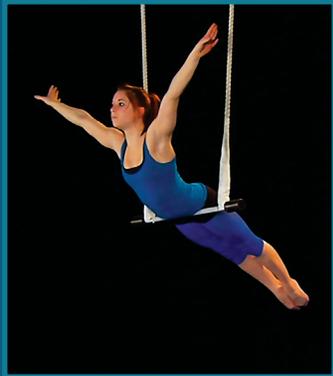


TÉCNICAS BÁSICAS EM ARTES CIRCENSES



TRAPÉZIO FIXO



FONDATION
CIRQUE DU SOLEIL™



CIRQUE DU SOLEIL

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

Grafismo:

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

Linguística:

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

Formadores do Serviço de Cidadania:

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

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

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

Redação:

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

Demonstração - fotos e vídeo:

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

Depósito legal: Verão de 2011

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

Agradecimentos pela colaboração:

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

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

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



© 2011 Cirque du Soleil
cirquedusoleil.com

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

PREFÁCIO

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

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

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

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

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

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

Daniela Arendasova
Diretora de estudos
École nationale de cirque
Montreal



INTRODUÇÃO

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

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

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

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

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

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

A obra inclui dois componentes principais:

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

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



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

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

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



MANUAL DE UTILIZAÇÃO - DOCUMENTOS ESCRITOS



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

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



TERMINOLOGIA

Arame
Cabo sobre o qual se caminha.

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

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

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

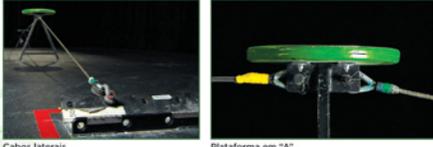
Pé fechado
Posição do pé, reto sobre o arame.

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

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

EQUIPAMENTO

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



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 pêlviz.

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

Pés em flex
Posição de flexão do tornozelo.

Suspensão semi-invertida
Flexão do quadril em posição invertida.

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

INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS

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

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

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

SEGURANÇA

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

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

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

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



ACROBACIA
MENICHELLI

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

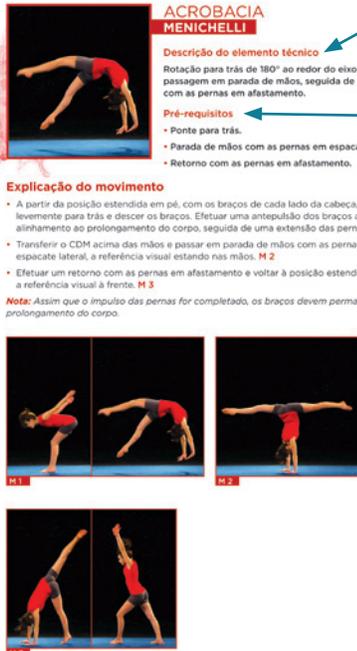
Pré-requisitos

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

Explicação do movimento

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

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



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

Descrição do elemento técnico

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

Pré-requisitos

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

Explicação do movimento

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

Designadas pelo ícone M

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

Nota de segurança

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

PIRÂMIDES
PIRÂMIDE EGÍPCIA

Descrição do elemento técnico
Pirâmide com sete pessoas.

Pré-requisito

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

Explicação do movimento

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

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



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



Educativos

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

Três instruções de correção:

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

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

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



Assistência manual

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

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

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

Educativos

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

Designados pelo ícone ED

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

Assistência manual

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

Designada pelo ícone AM

Assistência manual

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



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

Variantes

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

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

23



EQUILÍBRIO
CADEIRA

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



Explicação do movimento

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

Educativos

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

CORDA INDIANA E TECIDO FIXAÇÃO

Descrição do elemento técnico
Fixação segura do tecido.



Explicação

- Sempre fixar o tecido em uma peça de aço, de preferência de forma circular, de um mínimo de 9 centímetros de circunferência interior e 1,5 centímetros de diâmetro. A argola deve ser forjada e não soldada. Uma peça em forma de pera ou oval é também aceitável, caso respeite os mesmos critérios; certificar-se de que a peça oferece uma base suficientemente larga a fim de evitar que o tecido se desloque e suba.

Instalação

- Sobre o sentido do comprimento, dobrar o tecido em duas partes iguais e instalá-lo em estrangulamento ao redor da argola. Passar a prega no centro da argola e repassar a argola pela cavidade da prega do tecido.

<p>Erro comum</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Utilização de uma peça em liga de metal de alumínio, destinada a outro fim que não seja a fixação. Por exemplo: um "B" de escalada, peça muito pequena e em liga de metal, então, mais frágil que o aço. 	<p>Correção e exercício corretivo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Procurar o material junto a um fornecedor especializado em aparelhos acrobáticos.
--	---

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

Manutenção e fixação dos aparelhos aéreos

Indicações sobre a montagem, a manutenção e a fixação segura de aparelhos aéreos.

Informações contidas ao final do capítulo de cada uma das disciplinas aéreas.

TRAPÉZIO FIXO INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO

Descrição do elemento técnico
Fixação segura, manutenção e arrumação do trapézio.



Explicação

Fixação

- **Fixação básica:** Certificar-se de que os mosquetões estão trancados para baixo. A estrutura ou o sistema ao qual o trapézio está fixado deve ter sido verificado por um técnico de montagem (rigger) ou um engenheiro.
- **Trapézio com altura ajustável:** Há dois métodos para fixar de maneira segura um trapézio instalado em um sistema cuja altura é regulável:
 - Não de segurança para o ascensor;
 - Não de fixação ao pin rail.

Manutenção

- A manutenção de um trapézio é feita, pelo menos, uma vez por ano.
- Segundo a utilização do trapézio, é importante verificar o estado da fixação corda-barras, sob o acoplamento. É preciso descosturar o tecido, se for necessário, e desenrolar o material de acalçoamento para verificar as soldaduras, manilhas, brocadeiras, cabos e cordas. Substituí-los caso necessário.
- Periodicamente, é preciso trocar as fitas adesivas da barra quando elas deslizarem demais, estiverem sujas, secas ou se desenrolarem. Certificar-se de retirar sempre as antigas fitas adesivas e o excedente de cola da barra, antes de instalar novas fitas adesivas. Estender a fita cobrindo a barra a fim de evitar a formação de dobras.

Arrumação

- Colocar o trapézio em um local limpo e seco. Cada corda deve ser enrolada sobre si mesma. Evitar enrolá-las de maneira muito apertada ou dobrá-las.

30 Técnicas Básicas em Artes Circenses - TRAPÉZIO 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.



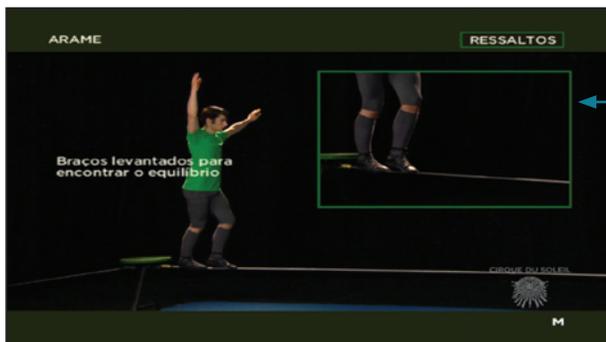


Advertência

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.





TRAPÉZIO FIXO

INTRODUÇÃO AO TRAPÉZIO FIXO

A prática desta disciplina consiste em executar figuras, suspensões e equilíbrios variados sobre um trapézio simples, sem entretanto, utilizar movimentos de balanço. Constituído de uma barra metálica horizontal suspensa por duas cordas verticais fixadas em dois pontos, o trapézio fixo pode ser utilizado por uma ou duas pessoas.

Variante do trapézio, que reúne entre outras disciplinas o trapézio de voo, o trapézio de balanço, o trapézio de dança aérea e o trapézio triplo, o trapézio fixo requer força, flexibilidade, resistência e coordenação.

TERMINOLOGIA

Arabesco

Perna encurvada para trás.

Espaldar

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

Extensão do quadril

Ação de afastar as pernas do busto ou seja de aumentar o ângulo tronco/pernas.

Fita adesiva

Fita que recobre a barra do trapézio.

Pés em flex

Posição de flexão do tornozelo.

Pin Rail ou prateleira

Suporte mural vertical, com incisões ou elementos salientes, regularmente espaçados, servindo para arrumar, fixar ou suspender diversos equipamentos de circo.

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. Quando as pernas ou os jarretes estão pendurados no trapézio, a curva é feita com a parte superior do corpo somente, com as costelas para dentro e o quadril em extensão.

Posição selada

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

Posição de vela

Suspensão invertida em posição de canoinha.

Tração

Ação de levantar o corpo, suspenso em uma barra ou uma lira, puxando com os braços.

INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS

Posição dos ombros

Quando o corpo está suspenso pelas mãos, os ombros devem contrair-se para baixo e as omoplatas em direção à coluna vertebral, a fim de deixar o pescoço livre e os ombros perpendiculares à cabeça.

Posição da cabeça

Em suspensão, a cabeça deve seguir a curva natural da coluna vertebral, entre os braços e com o queixo levemente levantado.

Posição do tronco

Em suspensão, os músculos estabilizadores devem estar contraídos para sustentar o corpo, as costelas devem se abaixar em direção do umbigo e os músculos abdominais ficar contraídos em direção à parte de trás do corpo, sem entretanto impedir a curva natural das costas.



Pegada

O polegar deve ser colocado em volta da barra todo o tempo. De maneira geral, utiliza-se a pronação no trapézio, isto é, a palma da mão deve ficar em direção ao solo.

SEGURANÇA

Sempre colocar um colchão de recepção sob o aparelho e respeitar esse espaço, sobretudo quando o trapezista está treinando. Recomenda-se igualmente, principalmente para os principiantes, praticar o trapézio em altura baixa. O instrutor deve conhecer seus limites e ser capaz de avaliar os limites dos participantes. Finalmente, o equipamento utilizado deve estar em bom estado e ser adequadamente instalado.



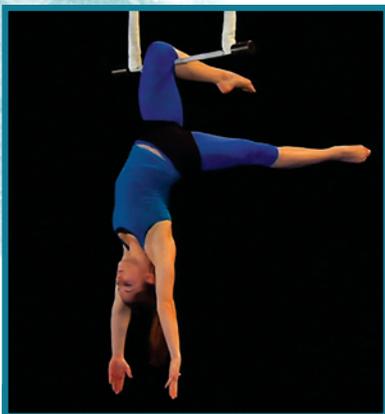
SUMÁRIO

TRAPÉZIO FIXO

ELEMENTOS TÉCNICOS

Curva	7
Garça com uma curva	9
Cambalhota de uma curva	12
Rolamento para a frente	15
Equilíbrio de costas	18
Chave de portô	21
Sereia	24
Chave de pé	27
Instalação e manutenção	30





TRAPÉZIO FIXO CURVA

Descrição do elemento técnico

Suspensão com um joelho sobre a barra.

Pré-requisitos

- Suspensão em curva de dois.
- Suspensão com as duas mãos e uma curva ou suspensão com uma mão e uma curva.

Explicação do movimento

- A partir da posição em curva de dois, com extensão do quadril, as nádegas contraídas, esticar uma perna para o alto e levá-la para trás de si em posição arabesco.
- Voltar em curva de dois efetuando o trajeto inverso com a perna.

Educativos

1. O participante fica deitado de bruços no solo com um joelho flexionado. O instrutor puxa o calcanhar para desdobrar a perna. O participante deve manter a perna flexionada a um pouco mais de 90° e deve, ao mesmo tempo, empurrar o pélvis para o solo. **ED 1**
2. Bloquear o pé da perna em curva com a perna livre ou a mão. **ED 2**
3. Aguentar seu peso com a ajuda de uma ou duas cordas suspensas no trapézio. **ED 3**



ED 1



ED 2



ED 3

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.



AM 1

Erros comuns

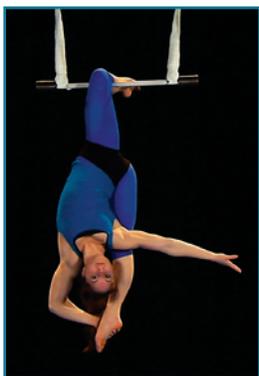
1. O participante deixa cair o quadril e a perna livre, e tem dificuldade em recolocar o joelho sobre a barra.
2. O participante permanece carpado e tem dificuldade em manter o joelho num ângulo seguro.

Correções e exercícios corretivos

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 calcanhares 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**

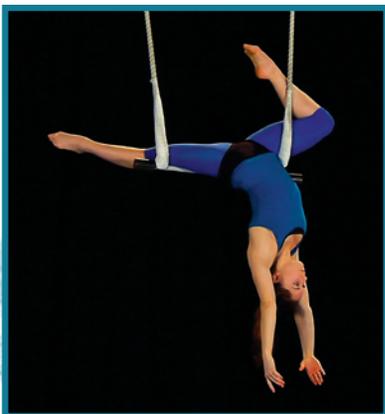


V 1



V 2





TRAPÉZIO FIXO

GARÇA COM UMA CURVA

Descrição do elemento técnico

Posição lateral estendida com uma perna apoiada sobre uma corda.

Explicação do movimento

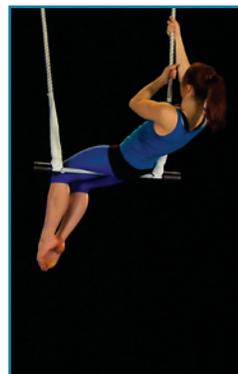
- A partir da posição sentada, o corpo colocado em diagonal perto da corda da direita, transferir a mão esquerda sobre esta última abaixo da mão direita e avançar a nádega direita para a frente da barra. **M 1**
- Estender os braços para descer o tronco, levantar e dobrar a perna direita para apoiar a coxa e a panturrilha sobre a corda. Retirar as mãos e descer completamente o tronco. **M 2**
- Localizar e retomar a corda, contraindo os músculos abdominais para voltar a sentar-se. **M 3**



M 1



M 2



M 3

Educativos

1. Sentado, tomar a posição deitada em diagonal do lado direito e soltar a mão direita. **ED 1**
2. Tomar a posição garça com uma curva, mantendo uma ou duas mãos sobre o joelho da perna direita. **ED 2**



ED 1



ED 2

Assistência manual

- O instrutor coloca-se atrás do trapézio, guia a descida das costas e segura o joelho do participante na posição correta.
- Se o trapézio estiver mais alto e se o joelho do participante ultrapassar a corda direita de pelo menos 10 centímetros, o instrutor coloca-se atrás do trapézio, com os braços sob os ombros do participante.

Nota: Nesta figura, o trapézio deve estar mais baixo para que o instrutor possa assistir melhor o participante.

Erros comuns

1. A perna flexionada faz uma rotação externa.
2. A perna livre fica levantada ou flexionada, ou ambos.
3. O participante desliza para o solo.

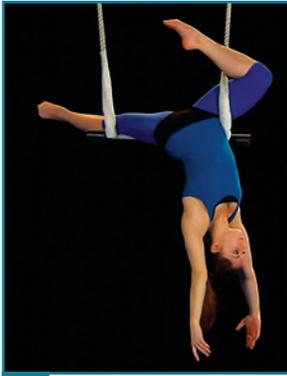
Correções e exercícios corretivos

1. Manter a perna paralela à corda a fim de apoiar o interior da coxa e da panturrilha sobre a corda.
2. Certificar-se de que a perna livre está estendida e em posição horizontal, com o lado exterior encostando na corda.
3. Trazer a nádega direita para a frente da barra e estender-se no trapézio. O joelho deve ultrapassar a corda de pelo menos 10 centímetros.

Variantes

1. Garça com uma curva com a perna enrolada. **V 1**
2. Garça com espacate frontal. **V 2**
3. Garça com uma curva em arabesco: perna para trás, um pé puxado em direção à cabeça. **V 3**





V 1

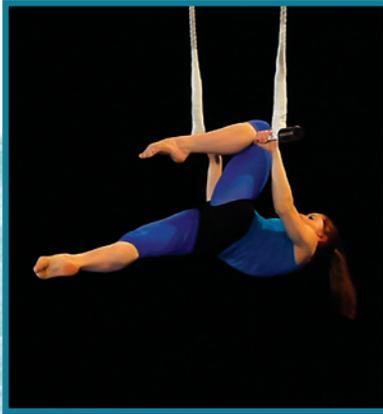


V 2



V 3





TRAPÉZIO FIXO

CAMBALHOTA DE UMA CURVA

Descrição do elemento técnico

Movimento de rotação para trás em volta de um joelho.

Pré-requisitos

- Suspensão em curva de dois.
- Suspensão com uma mão e uma curva.
- Rolamento de costas no solo.

(Ver *Rolamento de costas, Acrobacia*, p. 42.)

Explicação do movimento

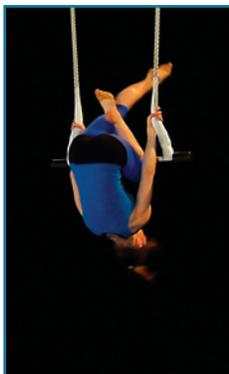
- A partir da posição em curva de dois, as mãos sobre a barra, retirar a perna direita e passá-la sob a barra. **M 1**
- Colocar o cotovelo direito sob a barra e segurar a corda com a palma virada para fora; fazer a mesma coisa com a mão esquerda. **M 2**
- Dar um impulso para baixo com a perna livre. Lançar a perna livre entre as cordas. Continuar a rolar o pélvis para cima, mantendo o tronco encostado na perna flexionada. **M 3**
- Puxar com os braços para levar o peso acima da coxa esquerda. Levantar o tronco, mantendo a perna esquerda flexionada. **M 4**
- Uma de cada vez, trocar a pegada das mãos e adotar uma posição sentada.



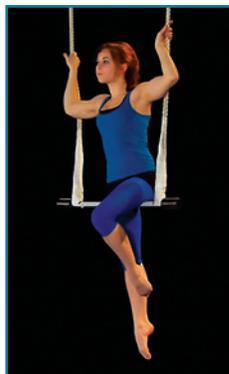
M 1



M 2



M 3



M 4



Educativos

1. A partir da posição em curva, com as mãos sobre a barra, efetuar um pequeno movimento de balanço. **ED 1**
2. Rolar após dois ou três impulsos feitos com a perna livre. **ED 2**



ED 1



ED 2

Assistência manual

- Na partida: o instrutor assegura a curva e dá a direção ao impulso da perna livre. **AM 1**
- Durante a cambalhota: o instrutor segura o participante pelo ombro e guia a perna livre para baixo, atrás do trapézio. **AM 2**
- Na chegada: o instrutor segura a perna flexionada e coloca uma mão atrás do participante até que ele volte em posição neutra. **AM 3**



AM 1



AM 2



AM 3

Erros comuns

1. O participante não sabe em qual sentido rolar.
2. O participante não consegue completar a cambalhota.
3. O participante posiciona mal as mãos no início.

Correções e exercícios corretivos

1. Levantar e passar a perna livre entre as cordas; os ombros e as costas vão descer em direção ao solo.
2. Certificar-se de que a perna flexionada continua flexionada e que o tronco está encostado na coxa, até que o corpo se encontre acima da barra.
3. Colocar as palmas das mãos viradas para fora e não em sua direção.

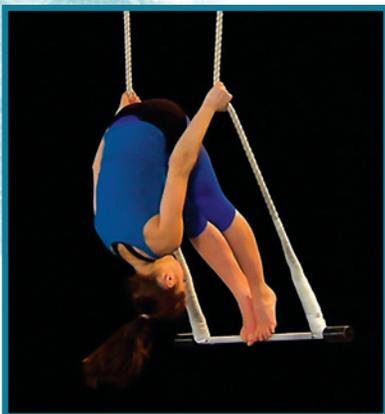
Variante

1. Cambalhota em curva de dois: manter o tronco contra as coxas durante a cambalhota e manter o olhar sobre os joelhos. Esta variante exige um pouco mais de força nos braços porque não há impulso. **V 1**



V 1





TRAPÉZIO FIXO

ROLAMENTO PARA A FRENTE

Descrição do elemento técnico

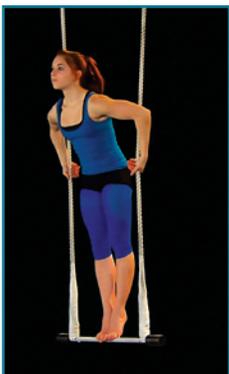
Movimento de rotação para a frente e chegada em posição sentada sobre a barra.

Pré-requisitos

- Rolamento para a frente no solo.
(Ver *Rolamento para a frente*, *Acrobacia*, p. 23.)
- Sustentar seu peso em tração e em suspensão nas cordas.

Explicação do movimento

- Em pé, em meia ponta, com as mãos na altura da testa, passar os cotovelos na frente das cordas e transferir uma mão após a outra na altura do quadril, com os polegares para baixo. **M 1**
- Levar o tronco em direção às pernas e transferir progressivamente o peso sobre as mãos, estendendo os braços: os pés devem desencostar da barra. **M 2**
- Efetuar uma tração dos braços mantendo as pernas encostadas no tronco. Continuar a rolar até a chegada em posição sentada sobre a barra. **M 3**



M 1



M 2



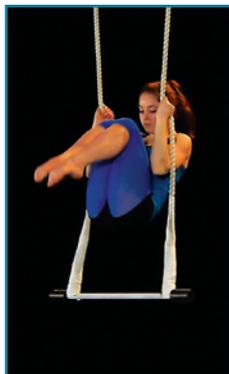
M 3

Educativos

1. A partir da posição semi-invertida sob a barra, em rolamento para trás, liberar as pernas estendidas para a frente até a suspensão. O participante pode também efetuar uma tração logo que os pés tiverem passado pela barra. **ED 1**
2. Efetuar um rolamento em posição grupada a fim de facilitar a tração e o retorno sentado controlado. **ED 2**



ED 1



ED 2

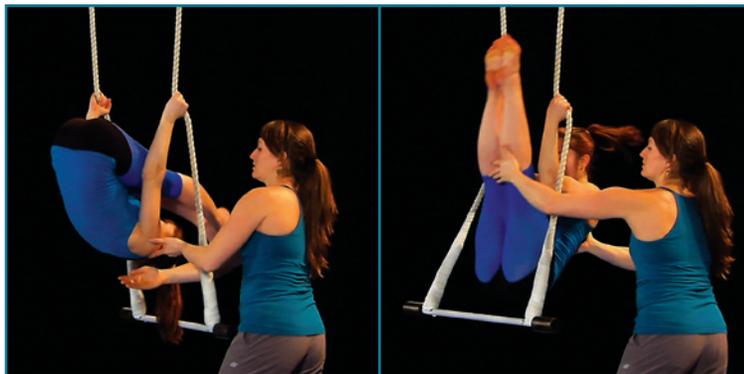
Assistência manual

- O instrutor coloca-se de lado para ajudar o participante a levar o tronco em direção às pernas, colocando uma mão atrás da coxa e a outra na parte superior das costas. **AM 1**
- Durante o rolamento, as mãos se invertem para ajudar o participante a voltar à posição sentada e estabilizar a barra. **AM 2**
- Quando o trapézio estiver mais alto e o participante for capaz de sustentar seu peso, o instrutor coloca-se de lado para proteger a cabeça do participante no início, e ajudar seu retorno sentado. Se a barra balançar durante o rolamento, o instrutor pode estabilizá-la.
- Se o participante chegar com as nádegas sob a barra, o instrutor lhe dá um apoio sob os pés. Para esta assistência manual, o participante deve manter as pernas estendidas.

Nota: O trapézio deve estar muito baixo, ou seja de 30 a 50 centímetros do solo, para que o instrutor possa assistir melhor o participante.



AM 1



AM 2



Erros comuns

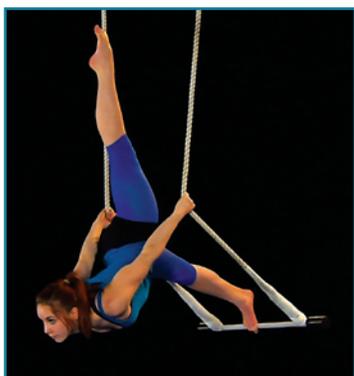
1. O participante fica desequilibrado no início, durante o deslocamento das mãos.
2. O participante não consegue iniciar o rolamento, pois o quadril está muito para atrás.
3. O participante não consegue sentar-se novamente; ele chega com as nádegas sob a barra.

Correções e exercícios corretivos

1. Manter o corpo reto durante o deslocamento das mãos e transferir uma mão de cada vez.
2. Manter o quadril entre as duas cordas e transferir o peso do corpo nas mãos para a frente.
3. Começar a tração logo que os pés desencostarem da barra e esperar que a barra esteja sob as coxas para sentar-se.

Variantes

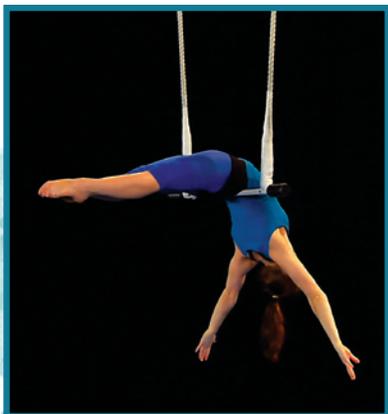
1. Arabesco: levantar uma perna para trás antes de se inclinar e desenrolar. **V 1**
2. Retorno grupado: colocar os pés sobre a barra em vez de se sentar. **V 2**



V 1



V 2



TRAPÉZIO FIXO EQUILÍBRIO DE COSTAS

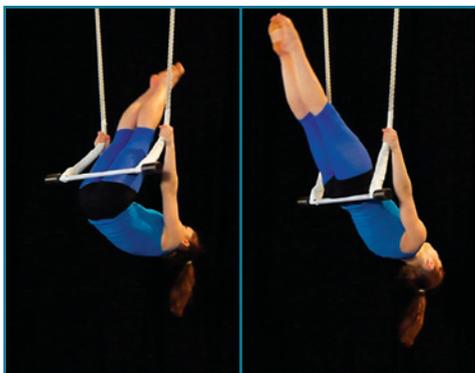
Descrição do elemento técnico

Equilíbrio com a parte inferior das costas sobre a barra.

Explicação do movimento

- A partir da posição de curva, colocar as mãos sobre as cordas a mais ou menos 20 centímetros da barra do trapézio. Balançar para trás em posição carpada para retirar as nádegas da barra, em seguida, passando pela posição de vela, estender o corpo até a posição selada para colocar a parte inferior das costas sobre a barra. **M 1**
- Retirar lentamente as mãos e tentar manter o equilíbrio com os braços. É mais fácil manter esta posição quando as pernas estão afastadas. A parte superior do corpo deve estar selada, mas os músculos abdominais devem permanecer contraídos enquanto a cabeça é relaxada. **M 2**

Nota: Este elemento técnico também pode ser realizado a partir de uma posição sentada, deslizando a barra em direção às costas.



M 1



M 2

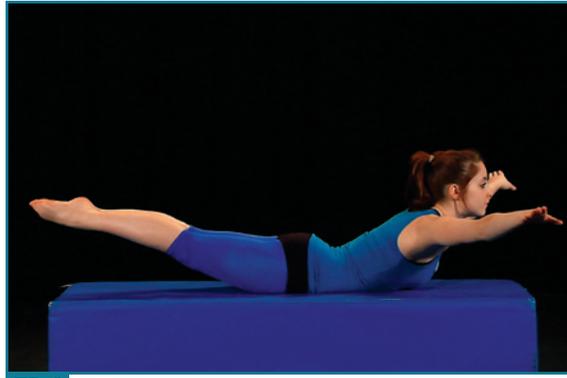
Educativos

1. Sobre um colchão sobrelevado, selar a parte superior do corpo e deixar cair a cabeça em direção ao solo. **ED 1**
2. Deitado de bruços formar a posição selada. **ED 2**





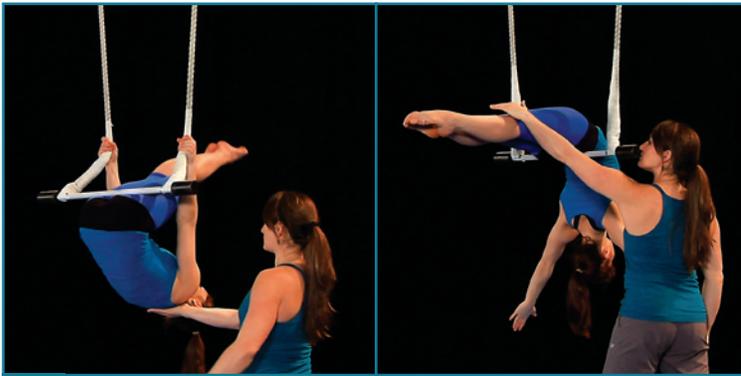
ED 1



ED 2

Assistência manual

- O instrutor fica ao lado do participante e o ajuda a posicionar-se e a balançar em posição carpada. Em seguida, ele segura as pernas do participante para impedi-lo de balançar para trás. **AM 1**



AM 1

Erros comuns

1. O participante não relaxa a cabeça para trás.
2. As nádegas do participante não ficam contraídas ou o quadril não está suficientemente em extensão.
3. O participante sente dor nas costas.

Correções e exercícios corretivos

1. Relaxar os músculos do pescoço.
2. Contrair as nádegas e contrair os músculos abdominais.
3. Praticar o movimento progressivamente a fim de se habituar à dor. **EX**

Variantes

1. Equilíbrio de costas com espacate frontal. **V 1**
2. Equilíbrio de costas com as pernas em afastamento. **V 2**

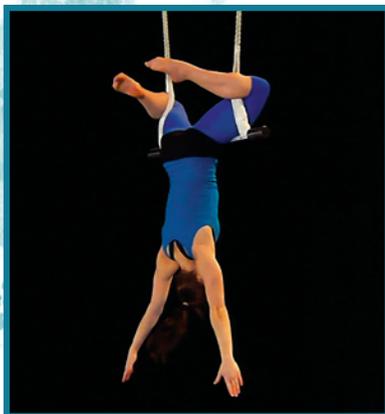


V 1



V 2





TRAPÉZIO FIXO

CHAVE DE PORTÔ

Descrição do elemento técnico

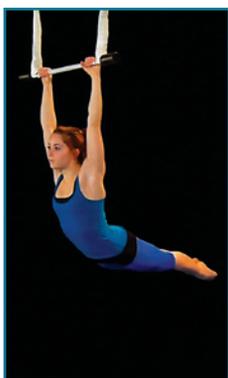
Posicionamento do quadril sobre a barra, equilíbrio e balanço para a frente travando as cordas com os joelhos.

Pré-requisitos

- Rolamento de costas no solo com as pernas estendidas. (Ver *Rolamento de costas, Acrobacia*, p. 42.)
- Levantar as pernas até a barra.

Explicação do movimento

- A partir de uma suspensão sob a barra, balançar as pernas, estendidas e juntas, seguindo o tempo para a frente e para trás. **M 1**
- Levar as pernas em direção à barra e flexionar os braços para subir o pélvis sobre a barra em posição levemente carpada. **M 2**
- Posicionar o pélvis sobre a barra, continuar a descer as pernas em direção ao solo a fim de levantar o tronco e encontrar o equilíbrio. A barra deve ficar situada entre o osso púbico e os ossos do quadril. Os músculos abdominais devem estar contraídos. **M 3**
- Afastar as pernas e balançá-las para a frente pendurando um joelho em cada corda, em posição de sapo. **M 4**



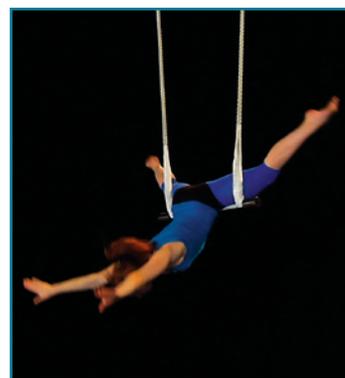
M 1



M 2



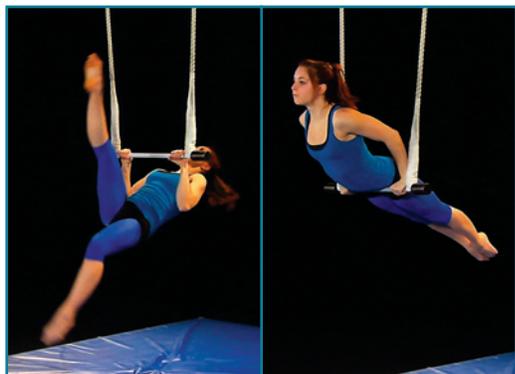
M 3



M 4

Educativos

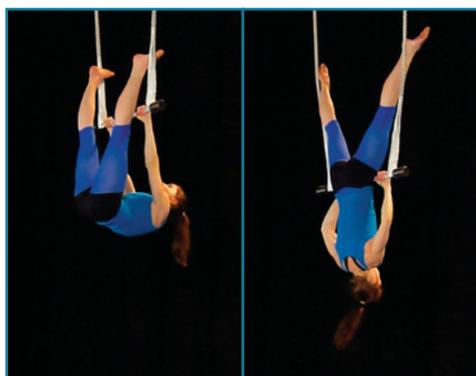
1. Subir sobre a barriga a partir de um colchão, lançando uma perna. Manter as mãos sobre a barra para se segurar. **ED 1**
2. Suspender-se nas cordas com as mãos, colocando os cotovelos na altura da barra. Manter as mãos nas cordas o máximo de tempo possível a fim de amortecer a chave de portô. **ED 2**
3. Suspender-se nas cordas com as mãos, balançar as pernas para a frente e deslizar os pés ao longo das cordas para ajudar a passar o pélvis acima da barra. Levantar o tronco, com ou sem as mãos sobre a barra, e efetuar a chave de portô. **ED 3**



ED 1



ED 2



ED 3

Assistência manual

- Subida: o instrutor segura a coxa e a parte inferior das costas do participante. **AM 1**
- Equilíbrio no tornozelo/na panturrilha:
 - se o participante cair para a frente, empurrar as pernas em direção ao solo; **AM 2**
 - se o participante cair para trás, empurrar as pernas para o alto.
- Chave de portô: o instrutor segura o participante pelo ombro a fim de desacelerar a ação. **AM 3**

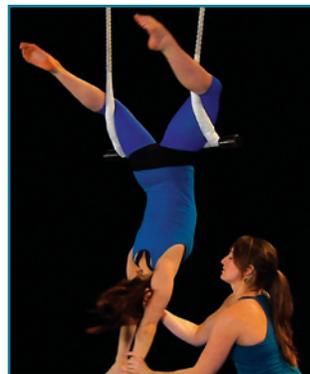




AM 1



AM 2



AM 3

Erros comuns

1. As pernas do participante ficam afastadas ou flexionadas, ou ambos, durante o tempo para trás.
2. A tração dos braços é feita cedo demais para a chave de portô.
3. O participante apoia-se sobre o meio da barriga e tem dificuldade em manter-se em equilíbrio.
4. O participante fica com o corpo desestabilizado para a frente na posição de equilíbrio sobre a barra.

Correções e exercícios corretivos

1. Manter as pernas juntas e estendidas.
2. Esperar que as coxas estejam perto da barra.
3. Colocar a barra sob os ossos do quadril e contrair os músculos abdominais.
4. Olhar para a frente e contrair os músculos das costas e das nádegas.

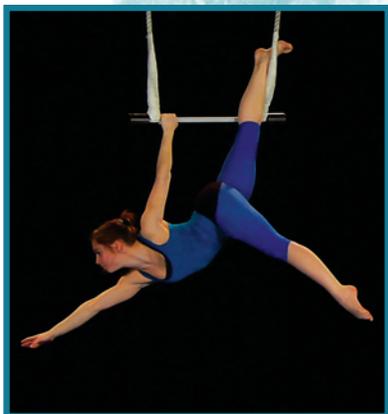
Variante

1. Variação da posição das pernas durante os tempos e as posições de equilíbrio. **V 1**



V 1





TRAPÉZIO FIXO

SEREIA

Descrição do elemento técnico

Sereia: suspensão com uma mão e um tornozelo, com o corpo em direção ao solo.

Pegada em sereia: a partir da posição sentada, balanço para trás, com uma mão na barra, e agarrar o tornozelo oposto.

Pré-requisito

- Suspensão com uma mão e o joelho oposto.

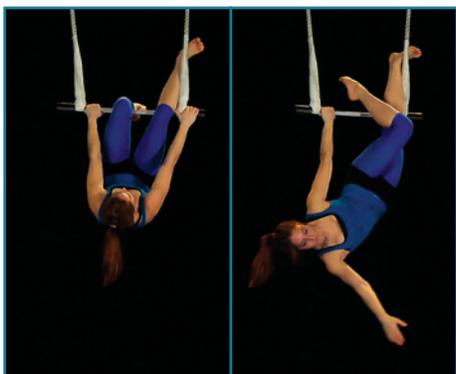
Explicação do movimento

Sereia

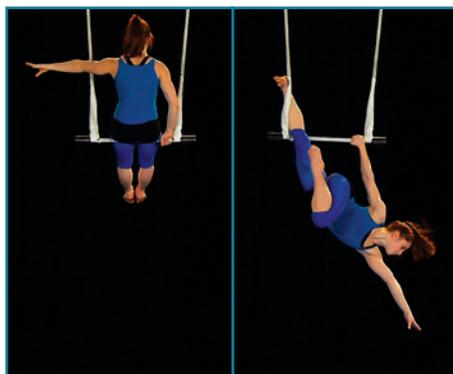
- A partir da posição em curva, as mãos sobre a barra, enganchar o tornozelo direito na corda, o pé em flex, e retirar a mão direita. Retirar a perna esquerda, colocá-la em direção ao solo e levantar o braço livre na sua frente. **M 1**

Pegada em sereia

- Na posição sentada, com a mão direita sobre a barra e o braço esquerdo estendido atrás da corda, afastar a perna esquerda.
- Balançar para trás a 180° e enganchar o tornozelo, com o pé em flex, na frente da corda.
- Continuar a girar a barriga em direção ao solo e formar a posição sereia, com a cabeça e o braço levantados. Voltar em posição neutra, seja em curva ou sentada, pendurando o jarrete da perna livre primeiro. **M 2**



M 1

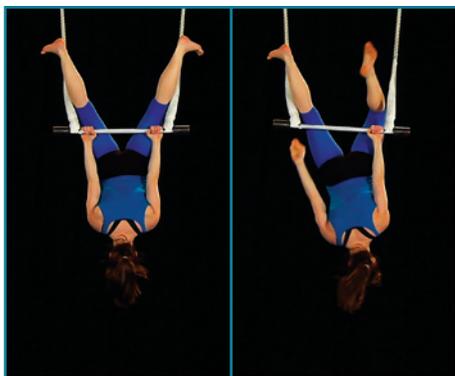


M 2



Educativos

1. A partir da suspensão ao contrário, com os pés em flex nas cordas e as costas levemente seladas, retirar a mão e o pé oposto. **ED 1**
2. Efetuar a pegada em sereia, mantendo uma mão sobre a corda até que o tornozelo fique enganchado. **ED 2**
3. Efetuar a pegada em sereia, aproximando as pernas do tronco, em posição carpada, antes de balançar até que o pé fique enganchado. **ED 3**



ED 1



ED 2



ED 3

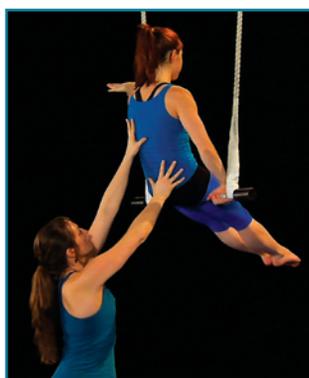
Assistência manual

- **Sereia:** o instrutor coloca-se atrás do trapézio e segura o centro do corpo do participante; ele guia seu posicionamento e seu retorno em curva. **AM 1**
- **Pegada em sereia:** o instrutor segura as costas do participante a fim de desacelerar sua queda. É preciso prestar atenção na perna livre. **AM 2**

Nota: Para evitar uma velocidade demasiada, é preferível que o participante mantenha uma mão sobre a barra no início, quando há uma assistência manual.



AM 1



AM 2



Erros comuns

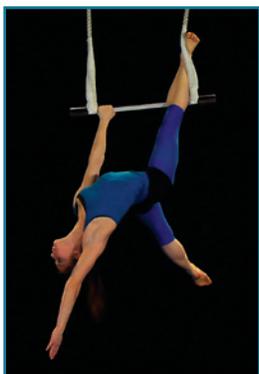
1. O participante lança a cabeça para trás, aumentando o risco de uma queda, pois desta maneira, ele não consegue localizar o ponto de enganchamento do tornozelo na corda.
2. O tornozelo do participante fica flexionado.
3. A barriga do participante fica virada para a parede de trás.
4. A perna livre do participante permanece voltada para cima ou para trás.

Correções e exercícios corretivos

1. Manter a referência visual na corda até que o tornozelo se enganche. Em seguida, transferir o olhar para a sua frente.
2. Manter o pé em flex, em direção ao solo.
3. Continuar a girar um quarto de volta para ficar diante do solo.
4. Baixar a perna livre em direção ao solo, mantendo a parte superior das coxas contraídas.

Variantes

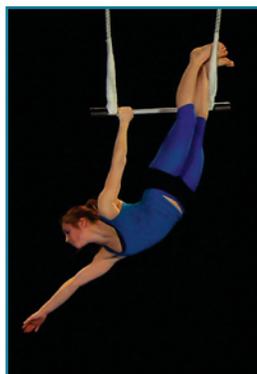
1. Sereia de costas: passar a perna livre sob a barra e estender-se sobre as costas. **V 1**
2. Sereia. Arabesco pé-mão ou pé-cabeça. **V 2**
3. Sereia com as duas pernas. **V 3**
4. Sereia com espacate lateral. **V 4**



V 1



V 2

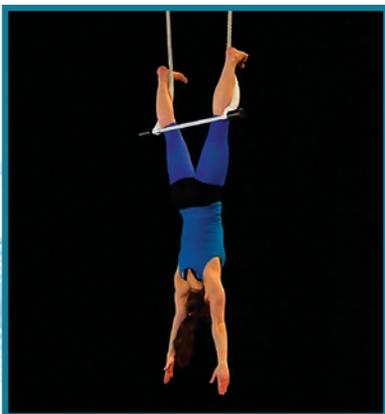


V 3



V 4





TRAPÉZIO FIXO

CHAVE DE PÉ

Descrição do elemento técnico

Suspensão: posição vertical, com a cabeça para baixo, os tornozelos enganchados em cada corda com os pés paralelos.

Chave de pé: a partir da posição sentada, balançar em 180° para trás, com os tornozelos enganchados na frente das cordas.

Pré-requisitos

- Manter os pés em flex.
- Manter a posição de canoinha.

Explicação do movimento

- Sentado na barra com as pernas estendidas, afastá-las. **M 1**
- Balançar para trás a 180°. Na posição de canoinha, efetuar a chave de pé empurrando as cordas para fora com as pernas, enganchando os tornozelos na corda com os pés em flex. Manter a referência visual nas cordas. **M 2**
- Estabilizar a posição vertical com a barra na altura das panturrilhas. **M 3**
- Retomar a barra ou as cordas e voltar em posição de curva ou sentada.

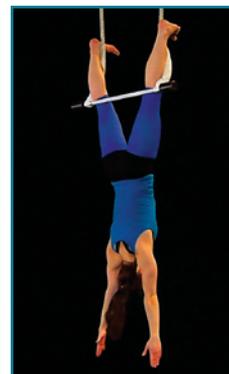
Nota: Para proteger a pele dos tornozelos, o participante pode usar meias, tornozeleiras médicas em tecido, neopreno ou mesmo tornozeleiras de couro.



M 1



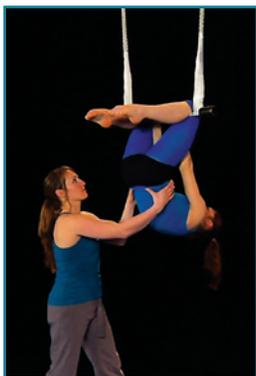
M 2



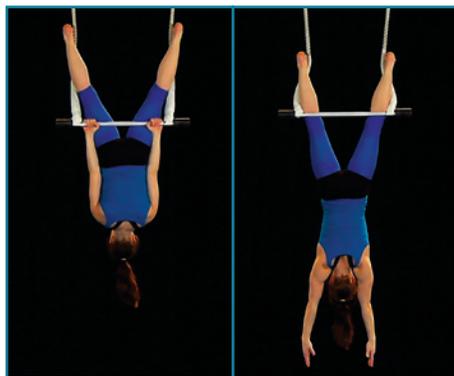
M 3

Educativos

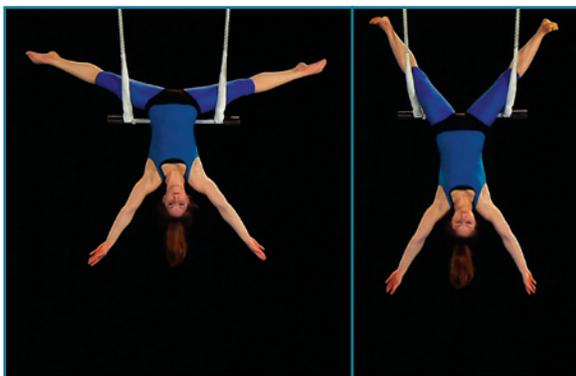
1. Com assistência manual, a partir da posição em curva e com as mãos colocadas no centro da barra, balançar para trás e efetuar a chave de pé. **ED 1**
2. A partir de uma suspensão com as mãos colocadas no centro da barra, efetuar uma chave de pé. Soltar as mãos a partir da suspensão ao contrário, com os pés em flex nas cordas. **ED 2**
3. Em equilíbrio de costas com as pernas em espacate frontal, deslizar em suspensão efetuando uma chave de pé e mantendo o exterior das pernas em contato com as cordas. **ED 3**
4. Deitado de costas no solo, afastar as pernas na largura do trapézio, com os pés em flex. O instrutor coloca suas mãos do lado exterior dos tornozelos e faz uma resistência ao movimento do participante. **ED 4**



ED 1



ED 2



ED 3



ED 4



Assistência manual

- O instrutor segura o quadril do participante por trás.
- Durante a subida, o instrutor coloca-se de lado e ajuda o participante a ficar em posição carpada, colocando uma mão na parte superior das costas e a outra atrás de uma das coxa do participante. **AM 1**



AM 1

Erros comuns

1. O participante tem dificuldade em manter os pés em flex.
2. O participante cai baixo demais ou faz uma rotação externa das pernas, ou ambos.
3. O participante começa a queda com a cabeça.
4. O participante desliza ou cai durante a subida.

Correções e exercícios corretivos

1. Levar a parte exterior dos pés para si, em direção ao solo.
2. Manter as pernas estendidas e paralelas.
3. Manter-se em posição de canoinha e olhar para as cordas até que os pés se enganchem nelas.
4. Manter as pernas estendidas para retomar a barra, colocando uma mão atrás da coxa caso necessário.



TRAPÉZIO FIXO INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO

Descrição do elemento técnico

Fixação segura, manutenção e arrumação do trapézio.

Explicação

Fixação

- **Fixação básica:** Certificar-se de que os mosquetões estão trancados para baixo. A estrutura ou o sistema ao qual o trapézio está fixado deve ter sido verificado por um técnico de montagem (*rigger*) ou um engenheiro.
- **Trapézio com altura ajustável:** Há dois métodos para fixar de maneira segura um trapézio instalado em um sistema cuja altura é regulável:
 - Nó de segurança para o ascensor;
 - Nó de fixação ao *pin rail*.

Manutenção

- **A manutenção de um trapézio é feita, pelo menos, uma vez por ano.**
- Segundo a utilização do trapézio, é importante verificar o estado da fixação corda-barra, sob o acoplamento. É preciso descosturar o tecido, se for necessário, e desenrolar o material de acolchoamento para verificar as soldaduras, manilhas, braçadeiras, cabos e cordas. Substituí-los caso necessário.
- Periodicamente, é preciso trocar as fitas adesivas da barra quando elas deslizarem demais, estiverem sujas, secas ou se desenrolarem. Certificar-se de retirar sempre as antigas fitas adesivas e o excedente de cola da barra, antes de instalar novas fitas adesivas. Estender a fita cobrindo a barra a fim de evitar a formação de dobras.

Arrumação

- Colocar o trapézio em um local limpo e seco. Cada corda deve ser enrolada sobre si mesma. Evitar enrolá-las de maneira muito apertada ou dobrá-las.



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.