

TÉCNICAS BÁSICAS EM ARTES CIRCENSES



PERNAS DE PAU



FONDATION
CIRQUE DU SOLEIL™



CIRQUE DU SOLEIL

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

Grafismo:

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

Linguística:

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

Formadores do Serviço de Cidadania:

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

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

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

Redação:

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

Demonstração - fotos e vídeo:

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

Depósito legal: Verão de 2011

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

Agradecimentos pela colaboração:

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

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

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



© 2011 Cirque du Soleil
cirquedusoleil.com

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

PREFÁCIO

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

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

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

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

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

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

Daniela Arendasova
Diretora de estudos
École nationale de cirque
Montreal



INTRODUÇÃO

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

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

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

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

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

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

A obra inclui dois componentes principais:

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

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



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

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

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



MANUAL DE UTILIZAÇÃO - DOCUMENTOS ESCRITOS



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

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



TERMINOLOGIA

Arame
Cabo sobre o qual se caminha.

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

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

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

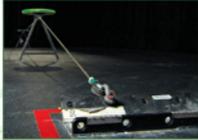
Pé fechado
Posição do pé, reto sobre o arame.

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

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

EQUIPAMENTO

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




2

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

Terminologia

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

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

Equipamento necessário

Equipamento necessário à prática das diferentes disciplinas apresentadas.

Informações específicas

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

Segurança

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

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

TERMINOLOGIA

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

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

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

Pés em flex
Posição de flexão do tornozelo.

Suspensão semi-invertida
Flexão do quadril em posição invertida.

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

INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS

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

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

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

SEGURANÇA

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

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

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

2

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



ACROBACIA
MENICHELLI

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

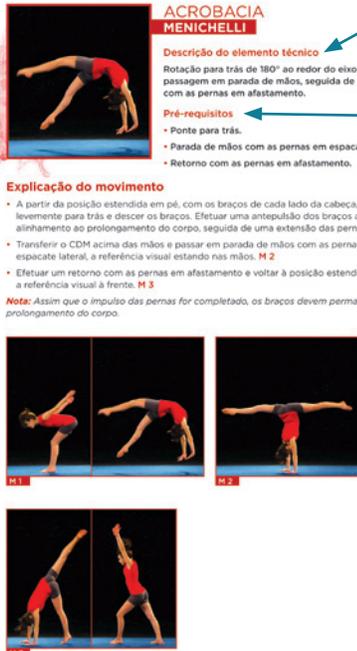
Pré-requisitos

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

Explicação do movimento

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

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



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

Descrição do elemento técnico

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

Pré-requisitos

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

Explicação do movimento

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

Designadas pelo ícone M

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

Nota de segurança

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

PIRÂMIDES
PIRÂMIDE EGÍPCIA

Descrição do elemento técnico
Pirâmide com sete pessoas.

Pré-requisito

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

Explicação do movimento

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

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



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



Educativos

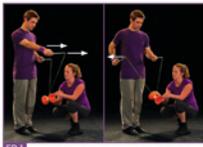
1. O ajudante segura o diaboló com as mãos e o move para que o participante aplique as regras de correção com as baquetas. O diaboló deve ser corrigido com a mão que lhe dá a velocidade de rotação, ou seja, a mão direita. Enquanto efetua a correção, continue a dar velocidade ao diaboló, fazendo movimentos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

Três instruções de correção:

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

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

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



Assistência manual

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

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

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

Educativos

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

Designados pelo ícone ED

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

Assistência manual

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

Designada pelo ícone AM

Assistência manual

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



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

Variantes

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

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

23



EQUILÍBRIO
CADEIRA

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



Explicação do movimento

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

Educativos

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

Assistência manual

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

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

Variante

1. Cadeira com as pernas afastadas. V 1



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

Erros comuns

Erros mais frequentes a serem evitados.

Correções e exercícios corretivos

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

Variantes

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

Designadas pelo ícone V

Assistência manual

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

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



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

Variantes

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



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

MANUAL DE UTILIZAÇÃO - DOCUMENTOS DE VÍDEO



Menu geral

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

Menu dos elementos

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



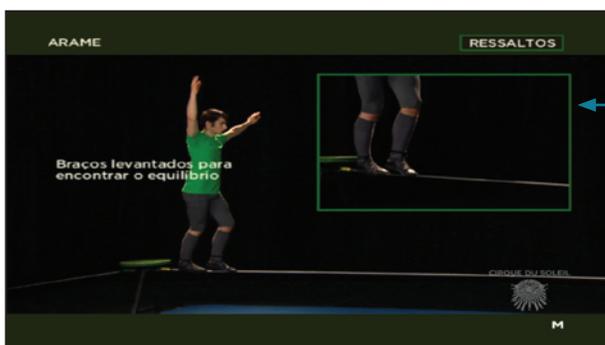


Advertência

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

Ícones

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



Grande plano

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

Notas técnicas

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



PERNAS DE PAU

INTRODUÇÃO ÀS PERNAS DE PAU

As pernas de pau são aparelhos que servem para deslocar-se em posição elevada em relação ao solo. Munidas de um estribo para fixá-las aos pés, elas são frequentemente feitas de madeira ou de metal muito leve.

Inspiradas nas longas patas do maçaricão, um pássaro que vive nos pântanos, estes aparelhos são utilizados em todo o mundo com diversos objetivos: jogos de crianças, colheitas nas árvores frutíferas, cerimônias religiosas, utensílios para trabalhar em altura elevada.

Esta disciplina, muito popular no circo e no teatro de rua, permite representar personagens gigantes, deslocar-se com grandes passos e fazer malabares.



TERMINOLOGIA

Ajudante

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

Base de sustentação

A superfície de contato no solo de um objeto ou de um corpo.

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.

Colchão de recepção

Colchão que serve para amortecer a queda do participante. Ele deve ter uma espessura de, pelo menos, 15 centímetros para a queda com pequenas pernas de pau e de, pelo menos, 20 centímetros para a queda com pernas de pau mais altas.

Correia

Faixa feita de tecido ou de couro, servindo para atar.

Equilíbrio estático

Manter-se em equilíbrio sem avançar nem recuar.

Estribo

Mecanismo que serve para fixar o pé na perna de pau.

INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS

Primeiro contato

Para conhecer a sensação de estar sobre pernas de pau, tentar manter o equilíbrio mantendo-se sobre os calcanhares, sem mover demais o pélvis para trás. Avançar e recuar caminhando sobre os calcanhares. Reproduzir este exercício com pequenas pernas de pau.

Altura das pernas de pau

Para os principiantes é recomendado usar pequenas pernas de pau de cerca de 30 centímetros. O tamanho das pernas de pau altas deveria ser de cerca de 45 centímetros.

Os sapatos

De preferência, fixar um par de sapatos nas pernas de pau. Certificar-se de colocá-los perfeitamente. Qualquer defeito de colocação será amplificado pela perna de pau. Compensar o eventual defeito, fixando o sapato sobre a base da perna de pau com pequenas argolas. Não é recomendado fixar os sapatos caso haja vários utilizadores de tamanhos diferentes.

Controlar as quedas

Assim que os deslocamentos com as pernas de pau forem dominados, praticar a queda sobre um colchão de recepção para aprender a controlar as perdas de equilíbrio, sobretudo quando a altura for maior.

SEGURANÇA

Para a aprendizagem com as pernas de pau de mais de 1 metro, é importante utilizar um cinto de segurança e uma lonja.

Verificar periodicamente o bom estado das correias. Ao menor sinal de ruptura é imperativo trocá-las.

As superfícies lisas ou molhadas comportam riscos de deslizamento. Verificar o estado da superfície de trabalho antes de colocar as pernas de pau.

As quedas frontais apresentam riscos de fraturas do punho. A utilização de protetores de punhos é recomendada durante o período de aprendizagem.

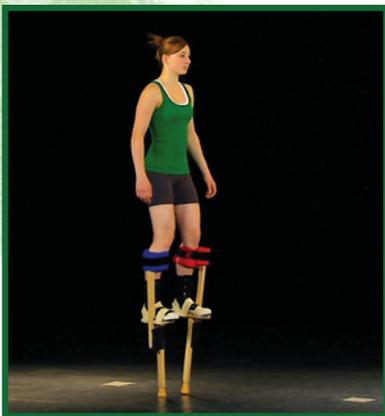
SUMÁRIO

PERNAS DE PAU

ELEMENTOS TÉCNICOS

Posição em pé	5
Caminhada para a frente	6
Queda de joelhos controlada	8
Subida com apoio	11
Caminhada para trás	13
Caminhada cruzada na lateral	15
<i>Battements</i>	17
Meia-volta com uma só perna	19
Rebotes	21
Malabares sobre as pernas de pau	23





PERNAS DE PAU POSIÇÃO EM PÉ

Descrição do elemento técnico

Manter a posição em pé sobre pequenas pernas de pau.

Pré-requisito

- Sem pernas de pau, manter-se em equilíbrio sobre os calcanhares, deslocando-se no solo.

Explicação do movimento

- Mantendo o CDM acima da base de sustentação, ficar em postura reta. Considerando que a base de sustentação é muito pequena, é preciso constantemente movimentar as pernas de pau.

Assistência manual

- Frente a frente, o ajudante firma seus braços de maneira que o participante possa apoiar-se sobre seus punhos. O ajudante não deve entravar o deslocamento das pernas de pau com seus pés. **AM 1**



AM 1

Erros comuns

1. O participante coloca peso demais sobre os braços do ajudante.
2. O participante inclina-se para a frente e olha para o solo.
3. Os movimentos dos braços para manter o equilíbrio são excessivos.

Correções e exercícios corretivos

1. Transferir o peso sobre as pernas.
2. Fixar um ponto no horizonte.
3. Deslocar as pernas de pau e não a parte superior do corpo.

Variante

1. Com pernas de pau mais altas.





PERNAS DE PAU CAMINHADA PARA A FRENTE

Descrição do elemento técnico

Deslocamento para a frente sobre pequenas pernas de pau.

Pré-requisito

- Posição em pé. Ficar em equilíbrio estático durante 30 segundos.

Explicação do movimento

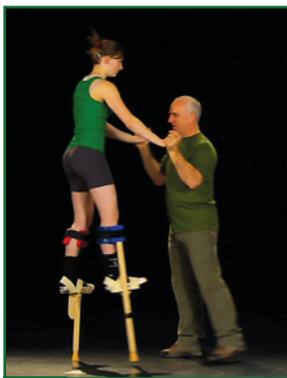
- Em equilíbrio estático, transferir o CDM para a frente, colocar uma perna de pau na frente e estabilizar o equilíbrio; avançar a outra perna de pau, e assim por diante.

Educativos

1. Em pé sobre os calcanhares, deslocar-se para a frente, transferindo o CDM em primeiro lugar.
2. Sobre pequenas pernas de pau, refazer o mesmo exercício com assistência manual, frente a frente.
3. Repetir o mesmo exercício com ajuda lateral, mas sem contato com o ajudante.

Assistência manual

- Frente a frente, o ajudante firma seus braços de maneira que o participante possa apoiar-se sobre seus punhos. O ajudante não deve entravar o deslocamento das pernas de pau com seus pés. **AM 1**
- Assistência sem contato: o ajudante coloca-se ao lado do participante com os braços estendidos, de maneira a manter o participante protegido em “garfo”. Se o participante cair, o ajudante o segura e o coloca de novo em equilíbrio. **AM 2**



AM 1



AM 2



Erros comuns

- 1.** O participante tem dificuldade em avançar.
- 2.** O participante desloca-se rápido demais para a frente.
- 3.** O participante tropeça durante o deslocamento.
- 4.** O participante apóia-se demais sobre o ajudante.

Correções e exercícios corretivos

- 1.** Transferir o CDM mais para a frente, antes de deslocar uma perna de pau.
- 2.** Reduzir a transferência do CDM para a frente.
- 3.** Levantar as pernas de pau mais alto.
- 4.** Manter seu peso sobre as pernas.

Variante

- 1.** Com pernas de pau mais altas.





PERNAS DE PAU QUEDA DE JOELHOS CONTROLADA

Descrição do elemento técnico

Queda deliberada com os joelhos tocando o solo em primeiro lugar, seguido das mãos.

Pré-requisito

- Caminhada para a frente.

Explicação do movimento

- Em pé, deslocar seu CDM para a frente, como para a caminhada para a frente, a fim de criar um desequilíbrio. **M 1**
- Dobrar os joelhos para abaixar o CDM o mais próximo possível do solo, colocar os joelhos sobre o colchão e terminar a queda colocando as mãos sobre o colchão. **M 2**



M 1



M 2

Educativos

1. Sobre o colchão de recepção, em pé e sem pernas de pau, colocar lentamente os joelhos recuando os ombros, a fim de manter o CDM acima dos pés o máximo de tempo possível. **ED 1**
2. Refazer o mesmo exercício com pequenas pernas de pau, em frente de um colchão de recepção.
3. Trabalhar desta vez com um colchão menos espesso (2 a 3 cm) e utilizar protetores de punhos.
4. Repetir o exercício sem colchão, com assistência manual sem contato, e utilizar protetores de punhos.





ED 1

Assistência manual

- Assistência sem contato: o ajudante coloca-se ao lado do participante com os braços estendidos, de maneira a manter o participante protegido em “garfo”.
- Quando o participante deixa-se cair, o ajudante o segura pela cintura e desacelera sua queda sobre os joelhos, deixando-o completá-la. **AM 1**



AM 1

Erros comuns

1. O participante cai em posição reta, com as mãos tocando o solo em primeiro lugar.
2. O participante cai para trás.

Correções e exercícios corretivos

1. Antes de cair, deslocar os joelhos para a frente.
2. Evitar orientar demais os ombros para trás; deslocar os joelhos para a frente.

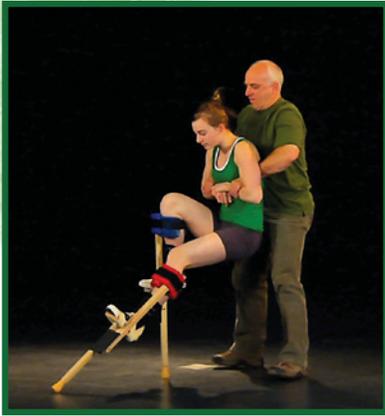
Variante

1. Queda lateral: amortecer o movimento fazendo um quarto de volta e cair sobre os joelhos. **V 1**



V 1





PERNAS DE PAU SUBIDA COM APOIO

Descrição do elemento técnico

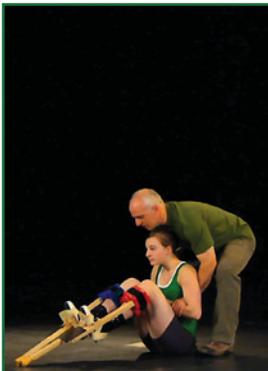
A partir da posição sentada, subir em pé sobre pequenas pernas de pau, com assistência manual.

Pré-requisito

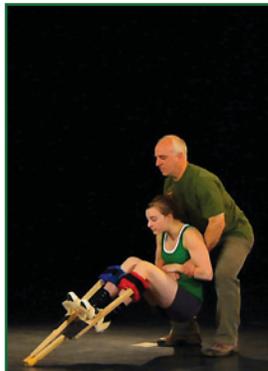
- Posição em pé.

Explicação do movimento

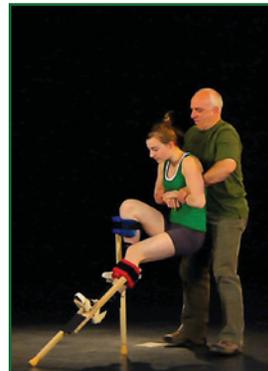
- Com pequenas pernas de pau, partida em posição sentada no solo com as pernas flexionadas e levemente afastadas, os braços flexionados e as mãos na altura do peito. **M 1**
- O ajudante agacha-se atrás do participante e o auxilia, passando as mãos sob os braços do participante. **M 2**
- O ajudante levanta completamente o participante e mantém o contato com o participante a fim de que ele fique estável. **M 3**
- Quando o participante fica estável, o ajudante toma a posição de assistência manual lateral sem contato.



M 1



M 2

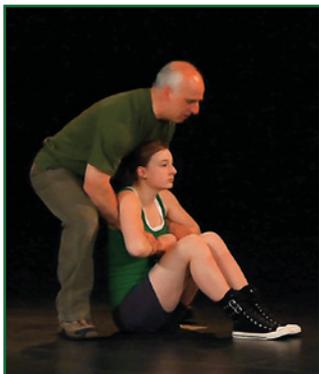


M 3



Educativo

1. Praticar a subida com apoio, sem pernas de pau. **ED 1**



ED 1

Erros comuns

1. O participante tem dificuldade para tomar a posição em pé porque o ajudante está longe demais.
2. O participante tem dificuldade para tomar a posição em pé porque o ajudante é pequeno demais ou não tem força suficiente para o levantar.

Correções e exercícios corretivos

1. O ajudante deve aproximar-se e colocar o participante em pé de forma estável.
2. Considerar trocar de ajudante.





PERNAS DE PAU CAMINHADA PARA TRÁS

Descrição do elemento técnico

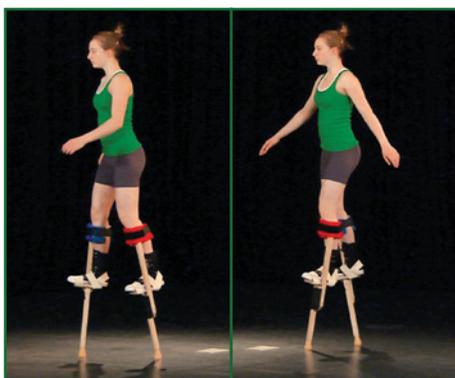
Deslocamento para trás sobre pequenas pernas de pau.

Pré-requisitos

- Posição em pé. Ficar em equilíbrio estático durante 30 segundos.
- Caminhada para a frente.

Explicação do movimento

- Em equilíbrio estático, deslocar o CDM para trás. Em seguida, deslocar uma perna de pau para trás para retomar o equilíbrio e recomeçar. **M 1**



M 1

Educativos

1. Em pé sobre os calcanhares e com assistência manual, caminhar para trás deslocando o CDM em primeiro lugar.
2. Sobre pequenas pernas de pau, com o auxílio do ajudante, refazer o mesmo exercício.

Assistência manual

- Assistência sem contato: o ajudante coloca-se ao lado do participante com os braços estendidos, de maneira a manter o participante protegido em “garfo”. Se o participante cair, o ajudante o segura e o coloca de novo em equilíbrio. **AM 1**
- Frente a frente, o ajudante firma seus braços de maneira que o participante possa apoiar-se sobre seus punhos. O ajudante não deve entravar o deslocamento das pernas de pau com seus pés.





AM 1

Erros comuns

1. O participante tem dificuldade em deslocar-se para trás.
2. O participante desloca-se rápido demais para trás.
3. O participante tropeça ou cai durante o deslocamento.
4. O participante apóia-se demais sobre o ajudante.

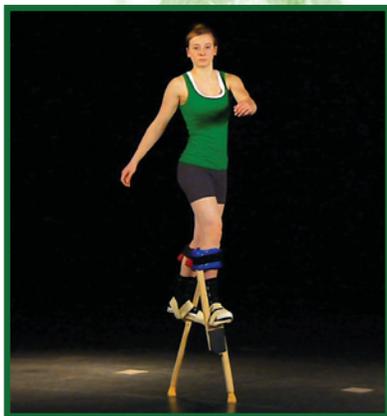
Correções e exercícios corretivos

1. Transferir o CDM para trás antes de deslocar a perna de pau.
2. Controlar a transferência do CDM para trás.
3. Levantar a perna de pau mais alto.
4. Manter seu peso sobre as pernas.

Variante

1. Com pernas de pau mais altas.





PERNAS DE PAU

CAMINHADA CRUZADA NA LATERAL

Descrição do elemento técnico

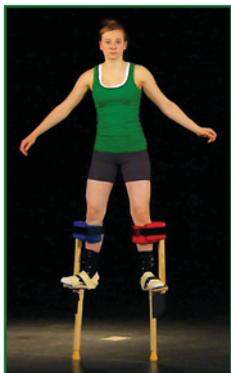
Deslocamento lateral com cruzamento dos passos para a frente e para trás.

Pré-requisitos

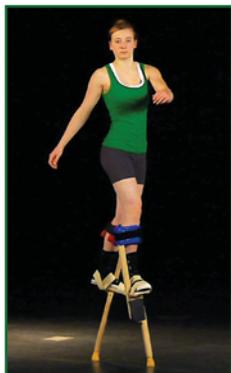
- Caminhada para a frente.
- Caminhada para trás.

Explicação do movimento

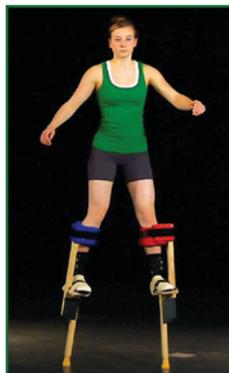
- Em equilíbrio estático, transferir o CDM lateralmente para a esquerda. **M 1**
- Deslocar a perna de pau direita, cruzando a perna na frente da perna esquerda. **M 2**
- Deslocar a perna de pau esquerda, a fim de retomar a posição em pé. **M 3**
- Refazer o movimento cruzando a perna direita atrás da perna esquerda.
- Refazer todo o exercício para o lado direito.



M 1



M 2



M 3

Educativos

1. Em pé sobre os calcanhares, deslocar-se lateralmente para a esquerda e a direita, cruzando as pernas.
2. Refazer os mesmos exercícios sobre pequenas pernas de pau e com assistência manual frente a frente.
3. Com assistência lateral sem contato.

Assistência manual

- Assistência sem contato: o ajudante coloca-se atrás do participante com os braços estendidos, de maneira a manter o participante protegido em “garfo”. Se o participante cair, o ajudante o segura e o coloca de novo em equilíbrio. **AM 1**
- Frente a frente, o ajudante firma seus braços de maneira que o participante possa apoiar-se sobre seus punhos. O ajudante não deve entravar o deslocamento das pernas de pau com seus pés.



AM 1

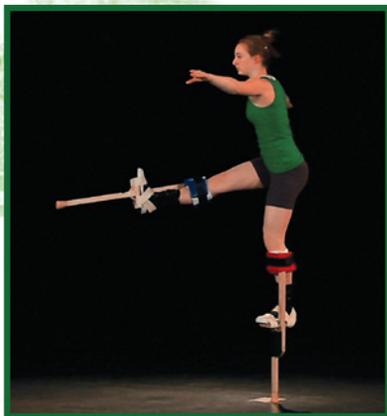
Erros comuns

1. O participante tem dificuldade em deslocar-se.
2. O participante desloca-se rápido demais.
3. O participante tropeça ou cai durante o deslocamento.

Correções e exercícios corretivos

1. Aumentar o deslocamento lateral do CDM, antes de deslocar a perna de pau.
2. Controlar a transferência do CDM.
3. Levantar as pernas de pau mais alto. Aumentar a amplitude do movimento para evitar a colisão das pernas de pau.





PERNAS DE PAU **BATTEMENTS**

Descrição do elemento técnico

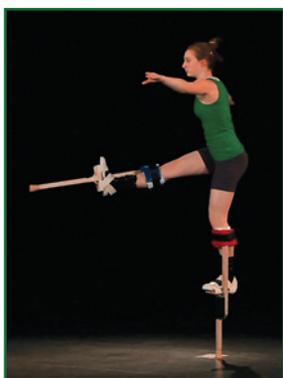
Manter a posição em pé com uma perna levantada muito alto para a frente ou para trás.

Pré-requisitos

- Posição em pé.
- Caminhada para a frente.
- Caminhada para trás.

Explicação do movimento

- Transferindo o CDM para uma perna de pau, levantar a outra perna muito alto para a frente. **M 1**
- Repetir a transferência do CDM, levantando a outra perna para trás.



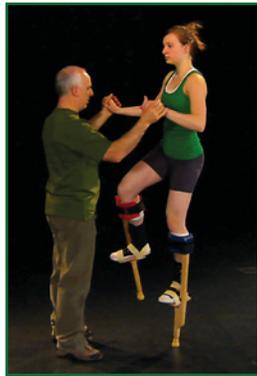
M 1

Educativos

1. Em pé sobre os calcanhares, praticar o exercício sem pernas de pau. **ED 1**
2. Sobre pequenas pernas de pau, com assistência manual frente a frente, deslocar o CDM acima de uma das pernas de pau e levantar levemente a outra, flexionando a perna durante um período de 2 ou 3 segundos. **ED 2**
3. Mesmo exercício, flexionando a perna cada vez mais alto para a frente, com assistência manual frente a frente. **ED 3**



ED 1



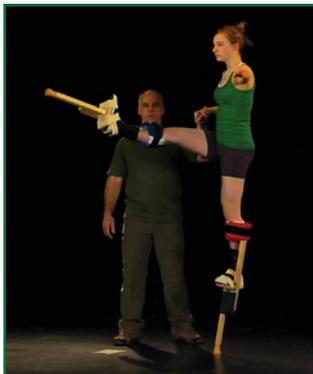
ED 2



ED 3

Assistência manual

- O ajudante coloca-se ao lado do participante e estende um braço a fim de permitir-lhe apoiar-se sobre sua mão e manter o equilíbrio. **AM 1**
- Frente a frente, o ajudante firma seus braços de maneira que o participante possa apoiar-se sobre seus punhos. O ajudante não deve entrar o deslocamento das pernas de pau com seus pés.



AM 1

Erros comuns

1. O participante não tem tempo suficiente para levantar a outra perna.
2. O participante cai para a frente ou para trás.
3. O participante tem dificuldade em levantar a perna para o alto.

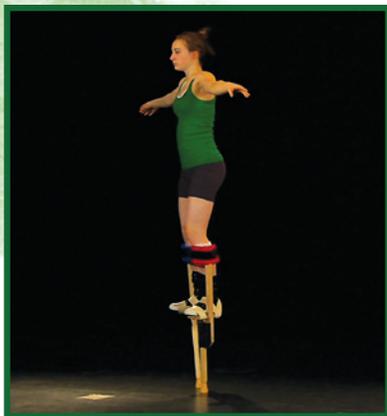
Correções e exercícios corretivos

1. Colocar o CDM acima da perna de pau no solo.
2. Manter o CDM acima da perna de pau no solo.
3. Praticar exercícios permitindo melhorar a flexibilidade e a força da perna. **EX**

Variante

1. Figuras variadas a partir da posição em pé sobre uma perna.





PERNAS DE PAU MEIA-VOLTA COM UMA SÓ PERNA

Descrição do elemento técnico

A partir da caminhada para a frente, execução de uma meia-volta.

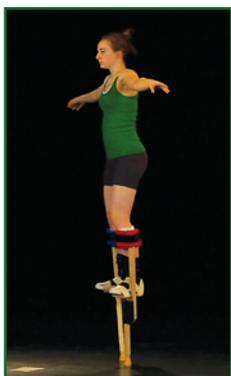
Pré-requisitos

- Caminhada para a frente.
- Caminhada para trás.
- *Battements*.

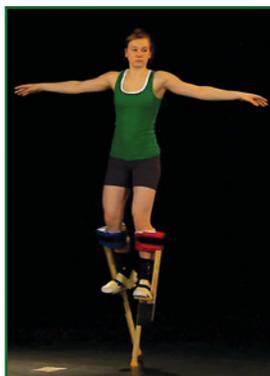
Explicação do movimento

Meia-volta para a esquerda

- Caminhar para a frente, colocar a perna de pau esquerda um pouco mais longe que o CDM, de maneira a controlar a velocidade e a dar uma leve inclinação para trás. **M 1**
- Com a perna direita, empurrar para o solo avançando o quadril, de maneira a girar em volta da perna de pau esquerda. **M 2**
- Após o impulso da perna direita, levantar a perna de pau direita, flexionando o joelho. **M 3**



M 1



M 2

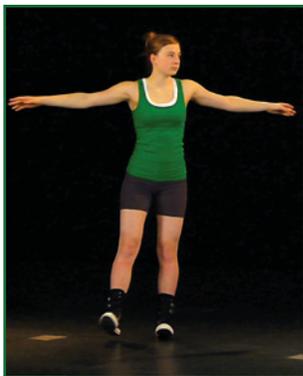


M 3

Educativos

1. Fazer o exercício sem pernas de pau, caminhando sobre os calcanhares. **ED 1**
2. A partir da caminhada para a frente sobre pequenas pernas de pau, com assistência manual frente a frente, transferir o peso sobre uma perna de pau a fim de aumentar o tempo de apoio sobre cada uma delas. Em seguida, fazer o mesmo exercício efetuando pequenas rotações dos dois lados. **ED 2**
3. Dar alguns passos para a frente, efetuar uma pequena rotação mudando de direção levemente para a direita. **ED 3**
4. Aumentar a rotação até uma meia-volta para a direita.





ED 1



ED 2



ED 3

Assistência manual

- Assistência sem contato: o ajudante deve estar no interior do semicírculo. **AM 1**



AM 1

Erros comuns

1. O participante tem dificuldade em fazer a meia-volta.
2. O participante tem dificuldade em mudar de direção.

Correções e exercícios corretivos

1. Aumentar o impulso da perna exterior. Transferir completamente o peso sobre o pé interior.
2. Travar completamente o ímpeto e inclinar-se levemente para trás.

Variante

1. Meia-volta para a direita.





PERNAS DE PAU

REBOTES

Descrição do elemento técnico

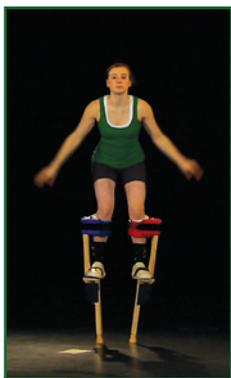
A partir da posição em pé, saltar e caminhar para a frente.

Pré-requisitos

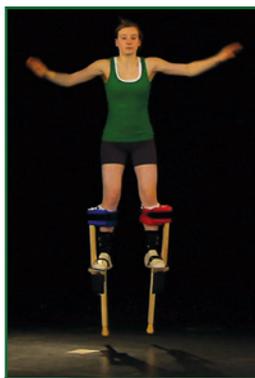
- Posição em pé.
- Caminhada para a frente.
- Caminhada para trás.

Explicação do movimento

- Em pé, colocar as duas pernas de pau em paralelo e ficar temporariamente em equilíbrio. Flexionar os joelhos e empurrar simultaneamente as duas pernas para o alto. **M 1**
- A ação dos braços deve estar sincronizada com a das pernas. Os braços devem estar embaixo no momento da flexão dos joelhos e elevar-se ao mesmo tempo que o impulso das pernas. **M 2**
- Amortecer a chegada flexionando os joelhos. **M 3**



M 1



M 2



M 3

Educativos

1. Em pé sem pernas de pau, executar o movimento sobre os calcanhares.
2. Em pé sobre pequenas pernas de pau, manter o ponto de equilíbrio com as duas pernas de pau no solo, durante 3 segundos.
3. Com assistência manual frente a frente, encontrar o ponto de equilíbrio e efetuar um pequeno rebote para o lado.
4. Refazer este último exercício com assistência manual lateral.



Assistência manual

- Assistência lateral sem contato. **AM 1**
- Frente a frente, o ajudante firma seus braços de maneira que o participante possa apoiar-se sobre seus punhos. O ajudante não deve entravar o deslocamento das pernas de pau com seus pés.



AM 1

Erros comuns

1. O participante não tem tempo suficiente para preparar o rebote.
2. O participante faz os rebotes muito para a frente, o que torna a chegada difícil.

Correções e exercícios corretivos

1. Praticar manter o equilíbrio sobre duas pernas de pau no solo. **EX**
2. Reduzir a inclinação do tronco durante a preparação do rebote.





PERNAS DE PAU

MALABARES SOBRE AS PERNAS DE PAU

Descrição do elemento técnico

Execução de figuras de malabares em equilíbrio estático.

Pré-requisitos

- Caminhada para a frente.
- Caminhada para trás.
- Posição em pé durante 30 segundos.
- Figuras de malabares sem pernas de pau.

Explicação do movimento

- Em pé, executar figuras de malabares com bolas, lenços, clavas, etc.

Nota de segurança: O ajudante deve recolher os objetos de malabares caídos no solo para impedir o participante de tropeçar.

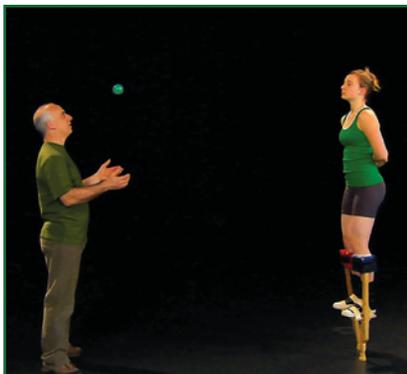
Educativos

1. Em pé sobre pequenas pernas de pau, manter-se em equilíbrio estático:

- com o olhar longe no horizonte; **ED 1.a**
- com os braços atrás das costas; **ED 1.b**
- com o olhar em direção a um objeto em movimento, lançado por um parceiro. **ED 1.c**

2. Em pé sobre pequenas pernas de pau, executar os educativos de malabares com assistência manual lateral.





ED 1.c

Assistência manual

- Assistência lateral sem contato. AM 1



AM 1

Erros comuns

1. O participante tem dificuldade em fazer malabares.
2. Os movimentos de malabares são imprecisos.
3. O participante faz deslocamentos demais.

Correções e exercícios corretivos

1. Dominar os malabares no solo. **EX**
2. Manter o equilíbrio sem a ajuda dos braços. **EX**
3. Aumentar a precisão dos lançamentos. **EX**

Variante

1. Caminhada para a frente trocando objetos de malabares.



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.