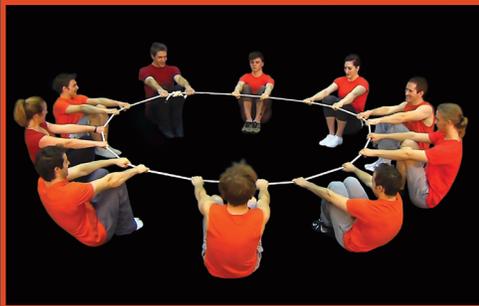


TÉCNICAS BÁSICAS EN ARTES CIRCENSES



JUEGOS DE GRUPO



FONDATION
CIRQUE DU SOLEIL™



CIRQUE DU SOLEIL

Diseño y dirección de proyecto: Michel Lafortune
Coordinación de producción: Carla Menza
Asistencia a la producción: David Simard
Coordinación lingüística de la versión en español: Adriana Díaz
Apoyo técnico: Darlene Lenden, Véronique Ricard, Jessenia Villamil Dos Santos
Consejeros especiales: Bernard Petiot, Martin Bolduc

Diseño:
Dirección artística: Pierre Desmarais
Diseño gráfico: Emmanuelle Sirard, Maria Masella
Producción gráfica: Eric Sauvé
Selección de fotos: Jean-Marc Gingras
Fotos de portada: Éric Saint-Pierre, Lyne Charlebois, Ierê Ferreira, Sarah Bédard-Dubé
Montaje y maquetación: Dominique Picard, Marie-Andrée Grondin

Lingüística:
Traducción del francés al español: AdTrad
Revisión y uniformización del manuscrito original (francés): Patrice Aubertin, Violaine Ducharme, Darlene Lenden, Carla Menza, Sylvain Robitaille, David Simard
Revisión y uniformización del manuscrito de la versión en español: Adrián Ricardo Martínez Acevedo, Adriana Díaz, Sandy Gonçalves
Comité de lectura de la versión original (francés): Hélène Brunet, Lino de Giovanni, Stéphane Groleau, Michel Lafortune, Karine Lavoie, Carla Menza, Simon Rioux, David Simard, Paul Vachon
Contribución a las definiciones del léxico de la versión original (francés): Stacy Clark, Marcelline Goldstein, Marie-Andrée Robitaille
Revisión del léxico de la versión original (francés): Sandy Gonçalves, Diane Martin, Marie-Odile Pinet, Cláudia Marisa Ribeiro
Revisión lingüística de la versión en español: Mayra Parra

Formadores del Servicio de Ciudadanía Global:

Emmanuel Bochud: [Diábolo](#) – Emmanuel Bochud, Karine Lavoie: [Juegos de Grupo](#), [Palos de Flor](#)

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

Dirección de contenido: Daniela Arendasova, Directora de Estudios
Asistencia a la dirección de contenido: Patrice Aubertin, Coordinador del Programa de Formación de Instructores y Formadores; Annie Gauthier, Coordinadora de la Organización Académica y Servicios a los Estudiantes

Redacción:

PROFESORES: Nathalie Hébert: [Acrobacia](#), [Aro](#) – Anne Gendreau: [Cuerda Lisa y Tela Acrobática](#) – André St-Jean: [Zancos](#), [Minitrampolín](#), [Rola Bola](#) – Sylvain Rainville: [Equilibrio](#), [Mano a Mano](#), [Pirámides](#) – Nicolette Hazewinkel: [Alambre](#) – Yves Dagenais: [Actuación](#) – Sergey Perepelizki: [Malabarismo](#) – Luc Tremblay: [Monociclo](#) – Véronique Thibeault: [Trapecio Fijo](#) – Antoine Grenier: Intalación de aparatos y equipos.

Vídeo y fotos de las demostraciones:

ESTUDIANTES: Laurie Adornato, Devin Henderson, Maxim Laurin: [Acrobacia](#) – Anna Kichtchenko, Andréanne Nadeau: [Aro](#) – Anne-Fay Audet-Johnston, Simon Nadeau, Natalie Oleinik: [Cuerda Lisa y Tela Acrobática](#) – Chloé St-Jean-Richard: [Zancos](#) – Louis-Marc Bruneau-Dumoulin, Valérie Doucet: [Equilibrio](#) – François Bouvier: [Alambre](#) – William Bonnet, Ugo Dario, Matthew Holsbeke, Giulio Lanzafame, Jonathan Morell, Jeff Retzlaff, Thomas Saulgrain, Vanessa Vollerling: [Actuación y Juegos de Grupo](#) – Yann Leblanc, Jonathon Roitman: [Malabarismo](#) – Camille Legris, Tristan Nielsen: [Mano a Mano](#) – Maxim Laurin, Chloé St-Jean-Richard: [Minitrampolín](#) – Joachim Ciocca: [Monociclo](#) – AlmaBuholzer, Marie-Pier Campeau, Lisa Eckert, Miguel Angel Giles Huayta, Anny Laplante, Yann Leblanc, Léonie Pilote, Jonathon Roitman: [Pirámides](#) – Simon Nadeau: [Rola Bola](#) – Rosalie Ducharme: [Trapecio Fijo](#)

Depósito Legal: Verano de 2011

* En este documento, el masculino se usa de manera genérica con el único objeto de simplificar el texto.

Agradecemos la colaboración de:

Gaétan Morency, Vicepresidente del Servicio de Ciudadanía Global del Cirque du Soleil,
por su apoyo en la realización de este proyecto.
Marc Lalonde, Director Ejecutivo de la École Nationale de Cirque,
así como a todos los empleados del Cirque du Soleil y de la École Nationale de Cirque por su colaboración.

Información legal

Queda prohibida cualquier forma de reproducción sin la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito civil o penal./Any reproduction is strictly prohibited without prior authorization of the copyright holders. Any infringement is subject to civil or penal sanctions.

Todos los derechos reservados/All rights reserved

Producido en Canadá/Produced in Canada



© 2011 Cirque du Soleil
cirquedusoleil.com

Cirque du Soleil es una marca propiedad del *Cirque du Soleil* utilizada bajo licencia./*Cirque du Soleil* is a trademark owned by *Cirque du Soleil* and used under license.

PREFACIO

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

Situada en Montreal, la *École Nationale de Cirque* es un establecimiento de enseñanza secundaria y postsecundaria cuya misión principal es la formación de artistas de circo. Es la única institución en América del Norte que ofrece el ciclo completo en artes circenses, es decir, el programa de formación preparatoria, el programa “circo-estudios secundarios” y la formación superior (que conduce a la obtención del Diploma de Estudios Colegiales en Artes Circenses). Desde 1981, más de 400 artistas se han formado en la Escuela. Precursora del renacimiento del circo en Canadá y Norteamérica, la Escuela ha contribuido al nacimiento de grandes circos de Quebec, convertidos hoy en el *Cirque du Soleil*, *Le Cirque Éloïze* y *Les 7 Doigts de la Main*, así como de varias compañías de circo en el extranjero.

La *École Nationale de Cirque* ocupa hoy en día una posición única en el mundo de la enseñanza de las artes circenses. La Escuela cuenta con un sólido equipo pedagógico y artístico, integrado por más de 60 profesores provenientes de sectores de las artes circenses, deportes acrobáticos, artes escénicas y educación. Con frecuencia, la Escuela recibe solicitudes para compartir su experticia en el marco de coloquios, intercambios pedagógicos y encuentros tanto en Canadá como en el extranjero, sobre todo a través de la Red Internacional de Capacitación en Circo Social (RIFCS), de la *Fédération européenne des écoles de cirque professionnelles* (FEDEC), de la *European Youth Circus Organisation* (EYCO) y la *American Youth Circus Organisation* (AYCO).

El entusiasmo que suscitan el circo social y la práctica de entretenimientos basados en artes circenses, así como la consecuente demanda de personal calificado, motivaron a la Escuela a apoyar la oferta de servicios de iniciación y formación en artes circenses de calidad y seguros. Así, desde 2004, sus programas de formación de instructores y formadores que permiten obtener un certificado de estudios colegiales, reconocido por el Ministerio de Educación, Esparcimiento y Deportes de Quebec, formaron a un centenar de profesionales de la enseñanza. Estos últimos son activos en todas las esferas de la enseñanza del circo, en la educación de los jóvenes, en el esparcimiento, en el circo social, incluso en la formación especializada de artistas profesionales.

Además de las competencias en iniciación en las técnicas de circo, para ejercer la función de instructor en artes circenses en el contexto de actividades de esparcimiento o de intervención social, se requieren específicamente conocimientos en seguridad y sobre las fases de desarrollo de la persona en los planos motor, psicológico y social, así como habilidades en animación y en gestión de clase. Esta obra constituye una herramienta pedagógica útil y pertinente, pero no podrá remplazar una formación en pedagogía de las artes circenses. Además, aún cuando estas técnicas son esenciales para la práctica de las artes circenses, es también necesaria la creatividad y la poesía para que estas disciplinas puedan ser verdaderamente artísticas y transmitir un sentido, incluso cuando se practican como aficionado.

Los profesores y profesionales que participaron con entusiasmo y rigor en la elaboración de los contenidos del presente manual se unen a mí para agradecerle al *Cirque du Soleil* el que se haya dedicado generosamente a la elaboración de una obra pedagógica de esta envergadura. Esto seguramente ayudará a un gran número de jóvenes, a través del personal calificado, a desarrollarse gracias a la práctica de las artes circenses.

Daniela Arendasova
Directora de Estudios
École Nationale de Cirque
Montreal



INTRODUCCIÓN

El ejercicio de las artes circenses supone el conocimiento y dominio de una o varias técnicas que exigen un trabajo de aprendizaje progresivo y continuo. La utilización de estas técnicas permite acceder a una amplia variedad de posibilidades que se orientan tanto al desarrollo de capacidades físicas como del potencial creativo y habilidades sociales.

Actualmente, existe un creciente interés por el uso de las artes circenses aplicadas a fines diferentes del espectáculo de circo. Los profesionales que trabajan en el medio del entretenimiento, desarrollo humanitario, salud mental o rehabilitación física ven con gran interés la evolución de este tipo de iniciativas.

Como el aprendizaje de estas técnicas se desarrollará en varios ámbitos, y ante el indudable entusiasmo por las artes circenses como práctica de esparcimiento, nos pareció importante elaborar un documento que respondiera a las necesidades de conocimientos técnicos y que garantizara una enseñanza segura y por etapas de las técnicas básicas en artes circenses.

Creemos igualmente que este documento será apreciado por todas las organizaciones que se dedican a enseñar las técnicas circenses. Pensamos específicamente en las escuelas de circo, en los programas de circo recreativo, en las federaciones de gimnasia acrobática así como en los sectores de la educación en general. Todos encontrarán allí conocimientos que beneficiarán su pedagogía.

Una colaboración entre la *École Nationale de Cirque* y el *Cirque du Soleil*

Este kit educativo multimedia reúne 17 disciplinas de circo y 177 elementos técnicos. Fue elaborado con la complicidad de los profesores de la *École Nationale de Cirque* y preconiza y respeta los principios de la enseñanza de las técnicas básicas en artes circenses. Este documento, ilustrado por los alumnos de la Escuela, presenta la creación progresiva de las competencias así como la práctica de diferentes técnicas circenses básicas.

La obra comprende dos componentes principales:

Documentos escritos: El componente escrito de las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* comprende 17 capítulos que corresponden a una disciplina diferenciada por un color. Cada capítulo se divide en dos secciones. La primera sección presenta la terminología propia de la disciplina, el equipo necesario, las informaciones específicas, así como las consignas relacionadas con la seguridad y prevención de lesiones. La segunda sección ilustra en detalle los diferentes elementos técnicos que componen la disciplina. Esta sección comprende la descripción de elementos técnicos, las explicaciones detalladas del movimiento, los ejercicios educativos que permiten un aprendizaje etapa por etapa de los elementos técnicos, de las nociones de asistencia manual, de los correctivos y de los ejercicios de corrección correspondientes a los errores más comunes, así como las variantes del movimiento.

Documentos video: El componente video de las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* tiene como objetivo favorecer la comprensión del material escrito y servir de apoyo visual para el aprendizaje. Para facilitar la búsqueda de las informaciones, los colores atribuidos a las disciplinas presentadas en los documentos escritos corresponden a los de los documentos video. En el mismo orden de ideas, las fotos que acompañan las explicaciones del movimiento, los educativos y las variantes se extrajeron de los documentos video. En algunos casos, el uso de planos aislados y de la cámara lenta facilitan la comprensión de las posiciones técnicas complejas y los esquemas rápidos. Por otro lado, aparecen advertencias en momentos específicos con el fin de recordar los elementos de seguridad que deben tenerse en cuenta en el momento de la ejecución del elemento en curso.



Por razones prácticas, la sección “errores comunes” no se incluirá para hacer hincapié en la representación de la ejecución adecuada de los movimientos. Por otra parte, los educativos esenciales para el aprendizaje de los elementos técnicos están presentes en los documentos video. De todas maneras, se debe consultar el documento escrito para tener acceso a la lista completa de los educativos.

Todos los ejercicios contenidos en estos dos tipos de documentos se presentan de manera que su práctica se realice en condiciones seguras, idealmente bajo la supervisión del instructor o entrenador, y con la preparación y el equipo adecuado.

Estos dos componentes, escritos y video, de las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* son complementarios: fueron diseñados para ser usados de manera conjunta. Los documentos escritos contienen informaciones que no están disponibles en los documentos video. Así mismo, los documentos audiovisuales contribuyen a una mejor comprensión de los movimientos que los documentos escritos no pueden dar con tanta precisión.



INSTRUCCIONES – DOCUMENTOS ESCRITOS

ACTUACIÓN

INTRODUCCIÓN A LA ACTUACIÓN

La actuación consiste en la representación de personajes en una puesta en escena con consignas previamente definidas. Los participantes adaptan su actuación en función del nivel, el contexto, las características de los personajes y las interacciones predefinidas.

La actuación es parte integrante del proceso de creación de los espectáculos de circo. Se pide cada vez más a los artistas de circo que interpreten personajes y emociones. Como para otras disciplinas de circo, son esenciales técnicas básicas para poder representar una intención, una emoción o una situación de manera clara y eficaz.



Introducción

La primera página de cada capítulo describe, de manera general, las especificidades y características propias de cada disciplina.

Cada disciplina está diferenciada por un color. Los diversos colores, que corresponden a los que se presentan en los documentos video, facilitan la búsqueda de información.

MANO A MANO

INTRODUCCIÓN AL MANO A MANO

Disciplina acrobática que consiste en realizar distintas figuras, con dos o varias personas, sobre las manos o sobre la cabeza. Estas figuras exigen fuerza, equilibrio y flexibilidad, así como sincronismo entre volantes y portores.

Se practican dos formas de figuras: el mano a mano estático y el mano a mano dinámico. Las figuras estáticas no implican ningún desplazamiento específico, pero exigen más resistencia para mantenerlas. Las figuras llamadas dinámicas se caracterizan por la ejecución de propulsión y saltos acrobáticos.



TERMINOLOGÍA

Alambre
Cable sobre el que se desliza.

Battements
Acción que consiste en elevar una pierna estirada hacia delante, con el pie en punta, para formar un ángulo de cerca de 90° o más con el cuerpo.

Centro de masa (CDM)
Punto que representa el centro de toda la masa corporal de una persona y donde se encuentran los tres ejes de rotación.

Media punta
Posición erguida que se debe mantener sobre la punta de los pies.

Pie en apertura
Rotación externa del pie de unos 45 grados.

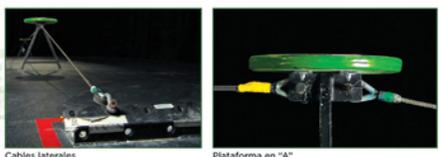
Pie en cierre
Posición del pie, recto sobre el alambre.

Plataforma
Estructura en "A" que permite fijar el alambre a cierta altura del suelo.

Retnés
Acción que consiste en flexionar una pierna y levantar un pie para colocarlo en la rodilla de la pierna opuesta.

EQUIPO

- un cable (el alambre) sobre el que se desliza;
- dos plataformas en "A" para fijar el cable;
- los cables laterales;
- aparato tiracables a palanca (tirfor);
- un resorte;
- argollas para armar;
- una colchoneta de suelo de la longitud del alambre y de al menos 1,40 m de ancho.



Cables laterales Plataforma en "A"

2 Técnicas Básicas en Artes Circenses • ALAMBRE • © 2011 Cirque du Soleil

Terminología

Términos técnicos esenciales para comprender los elementos propios de cada disciplina.

Se realizó una investigación terminológica profunda en colaboración con los profesores de la *École Nationale de Cirque* con miras a determinar cuáles son las expresiones y términos más reconocidos en los medios circenses y acrobáticos.

Equipo

Material necesario para la práctica de las diferentes disciplinas presentadas.

Información específica

Indicaciones concretas para la práctica de la disciplina, esenciales para la ejecución de los elementos técnicos, que agrupan tanto la identificación del lado dominante para realizar piruetas como las posiciones corporales en las fases aéreas.

Seguridad

Información esencial que se debe tener en cuenta durante los entrenamientos con el objetivo de minimizar cualquier riesgo de lesión.

Estos puntos, específicos para cada disciplina y de una importancia primordial, se relacionan tanto con el papel del instructor como con el ambiente de trabajo.

TERMINOLOGÍA

Cresta ilíaca
Hueso plano que forma el borde superior del hueso de la pelvis.

Cuerda lisa (cuerda indiana)
Aparato aéreo compuesto por una cuerda de algodón acordonada o trenzada, de un diámetro de 3 a 5 centímetros, dispuesta verticalmente y con la cual el acróbata realiza diferentes figuras acrobáticas.

Flexión de caderas
Acción de acercar las piernas al busto, es decir, disminuir el ángulo tronco-piernas.

Pies flexionados
Posición del tobillo en flexión.

Suspensión seminvertida
Flexión de caderas en posición invertida.

Tela aérea
Aparato aéreo de tela, compuesto generalmente de licra, plegado en dos y suspendido en un punto de enganche, con el cual el acróbata realiza distintas figuras acrobáticas.

INFORMACIÓN ESPECÍFICA

El trabajo en cuerda lisa y en tela acrobática se efectúa sobre un eje vertical, lo que requiere permanentemente resistencia física. Dado que el participante está constantemente sometido a la gravedad, el reto consiste en limitar la pérdida de altura durante la ejecución de las posiciones y en encontrar combinaciones que limiten las manipulaciones y las subidas. La práctica de estas dos disciplinas requiere una resistencia muscular general, y desarrolla una buena tonicidad. En específico, requiere tanto la fuerza de la parte superior del cuerpo, brazos, hombros y abdominales como la fuerza de prensión.

Nota: Para aligerar el texto, la palabra "cuerda" se empleará en las descripciones para designar tanto la cuerda lisa como la tela acrobática, a excepción de las partes dedicadas exclusivamente a ésta última.

SEGURIDAD

Como la cuerda permite una gran libertad, creatividad y exploración, la seguridad es la única regla que se deberá cumplir. Es primordial que el equipo utilizado esté en buen estado y bien instalado. Además de ello, es necesario utilizar siempre una colchoneta de aterrizaje. Es esencial que el instructor conozca sus límites y esté en condiciones de evaluar los límites de los participantes.

La cuerda y la tela acrobática se practican sin fonge (cuerda de seguridad) o dispositivo de seguridad, pero con colchoneta de aterrizaje. Por esta razón, es necesario ser capaz de efectuar un elemento completo, lo que incluye tanto el control del movimiento como la salida. Durante la bajada, y a pesar de la utilización de una colchoneta, hay que excluir en todos los casos la opción de dejarse caer.

Como la cuerda y la tela acrobática pueden causar quemaduras por abrasión, se recomienda llevar mallas que cubran lo máximo posible las piernas y el tronco. A pesar de estas precauciones, es normal que las personas que se inician en estas disciplinas sientan dolor. La cuerda y la tela acrobática provocan sensación de presión en los pies, muslos y tronco, y causan a veces quemaduras menores en los pies u otras partes expuestas. Para aumentar la adherencia y limitar los ligeros resbalones involuntarios, se utilizará resina en polvo en las manos y, si es preciso, en los pies y por detrás de las rodillas.

2 Técnicas Básicas en Artes Circenses • CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA • © 2011 Cirque du Soleil



ACROBACIA
MENICHELLI

Descripción del elemento técnico
Rotación hacia atrás de 180° en torno al eje transversal, paso a la parada de manos y final con balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo.

Prerrequisitos

- Inversión hacia atrás.
- Parada de manos con las piernas en apertura lateral.
- Retorno con las piernas en la posición de fondo.

Explicación del movimiento

- Desde la posición extendida de pie con los brazos a cada lado de la cabeza, oscilar ligeramente hacia atrás y bajar los brazos. Efectuar una antepulsión de brazos hasta su alineación en la prolongación del cuerpo, con extensión de piernas y caderas. **M 1**
- Transferir el CDM a las manos y pasar a la parada de manos con las piernas en posición de apertura lateral, con la referencia visual en las manos. **M 2**
- Efectuar un retorno con las piernas en la posición de fondo y volver a la posición extendida, la referencia visual debe estar hacia delante. **M 3**

Nota: Una vez completado el empuje de las piernas, los brazos deberán permanecer alineados en la prolongación del cuerpo.



Técnicas Básicas en Artes Circenses - ACROBACIA - © 2011 Cirque du Soleil

Descripción del elemento técnico

Descripción concisa que precisa la naturaleza o los movimientos clave del elemento técnico presentado.

Prerrequisitos

Figuras, esquemas corporales y habilidades técnicas que se deben dominar antes de iniciar el aprendizaje del elemento.

Explicación del movimiento

Presentación detallada de las diferentes secuencias de movimientos que componen el elemento.

Designadas con el icono **M**

Estas explicaciones están acompañadas de una o varias fotos, la adición de una cifra a la letra **M** permite seguir las secuencias representadas visualmente. **M 1**, **M 2**, etc.

Nota de seguridad

Además de las indicaciones presentes en la primera sección, las notas de seguridad señalan aspectos esenciales durante la ejecución de ese movimiento para evitar cualquier tipo de lesión.

PIRÁMIDES
LA PIRÁMIDE DE EGIPTO

Descripción del elemento técnico
Pirámide con siete personas.

Prerrequisito

- Volante de pie sobre un portor en posición de sumo carpada.

Explicación del movimiento

- Cuatro portores se colocan uno junto a otro en posición de sumo carpada, entrecruzando las piernas con las de los portores adyacentes para estabilizar la base de la pirámide y formar una línea recta. La espalda debe permanecer horizontal y a la misma altura entre unos y otros. **M 1**
- Un primer volante sube sobre los dos portores del centro apoyando sus manos en su espalda, subiendo directamente o apoyando un pie sobre un muslo. Una vez en altura, el volante coloca un pie sobre la pelvis de cada uno de los portores del centro y apoya sus manos en los omóplatos de estos últimos. Otros dos volantes repiten esta secuencia, uno colocándose sobre la espalda de los dos portores de la izquierda y otro sobre la de los dos portores de la derecha. **M 2**
- Cuando los tres volantes están estables, levantan el tronco hasta adoptar la posición horizontal de la espalda. Simultáneamente, portores y volantes efectúan una extensión lateral de los brazos, apoyándose sobre los hombros de los compañeros adyacentes, si hay. Los portores completan la secuencia con una extensión de piernas. **M 3**
- Durante la bajada, los volantes colocan de nuevo sus manos sobre los omóplatos de los portores, luego saltan hacia atrás, sucesivamente, desde el centro, evitando cualquier movimiento brusco.

Nota de seguridad: Es importante que haya una colchoneta de aterrizaje delante de la pirámide para evitar lesiones por caída. Enseñar siempre a los participantes que si se caen, deben hacerlo sobre las personas situadas debajo. Así, la velocidad y la altura de la caída serán menores.



Técnicas Básicas en Artes Circenses - PIRÁMIDES - © 2011 Cirque du Soleil



Educativos

1. Una persona mantendrá el diábolo con las manos y lo moverá para que el participante practique los ajustes de corrección con los palos. El diábolo se corregirá con la mano que le da la velocidad de rotación, en este caso, la mano derecha. Tras corregirlo, se continuará dándole velocidad con los movimientos de arriba abajo de la mano derecha. **ED 1**

Tres consejos para corregir el diábolo:

1. Colócase frente al diábolo; si gira, hay que seguir su movimiento.
2. Si el diábolo se inclina hacia los pies del participante, adelantar la mano derecha; el cordel frotará sobre el carrete del diábolo y éste se equilibrará.
3. Si el diábolo se inclina hacia el exterior, retroceder la mano derecha; el cordel frotará sobre el carrete del diábolo y éste se equilibrará.

Con la práctica, habrá cada vez menos correcciones que hacer.

2. Rodar el diábolo por el suelo con los palos y levantarlo.



Asistencia manual

- El asistente se colocará detrás del participante y dirigirá con él los palos, para dar la velocidad de rotación y aplicar las correcciones.

Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. Desde el principio, el participante coloca el diábolo incorrectamente sobre el suelo.	1. Colocar el diábolo correctamente. Si se quiere dirigir con la mano derecha, deberá colocarse en el lado derecho.
2. El participante se coloca mal.	2. Permanecer frente al diábolo.
3. El participante espera demasiado tiempo para efectuar la corrección.	3. Corregir el diábolo desde las primeras señales de inestabilidad. Con la práctica, se podrán incluso anticipar las correcciones.
4. El diábolo se vuelve inestable y pierde velocidad.	4. Dar siempre la velocidad aplicando la corrección.
5. El participante efectúa una corrección demasiado pronunciada y hace que el diábolo se incline.	5. Realizar la corrección con pequeños movimientos.

6 Técnicas Básicas en Artes Circenses - DIÁBULO - © 2011 Cirque du Soleil

Educativos

Ejercicios y secuencias de movimientos, etapa por etapa, recomendados para lograr la ejecución del elemento técnico. Los educativos facilitan el aprendizaje progresivo basándose en la coordinación y preparación física así como en la concientización de los movimientos.

Designados con el ícono ED

Estos educativos están acompañados frecuentemente de una o varias fotos, la adición de una cifra a las letras **ED** permite seguir las secuencias presentadas visualmente. **ED 1, ED 2**, etc.

Asistencia manual

Ayuda que el instructor o el asistente debe suministrar durante la enseñanza de los movimientos. Permite visualizar los gestos y las acciones que se deben realizar a fin de garantizar un aprendizaje seguro.

Designada con el ícono AM

Asistencia manual

- Para ayudar al participante, el instructor se colocará por delante con el brazo extendido, apretando el puño. El participante podrá apoyarse en el puño, pero deberá intentar mantenerse suelto durante el mayor tiempo posible. **AM 1**
- No sujetar al participante por las caderas, ya que no controlará su equilibrio.



Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. Los brazos del participante bajan durante la media vuelta.	1. Desarrollar el reflejo de levantar los brazos durante la media vuelta. EX
2. El participante transfiere demasiado peso al pie derecho.	2. Mantener el CDM sobre el pie izquierdo. El pie derecho sirve sólo de ayuda durante el giro.
3. El participante pone el cuerpo en posición carpada.	3. Flexionar más la rodilla de la pierna izquierda, levantando los brazos.

Variantes

1. Secuencia: caminata, media vuelta en el extremo del alambre, caminata.
2. Secuencia: cuatro medias vueltas en el centro del alambre.

Técnicas Básicas en Artes Circenses - ALAMBRE - © 2011 Cirque du Soleil

23



EQUILIBRIO
SILLA

Descripción del elemento técnico
Escudra en el suelo con apoyo en las manos.



Explicación del movimiento

- Apoyar las manos en el suelo con el dedo índice hacia delante y el CDM en la palma de las manos. Mantener las piernas juntas y extendidas con los pies de punta. Impulsarse con los brazos contrayendo los abdominales y desplazando la pelvis ligeramente hacia atrás.

Educativos

1. Silla sobre varas de equilibrio o sobre barras paralelas.
2. Silla con las piernas en posición agrupada.

Asistencia manual

- Supervisar posibles caídas hacia atrás, sobre todo cuando el ejercicio se realiza sobre varas de equilibrio o cuando el participante levanta las piernas muy alto.

Errores comunes

1. El participante no puede levantar las piernas.
2. El participante no puede mantener los brazos extendidos.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Realizar ejercicios que permitan aumentar la fuerza de los músculos abdominales. EX
2. Dirigir las manos hacia el exterior, con el dedo índice hacia delante.

Variante

1. Silla con apertura de piernas. V 1



Técnicas Básicas en Artes Circenses • EQUILIBRIO • © 2011 Cirque du Soleil

Errores comunes

Errores más frecuentes que se deben evitar.

Correcciones y ejercicios correctivos

Rectificaciones que se deben hacer a través de las correcciones de los movimientos o a través de ejercicios correctivos. Estos últimos se designan con el ícono EX.

Variantes

Figuras derivadas de elementos técnicos que ofrecen la posibilidad de avanzar y variar los aprendizajes.

Designadas con el ícono V

Asistencia manual

- El instructor colocará su mano sobre el tobillo del participante para evitar que el ángulo de su rodilla sobrepase los 90°, de otro modo se produciría una caída. AM 1

Nota: Evitar presionar demasiado sobre la pierna, el ángulo no debe exceder el de las caderas. Si el trapecio está más alto, el instructor colocará sus manos bajo los hombros del participante.



Errores comunes

1. El participante deja caer la cadera y la pierna libre, lo que le dificulta volver a poner la rodilla sobre la barra.
2. El participante sigue carpado y tiene dificultades para mantener un ángulo de rodilla seguro.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Mantener las caderas a la misma altura durante todo el movimiento.
2. Abrir las caderas apretando las nálgas y empujando la pelvis hacia delante; tirar de los talones hacia las nálgas.

Variantes

1. Una pierna en spagat lateral. V 1
2. Arabesco: pierna hacia atrás, tirando de un pie hacia la cabeza. V 2



Técnicas Básicas en Artes Circenses • TRAPECIO FIJO • © 2011 Cirque du Soleil



INSTRUCCIONES – DOCUMENTOS VIDEO



Menú general

Luego de la secuencia de apertura, una primera ventana presenta las disciplinas contenidas en el DVD.

Menú de los elementos

Una vez que se haya seleccionado la disciplina, una segunda ventana permite navegar de un elemento técnico a otro. El comando “mostrar todos”, en la parte inferior de la ventana, ofrece igualmente la posibilidad de visualizar los elementos en bucle.



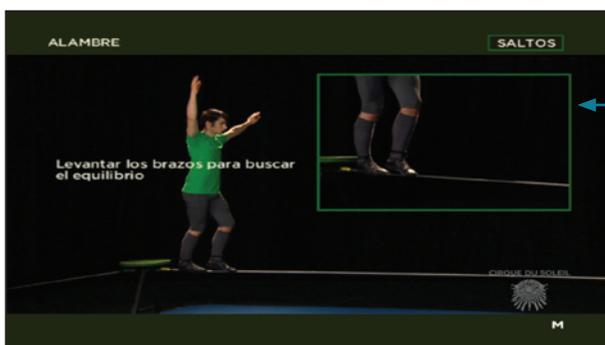


Advertencias

Durante la visualización de los movimientos, en momentos estratégicos aparecen informaciones adicionales o advertencias relacionadas con la seguridad o la prevención.

Íconos

Cuando aparece resaltado uno de los íconos correspondientes a los que se presentan en el documento escrito, indica qué componente del elemento técnico se está mostrando.



Acercamiento

En algunos casos, una figura, una parte del cuerpo o una asistencia manual durante la ejecución de un movimiento requiere una atención particular, para lo cual se agregará un acercamiento o se presentará en un ángulo diferente.

Notas técnicas

Las diferentes partes del elemento se pueden ver de manera no secuencial al seleccionar los íconos que aparecen en la parte inferior de la pantalla a partir de la función "skip". La función de lectura en cámara lenta, disponible en la mayoría de los lectores de DVD, permite igualmente visualizar con más precisión cada uno de los movimientos.



JUEGOS DE GRUPO

INTRODUCCIÓN A LOS JUEGOS DE GRUPO

Los juegos favorecen el establecimiento de vínculos entre los participantes durante la creación de un nuevo grupo. Ellos permiten crear un ambiente privilegiado donde es posible experimentar, asumir riesgos en un medio seguro y desarrollar un sentimiento de pertenencia. Estos juegos permiten a todos conectarse con el sentimiento lúdico de la infancia. Sirven de animación durante los calentamientos, aportando una distracción a los ejercicios habituales y repetitivos. Son herramientas de animación prioritarias para establecer una dinámica que favorezca la reflexión alrededor de un aspecto particular y que haga converger las energías hacia la realización de un objetivo común.



INFORMACIÓN ESPECÍFICA

Para lograr una buena animación de juegos de grupo, deben considerarse algunos elementos clave:

- Un buen conocimiento de la realidad del grupo (edad, condición física y psicológica). Saber con quién se trabaja es primordial con el fin de evaluar la adecuación del juego elegido y su importancia.
- El objetivo de un juego se conseguirá si se transmiten bien las consignas. La atención del grupo, la gestión del tiempo, del ritmo, del ambiente y del contenido son esenciales.
- Lo ideal es adoptar métodos rápidos y eficaces para distribuir a los participantes en distintos grupos. Por ejemplo:
 - Decir: “¡Cuando dé la señal, todo el mundo correrá hacia una de las esquinas de la sala!” el animador podrá ajustar los grupos desiguales, si es necesario.
 - Dar un número a cada uno, luego separarse en grupos según el número. Si se quieren hacer tres grupos, se asignan los números de uno a tres.
- Hay que darle la importancia necesaria al calentamiento preliminar a todo juego con exigencias físicas. Además, no hay que olvidar que los grupos no son uniformes, ya que están formados por personas con distintas capacidades físicas, psicomotoras, psicológicas y sociales. Los animadores deberán proponer actividades que hagan progresar a cada participante, según su nivel. Así pues, el período de calentamiento no sólo es útil, sino indispensable, ya que incitará a la exploración, permitirá animar y fomentar el espíritu del grupo, ayudará a ponerse en contacto y dará confianza a los participantes, tanto en el nivel físico como psicológico.



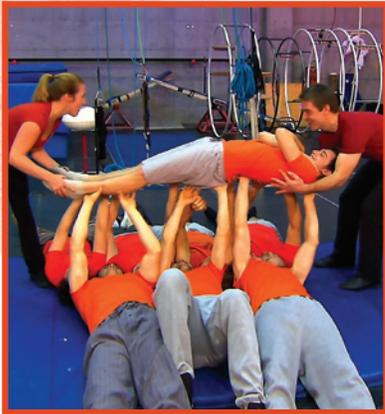
ÍNDICE

JUEGOS DE GRUPO

ELEMENTOS TÉCNICOS

La alfombra voladora	5
El escultor ciego	8
El trío se entusiasma	11
La máquina	14
La isla de los tiburones	16
El banco de peces	18
Las baquetas	21
Las tres secuencias fotográficas	23
El círculo de cuerda	25





JUEGOS DE GRUPO LA ALFOMBRA VOLADORA

Descripción del elemento técnico

Desplazamiento de una persona por un grupo que la lleva con los brazos.

Este juego contempla el desarrollo de la confianza y la cooperación, así como la familiarización con el contacto.

Prerrequisitos

- Efectuar ejercicios de familiarización que requieran menos contacto.
- Efectuar ejercicios para aumentar la fuerza de los brazos.
- Efectuar juegos y ejercicios que desarrollen el trabajo de colaboración e introduzcan los conceptos de portar y volante, muy presentes en el mano a mano.

Explicación del movimiento

- Invitar a los participantes a acostarse en el suelo, boca arriba, juntando las cabezas en dirección alterna. Las cabezas se sitúan en el centro, oreja contra oreja, en línea recta, pero cada una en dirección opuesta. **M 1**
- Con las manos levantadas, formar una alfombra para recibir a una persona. **M 2**
- Un participante (el volante) se acuesta de espaldas sobre la “alfombra de manos”, y los participantes que están acostados (los portores) lo van pasando hasta el otro extremo. El volante deberá mantener el cuerpo rígido y recto, y dejarse llevar por los portores. El animador se coloca al final para ayudarle a levantarse. **M 3**
- Una vez que esté de pie, el volante debe ocupar su lugar en el suelo al final de la hilera, para dar paso al que está al principio, que a su vez será llevado de un extremo a otro de la alfombra. Y así sucesivamente. **M 4**

Nota de seguridad: Intentar que el volante no caiga. Mantener un tacto respetuoso. Asegurarse de recibir bien al volante cuando llega al final de la línea. Como su cabeza llega primero, el animador deberá recibirlo correctamente para ayudarle a levantarse.



M 1

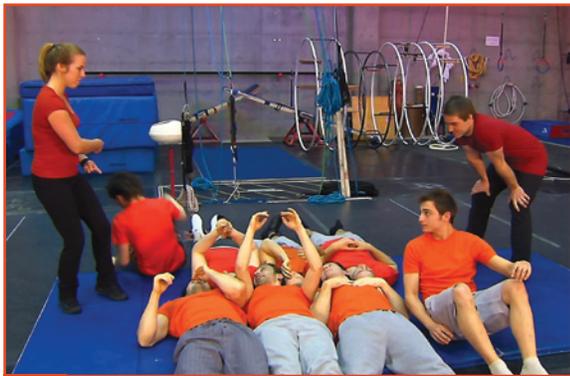


M 2





M 3



M 4



Errores comunes

1. Los portores sostienen mal al volante.
2. Los brazos de los portores no están lo suficientemente extendidos.
3. Los portores van demasiado deprisa.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Explicar a los portores su responsabilidad con el volante.
2. Comprobar que todos los participantes comprenden que el ejercicio es más fácil con los brazos extendidos que con los brazos flexionados.
3. Frenar el ritmo y mejorar el sincronismo del desplazamiento del volante.

Variante

1. Ida y vuelta: realizar una ida y vuelta con el volante, de modo que el grupo colabore para devolverlo al punto inicial.





JUEGOS DE GRUPO

EL ESCULTOR CIEGO

Descripción del elemento técnico

Reproducción de una estatua humana con el cuerpo de un segundo participante, de tal modo que se obtengan dos figuras idénticas.

Este juego contempla el desarrollo de la confianza y la creatividad, así como la familiarización con el contacto.

Prerrequisitos

- Efectuar ejercicios de familiarización corporal básicos.
- Crear las condiciones para que los participantes se sientan cómodos.

Explicación del movimiento

- Dividir el grupo en equipos de tres.
- En cada equipo, uno de los participantes tiene los ojos vendados: es el escultor ciego. Otro participante adopta y mantiene una pose fija: es la estatua. El tercer participante es la materia que debe esculpirse. **M 1**
- El escultor ciego debe memorizar la posición de la estatua, tocándola con las manos para luego poder reproducirla utilizando la materia que debe esculpirse, es decir, la otra persona, para modelarla con la mayor exactitud posible. **M 2**
- Cuando todos hayan terminado, el animador invita a los escultores ciegos a que se quiten las vendas. A continuación se podrá observar qué escultor ha reproducido con mayor fidelidad su estatua.
- Seguidamente, se cambiará el papel de cada uno.

Nota: La cuestión del contacto físico es a menudo delicada. A algunas personas no les gusta que las toquen, sobre todo si es alguien del sexo opuesto. Este juego no se recomienda cuando los participantes no se conocen lo suficiente. Si alguien no quiere participar, se le podrá motivar para que lo intente, pero nunca obligarlo. Un participante que desee retirarse podrá hacerlo en cualquier momento si no se siente cómodo durante el ejercicio. Corresponderá al animador-instructor proponer este juego en el momento adecuado. Deberá conocer bien el nivel de evolución de su grupo.

ADVERTENCIAS

- Favorecer figuras simples.
- Respetar a los compañeros.
- Mantener un tacto respetuoso.
- Administrar convenientemente el tiempo asignado a la escultura para que todos terminen al mismo tiempo.





M 1



M 2



Errores comunes

1. Las poses son muy complicadas de reproducir.
2. Los participantes van demasiado deprisa y no logran realizar la reproducción.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Simplificar la pose.
2. Frenar el ritmo. No se trata de un concurso de velocidad.

Variante

1. Ángel de la guarda: una cuarta persona podrá guiar al escultor para facilitar el tacto, garantizar que sea respetuoso y ayudar a reconocer la pose.





JUEGOS DE GRUPO EL TRÍO SE ENTUSIASMA

Descripción del elemento técnico

Desplazamiento en el espacio efectuando pases con una bola, en trío.

Este juego contempla el desarrollo de la cooperación y la concentración, y sirve también de ejercicio de calentamiento.

Explicación del movimiento

- El animador invita a los participantes a formar equipos de tres.
- Cada equipo recibe una bola. El objetivo del juego consiste en dispersarse en todo el espacio y lanzarse la bola entre los miembros del trío. Los participantes no pueden quedarse parados, sino estar en movimiento constante. **M 1**
- Tras un tiempo determinado, se cambian los equipos para formar nuevos tríos.

ADVERTENCIAS

- Tener cuidado con los choques.
- Es importante no lanzar la bola demasiado fuerte o a ciegas para evitar lesiones y garantizar la continuidad del juego.
- Especificar a los equipos que deben mantener el control de su bola. No se trata de estar continuamente corriendo tras la bola.
- Comprobar que todos los participantes estén integrados en el juego.





M 1

Error común

1. Los lanzamientos son demasiado fuertes y carecen de precisión.

Corrección y ejercicio correctivo

1. Repetir los ejercicios que permitan experimentar distintos tipos de lanzamientos, su precisión y el contacto con el otro. **EX**



Variantes

1. Con cambio de velocidad o en cámara lenta.
2. Movimientos variados: pasar saltando, intercambio con parada, acostarse en el suelo después de lanzar, etc.
3. Emisión de un sonido o de un grito cuando la bola toca a un participante del otro trío.
4. Bolas de diferentes tamaños, como una pelota de playa, una canica o una bola con mucho rebote. Cada trío puede disponer de una bola diferente.





JUEGOS DE GRUPO

LA MÁQUINA

Descripción del elemento técnico

A partir de una secuencia de movimientos individuales, los participantes componen colectivamente una máquina humana.

Este juego contempla el desarrollo de la cooperación, la escucha y la creatividad.

Prerrequisito

- Desarrollar una determinada capacidad de escucha entre los miembros del grupo.

Explicación del movimiento

- El animador invita a los participantes, individualmente o en grupo de tres, a hacer un movimiento que puede acompañarse de un sonido. La primera persona efectúa su movimiento y, a su vez, los otros participantes se integran conjuntamente con su propio movimiento para formar una secuencia y componer la máquina. **M 1**
- Dividir en subgrupos si el grupo es muy numeroso. El número máximo sugerido es de ocho a diez personas.

ADVERTENCIAS

- Realizar secuencias simples y cortas, con un principio y un final.
- El animador deberá administrar bien la duración del ejercicio.



M 1



Errores comunes

1. Falta de escucha y concentración.
2. Algunos participantes modifican su movimiento.
3. Uno o más participantes están fuera del movimiento común, no se integran al grupo.
4. El movimiento es demasiado difícil de mantener durante el ejercicio completo.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Reanudar el ejercicio.
2. Garantizar que el participante mantenga el mismo movimiento durante todo el ejercicio.
3. Garantizar que todos los movimientos se encadenen. Pedir al participante corregir su propia secuencia si es preciso.
4. Elegir un movimiento fácil de mantener durante todo el ejercicio.

Variantes

1. Variación del ritmo de la máquina.
2. En silencio o con amplificación sonora.
3. Ampliación de los movimientos, hasta la exageración.





JUEGOS DE GRUPO

LA ISLA DE LOS TIBURONES

Descripción del elemento técnico

Desplazamiento de los participantes de isla en isla sin que los coma el tiburón.

Este juego contempla el desarrollo de la concentración y la sincronización, y puede constituir en sí un ejercicio de calentamiento.

Prerrequisito

- Efectuar un calentamiento para evitar lesiones.

Explicación del movimiento

- El animador determina una zona de juego y delimita tres espacios con colchonetas de gimnasia o cuerdas, que representan islas.
- Todos están invitados a colocarse sobre las islas, excepto un participante, que será el tiburón. **M 1**
- A la señal del animador, todos los participantes deben cambiar de isla evitando ser alcanzados por el tiburón. La isla representa un espacio seguro. **M 2**
- El tiburón debe intentar “comer” a los participantes, tocándolos, como en el juego “pilla-pilla”. Cuando alguien es tocado, debe reconocerlo mostrando que él también es un tiburón y debe comer a los otros. **M 3**
- El juego se termina cuando todos son tiburones. Se puede volver a empezar al designar un nuevo tiburón.

Nota de seguridad: Tener cuidado con los choques y moderar el espíritu de competencia de los participantes para mantener una intensidad de juego agradable.



M 1



M 2





M 3

Errores comunes

1. La velocidad del juego se acelera tanto que se pierde de vista el objetivo.
2. Las islas no tienen una buena distancia entre sí; o están demasiado cerca o demasiado lejos unas de otras.
3. Algunos participantes hacen trampa.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Frenar el ritmo.
2. Ajustar las distancias según el perfil de los participantes. Esto determina el nivel de dificultad y la eficacia del juego.
3. El animador debe desempeñar el papel de árbitro.

Variante

1. Tiburones tomados de la mano. Para facilitar la tarea de los participantes cuando hay muchos tiburones, se puede pedir a estos últimos que se mantengan unidos de las manos, lo que los hará más lentos. Así se podrá prolongar el juego y mantener el suspenso durante más tiempo.





JUEGOS DE GRUPO

EL BANCO DE PECES

Descripción del elemento técnico

Reproducción por parte del grupo del movimiento de un líder para ampliar el impacto visual.

Este juego contempla el desarrollo de la escucha y de la cooperación, así como de las capacidades de representación.

Explicación del movimiento

Primera parte

- El animador pide a todos los participantes que se acerquen unos a otros lo máximo posible, con el fin de formar un banco de peces. **M 1**
- El animador designa a uno de los participantes como líder, que se coloca delante del grupo y comienza a moverse. Éste efectúa una secuencia simple de movimientos. Todo el grupo, al mismo ritmo, reproduce la misma secuencia con la mayor exactitud posible, para dar la impresión de un movimiento único bien sincronizado. **M 2**
- Al principio, el líder del juego hará movimientos simples y lentos. Después, podrán añadirse voces, sonidos y expresiones corporales.
- El animador nombrará a un nuevo líder de juego, que sustituirá al anterior para continuar el juego, y así sucesivamente.

Nota: Es importante mantenerse atento al movimiento del líder y en sincronía con todos los participantes. El líder deberá dar siempre la espalda al resto del grupo y permanecer visible a todos los miembros.

Segunda parte

- El animador divide al grupo en dos y designa a un líder para cada uno de ellos.
- El ejercicio se desarrollará de la siguiente forma:
 - a) El líder del primer grupo realizará un movimiento y su grupo reproducirá la secuencia.
 - b) El líder del segundo grupo responderá con un nuevo movimiento y su grupo lo repetirá.
 - c) El primer grupo responderá al segundo con otro movimiento, y así sucesivamente.
 - d) Los dos grupos deberán encontrar un final para su pequeña coreografía. **M 3**

ADVERTENCIAS

- Comprobar que cada grupo tiene su líder.
- Favorecer los movimientos simples.





M 1



M 2



M 3



Errores comunes

1. El grupo no deja tiempo al líder para terminar su secuencia de movimientos.
2. El líder no da una señal clara al principio y al final de su secuencia.
3. El grupo no reproduce exactamente lo que se propone. Cualquier modificación reduce el impacto deseado.
4. El líder es siempre la misma persona.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Recordar al grupo que debe esperar a que el líder haya terminado su movimiento.
2. Pedir al líder que no haga más de tres movimientos pequeños.
3. Reproducir con la mayor exactitud y energía posibles los gestos y sonidos del líder.
Filmar al grupo para que los participantes se observen y se evalúen.
4. Procurar que todos los participantes hagan el papel de líder de grupo.

Variantes

1. Ejercicio con observadores: si el grupo es demasiado numeroso, el animador designará cuatro grupos. Dos grupos harán el ejercicio mientras los otros dos permanecen como observadores.
2. Alternancia de liderazgo. Espontáneamente, un miembro del grupo se propone como líder, en alternancia.





JUEGOS DE GRUPO

LAS BAQUETAS

Descripción del elemento técnico

Creación de un vínculo entre dos participantes con ayuda de una baqueta.

Este juego contempla el desarrollo de la escucha, la creatividad y la cooperación.

Explicación del movimiento

- Mantener una baqueta de 50 a 80 centímetros de longitud entre dos dedos, tocándola con la punta, sin sostenerla. Moverla sin que caiga, con el fin de descubrir los distintos movimientos posibles. **M 1**
- El ejercicio continúa en grupos de dos. Frente a frente, los participantes mantienen dos baquetas, cada extremo respectivo por un participante. Éstos realizarán movimientos para explorar distintas posibilidades. **M 2**
- Realizar el ejercicio en grupos de tres, a continuación de cuatro y finalmente con todo el grupo. **M 3**
- Al observar a los participantes, el animador puede descubrir movimientos que pueden utilizarse para crear coreografías, danzas, nuevas figuras de mano a mano o para futuras presentaciones.

Nota: Se trata de un buen ejercicio de introducción a la escucha del otro y al desarrollo del sincronismo.

ADVERTENCIAS

- No sostener ni empuñar las baquetas.
- Permanecer a la escucha del otro.
- Asegurarse de explicar bien el juego antes de distribuir las baquetas, con el fin de evitar que los participantes se distraigan.



M 1



M 2



M 3

Errores comunes

1. Los participantes van demasiado deprisa y hacen caer la baqueta.
2. Los participantes hacen movimientos demasiado complejos.
3. Los participantes no se escuchan mutuamente.
4. Los participantes quieren actuar como líderes durante el movimiento.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Los participantes deben comprender que el objetivo consiste en evitar que la baqueta caiga.
2. Sugerir movimientos fluidos y menos exigentes.
3. Reanudar el primer ejercicio con una baqueta y dos participantes, para que éstos se sientan cómodos y experimenten este juego de presión y movimiento.
4. Enseñar a compartir el liderazgo y decidir su alternancia.

Variantes

1. Ritmo y música. Este ejercicio puede acompañarse muy bien con música.
2. Distintos tipos de baquetas, grandes, más largas e incluso luminosas o fluorescentes, en la oscuridad, para aumentar el grado de dificultad.





JUEGOS DE GRUPO

LAS TRES SECUENCIAS FOTOGRÁFICAS

Descripción del elemento técnico

Creación de tres cuadros para componer una historia.

Este juego contempla el desarrollo de la creatividad, el trabajo en equipo y las capacidades de representación.

Explicación del movimiento

- El animador divide al grupo en equipos de tres.
- Cada equipo dispone de algunos minutos para preparar una historia que incluye tres cuadros que representen una introducción, un desarrollo y un final. El cuadro es una idea, un tema o una imagen que se desea expresar mediante una posición y una actitud. Es un momento fijo, como si se tratara de una foto. Se trata de fotografías que los participantes hacen físicamente adoptando una pose particular.
- Se invita a cada equipo a que presente su historia.
- El animador pide al primer equipo que represente su historia. Entre cada cuadro, el animador pide a los espectadores que cierren los ojos durante algunos segundos, mientras que el equipo adopta una nueva pose y luego pide a los espectadores que abran los ojos y observen la escena durante unos segundos, antes de volver a cerrarlos de nuevo. **M 1**
- El ejercicio se repite en cada cuadro y, a su vez, cada secuencia en todos los equipos.
- Después de la secuencia de un equipo, el animador pide a los espectadores que den su interpretación de la historia, lo que representa para ellos.
- A continuación, el equipo explica cuál era su intención. Un nuevo equipo toma entonces el relevo y presenta su historia.





M 1

Errores comunes

1. Los cuadros no están claros, o no están bien delimitados.
2. Los participantes eligen posiciones difíciles de mantener.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Crear momentos muy distintos con una introducción, un desarrollo y un final. Mantener la referencia en puntos fijos y no moverse.
2. No incluirlas en la secuencia. Favorecer posiciones fáciles de mantener.

Variantes

1. Representación física de lo que se ha observado en el otro equipo.
2. La historia reinventada por el grupo observador.
3. Cuadros múltiples: se puede pedir a los equipos que integren cuadros adicionales entre los ya existentes, lo que constituye un buen método para crear una historia.
4. Propuestas-improvisaciones: según el enfoque de la improvisación, trabajar interacciones entre los grupos.





JUEGOS DE GRUPO EL CÍRCULO DE CUERDA

Descripción del elemento técnico

Formación de un círculo manteniendo una cuerda extendida.

Este juego contempla el desarrollo de la cooperación, la escucha y la sincronización.

Explicación del movimiento

- El animador invita a los participantes a formar un círculo.
- De pie, los participantes mantienen la cuerda con ambas manos. **M 1**
- A la señal del animador, los participantes oscilan lentamente hacia atrás, con los brazos extendidos y los pies en el suelo, de manera sincronizada y con el peso bien distribuido alrededor de la cuerda. **M 2**
- Siempre de manera sincronizada, se pide a los participantes que se sienten al mismo tiempo, sin forzarse demasiado. Tras ello, se les pide que se levanten de la misma forma. **M 3**

Nota de seguridad: Utilizar una cuerda fiable, preferiblemente una longe (cuerda de seguridad). Asegurarse de hacer un nudo sólido y resistente. Pedir a los participantes que no suelten la cuerda sin avisar.



M 1



M 2



M 3

Errores comunes

1. A los participantes les falta sincronismo.
2. Los participantes realizan movimientos demasiado rápidos.
3. El peso de los participantes no se distribuye bien en torno al círculo, o la distancia entre los participantes no es adecuada, ya sea demasiado corta o demasiado larga.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Detener el ejercicio y volver a sincronizar.
2. Frenar el ritmo. Los participantes deben permanecer a la escucha y adaptarse a los movimientos del grupo.
3. Comprobar la distribución de los participantes alrededor de la cuerda: deben estar equidistantes.

Variante

1. Una mano, un pie: cuando el grupo esté sincronizado, pedir a los participantes que mantengan la cuerda y hagan el ejercicio sólo con una mano o un pie. **V 1**



V 1



La *Fondation Cirque du Soleil*[™] tiene como objetivo la promoción de las artes circenses como herramienta de desarrollo del potencial creativo, de las habilidades sociales y de las capacidades físicas, concretamente con los jóvenes en dificultades y más específicamente con los jóvenes en situación vulnerable. Ella garantiza que las ganancias obtenidas de la difusión del material educativo del *Cirque du Soleil*[™] se reinviertan en los programas sociales y culturales de la empresa.

Diseñado en colaboración con la *École Nationale de Cirque*, y traducido en varios idiomas, las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* pretende iniciar el público en las artes circenses. Este documento, a la vez guía técnica y herramienta pedagógica, ilustra en más de 600 páginas la ejecución de 177 elementos técnicos resultantes de 17 disciplinas básicas en artes circenses. Está acompañado de un apoyo visual que presenta un contenido rico en experticia y técnicas que permitirán suministrar una enseñanza progresiva y adaptada en un contexto seguro.

En colaboración con la



Producido en Canadá/Produced in Canada © 2011 Cirque du Soleil
Todos los derechos reservados/All rights reserved

Cirque du Soleil es una marca propiedad del
Cirque du Soleil utilizada bajo licencia.
Cirque du Soleil is a trademark owned by
Cirque du Soleil and used under license.