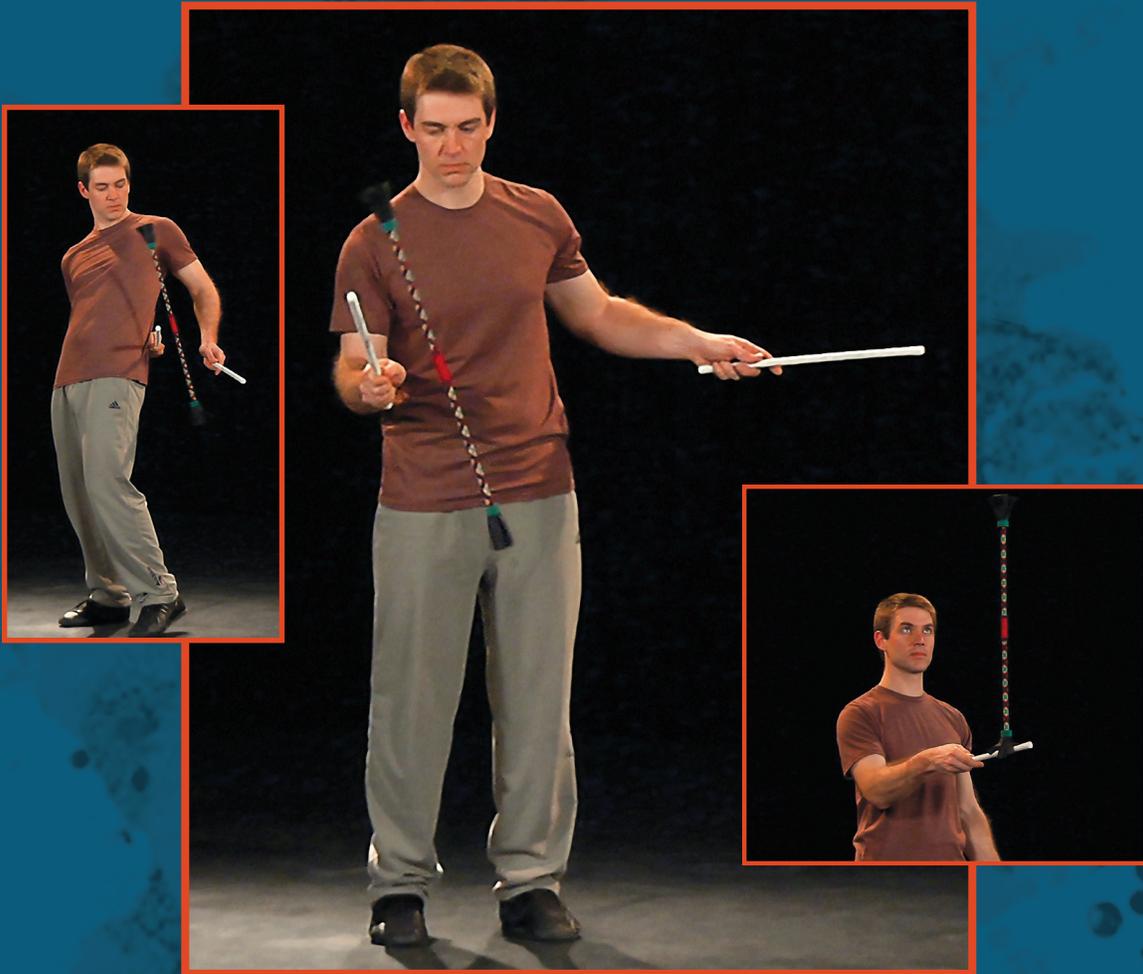


# TÉCNICAS BÁSICAS EM ARTES CIRCENSES



## BASTÃO COM BAQUETAS



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.

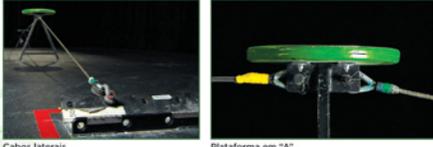
**Pé fechado**  
Posição do pé, reto sobre o arame.

**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. <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.



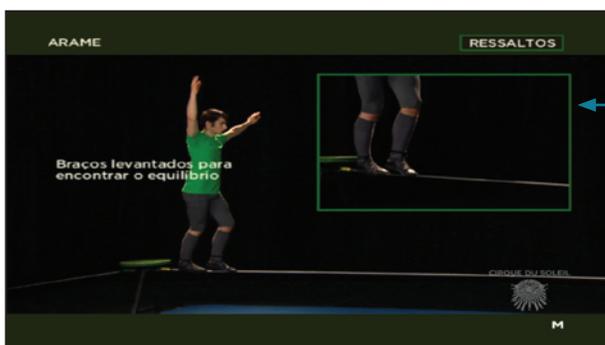


## Advertência

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.





# BASTÃO COM BAQUETAS

## INTRODUÇÃO AO BASTÃO COM BAQUETAS

O bastão com baquetas é uma disciplina de malabarismo que consiste em realizar diferentes figuras e a manter um bastão no ar com a ajuda de baquetas.

Existem duas grandes famílias de bastões: o bastão do diabo e o bastão com baquetas. O bastão com baquetas é munido de massas suplementares nas extremidades e é frequentemente utilizado em razão da sua maneabilidade e de suas características visuais atraentes.

O bastão com baquetas é uma disciplina praticada tanto por artistas profissionais quanto por amadores. Para alguns, representa um jogo; para outros, uma arte.

Sua aprendizagem contribui para o desenvolvimento da coordenação, da consciência corporal, do senso de ritmo, da criatividade e do prazer de jogar.



## EQUIPAMENTO

O comprimento padrão para o bastão é de 65 a 75 centímetros e, o das baquetas é de 40 a 50 centímetros.

Para facilitar a manipulação, o bastão e as baquetas são normalmente recobertos por um material aderente, como borracha, silicone ou fita adesiva.

O bastão do diabo possui uma forma bicônica, de 3 ou 4 centímetros nas extremidades e seu diâmetro é de 2 centímetros no centro. Geralmente, o bastão com baquetas é reto. Além disto, suas extremidades comportam um peso composto de tiras de couro, de tecido ou de borracha, assemelhando-se a uma flor. Estas “flores” têm a propriedade de desacelerar os movimentos do bastão, o que torna sua aprendizagem mais fácil do que a do bastão do diabo.

**Nota:** Para facilitar a leitura, somente o termo “bastão” será empregado nas descrições para designar a disciplina bastão com baquetas.



# SUMÁRIO

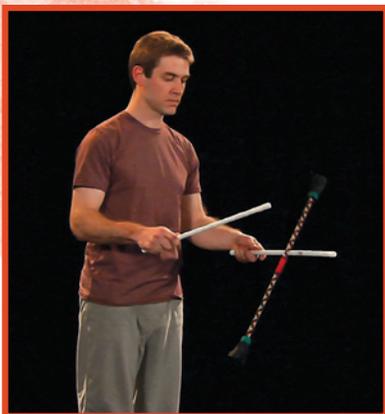
## BASTÃO COM BAQUETAS

### ELEMENTOS TÉCNICOS

O tic-tac	5
Rolar o bastão sobre os braços	8
Meia-volta e volta completa	10
Jogar o bastão no ar	12
Variantes do tic-tac	
Tic-tac por debaixo da perna	14
Tic-tac mãos nas costas	14
Tic-tac uma só mão	16
Equilíbrio	18
Rotação do bastão	20
Helicóptero	22
As hélices	24







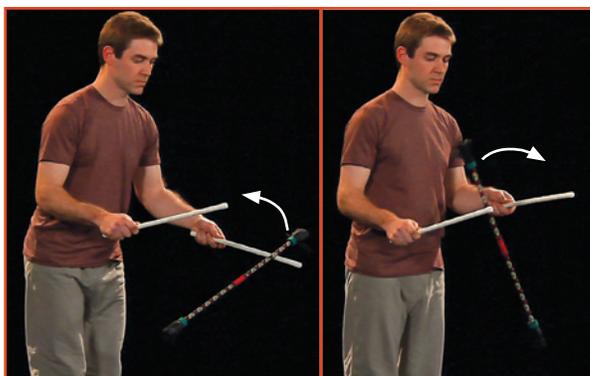
## BASTÃO COM BAQUETAS O TIC-TAC

### Descrição do elemento técnico

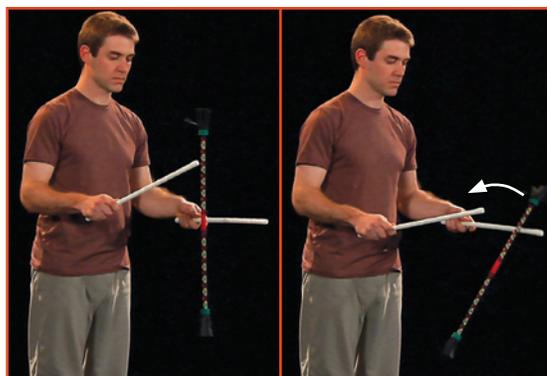
Balanço do bastão de uma baqueta à outra.

### Explicação do movimento

- Em pé, segurar uma baqueta em cada mão, ambas devem estar paralelas e em posição horizontal. Posicionar as mãos a um quarto do comprimento das baquetas.
- Colocar o bastão em posição vertical, sobre o solo.
- Balançar o bastão de uma baqueta à outra, da esquerda para a direita, batendo as baquetas acima do centro do bastão. Ampliar este movimento, afastando as baquetas uma da outra cada vez mais rápido, a fim de elevar o bastão no ar. **M 1**
- Este movimento provocará um barulho de tic-tac, o que explica o nome deste elemento técnico.
- Há dois modos de efetuar esta figura:
  - Tocando somente a parte superior do bastão com movimentos da direita para a esquerda;
  - Sincronizando as mãos por movimentos de cima para baixo, tocar a parte superior, e em seguida, a parte inferior do bastão. Quando a baqueta direita estiver no alto, a esquerda estará em baixo, e assim sucessivamente. **M 2**



M 1



M 2

## Educativos

1. Agachado, repetir o movimento da direita para a esquerda do bastão com as mãos, ao invés das baquetas. Elevar o bastão no ar. **ED 1**
2. Domínio no solo: de joelhos, repetir o movimento da direita para a esquerda com o bastão e as baquetas, sem tentar elevar o bastão no ar. **ED 2**
3. De joelhos, repetir o movimento e se erguer elevando o bastão com assistência manual. **ED 3**

**Nota:** Ao estreitar a distância entre a ponta exterior das baquetas, o bastão terá tendência a vir em direção a si mesmo. Ao alargar esta distância, o bastão terá tendência a afastar-se.



ED 1



ED 2



ED 3

### Erros comuns

1. O bastão não se eleva ou é difícil mantê-lo no ar.
2. O bastão eleva-se, mas é ejetado para a frente.
3. O participante quer fazer o movimento rápido demais.

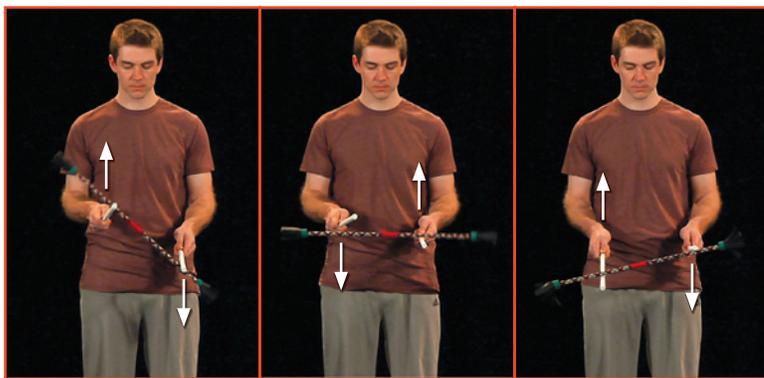
### Correções e exercícios corretivos

1. Ampliar o movimento do bastão. O centro do bastão deve ficar no mesmo lugar, enquanto as extremidades se deslocam.
2. Estreitar a distância entre a ponta exterior das baquetas.
3. Ficar calmo e manter um movimento ritmado. O tic-tac do bastão ajuda a tomar consciência do ritmo.

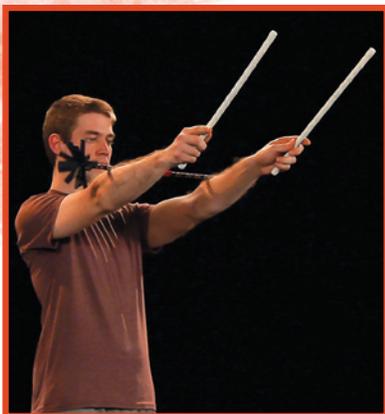


## Variante

1. Tic-tac horizontal: balançar o bastão em posição horizontal com as duas baquetas simultaneamente, batendo a um quarto do seu comprimento com movimentos de baixo para cima e de cima para baixo. **V 1**



**V 1**



## BASTÃO COM BAQUETAS ROLAR O BASTÃO SOBRE OS BRAÇOS

### Descrição do elemento técnico

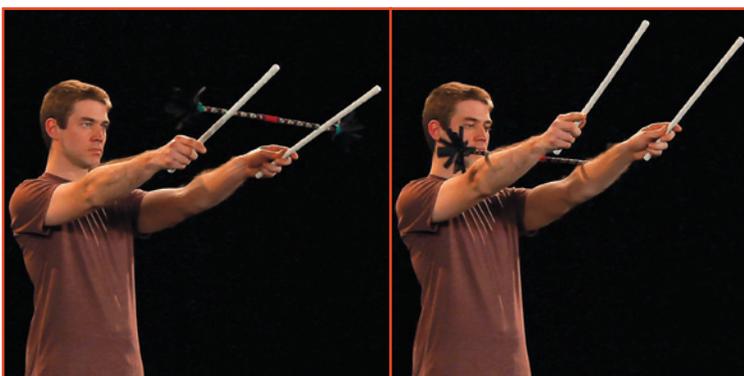
Movimento que consiste em rolar o bastão sobre as baquetas assim como sobre os braços.

### Explicação do movimento

- Manter as duas baquetas em posição horizontal paralelas uma a outra. Colocar perpendicularmente o bastão sobre as baquetas. **M 1**
- Levantar as baquetas, mantendo os braços estendidos: o bastão rolará sobre as baquetas e em seguida sobre os braços até chegar sob o queixo. **M 2**
- Abaixar as baquetas: o bastão descerá pelos braços. Quando ele chegar nas baquetas, reposicioná-las em posição horizontal para diminuir a velocidade e parar a descida do bastão. Pode-se igualmente iniciar o movimento do tic-tac. **M 3**



M 1



M 2



M 3



## Educativo

1. Executar a figura sem as baquetas.

### Erros comuns

1. O bastão rola rápido demais.
2. O participante não consegue parar o bastão no final do movimento.
3. Quando o bastão chega sob o queixo, ele desvia de sua trajetória.

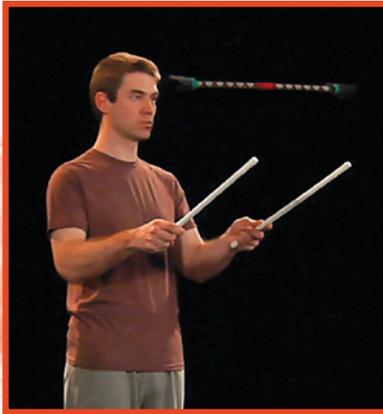
### Correções e exercícios corretivos

1. Reduzir o declive mudando o ângulo dos braços.
2. Antecipar a parada para melhor amortecer a descida do bastão.
3. Baixar a cabeça para parar o bastão com o queixo. Levantar a cabeça para soltá-lo.

## Variante

1. Rolamentos diversos sobre os braços ou com o corpo. Por exemplo, lançar o bastão levemente quando ele chegar nas baquetas. Apontar a ponta exterior das baquetas em direção aos ombros, flexionando os cotovelos e os punhos. Segurar o bastão sobre as baquetas, fazê-lo rolar até debaixo do queixo, desdobrar os braços e fazer descer novamente o bastão pelos braços.





## BASTÃO COM BAQUETAS MEIA-VOLTA E VOLTA COMPLETA

### Descrição do elemento técnico

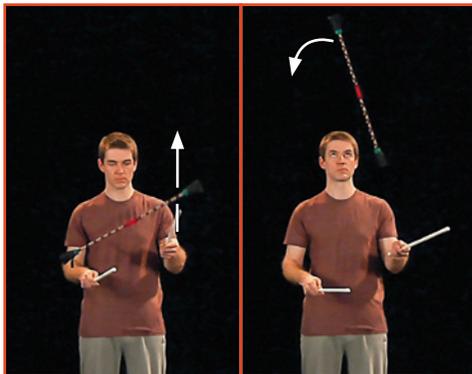
Lançamento do bastão de maneira a fazê-lo efetuar uma meia-volta ou uma volta completa.

### Pré-requisito

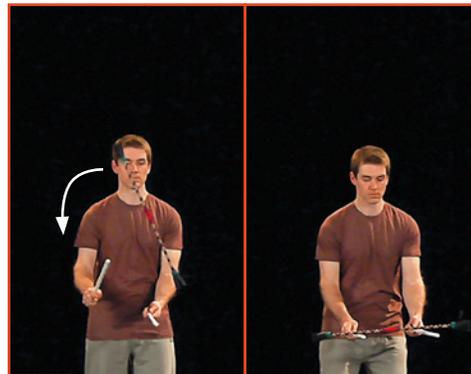
- Rolar o bastão sobre os braços.

### Explicação do movimento

- Com os braços levemente flexionados e paralelos ao solo, segurar as duas baquetas em posição horizontal. Colocar perpendicularmente o bastão sobre as baquetas.
- Lançar o bastão dando um maior impulso com uma das duas mãos: o bastão deveria girar no ar. (Ver *Jogar o bastão no ar*, p. 12.) Começar fazendo uma meia-volta, e em seguida, uma volta completa. **M 1**
- No momento do lançamento, colocar o bastão no meio das baquetas; no momento da chegada, estabilizá-lo levantando ou abaixando as baquetas. **M 2**



M 1



M 2

### Educativos

1. Começar por um pequeno lançamento dando o mesmo impulso com as duas mãos para que o bastão não gire. Em seguida, recuperá-lo. **ED 1**
2. Efetuar uma meia-volta com o bastão dando mais impulso com uma das duas mãos.
3. Praticar este elemento técnico com as mãos ao invés das baquetas. Mantendo as mãos abertas, depositar nelas o bastão. Lançá-lo controlando a rotação.

**Nota:** É importante praticar esta figura fazendo girar o bastão dos dois lados.





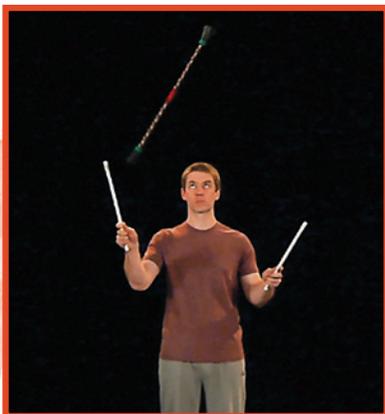
ED 1

### Erros comuns

1. O participante lança o bastão com força demais.
2. O bastão cai antes de ser lançado.
3. O bastão cai no momento da chegada.

### Correções e exercícios corretivos

1. Considerar o peso do bastão. Controlar a meia-volta antes de lançar o bastão mais alto.
2. Certificar-se de colocar corretamente o bastão sobre as baquetas antes de lançá-lo. Manter as baquetas em posição horizontal no momento de lançamento.
3. Antecipar o movimento a fim de amortecer a chegada. Corrigir e equilibrar o bastão movimentando as baquetas para voltar à posição inicial.



## BASTÃO COM BAQUETAS JOGAR O BASTÃO NO AR

### Descrição do elemento técnico

A partir do tic-tac, lançar o bastão no ar e recuperá-lo.

### Pré-requisitos

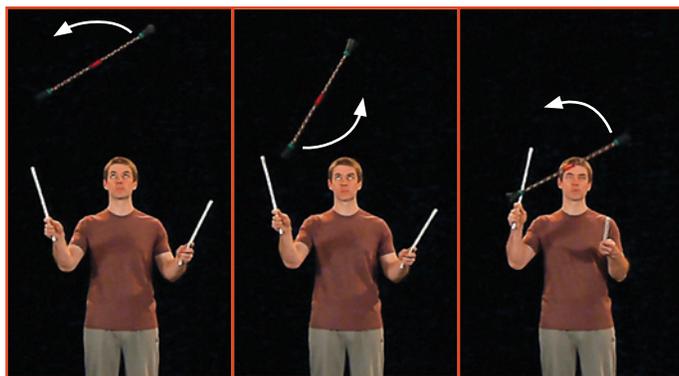
- O tic-tac.
- Meia-volta e volta completa.

### Explicação do movimento

- Efetuar o movimento do tic-tac. Dar um impulso com uma das duas mãos para lançar o bastão no ar, segundo um destes dois tipos de lançamento:
  - lançamento alto: efetuar o impulso no centro do bastão. Este tipo de lançamento provoca menos rotação, garante uma melhor estabilidade e ajuda a ganhar altura.
  - lançamento baixo: efetuar o impulso perto das extremidades do bastão. Este tipo de lançamento provoca uma maior rotação. **M 1**
- Quando o bastão desce de novo, recuperá-lo segundo um dos métodos seguintes:
  - recuperação com duas baquetas: prender o bastão entre as duas baquetas a fim de estabilizá-lo.
  - recuperação com uma baqueta: efetuar a recuperação acima do centro do bastão a fim de amortecer o movimento com o máximo de estabilidade possível. **M 2**

**Nota:** Este segundo método de recuperação é mais difícil a realizar. Assim que for dominado, ele integra-se rápida e facilmente nas sequências de figuras.

- Retomar o tic-tac.



M 1



M 2



## Educativos

1. Com o bastão colocado na horizontal em cima das baquetas, lançá-lo no ar fazendo uma meia-volta ou uma volta completa e recuperá-lo apertando-o entre as duas baquetas.
2. A partir do tic-tac, dar um impulso um pouco mais forte com uma das duas baquetas e lançar o bastão para que ele faça apenas uma meia-volta. Recuperá-lo apertando-o entre as duas baquetas. Tentar fazer uma volta completa em seguida.
3. A partir do tic-tac, lançar e recuperar o bastão com uma só baqueta.

### Erros comuns

1. O participante lança o bastão para a frente demais ou para trás demais.
2. O bastão sobe alto demais e gira sobre si mesmo.
3. O participante lança o bastão com força demais, ele o domina mal e não consegue recuperá-lo.

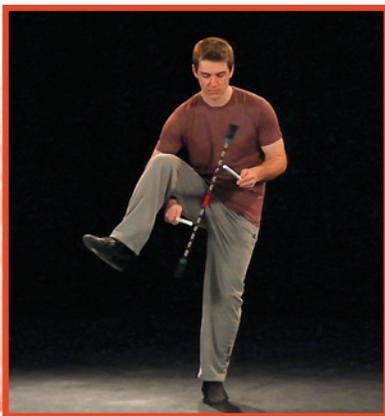
### Correções e exercícios corretivos

1. Praticar o lançamento colocando o bastão sobre as duas baquetas mantidas horizontalmente. Lançamento reto em posição vertical. **EX**
2. Considerar o impacto da baqueta sobre o bastão. Se é dado um impulso perto do centro do bastão, ele subirá mais alto. Se é dado um impulso perto das extremidades, ele girará sobre si mesmo, sem na realidade adquirir altura.
3. Compreender como utilizar a força segundo o objeto que se manipula. Buscar a precisão, a fluidez e o domínio. Antecipar os movimentos a fim de amortecer a recuperação do bastão.

## Variante

1. Lançamentos com movimentos corporais diversos, como uma meia-volta, uma volta completa sobre si mesmo ou um rolamento para a frente.





## BASTÃO COM BAQUETAS TIC-TAC POR DEBAIXO DA PERNA OU COM AS MÃOS NAS COSTAS

### Descrição do elemento técnico

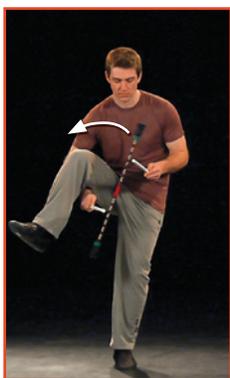
Tic-tac com uma mão por debaixo da perna ou por trás das costas.

### Pré-requisito

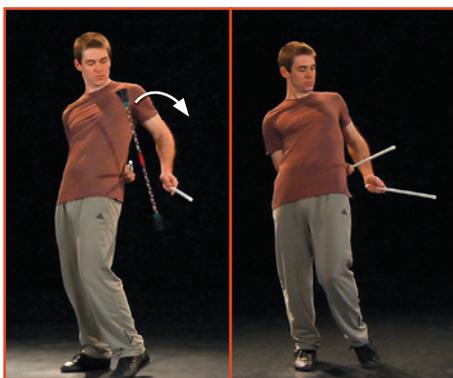
- O tic-tac.

### Explicação do movimento

- A partir do tic-tac, amortecer o movimento do bastão sobre uma das duas baquetas, passar a outra baqueta por debaixo da perna, pelo exterior, e continuar com o tic-tac nesta posição. **M 1**
- Repetir o movimento com uma mão por trás das costas. **M 2**



M 1

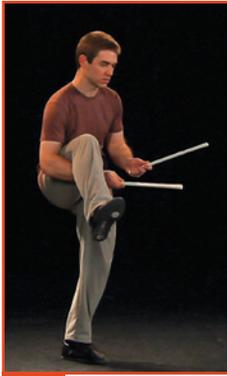


M 2

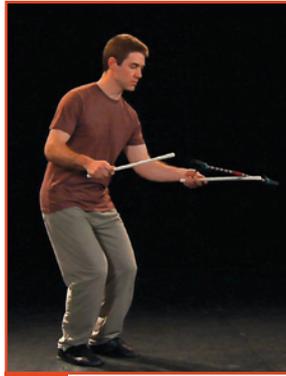
### Educativos

1. Fazer o movimento sem bastão, somente com as baquetas. Treinar o posicionamento e a sequência. **ED 1**
2. Treinar as amortizações: fazer o tic-tac e amortecer a recuperação do bastão sobre uma das duas baquetas. Tentar manter o bastão sobre esta baqueta o máximo de tempo possível, em seguida, retomar o tic-tac. **ED 2**





ED 1



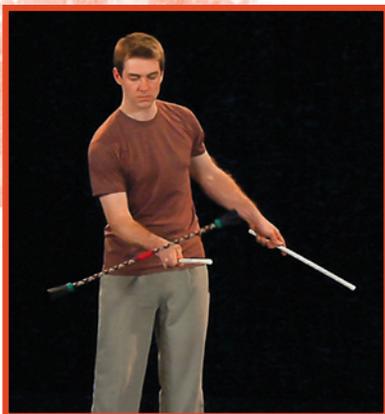
ED 2

### Erros comuns

1. O participante tem dificuldade em colocar as baquetas corretamente após ter colocado uma mão por debaixo da perna ou por trás das costas.
2. O participante não tem tempo de passar a baqueta por debaixo da perna ou atrás das costas.
3. O participante perde o equilíbrio quando a baqueta está por debaixo da perna.

### Correções e exercícios corretivos

1. Revisar o primeiro movimento e a posição das baquetas: elas devem estar paralelas e horizontais.
2. Treinar as amortizações. Praticar o educativo 2.
3. Controlar o equilíbrio somente com o pé e não com o corpo.



## BASTÃO COM BAQUETAS TIC-TAC UMA SÓ MÃO

### Descrição do elemento técnico

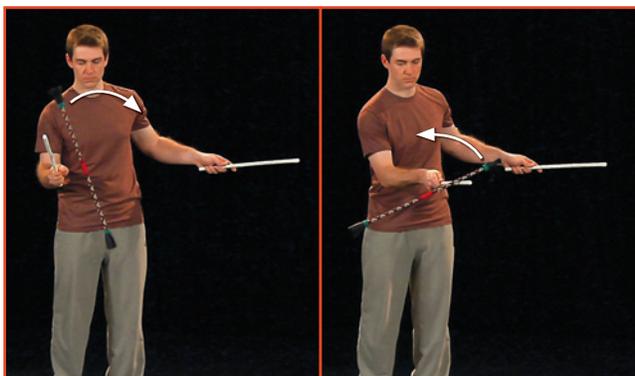
Balanço do bastão de um lado ao outro com uma única mão.

### Pré-requisitos

- O tic-tac.
- Boa rapidez das mãos.

### Explicação do movimento

- Efetuar o tic-tac, e em seguida, retirar uma das duas baquetas. Balançar a outra baqueta de um lado ao outro, a fim de que ela faça por si mesmo o movimento do tic-tac. **M 1**



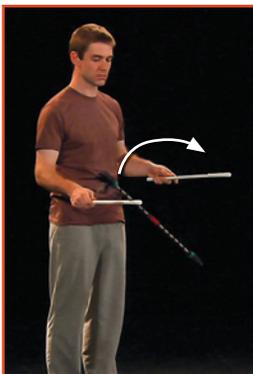
M 1

### Educativos

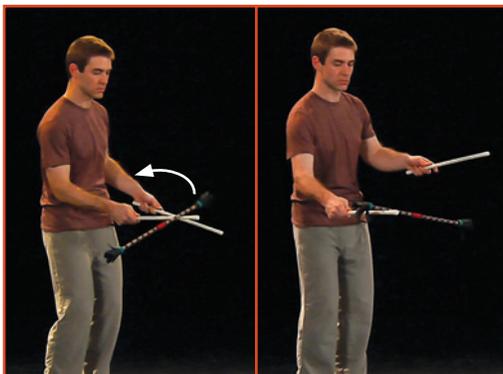
1. Praticar o tic-tac o mais lentamente possível. Retirar o bastão. **ED 1**
2. Tocar o bastão com a baqueta direita, passá-la à esquerda, bater o bastão em direção à direita e voltar a colocar a baqueta do lado direito. Retomar o movimento do tic-tac.
3. Fazer o tic-tac, realizar a figura uma vez com um só toque e, em seguida, voltar ao tic-tac. Aumentar o número de toques de maneira progressiva. **ED 3**

**Nota:** É importante aprender este movimento progressivamente para conseguir fazer a sequência e dominá-lo.





ED 1



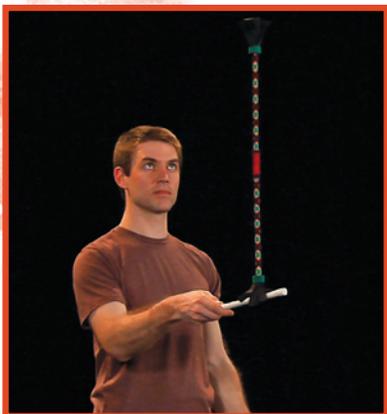
ED 3

### Erros comuns

1. O participante bate forte demais no bastão com a baqueta, e fica difícil controlar o bastão.
2. O participante quer fazer o movimento rápido demais.

### Correções e exercícios corretivos

1. Dominar sua força e adaptar seus movimentos em função do peso do objeto manipulado.
2. Retomar o educativo 2. Ir com calma e aprender o movimento progressivamente.



## BASTÃO COM BAQUETAS EQUILÍBRIO

### Descrição do elemento técnico

Manter o bastão em posição vertical em equilíbrio sobre uma baqueta.

### Explicação do movimento

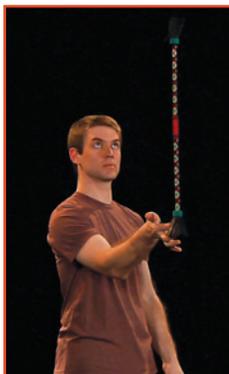
- Colocar o bastão sobre uma baqueta em posição vertical e mantê-lo em equilíbrio.

### Educativo

1. Praticar os equilíbrios com o bastão sem as baquetas. Colocar o bastão verticalmente sobre um dedo e mantê-lo em equilíbrio. Fixar a extremidade superior do bastão permite aplicar as correções necessárias ao equilíbrio. **ED 1**

Por exemplo, se o bastão inclinar-se para a frente, deve-se avançar a mão; se ele inclinar-se para trás, recua-se a mão. Fixar a extremidade superior do bastão permite ver para que lado ele tem tendência a cair.

Fazer o exercício com outros objetos, por exemplo, uma vassoura. Quanto mais compridos forem os objetos, mais fácil é.



ED 1



### Erros comuns

1. O bastão não está em posição vertical no início.
2. Os movimentos de correção são bruscos demais ou fortes demais.

### Correções e exercícios corretivos

1. Esperar que o bastão esteja perfeitamente em posição vertical antes de fazer o exercício. O instrutor pode ajudar o participante verificando se o bastão está bem reto.
2. Ser rápido mas delicado no momento da correção. Se a correção é feita com força demais, o bastão terá tendência a ir longe demais para o outro lado.

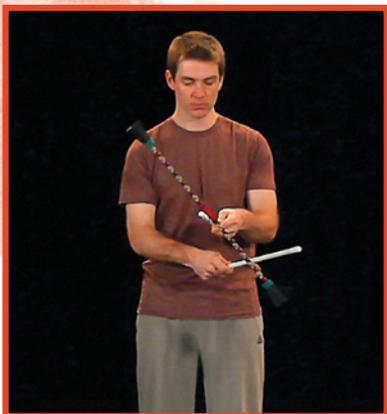
Sempre recentrar o bastão em posição vertical.

Fixar a extremidade superior do bastão e antecipar as correções.

### Variante

1. Equilíbrio com a baqueta e o bastão em posição vertical.





## BASTÃO COM BAQUETAS

### ROTAÇÃO DO BASTÃO

#### Descrição do elemento técnico

Rotação do bastão em volta de uma ou das duas baquetas durante o tic-tac.

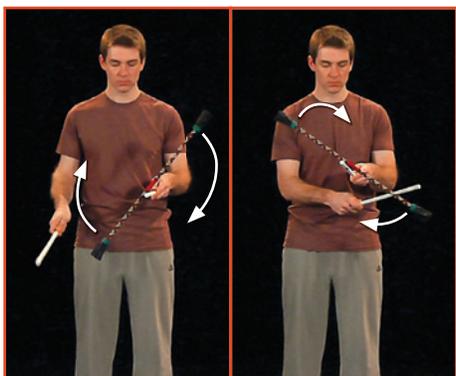
#### Pré-requisito

- O tic-tac.

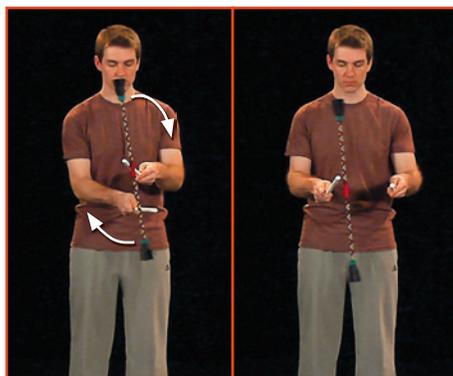
### Explicação do movimento

- Efetuar o movimento do tic-tac. Amortecer a recuperação do bastão perto de seu centro, sobre a baqueta esquerda, passar a baqueta direita por debaixo da baqueta esquerda, e em seguida, por cima do bastão. **M 1**
- Puxar para baixo com a baqueta direita levando esta baqueta em sua posição para o tic-tac: neste momento, o bastão dará a volta à baqueta esquerda. Continuar com o tic-tac. **M 2**
- Para conseguir fazer este movimento, é preciso dominar bem as amortizações.

**Nota:** Esta figura pode ser executada dos dois lados. A explicação feita aqui aplica-se ao lado esquerdo.



M 1



M 2

### Educativos

1. Repetir o exercício das amortizações: fazer o tic-tac, amortecer a recuperação do bastão perto de seu centro sobre uma das duas baquetas, em seguida, tentar mantê-lo em posição o máximo de tempo possível, antes de retomar o tic-tac. **ED 1**

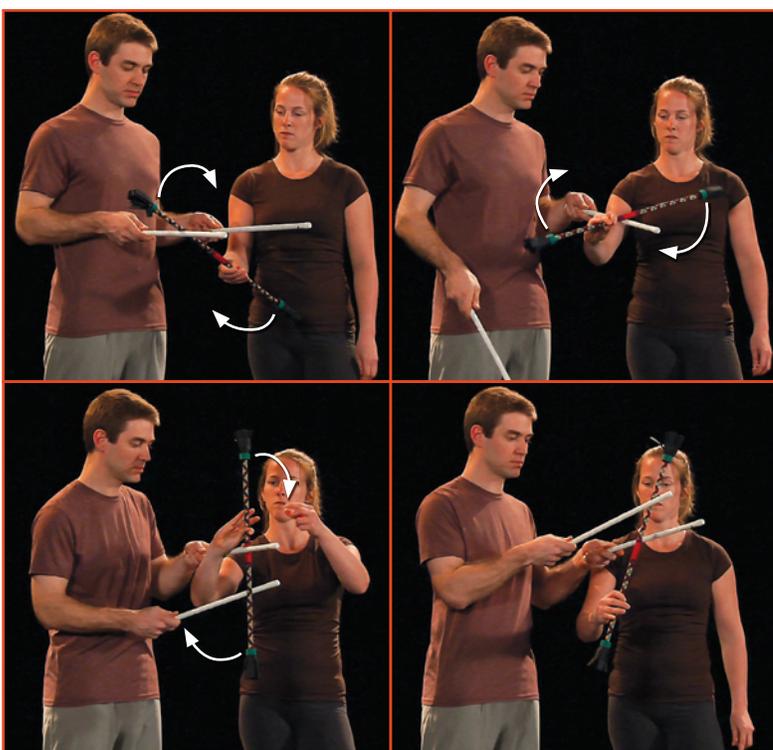
Se a amortização é feita perto do centro do bastão, ele ficará em posição horizontal. Será então possível mantê-lo durante mais tempo em equilíbrio sobre a baqueta.

2. Com assistência manual: o instrutor manipula o bastão com suas mãos, enquanto o participante faz o movimento das baquetas. **ED 2**





ED 1



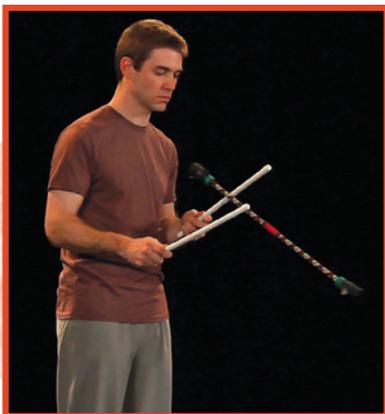
ED 2

### Erros comuns

1. O participante não consegue passar a baqueta direita por cima do bastão.
2. O participante dá um impulso forte demais no momento de puxar para baixo a baqueta direita, a fim de que o bastão gire à volta da baqueta esquerda.

### Correções e exercícios corretivos

1. Certificar-se de que o bastão está em posição horizontal no momento da amortização.
2. Quando a baqueta direita estiver por cima do bastão, dar-lhe um pequeno impulso para baixo e retornar tranquilamente a baqueta direita em posição tic-tac.



## BASTÃO COM BAQUETAS HELICÓPTERO

### Descrição do elemento técnico

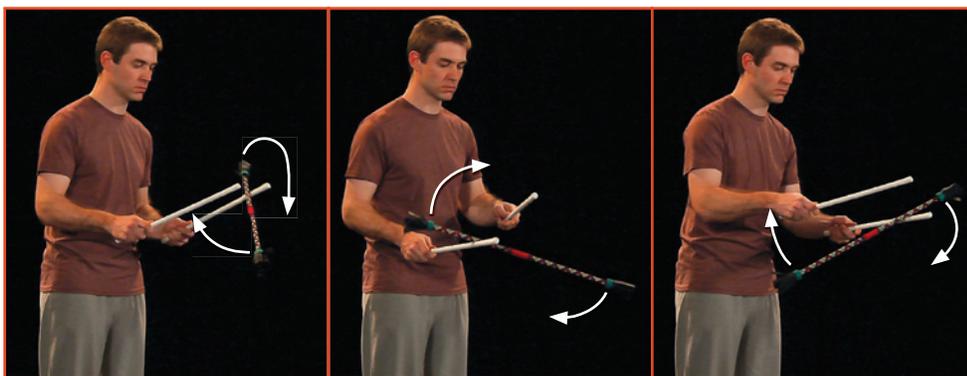
Rotação do bastão sobre um plano horizontal.

### Pré-requisito

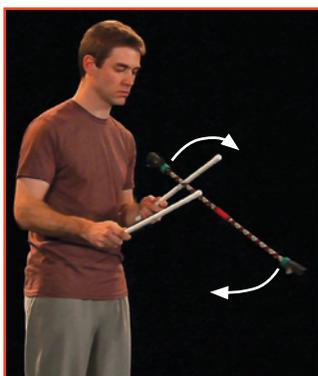
- O tic-tac.

### Explicação do movimento

- A partir do tic-tac, empurrar levemente para a frente com a baqueta direita e puxar levemente para trás com a baqueta esquerda. O bastão começará a girar em posição horizontal. **M 1**
- Certificar-se de que o centro do bastão, que é o centro de gravidade durante a figura, fique fixo o máximo de tempo possível sobre um mesmo ponto. Durante este elemento técnico, o bastão toca quase o tempo todo uma das duas baquetas. **M 2**



M 1



M 2



## Educativos

1. Fazer o tic-tac. Imaginar um círculo em um eixo horizontal em volta do centro do bastão, com as duas extremidades do bastão seguindo a linha exterior deste círculo. As baquetas devem executar este movimento tocando o bastão entre seu centro e suas extremidades.

A baqueta direita fará uma meia-volta para a frente e a baqueta esquerda fará uma meia-volta para trás.

2. A partir do tic-tac, começar o helicóptero, em seguida, voltar ao tic-tac. Se por acaso falhar a figura, retomar o tic-tac antes que o bastão caia no solo.

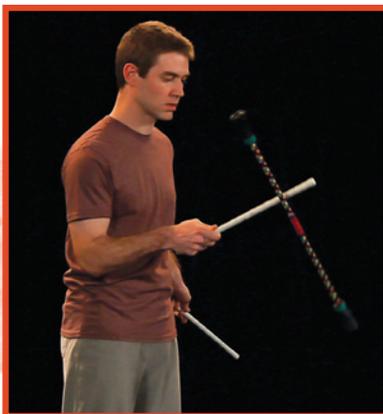
### Erros comuns

1. O participante faz movimentos grandes demais com as baquetas. O bastão é propulsionado para a frente ou para trás.
2. O participante não consegue fazer girar o bastão em posição horizontal.

### Correções e exercícios corretivos

1. Certificar-se de que as baquetas fazem um movimento circular.
2. Levar o bastão a um plano horizontal pouco a pouco. As baquetas devem tocar o bastão perto de suas extremidades.





## BASTÃO COM BAQUETAS AS HÉLICES

### Descrição do elemento técnico

Rotação do bastão em volta de uma baqueta em posição vertical.

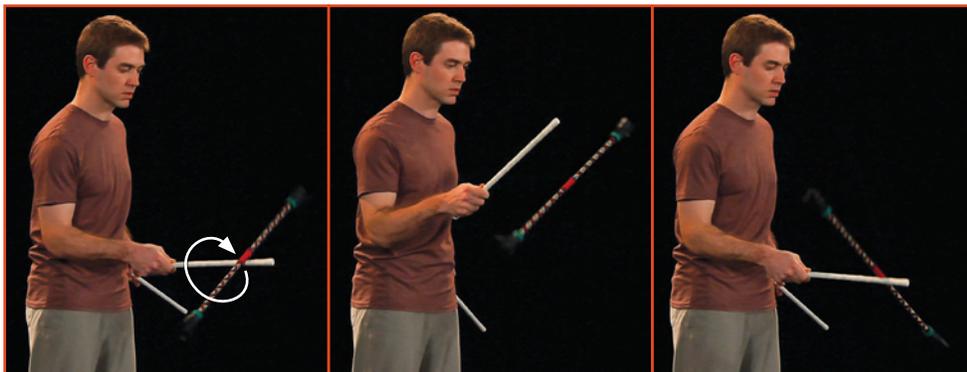
### Pré-requisitos

- O tic-tac.
- Meia-volta e volta completa.
- Rotação do bastão.

### Explicação do movimento

- Determinar a mão que executará o movimento e o sentido desejado da rotação da hélice. Por exemplo, caso seja utilizada a mão direita, a hélice girará no sentido dos ponteiros de um relógio.
- Fazer o tic-tac. Quando o bastão chegar sobre a baqueta direita, tocá-lo abaixo de seu centro. Começar a rotação com um movimento de punho, no sentido dos ponteiros de um relógio. A baqueta direita sustenta e faz girar o bastão, principalmente quando ela estiver por baixo do centro do bastão. Ela completa a rotação por cima. **M 1**
- Dominar a velocidade de rotação da hélice: se ela girar muito rápido, será mais difícil controlá-la.

**Nota:** Pode-se fazer girar as hélices para a esquerda e para a direita. A aprendizagem dos dois lados é recomendada. O segredo para realizar esta figura está na flexibilidade do punho. Trata-se, não apenas de fazer girar o bastão, mas também de lhe dar o apoio necessário para que ele não caia.

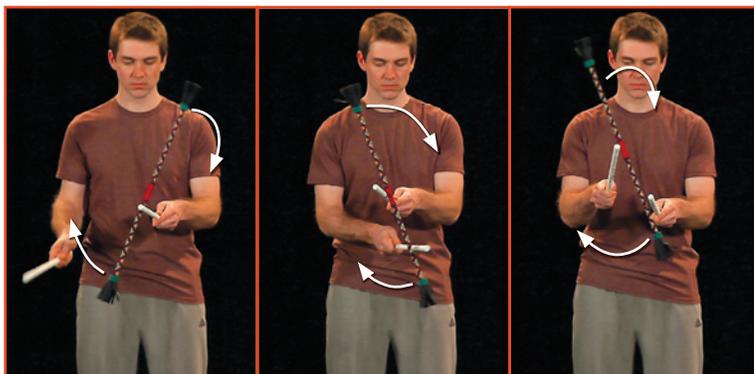


M 1



## Educativos

1. Refazer a rotação do bastão de forma contínua, ou seja, fazer girar o bastão em volta de uma baqueta utilizando a outra baqueta várias vezes seguidas. Este movimento é parecido com a hélice. **ED 1**
2. Exercitar o movimento de punho sem bastão. Manter a baqueta na mão apontando para a frente e repetindo as pequenas rotações do punho.



ED 1

### Erros comuns

1. A baqueta fica longe demais do centro do bastão: o bastão é projetado ao invés de girar.
2. O bastão cai sempre no solo.
3. O bastão gira cada vez mais rápido e o participante perde o controle.

### Correções e exercícios corretivos

1. Efetuar o movimento com a baqueta muito perto do centro do bastão. As rotações devem ser pequenas.
2. A baqueta que manipula o bastão deve fazer a rotação mas também servir de apoio.
3. Dominar a rotação e a aceleração do bastão. É preciso ser capaz de diminuir a velocidade do bastão quando ele acelera. Não deixar-se levar pelo movimento.

## Variante

1. Hélice horizontal.



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.