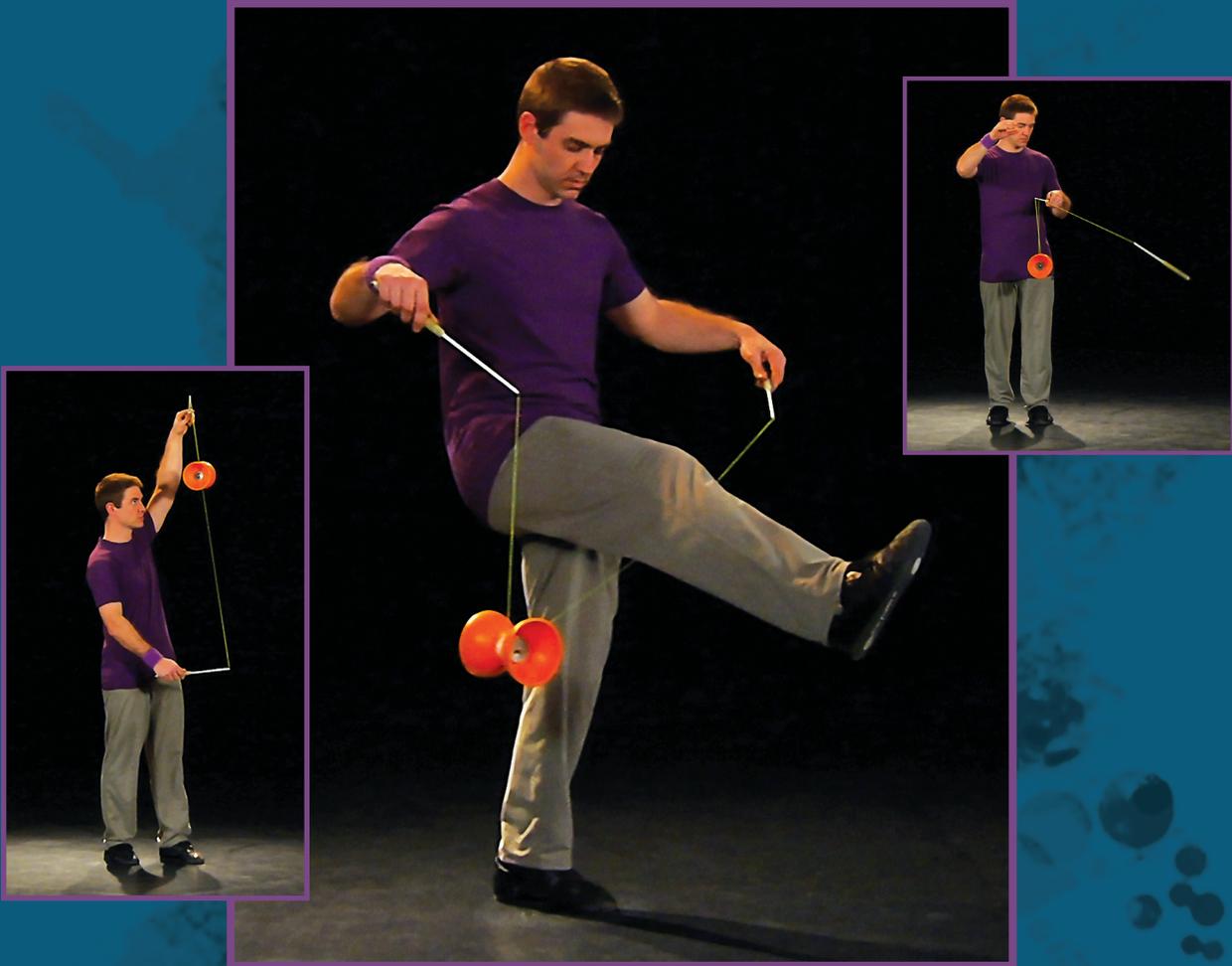


TÉCNICAS BÁSICAS EM ARTES CIRCENSES



DIABOLÔ



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 pêlvicis.

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.

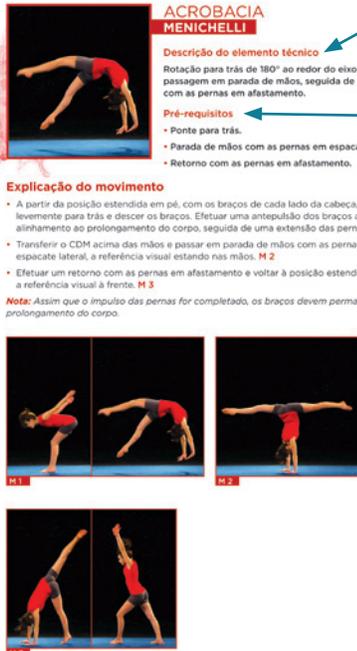
Pré-requisitos

- 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 enupada.

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.



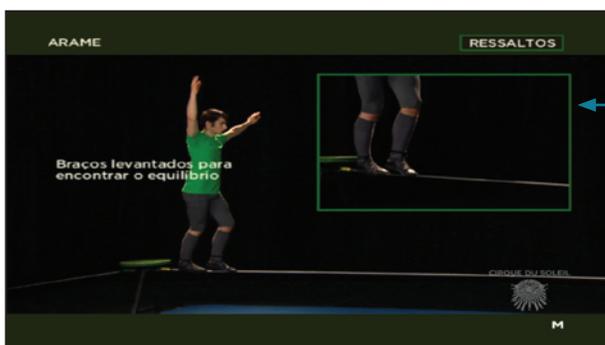


Advertência

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.



DIABOLÔ

INTRODUÇÃO AO DIABOLÔ

O diabolô é uma disciplina de malabarismo que consiste em lançar, recuperar e manipular um objeto composto por dois cones invertidos e unidos, com um fio esticado entre duas baquetas. É o efeito giroscópico que permite manter o diabolô em equilíbrio sobre o fio.

O diabolô é uma disciplina praticada tanto por artistas profissionais quanto por amadores. Para alguns, representa um jogo; para outros, uma arte. Hoje, vários diabolistas dominam a manipulação de vários diabolôs ao mesmo tempo.

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



TERMINOLOGIA

Carretéis

Cones ou partes externas do diabolô que são, habitualmente, feitas de borracha ou de plástico.

Eixo

Parte central do diabolô. Existem diferentes eixos. Os eixos largos facilitam a aprendizagem do diabolô.

EQUIPAMENTO

O diabolô é constituído por dois elementos: as duas baquetas com o fio e o diabolô.

O comprimento do fio varia segundo os diabolistas. Para definir seu comprimento ideal, colocar uma baqueta deitada no solo e levantar a outra, esticando o fio que ficará então na vertical. O fio deverá chegar entre o tronco e o queixo do diabolista.

INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS

Sendo a maior parte dos diabolistas destros, é preferível começar a aprendizagem pela mão direita. Para facilitar a leitura, as explicações apresentadas neste documento são destinadas aos destros.



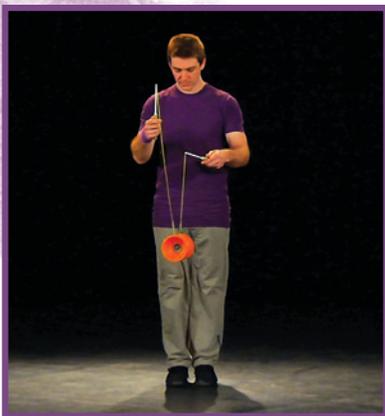
SUMÁRIO

DIABOLÔ

ELEMENTOS TÉCNICOS

Os primeiros passos	5
Jogar o diabolô para o ar	7
O funâmbulo	9
Acelerar com passo <i>fouetté</i>	11
O elevador	13
Arremessos	15
Aceleração chinesa	18
O sol	20
Soltar a baqueta	22
Órbita à volta da perna	24





DIABOLÔ

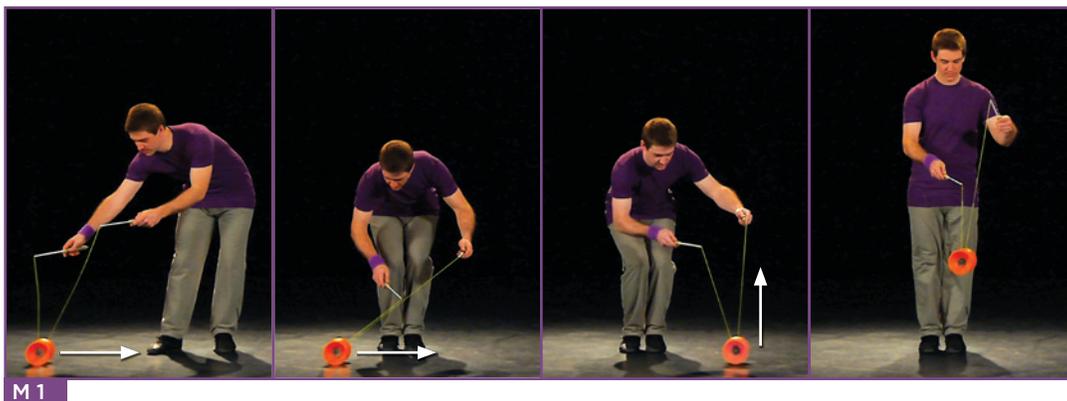
OS PRIMEIROS PASSOS

Descrição do elemento técnico

Rotação do diabolô sobre si mesmo e correção para mantê-lo em equilíbrio no fio.

Explicação do movimento

- Em pé, com os pés posicionados na largura dos ombros, colocar o diabolô no solo à direita e fazê-lo rolar puxando as baquetas para a esquerda. Quando o diabolô chegar na frente do pé esquerdo, levantar as baquetas. Deste modo, o diabolô atinge uma certa rotação. Para amplificar esta rotação, fazer um pequeno movimento rápido com a mão direita para cima e repeti-lo. Quanto mais rápida for a rotação do diabolô, mais ele ficará estável, e será então mais fácil efetuar os movimentos. **M 1**
- Ficar em frente ao carretel. Se o diabolô se mover ou girar, é preciso segui-lo. Além disto, a ponta das baquetas, onde está fixado o fio, deveria ficar na mesma linha e no mesmo plano que o meio do eixo do diabolô.
- Fazendo o movimento de vaivém vertical para amplificar a rotação do diabolô, efetuar a correção necessária para que ele mantenha-se em equilíbrio.



Educativos

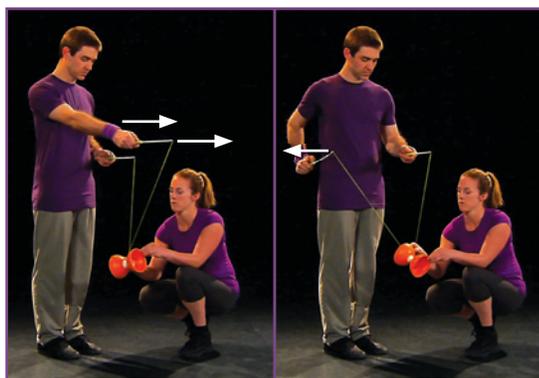
1. O ajudante segura o diabolô com as mãos e o move para que o participante aplique as regras de correção com as baquetas. O diabolô deve ser corrigido com a mão que lhe dá a velocidade de rotação, ou seja, a mão direita. Enquanto efetua a correção, continue a dar velocidade ao diabolô, fazendo movimentos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

Três instruções de correção:

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

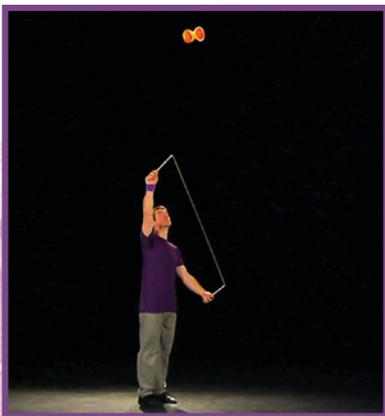
Erros comuns

1. Desde o início, o participante coloca o diabolô do lado errado no solo.
2. O participante posiciona-se de forma errada.
3. O participante espera tempo demais para efetuar a correção.
4. O diabolô perde velocidade e fica instável.
5. O participante efetua uma correção pronunciada demais e deixa inclinar o diabolô.

Correções e exercícios corretivos

1. Colocar o diabolô no lado certo. Se quiser manipular o diabolô com a mão direita, deve colocá-lo do lado direito.
2. Ficar em frente ao diabolô.
3. Corrigir o diabolô desde os primeiros sinais de instabilidade. Com a prática, é possível antecipar as correções.
4. Dar sempre velocidade ao diabolô aplicando a correção.
5. Fazer pequenos movimentos de correção.





DIABOLÔ

JOGAR O DIABOLÔ PARA O AR

Descrição do elemento técnico

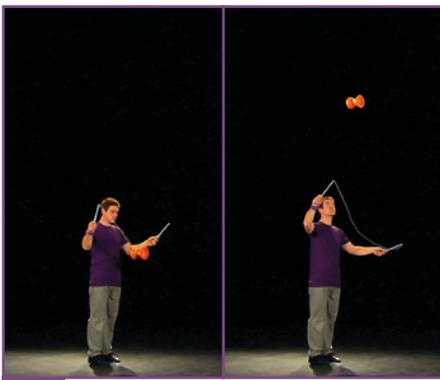
Projeção do diabolo no ar e chegada sobre o fio.

Pré-requisitos

- Manter uma boa velocidade de rotação do diabolo.
- Corrigir o diabolo.

Explicação do movimento

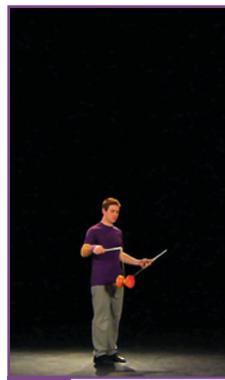
- Lançar o diabolo afastando as mãos para os lados. O fio produzirá então um efeito de trampolim e o diabolo subirá. **M 1**
- Colocar-se em posição para recuperar o diabolo, com o fio esticado, a mão direita para cima e a mão esquerda para baixo. **M 2**
- Recuperar o diabolo sobre o fio, apontando com a extremidade da baqueta direita. O diabolo deveria chegar sobre o fio perto da baqueta direita para em seguida deslocar-se para o centro do fio. Quando o diabolo tocar no fio, aproximar as mãos uma da outra para amortecer o movimento e voltar à posição básica. **M 3**



M 1



M 2

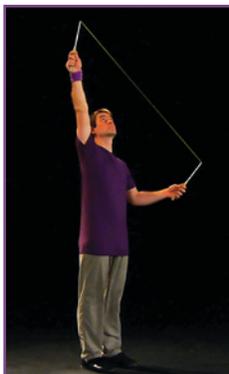


M 3

Educativos

1. Praticar o lançamento e a chegada sem o diabolo. **ED 1**
2. Começar a jogar o diabolo para o ar a uma altura baixa, aumentando em seguida a altura, pouco a pouco.
3. Recuperar o diabolo sempre com a mão direita. Assim que o exercício for dominado, pode-se praticar recuperar o diabolo com a outra mão, prestando atenção à perda de velocidade de rotação.





ED 1

Erros comuns

1. O participante lança o diabolô rapidamente demais, causando uma perda de velocidade de rotação no ar e de estabilidade na chegada.
2. O participante lança o diabolô alto demais. Torna-se então mais difícil recuperá-lo.
3. O diabolô é ejetado do fio na chegada, o que cria um efeito de trampolim.
4. O participante recupera o diabolô com a mão errada.

Correções e exercícios corretivos

1. O diabolô deve ter uma boa velocidade de rotação, antes de ser lançado. Não se apressar.
2. Começar a dominar o lançamento do diabolô para o ar a uma altura baixa e aumentar a altura pouco a pouco.
3. Amortecer a chegada. Quando o diabolô tocar o fio, aproximar as mãos.
4. Recuperar o diabolô com a mão direita. Para os exercícios futuros, ou para os exercícios com dois diabolôs, trabalhar com as duas mãos pode ser vantajoso, sobretudo para efetuar certas figuras.





DIABOLÔ O FUNÂMBULO

Descrição do elemento técnico

Balanço do diabolo como o pêndulo de um relógio e volta completa em torno de uma baqueta.

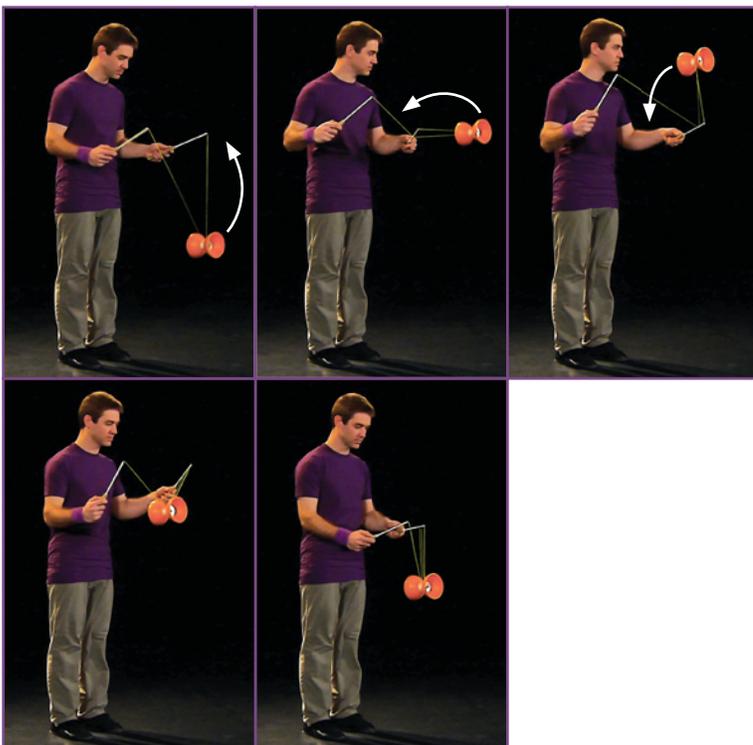
Pré-requisitos

- Manter uma boa velocidade de rotação do diabolo.
- Corrigir o diabolo.

Explicação do movimento

- Balançar o diabolo da direita para a esquerda como um pêndulo. Continuar o impulso para que o diabolo passe sob a baqueta e retorne por cima. O fio deve enrolar-se em volta da baqueta. Recuperar o diabolo no centro do fio. **M 1**
- Para a saída, afastar as mãos. O diabolo faz, então, o caminho inverso.

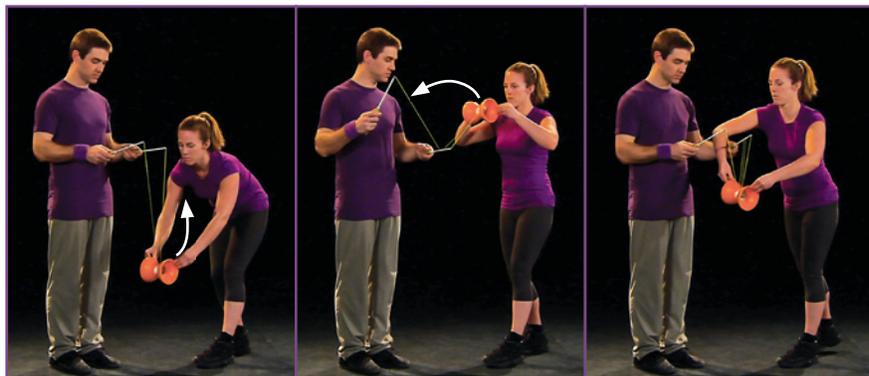
Nota: Durante esta figura o diabolo nunca sai do fio.



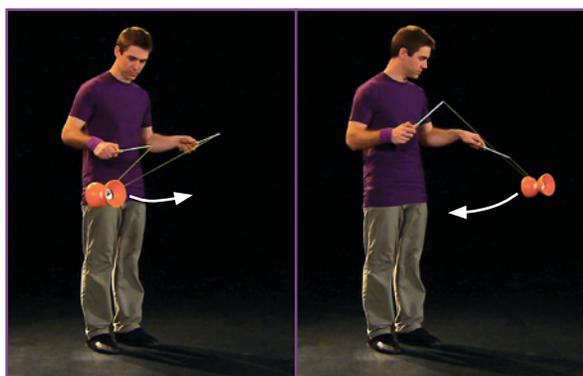
M 1

Educativos

1. Com assistência manual: o instrutor segura o diabolô enquanto o participante manipula as baquetas e executa o movimento, a fim de assimilá-lo bem. **ED 1**
2. Balançar o diabolô aumentando pouco a pouco a amplitude do movimento. Fazê-lo passar sob uma baqueta, em seguida, por cima e recuperá-lo no centro do fio. **ED 2**



ED 1



ED 2

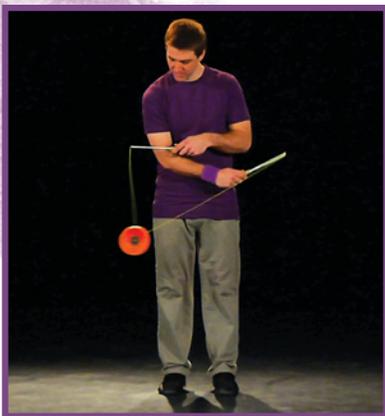
Erros comuns

1. O diabolô não faz a volta completa da baqueta.
2. O participante não consegue recuperar o diabolô sobre o fio.

Correções e exercícios corretivos

1. Lançar o diabolô com mais força. O diabolô tem de executar uma rotação completa. Evitar de lançá-lo longe demais para o exterior.
2. Manter as baquetas paralelas. A extremidade das baquetas e o centro do diabolô devem estar sobre a mesma linha. Se o diabolô não chegar sobre o fio, refazer o caminho inverso para recuperar a figura. Evitar fazer um nó.





DIABOLÔ

ACELERAR COM PASSO *FOUETTÉ*

Descrição do elemento técnico

Aceleração da velocidade de rotação do diabolo com movimentos de vaivém horizontais.

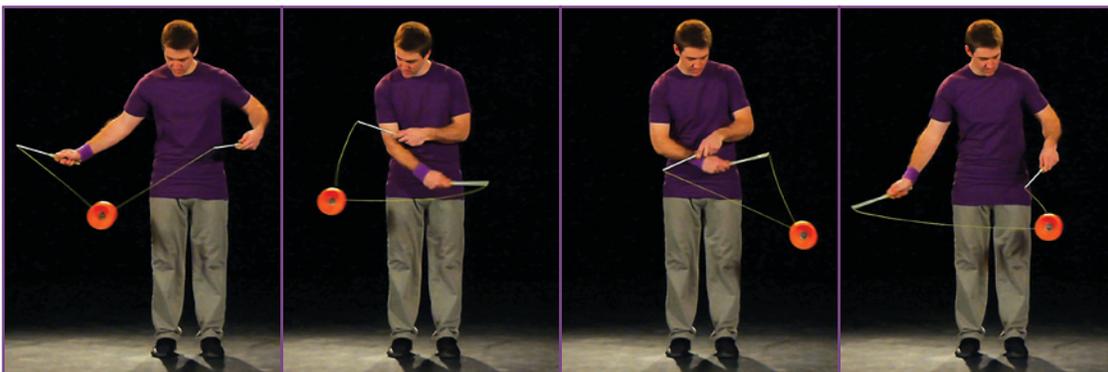
Pré-requisitos

- Manter uma boa velocidade de rotação do diabolo.
- Corrigir o diabolo.

Explicação do movimento

- Jogar o diabolo da mão direita para a esquerda, de modo que ele permaneça em posição horizontal. Levar o diabolo para a direita e jogá-lo para a esquerda utilizando a mão direita, que dá a velocidade de rotação. Cruzar o braço direito sob o esquerdo, e em seguida, por cima. O diabolo não deve sair do fio. **M 1**

Nota: A velocidade de rotação do diabolo é essencial para aprender figuras novas. Quanto mais o diabolo girar rápido, mais ele fica estável e mais tempo se tem para realizar as figuras.

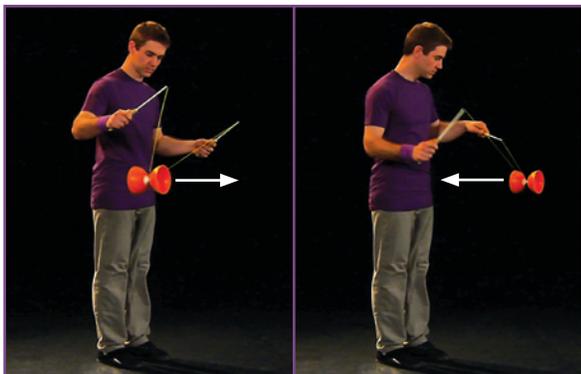


M 1

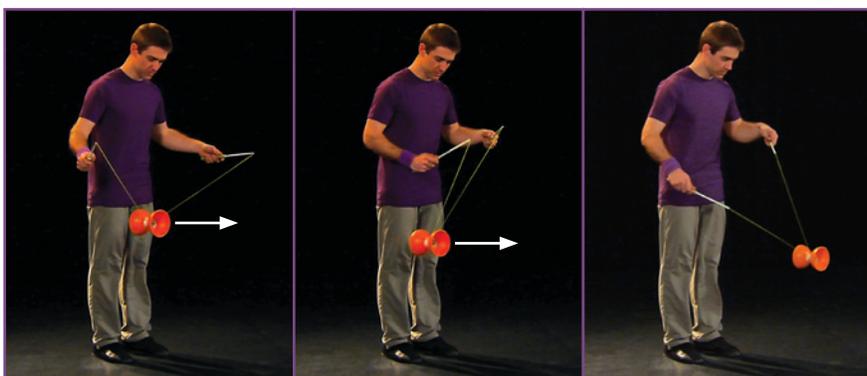
Educativos

1. Jogar o diabolo da direita para a esquerda, horizontalmente, sob as baquetas. No início, o diabolo desacelera. **ED 1**
2. Fazer um pequeno movimento e, em seguida, amplificá-lo. **ED 2**
3. Aumentar, tranquilamente, a força do impulso da mão direita.
4. Assim que o diabolo tiver sido jogado com a mão direita, levar a mão para o lado direito para que o diabolo volte à posição inicial.





ED 1



ED 2

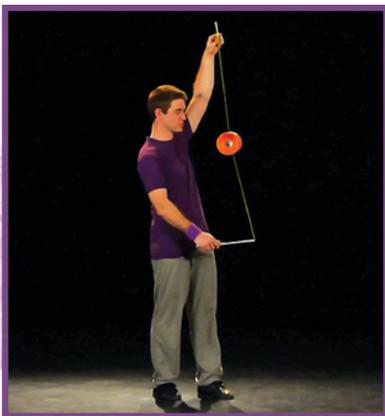
Erros comuns

1. O diabolô sai do fio.
2. O diabolô perde velocidade.

Correções e exercícios corretivos

1. Colocar a extremidade das baquetas e o centro do diabolô na mesma linha.
2. Trazer de volta o diabolô com um movimento rápido da mão direita. Evitar fricção excessiva entre o fio e o diabolô. Tentar fazer o movimento com tempos diferentes.





DIABOLÔ O ELEVADOR

Descrição do elemento técnico

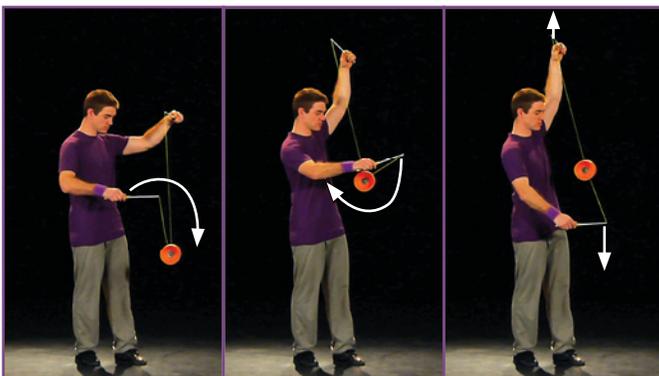
Deslocamento do diabolô para cima ao longo do fio esticado em posição vertical.

Pré-requisitos

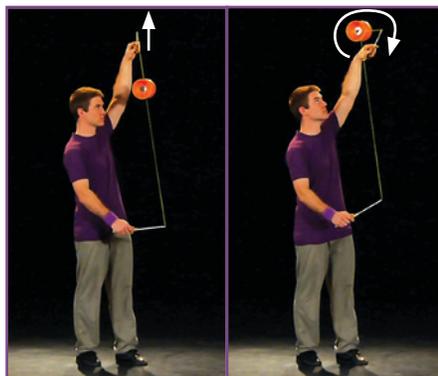
- Manter uma boa velocidade de rotação do diabolô.
- Corrigir o diabolô.

Explicação do movimento

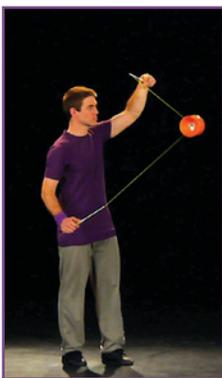
- O diabolô deve ter uma boa velocidade de rotação. Levantar a mão esquerda e manter a mão direita na altura do quadril. O diabolô encontra-se, então, perto da baqueta direita. **M 1**
- Enrolar o fio em volta do eixo do diabolô com a baqueta direita, passando por fora. **M 1**
- Esticar o fio em posição vertical e mantê-lo com uma certa tensão. O diabolô subirá pelo fio. **M 2**
- Assim que o diabolô chegar no alto do fio ou que sua velocidade se tornar mais fraca, desenrolar o fio do eixo do diabolô com a mão esquerda e voltar à posição básica. **M 3**



M 1



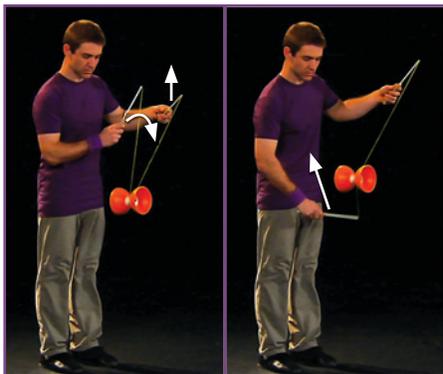
M 2



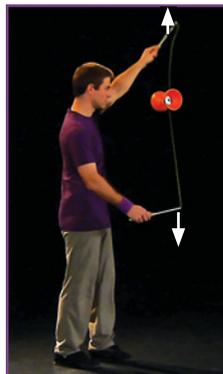
M 3

Educativos

1. Dar velocidade ao diabolô, enrolar o fio em volta do eixo com a mão direita e desenrolá-lo logo depois. **ED 1**
2. Efetuar pequenos elevadores. Deixar o diabolô subir levemente e desenrolar imediatamente o fio. **ED 2**



ED 1



ED 2

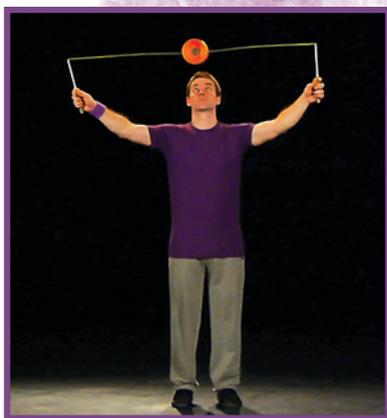
Erros comuns

1. O diabolô não sobe.
2. O diabolô sobe, mas perde velocidade e fica inclinado.
3. O diabolô sobe rapidamente demais e forma um nó.

Correções e exercícios corretivos

1. Aumentar a velocidade de rotação ou, assim que o fio estiver em posição vertical, aplicar mais tensão neste último.
2. Desenrolar o fio e parar o elevador antes que o diabolô perca velocidade demais.
3. Diminuir a tensão do fio e substituí-lo quando for necessário.





DIABOLÔ ARREMESSOS

Descrição do elemento técnico

Lançamento do diabolo e execução de um movimento como uma pirueta, uma meia-volta, um salto de corda ou saltos.

Pré-requisitos

- Manter uma boa velocidade de rotação do diabolo.
- Corrigir o diabolo.
- Jogar o diabolo para o ar a uma boa altura.

Explicação do movimento

Pirueta

- Jogar o diabolo para o ar a uma boa altura: de 3 a 4 metros, e efetuar um giro de 360° e recuperá-lo.
- Reduzir a altura do lançamento e efetuar piruetas mais rápidas. É preferível fazer a pirueta partindo do lado esquerdo para poder recuperar o diabolo com a mão direita. **M 1**

Meia-volta

- Jogar o diabolo para o ar, efetuar uma meia-volta e recuperá-lo. Lançar novamente o diabolo, efetuar uma outra meia-volta e recuperá-lo. **M 2**

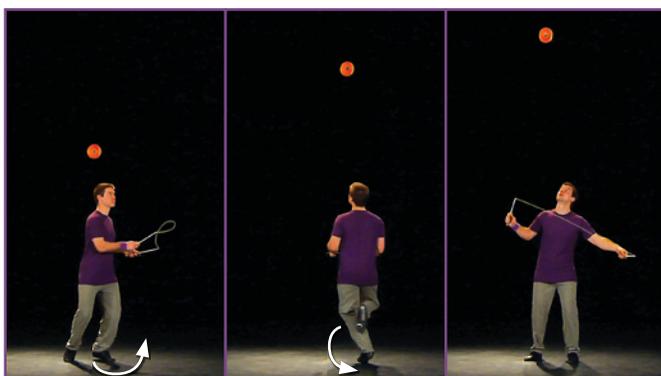
Nota: Se é efetuada uma única meia-volta, não é mais a mão direita que dá a aceleração e que faz as correções, pois o diabolo gira no sentido contrário.

Salto de corda

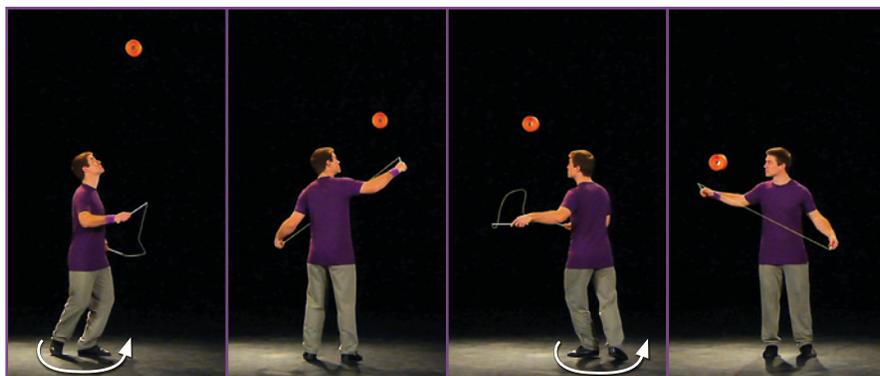
- Jogar o diabolo para o ar, efetuar um salto de corda com as baquetas e o fio e recuperar o diabolo. **M 3**

Saltos

- Jogar o diabolo para o ar e fazê-lo saltar sobre o fio esticado. **M 4**



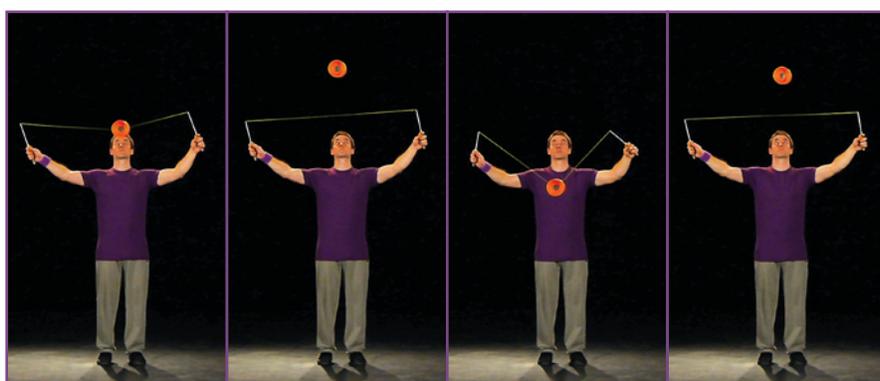
M 1



M 2



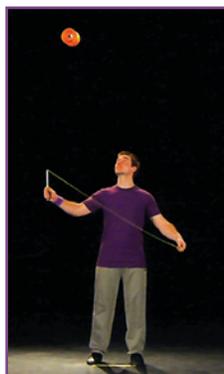
M 3



M 4

Educativos

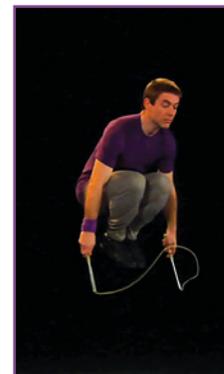
1. Ensaiar todos os tipos de arremessos com diferentes formas, alturas e com rebotes. Tentar recuperar o diabolô e voltar a lançá-lo diretamente várias vezes. **ED 1**
2. Praticar a precisão do arremesso. Colocar-se em frente de uma linha ou uma marca no solo, lançar o diabolô e recuperá-lo sem mover os pés. **ED 2**
3. Praticar as figuras sem diabolô, segurando unicamente as baquetas, pois não é fácil efetuar uma figura correta. **ED 3**



ED 1



ED 2



ED 3



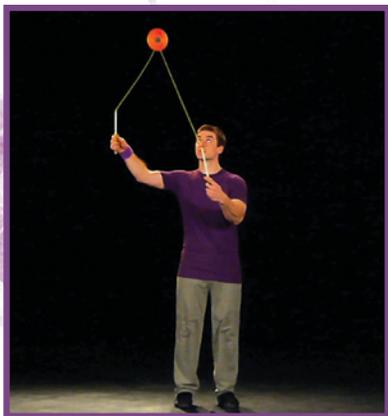
Erros comuns

- 1.** No momento de efetuar a figura, o diabolô inclina-se para o lado ou para trás.
- 2.** Durante o salto de corda, o participante tropeça com os pés no fio.

Correções e exercícios corretivos

- 1.** Lançar o diabolô corretamente e não começar o movimento cedo demais. Se o lançamento for correto, a chegada será mais fácil.
- 2.** Alongar o fio a fim de dar mais espaço para o participante saltar.





DIABOLÔ ACELERAÇÃO CHINESA

Descrição do elemento técnico

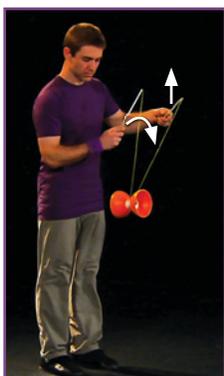
Aceleração da velocidade de rotação do diabolô com movimentos de vaivém verticais.

Pré-requisitos

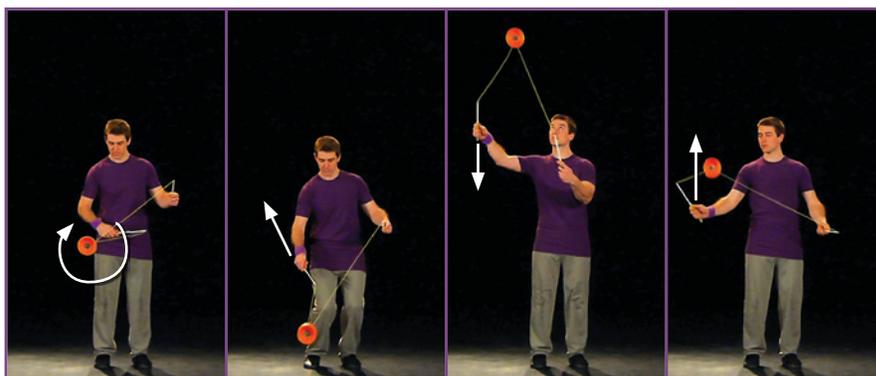
- Manter uma boa velocidade de rotação do diabolô.
- Corrigir o diabolô.

Explicação do movimento

- Enrolar o fio em volta do diabolô com a mão direita. **M 1**
- Dar um impulso para o alto com a mão direita. O diabolô passa, assim, por cima das baquetas e desloca-se para a mão esquerda.
- Quando o diabolô descer, levá-lo para perto da mão direita para poder recomeçar o movimento. **M 2**



M 1

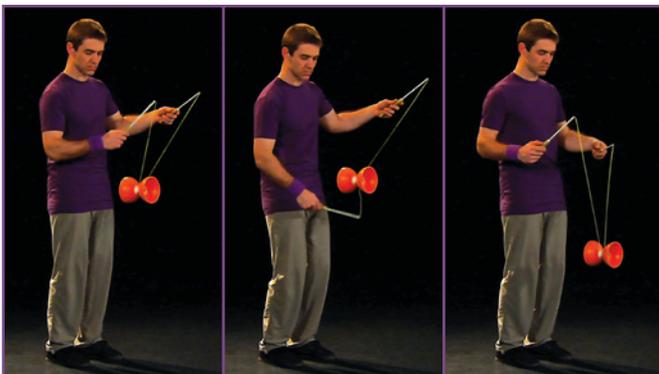


M 2

Educativos

1. Com a mão direita, enrolar o fio em volta do diabolô e fazer pequenos movimentos de aceleração de cima para baixo. Quando o diabolô atingir um ritmo rápido, desenrolar o fio com a mão direita. **ED 1**
2. Refazer o exercício com um impulso maior para que o diabolô passe por cima das mãos. Aproximar as mãos para evitar fazer um nó. Quando o diabolô descer, afastar novamente as mãos.
3. Repetir 3 ou 4 vezes o movimento e, em seguida, desenrolar o fio.





ED 1

Erros comuns

1. O participante não consegue fazer o elemento técnico.
2. O fio enrola-se e faz um nó.
3. O participante impacienta-se com o seu insucesso.

Correções e exercícios corretivos

1. Proceder por etapas e não procurar ir rápido demais. Começar com pequenos movimentos.
2. Manter sempre as mãos em ação. Se o movimento for interrompido antes de ter desenrolado o fio, o diabolo pode ficar bloqueado.
3. Fazer outra coisa se não conseguir efetuar a figura e tentar novamente mais tarde. Esta figura pode ser difícil de aprender e exige prática, mas rapidamente se tornará essencial.





DIABOLÔ O SOL

Descrição do elemento técnico

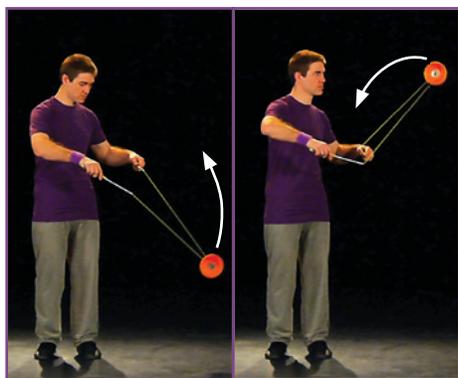
Volta completa do diabolô em torno das baquetas.

Pré-requisitos

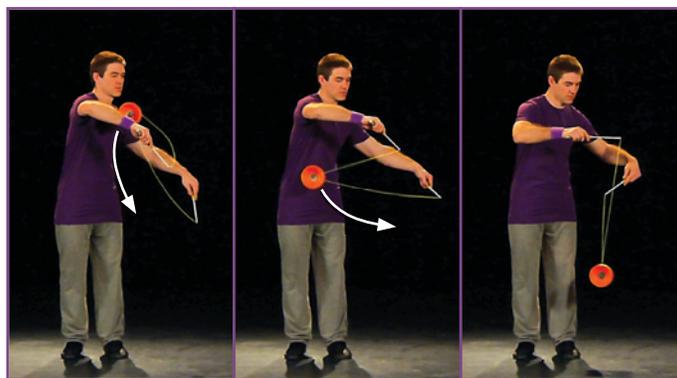
- Manter uma boa velocidade de rotação do diabolô.
- Corrigir o diabolô.

Explicação do movimento

- Sol pela esquerda: fazer um pêndulo com o diabolô, a baqueta esquerda apontando para a frente, e a baqueta direita apontando levemente para o participante. **M 1**
- Continuar o impulso do pêndulo para que o diabolô faça uma volta completa em torno da baqueta esquerda. Ele passará primeiro por baixo e em seguida, por cima da baqueta. Em seguida, o diabolô deve passar entre os dois braços para voltar à posição inicial. **M 2**
- Sol pela direita: o diabolô deve girar no sentido dos ponteiros do relógio, mas as mãos ficarão invertidas: mão esquerda apontando para si mesmo, mão direita apontando para fora. O diabolô passa em primeiro entre os braços e, em seguida, por cima da mão direita.



M 1

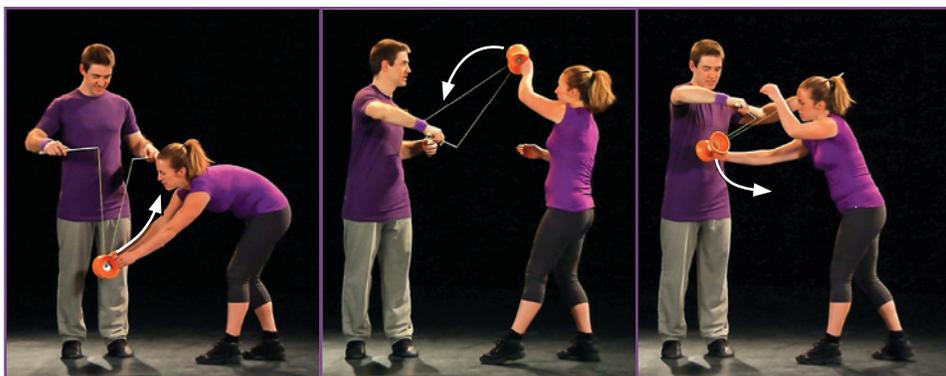


M 2

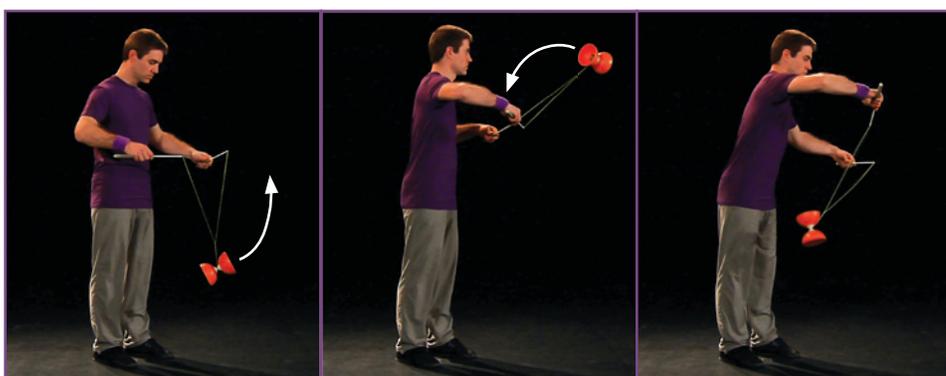
Educativos

1. Com assistência manual: o instrutor segura o diabolô com as mãos, enquanto o participante manipula as baquetas. **ED 1**
2. Colocar o diabolô no centro do fio e fazer o movimento sem acelerar o diabolô para compreender bem o movimento das mãos e dos braços. **ED 2**





ED 1



ED 2

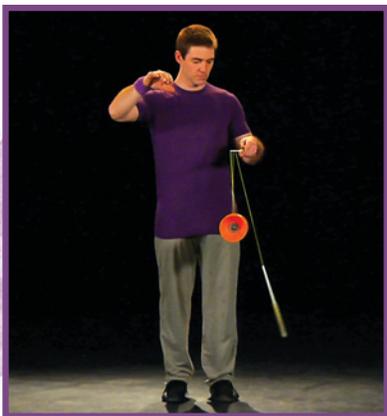
Erros comuns

1. O diabolo toca nos braços do participante durante a rotação e perde sua estabilidade.
2. O fio enrola-se em volta do eixo do diabolo e faz um nó.

Correções e exercícios corretivos

1. Diminuir o comprimento do fio, se necessário.
Manter o diabolo no centro do fio durante a execução da figura e não puxar forte demais com uma das mãos.
2. Manter as mãos aproximadas. As mãos devem fazer o movimento por inteiro. Se uma única mão provoca o movimento, o fio corre o risco de enrolar-se em volta do eixo do diabolo.





DIABOLÔ SOLTAR A BAQUETA

Descrição do elemento técnico

Lançar e recuperar uma baqueta.

Pré-requisitos

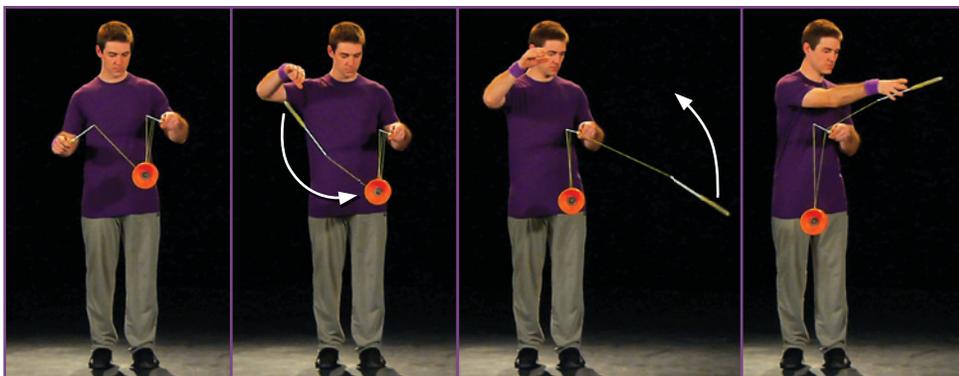
- Manter uma boa velocidade de rotação do diabolo.
- Dominar os primeiros passos e a correção do diabolo.
- O funâmbulo.

Explicação do movimento

- Executar a figura do funâmbulo, em seguida largar uma baqueta e recuperá-la novamente. Se a figura do funâmbulo é efetuada do lado esquerdo, larga-se a baqueta direita. Se ao contrário, a figura do funâmbulo é efetuada do lado direito, larga-se a baqueta esquerda. **M 1**

Explicação do lado esquerdo

- O fio enrola-se em volta da baqueta esquerda que aponta para a frente. Colocar a baqueta direita perpendicular à baqueta esquerda a fim de que ela aponte em sua direção. Largar a baqueta. Ela passará sob o diabolo, friccionando no eixo e, em seguida, sob a baqueta esquerda. É preciso recuperá-la, por cima da baqueta esquerda com a mão direita.

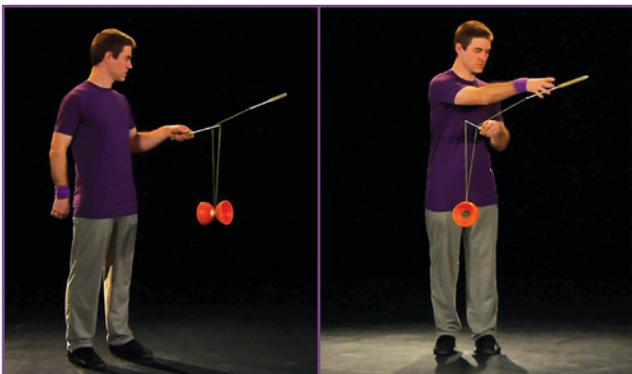


M 1

Educativo

1. Efetuar a figura do funâmbulo à esquerda. Virar a baqueta direita para que ela aponte para a esquerda. Largar a baqueta sem se preocupar em recuperá-la. Em seguida, tentar recuperá-la. **ED 1**





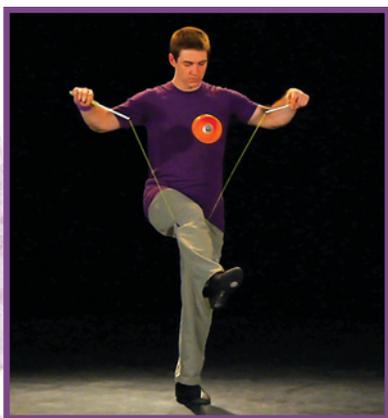
ED 1

Erros comuns

1. Um nó forma-se em volta do diabolô quando o participante larga a baqueta.
2. A baqueta volta rapidamente demais e o participante não consegue recuperá-la.
3. Quando o participante recupera a baqueta, a sua mão está invertida, o que torna a sequência difícil.

Correções e exercícios corretivos

1. Apontar a baqueta para o lado onde ela será largada.
2. Recuperar a baqueta por cima da outra baqueta. Não esperar muito para recuperá-la. Tentar recuperar a baqueta cruzando os braços.
3. Recuperar a baqueta com o polegar virado para baixo.



DIABOLÔ ÓRBITA À VOLTA DA PERNA

Descrição do elemento técnico

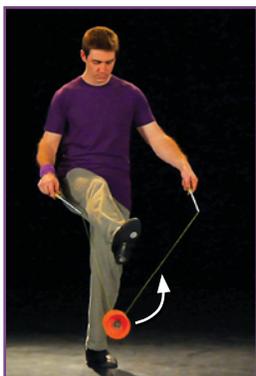
Rotação do diabolô à volta de uma perna.

Pré-requisitos

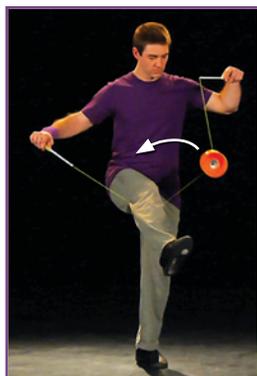
- Manter uma boa velocidade de rotação do diabolô.
- Corrigir o diabolô.
- Jogar o diabolô para o ar.

Explicação do movimento

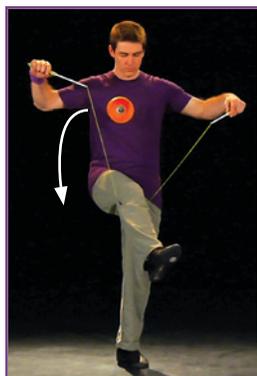
- Levantar uma perna e passá-la por cima do diabolô e do fio. **M 1**
- Fazer um pequeno pêndulo para a direita, voltar em seguida para a esquerda e lançar o diabolô. **M 2**
- Uma vez que o diabolô tenha saído do fio e passado por cima da perna, recuperá-lo com a baqueta direita. O diabolô encontra-se de novo sob a perna. **M 3**
- Fazer o movimento em contínuo, multiplicando as sequências.



M 1



M 2



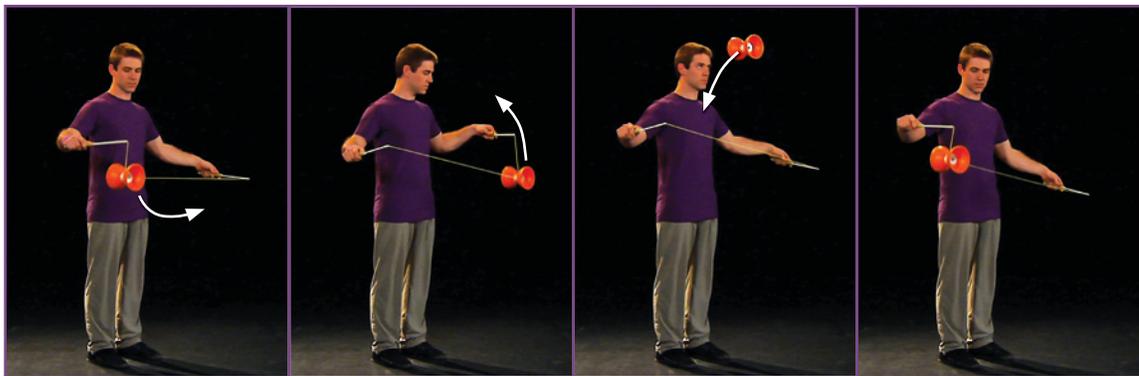
M 3



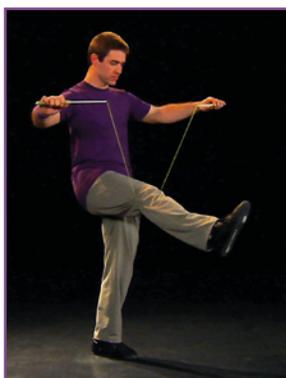
Educativos

1. Praticar pequenos arremessos. Fazer rolar o diabolô sobre o fio da direita para a esquerda. **ED 1**
2. Praticar somente com as baquetas e fazer o movimento sob a perna. **ED 2**
3. Praticar o pêndulo sob a perna. Balançar o diabolô, como o pêndulo de um relógio, sob a perna. **ED 3**
4. Começar por uma única volta; em seguida, duas, três e assim sucessivamente.

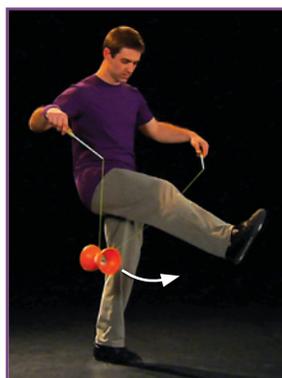




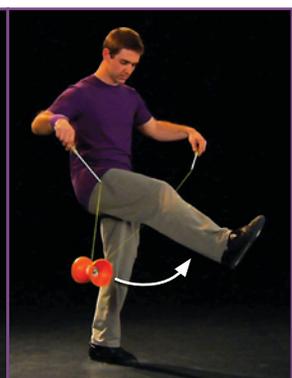
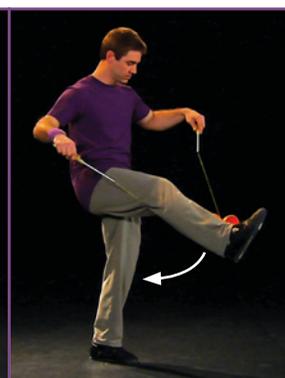
ED 1



ED 2



ED 3



Erros comuns

1. O diabolô sai do fio.
2. O diabolô perde velocidade.

Correções e exercícios corretivos

1. Manter as pontas das baquetas bem próximas uma da outra.
2. Respeitar o sentido de rotação do diabolô. O diabolô deve passar sob a perna do lado direito e por cima da perna do lado esquerdo. Como ele gira no sentido dos ponteiros de um relógio, ele até deveria adquirir velocidade.

Variante

1. Órbita à volta do braço, do corpo, da cabeça, etc.



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.