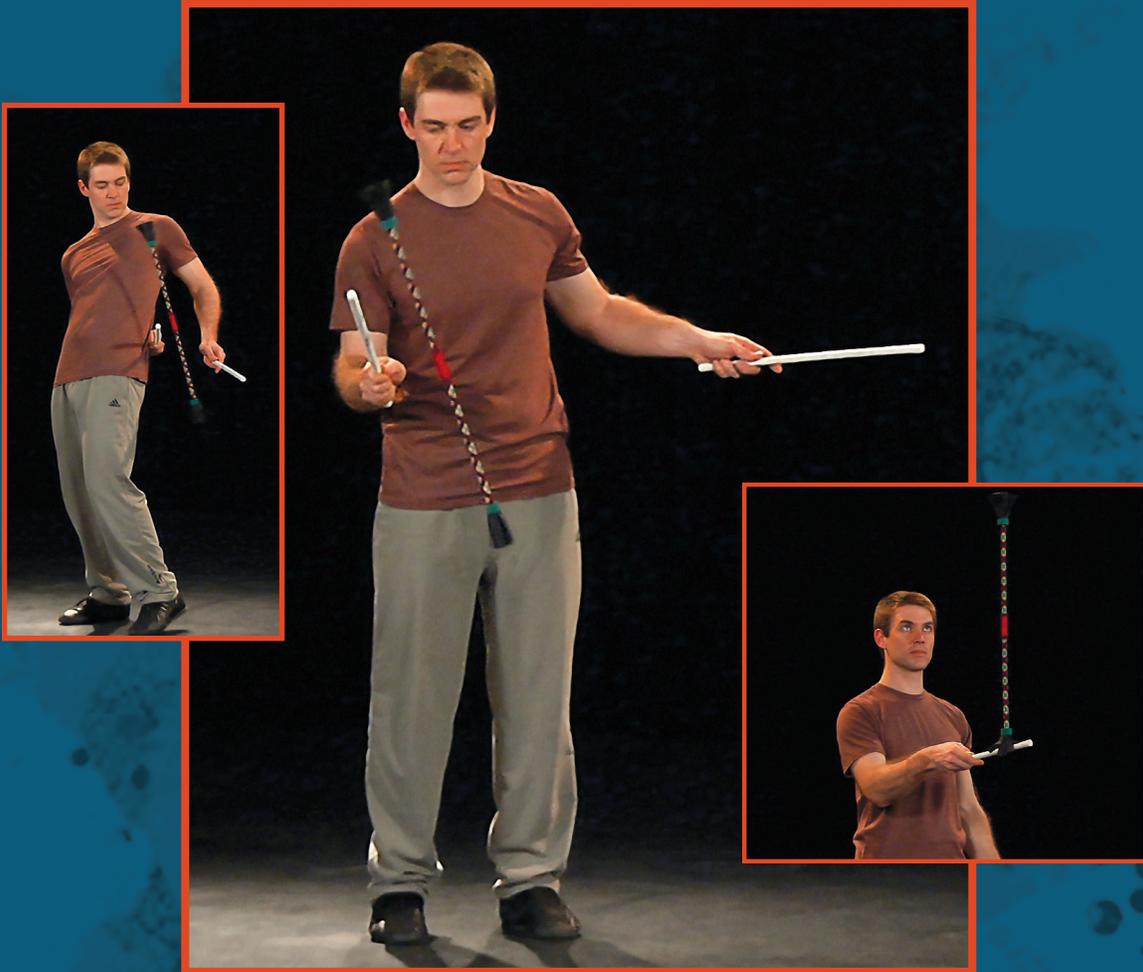


TÉCNICAS BÁSICAS EN ARTES CIRCENSES



PALOS DE FLOR



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 Éloize* 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.

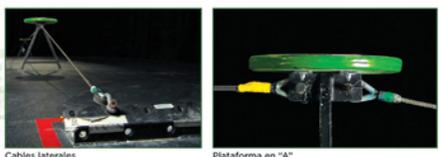
Pie en cierre
Posición del pie, recto sobre el alambre.

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 ícono **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.

<p>Errores comunes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El participante no puede levantar las piernas. 2. El participante no puede mantener los brazos extendidos. 	<p>Correcciones y ejercicios correctivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.



<p>Errores comunes</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Correcciones y ejercicios correctivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mantener las caderas a la misma altura durante todo el movimiento. 2. Abrir las caderas apretando las nalgas y empujando la pelvis hacia delante; tirar de los talones hacia las nalgas.
---	--

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



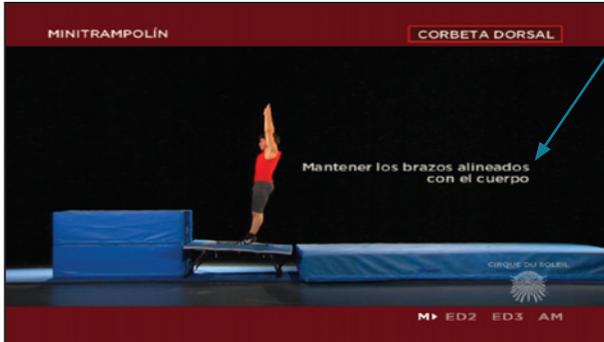
Menú general

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.



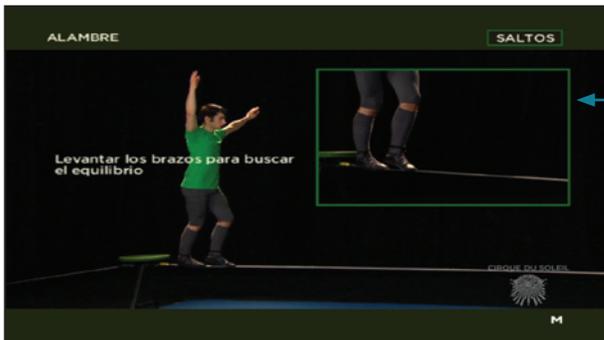


Advertencias

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.



PALOS DE FLOR

INTRODUCCIÓN A LOS PALOS DE FLOR

El objetivo de esta disciplina de malabarismo es realizar distintas figuras y mantener el palo en el aire mediante dos baquetas.

Existen dos grandes familias de palos: los palos del diablo y los palos de flor, estos últimos están provistos de pesos adicionales en sus extremos. Los palos de flor se utilizan a menudo por su manejabilidad y sus atractivas características visuales.

Los palos de flor y los del diablo los practican tanto los artistas profesionales como los aficionados. Para algunos representa un juego, para otros, un arte.

Su aprendizaje contribuye a desarrollar la coordinación, la conciencia corporal, el sentido del ritmo, la creatividad y el placer de jugar.



EQUIPO

La longitud normal del palo de flor es de 65 a 75 cm, y la de las baquetas de 40 a 50 cm.

El palo y las baquetas están cubiertos normalmente por un material adherente como goma, silicona o cinta adhesiva para facilitar su manipulación.

Mientras los palos del diablo poseen una forma bicónica, de 3 ó 4 cm en cada extremo y su diámetro es de 2 cm en el centro, los palos de flor generalmente son rectos. Además, sus extremos llevan unos pesos en forma de flecos, cuya forma se asemeja a una flor, hecha de cintas de cuero, tela o caucho. Estas “flores” tienen la propiedad de frenar los movimientos del palo, lo que hace que su aprendizaje resulte más fácil que en el caso de los palos del diablo.



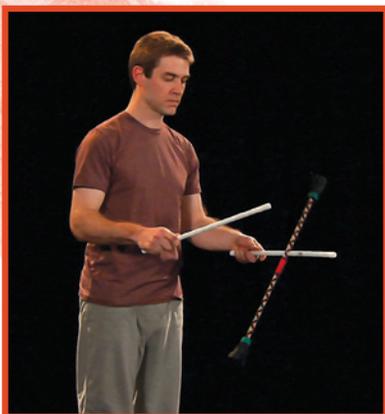
ÍNDICE

PALOS DE FLOR

ELEMENTOS TÉCNICOS

El tic-tac	5
Giros sobre los brazos	8
Media vuelta y vuelta completa	10
Lanzamientos	12
Variantes del tic-tac	
Tic-tac bajo la pierna	14
Tic-tac mano en la espalda	14
Tic-tac una mano	16
El equilibrio	18
La vuelta de la baqueta	20
El helicóptero	22
Las hélices	24





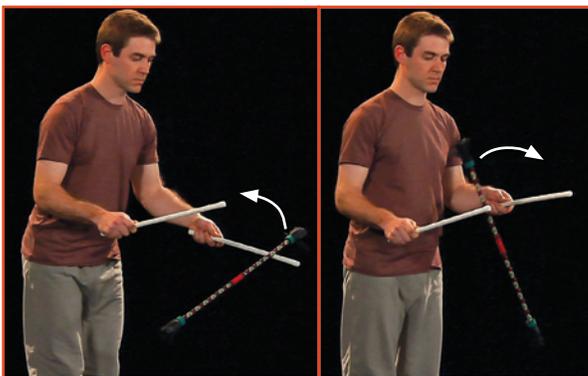
PALOS DE FLOR EL TIC-TAC

Descripción del elemento técnicos

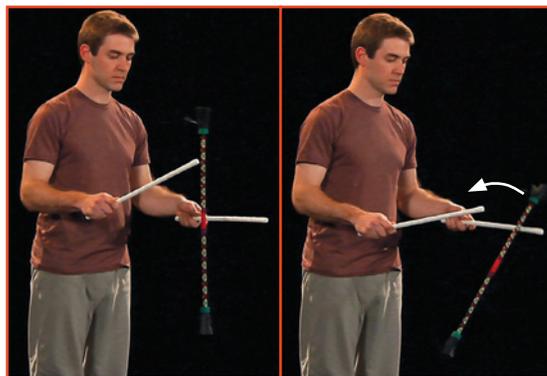
Balaneo del palo de flor de una baqueta a la otra.

Explicación del movimiento

- De pie, sujetar una baqueta en cada mano. Las baquetas deben estar paralelas y horizontales. Colocar las manos a un cuarto de la longitud de las baquetas.
- Colocar el palo de flor verticalmente en el suelo.
- Mover el palo de flor de una baqueta a la otra, de izquierda a derecha, tocándolo por encima de su centro. Ampliar este movimiento separando las baquetas entre sí y aumentando la velocidad para poder elevar el palo de flor en el aire. **M 1**
- Este movimiento causará un ruido de tic-tac, de ahí el nombre de este elemento.
- Hay dos formas de efectuar esta figura:
 - Tocando sólo la parte superior del palo de flor con movimientos de derecha a izquierda;
 - Sincronizando las manos con movimientos de arriba abajo, tocar alternativamente la parte superior y la parte inferior del palo. Así, cuando la baqueta derecha esté en el punto más alto, la izquierda estará en el punto más bajo, y viceversa. **M 2**



M 1



M 2

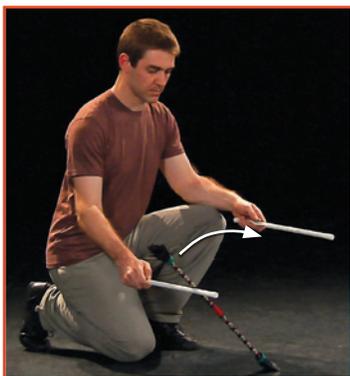
Educativos

1. Agachado, repetir el movimiento de derecha a izquierda con el palo de flor ayudándose con las manos, en vez de hacerlo con las baquetas. Elevar el palo del suelo. **ED 1**
2. Control en el suelo: de rodillas, repetir el movimiento de derecha a izquierda con el palo de flor y las baquetas, sin elevar el palo. **ED 2**
3. De rodillas, repetir el movimiento y levantarse elevando el palo de flor con asistencia manual. **ED 3**

Nota: Si se reduce el espacio entre el extremo exterior de las baquetas, el palo tenderá a aproximarse al cuerpo. Si se amplía este espacio, el palo tenderá a alejarse.



ED 1



ED 2



ED 3

Errores comunes

1. El palo de flor no se eleva o es difícil mantenerlo en el aire.
2. El palo de flor se eleva, pero se desplaza hacia delante.
3. El participante quiere ir demasiado deprisa.

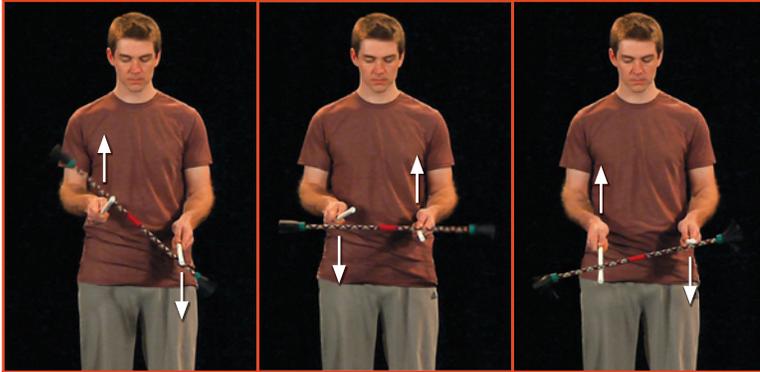
Correcciones y ejercicios correctivos

1. Ampliar el movimiento del palo de flor. El centro del palo deberá permanecer a la misma altura mientras los extremos se desplazan.
2. Reducir la separación entre el extremo exterior de las baquetas.
3. Mantener un movimiento rítmico, sin precipitarse. El tic-tac del palo ayuda a tomar conciencia del ritmo.

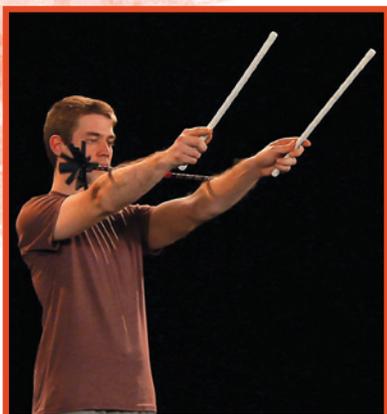


Variante

1. Tic-tac horizontal: balancear el palo de flor en posición horizontal con las dos baquetas simultáneamente, tocándolo en el cuarto de su longitud con movimientos de arriba abajo. **V 1**



V 1



PALOS DE FLOR GIROS SOBRE LOS BRAZOS

Descripción del elemento técnico

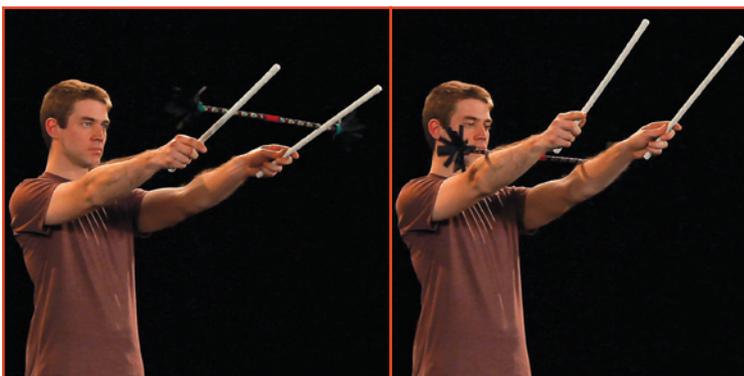
Movimiento que consiste en rodar el palo sobre los brazos y sobre las baquetas.

Explicación del movimiento

- Mantener las dos baquetas paralelas y en posición horizontal. Colocar perpendicularmente el palo de flor sobre las baquetas. **M 1**
- Levantar las baquetas manteniendo los brazos extendidos: el palo rodará sobre las baquetas y luego sobre los brazos hasta llegar a la barbilla. **M 2**
- Bajar las baquetas: el palo descenderá por los brazos. Cuando llegue a las baquetas, volver a ponerlas en posición horizontal para frenar el movimiento y detener el descenso del palo. También se puede iniciar el movimiento del tic-tac. **M 3**



M 1



M 2



M 3



Educativo

1. Realizar la figura sin las baquetas.

Errores comunes

1. El palo de flor rueda muy deprisa.
2. El participante no puede detener el palo al final del movimiento.
3. Cuando el palo llega bajo la barbilla, se desvía de su trayectoria.

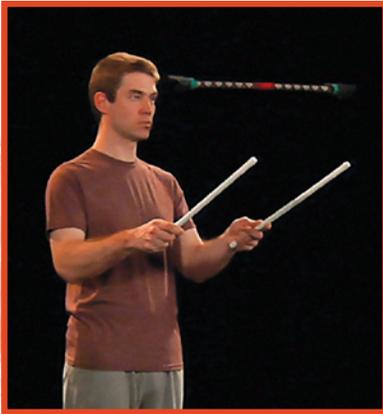
Correcciones y ejercicios correctivos

1. Reducir la pendiente cambiando el ángulo de los brazos.
2. Anticipar la parada para amortiguar mejor la pendiente del palo.
3. Bajar la cabeza para detener el palo con la barbilla. Subir la cabeza para soltarlo.

Variante

1. Rotaciones diversas sobre los brazos o con el cuerpo. Por ejemplo, lanzar ligeramente el palo de flor cuando llegue a las baquetas. Dirigir el extremo exterior de las baquetas hacia los hombros doblando los codos y las muñecas. Atrapar el palo sobre las baquetas y hacerlo rodar hasta la barbilla, extender los brazos y hacer que el palo descienda por ellos.





PALOS DE FLOR

MEDIA VUELTA Y VUELTA COMPLETA

Descripción del elemento técnico

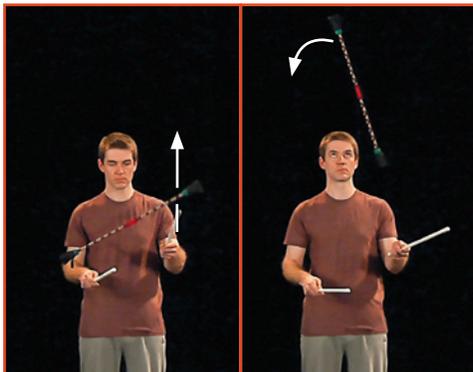
Lanzamiento del palo para que efectúe media vuelta o una vuelta completa.

Prerrequisito

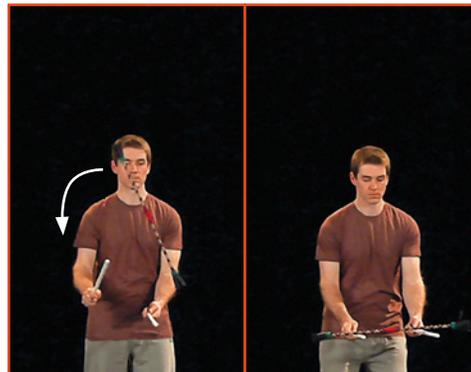
- Rotaciones sobre las baquetas.

Explicación del movimiento

- Con los brazos ligeramente flexionados y paralelos al suelo, mantener las dos baquetas en horizontal. Colocar perpendicularmente el palo de flor sobre las baquetas.
- Lanzar el palo de flor, dando mayor impulso con una de las dos manos: el palo deberá girar en el aire (ver *Lanzamientos*, p. 12). Comenzar con media vuelta, luego con una vuelta completa. **M 1**
- En el momento de lanzarlo, colocar el palo en el centro de las baquetas. Cuando se reciba, estabilizarlo levantando o bajando las baquetas. **M 2**



M 1



M 2

Educativos

1. Comenzar con un ligero lanzamiento, dando el mismo impulso con las dos manos para que el palo de flor no gire. A continuación, recibirlo. **ED 1**
2. Efectuar media vuelta con el palo dando más impulso con una de las manos.
3. Este movimiento también se puede practicar con las manos en vez de utilizar las baquetas. Manteniendo las manos abiertas, se coloca sobre ellas el palo y se lanza controlando la rotación.

Nota: Es importante practicar esta figura haciendo girar el palo por ambos lados.





ED 1

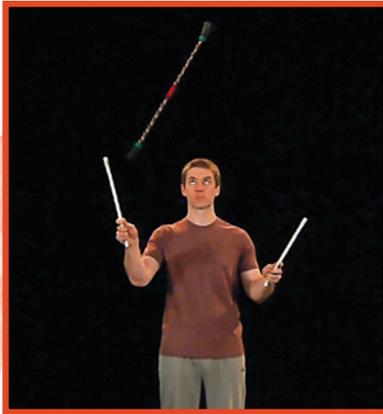
Errores comunes

1. El participante lanza el palo de flor con demasiada fuerza.
2. El palo cae justo antes de lanzarlo.
3. El palo cae en el momento de recibirlo.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Considerar el peso del palo. Controlar bien la media vuelta antes de lanzar el palo más alto.
2. Colocar bien el palo sobre las baquetas antes de lanzarlo. Mantener las baquetas en posición horizontal en el momento de lanzarlo.
3. Anticipar el movimiento para amortiguar mejor la recepción. Corregir y equilibrar el palo moviendo las baquetas para volver a la posición inicial.





PALOS DE FLOR LANZAMIENTOS

Descripción del elemento técnico

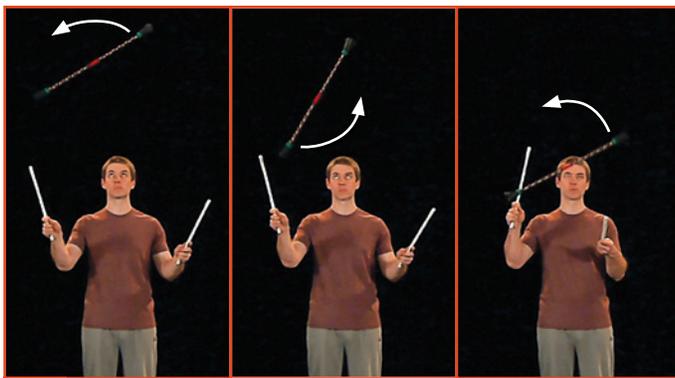
Desde el tic-tac, lanzamiento del palo de flor en el aire y recepción.

Prerrequisitos

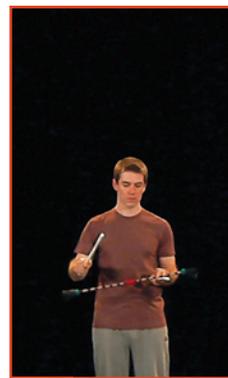
- Tic-tac.
- Media vuelta y vuelta completa.

Explicación del movimiento

- Efectuar el movimiento de tic-tac. Dar un impulso con una de las dos manos para lanzar el palo de flor al aire, según uno de estos dos tipos de lanzamiento:
 - Lanzamiento alto: impulsar desde el centro del palo de flor. Este tipo de lanzamiento produce menos rotación, garantiza una mayor estabilidad y facilita la toma de altura.
 - Lanzamiento bajo: impulsar cerca de los extremos del palo de flor. Este tipo de lanzamiento provoca más rotación. **M 1**
 - Cuando el palo de flor descende, puede recibirse según uno de estos métodos:
 - recepción con dos baquetas: inmovilizar el palo entre las dos baquetas para estabilizarlo.
 - recepción con una baqueta: efectuar la recepción por encima del centro del palo para amortiguar el movimiento con la mayor estabilidad posible. **M 2**
- Nota:** El segundo método de recepción es más difícil de realizar, pero una vez que se domina, se integra fácil y rápidamente en las secuencias de figuras.
- Rehacer el tic-tac.



M 1



M 2



Educativos

1. Con el palo de flor en posición horizontal, lanzarlo al aire haciendo una media vuelta o una vuelta completa, recibirlo e inmovilizarlo entre las dos baquetas.
2. Cuando se haga el tic-tac, dar un impulso un poco más fuerte con una de las dos baquetas y lanzar el palo de flor para que realice sólo media vuelta y recibirlo e inmovilizarlo entre las dos baquetas. Intentar luego una vuelta completa.
3. Cuando se haga el tic-tac, lanzar y atrapar el palo con una sola baqueta.

Errores comunes

1. El participante lanza el palo de flor demasiado hacia delante o hacia atrás.
2. El palo de flor se eleva muy alto o gira sobre sí mismo.
3. El participante lanza el palo demasiado fuerte, lo controla mal y no puede recuperarlo.

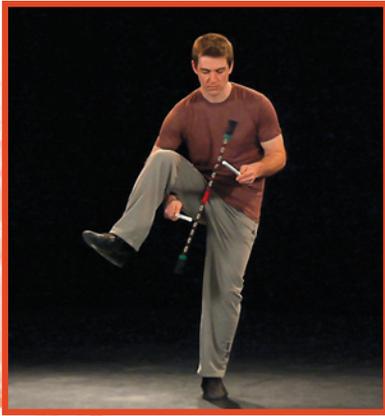
Correcciones y ejercicios correctivos

1. Practicar el lanzamiento colocando el palo sobre las dos baquetas, mantenidas horizontalmente. Lanzar derecho en un plano vertical. **EX**
2. Considerar el impacto de la baqueta en el palo. Si se da un impulso cerca del centro del palo, éste ascenderá más alto. Si se da un impulso cerca de los extremos, girará sobre sí mismo y tomará poca altura.
3. Comprender cómo utilizar la fuerza según el objeto que se manipula. Buscar la precisión, la fluidez y el control. Anticipar los movimientos para amortiguar mejor la recepción del palo.

Variante

1. Lanzamientos con distintos movimientos corporales como una media vuelta, una vuelta o una voltereta.





PALOS DE FLOR

TIC-TAC BAJO LA PIERNA

TIC-TAC MANO EN LA ESPALDA

Descripción del elemento técnico

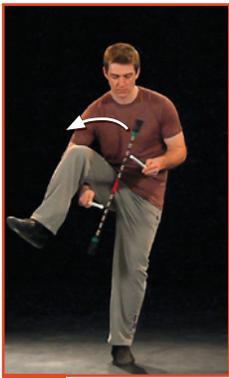
Tic-tac con una mano bajo la pierna o en la espalda.

Prerrequisito

- Tic-tac.

Explicación del movimiento

- Desde el tic-tac, amortiguar el movimiento del palo de flor sobre una de las dos baquetas, pasar la otra baqueta bajo la pierna, por el exterior, y continuar el tic-tac en esta posición. **M 1**
- Repetir el movimiento en la espalda. **M 2**



M 1

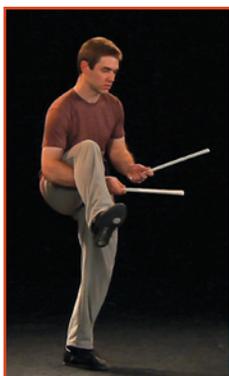


M 2

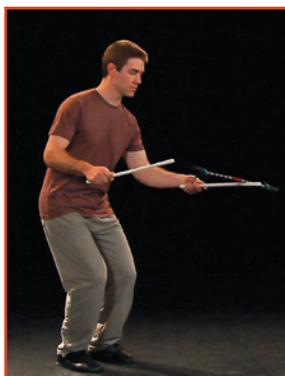
Educativos

1. Realizar el movimiento sin el palo de flor, sólo con las baquetas. Ejercitar la posición y la secuencia. **ED 1**
2. Ejercitar las amortiguaciones: realizar el tic-tac y amortiguar la recepción del palo de flor sobre una de las dos baquetas. Intentar mantener el palo sobre esta baqueta durante el mayor tiempo posible, luego reanudar el tic-tac. **ED 2**





ED 1



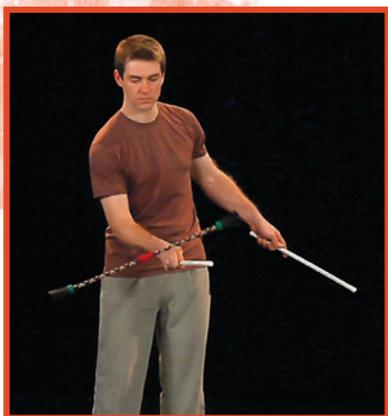
ED 2

Errores comunes

1. El participante tiene dificultades para colocar bien sus baquetas tras pasar la mano bajo la pierna o tras la espalda.
2. Al participante no le da tiempo de pasar la baqueta bajo la pierna o tras la espalda.
3. El participante pierde el equilibrio con la baqueta bajo la pierna.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Revisar el primer movimiento y la posición de las baquetas que deben estar paralelas y horizontales.
2. Ejercitar las amortiguaciones. Practicar el educativo 2.
3. Controlar el equilibrio con el pie y no con el cuerpo.



PALOS DE FLOR TIC-TAC UNA MANO

Descripción del elemento técnico

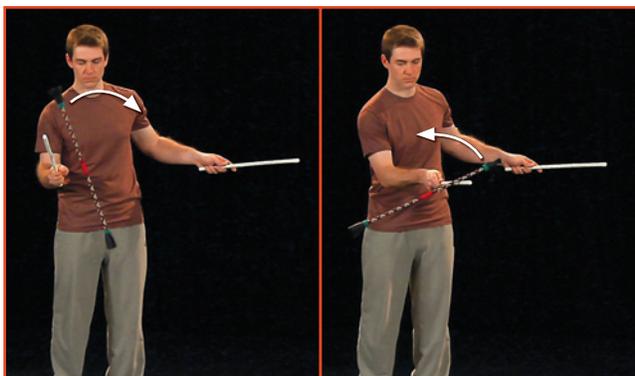
Balanceo del palo de flor de un lado a otro con una sola mano.

Prerrequisitos

- Tic-tac.
- Buena rapidez de las manos.

Explicación del movimiento

- Efectuar el tic-tac y retirar una de las dos baquetas. Oscilar la otra baqueta de un lado a otro para que realice por sí sola el tic-tac. **M 1**

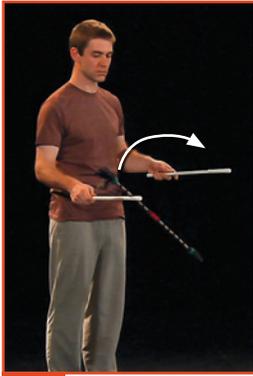


Educativos

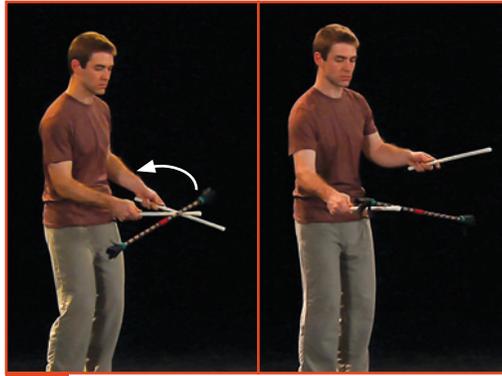
1. Practicar el tic-tac lo más lentamente posible. Frenar el movimiento del palo de flor. **ED 1**
2. Tocar el palo de flor con la baqueta derecha, pasarla al lado izquierdo, golpear el palo hacia la derecha y volver a poner la baqueta en su lugar, en el lado derecho. Reanudar el movimiento del tic-tac.
3. Hacer el tic-tac. Realizar la figura una vez con un solo golpe y reanudar. Aumentar el número de golpes de manera progresiva. **ED 3**

Nota: Es importante aprender este movimiento poco a poco y efectuar una progresión para llegar a secuenciarlo y controlarlo.





ED 1



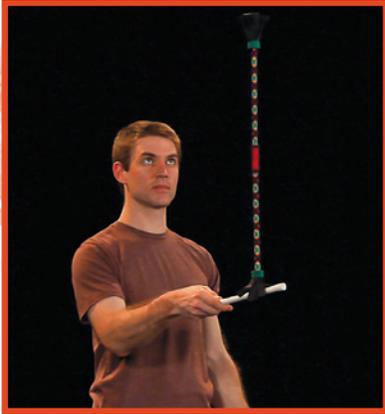
ED 3

Errores comunes

1. El participante golpea demasiado fuerte el palo de flor con la baqueta, lo que dificulta su control.
2. El participante quiere ir demasiado deprisa.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Controlar la fuerza y adaptar los movimientos en función del peso del objeto manipulado.
2. Reanudar el educativo 2. Tomarse el tiempo necesario y aprender el movimiento progresivamente.



PALOS DE FLOR EL EQUILIBRIO

Descripción del elemento técnico

Mantenimiento del palo de flor en posición vertical y en equilibrio sobre la baqueta.

Explicación del movimiento

- Colocar el palo de flor verticalmente sobre la baqueta y mantenerlo en equilibrio.

Educativo

1. Practicar los equilibrios con el palo de flor sin las baquetas. Colocar el palo verticalmente sobre un dedo y mantenerlo en equilibrio. Fijar la mirada en el extremo superior del palo permitirá aplicar las correcciones necesarias para el equilibrio. **ED 1**

Por ejemplo, si el palo de flor se inclina hacia delante, se deberá avanzar la mano; si se inclina hacia atrás, se deberá retroceder la mano. Al observar el extremo superior del palo se puede ver hacia dónde tiene tendencia a caer.

Realizar el ejercicio con otros objetos, por ejemplo una escoba. Cuanto más largo sea el objeto, más fácil será mantenerlo en equilibrio.



ED 1



Errores comunes

1. El palo de flor no está vertical al principio.
2. Los movimientos de corrección son demasiado bruscos o demasiado fuertes.

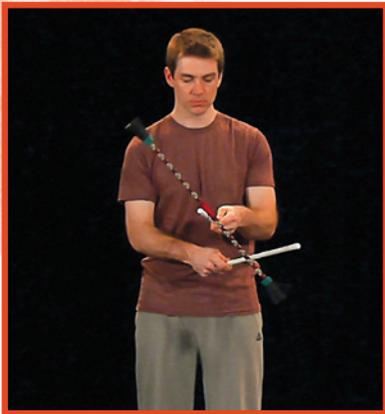
Correcciones y ejercicios correctivos

1. Esperar a que el palo de flor esté totalmente vertical antes de realizar el ejercicio. El instructor podrá ayudar al participante, asegurándose de que el palo está bien derecho.
2. Actuar con rapidez y suavidad a la vez en el momento de la corrección. Si se corrige con demasiada fuerza, el palo tenderá a desplazarse demasiado hacia el otro lado. Centrarse siempre el palo verticalmente. Observar el extremo superior del palo y anticipar las correcciones.

Variante

1. Equilibrio con la baqueta y el palo de flor en vertical.





PALOS DE FLOR LA VUELTA DE LA BAQUETA

Descripción del elemento técnico

Rotación del palo de flor alrededor de una de las baquetas durante el tic-tac.

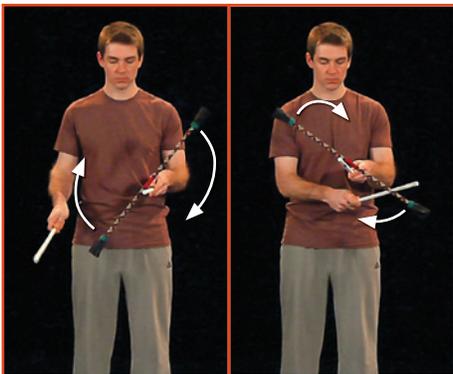
Prerrequisito

- Tic-tac.

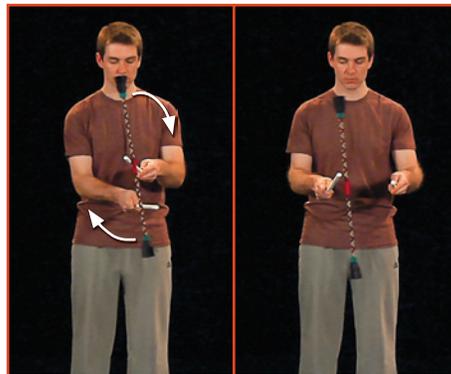
Explicación del movimiento

- Efectuar el movimiento del tic-tac. Amortiguar la recepción del palo de flor cerca de su centro sobre la baqueta izquierda; pasar la baqueta derecha al lado izquierdo bajo la baqueta izquierda, y luego sobre el palo de flor. **M 1**
- Llevar hacia abajo la baqueta derecha y retornarla a su posición para el tic-tac: en ese momento, el palo de flor dará la vuelta a la baqueta izquierda. Continuar con el tic-tac. **M 2**
- El control de las amortiguaciones permite lograr este movimiento.

Nota: Esta figura puede realizarse por ambos lados. La explicación dada se aplica al lado izquierdo.



M 1



M 2

Educativos

1. Repetir el ejercicio de las amortiguaciones: hacer el tic-tac. Amortiguar la recepción del palo de flor cerca de su centro sobre una de las baquetas e intentar mantenerlo en equilibrio el mayor tiempo posible antes de reanudar el tic-tac. **ED 1**

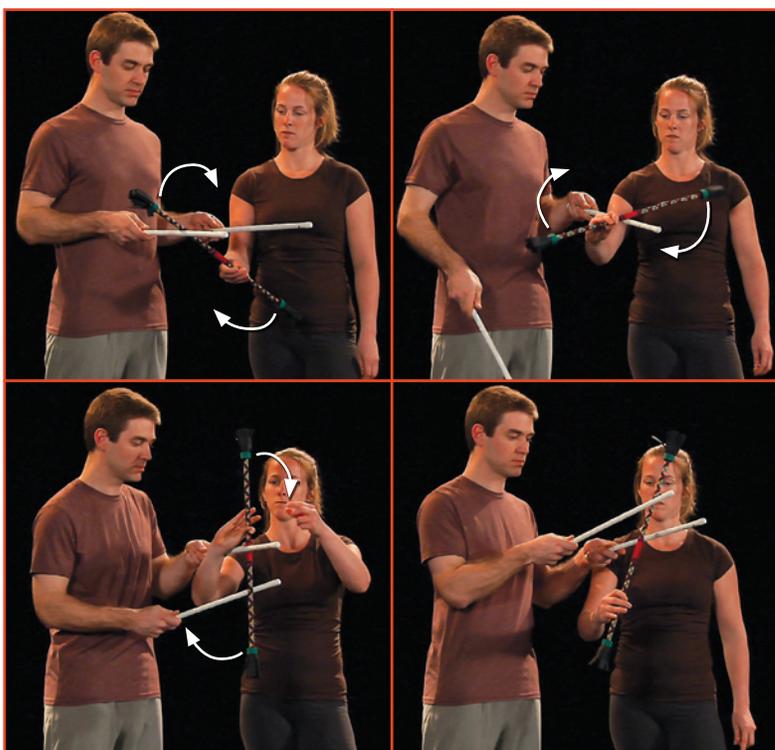
Cuanto más cerca del centro se realice la amortiguación, más horizontal estará el palo y por lo tanto más tiempo podrá mantenerse sobre la baqueta.

2. Con asistencia manual: el instructor manipulará el palo con sus manos mientras que el participante manipulará las baquetas. **ED 2**





ED 1



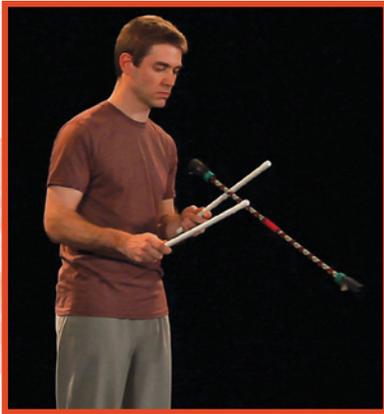
ED 2

Errores comunes

1. El participante no puede pasar la baqueta derecha sobre el palo de flor.
2. El participante impulsa el palo de flor con demasiada fuerza al desplazar hacia abajo la baqueta derecha para que el palo dé la vuelta a la baqueta izquierda.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Asegurarse de que el palo esté horizontal al amortiguarlo.
2. Cuando la baqueta derecha esté sobre el palo, dar un pequeño impulso hacia abajo y llevar tranquilamente la baqueta derecha a la posición de tic-tac.



PALOS DE FLOR EL HELICÓPTERO

Descripción del elemento técnico

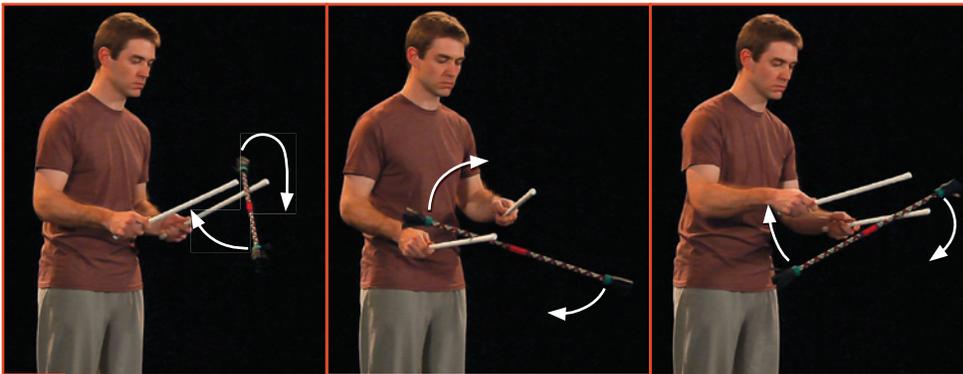
Rotación del palo de flor en un plano horizontal.

Prerrequisito

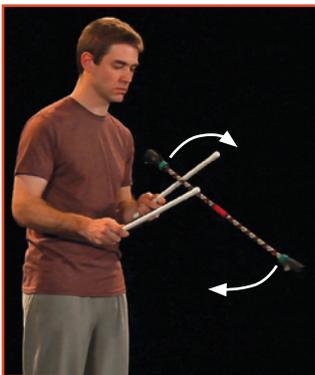
- Tic-tac.

Explicación del movimiento

- Desde el tic-tac, impulsar ligeramente hacia delante con la baqueta derecha y ligeramente hacia atrás con la baqueta izquierda. El palo de flor comenzará a girar en horizontal. **M 1**
- Asegurarse de que el centro del palo de flor, que es el centro de gravedad durante la figura, se mantiene fijo sobre un mismo punto. Durante este elemento, el palo tocará casi todo el tiempo una de las dos baquetas. **M 2**



M 1



M 2



Educativos

1. Realizar el tic-tac. Imaginar un círculo en un eje horizontal alrededor del centro del palo de flor, donde los extremos del palo siguen la línea exterior del círculo. Las baquetas deben realizar este movimiento tocando el palo entre su centro y sus extremos.

La baqueta derecha hará un semicírculo hacia delante y la baqueta izquierda uno hacia atrás.

2. Desde el tic-tac, comenzar el helicóptero y retornar. Si no se consigue la figura, reanudar el tic-tac antes de que el palo caiga al suelo.

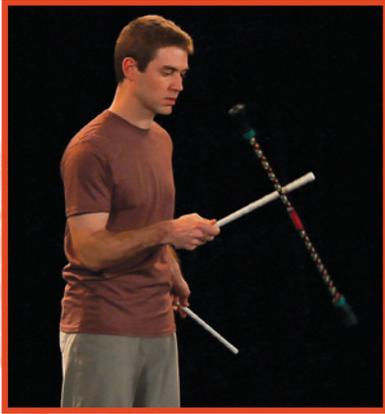
Errores comunes

1. El participante realiza un movimiento excesivo con las baquetas: el palo de flor se propulsa hacia delante o hacia atrás.
2. El participante no consigue hacer girar el palo de flor en horizontal.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Asegurarse de que las baquetas realicen un movimiento circular.
2. Llevar el palo al plano horizontal poco a poco. Las baquetas deberán tocar el palo cerca de sus extremos.





PALOS DE FLOR LAS HÉLICES

Descripción del elemento técnico

Rotación vertical del palo de flor alrededor de una baqueta.

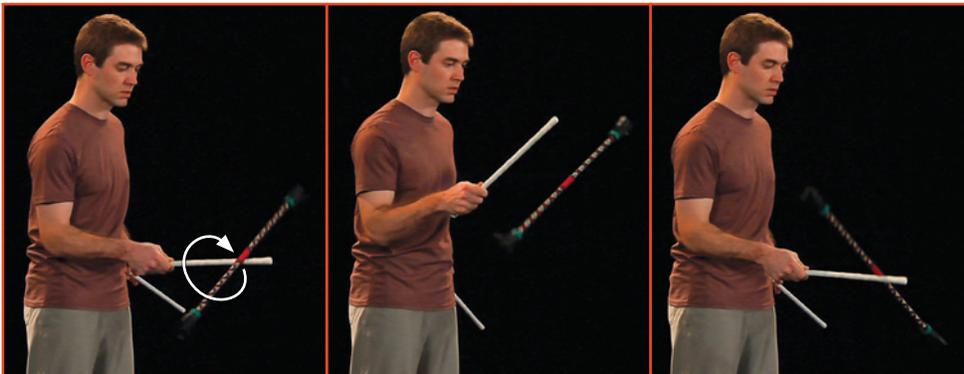
Prerrequisitos

- Tic-tac.
- Media vuelta y vuelta completa.
- Vuelta de la baqueta.

Explicación del movimiento

- Determinar la mano que realizará el movimiento y el sentido de rotación que se quiere de la hélice. Por ejemplo, si se utiliza la mano derecha, la hélice girará en el sentido de las agujas del reloj.
- Hacer el tic-tac. Cuando el palo de flor llegue a la baqueta derecha, recibirlo justo bajo su centro. Comenzar la rotación con un movimiento de muñeca, en el sentido de las agujas del reloj. La baqueta derecha sostendrá y hará girar el palo de flor, principalmente cuando está bajo su centro, para completar la rotación. **M 1**
- Controlar la velocidad de rotación de la hélice: si gira demasiado deprisa, será más difícil de controlar.

Nota: La hélice puede girar tanto a la izquierda como a la derecha. Se recomienda el aprendizaje en ambos sentidos. El secreto de esta figura reside en la flexibilidad de la muñeca. Se trata no sólo de hacer girar el palo de flor, sino también de darle el apoyo necesario para que no caiga.

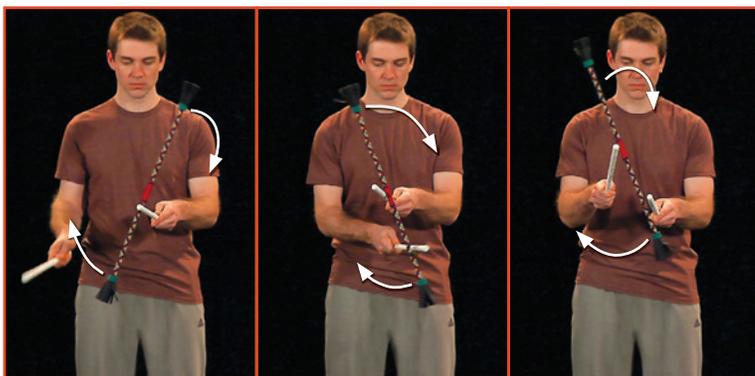


M 1



Educativos

1. Repetir la vuelta de la baqueta de manera continua: es decir, hacer girar el palo de flor varias veces alrededor de una baqueta utilizando la otra, sin interrupción. Aunque no lo sea propiamente, este movimiento se asemejará a la hélice. **ED 1**
2. Ejercitar el movimiento de muñeca sin palo de flor. Mantener la baqueta en la mano apuntando hacia el frente, repetir la rotación de la muñeca.



ED 1

Errores comunes

1. La baqueta está demasiado separada del centro del palo de flor: el palo se proyecta, en vez de girar.
2. El palo de flor cae siempre al suelo.
3. El palo de flor gira cada vez más rápido y el participante pierde el control.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Efectuar el movimiento con la baqueta muy cerca del centro del palo. Las rotaciones deberán ser pequeñas.
2. La baqueta que dirige el palo deberá generar la rotación y también servir de apoyo.
3. Controlar la rotación y la aceleración del palo. Es necesario poder frenar el movimiento del palo cuando se acelere. No dejarse llevar por el movimiento.

Variante

1. Hélice horizontal.



La *Fondation Cirque du Soleil*TM 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*TM 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.