

TÉCNICAS BÁSICAS EM ARTES CIRCENSES



ACROBACIA



FONDATION
CIRQUE DU SOLEIL™



CIRQUE DU SOLEIL

Concepção e direção de projeto: Michel Lafortune
Coordenação de produção: Carla Menza
Assistência de produção: David Simard
Coordenação linguística da versão em português: Cláudia Marisa Ribeiro
Suporte técnico: Darlene Lenden, Véronique Ricard, Jessenia Villamil Dos Santos
Consultores especiais: Bernard Petiot, Martin Bolduc

Grafismo:

Direção artística: Pierre Desmarais
Concepção gráfica: Emmanuelle Sirard, Maria Masella
Seleção das fotografias: Jean-Marc Gingras
Fotografias da capa: Éric Saint-Pierre, Lyne Charlebois, Ierê Ferreira, Sarah Bédard-Dubé
Montagem e diagramação: Marie-Andrée Grondin

Linguística:

Tradução do francês para o português: Translatin
Revisão e uniformização do manuscrito original (em francês): Patrice Aubertin, Violaine Ducharme, Darlene Lenden, Carla Menza, Sylvain Rainville, David Simard
Revisão e uniformização da versão em português: Sandy Gonçalves, Cláudia Marisa Ribeiro
Comitê de leitura do original (em francês): Hélène Brunet, Lino de Giovanni, Stéphane Groleau, Michel Lafortune, Karine Lavoie, Carla Menza, Simon Rioux, David Simard, Paul Vachon
Colaboração para a definição do léxico do manuscrito original (em francês): Stacy Clark, Marceline Goldstein, Marie-Andrée Robitaille
Tradução e revisão lexical: Sandy Gonçalves, Diane Martin, Marie-Odile Pinet, Cláudia Marisa Ribeiro
Revisão linguística da versão em português: Alice Tavares Mascarenhas, Larissa de Marino Fernandes

Formadores do Serviço de Cidadania:

Emmanuel Bochud: [Diabolô](#) – Emmanuel Bochud, Karine Lavoie: [Jogos de Grupo, Bastão com Baquetas](#)

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

Direção de conteúdo: Daniela Arendasova, Diretora de estudos
Assistência da direção de conteúdo: Patrice Aubertin, Coordenador da formação dos instrutores e formadores e Annie Gauthier, Coordenadora a organização escolar

Redação:

PROFESSORES: Nathalie Hébert: [Acrobacia, Lira](#) – Anne Gendreau: [Corda Indiana e Tecido](#) – André St-Jean: [Pernas de Pau, Mini-trampolim, Rola Bola](#) – Sylvain Rainville: [Equilíbrio, Mão a Mão, Pirâmides](#) – Nicolette Hazewinkel: [Arame](#) – Yves Dagenais: [Atuação](#) – Sergey Perepelizki: [Malabares](#) – Luc Tremblay: [Monociclo](#) – Véronique Thibeault: [Trapézio Fixo](#) – Antoine Grenier: [Técnico de montagem \(rigger\)](#)

Demonstração - fotos e vídeo:

ESTUDANTES: Laurie Adornato, Devin Henderson, Maxim Laurin: [Acrobacia](#) – Anna Kichtchenko, Andréanne Nadeau: [Lira](#) – Anne-Fay Audet-Johnston, Simon Nadeau, Natalie Oleinik: [Corda Indiana e Tecido](#) – Chloé St-Jean-Richard: [Pernas de Pau](#) – Louis-Marc Bruneau-Dumoulin, Valérie Doucet: [Equilíbrio](#) – François Bouvier: [Arame](#) – William Bonnet, Ugo Dario, Matthew Holsbeke, Giulio Lanzafame, Jonathan Morell, Jeff Retzlaff, Thomas Saulgrain, Vanessa Vollering: [Atuação e Jogos de Grupo](#) – Yann Leblanc, Jonathon Roitman: [Malabares](#) – Camille Legris, Tristan Nielsen: [Mão a Mão](#) – Maxim Laurin, Chloé St-Jean-Richard: [Mini-trampolim](#) – Joachim Ciocca: [Monociclo](#) – Alma Buholzer, Marie-Pier Campeau, Lisa Eckert, Miguel Angel Giles Huayta, Anny Laplante, Yann Leblanc, Léonie Pilote, Jonathon Roitman: [Pirâmides](#) – Simon Nadeau: [Rola Bola](#) – Rosalie Ducharme: [Trapézio Fixo](#)

Depósito legal: Verão de 2011

*Neste documento, o masculino foi utilizado com o único objetivo de facilitar a leitura.

Agradecimentos pela colaboração:

A Gaétan Morency, vice-presidente do Serviço de Cidadania, por seu apoio à realização deste projeto.
A Marc Lalonde, diretor geral da *École nationale de cirque*, assim como a todos os funcionários do *Cirque du Soleil* e da *École nationale de cirque* por sua colaboração.

Toda e qualquer reprodução é estritamente proibida sem a autorização prévia do titular dos direitos autorais. O contraventor expõe-se a sanções civis ou penais./Any reproduction is strictly prohibited without prior authorization of the copyright holders. Any infringement is subject to civil or penal sanctions.

Todos os direitos reservados/All rights reserved
Produzido no Canadá/Produced in Canada



© 2011 Cirque du Soleil
cirquedusoleil.com

Cirque du Soleil é uma marca de propriedade do *Cirque du Soleil* e é usada sob licença./*Cirque du Soleil* is a trademark owned by *Cirque du Soleil* and used under license.

PREFÁCIO

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

Situada em Montreal, a *École nationale de cirque* é um estabelecimento de ensino médio e profissionalizante que tem por missão formar artistas de circo. Ela é a única instituição na América do Norte a oferecer o ciclo completo de formação em artes circenses, ou seja, o programa preparatório, o programa Circo-ensino médio e a formação superior (que dá acesso ao Diploma de estudos profissionalizantes em artes circenses). Desde 1981, mais de 400 artistas foram formados pela Escola. Precursora na inovação das artes circenses no Canadá e na América do Norte, a Escola contribuiu para a emergência dos grandes circos quebequenses que são hoje o *Cirque du Soleil*, o *Cirque Éloïze* e o *7 doigts de la main*, mas também de várias companhias circenses no exterior.

A *École nationale de cirque* ocupa hoje uma posição única no mundo do ensino das artes circenses. Contando com uma equipe pedagógica e artística de mais de 60 professores vindos de setores das artes circenses, dos esportes acrobáticos, das artes teatrais e da educação, a Escola é frequentemente solicitada para compartilhar sua expertise em colóquios, discussões pedagógicas e encontros no Canadá e no exterior, principalmente, através do *Réseau international de formation des instructeurs de cirque social* (RIFICS - Rede Internacional de Formação dos Instrutores do Circo Social), da *Fédération européenne des écoles de cirque professionnelles* (FEDECP - Federação Europeia das Escolas de Circo Profissionais), da *European Youth Circus Organisation* (EYCO - Organização Europeia do Circo Jovem) e da *American Youth Circus Organisation* (AYCO - Organização Americana do Circo Jovem).

Com o aumento do interesse pelo circo social e pela prática de lazer em artes circenses, e o consequente aumento na demanda por profissionais qualificados, a Escola julgou essencial apoiar o desenvolvimento da oferta de serviços de iniciação e de formação em artes circenses com qualidade e segurança. Assim, desde 2004, seus programas de formação de instrutores e formadores, levando a um diploma de estudos profissionalizantes e reconhecidos pelo Ministério da Educação, Lazer e Esportes do Quebec, formaram uma centena de profissionais do ensino. Esses últimos são ativos em todas as áreas de ensino do circo, na educação dos jovens, no lazer, no circo social e até na formação especializada de artistas profissionais.

Além das competências na iniciação às técnicas circenses, o exercício da função de instrutor em artes circenses no contexto de atividades de lazer ou de ação social necessita, principalmente, de conhecimentos em segurança e sobre o estágio de desenvolvimento humano nos planos motor, psicológico e social, além de habilidades em animação e gestão de grupo. Esta obra constitui uma ferramenta pedagógica útil e pertinente, mas não poderia substituir uma formação em pedagogia das artes circenses. Além disto, ainda que as técnicas sejam essenciais à prática das artes circenses, essas disciplinas não podem se dissociar da criatividade e da poesia para que sejam verdadeiramente artísticas e portadoras de sentido, mesmo em um contexto de prática amadora.

Os professores e os profissionais que participaram com entusiasmo e rigor na elaboração do conteúdo deste manual se unem a mim para agradecer o *Cirque du Soleil* por ter investido generosamente no desenvolvimento de uma obra pedagógica desta amplitude. Através de profissionais qualificados, esta obra certamente ajudará um grande número de jovens a se realizarem graças à prática das artes circenses.

Daniela Arendasova
Diretora de estudos
École nationale de cirque
Montreal



INTRODUÇÃO

O exercício das artes circenses pressupõe o conhecimento e o domínio de uma ou várias técnicas, que geralmente exigem um trabalho de aprendizagem progressivo e contínuo. O recurso a essas técnicas permite o acesso a uma grande variedade de possibilidades visando tanto o desenvolvimento das capacidades físicas como do potencial criativo e das habilidades sociais.

Existe atualmente um interesse crescente pela utilização das artes circenses aplicadas a outros fins além do espetáculo profissional. Profissionais da área do lazer, do desenvolvimento humanitário, da saúde mental ou da reabilitação física observam com grande interesse a evolução das iniciativas em curso.

Como a aprendizagem dessas técnicas tende a se desenvolver em várias áreas, e diante do interesse evidente pelas artes do circo como prática de lazer, nos pareceu importante elaborar um documento que pudesse atender às necessidades de conhecimentos técnicos garantindo um ensino seguro e progressivo das técnicas básicas em artes circenses.

Acreditamos igualmente que este documento será apreciado por todas as instituições envolvidas no ensino das técnicas circenses como por exemplo, as escolas de circo, os programas de circo recreativos, as federações de ginástica acrobática, assim como os setores da educação em geral. Todos encontrarão conhecimentos que poderão melhorar a qualidade da pedagogia aplicada.

Uma colaboração entre a *École nationale de cirque* e o *Cirque du Soleil*

Este kit educativo multimídia reúne 17 disciplinas de circo, e 177 elementos técnicos. Elaborado com a cumplicidade dos professores da *École nationale de cirque*, ele preconiza e respeita os princípios do ensino das técnicas básicas em artes circenses. Ilustrado pelos estudantes da escola, este documento investe na construção progressiva das competências e no domínio das práticas de diferentes técnicas circenses de base.

A obra inclui dois componentes principais:

Documentos escritos: O componente escrito das *Técnicas Básicas em Artes Circenses* contém 17 capítulos correspondendo cada um a uma disciplina, diferenciada por uma cor. Cada capítulo é dividido em duas seções. A primeira apresenta a terminologia própria à disciplina, o equipamento necessário, as informações específicas, assim como as diretivas com respeito à segurança e à prevenção de lesões. A segunda ilustra em detalhes os diferentes elementos técnicos que compõem a disciplina. Esta seção inclui a descrição dos elementos técnicos, as explicações detalhadas do movimento, os educativos que permitem uma aprendizagem etapa por etapa dos elementos técnicos, as noções de assistência manual, as correções e os exercícios corretivos que correspondem aos erros mais comuns, assim como as variantes do movimento.

Documentos de vídeo: O componente vídeo das *Técnicas Básicas em Artes Circenses* tem por objetivo favorecer uma melhor compreensão do material escrito e apoiar visualmente a aprendizagem. Para facilitar a identificação das informações, as cores atribuídas às disciplinas apresentadas nos documentos escritos correspondem às cores usadas nos documentos de vídeo. Do mesmo modo, as fotos que acompanham as explicações do movimento, os educativos e as variantes foram extraídas dos documentos de vídeo. Segundo o caso, a utilização de planos isolados e o recurso à câmera lenta facilitam a compreensão das posições técnicas complexas e dos encadeamentos rápidos. Por outro lado, as advertências aparecem em momentos específicos a fim de relembrar as medidas de segurança a levar em consideração durante a execução do elemento técnico.



Por razões práticas, a seção “erros comuns” não foi incluída para enfatizar a representação da execução adequada dos movimentos. Por outro lado, os educativos essenciais à aprendizagem dos elementos técnicos estão presentes nos documentos de vídeo. É necessário, entretanto, consultar o documento escrito para ter acesso à lista completa dos educativos.

Todos os exercícios contidos nos documentos escritos e de vídeo são apresentados de maneira a garantir que sua prática seja realizada em condições seguras, de preferência sob a supervisão do instrutor ou do treinador, e com a preparação adequada e o equipamento apropriado.

Os componentes escritos e de vídeo das *Técnicas Básicas em Artes Circenses* são complementares: foram concebidos para serem utilizados em conjunto. Os documentos escritos contêm informações que não estão disponíveis nos documentos de vídeo. Por outro lado, os documentos audiovisuais contribuem a uma compreensão dos movimentos que os documentos escritos não podem fornecer com tanto detalhe.



MANUAL DE UTILIZAÇÃO - DOCUMENTOS ESCRITOS



A primeira página de cada capítulo descreve, de maneira geral, as especificidades e as características próprias a cada uma das disciplinas.

Cada disciplina é diferenciada por uma cor. As diversas cores utilizadas no documento escrito correspondem às utilizadas nos documentos de vídeo para facilitar a identificação das informações.



TERMINOLOGIA

Arame
Cabo sobre o qual se caminha.

Centro de massa (CDM)
Ponto representando a média de toda a massa corporal de uma pessoa e o ponto de encontro dos três eixos de rotação.

Mela-ponta
Permanência da posição em pé sobre a ponta dos pés.

Pé aberto para fora
Rotação externa do pé em cerca de 45 graus.

Pé fechado
Posição do pé, reto sobre o arame.

Plataforma
Estrutura em "A" que permite a fixação do arame elevando-o do solo.

Retiré
Ação de flexionar uma perna e de levantar o pé à fim de colocá-lo sobre o joelho da perna oposta.

EQUIPAMENTO

- um cabo (o arame) sobre o qual se caminha;
- duas plataformas em "A" para fixar o cabo;
- os cabos laterais;
- um guincho de alavanca para esticar o arame;
- uma mola;
- as manilhas para a montagem;
- um colchão de solo do comprimento do arame e de pelo menos 1,40 metros de largura.




2

Técnicas Básicas em Artes Circenses - ARAME - © 2011 Cirque du Soleil

Terminologia

Termos técnicos próprios a cada disciplina e essenciais à compreensão correta dos elementos técnicos.

Em colaboração com os professores da *École nationale de cirque*, uma pesquisa terminológica profunda foi realizada a fim de determinar as expressões e os termos mais reconhecidos nos meios do circo e da acrobacia.

Equipamento necessário

Equipamento necessário à prática das diferentes disciplinas apresentadas.

Informações específicas

Indicações específicas à prática da disciplina, essenciais à execução correta dos elementos técnicos, reagrupando tanto a identificação do lado dominante para a realização dos giros quanto as posições corporais nas fases aéreas.

Segurança

Informações essenciais a serem consideradas durante os treinos a fim de minimizar qualquer risco de lesão.

Específicos a cada disciplina, estes pontos, de importância primordial, tratam tanto do papel do instrutor quanto do ambiente de trabalho.

TERMINOLOGIA

Corda Indiana
Aparelho aéreo composto de uma corda de algodão torcido ou trançado, de um diâmetro de 3 a 5 centímetros, disposta na vertical e a partir da qual o acrobata executa diferentes figuras acrobáticas.

Crista ilíaca
Osso achatado formando a borda superior do osso do pêlviz.

Flexão do quadril
Ação de aproximar as pernas do busto ou seja de diminuir o ângulo tronco/pernas.

Pés em flex
Posição de flexão do tornozelo.

Suspensão semi-invertida
Flexão do quadril em posição invertida.

Tecido aéreo
Aparelho aéreo em tecido, geralmente composto de lycra, dobrado em dois e suspenso em um ponto de fixação, sobre o qual o acrobata executa diferentes figuras acrobáticas.

INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS

O trabalho em corda Indiana e tecido efetua-se sobre um eixo vertical, o que exige resistência física o tempo todo. Sendo o participante constantemente submetido à gravidade, o desafio consiste em limitar a perda de altura durante a execução das manipulações e encontrar combinações de truques que limitem as inevitáveis subidas.

A prática destas duas disciplinas requer uma resistência muscular geral, e permite desenvolver uma boa tonicidade. Ela requer especificamente força da parte superior do corpo, os braços, os ombros, os músculos abdominais, assim como força de preensão.

Nota: Para facilitar a leitura do texto, a palavra "corda" será usada nas descrições para designar ao mesmo tempo, a corda Indiana e o tecido, com a exceção das porções consagradas unicamente ao tecido.

SEGURANÇA

Visto que a corda e o tecido proporcionam muita liberdade, criatividade e exploração, a segurança é a única verdadeira regra. Consequentemente, o equipamento utilizado deve estar em bom estado e adequadamente instalado. Igualmente, é primordial utilizar sempre um colchão de recepção. O instrutor deve conhecer seus próprios limites e estar em condições de avaliar os limites dos participantes.

A corda e o tecido são praticados sem lonja ou qualquer dispositivo de segurança, mas com um colchão de recepção. Por este motivo, é essencial que o participante certifique-se de conseguir efetuar um elemento completamente, o que inclui tanto o controle do movimento quanto a saída. Durante a descida, e apesar da utilização de um colchão de recepção, a hipótese de se deixar cair não pode, em nenhum caso, ser considerada.

Como a corda e o tecido podem ocasionar queimaduras por atração, é recomendado usar roupas justas que cubram ao máximo as pernas e o tronco. Apesar destas precauções, é normal que os participantes sintam dores. A corda e o tecido dão sensações de contração nos pés, coxas e tronco e, às vezes, ocasionam queimaduras leves nos pés ou outras partes expostas. A fim de aumentar a aderência e limitar os pequenos deslizes involuntários, utiliza-se magnésio (breu) reduzido em pó, aplicado nas mãos e, se necessário, nos pés e atrás dos joelhos.

2

Técnicas Básicas em Artes Circenses - CORDA INDIANA E TECIDO - © 2011 Cirque du Soleil



Pré-requisitos da disciplina Acrobacia

Esta parte, específica do capítulo Acrobacia, apresenta as posições, os esquemas corporais e as figuras essenciais à execução das técnicas básicas.

PRÉ-REQUISITOS DA DISCIPLINA

As páginas a seguir apresentam as posições e as figuras essenciais para a execução das técnicas básicas em acrobacia. Para cada um destes pré-requisitos, os esquemas corporais são apresentados, a fim de permitir aos participantes dominá-los corretamente.

Posição grupada

Posição do corpo com o quadril em flexão e as pernas flexionadas.

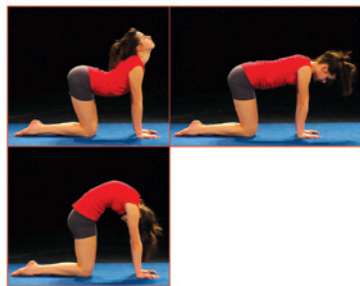
Pré-requisito para os rolamentos e os saltos mortais.



Esquemas corporais incluindo a posição grupada:

• Posição do gato

A partir da posição de quatro, afundar e em seguida arredondar as costas e voltar à posição inicial.



Técnicas Básicas em Artes Circenses - ACRÓBACIA - © 2011 Cirque du Soleil



7

Exercícios de aquecimento da disciplina Acrobacia

Esta parte, específica do capítulo Acrobacia, descreve os exercícios de aquecimento preparatórios necessários a uma prática segura da disciplina.

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

Nota: Cada esquema corporal pode ser executado quantas vezes for desejado. Eles podem igualmente ser executados uns após os outros, sob forma de exercícios.

Balanco do corpo com as pernas em afastamento

A partir da posição estendida em pé, com os braços de cada lado da cabeça, avançar uma perna estendida e deslocar o CDM sobre esta perna, flexionando levemente o joelho. Balançar o tronco para a frente e levantar a perna livre para trás. Os braços, o tronco e a perna de trás devem ficar alinhados. Repetir alternando as pernas.

Berço de braços

Deitado de costas, levantar os braços e as pernas e balançar o corpo para a frente e para trás em posição selada.

Berço de costas

Deitado de costas, levantar os braços e as pernas e balançar o corpo para a frente e para trás em posição de canoíha.

Chamada para elementos acrobáticos

Com as duas pernas juntas, fazer um salto para a frente e chegar sobre um pé, avançar a perna oposta estendida e deslocar o CDM sobre esta perna, flexionando levemente o joelho. Balançar o tronco para a frente e levantar a perna livre para trás. Os braços, o tronco e a perna de trás devem ficar alinhados.

Chamada para impulsão

A partir de uma corrida, com os braços estendidos de cada lado da cabeça, saltar lançando uma perna para a frente, bloquear o movimento e, com um deslocamento vivo e dinâmico, juntar as pernas.

Curveta em pé

Em posição estendida em pé, com os braços estendidos de cada lado da cabeça, deslocar o tronco para trás em posição selada, voltar à posição estendida e levar o tronco para a frente em posição de canoíha.

Descida selada

A partir da posição de quatro, arredondar as costas, dobrar os braços, formar a posição selada e deitar de braços.

Deslocamento em ponte

A partir da ponte, caminhar ou girar no mesmo lugar. Completar o exercício descendo e deitar-se de costas.

Golinho de costas

A partir da posição carpada com as pernas estendidas no solo, efetuar uma abertura do pêlvic, desanular as costas e levar os braços para cada lado da cabeça. Com um apoio sobre os pés e as omoplatas, levantar o pêlvic e adotar a posição selada.

Parada de mãos grupada

A partir da posição grupada, subir em parada de mãos grupada. Voltar à posição em pé.

Técnicas Básicas em Artes Circenses - ACRÓBACIA - © 2011 Cirque du Soleil



21



ACROBACIA
MENICHELLI

Descrição do elemento técnico
Rotação para trás de 180° ao redor do eixo transversal, passagem em parada de mãos, seguida de balanço do corpo com as pernas em afastamento.


Pré-requisitos

- Ponte para trás.
- Parada de mãos com as pernas em espacate lateral.
- Retorno com as pernas em afastamento.

Explicação do movimento

- A partir da posição estendida em pé, com os braços de cada lado da cabeça, balançar levemente para trás e descer os braços. Efetuar uma antepulsão dos braços até o seu alinhamento ao prolongamento do corpo, seguida de uma extensão das pernas e do quadril. **M 1**
- Transferir o CDM acima das mãos e passar em parada de mãos com as pernas em posição de espacate lateral, a referência visual estando nas mãos. **M 2**
- Efetuar um retorno com as pernas em afastamento e voltar à posição estendida em pé, com a referência visual à frente. **M 3**

Nota: Assim que o impulso das pernas for completado, os braços devem permanecer alinhados ao prolongamento do corpo.



Técnicas Básicas em Artes Circenses - ACRBACIA - © 2011 Cirque du Soleil

Descrição do elemento técnico

Descrição concisa destacando a natureza ou os movimentos principais do elemento técnico apresentado.

Pré-requisitos

Figuras, esquemas corporais e habilidades técnicas a dominar antes de iniciar a aprendizagem do elemento técnico.

Explicação do movimento

Apresentação detalhada das diferentes sequências de movimentos que compõem o elemento técnico.

Designadas pelo ícone M

As explicações são apoiadas por uma ou várias fotos correspondentes. Desta forma, o acréscimo de um número à letra **M** indica a sequência representada visualmente. **M 1**; **M 2**, etc...

Nota de segurança

Além das indicações apresentadas na primeira seção, as notas de segurança assinalam aspectos essenciais a serem considerados durante a execução do movimento a fim de evitar qualquer risco de lesão.

PIRÂMIDES
PIRÂMIDE EGÍPCIA

Descrição do elemento técnico
Pirâmide com sete pessoas.


Pré-requisito

- Volante em pé sobre um portô em posição sumô carpada.

Explicação do movimento

- Quatro portôs colocam-se um ao lado do outro em posição sumô carpada entrecruzando as pernas com as dos portôs vizinhos a fim de estabilizar a base da pirâmide e formar uma linha reta. As costas devem estar em posição horizontal e na mesma altura umas das outras. **M 1**
- Um primeiro volante sobe em cima dos dois portôs do centro, apoiando suas mãos sobre as costas, subindo ou diretamente, ou com a ajuda do pé apoiado sobre uma coxa. Assim que ele tiver subido, o volante coloca um pé sobre o pévis de cada um dos portôs do centro e apoia suas mãos sobre as omoplatas deles. Dois outros volantes repetem esta sequência, um colocando-se sobre as costas dos dois portôs da esquerda e o outro sobre as costas dos dois portôs da direita. **M 2**
- Quando os três volantes estiverem estáveis, eles levantam o tronco a fim de colocar as costas em posição horizontal. Simultaneamente, portôs e volantes efetuam uma extensão lateral dos braços com o apoio sobre os ombros dos parceiros vizinhos, se for o caso. Os portôs completam a sequência com uma extensão das pernas. **M 3**
- Durante a descida, os volantes colocam de novo suas mãos sobre as omoplatas dos portôs e saltam para trás, um após o outro, a partir do centro e evitando qualquer movimento brusco.

Nota de segurança: É importante que haja um colchão de recepção na frente da pirâmide em caso de queda. Neste caso, os participantes devem cair sobre as pessoas de baixo. Desta maneira, a velocidade e a altura da queda serão menores.



Técnicas Básicas em Artes Circenses - PIRÂMIDES - © 2011 Cirque du Soleil



Educativos

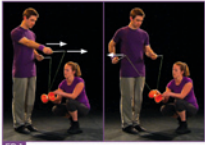
1. O ajudante segura o diaboló com as mãos e o move para que o participante aplique as regras de correção com as baquetas. O diaboló deve ser corrigido com a mão que lhe dá a velocidade de rotação, ou seja, a mão direita. Enquanto efetua a correção, continue a dar velocidade ao diaboló, fazendo movimentos de cima para baixo com a mão direita. **ED 1**

Três instruções de correção:

1. Ficar em frente ao diaboló: se ele girar, é preciso segui-lo.
2. Se o diaboló se inclinar para si, em direção aos pés, avançar a mão direita; o fio roçará contra o carretel do diaboló e ele voltará então à posição reta.
3. Se o diaboló se inclinar para o exterior, recuar a mão direita; o fio roçará contra o carretel do diaboló e ele voltará então à posição reta.

A correção deveria ser feita cada vez mais rapidamente, e deveria, então ser cada vez menos importante.

2. Rolar o diaboló sobre o solo com a ajuda das baquetas, e levantá-lo para cima.



Assistência manual

- O ajudante coloca-se atrás do participante e manipula com ele as baquetas a fim de dar velocidade de rotação e aplicar as correções.

Erros comuns	Correções e exercícios corretivos
1. Desde o início, o participante coloca o diaboló do lado errado no solo.	1. Colocar o diaboló no lado certo. Se quiser manipular o diaboló com a mão direita, deve colocá-lo do lado direito.
2. O participante posiciona-se de forma errada.	2. Ficar em frente ao diaboló.
3. O participante espera tempo demais para efetuar a correção.	3. Corrigir o diaboló desde os primeiros sinais de instabilidade. Com a prática, é possível antecipar as correções.
4. O diaboló perde velocidade e fica instável.	4. Dar sempre velocidade ao diaboló aplicando a correção.
5. O participante efetua uma correção pronunciada demais e deixa inclinar o diaboló.	5. Fazer pequenos movimentos de correção.

6 Técnicas Básicas em Artes Circenses - DIABOLÓ - © 2011 Cirque du Soleil

Educativos

Exercícios e sequências de movimentos, etapa por etapa, recomendados para a execução com sucesso do elemento técnico. Eles facilitam a aprendizagem progressiva investindo na coordenação e na preparação física assim como na conscientização dos movimentos.

Designados pelo ícone ED

Os educativos são frequentemente apoiados por uma ou várias fotos correspondentes. Desta forma, o acréscimo de um número à letra **ED** indica a sequência representada visualmente. **ED 1**; **ED 2**, etc...


Assistência manual

Ajuda que o instrutor ou ajudante deve prestar durante o ensino dos movimentos. Permite visualizar os gestos e as ações a realizar a fim de garantir uma aprendizagem segura.

Designada pelo ícone AM

Assistência manual

- Para ajudar o participante, o instrutor coloca-se em sua frente e mantém o braço solidamente estendido, fechando o punho. O participante apoia-se sobre o punho e tenta largá-lo durante o máximo de tempo possível. **AM 1**
- Não segurar o participante pelo quadril, pois ele não controlará seu equilíbrio.



Erros comuns	Correções e exercícios corretivos
1. O participante abaixa os braços durante a meia-volta.	1. Desenvolver o reflexo de levantar os braços durante a meia-volta. EX
2. O participante coloca peso demais no pé direito.	2. Manter o CDM acima do pé esquerdo. O pé direito ajuda somente durante a meia-volta.
3. O participante fica com o corpo carpado.	3. Dobrar mais o joelho da perna esquerda, levantando os braços.

Variantes


1. Sequência: caminhada, meia-volta na extremidade do arame, caminhada.
2. Sequência: quatro meias-voltas no centro do arame.

Técnicas Básicas em Artes Circenses - ARAME - © 2011 Cirque du Soleil

23

EQUILÍBRIO CADEIRA

Descrição do elemento técnico
Esquadro no solo com o apoio nas mãos.



Explicação do movimento

- Apoiar as mãos no solo com o indicador para a frente e o CDM sobre a palma das mãos. Manter as pernas juntas e estendidas, com os pés em ponta, empurrar com os braços, contraindo os músculos abdominais e levando o pélvis levemente para trás.

Educativos

1. Cadeira sobre varas de equilíbrio ou barras paralelas.
2. Cadeira com as pernas em posição enfiada.

Assistência manual

- Ficar atento as possíveis quedas para trás, sobretudo quando o exercício for feito sobre varas de equilíbrio ou quando o participante levanta as pernas muito alto.

Erros comuns


1. O participante não consegue levantar as pernas.
2. O participante não consegue manter os braços estendidos.

Correções e exercícios corretivos

1. Repetir exercícios permitindo o fortalecimento dos músculos abdominais. EX
2. Girar as mãos para o exterior com o indicador para a frente.

Variante

1. Cadeira com as pernas afastadas. V 1



Técnicas Básicas em Artes Circenses - EQUILÍBRIO - © 2011 Cirque du Soleil

Erros comuns

Erros mais frequentes a serem evitados.

Correções e exercícios corretivos

Retificações a serem realizadas através de correções de movimentos ou exercícios corretivos. Os últimos são designados pelo ícone EX.

Variantes


Figuras, derivadas dos elementos técnicos, oferecendo a oportunidade de progredir e de variar as aprendizagens.

Designadas pelo ícone V

Assistência manual

- O instrutor coloca sua mão sobre o tornozelo do participante para evitar que o ângulo de seu joelho ultrapasse 90°; senão, o resultado seria uma queda. AM 1

Nota: Evitar empurrar a perna com força demais: o ângulo não deve ultrapassar o da posição em curva de dois. Se o trapézio estiver mais alto, o instrutor deve colocar suas mãos sob os ombros do participante.



Erros comuns


1. O participante deixa cair o quadril e a perna livre, e tem dificuldade em recolocar o joelho sobre a barra.
2. O participante permanece carpado e tem dificuldade em manter o joelho num ângulo seguro.

Correções e exercícios corretivos

1. Manter o quadril na mesma altura durante todo o movimento.
2. Manter o quadril em extensão, contraindo as nádegas e empurrando o pélvis para a frente. Puxar os calcaneares em direção às nádegas.

Variantes

1. Uma perna em espatete lateral. V 1
2. Arabesco: perna para trás, um pé puxado em direção à cabeça. V 2



Técnicas Básicas em Artes Circenses - TRAPEZIO FIXO - © 2011 Cirque du Soleil



MANUAL DE UTILIZAÇÃO - DOCUMENTOS DE VÍDEO



Menu geral

Após a sequência de abertura, uma primeira janela apresenta as disciplinas circenses contidas no DVD.

Menu dos elementos

Uma vez a disciplina selecionada, uma segunda janela permite a navegação de um elemento técnico a outro. O comando “reproduzir todos”, na parte de baixo da janela, oferece ao espectador a possibilidade de visualizar os elementos repetidamente.



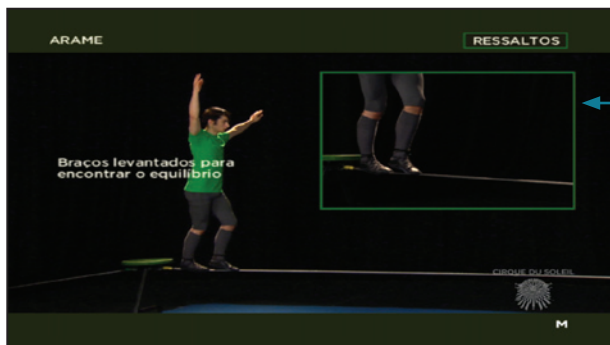
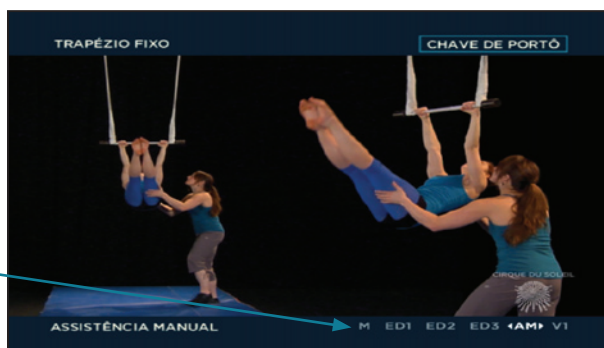


Advertência

Em momentos estratégicos durante a visualização dos movimentos, indicações aparecem sob forma de informações suplementares ou advertências com respeito à segurança ou à prevenção.

Ícones

Quando estiver brilhando, o ícone correspondente aos apresentados no documento escrito indica o componente do elemento técnico apresentado.



Grande plano

Em alguns casos, uma atenção particular foi dada a uma figura, a uma parte do corpo ou a uma assistência manual durante a execução de um movimento através do acréscimo de um grande plano (*close-up*) ou da apresentação de um ângulo diferente.

Notas técnicas

É possível visualizar de maneira não sequencial as diferentes partes do elemento técnico selecionando os ícones que se encontram na parte inferior da tela a partir da função “skip” (saltar). A função de leitura em câmera lenta, disponível na maioria dos leitores DVD, permite igualmente visualizar com mais precisão cada um dos movimentos.



ACROBACIA

INTRODUÇÃO À ACROBACIA

A acrobacia é uma disciplina fundamental no aprendizado das artes circenses. Ela consiste em efetuar deslocamentos corporais, que compreendem, em geral, uma fase aérea, multiplicando e diversificando as rotações do corpo em volta de numerosos eixos.

As figuras acrobáticas podem ser realizadas diretamente sobre o solo ou com a ajuda de suportes materiais.

A prática desta disciplina milenar requer força, coordenação, equilíbrio e flexibilidade.



TERMINOLOGIA

Abdução dos braços

Afastamento lateral dos braços.

Abertura dos ombros

Ação de deslocar os braços, em posição estendida, de baixo para cima, em um movimento sincrônico e paralelo.

Ajudante

Pessoa que ajuda manualmente na execução de um movimento ou de uma posição.

Amplitude

Realização de um movimento com um ângulo máximo.

Antepulsão

Abertura dos ombros, ou seja, aumento do ângulo braço/tronco.

Balanço do corpo com as pernas em afastamento

Movimento de inversão do corpo, apoiado em uma perna, permitindo colocar as pernas em posição de espacate lateral ou frontal.

Centro de massa (CDM)

Ponto representando a média de toda a massa corporal de uma pessoa e o ponto de encontro dos três eixos de rotação.

Chamada

Movimento que permite a transição de uma corrida a uma impulsão ou a um outro movimento acrobático.

Chegada

Ação de amotecer um movimento no contato das mãos ou dos pés com o solo. Para estabilizar e controlar a chegada, os braços ou as pernas devem estar flexionados.

Chicotada de pernas

Deslocamento vivo e dinâmico das pernas, com o fim de amortecer ou consolidar um movimento de rotação ou um deslocamento corporal.

Curveta

Movimento do corpo passando da posição selada à posição de canoinha e vice-versa durante uma parada de mãos ou em pé.

Eixo ântero-posterior

Linha imaginária que atravessa o corpo do umbigo até o meio das costas.

Eixo longitudinal

Linha imaginária que atravessa o corpo da cabeça até os pés.

Eixo transversal

Linha imaginária que atravessa o corpo do quadril direito até o quadril esquerdo.

Esquema corporal

Ação muscular elementar e posicionamento de várias posturas necessárias para a execução de um movimento acrobático.



Extensão do quadril

Ação de afastar as pernas do busto, ou seja de aumentar o ângulo tronco/pernas, em posição estendida em pé ou em posição de parada de mãos.

Fechamento dos ombros

Ação de deslocar os braços, em posição estendida, de cima para baixo, em um movimento sincrônico e paralelo.

Flexão do quadril

Ação de aproximar as pernas do busto, ou seja de diminuir o ângulo tronco/pernas, em posição estendida em pé ou em posição de parada de mãos.

Impulsão

Ação de empurrar uma superfície a partir do contato dos pés com o solo, de uma extensão das pernas e de uma antepulsão dos braços.

Mão distal

Durante uma assistência manual, a mão do ajudante mais afastada do participante em ação.

Mão proximal

Durante uma assistência manual, a mão do ajudante mais próxima do participante em ação.

MT

Mini-trampolim.

Parada de mãos

Equilíbrio sobre as mãos, em posição estendida com os braços de cada lado da cabeça.

Ponte

Posição na qual o corpo fica inclinado para trás, em hiperextensão dorsal, apoiado nas mãos e nos pés.

Posição carpada

Posição do corpo com o quadril em flexão e as pernas estendidas.

Posição de canoinha

Posição na qual o corpo forma uma leve curva para a frente, com os braços estendidos de cada lado da cabeça ou do tronco e o pélvis em retroversão.

Posição estendida em pé

Alinhamento corporal reto com as pernas estendidas e os braços estendidos de cada lado da cabeça ou do tronco.

Posição grupada

Posição do corpo com o quadril em flexão e as pernas flexionadas.

Posição selada

Posição na qual o corpo forma uma leve curva para trás, com os braços estendidos de cada lado da cabeça ou do tronco e o pélvis em anteversão.

Referência visual

Local no qual o olhar deve ser fixado.



Repulsão

Ação de empurrar uma superfície a partir do contato das mãos com o solo, seguida de uma abertura de ombros.

Retropulsão

Fechamento dos ombros, ou seja, diminuição do ângulo braço/tronco.

Retroversão

Ação de inclinar o pélvis para trás sem flexão.

Salto extensão

Elevação do corpo em posição estendida em pé, com os braços de cada lado da cabeça, a partir de um movimento de extensão completa das pernas e de uma antepulsão dos braços.

Toc-toc

A partir da posição de parada de mãos, repulsão dos ombros, e retorno com as pernas em afastamento até a posição estendida em pé, com os braços de cada lado da cabeça.

Vela

Apoio invertido sobre os ombros.

EQUIPAMENTO

Colchão de recepção

Superfície acolchoada permitindo amortecer o choque no momento da chegada.

Espaldar

Larga escada fixada em uma parede, servindo para efetuar movimentos de ginástica.

Mini-trampolim (MT)

Aparelho constituído por uma tela fixada a um quadro por molas e sobre o qual são realizados saltos e figuras acrobáticas.

Plinto

Superfície que permite apoios elevados.

INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS

A acrobacia favorece o desenvolvimento da consciência física, da coordenação e da orientação espacial. No momento da execução de uma sequência acrobática, o participante deve identificar e isolar os movimentos corporais múltiplos para ser capaz de realizar várias ações simultaneamente e deslocar seu corpo ao redor de vários eixos.

Conhecer e controlar seu próprio corpo permite adquirir habilidades físicas, técnicas e mentais que contribuem para o aumento das possibilidades de expressões corporais.

SEGURANÇA

Para uma prática saudável e segura, é primordial treinar em um clima propício à concentração e com um cuidado constante em relação à segurança. Obviamente, é essencial trabalhar rigorosamente a amplitude das articulações e ter uma preparação física de acordo com o nível técnico praticado.



SUMÁRIO

ACROBACIA

PRÉ-REQUISITOS DA DISCIPLINA	7
EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO	21
ELEMENTOS TÉCNICOS	
Movimentos frontais	
Rolamento para a frente	23
Parada de mão com rolamento	26
Ponte para a frente	29
Flic flac ao passo	32
Salto peixe	35
Salto mortal	38
Movimentos para trás	
Rolamento de costas	42
Oitava à parada	45
Ponte para trás	48
Menichelli	51
Flic flac	53
Mortal para trás	58



Movimentos laterais

Estrela lateral	61
Mortal lateral	64
Estrela $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{4}$	66
Rodante para mortal	69
Rodante para flic flac	73



PRÉ-REQUISITOS DA DISCIPLINA

As páginas a seguir apresentam as posições e as figuras essenciais para a execução das técnicas básicas em acrobacia. Para cada um destes pré-requisitos, os esquemas corporais são apresentados, a fim de permitir aos participantes dominá-los corretamente.

Posição grupada

Posição do corpo com o quadril em flexão e as pernas flexionadas.

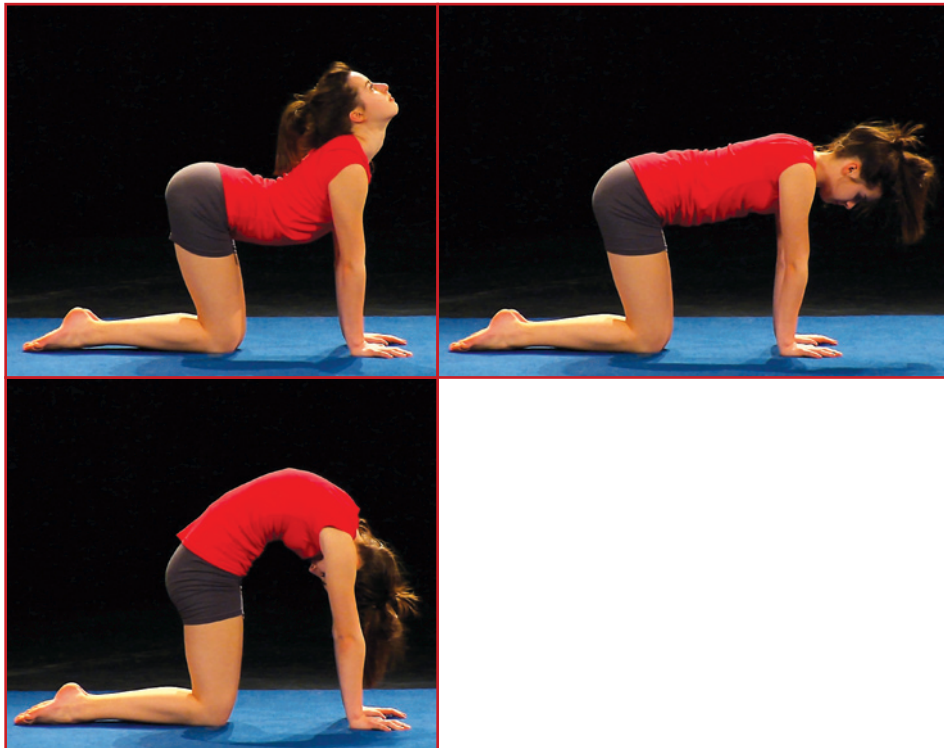
Pré-requisito para os rolamentos e os saltos mortais.



Esquemas corporais incluindo a posição grupada:

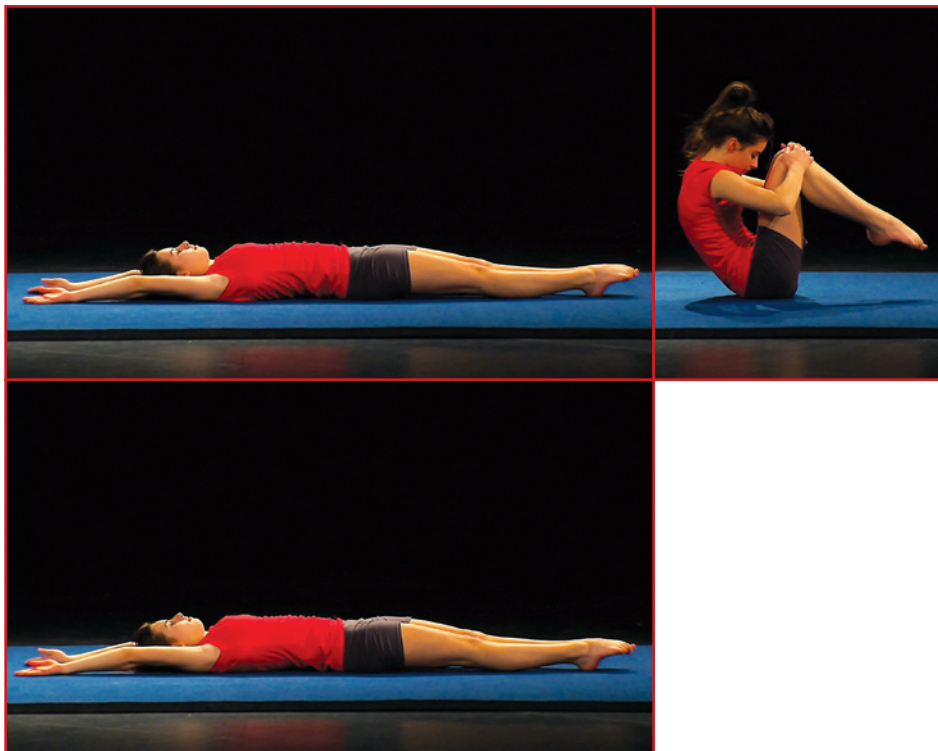
- **Posição do gato**

A partir da posição de quatro, afundar e em seguida arredondar as costas e voltar à posição inicial.



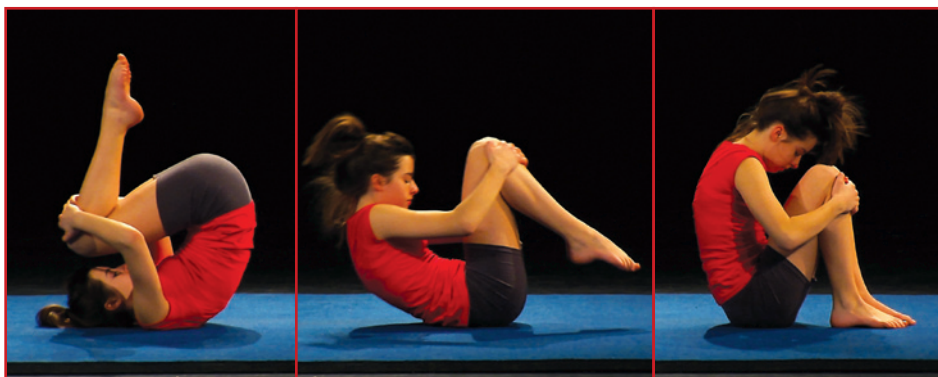
- **Grupado dinâmico**

Deitado de costas no solo, efetuar uma flexão do quadril em posição grupada e voltar à posição deitada.



- **Rolo grupado**

Rolar sobre as costas em posição grupada, dos pés aos ombros e vice-versa.

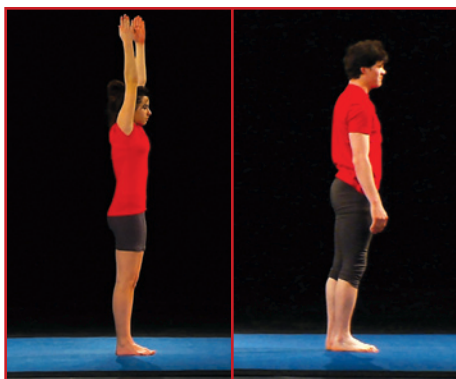


Posição estendida em pé

Alinhamento corporal reto com as pernas estendidas e os braços estendidos de cada lado da cabeça ou do tronco.

Pré-requisito para os inícios e fins de movimento, a parada de mãos, as impulsões e as curvetas.





Impulsão

Ação de empurrar uma superfície a partir do contato dos pés com o solo, de uma extensão das pernas e de uma antepulsão dos braços.

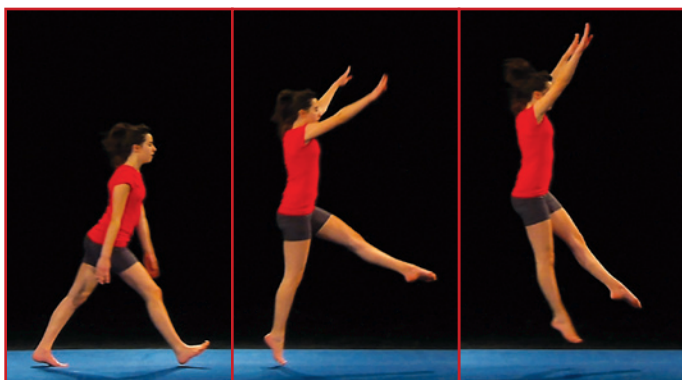
Pré-requisito para o salto peixe e os saltos mortais.



- **Chamada para impulsão**

Movimento que permite a transição de uma corrida a uma impulsão.

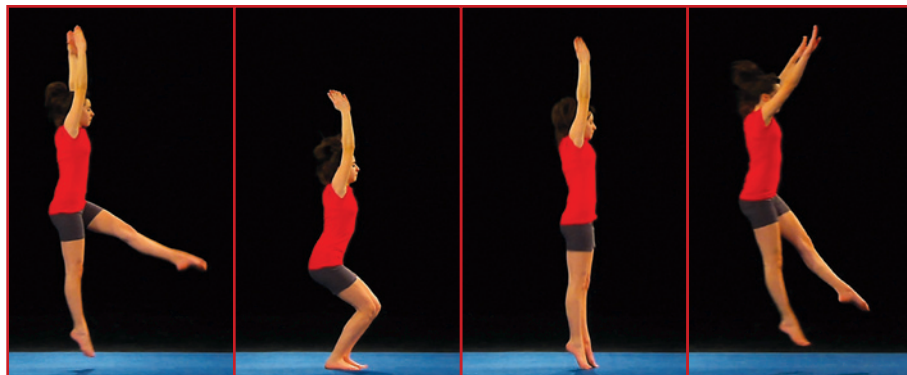
A partir de uma corrida, com os braços estendidos de cada lado da cabeça, saltar lançando uma perna para a frente, bloquear o movimento e, com um deslocamento vivo e dinâmico, juntar as pernas.



Esquemas corporais incluindo as impulsões:

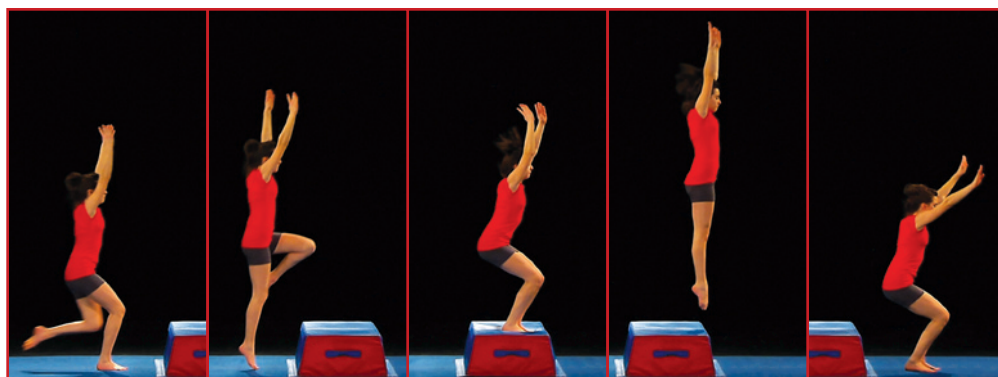
- **Impulsão com chamada no solo ou sobre um MT**

Após uma chamada, fazer uma impulsão a partir do solo ou de um MT, com chegada sobre um colchão de solo.



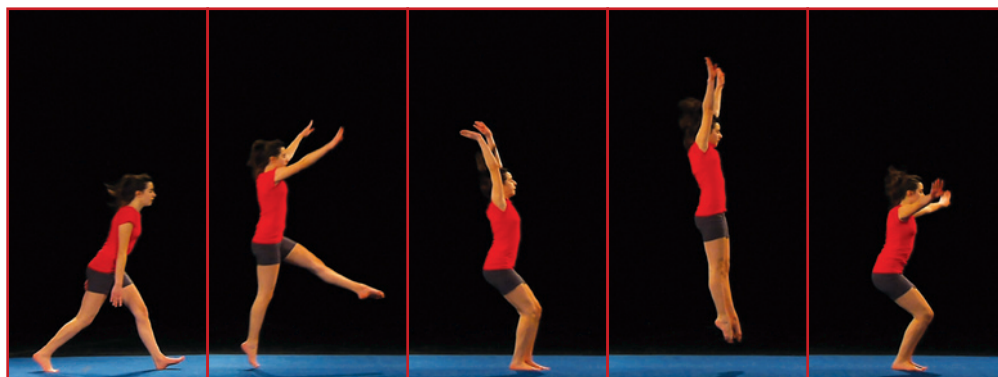
- **Impulsão sobre um plinto**

A partir de um salto extensão, chegar em pé sobre um plinto em seguida, efetuar uma extensão das pernas e uma elevação dos ombros e completar com uma chegada sobre um colchão de solo. As pernas devem ficar estendidas durante toda a fase aérea.



- **Corrida impulsão**

Iniciar uma corrida, fazer uma chamada para impulsão, seguida de uma impulsão e de uma chegada sobre um colchão de solo.



Salto extensão

Elevação do corpo em posição estendida em pé, com os braços de cada lado da cabeça, a partir de um movimento de extensão completa das pernas e de uma antepulsão dos braços.

Pré-requisito para os saltos grupados, os saltos com espacate, assim como para os saltos mortais efetuados a partir de uma posição estacionária.

Da posição estendida em pé, com os braços de cada lado da cabeça, dobrar as pernas e descer os braços. Em seguida, efetuar uma extensão das pernas, assim como uma antepulsão dos braços e completar com uma chegada sobre um colchão de solo.



Balanço do corpo com as pernas em afastamento

Movimento de inversão do corpo, apoiado em uma perna, permitindo colocar as pernas em posição de espacate lateral ou frontal.

Pré-requisito para a parada de mãos, a estrela, o rodante e o flic flac ao passo.

Esquemas corporais incluindo os balanços:

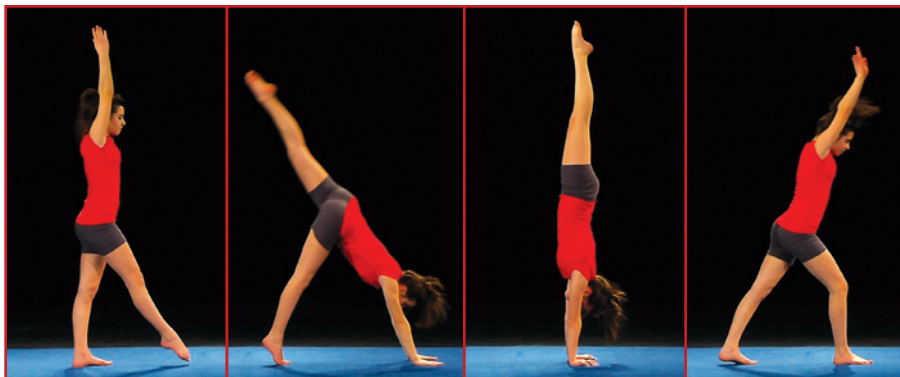
- **Balanço do corpo com as pernas em afastamento**

A partir da posição estendida em pé, com os braços de cada lado da cabeça, avançar uma perna estendida e deslocar o CDM sobre esta perna, flexionando levemente o joelho. Balançar o tronco para a frente e levantar a perna livre para trás. Os braços, o tronco e a perna de trás devem ficar alinhados.



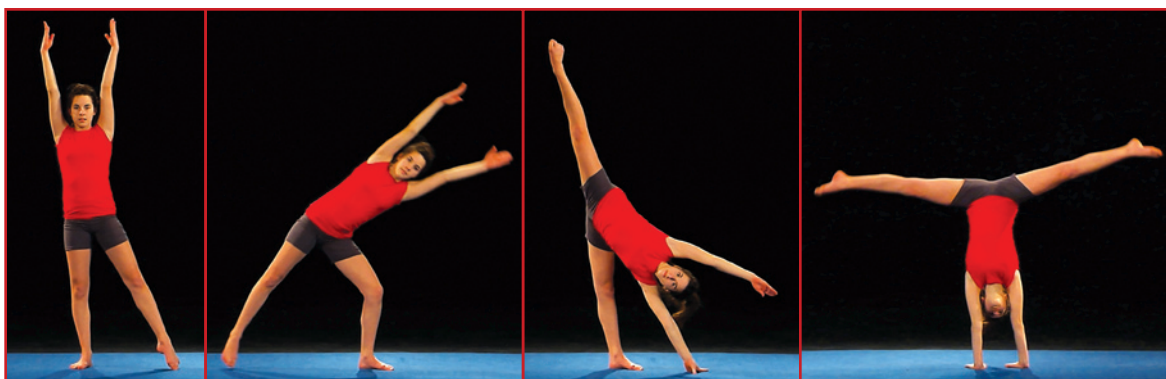
- **Balanço do corpo com as pernas em afastamento até a parada de mãos**

Da posição estendida em pé, com os braços de cada lado da cabeça, fazer um balanço do corpo com as pernas em afastamento até a parada de mãos e voltar em afastamento até a posição estendida em pé. (Ver *Parada de mãos*, p. 13.)



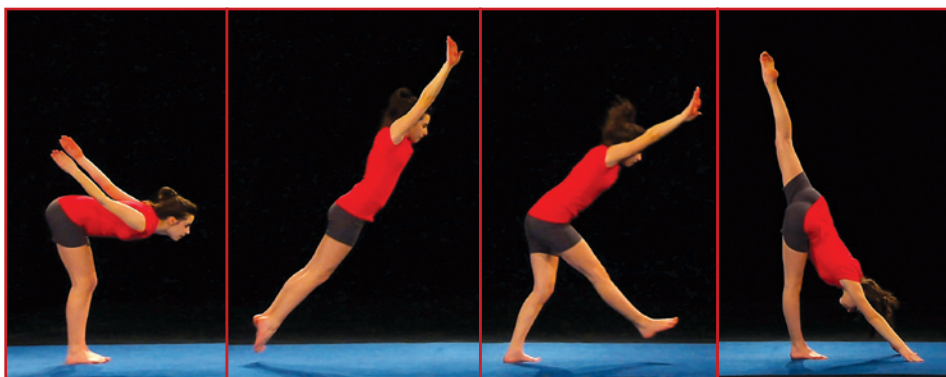
- **Balanço lateral do corpo com as pernas em afastamento**

Da posição estendida em pé, com os braços de cada lado da cabeça, fazer um balanço lateral do corpo com as pernas em afastamento até a parada de mãos. Voltar em afastamento lateral até a posição em pé. (Ver *Parada de mãos*, p. 13.)



- **Chamada para elementos acrobáticos**

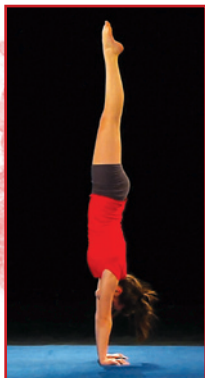
Com as duas pernas juntas, fazer um salto para a frente e chegar sobre um pé, avançar a perna oposta estendida e deslocar o CDM sobre esta perna, flexionando levemente o joelho. Balançar o tronco para a frente e levantar a perna livre para trás. Os braços, o tronco e a perna de trás devem ficar alinhados. Continuar com um rodante, um flic flac ao passo, etc.



Parada de mãos

Equilíbrio sobre as mãos, em posição estendida com os braços de cada lado da cabeça.

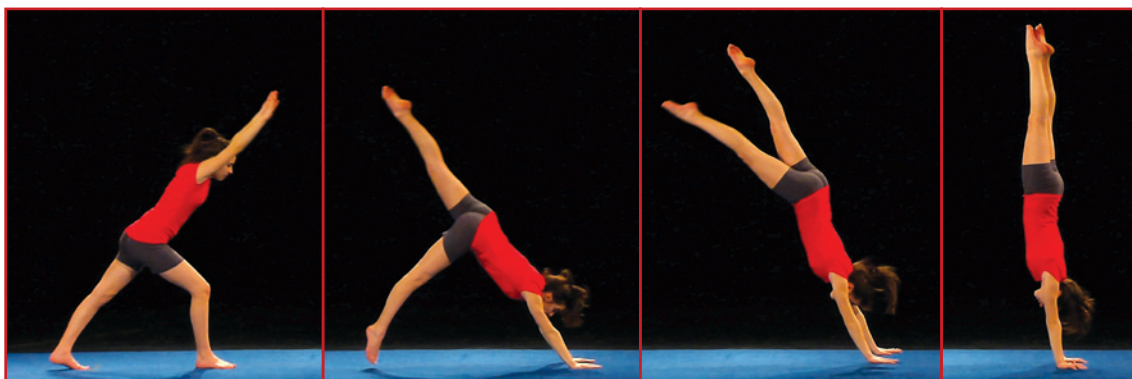
Pré-requisito para os toc-tocs, as curvetas, as pontes e os flic flacs ao passo.



Esquemas corporais incluindo a parada de mãos:

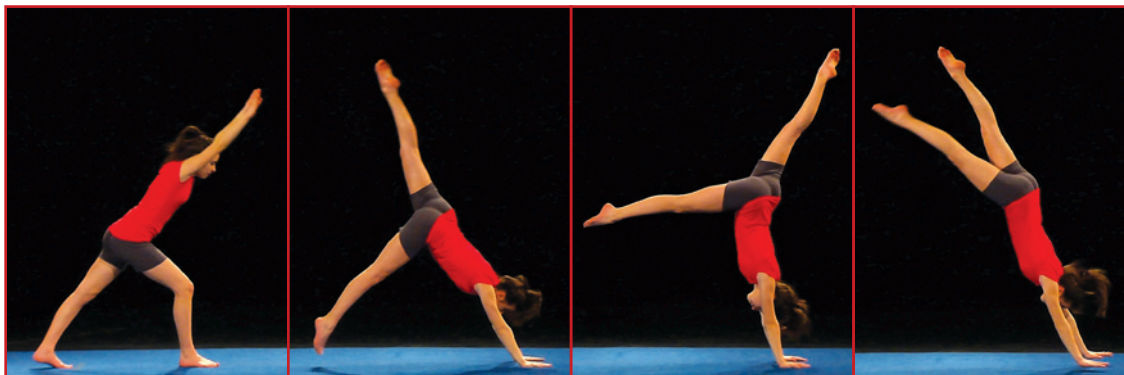
- **Toc-toc**

Da posição estendida em pé, com os braços de cada lado da cabeça, fazer um balanço do corpo com as pernas em afastamento e uma repulsão dos ombros, antes da parada de mãos, seguida de um retorno com as pernas em afastamento até a posição estendida em pé.



- **Toc-toc, pernas em afastamento**

Da posição estendida em pé, com os braços de cada lado da cabeça, fazer um balanço do corpo com as pernas em afastamento até a parada de mãos. Depois com as pernas em afastamento, fazer uma repulsão dos ombros, seguida de um retorno com as pernas em afastamento até a posição estendida em pé.



Posição de canoinha

Posição na qual o corpo forma uma leve curva para a frente, com os braços estendidos de cada lado da cabeça ou do tronco e o pélvis em retroversão.

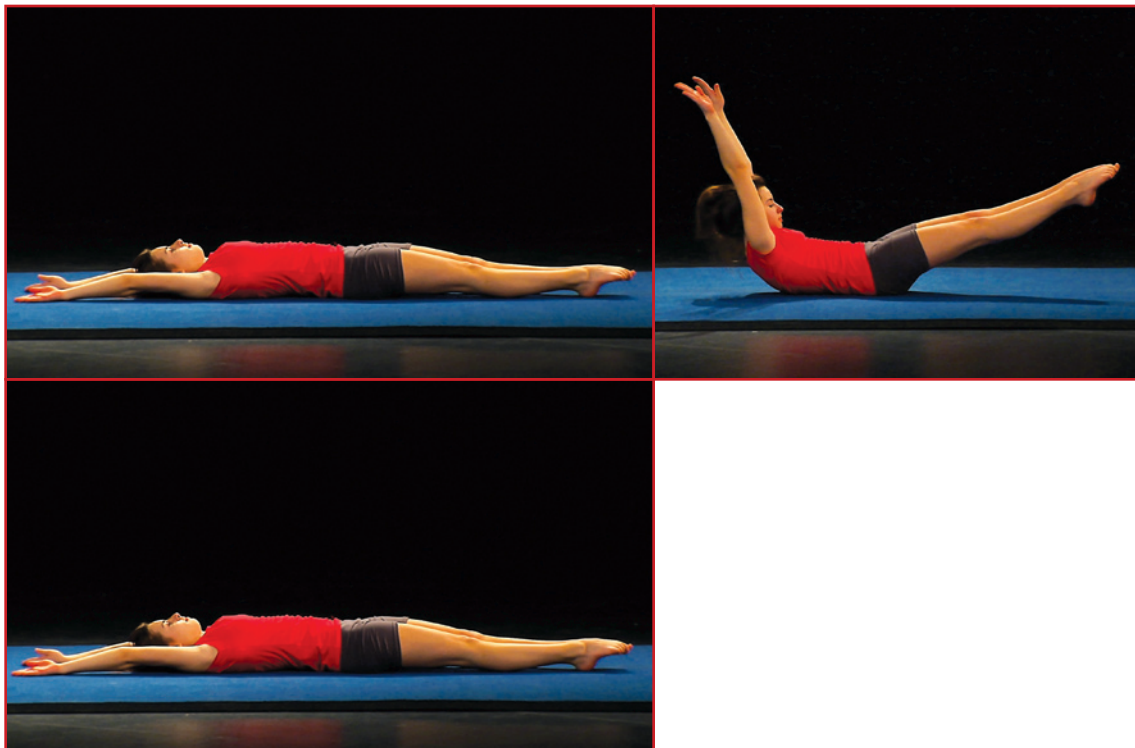
Pré-requisito para o salto peixe, as curvetas e os saltos mortais.



Esquemas corporais incluindo as posições de canoinha:

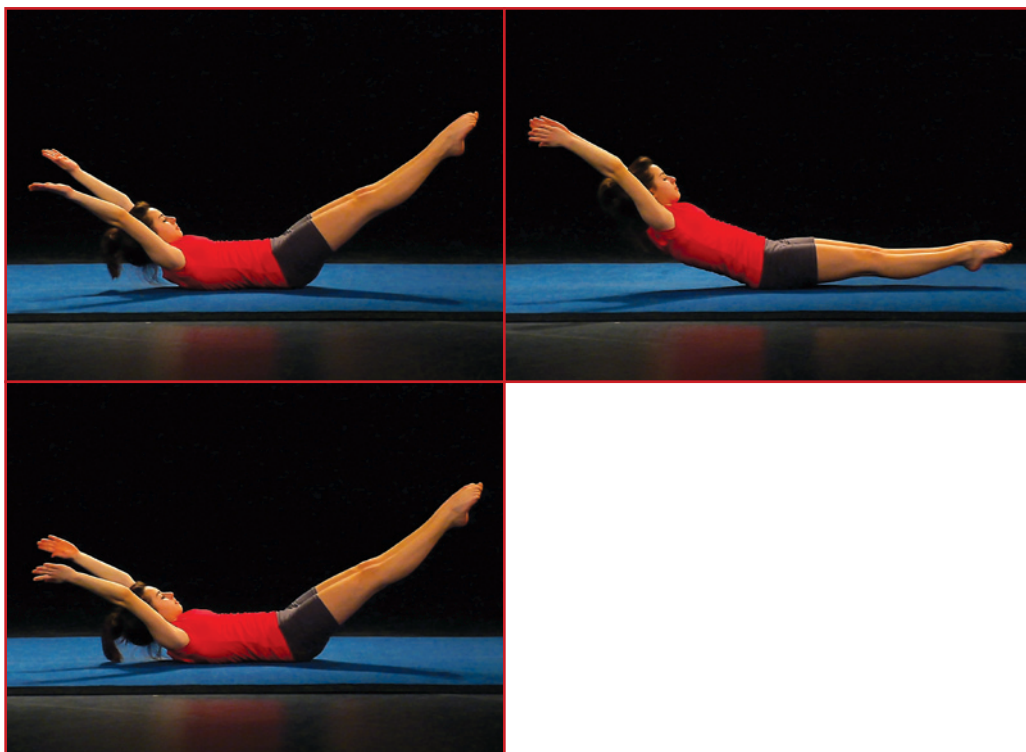
- **Canoinha dinâmica**

Deitado de costas, formar a posição de canoinha, voltar à posição inicial e repetir.



- **Berço de costas**

Deitado de costas, levantar os braços e as pernas e balançar o corpo para a frente e para trás em posição de canoinha.



- **Canoinha apoiada no solo**

Com as mãos e os pés apoiados no solo, formar e manter a posição de canoinha.



Posição selada

Posição na qual o corpo forma uma leve curva para trás, com os braços estendidos de cada lado da cabeça ou do tronco e o pélvis em anteversão.

Pré-requisito para as curvetas.



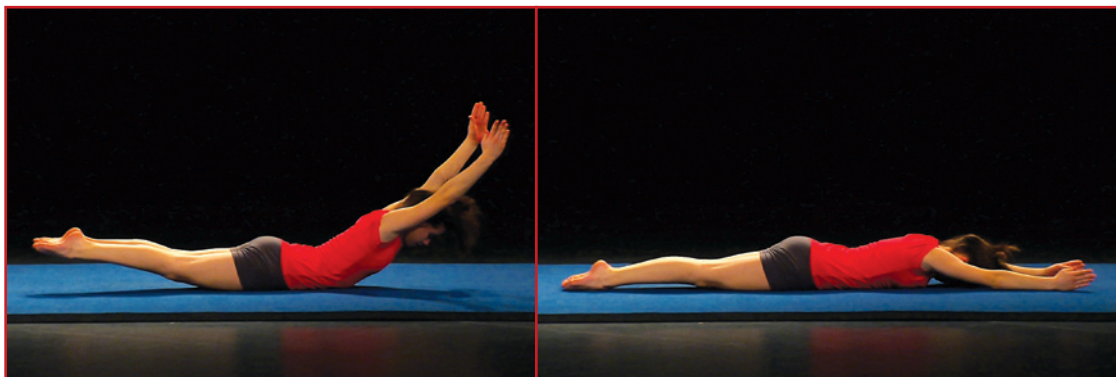
Esquemas corporais incluindo as posições seladas:

- **Selada no solo**

Deitado de bruços, formar a posição selada e manter a posição durante 10 segundos.

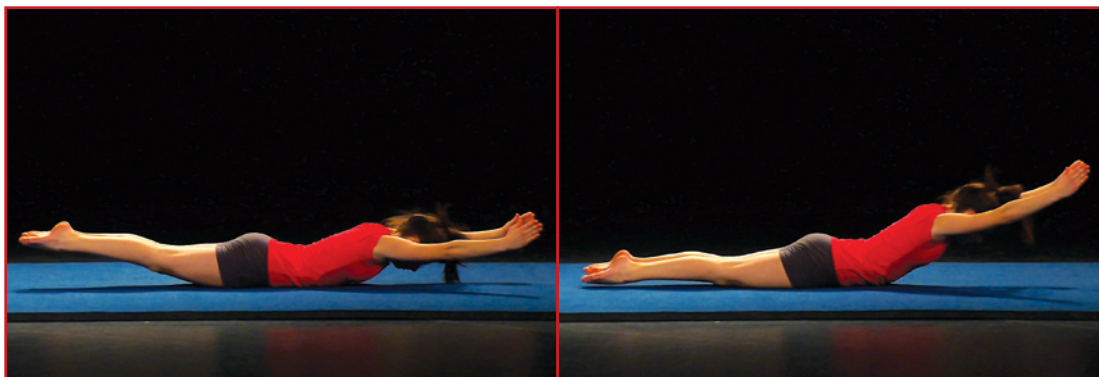
- **Selada dinâmica**

Deitado de bruços, formar a posição selada, voltar à posição inicial e repetir.



- **Berço de braços**

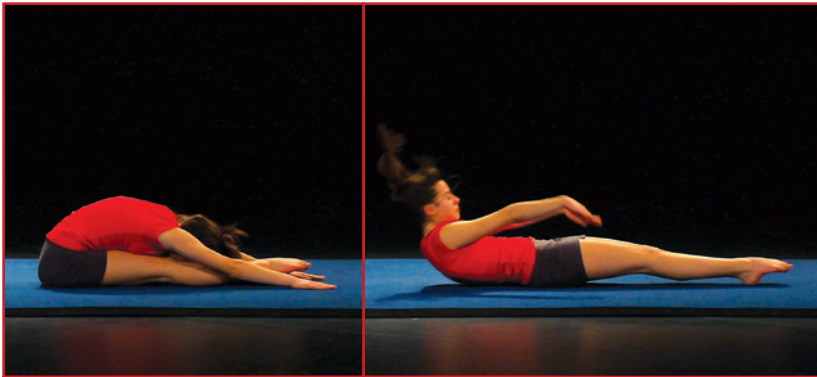
Deitado de bruços, levantar os braços e as pernas e balançar o corpo para a frente e para trás em posição selada.





- **Golfinho de costas**

A partir da posição carpada com as pernas estendidas no solo, efetuar uma abertura do pélvis, desenrolar as costas e levar os braços para cada lado da cabeça. Com um apoio sobre os pés e as omoplatas, levantar o pélvis e adotar a posição selada.



Curveta

Movimento do corpo passando da posição selada à posição de canoinha e vice-versa durante uma parada de mãos ou em pé.

Pré-requisito para o flic flac, o rodante para mortal e o rodante para flic flac.

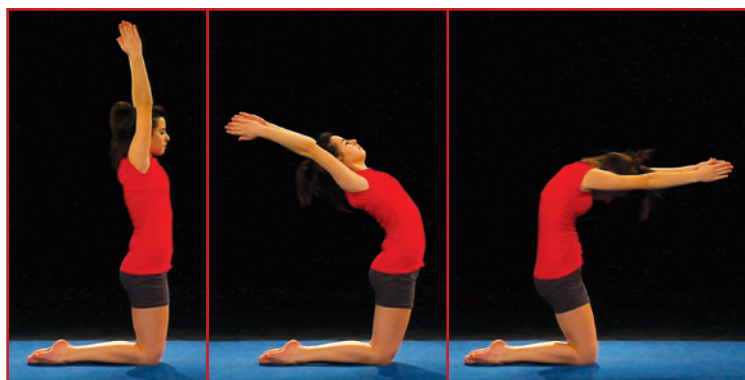
Em parada de mãos com assistência manual, deslocar levemente as pernas para trás em posição selada, voltar à posição de parada de mãos e levar as pernas para a frente em posição de canoinha.



Esquemas corporais incluindo as curvetas:

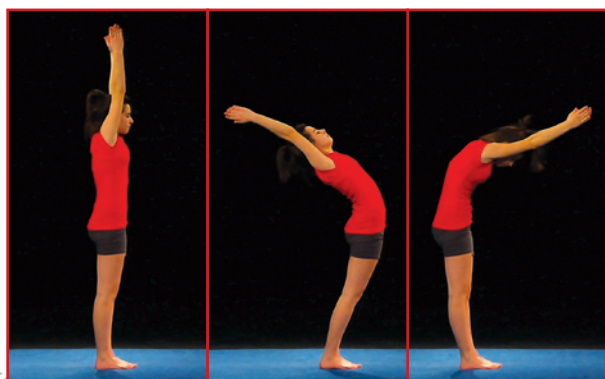
- **Curveta de joelhos**

De joelhos, com a parte superior do corpo em posição reta e os braços estendidos de cada lado da cabeça, deslocar o tronco para trás em posição selada, voltar à posição estendida e levar o tronco para a frente em posição de canoinha.



- **Curveta em pé**

Em posição estendida em pé, com os braços estendidos de cada lado da cabeça, deslocar o tronco para trás em posição selada, voltar à posição estendida e levar o tronco para a frente em posição de canoinha.



Ponte

Posição na qual o corpo fica inclinado para trás, em hiperextensão dorsal, apoiado nas mãos e nos pés.

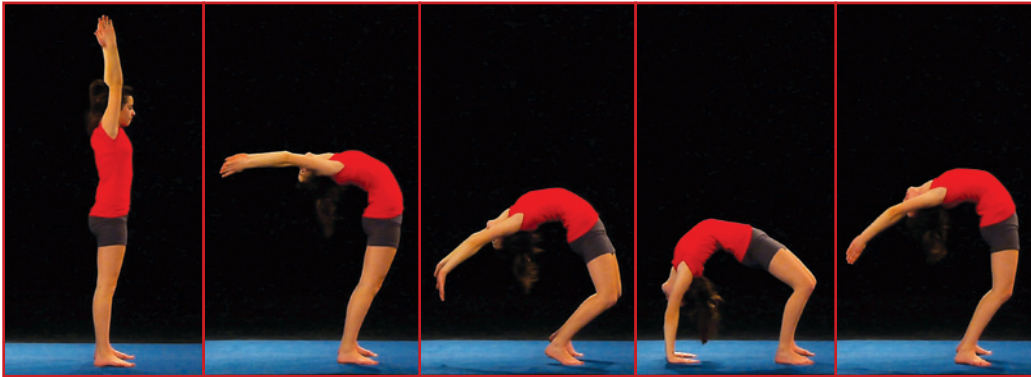
Pré-requisito para as pontes para a frente e para trás.



Esquemas corporais incluindo as pontes:

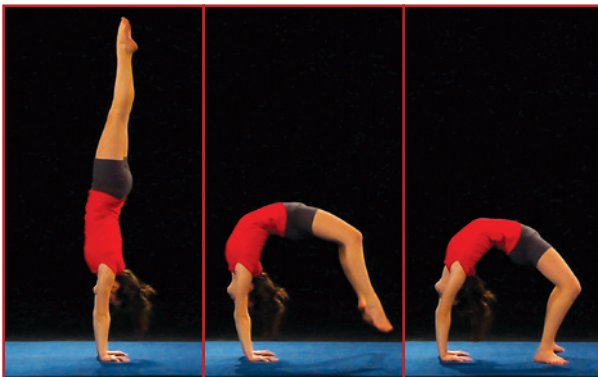
- **Descida e subida em ponte**

Da posição estendida em pé, com os braços de cada lado da cabeça, efetuar uma abertura pronunciada do pélvis e dos ombros e descer em ponte apoiado nas pernas e nos braços estendidos. Voltar à posição estendida em pé.



- **Descida em ponte a partir da parada de mãos**

A partir da parada de mãos, efetuar uma abertura pronunciada do pélvis e dos ombros e descer em ponte apoiado nas pernas e nos braços estendidos.

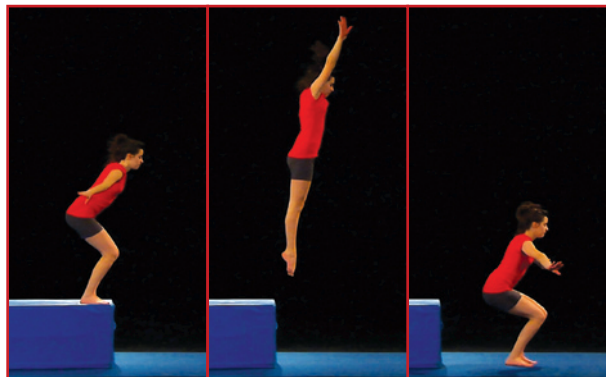


Chegada

Ação de amortecer um movimento no contato das mãos ou dos pés com o solo. Para estabilizar e controlar a chegada, os braços ou as pernas devem estar flexionados.

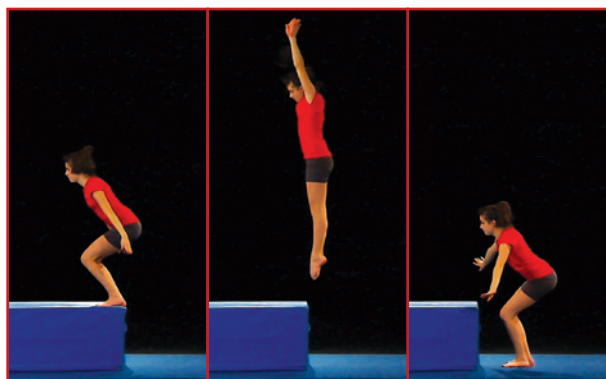
- **Para a frente**

A partir de uma superfície elevada, fazer um salto para a frente. No contato dos pés com o solo, flexionar simultaneamente as pernas e o quadril em um ângulo máximo de 90°. Abaixar os braços de cada lado do tronco no momento da flexão das pernas.



- **Para trás**

A partir de uma superfície elevada, fazer um salto para trás. No contato dos pés com o solo, flexionar simultaneamente as pernas e o quadril em um ângulo máximo de 90°. Abaixar os braços de cada lado do tronco no momento da flexão das pernas.



EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

Nota: Cada esquema corporal pode ser executado quantas vezes for desejado. Eles podem igualmente ser executados uns após os outros, sob forma de exercícios.

Balanço do corpo com as pernas em afastamento

A partir da posição estendida em pé, com os braços de cada lado da cabeça, avançar uma perna estendida e deslocar o CDM sobre esta perna, flexionando levemente o joelho. Balançar o tronco para a frente e levantar a perna livre para trás. Os braços, o tronco e a perna de trás devem ficar alinhados. Repetir alternando as pernas.

Berço de braços

Deitado de costas, levantar os braços e as pernas e balançar o corpo para a frente e para trás em posição selada.

Berço de costas

Deitado de costas, levantar os braços e as pernas e balançar o corpo para a frente e para trás em posição de canoinha.

Chamada para elementos acrobáticos

Com as duas pernas juntas, fazer um salto para a frente e chegar sobre um pé, avançar a perna oposta estendida e deslocar o CDM sobre esta perna, flexionando levemente o joelho. Balançar o tronco para a frente e levantar a perna livre para trás. Os braços, o tronco e a perna de trás devem ficar alinhados.

Chamada para impulsão

A partir de uma corrida, com os braços estendidos de cada lado da cabeça, saltar lançando uma perna para a frente, bloquear o movimento e, com um deslocamento vivo e dinâmico, juntar as pernas.

Curveta em pé

Em posição estendida em pé, com os braços estendidos de cada lado da cabeça, deslocar o tronco para trás em posição selada, voltar à posição estendida e levar o tronco para a frente em posição de canoinha.

Descida selada

A partir da posição de quatro, arredondar as costas, dobrar os braços, formar a posição selada e deitar de braços.

Deslocamento em ponte

A partir da ponte, caminhar ou girar no mesmo lugar. Completar o exercício descendo e deitar-se de costas.

Golfinho de costas

A partir da posição carpada com as pernas estendidas no solo, efetuar uma abertura do pélvis, desenrolar as costas e levar os braços para cada lado da cabeça. Com um apoio sobre os pés e as omoplatas, levantar o pélvis e adotar a posição selada.

Parada de mãos grupada

A partir da posição grupada, subir em parada de mãos grupada. Voltar à posição em pé.



Rolo grupado

Rolar sobre as costas em posição grupada, dos pés aos ombros e vice-versa. Terminar em posição grupada sobre os pés.

Vela carpada

A partir da posição carpada com as pernas estendidas no solo, levar o tronco para trás, desenrolar as costas e levar os braços para cada lado do tronco. Com um apoio sobre as omoplatas e os braços, levantar as pernas e o tronco em posição estendida.





ACROBACIA

ROLAMENTO PARA A FRENTE

Descrição do elemento técnico

A partir da posição estendida em pé, rolamento para a frente sobre as costas em posição grupada e retorno à posição inicial.

Pré-requisito

- Posição grupada.

Explicação do movimento

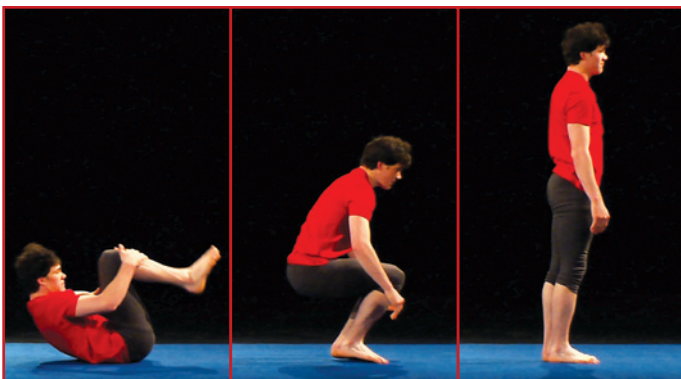
- A partir da posição estendida em pé, com os braços de cada lado da cabeça e a referência visual à frente, flexionar as pernas e efetuar uma flexão do quadril, aproximando as pernas do busto. Apoiar as mãos no solo e balançar para a frente em posição grupada. **M 1**
- Colocar a nuca no solo empurrando com as pernas e amortecendo a chegada com os braços. **M 2**
- Ainda em posição grupada, a referência visual no solo, deslocar o CDM para que ele fique acima dos pés. Efetuar simultaneamente uma extensão do quadril assim como uma extensão das pernas e voltar à posição inicial, com a referência visual à frente. **M 3**



M 1



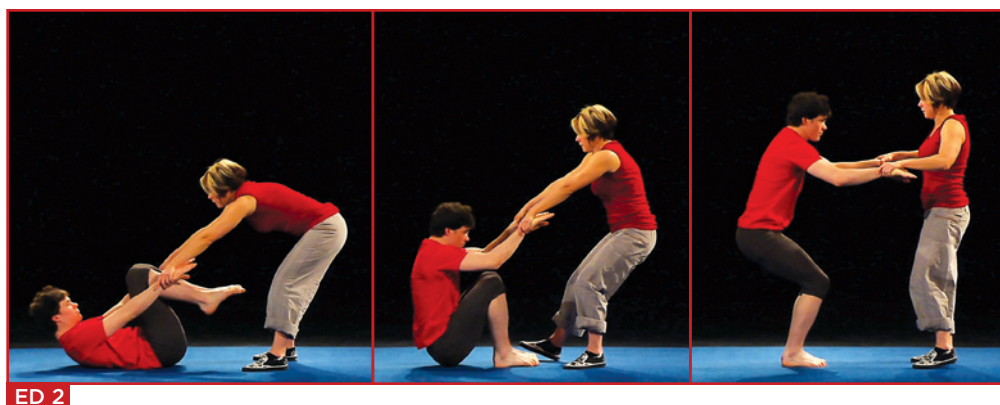
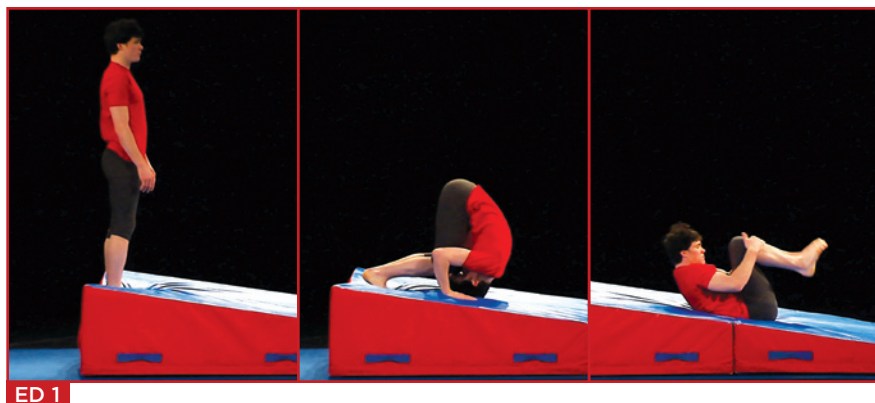
M 2



M 3

Educativos

1. Fazer um rolamento para a frente sobre um plinto inclinado, colocado em inclinação descendente. Refazer o educativo com o plinto em inclinação ascendente. **ED 1**
2. A partir do solo, efetuar o rolamento para a frente com assistência manual. O ajudante deve auxiliar o participante durante o retorno à posição estendida em pé, segurando-o pelas mãos. **ED 2**



Assistência manual

- A partir da posição estendida em pé no solo, o participante efetua um rolamento para a frente sobre um plinto. Ele coloca as mãos de modo que o quadril chegue à extremidade do plinto e retoma a posição inicial no solo. O ajudante sustenta o pélvis do participante durante o rolamento sobre o plinto. A mão proximal deve ser colocada sobre a barriga do participante e a distal nas costas. **AM 1**





AM 1

Erros comuns

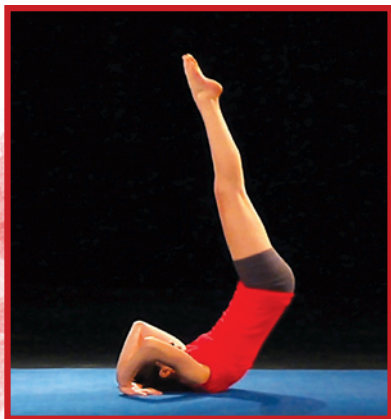
1. A cabeça do participante não acompanha o corpo.
2. O participante coloca as mãos no solo durante o retorno à posição estendida em pé.

Correções e exercícios corretivos

1. Manter a referência visual no corpo no momento em que a nuca tocar o solo. Repetir o movimento sobre um plinto inclinado. **EX**
2. Levar o CDM acima dos pés durante a subida. Repetir o movimento com assistência manual. O ajudante auxilia o participante a efetuar o retorno à posição estendida em pé, segurando-o pelas mãos. **EX**

Variantes

1. Rolamento com as pernas em afastamento.
2. Rolamento em posição carpada.
3. Rolamento para a frente com vela.



ACROBACIA

PARADA DE MÃO COM ROLAMENTO

Descrição do elemento técnico

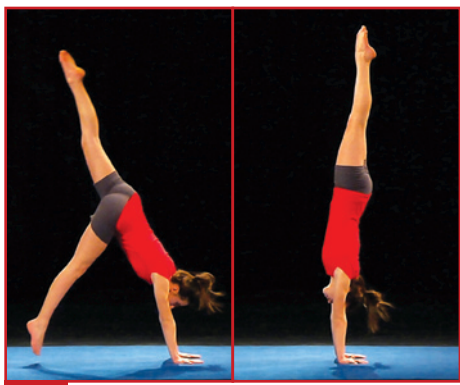
A partir da parada de mãos, rolamento para a frente em posição grupada e retorno em posição estendida em pé.

Pré-requisitos

- Posição grupada.
- Balanço do corpo com as pernas em afastamento.
- Parada de mãos.
- Rolamento para a frente.

Explicação do movimento

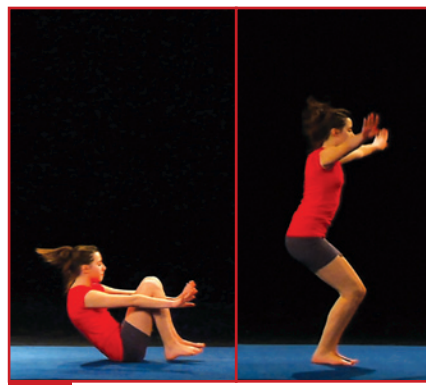
- A partir da posição estendida em pé, com os braços de cada lado da cabeça, balançar o corpo com as pernas em afastamento, transferir a referência visual da frente para as mãos e subir em parada de mãos. **M 1**
- Deslocar levemente o CDM para trás, flexionar os braços e colocar a nuca no solo em posição de vela. **M 2**
- Em posição grupada, transferir o CDM a fim de que ele se encontre acima dos pés, efetuar uma extensão do quadril assim como das pernas e voltar à posição inicial. **M 3**



M 1



M 2

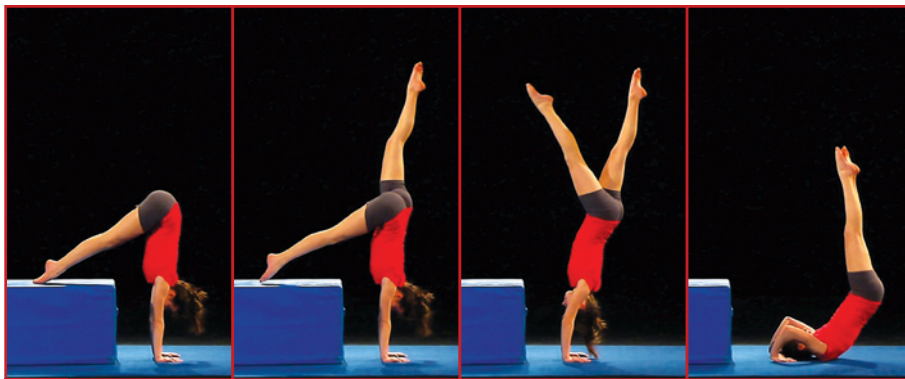


M 3

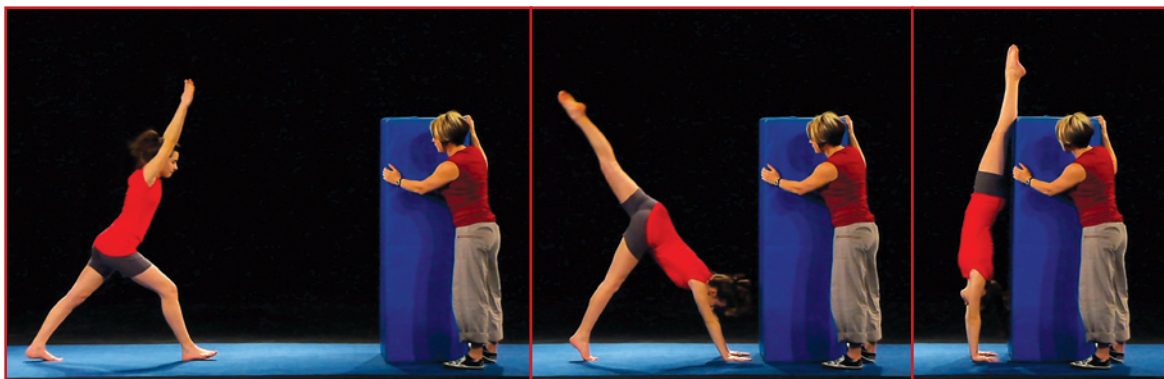
Educativos

1. Apoiado em um plinto, em posição carpada com as mãos no solo, subir em parada de mãos e executar o rolamento para a frente. **ED 1**
2. Apoiado na parede, balançar o corpo com as pernas em afastamento até a parada de mãos. **ED 2**





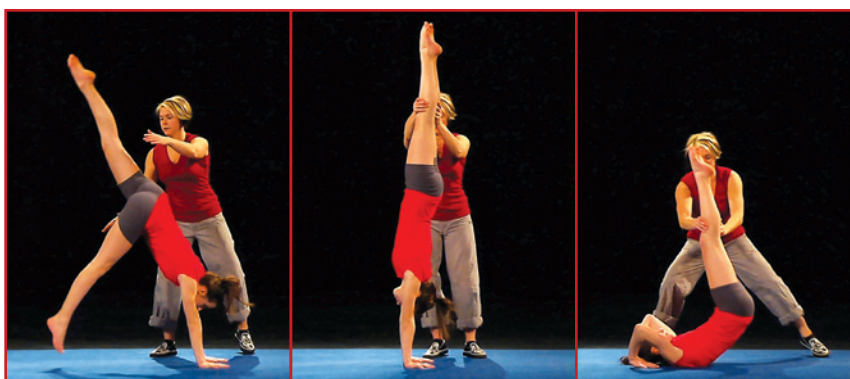
ED 1



ED 2

Assistência manual

- O ajudante segura as pernas do participante no momento da subida em parada de mãos assim como o tronco durante o retorno à posição em pé. **AM 1**



AM 1

Erros comuns

1. O participante efetua uma chicotada de pernas pronunciada demais durante a subida em parada de mãos e cai em ponte.
2. O participante tem dificuldade para subir em parada de mãos.
3. Durante a parada de mãos, o participante deixa cair as pernas no solo em posição carpada.
4. No momento de efetuar o rolamento a partir da parada de mãos, o participante não tem força que chegue nos braços.

Correções e exercícios corretivos

1. Diminuir a chicotada de pernas.
Repetir o movimento de balanço do corpo com as pernas em afastamento apoiado na parede, a fim de aprender a dominar corretamente a parada de mãos. **EX**
2. Aumentar a chicotada de pernas.
Repetir o movimento de balanço do corpo com as pernas em afastamento apoiado na parede, a fim de aprender a dominar corretamente a parada de mãos. **EX**
3. Manter o músculo das nádegas contraído durante a parada de mãos.
4. A fim de aliviar a carga sobre os braços, efetuar a parada de mãos apoiado sobre um plinto. Em posição carpada, com as mãos no solo e as pernas apoiadas sobre o plinto, subir em parada de mãos e executar o rolamento para a frente. **EX**
Repetir exercícios permitindo o fortalecimento muscular dos braços. **EX**





ACROBACIA

PONTE PARA A FRENTE

Descrição do elemento técnico

Balanço do corpo com as pernas em afastamento ao redor do eixo transversal, descida em ponte com as pernas em espacate lateral e retorno em posição estendida sobre uma perna.

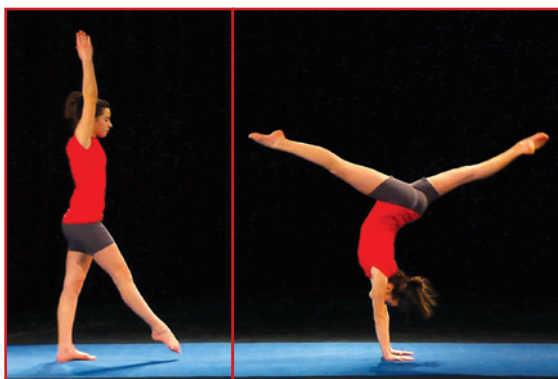
Pré-requisitos

- Balanço do corpo com as pernas em afastamento.
- Parada de mãos com as pernas em espacate lateral.
- Ponte.

Explicação do movimento

- A partir da posição estendida em pé, com os braços de cada lado da cabeça, efetuar um balanço do corpo com as pernas em afastamento até a parada de mãos, com as pernas em espacate lateral. Efetuar uma abertura dos ombros e formar a posição selada. **M 1**
- Transferir o CDM acima do pé da perna de chegada e colocar o pé no solo, com a referência visual nas mãos. **M 2**
- Efetuar um retorno gradual à posição em pé sobre uma perna, trazendo um a um até a posição vertical os segmentos tronco/ombros/cabeça/braços, com a referência visual à frente. **M 3**

Nota: Os braços devem permanecer alinhados ao prolongamento do corpo durante a execução do elemento técnico.



M 1



M 2



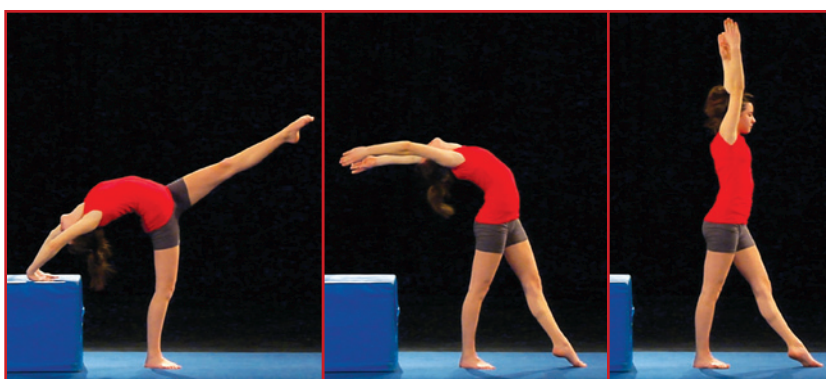
M 3

Educativos

1. Efetuar a ponte para a frente apoiando as costas sobre um colchão redondo. **ED 1**
2. A partir da ponte, com as mãos apoiadas sobre um plinto, subir para a frente. **ED 2**



ED 1



ED 2

Assistência manual

- Com a mão proximal, o ajudante auxilia o participante a manter o equilíbrio. **AM 1**
- Assim que o pé tocar o solo, o ajudante empurra com a mão proximal a parte superior das costas do participante, a fim de que ele transfira seu CDM para a frente. Com a mão distal, o ajudante mantém a perna livre do participante. **AM 2**



AM 1





AM 2

Erros comuns

1. O participante sobe da ponte em posição grupada e com a cabeça para dentro.
2. Durante a parada de mãos, com as pernas em espacate, o participante efetua um leve fechamento dos ombros. Ele encontra-se, então, com os ombros muito avançados em relação às mãos.

Correções e exercícios corretivos

1. As mãos apoiadas no espaldar e o corpo em posição selada com uma perna estendida para o alto, empurrar para trás com os braços e terminar em posição estendida em pé. **EX**
2. A partir da parada de mãos, com as pernas em espacate sobre um plinto, formar a posição selada, colocar o pélvis sobre um colchão e executar a subida da ponte para a frente. **EX**

Variantes

1. Ponte para a frente alternado as pernas.
2. Ponte para a frente e retorno à posição estendida em pé com as pernas juntas.



ACROBACIA

FLIC FLAC AO PASSO

Descrição do elemento técnico

Chamada e ressalto no solo sobre as mãos, com uma rotação para a frente ao redor do eixo transversal e chegada sobre uma perna.

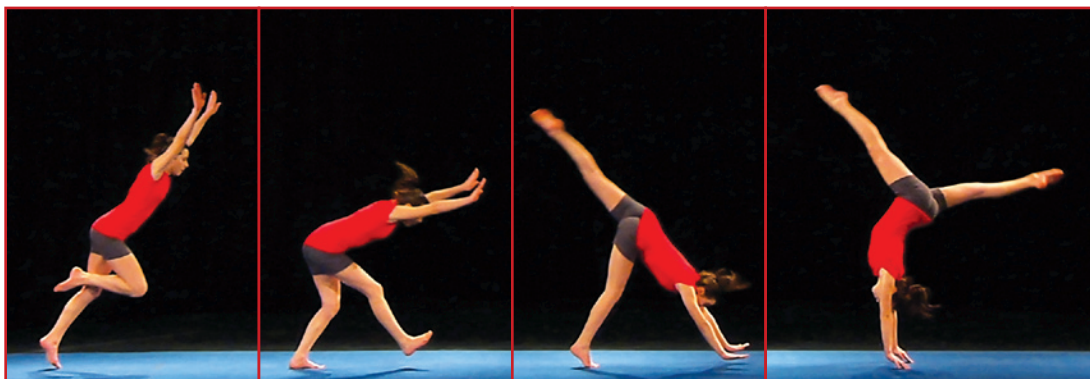
Pré-requisitos

- Balanço do corpo com as pernas em afastamento.
- Parada de mãos com as pernas em espacate lateral.
- Parada de mãos com toc-toc.
- Ponte para a frente.
- Chamada para movimento acrobático.

Explicação do movimento

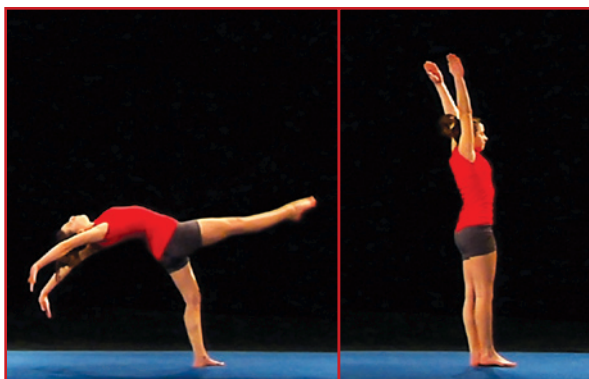
- A partir da posição estendida em pé, fazer uma chamada seguida de um balanço do corpo com as pernas em afastamento, chicoteando a perna de trás para passar à parada de mãos. Fazer uma repulsão e uma abertura dos ombros com a referência visual nas mãos. **M 1**
- Em posição selada, efetuar a chegada sobre uma perna, estendendo-a, seguida de um realinhamento dos segmentos tronco/ombros/cabeça/braços, mantendo a referência visual nas mãos. **M 2**

Nota: Os braços devem permanecer alinhados ao prolongamento do corpo durante a execução do elemento técnico.



M 1

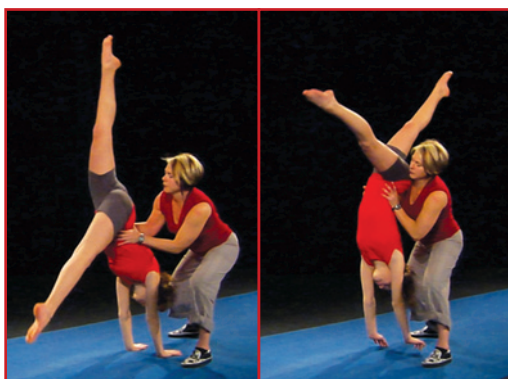




M 2

Educativos

1. Efetuar um ressalto em parada de mãos no solo com assistência manual. O ajudante segura o pélvis do participante no momento da subida em parada de mãos. Após a repulsão, ele bloqueia o movimento. O participante faz, então, um retorno para trás com as pernas em afastamento e retoma a posição inicial. **ED 1**
2. Fazer um flic flac ao passo sobre um colchão redondo com assistência manual. **ED 2**



ED 1



ED 2

Assistência manual

- No momento do ressalto em parada de mãos no solo, o ajudante segura os ombros e o pélvis do participante. **AM 1**
- Durante a antepulsão dos ombros, com a mão proximal, o ajudante auxilia o participante a manter os ombros alinhados em posição vertical. **AM 2**
- Durante a fase aérea, com a mão distal, o ajudante segura o pélvis do participante, enquanto a mão proximal empurra o tronco para cima no momento da chegada. **AM 3**



AM 1



AM 2



AM 3

Erros comuns

1. O participante efetua o balanço do corpo em posição grupada, e o impulso da perna de trás não tem energia suficiente.
2. O participante efetua a ponte para a frente muito rapidamente. A repulsão dos ombros não tem energia suficiente.
3. Após a repulsão, o participante efetua a chegada em posição grupada.

Correções e exercícios corretivos

1. Praticar o ressalto em parada de mãos no solo com assistência manual nos ombros e no pélvis, prestando uma atenção particular ao alinhamento do corpo e impulso da perna. **EX**
2. Praticar o ressalto em parada de mãos no solo com assistência manual nos ombros e no pélvis, prestando uma atenção particular à repulsão dos ombros. **EX**
3. Efetuar um flic flac ao passo com assistência manual ou sobre um colchão de recepção, prestando uma atenção particular à posição corporal. O participante deve estar em posição selada no momento da chegada. **EX**

Variantes

1. Flic flac ao passo com chegada sobre as duas pernas.
2. Flic flac para a frente: início com as pernas juntas.



ACROBACIA

SALTO PEIXE



Descrição do elemento técnico

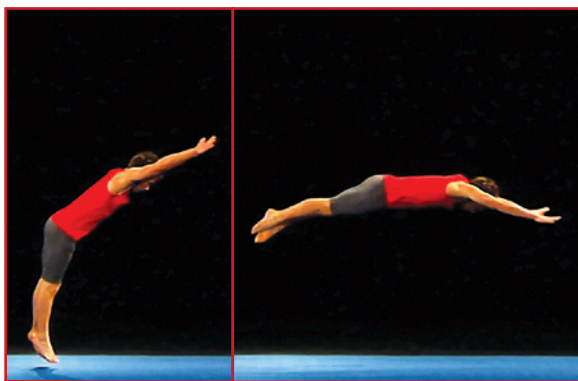
Salto para a frente com o corpo em posição de canoinha, rolamento de costas e retorno em posição estendida em pé.

Pré-requisitos

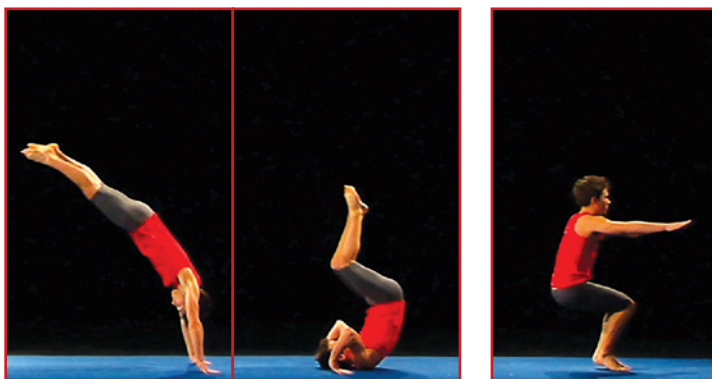
- Posição grupada.
- Impulsão.
- Posição de canoinha.
- Rolamento para a frente.

Explicação do movimento

- A partir da posição estendida em pé, a referência visual à frente, fazer uma chamada de uma a duas pernas, seguida de uma impulsão no solo, de uma extensão das pernas e de uma elevação dos ombros. O pélvis deve ser colocado em retroversão e os braços alinhados ao prolongamento do corpo. Durante a fase aérea, formar a posição de canoinha. **M 1**
- Flexionar os braços no momento da chegada sobre as mãos, em seguida, colocar a nuca no solo e adotar a posição grupada. **M 2**
- Quando o CDM encontra-se acima dos pés, efetuar uma extensão do quadril e das pernas e voltar à posição inicial. **M 3**



M 1

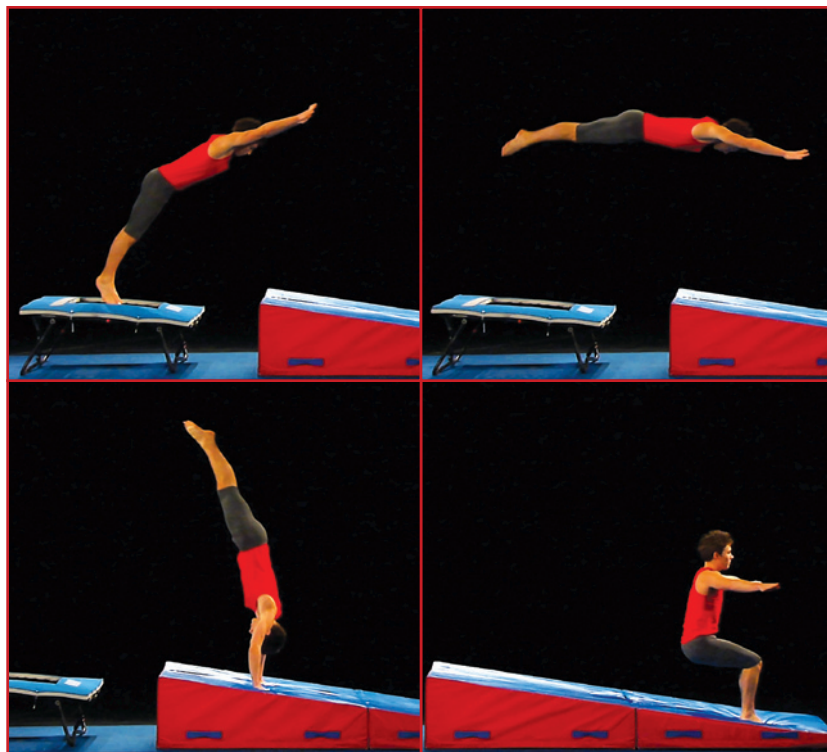


M 2

M 3

Educativos

1. Efetuar um salto peixe com chegada sobre um plinto inclinado.
2. Efetuar um salto peixe a partir de uma impulsão sobre um MT com chegada sobre um plinto inclinado. **ED 2**



ED 2

Assistência manual

- Durante a fase aérea, o ajudante segura, com a mão proximal, as pernas do participante a fim de ajudá-lo a completar a rotação. Ele suporta igualmente, com a mão distal, o quadril do participante a fim de facilitar a tomada de altura. **AM 1**



AM 1



Erros comuns

1. O participante efetua a impulsão em posição carpada. Deste modo, ele encontra-se inclinado demais para a frente no início do salto peixe.
2. O participante faz uma flexão das pernas pronunciada demais no momento da impulsão.
3. Os braços do participante estão mal sincronizados.
4. O participante chicoteia demais os pés após a impulsão.

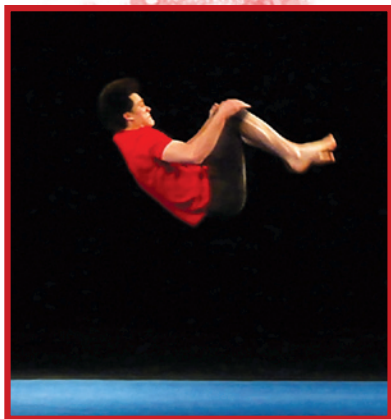
Correções e exercícios corretivos

1. Refazer a impulsão, prestando uma atenção particular ao alinhamento corporal.
Repetir exercícios com ressaltos.
(Ver *Pré-requisitos, Impulsão*, p. 9.) **EX**
2. Limitar a flexão das pernas no momento de fazer a impulsão.
Repetir exercícios com ressaltos.
(Ver *Pré-requisitos, Impulsão*, p. 9.) **EX**
3. Manter os braços sincrônicos ao longo da sequência.
Repetir exercícios com ressaltos.
(Ver *Pré-requisitos, Impulsão*, p. 9.) **EX**
4. Executar um salto peixe acima de um plinto.

Variantes

1. Salto peixe em altura.
2. Salto peixe em comprimento.





ACROBACIA

SALTO MORTAL

Descrição do elemento técnico

A partir de uma impulsão com as duas pernas, rotação, em posição grupada, de 360° ao redor do eixo transversal e chegada sobre os pés.

Pré-requisitos

- Posição grupada.
- Impulsão.
- Chegada para a frente.
- Rolamento para a frente.

Explicação do movimento

- A partir da posição estendida em pé, a referência visual à frente, fazer uma chamada de uma a duas pernas, seguida de uma impulsão no solo, de uma extensão das pernas e de uma elevação dos ombros. O pélvis deve ser colocado em retroversão e os braços alinhados ao prolongamento do corpo, a fim de amortecer a rotação e deslocar o corpo para a frente, em posição de canoinha. **M 1**
- Após a impulsão, fazer uma flexão do quadril e formar a posição grupada, a fim de acelerar a velocidade de rotação e fazer passar o pélvis acima dos ombros, com a referência visual no corpo. **M 2**
- Antes que o CDM se encontre acima dos pés, efetuar uma leve extensão do quadril, com a referência visual no solo. **M 3**
- Efetuar uma chegada no solo com as pernas flexionadas e voltar à posição estendida em pé, com a referência visual à frente. **M 4**



M 1





M 2



M 3



M 4



Educativos

1. No mesmo lugar, efetuar um salto mortal e chegar em pé sobre um colchão, em posição grupada. **ED 1**
2. A partir da posição estendida em pé no solo, efetuar um rolamento para a frente sobre um plinto. Colocar as mãos de modo que o quadril chegue à extremidade do plinto e retomar a posição inicial no solo. **ED 2**
3. A partir de um MT, efetuar um salto mortal com chegada sobre um colchão. **ED 3**

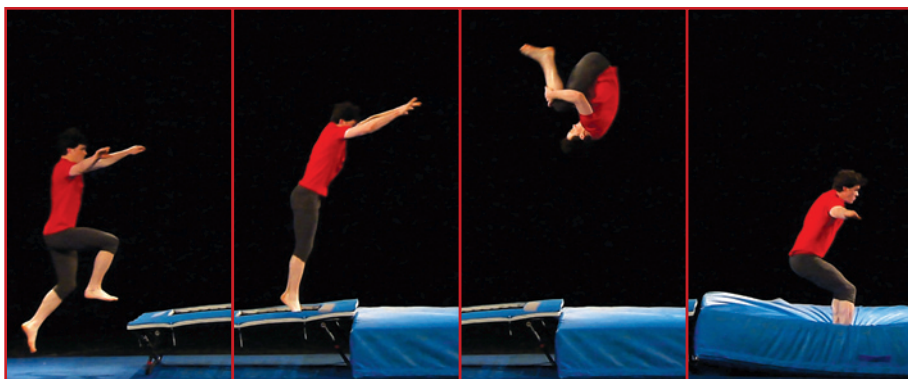


ED 1



ED 2





ED 3

Assistência manual

- No momento da impulsão, o ajudante coloca a mão proximal sobre a barriga do participante e a mão distal nas costas, a fim de modificar, caso necessário, a velocidade de rotação. **AM 1**



AM 1



Erros comuns

1. O participante efetua a impulsão em posição carpada. Deste modo, ele encontra-se inclinado demais para a frente no início do salto mortal.
2. Os braços do participante estão mal sincronizados.
3. O participante flexiona excessivamente as pernas no momento da impulsão.
4. O participante efetua a extensão do quadril no meio da fase aérea.

Correções e exercícios corretivos

1. Manter um alinhamento corporal reto no momento da impulsão.
Repetir exercícios de impulsão, certificando-se de manter um alinhamento corporal reto. (Ver *Pré-requisitos, Impulsão*, p. 9.) **EX**
2. No mesmo lugar, efetuar um salto mortal com chegada sobre um colchão em posição grupada. Prestar uma atenção particular ao sincronismo dos braços. **EX**
3. Repetir exercícios de impulsão, certificando-se de diminuir a flexão das pernas. (Ver *Pré-requisitos, Impulsão*, p. 9.) **EX**
4. A partir da vela grupada sobre um plinto, praticar o rolamento para a frente com chegada sobre o solo. Procurar efetuar a extensão do quadril antes que o CDM se encontre acima dos pés. **EX**

Variantes

1. Salto mortal com as pernas dessincronizadas na chegada.
2. Salto mortal em posição carpada.
3. Salto mortal em posição esticada.





ACROBACIA

ROLAMENTO DE COSTAS

Descrição do elemento técnico

Rolamento de costas em posição grupada ao redor do eixo transversal e retorno em posição estendida em pé.

Pré-requisito

- Posição grupada.

Explicação do movimento

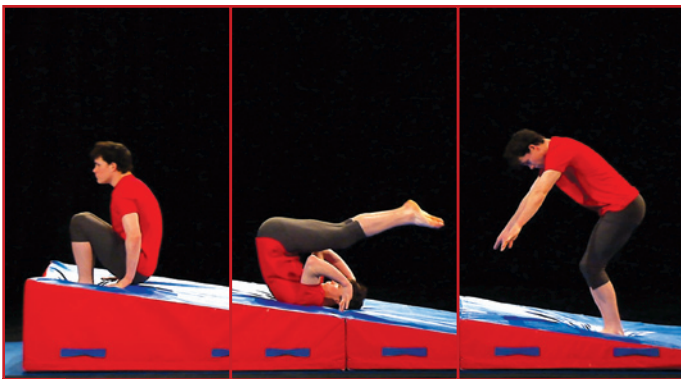
- A partir da posição estendida em pé, com os braços de cada lado do tronco, a referência visual à frente, flexionar as pernas, efetuar uma flexão do quadril e balançar para trás empurrando com as pernas. **M 1**
- Com a referência visual no corpo, transferir o quadril acima dos ombros. Efetuar uma leve extensão dos braços e colocar os pés no solo. **M 2**
- Transferir o CDM acima dos pés, efetuar uma extensão do quadril e das pernas, assim como uma retropulsão e voltar à posição inicial, com a referência visual à frente. **M 3**



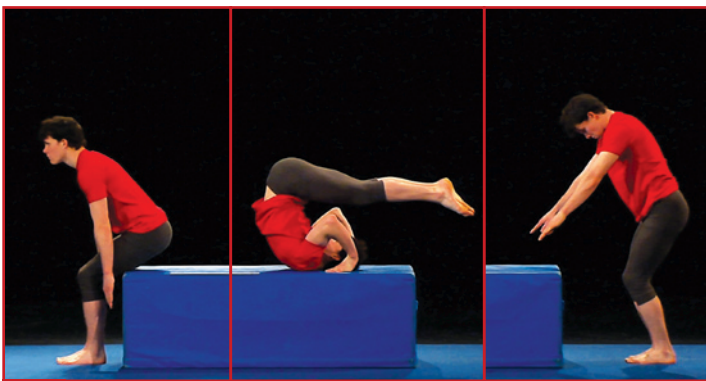
Educativos

1. Fazer um rolamento de costas sobre um plinto inclinado colocado em inclinação descendente. Refazer o educativo com o plinto inclinado colocado em inclinação ascendente. **ED 1**
2. A partir da posição estendida em pé no solo, efetuar um rolamento de costas sobre um plinto com chegada no solo. **ED 2**





ED 1



ED 2

Assistência manual

- O ajudante sustenta o pélvis do participante a fim de liberar sua cabeça no momento do impulso com os braços. **AM 1**



AM 1

Erros comuns

1. No momento de passagem sobre a parte superior do corpo, o participante estica a cabeça para trás e perde seu ponto de referência visual no corpo.
2. O participante rola com a cabeça de lado.
3. O participante não tem força suficiente nos braços para poder passar o corpo para o outro lado.

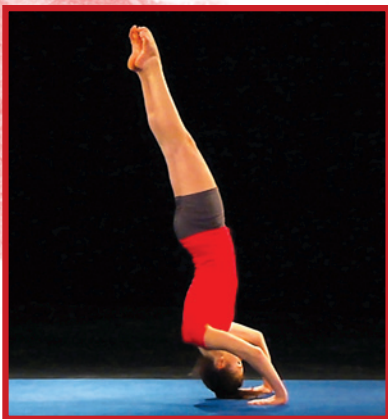
Correções e exercícios corretivos

1. Fazer o rolamento de costas, apoiando-se sobre os antebraços e mantendo a cabeça para dentro durante a passagem sobre a nuca até que a cabeça seja liberada.
2. Manter a referência visual no corpo.
Repetir o rolamento de costas sobre um plinto inclinado colocado em inclinação descendente, mantendo a cabeça no centro. **EX**
3. A fim de aliviar a carga sobre os braços, efetuar um rolamento de costas com assistência manual e certificar-se de que os cotovelos estejam alinhados com os punhos. **EX**
Repetir exercícios permitindo o fortalecimento muscular dos braços. **EX**

Variantes

1. Rolamento de costas com espacate.
2. Rolamento de costas em posição carpada.





ACROBACIA OITAVA À PARADA

Descrição do elemento técnico

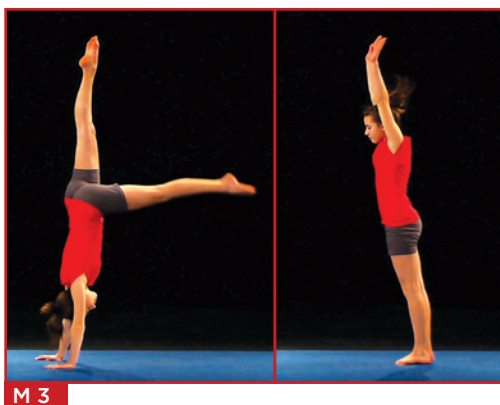
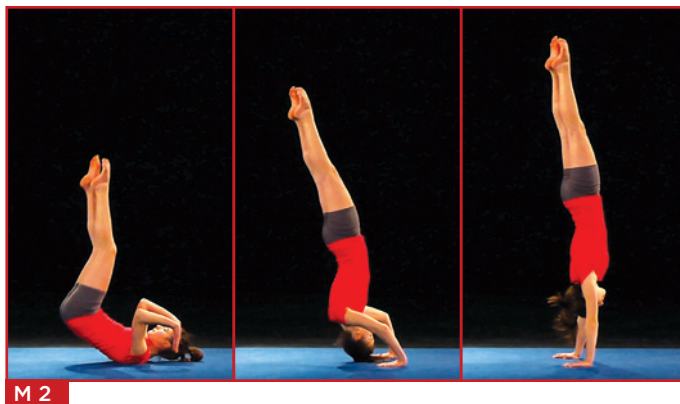
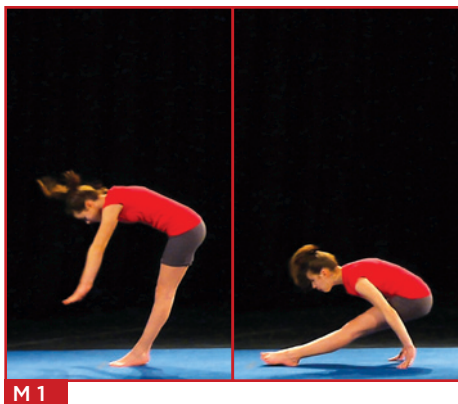
Rolamento de costas, subida em parada de mãos, balanço do corpo e retorno com as pernas em afastamento.

Pré-requisitos

- Posição grupada.
- Rolamento de costas.
- Parada de mãos e retorno com as pernas em afastamento.

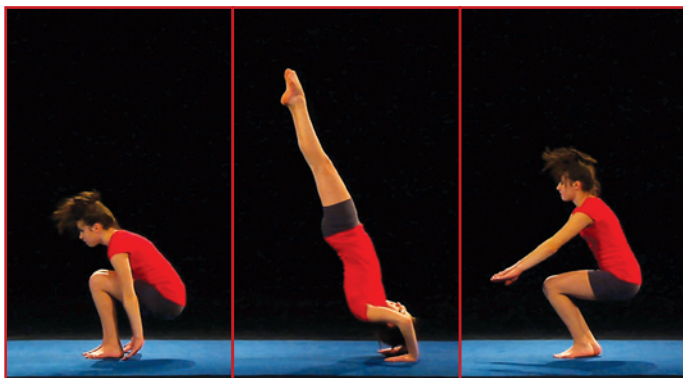
Explicação do movimento

- A partir da posição estendida em pé, com os braços de cada lado da cabeça, a referência visual à frente, balançar para trás, efetuar uma retropulsão assim como uma flexão do quadril e colocar as mãos no solo, alinhadas com o quadril. **M 1**
- Com a referência visual no corpo, rolar para trás, braços dobrados e mãos estendidas, levar o pélvis acima das mãos. Efetuar uma extensão rápida do quadril e tomar a posição de vela com as pernas estendidas. Com a referência visual no corpo, efetuar simultaneamente uma repulsão e uma extensão dos braços até a parada de mãos e levar a referência visual ao solo. **M 2**
- Efetuar um balanço do corpo e levantar-se com as pernas em afastamento, com a referência visual à frente. **M 3**

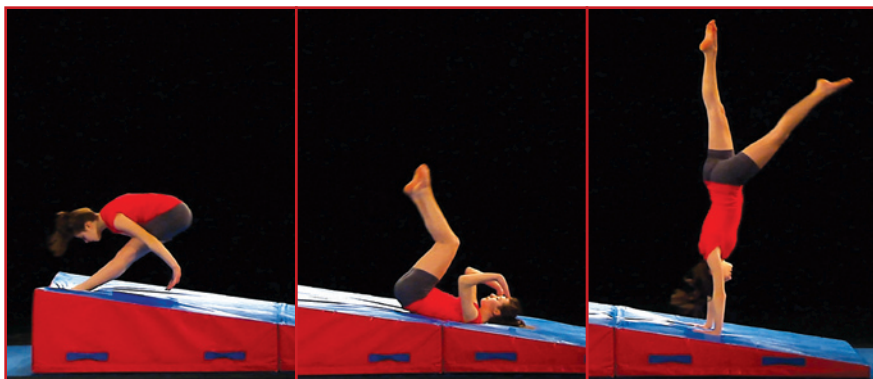


Educativos

1. Efetuar um rolamento de costas e, no momento de passar à parada de mãos, fazer uma extensão rápida do quadril, com um impulso parcial dos braços e voltar rolando para a frente até a posição grupada. Repetir a sequência e, em seguida, voltar à posição estendida em pé. **ED 1**
2. Efetuar um rolamento de costas, com subida em parada de mãos sobre um plinto inclinado em inclinação descendente, mantendo a referência visual no corpo no momento do rolamento. **ED 2**



ED 1



ED 2

Assistência manual

- Quando a parte superior das costas estiver apoiada no solo, o ajudante levanta o participante em posição vertical, segurando os tornozelos ou as pernas do participante. O participante efetua simultaneamente a extensão rápida do quadril e dos braços. **AM 1**





AM 1

Erros comuns

1. O participante sobe em parada de mãos em posição selada.
2. Os braços do participante estão mal sincronizados.
3. As pernas do participante não ficam juntas durante a subida em parada de mãos.

Correções e exercícios corretivos

1. Manter os músculos abdominais contraídos no momento da subida em parada de mãos.
Repetir o rolamento de costas e a subida em parada de mãos com assistência manual, prestando uma atenção particular ao posicionamento do corpo assim como à posição da cabeça, mantendo a referência visual à frente, no momento da subida em parada de mãos. **EX**
2. Efetuar uma extensão rápida do quadril no momento em que o CDM passa acima do tronco, mantendo as omoplatas apoiadas no solo. Prestar uma atenção particular ao sincronismo dos braços.
3. Efetuar uma extensão rápida do quadril no momento em que o CDM passa acima do tronco e voltar rolando para a frente. Manter as pernas juntas durante a sequência.

Variante

1. Oitava à parada com os braços estendidos.



ACROBACIA

PONTE PARA TRÁS

Descrição do elemento técnico

A partir da posição em pé apoiado em uma perna, balanço em ponte ao redor do eixo transversal e retorno com as pernas em afastamento.

Pré-requisitos

- Ponte.
- Parada de mãos com as pernas em espacate lateral.
- Retorno com as pernas em afastamento.

Explicação do movimento

- A partir da posição estendida em pé apoiado em uma perna e os braços de cada lado da cabeça, fazer uma abertura dos ombros assim como uma extensão do quadril. Levantar a perna livre e dirigir as mãos para o solo, adotando a posição selada. **M 1**
- No contato das mãos com o solo, efetuar um impulso da perna de apoio e transferir o CDM acima das mãos até a parada de mãos, mantendo a referência visual nas mãos e as pernas em posição de espacate lateral. **M 2**
- Efetuar um balanço do corpo, voltar com as pernas em afastamento e a referência visual à frente. **M 3**

Nota: Os braços devem permanecer alinhados ao prolongamento do corpo durante a execução do elemento técnico.

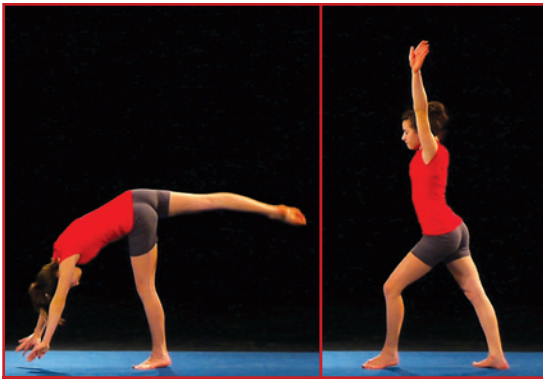


M 1



M 2

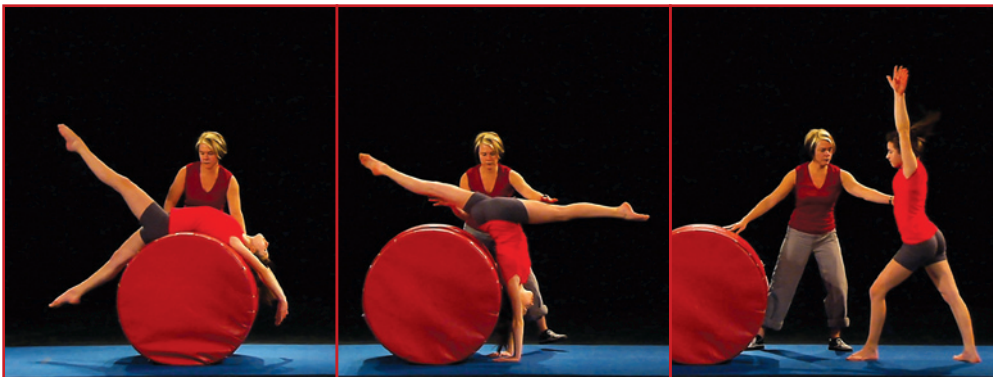




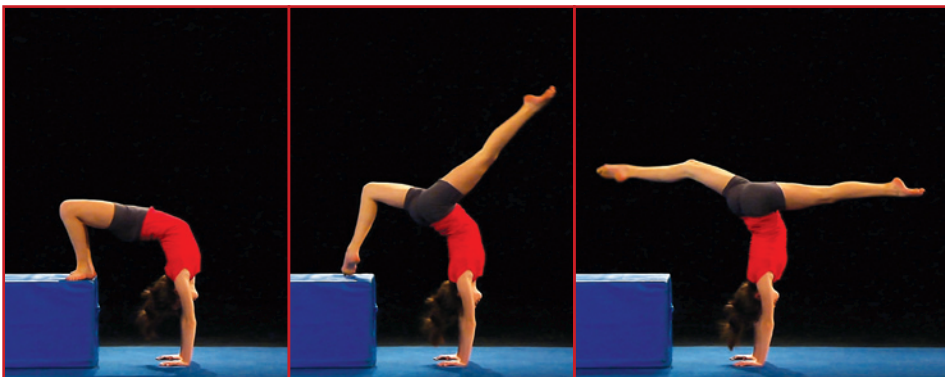
M 3

Educativos

1. Efetuar a ponte para trás apoiando as costas sobre um colchão redondo. Voltar com as pernas em afastamento, com assistência manual. **ED 1**
2. A partir de uma ponte, com as pernas apoiadas sobre um plinto, efetuar a ponte para trás. **ED 2**



ED 1



ED 2

Assistência manual

- O ajudante sustenta a perna livre do participante com a mão proximal e segura, com a mão distal, o pélvis dele, a fim de mantê-lo acima da perna de apoio. **AM 1**
- Assim que as mãos do participante se apoiarem no solo, o ajudante empurra o pélvis com a mão distal e a perna com a mão proximal para sustentar o participante durante o retorno com as pernas em afastamento. **AM 2**



AM 1



AM 2

Erros comuns

1. O participante apóia-se sobre a perna da frente e avança o pélvis no momento da descida.
2. Da parada de mãos, o participante apresenta um leve fechamento dos ombros. Ele encontra-se, então, com os ombros avançados demais em relação às mãos no momento de efetuar o retorno com as pernas em afastamento.

Correções e exercícios corretivos

1. Fazer uma ponte para trás sobre um colchão redondo, mantendo a perna livre no ar. **EX**
2. Da parada de mãos, manter os braços alinhados ao prolongamento do corpo, até o retorno com as pernas em afastamento.

Variantes

1. Alternância das pernas no início.
2. Ponte para trás com as pernas juntas.





ACROBACIA MENICHELLI

Descrição do elemento técnico

Rotação para trás de 180° ao redor do eixo transversal, passagem em parada de mãos, seguida de balanço do corpo com as pernas em afastamento.

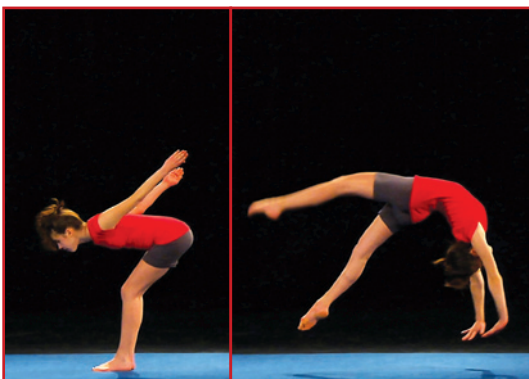
Pré-requisitos

- Ponte para trás.
- Parada de mãos com as pernas em espacate lateral.
- Retorno com as pernas em afastamento.

Explicação do movimento

- A partir da posição estendida em pé, com os braços de cada lado da cabeça, balançar levemente para trás e descer os braços. Efetuar uma antepulsão dos braços até o seu alinhamento ao prolongamento do corpo, seguida de uma extensão das pernas e do quadril. **M 1**
- Transferir o CDM acima das mãos e passar em parada de mãos com as pernas em posição de espacate lateral, a referência visual estando nas mãos. **M 2**
- Efetuar um retorno com as pernas em afastamento e voltar à posição estendida em pé, com a referência visual à frente. **M 3**

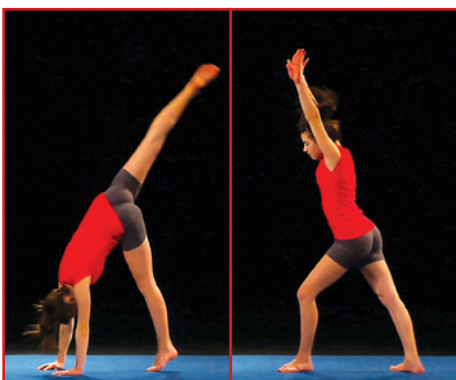
Nota: Assim que o impulso das pernas for completado, os braços devem permanecer alinhados ao prolongamento do corpo.



M 1



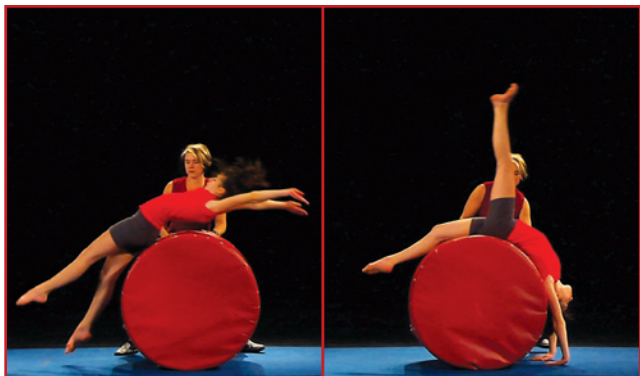
M 2



M 3

Educativos

1. Com assistência manual, executar o Menichelli com as costas apoiadas sobre um colchão redondo. **ED 1**
2. Executar um Menichelli com assistência manual.



ED 1

Assistência manual

- Durante o voo, o ajudante sustenta o pélvis do participante com a mão distal e a parte de trás da coxa da outra perna com a mão proximal. **AM 1**



AM 1

Erros comuns

1. O participante adota a posição de espacate lateral antes de terminar o impulso das pernas.
2. Da parada de mãos, o participante apresenta um fechamento dos ombros no momento de efetuar o retorno com as pernas em afastamento.

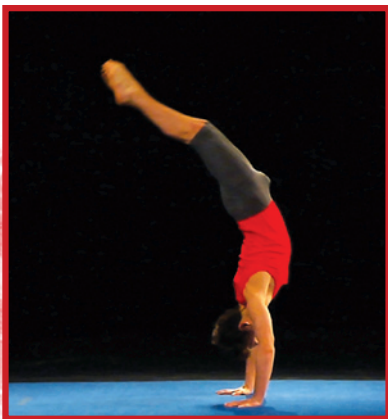
Correções e exercícios corretivos

1. Executar o Menichelli com as costas apoiadas sobre um colchão redondo, certificando-se de efetuar uma extensão completa das pernas, antes de executar a extensão do quadril e começar o espacate lateral. **EX**
2. Da parada de mãos em espacate lateral, descer com as pernas em afastamento. **EX**

Variantes

1. Menichelli em altura.
2. Menichelli em comprimento.





ACROBACIA

FLIC FLAC

Descrição do elemento técnico

Rotação para trás de 180° ao redor do eixo transversal e curveta.

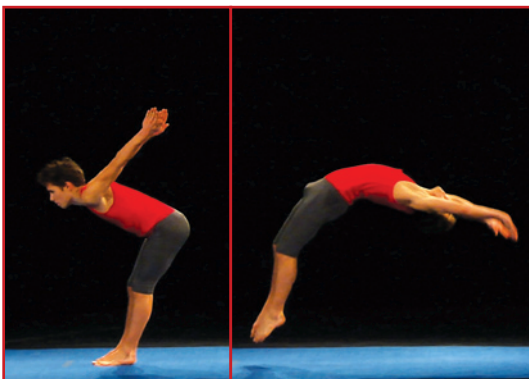
Pré-requisitos

- Curveta, da abertura até o fechamento.
- Golfinho de costas.

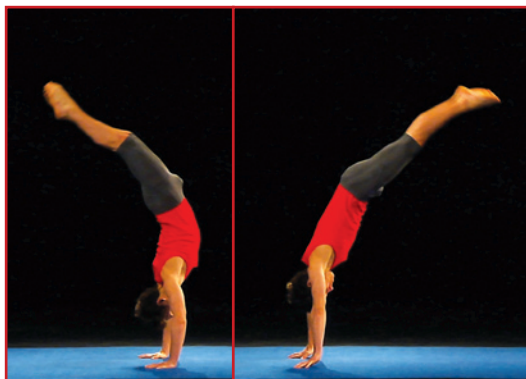
Explicação do movimento

- A partir da posição estendida em pé, com os braços de cada lado da cabeça, deslocar levemente o CDM para trás, flexionar o quadril, dobrar as pernas e abaixar os braços.
- Efetuar simultaneamente uma antepulsão dos braços até o seu alinhamento ao prolongamento do corpo, uma extensão das pernas e do quadril, assim como uma abertura dos ombros. **M 1**
- Transferir o CDM acima das mãos e, no contato das mãos com o solo, efetuar uma curveta e uma repulsão dos ombros, mantendo a referência visual nas mãos. **M 2**
- Efetuar uma flexão leve do quadril e adotar a posição de canoinha, chegar sobre os pés e voltar à posição estendida em pé. **M 3**

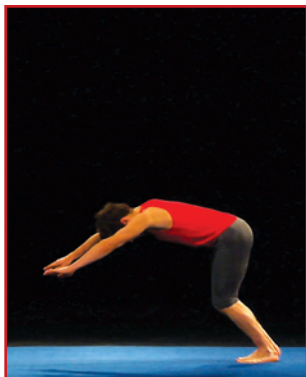
Nota: Após o impulso das pernas, os braços devem permanecer alinhados ao prolongamento do corpo.



M 1



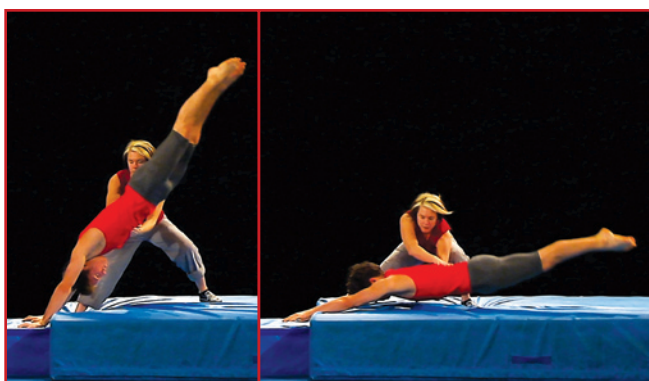
M 2



M 3

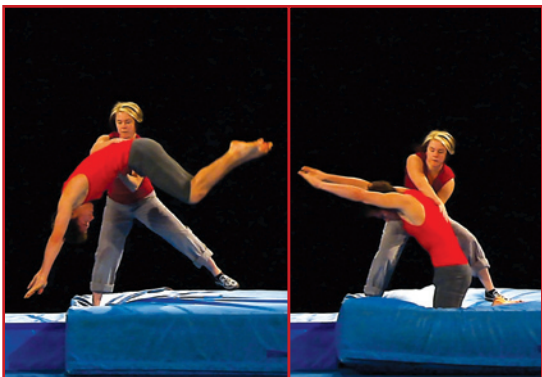
Educativos

1. A partir da parada de mãos sobre um plinto, com assistência manual, efetuar uma curveta e chegar sobre um colchão:
 - de bruços; **ED 1.a**
 - de joelhos; **ED 1.b**
 - em pé. **ED 1.c**
2. Efetuar um meio flic flac até a parada de mãos. Sobre um plinto, com assistência manual, balançar para trás até a parada de mãos, continuar com uma curveta e chegar sobre um colchão:
 - de bruços; **ED 2.a**
 - de joelhos; **ED 2.b**
 - em pé. **ED 2.c**
3. Com assistência manual, efetuar o flic flac com as costas apoiadas sobre um colchão redondo. **ED 3**

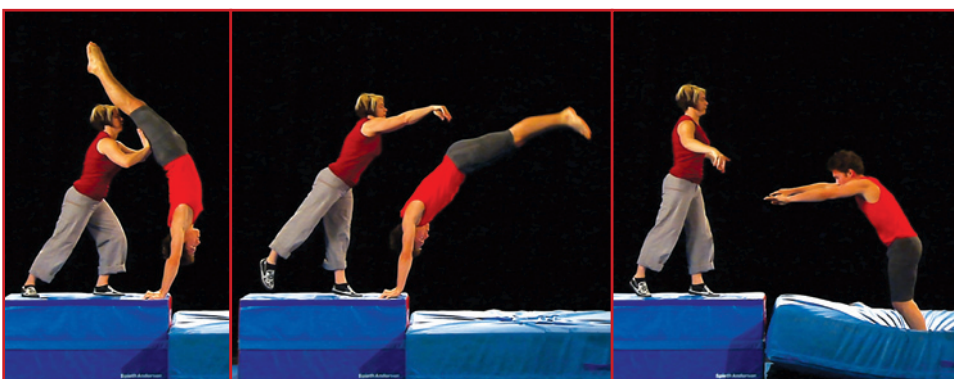


ED 1.a

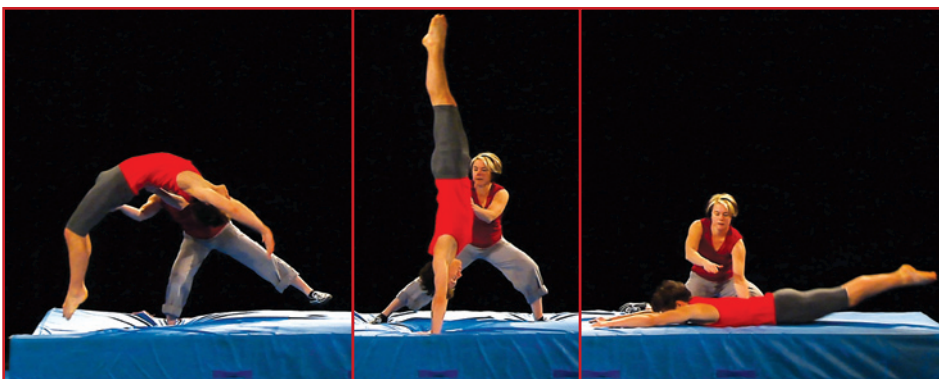




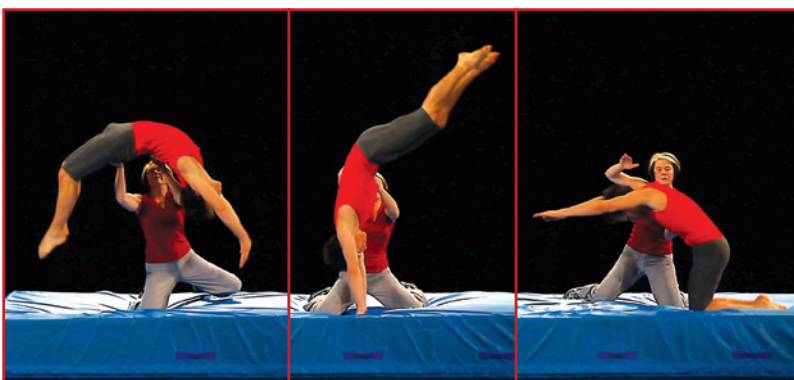
ED 1.b



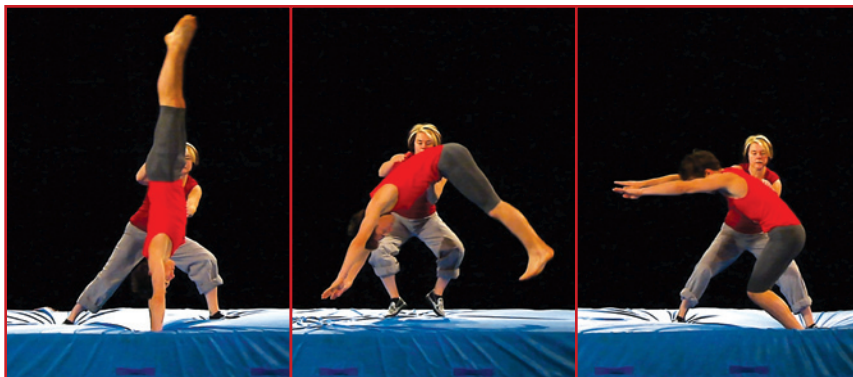
ED 1.c



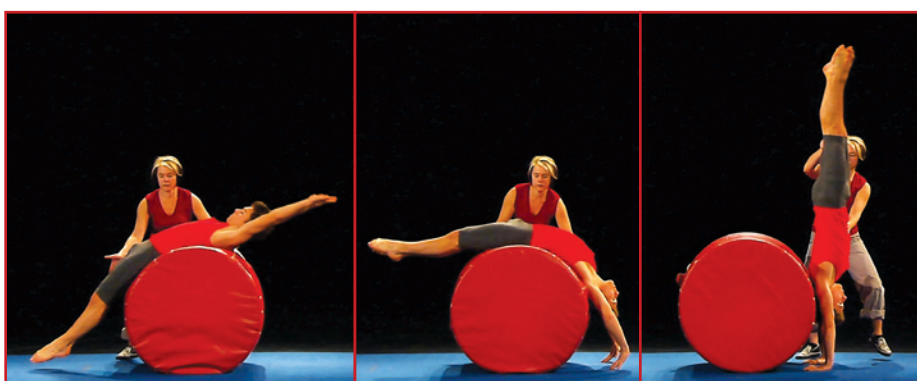
ED 2.a



ED 2.b



ED 2.c



ED 3

Assistência manual

- Durante o voo, o ajudante sustenta o pélvis do participante com a mão distal e a parte de trás das coxas com a mão proximal. Durante a segunda parte, ele empurra o pélvis do participante com a mão distal para ajudá-lo a tomar a posição de canoinha. **AM 1**



AM 1



Erros comuns

1. A altura do flic flac é pronunciada demais porque o quadril está avançado demais no início, ou porque a cabeça é projetada mais rapidamente que o resto do corpo.
2. Os braços do participante estão mal sincronizados.
3. O participante apresenta um fechamento dos ombros no momento da parada de mãos.

Correções e exercícios corretivos

1. A partir da posição estendida em pé, deslocar levemente o CDM para trás e flexionar o quadril. Fazer uma extensão das pernas e do quadril assim como uma abertura dos ombros, e chegar de braços sobre um colchão. Prestar uma atenção particular à altura do flic flac. **EX**
Repetir o educativo 1.b, prestando uma atenção particular à altura do flic flac. **EX**
2. Repetir o educativo 2.a e 2.b, prestando uma atenção particular ao sincronismo dos braços. **EX**
3. Repetir o educativo 1.b, chegando de braços. Manter os braços no prolongamento do corpo no momento da parada de mãos. **EX**

Variantes

1. Sequência de flics flacs.
2. Flic flac seguido de um salto mortal.





ACROBACIA

MORTAL PARA TRÁS

Descrição do elemento técnico

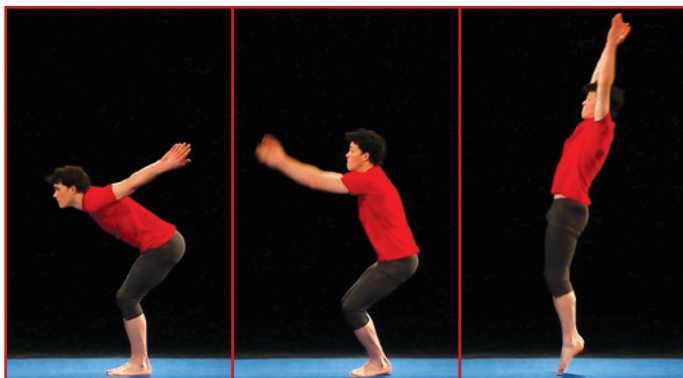
Rotação para trás de 360°, em posição grupada, ao redor do eixo transversal e chegar em pé.

Pré-requisitos

- Posição grupada.
- Impulsão ou salto extensão.
- Chegada para trás.
- Rolamento de costas.

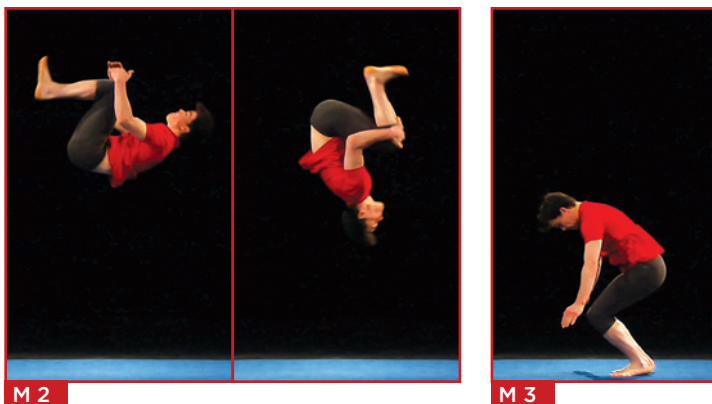
Explicação do movimento

- Durante uma impulsão, após um rodante ou um flic flac, ou durante um salto extensão, amortecer a rotação por uma extensão do quadril, assim como uma antepulsão dos braços, mantendo a referência visual à frente. **M 1**
- Após a impulsão, formar a posição grupada a fim de acelerar a velocidade de rotação e fazer passar o pélvis acima dos ombros. **M 2**
- Antes que o CDM se encontre acima dos pés, efetuar uma extensão do quadril, com a referência visual no solo.
- Efetuar uma chegada no solo com as pernas flexionadas e voltar à posição estendida em pé, com a referência visual à frente. **M 3**



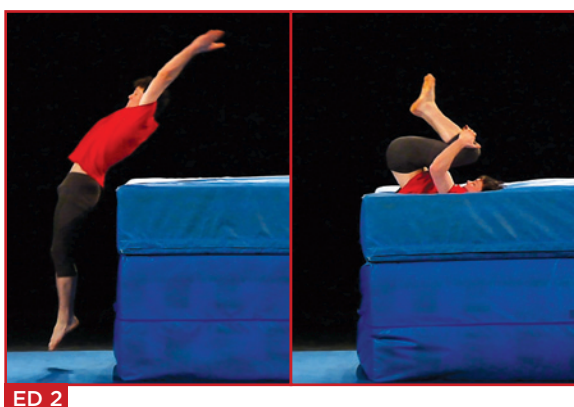
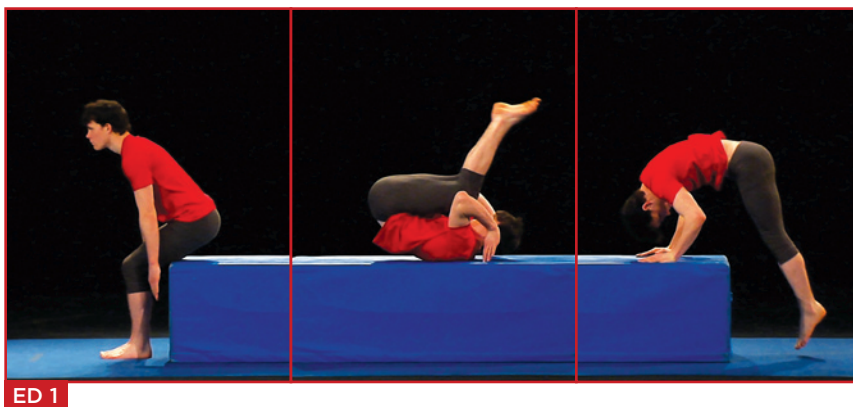
M 1

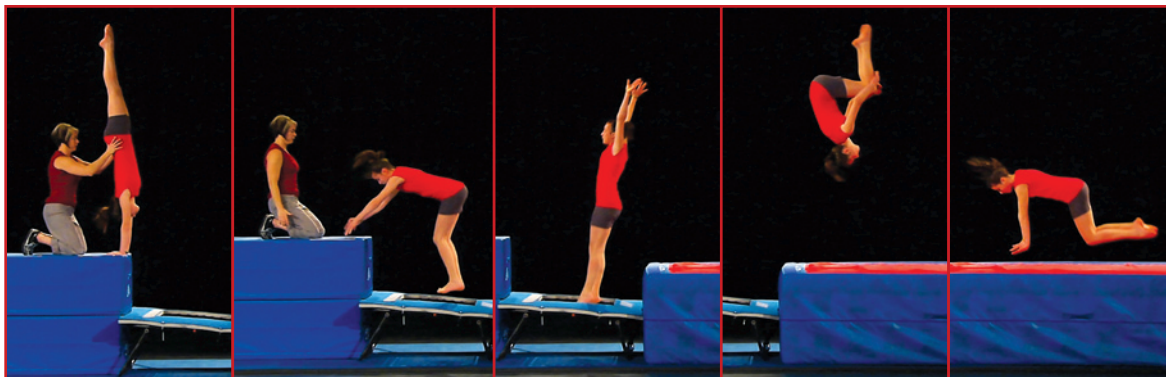




Educativos

1. A partir de um plinto, fazer um rolamento de costas com chegada sobre um colchão disposto mais baixo. **ED 1**
2. A partir de um salto extensão, fazer um mortal para trás e chegar em posição de vela grupada sobre um colchão elevado. **ED 2**
3. A partir de um MT, subir em parada de mãos sobre um plinto disposto à frente. Da parada de mãos, fazer sobre o MT uma impulsão seguida de um mortal para trás e chegar em posição de quatro sobre um colchão de recepção. **ED 3**
4. Da parada de mãos, apoiado sobre um plinto, efetuar uma curveta seguida de um mortal para trás e chegar sobre um colchão.





ED 3

Assistência manual

- No momento do voo do participante, o ajudante coloca a mão distal na parte inferior das costas do participante e a mão proximal atrás das coxas do participante, a fim de acelerar, se necessário, sua velocidade de rotação. **AM 1**



AM 1

Erros comuns

- O participante não estende completamente as pernas e coloca os ombros para trás desde o início.
- O participante coloca os pés mais à frente em relação ao pélvis no momento da impulsão.
- Durante a extensão do quadril, o participante desloca a cabeça para trás e adota uma posição selada.
- O participante efetua a extensão do quadril no meio da fase aérea.

Correções e exercícios corretivos

- Repetir o educativo 2, prestando uma atenção particular à extensão das pernas e ao movimento dos ombros. **EX**
- Certificar-se de que o CDM esteja acima dos pés no momento da impulsão.
- Repetir o educativo 2, prestando atenção à posição corporal em geral e à posição da cabeça em particular. **EX**
- A partir de um plinto, fazer um rolamento de costas e chegar sobre um colchão disposto mais baixo do que o plinto. **EX**

Variantes

- Mortal para trás em posição carpada.
- Mortal para trás em posição esticada.





ACROBACIA

ESTRELA LATERAL

Descrição do elemento técnico

Balanço do corpo ao redor do eixo ântero-posterior até a parada de mãos com as pernas em espacate lateral e retorno com as pernas em afastamento.

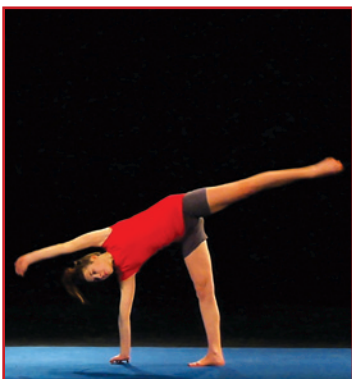
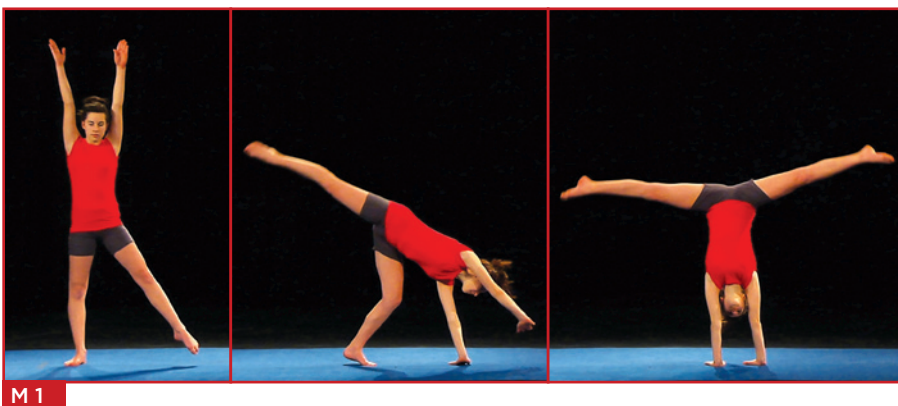
Pré-requisitos

- Balanço e retorno lateral.
- Parada de mãos com as pernas em espacate lateral.

Explicação do movimento

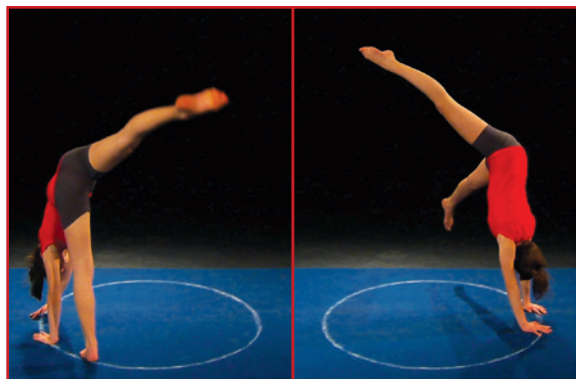
- A partir da posição estendida em pé, com os braços de cada lado da cabeça, fazer um balanço do corpo com as pernas em afastamento lateral, colocar uma mão após a outra e passar em parada de mãos, com as pernas em espacate lateral, a referência visual estando nas mãos. **M 1**
- Efetuar um balanço do corpo e voltar com as pernas em afastamento lateral, com a referência visual à frente. **M 2**

Nota: Os braços devem permanecer alinhados ao prolongamento do corpo durante a execução do elemento técnico.



Educativos

1. Deslocando-se em círculo, colocar na ordem: o primeiro pé, o segundo pé, a primeira mão, a segunda mão, de novo o primeiro pé e o segundo pé. **ED 1**
2. Efetuar a estrela lateral, apoiando as mãos sobre um plinto. **ED 2**



ED 1



ED 2

Assistência manual

- O ajudante, posicionado atrás do participante, sustenta o pélvis do participante no momento da passagem em parada de mãos e do retorno com as pernas em afastamento lateral. **AM 1**



AM 1

Erros comuns

1. O participante interrompe a execução do movimento quando chega em parada de mãos.
2. O participante fica em posição grupada no momento da parada de mãos.
3. O participante não faz a estrela lateral em linha reta.

Correções e exercícios corretivos

1. Em pé, efetuar um balanço do corpo com as pernas em afastamento lateral acima de um obstáculo, em seguida, com uma chicotada de pernas, voltar com as pernas em afastamento lateral. **EX**
2. Efetuar um balanço do corpo com as pernas em afastamento lateral e parar em parada de mãos, com as pernas em espacate lateral. **EX**
3. Traçar uma linha no solo a fim de que as mãos e os pés estejam alinhados durante a execução da estrela lateral.

Variantes

- 1.** Estrela lateral apoiada só na mão direita, ou só na mão esquerda.
- 2.** Estrela lateral dos dois lados.
- 3.** Estrela lateral para um mortal lateral.





ACROBACIA MORTAL LATERAL

Descrição do elemento técnico

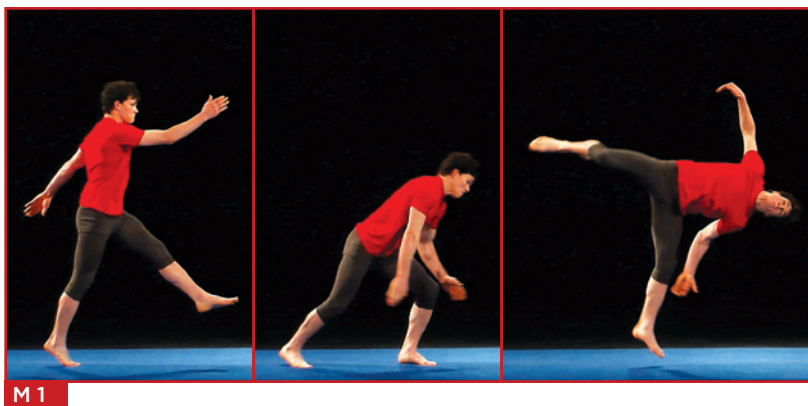
Rotação de 360° ao redor do eixo ântero-posterior.

Pré-requisito

- Estrela lateral.

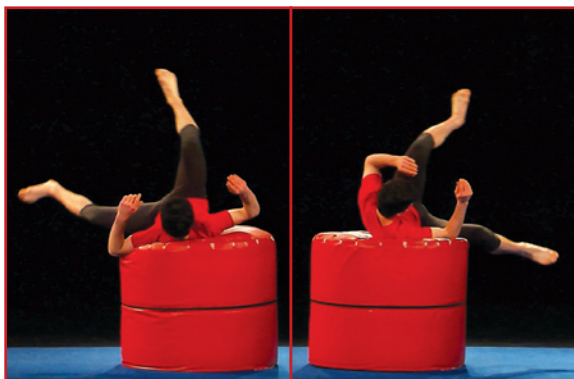
Explicação do movimento

- A partir de uma impulsão de lado sobre uma perna e de uma abdução dos braços, levantar o corpo, com a referência visual à frente. **M 1**
- Aumentar a velocidade de rotação por uma flexão das pernas em posição de espacate, levar as mãos para trás dos joelhos e passar o pélvis por cima dos ombros, com a referência visual sobre o corpo. **M 2**
- Chegar sobre uma perna e transferir o CDM sobre as duas pernas, com a referência visual à frente. **M 3**



Educativos

1. Efetuar um rolamento lateral sobre um plinto e chegar em posição estendida em pé no solo. **ED 1**
2. A partir de uma superfície elevada, executar um mortal lateral e chegar sobre um colchão de recepção.



ED 1

Assistência manual

- O ajudante, posicionado atrás do participante, coloca a mão proximal no quadril do participante e quando a cabeça deste encontra-se embaixo, o ajudante segura o outro lado do quadril com a mão distal. O ajudante acompanha o pêlviz do participante durante a rotação e termina com os braços cruzados. **AM 1**



AM 1



ACROBACIA

ESTRELA 1/4 1/4

Descrição do elemento técnico

Balanço do corpo com as pernas em afastamento com rotação de um quarto de volta ao redor do eixo longitudinal e retorno com as pernas em afastamento, com uma segunda rotação de um quarto de volta.

Pré-requisitos

- Balanço e retorno com as pernas em afastamento.
- Parada de mãos com as pernas em espacate frontal.

Explicação do movimento

- A partir da posição estendida em pé, com os braços de cada lado da cabeça, efetuar um balanço do corpo com as pernas em afastamento, com uma rotação de um quarto de volta ao redor do eixo longitudinal, em seguida, colocar a primeira mão no solo. **M 1**
- Colocar a segunda mão no solo e passar em parada de mãos, com a referência visual nas mãos. **M 2**
- Fazer um balanço do corpo com uma segunda rotação de um quarto de volta ao redor do eixo longitudinal. Em seguida, retorno com as pernas em afastamento, com a referência visual à frente. **M 3**

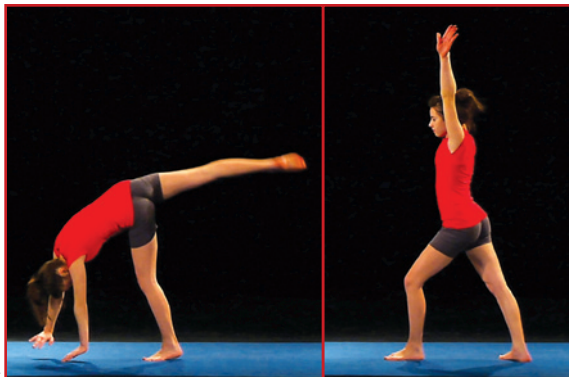
Nota: Os braços devem permanecer alinhados ao prolongamento do corpo durante a execução do elemento técnico.



M 1



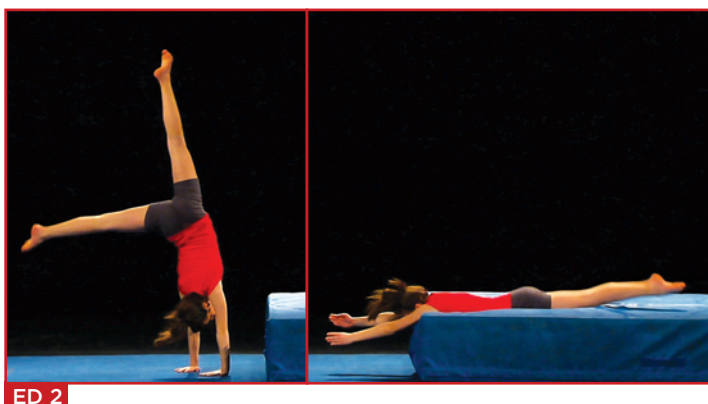
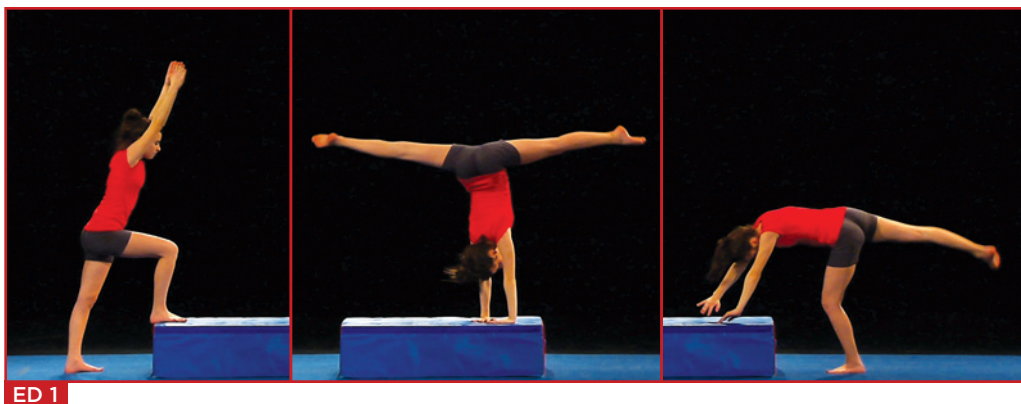
M 2



M 3

Educativos

1. Efetuar a estrela $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{4}$ com as mãos apoiadas sobre um plinto. Colocar as mãos de modo que os pés toquem o solo no momento do retorno com as pernas em afastamento. **ED 1**
2. Fazer uma meia-estrela com uma rotação de um quarto de volta ao redor do eixo longitudinal e chegar de bruços sobre um colchão de recepção. **ED 2**



Assistência manual

- O ajudante posiciona-se atrás do participante e segura seu quadril durante a passagem sobre as mãos.

Erros comuns

1. O participante faz o quarto de volta antes do balanço do corpo ou não completa o segundo quarto de volta.
2. No momento de passar em parada de mãos, o participante fica em posição de canoinha.

Correções e exercícios corretivos

1. Repetir balanços do corpo com as pernas em afastamento. **EX**

Efetuar o primeiro quarto de volta acima de um colchão redondo. **EX**

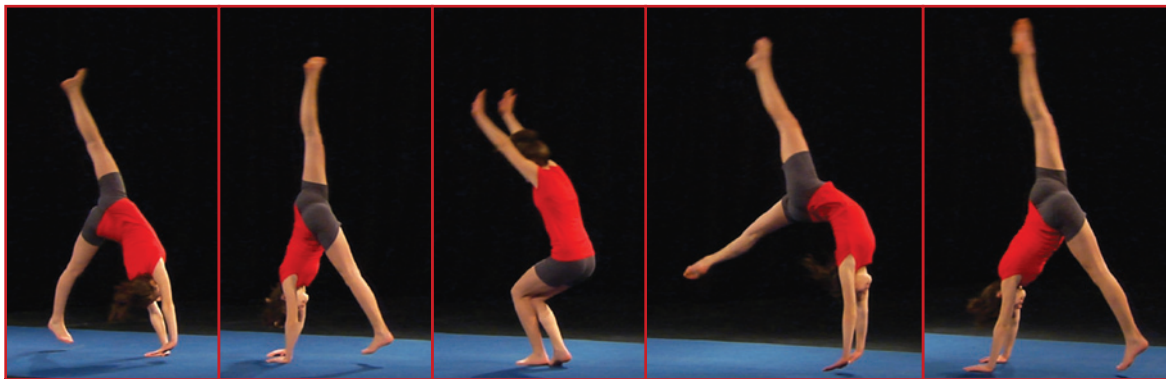
Em parada de mãos sobre um plinto, as pernas afastadas, descer com um quarto de volta para terminar com as pernas em afastamento diante do plinto. **EX**

2. Repetir balanços do corpo com as pernas em afastamento, prestando uma atenção particular à posição corporal. **EX**

Repetir a parada de mãos com as pernas em espacate frontal, certificando-se de que o tronco e as pernas estejam alinhados no momento de passar à parada de mãos. **EX**

Variantes

1. Estrela $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{4}$ seguida de uma impulsão.
2. Estrela $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{4}$ seguida de um Menichelli. **V 2**



V 2





ACROBACIA

RODANTE PARA MORTAL

Descrição do elemento técnico

Balanço do corpo com as pernas em afastamento, meia-volta ao redor do eixo longitudinal até a parada de mãos, curveta e impulsão no solo para o salto mortal.

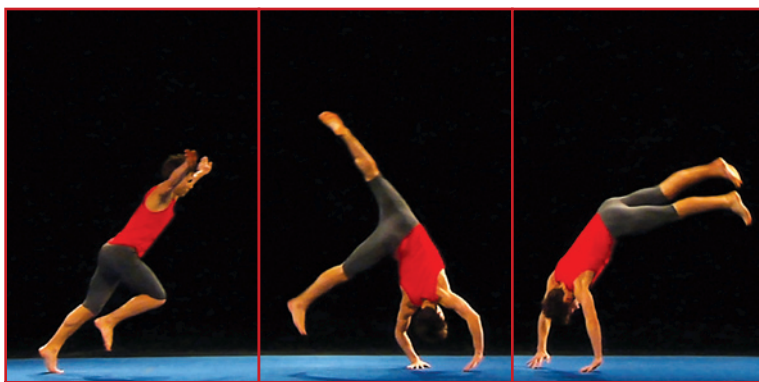
Pré-requisitos

- Chamada.
- Balanço do corpo com as pernas em afastamento.
- Curveta, da abertura até o fechamento.

Explicação do movimento

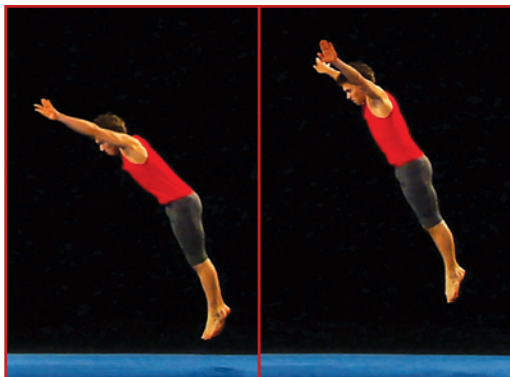
- A partir da posição estendida em pé, fazer uma chamada seguida de um balanço do corpo com as pernas em afastamento, empurrando com a perna de trás. Simultaneamente ao balanço, efetuar uma meia-volta ao redor do eixo longitudinal e colocar as mãos no solo, escolhendo uma das duas possibilidades seguintes:
 - Efetuar um quarto de volta no eixo longitudinal para o exterior com a primeira mão, apoiar-se sobre esta mão e antes de transferir o peso sobre a segunda mão, girar a primeira mão para o interior a fim de que as mãos formem um triângulo; **M 1**
 - Fazer uma meia-volta no eixo longitudinal com as duas mãos antes de apoiá-las no solo.
- No momento da curveta, efetuar uma repulsão dos ombros seguida de um balanço do corpo. Com os pés dispostos levemente atrás do CDM, terminar com uma impulsão. **M 2**

Nota: A partir da chamada, os braços devem permanecer alinhados ao prolongamento do corpo.



M 1

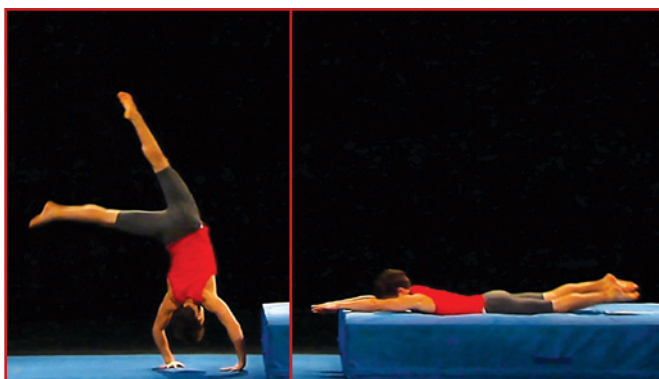




M 2

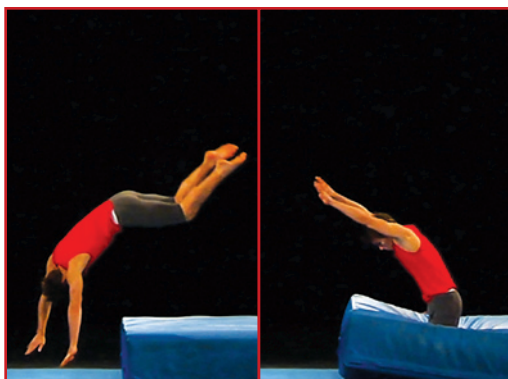
Educativos

1. A partir da parada de mãos, efetuar uma curveta e chegar sobre um colchão:
 - de bruços; **ED 1.a**
 - de joelhos; **ED 1.b**
 - em pé.
2. Com assistência manual, subir em parada de mãos sobre um plinto disposto em frente. Da parada de mãos, efetuar uma curveta seguida de uma impulsão no solo. **ED 2**
3. Repetir o rodante para mortal até a repulsão dos ombros, escolhendo a primeira possibilidade de apoio das mãos no solo, seja pela transferência do peso de uma mão à outra durante a execução da meia-volta. Chegar de bruços ou de joelhos sobre um colchão de recepção.
4. Fazer um rodante a partir de uma superfície elevada e chegar em posição estendida sobre um colchão de recepção disposto mais embaixo.

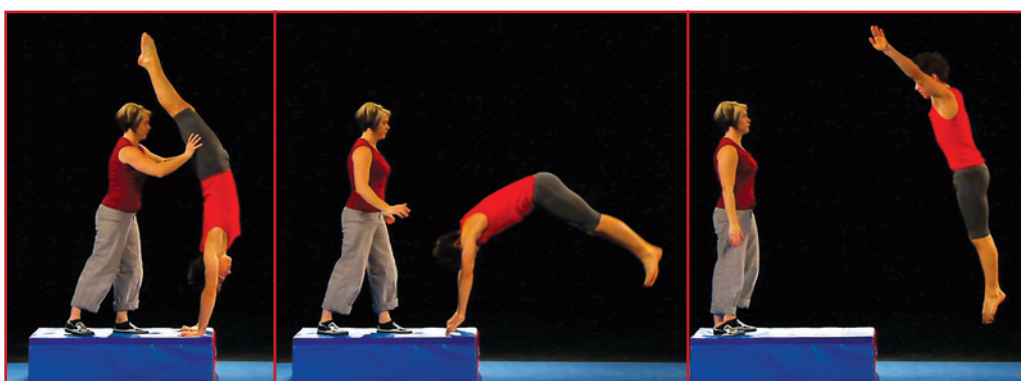


ED 1.a





ED 1.b



ED 2

Assistência manual

- O ajudante coloca a mão proximal sobre o quadril do participante e quando a segunda mão do participante toca no solo, o ajudante segura o outro lado do quadril com a mão distal. O ajudante auxilia na colocação do pélvis e termina com as mãos cruzadas. A assistência manual durante o rodante é rara.

Erros comuns

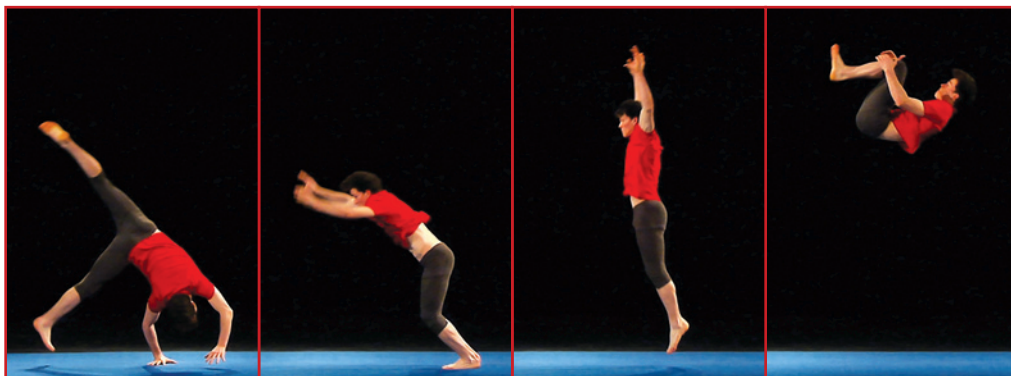
1. O participante faz a meia-volta ou o quarto de volta cedo demais.
2. Durante o balanço do corpo com as pernas em afastamento, o participante apresenta um leve fechamento dos ombros e dirige a primeira perna para fora do eixo.
3. O participante efetua a impulsão em posição carpada.
4. Ao contato dos pés com o solo, o participante amortece a chegada, ao invés de continuar com uma impulsão.

Correções e exercícios corretivos

1. Fazer um balanço do corpo e uma meia-volta para a parada de mãos, na frente de uma parede e sobre um colchão de recepção. **EX**
A partir de um balanço do corpo, efetuar a transferência de uma mão à outra, executando uma meia-volta. **EX**
2. Fazer um balanço do corpo e uma meia-volta para a parada de mãos, na frente de uma parede e sobre um colchão de recepção. **EX**
A partir de um balanço do corpo com as pernas em afastamento, efetuar a transferência de uma mão à outra, executando uma meia-volta. **EX**
3. A partir da parada de mãos sobre um plinto, fazer curvetas seguidas de um salto extensão sobre um MT e chegar sobre um colchão. Certificar-se de que o tronco e as pernas estejam alinhados no momento de passar em parada de mãos durante a impulsão. **EX**
4. A partir da parada de mãos sobre um plinto, fazer curvetas seguidas de uma impulsão.

Variante

1. Rodante para mortal: sequência com um mortal para trás. **V 1**



V 1





ACROBACIA

RODANTE PARA FLIC FLAC

Descrição do elemento técnico

Balanço do corpo com as pernas em afastamento, meia-volta ao redor do eixo longitudinal em parada de mãos, curveta e impulsão no solo para flic flac.

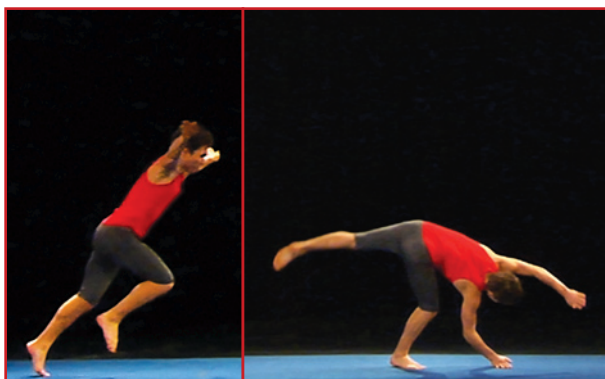
Pré-requisitos

- Chamada.
- Balanço do corpo com as pernas em afastamento.
- Curveta, da abertura até o fechamento.

Explicação do movimento

- A partir da posição estendida em pé, fazer uma chamada seguida de um balanço do corpo com as pernas em afastamento, empurrando com a perna de trás. Simultaneamente ao balanço, efetuar uma meia-volta ao redor do eixo longitudinal e colocar as mãos no solo, escolhendo uma das duas possibilidades seguintes:
 - Efetuar um quarto de volta no eixo longitudinal para o exterior com a primeira mão, apoiar-se sobre esta mão e antes de transferir o peso sobre a segunda mão, girar a primeira mão para o interior a fim de que as mãos formem um triângulo; **M 1**
 - Fazer uma meia-volta no eixo longitudinal com as duas mãos antes de apoiá-las no solo.
- No momento da curveta, efetuar uma repulsão dos ombros, uma leve flexão do quadril em posição de canoinha, seguida de uma curveta e, com os pés dispostos levemente na frente do CDM, terminar com uma impulsão. **M 2**

Nota: A partir da chamada, os braços devem permanecer alinhados ao prolongamento do corpo.



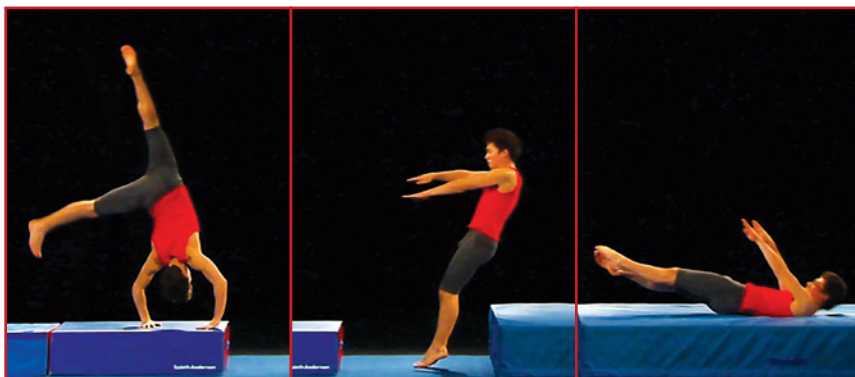
M 1



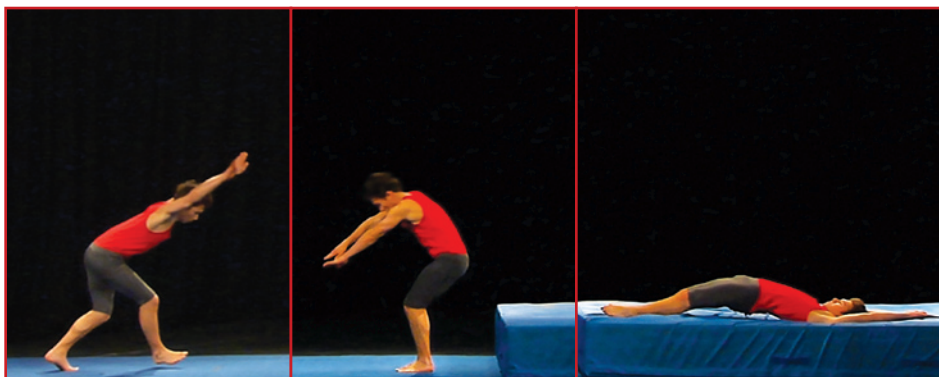
M 2

Educativos

1. Fazer um rodante a partir de uma superfície elevada e chegar sobre um colchão de recepção:
 - em pé; **ED 1.a**
 - em posição carpada e em golfinho de costas.
2. Fazer um rodante no solo e chegar de costas sobre um colchão. **ED 2**



ED 1.a



ED 2

Assistência manual

- O ajudante coloca a mão proximal sobre o quadril do participante e quando a segunda mão do participante toca o solo, o ajudante segura o outro lado do quadril com a mão distal. O ajudante auxilia na colocação do pélvis e termina com as mãos cruzadas. A assistência manual durante o rodante é rara.



Erros comuns

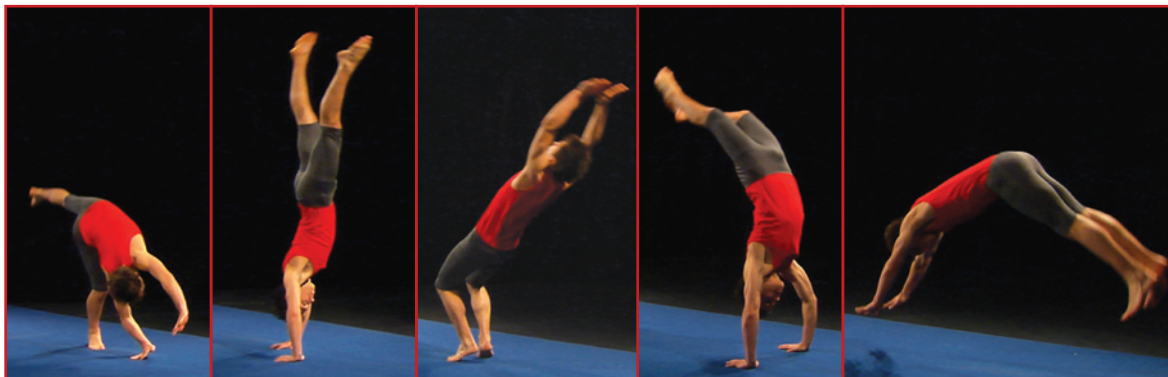
1. O participante faz a meia-volta ou o quarto de volta cedo demais.
2. Durante o balanço do corpo com as pernas em afastamento, o participante apresenta um leve fechamento do ombro e dirige a primeira perna para fora do eixo.
3. O participante faz a curveta cedo demais.
4. O participante não completa a curveta com os pés na frente do CDM.

Correções e exercícios corretivos

1. Fazer um balanço do corpo e uma meia-volta para a parada de mãos, na frente de uma parede e sobre um colchão de recepção. **EX**
A partir de um balanço do corpo, efetuar a transferência de uma mão à outra, executando uma meia-volta. **EX**
2. Fazer um balanço do corpo e uma meia-volta para a parada de mãos, na frente de uma parede e sobre um colchão de recepção. **EX**
A partir de um balanço do corpo, efetuar a transferência de uma mão à outra, executando uma meia-volta. **EX**
3. Executar a meia-volta para a parada de mãos e chegar de bruços sobre um colchão.
4. Fazer um rodante no solo e chegar com as mãos sobre uma superfície elevada, a fim de aumentar a repulsão dos ombros.

Variante

1. Rodante para flic flac: sequência com um flic flac. **V 1**



V 1

A *Fondation Cirque du Soleil*™ tem por objetivo a promoção das artes circenses como ferramenta de desenvolvimento do potencial criativo, das habilidades sociais e das capacidades físicas, principalmente junto a grupos em dificuldade, e mais especialmente junto a jovens das classes populares. Ela assegura que a renda obtida com a difusão do material educativo do *Cirque du Soleil*™ seja reinvestida nos programas sociais e culturais da empresa.

Elaborado em colaboração com a *École nationale de cirque*, e traduzido em várias línguas, as *Técnicas Básicas em Artes Circenses* pretendem iniciar o público às artes circenses. Sendo tanto um guia prático quanto um documento pedagógico, este documento ilustra, em mais de 600 páginas, a execução de 177 elementos técnicos tirados de 17 disciplinas básicas em artes circenses. Acompanhado por um suporte audiovisual, ele propõe um conteúdo rico em experiência e em técnica que permitirá a realização de um ensino progressivo e adaptado em um contexto seguro.

Em colaboração com



Produzido no Canadá/Produced in Canada © 2011 Cirque du Soleil
Todos os direitos reservados/All rights reserved

Cirque du Soleil é uma marca de propriedade do
Cirque du Soleil e é usada sob licença.
Cirque du Soleil is a trademark owned by
Cirque du Soleil and used under license.