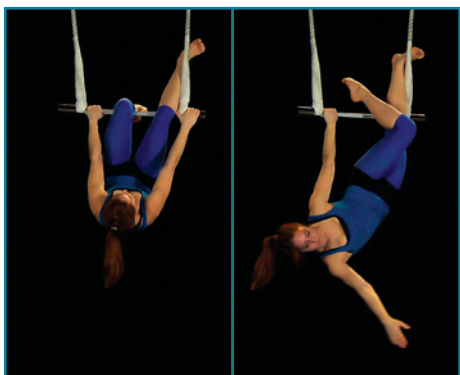
Explicación del movimiento

Sirena

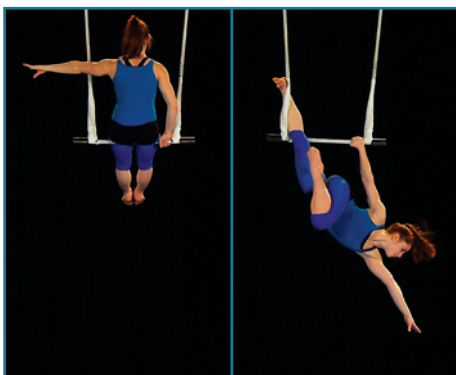
- Desde la posición en corvas, con las manos en la barra, enganchar el tobillo derecho en la cuerda con el pie flexionado, y retirar la mano derecha. Retirar la pierna izquierda, desplazarla hacia abajo y levantar el brazo libre por delante. **M 1**

Sujeción en sirena

- En posición sentada, con la mano derecha sobre la barra y el brazo izquierdo extendido por detrás de la cuerda, retirar la pierna izquierda.
- Oscilar hacia atrás 180° y enganchar el tobillo con el pie flexionado por delante de la cuerda.
- Seguir girando el vientre hacia el suelo y adoptar la posición de sirena, levantando la cabeza y el brazo. Volver a la posición neutra, bien sea en suspensión en corva o en posición sentada, colgando primero la rodilla de la pierna libre. **M 2**



M 1

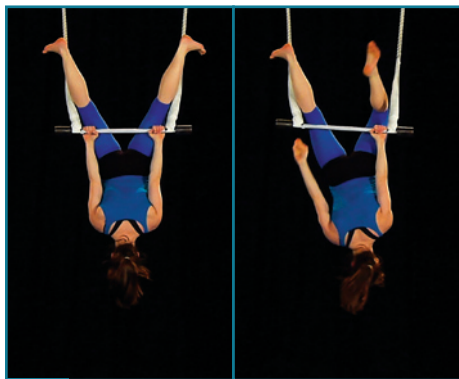


M 2



Educativos

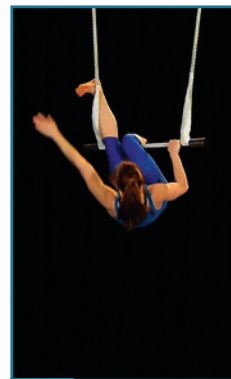
1. Desde la suspensión inversa, con los pies flexionados en las cuerdas y la espalda ligeramente arqueada, retirar la mano y el pie opuesto. **ED 1**
2. Efectuar el movimiento de sujeción en sirena manteniendo una mano en la barra hasta que el tobillo se enganche. **ED 2**
3. Efectuar el movimiento de sujeción en sirena aproximando las piernas al tronco en posición carpada, antes de oscilar hasta que el pie se enganche. **ED 3**



ED 1



ED 2



ED 3

Asistencia manual

- **Sirena:** el instructor se colocará detrás del trapecio y sostendrá al participante por el centro del cuerpo para dirigir su colocación y su retorno a la posición de suspensión en corvas. **AM 1**
- **Sujeción en sirena:** el instructor sostendrá al participante por la espalda para frenar su caída. Es necesario prestar atención a la pierna libre. **AM 2**

Nota: Para evitar una velocidad excesiva, es preferible que el participante mantenga al principio una mano en la barra cuando hay asistencia manual.



AM 1



AM 2



Errores comunes

1. El participante desplaza la cabeza hacia atrás lo que aumenta el riesgo de caída, ya que de esta forma pierde la referencia del punto de enganche de su tobillo en la cuerda.
2. El participante tuerce el tobillo.
3. El vientre se orienta hacia atrás.
4. La pierna libre permanece hacia arriba o hacia atrás.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Mantener la referencia visual en la cuerda hasta que el tobillo se enganche; a continuación, transferir la mirada hacia delante.
2. Mantener el pie flexionado y orientarlo hacia el suelo.
3. Seguir girando un cuarto de vuelta para orientarlo hacia el suelo.
4. Bajar la pierna libre hacia el suelo manteniendo apretada la parte superior de los muslos.

Variantes

1. Sirena sobre la espalda: pasar la pierna libre bajo la barra y desplegar la espalda. **V 1**
2. Sirena. Arabesco pie-mano o pie-cabeza. **V 2**
3. Sirena con dos piernas. **V 3**
4. Sirena con spagat. **V 4**



V 1



V 2

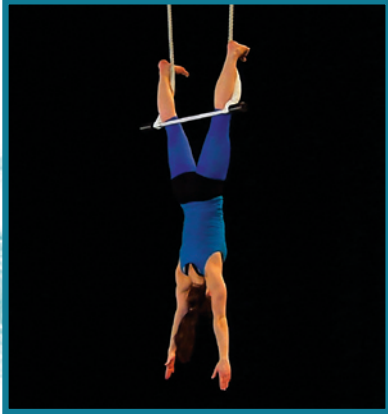


V 3



V 4





TRAPECIO FIJO SUSPENSIÓN

Descripción del elemento técnico

Suspensión: en posición vertical, con la cabeza abajo y los pies paralelos, con la cuerda enroscada en cada tobillo.

Sujeción de tobillos: desde la posición sentada, oscilar 180° hacia atrás enroscando la cuerda por delante de los tobillos.

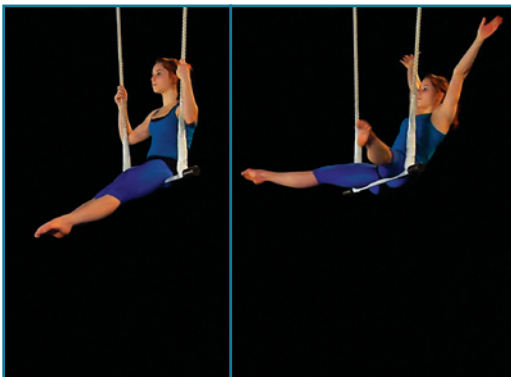
Prerrequisitos

- Mantener los pies flexionados.
- Mantener la posición de bloqueo.

Explicación del movimiento

- En posición sentada sobre la barra, con las piernas extendidas, separarlas. **M 1**
- Oscilar hacia atrás 180°. En posición de bloqueo, efectuar una sujeción de tobillos: empujar las cuerdas hacia el exterior con las piernas y asegurar los tobillos con las cuerdas y los pies flexionados. Mantener la referencia visual en las cuerdas. **M 2**
- Estabilizar la posición vertical con la barra a la altura de las pantorrillas. **M 3**
- Retomar la barra o las cuerdas y volver a la posición en corvas o sentada.

Nota: Para proteger la piel de los tobillos, el participante podrá llevar calcetines, tobilleras médicas de tela o neopreno o incluso tobilleras de cuero.



M 1



M 2



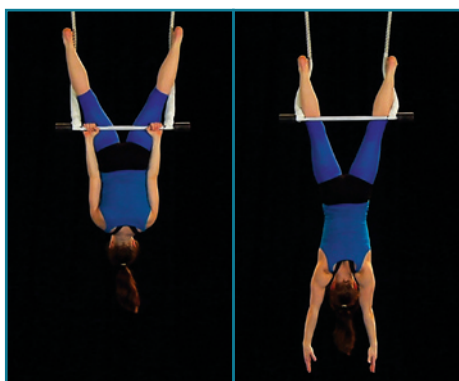
M 3

Educativos

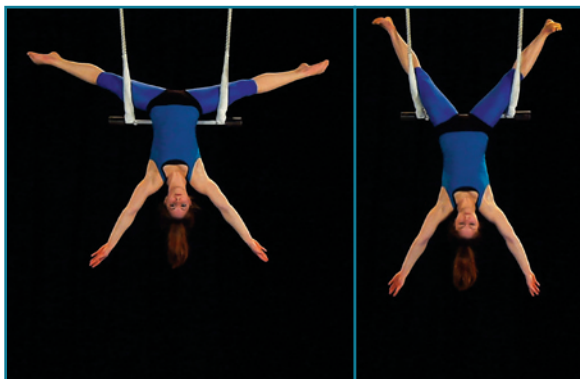
1. Con asistencia manual, desde la posición en corvas y con las manos aferradas al centro de la barra, girar hacia atrás y efectuar una sujeción de tobillos. **ED 1**
2. Desde una suspensión con las manos aferradas al centro de la barra, efectuar una sujeción de tobillos. Soltar las manos desde la suspensión inversa, con los pies flexionados en las cuerdas. **ED 2**
3. Desde un equilibrio de espalda con apertura de piernas, deslizarse hacia la suspensión y efectuar una sujeción de tobillos manteniendo el exterior de las piernas en contacto con las cuerdas. **ED 3**
3. En posición acostada sobre la espalda en el suelo, separar las piernas a lo ancho del trapecio con los pies flexionados. El instructor colocará sus manos en los tobillos por su parte exterior para ofrecer resistencia al movimiento del participante. **ED 4**



ED 1



ED 2



ED 3



ED 4



Asistencia manual

- El instructor sostendrá al participante desde atrás por las caderas.
- Durante la subida, el instructor se colocará de lado y ayudará al participante a adoptar la posición carpada, colocando una mano en la parte superior de su espalda y la otra detrás de uno de sus muslos. **AM 1**



AM 1

Errores comunes

1. Al participante le cuesta mantener los pies flexionados.
2. El participante cae demasiado bajo, hace una rotación externa de piernas o ambas cosas.
3. El participante inicia la caída con la cabeza.
4. El participante se desliza o cae al subir.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Desplazar el exterior de los pies hacia sí, orientándolos al suelo.
2. Mantener las piernas extendidas y paralelas.
3. Permanecer en posición de bloqueo y mirar las cuerdas hasta que los pies se enganchen.
4. Mantener las piernas extendidas para retomar la barra, ayudándose si es preciso con una mano detrás del muslo.



TRAPECIO FIJO

INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO

Descripción del elemento técnico

Instalación segura del trapecio

Explicación

Instalación

- **Instalación básica:** asegurarse de que los mosquetones se atornillan hacia abajo. La estructura o el sistema del que cuelga el trapecio deben haber sido comprobados por un técnico especializado en instalación de aparatos o un ingeniero.
- **Trapecio de altura ajustable:** existen dos métodos para fijar de forma segura un trapecio instalado en un sistema de altura ajustable:
 - Nudo de enganche al cabillero.
 - Nudo de seguridad del sistema de ascensión.

Mantenimiento

- **El mantenimiento de un trapecio se debe realizar al menos una vez al año.**
- Dada la utilización del trapecio, es importante comprobar el estado del enganche de la cuerda-barra bajo el manguito. Es necesario descoser el tejido, si procede, y desenrollar el material de relleno para observar soldaduras, manillas, entretela, cables y cuerdas, y reemplazar lo que sea necesario.
- Es necesario cambiar la cinta adherente que cubre la barra cuando se vuelva resbaladiza, esté sucia, reseca o se desenrolle. Retirar con cuidado la antigua y el excedente de pegamento antes de poner la nueva. Estirar la cinta mientras se cubra la barra para evitar que se formen pliegues.

Almacenamiento

- Guardar el trapecio en un lugar limpio y seco. Las cuerdas deben estar enrolladas. Evitar apretarlas demasiado y no doblarlas.



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.