

TÉCNICAS BÁSICAS EM ARTES CIRCENSES



MONOCICLO



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.

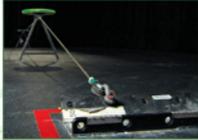
Pé fechado
Posição do pé, reto sobre o arame.

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.

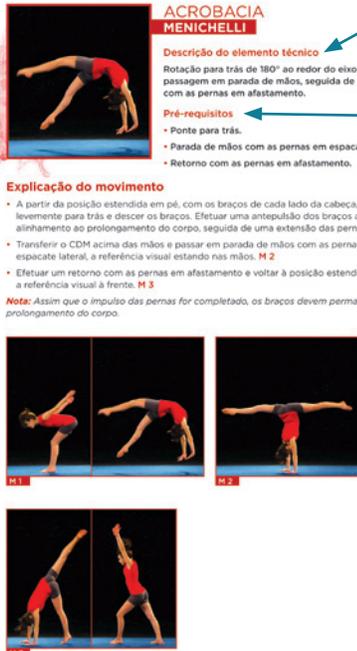
Pré-requisitos

- 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 - ACRÓBACIA - © 2011 Cirque du Soleil

Descrição do elemento técnico

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

Pré-requisitos

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

Explicação do movimento

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

Designadas pelo ícone M

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

Nota de segurança

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

PIRÂMIDES
PIRÂMIDE EGÍPCIA

Descrição do elemento técnico
Pirâmide com sete pessoas.

Pré-requisito

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

Explicação do movimento

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

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



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

Educativos

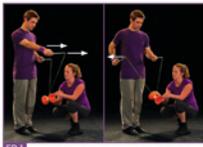
1. O ajudante segura o diaboló com as mãos e o move para que o participante aplique as regras de correção com as baquetas. O diaboló deve ser corrigido com a mão que lhe dá a velocidade de rotação, ou seja, a mão direita. Enquanto efetua a correção, continue a dar velocidade ao diaboló, fazendo movimentos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

Três instruções de correção:

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

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

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



Assistência manual

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

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

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

Educativos

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

Designados pelo ícone ED

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

Assistência manual

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

Designada pelo ícone AM

Assistência manual

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



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

Variantes

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

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

23



EQUILÍBRIO
CADEIRA

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



Explicação do movimento

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

Educativos

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

Assistência manual

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

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

Variante

1. Cadeira com as pernas afastadas. V 1



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

Erros comuns

Erros mais frequentes a serem evitados.

Correções e exercícios corretivos

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

Variantes

Figuras, derivadas dos elemento 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.



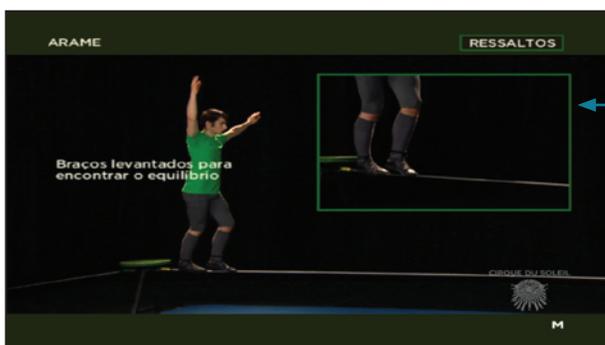


Advertência

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.



MONOCICLO

INTRODUÇÃO AO MONOCICLO

A prática do monociclo consiste em executar diversas acrobacias, equilíbrios, curvas e saltos sobre um veículo constituído por uma roda com pedaleiro e selim. Inventada em 1880, esta disciplina é hoje amplamente difundida e é frequentemente combinada com o malabarismo. Ela requer equilíbrio, coordenação e precisão.

Contrariamente à bicicleta, normalmente o monociclo não contém corrente e as manivelas são fixadas diretamente sobre o eixo da roda, sem desmultiplicação.



TERMINOLOGIA

Ajudante

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

Arco de círculo

Movimento que segue a trajetória de um círculo.

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.

Cinto abdominal

Conjunto dos músculos abdominais.

Eixo ântero-posterior

Linha imaginária que atravessa o corpo do umbigo até o meio das costas.

Eixo longitudinal

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

Eixo transversal

Linha imaginária que atravessa o corpo do quadril direito até o quadril esquerdo.

Posição carpada

Posição do corpo com o quadril em flexão e as pernas estendidas.

EQUIPAMENTO

Barra fixa

Barra horizontal fixada a cerca de um metro do solo, servindo para efetuar movimentos de ginástica.

Espaldar

Larga escada fixada em uma parede, servindo para efetuar movimentos de ginástica.

Monociclo

- O diâmetro da roda é de 50 a 60 centímetros.
- O selim é mais estreito na frente, e deve ser fixado a cerca de 5 centímetros a menos que o comprimento da perna, desde a entreperna até ao calcanhar.
- Sempre certificar-se de que a pressão de ar na roda esteja ao nível máximo permitido, a fim de facilitar os deslocamentos.

INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS

A prática desta disciplina solicita, especificamente, a tonicidade da parte superior do corpo, isto é, dos braços, dos ombros e dos músculos abdominais, assim como a força das pernas.



SUMÁRIO

MONOCICLO

ELEMENTOS TÉCNICOS

Subida básica	5
Pedalar	
Pedalar para a frente	7
Pedalar em círculo	9
Pedalar em forma de 8	11
Ficar em posição estática	13
Pular sobre um ponto fixo	15
Recuar numa linha reta	17
Subida lateral	19
Ponto fixo com uma só perna	21
Avançar rapidamente tipo slalom	23



MONOCICLO SUBIDA BÁSICA

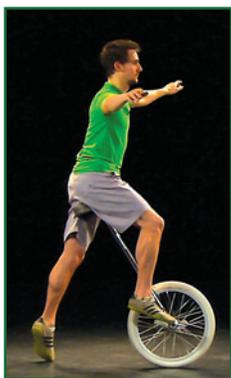
Descrição do elemento técnico

Subir sobre o monociclo a partir da posição em pé.

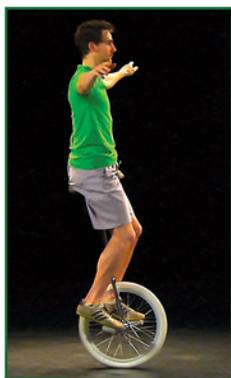


Explicação do movimento

- Tomar uma posição estável sobre o selim. O monociclo deve estar inclinado com a roda para a frente, os pedais em posição horizontal, com um pé no solo e outro sobre o pedal. Estender os braços lateralmente. **M 1**
- Deslocar o peso para a frente empurrando com a perna no solo. Colocar o CDM acima da roda e um pé em cada pedal. **M 2**



M 1



M 2

Educativos

1. Subir apoiando uma mão sobre um espaldar.
2. Subir apoiando-se sobre o braço de um ajudante, colocado ao lado.

Assistência manual

- O ajudante segura o selim do monociclo com uma mão e o braço do participante com a outra. **AM 1**



AM 1

Erros comuns

1. O participante fica em posição carpada quando está sentado.
2. O participante relaxa a tensão ao nível do quadril e faz um giro lateral.
3. Os pedais não ficam em posição horizontal durante a transferência do CDM.

Correções e exercícios corretivos

1. Deslocar o pélvis para a frente, mantendo o tronco em posição vertical.
2. Repetir exercícios que permitam aumentar a tonicidade do tronco, a fim de manter os braços em um eixo perpendicular. **EX**
3. Aumentar o peso sobre o selim. Modificar o quociente peso-pedal versus peso-selim.

Variante

1. Inversão das pernas: executar o elemento técnico, invertendo a perna que está no solo e a que está no pedal.





MONOCICLO

PEDALAR PARA A FRENTE

Descrição do elemento técnico

Deslocamento para a frente em posição sentada sobre o monociclo.

Pré-requisito

- Subida básica.

Explicação do movimento

- Em posição sentada sobre o monociclo, com os braços estendidos lateralmente e o tronco em posição vertical, deslocar o CDM, avançando levemente o pélvis, e começar a pedalar. **M 1**
- Conservar o CDM levemente para a frente e pedalar em linha reta. **M 2**
- Procurar manter uma velocidade constante. **M 3**



M 1



M 2



M 3

Educativos

1. Pedalar para a frente apoiando uma mão sobre um espaldar.
2. Pedalar para a frente com a assistência manual de um ajudante, colocado ao lado.



Assistência manual

- O ajudante segura o selim do monociclo com uma mão e o braço do participante com a outra. **AM 1**



AM 1

Erros comuns

1. O participante fica em posição carpada durante o deslocamento e perde o equilíbrio.
2. O participante balança o pélvis.
3. Os deslocamentos do participante são efetuados a um ritmo irregular.
4. O participante perde o equilíbrio.

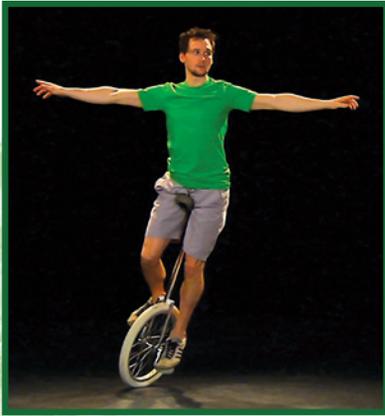
Correções e exercícios corretivos

1. Alinhar o pélvis e os ombros na vertical.
2. Repetir exercícios que permitam aumentar a tonicidade do tronco. **EX**
3. Colocar mais peso no selim do que nos pedais. Regularizar o movimento dos pedais.
4. Aumentar a velocidade de deslocamento. Repetir exercícios que permitam aumentar a tonicidade das pernas. **EX**

Variantes

1. Variação da velocidade: avançar lentamente, avançar rapidamente.
2. Braços cruzados.
3. Mãos sobre a cabeça ou atrás das costas.
4. Deslocamento seguindo uma linha no solo.





MONOCICLO PEDALAR EM CÍRCULO

Descrição do elemento técnico

Deslocamento em círculos para a frente em posição sentada sobre o monociclo.

Pré-requisito

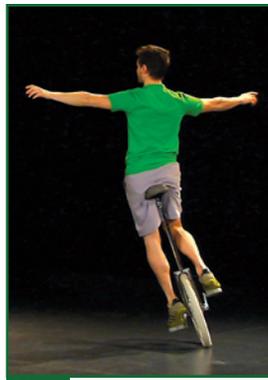
- Pedalar para a frente.

Explicação do movimento

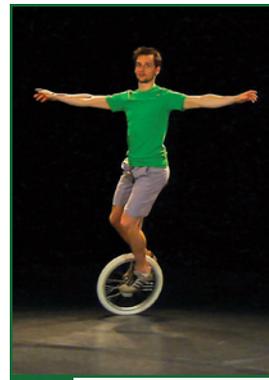
- A partir do elemento técnico “Pedalar para a frente”, deslocar lateralmente o CDM situado ao nível do pélvis, para criar um desequilíbrio em direção do círculo escolhido, à direita ou à esquerda. **M 1**
- Durante o desequilíbrio, pivotar o tronco sobre o eixo longitudinal, para orientar-se na mesma direção que o desequilíbrio. **M 2**
- Mantendo os braços estendidos lateralmente, girá-los na direção do deslocamento do tronco sobre o eixo longitudinal. Puxar levemente para trás o braço que se encontra do lado interior do círculo, a fim de orientar-se na direção do desequilíbrio. **M 3**



M 1



M 2



M 3

Educativo

1. Pedalar com assistência manual. O ajudante fica ao lado do participante e segura a mão que se encontra no interior do círculo.

Assistência manual

- O ajudante segura a mão do participante, caminhando dentro do círculo. **AM 1**



AM 1

Erros comuns

1. O participante efetua um círculo grande demais.
2. O participante efetua um círculo irregular.

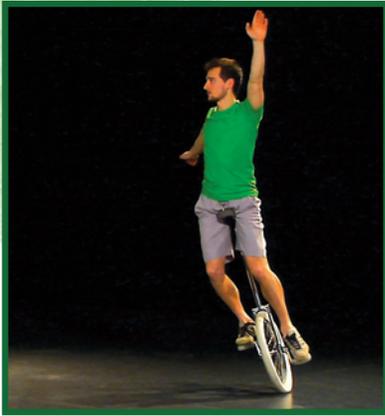
Correções e exercícios corretivos

1. Aumentar o deslocamento lateral do CDM.
2. Estabilizar o ritmo do movimento dos pedais.
Repetir exercícios que permitam aumentar a tonicidade do tronco. **EX**

Variantes

1. Em pequeno círculo.
2. Em grande círculo.
3. Círculo para a direita.
4. Círculo para a esquerda.





MONOCICLO

PEDALAR EM FORMA DE 8

Descrição do elemento técnico

Deslocamento para a frente, fazendo uma forma de 8.

Pré-requisito

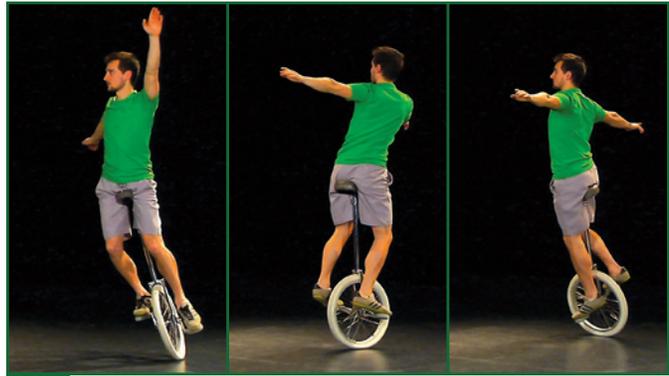
- Pedalar em círculo para os dois lados.

Explicação do movimento

- A partir de um deslocamento para a frente em círculo, transferir lateralmente o CDM para a posição oposta. **M 1**
- Com os braços estendidos lateralmente deslocar o eixo do pivô dos braços na direção do círculo, certificando-se de que os braços estejam sempre perpendiculares à direção do círculo, e manter a mesma velocidade de deslocamento utilizada no deslocamento para a frente. **M 2**



M 1



M 2

Assistência manual

- O ajudante segura a mão que se encontra no interior do círculo. Cada vez que o participante completa um círculo, o ajudante segura a mão oposta que agora se encontra no interior do círculo. **AM 1**



AM 1

Erros comuns

1. O participante tem dificuldade em executar o segundo círculo.
2. O participante balança o quadril involuntariamente.

Correções e exercícios corretivos

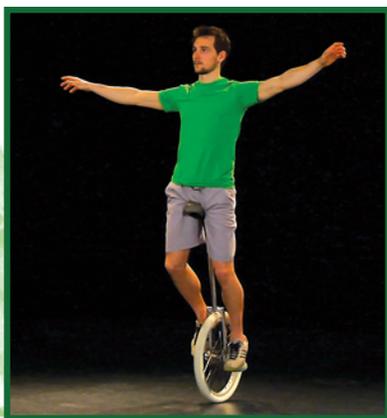
1. Continuar em linha reta antes de começar o segundo círculo.
2. Deslocar o CDM na direção do desequilíbrio.

Repetir exercícios que permitam aumentar a tonicidade dos músculos abdominais. **EX**

Variantes

1. Alternância da direção do primeiro círculo, para a esquerda ou a direita.
2. Variação do tamanho dos círculos.
3. Braços cruzados.
4. Mãos sobre a cabeça ou atrás das costas.





MONOCICLO

FICAR EM POSIÇÃO ESTÁTICA

Descrição do elemento técnico

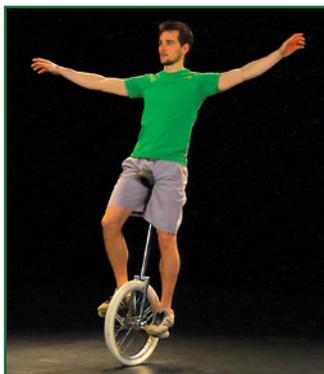
Equilíbrio parado a partir de um movimento de semi-círculo do pedaleiro, para a frente e para trás.

Pré-requisitos

- Pedalar para a frente.
- Recuar numa linha reta, com assistência manual.

Explicação do movimento

- A partir da posição sentada com o tronco em posição vertical, os braços estendidos lateralmente, colocar os pedais em posição vertical.
- Deslocar o CDM para a frente pedalandando até a posição horizontal dos pedais. **M 1**
- Em seguida, inverter o processo para trás, até a posição horizontal. Repetir esta ação para a frente e para trás aproximadamente uma vez por segundo. Deslocar a roda lateralmente quando houver um desequilíbrio lateral. **M 2**



M 1



M 2

Educativo

1. Ficar em posição estática com a mão apoiada sobre um espaldar.

Assistência manual

- O ajudante segura a mão do participante colocado ao lado, mantendo seu braço na altura do ombro.



Erros comuns

1. O participante perde o equilíbrio e cai de lado.
2. Os deslocamentos do participante são efetuados a um ritmo irregular.
3. O participante está constantemente em desequilíbrio.

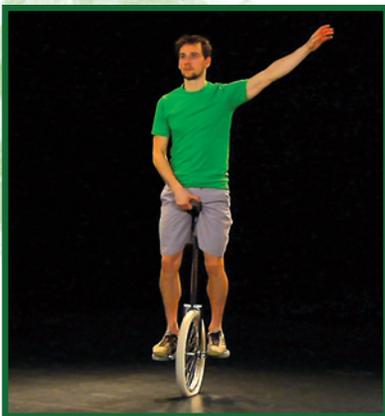
Correções e exercícios corretivos

1. Aumentar o ritmo para a frente e para trás com os pedais a fim de facilitar os deslocamentos laterais da roda.
2. Manter o tronco em posição vertical.
Repetir exercícios que permitam aumentar a tonicidade das pernas. **EX**
3. Aumentar a amplitude do movimento dos pedais para a frente e para trás.

Variantes

1. Mudança da perna de apoio.
2. Braços cruzados.
3. Em um ritmo musical.





MONOCICLO

PULAR SOBRE UM PONTO FIXO

Descrição do elemento técnico

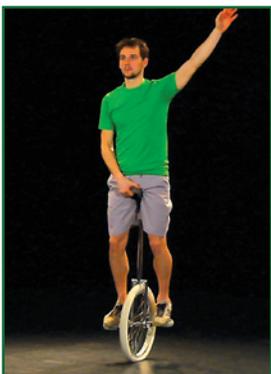
Em equilíbrio sobre o monociclo, pular sobre um ponto fixo.

Pré-requisitos

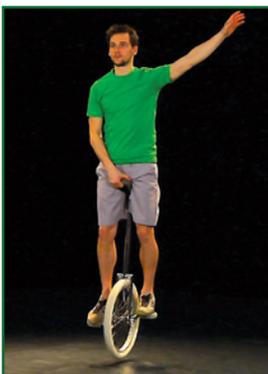
- Pedalar para a frente.
- Ficar em posição estática.

Explicação do movimento

- Sentado no monociclo com os pés sobre os pedais em posição horizontal, segurar firmemente o selim com uma mão e estender o outro braço lateralmente. Estender as pernas até que o braço que sustenta o selim esteja estendido. **M 1**
- Empurrar as pernas em posição vertical, e sincronizar o ressalto com a reação do pneu. Deslocar a roda abaixo do CDM durante os desequilíbrios e conservar um ritmo aproximativo de dois saltos por segundo. **M 2**



M 1



M 2

Educativo

1. Pular sobre um ponto fixo com uma mão apoiada sobre um espaldar.

Assistência manual

- O ajudante segura a mão do participante colocado ao lado, mantendo seu braço na altura do ombro.



Erros comuns

1. O participante perde o equilíbrio.
2. O participante não salta suficientemente alto.
3. O participante não salta em posição vertical.

Correções e exercícios corretivos

1. Deslocar rapidamente a roda abaixo do CDM.
2. Repetir exercícios que permitam aumentar a tonicidade das pernas. **EX**
3. Manter o tronco em posição vertical e colocar os pedais na horizontal.

Variantes

1. Pular sobre um ponto fixo e pedalar em círculo para a frente, dos dois lados.
2. Ficar em posição estática com saltos de lado.
3. Em um ritmo musical.





MONOCICLO

RECUAR NUMA LINHA RETA

Descrição do elemento técnico

Deslocamento para trás em linha reta em posição sentada sobre o monociclo.

Pré-requisito

- Pedalar para a frente.

Explicação do movimento

- A partir da posição sentada com o tronco em posição vertical, colocar os dois pés sobre os pedais em posição horizontal e estender os braços lateralmente.
- Deslocando o CDM para trás e recuando levemente os ombros, começar a pedalar para trás.
- Conservar o CDM levemente para trás e pedalar para trás, procurando manter uma velocidade constante. **M 1**



M 1

Educativo

1. Fazer a subida e recuar com assistência manual, apoiando-se no braço do ajudante.

Assistência manual

- O ajudante segura o selim do monociclo com uma mão e o braço do participante com a outra.



Erros comuns

1. O participante fica em posição carpada durante o deslocamento.
2. O participante balança o pélvis.
3. Os deslocamentos do participante são efetuados a um ritmo irregular.
4. O participante perde o equilíbrio.

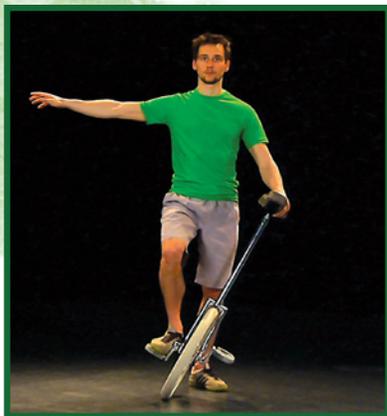
Correções e exercícios corretivos

1. Avançar o pélvis e deslocar os ombros para trás.
2. Repetir exercícios que permitam aumentar a tonicidade dos músculos abdominais. **EX**
3. Aumentar o peso sobre o selim.
4. Aumentar levemente a velocidade de deslocamento.

Variantes

1. Variação da velocidade.
2. Braços cruzados.
3. Seguindo uma linha no solo.





MONOCICLO SUBIDA LATERAL

Descrição do elemento técnico

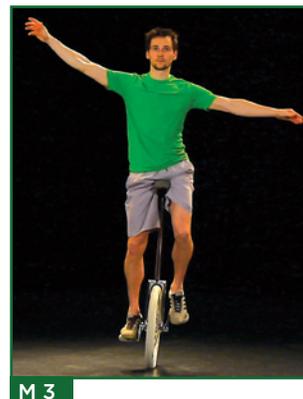
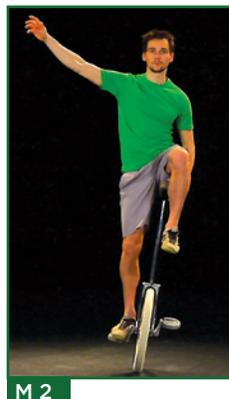
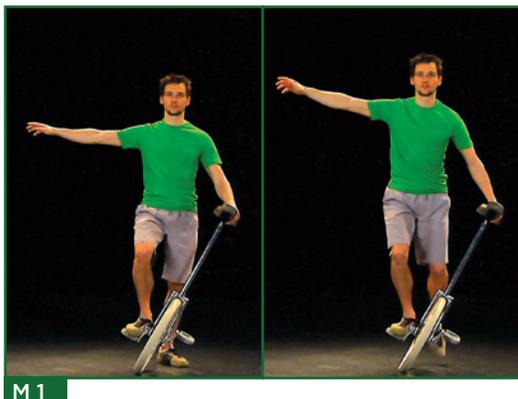
Subida de lado sobre o monociclo.

Pré-requisito

- Ficar em posição estática.

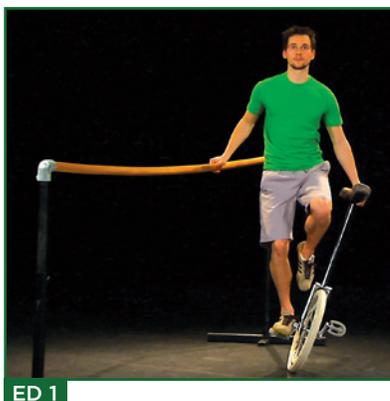
Explicação do movimento

- A partir da posição em pé atrás do monociclo, com o braço estendido lateralmente, segurar o selim com a mão esquerda, e colocar o pé direito sobre o pedal que se encontra completamente embaixo. **M 1**
- Após ter inclinado o monociclo para o exterior, lançar a perna esquerda para a frente, em arco de círculo acima do selim, e sentar-se. **M 2**
- Soltar a mão esquerda e ficar em posição estática. **M 3**



Educativo

1. Subir apoiando uma mão sobre um espaldar ou sobre uma barra fixa. **ED 1**



Assistência manual

- O ajudante segura a mão do participante colocado ao lado, mantendo seu braço na altura do ombro.

Erros comuns

1. A perna esquerda não faz um arco de círculo completo acima do selim, o que impede o participante de sentar-se.
2. O participante perde constantemente o equilíbrio.

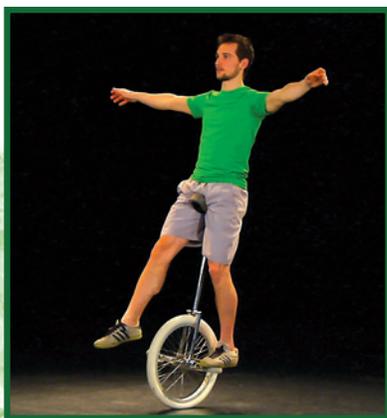
Correções e exercícios corretivos

1. Apoiando-se sobre o pedal, aumentar o ângulo de inclinação lateral do monociclo, antes de lançar a perna para a frente em arco de círculo.
2. Manter o tronco em posição vertical.
Repetir exercícios que permitam aumentar a tonicidade da cintura abdominal. **EX**

Variantes

1. Subida lateral do lado esquerdo e do lado direito.
2. Variação da velocidade.





MONOCICLO

PONTO FIXO COM UMA SÓ PERNA

Descrição do elemento técnico

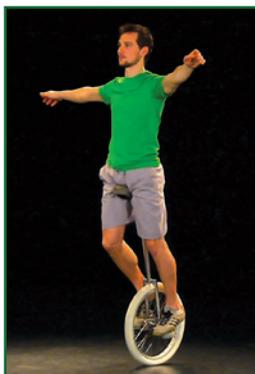
Ponto fixo com uma só perna apoiada sobre o monociclo.

Pré-requisito

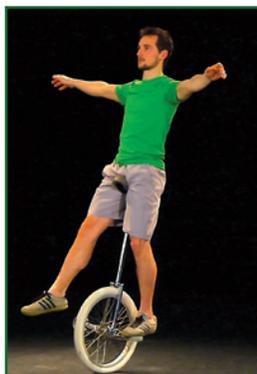
- Ficar em posição estática.

Explicação do movimento

- Ficar em posição estática e aumentar levemente o ritmo do movimento dos pedais.
- Manter o apoio sobre a perna cujo pedal está mais baixo e diminuir levemente o peso do pé do pedal que está mais alto. **M 1**
- Levantar levemente o pé da perna livre cada vez que o pedal de cima encontrar-se na frente. **M 2**
- Retirar completamente o pé da perna livre.



M 1



M 2

Educativo

1. Ponto fixo com uma só perna, apoiando a mão sobre um espaldar.

Assistência manual

- O ajudante segura a mão do participante colocado ao lado, mantendo seu braço na altura do ombro.



Erros comuns

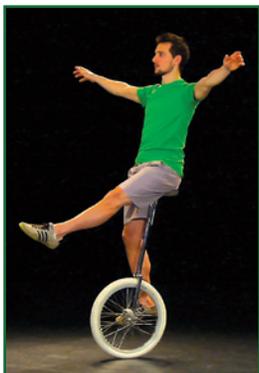
1. O participante perde o equilíbrio e cai de lado.
2. Os deslocamentos do participante são efetuados a um ritmo irregular.

Correções e exercícios corretivos

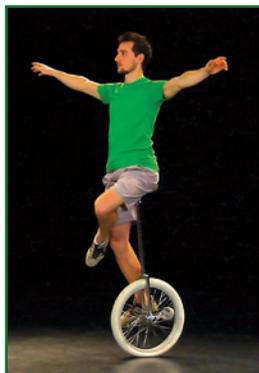
1. Aumentar o ritmo para a frente e para trás com os pedais a fim de facilitar os deslocamentos laterais da roda.
2. Colocar mais peso no selim para evitar a perda de ritmo ao pedalar.
Repetir exercícios que permitam aumentar a tonicidade das pernas. **EX**

Variantes

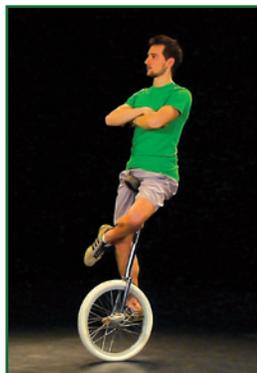
1. Pequeno ou grande movimento sobre um ponto fixo.
2. Perna livre estendida para a frente ou para trás. **V 2**
3. Perna livre cruzada. **V 3**
4. Braços cruzados. **V 4**
5. Pivô no eixo de 360° no solo. **V 5**



V 2



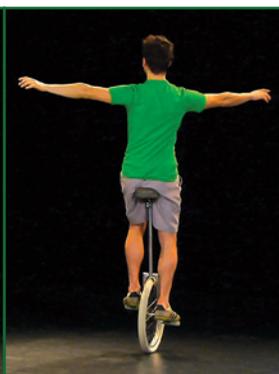
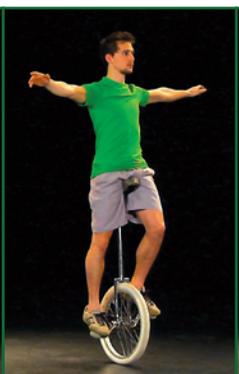
V 3



V 4



V 5





MONOCICLO

AVANÇAR RAPIDAMENTE TIPO SLALOM

Descrição do elemento técnico

Deslocamento para a frente em slalom.

Pré-requisito

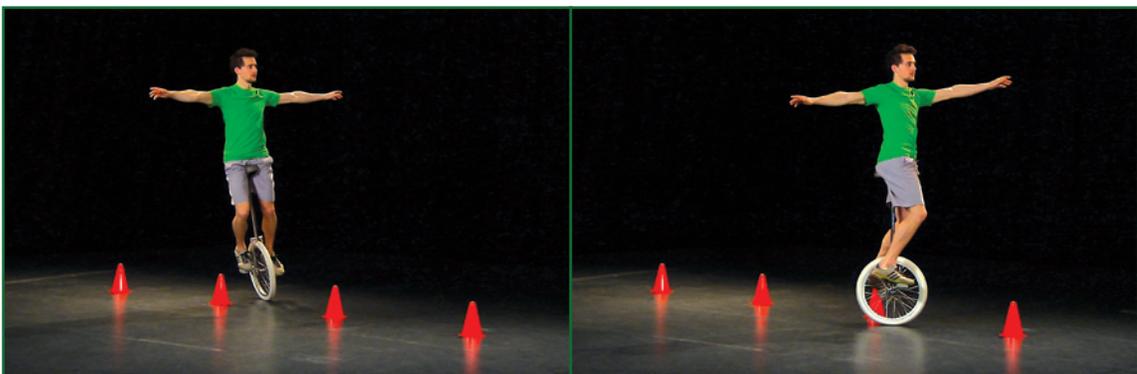
- Pedalar em círculo para os dois lados.

Explicação do movimento

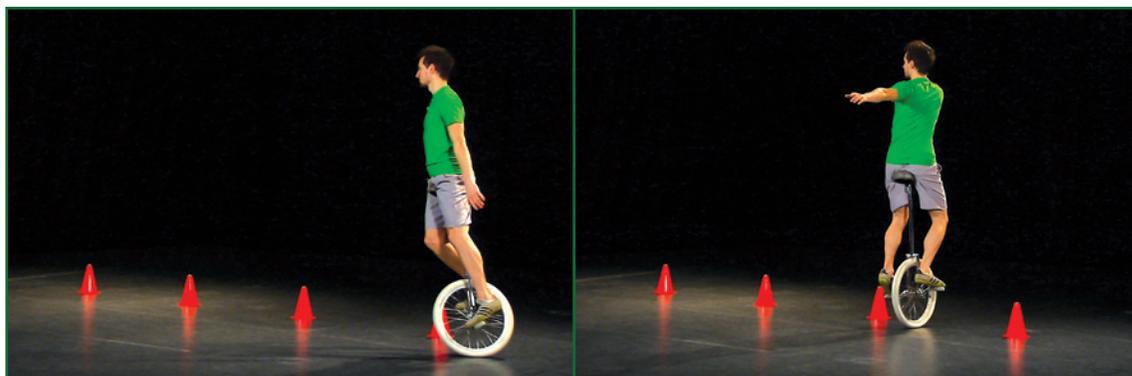
- A partir de um deslocamento para a frente em linha reta com os braços em posição lateral, transferir o CDM lateralmente, a fim de realizar uma curta viragem rápida. **M 1**
- Acrescentar outra viragem à sequência, na direção oposta. **M 2**
- Alinhar uma série de obstáculos e fazer slalom a volta dos obstáculos. Executar várias viragens em direções opostas: uma viragem a cada dois segundos. **M 3**



M 1



M 2



M 3

Educativo

1. Pedalar em círculo para os dois lados, variando o tamanho do círculo.

Erros comuns

1. O participante tem dificuldade para virar.
2. O participante não consegue fazer uma sequência de viragens ou pivotar em direção oposta.
3. O participante move o quadril constantemente.

Correções e exercícios corretivos

1. Manter o tronco em posição vertical.
2. Colocar os braços lateralmente como alavanca, a fim de virar rapidamente na direção oposta.
3. Repetir exercícios que permitam aumentar a tonicidade dos músculos abdominais. **EX**

Variantes

1. Variação do slalom, pequeno e grande.
2. Braços cruzados.



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.