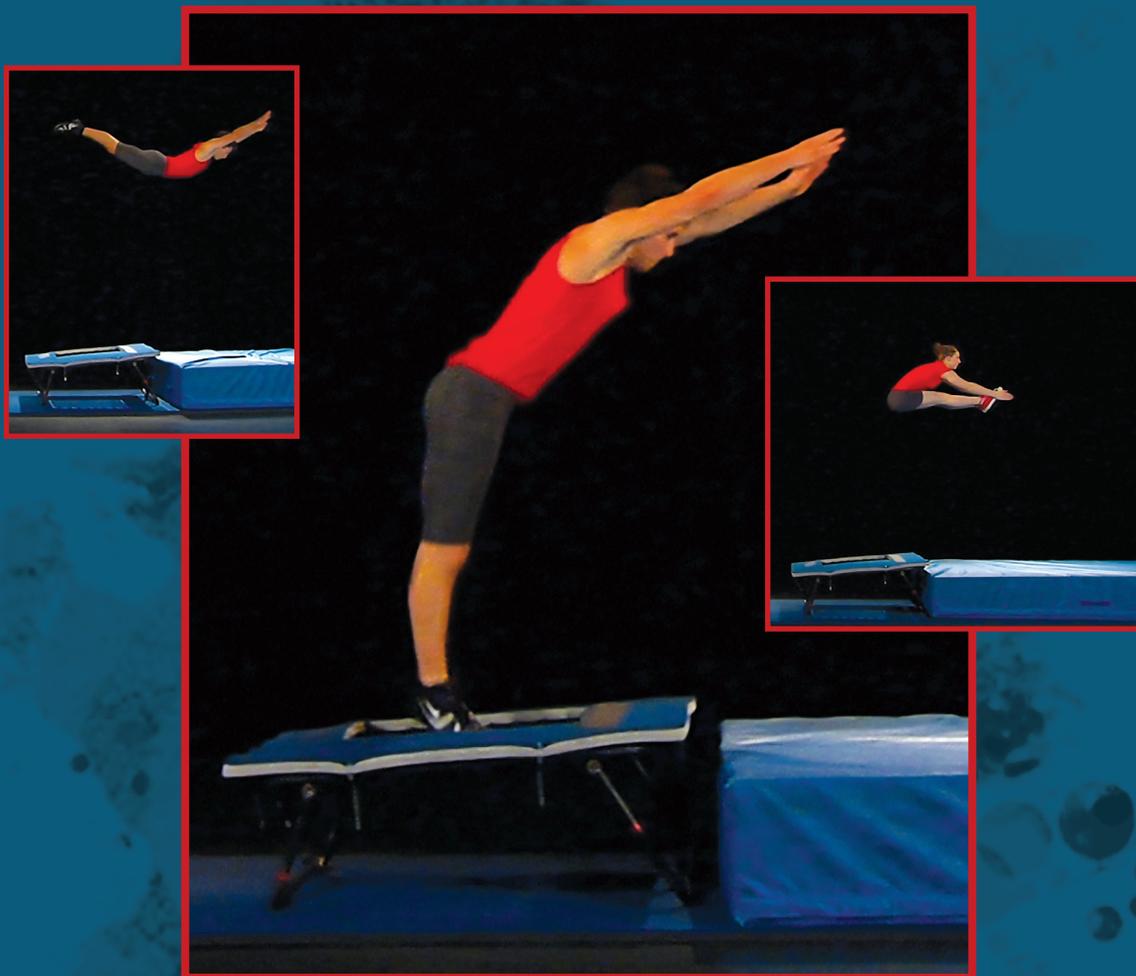


TÉCNICAS BÁSICAS EM ARTES CIRCENSES



MINI-TRAMPOLIM



FONDATION
CIRQUE DU SOLEIL™



CIRQUE DU SOLEIL

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

Grafismo:

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

Linguística:

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

Formadores do Serviço de Cidadania:

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

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

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

Redação:

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

Demonstração - fotos e vídeo:

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

Depósito legal: Verão de 2011

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

Agradecimentos pela colaboração:

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

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

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



© 2011 Cirque du Soleil
cirquedusoleil.com

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

PREFÁCIO

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

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

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

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

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

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

Daniela Arendasova
Diretora de estudos
École nationale de cirque
Montreal



INTRODUÇÃO

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

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

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

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

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

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

A obra inclui dois componentes principais:

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

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



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

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

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



MANUAL DE UTILIZAÇÃO - DOCUMENTOS ESCRITOS



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

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



TERMINOLOGIA

Arame
Cabo sobre o qual se caminha.

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

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

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

Pé fechado
Posição do pé, reto sobre o arame.

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

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

EQUIPAMENTO

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




2

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

Terminologia

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

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

Equipamento necessário

Equipamento necessário à prática das diferentes disciplinas apresentadas.

Informações específicas

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

Segurança

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

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

TERMINOLOGIA

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

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

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

Pés em flex
Posição de flexão do tornozelo.

Suspensão semi-invertida
Flexão do quadril em posição invertida.

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

INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS

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

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

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

SEGURANÇA

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

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

Como a corda e o tecido podem ocasionar queimaduras por 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.

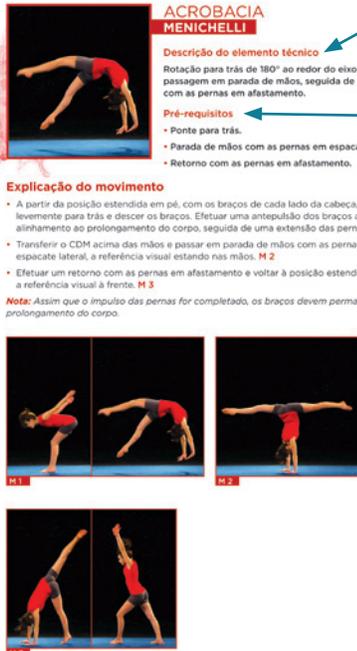
Pré-requisitos

- 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 - ACRROBACIA - © 2011 Cirque du Soleil

Descrição do elemento técnico

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

Pré-requisitos

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

Explicação do movimento

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

Designadas pelo ícone M

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

Nota de segurança

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

PIRÂMIDES
PIRÂMIDE EGÍPCIA

Descrição do elemento técnico
Pirâmide com sete pessoas.

Pré-requisito

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

Explicação do movimento

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

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



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



Educativos

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

Três instruções de correção:

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

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

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



Assistência manual

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

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

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

Educativos

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

Designados pelo ícone ED

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

Assistência manual

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

Designada pelo ícone AM

Assistência manual

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



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

Variantes

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

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

23



EQUILÍBRIO
CADEIRA

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



Explicação do movimento

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

Educativos

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

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.



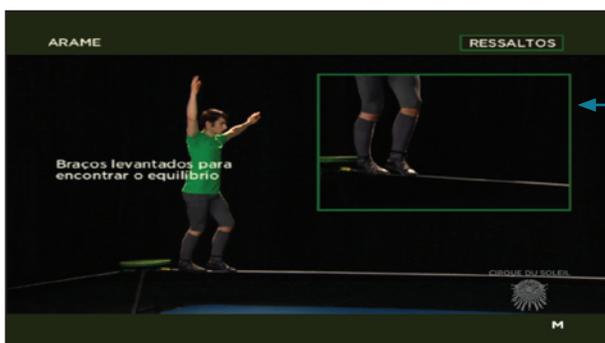


Advertência

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.



MINI-TRAMPOLIM

INTRODUÇÃO AO MINI-TRAMPOLIM

Disciplina originária da ginástica, o mini-trampolim permite executar figuras e saltos acrobáticos variados. Composto por uma tela elástica, ele facilita os movimentos de acrobacia e constitui uma ferramenta de aprendizagem de figuras no solo, com um impacto mínimo sobre os joelhos e as articulações.



TERMINOLOGIA

Posição grupada



Posição carpada



Posição com as pernas afastadas



Ajudante

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

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.

Chamada

Movimento que permite a transição de uma corrida a uma impulsão ou a um outro movimento acrobático.

Chegada

Ação de amortecer um movimento no contato das mãos ou dos pés com o solo. Para estabilizar e controlar a chegada, os braços ou as pernas devem estar flexionados.

Eixo longitudinal

Linha imaginária que atravessa o corpo da cabeça até os pés.

Extensão do quadril

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

Fechamento dos ombros

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

Flexão do quadril

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

Impulsão

Ação de empurrar uma superfície a partir do contato dos pés com o solo, de uma extensão das pernas e de uma antepulsão dos braços.

MT

Mini-trampolim.

Parada de mãos

Equilíbrio sobre as mãos, em posição estendida com os braços de cada lado da cabeça.

Técnicas de giros:

Nutação

Transferência de uma parte do momento angular de um eixo ao outro, provocada por um movimento assimétrico dos braços ou do quadril.

- Movimento assimétrico dos braços

Sequência na qual os braços não se encontram na mesma posição, estando um apoiado ao longo do corpo e, o outro em extensão acima da cabeça, a fim de executar uma nutação.

- Movimento assimétrico do quadril

Sequência na qual o quadril não se encontra na mesma posição, estando um lado mais estendido do que o outro, a fim de executar uma nutação.

Costas retas

Posição estendida de costas, com o corpo em posição horizontal.

Torque (Giro com contato)

Giro iniciado durante o contato com a tela.

EQUIPAMENTO

Colchão de recepção

Superfície acolchoada permitindo amortecer o choque no momento da chegada.

Mini-trampolim (MT)

Aparelho constituído por uma tela fixada a um quadro por molas e sobre o qual são realizados saltos e figuras acrobáticas.

Plinto

Superfície que permite apoios elevados.

INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS

É muito importante que o sentido dos giros seja o mesmo para todos os movimentos, tanto no mini-trampolim, quanto em acrobacia de solo, no trampolim ou outro. É preciso determinar o lado dominante dos giros antes de aprender os saltos com giros. Há vários meios de determinar o sentido natural dos giros, um desses meios é praticar movimentos simples no solo: salto com meio-giro, salto com giro. Sobre um colchão de recepção, fazer estes movimentos girando para a direita e a esquerda. Assim, com estes exercícios, o participante descobrirá o sentido mais natural para executar seus giros.



SEGURANÇA

O mini-trampolim pode ser um aparelho perigoso se for mal utilizado porque pode-se facilmente alcançar uma altura de 2 a 3 metros. É necessário que a atividade seja bem supervisionada e que os colchões de recepção sejam adequados e posicionados de forma que não haja espaço entre eles e o MT.

A fim de garantir um mínimo de domínio do aparelho, é importante insistir sobre o controle da altura e a importância de amortecer as chegadas. O participante deve manter as pernas na largura dos ombros e efetuar uma certa flexão dos joelhos de modo a evitar lesões.



SUMÁRIO

MINI-TRAMPOLIM

ELEMENTOS TÉCNICOS

Salto esticado	7
Saltos	
Salto grupado	9
Salto carpado	9
Salto com as pernas afastadas	9
Saltos com giros	
Salto com meio-giro	12
Salto com giro	12
Curveta de costas	15
Salto mortal para a frente	
Salto mortal para a frente grupado	18
Salto mortal para a frente carpado	22
Salto peixe	24
Barani	
Barani carpado	27
Barani grupado	27
Barani esticado	30
Curveta com mortal para trás grupado	33





MINI-TRAMPOLIM

SALTO ESTICADO

Descrição do elemento técnico

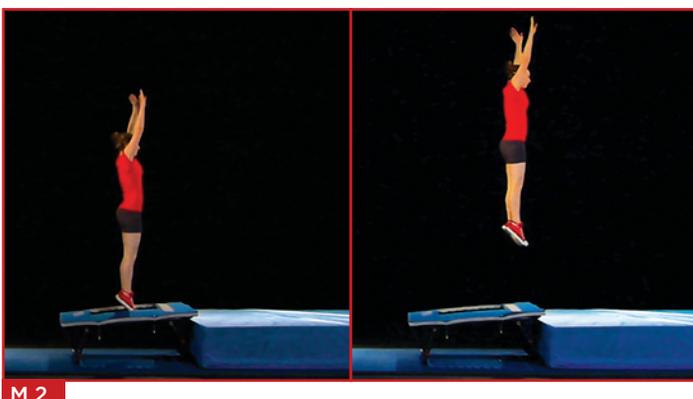
Salto com extensão completa do corpo e chegada sobre os dois pés.

Pré-requisitos

- Posição estendida do corpo na vertical.
- Salto esticado no solo.

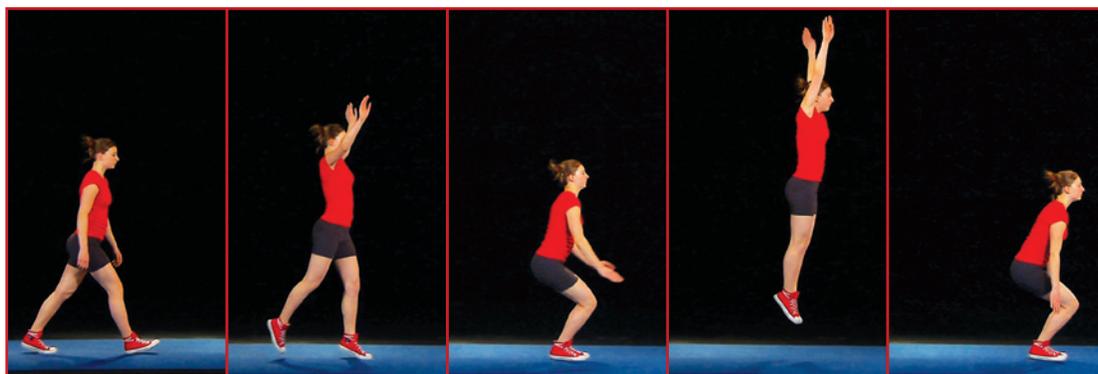
Explicação do movimento

- Após uma corrida rápida, saltar simultaneamente com os dois pés sobre o MT, com as pernas levemente flexionadas. **M 1**
- Fazer a extensão completa das pernas logo que a tela subir novamente. Estender os braços para o alto e abaixá-los para a descida. **M 2**
- No momento da chegada, as pernas ficam na largura dos ombros, com os braços de cada lado. **M 3**



Educativos

1. Fazer ressaltos consecutivos com deslocamento no solo.
2. Fazer uma chamada para impulsão antes de saltar sobre os dois pés. **ED 2**
3. Fazer ressaltos sobre o MT com assistência manual. **ED 3**
4. A partir de uma superfície levemente elevada, fazer um salto sobre o MT. **ED 4**



ED 2



ED 3



ED 4

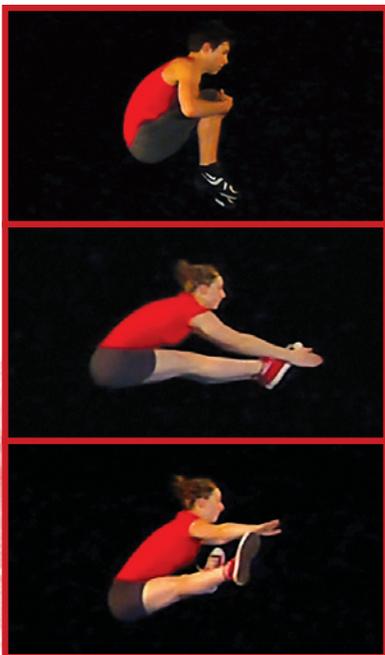
Erros comuns

1. O participante fica com os pés desnivelados sobre o MT no momento da chegada.
2. O participante fica com o corpo inclinado para a frente durante a chegada sobre o colchão de recepção.
3. O participante tem dificuldade em avançar durante o salto esticado.

Correções e exercícios corretivos

1. Praticar o salto esticado para a impulsão no solo com uma chamada e, em seguida, sobre o MT. **EX**
2. Levantar a cabeça e manter o tronco em posição vertical durante a extensão.
3. Acelerar a corrida. Mover levemente o pélvis para a frente durante o impulso.





MINI-TRAMPOLIM

SALTO GRUPADO, CARPADO, COM AS PERNAS AFASTADAS

Descrição do elemento técnico

Posição grupada, carpada ou com as pernas afastadas durante a fase aérea.

Pré-requisitos

- Efetuar as mesmas posições no solo, sem ressaltos.
- Salto esticado a partir do MT.

Explicação do movimento

- Efetuar os três saltos, após uma extensão completa do corpo, com exceção de um leve fechamento dos ombros, e completá-los antes da chegada no colchão.

Salto grupado

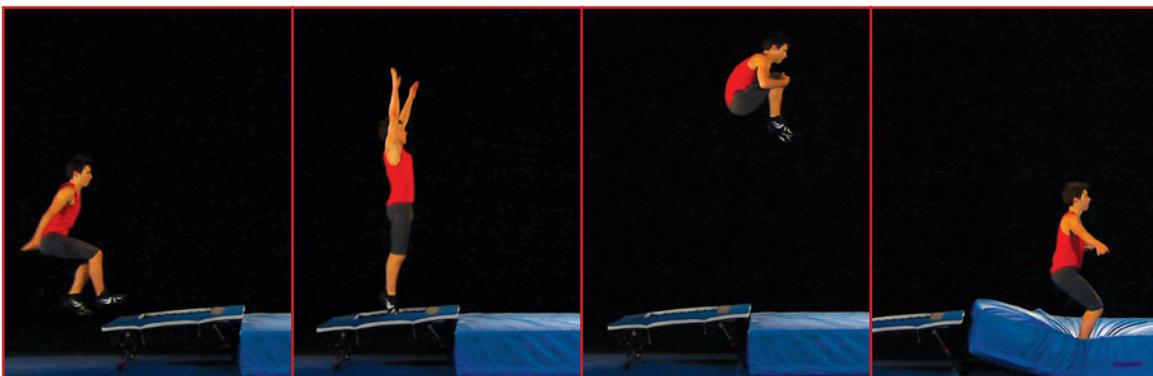
- As mãos devem tocar as pernas sob as rótulas. O ângulo entre as pernas e o tronco, assim como entre a panturrilha e os isquiotibiais, é inferior a 90°. **M 1**

Salto carpado

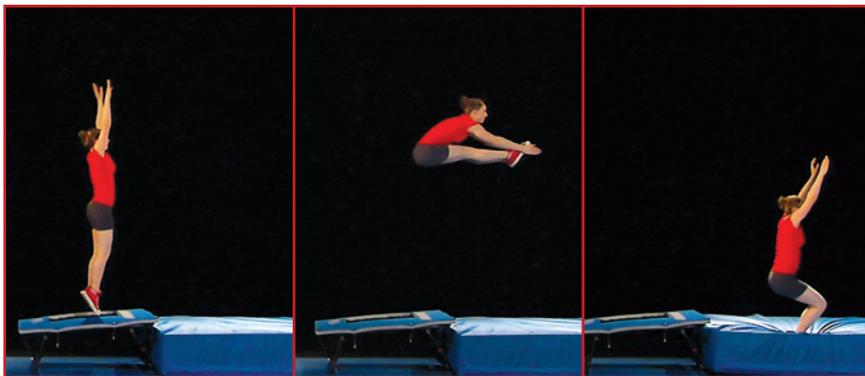
- As mãos devem tocar a parte de cima dos pés, que estão em ponta quando a posição é efetuada. As pernas sobem em posição horizontal, juntas e estendidas. **M 2**

Salto com as pernas afastadas

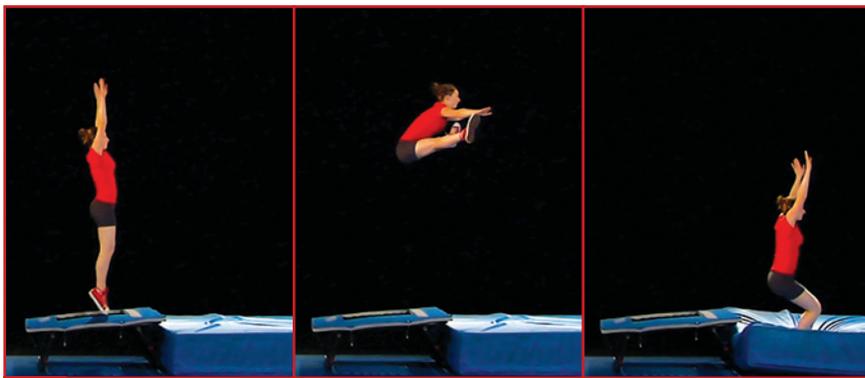
- As mesmas indicações para o salto carpado aplicam-se, com exceção de que é preciso realizar uma abertura mínima de 90° entre as pernas. **M 3**



M 1



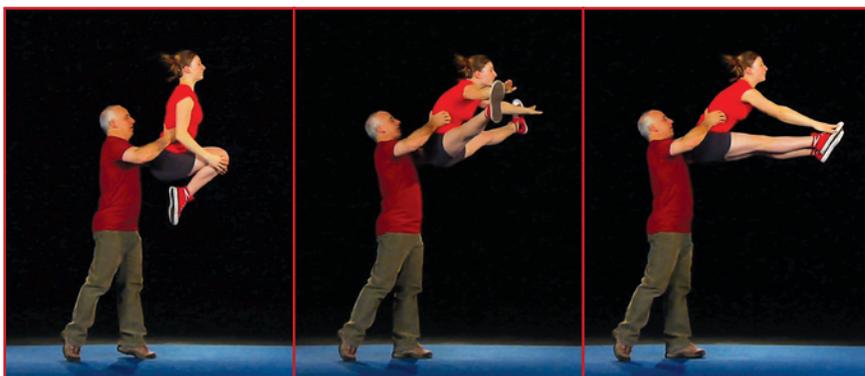
M 2



M 3

Educativos

1. Fazer os saltos no solo com assistência manual. **ED 1**
2. Efetuar os saltos sobre o MT, insistindo em dominá-los antes de executá-los na altura máxima.



ED 1



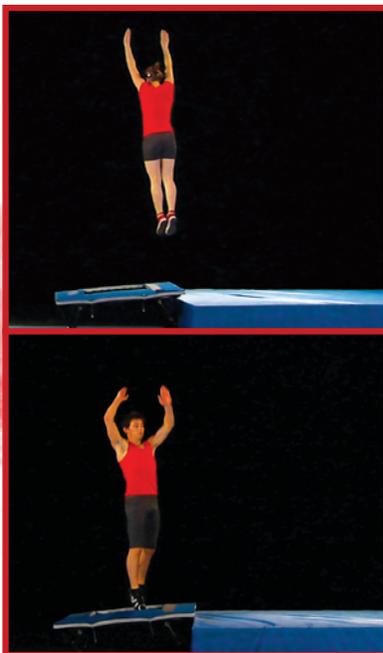
Erros comuns

1. O participante inclina-se para a frente no momento da chegada.
2. O participante inclina-se para trás no momento da chegada.
3. Durante os saltos carpados e com as pernas afastadas, as pernas não ficam completamente em posição horizontal.

Correções e exercícios corretivos

1. Manter a cabeça reta durante o voo, a fim de não criar um desequilíbrio para a frente. Como a rotação é criada durante o contato com a tela, assegurar-se de que o CDM permaneça acima da base de apoio durante a impulsão.
2. Manter os braços levemente para a frente, para evitar uma inclinação para trás durante o voo. Como a rotação é criada durante o contato com a tela, assegurar-se de que o CDM permaneça acima da base de apoio durante a impulsão.
3. Repetir exercícios permitindo o melhoramento da flexibilidade. **EX**





MINI-TRAMPOLIM SALTOS COM GIROS

Descrição do elemento técnico

Salto com meio-giro:

Salto esticado com uma rotação de 180° ao redor do eixo longitudinal.

Salto com giro:

Salto esticado com uma rotação de 360° ao redor do eixo longitudinal.

Pré-requisito

- Salto esticado sobre o MT.

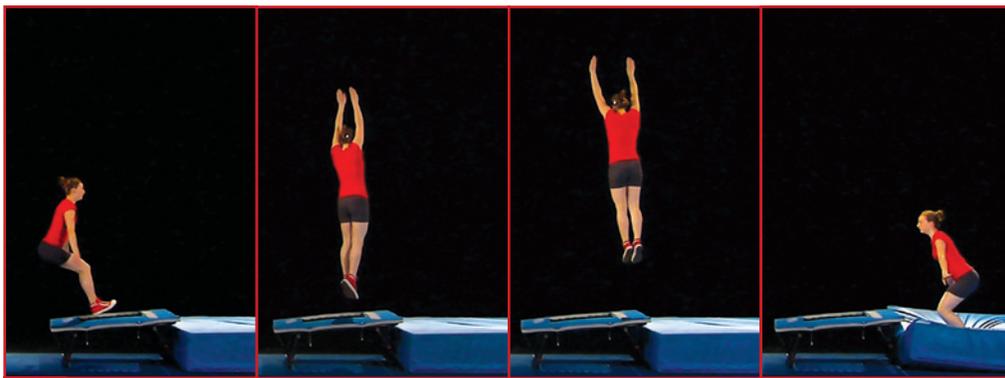
Explicação do movimento

Salto com meio-giro

- Saltar sobre o MT e, durante a subida da tela, girar levemente os ombros para um lado com a ajuda dos braços, exercendo uma pressão sobre a tela pela contração muscular das pernas.
- Durante a subida, levantar os braços e afastá-los, descendo para diminuir a velocidade do meio-giro. **M 1**

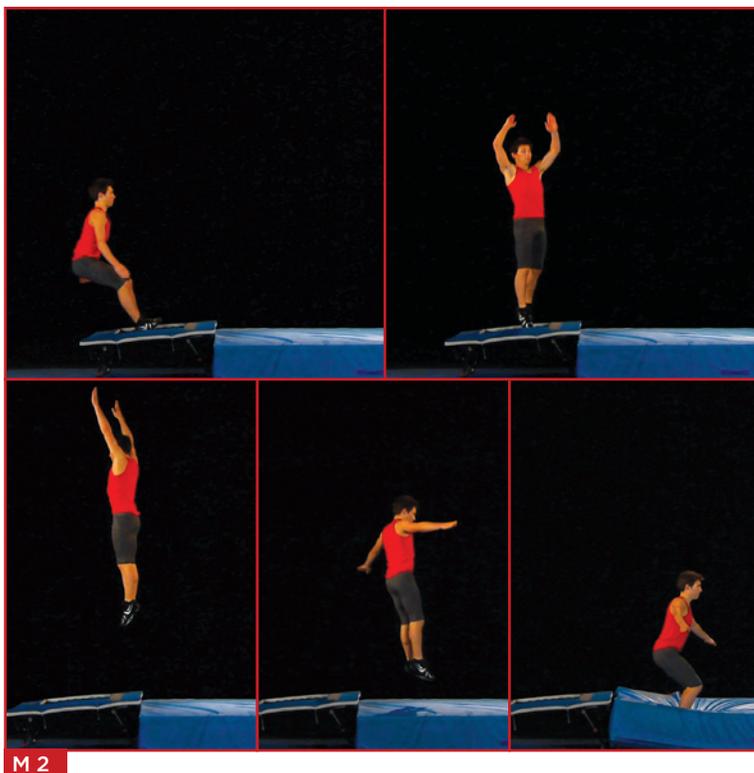
Salto com giro

- Aplicar a mesma técnica do meio-giro, mas girar mais os ombros durante o contato com a tela. Os braços podem estar flexionados e apoiados contra o peito. **M 2**



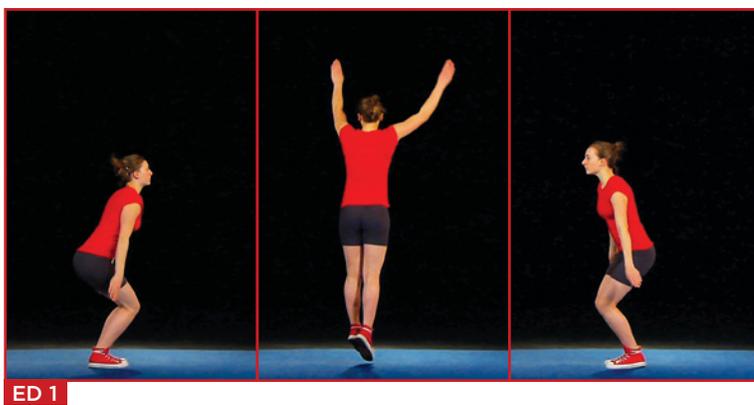
M 1





Educativos

1. Salto com meio-giro e salto com giro no solo. **ED 1**
2. Efetuar os saltos sobre o MT, insistindo em dominá-los antes de executá-los na altura máxima.



Erros comuns

1. O participante fica em desequilíbrio no momento da chegada.
2. O participante não gira o suficiente.

Correções e exercícios corretivos

1. Manter a cabeça reta durante o contato com a tela e na fase aérea. Verificar se o giro é realizado do lado dominante.
2. Girar mais os ombros na fase ascendente da tela e manter um tônus muscular de todo o corpo.

Variante

1. Giro e meio ou dois giros: assim que dominar o giro, o participante pode executar um giro e meio ou dois giros, aumentando o torque durante o contato com a tela.





MINI-TRAMPOLIM CURVETA DE COSTAS

Descrição do elemento técnico

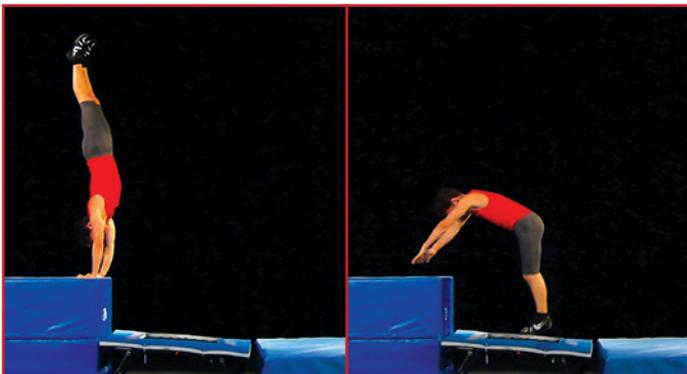
Curveta e ressalto com chegada em posição de costas retas sobre o colchão, a partir de uma parada de mãos sobre um plinto elevado.

Pré-requisitos

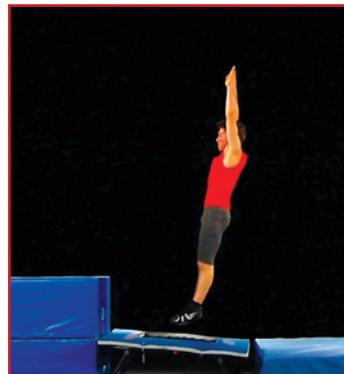
- Parada de mãos no solo. (Ver *Parada de mãos*, *Acrobacia*, p. 13.)
- Curveta no solo. (Ver *Curveta*, *Acrobacia*, p. 18.)
- Chegada de costas sobre o colchão.
- Salto esticado sobre o MT.

Explicação do movimento

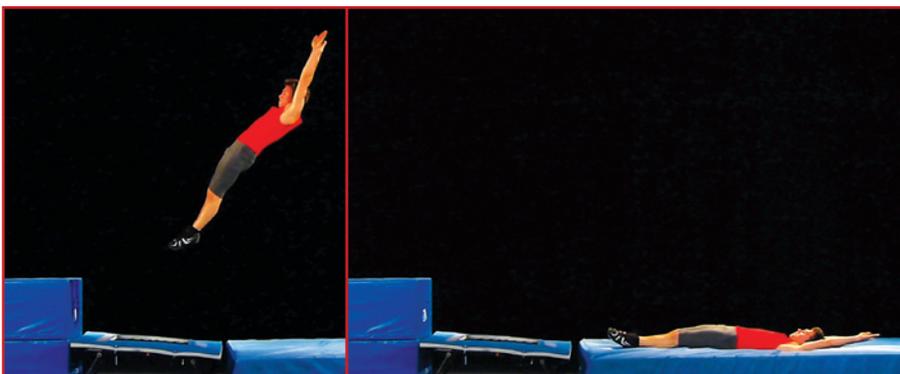
- Ressalto sobre o MT com as mãos sobre um plinto elevado para subir em parada de mãos.
- Executar uma curveta. **M 1**
- Efetuar a chegada sobre o MT com os pés levemente à frente do pélvis para causar um deslocamento para trás. **M 2**
- Efetuar uma extensão do quadril quando a tela subir e manter o corpo estendido durante a fase aérea, com a referência visual para a frente. A chegada é feita em posição de costas retas, com o corpo todo estendido sobre um colchão sobrelevado. **M 3**



M 1



M 2



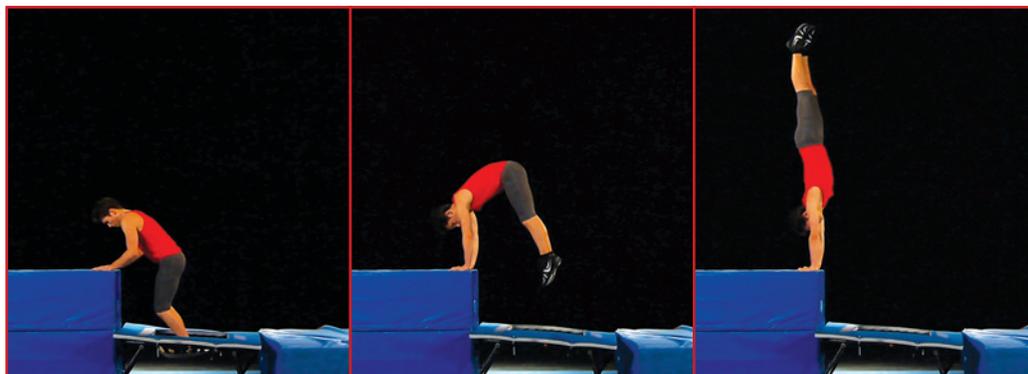
M 3

Educativos

1. Posição de costas retas sobre um colchão de recepção a partir de uma posição estática.
2. A partir do MT, saltar com uma chegada de costas retas sobre um colchão. **ED 2**
3. A partir do MT, saltar até a posição de parada de mãos e bloquear o movimento para evitar uma queda para trás. **ED 3**



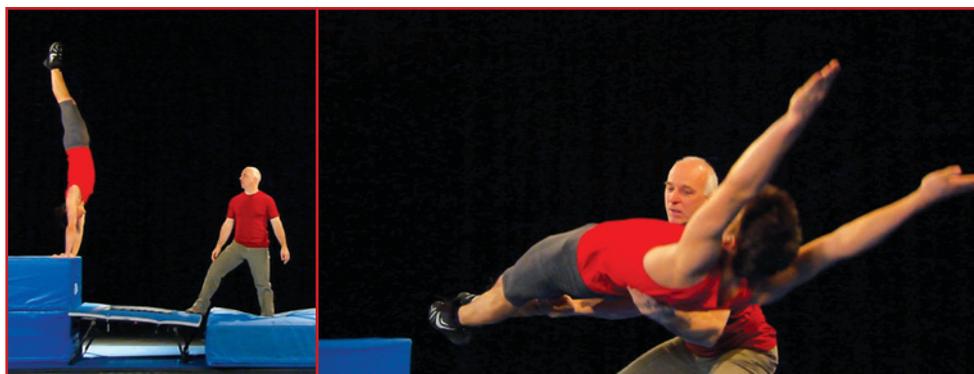
ED 2



ED 3

Assistência manual

- O ajudante fica de lado, entre o MT e o colchão de recepção e certifica-se de que o deslocamento é suficiente para a chegada sobre o colchão de recepção. Ele observa a rotação e protege principalmente a cabeça do participante, na eventualidade de uma rotação excessiva. **AM 1**



AM 1



Erros comuns

- 1.** O salto não tem altura suficiente.
- 2.** O deslocamento é insuficiente durante o movimento de costas retas.
- 3.** A rotação é insuficiente no momento da chegada de costas retas.
- 4.** A rotação é excessiva no momento da chegada de costas retas.

Correções e exercícios corretivos

- 1.** Certificar-se de subir em parada de mãos quase em posição vertical antes de fazer a curveta. O corpo deve estar quase em posição vertical na chegada sobre o MT.
- 2.** Colocar os pés levemente para a frente do pélvis no momento da chegada sobre o MT.
- 3.** Abrir mais o quadril no impulso sobre a tela para o voo da posição de costas retas.
- 4.** Manter um ponto de referência visual para a frente durante toda a fase aérea da posição de costas retas. Abaixar os braços somente na fase descendente.





MINI-TRAMPOLIM SALTO MORTAL PARA A FRENTE GRUPADO

Descrição do elemento técnico

Salto com rotação de 360° para a frente, em posição grupada.

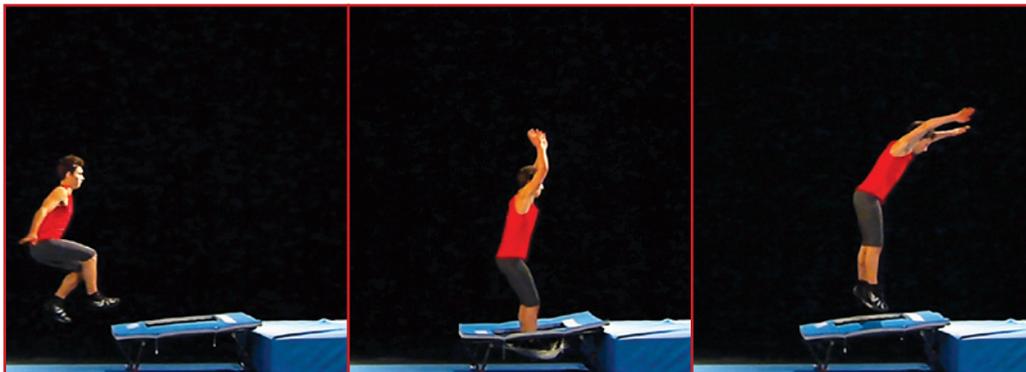
Pré-requisitos

- Salto esticado sobre o MT.
- Rolamento para a frente grupado no solo.
(Ver *Rolamento para a frente, Acrobacia*, p. 23.)
- Salto grupado sobre o MT.

Explicação do movimento

- Saltar sobre o MT com os braços em extensão. Quando a tela subir, exercer uma contração muscular de todos os segmentos e flexionar levemente o corpo, a fim de deslocar o CDM para a frente e produzir uma rotação. Na saída da tela, o corpo deve estar em extensão completa. **M 1**
- Durante a fase aérea, formar uma posição grupada e estender de novo o corpo antes da chegada sobre o colchão. Manter a cabeça reta, observando um ponto de referência visual para a frente. **M 2**
- Manter um ponto de referência visual para a frente na saída da tela, durante a abertura do salto mortal assim como na chegada.

Nota: É importante compreender que a posição grupada acelera a velocidade de rotação, mas que é o deslocamento do CDM para a frente, no momento do contato com a tela, que produz a rotação.



M 1

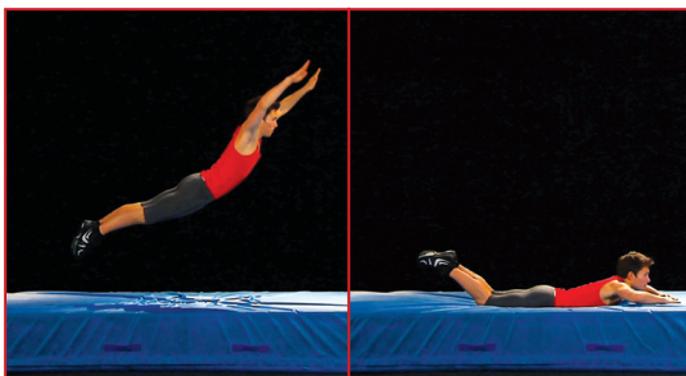




M 2

Educativos

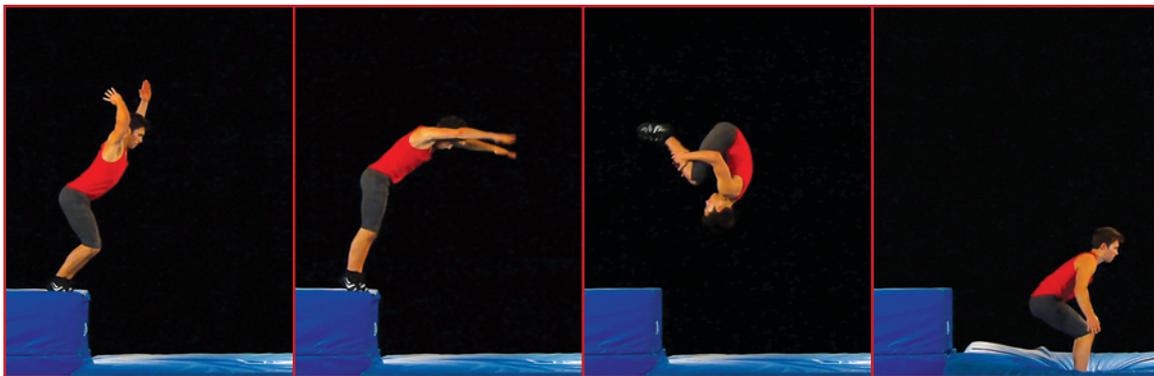
1. Em pé, salto sobre a barriga e chegada sobre um colchão. **ED 1**
2. Parado, fazer um rolamento com salto sobre um plinto inclinado e sobrelevado e chegar em pé. **ED 2**
3. Salto mortal para a frente a partir de um plinto e chegar sobre um colchão. **ED 3**
4. Parado, salto mortal para a frente no solo e chegar sobre um colchão. **ED 4**



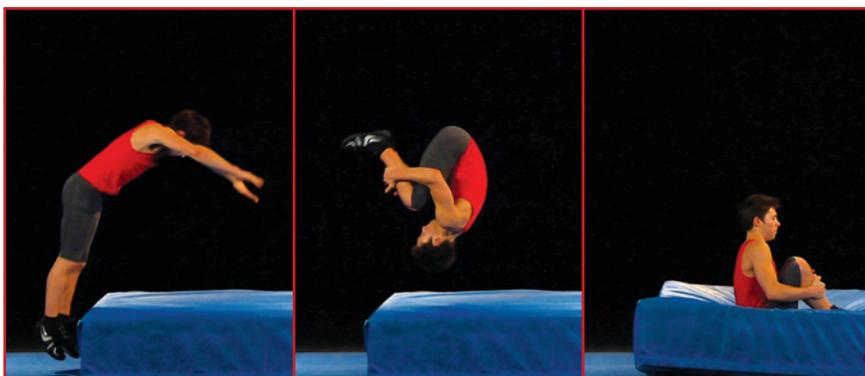
ED 1



ED 2



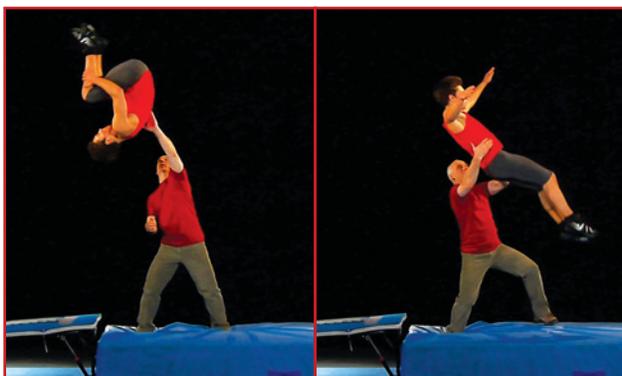
ED 3



ED 4

Assistência manual

- O ajudante mantém o braço do participante com uma mão e coloca a outra sobre o quadril a fim de ajudá-lo a deslocar seu CDM durante o contato com a tela; em seguida, o ajudante assegura a chegada.
- O ajudante aumenta a velocidade de rotação do participante, apoiando sobre suas omoplatas durante a fase aérea e assegura sua chegada, segurando seu quadril. **AM 1**



AM 1



Erros comuns

1. O salto não tem altura suficiente.
2. A posição do participante não está suficientemente grupada e a rotação é excessiva.
3. A rotação do participante é insuficiente.
4. A rotação do participante é excessiva.

Correções e exercícios corretivos

1. Estender mais o corpo no momento da saída da tela, mantendo a cabeça reta e um ponto de referência visual para a frente, a fim de evitar um movimento precipitado.
2. Estender mais o corpo no momento do voo. Reduzir o apoio sobre os dedos do pé para evitar que a posição carpada sobre a tela seja pronunciada demais.
3. Para produzir mais rotação, deslocar o CDM acima dos dedos do pé no momento da saída da tela e estender os braços para o alto. Para aumentar a velocidade de rotação, certificar-se de que a posição grupada esteja bem fechada.
4. Estender mais o corpo na saída da tela e manter um ponto de referência visual durante a extensão. Manter a posição grupada somente durante um breve momento.

O instrutor pode igualmente dar um sinal sonoro para a abertura do salto mortal. **EX**





MINI-TRAMPOLIM SALTO MORTAL PARA A FRENTE CARPADO

Descrição do elemento técnico

Salto com rotação de 360° para a frente, em posição carpada.

Pré-requisitos

- Rolamento para a frente com o início carpado no solo. (Ver *Rolamento para a frente, Acrobacia*, p. 23.)
- Salto carpado no solo e sobre o MT.
- Salto mortal para a frente grupado sobre o MT.

Explicação do movimento

- Saltar sobre o MT com os braços em extensão. Quando a tela subir, exercer uma contração muscular de todos os segmentos e carpar levemente o corpo, a fim de deslocar o CDM para a frente e produzir uma rotação. Na saída da tela, o corpo deve estar em extensão completa. **M 1**
- Durante a fase aérea, formar uma posição carpada e estender de novo o corpo antes da chegada sobre o colchão. Manter a cabeça reta, observando um ponto de referência para a frente no voo e no momento da chegada. **M 2**

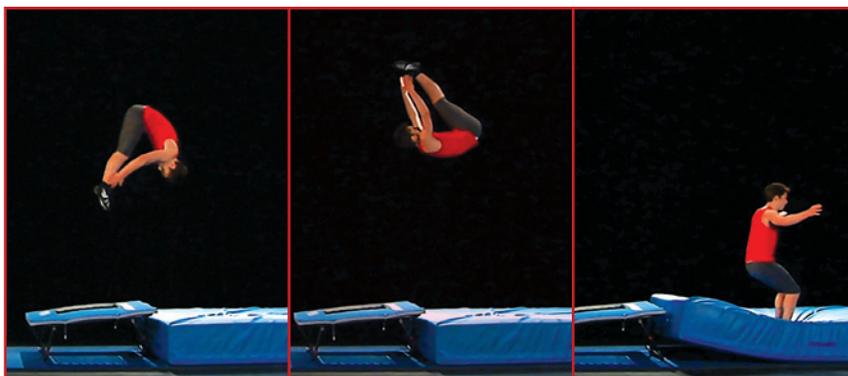
Nota: É importante compreender que a posição carpada acelera a velocidade de rotação, mas que é o deslocamento do CDM para a frente, no momento do contato com a tela, que produz a rotação.

Nota de segurança: A velocidade de rotação de um salto mortal para a frente carpado é mais lenta que a de um salto mortal para a frente grupado. Então, é importante produzir mais rotação no início.



M 1





M 2

Educativos

1. Em pé, salto sobre a barriga e chegada sobre um colchão.
2. Salto mortal para a frente carpado com assistência manual.

Assistência manual

- O ajudante mantém o braço do participante com uma mão e coloca a outra sobre o quadril a fim de ajudá-lo a deslocar seu CDM durante o contato com a tela; em seguida, o ajudante assegura a chegada.
- O ajudante aumenta a velocidade de rotação do participante, apoiando sobre suas omoplatas durante a fase aérea e assegura sua chegada, segurando seu quadril.

Erros comuns

1. O salto não tem altura suficiente.
2. O participante fica carpado demais quando está sobre a tela e a rotação é excessiva.
3. A rotação do participante é insuficiente.
4. A rotação do participante é excessiva.

Correções e exercícios corretivos

1. Estender mais o corpo no momento da saída da tela, mantendo a cabeça reta e um ponto de referência visual para a frente.
2. Estender mais o corpo no momento do voo e reduzir o apoio sobre os dedos do pé.
3. Para produzir mais rotação, deslocar o CDM acima dos dedos do pé no momento da saída da tela e estender os braços para o alto. Para aumentar a velocidade de rotação, certificar-se de que a posição carpada esteja bem fechada.
4. Estender mais o corpo na saída da tela e manter um ponto de referência visual durante a extensão. Manter a posição carpada somente durante um breve momento.

O instrutor pode igualmente dar um sinal sonoro para a abertura do salto mortal. **EX**





MINI-TRAMPOLIM

SALTO PEIXE

Descrição do elemento técnico

Salto com rotação para a frente de 180°, terminando por um rolamento para a frente sobre o colchão de recepção.

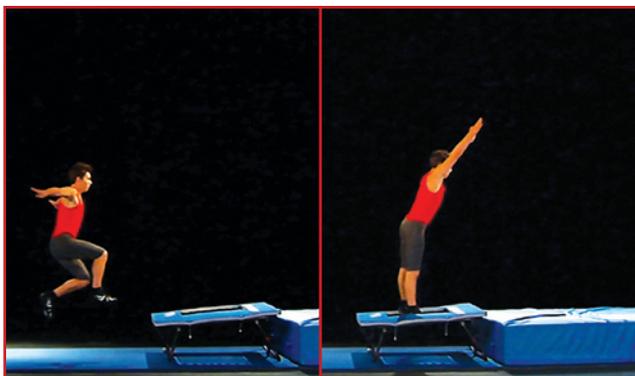
Pré-requisitos

- Rolamento para a frente no solo.
(Ver *Rolamento para a frente, Acrobacia*, p. 23.)
- Salto mortal para a frente grupado sobre o MT.

Explicação do movimento

- Saltar sobre o MT com os braços em extensão. Quando a tela subir, exercer uma contração muscular de todos os segmentos e carpar levemente o corpo, a fim de deslocar o CDM para a frente e produzir uma rotação. Na saída da tela, o corpo deve estar em extensão completa. **M 1**
- Durante a fase aérea, manter a posição estendida e a cabeça reta, observando um ponto de referência visual sobre o colchão de recepção. **M 2**
- Efetuar uma flexão do quadril somente quando as mãos tocarem o colchão de recepção. **M 3**

Nota: Se a rotação do participante for insuficiente na saída da tela, ele deve adotar uma posição carpada ou grupada na fase aérea a fim de garantir uma chegada segura.

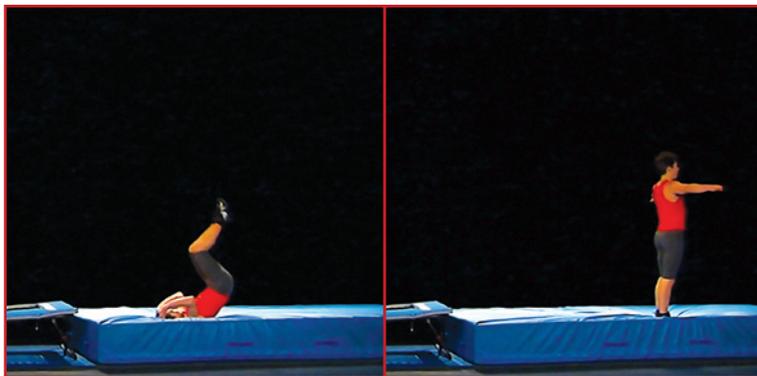


M 1



M 2

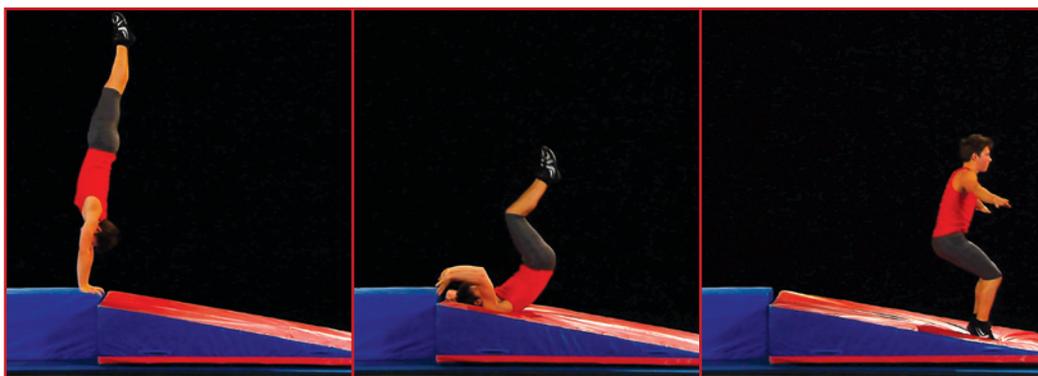




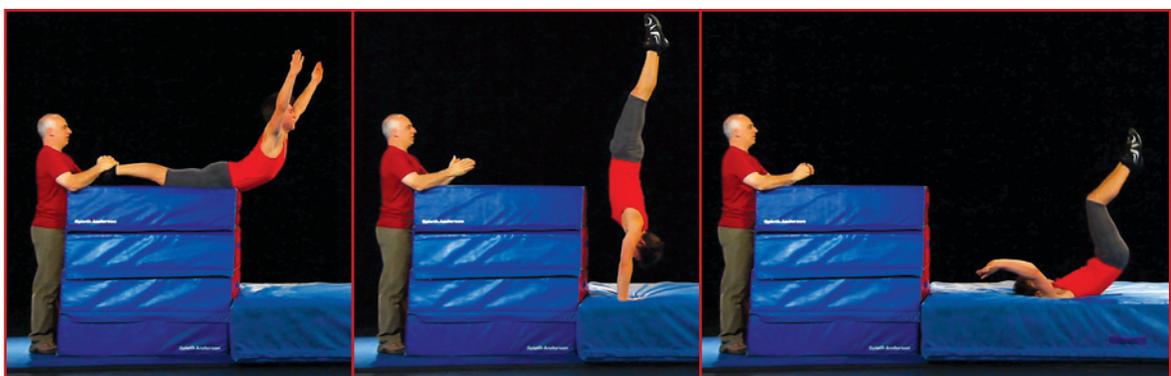
M 3

Educativos

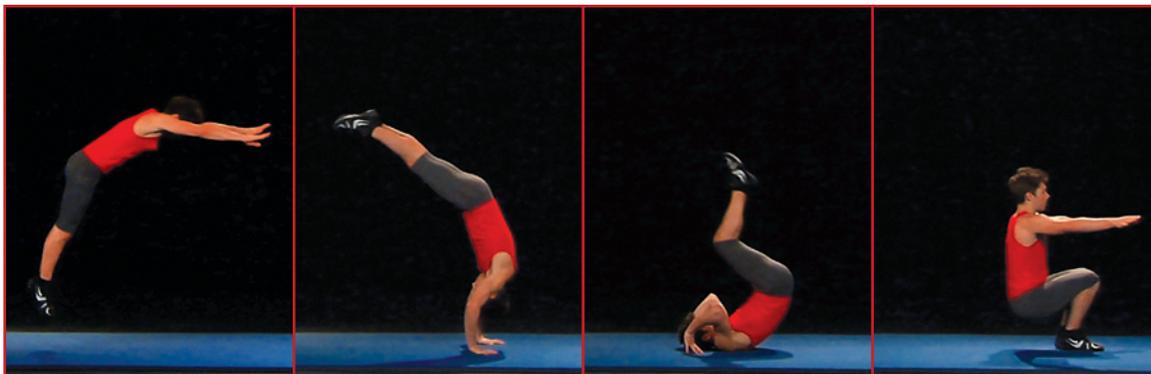
1. Parada de mãos, rolamento para a frente sobre um plano inclinado. **ED 1**
2. Apoiando a barriga sobre um plinto, observar um ponto de referência visual para a frente e balançar para rolar sobre um colchão de recepção. **ED 2**
3. Salto peixe no solo. **ED 3**
4. Salto peixe sobre o MT com assistência manual.



ED 1



ED 2



ED 3

Assistência manual

- O ajudante mantém-se em pé de lado entre o MT e o colchão de recepção. Durante a fase aérea, ele segura o participante com uma mão sobre sua barriga e a outra sobre suas coxas, a fim de ajudá-lo a manter uma posição estendida. Ele também o ajuda a modificar, conforme a necessidade, a velocidade de rotação a fim de garantir uma chegada segura sobre o colchão de recepção. **AM 1**



AM 1

Erros comuns

1. O participante tem dificuldade em fazer o rolamento ao fim do salto peixe.
2. A rotação é excessiva no momento da chegada.
3. O participante realiza um deslocamento marcado demais.

Correções e exercícios corretivos

1. Gerar mais rotação durante o contato com a tela, deslocando mais o CDM.
2. Diminuir a contração muscular no momento da saída da tela.
3. Os ombros estão fora da base de apoio durante o contato com a tela. Assegurar-se de sentir o CDM sobre os dedos do pé durante o salto sobre o MT.





MINI-TRAMPOLIM

BARANI CARPADO, BARANI GRUPADO

Descrição do elemento técnico

Salto mortal para a frente com meio-giro no ponto morto da fase aérea.

Pré-requisitos

- Determinar o lado dominante do giro.
- Salto mortal para a frente grupado.
- Salto mortal para a frente carpado.
- Salto com meio-giro.

Explicação do movimento

Barani carpado

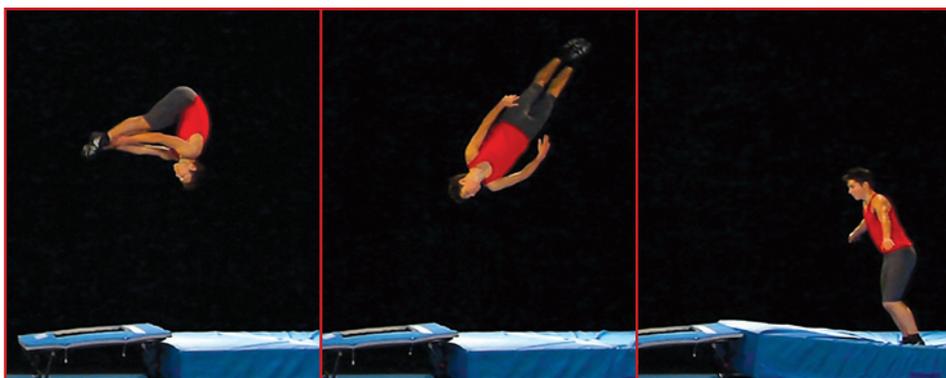
- Saltar sobre o MT. Assim que tiver saído da tela, formar a posição carpada, com os braços paralelos ao corpo, estender o corpo fazendo um movimento assimétrico do quadril e mantendo um ponto de referência visual sobre o colchão de recepção.
- Efetuar uma flexão do quadril e levantar os braços perpendicularmente ao corpo, antes da chegada sobre o colchão. **M 1**

Barani grupado

- Saltar sobre o MT. Assim que tiver saído da tela, formar a posição grupada, com os braços paralelos ao corpo, estender o corpo fazendo um movimento assimétrico do quadril e mantendo um ponto de referência visual sobre o colchão de recepção.
- Efetuar uma flexão do quadril e levantar os braços perpendicularmente ao corpo, antes da chegada sobre o colchão. **M 2**

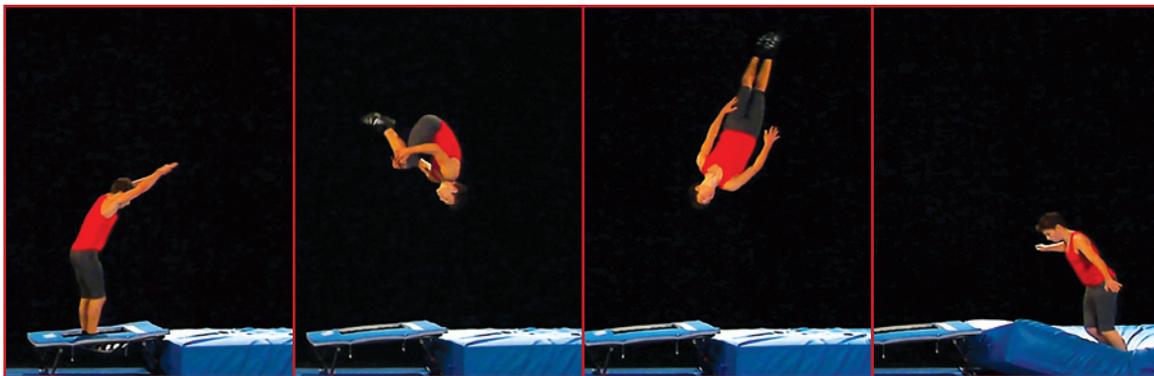
Nota: Sendo a mesma técnica aplicada no barani grupado e no barani carpado, é recomendado de aprender primeiro o barani carpado, pois favorecerá a aprendizagem da execução do meio-giro no momento oportuno.

- A saída da tela do barani, sendo carpada ou grupada, é idêntica à de um salto mortal para a frente. Entretanto, como a abertura é feita mais cedo no caso do barani, a velocidade de rotação diminui mais rapidamente. Então, é preciso produzir mais rotação no início.



M 1

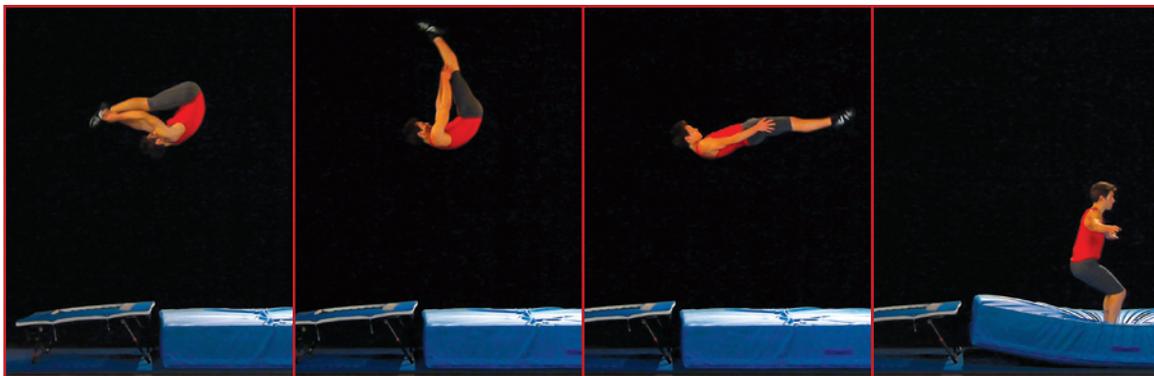




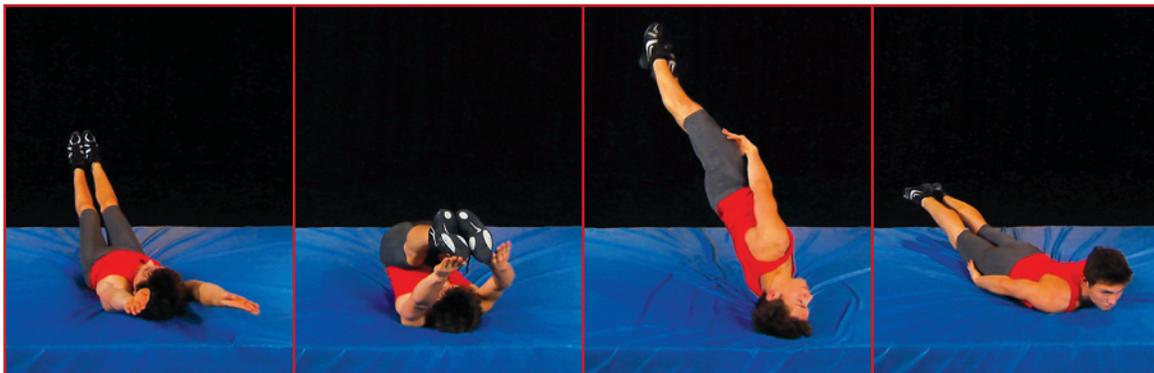
M 2

Educativos

1. Salto mortal para a frente carpado com abertura. **ED 1**
2. Realizar os movimentos da sequência aérea sobre um colchão de recepção. **ED 2**
3. Barani com assistência manual.



ED 1

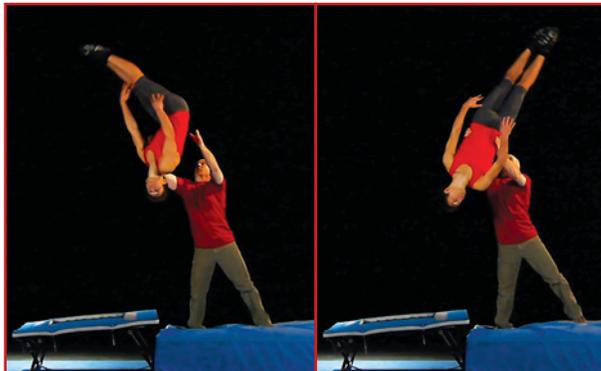


ED 2



Assistência manual

- O ajudante faz girar o participante, colocando suas mãos sobre o quadril, durante a abertura do salto mortal. **AM 1**



AM 1

Erros comuns

1. O participante desvia para o lado.
2. O participante perde seus pontos de referência durante a fase aérea.
3. O participante tem dificuldade para girar.
4. A rotação do participante é insuficiente.
5. O participante efetua rotações demais. O CDM encontra-se na frente da base de apoio durante o contato com a tela.

Correções e exercícios corretivos

1. Evitar iniciar o meio-giro cedo demais. Concentrar-se na subida e na posição carpada e realizar o giro com o movimento assimétrico do quadril, e não a partir da tela.
2. Conservar a cabeça reta, a fim de manter o ponto de referência visual sobre o colchão de recepção ou executar o meio-giro mais cedo.
3. Praticar a ação do quadril para realizar o meio-giro no solo. **EX**
4. Executar o meio-giro mais tarde; deste modo, a atenção será posta na rotação durante o contato com a tela.
5. Manter a cabeça reta no início e sentir de novo o CDM sobre os dedos do pé. Não manter a posição grupada ou carpada durante tempo demais, nem a cabeça encolhida para dentro.



MINI-TRAMPOLIM BARANI ESTICADO

Descrição do elemento técnico

Salto mortal para a frente esticado e meio-giro durante a fase aérea.

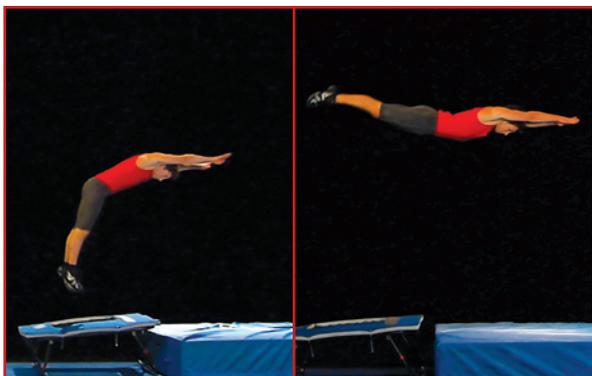
Pré-requisitos

- Salto mortal para a frente carpado.
- Barani carpado.

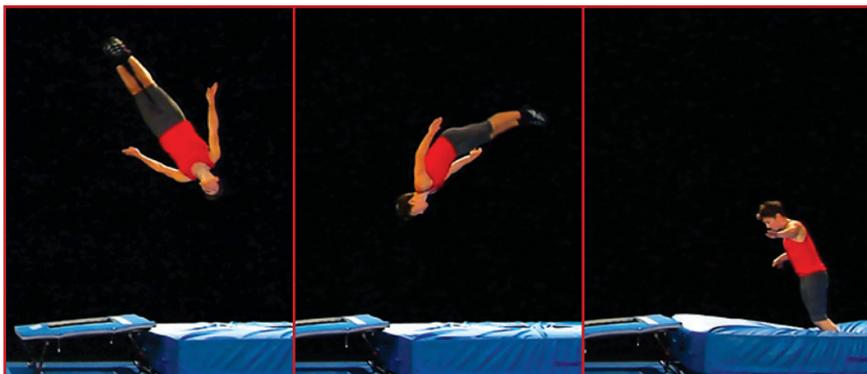
Explicação do movimento

- Saltar sobre o MT com os braços em extensão. Fazer a saída da tela da mesma maneira que para um barani carpado, mas efetuando mais rotação, considerando que o corpo permanece estendido durante toda a fase aérea. Manter os braços estendidos até o ponto morto. **M 1**
- Fazer um movimento assimétrico dos braços, trazendo-os ao longo do corpo a fim de produzir o meio-giro. Assim que o meio-giro for completado, afastar os braços e efetuar a chegada sobre o colchão, com os pés na largura dos ombros. **M 2**

Nota: É importante manter um ponto de referência visual sobre o colchão de recepção durante todo o movimento e efetuar o meio-giro após o ponto morto.



M 1



M 2

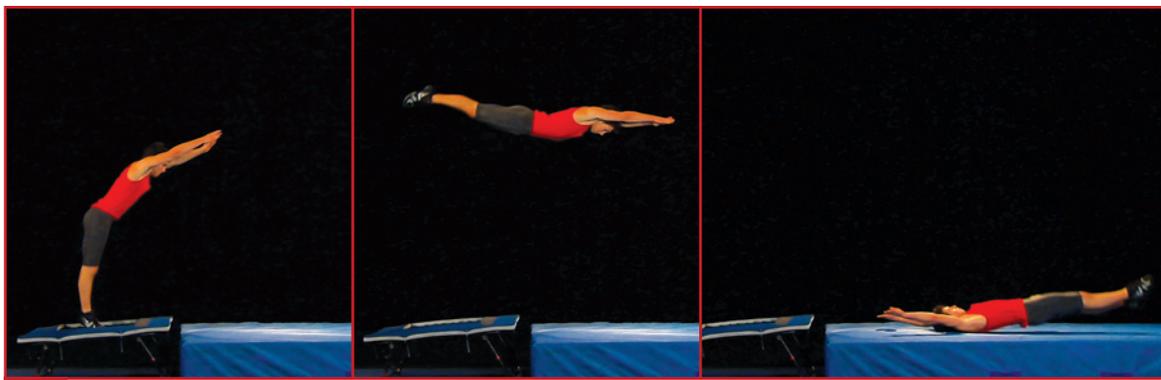


Educativos

1. Salto peixe em posição de costas retas e chegada sobre o colchão de recepção. **ED 1**
2. Partida em salto peixe em posição de costas retas, meio-giro e chegada em posição de quatro. **ED 2**

Nota: É importante fazer o meio-giro após o ponto morto e manter o ponto de referência visual sobre o colchão de recepção.

3. Barani esticado com assistência manual.



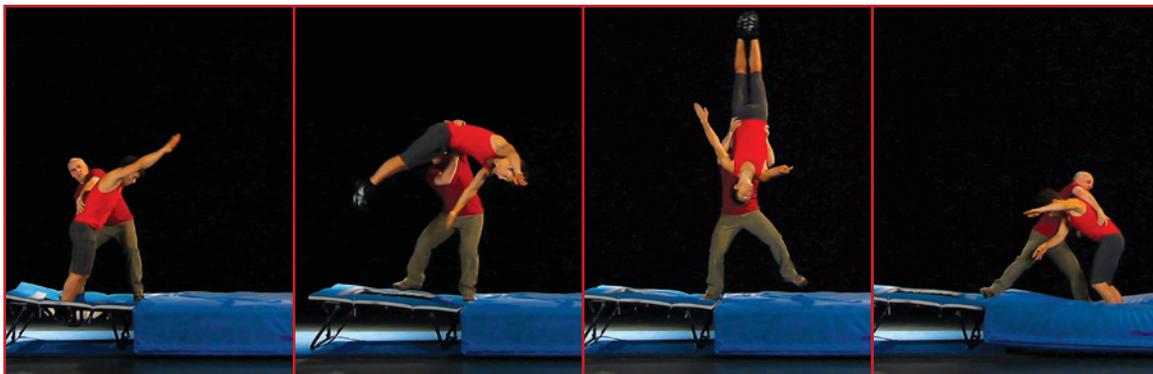
ED 1



ED 2

Assistência manual

- O ajudante mantém-se em pé de lado entre o MT e o colchão de recepção, e ajuda a girar o quadril do participante durante a fase aérea. **AM 1**



AM 1

Erros comuns

1. O participante desvia para o lado.
2. O participante gira para o lado errado.
3. A rotação do participante é insuficiente.
4. O participante desloca-se muito para a frente.

Correções e exercícios corretivos

1. Evitar iniciar o meio-giro cedo demais. Concentrar-se na subida e realizar o meio-giro com o movimento assimétrico dos braços durante a fase aérea, e não a partir da tela.
2. Praticar o salto peixe com as costas retas e incluir o meio-giro o mais tarde possível no movimento, ou seja, perto do ponto morto. **EX**
3. Executar o meio-giro mais tarde. Concentrar-se na rotação no início.
4. Conservar o CDM acima da base de apoio durante o contato com a tela, mantendo a cabeça reta no início.





MINI-TRAMPOLIM CURVETA COM MORTAL PARA TRÁS GRUPADO

Descrição do elemento técnico

Curveta, ressaltar e salto mortal para trás grupado com chegada sobre um colchão, a partir de uma parada de mãos sobre um plinto sobrelevado.

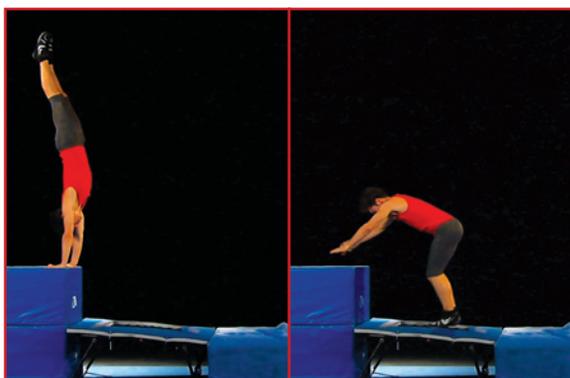
Pré-requisitos

- Rolamento de costas no solo. (Ver *Rolamento de costas, Acrobacia*, p. 42.)
- Curveta no solo. (Ver *Curveta, Acrobacia*, p. 18.)

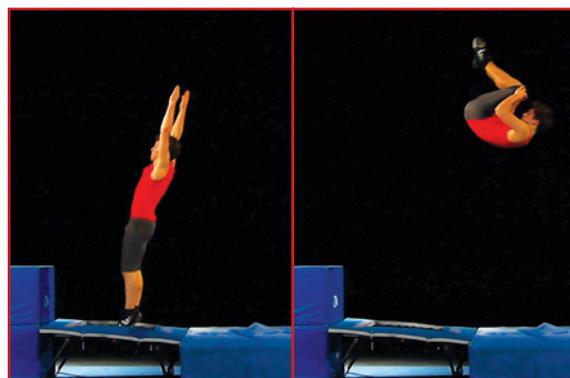
Explicação do movimento

- Ressaltar sobre o MT com as mãos sobre um plinto sobrelevado para subir em parada de mãos, o corpo em abertura e sem estar totalmente em posição vertical. Executar um fechamento em canoinha, com a parte superior do corpo redondo durante a descida. Realizar uma chegada sobre o MT com os pés levemente para a frente do pélvis a fim de causar um deslocamento para trás. **M 1**
- Selar levemente o corpo antes de atingir o fundo da tela a fim de deslocar o CDM. Efetuar uma extensão do quadril na subida e grupar durante a fase aérea. **M 2**
- Produzir uma rotação suficiente a fim de estender o corpo e permitir um contato visual sobre o colchão de recepção durante a descida. A cabeça permanece neutra durante todo o movimento. **M 3**

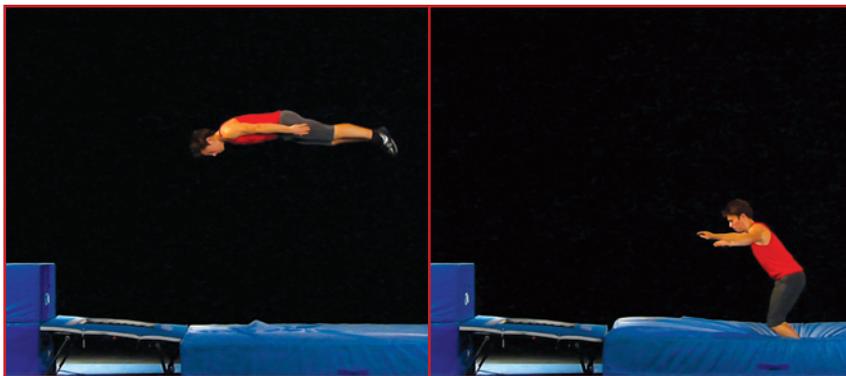
Nota: É importante manter um ponto de referência visual para a frente no início.



M 1



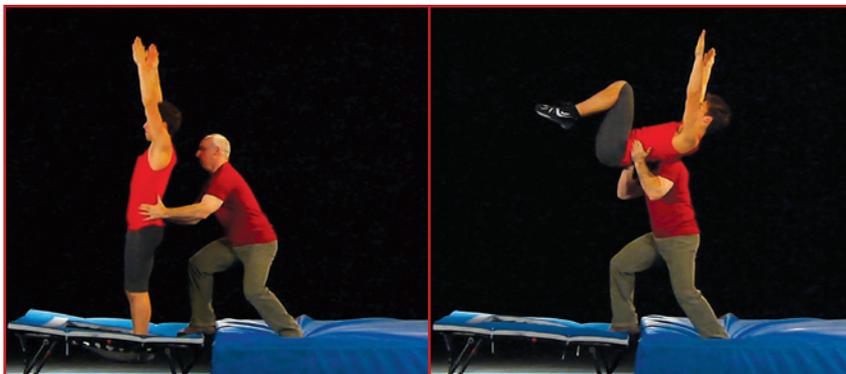
M 2



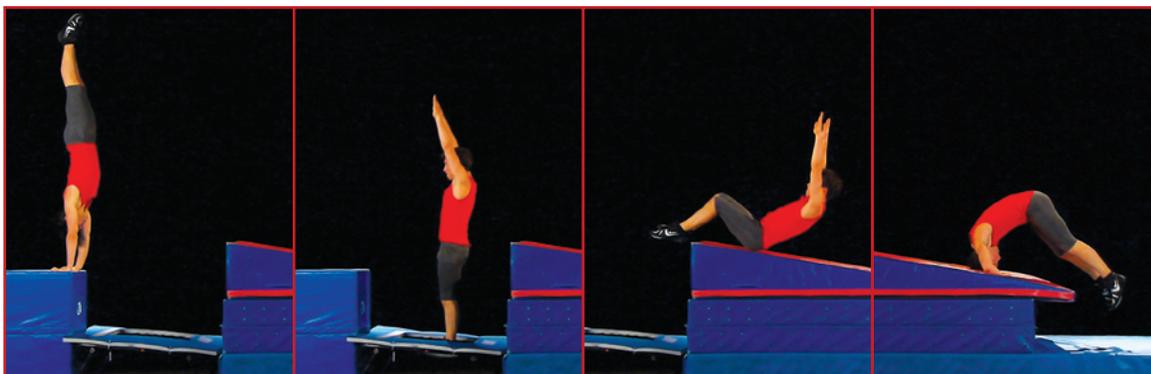
M 3

Educativos

1. Curveta em posição de costas retas sobre um colchão de recepção.
2. A partir de um ressalto sobre o MT, com o auxílio de um ajudante, saltar de costas e formar a posição grupada no ponto morto. **ED 2**
3. Curveta a partir de um plinto, chegada sobre as costas sobre um plano inclinado. Em seguida, continuar a sequência com um rolamento de costas. **ED 3**
4. Salto mortal para trás grupado a partir do MT com assistência manual. **ED 4**
5. Salto mortal para trás no solo com assistência manual. **ED 5**
6. Rolamento de costas a partir de uma superfície sobrelevada, com chegada no solo.

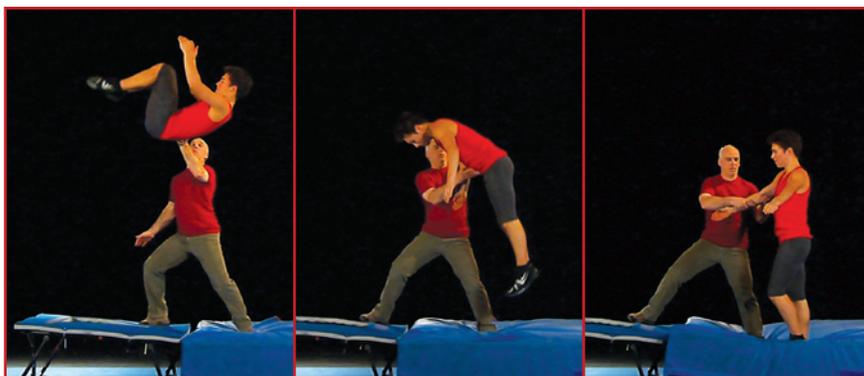


ED 2

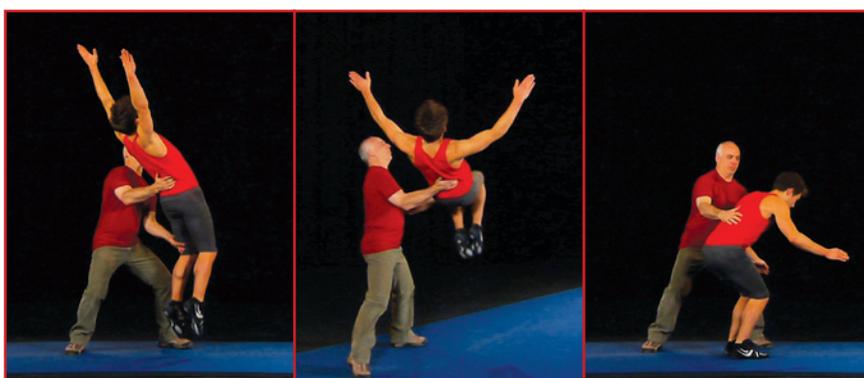


ED 3





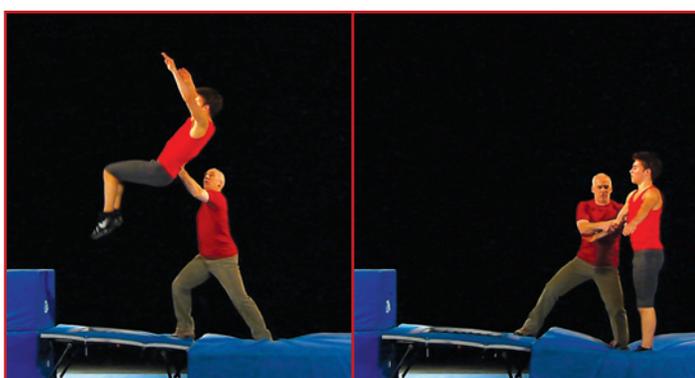
ED 4



ED 5

Assistência manual

- A partir da curveta sobre o MT, o ajudante segura o pélvis e as pernas do participante durante o salto mortal, modificando a velocidade de rotação, segundo a necessidade. **AM 1**



AM 1



Erros comuns

1. O participante desloca-se muito para trás.
2. O deslocamento para trás do participante é insuficiente.
3. A rotação do participante é insuficiente.
4. A altura do salto é insuficiente.

Correções e exercícios corretivos

1. No início, manter um contato visual para a frente a fim de evitar que a cabeça puxe para trás.
2. Manter os pés levemente para a frente do pélvis no momento da chegada sobre o MT.
3. Assegurar a extensão do quadril durante o contato com a tela. Manter a posição estendida saindo da tela para que o CDM esteja atrás do impulso vertical. Formar a posição grupada assim que chegar na fase aérea.
4. Certificar-se de que o quadril do participante esteja acima da base de apoio na chegada sobre a tela e que ele exerça uma pressão muscular até a saída da tela. As pernas devem também estar completamente estendidas.



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.