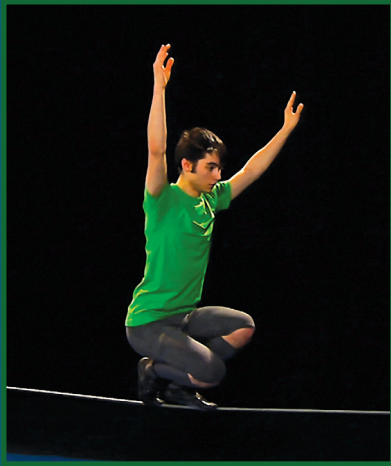


# TÉCNICAS BÁSICAS EM ARTES CIRCENSES



ARAME



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 lembrar 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





**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 - ACRÓBACIA - © 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**

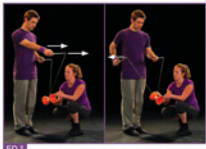
1. O ajudante segura o diaboló com as mãos e o move para que o participante aplique as regras de correção com as baquetas. O diaboló deve ser corrigido com a mão que lhe dá a velocidade de rotação, ou seja, a mão direita. Enquanto efetua a correção, continue a dar velocidade ao diaboló, fazendo movimentos 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 segurá-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 levá-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. <b>EX</b>
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.

<p><b>Erros comuns</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O participante não consegue levantar as pernas.</li> <li>2. O participante não consegue manter os braços estendidos.</li> </ol>	<p><b>Correções e exercícios corretivos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Repetir exercícios permitindo o fortalecimento dos músculos abdominais. EX</li> <li>2. Girar as mãos para o exterior com o indicador para a frente.</li> </ol>
--	--

**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.*



<p><b>Erros comuns</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O participante deixa cair o quadril e a perna livre, e tem dificuldade em recolocar o joelho sobre a barra.</li> <li>2. O participante permanece carpado e tem dificuldade em manter o joelho num ângulo seguro.</li> </ol>	<p><b>Correções e exercícios corretivos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Manter o quadril na mesma altura durante todo o movimento.</li> <li>2. Manter o quadril em extensão, contraindo as nádegas e empurrando o pélvis para a frente. Puxar os calcaneares em direção às nádegas.</li> </ol>
--	--

**Variantes**

1. Uma perna em espacate 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.



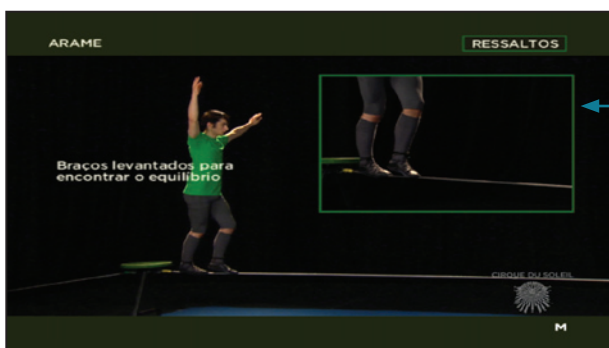


## Advertência

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.







# ARAME

## INTRODUÇÃO AO ARAME

A prática do arame consiste em permanecer em equilíbrio e executar uma série de figuras sobre um cabo metálico estendido horizontalmente. A presença de molas nas extremidades do arame dá uma certa elasticidade chamada de “tempo”, útil para os passos de dança e os saltos.

O equilibrista, ao contrário do funâmbulo, pratica, em geral, em altura mais baixa, a cerca de dois metros do solo. Esta arte circense requer concentração, coordenação e consciência corporal.

## 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.

### Meia-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

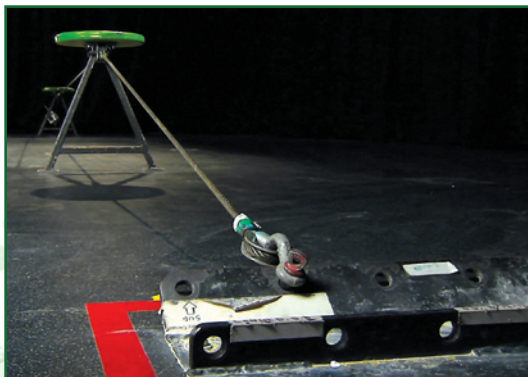
Estrutura em “A” que permite a fixação do arame elevando-o do solo.

### Retiré

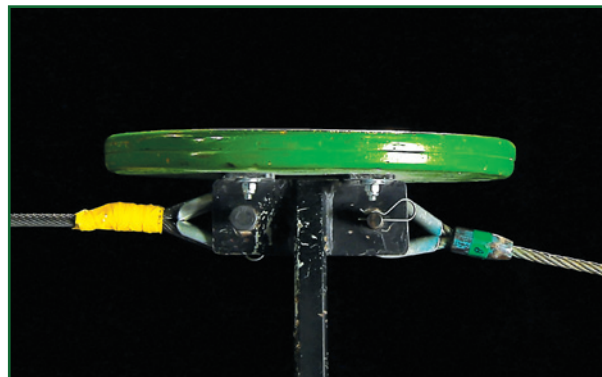
Ação de flexionar uma perna e de levantar o pé a fim de colocá-lo sobre o joelho da perna oposta.

## 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.



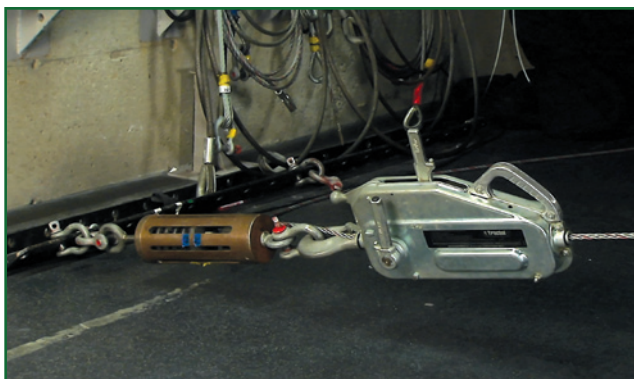
Cabos laterais



Plataforma em “A”







**Guincho de alavanca**

**Nota:** *Existem cabos autoportantes que são, frequentemente, mais curtos, não tão bem esticados e que requerem mais espaço de arrumação. No entanto, eles não necessitam de pontos de fixação e instalam-se mais rapidamente.*

## **SEGURANÇA**

Antes de esticar o arame sempre verificar toda a instalação: a posição das manilhas, os cabos e as plataformas em “A”.

O participante pode iniciar sua aprendizagem sobre um pequeno arame colocado a mais ou menos 60 centímetros do solo a fim de poder saltar, cair e subir de novo sobre o arame, sem se ferir. O arame é praticado sem lonja ou qualquer dispositivo de segurança. No entanto, a presença de um colchão de solo sob o arame é fundamental.

Não deixar objetos sob o arame durante os ensaios, pois o participante poderia se ferir. É importante manter um clima de concentração para praticar a disciplina de maneira segura.

Evitar que o participante segure um bastão na mão, pois ele poderia se ferir em caso de queda, ou ferir alguma outra pessoa se ele levantar o bastão.

É recomendável usar uma calça ou uma malha comprida para não esfolar as pernas em caso de queda. Recomenda-se igualmente, o uso de sapatos de dança com uma sola de espessura uniforme de couro fino. Caso o participante não use sapatos, ele deve trabalhar de meias.





# SUMÁRIO

## ARAME

### ELEMENTOS TÉCNICOS

#### Tipos de caminhada

Posição de base	7
Caminhar para a frente	9
Ressaltos	11
Caminhar para trás	13

#### Equilíbrios

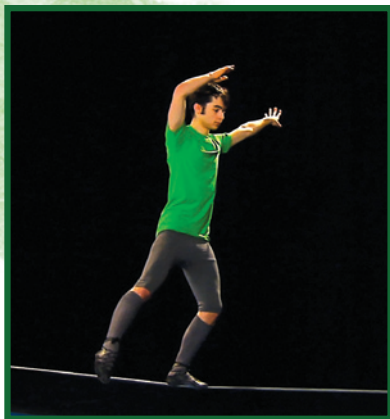
Equilíbrio com os dois pés	16
Equilíbrio com as mãos nas costas	18
Equilíbrio com as pernas em posição de afundo	20

#### Danças

Meia-volta	22
Deslizar	
Deslizar	24
Ajoelhar	26
Caminhar com <i>retirés</i>	28
Correr com os pés abertos para fora	30







## ARAME POSIÇÃO DE BASE

### Descrição do elemento técnico

Com um pé fechado, manter o equilíbrio em pé sobre o arame.

### Explicação do movimento

- Posição de partida no solo no meio do arame.
- Colocar um pé fechado sobre o arame. Na posição de base, o pé está sempre reto, plano e alinhado no arame. Ele passa entre o dedão e o segundo dedo, assim como no meio do calcanhar.
- Olhar a ponta do arame. Manter o olhar no lugar onde o arame está fixado ao “A”. Não se deve olhar o solo ou para um ponto além do “A”.
- Levantar os braços, subir sobre o arame e manter-se em pé. Evitar se dobrar para a frente ou para trás, ou mesmo mover o quadril com muita amplitude. O CDM deve encontrar-se no meio do pé da perna de apoio.
- Manter o joelho da perna de apoio levemente flexionado. É preciso equilibrar-se com o joelho da perna de apoio, com os braços e com a perna livre.
- Ficar durante 5, 10 ou 20 segundos, descer e repetir o exercício com o outro pé.

**Nota:** Sobre o arame, o participante deve sentir suas pernas pesadas e sólidas para baixo, e seus braços leves e vivos para o alto. Esta noção pode ser difícil a compreender no início, devido à sua natureza contraditória.

### Educativos

1. Fazer o movimento no solo, sobre uma linha. **ED 1**
2. Manter o equilíbrio com assistência manual. **ED 2**
3. Manter o equilíbrio e largar a mão do instrutor o máximo de tempo possível.



ED 1



ED 2

## 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.
- Não segurar o participante pelo quadril, pois ele não controlará seu equilíbrio.

### Erros comuns

1. O participante se deixa cair.
2. O arame treme.
3. O participante apoia-se demais sobre o instrutor.

### Correções e exercícios corretivos

1. Manter o equilíbrio com os braços, o joelho da perna de apoio e a outra perna.
2. O participante deve tentar se acalmar. Fazer flexões com o joelho da perna de apoio.
3. O instrutor deve empurrar o participante para que o CDM dele fique acima do pé da perna de apoio.

## Variantes

1. Dois a dois sobre o arame. De costas, cada um diante de uma plataforma.
2. Concurso: tentar manter-se durante o máximo de tempo possível sobre o arame.





## ARAME

### CAMINHAR PARA A FRENTE

#### Descrição do elemento técnico

A partir da posição de base, deslizar um pé para a frente sobre o arame.

#### Pré-requisito

- Manter a posição de base, pelo menos durante 5 segundos.

#### Explicação do movimento

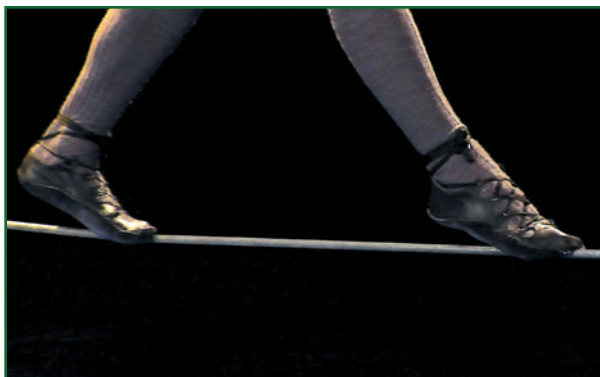
- Tomar a posição de base sobre o pé esquerdo. **M 1**
- Colocar os dedos do pé direito sobre os dedos do pé esquerdo. **M 2**
- Deslizar os dedos do pé direito sobre o arame, mantendo o peso sobre o pé esquerdo. **M 3**
- Transferir o peso sobre o pé direito.
- Levantar o pé esquerdo e tomar a posição de base com o pé direito o mais rapidamente possível. **M 4**
- Reencontrar o equilíbrio na posição de base antes de repetir o movimento com o outro pé.



M 1



M 2



M 3



M 4

## Educativos

1. Fazer o movimento no solo, sobre uma linha. **ED 1**
2. Repetir o movimento sobre o arame com assistência manual. O instrutor permite ao participante sentir seus movimentos sobre o arame, sem que ele se preocupe com seu equilíbrio. **ED 2**
3. Avançar sobre o arame com assistência manual. O instrutor continua a seguir o participante com o braço estendido e o punho fechado; o participante deverá largar o punho durante o máximo de tempo possível.



ED 1



ED 2

## 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.
- Não segurar o participante pelo quadril, pois ele não controlará seu equilíbrio.

### Erros comuns

1. O participante se deixa cair.
2. O participante caminha com o corpo carpado.
3. O participante balança da direita para a esquerda a cada passo.

### Correções e exercícios corretivos

1. Manter o equilíbrio com a ajuda dos braços, do joelho da perna de apoio e dos movimentos laterais da perna livre.
2. Flexionar o joelho da perna de apoio e permanecer calmo.
3. O instrutor deve ajudar o participante a colocar seu CDM acima do pé da perna de apoio.

## Variantes

1. Caminhar para a frente mantendo a posição de base sobre cada pé durante 10 segundos.
2. Caminhar com pequenos passos.
3. Caminhar com longos passos deslizantes.
4. Caminhar de uma ponta à outra do arame e adotar a posição de base, somente em caso de dificuldade.







## ARAME RESSALTOS

### Descrição do elemento técnico

Caminhar sobre o arame com ressaltos.

### Pré-requisito

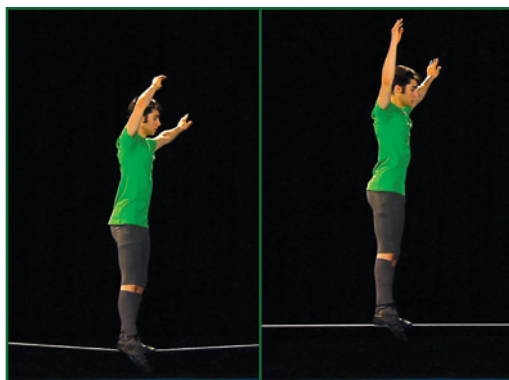
- Manter a posição de base, pelo menos durante 10 segundos.

### Explicação do movimento

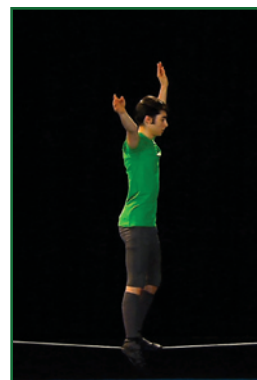
- Tomar a posição de base sobre um pé. **M 1**
- Fazer ressaltar o arame três vezes dobrando o joelho da perna de apoio. **M 2**
- Parar o ressalto dobrando de novo o joelho da perna de apoio, como um salto de parada feito no trampolim. **M 3**
- Deslizar sobre o outro pé.
- Repetir o movimento com o outro pé.



M 1



M 2



M 3

### Educativos

1. Fazer o movimento no solo, sobre uma linha. **ED 1**
2. Fazer o movimento sobre o arame com assistência manual. O instrutor permite ao participante sentir seus movimentos sobre o arame, sem que ele se preocupe com seu equilíbrio. **ED 2**



ED 1



ED 2

## 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.
- Não segurar o participante pelo quadril, pois ele não controlará seu equilíbrio.

### Erros comuns

1. O participante perde o equilíbrio durante os ressaltos.
2. O participante tenta manter o equilíbrio com a parte superior do corpo.
3. O participante dobra a perna de apoio sem que o arame ressalte.

### Correções e exercícios corretivos

1. Trabalhar com os braços.
2. Manter a parte superior do corpo muito sólida: somente os braços e as pernas se movem.
3. Dobrar a perna de apoio unicamente para o início e a parada dos ressaltos.

## Variantes

1. Ressaltos múltiplos: cinco ou dez em cada perna.
2. Caminhada leve e ressaltos alternados.





## ARAME CAMINHAR PARA TRÁS

**Descrição do elemento técnico**  
Caminhada para trás sobre o arame.

### Pré-requisito

- Manter a posição de base, pelo menos durante 10 segundos.

### Explicação do movimento

- Tomar a posição de base sobre o pé esquerdo. **M 1**
- Colocar o pé direito atrás com os dedos do pé sobre o arame, próximos ao calcanhar do pé esquerdo. **M 2**
- Pousar o pé direito e transferir o CDM sobre este pé. **M 3**
- Retirar o pé esquerdo do arame para tomar a posição de base sobre o pé direito. **M 4**
- Reencontrar o equilíbrio na posição de base antes de continuar a sequência e de repetir o movimento com o outro pé.



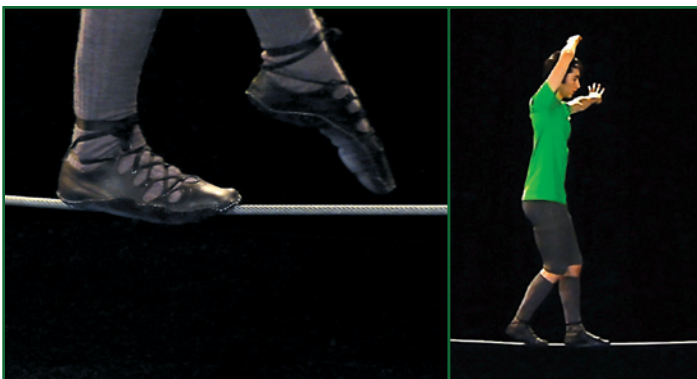
M 1



M 2



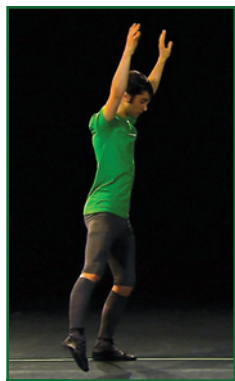
M 3



M 4

## Educativos

1. Fazer o movimento no solo, sobre uma linha. **ED 1**
2. Fazer o movimento sobre o arame com assistência manual. O instrutor permite ao participante sentir seus movimentos sobre o arame, sem que ele se preocupe com seu equilíbrio. **ED 2**



ED 1



ED 2

## 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.
- Não segurar o participante pelo quadril, pois ele não controlará seu equilíbrio.

### Erros comuns

1. O participante move-se rápido demais para trás.
2. O participante tem as pernas estendidas.
3. O participante se deixa cair.
4. O participante caminha com o corpo carpado.
5. O participante balança da direita para a esquerda a cada passo.

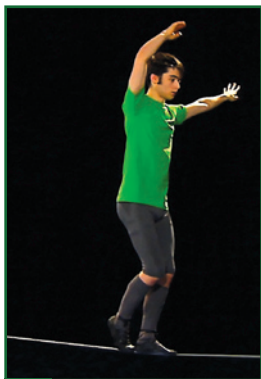
### Correções e exercícios corretivos

1. Manter o CDM sobre a perna de apoio. Manter a posição de base durante, pelo menos, 3 segundos antes de continuar.
2. Manter a posição de base durante, pelo menos, 3 segundos antes de continuar.
3. Manter a posição de base durante o máximo de tempo possível, antes de recuar sobre o outro pé.
4. Olhar para a extremidade do arame e dobrar a perna de apoio.
5. Dobrar a perna de apoio. Manter a parte superior do corpo ao centro, sólida. Mover somente os antebraços.

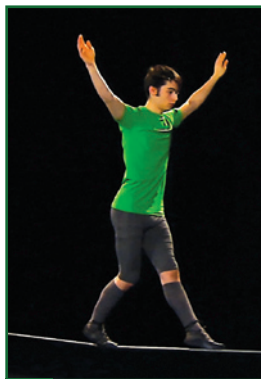


## Variantes

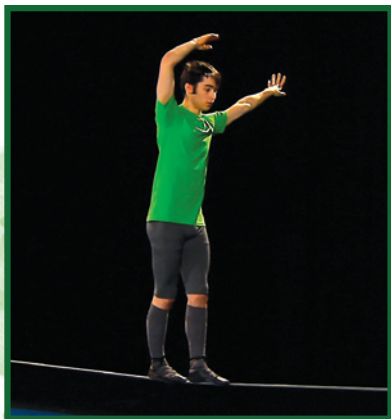
1. Caminhar para trás com pequenos passos, sem ressaltos. **V 1**
2. Caminhar para trás com passos largos, sem ressaltos. **V 2**
3. Caminhar para trás, sem posição de base.



**V 1**



**V 2**



## ARAME EQUILÍBRIO COM OS DOIS PÉS

### Descrição do elemento técnico

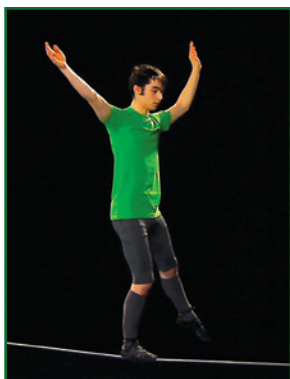
Manter-se em equilíbrio com dois pés no arame.

### Pré-requisito

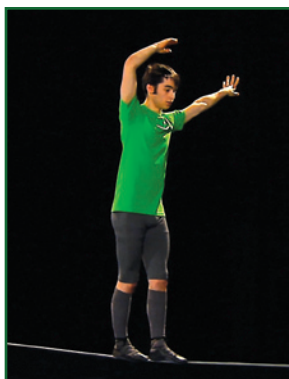
- Manter a posição de base, pelo menos durante 20 segundos.

### Explicação do movimento

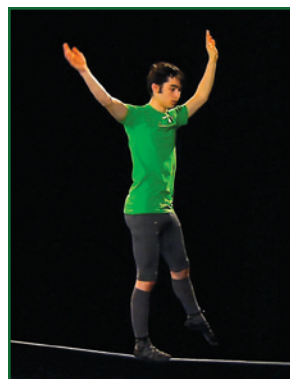
- Tomar a posição de base sobre um pé. **M 1**
- Colocar o outro pé na frente do primeiro bem próximo a ele, com o CDM no meio dos dois pés.
- Estender as pernas e permanecer durante 10 segundos, tentando manter o equilíbrio somente com os braços. **M 2**
- Tomar a posição de base e continuar a sequência com o outro pé na frente. **M 3**



M 1



M 2



M 3

### Educativos

1. Fazer o movimento no solo, sobre uma linha.
2. Tentar fazer o movimento sobre o arame sem ajuda, mantendo-se durante o máximo de tempo possível antes de retomar a posição de base.



## 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.



AM 1

### Erros comuns

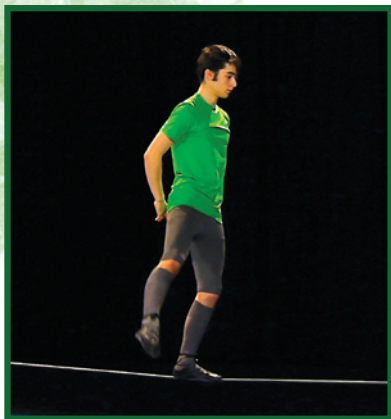
1. O participante se deixa cair.
2. O participante balança da direita para a esquerda.
3. O participante dobra as pernas, como na prática de *skate*.

### Correções e exercícios corretivos

1. Retomar a posição de base antes de se desequilibrar.
2. Manter a parte superior do corpo sólida e mover somente os antebraços.
3. Bloquear o tronco e mover somente os antebraços.

## Variantes

1. Equilíbrio com os pés afastados.
2. Subida dos pés em meia-ponta.



## ARAME

### EQUILÍBRIO COM AS MÃOS NAS COSTAS

#### Descrição do elemento técnico

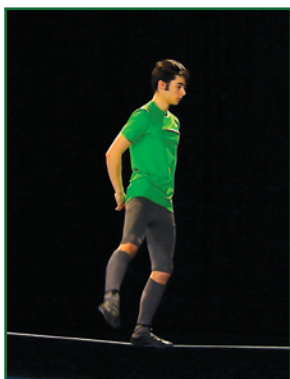
Manter a posição de base com as duas mãos nas costas.

#### Pré-requisito

- Manter a posição de base, pelo menos durante 20 segundos.

### Explicação do movimento

- Tomar a posição de base sobre um pé.
- Descer tranquilamente as mãos até as costas.
- Manter a posição durante 5 ou 10 segundos, tentando manter o equilíbrio unicamente com as duas pernas. Dobrar e estender a perna de apoio. **M 1**
- Levantar de novo os braços para o alto.
- Repetir e continuar a sequência com o outro pé.



M 1

### Educativos

1. Fazer o movimento no solo, sobre uma linha.
2. Tentar fazer o movimento sobre o arame sem ajuda, mantendo-se durante o máximo de tempo possível antes de retomar a posição de base.





### Erros comuns

1. O participante se deixa cair.
2. O participante balança da direita para a esquerda.
3. O participante move o quadril com muita amplitude.

### Correções e exercícios corretivos

1. Retomar a posição de base com as mãos para o alto antes de cair.
2. Dobrar e estender mais a perna de apoio.
3. Manter uma posição de base perfeita.  
(Ver *Posição de base, Arame*, p. 7.)

### Variantes

1. Em posição de base, equilíbrio com diversos movimentos dos braços.
2. Em posição de base, equilíbrio com figuras de malabarismo ou manipulação de objetos.
3. Caminhar com as mãos nas costas.





## ARAME

### EQUILÍBRIO COM AS PERNAS EM POSIÇÃO DE AFUNDO

#### Descrição do elemento técnico

Equilíbrio no arame com deslizamento de um pé para trás.

#### Pré-requisitos

- Manter a posição de base, pelo menos durante 20 segundos.
- Equilíbrio com os dois pés, pelo menos durante 20 segundos.

#### Explicação do movimento

- A partir da posição de base sobre um pé, colocar o outro pé aberto para fora atrás do pé da perna de apoio. **M 1**
- Deslizar lentamente o pé para trás, mantendo a perna de trás estendida e o CDM sobre a perna da frente. **M 2**
- Manter a posição durante 5 segundos.
- Subir novamente, mantendo o CDM sobre a perna da frente. **M 3**
- Retomar a posição de base com a perna da frente. **M 4**
- Mudar de pé e repetir o equilíbrio com as pernas em posição de afunado com a outra perna.



M 1



M 2



M 3



M 4



## Educativos

1. Fazer o movimento no solo, sobre uma linha.
2. Fazer o movimento sobre o arame com assistência manual. O instrutor permite ao participante sentir seus movimentos sobre o arame, sem que ele se preocupe com seu equilíbrio.
3. Tentar fazer o movimento sem ajuda, limitando primeiro a descida e o afastamento entre as pernas. Manter a posição com as pernas em posição de afundo durante 5 segundos.

## 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.
- Não segurar o participante pelo quadril, pois ele não controlará seu equilíbrio.

### Erros comuns

1. O participante coloca peso demais para trás.
2. O participante se mantém sobre o arame com os dedos do pé.
3. O participante tenta manter o equilíbrio com o tronco ou com o movimento do quadril.

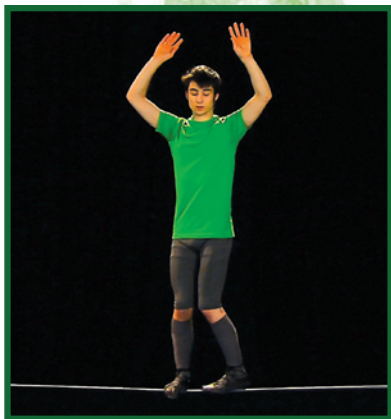
### Correções e exercícios corretivos

1. Certificar-se de colocar o pé bem plano no arame.
2. Manter o CDM acima da perna da frente.
3. Tentar manter o equilíbrio com os braços e conservar a parte superior do corpo sólida.

## Variantes

1. Equilíbrio com as pernas em posição de afundo olhando para o público, de lado.
2. Em posição de afundo com espacate lateral: a partir do equilíbrio com as pernas em posição de afundo, continuar a descer deslizando para trás até atingir o espacate lateral.





## ARAME MEIA-VOLTA

### Descrição do elemento técnico

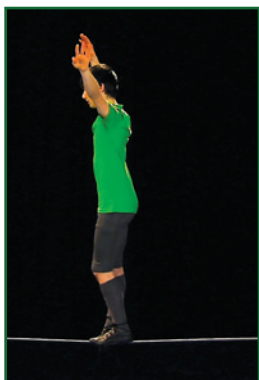
Meia-volta sobre o arame a partir da posição de base sobre um pé.

### Pré-requisito

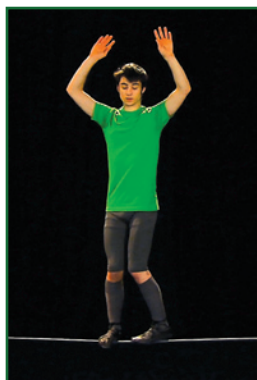
- Manter a posição de base, pelo menos durante 20 segundos.

### Explicação do movimento

- Tomar a posição de base sobre o pé esquerdo. **M 1**
- Colocar a planta do pé direito na frente do pé esquerdo, em rotação interna. **M 2**
- Levantar levemente o pé esquerdo, virar para a esquerda sobre o pé direito olhando o mais rapidamente possível para a outra extremidade do arame.
- Recolocar o pé esquerdo sobre o arame e retirar imediatamente o pé direito. **M 3**
- Retomar a posição de base sobre o pé esquerdo. **M 4**



M 1



M 2



M 3



M 4

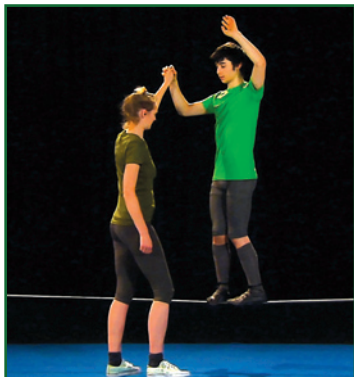
### Educativos

1. Fazer o movimento no solo, sobre uma linha.
2. Fazer o movimento sobre o arame com assistência manual. O instrutor permite ao participante sentir seus movimentos sobre o arame, sem que ele se preocupe com seu equilíbrio.



## 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.



AM 1

### Erros comuns

1. O participante abaixa os braços durante a meia-volta.
2. O participante coloca peso demais no pé direito.
3. O participante fica com o corpo carpado.

### Correções e exercícios corretivos

1. Desenvolver o reflexo de levantar os braços durante a meia-volta. **EX**
2. Manter o CDM acima do pé esquerdo. O pé direito ajuda somente durante a meia-volta.
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.





## ARAME DESLIZAR

### Descrição do elemento técnico

Deslocamento deslizando os pés sobre o arame.

### Pré-requisitos

- Manter a posição de base, pelo menos durante 20 segundos.
- Equilíbrio com os dois pés, pelo menos durante 10 segundos.

### Explicação do movimento

- A partir da posição de base, colocar o outro pé na frente, ficando com os pés um logo depois do outro. **M 1**
- Deslizar o pé da frente para adiante, com os dois pés afastados. **M 2**
- Deslizar o pé de trás até o calcanhar do pé da frente, ficando com os pés colados um logo depois do outro. **M 3**
- Continuar o movimento e prosseguir a sequência.



M 1



M 2



M 3

### Educativos

1. Fazer o movimento no solo, sobre uma linha.
2. Fazer o movimento sobre o arame com assistência manual. O instrutor permite ao participante sentir seus movimentos sobre o arame, sem que ele se preocupe com seu equilíbrio.
3. Praticar o movimento sem ajuda, tomando a posição de base após dois deslizamentos.
4. Executar o movimento sem ajuda, tomando a posição de base o menos frequentemente possível.



## 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.
- Não segurar o participante pelo quadril, pois ele não controlará seu equilíbrio.

### Erros comuns

1. O participante se deixa cair.
2. O participante coloca peso demais na perna da frente ou na perna de trás.

### Correções e exercícios corretivos

1. Tomar a posição de base mais rapidamente.
2. Manter o CDM entre os dois pés.

## Variantes

1. **Chá-chá-chá:** trocar o pé da frente a cada três deslizamentos. **V 1**
2. **Skate:** deslizamento com os dois pés de lado.



V 1



## ARAME AJOELHAR

### Descrição do elemento técnico

A partir da posição de base, apoio de um joelho sobre o arame.

### Pré-requisitos

- Manter a posição de base, pelo menos durante 20 segundos.
- Equilíbrio com os dois pés, pelo menos durante 10 segundos.

### Explicação do movimento

- Tomar a posição de base sobre o pé direito e deslizar o pé esquerdo para a frente, transferindo o CDM entre os dois pés. **M 1**
- Dobrar as duas pernas até tocar o arame com o joelho da perna de trás, a perna direita, e manter a posição durante 5 segundos. **M 2**
- Subir novamente em posição de base sobre o pé da frente, o pé esquerdo. **M 3**
- Repetir e continuar a sequência com a outra perna. **M 4**



M 1



M 2



M 3



M 4





## Educativos

1. Fazer o movimento no solo, sobre uma linha.
2. Fazer o movimento sobre o arame com assistência manual. O instrutor permite ao participante sentir seus movimentos sobre o arame, sem que ele se preocupe com seu equilíbrio.

## 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.
- Não segurar o participante pelo quadril, pois ele não controlará seu equilíbrio.

### Erros comuns

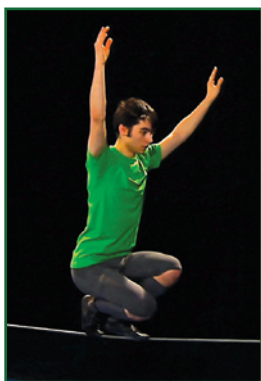
1. O participante se deixa cair.
2. O participante abaixa os braços.

### Correções e exercícios corretivos

1. Retomar a posição de base antes de se desequilibrar, mesmo se o participante estiver bem no meio do movimento.
2. Manter os braços no alto e trabalhar com os antebraços; as pernas não podem assegurar o equilíbrio.

## Variante

1. Em posição agachada. **V 1**



**V 1**



## ARAME

### CAMINHAR COM *RETIRÉS*

#### Descrição do elemento técnico

Caminhada sobre o arame, levantando uma perna de cada vez.

#### Pré-requisitos

- Manter a posição de base, pelo menos durante 20 segundos.
- Equilíbrio com os dois pés, pelo menos durante 10 segundos.

### Explicação do movimento

- Tomar a posição de base sobre um pé. **M 1**
- Levantar a outra perna; o pé deve tocar o joelho da perna de apoio. **M 2**
- Manter a posição durante 3 segundos.
- Descer o pé e deslizá-lo sobre o arame para dar um passo. **M 3**
- Repetir e continuar a sequência com a outra perna.



M 1



M 2



M 3



### Educativo

1. Fazer o movimento no solo, sobre uma linha.

### 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.
- Não segurar o participante pelo quadril, pois ele não controlará seu equilíbrio.



### Erros comuns

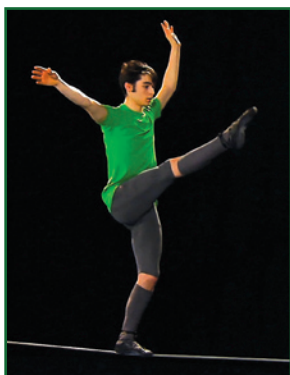
1. O participante coloca o pé sobre o arame sem deslizar.
2. O participante balança para a direita, cada vez que ele retira a perna esquerda.
3. O participante balança os dois braços para a direita ou esquerda durante o *retiré*.

### Correções e exercícios corretivos

1. Deslizar o pé ao longo da perna até tocar o arame com os dedos do pé. Continuar a deslizar para dar um passo.
2. Continuar o trabalho da perna de apoio. Dobrar e estender.
3. Evitar mover o quadril com muita amplitude, pensar “em altura”.

### Variantes

1. Manter a posição durante 5 ou 10 segundos.
2. Recuar com *retirés*.
3. Batimentos: em vez de fazer um *retiré*, fazer batimentos com a perna. Entre os batimentos, avançar deslizando o pé sobre o arame. **V 3**
4. Perpassar: *retirés* passando por cima de um bastão. **V 4**



**V 3**



**V 4**



## ARAME

### CORRER COM OS PÉS ABERTOS PARA FORA

#### Descrição do elemento técnico

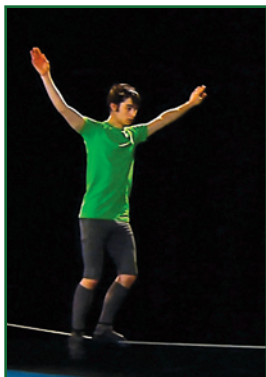
Deslocamento rápido sobre o arame com os pés abertos para fora.

#### Pré-requisitos

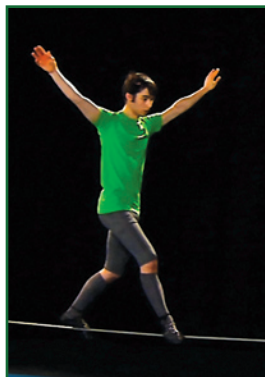
- Manter a posição de base, pelo menos durante 20 segundos.
- Equilíbrio com os dois pés, pelo menos durante 10 segundos.

### Explicação do movimento

- A partir da posição de base sobre um pé, tocar o arame com o pé livre aberto para fora. **M 1**
- Assim que o pé tocar o arame, colocar o pé aberto para fora com o joelho flexionado. **M 2**
- Colocar o CDM sobre o pé aberto para fora. **M 3**
- Colocar o outro pé aberto para fora na frente, com o joelho flexionado. **M 4**
- Avançar e continuar a sequência.



M 1



M 2



M 3



M 4

### Educativos

1. Fazer o movimento no solo, sobre uma linha.
2. Fazer o movimento sobre o arame com assistência manual. O instrutor permite ao participante sentir seus movimentos sobre o arame, sem que ele se preocupe com seu equilíbrio.
3. Tentar fazer o movimento sem ajuda. Fazer três passos com os pés abertos para fora e retomar a posição de base, deslizando o pé.
4. Efetuar o maior número de passos possível, antes de retomar a posição de base.



## 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.
- Não segurar o participante pelo quadril, pois ele não controlará seu equilíbrio.

### Erros comuns

1. O participante sente dor nos pés.
2. O participante caminha com as pernas estendidas.
3. O participante se deixa cair.
4. O participante coloca peso demais para a frente.

### Correções e exercícios corretivos

1. Contrair e apertar os dedos dos pés.
2. Certificar-se de dobrar bem os joelhos.
3. Trabalhar mais com os braços e tomar a posição de base mais rapidamente.
4. Manter o CDM sobre o pé de apoio até o momento de sentir o arame sob o outro pé.

## Variantes

1. Correr com pequenos passos.
2. Correr com passos largos.
3. Correr com ressaltos.
4. Correr sem ressaltos.
5. Correr para trás. **V 5**



**V 5**

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.