

TÉCNICAS BÁSICAS EM ARTES CIRCENSES



ATUAÇÃO



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

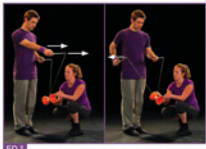
1. O ajudante segura o diaboló com as mãos e o move para que o participante aplique as regras de correção com as baquetas. O diaboló deve ser corrigido com a mão que lhe dá a velocidade de rotação, ou seja, a mão direita. Enquanto efetua a correção, continue a dar velocidade ao diaboló, fazendo movimentos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

<p>Erros comuns</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O participante não consegue levantar as pernas. 2. O participante não consegue manter os braços estendidos. 	<p>Correções e exercícios corretivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.



<p>Erros comuns</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Correções e exercícios corretivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 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.



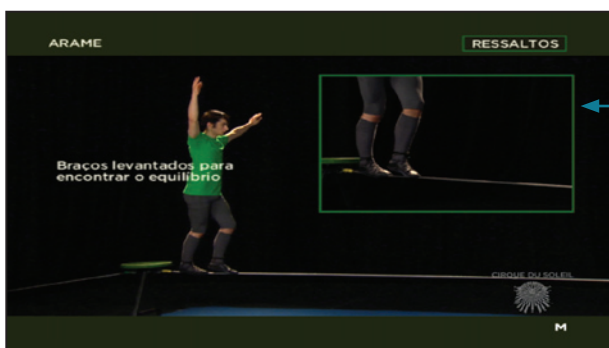


Advertência

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.



ATUAÇÃO

INTRODUÇÃO À ATUAÇÃO

A atuação consiste em encarnar personagens dentro de uma encenação, cujas instruções são pré-definidas. Os participantes adaptam sua representação em função do nível de atuação, do ambiente, das características dos personagens e das interações pedidas.

Esta disciplina faz parte do processo de criação dos espetáculos de circo. Os artistas de circo são cada vez mais solicitados a interpretar personagens e emoções. Como nas outras disciplinas de circo, as técnicas básicas são essenciais a fim de conseguir representar uma intenção, uma emoção ou uma situação de maneira clara e eficaz.



TERMINOLOGIA

Atuar em foco maior

Ser o ponto de atenção do espectador.

Atuar em foco menor

Como parte do quadro geral, o ator atuando em foco menor deve ser um elemento secundário, que permite ao espectador ter uma compreensão global da ação principal. Sem parar de representar seu personagem e a situação, o ator não tem, e não deve ter, a atenção principal do espectador. Sua atuação deve, então, ser discreta, exceto em caso de indicações contrárias.

Foco

Lugar no qual deseja-se que a atenção do espectador seja direcionada a fim de que a mensagem, a situação ou as emoções sejam compreendidas. Ele pode designar um ator em particular, um objeto ou um lugar no palco. No cinema, é a câmera que orienta e dirige a atenção e o olhar do espectador. No circo e no teatro, é o foco que realiza esta tarefa.

O foco é determinado de duas maneiras: a primeira, pelo olhar do ator dirigido a um lugar específico; a segunda, mais geral, pelo lugar ou espaço específico no palco que deveria ser observado pelo espectador em um momento preciso. Normalmente, é o diretor que determina para onde o olhar do espectador deve se dirigir. Assim, os atores agem em consequência e trabalham de maneira a valorizar este ponto de atenção, seja atuando em foco menor ou em foco maior, ou olhando para o lugar específico determinado pelo diretor.

Lazzi

Improvisação que não tem nenhum impacto na trama dramática principal. Momento propício para desenvolver uma pequena sequência humorística. Por exemplo, uma migalha de biscoito na mesa: o participante pode improvisar durante vários minutos usando esta migalha, e em seguida, voltar à ação principal.

Ruptura

Mudança súbita do tom, passando do humorístico ao dramático ou vice-versa.

Subtexto

Intenção autêntica do personagem, emoção subjacente ao texto, que pode ser contrária a este e que alimenta o ator em suas nuances.



SUMÁRIO

ATUAÇÃO

ELEMENTOS TÉCNICOS

As três réplicas	5
Corrida em câmera lenta	8
A cabana de madeira	11
Cinema	14
Jogo do espelho (Ausente do DVD)	17
Palavras na parede	18
Batata quente	20
Jogo das três cadeiras	22
Mímica de objetos	24
Jogo dos paus	25





ATUAÇÃO AS TRÊS RÉPLICAS

Descrição do elemento técnico

Diálogo cuja réplica é repetida três vezes, com níveis de atuação diferentes.

Exercício baseado no ritmo, nos níveis de atuação, na autenticidade das emoções, no controle e na escuta.

Explicação do movimento

- Os participantes dividem-se em grupos de dois. Eles criam um curto texto cuja réplica será dada três vezes.
- Eles devem, em seguida, inserir e repetir o texto em uma situação dada. Exemplo: eles passam cadeiras um ao outro, como se estivessem mudando de casa.
- Os objetivos do exercício são:
 - aprender rapidamente algumas réplicas;
 - repetir o texto três vezes, como procedimento humorístico;
 - chegar a um ritmo do texto, daí a importância de utilizar réplicas curtas;
 - expressar um subtexto. No exemplo dado, há questão de confiança/desconfiança, de mentira/sinceridade das emoções.
- As réplicas abaixo são dadas de acordo com os seguintes níveis de atuação:
 - Onde você estava?
 - Onde eu estava?
 - Onde você estava?
 - No hóquei.
 - No hóquei?
 - No hóquei.
 - Com quem?
 - Com quem?
 - Com quem?
 - Léonie.
 - Léonie?
 - Léonie.
 - Não é verdade.
 - É verdade.
 - Não é verdade.
 - Você não acredita?
 - Eu não acredito.
 - Você não acredita?
 - Eu vi você.
 - Você me viu?
 - Eu vi você.
 - Ah...
 - Ah!
 - Ah...



Nível 1 - A não-atuação

Não fazer nada. Não se mover. No centro do palco, os dois participantes dão suas réplicas, cinco ou seis réplicas cada um, e em seguida, saem. Sem atuar, sem mesmo que o texto seja ouvido. O objetivo é controlar bem o nível. Neste caso, é o nível da não-atuação.

Nível 2 - A novela

Atuar ao mínimo. Sem grande expressão no rosto, com ação interior. Os dois participantes vão ao centro do palco. Eles dão de novo as réplicas, mas com um nível de atuação mínimo. Imagina-se que a câmera está em grande plano (*close-up*) e que há um microfone colocado bem perto dos atores. Não se deve exagerar na atuação, nem projetar o texto com força. Ao contrário, é importante atuar com nuances. É preciso buscar a autenticidade das emoções. Assim que os atores derem suas réplicas, eles saem do palco. **M 1**

Nível 3 - O teatro naturalista

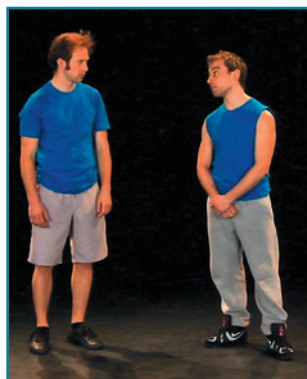
Com mais projeção. Mantendo as mesmas intenções, o mesmo subtexto, a mesma autenticidade das emoções, mas com mais projeção na voz e na expressão do corpo.

Nível 4 - O teatro burlesco

Com muito mais projeção e expressão do corpo. **M 2**

Nível 5 - O palhaço

O nível mais exagerado. É preciso permitir-se todos os *lazzi* possíveis, prestar atenção no que pode acontecer entre duas réplicas, estender o tempo e as emoções. Sempre ter como preocupação a autenticidade das emoções e fazer, também, rupturas. **M 3**



M 1



M 2



M 3



Erro comum

1. O participante tem dificuldade em dizer o texto enquanto faz uma ação ao mesmo tempo que não tenha provavelmente nenhuma relação com o sentido do texto.

Correções e exercícios corretivos

1. Recomeçar o exercício.
Simplificar os movimentos ou a encenação.
Concentrar-se no texto e na encenação ou nos movimentos a serem realizados.

Variante

1. Atuação com quatro ou cinco réplicas.





ATUAÇÃO CORRIDA EM CÂMERA LENTA

Descrição do elemento técnico

Reprodução de uma corrida em câmera lenta, acentuando os movimentos e as interações.

Exercício sobre o controle corporal, a autenticidade das emoções, a escuta e a imaginação.

Pré-requisito

- Exercícios de aquecimento.

Explicação do movimento

- Nos Jogos Olímpicos, na célebre corrida dos 100 metros, cada participante representa um país. Ele deve, então, criar um personagem. Logo que o sinal é dado pelo instrutor, a corrida é feita em câmera lenta. Os participantes devem atravessar a distância que os separa da linha de chegada correndo em câmera lenta, mas também colocando obstáculos para os outros participantes, e evitando suas armadilhas.
- O objetivo dos personagens é ganhar a corrida. Eles devem representar a determinação, a vontade, os esforços, assim como uma certa maldade em relação aos outros corredores.
- O objetivo do ator é correr em câmera lenta com a maior precisão possível. Há também objetivos secundários: propor de maneira clara ao outro participante o que pretende fazer. Exemplo: Se ele quer fazer tropeçar seu concorrente, dando-lhe uma rasteira, ele deve ter certeza de que o outro vê bem o que ele faz e que sua intenção está clara, a fim de que ele responda corretamente e colabore na realização da sequência. **M 1**
- Cada um deve estar atento e escutar o outro. Assim, caso o adversário queira amarrar os dois sapatos do participante, certificar-se de que o gesto foi claramente compreendido e fazer tudo para que a proposição seja realizada. O participante deverá, conseqüentemente, aproximar seus pés a fim de que o adversário possa amarrá-los. Ele deve, também, virar a cabeça e ocupar-se de outras coisas para que a cena seja plausível e, em seguida, tropeçar em câmera lenta.
- O exercício termina quando todos os participantes atravessarem a linha de chegada ou quando todos os participantes estiverem aqui e ali, caídos no palco, acidentados. **M 2**





M 1





M 2

Erros comuns

1. O participante esquece o conceito de “urgência”.
2. O participante não tem precisão em seus movimentos. Por exemplo, ele tem tendência a correr com o pé esquerdo e a mão esquerda no ar ao mesmo tempo, mas na realidade, os membros do corpo devem movimentar-se em alternância.

Correções e exercícios corretivos

1. Parar a corrida e recomeçá-la.
2. Compreender que o objetivo da atuação não é a de ganhar a corrida. Pelo contrário, é preciso ter prazer em perdê-la, aceitando todas as armadilhas engendradas pelos adversários.





ATUAÇÃO

A CABANA DE MADEIRA

Descrição do elemento técnico

Construção em grupo de uma cabana imaginária.

Exercício baseado na escuta, na precisão do gesto e na consciência do espaço cênico.

Explicação do movimento

- Com um grupo de uma dezena de participantes, construir uma cabana de madeira. Sem discussões preliminares entre os participantes, cada um, representando um personagem, deve encontrar seu lugar no grupo, definir seu trabalho e, com os outros, construir uma linda cabana de madeira. Todos os ramos da construção estão presentes. Todas as etapas de construção devem ser realizadas no momento justo. **M 1**
- O instrutor designa as zonas importantes que os participantes deverão considerar durante todo o exercício, ou seja, o lote de madeira assim como o local onde será construída a cabana, por exemplo, no centro do palco.
- Os objetivos deste exercício são múltiplos:
 1. Criar um personagem e mantê-lo durante todo o exercício.
 2. Ficar muito atento ao que fazem os outros personagens e respeitar o que eles estabeleceram.
 3. Observar uma grande precisão de gestos, de movimentos.
 4. Criar harmonia e complementaridade com os outros participantes.
- Sem falar, os participantes podem, todavia, emitir sons. Eles devem procurar as toras, cortá-las, instalá-las nos lugares convenientes, instalar janelas, portas e também decorar o espaço.
- Prestar atenção, escutar e acompanhar o que os outros já fizeram. Por exemplo, instalar uma primeira tora de madeira, depois, uma segunda na altura correta, considerar que uma parede foi construída, entrar pela porta onde ela foi instalada.
- Os participantes devem, sem acordo preliminar, encontrar seu lugar no grupo, propor situações, mas, também, estar aberto às propostas que os outros fazem. **M 2**

Nota: É importante dar a instrução para construir lentamente, de maneira que os participantes acompanhem a evolução.





M 1



M 2



Erros comuns

- 1.** O participante passa através de uma parede que foi construída.
- 2.** O participante não leva em consideração que outros instalaram uma tora a uma altura determinada e coloca uma outra, em uma altura inadequada.
- 3.** O participante não mantém seu personagem.
- 4.** O participante não tem precisão na manipulação dos elementos de construção.

Correções e exercícios corretivos

- 1-2-3-4.** O instrutor pode dirigir-se aos participantes e corrigi-los à medida que se desenvolve a ação.





ATUAÇÃO CINEMA

Descrição do elemento técnico

Representação de uma sessão de cinema.

Exercício baseado na escuta e na autenticidade das emoções.

Pré-requisitos

- Exercícios de aquecimento.
- Exercícios com diferentes níveis de atuação. (Ver p. 6.)

Explicação do movimento

- Fazer duas filas de cadeiras. Dividir o grupo em dois, a fim de que a metade dos participantes aja como espectadores, enquanto a outra metade dos participantes age como observadores. Em seguida, os grupos são invertidos.
- Em uma sala de cinema, os personagens assistem a um grande festival de cinema. Vários gêneros de filmes encontram-se em cartaz. Os personagens reagem aos filmes, começando com nível de atuação autêntico, e, em seguida, exageram pouco a pouco.
- As instruções são dadas pelo instrutor que, tal um maestro, indica as transições assim como os gêneros de filmes em cartaz.
- Assim que o gênero do filme for indicado, os participantes reagem e interagem. Por exemplo, no caso de uma comédia ou de um filme de terror, os participantes devem começar a manifestar emoções, primeiramente de maneira bem leve, muito discreta, para em seguida progredir em direção a uma exageração sem limites. **M 1 - M 2**
- Os objetivos deste exercício são:
 - Criar um personagem que seja verossímil.
 - Permanecer aberto a situações ridículas.
 - Prestar atenção, escutar e compreender onde o grupo se situa na progressão, a fim de agir em consequência e propor a passagem para outros níveis de atuação. Observar seu vizinho para levar em consideração suas ações e facilitar a interação.
 - Passar do nível de atuação mais leve até o mais pronunciado.
 - Controlar os níveis de atuação e os gestos para não ferir os outros e para receber suas propostas.





M 1



M 2



Erro comum

1. Os participantes têm tendência a criar personagens que possuem pouca mobilidade e pouca faculdade de reação.

Por exemplo, atuar como velhos, exagerando como se eles fossem centenários, o que torna-se complicado quando devem entrar em contato com outros personagens.

Correção e exercício corretivo

1. Informar aos participantes que eles deverão escolher personagens que poderão acompanhar a progressão da atuação.

Variante

1. Personagens de um mesmo meio ou em uma mesma situação. Por exemplo, atrizes de cinema assistindo a um festival internacional de filmes, crianças assistindo a uma projeção escolar, um grupo de sambistas, etc.





ATUAÇÃO

JOGO DO ESPELHO (Ausente do DVD)

Descrição do elemento técnico

Simulação e reprodução dos movimentos do outro, com os olhos fechados.

Exercício baseado na escuta, na concentração e na sensibilidade.

Explicação do movimento

- Em pares, os participantes ficam em pé, ambos virados de costas um para o outro. Alguns centímetros os separam e eles não podem, de forma alguma, se encostar. Eles devem conseguir executar o mesmo movimento, sempre muito simples, ao mesmo tempo sem se ver ou conversar.

Exemplo: um participante levanta o braço esquerdo. O outro participante deve poder sentir que o calor, as vibrações que ele recebia sobre seu braço direito diminuem e que ele deve retomar este calor e estas ondas, tentando encontrar o braço esquerdo de seu parceiro.

Consequentemente, ele levantará o braço e seguirá este calor e estas vibrações. É um exercício que requer muita concentração e uma escuta sensível. O milagre do sincronismo dos dois parceiros é raro, mas acontece; assistimos, então, a um momento de graça.

Nota: De preferência, dividir o grupo em dois para que a metade faça o exercício, enquanto a outra observa, e vice-versa.

Erros comuns

1. O participante deseja a qualquer preço conseguir e encosta em seu parceiro.
2. O participante fica desconcentrado após somente alguns minutos.
3. O participante fica abalado porque não sente nada.

Correções e exercícios corretivos

1. Manter uma distância mínima entre os participantes.
- 2-3. Refazer o exercício em intervalos regulares, de maneira a aumentar a capacidade de concentração e de escuta sensível do participante.

Variante

1. Participantes deitados no solo, alinhados pela cabeça.





ATUAÇÃO PALAVRAS NA PAREDE

Descrição do elemento técnico

Improvisação a partir de palavras propostas.

Exercício baseado na rapidez de reação e na concisão do desenvolvimento da ação.

Explicação do movimento

- Os participantes ficam em fileira, de frente para uma parede. O instrutor diz uma palavra que pode designar uma emoção, um tema ou uma situação. Logo que eles ouvem a palavra, eles viram de costas para a parede e exprimem o que a palavra os inspira.
- O participante tem uma grande liberdade, mas deve respeitar, de maneira precisa, as orientações do instrutor. Ele pode, por exemplo, dar algumas limitações como:
 - “sem palavras”,
 - “somente com onomatopéias”,
 - “sem contato com os outros”,
 - “em contato com os outros”.
- Quando o participante sente que ele não tem mais inspiração em relação à palavra dada pelo instrutor, ele vira para a parede e aguarda que os outros participantes tenham terminado e que o instrutor sugira uma outra palavra.



Casamento





Funeral



Bebê



Racismo



Obrigado





ATUAÇÃO BATATA QUENTE

Descrição do elemento técnico

Troca de uma batata quente entre os participantes, com progressão do nível de atuação e interações.

Exercício baseado no controle corporal, na precisão, na autenticidade das emoções e na escuta.

Explicação do movimento

- Os participantes formam um círculo. O instrutor dá um objeto a um participante. **M 1**
- O objeto representa alguma coisa quente que o participante deve manipular, respeitando a progressão da atuação. O objeto passeia de mão em mão e o instrutor indica aos participantes o grau de calor do objeto. Tanto o tamanho do objeto quanto seu calor aumentam no decorrer das trocas. Os participantes devem atuar esta progressão e a urgência de passar o objeto ao vizinho, antes que o objeto queime os dedos. No final, o objeto deve passar rapidamente de mão em mão, sem nunca cair. **M 2**



M 1





M 2

Erros comuns

1. Os movimentos do participante têm falta de precisão, sobretudo quando ele passa o objeto ao vizinho.
2. O participante não presta atenção ao grau de emoção que o vizinho expressou anteriormente.

Correções e exercícios corretivos

- 1-2. Devolver o objeto ao participante precedente e passar corretamente o objeto.

Variantes

1. Batata doce.
2. Batata fria.
3. Batata picante.
4. Batata frágil.



ATUAÇÃO

JOGO DAS TRÊS CADEIRAS

Descrição do elemento técnico

Representação de diversas emoções encarnadas por cada uma das cadeiras.

Exercício baseado na autenticidade das emoções, na coerência da situação dramática e na escuta.

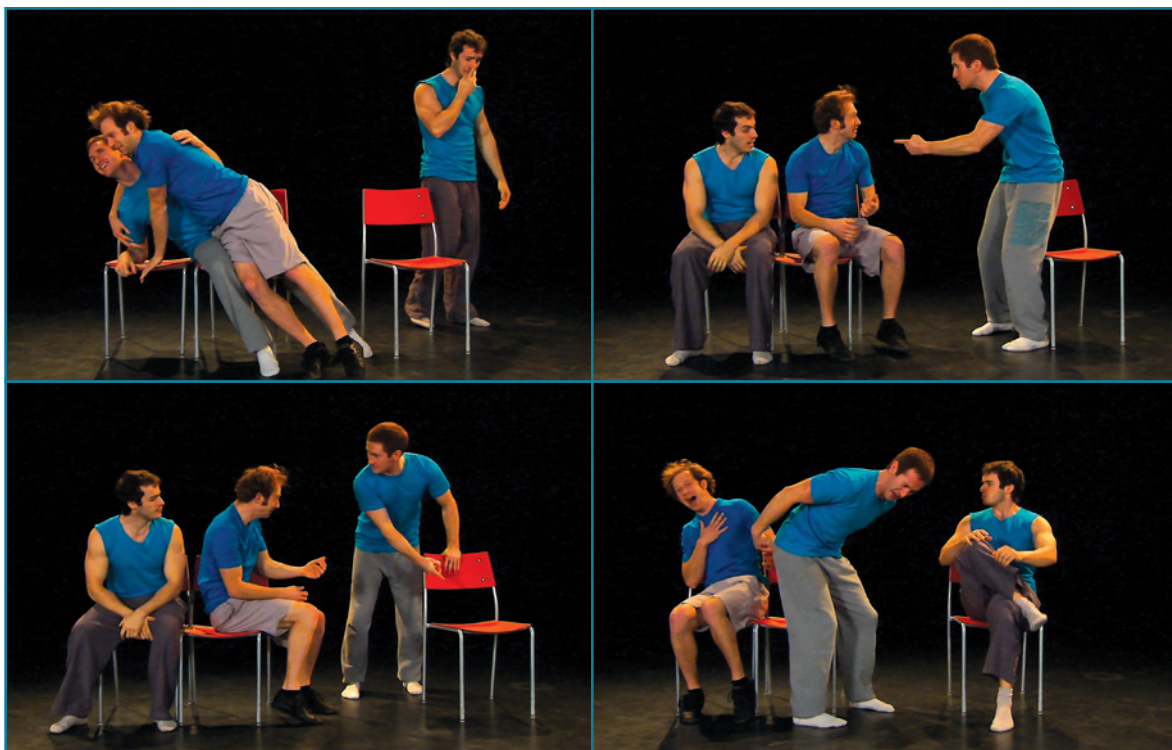
Explicação do movimento

- Três cadeiras alinhadas representam cada uma, uma emoção. Uma cadeira representa a alegria, uma outra, o ódio e a terceira, a tristeza. **M 1**
- Um de cada vez, cada participante apresenta-se e cria uma pequena cena. A partir do momento em que ele está em contato com uma cadeira, ele deve atuar a emoção que ela representa e manter esta emoção até que ele encoste em uma outra cadeira. O contato pode ser feito de várias maneiras. O participante não é obrigado a sentar-se na cadeira, mas somente a entrar em contato com ela. Ele desenvolve uma história coerente com uma trama dramática compreendendo um início, a apresentação de seu personagem, um desenvolvimento e um fim. **M 2**



M 1





M 2

Erros comuns

1. A história é incoerente.
2. O participante não tem precisão na construção de seu personagem.

Correções e exercícios corretivos

- 1-2. Rever as instruções, como a coerência da história e a precisão dos personagens e prestar bastante atenção durante os exercícios seguintes.

Variante

1. Com dois participantes, em seguida, com três participantes de cada vez.





ATUAÇÃO MÍMICA DE OBJETOS

Descrição do elemento técnico

Utilização de um objeto que se transforma de acordo com a história.

Exercício baseado na precisão dos gestos, na coerência da história e na imaginação.

Explicação do movimento

- O instrutor dá um objeto a um participante. Ele deve utilizá-lo de diferentes maneiras, por exemplo transformando um simples bastão em fuzil, em seguida em remo, em arco e, para terminar, em hélice de helicóptero. A trama deve respeitar um desenvolvimento dramático coerente e o personagem deve mostrar profundidade e autenticidade nas emoções. **M 1**



M 1

Erros comuns

1. A história é incoerente.
2. O objeto é utilizado demais e não possui valor dramático.

Correções e exercícios corretivos

- 1-2. O instrutor interrompe a ação quando ele percebe que o participante fica confuso e o faz recomeçar o exercício.





ATUAÇÃO JOGO DOS PAUS

Descrição do elemento técnico

Criação de uma coreografia utilizando paus segurados pelos participantes entre eles.

Exercício que estimula a memória e favorece a conscientização da importância do outro em uma coreografia ou um conjunto de movimentos.

Explicação do movimento

- Cada participante está ligado ao outro por um pau, cuja ponta ele está segurando. É possível dispor o grupo de várias maneiras: em círculo, em meio-círculo ou em linha. **M 1**
- A música começa e o início é dado pelo movimento do participante escolhido pelo instrutor. Os movimentos dos paus formam sempre uma linha, uma imagem, seja em altura ou em comprimento. Um segundo movimento é executado. Em seguida, um terceiro e assim por diante. **M 2**
- Os participantes devem lembrar-se do percurso que fazem, mas também, dos movimentos que executam, seja com os braços ou com as pernas, sem nunca largar o pau. Quando vários movimentos são ensaiados, retirar os paus e refazer os movimentos. Obtém-se, desta maneira, uma coreografia com movimentos. **M 3**



M 1



M 2





M 3

Erro comum

1. O participante não refaz os mesmos movimentos e leva os outros participantes a efetuar movimentos errados.

Correção e exercício corretivo

1. O instrutor especifica qual movimento ou qual sequência de movimentos foram mal executados.

Variante

1. Coreografia com cordas estendidas.



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.