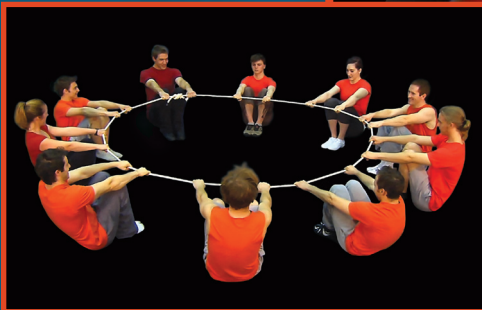


TÉCNICAS BÁSICAS EM ARTES CIRCENSES



JOGOS DE GRUPO



FONDATION
CIRQUE DU SOLEIL™



CIRQUE DU SOLEIL

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

Grafismo:

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

Linguística:

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

Formadores do Serviço de Cidadania:

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

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

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

Redação:

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

Demonstração - fotos e vídeo:

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

Depósito legal: Verão de 2011

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

Agradecimentos pela colaboração:

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

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

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



© 2011 Cirque du Soleil
cirquedusoleil.com

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

PREFÁCIO

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

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

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

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

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

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

Daniela Arendasova
Diretora de estudos
École nationale de cirque
Montreal



INTRODUÇÃO

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

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

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

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

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

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

A obra inclui dois componentes principais:

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

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



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

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

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



MANUAL DE UTILIZAÇÃO - DOCUMENTOS ESCRITOS



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

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



TERMINOLOGIA

Arame
Cabo sobre o qual se caminha.

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

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

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

Pé fechado
Posição do pé, reto sobre o arame.

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

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

EQUIPAMENTO

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




2

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

Terminologia

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

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

Equipamento necessário

Equipamento necessário à prática das diferentes disciplinas apresentadas.

Informações específicas

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

Segurança

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

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

TERMINOLOGIA

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

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

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

Pés em flex
Posição de flexão do tornozelo.

Suspensão semi-invertida
Flexão do quadril em posição invertida.

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

INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS

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

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

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

SEGURANÇA

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

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

Como a corda e o tecido podem ocasionar queimaduras por atração, é recomendado usar roupas justas que cubram ao máximo as pernas e o tronco. Apesar destas precauções, é normal que os participantes sintam dores. A corda e o tecido dão sensações de contração nos pés, coxas e tronco e, às vezes, ocasionam queimaduras leves nos pés ou outras partes expostas. A fim de aumentar a aderência e limitar os pequenos deslizes involuntários, utiliza-se magnésio (breu) reduzido em pó, aplicado nas mãos e, se necessário, nos pés e atrás dos joelhos.

2

Técnicas Básicas em Artes Circenses - CORDA INDIANA E TECIDO - © 2011 Cirque du Soleil



ACROBACIA
MENICHELLI

Descrição do elemento técnico
Rotação para trás de 180° ao redor do eixo transversal, passagem em parada de mãos, seguida de balanço do corpo com as pernas em afastamento.


Pré-requisitos

- Ponte para trás.
- Parada de mãos com as pernas em espacate lateral.
- Retorno com as pernas em afastamento.

Explicação do movimento

- A partir da posição estendida em pé, com os braços de cada lado da cabeça, balançar levemente para trás e descer os braços. Efetuar uma antepulsão dos braços até o seu alinhamento ao prolongamento do corpo, seguida de uma extensão das pernas e do quadril. **M 1**
- Transferir o CDM acima das mãos e passar em parada de mãos com as pernas em posição de espacate lateral, a referência visual estando nas mãos. **M 2**
- Efetuar um retorno com as pernas em afastamento e voltar à posição estendida em pé, com a referência visual à frente. **M 3**

Nota: Assim que o impulso das pernas for completado, os braços devem permanecer alinhados ao prolongamento do corpo.



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

Descrição do elemento técnico

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

Pré-requisitos

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

Explicação do movimento

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

Designadas pelo ícone M

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

Nota de segurança

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

PIRÂMIDES
PIRÂMIDE EGÍPCIA

Descrição do elemento técnico
Pirâmide com sete pessoas.


Pré-requisito

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

Explicação do movimento

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

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



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

Educativos

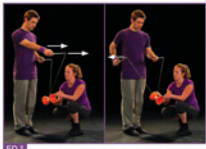
1. O ajudante segura o diaboló com as mãos e o move para que o participante aplique as regras de correção com as baquetas. O diaboló deve ser corrigido com a mão que lhe dá a velocidade de rotação, ou seja, a mão direita. Enquanto efetua a correção, continue a dar velocidade ao diaboló, fazendo movimentos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

Três instruções de correção:

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

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

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



Assistência manual

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

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

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

Educativos

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

Designados pelo ícone ED

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


Assistência manual

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

Designada pelo ícone AM

Assistência manual

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



Erros comuns	Correções e exercícios corretivos
1. O participante abaixa os braços durante a meia-volta.	1. Desenvolver o reflexo de levantar os braços durante a meia-volta. 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.



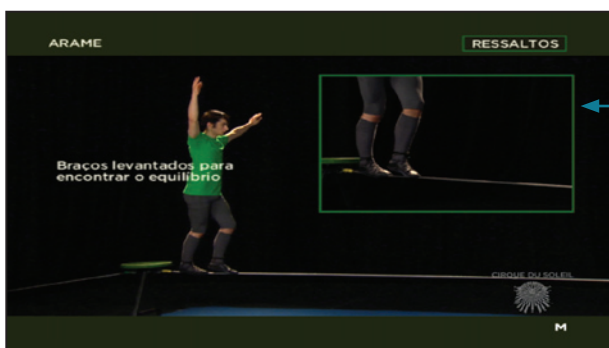


Advertência

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.



JOGOS DE GRUPO

INTRODUÇÃO AOS JOGOS DE GRUPO

Os jogos de grupo favorecem a criação de relações entre os participantes durante a formação de um novo grupo. Eles permitem criar um espaço privilegiado onde é possível experimentar, correr riscos em um ambiente seguro e desenvolver um sentimento de identificação com o grupo. Estes jogos permitem a reconciliação com o sentimento de despreocupação da infância. Eles diversificam os exercícios de aquecimento, que podem tornar-se rapidamente repetitivos. Estes jogos de grupo são ferramentas de animação prioritárias para estabelecer uma dinâmica que favorece a reflexão sobre um tema particular, e faz convergir as energias para a realização de um objetivo comum.



INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS

Para animar os jogos de grupo, alguns elementos importantes devem ser considerados:

- Um bom conhecimento da realidade do grupo (idade, condição física e psicológica) com o qual se trabalha é primordial para avaliar a adequação do jogo escolhido e sua pertinência.
- Um jogo será bem executado se as instruções forem corretamente transmitidas. A atenção do grupo, assim como a gestão do tempo, do ritmo, do ambiente e do conteúdo são essenciais.
- O ideal é adotar métodos rápidos e eficazes, a fim de separar os participantes em diferentes grupos. Por exemplo:
 - Dizer: “Ao sinal, todos devem correr para um dos cantos da sala!” Em seguida, caso necessário, o animador ajusta os grupos desiguais.
 - Dar um número a cada um; em seguida, separar em grupos segundo o número dado. Caso deseje-se fazer três grupos, dar os números de um a três.
- Os jogos que são exigentes no plano físico deveriam sempre ser precedidos por um exercício de aquecimento adequado. Além do mais, lembrar-se que os grupos não são uniformes; eles são compostos de várias pessoas que possuem capacidades físicas, psicomotoras, psicológicas e sociais diversas. Os animadores devem, então, propor atividades que façam progredir cada um dos participantes segundo seu próprio nível. O período de aquecimento é não apenas útil mas indispensável, pois incita a exploração, permite animar e construir o espírito do grupo, ajuda na criação de contato e dá confiança aos participantes nos planos físico e psicológico.



SUMÁRIO

JOGOS DE GRUPO

ELEMENTOS TÉCNICOS

O tapete voador	5
O escultor cego	8
O trio se entusiasma	11
A máquina	14
Ilha dos tubarões	16
O cardume	18
As baquetas	21
Fotografia de três sequências	23
Círculo com uma corda	25





JOGOS DE GRUPO O TAPETE VOADOR

Descrição do elemento técnico

Deslocamento de uma pessoa por um grupo que a sustenta com os braços estendidos.

Este jogo visa o desenvolvimento da confiança, da cooperação e das interações corporais.

Pré-requisitos

- Fazer exercícios básicos de interações corporais que sejam menos exigentes no plano do tato.
- Fazer exercícios para fortalecer os braços.
- Fazer jogos e exercícios que desenvolvam o trabalho de cooperação e que introduzam os conceitos de portô e de volante, muito presentes no mão a mão.

Explicação do movimento

- Convidar os participantes a deitar-se no solo de costas, as cabeças uma ao lado da outra, alternando suas direções. As cabeças encontram-se no centro, orelha a orelha, em linha reta, mas cada uma em direção oposta. **M 1**
- Mãos no ar, formar um tapete para receber uma pessoa. **M 2**
- Um participante (o volante) deita-se de costas sobre o tapete de mãos; os participantes (os portôs) estendidos o fazem atravessar até o outro lado. O volante deverá manter o corpo rígido e reto e deixar-se carregar pelos portôs. O animador coloca-se na extremidade para ajudá-lo a levantar-se. **M 3**
- Assim que o volante estiver em pé, ele deve deitar-se no solo, ao fim da fila, e o que está no início da fila deixa-se carregar. Deste modo, um de cada vez é carregado pelos outros. **M 4**

Nota de segurança: Prestar atenção para não deixar cair o volante. Ter um tato respeitoso. Certificar-se de receber adequadamente o volante quando ele chegar ao fim da linha. Como ele chega com a cabeça em primeiro lugar, o animador deve recebê-lo e ajudá-lo a levantar-se.



M 1



M 2



M 3



M 4



Erros comuns

1. Os portôs suportam mal o volante.
2. Os braços dos portôs não estão suficientemente estendidos.
3. Os portôs vão rápido demais.

Correções e exercícios corretivos

1. Explicar aos portôs que eles têm uma responsabilidade perante o volante.
2. Certificar-se de que todos os participantes compreendem que o exercício é mais fácil com os braços estendidos do que com os braços flexionados.
3. Diminuir o ritmo e melhor gerenciar o sincronismo do deslocamento do volante.

Variante

1. Ida e volta: executar uma ida e volta com o volante, de maneira que o grupo colabore para levá-lo ao lugar de partida.





JOGOS DE GRUPO

O ESCULTOR CEGO

Descrição do elemento técnico

Reprodução de uma estátua humana a partir do corpo de um segundo participante, de maneira a obter duas figuras idênticas.

Este jogo visa o desenvolvimento da confiança, da criatividade e das interações corporais.

Pré-requisitos

- Fazer exercícios básicos de interações corporais.
- Criar condições para que os participantes sintam-se à vontade.

Explicação do movimento

- Dividir o grupo em equipes de três.
- Em cada equipe, um dos participantes tem os olhos vendados: é o escultor cego. Um outro participante toma uma pose fixa, que ele mantém: é a estátua. O terceiro participante será a matéria a ser esculpida. **M 1**
- O escultor cego deve memorizar a posição da estátua tocando-a com suas mãos e, em seguida, reproduzir a estátua, utilizando a matéria a ser esculpida, ou seja, a outra pessoa, para modelá-la o mais fielmente possível. **M 2**
- Quando todo mundo tiver terminado, o animador convida os escultores a tirar suas vendas. Pode-se, em seguida, observar qual escultor reproduziu o mais fielmente possível a sua estátua.
- Trocam-se em seguida os papéis.

Nota: A questão do tato é normalmente delicada. Certas pessoas não gostam de serem tocadas, sobretudo por uma pessoa do sexo oposto. Este jogo não é recomendado quando os participantes não se conhecem bem. Se alguém não quiser participar, deve-se encorajá-lo a tentar, mas sem jamais forçá-lo. Um participante que deseje se retirar, pode fazê-lo a qualquer momento, caso não se sinta à vontade durante o jogo. É tarefa do animador-instrutor propor este jogo no momento apropriado. Ele deve conhecer bem o nível de evolução de seu grupo.

ADVERTÊNCIAS

- Privilegiar as figuras simples.
- Respeitar os colegas.
- Ter um tato respeitoso.
- Gerenciar, convenientemente, o tempo dedicado à escultura, para que todo o mundo a termine ao mesmo tempo.





M 1



M 2



Erros comuns

1. As figuras são complicadas demais para serem reproduzidas.
2. Os participantes vão rápido demais e não conseguem reproduzir a estátua.

Correções e exercícios corretivos

1. Simplificar a pose.
2. Diminuir o ritmo. Não é um concurso de velocidade.

Variante

1. Anjo da guarda: uma quarta pessoa pode guiar o escultor a fim de dosar o tato, certificar-se de que ele seja respeitoso e ajudar no reconhecimento da pose.





JOGOS DE GRUPO O TRIO SE ENTUSIASMA

Descrição do elemento técnico

Um trio se desloca no espaço se passando uma bola.

Este jogo visa o desenvolvimento da cooperação e da concentração e serve igualmente como exercício de aquecimento.

Explicação do movimento

- O animador convida os participantes a formar equipes de três.
- Cada equipe recebe uma bola. O objetivo do jogo é dispersar-se o máximo possível no espaço e lançar a bola entre os membros do trio. Os participantes não podem nunca ficar no mesmo lugar, eles devem, constantemente, estar em movimento. **M 1**
- Após um certo tempo, trocam-se as equipes para formar novos trios.

ADVERTÊNCIAS

- Ficar atento às colisões.
- É importante não lançar a bola forte demais ou às cegas, a fim de prevenir as lesões e garantir a continuidade do jogo.
- Assinalar para as equipes que elas devem manter o controle de sua bola. De fato, os participantes não deveriam passar seu tempo correndo atrás dela.
- Certificar-se de que todos os participantes estejam incluídos no jogo.





M 1

Erro comum

1. Os lançamentos são fortes demais e sem precisão.

Correção e exercício corretivo

1. Repetir exercícios permitindo experimentar diferentes tipos de lançamentos, sua precisão e o contato com o outro. **EX**



Variantes

1. Com mudança de velocidade ou em câmera lenta.
2. Movimentos variados: passar saltando, trocas com paragens, deitando-se no solo após cada lançamento, etc.
3. Emissão de um som ou grito quando a bola tocar a de um outro trio.
4. Bolas de dimensões variadas, como uma bola de praia, uma bola de gude ou uma pequena bola quincante. Cada trio pode, também, ter uma bola diferente.





JOGOS DE GRUPO

A MÁQUINA

Descrição do elemento técnico

A partir de uma sequência de movimentos individuais, criar uma relação entre os participantes, a fim de constituir uma máquina humana.

Este jogo visa o desenvolvimento da cooperação, da escuta e da criatividade.

Pré-requisito

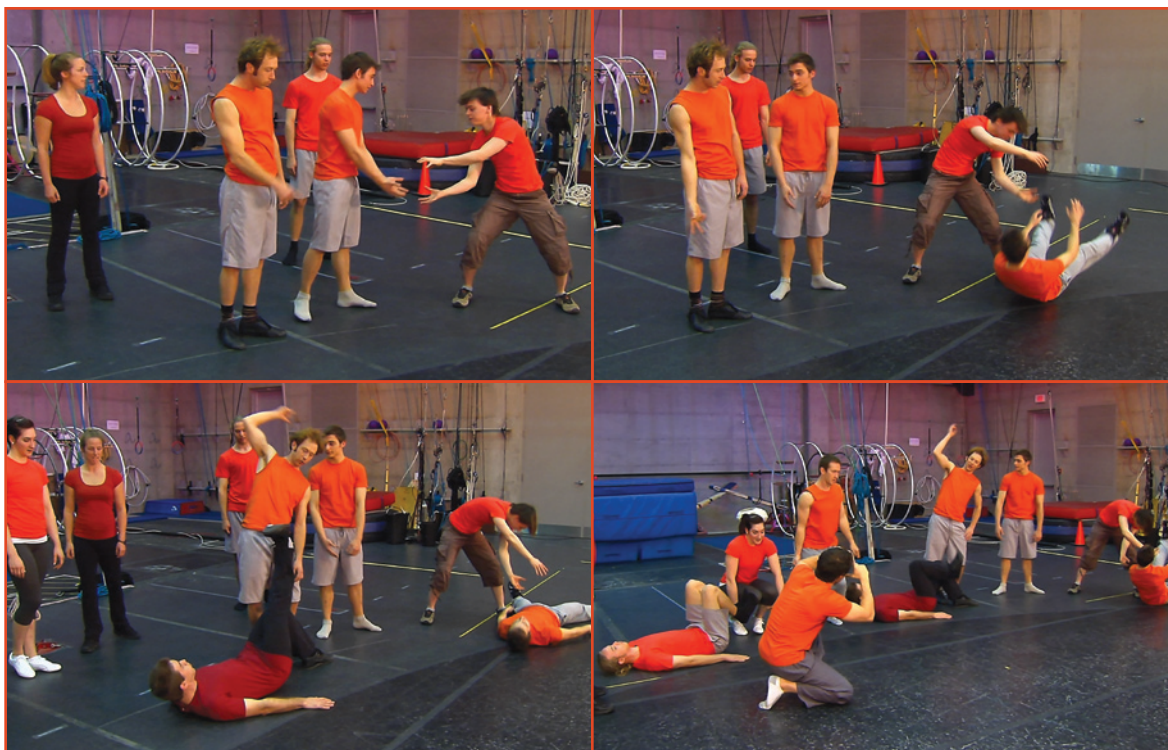
- Desenvolver uma certa capacidade de observação entre os membros do grupo.

Explicação do movimento

- O animador convida os participantes, individualmente, ou em grupo de três, a fazer um movimento que pode ser acompanhado de um som. A primeira pessoa efetua seu movimento e, alternadamente, os outros inserem-se, com seu próprio movimento para formar uma sequência e constituir a máquina. **M 1**
- Dividir em subgrupos, caso o grupo seja numeroso. O número máximo sugerido é de oito a dez pessoas.

ADVERTÊNCIAS

- Realizar sequências simples e curtas, com um início e um fim.
- O animador deve gerenciar a duração do exercício.



M 1



Erros comuns

1. Há falta de atenção e de concentração.
2. Certos participantes modificam seu movimento.
3. Um ou mais participantes ficam fora do movimento comum, eles não são inseridos no grupo.
4. O movimento é difícil demais para ser mantido durante todo o exercício.

Correções e exercícios corretivos

1. Recomeçar o exercício.
2. Certificar-se de que o participante mantenha o mesmo movimento durante todo o exercício.
3. Certificar-se de que todos os movimentos se seguem. Pedir ao participante para corrigir sua própria sequência, caso seja necessário.
4. Escolher um movimento que seja fácil para ser mantido durante todo o exercício.

Variantes

1. Variação do ritmo da máquina.
2. Em silêncio ou com amplificação sonora.
3. Amplificação dos movimentos até a exageração.





JOGOS DE GRUPO ILHA DOS TUBARÕES

Descrição do elemento técnico

Deslocamento dos participantes de ilha em ilha, sem serem devorados pelo tubarão.

Este jogo visa o desenvolvimento da concentração e da sincronização e pode constituir, em si mesmo, um exercício de aquecimento.

Pré-requisito

- Fazer um aquecimento para evitar as lesões.

Explicação do movimento

- O animador determina uma área de jogo e delimita três espaços com um colchão ou cordas representando as ilhas.
- Os participantes são convidados a se colocar sobre as ilhas, salvo um participante, que será o tubarão. **M 1**
- Ao sinal do animador, todos os participantes devem mudar de ilha, evitando ser tocados pelo tubarão. Quando a pessoa estiver na ilha, está em segurança. **M 2**
- O tubarão deve tentar “devorar” os participantes tocando neles, como no jogo do pega-pega. Quando uma pessoa é tocada, ela deve reconhecê-lo, mostrando que ela também é um tubarão e deverá “devorar” os outros. **M 3**
- O jogo termina quando todos tornam-se tubarões. Pode-se, então, recomeçar o jogo, designando um novo tubarão.

Nota de segurança: Ficar atento às colisões e moderar o espírito de competição dos participantes para manter uma intensidade de jogo agradável.



M 1



M 2





M 3

Erros comuns

1. A velocidade do jogo acelera-se de tal forma que se perde o objetivo.
2. As ilhas não estão a uma boa distância, estando ou afastadas demais ou próximas demais.
3. Certos participantes podem trapacear.

Correções e exercícios corretivos

1. Diminuir o ritmo.
2. Ajustar as distâncias, segundo o perfil dos participantes. Isto determina o grau de dificuldade e a eficácia do jogo.
3. O animador deve ter o papel de árbitro.

Variante

1. Tubarões de mãos dadas. Para facilitar a tarefa dos participantes, quando houver muitos tubarões, pode-se pedir aos tubarões para ficarem de mãos dadas, o que os tornará menos rápidos. Deste modo, pode-se prolongar o jogo e manter o suspense por mais tempo.



JOGOS DE GRUPO

O CARDUME

Descrição do elemento técnico

Reprodução, pelo grupo, do movimento de um líder, para amplificar seu impacto.

Este jogo visa o desenvolvimento da escuta, da cooperação das capacidades de representação.

Explicação do movimento

Primeira parte

- O animador pede a todos os participantes para ficarem o mais juntos possível uns dos outros, a fim de formar um cardume. **M 1**
- O animador designa um líder que se coloca em frente do grupo e começa a mover-se. Ele efetua uma sequência simples de movimentos. Todo o grupo, no mesmo ritmo, reproduz a mesma sequência o mais fielmente possível, dando a impressão de um único movimento bem sincronizado. **M 2**
- No início, o líder do jogo faz movimentos simples e lentos. Em seguida, pode-se acrescentar vozes, sons e expressões corporais.
- O animador nomeia um novo líder, que partirá de novo em um canto para continuar o jogo e assim por diante.

Nota: É importante ficar bem atento ao movimento do líder e estar sincronizado com todos os participantes em torno de si. O líder deve sempre estar de costas e visível a todos os membros do grupo.

Segunda parte

- O animador divide o grupo em dois e designa um líder para cada um dos grupos.
- O exercício desenvolve-se da seguinte maneira:
 - a) O líder do primeiro grupo executa um movimento e o grupo reproduz o movimento.
 - b) O líder do segundo grupo responde com um novo movimento e seu grupo o repete.
 - c) O primeiro grupo responde ao segundo, fazendo um outro movimento e assim por diante.
 - d) Os dois grupos devem encontrar um fim para sua pequena coreografia. **M 3**

ADVERTÊNCIAS

- Verificar se cada grupo tem o seu líder.
- Privilegiar os movimentos simples.





M 1



M 2



M 3



Erros comuns

1. O grupo não dá tempo ao líder para terminar sua sequência de movimentos.
2. O líder não dá um sinal claro no início e no fim de sua sequência.
3. O grupo não reproduz exatamente o que é proposto. Qualquer modificação atenua o impacto desejado.
4. O líder é sempre a mesma pessoa.

Correções e exercícios corretivos

1. Lembrar ao grupo que ele deve esperar que o líder tenha terminado seu movimento.
2. Pedir ao líder para não fazer mais de três pequenos movimentos.
3. Reproduzir o mais fielmente possível, e com muita energia, os gestos e os sons do líder.

Filmar o grupo a fim de que os participantes possam se observar e se avaliar.
4. Certificar-se de que cada participante tenha a oportunidade de dirigir o grupo.

Variantes

1. Réplica com observadores: se o grupo for numeroso demais, o animador designa quatro grupos. Dois dentre eles darão a réplica, enquanto os dois outros grupos serão observadores.
2. Alternância de líder. Espontaneamente, um membro do grupo se propõe como líder em alternância.





JOGOS DE GRUPO

AS BAQUETAS

Descrição do elemento técnico

Criação de uma relação entre dois participantes, com a ajuda de uma baqueta.

Este jogo visa o desenvolvimento da escuta, da criatividade e da cooperação.

Explicação do movimento

- Segurar uma baqueta de 50 a 80 centímetros de comprimento entre dois dedos, apoiando-a sobre as pontas. Fazê-la movimentar-se sem deixá-la cair, a fim de descobrir os diversos movimentos possíveis. **M 1**
- O exercício é feito em grupos de dois. Frente a frente, os participantes mantêm duas baquetas pelas extremidades, um de cada lado. Eles movimentam as baquetas, explorando as possibilidades de movimentos. **M 2**
- Refazer o exercício em grupos de três, em seguida, de quatro e pelo grupo inteiro. **M 3**
- Observando os participantes, o animador descobre movimentos podendo ser utilizados para criar coreografias, danças, novas figuras de mão a mão ou podendo servir para apresentações futuras.

Nota: Trata-se de um exercício muito bom de introdução à escuta do outro e ao desenvolvimento do sincronismo.

ADVERTÊNCIAS

- Não segurar nem prender as baquetas.
- Permanecer à escuta do outro.
- Certificar-se de explicar corretamente o jogo antes de distribuir as baquetas a fim de evitar que os participantes fiquem distraídos.



M 1



M 2



M 3

Erros comuns

1. Os participantes vão rápido demais e deixam cair a baqueta.
2. Os participantes fazem movimentos complexos demais.
3. Os participantes não se escutam mutuamente.
4. Todos os participantes querem dirigir o movimento.

Correções e exercícios corretivos

1. Os participantes devem compreender que o objetivo é evitar que a baqueta caia.
2. Fazer movimentos fluidos e menos exigentes.
3. Retomar o primeiro exercício com uma baqueta e dois participantes, a fim de que eles se sintam bem e apreciem a experiência deste jogo de pressão e de movimento.
4. Ensinar a compartilhar a liderança e decidir sua alternância.

Variantes

1. Ritmo e música. Este exercício pode muito bem ser acompanhado de música.
2. Diferentes tipos de bastões, grandes, mais longos e mesmo luminosos ou fluorescentes, no escuro, para aumentar o grau de dificuldade.





JOGOS DE GRUPO

FOTOGRAFIA DE TRÊS SEQUÊNCIAS

Descrição do elemento técnico

Criação de três quadros para compor uma história.

Este jogo visa o desenvolvimento da criatividade, do trabalho em equipe e das capacidades de representação.

Explicação do movimento

- O animador divide o grupo em equipes de três.
- Cada equipe tem alguns minutos para preparar uma história que comporte três quadros, representando um início, um meio e um fim. O quadro é uma idéia, um tema ou uma imagem que tenta-se exprimir por uma posição e uma atitude. É um momento imóvel, como se fosse uma foto. São fotos que os participantes fazem fisicamente, tomando uma pose particular.
- Cada equipe é convidada a apresentar sua história.
- O animador pede à primeira equipe para apresentar sua história. Entre cada quadro, o animador pede aos espectadores para fechar os olhos durante alguns segundos, enquanto a equipe adota uma nova pose, em seguida, pedir aos espectadores para abrir os olhos e observar a cena durante alguns segundos; em seguida, fechar os olhos novamente. **M 1**
- O exercício se repete para cada quadro e esta sequência se repete para todas as equipes.
- Após a sequência de uma equipe, o animador pede aos espectadores para dar sua interpretação da história, o que ela representa para eles.
- Em seguida, a equipe explica qual era a sua intenção. Uma nova equipe apresenta, então, sua história.





M 1

Erros comuns

1. Os quadros não são claros, nem bem delimitados.
2. Os participantes escolhem posições difíceis a serem mantidas.

Correções e exercícios corretivos

1. Criar momentos muito distintos com um início, um meio e um fim. Ter pontos fixos e não se movimentar.
2. Não incluir as posições na sequência. Privilegiar as posições fáceis a serem mantidas.

Variantes

1. Representação física do que foi observado da outra equipe.
2. A história reinventada pelo grupo observador.
3. Quadros múltiplos: pode-se recomendar às equipes a inserção de quadros suplementares entre os já existentes, o que constitui um bom método para criar uma história.
4. Proposições-improvisações: segundo a abordagem da improvisação, trabalhar as interações entre os grupos.





JOGOS DE GRUPO CÍRCULO COM UMA CORDA

Descrição do elemento técnico

Formação de um círculo, mantendo uma corda estendida.

Este jogo visa o desenvolvimento da escuta, da cooperação e da sincronização.

Explicação do movimento

- O animador convida os participantes a formar um círculo.
- Em pé, os participantes seguram a corda em suas duas mãos. **M 1**
- Ao sinal do animador, as pessoas deixam-se balançar lentamente para trás, braços estendidos, pés no solo, de maneira sincronizada e com o peso bem repartido ao redor da corda. **M 2**
- Sempre de maneira sincronizada, pedir aos participantes para se sentar ao mesmo tempo, sem forçar. Depois, tentar se levantar do mesmo modo. **M 3**

Nota de segurança: Utilizar uma corda segura, preferivelmente como as que são utilizadas nas lonjas de segurança. Fazer um nó sólido e resistente. Pedir aos participantes para não largar a corda sem avisar.



M 1



M 2



M 3

Erros comuns

1. Os participantes não estão sincronizados.
2. Os participantes executam os movimentos rápido demais.
3. O peso dos participantes não está bem repartido ao redor do círculo, ou a distância dos participantes não é conveniente, sendo ou curta demais ou grande demais.

Correções e exercícios corretivos

1. Interromper o exercício e sincronizar de novo.
2. Diminuir o ritmo. Os participantes devem permanecer à escuta e adaptar-se aos movimentos do grupo.
3. Certificar-se de que os participantes estejam repartidos ao redor da corda a uma mesma distância, um do outro.

Variante

1. Uma mão, um pé: quando o grupo estiver sincronizado, pedir aos participantes para segurar a corda e fazer o exercício com somente uma mão ou um pé. **V 1**



V 1



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.