

TÉCNICAS BÁSICAS EM ARTES CIRCENSES



ROLA BOLA



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

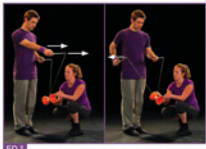
1. O ajudante segura o diaboló com as mãos e o move para que o participante aplique as regras de correção com as baquetas. O diaboló deve ser corrigido com a mão que lhe dá a velocidade de rotação, ou seja, a mão direita. Enquanto efetua a correção, continue a dar velocidade ao diaboló, fazendo movimentos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



Assistência manual

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

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

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

Educativos

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

Designados pelo ícone ED

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


Assistência manual

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

Designada pelo ícone AM

Assistência manual

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



Erros comuns	Correções e exercícios corretivos
1. O participante abaixa os braços durante a meia-volta.	1. Desenvolver o reflexo de levantar os braços durante a meia-volta. 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.



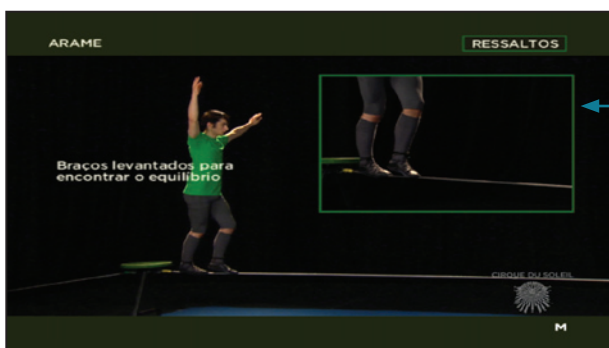


Advertência

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.



ROLA BOLA

INTRODUÇÃO AO ROLA BOLA

A prática do rola bola consiste em manter-se em equilíbrio sobre uma prancha apoiada sobre um rolo. Esta disciplina requer uma boa coordenação e uma boa consciência corporal e pode ser combinada a outras disciplinas, como o malabarismo ou o mão a mão.



TERMINOLOGIA

Ajudante

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

Centro de massa (CDM)

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

PEE

Posição para encontrar o equilíbrio.

EQUIPAMENTO

Barra fixa

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

Espaldar

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

Prancha

O comprimento da prancha deve ser estabelecido em função do tamanho da pessoa, ou seja, mais ou menos a metade de sua altura. A largura é de cerca de um terço do comprimento. A superfície deve ser antiderrapante. A prancha pode ser composta de andares superpostos a fim de permitir ao participante executar outros tipos de figuras. Estes andares são sustentados por apoios colocados nas quatro extremidades da prancha. Os participantes podem igualmente treinar as figuras sobre uma prancha fixa. Ela possui as mesmas dimensões que a prancha convencional, com a diferença de que ela é sustentada por apoios no solo que a tornam imóvel e mais segura.



Rolo

O rolo deve ser um pouco mais comprido do que a largura da prancha e deve ter um diâmetro de cerca um sexto do comprimento da prancha.

INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS

Posição de base sobre a prancha

Os pés devem estar próximos das extremidades da prancha, os joelhos levemente flexionados, o tronco em posição vertical, os braços em extensão lateral e o olhar para a frente.

Posição de equilíbrio da prancha

Posição horizontal estável da prancha sobre o rolo.



SUMÁRIO

ROLA BOLA

ELEMENTOS TÉCNICOS

Subida lateral	5
Descida lateral	7
Posição para encontrar o equilíbrio (PEE)	9
Subir pulando	11
Descer pulando	14
PEE fazendo malabares	17
PEE no comprimento	
PEE no comprimento com duas pernas	19
PEE no comprimento com uma perna	21
PEE salto vertical sobre uma prancha (Ausente do DVD)	23
Subir com um pé e uma mão	25
PEE subindo vários andares	27
PEE atravessando um bambolê	29





ROLA BOLA SUBIDA LATERAL

Descrição do elemento técnico

A partir do solo, subir sobre a prancha e manter o equilíbrio.

Explicação do movimento

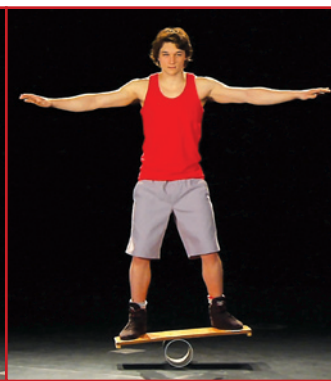
- Colocar-se em pé sobre a prancha com o peso do lado que está apoiado no solo. Colocar os pés nas extremidades da prancha e estender os braços lateralmente. **M 1**
- Deslocar o CDM acima do rolo a fim de repartir o peso sobre as duas pernas. **M 2**



M 1



M 2



Educativo

1. Subir apoiando as duas mãos sobre um espaldar ou uma barra fixa.

Assistência manual

- O ajudante deve manter o CDM do participante acima do rolo e impedir os movimentos laterais bruscos.

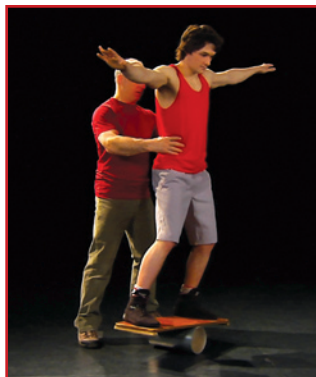
Existem duas maneiras de ajudar o participante:

1. O ajudante coloca-se em frente do participante, segurando-lhe os braços a fim de ajudá-lo a estabilizar seu equilíbrio. **AM 1**
2. O ajudante coloca-se atrás do participante, segurando-o pelo quadril a fim de ajudá-lo a estabilizar seu equilíbrio. **AM 2**





AM 1



AM 2

Erros comuns

1. O participante encontra-se em posição carpada e olha para baixo.
2. O participante empurra com o pé sem transferir o CDM.
3. O participante apóia-se demais sobre o ajudante.

Correções e exercícios corretivos

1. Fixar um ponto bem em frente, à altura dos olhos.
2. O ajudante desloca o participante durante a transferência do peso.
3. O ajudante coloca-se atrás do participante e segura-o pelo quadril.





ROLA BOLA DESCIDA LATERAL

Descrição do elemento técnico

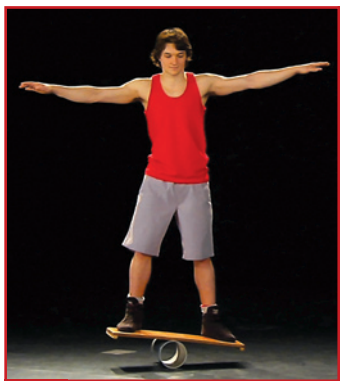
A partir da posição para encontrar o equilíbrio, inclinação de um lado da prancha até o solo.

Pré-requisitos

- Subida lateral.
- PEE durante 5 segundos. (Ver PEE, p. 9.)

Explicação do movimento

- A partir da posição para encontrar o equilíbrio (PEE), transferir o CDM para um lado e deslocar a prancha horizontalmente a fim de que o rolo encontre-se sob uma das extremidades da prancha. **M 1**
- Colocar no solo a extremidade da prancha que encontra-se mais distante do rolo. **M 2**
- Descer da prancha retirando em primeiro o pé mais elevado.



M 1



M 2

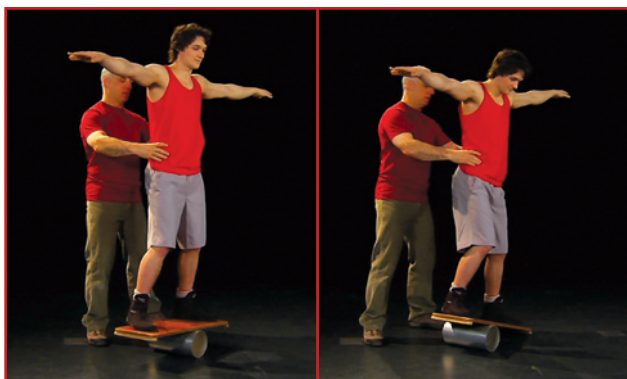
Educativo

1. A partir da PEE, deslocar seu CDM a fim de mover a prancha lateralmente da esquerda para a direita, mantendo-a sempre na horizontal.

Assistência manual

- O ajudante coloca-se atrás do participante e segura-o pelo quadril a fim de estabilizar seu equilíbrio e de ajudá-lo a descer. **AM 1**
- O ajudante coloca-se em frente do participante e segura seus braços a fim de estabilizar seu equilíbrio e de ajudá-lo a descer.





AM 1

Erros comuns

1. O participante tem dificuldade em deslocar a prancha lateralmente.
2. O participante tem dificuldade em colocar uma das extremidades da prancha no solo.

Correções e exercícios corretivos

1. O participante deve deslocar seu CDM e não somente a prancha.
2. O participante deve deslocar a prancha a fim de que uma de suas extremidades fique acima do rolo, colocar seu CDM acima desta extremidade e, finalmente, colocar a prancha no solo.





ROLA BOLA POSIÇÃO PARA ENCONTRAR O EQUILÍBRIO (PEE)

Descrição do elemento técnico

Encontrar e manter o equilíbrio sobre a prancha.

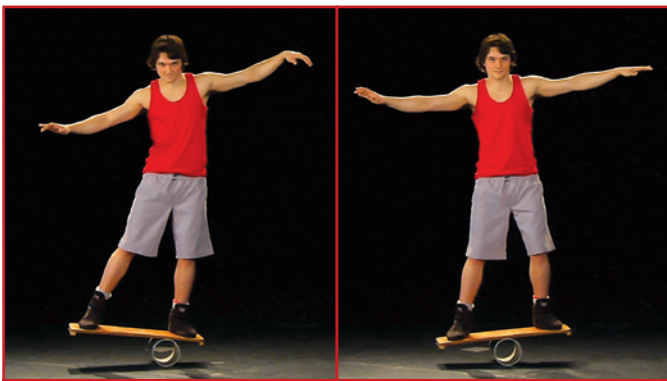
Pré-requisito

- Subida lateral.

Explicação do movimento

- Em pé sobre a prancha com os pés perto das extremidades, deslocar a prancha lateralmente, mantendo o CDM acima do rolo. **M 1**

Nota: É importante flexionar levemente os joelhos.



M 1

Educativos

1. Apoiado sobre um espaldar ou uma barra fixa, ou com assistência manual pela frente, tomar a PEE e deslocar intencionalmente a prancha da esquerda para a direita e vice-versa, mantendo a prancha em posição horizontal. Manter o CDM acima do rolo. **ED 1**
2. Com assistência manual por trás, tomar a PEE e deslocar intencionalmente a prancha da esquerda para a direita e vice-versa, mantendo a prancha em posição horizontal. Manter o CDM acima do rolo.
3. Refazer o exercício sem assistência manual, mas com um colchão de solo sob o rola bola e em seguida, diretamente sobre o solo.





ED 1

Assistência manual

- O ajudante deve manter o CDM do participante acima do rolo e impedir os movimentos laterais bruscos.

Existem duas maneiras de ajudar o participante:

1. O ajudante coloca-se em frente do participante, segurando-lhe os braços a fim de ajudá-lo a estabilizar seu equilíbrio.
2. O ajudante coloca-se atrás do participante, segurando-o pelo quadril a fim de ajudá-lo a estabilizar seu equilíbrio.

Erros comuns

O participante não se mantém em equilíbrio por muito tempo porque:

1. O deslocamento da prancha é feito tarde demais.
2. O deslocamento da prancha é pronunciado demais ou fraco demais.
3. A prancha toca o solo.

Correções e exercícios corretivos

1. Deslocar a prancha mais cedo.
2. Repetir a posição para encontrar o equilíbrio apoiado sobre um espaldar ou uma barra fixa, a fim de dominar melhor os deslocamentos sobre a prancha. **EX**
3. O participante deve deslocar a prancha lateralmente e não empurrá-la para baixo.

Variante

1. PEE com os pés abertos para fora: aproximar os pés até que os calcanhares se encostem, mantendo uma distância entre as pontas dos pés.





ROLA BOLA SUBIR PULANDO

Descrição do elemento técnico

Salto sobre a prancha a partir de uma posição agachada.

Pré-requisitos

- Subida lateral.
- Descida lateral.
- PEE durante 30 segundos.

Explicação do movimento

- Em posição agachada atrás da prancha, manter esta última em posição horizontal sobre o rolo, perto do ponto de equilíbrio. **M 1**
- A prancha deveria manter-se em posição horizontal durante um curto intervalo de tempo.
- Em um movimento rápido, retirar as mãos da prancha, saltar e colocar simultaneamente os pés sobre a prancha, em PEE. **M 2**



M 1



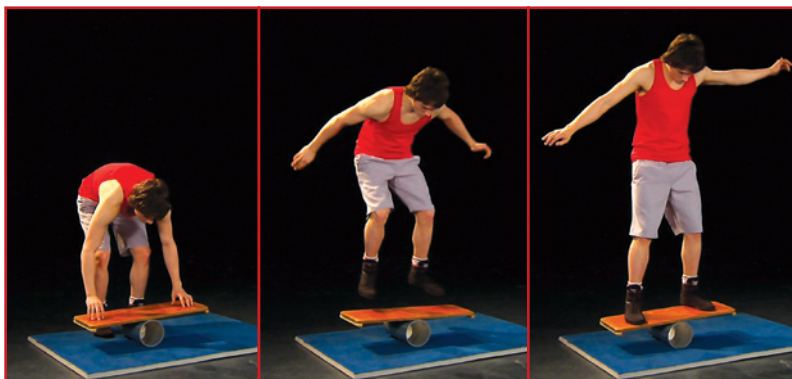
M 2

Educativos

1. Sobre uma prancha fixa, repetir a ação de retirar as mãos da prancha e de saltar rapidamente para cima da prancha. **ED 1**
2. Com assistência manual por trás, executar o exercício com o rola bola sobre um colchão de solo e em seguida, diretamente sobre o solo.
3. Refazer o exercício sem assistência manual, mas com um colchão de solo sob o rola bola. **ED 2**



ED 1



ED 2

Assistência manual

- O ajudante coloca-se atrás do participante e segura-o pelo quadril a fim de ajudá-lo a manter seu CDM acima do rolo e impedir qualquer movimento lateral brusco. **AM 1**



AM 1



Erros comuns

1. A prancha não está mais em posição horizontal no momento da chegada.
2. O participante entra em contato com a prancha no momento de saltar.
3. No momento da chegada, uma das extremidades da prancha toca no solo.

Correções e exercícios corretivos

1. A partir da posição agachada, saltar o mais rapidamente possível após ter retirado as mãos da prancha.
Colocar corretamente a prancha em posição horizontal.
2. Distanciar-se um pouco da prancha na posição agachada.
Saltar mais alto.
3. Colocar o CDM acima do rolo.





ROLA BOLA DESCER PULANDO

Descrição do elemento técnico

Em posição para encontrar o equilíbrio, salto para trás e chegada agachada.

Pré-requisitos

- Subida lateral.
- Descida lateral.
- PEE durante 30 segundos.

Explicação do movimento

- A partir da PEE, estabilizar a prancha e flexionar levemente os joelhos a fim de se preparar a saltar. **M 1**
- Em um movimento rápido, saltar e colocar os pés no solo, atrás da prancha. **M 2**
- Desde o contato com o solo, agachar-se a fim de segurar a prancha com as mãos. **M 3**



M 1



M 2



M 3

Educativos

1. Apoiado sobre um espaldar ou uma barra fixa, colocar-se em posição de preparação para saltar e efetuar pequenos saltos sobre a prancha.
2. Com assistência manual pela frente, saltar para trás do rola bola, diretamente no solo, sem segurar a prancha. **ED 2**
3. Saltar atrás do rola bola, diretamente no solo, sem segurar a prancha. **ED 3**
4. Saltar atrás do rola bola, sobre um colchão de solo, e segurar a prancha. **ED 4**





ED 2



ED 3



ED 4

Assistência manual

- O ajudante coloca-se atrás do participante e segura-o pelo quadril a fim de ajudá-lo a estabilizar seu equilíbrio. **AM 1**





AM 1

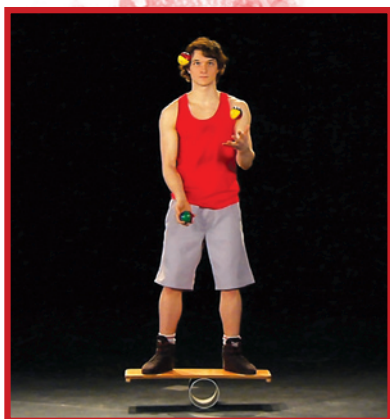
Erros comuns

1. A prancha desloca-se lateralmente no momento do salto.
2. O participante não consegue tocar na prancha com suas mãos no momento da chegada agachada.

Correções e exercícios corretivos

1. O participante deve dominar seu equilíbrio antes de saltar.
2. O participante deve saltar perto da prancha em posição agachada.





ROLA BOLA PEE FAZENDO MALABARES

Descrição do elemento técnico

Figuras de malabares em posição para encontrar o equilíbrio sobre a prancha.

Pré-requisitos

- PEE durante pelo menos 30 segundos.
- Fazer malabares com facilidade.
(Ver *Cascata com três bolas*, *Malabares*, p. 5.)

Explicação do movimento

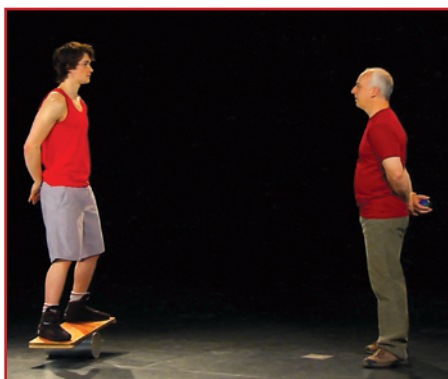
- A partir da PEE, manter o equilíbrio fazendo figuras de malabares, cujo domínio já foi adquirido. **M 1**



M 1

Educativos

1. A partir da PEE, manter o equilíbrio com os braços nas costas sem mexer a parte superior do corpo. **ED 1**
2. A partir da PEE, manter o equilíbrio trocando o centro da atenção visual (por exemplo: olhar ao longe, ler, fechar os olhos, etc.). **ED 2**



ED 1



ED 2

Erro comum

1. O participante tem mais dificuldade a fazer figuras de malabares sobre a prancha que no solo.

Correções e exercícios corretivos

1. Manter a parte superior do corpo em posição estável.
Encontrar a PEE com os pés, mantendo o CDM acima do rolo.





ROLA BOLA PEE NO COMPRIMENTO COM DUAS PERNAS

Descrição do elemento técnico

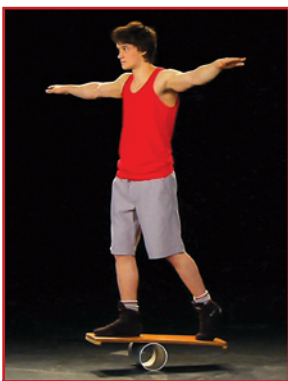
Em posição de comprimento, manter o equilíbrio sobre a prancha.

Pré-requisito

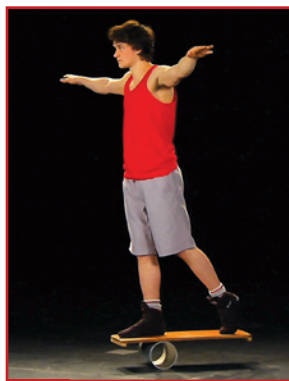
- PEE.

Explicação do movimento

- A partir da PEE, girar um pé em um quarto de volta para fora a fim de que ele fique paralelo à prancha. **M 1**
- Girar o outro pé com um quarto de volta para dentro ao mesmo tempo que o tronco. **M 2**



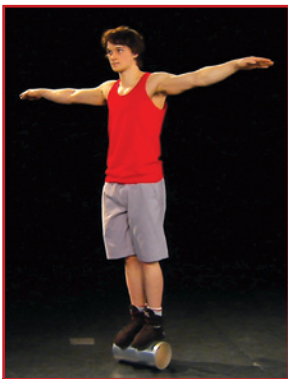
M 1



M 2

Educativo

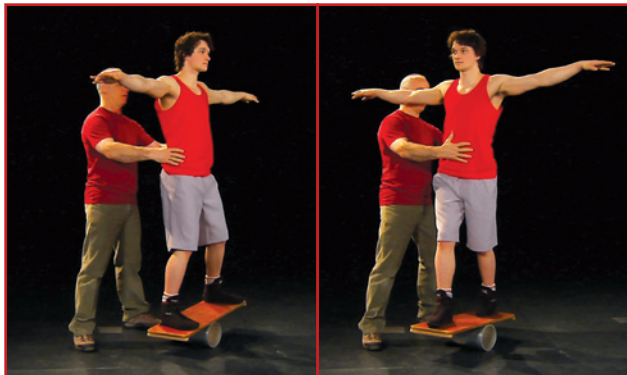
1. Praticar a PEE no comprimento diretamente sobre o rolo do rola bola. **ED 1**



ED 1

Assistência manual

- O ajudante coloca-se atrás do participante e segura-o pelo quadril a fim de ajudá-lo a estabilizar seu equilíbrio. **AM 1**



AM 1

Erros comuns

1. Uma das extremidades da prancha toca no solo.
2. O participante tem dificuldade em manter seu equilíbrio lateral.

Correções e exercícios corretivos

1. Manter o CDM acima do rolo.
2. Afastar levemente os pés para que eles fiquem perto da extremidade da prancha.

Variante

1. Pés justapostos: a partir da PEE no comprimento, aproximar os pés do centro lateral da prancha a fim de que eles estejam justapostos e paralelos. **V 1**



V 1





ROLA BOLA PEE NO COMPRIMENTO COM UMA PERNA

Descrição do elemento técnico

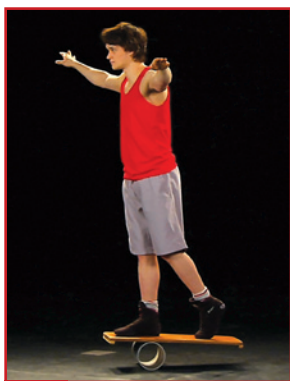
Em posição de comprimento, manter o equilíbrio sobre uma perna.

Pré-requisito

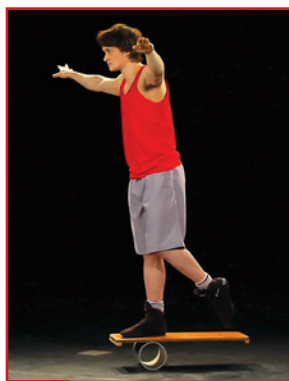
- PEE no comprimento.

Explicação do movimento

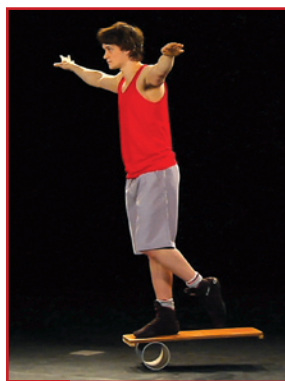
- A partir da PEE no comprimento, recuar a prancha até que o rolo esteja abaixo do pé da frente. **M 1**
- Transferir lentamente o peso para o pé da frente, deslocando o CDM para cima do rolo. **M 2**
- Levantar lentamente o pé de trás, mantendo-o a alguns centímetros da prancha. **M 3**



M 1



M 2

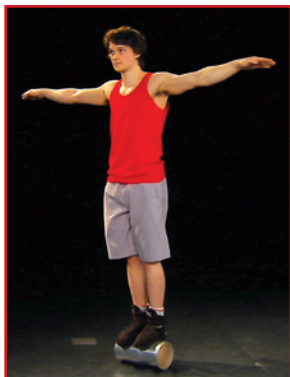


M 3

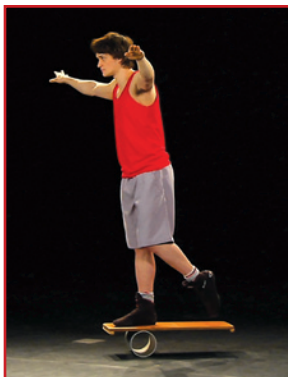
Educativos

1. Praticar a PEE no comprimento sobre as duas pernas diretamente sobre o rolo do rola bola. **ED 2**
2. Transferir lentamente o peso para o pé da frente, deslocando o CDM para cima do rolo. Levantar lentamente o pé de trás, mantendo-o a alguns centímetros da prancha. **ED 3**

Nota: Sempre manter o pé de trás perto da prancha a fim de colocá-lo rapidamente sobre a prancha, em caso de uma perda de equilíbrio.



ED 2



ED 3

Assistência manual

- O ajudante coloca-se atrás do participante e segura-o pelo quadril a fim de ajudá-lo a estabilizar seu equilíbrio.

Erros comuns

1. O participante não consegue levantar o pé de trás.
2. O participante cai para a frente.

Correções e exercícios corretivos

1. Deslocar o CDM acima do pé da frente.
2. Manter o CDM acima do pé da frente.





ROLA BOLA

PEE SALTO VERTICAL SOBRE UMA PRANCHA (Ausente do DVD)

Descrição do elemento técnico

Em posição para encontrar o equilíbrio, saltar sobre a prancha na vertical efetuando uma chegada controlada.

Pré-requisitos

- PEE.
- Subir pulando.
- Descer pulando.

Explicação do movimento

- A partir da PEE, saltar na vertical com uma chegada controlada, mantendo o CDM acima do rolo e mantendo a PEE. **M 1**



M 1

Educativos

1. Sobre uma prancha fixa, a partir da PEE, saltar na vertical com uma chegada controlada, mantendo o CDM acima da prancha. **ED 1**
2. Praticar a PEE com o centro da prancha acima do rolo.
3. Repetir o exercício fazendo pequenos saltos.
4. Diminuir o movimento flexionando um pouco mais os joelhos no momento da preparação para o salto.



ED 1

Assistência manual

- O ajudante coloca-se atrás do participante e segura-o pelo quadril a fim de ajudá-lo a estabilizar seu equilíbrio, caso necessário.

Erros comuns

1. O participante olha a prancha, inclina-se para a frente e salta avançando.
2. A prancha não permanece em equilíbrio horizontalmente durante o salto.

Correções e exercícios corretivos

1. Olhar para a frente com o tronco em posição vertical.
2. Manter a prancha centralizada acima do rolo durante a PEE.

Variantes

1. Saltos em posição grupada.
2. Saltos com passagem através de um bambolê.





ROLA BOLA SUBIR COM UM PÉ E UMA MÃO

Descrição do elemento técnico

A partir de um apoio sobre um pé e uma mão, subida sobre a prancha até a posição em pé.

Pré-requisito

- PEE.

Explicação do movimento

- Com um pé sobre a prancha e a mão do lado oposto apoiada sobre a outra extremidade, manter o outro braço em posição horizontal, transferir lentamente o CDM para o centro da prancha.
- Encontrar o equilíbrio com a mão e o pé sobre a prancha.
- Colocar o outro pé sobre a prancha em vez da mão e levantar-se em PEE. **M 1**
- Descer do rola bola executando as etapas na ordem inversa.

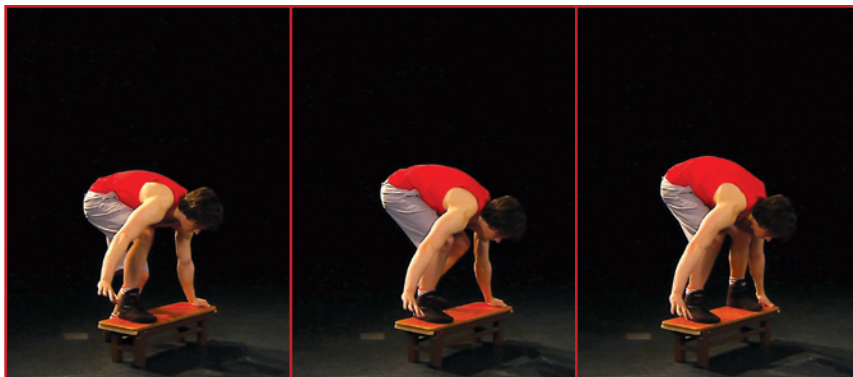


M 1

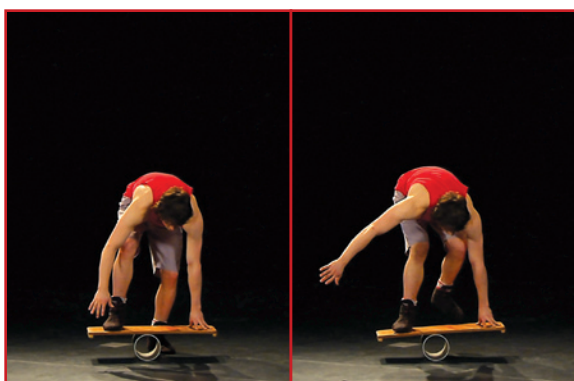
Educativos

1. Efetuar o exercício sobre o solo. Com um pé e uma mão apoiados, transferir lentamente o CDM e levantar-se.
2. Efetuar o exercício sobre uma prancha fixa. Da posição de partida, um pé sobre a prancha e a mão do lado oposto apoiada sobre a outra extremidade, transferir lentamente o CDM para o centro da prancha. **ED 2**
3. Sobre uma prancha fixa, repetir o mesmo exercício, mas efetuando a transferência do CDM mais rapidamente.
4. Sobre o rola bola, manter-se em equilíbrio com um pé e uma mão durante cerca de 10 segundos. **ED 4**
5. A partir da PEE, descer do rola bola executando as etapas na ordem inversa da subida com um pé e uma mão. **ED 5**





ED 2



ED 4

Assistência manual

- O ajudante coloca-se atrás do participante e segura-o pelo quadril a fim de ajudá-lo a colocar seu CDM acima do rolo.

Erros comuns

1. A extremidade da prancha onde está colocado o pé toca no solo.
2. O participante tem dificuldade em colocar o outro pé, pois o braço e a perna de apoio estão flexionados demais.

Correções e exercícios corretivos

1. Repartir o peso igualmente entre a mão e o pé.
2. Praticar exercícios permitindo melhorar a flexibilidade dos isquiotibiais, ou seja, os músculos da parte de trás da coxa. **EX**





ROLA BOLA PEE SUBINDO VÁRIOS ANDARES

Descrição do elemento técnico

Manter o equilíbrio sobre uma prancha com vários andares.

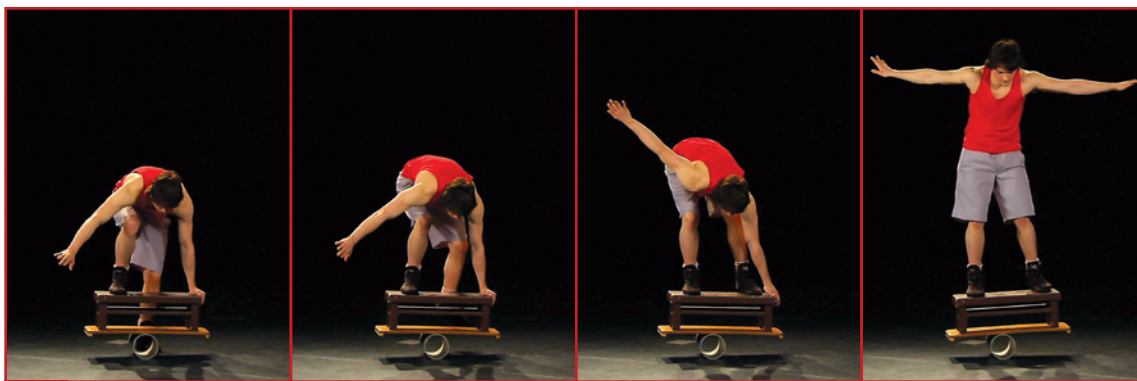
Pré-requisitos

- PEE.
- Subir com um pé e uma mão. Manter o equilíbrio durante pelo menos 10 segundos.

Explicação do movimento

- Com um andar suplementar, tomar a PEE subindo com um pé e uma mão. **M 1**
- Para descer, utilizar uma das duas técnicas seguintes: a descida com uma mão e um pé ou descer pulando.

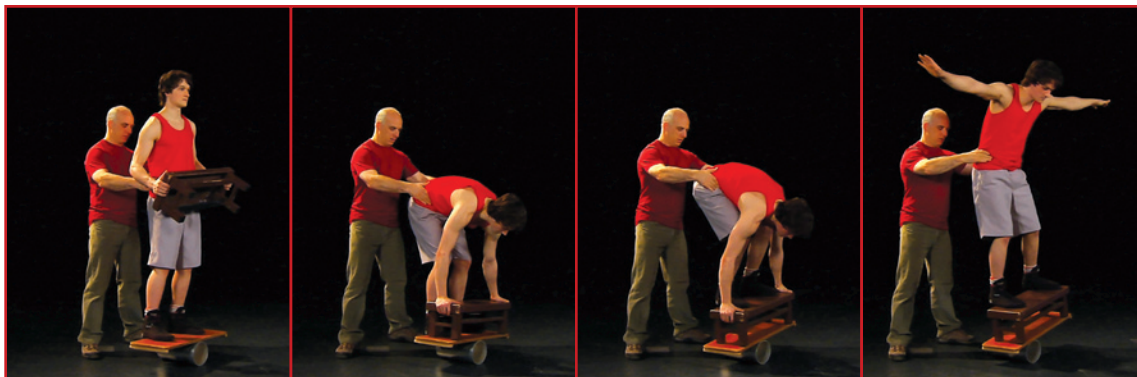
Nota: Os apoios dos andares devem ser colocados perto das extremidades da prancha.



M 1

Educativos

1. Efetuar as subidas com um pé e uma mão sobre uma só prancha até adquirir um bom domínio e um nível de êxito constante.
2. Com assistência manual por trás, encontrar a PEE, acrescentar um andar sobre o rola bola, e em seguida, subir sobre o andar, apoiando as duas mãos e colocando um pé de cada vez. **ED 1**



ED 1

Assistência manual

- O ajudante coloca-se atrás do participante e segura-o pelo quadril a fim de ajudá-lo a colocar seu CDM acima do rolo.

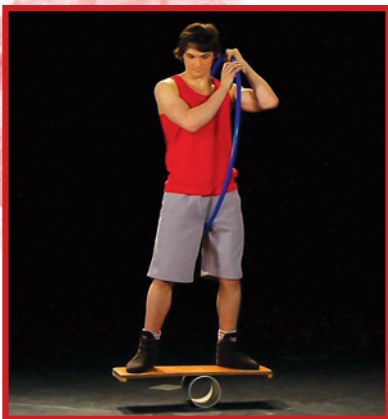
Erros comuns

1. A estrutura dos andares fica instável porque os pontos de apoio estão mal alinhados.
2. O participante tem dificuldade em manter seu equilíbrio.

Correções e exercícios corretivos

1. Alinhar bem os pontos de apoio dos andares.
2. Compensar o peso da estrutura em andares com uma maior precisão na PEE.





ROLA BOLA PEE ATRAVESSANDO UM BAMBOLÊ

Descrição do elemento técnico

Em posição para encontrar o equilíbrio, passagem lateral através de um bambolê.

Pré-requisito

- PEE.

Explicação do movimento

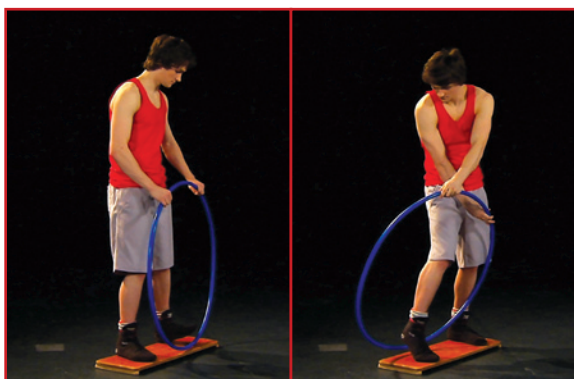
- A partir da PEE, passar através de um bambolê lateralmente, começando por uma perna, em seguida, pelo corpo e, finalmente pela outra perna. **M 1**



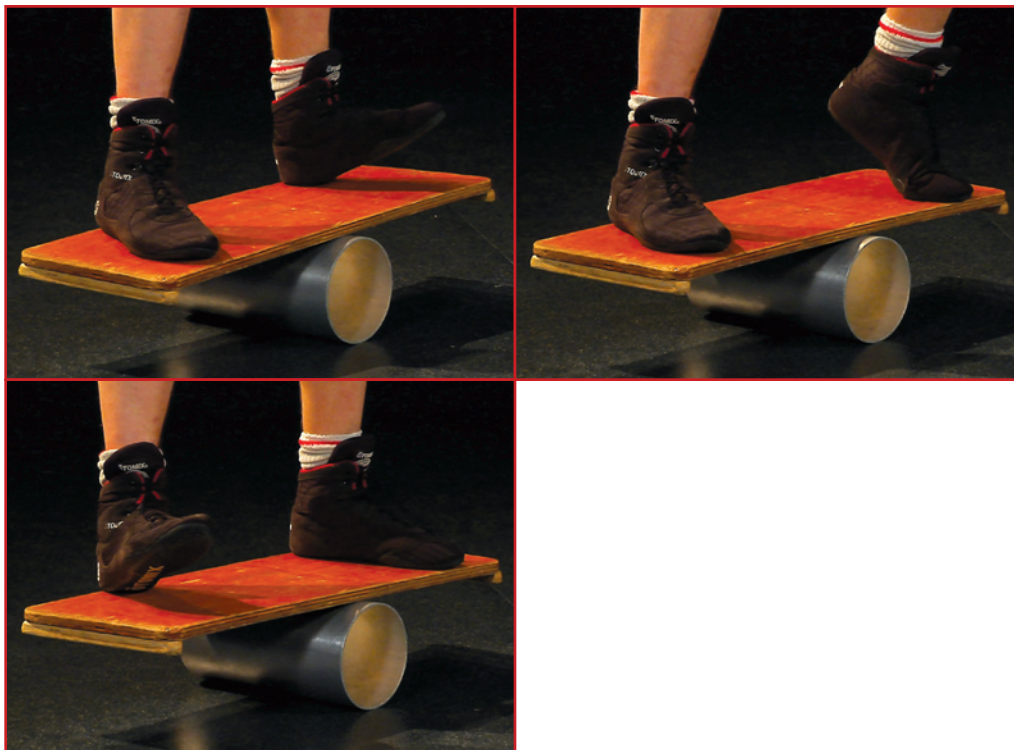
M 1

Educativos

1. No solo, passar através do bambolê lateralmente, passando cada perna sem perder o contato com o solo. **ED 1**
2. A partir da PEE, manter o equilíbrio levantando alternativamente o calcanhar e os dedos de cada pé. **ED 2**



ED 1



ED 2

Assistência manual

- O ajudante coloca-se atrás do participante e segura-o pelo quadril a fim de ajudá-lo a colocar seu CDM acima do rolo, caso necessário.

Erros comuns

1. O participante tem dificuldade em passar o bambolê sob o pé.
2. O participante tem dificuldade em passar o corpo através do bambolê.

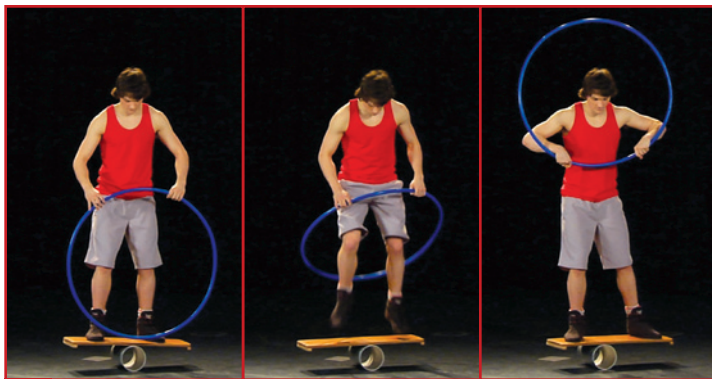
Correções e exercícios corretivos

1. Levantar a ponta do pé e o calcanhar alternativamente.
2. Utilizar um bambolê maior.
Arredondar as costas e o pescoço para diminuir o comprimento do tronco.

Variantes

1. Bambolê na horizontal: a partir da PEE, saltar sobre a prancha fazendo passar um bambolê sob os pés. Com as mãos, levantar o bambolê a fim de fazê-lo passar acima da cabeça. **V 1**
2. Dois bambolês ao mesmo tempo: um dos bambolês tem de ser um pouco menor do que o outro.





V1



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.