

TÉCNICAS BÁSICAS EN ARTES CIRCENSES



ZANCOS



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 Éloïze* 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.

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.

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.



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.

<p>Errores comunes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El participante no puede levantar las piernas. 2. El participante no puede mantener los brazos extendidos. 	<p>Correcciones y ejercicios correctivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.



<p>Errores comunes</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Correcciones y ejercicios correctivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
---	--

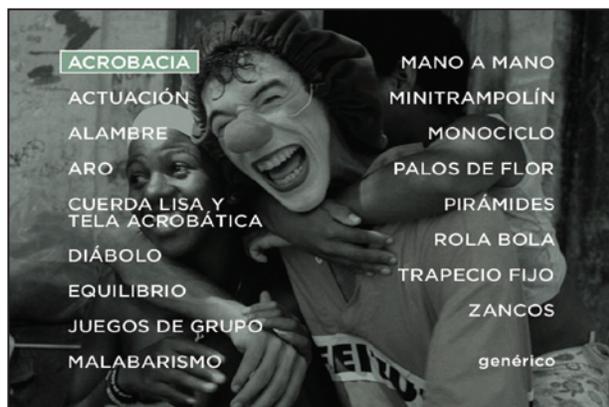
Variantes

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.



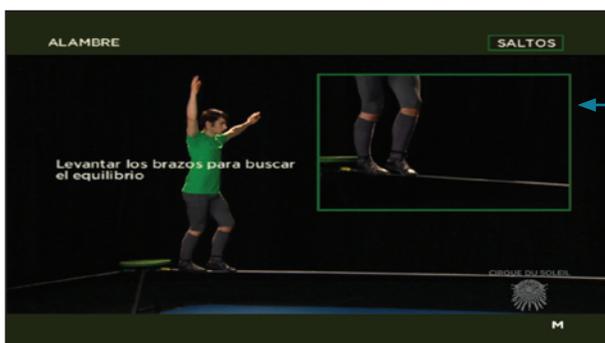


Advertencias

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.



ZANCOS

INTRODUCCIÓN A LOS ZANCOS

Los zancos son aparatos que sirven para desplazarse en posición elevada desde el suelo. Tienen un estribo para fijarlos a los pies y suelen ser de madera o de metal muy liviano.

Estos aparatos, inspirados en las largas patas de la zancuda, un pájaro que vive en los pantanos, se utilizan en todo el mundo con fines distintos: juego de niños, cosecha en árboles frutales, ceremonias religiosas, herramientas para trabajar en altura, etc.

Los zancos son muy populares en el circo y en el teatro de calle donde se pueden interpretar personajes gigantes, desplazarse a grandes pasos y realizar malabarismos.



TERMINOLOGÍA

Abrazadera

Banda de tela o cuero que sirve de elemento de sujeción.

Asistente

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

Base de sustentación

Superficie de contacto con el suelo de un objeto o de un 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.

Colchoneta de aterrizaje

Superficie acolchada que permite amortiguar la caída del participante. Debe tener un grosor de al menos 15 cm para caídas con zancos pequeños y de al menos 20 cm para los zancos largos.

Equilibrio en el sitio

Mantenerse inmóvil, sin avanzar ni retroceder.

Estribo

Mecanismo que sirve para fijar el pie en el zanco.

INFORMACIÓN ESPECÍFICA

Primer contacto

Para conocer la sensación de estar sobre zancos, intentar mantener el equilibrio sólo sobre los talones, sin desplazar demasiado la pelvis hacia atrás. Avanzar y retroceder en esta posición. Reproducir este ejercicio con zancos pequeños.

Altura de los zancos

Es recomendable que los principiantes utilicen zancos pequeños de cerca de 30 centímetros. La altura de los zancos largos debería ser de unos 45 centímetros.

El calzado

Lo ideal es poder fijar un calzado en los zancos. Tomar precauciones para colocarlos perfectamente. Cualquier defecto en la base del pie será ampliado por el zanco. Compensar los posibles defectos fijando el zapato en la base del zanco con pequeñas arandelas. No se recomienda fijar el calzado si hay varios usuarios que tienen tallas distintas.

Controlar las caídas

Una vez controlado el desplazamiento en zancos, forzar la caída sobre una colchoneta de aterrizaje para aprender a controlar las pérdidas de equilibrio, sobre todo cuando la altura es mayor.

SEGURIDAD

Para el aprendizaje con zancos de más de 1 metro, sostenerse con un cinturón de seguridad y una *longe* (cuerda de seguridad).

Comprobar periódicamente el estado de las abrazaderas. Cambiarlas inmediatamente a la menor señal de desgaste o rotura.

Las superficies lisas o mojadas implican riesgos de resbalón. Comprobar el estado de la superficie de trabajo antes de ponerse los zancos.

Las caídas frontales presentan riesgos de fracturas de la muñeca. Es aconsejable el uso de protectores de muñeca durante el período de aprendizaje.



ÍNDICE

ZANCOS

ELEMENTOS TÉCNICOS

Ponerse de pie	5
Desplazamiento hacia delante	6
Caer controladamente de rodillas	8
Subir con ayuda	11
Desplazamiento hacia atrás	13
Desplazamiento lateral cruzado	15
Patear	17
Media vuelta sobre un zanco	19
Saltar	21
Malabarismo sobre zancos	23





ZANCOS PONERSE DE PIE

Descripción del elemento técnico

Mantenimiento de la posición de pie sobre zancos pequeños.

Prerrequisito

- Sin zancos, mantenerse en equilibrio sobre los talones desplazándose por el suelo.

Explicación del movimiento

- Con el CDM por encima de la base de sustentación, mantener una postura recta. Como la base de sustentación es muy pequeña, es necesario mover constantemente los zancos.

Asistencia manual

- El asistente se situará frente al participante, le bloqueará los brazos, de modo que el participante pueda apoyarse en sus puños. El asistente no deberá obstaculizar el desplazamiento de los zancos con sus pies. **AM 1**



AM 1

Errores comunes

1. El participante transfiere demasiado peso sobre los brazos del asistente.
2. El participante se inclina hacia delante y mira al suelo.
3. Los movimientos de los brazos para mantener el equilibrio son excesivos.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Transferir el peso a las piernas.
2. Mirar un punto en el horizonte.
3. Desplazar los zancos y no la parte superior del cuerpo.

Variante

1. Con zancos más largos.





ZANCOS

DESPLAZAMIENTO HACIA DELANTE

Descripción del elemento técnico

Desplazamiento hacia delante con zancos pequeños.

Prerrequisito

- Ponerse de pie. Mantenerse en equilibrio en el sitio durante 30 segundos.

Explicación del movimiento

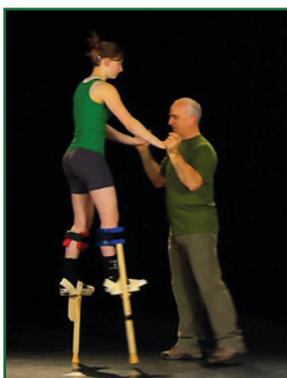
- Desde la posición de pie, en equilibrio en el sitio, transferir el CDM hacia delante, colocar un zanco delante y estabilizar el equilibrio, colocar el otro zanco, y así sucesivamente.

Educativos

1. De pie sobre los talones, desplazarse hacia delante transfiriendo primero el CDM.
2. Sobre zancos pequeños, repetir el ejercicio con asistencia manual, frente a frente.
3. Repetir el ejercicio con ayuda lateral sin contacto con el asistente.

Asistencia manual

- El asistente se situará frente al participante, le bloqueará los brazos, de modo que el participante pueda apoyarse en sus puños. El asistente no deberá obstaculizar el desplazamiento de los zancos con sus pies. **AM 1**
- Asistencia sin contacto: el asistente se colocará al lado del participante con los brazos extendidos en forma de “horquilla”. Si el participante cae, el asistente lo recibirá y lo volverá a poner en equilibrio. **AM 2**



AM 1



AM 2



Errores comunes

1. El participante tiene dificultades para desplazarse.
2. El participante se desplaza demasiado rápido hacia delante.
3. El participante tropieza durante el desplazamiento.
4. El participante se apoya demasiado en el asistente.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Antes de desplazar un zanco, transferir el CDM hacia delante.
2. Reducir la transferencia del CDM hacia delante.
3. Levantar más los zancos.
4. Mantener el peso sobre las piernas.

Variante

1. Con zancos más largos.





ZANCOS CAER CONTROLADAMENTE DE RODILLAS

Descripción del elemento técnico

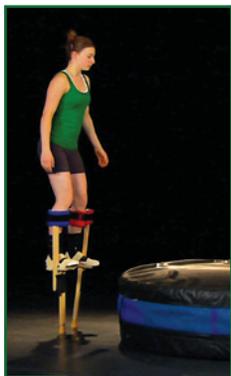
Caída controlada, tocando el suelo primero con las rodillas y luego con las manos.

Prerrequisito

- Desplazamiento hacia delante.

Explicación del movimiento

- Desde la posición de pie, desplazar el CDM hacia delante, como en el desplazamiento hacia delante, para poder generar un desequilibrio. **M 1**
- Doblar las rodillas para bajar el CDM lo más cerca posible del suelo, colocar las rodillas sobre la colchoneta y terminar la caída colocando las manos. **M 2**



Educativos

1. Sin zancos sobre la colchoneta de aterrizaje, desde la posición de pie, colocar suavemente las rodillas retrocediendo los hombros, para mantener el CDM sobre los pies durante el mayor tiempo posible. **ED 1**
2. Repetir el ejercicio con zancos pequeños delante de la colchoneta de aterrizaje.
3. Trabajar también con una colchoneta de suelo menos gruesa (2-3 cm) y utilizar protectores de muñeca.
4. Repetir el ejercicio sin colchoneta de suelo, con asistencia manual sin contacto y utilizar protectores de muñeca.





ED 1

Asistencia manual

- Asistencia sin contacto: el asistente se colocará al lado del participante con los brazos extendidos en forma de “horquilla”, siguiéndolo durante todo el ejercicio.
- Cuando el participante se deja caer, el asistente lo sujetará por la cintura y frenará su caída sobre las rodillas, dejándolo que ésta se complete. **AM 1**



AM 1

Errores comunes

1. El participante cae en posición recta, y las manos tocan primero el suelo.
2. El participante cae hacia atrás.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Antes de caer, desplazar las rodillas hacia delante.
2. Evitar orientar demasiado los hombros hacia atrás; desplazar las rodillas hacia delante.

Variante

1. Caída lateral: iniciar el movimiento dando un cuarto de vuelta y caer sobre las dos rodillas. **V 1**



ZANCOS SUBIR CON AYUDA



Descripción del elemento técnico

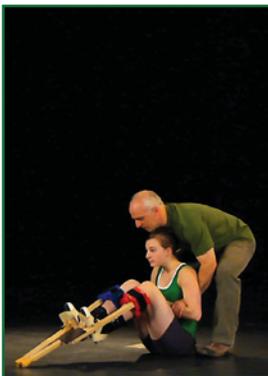
Desde de la posición sentada, acceso a la posición de pie sobre zancos pequeños con asistencia manual.

Prerrequisito

- Ponerse de pie.

Explicación del movimiento

- Con zancos pequeños, salida en posición sentada en el suelo, con las piernas flexionadas y ligeramente separadas, los brazos flexionados y las manos a la altura del pecho. **M 1**
- El asistente se pone en cuclillas detrás del participante. Lo toma pasando sus manos bajo los brazos del participante. **M 2**
- El asistente lo levanta hasta ponerlo de pie y mantiene el contacto con él para estabilizarlo. **M 3**
- Cuando el participante esté estable, el asistente adopta la posición de asistencia manual lateral sin contacto.



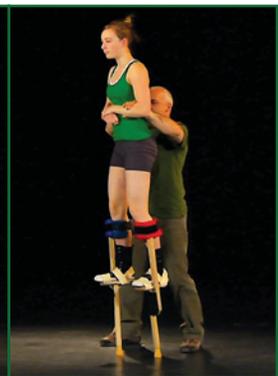
M 1



M 2

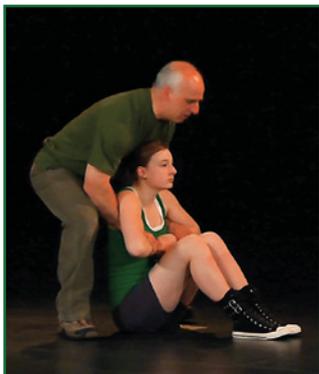


M 3



Educativo

1. Practicar el movimiento sin zancos. **ED 1**



ED 1

Errores comunes

1. El participante tiene dificultad para ponerse de pie, ya que el asistente está demasiado lejos.
2. El participante tiene dificultad para ponerse de pie, ya que el asistente no es lo suficientemente alto o fuerte.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. El asistente deberá acercarse y colocar al participante en posición de pie estable.
2. Considerar cambiar de asistente.





ZANCOS DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS

Descripción del elemento técnico

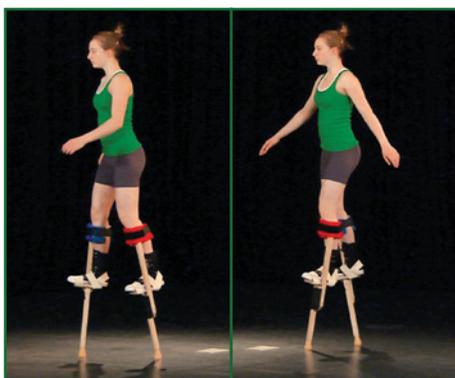
Desplazamiento hacia atrás sobre zancos pequeños.

Prerrequisitos

- Ponerse de pie, en equilibrio en el sitio durante 30 segundos.
- Desplazamiento hacia delante.

Explicación del movimiento

- Desde la posición de pie, en equilibrio en el sitio, desplazar el CDM hacia atrás. Desplazar a continuación un zanco para reanudar el equilibrio y reiniciar el movimiento. **M 1**



M 1

Educativos

1. Desde la posición de pie sobre los talones y con asistencia manual, desplazarse hacia atrás, desplazando primero el CDM.
2. Con zancos pequeños, repetir el ejercicio con un asistente.

Asistencia manual

- Asistencia sin contacto: el asistente se colocará lateralmente junto al participante con los brazos extendidos en forma de “horquilla”. Si el participante cae, el asistente lo recibirá y lo volverá a poner en equilibrio. **AM 1**
- El asistente se situará frente al participante, le bloqueará los brazos de modo que el participante pueda apoyarse en sus puños. El asistente no deberá obstaculizar el desplazamiento de los zancos con sus pies.



AM 1

Errores comunes

1. El participante tiene dificultades para desplazarse hacia atrás.
2. El desplazamiento hacia atrás se hace demasiado rápido.
3. El participante tropieza o cae durante el desplazamiento.
4. El participante se apoya demasiado en el asistente.

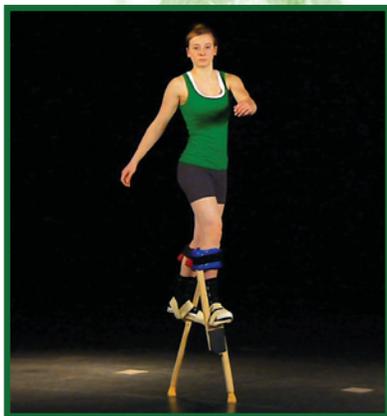
Correcciones y ejercicios correctivos

1. Mover el CDM hacia atrás antes de desplazar el zanco.
2. Controlar la transferencia del CDM hacia atrás.
3. Levantar más el zanco.
4. Mantener el peso sobre las piernas.

Variante

1. Con zancos más largos.





ZANCOS

DESPLAZAMIENTO LATERAL CRUZADO

Descripción del elemento técnico

Desplazamiento lateral por cruce de los pasos adelante y atrás.

Prerrequisitos

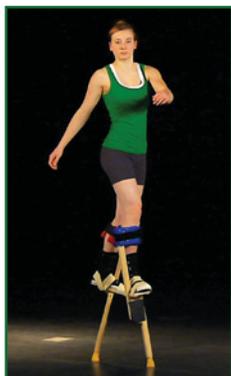
- Desplazamiento hacia delante.
- Desplazamiento hacia atrás.

Explicación del movimiento

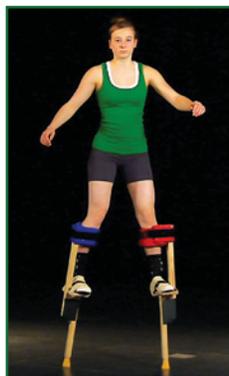
- Desde de la posición de pie, en equilibrio en el sitio, mover el CDM lateralmente hacia la izquierda. **M 1**
- Desplazar el zanco derecho cruzando la pierna por delante de la pierna izquierda. **M 2**
- Desplazar el zanco izquierdo para retomar la posición de pie. **M 3**
- Repetir el ejercicio cruzando la pierna derecha por detrás de la pierna izquierda.
- Repetir todo el ejercicio hacia la derecha.



M 1



M 2



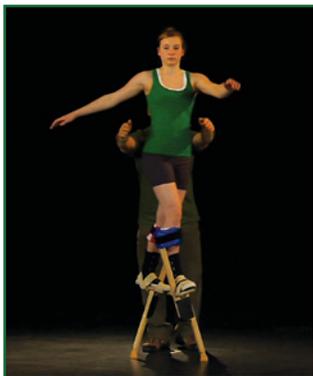
M 3

Educativos

1. Desde la posición de pie sobre los talones, desplazarse lateralmente hacia la izquierda y hacia la derecha cruzando las piernas.
2. Repetir los ejercicios con zancos pequeños y asistencia manual frente a frente.
3. Con asistencia lateral sin contacto.

Asistencia manual

- Asistencia sin contacto: el asistente se colocará detrás del participante con los brazos extendidos en forma de “horquilla”. Si éste cae, el asistente lo recibirá y lo volverá a poner en equilibrio. **AM 1**
- Situado frente al participante, el asistente le bloqueará los brazos de modo que el participante pueda apoyarse en sus puños. El asistente no deberá obstaculizar el desplazamiento de los zancos con sus pies.



AM 1

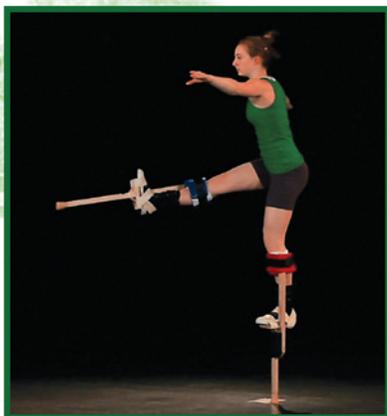
Errores comunes

1. El participante tiene dificultades para desplazarse.
2. El participante se desplaza demasiado rápido.
3. El participante tropieza o cae durante el desplazamiento.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Aumentar el desplazamiento lateral del CDM antes de desplazar el zanco.
2. Controlar la transferencia del CDM.
3. Levantar más los zancos. Aumentar la amplitud del movimiento para evitar que los zancos choquen entre sí.





ZANCOS PATEAR

Descripción del elemento técnico

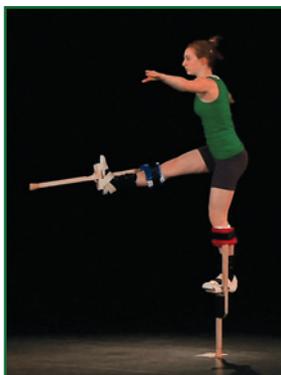
Mantenimiento de la posición de pie con una pierna muy levantada hacia delante o hacia atrás.

Prerrequisitos

- Ponerse de pie.
- Desplazamiento hacia delante.
- Desplazamiento hacia atrás.

Explicación del movimiento

- Transferir el CDM sobre un zanco, levantar la otra pierna muy alta hacia delante. **M 1**
- Repetir la transferencia del CDM levantando la otra pierna hacia atrás.



M 1

Educativos

1. Desde la posición de pie sobre los talones, practicar el ejercicio sin zancos. **ED 1**
2. Con zancos pequeños, con asistencia manual frente a frente, desplazar el CDM a uno de los zancos y levantar ligeramente la otra pierna, doblándola, durante un período de 2 a 3 segundos. **ED 2**
3. El mismo ejercicio, doblando la pierna cada vez más alto hacia delante, con asistencia manual frente al participante. **ED 3**



ED 1



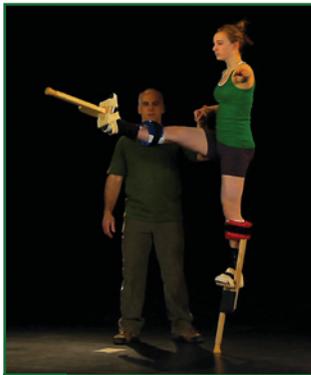
ED 2



ED 3

Asistencia manual

- El asistente se colocará a un lado del participante y extenderá un brazo para que éste pueda apoyarse en su mano y mantener el equilibrio. **AM 1**
- El asistente se situará frente al participante, le bloqueará los brazos de modo que el participante pueda apoyarse en sus puños. El asistente no deberá obstaculizar el desplazamiento de los zancos con sus pies.



AM 1

Errores comunes

1. Al participante no le da tiempo de levantar la otra pierna.
2. El participante cae hacia delante o hacia atrás.
3. El participante tiene dificultades para levantar la pierna hacia arriba.

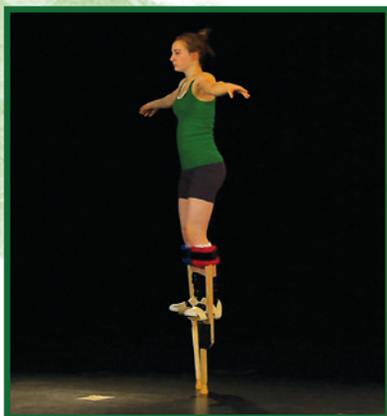
Correcciones y ejercicios correctivos

1. Colocar el CDM sobre el zanco que está en el suelo.
2. Mantener el CDM sobre el zanco que está en el suelo.
3. Practicar ejercicios que permitan mejorar la flexibilidad y la fuerza en la pierna. **EX**

Variante

1. Figuras variadas desde la posición de pie sobre una pierna.





ZANCOS

MEDIA VUELTA SOBRE UN ZANCO

Descripción del elemento técnico

Desde el desplazamiento hacia delante, ejecución de una media vuelta.

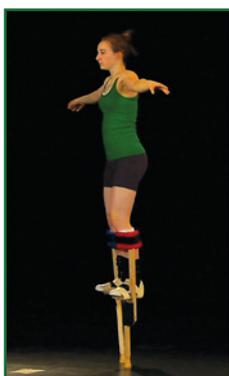
Prerrequisitos

- Desplazamiento hacia delante.
- Desplazamiento hacia atrás.
- Patear.

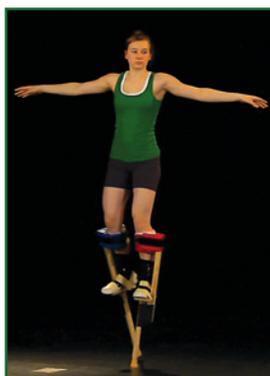
Explicación del movimiento

Media vuelta a la izquierda

- Con desplazamiento hacia delante, desplazar un poco el zanco izquierdo con respecto al CDM, de modo que se frene la velocidad y se consiga una ligera inclinación hacia atrás. **M 1**
- Con la pierna derecha, empujar sobre el suelo y avanzar la cadera, para poder girar sobre el zanco izquierdo. **M 2**
- Después del empuje de la pierna derecha, levantar el zanco derecho flexionando la rodilla. **M 3**



M 1



M 2

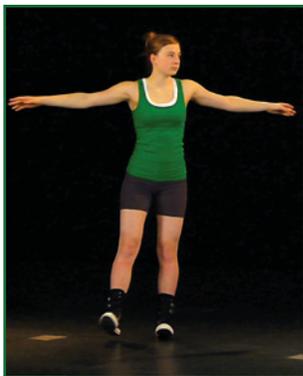


M 3

Educativos

1. Hacer el ejercicio sin zancos, desplazándose sobre los talones. **ED 1**
2. Desde el desplazamiento hacia delante sobre zancos pequeños, con asistencia manual frente a frente, transferir el peso a un zanco para poder aumentar el tiempo de apoyo sobre cada uno de ellos. A continuación, hacer el mismo ejercicio efectuando pequeñas rotaciones por ambos lados. **ED 2**
3. Dar algunos pasos hacia delante, efectuar una pequeña rotación cambiando de dirección ligeramente hacia la derecha. **ED 3**
4. Aumentar la rotación hasta una media vuelta a la derecha.





ED 1



ED 2



ED 3

Asistencia manual

- Asistencia sin contacto. El asistente deberá estar dentro del semicírculo. **AM 1**



AM 1

Errores comunes

1. El participante tiene dificultades para dar la media vuelta.
2. El participante tiene dificultades para cambiar de dirección.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Aumentar el empuje de la pierna exterior. Transferir completamente el peso al pie interior.
2. Frenar completamente el impulso e inclinarse ligeramente hacia atrás.

Variante

1. Media vuelta hacia la derecha.





ZANCOS SALTAR

Descripción del elemento técnico

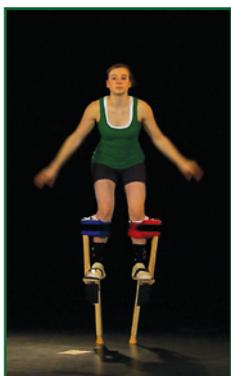
Desde la posición de pie, salto con desplazamiento hacia delante.

Prerrequisitos

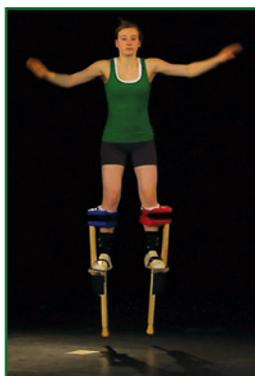
- Ponerse de pie.
- Desplazamiento hacia delante.
- Desplazamiento hacia atrás.

Explicación del movimiento

- Desde la posición de pie, poner los dos zancos en paralelo y permanecer temporalmente en equilibrio. Doblar las rodillas e impulsar simultáneamente las dos piernas hacia arriba. **M 1**
- La acción de los brazos debe sincronizarse con la de las piernas. Los brazos deben estar bajos en el momento de la flexión de las rodillas y elevarse al mismo tiempo que el impulso de las piernas. **M 2**
- Absorber la llegada doblando las rodillas. **M 3**



M 1



M 2



M 3

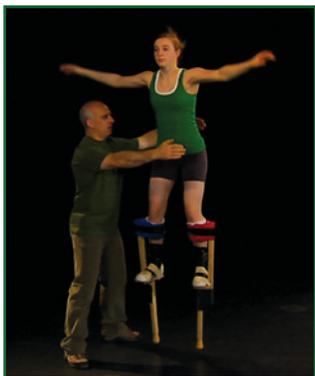
Educativos

1. Desde la posición de pie sin zancos, realizar el movimiento sobre los talones.
2. Desde la posición de pie sobre zancos pequeños, localizar el punto de equilibrio con los dos zancos en el suelo durante 3 segundos.
3. Con asistencia manual frente a frente, localizar el punto de equilibrio y efectuar un pequeño salto vertical.
4. Repetir este ejercicio con asistencia manual lateral.



Asistencia manual

- Asistencia lateral sin contacto. **AM 1**
- El asistente se situará frente al participante, le bloqueará los brazos de modo que el participante pueda apoyarse en sus puños. El asistente no deberá obstaculizar el desplazamiento de los zancos con sus pies.



AM 1

Errores comunes

1. Al participante no le da tiempo de preparar el salto.
2. Los saltos van demasiado hacia delante, lo que dificulta el aterrizaje.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Practicar el equilibrio sobre dos zancos en el suelo. **EX**
2. Reducir la inclinación del tronco durante la preparación del salto.





ZANCOS

MALABARISMO SOBRE ZANCOS

Descripción del elemento técnico

Ejecución de figuras de malabarismo en el sitio.

Prerrequisitos

- Desplazamiento hacia delante.
- Desplazamiento hacia atrás.
- Posición de pie durante 30 segundos.
- Figuras de malabarismo sin zancos.

Explicación del movimiento

- Desde la posición de pie, realizar figuras de malabarismo con bolas, pañuelos, bolos, etc.

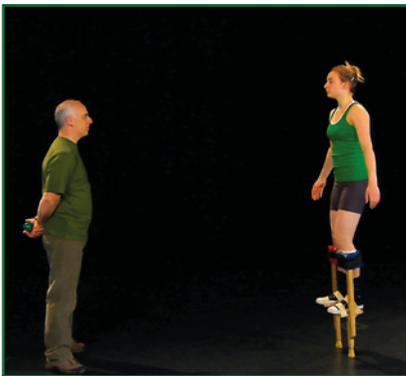
Nota de seguridad: El asistente deberá recoger los objetos de malabarismo caídos al suelo para evitar que el participante tropiece.

Educativos

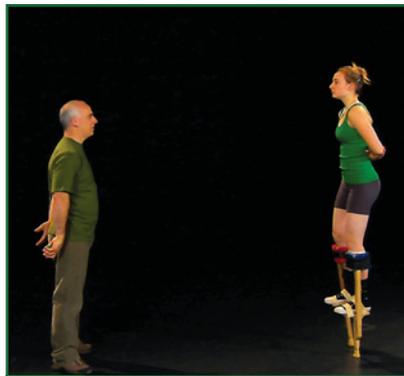
1. De pie sobre zancos pequeños, mantener el equilibrio en el sitio:

- Con la mirada lejos en el horizonte; **ED 1.a**
- Con los brazos en la espalda; **ED 1.b**
- Con la mirada hacia un objeto en movimiento lanzado por un compañero. **ED 1.c**

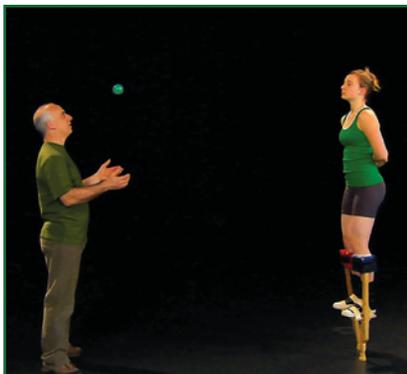
2. De pie sobre zancos pequeños, realizar los educativos de malabarismo con asistencia manual lateral.



ED 1.a



ED 1.b



ED 1.c

Asistencia manual

- Asistencia lateral sin contacto. **AM 1**



AM 1

Errores comunes

1. El participante tiene dificultades para hacer malabarismos.
2. Los movimientos de malabarismo son imprecisos.
3. El participante hace demasiados desplazamientos.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Dominar el malabarismo en el suelo. **EX**
2. Mantener el equilibrio sin la ayuda de los brazos. **EX**
3. Aumentar la precisión de los lanzamientos. **EX**

Variante

1. Desplazamiento hacia delante con intercambio de objetos de malabarismo.



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.