

# TÉCNICAS BÁSICAS EM ARTES CIRCENSES



## MALABARES



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.

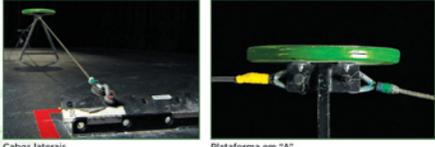
**Pé fechado**  
Posição do pé, reto sobre o arame.

**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.



**Cabos laterais**      **Plataforma em "A"**

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 pêlvix.

**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.

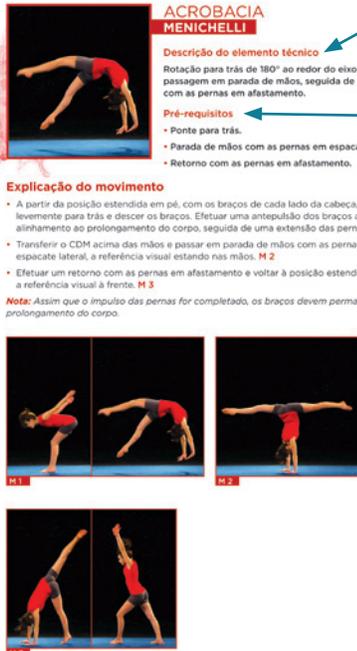
**Pré-requisitos**

- 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 - 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**

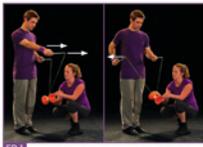
1. O ajudante segura o diaboló com as mãos e o move para que o participante aplique as regras de correção com as baquetas. O diaboló deve ser corrigido com a mão que lhe dá a velocidade de rotação, ou seja, a mão direita. Enquanto efetua a correção, continue a dar velocidade ao diaboló, fazendo movimentos 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. <b>EX</b>
2. O participante coloca peso demais no pé direito.	2. Manter o CDM acima do pé esquerdo. O pé direito ajuda somente durante a meia-volta.
3. O participante fica com o corpo carpado.	3. Dobrar mais o joelho da perna esquerda, levantando os braços.

**Variantes**

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

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

23



**EQUILÍBRIO**  
**CADEIRA**

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



**Explicação do movimento**

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

**Educativos**

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

**Assistência manual**

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

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

**Variante**

1. Cadeira com as pernas afastadas. V 1



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

## Erros comuns

Erros mais frequentes a serem evitados.

## Correções e exercícios corretivos

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

## Variantes

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

Designadas pelo ícone V

**Assistência manual**

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

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



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

**Variantes**

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



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

# MANUAL DE UTILIZAÇÃO - DOCUMENTOS DE VÍDEO



## Menu geral

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

## Menu dos elementos

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



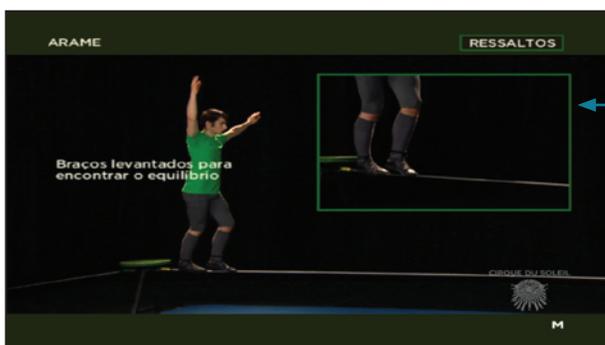


## Advertência

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

## Ícones

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



## Grande plano

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

## Notas técnicas

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





# MALABARES

## INTRODUÇÃO AOS MALABARES

O malabarismo é um jogo de destreza que consiste em lançar e apanhar diversos objetos de maneira contínua, em um movimento fluido e com gestos precisos. Tanto o número de objetos lançados quanto o número de malabaristas interagindo entre si podem variar. Trata-se de uma das disciplinas fundadoras das artes circenses.

A aprendizagem dos malabares com diferentes objetos contribui para o desenvolvimento da coordenação, da consciência corporal, do senso de ritmo e da criatividade.



## TERMINOLOGIA

### Absorção de uma bola

Ação de diminuir gradualmente a velocidade da bola no momento da chegada.

### Bolas quicantes

Bolas saltitantes, normalmente feitas de borracha ou silicone, utilizadas nas figuras com ressaltos.

### Bolinhas de semente

Bolas de couro ou de tecido recheadas de sementes ou de lascas de plástico.

### Cascata

Figura de malabares na qual as bolas deslocam-se de um lado para o outro cruzando-se e seguindo uma trajetória em forma de parábola.

### Chuveiro

Figura de malabares que cria um movimento de círculo contínuo.

### Lançamentos para o alto

Lançamentos cuja altura atinge de um metro e meio a dois metros acima da cabeça. Este tipo de lançamento aumenta a amplitude dos movimentos, diminui o ritmo dos lançamentos e facilita a execução de piruetas e de diversos movimentos corporais.

### Parábola

Lançamento dos malabares formado pela deslocação da bola de uma mão para a outra em uma trajetória em forma de sino, para o alto e o interior, cuja extremidade superior constitui o ponto morto.

### Pistão

Figura na qual as bolas são lançadas em direção reta para cima em um movimento das mãos sincronizado e regular de vaivém.

### Ponto morto

Espaço de tempo, situado entre o momento no qual um objeto lançado para cima pára de subir e começa a descer. Este espaço é também chamado de “apogeu”.

### Quadrado imaginário

Representação imaginária no espaço de um quadrado, cujas duas extremidades inferiores são constituídas pelas mãos e cujos limites superiores, no interior dos quais as bolas são lançadas, formam as duas outras extremidades. A trajetória de um lançamento de uma mão para a outra deve formar dois eixos. O primeiro, que representa a diagonal do quadrado, é formado pelo movimento transversal da bola, da extremidade inferior até a extremidade superior oposta. O segundo eixo, que desenha o lado do quadrado, é formado pela queda vertical da bola da extremidade superior, onde ela atinge seu ponto morto, até a extremidade inferior, onde ela é apanhada. Deste modo, em um movimento de troca contínua, a trajetória da bola forma um 8.

## INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS

Os elementos técnicos apresentados enfatizam a posição do corpo, a precisão dos lançamentos e sua absorção, a constância do ritmo e a fluidez dos movimentos.

A fim de desenvolver uma coordenação equilibrada, é importante trabalhar, desde os primeiros lançamentos, a alternância da mão direita e da mão esquerda. O objetivo é adquirir um lançamento preciso, ou seja, com uma trajetória em forma de parábola, cuja velocidade e altura sejam constantes, pouco importa a mão que lança.



# SUMÁRIO

## MALABARES

### ELEMENTOS TÉCNICOS

#### Bolas

Cascata com três bolas	5
Meia cascata com três bolas	8
Cascata invertida com três bolas	10
Meia-volta	12
Piruetas	14
Chuveiro com três bolas	15
Duas bolas numa mão	17
Quatro bolas	19
Agarrar três bolas pela frente	21
Agarrar três bolas pela lateral	23
Sequência de seis bolas	25

#### Bolas quicantes

Bolas quicantes: Com três bolas lentas	28
Bolas quicantes: Com três bolas rápidas	30

#### Clavas

Cascata com três clavas	32
Jogar com três clavas na lateral	34
Sequência de seis clavas	36

#### Argolas

Cascata de três argolas	38
Sequência rápida com três argolas	40







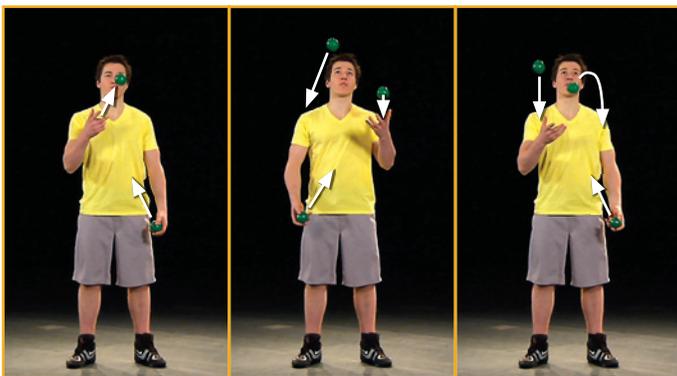
## MALABARES CASCATA COM TRÊS BOLAS

### Descrição do elemento técnico

Figura com três bolas com lançamentos cruzados.

### Explicação do movimento

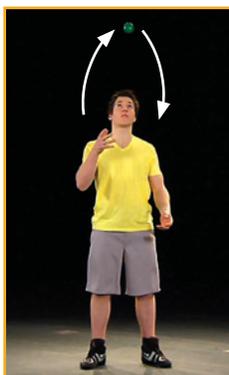
- Em pé, segurar duas bolas na mão direita e uma na mão esquerda, com os braços na largura dos ombros e os cotovelos em um ângulo de aproximadamente 90°.
- Lançar uma bola da mão direita para cima e para o interior em uma trajetória de parábola. A bola deve passar na altura do rosto. Quando a bola atingir seu ponto morto, lançar a bola da mão esquerda a fim de liberar a mão para agarrar a primeira bola. Quando a segunda bola atingir seu ponto morto, lançar a terceira bola da mão direita e assim sucessivamente. **M 1**
- Durante os lançamentos, os movimentos dos antebraços devem reproduzir um círculo em um movimento contínuo e um ritmo constante.



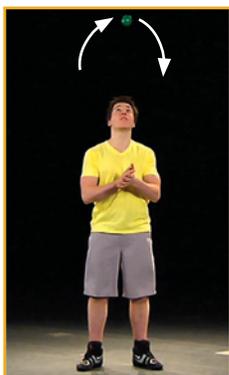
M 1

## Educativos

1. Lançar uma bola para cima e para o interior em uma trajetória de parábola, um pouco mais alto que a cabeça e utilizando somente os antebraços. É importante amortecer convenientemente a chegada das bolas a fim de certificar uma fluidez dos movimentos. **ED 1**
2. Efetuar lançamentos para cima e bater as mãos a cada vez que a bola estiver no ar, tomando cuidado para amortecer a chegada das bolas. Assim que os lançamentos forem dominados, pode-se acrescentar um grau de dificuldade, aumentando o número de batidas de mãos ou bater as mãos a frente e atrás do corpo. Pode-se igualmente variar o tipo de lançamentos, lançando a bola sob as pernas ou braços, nas costas e a volta dos ombros. **ED 2**
3. Segurar uma bola em cada mão, lançar uma bola em direção à outra mão em uma trajetória de parábola e, quando ela atingir seu ponto morto, lançar a outra bola. A fim de manter um ritmo regular, o participante pode contar enquanto lança as bolas. **ED 3**
4. Segurar uma bola em cada mão e lançar as duas bolas ao mesmo tempo e na mesma altura, um pouco mais alto que a cabeça, sem cruzá-las. Lançar alternadamente da mão direita e da mão esquerda, batendo na coxa após cada lançamento. **ED 4**
5. Praticar os educativos 3 e 4 visualizando o quadrado imaginário.



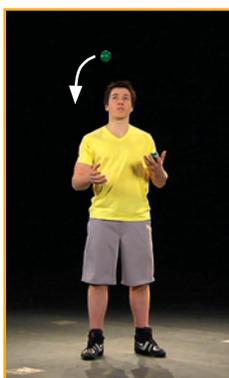
ED 1



ED 2



ED 3



ED 4



### Erros comuns

1. O participante lança a bola muito para a frente ou muito para trás.
2. Os lançamentos não são todos da mesma altura.
3. A chegada dos lançamentos é brusca demais, muito contraída e sem fluidez.
4. O participante lança as bolas com força demais e seus movimentos não têm leveza.

### Correções e exercícios corretivos

1. Fazer malabares na frente de uma parede para certificar-se de que as bolas são realmente lançadas verticalmente. **EX**
2. Determinar dois pontos de referência situados na mesma altura, um pouco acima da cabeça. Segurar uma bola em cada mão e lançar as bolas ao mesmo tempo, prestando atenção para que o ponto morto de cada uma das bolas corresponda a seu ponto de referência. **EX**
3. Segurar uma bola em cada mão e efetuar lançamentos para o alto, prestando uma atenção particular ao amortecimento da chegada das bolas. **EX**
4. Lembrar ao participante para adaptar a força de seus lançamentos ao peso do objeto.  
Segurar uma bola em cada mão e efetuar lançamentos para o alto, prestando uma atenção particular à flexibilidade e à leveza dos movimentos. **EX**

### Variante

1. Cascata com três bolas com lançamentos para o alto. **V 1**



**V 1**



## MALABARES

### MEIA CASCATA COM TRÊS BOLAS

#### Descrição do elemento técnico

Figura com três bolas com uma mão em cascata e a outra em cascata invertida.

#### Pré-requisito

- Cascata com três bolas.

#### Explicação do movimento

- A partir da figura cascata com três bolas, passar em cascata invertida efetuando, com uma das duas mãos, lançamentos em semicírculo para o exterior. **M 1**

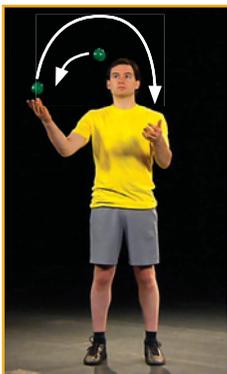


**M 1**

#### Educativos

1. Segurar uma bola em cada mão, e em seguida, lançar uma bola em trajetória de parábola, como em cascata. Com a outra mão, lançar a bola em cruzamento, efetuando um semicírculo para o exterior. **ED 1**
2. Durante a execução de uma cascata com três bolas, integrar um lançamento em meia-cascata e retomar a figura inicial.
3. Repetir o educativo 2, aumentando gradualmente o número de lançamentos em meia-cascata até que a figura seja estável.





ED 1

### Erros comuns

1. As bolas entram em colisão.
2. A bola chega no centro ou no mesmo lado, quando ela deveria chegar na altura do ombro oposto à mão que lança em meia-cascata.

### Correções e exercícios corretivos

1. Fazendo malabares com duas bolas, amplificar o movimento da mão que faz a meia-cascata. **EX**
2. Amplificar o movimento da mão que faz a meia-cascata e prestar uma atenção particular à força do lançamento.





## MALABARES

### CASCATA INVERTIDA COM TRÊS BOLAS

#### Descrição do elemento técnico

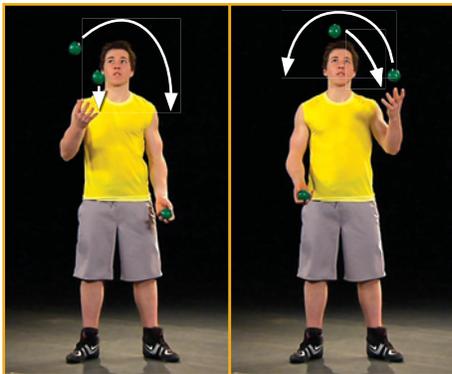
Figura com três bolas com as duas mãos em cascata invertida.

#### Pré-requisito

- Meia-cascata com três bolas.

#### Explicação do movimento

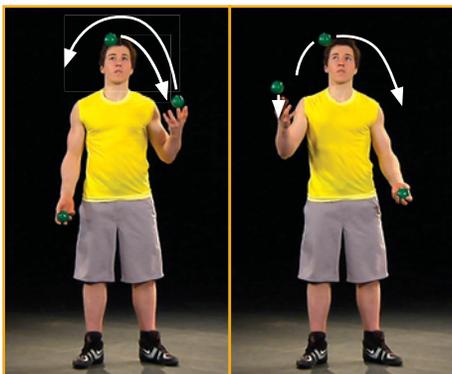
- A partir da figura cascata com três bolas, passar em cascata invertida e efetuar os lançamentos em semicírculo para o exterior com as duas mãos, começando com a mão direita. **M 1**



M 1

#### Educativo

1. Fazer malabares em meia-cascata, alternando a mão esquerda e a mão direita. **ED 1**



ED 1



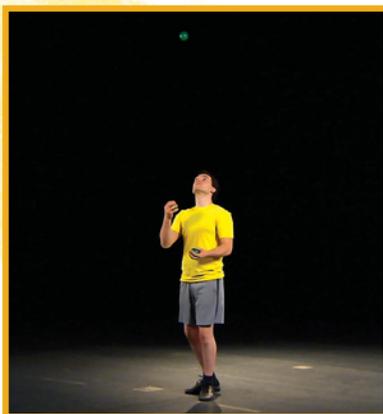
### Erro comum

1. As bolas entram em colisão.

### Correção e exercício corretivo

1. Amplificar o movimento das mãos a fim de que o semicírculo seja suficientemente largo no exterior.





## MALABARES MEIA-VOLTA

### Descrição do elemento técnico

Meia-volta e retomada da figura durante uma cascata com três bolas.

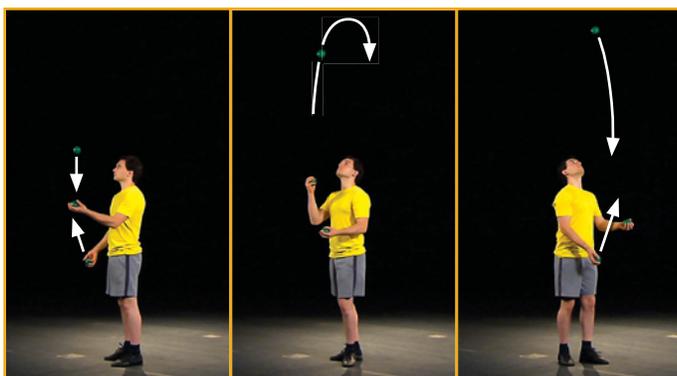
### Pré-requisitos

- Cascata com três bolas.
- Fazer malabares com lançamentos para o alto.

### Explicação do movimento

- A partir de uma cascata com três bolas, lançar uma bola para trás a uma altura de um metro e meio a dois metros acima da cabeça, em uma trajetória de arco. Fazer uma meia-volta rápida, apanhar a bola com a mão que a lançou e continuar a fazer malabares em cascata. **M 1**

**Nota:** Se o participante lança a bola com a mão direita, ele deve girar para o lado esquerdo e vice-versa.

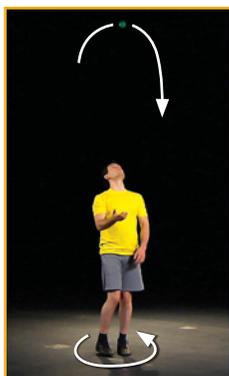


M 1

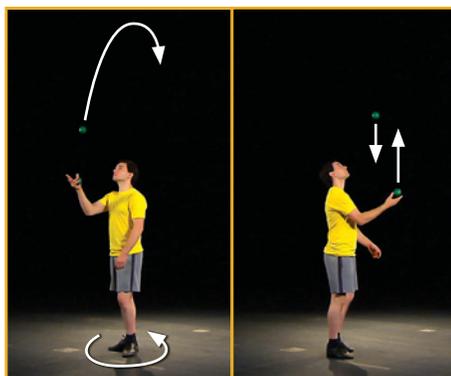
### Educativos

1. Lançar uma bola para trás a uma altura de um metro e meio a dois metros acima da cabeça, fazer uma meia-volta e agarrar a bola com a mesma mão. **ED 1**
2. Segurar duas bolas em uma mão, lançar uma para trás a uma altura de um metro e meio a dois metros acima da cabeça, fazer uma meia-volta, lançar a outra bola e agarrar a primeira bola com a mesma mão, e agarrar a segunda bola com a outra mão. **ED 2**





ED 1



ED 2

### Erros comuns

1. O lançamento para trás é insuficiente ou excessivo.
2. O participante não tem tempo para agarrar a bola após a meia-volta.

### Correções e exercícios corretivos

1. Lançar uma bola para trás, fazer uma meia-volta e agarrar a bola com a mesma mão, prestando uma atenção particular à trajetória. **EX**
2. Aumentar a altura do lançamento ou a velocidade da meia-volta ou os dois.



## MALABARES

### PIRUETA

#### Descrição do elemento técnico

Giro de 360° na horizontal e retomada da figura durante uma cascata com três bolas.

#### Pré-requisitos

- Cascata com três bolas.
- Fazer malabares com lançamentos para o alto.

### Explicação do movimento

- Fazer malabares com três bolas em cascata, lançar uma bola a uma altura de um metro e meio a dois metros acima da cabeça, efetuar um giro de 360° na horizontal, agarrar a bola com a outra mão e retomar a cascata. **M 1**



M 1

### Educativo

1. Lançar uma bola a uma altura de um metro e meio a dois metros acima da cabeça, fazer uma pirueta e agarrar a bola com a outra mão.

#### Erros comuns

1. O participante não tem tempo para agarrar a bola após a pirueta.
2. O lançamento é insuficiente ou excessivo.

#### Correções e exercícios corretivos

1. Aumentar a altura do lançamento ou a velocidade da pirueta ou os dois.
2. Repetir a sequência na frente de uma parede a fim de corrigir a trajetória da bola. **EX**





## MALABARES

### CHUVEIRO COM TRÊS BOLAS

#### Descrição do elemento técnico

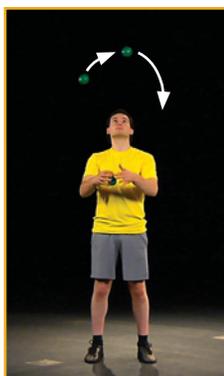
Figura com três bolas, criando um movimento de círculo contínuo.

#### Explicação do movimento

- Se o participante começar com a mão direita, ele deverá segurar duas bolas na mão direita e uma bola na mão esquerda.
- Lançar, uma de cada vez, as duas bolas da mão direita em direção à mão esquerda em uma trajetória circular. **M 1**
- Quando a mão direita estiver livre, lançar a bola com a mão esquerda em direção à mão direita em uma trajetória horizontal. **M 2**
- Estabilizar o ritmo das transferências a fim de permitir uma ação contínua.



M 1



M 2

#### Educativos

1. Segurar uma bola em cada mão, lançar a bola com a mão direita em direção à mão esquerda em uma trajetória circular, e quando ela chegar ao ponto morto, colocar a bola da mão esquerda na mão direita. **ED 1**
2. Repetir o educativo precedente, mas lançando horizontalmente a bola da mão esquerda em vez de simplesmente colocá-la na mão direita.



ED 1

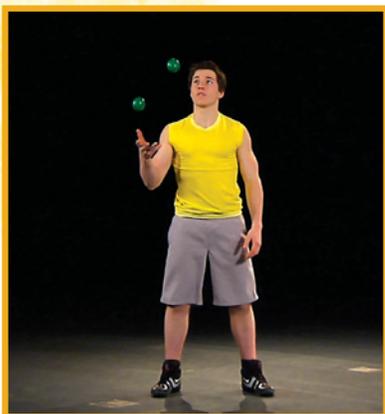
### Erros comuns

1. Os lançamentos não vão suficientemente longe.
2. A altura dos lançamentos não é constante.
3. A transferência da mão esquerda para a mão direita produz um pequeno lançamento vertical, quando ele deveria ser horizontal.

### Correções e exercícios corretivos

1. Aumentar a força dos lançamentos.
2. Determinar um ponto de referência um pouco acima da cabeça. Segurar duas bolas na mão direita e lançar, uma de cada vez, as duas bolas em direção à mão esquerda em uma trajetória circular, prestando atenção para que o ponto morto de cada uma das bolas corresponda a seu ponto de referência. **EX**
3. Praticar a transferência da mão esquerda para a mão direita na horizontal. **EX**





## MALABARES

### DUAS BOLAS NUMA MÃO

#### Descrição do elemento técnico

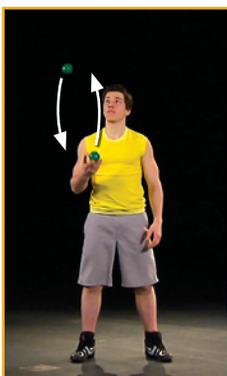
Figura com duas bolas em uma mão, com os lançamentos circulares do interior para o exterior.

#### Pré-requisito

- Lançar uma bola do interior para o exterior em uma trajetória circular, agarrando-a com a mesma mão.

### Explicação do movimento

- Segurar duas bolas em uma mão, lançar uma delas em uma trajetória circular, do interior para o exterior, e quando a primeira bola chegar ao ponto morto, lançar a segunda. Agarrar a primeira bola e continuar a sequência, mantendo sempre uma bola no ar. **M 1**



M 1

### Educativos

1. Com a mão direita, lançar uma bola no ar, bater na coxa e agarrar a bola com a mesma mão. Assim que este lançamento for dominado, aumentar o grau de dificuldade, criando sequências e variando a quantidade e as zonas de batida. Por exemplo, após ter lançado a bola, o participante bate na coxa, na bochecha e no tronco e em seguida, agarra a bola. **ED 1**
2. Repetir o educativo precedente com a mão esquerda.





ED 1

### Erros comuns

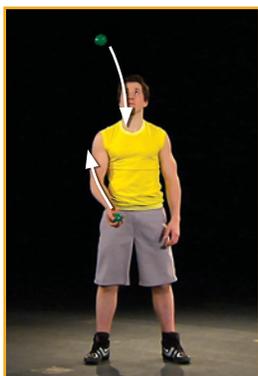
1. O participante não tem tempo suficiente para agarrar as bolas e para garantir um movimento contínuo, porque as bolas não são lançadas suficientemente alto.
2. Os lançamentos são feitos em círculo, mas na direção do corpo, ou seja, do exterior para o interior.

### Correções e exercícios corretivos

1. Determinar para cada bola um ponto de referência situado a pelo menos um metro acima da cabeça e repetir a figura, prestando atenção para que o ponto morto de cada uma das bolas corresponda a seu ponto de referência. **EX**
2. Efetuar lançamentos circulares, do interior para o exterior.

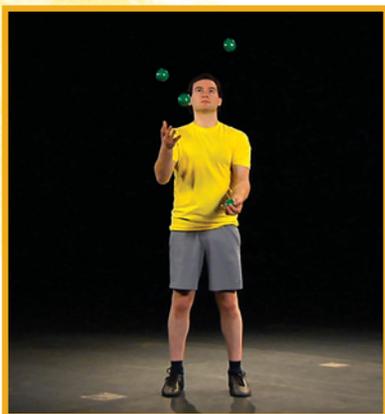
### Variante

1. Repetir o elemento técnico, mas efetuando lançamentos circulares do exterior para o interior. **V 1**



V 1





## MALABARES QUATRO BOLAS

### Descrição do elemento técnico

Figura com quatro bolas, mantendo constantemente duas bolas no ar, fazendo lançamentos circulares do interior para o exterior.

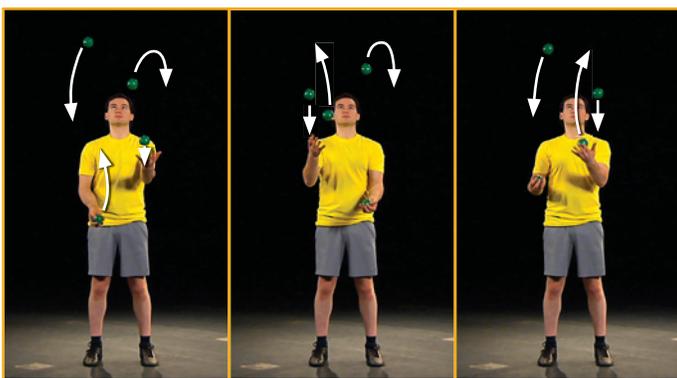
### Pré-requisito

- Duas bolas numa mão.

### Explicação do movimento

- Segurar duas bolas em cada mão, em seguida, começando pela mão direita, lançar as bolas um pouco mais alto que a cabeça em uma trajetória circular do interior para o exterior. **M 1**
- Continuar os lançamentos, alternando o lado direito e o lado esquerdo, em um ritmo regular.

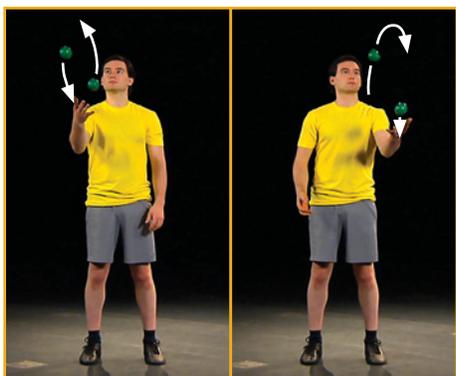
**Nota:** Neste tipo de figura, as bolas não se cruzam e cada mão é independente, ou seja, não há troca de bolas de uma mão para a outra.



M 1

### Educativos

1. Duas bolas numa mão alternando da mão direita para a mão esquerda. **ED 1**
2. Efetuar lançamentos circulares do interior para o exterior, acrescentar um a dois metros de altura e voltar à altura inicial.



ED 1

### Erros comuns

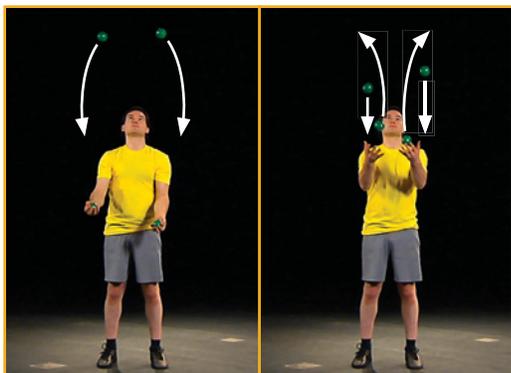
1. Os lançamentos não são todos da mesma altura.
2. Os lançamentos vão demais para o interior e as bolas cruzam-se.
3. Os lançamentos vão demais para o exterior.

### Correções e exercícios corretivos

1. Determinar dois pontos de referência situados na mesma altura, levemente acima da cabeça e repetir a figura, prestando atenção para que o ponto morto de cada uma das bolas corresponda a seu ponto de referência. **EX**
2. A trajetória das bolas deve ser circular e as mãos devem completar o movimento do círculo em direção ao exterior.
3. Efetuar lançamentos cuja trajetória forme pequenos círculos. Deste modo, será mais fácil controlar a trajetória das bolas.

### Variantes

1. Quatro bolas em pistão, ou seja, em um movimento sincronizado das mãos. **V 1**
2. Lançar duas bolas em colunas interiores e duas bolas em colunas exteriores.



V 1





## MALABARES

### AGARRAR TRÊS BOLAS PELA FRENTE

#### Descrição do elemento técnico

Figura com três bolas, com dois participantes frente a frente.

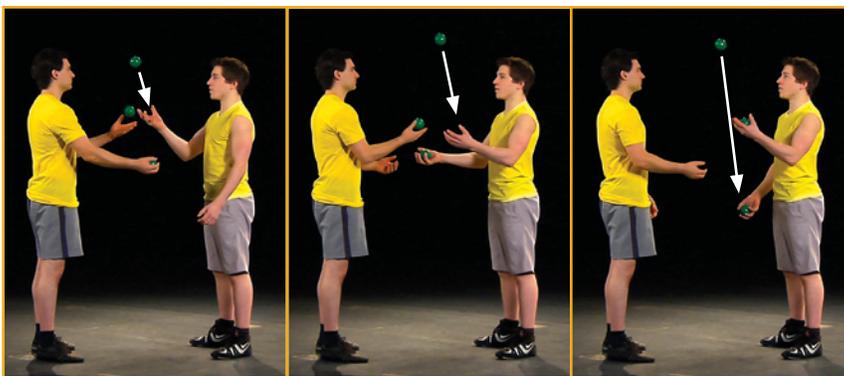
#### Pré-requisito

- Cascata com três bolas.

### Explicação do movimento

- Um participante começa a fazer malabares com três bolas em cascata, enquanto o outro posiciona-se à sua frente.
- O participante “ladrão” avança com seus braços em semiextensão na direção de seu parceiro, pega as bolas uma a uma, da mão direita, e em seguida, da mão esquerda, colocando suas mãos mais alto que os braços do parceiro. Em seguida, ele continua a figura de cascata com três bolas. **M 1**

**Nota:** É importante que o participante “ladrão” não cruze seus braços no momento em que toma as bolas.



M 1

### Educativo

1. A partir de uma cascata com três bolas, o participante “ladrão” pega as duas primeiras bolas e em seguida, os dois participantes imobilizam-se. Verificar a distância que os separa e certificar-se de que as mãos estão dispostas em uma altura conveniente no momento de “roubar” as bolas. Assim que a verificação terminar, o participante malabarista transfere a terceira bola ao parceiro e este continua a cascata com três bolas.



### Erros comuns

1. O participante “ladrão” cruza as mãos.
2. O participante “ladrão” toca ou atrapalha as mãos do participante malabarista.

### Correções e exercícios corretivos

1. Manter os braços paralelos.
2. Colocar as mãos mais alto que os braços do participante malabarista e só roubar as bolas quando elas chegarem ao ponto morto, a fim de não atrapalhar os movimentos do participante malabarista.





## MALABARES

### AGARRAR TRÊS BOLAS PELA LATERAL

#### Descrição do elemento técnico

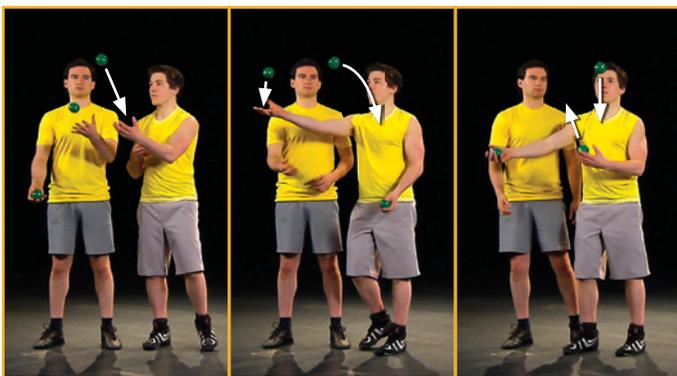
Figura com três bolas, com dois participantes lado a lado.

#### Pré-requisito

- Cascata com três bolas.

#### Explicação do movimento

- Um participante começa a fazer malabares com três bolas em cascata, enquanto o outro posiciona-se ao lado dele.
- O segundo participante avança seus braços em semiextensão lateral na direção de seu parceiro, pega as bolas uma a uma, primeiro com a mão mais afastada de seu parceiro, e em seguida, com a mais próxima, colocando as mãos mais alto que os braços do parceiro. A mão direita pega as bolas lançadas pela mão esquerda e vice-versa.
- Quando a primeira e a segunda bola forem agarradas, o participante que começou a cascata deve recuar e lançar a terceira bola por baixo do braço direito de seu parceiro. Este deve tomar o lugar do primeiro participante e continuar a cascata com três bolas. **M 1**



M 1

#### Educativo

1. A partir de uma cascata com três bolas, o participante “ladrão” agarra as duas primeiras bolas, em seguida, os dois participantes imobilizam-se. Verificar a distância que os separa e certificar-se de que as mãos estão dispostas em uma altura conveniente no momento de roubar as bolas. Assim que a verificação terminar, o participante malabarista transfere a terceira bola ao parceiro e este continua a cascata com três bolas.

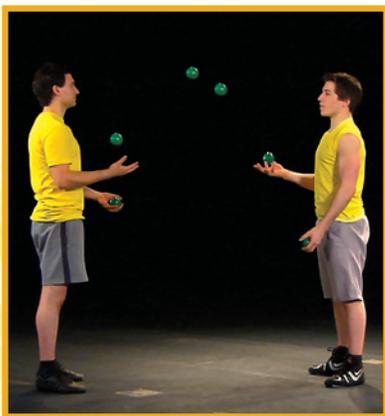
### Erros comuns

1. O participante “ladrão” agarra as bolas erradas.
2. O participante “ladrão”, uma vez tendo agarrado a segunda bola, não toma o lugar de seu parceiro e faz malabares de forma descentralizada, com as mãos ao lado do corpo.
3. O participante malabarista não recua após o roubo das duas bolas e não deixa o seu lugar para o parceiro.

### Correções e exercícios corretivos

1. Certificar-se de que a mão direita pega as bolas lançadas pela mão esquerda e vice-versa.  
Pedir ao participante “ladrão” para observar seu parceiro fazer malabares, acompanhar a trajetória das bolas e visualizar os movimentos a serem executados no momento do roubo. **EX**
2. Certificar-se de que o participante “ladrão” move-se lateralmente e que ele toma o lugar de seu parceiro após ter pegado a segunda bola.
3. Certificar-se de que assim que a segunda bola for roubada, o participante malabarista recua e deixa seu lugar para o parceiro.





## MALABARES SEQUÊNCIA DE SEIS BOLAS

### Descrição do elemento técnico

Troca de seis bolas entre dois participantes frente a frente.

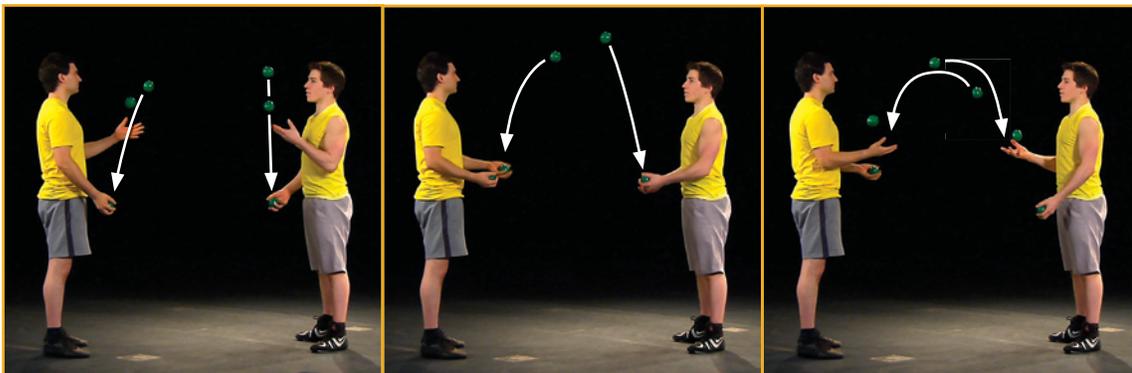
### Pré-requisito

- Cascata com três bolas.

### Explicação do movimento

- Frente a frente, os participantes começam a fazer malabares em cascata com três bolas, no mesmo ritmo. A cada segundo lançamento da mão direita, eles lançam uma bola em direção à mão esquerda do parceiro. Os participantes agarram a bola com a mão esquerda aberta para o alto e continuam a cascata com três bolas. Este tipo de troca chama-se “a cada dois”. **M 1**

**Nota:** Há diferentes tipos de trocas. Por exemplo, chama-se “a cada um” a troca que faz com que todas as bolas passem da mão direita de um participante à mão esquerda do parceiro. “A cada três”, “a cada quatro”, etc., podem ser determinadas pelos participantes. A distância entre eles deve ser de um metro e meio a dois metros.



M 1

## Educativos

1. Dois participantes estão frente a frente. O primeiro segura uma bola em cada mão enquanto o segundo participante não tem bola.

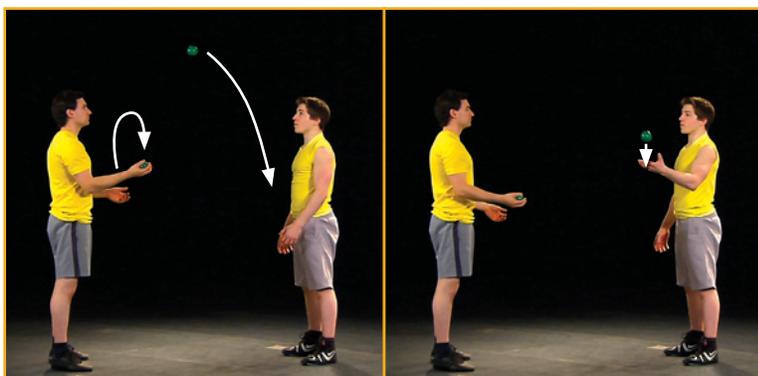
O primeiro lança uma bola em cascata da mão esquerda para a mão direita, em seguida, lança a bola da mão direita para a mão esquerda do parceiro em uma trajetória de arco, um pouco mais alto que a cabeça.

O segundo participante agarra a bola e espera o próximo lançamento do parceiro. No segundo lançamento, ele transfere a bola da mão esquerda em cascata para a direita, e agarra a bola que chega. **ED 1**

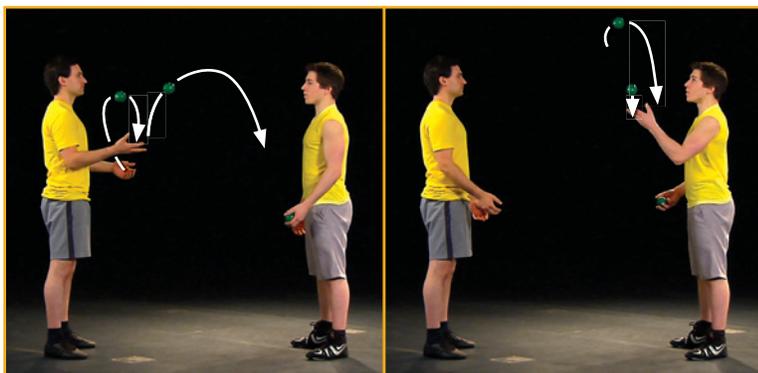
2. Dois participantes estão frente a frente. O primeiro segura duas bolas na mão direita e uma bola na mão esquerda, enquanto o segundo participante não tem bola.

O primeiro participante começa a fazer malabares em cascata com três bolas. O segundo lançamento da mão direita é lançado para a mão esquerda de seu parceiro, enquanto sua mão esquerda continua a fazer os lançamentos em cascata.

Deste modo, o primeiro participante transfere todas as bolas em um ritmo contínuo. O segundo participante faz malabares em cascata com as bolas recebidas e recomeça o exercício desde o início. **ED 2**



ED 1



ED 2



### Erros comuns

1. Os lançamentos da mão esquerda são feitos muito para a frente.
2. Há um problema de sincronismo ou de ritmo entre os dois participantes.
3. As trocas são dirigidas para o tronco do parceiro.

### Correções e exercícios corretivos

1. Diminuir a força de projeção da mão esquerda.
2. Começar sempre ao mesmo tempo. Aprender a fazer malabares em cascata na mesma altura e no mesmo ritmo a fim de facilitar as trocas.
3. Manter uma referência visual sobre o ombro esquerdo do parceiro e lançar nesta direção.





## MALABARES

### BOLAS QUICANTES: COM TRÊS BOLAS LENTAS

#### Descrição do elemento técnico

Figura com três bolas quicantes no solo em um ritmo lento.

#### Pré-requisito

- Cascata invertida com três bolas.

### Explicação do movimento

- A figura de três bolas quicantes em modo passivo, lento, é comparável à cascata invertida com três bolas, exceto que o movimento dos lançamentos em semicírculo é menor e as bolas caem no solo.
- Após ressaltar, as bolas são lançadas acima das que se dirigem para o solo em uma trajetória de semicírculo, do exterior para o interior. **M 1**



M 1

### Educativos

1. Com uma bola na mão direita, os pés na largura dos ombros, estabelecer dois pontos no solo na frente dos pés e perto do centro do corpo. Lançar a bola a uma altura um pouco mais alta que os ombros, efetuando movimentos em semicírculo, do exterior para o interior. A bola deve recair sobre o ponto no solo mais próximo do pé esquerdo. Após o ressaltar da bola, agarrar esta última com a mão esquerda.

Refazer o educativo com a mão esquerda, lançando a bola para o ponto no solo que estiver mais próximo do pé direito.

2. Segurar uma bola em cada mão, lançar a bola da mão direita para o interior e para o ponto do solo que estiver mais próximo do pé esquerdo, em seguida, quando a bola ressaltar, lançar a bola da mão esquerda para o interior e para o ponto do solo que estiver mais próximo do pé direito. Agarrar a primeira bola com a mão esquerda e a segunda bola com a mão direita.

Refazer o educativo, começando pela mão esquerda ao invés da mão direita.



### Erro comum

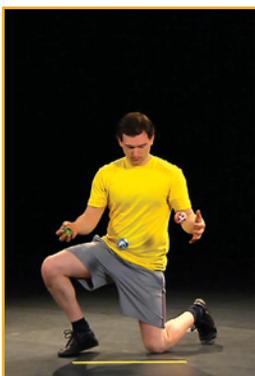
1. Os lançamentos são feitos muito para a frente ou muito para trás.

### Correção e exercício corretivo

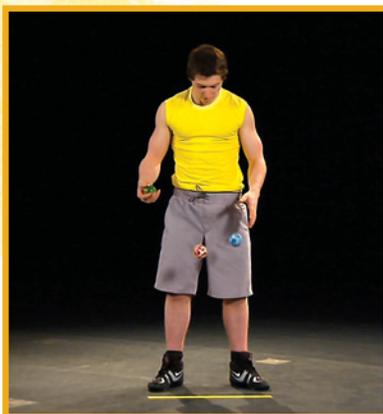
1. Lançar as bolas paralelamente ao corpo.  
Fazer malabares na frente de uma parede a fim de aprender a lançar as bolas paralelamente ao corpo. **EX**

### Variante

1. Variação da posição vertical. Descer e subir novamente, dobrando e desdobrando os joelhos, sem parar de fazer malabares no solo de modo passivo. Observar a mudança de ritmo com a variação da altura dos lançamentos. **V 1**



V 1



## MALABARES

### BOLAS QUICANTES: COM TRÊS BOLAS RÁPIDAS

#### Descrição do elemento técnico

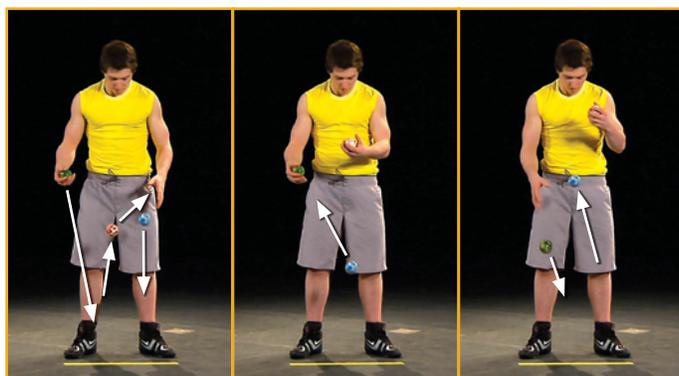
Figura com três bolas quicantes no solo em um ritmo rápido.

#### Pré-requisito

- Duas bolas quicantes em modo passivo.

### Explicação do movimento

- A figura três bolas quicantes em modo ativo, rápido, é comparável à figura de três bolas quicantes em modo passivo, exceto que o movimento dos lançamentos são feitos diretamente em direção ao solo e que os lançamentos em semicírculo são realizados abaixo das bolas que ressaltam. **M 1**



**M 1**

### Educativos

1. Com uma bola na mão direita, os pés na largura dos ombros, estabelecer dois pontos no solo na frente dos pés e perto do centro do corpo. Lançar a bola diretamente na direção do solo e do ponto no solo que estiver mais próximo do pé direito. Após o ressaltar, agarrar a bola com a mão esquerda.

Refazer o educativo com a mão esquerda, lançando a bola para o ponto no solo que estiver mais próximo do pé esquerdo.

2. Segurar uma bola em cada mão, lançar a bola da mão direita diretamente para o ponto no solo que estiver mais próximo do pé direito, em seguida, quando a bola ressaltar, lançar a segunda bola da mão esquerda, diretamente para o ponto no solo que estiver mais próximo do pé esquerdo, embaixo da bola que chega. Agarrar a primeira bola com a mão esquerda e a segunda bola com a mão direita.

Refazer o educativo, começando pela mão esquerda ao invés da mão direita.



### Erros comuns

1. Os lançamentos são feitos muito para a frente ou para trás.
2. A força dos lançamentos não é igual, de uma mão à outra.

### Correções e exercícios corretivos

1. Lançar as bolas paralelamente ao corpo.  
Fazer malabares na frente de uma parede a fim de aprender a lançar as bolas paralelamente ao corpo. **EX**
2. Determinar dois pontos de referência, cuja altura corresponde à dos cotovelos quando formam um ângulo de mais ou menos 90° e repetir o movimento, prestando atenção para que a altura máxima das bolas corresponda a estes pontos de referência. **EX**

### Variante

1. Variação da posição vertical. Descer e subir novamente, dobrando e desdobrando os joelhos, sem parar de fazer malabares no solo de modo ativo. Observar a mudança de ritmo com a variação da altura dos lançamentos.





## MALABARES

### CASCATA COM TRÊS CLAVAS

#### Descrição do elemento técnico

Figura com três clavas com lançamentos entrecruzados.

#### Pré-requisito

- Cascata com três bolas.

### Explicação do movimento

- Segurar duas clavas na mão direita e uma na mão esquerda, mantendo os braços na largura dos ombros e os cotovelos dobrados em um ângulo de aproximadamente 90°.
- Lançar uma clava da mão direita para a mão esquerda em uma trajetória de parábola, criando uma rotação com a ajuda do punho e do cotovelo. Quando a clava atingir seu ponto morto, lançar a clava da mão esquerda a fim de liberar a mão para pegar a primeira clava. Com a mão aberta para a frente, tomar a clava pelo meio do cabo e amortecer a chegada. Quando a segunda clava atingir seu ponto morto, lançar a terceira clava da mão direita e assim sucessivamente. **M 1**
- Durante os lançamentos, os movimentos dos antebraços devem reproduzir um círculo em um movimento contínuo e um ritmo constante.



M 1

### Educativos

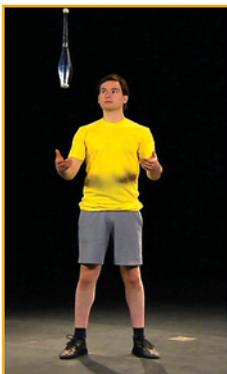
1. Lançar uma clava de uma mão à outra em uma trajetória de parábola, um pouco mais alto que a cabeça e utilizando somente os antebraços.

É importante amortecer a chegada das clavas a fim de garantir uma fluidez dos movimentos. Evitar dar uma rotação rápida à clava e efetuar a chegada pelo meio do cabo.

Refazer o exercício, mudando de mão. **ED 1**

2. Segurar uma clava em cada mão, lançar a clava da mão direita em direção à mão esquerda e, quando ela atingir seu ponto morto, lançar a clava da mão esquerda. A fim de manter um ritmo regular, o participante pode contar enquanto lança as clavas. **ED 2**





ED 1



ED 2

### Erros comuns

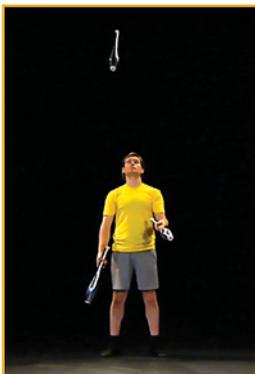
1. Os lançamentos são feitos muito para a frente.
2. A velocidade de rotação no segundo ou no terceiro lançamento é rápida demais e o lançamento é baixo demais.

### Correções e exercícios corretivos

1. Lançar as clavas paralelamente ao corpo. Fazer malabares na frente de uma parede a fim de aprender a lançar as clavas paralelamente ao corpo. **EX**
2. Determinar dois pontos de referência situados na mesma altura, um pouco acima da cabeça. Segurar uma clava em cada mão e lançar as clavas em uma trajetória de parábola. Prestar atenção para que elas façam, a partir do segundo lançamento, a mesma rotação e certificar-se igualmente de que o ponto morto de cada uma das clavas corresponda a seu ponto de referência. **EX**

### Variante

1. Cascata com três clavas com dupla e tripla rotação, com os lançamentos para o alto a aproximadamente um metro e meio a dois metros acima da cabeça. **V 1**



V 1



## MALABARES

### JOGAR COM TRÊS CLAVAS NA LATERAL

#### Descrição do elemento técnico

Figura com três clavas, com dois participantes lado a lado.

#### Pré-requisito

- Cascata com três clavas.

### Explicação do movimento

- Um participante começa a fazer malabares em cascata com três clavas, enquanto o outro posiciona-se ao lado dele.
- O segundo participante avança seus braços em semiextensão lateral na direção do parceiro, agarra as clavas, uma a uma, primeiro com a mão mais afastada de seu parceiro, em seguida, com a mais próxima, colocando as mãos mais alto que os braços do parceiro. A mão direita agarra as clavas lançadas pela mão esquerda e vice-versa.
- Quando a primeira e a segunda clava forem agarradas, o participante que começou a cascata deve recuar e lançar a terceira clava por baixo do braço direito de seu parceiro. Este deve tomar o lugar do primeiro participante e continuar a cascata com três clavas. **M 1**



M 1

### Educativos

1. Roubar só uma clava com a mão mais afastada do participante malabarista e parar. Verificar se o participante agarra a clava certa: a mão direita agarra as clavas lançadas pela mão esquerda e vice-versa. Repetir o educativo, agarrando a clava com a mão esquerda. **ED 1**
2. A partir de uma cascata com três clavas, o participante “ladrão” agarra as duas primeiras clavas, em seguida, os dois participantes imobilizam-se. Verificar a distância que os separa e certificar-se de que as mãos do “ladrão” estão dispostas em uma altura conveniente no momento de roubar as clavas. Assim que a verificação terminar, o participante malabarista transfere a terceira clava ao parceiro e este continua a cascata com três clavas. **ED 2**





ED 1



ED 2

### Erros comuns

1. O participante “ladrão” agarra as clavas erradas.
2. O participante “ladrão” não toma o lugar de seu parceiro e faz malabares de forma descentralizada, com as mãos ao lado do corpo.
3. O participante malabarista não recua após o roubo das duas clavas e não deixa o seu lugar para o parceiro.

### Correções e exercícios corretivos

1. Certificar-se de que a mão direita agarra as clavas lançadas pela mão esquerda e vice-versa.  
Pedir ao participante “ladrão” para observar seu parceiro fazer malabares, acompanhar a trajetória das clavas e visualizar os movimentos a serem executados no momento do roubo. **EX**
2. Certificar-se de que o participante “ladrão” move-se lateralmente e que ele toma o lugar de seu parceiro após ter pegado a segunda clava.
3. Certificar-se de que assim que a segunda clava for roubada, o participante malabarista recua e deixa seu lugar para o parceiro.



## MALABARES SEQUÊNCIA DE SEIS CLAVAS

### Descrição do elemento técnico

Troca de seis clavas entre dois participantes frente a frente.

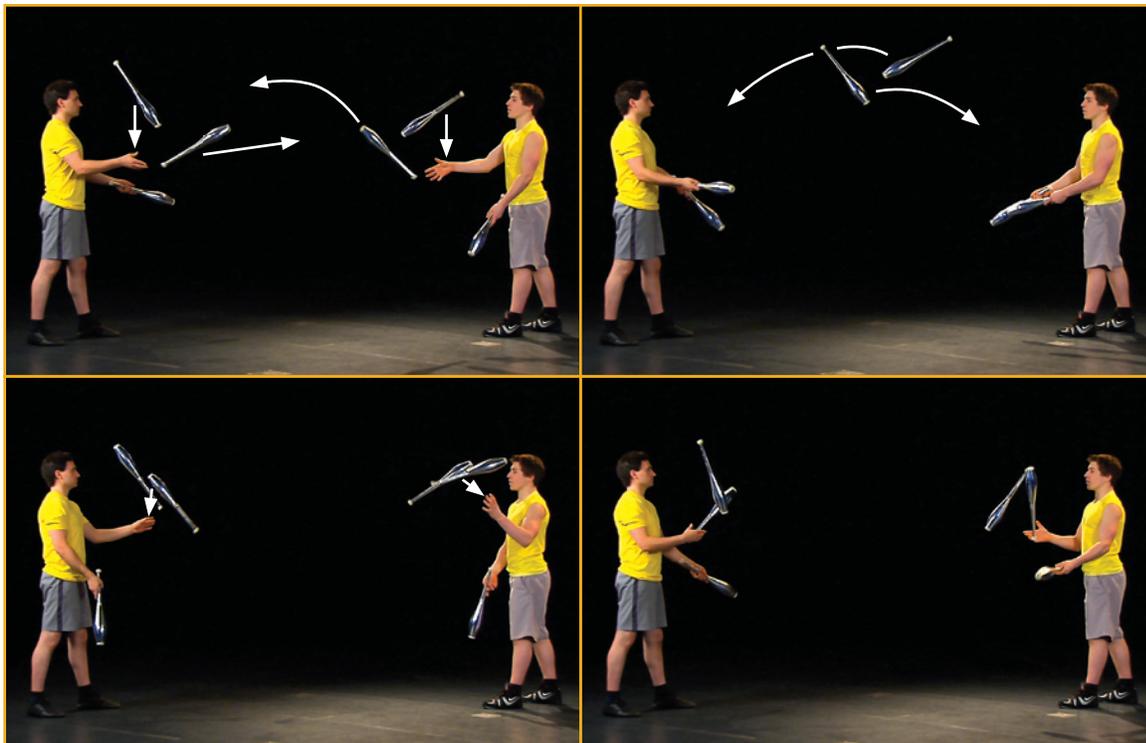
### Pré-requisito

- Cascata com três clavas.

### Explicação do movimento

- Frente a frente, os participantes começam a fazer malabares em cascata com três clavas, no mesmo ritmo. A cada segundo lançamento da mão direita, eles lançam uma clava em direção à mão esquerda do parceiro. Os participantes agarram a clava com a mão esquerda aberta para o alto e continuam a cascata com três clavas. Este tipo de troca chama-se “a cada dois”. **M 1**

**Nota:** Há diferentes tipos de trocas. Por exemplo, chama-se “a cada um” a troca que faz com que todas as clavas passem da mão direita de um participante à mão esquerda do parceiro. “A cada três”, “a cada quatro”, etc., podem ser determinadas pelos participantes. A distância entre eles deve ser de um metro e meio a dois metros.



M 1



## Educativos

1. Dois participantes estão frente a frente. O primeiro segura uma clava em cada mão enquanto o segundo participante não tem clava.

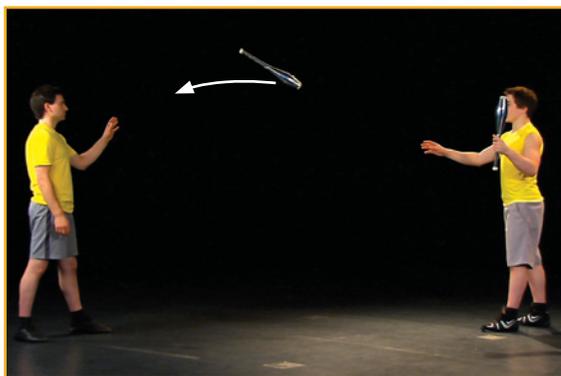
O primeiro lança uma clava em cascata da mão esquerda para a mão direita, em seguida, lança a clava da mão direita para a mão esquerda do parceiro em uma trajetória de arco, um pouco mais alto que a cabeça.

O segundo participante agarra a clava e espera o próximo lançamento do parceiro. No segundo lançamento, ele transfere a clava da mão esquerda em cascata para a direita, e agarra a clava que chega. **ED 1**

2. Dois participantes estão frente a frente. O primeiro segura duas clavas na mão direita e uma clava na mão esquerda, enquanto o segundo participante não tem clava.

O primeiro participante transfere todas as clavas em um ritmo contínuo. O segundo participante faz malabares em cascata com as clavas recebidas e recomeça o exercício desde o início. Repetir o exercício sem interromper as trocas. **ED 2**

3. Com o mesmo início do educativo precedente, o primeiro participante transfere as três clavas a seu parceiro. Entretanto, ao invés de continuar a fazer malabares em cascata após ter recebido as clavas, o segundo participante efetua somente um lançamento em cascata da mão esquerda, em seguida, ele lança uma clava da mão direita para seu parceiro, continuando as trocas sem interrupção.



ED 1



ED 2

### Erros comuns

1. Os lançamentos da mão esquerda são feitos muito para a frente.
2. Não há sincronismo entre os dois parceiros, o ritmo é problemático.
3. As trocas são dirigidas para o tronco do parceiro.

### Correções e exercícios corretivos

1. Diminuir a força de projeção da mão esquerda.
2. Começar sempre ao mesmo tempo. Aprender a fazer malabares em cascata na mesma altura e no mesmo ritmo que o seu parceiro.
3. Manter uma referência visual sobre o ombro esquerdo do parceiro e lançar nesta direção.



## MALABARES

### CASCATA DE TRÊS ARGOLAS

#### Descrição do elemento técnico

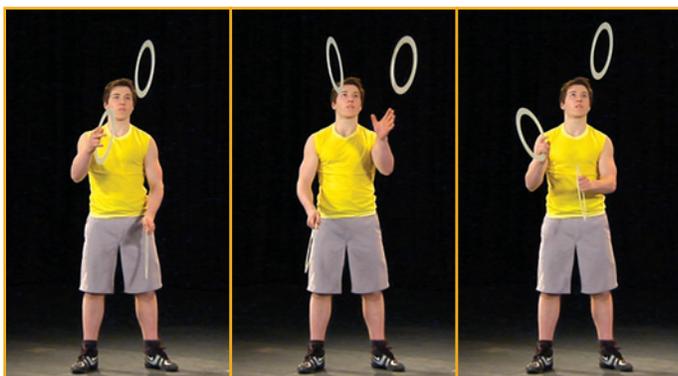
Figura com três argolas com lançamentos cruzados.

#### Pré-requisito

- Cascata com três bolas.

### Explicação do movimento

- Segurar duas argolas na mão direita e uma na mão esquerda, mantendo os braços na largura dos ombros e os cotovelos dobrados em um ângulo de aproximadamente 45°.
- Lançar uma argola da mão direita para a mão esquerda em uma trajetória de parábola, criando uma rotação com a ajuda do punho e do cotovelo. Quando a argola atingir seu ponto morto, lançar a argola da mão esquerda a fim de liberar a mão para agarrar a primeira argola. Com a mão aberta para a frente, pegar a argola no meio da mão, fechando-a rapidamente e amortecer a chegada. Quando a segunda argola atingir seu ponto morto, lançar a terceira argola da mão direita e assim sucessivamente. **M 1**
- Durante os lançamentos, os movimentos dos antebraços devem reproduzir um círculo em um movimento contínuo e um ritmo constante.

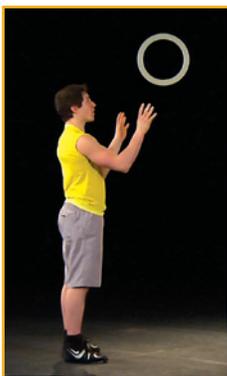


M 1



## Educativos

1. Lançar uma argola de uma mão à outra em uma trajetória de parábola, um pouco mais alto que a cabeça utilizando somente os antebraços, e acrescentando a rotação com a ajuda dos punhos. É importante amortecer convenientemente a chegada das argolas a fim de garantir uma fluidez dos movimentos. **ED 1**
2. Efetuar lançamentos para cima e bater as mãos a cada vez que a argola estiver no ar, tomando cuidado para amortecer a chegada das argolas. Assim que os lançamentos forem dominados, pode-se acrescentar um grau de dificuldade, aumentando o número de batidas de mãos ou bater as mãos a frente e atrás do corpo.
3. Segurar uma argola em cada mão, lançar uma argola em direção à outra mão em uma trajetória de parábola e, quando ela atingir seu ponto morto, lançar a outra argola. A fim de manter um ritmo regular, o participante pode contar enquanto lança as argolas.
4. Segurar uma argola em cada mão e lançar as duas argolas ao mesmo tempo e na mesma altura, um pouco mais alto que a cabeça, sem cruzá-las. Lançar alternadamente da mão direita e da mão esquerda, batendo na coxa após cada lançamento.



ED 1

### Erros comuns

1. Os lançamentos vão muito para a frente ou muito para trás.
2. Os lançamentos não são todos da mesma altura.
3. A chegada das argolas é brusca e tensa demais. Os movimentos do participante não possuem leveza nem fluidez.
4. As argolas oscilam no ar.

### Correções e exercícios corretivos

1. Lançar as argolas paralelamente ao corpo.  
Fazer malabares na frente de uma parede a fim de aprender a lançar as argolas paralelamente ao corpo. **EX**
2. Determinar dois pontos de referência situados na mesma altura, um pouco acima da cabeça. Segurar uma argola em cada mão e lançar as argolas ao mesmo tempo, prestando atenção para que o ponto morto de cada uma das argolas corresponda a seu ponto de referência. **EX**
3. Lembrar ao participante para adaptar a chegada em função do peso do objeto.  
Segurar uma argola em cada mão e efetuar lançamentos para o alto, prestando uma atenção particular à flexibilidade e à leveza dos movimentos. **EX**
4. Aumentar a velocidade de rotação das argolas, com a ajuda dos punhos.



## MALABARES

### SEQUÊNCIA RÁPIDA COM TRÊS ARGOLAS

#### Descrição do elemento técnico

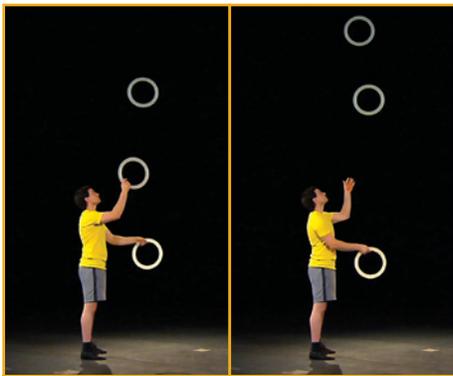
Durante uma cascata com três argolas, lançar para o alto todas as argolas, recuperá-las e continuar a figura inicial.

#### Pré-requisitos

- Cascata com três argolas.
- Cascata com três argolas, com lançamentos para o alto.

#### Explicação do movimento

- O participante determina um ponto de referência, ou uma “cruz”, a aproximadamente um metro acima da cabeça.
- A partir de uma cascata com três argolas, lançar, uma a uma, todas as argolas em uma trajetória de parábola, a aproximadamente dois metros mais alto que a cabeça. O momento em que as três argolas encontram-se no ar é chamado “flash”. A cadência dos lançamentos deve ser ajustada a fim de que as argolas se cruzem na altura da cruz durante o flash. Agarrar as argolas uma a uma e retomar a cascata. **M 1**
- A altura do flash pode variar.



M 1

#### Educativos

1. Efetuar uma cascata com três argolas, efetuando lançamentos a aproximadamente dois metros acima da cabeça, a um ritmo mais lento e com uma amplitude dos movimentos maior do que uma cascata normal. Durante a cascata, o participante fixa a cruz a aproximadamente um metro acima da cabeça e continua a cascata, prestando atenção para manter uma referência visual na cruz, sem efetuar o flash.
2. A partir de uma cascata com três argolas, lançar duas argolas a mais ou menos dois metros de altura, a um ritmo rápido e retomar a cascata. Refazer o exercício, alternando da mão esquerda à mão direita para o primeiro lançamento. Tentar aumentar a velocidade dos lançamentos.



### Erros comuns

1. O segundo lançamento de flash é baixo demais.
2. O lançamento é feito muito para a frente ou muito para trás.

### Correções e exercícios corretivos

1. Determinar um ponto de referência a mais ou menos dois metros acima da cabeça do participante. A partir de uma cascata com três argolas, lançar duas argolas no ar, prestando atenção para que o ponto morto de cada uma das argolas corresponda a seu ponto de referência, garantindo um ritmo de lançamento rápido.
2. Lançar as argolas paralelamente ao corpo. Fazer malabares na frente de uma parede a fim de aprender a lançar as argolas paralelamente ao corpo. **EX**



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.