

TÉCNICAS BÁSICAS EM ARTES CIRCENSES



EQUILÍBRIO



FONDATION
CIRQUE DU SOLEIL™



CIRQUE DU SOLEIL

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

Grafismo:

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

Linguística:

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

Formadores do Serviço de Cidadania:

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

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

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

Redação:

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

Demonstração - fotos e vídeo:

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

Depósito legal: Verão de 2011

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

Agradecimentos pela colaboração:

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

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

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



© 2011 Cirque du Soleil
cirquedusoleil.com

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

PREFÁCIO

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

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

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

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

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

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

Daniela Arendasova
Diretora de estudos
École nationale de cirque
Montreal



INTRODUÇÃO

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

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

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

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

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

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

A obra inclui dois componentes principais:

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

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



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

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

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



MANUAL DE UTILIZAÇÃO - DOCUMENTOS ESCRITOS



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

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



TERMINOLOGIA

Arame
Cabo sobre o qual se caminha.

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

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

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

Pé fechado
Posição do pé, reto sobre o arame.

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

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

EQUIPAMENTO

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




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

Terminologia

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

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

Equipamento necessário

Equipamento necessário à prática das diferentes disciplinas apresentadas.

Informações específicas

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

Segurança

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

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

TERMINOLOGIA

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

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

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

Pés em flex
Posição de flexão do tornozelo.

Suspensão semi-invertida
Flexão do quadril em posição invertida.

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

INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS

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

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

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

SEGURANÇA

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

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

Como a corda e o tecido podem ocasionar queimaduras por atrito, 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 - ACRROBACIA - © 2011 Cirque du Soleil

Descrição do elemento técnico

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

Pré-requisitos

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

Explicação do movimento

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

Designadas pelo ícone M

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

Nota de segurança

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

PIRÂMIDES
PIRÂMIDE EGÍPCIA

Descrição do elemento técnico
Pirâmide com sete pessoas.


Pré-requisito

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

Explicação do movimento

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

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



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



Educativos

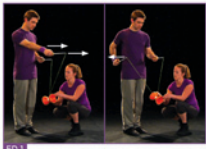
1. O ajudante segura o diaboló com as mãos e o move para que o participante aplique as regras de correção com as baquetas. O diaboló deve ser corrigido com a mão que lhe dá a velocidade de rotação, ou seja, a mão direita. Enquanto efetua a correção, continue a dar velocidade ao diaboló, fazendo movimentos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

Três instruções de correção:

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

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

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



Assistência manual

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

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

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

Educativos

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

Designados pelo ícone ED

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

Assistência manual

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

Designada pelo ícone AM

Assistência manual

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



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

Variantes

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


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

23



EQUILÍBRIO
CADEIRA

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



Explicação do movimento

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

Educativos

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


Assistência manual

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

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

Variante

1. Cadeira com as pernas afastadas. V 1



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

Erros comuns

Erros mais frequentes a serem evitados.

Correções e exercícios corretivos

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

Variantes


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

Designadas pelo ícone V

Assistência manual

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


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



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

Variantes

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



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

MANUAL DE UTILIZAÇÃO - DOCUMENTOS DE VÍDEO



Menu geral

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

Menu dos elementos

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



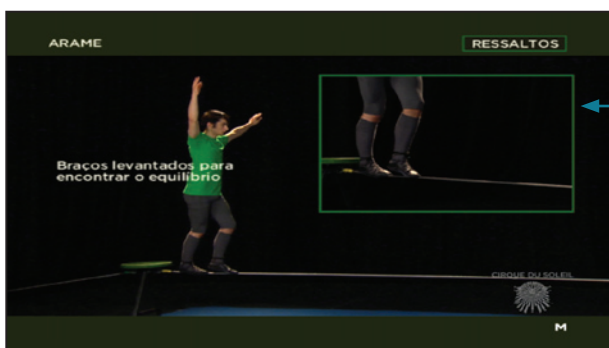


Advertência

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

Ícones

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



Grande plano

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

Notas técnicas

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



EQUILÍBRIO

INTRODUÇÃO AO EQUILÍBRIO

A prática desta disciplina acrobática ancestral consiste em executar diversas figuras em posição de equilíbrio sobre as mãos e a cabeça. O equilíbrio é praticado tanto no solo quanto sobre aparelhos acrobáticos variados, como varas de equilíbrio e barras paralelas.

Seu aprendizado contribui para o desenvolvimento da consciência corporal, da flexibilidade e da resistência muscular.



TERMINOLOGIA

Abertura dos ombros

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

Ajudante

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

Anteversão

Ação de inclinar o pélvis para a frente sem flexão.

Borboleta

Passagem da posição de equilíbrio grupado à posição de afastamento e retorno à posição grupada.

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.

Equilíbrio

Equilíbrio sobre as mãos.

Extensão do quadril

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

Fechamento dos ombros

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

Flexão do quadril

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

Isquiotibiais

Músculos situados na face posterior do fêmur e que são extensores do quadril e flexores do joelho.

Natação

Movimento de pernas partindo da posição grupada e estendendo-se em equilíbrio, até a posição de afastamento.

Plinto

Superfície que permite apoios elevados.

Posição selada

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

Retroversão

Ação de inclinar o pélvis para trás sem flexão.

Sapo

Posição de equilíbrio sobre as mãos com os braços flexionados a 90° e o interior das coxas apoiado nos cotovelos.

Vela

Apoio invertido sobre os ombros.



INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS

A consciência corporal tem um papel preponderante na aprendizagem do equilíbrio. Ela facilitará um posicionamento exato e um alinhamento correto. No início, o desenvolvimento do controle corporal é mais importante do que manter o equilíbrio. É imperativo fornecer aos participantes uma assistência manual, a fim de ajudá-los a posicionar corretamente o corpo e dar instruções claras e precisas.

Os participantes podem concentrar-se no alinhamento corporal efetuando os exercícios com frequência com a ajuda de uma parede e trabalhando a flexibilidade corporal em paralelo. É preciso notar que as articulações mais importantes são os punhos, os cotovelos, assim como os ombros, e que as posições mais exigentes são a flexão do quadril e os afastamentos.

Os exercícios devem ser realizados de maneira progressiva. É essencial limitar as repetições a fim de evitar as dores agudas nos punhos durante as primeiras semanas de treinamento. Frequentemente, um ano completo de treinamento é necessário para que a musculatura seja suficientemente desenvolvida para suportar o peso do corpo sobre as mãos.

SEGURANÇA

Durante as primeiras aulas, o participante deve evitar manter o equilíbrio durante muito tempo e prestar atenção às dores nos punhos. Diminuir, de acordo com a necessidade, a frequência e a duração dos elementos técnicos mais exigentes para as mãos.

Em todo o tempo, o instrutor deve certificar-se de proteger bem o pescoço do participante e segurá-lo fisicamente nas descidas e quedas durante a fase de aprendizagem.

Certificar-se de que os participantes aprenderam a descer com diferentes exercícios e que eles os praticam para evitar quedas não controladas. Por exemplo, a partir de um equilíbrio sobre as mãos, o participante pode praticar a descer em rolamento para a frente, em ponte ou em ponte para a frente, ou de lado ou em estrela lateral.



SUMÁRIO

EQUILÍBRIO

ELEMENTOS TÉCNICOS

Movimentos básicos

Trípode	7
Prancha	9
Cadeira	11

Movimentos na parede

Equilíbrio com apoio	12
Subir em meia-estrela lateral	14
Descida dos blocos	16

Movimentos livres

Subir em <i>piqué</i>	18
Subir em posição grupada	20
Subir com as pernas afastadas	22
Manter-se em posição grupada	24





EQUILÍBRIO TRÍPODE

Descrição do elemento técnico

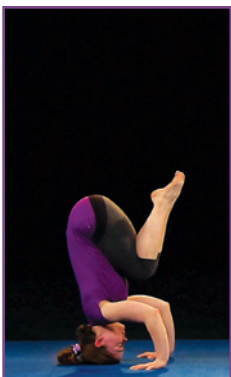
Equilíbrio sobre a cabeça com um apoio sobre as mãos.

Pré-requisitos

- Deitado de costas no solo, alinhamento corporal.
- Rolamento para a frente.
(Ver *Rolamento para a frente, Acrobacia*, p. 23.)

Explicação do movimento

- De joelhos, dobrar os braços e colocar as mãos embaixo dos cotovelos, formando um triângulo com a cabeça.
- Transferir gradualmente o peso sobre a cabeça, começando pela parte superior das costas. Manter a posição grupada com o pélvis em retroversão até controlar o equilíbrio. **M 1**
- Assim que o equilíbrio for controlado, as pernas podem ser estendidas em posição vertical com os pés seguindo a linha das costas. **M 2**



M 1



M 2

Educativos

1. Manter-se em posição de vela. Este educativo permite desenvolver a sensação de estendimento do corpo e de extensão do pélvis. Esta última pode ser realizada com as mãos sobre o quadril, os braços estendidos no solo atrás das costas ou da cabeça.
2. Manter a posição grupada em trípole.
3. Manter a posição com as pernas afastadas em trípole.
4. Efetuar a sequência: posição grupada e posição com as pernas afastadas, várias vezes, fazendo o movimento de borboleta.



Assistência manual

- Segurar o pélvis do participante e certificar-se de que sua cabeça esteja alinhada com o resto do corpo, a fim de prevenir uma queda para trás.

Nota de segurança: Não é recomendado ensinar o trípole às crianças pequenas, devido ao risco de lesões nas vértebras cervicais.

Erros comuns

1. O participante não consegue subir em trípole.
2. O participante cai para trás durante a subida.
3. O participante fica instável.

Correções e exercícios corretivos

1. Colocar o CDM acima da base de apoio. Começar pela parte superior das costas e desenrolá-la gradualmente até que o pélvis esteja bem alinhado com as costas.
2. Quando as pernas estiverem estendidas, alinhar perfeitamente os pés sobre a caixa torácica.
3. Colocar os cotovelos acima das mãos. Manter um ponto de referência visual nas duas mãos durante o trípole.

Variantes

1. Trípole com os braços estendidos. V 1
2. Sobre as mãos, os braços dobrados sobre as pernas, em posição de sapo, manter o equilíbrio apoiando-se sobre os antebraços.



V 1



EQUILÍBRIO PRANCHA



Descrição do elemento técnico

Equilíbrio em posição horizontal sobre as mãos.

Pré-requisitos

- Suporte frontal em posição de flexão.
- Suporte dorsal com extensão do quadril.

Explicação do movimento

- O participante apóia seus cotovelos sobre a barriga com os braços dobrados e as mãos mais afastadas do que os cotovelos. As mãos ficam voltadas para trás mas alinhadas com os antebraços. Quando os pés e as mãos estiverem apoiados no solo, o CDM deve ser deslocado para a frente até que esteja acima da palma das mãos, com as pernas estendidas, a cabeça reta e os ombros mais liberados possível. **M 1**

Nota de segurança: Fazer o exercício sobre um colchão de solo, já que há frequentemente perda de equilíbrio para a frente nas primeiras tentativas, e o rosto pode bater no solo.



M 1

Educativos

1. Efetuar a prancha mantendo os pés no solo.
2. Efetuar a prancha com os pés colocados sobre uma superfície elevada.

Erros comuns

1. O participante não consegue colocar-se em equilíbrio.
2. O participante cai para a frente.
3. O participante não atinge a posição horizontal.

Correções e exercícios corretivos

1. Colocar corretamente o CDM acima das mãos, base de apoio, e não levantar as pernas.
2. Manter a cabeça reta e não levantar as pernas mais alto do que os ombros.
3. Levantar corretamente a cabeça, liberando os ombros no início.

Repetir exercícios permitindo o fortalecimento dos músculos dorsais. **EX**





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 grupada.

Assistência manual

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

Erros comuns

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

Correções e exercícios corretivos

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

Variante

1. Cadeira com as pernas afastadas. **V 1**



V 1



EQUILÍBRIO

EQUILÍBRIO COM APOIO

Descrição do elemento técnico

Manter-se em parada de mãos voltado para a parede.

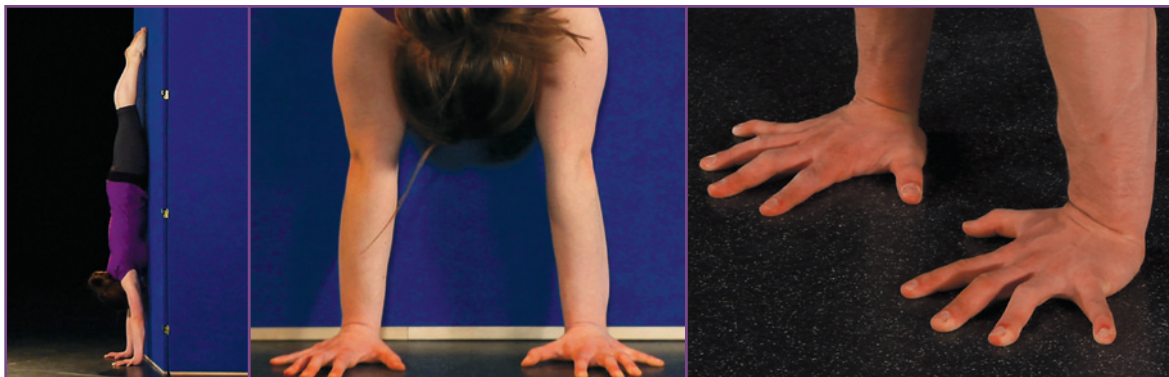
Pré-requisitos

- Deitado de costas no solo, alinhamento corporal com o pélvis em retroversão.
- Rolamento para a frente.
(Ver *Rolamento para a frente, Acrobacia*, p. 23.)
- Estrela lateral. (Ver *Estrela lateral, Acrobacia*, p. 61.)

Explicação do movimento

- O participante se mantém em equilíbrio voltado para a parede durante 30 segundos, com o peso sobre a palma das mãos, os dedos afastados e dobrados, o indicador para a frente alinhado com o braço, e o pélvis em retroversão. Os ombros, o tronco e o pélvis ficam alinhados, e a cabeça pode ser levemente erguida. O corpo deve estar perfeitamente alinhado, tanto de frente quanto de lado. Os músculos são contraídos, mas a respiração permanece regular. **M 1**

Nota: Prestar uma atenção particular à caixa torácica, que deve estar contraída para o interior, para que as costas fiquem retas. É importante apoiar-se sobre os ombros, a fim de estabilizar o equilíbrio. O participante aprende, deste modo, a melhor abri-los.



M 1

Educativos

1. Alinhamento do corpo em pé.
2. Alinhamento do corpo deitado de costas no solo.



Assistência manual

- O ajudante auxilia o participante a subir em equilíbrio e a alinhar o seu corpo corretamente. **AM 1**



AM 1

Erros comuns

1. O participante apresenta um fechamento dos ombros.
2. O participante expande a caixa torácica.
3. O pélvis do participante fica em anteversão.
4. As mãos do participante não estão alinhadas e estão mais afastadas uma da outra, que a largura dos ombros.

Correções e exercícios corretivos

1. Alinhar os ombros e o tronco.
Repetir exercícios permitindo o melhoramento da flexibilidade dos ombros. **EX**
2. Contrair a caixa torácica, mantendo a abertura dos ombros.
3. O ajudante deve auxiliar manualmente o participante a colocar o pélvis em retroversão.
Em pé, praticar o posicionamento do pélvis em retroversão. **EX**
4. O ajudante deve verificar a largura dos ombros e pedir ao participante para verificar a posição das suas mãos.





EQUILÍBRIO

SUBIR EM MEIA-ESTRELA LATERAL

Descrição do elemento técnico

Voltado para a parede, subida em estrela lateral e equilíbrio sobre as mãos.

Pré-requisitos

- Equilíbrio com apoio, voltado para a parede.
- Estrela lateral, dos dois lados.
(Ver *Estrela lateral, Acrobacia*, p. 61.)

Explicação do movimento

- Colocar uma mão de cada vez no solo mantendo o corpo paralelo voltado para a parede. As mãos devem estar na mesma distância que a largura dos ombros, o corpo bem alinhado e o pélvis em retroversão.
- É importante posicionar corretamente o ombro, da primeira mão, em posição vertical e deslocar o corpo acima da mão de apoio, começando pela parte superior do corpo. **M 1**



M 1

Educativos

1. Subir em meia-estrela lateral com assistência manual: o ajudante segura o quadril do participante durante a subida em equilíbrio e alinha o corpo, prestando atenção à abertura dos ombros, às costelas contraídas e ao pélvis em retroversão.
2. Subir em meia-estrela lateral, ficar em equilíbrio e descer em rolamento no solo do lado oposto da parede. (Ver *Rolamento para a frente, Acrobacia*, p. 23.)

Assistência manual

- O ajudante auxilia o participante a subir em equilíbrio e a alinhar o seu corpo corretamente. **AM 1**





AM 1

Erros comuns

1. O participante cai para trás.
2. O participante tem dificuldade para subir.
3. Os ombros do participante caem para a frente.

Correções e exercícios corretivos

1. Manter as costas retas e as pernas alinhadas sobre os ombros e as mãos.
2. Posicionar corretamente os ombros acima das mãos, particularmente da primeira mão.
3. Alinhar os ombros em posição vertical durante a subida.





EQUILÍBRIO DESCIDA DOS BLOCOS

Descrição do elemento técnico

Em equilíbrio sobre os blocos voltado para a parede, descida no solo.

Pré-requisito

- Equilíbrio com apoio, voltado para a parede.

Explicação do movimento

- Em equilíbrio sobre os blocos voltado para a parede, transferir o peso do corpo sobre uma mão em um movimento de balanço. Deslocar o bloco para o exterior e dobrar o braço de apoio, para colocar a outra mão no solo. **M 1**
- Transferir o peso sobre a mão no solo, deslocar o outro bloco e colocar a segunda mão no solo. Dobrar um braço durante a descida, alinhar bem o corpo e o CDM acima do apoio e deslocar todo o corpo ao mesmo tempo. **M 2**



M 1



M 2



Educativos

1. Apoiado na parede, realizar um movimento controlado de balanço com assistência manual no solo.
2. Descida de um bloco com assistência manual: o ajudante segura as pernas e o quadril do participante, a fim de guiá-lo durante a transferência do peso e favorecer um bom alinhamento corporal.

Assistência manual

- O ajudante auxilia o participante a fim de controlar o balanceamento e a alinhar o corpo corretamente. **AM 1**



Erros comuns

1. O participante perde seu alinhamento corporal.
2. O participante tem dificuldade em controlar a transferência do peso sobre uma mão.

Correções e exercícios corretivos

1. Manter o quadril alinhado durante a transferência de peso de uma mão à outra. Sempre efetuar a transferência de peso como um pêndulo, mantendo o corpo unido em bloco, dos ombros até os pés.
2. Dobrar o braço do lado do ponto de apoio, a fim de manter o alinhamento durante a descida. Manter o ombro em posição vertical, bem alinhado sobre a mão de apoio.

Variante

1. Em equilíbrio sobre os blocos, com as pernas afastadas.





EQUILÍBRIO SUBIR EM PIQUÉ

Descrição do elemento técnico

Subida em *piqué* e equilíbrio sobre as mãos.

Pré-requisitos

- Equilíbrio com apoio, voltado para a parede.
- Rolamento para a frente.
(Ver *Rolamento para a frente, Acrobacia*, p. 23.)

Explicação do movimento

- Em pé, subir em equilíbrio uma perna de cada vez, utilizando a perna de chamada para apoiar-se no solo. **M 1**
- Uma vez em equilíbrio, juntar as pernas. Afastar as pernas durante a descida. **M 2**



M 1



M 2

Educativos

1. Equilíbrio em *piqué* com assistência manual. O instrutor segura levemente um tornozelo do participante e guia-o para trás, segurando-o até que ele apóie sua nuca no solo. O participante continua, então, o movimento com um rolamento para a frente. **ED 1**
2. Efetuar o equilíbrio em *piqué* com um rolamento no solo sobre um colchão.





ED 1

Assistência manual

- Alinhar todos os segmentos do corpo, prestando uma atenção particular à caixa torácica e à abertura dos ombros. Assim que o participante estiver em equilíbrio, o instrutor segura suas pernas. **AM 1**
- O instrutor segura levemente um tornozelo do participante e guia-o para trás, segurando-o levemente até que ele apóie sua nuca no solo. O participante continua, então, o movimento com um rolamento para a frente.



AM 1

Erros comuns

1. O participante tem dificuldade para subir.
2. O participante cai para trás.
3. O participante fica instável.

Correções e exercícios corretivos

1. Esperar ficar em equilíbrio antes de juntar as duas pernas. Colocar os ombros acima das mãos na subida para, em seguida, desenrolar as costas.
2. Colocar as pernas acima da base de apoio e alinhar corretamente todo o corpo.
3. Equilibrar-se com as mãos e não com as pernas ou o quadril.



EQUILÍBRIO

SUBIR EM POSIÇÃO GRUPADA

Descrição do elemento técnico

Subida em equilíbrio em posição grupada.

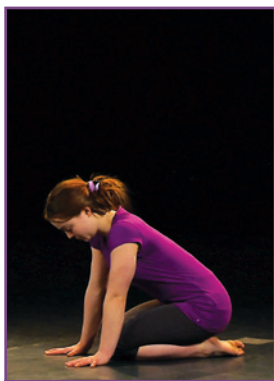
Pré-requisitos

- Equilíbrio com apoio, voltado para a parede.
- Trípole.
- Exercício de posicionamento do pélvis em retroversão.

Explicação do movimento

- De joelhos, as mãos devem permanecer viradas para o exterior com o indicador para a frente. **M 1**
- Desdobrar as pernas e transferir o CDM acima das mãos, mantendo o pélvis em retroversão e desenrolando o corpo a partir de cima para baixo. **M 2**
- Formar a posição grupada mantendo a parte superior das pernas mais baixo que o pélvis, a fim de facilitar o posicionamento. **M 3**
- Efetuar uma descida controlada estendendo as pernas antes de deslocar o pélvis.

Nota: É importante manter o pélvis em retroversão durante o alongamento das pernas. Sempre equilibrar-se com as mãos e não com o quadril. Uma subida fluida e regular é primordial.



M 1



M 2



M 3

Educativos

1. Subir em posição grupada apoiado sobre uma superfície inclinada: as mãos no solo, os ombros apoiados sobre um plinto inclinado, o participante empurra levemente com os pés e desenrola lentamente suas costas, uma vértebra de cada vez, a fim de posicionar-se corretamente. O plinto deve estar inclinado para trás, em um ângulo aproximativo de 110° - 120°. **ED 1**
2. Desdobrar as pernas lentamente para aprender a desenrolar as costas. Evitar empurrar com os pés para subir as pernas para o alto. **ED 2**





ED 1



ED 2

Assistência manual

- O instrutor controla o equilíbrio do participante, colocando uma mão na parte superior das costas e a outra segurando os joelhos. **AM 1**
- Durante o exercício, o instrutor mantém os ombros alinhados com uma mão, enquanto a outra apóia sobre os músculos isquiotibiais para manter o pélvis em retroversão e as costelas contraídas. No momento da descida, o participante deve manter o alinhamento do pélvis e dos ombros durante o alongamento das pernas.



AM 1

Erros comuns

1. O participante não consegue subir em equilíbrio.
2. O participante cai para trás.
3. O participante é incapaz de manter o equilíbrio.

Correções e exercícios corretivos

1. Desenrolar as costas, começando pela parte superior, mantendo o pélvis em retroversão. Desdobrar igualmente as pernas antes de transferir o CDM acima das mãos.
2. Manter o pélvis em retroversão com as costas retas e uma posição grupada correta.
3. Manter os ombros acima das mãos e equilibrar-se com as mãos e não com o resto do corpo.





EQUILÍBRIO

SUBIR COM AS PERNAS AFASTADAS

Descrição do elemento técnico

A partir da posição de joelhos, subida em equilíbrio com as pernas afastadas.

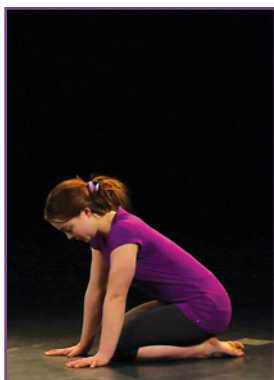
Pré-requisitos

- Equilíbrio com apoio, voltado para a parede.
- Trípole.

Explicação do movimento

- De joelhos, as mãos devem permanecer voltadas para o exterior com o indicador para a frente. **M 1**
- Desdobrar as pernas e transferir o CDM acima das mãos, começando pela parte superior das costas e mantendo o pélvis em retroversão. Formar a posição com as pernas afastadas. **M 2**

Nota: O início é o mesmo que o da posição grupada. Concentrar-se primeiro na postura das costas, antes de adotar a posição com as pernas afastadas.



M 1



M 2



Educativos

1. Subir com as pernas afastadas apoiado sobre um plinto inclinado.
2. Subir com as pernas afastadas com assistência manual. O ajudante segura os ombros do participante alinhados com uma mão, apoiando a outra mão as costelas, para manter o alinhamento corporal. No momento da descida, o participante deve manter o alinhamento do pélvis e dos ombros durante o alongamento das pernas.

Erros comuns

1. O participante não consegue subir em equilíbrio.
2. O participante cai para trás.
3. O participante é incapaz de manter o equilíbrio.

Correções e exercícios corretivos

1. Desenrolar as costas, começando pela parte superior, mantendo o pélvis em retroversão.
2. Manter o pélvis em retroversão com as costas retas. As pernas deveriam estar mais baixas do que o pélvis.
3. Manter os ombros acima das mãos e equilibrar-se com as mãos e não com o resto do corpo.





EQUILÍBRIO

MANTER-SE EM POSIÇÃO GRUPADA

Descrição do elemento técnico

Subida em equilíbrio em posição grupada e manter a posição durante 5 segundos.

Pré-requisitos

- Trípole em posição grupada.
- Equilíbrio com apoio, voltado para a parede.

Explicação do movimento

- De joelhos, colocar as mãos em abertura, o peso sobre a palma das mãos e girar os cotovelos para o interior.
- Subir em equilíbrio, transferindo o CDM acima das mãos, alinhando os ombros e as costas sobre as mãos.
- Desenrolar as costas. Manter o pélvis em retroversão, trazendo as coxas em direção à caixa torácica. Equilibrar-se com as mãos e não com as pernas ou o pélvis.
- Efetuar uma descida controlada, alongando as pernas antes de deslocar o pélvis.

Educativos

1. Equilíbrio em posição grupada com assistência manual. O ajudante auxilia o participante a manter os ombros alinhados, empurrando sobre as omoplatas; ao mesmo tempo, ele empurra as costelas para o interior, na subida em equilíbrio.
2. Subir em equilíbrio em posição grupada apoiado sobre um plinto inclinado.

Erros comuns

1. O participante sela as costas.
2. O participante cai para trás.
3. O participante fica instável.

Correções e exercícios corretivos

1. Abrir os ombros e contrair as costelas.
2. Manter o pélvis em retroversão.
3. Prestar atenção ao alinhamento corporal e à posição correta das mãos, com o CDM acima da palma das mãos. Equilibrar-se com as mãos e não com o quadril, os ombros ou as pernas.



Variantes

1. Borboleta. Da posição de equilíbrio grupada, alongar lateralmente as pernas até o equilíbrio com as pernas afastadas. Flexionar os joelhos e levar as pernas para a frente para voltar à posição de equilíbrio grupada. **V 1**
2. Natação. Da posição de equilíbrio grupada, estender as pernas até a posição vertical, separá-las e descer as pernas lateralmente, até a posição de equilíbrio com as pernas afastadas. Flexionar os joelhos e levar as pernas para a frente para voltar à posição de equilíbrio grupada. Estender de novo as pernas lateralmente até a posição de equilíbrio com as pernas afastadas, juntar as pernas em posição vertical, flexionar os joelhos, levando as pernas para a frente e voltar à posição inicial. **V 2**



V 1



V 2

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.