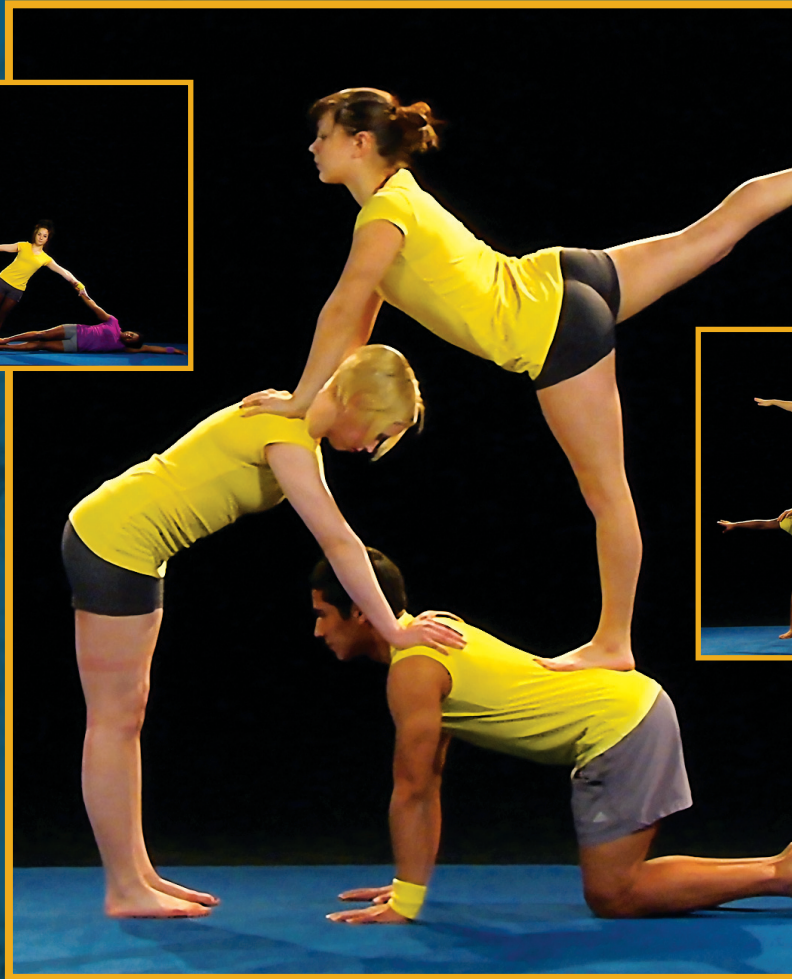


TÉCNICAS BÁSICAS EM ARTES CIRCENSES



PIRÂMIDES



FONDATION
CIRQUE DU SOLEIL™



CIRQUE DU SOLEIL

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

Grafismo:

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

Linguística:

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

Formadores do Serviço de Cidadania:

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

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

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

Redação:

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

Demonstração - fotos e vídeo:

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

Depósito legal: Verão de 2011

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

Agradecimentos pela colaboração:

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

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

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



© 2011 Cirque du Soleil
cirquedusoleil.com

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

PREFÁCIO

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

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

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

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

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

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

Daniela Arendasova
Diretora de estudos
École nationale de cirque
Montreal



INTRODUÇÃO

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

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

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

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

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

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

A obra inclui dois componentes principais:

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

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



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

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

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



MANUAL DE UTILIZAÇÃO - DOCUMENTOS ESCRITOS



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

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



TERMINOLOGIA

Arame
Cabo sobre o qual se caminha.

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

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

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

Pé fechado
Posição do pé, reto sobre o arame.

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

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

EQUIPAMENTO

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



Cabos laterais **Plataforma em "A"**

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

Terminologia

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

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

Equipamento necessário

Equipamento necessário à prática das diferentes disciplinas apresentadas.

Informações específicas

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

Segurança

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

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

TERMINOLOGIA

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

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

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

Pés em flex
Posição de flexão do tornozelo.

Suspensão semi-invertida
Flexão do quadril em posição invertida.

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

INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS

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

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

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

SEGURANÇA

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

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

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

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



ACROBACIA
MENICHELLI

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


Pré-requisitos

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

Explicação do movimento

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

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



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

Descrição do elemento técnico

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

Pré-requisitos

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

Explicação do movimento

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

Designadas pelo ícone M

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

Nota de segurança

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

PIRÂMIDES
PIRÂMIDE EGÍPCIA

Descrição do elemento técnico
Pirâmide com sete pessoas.


Pré-requisito

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

Explicação do movimento

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

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



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

Educativos

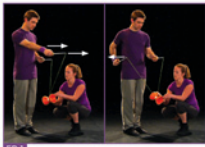
1. O ajudante segura o diaboló com as mãos e o move para que o participante aplique as regras de correção com as baquetas. O diaboló deve ser corrigido com a mão que lhe dá a velocidade de rotação, ou seja, a mão direita. Enquanto efetua a correção, continue a dar velocidade ao diaboló, fazendo movimentos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

Três instruções de correção:

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

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

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



Assistência manual

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

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

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

Educativos

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

Designados pelo ícone ED

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


Assistência manual

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

Designada pelo ícone AM

Assistência manual

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



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

Variantes

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


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

23



EQUILÍBRIO
CADEIRA

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



Explicação do movimento

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

Educativos

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



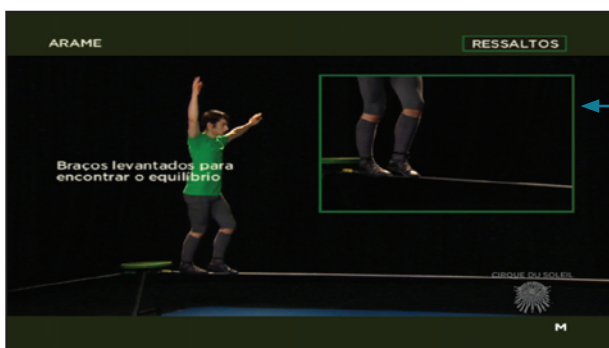


Advertência

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.



PIRÂMIDES

INTRODUÇÃO ÀS PIRÂMIDES

A prática das pirâmides consiste em executar figuras acrobáticas estáticas variadas com diversas pessoas dispostas umas sobre as outras e sustentadas unicamente entre elas, sem equipamento nem suporte material.

Esta disciplina acrobática exige escuta, equilíbrio, resistência e sincronismo.



TERMINOLOGIA

Ajudante

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

Arabesco

Posição de apoio sobre uma perna com a outra estendida para trás.

Cadeira

Figura estática de apoio sobre as mãos, igualmente chamada esquadro, que consiste em manter as pernas em posição horizontal com o tronco em posição vertical.

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.

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.

Flexão do quadril

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

Portô

Pessoa que sustenta os participantes.

Posição de canoinha

Posição na qual o corpo forma uma leve curva para a frente, com os braços estendidos de cada lado da cabeça ou do tronco e o pélvis em retroversão.

Posição sumô

Posição do portô em pé, com as pernas afastadas e flexionadas, com as costas retas e em posição vertical.

Posição sumô carpada

Posição do portô em pé, com as pernas afastadas e flexionadas, com o quadril flexionado, as costas em posição horizontal e os antebraços apoiados nas coxas.

Volante

Pessoa que se mantém em posições variadas sobre os portôs.

EQUIPAMENTO

Superfície plana de tapete de treinamento e colchão de recepção.



INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS

É essencial que os portôs e os volantes desenvolvam uma escuta mútua e que eles aprendam a trabalhar em equipe. As pirâmides escolhidas neste documento servem de guia para os exercícios de base. Pode-se adaptá-las modificando as formas e acrescentando outros elementos. Entretanto, é importante respeitar a capacidade física e o estado de espírito de cada um dos participantes.

Os portôs devem sempre adotar uma posição estática, mantendo uma base de apoio que favoreça a estabilidade. Os volantes devem transferir seu CDM acima do dos portôs com fluidez, de maneira gradual e evitar qualquer ação brusca. Durante a descida, eles devem mover-se com a mesma fluidez que durante a subida.

Em todas as pirâmides, pode-se criar variantes acrescentando diferentes posições, frequentemente na horizontal a fim de evitar uma sobrecarga sobre os portôs.

Os nomes das diferentes pirâmides explicadas neste documento foram atribuídos pela *École nationale de cirque* para determinar mais facilmente sua natureza. Servem de referência, mas não fazem parte de nenhum léxico reconhecido, considerando que nenhuma organização internacional rege esta disciplina.

SEGURANÇA

A assistência manual de um instrutor qualificado é altamente recomendada até que as pirâmides sejam efetuadas com facilidade e controle. Em caso de desequilíbrio, é importante ensinar ao participante como cair sobre a pessoa que está embaixo, ao invés de tentar afastar-se da pirâmide.

Para manter as pirâmides e garantir sua estabilidade, é primordial concentrar-se sobre o centro de massa a fim de que ele esteja sempre acima da base de apoio.

Certificar-se igualmente de sempre comunicar claramente suas intenções aos parceiros a fim de permitir-lhes uma boa preparação em relação aos eventuais desequilíbrios que podem causar os deslocamentos. Neste caso, é altamente recomendado restringir ao mínimo a linguagem verbal.



SUMÁRIO

PIRÂMIDES

ELEMENTOS TÉCNICOS

Escada	7
Pódio	9
Cadeiras de pátio	11
Escadote	13
Arco-íris	15
Escadaria	18
Escadaria em forma de arco-íris	20
Totem	23
Pirâmide egípcia	26
Montanha	28





PIRÂMIDES ESCADA

Descrição do elemento técnico

Pirâmide com três pessoas.

Pré-requisitos

- Volante em pé sobre o pélvis de um portô em posição de quatro.
- Arabesco no solo com assistência manual.

Explicação do movimento

- O primeiro portô coloca-se em posição de quatro, com os joelhos um pouco afastados para ter uma melhor estabilidade.
- O segundo portô coloca-se à frente do primeiro portô, em posição semicarpada, com as mãos apoiadas sobre os ombros dele, mas mantendo todo o seu peso sobre as pernas. **M 1**
- O volante, com um pé de cada vez, sobe sobre o pélvis do portô em posição de quatro e, assim que estiver em equilíbrio, toma a posição arabesco, apoiando suas mãos sobre os ombros do segundo portô, que está em posição semicarpada. **M 2**



M 1



M 2



Educativo

1. Arabesco no solo sem ajuda.

Erros comuns

1. O portô em posição de quatro fica instável.
2. O portô que está em posição semicarpada fica instável.
3. O portô em posição de quatro sente dor nas costas.
4. O volante fica instável.

Correções e exercícios corretivos

1. Certificar-se de que o portô tem os ombros alinhados acima das mãos e que seu quadril esteja alinhado acima dos joelhos.
2. O portô deve manter seu CDM acima de seus pés e as pernas levemente afastadas.
3. Certificar-se de que o calcanhar do volante não esteja apoiado diretamente sobre a coluna vertebral do portô.
4. O volante deve apoiar bem as mãos nas costas do portô em posição semicarpada, e ter seu CDM acima de sua base de apoio.

Variante

1. Volante em posição de quatro sobre dois portôs em posição de quatro.





PIRÂMIDES PÓDIO

Descrição do elemento técnico

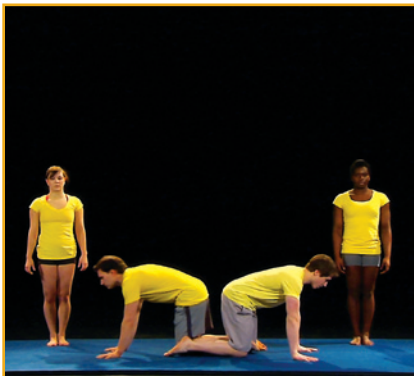
Pirâmide com quatro pessoas.

Pré-requisitos

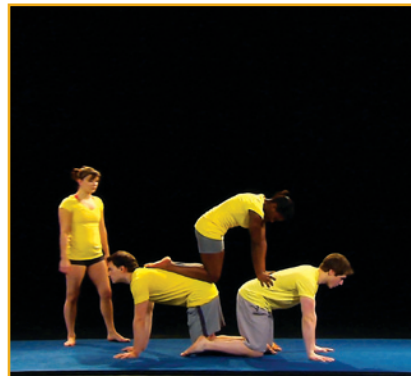
- Volante em pé sobre um portô em posição de quatro, subida por trás com os pés sobre o pélvis.
- Volante em pé sobre um portô em posição de quatro na lateral, com um pé sobre o pélvis e outro alinhado sobre seus ombros.
- Volante em posição de quatro sobre dois portôs também em posição de quatro.

Explicação do movimento

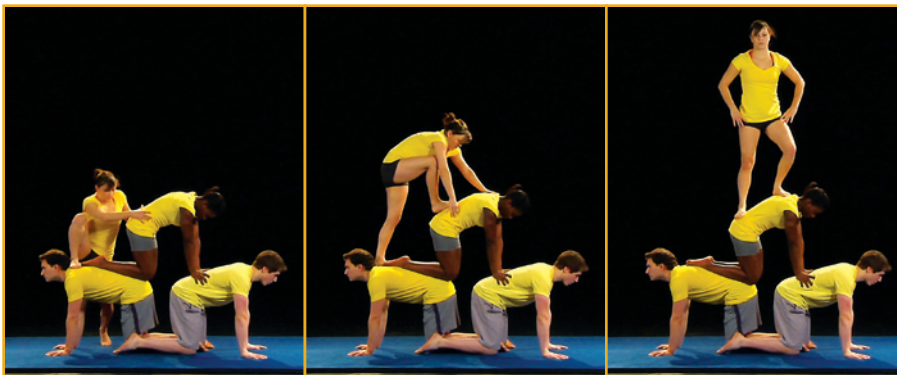
- Dois portôs colocam-se em posição de quatro com as costas na horizontal e em direção oposta. Eles contraem seus músculos dorsais a fim de oferecer uma superfície estável. **M 1**
- O terceiro portô sobe em cima dos dois primeiros portôs, apoiando seus joelhos sobre o pélvis do primeiro portô e suas mãos sobre o pélvis do segundo, evitando apoiar-se sobre a coluna vertebral dos portôs. **M 2**
- O volante sobe em cima das costas de um dos portôs e escala a pirâmide. Ele coloca-se em pé sobre as costas do terceiro portô, colocando um pé sobre o pélvis e outro alinhado com os ombros do portô. **M 3**



M 1



M 2



M 3

Educativos

1. Um volante em pé sobre o pélvis do portô em posição de quatro, desloca-se, girando sobre o portô mas evitando apoiar os pés sobre a coluna vertebral do portô. O volante deve tentar manter o equilíbrio com os pés e não com a parte superior do corpo nem com os braços.
2. O volante sobe em escadaria sobre um participante em posição de quatro, e em seguida, sobre um participante em posição sumô carpada.

Assistência manual

- Caso necessário, o ajudante segura o braço do volante durante a formação da pirâmide. Ele fica atento a fim de evitar qualquer eventual queda da pirâmide para a frente ou para trás.

Erros comuns

1. Um portô sente dor nas costas.
2. O volante move-se bruscamente.
3. O volante desequilibra os portôs durante a descida.

Correções e exercícios corretivos

1. Apesar dos portôs deverem manter as costas retas, eles devem ficar levemente em posição de canoinha.
2. Antes de empurrar, o volante deve sempre colocar seu CDM acima de sua base de apoio e ter, todo o tempo, três pontos de apoio.
3. Antes de descer, o volante deve avisar os portôs a fim de que eles estejam prontos para reagir.





PIRÂMIDES CADEIRAS DE PÁTIO

Descrição do elemento técnico

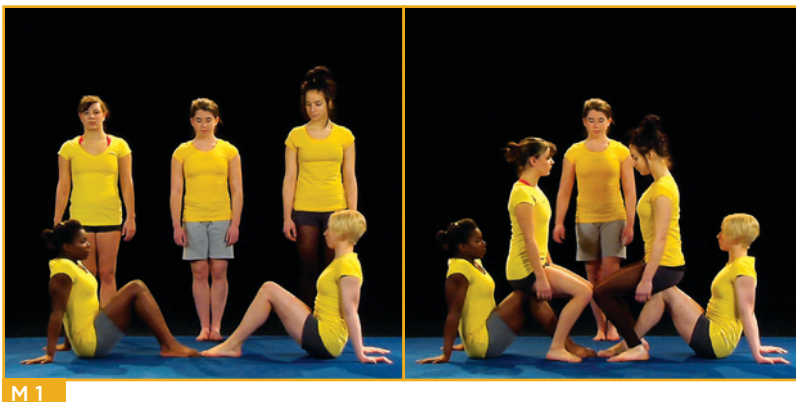
Pirâmide com cinco pessoas.

Pré-requisito

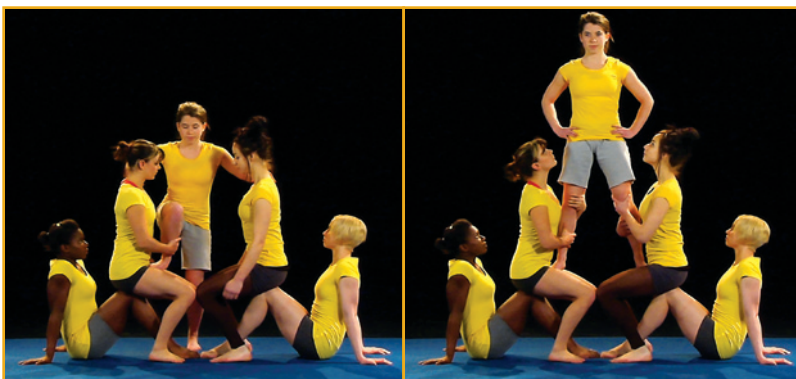
- Volante em pé sobre um portô em posição de quatro.

Explicação do movimento

- Dois portôs sentam-se no solo frente a frente com as pernas flexionadas a 90°. Dois outros portôs sentam-se frente a frente sobre os joelhos dos dois primeiros portôs. **M 1**
- O volante sobe em escadaria sobre as coxas dos portôs que estão sentados sobre os joelhos dos outros portôs, colocando as mãos sobre seus ombros. Estes mesmos portôs seguram as pernas do volante durante a subida e toda a duração da pirâmide. **M 2**
- Fazer o exercício inverso para a descida.



M 1



M 2

Educativos

1. Subir e colocar-se ao centro de dois portôs em posição sumô.
2. Dois portôs lado a lado, com um joelho no solo e a outra perna a 90°, o volante sobe em cima das coxas deles, perto do quadril. Os portôs estabilizam o volante, segurando as pernas dele logo abaixo dos joelhos.

Assistência manual

- O ajudante segura o braço do volante durante a subida.

Erro comum

1. A pirâmide fica instável.

Correções e exercícios corretivos

1. Efetuar a transferência de peso com fluidez e manter um bom alinhamento corporal.
Certificar-se de que os portôs sentados no solo mantêm as pernas levemente afastadas para oferecer uma melhor plataforma aos portôs sentados sobre eles.
Certificar-se de que os portôs sentados sobre os joelhos seguram corretamente o volante perto dos joelhos.





PIRÂMIDES ESCADOTE

Descrição do elemento técnico

Pirâmide com seis pessoas.

Pré-requisito

- Subida e descida com fluidez de um volante sobre um portô em posição de quatro ou em posição sumô carpada.

Explicação do movimento

- Dois primeiros portôs de costas um ao outro, formam a posição sumô carpada, com os ombros mais altos que o pélvis e colocam suas mãos sobre o quadril de dois outros portôs em posição de quatro no solo. **M 1**
- Um primeiro volante sobe em cima de um dos primeiros portôs que se encontra em posição sumô carpada e senta-se a cavalo sobre as costas dele, apertando as pernas e com as mãos colocadas sobre seus ombros. **M 2**
- Um segundo volante sobe em escadaria sobre os portôs situados do outro lado, apoiando-se sobre os ombros do primeiro volante a fim de estabilizar seu equilíbrio. Em seguida, ele vira-se, coloca os pés sobre o pélvis do portô em posição sumô carpada e apoia suas nádegas sobre o alto das costas do primeiro volante. **M 3**
- Fazer o exercício inverso para a descida.

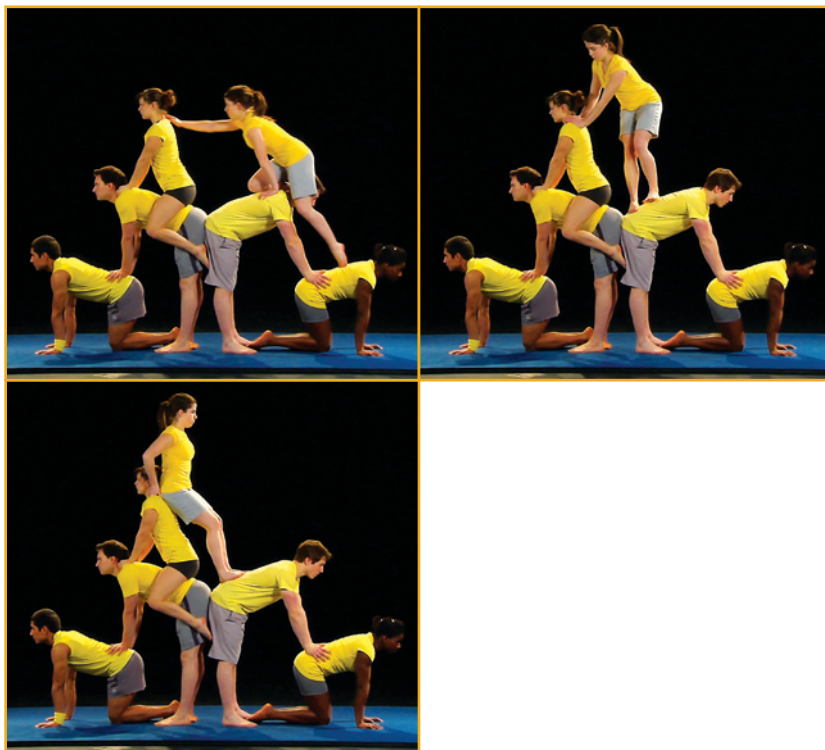


M 1



M 2





M 3

Educativo

1. Subir em escadaria sobre os portôs em posição sumô carpada.

Assistência manual

- Caso necessário, o ajudante segura o braço do volante durante a formação da pirâmide.

Erros comuns

1. O primeiro volante fica instável.
2. O segundo volante fica instável.

Correções e exercícios corretivos

1. O volante deve utilizar as mãos para manter seu equilíbrio sobre o portô e apertar as pernas.
2. O volante deve colocar seus pés em equilíbrio sobre a parte inferior das costas do portô.

Variante

1. Níveis múltiplos. Outros níveis podem ser acrescentados segundo o gabarito dos portôs e a agilidade dos participantes.





PIRÂMIDES ARCO-ÍRIS

Descrição do elemento técnico

Pirâmide com seis pessoas.

Pré-requisitos

- Manter-se em contrapeso na lateral, pelos punhos.
- Coluna de dois. (Ver *Subida em escadaria e descida controlada, Mão a mão*, p. 23.)

Explicação do movimento

- Um portô coloca-se em posição sumô e estende suas mãos para trás. Apoiado nas mãos do portô, um volante apoia um pé na base do quadril do portô, transfere o outro pé sobre os ombros do portô e sobe colocando os pés de cada lado da cabeça do portô. O portô completa a sequência por uma extensão das pernas. **M 1**
- Assim que a coluna de dois estiver estabilizada, o portô, com os braços flexionados, segura os punhos de dois volantes colocados um de cada lado dele. Os dois volantes, em um movimento sincronizado, deixam-se cair levemente de lado. Ao mesmo tempo, o portô desdobra seus braços, mantendo o equilíbrio entre os dois volantes.
- Dois outros volantes deitados de flanco um de cada lado, com os pés em direção ao portô, levantam o braço a fim de segurar pelo punho os volantes em equilíbrio, segurados pelo portô. **M 2**
- Fazer o exercício inverso para a descida.

Nota de segurança: Quando houver um desequilíbrio pronunciado, o portô não deve nunca tentar segurar o volante pelas pernas. Se o volante cair para a frente, ele deve afastar seus calcanhares para liberar os pés que estão apoiados na parte de trás da cabeça do portô. Da mesma forma, sua referência visual deve estar no solo e ele deve amortecer sua chegada com as articulações dos dedos do pé, dos tornozelos, dos joelhos e do quadril. O volante deve certificar-se de manter os braços para baixo a fim de manter seu CDM perto de sua base de apoio.





M 1



M 2



Educativo

1. Fazer o arco-íris sem a coluna de dois. ED 1



ED 1

Assistência manual

- O ajudante observa o volante em coluna de dois na eventualidade de uma queda para trás.

Erros comuns

1. Durante a subida em coluna de dois, o portô tem dificuldade em manter-se em equilíbrio.
2. O volante cai durante a coluna de dois.

Correções e exercícios corretivos

1. Certificar-se de que o volante que sobe em coluna de dois sincroniza o movimento dos pés assim que ele estiver apoiado sobre os ombros do portô, a fim de evitar qualquer desequilíbrio.
Certificar-se de que o peso esteja bem repartido de cada lado da pirâmide.
2. Dizer aos volantes colocados de cada lado do portô para sincronizarem seus movimentos no momento da extensão de seus braços. O volante em coluna de dois deve aproximar seus calcanhares e apoiar-se na cabeça do portô para manter o equilíbrio.



PIRÂMIDES ESCADARIA

Descrição do elemento técnico

Pirâmide com sete pessoas.

Pré-requisitos

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

Explicação do movimento

- Dois portôs colocam-se em posição de quatro alinhados a uma certa distância um do outro. Um terceiro portô coloca-se entre os dois primeiros e um quarto sobe em cima do pélvis do último portô em posição de quatro. O terceiro e o quarto portô, com as costas em posição horizontal, apoiam suas mãos sobre o pélvis do portô situado em frente deles, certificando-se de manter seu CDM acima de seus pés, as mãos servindo somente para estabilizar o equilíbrio. **M 1**
- Os volantes sobem em escadaria, um de cada vez, a partir do portô da frente, apoiando-se sobre as omoplatas e os ombros dos portôs e tomando cuidado para transferir seu peso gradualmente a fim de evitar qualquer desequilíbrio. O primeiro volante coloca-se em pé virado para a frente sobre o pélvis do quarto portô, o que está em posição mais alta. O segundo volante faz o mesmo sobre o terceiro portô e o último coloca-se sobre o portô em posição de quatro, que está na frente. **M 2**
- Durante a descida, os volantes apoiam suas mãos sobre as costas dos portôs e saltam em seguida de lado, um de cada vez, começando por aquele que estiver em posição mais alta, evitando qualquer movimento brusco.

Nota de segurança: Insistir sobre a estabilidade da pirâmide e interromper a execução do elemento técnico caso a pirâmide se torne instável demais.



M 1





M 2

Educativos

1. Subir em escadaria sobre um portô em posição sumô carpada e fazer uma rotação de 360° sobre as costas do portô.
2. Formar a escadaria sem que os volantes estejam em pé sobre a pirâmide.

Assistência manual

- De preferência, dois ajudantes colocam-se de cada lado da pirâmide a fim de ajudar ou segurar os volantes caso necessário.

Erros comuns

1. Os pés dos volantes deslizam para fora.
2. Os portôs ficam instáveis.
3. A pirâmide titubeia durante a subida.
4. Os portôs sentem dor no meio das costas.

Correções e exercícios corretivos

1. Incitar os volantes a juntar os pés e pedir aos portôs para segurar os pés dos volantes juntos.
2. Certificar-se de que os portôs mantêm seu CDM acima de suas bases de apoio, levando o pélvis para trás. Lembrar aos participantes que suas mãos servem para manter o equilíbrio e não para suportar o peso.
3. Pedir aos volantes para transferir seu CDM acima da base dos pés antes de apoiar-se.
4. Certificar-se de que os portôs e os volantes apoiam seus pés sobre o pélvis dos outros portôs e não no meio de suas costas.

Variante

1. Volantes sentados. Os volantes podem sentar-se em vez de ficar em pé.



PIRÂMIDES

ESCADARIA EM FORMA DE ARCO-ÍRIS

Descrição do elemento técnico

Pirâmide com oito pessoas.

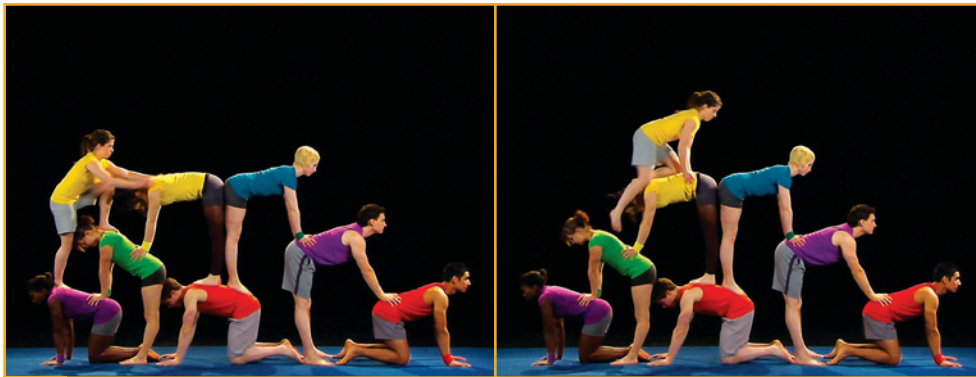
Pré-requisitos

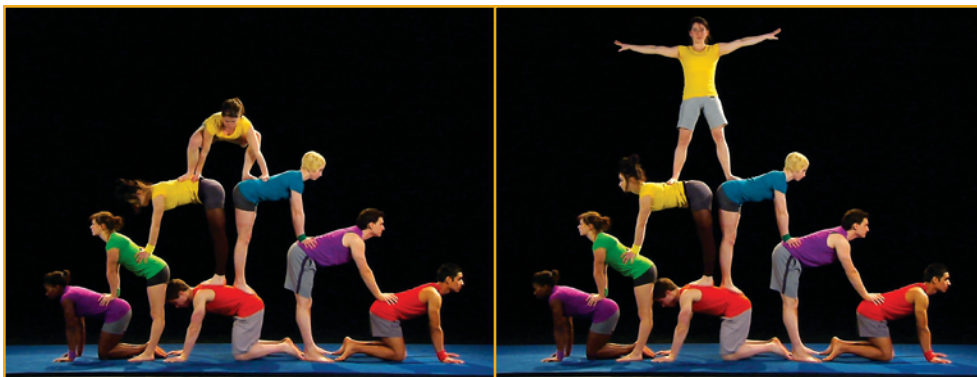
- Volante em pé sobre um portô em posição de quatro.
- Volante em pé sobre um portô em posição sumô carpada.

Explicação do movimento

- Três portôs colocam-se em posição de quatro alinhados a uma certa distância um do outro, os dois portôs das extremidades estando dispostos em direção oposta. Dois outros portôs colocam-se em pé, um de costas para o outro, de cada lado do portô central. Estes dois portôs, com as costas em posição horizontal, apoiam suas mãos sobre o pélvis do portô à frente deles, certificando-se de manter seu CDM acima de seus pés, as mãos servindo somente para estabilizar o equilíbrio.
- Dois outros portôs sobem, um de cada vez, sobre as costas do portô central, em posição sumô carpada, nádegas contra nádegas, o primeiro colocando os pés sobre as omoplatas do portô central e o segundo sobre o pélvis do portô central. Como os dois portôs precedentes, eles colocam suas mãos sobre o pélvis do portô à frente deles com o CDM acima de seus pés.
- O volante sobe em escadaria, apoiando-se sobre as omoplatas e os ombros dos portôs e tomando cuidado para transferir seu peso gradualmente a fim de evitar qualquer desequilíbrio. **M 1**
- Ele coloca o pé sobre o pélvis de cada um dos dois portôs do nível superior e em seguida fica em pé. **M 2**
- Durante a descida, o volante apoia suas mãos sobre as costas dos portôs e salta para trás, evitando qualquer movimento brusco.

Nota: Para aumentar a estabilidade, pode-se efetuar a escadaria em forma de arco-íris com dois portôs em posição de quatro no centro da pirâmide.





Educativos

1. Fazer a pirâmide escadaria.
2. Efetuar a escadaria em forma de arco-íris sem o volante.

Assistência manual

- Caso necessário, o ajudante auxilia o volante a subir segurando-o por um braço. **AM 1**
- O ajudante observa igualmente a descida a fim de prevenir qualquer desequilíbrio no momento da chegada no solo.



Erros comuns

1. Os pés dos portôs dos níveis superiores deslizam para fora.
2. Os portôs ficam instáveis.
3. A pirâmide balança durante a subida.
4. Os portôs sentem dor no meio das costas.

Correções e exercícios corretivos

1. Incitar os portôs a juntar os pés.
2. Certificar-se de que os portôs mantêm seu CDM acima de suas pernas, levando o pélvis para trás. Lembrar aos participantes que suas mãos servem para manter o equilíbrio e não para suportar o peso.
3. Pedir aos portôs e aos volantes para transferir seu CDM acima de sua base de apoio antes de apoiar-se.
4. Certificar-se de que os portôs e o volante apoiam seus pés sobre o pélvis dos outros portôs e não no meio de suas costas.





PIRÂMIDES TOTEM

Descrição do elemento técnico

Pirâmide com sete pessoas.

Pré-requisitos

- Volante em pé sobre um portô em posição de quatro.
- Volante em pé sobre um portô em posição carpada.

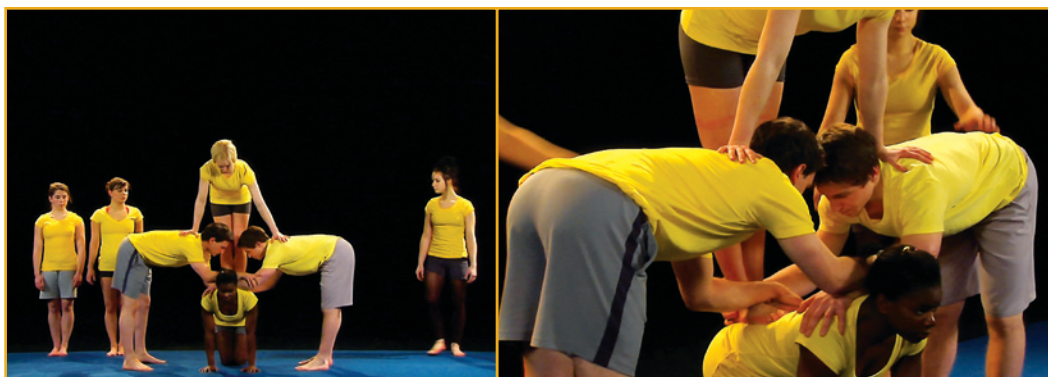
Explicação do movimento

- Um primeiro portô coloca-se em posição de quatro no centro da superfície de treinamento. O segundo e terceiro portô colocam-se de cada lado do portô central em posição sumô carpada, com os antebraços apoiados sobre as costas e o pélvis do portô central. **M 1**
- O quarto portô sobe sobre o portô central, colocando seus pés sobre o pélvis, em seguida, com as costas em posição horizontal, ele apoia suas mãos sobre os trapézios do segundo e terceiro portô enquanto eles seguram seus pés com seus antebraços. **M 2**
- Dois outros portôs, colocados de cada lado da pirâmide, sobem sobre o pélvis do segundo e terceiro portô, colocando o primeiro pé sobre o jarrete deles. Assim que estiverem em equilíbrio, eles inclinam-se para a frente em posição semicarpada e apoiam suas mãos sobre o centro das costas do quarto portô. **M 3**
- O volante sobe em escadaria a partir do centro, colocando um pé sobre o pélvis do portô central, em seguida sobre os trapézios do segundo ou terceiro portô. Finalmente, ele sobe em cima do pélvis do quarto portô e fica em pé com os braços em extensão lateral. **M 4**
- Durante a descida, o volante e os portôs dos níveis superiores colocam suas mãos sobre as costas do portô por baixo e saltam para trás evitando qualquer movimento brusco.

Nota de segurança: Certificar-se de que o volante desce da pirâmide caso ela fique instável demais. Durante a execução da pirâmide, os participantes devem manter seu CDM acima de seus pés, a fim de manter o equilíbrio. Os participantes dos níveis superiores devem colocar seus pés sobre o pélvis dos portôs e não no meio de suas costas. Além disto, os portôs laterais devem estabilizar, com suas mãos, os pés tanto do portô como do volante dos níveis superiores.



M 1



M 2



M 3



M 4

Educativos

1. Fazer a pirâmide nível por nível antes de incluir todos os participantes ao mesmo tempo.
2. Treinar os saltos para trás a partir de um portô em posição sumô carpada no solo, a fim de verificar se os volantes controlam sua descida.



Assistência manual

- O ajudante segura o braço do volante durante a subida, assim como os pés dos portôs do segundo nível.

Erros comuns

1. Os pés dos portôs deslizam para fora.
2. Os portôs dos níveis superiores ou o volante têm uma plataforma instável.
3. A pirâmide move-se muito durante a subida.

Correções e exercícios corretivos

1. Juntar os pés e verificar para que as roupas não deslizem.
2. Certificar-se de que os portôs colocam as costas em posição horizontal e que todos mantêm seu CDM sobre suas bases de apoio.
3. Certificar-se de que todos os participantes transferem seu CDM antes de apoiar-se. Evitar os movimentos bruscos. Verificar para que os gestos sejam precisos e efetuados sem hesitação.





PIRÂMIDES

PIRÂMIDE EGÍPCIA

Descrição do elemento técnico

Pirâmide com sete pessoas.

Pré-requisito

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

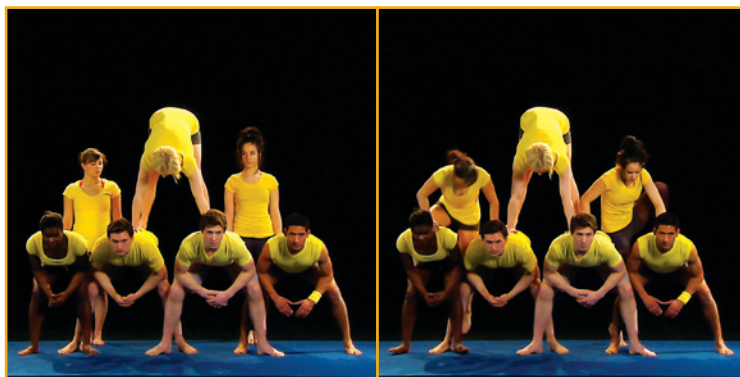
Explicação do movimento

- 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 pélvis 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.



M 1



M 2





M 3

Educativo

1. Volante em pé sobre dois portôs em posição sumô carpada.

Assistência manual

- É preciso contar com um ou dois ajudantes por volante, colocados atrás da pirâmide, para garantir a proteção dos volantes na eventualidade de uma queda.

Erros comuns

1. O participante tem dificuldade em escalar.
2. Os participantes desequilibram-se para a frente.
3. Os volantes desequilibram-se para a frente durante a descida da pirâmide.
4. A pirâmide fica instável.
5. Os portôs sentem dor nas costas.

Correções e exercícios corretivos

1. Verificar se os portôs estão bem alinhados e se suas costas estão em posição horizontal.
2. Certificar-se de que os pés dos volantes estão acima da base de apoio dos portôs.
3. Pedir aos volantes para que desçam simultaneamente, sem movimentos bruscos e, aos volantes exteriores, para descer de lado.
4. Certificar-se de que cada participante permanece estável e que cada nível oferece uma plataforma em posição horizontal.
5. Observar os pés dos volantes para que eles não estejam apoiados sobre a coluna dos portôs.



PIRÂMIDES MONTANHA

Descrição do elemento técnico

Pirâmide com cinco pessoas.

Pré-requisitos

- Cadeira sobre as mãos de um portô deitado de costas no solo. (Ver *Cadeira, Mão a mão*, p. 16.)
- Um portô apoiado sobre os pés de um outro portô, que está deitado de costas com as pernas para o alto. Os pés ficam apoiados sobre as omoplatas do portô em pé.

Explicação do movimento

- Um primeiro portô deitado de costas no meio da superfície de treinamento, com os ombros e o pélvis bem apoiados, levanta as pernas e os braços, com os pés em abertura. Um segundo portô coloca-se de maneira a poder, deixando-se cair levemente para trás, apoiar suas omoplatas nos pés do primeiro portô. Um terceiro portô, em pé perto da cabeça do primeiro portô, coloca-se em posição carpada e apoia seus antebraços sobre os braços do primeiro portô, certificando-se, entretanto, de manter seu CDM acima de seus pés. **M 1**
- Um primeiro volante sobe sobre as costas do portô em posição carpada, evitando qualquer movimento brusco e colocando seus pés sobre o pélvis do portô. **M 2**
- Um outro volante sobe em escadaria sobre os ombros do segundo portô. Ele flexiona levemente as pernas, a fim de permitir ao volante apoiar o pé no alto da coxa e oferece, com seus braços, um suporte durante toda a subida. Assim que ele estiver em equilíbrio sobre os ombros do portô, as mãos apoiadas nos braços dele, o volante transfere, progressivamente, seu CDM sobre suas mãos, levanta as pernas e coloca-se em posição de cadeira, em um ritmo lento e fluido. **M 3**
- Durante a descida, o volante em posição de cadeira coloca de novo seus pés sobre os ombros do portô e salta para a frente, evitando qualquer movimento brusco. O primeiro volante coloca uma mão sobre as omoplatas do portô e a outra sobre o pélvis, em seguida, ele salta para trás, com cuidado.

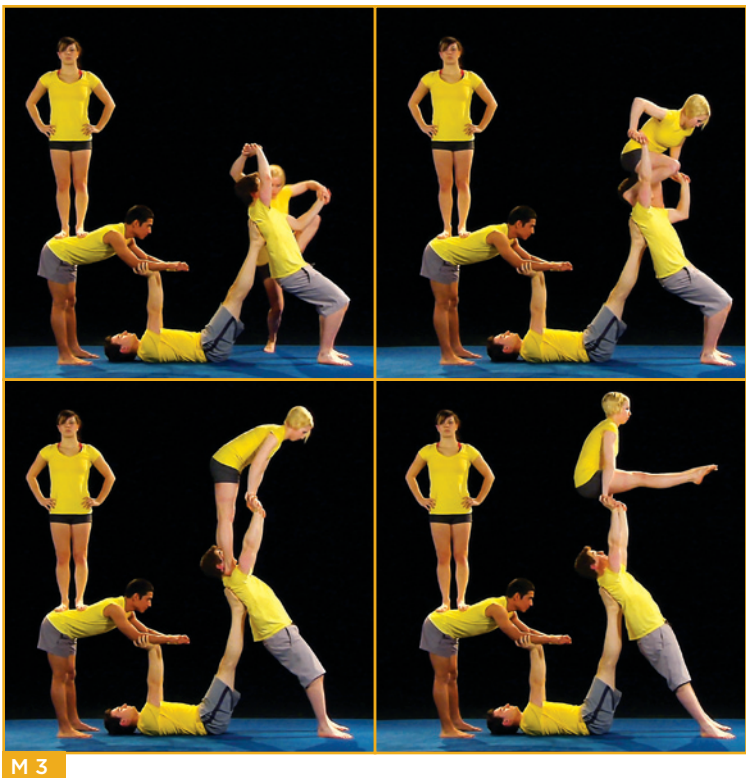


M 1



M 2





Educativos

1. Fazer o elemento técnico somente com a cadeira. **ED 1**
2. Realizar a pirâmide somente com o volante em pé sobre o portô em posição carpada. **ED 2**



Assistência manual

- O ajudante segura um braço do volante que faz a cadeira a fim de ajudá-lo a subir.
- Ele observa a estabilidade dos três portôs. Ele certifica-se de que o portô que sustenta o volante em posição de cadeira está bem sólido sobre o portô deitado no solo.
- Ele certifica-se de que o portô em posição carpada mantém seu CDM sobre seus pés. Desta maneira, o volante estará seguro na eventualidade de uma queda da outra parte da pirâmide.

Erros comuns

1. O portô que sustenta o volante em cadeira cai.
2. O volante em pé sobre o portô em posição carpada fica instável.

Correções e exercícios corretivos

1. Certificar-se de que o portô deitado no solo coloca seus pés sobre as omoplatas do portô que sustenta a cadeira, de maneira a estabilizá-lo.
2. Certificar-se de que o portô que está em posição carpada mantém as costas na horizontal. O volante deve apoiar seus pés sobre o pélvis do portô. O volante que faz a cadeira deve evitar qualquer movimento brusco na subida sobre o portô e quando ele se mantém em cadeira.



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.