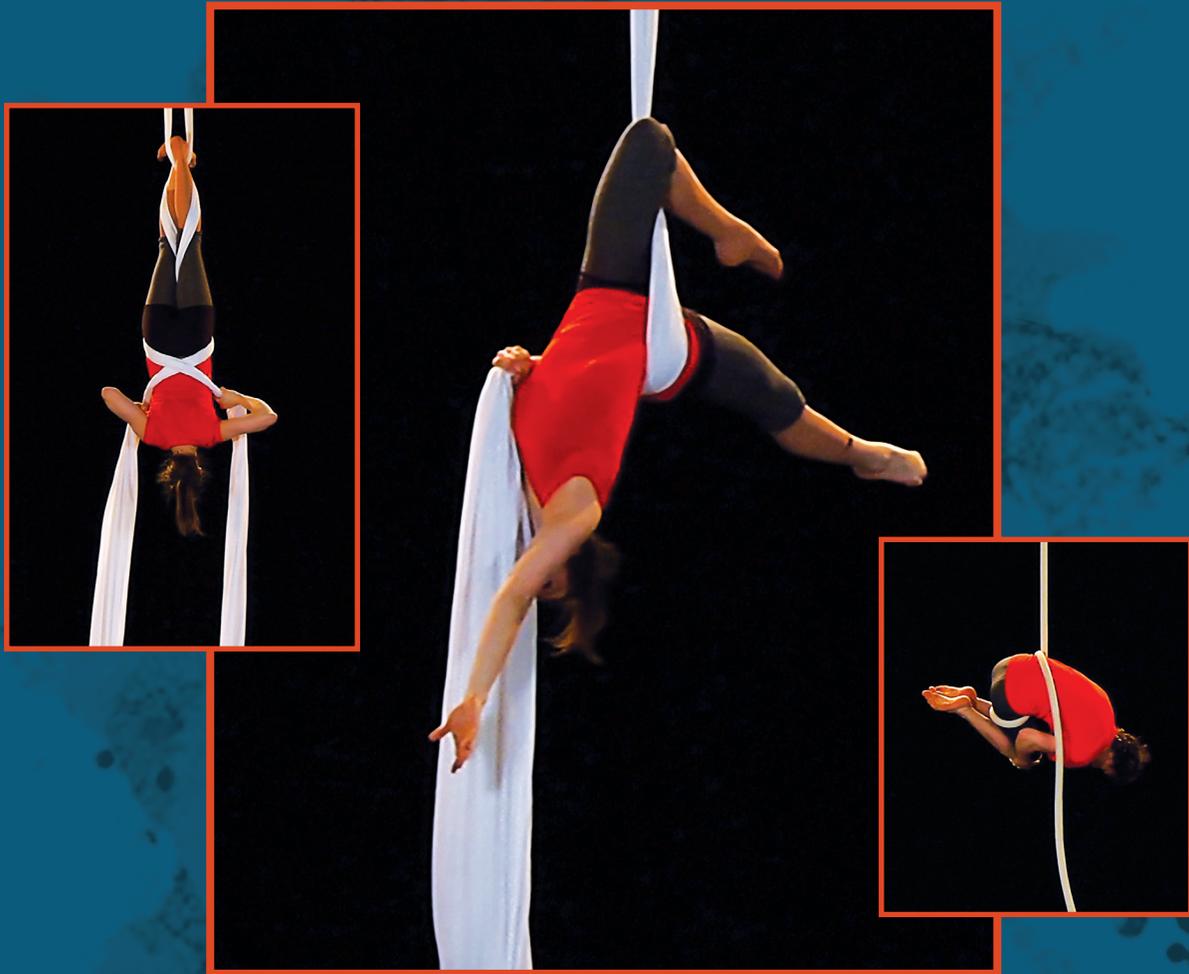


TÉCNICAS BÁSICAS EM ARTES CIRCENSES



CORDA INDIANA E TECIDO



FONDATION
CIRQUE DU SOLEIL™



CIRQUE DU SOLEIL

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

Grafismo:

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

Linguística:

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

Formadores do Serviço de Cidadania:

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

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

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

Redação:

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

Demonstração - fotos e vídeo:

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

Depósito legal: Verão de 2011

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

Agradecimentos pela colaboração:

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

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

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



© 2011 Cirque du Soleil
cirquedusoleil.com

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

PREFÁCIO

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

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

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

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

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

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

Daniela Arendasova
Diretora de estudos
École nationale de cirque
Montreal



INTRODUÇÃO

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

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

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

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

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

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

A obra inclui dois componentes principais:

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

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



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

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

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



MANUAL DE UTILIZAÇÃO - DOCUMENTOS ESCRITOS



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

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



TERMINOLOGIA

Arame
Cabo sobre o qual se caminha.

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

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

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

Pé fechado
Posição do pé, reto sobre o arame.

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

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

EQUIPAMENTO

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



Cabos laterais **Plataforma em "A"**

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

Terminologia

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

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

Equipamento necessário

Equipamento necessário à prática das diferentes disciplinas apresentadas.

Informações específicas

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

Segurança

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

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

TERMINOLOGIA

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

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

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

Pés em flex
Posição de flexão do tornozelo.

Suspensão semi-invertida
Flexão do quadril em posição invertida.

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

INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS

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

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

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

SEGURANÇA

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

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

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

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



ACROBACIA
MENICHELLI

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

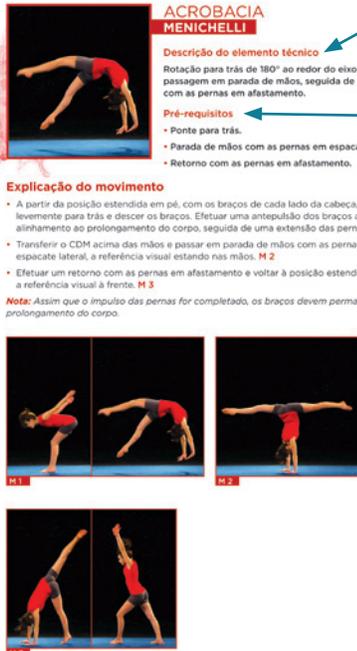
Pré-requisitos

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

Explicação do movimento

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

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



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

Descrição do elemento técnico

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

Pré-requisitos

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

Explicação do movimento

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

Designadas pelo ícone M

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

Nota de segurança

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

PIRÂMIDES
PIRÂMIDE EGÍPCIA

Descrição do elemento técnico
Pirâmide com sete pessoas.

Pré-requisito

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

Explicação do movimento

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

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



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



Educativos

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

Três instruções de correção:

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

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

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



Assistência manual

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

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

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

Educativos

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

Designados pelo ícone ED

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

Assistência manual

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

Designada pelo ícone AM

Assistência manual

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



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

Variantes

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

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

23



EQUILÍBRIO
CADEIRA

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



Explicação do movimento

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

Educativos

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

Assistência manual

- Ficar atento as possíveis quedas para trás, sobretudo quando o exercício for feito sobre varas de equilíbrio ou quando o participante levanta as pernas muito alto.

| | |
|--|--|
| <p>Erros comuns</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O participante não consegue levantar as pernas. 2. O participante não consegue manter os braços estendidos. | <p>Correções e exercícios corretivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Repetir exercícios permitindo o fortalecimento dos músculos abdominais. EX 2. Girar as mãos para o exterior com o indicador para a frente. |
|--|--|

Variante

1. Cadeira com as pernas afastadas. V 1



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

Erros comuns

Erros mais frequentes a serem evitados.

Correções e exercícios corretivos

Retificações a serem realizadas através de correções de movimentos ou exercícios corretivos. Os últimos são designados pelo ícone EX.

Variantes

Figuras, derivadas dos elementos técnicos, oferecendo a oportunidade de progredir e de variar as aprendizagens.

Designadas pelo ícone V

Assistência manual

- O instrutor coloca sua mão sobre o tornozelo do participante para evitar que o ângulo de seu joelho ultrapasse 90°; senão, o resultado seria uma queda. AM 1

Nota: Evitar empurrar a perna com força demais: o ângulo não deve ultrapassar o da posição em curva de dois. Se o trapézio estiver mais alto, o instrutor deve colocar suas mãos sob os ombros do participante.



| | |
|--|--|
| <p>Erros comuns</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O participante deixa cair o quadril e a perna livre, e tem dificuldade em recolocar o joelho sobre a barra. 2. O participante permanece carpado e tem dificuldade em manter o joelho num ângulo seguro. | <p>Correções e exercícios corretivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manter o quadril na mesma altura durante todo o movimento. 2. Manter o quadril em extensão, contraindo as nádegas e empurrando o pélvis para a frente. Puxar os calcaneares em direção às nádegas. |
|--|--|

Variantes

1. Uma perna em espacate lateral. V 1
2. Arabesco: perna para trás, um pé puxado em direção à cabeça. V 2



Técnicas Básicas em Artes Circenses - TRAPEZIO FIXO - © 2011 Cirque du Soleil

CORDA INDIANA E TECIDO FIXAÇÃO

Descrição do elemento técnico
Fixação segura do tecido.



Explicação

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

Instalação

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

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

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

Manutenção e fixação dos aparelhos aéreos

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

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

TRAPÉZIO FIXO INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO

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



Explicação

Fixação

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

Manutenção

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

Arrumação

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

30 Técnicas Básicas em Artes Circenses - TRAPÉZIO FIXO - © 2011 Cirque du Soleil



MANUAL DE UTILIZAÇÃO - DOCUMENTOS DE VÍDEO



Menu geral

Após a sequência de abertura, uma primeira janela apresenta as disciplinas circenses contidas no DVD.

Menu dos elementos

Uma vez a disciplina selecionada, uma segunda janela permite a navegação de um elemento técnico a outro. O comando “reproduzir todos”, na parte de baixo da janela, oferece ao espectador a possibilidade de visualizar os elementos repetidamente.



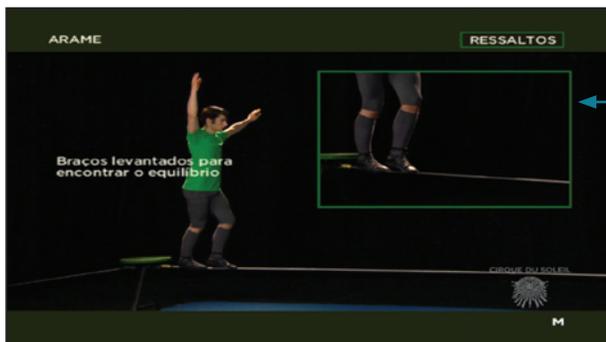


Advertência

Em momentos estratégicos durante a visualização dos movimentos, indicações aparecem sob forma de informações suplementares ou advertências com respeito à segurança ou à prevenção.

Ícones

Quando estiver brilhando, o ícone correspondente aos apresentados no documento escrito indica o componente do elemento técnico apresentado.



Grande plano

Em alguns casos, uma atenção particular foi dada a uma figura, a uma parte do corpo ou a uma assistência manual durante a execução de um movimento através do acréscimo de um grande plano (*close-up*) ou da apresentação de um ângulo diferente.

Notas técnicas

É possível visualizar de maneira não sequencial as diferentes partes do elemento técnico selecionando os ícones que se encontram na parte inferior da tela a partir da função "skip" (saltar). A função de leitura em câmera lenta, disponível na maioria dos leitores DVD, permite igualmente visualizar com mais precisão cada um dos movimentos.





CORDA INDIANA E TECIDO

INTRODUÇÃO À CORDA INDIANA E TECIDO

A corda indiana e o tecido são disciplinas aéreas efetuadas a partir de aparelhos fixos, sem balanço, que permitem, principalmente, a execução de duas categorias de elementos técnicos: figuras estáticas e movimentos acrobáticos dinâmicos, igualmente chamados quedas.

Durante uma apresentação, estas duas categorias de elementos estão interligadas de maneira coreográfica, segundo o contexto, as imagens, os movimentos, os jogos ou os personagens que servem, simultaneamente, para dar cor e espírito ao número, variar o ritmo e criar as combinações que integram as sequências necessárias à realização das quedas e das figuras estáticas.

TERMINOLOGIA

Corda indiana

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

Crista ilíaca

Ossos achatados formando a borda superior do osso do pélvis.

Flexão do quadril

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

Pés em flex

Posição de flexão do tornozelo.

Suspensão semi-invertida

Flexão do quadril em posição invertida.

Tecido aéreo

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

INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS

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

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

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

SEGURANÇA

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

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

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



SUMÁRIO

CORDA INDIANA E TECIDO

ELEMENTOS TÉCNICOS

| | |
|------------------------------------|----|
| Subida básica | 5 |
| <i>Frog wrap</i> (posição de sapo) | 7 |
| Chave de cintura | 10 |
| Engate de pé invertido | 13 |
| <i>Frog wrap</i> + meio-giro | 15 |
| Tecido cruzado nas costas | 18 |
| Apoio dorsal | 20 |
| Chave de pé | 22 |

Instalação e manutenção

| | |
|----------------------------|----|
| Fixação | 24 |
| Faixas | 25 |
| Mosquetões e distorcedores | 26 |
| Materiais e manutenção | 27 |





CORDA INDIANA E TECIDO

SUBIDA BÁSICA

Descrição do elemento técnico

Técnica para elevar-se usando conjuntamente os braços e as pernas.

Pré-requisito

- Suspensão na corda com as mãos.

Explicação do movimento

- Em pé, segurar a corda acima da cabeça. Para o tecido, puxar um pouco a fim de obter uma certa tensão. Enrolar a corda uma vez ao redor da perna de apoio pela parte externa da corda, que passará então primeiro entre as pernas. **M 1**
- Manter o pé da perna de apoio flexionado e apertar a corda entre a parte superior deste pé e a planta do pé da perna livre. Deslizar a perna de apoio para cima, sempre enrolada em volta da corda, para, em seguida, bloquear a corda com o pé da perna livre. Empurrar o corpo para cima com as duas pernas. **M 2**



M 1



M 2

Educativo

1. Em pé sobre o colchão, sem procurar elevar-se, agarrar a corda, enrolá-la e bloqueá-la com a perna livre.

Assistência manual

- O instrutor mantém uma leve tensão na parte inferior da corda para facilitar a subida. **AM 1**



AM 1

Erros comuns

1. O participante enrola a perna de apoio na corda, fazendo-a passar pelo exterior.
2. O participante utiliza somente a força dos braços.
3. O participante tem dificuldade em suportar seu peso no momento de bloquear os pés.
4. O participante não consegue bloquear a corda entre seus pés enquanto sua perna de apoio está ainda flexionada.

Correções e exercícios corretivos

1. Certificar-se de que a corda passe primeiro entre as duas pernas, da frente para trás.
2. Insistir no impulso das pernas.
3. Ficar imóvel o máximo de tempo possível em posição de subida. Utilizar como apoio na corda os cotovelos dobrados, ao invés das mãos.
4. Certificar-se de que a corda esteja solidamente bloqueada entre os pés enquanto as pernas ainda estão dobradas. Realizar, em seguida, o impulso.

Variante

1. Mudança de perna.





CORDA INDIANA E TECIDO FROG WRAP (POSIÇÃO DE SAPO)

Descrição do elemento técnico

Figura estática invertida. Suspensão pelos joelhos como um sapo.

Pré-requisitos

- Suspensão na corda com as mãos.
- Posição semi-invertida.

Explicação do movimento

- Em posição de partida, colocar os braços em tração, a corda ao longo do corpo. Subir o pélvis e as pernas em posição de espacate de cada lado das mãos, para atingir a posição semi-invertida. **M 1**
- Prender o joelho esquerdo acima das mãos. Largar a mão direita, olhar para baixo e procurar a ponta inferior da corda. Passar a corda acima da coxa na curva do joelho direito. Fechar o joelho sobre a corda e largar a mão esquerda. **M 2**
- Para desfazer a posição, levar o tronco para a vertical, passar a mão direita sob o joelho esquerdo e agarrar novamente a corda. Soltar lentamente o joelho esquerdo assim que o movimento tiver terminado e o joelho estiver liberado. Retomar a corda com a mão esquerda.

Nota: Estas explicações são destinadas à posição de sapo para o lado esquerdo. Para fazer a posição de sapo para o lado direito, inverter as explicações.



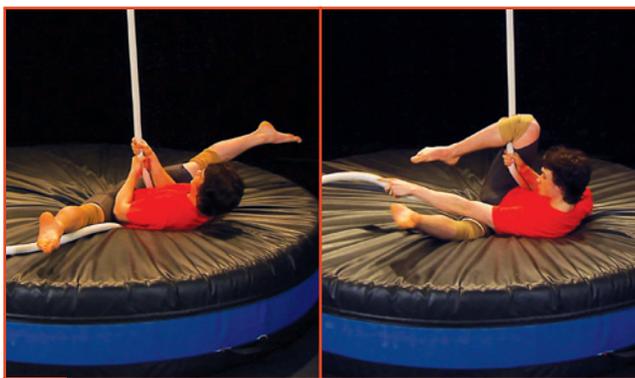
M 1



M 2

Educativo

1. Executar a posição de sapo deitado de costas sobre um colchão. ED 1



ED 1

Assistência manual

- O instrutor sustenta a parte inferior das costas do participante durante a execução da posição semi-invertida. AM 1
- O instrutor ajuda o participante a agarrar a parte inferior da corda e a passá-la por cima da perna livre. AM 2



AM 1



AM 2



Erros comuns

1. O participante balança em posição semi-invertida com a corda entre as pernas ou com a corda colocada do lado errado.
2. O participante não agarra corretamente a corda com o joelho superior, nem alto, nem sólido o suficiente.
3. O participante tenta passar a corda somente atrás da perna inferior.

Correções e exercícios corretivos

1. Certificar-se de que a corda esteja do lado certo antes de balançar. A corda à direita para fazer a posição de sapo à direita, e vice-versa.
2. Fechar o joelho acima das mãos em um ângulo de pelo menos 90°.
3. Recordar-se de que a corda deve passar sobre a parte de baixo das costas, da virilha e do interior da coxa da perna inferior.

Variante

1. Volta suplementar: a perna inferior estendida, fazer uma volta suplementar com a corda ao redor da parte de baixo da perna.





CORDA INDIANA E TECIDO

CHAVE DE CINTURA

Descrição do elemento técnico

Posição estática lateral, perpendicular à corda. O tronco e as pernas em fechamento.

Pré-requisito

- Suspensão na corda com as mãos.

Explicação do movimento

- Em posição de partida, colocar os braços em tração, a corda à direita ao longo do corpo. Com a perna esquerda, recuperar a parte inferior da corda sob a perna direita. **M 1**
- A fim de deslizar a corda para o alto da coxa esquerda, levar a perna esquerda à posição de afastamento e acima da horizontal. A corda passará sob a coxa direita e sobre a virilha esquerda. **M 2**
- Efetuar um quarto de volta para a direita, a fim de colocar o quadril sobre a parte superior da corda e adotar a posição grupada. **M 3**
- Pode-se cruzar a perna esquerda por cima da direita, a fim de ajudar a manter a posição.

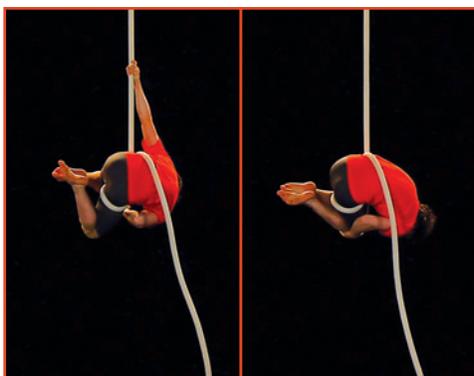
Nota: Estas explicações são destinadas à figura de chave de cintura à direita.



M 1



M 2



M 3



Educativo

1. Em pé sobre o colchão, passar manualmente a corda do lado direito sob a coxa direita, entre as duas pernas, de trás para a frente, e por cima da virilha esquerda. Tomar a posição lateral grupada, com o pélvis apoiado na corda. Praticar a posição a apenas alguns centímetros do solo. **ED 1**



ED 1

Assistência manual

- O instrutor ajuda o participante a colocar a corda no alto da coxa, em direção à virilha.
- O instrutor ajuda o participante a efetuar o quarto de volta do pélvis.

Erros comuns

1. O participante não levanta as pernas suficientemente alto para fazer deslizar a corda em direção ao pélvis.
2. O participante tem dificuldade em efetuar o quarto de volta que completa a posição.

Correções e exercícios corretivos

1. Balançar levemente os ombros para trás, para ajudar a levantar as pernas.
Fazer exercícios permitindo o fortalecimento dos músculos abdominais. **EX**
2. Alongar a rotação além do quarto de volta, até que o participante esteja com o rosto voltado para o solo.

Variante

1. Sereia: a partir da posição de chave de cintura à esquerda, segurar a ponta inferior da corda com a mão esquerda e a parte superior com a mão direita. Balançar levemente para baixo segurando a corda com o joelho esquerdo, sem deixar de segurar com a mão esquerda, mas soltando a mão direita. Estender a perna direita em arabesco. **V 1**





V1





CORDA INDIANA E TECIDO

ENGATE DE PÉ INVERTIDO

Descrição do elemento técnico

Posição estática invertida na vertical, com as mãos livres e as pernas estendidas.

Pré-requisitos

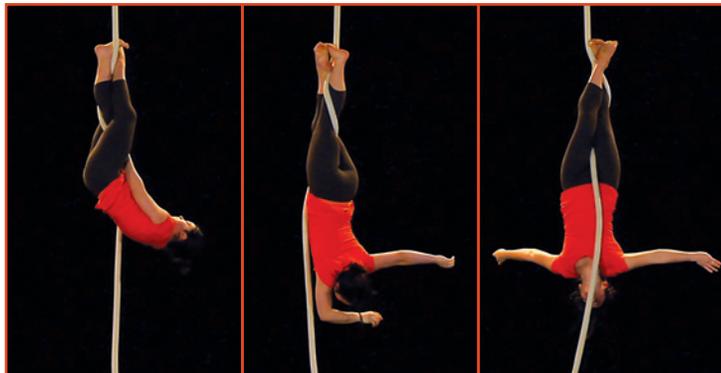
- Suspensão na corda com as mãos.
- Posição semi-invertida.

Explicação do movimento

- Da posição semi-invertida, enrolar uma perna ao redor da corda. A corda passará de baixo para cima pelo interior da coxa, a parte externa do joelho e a interna do pé. **M 1**
- Assim que estiver no lugar, manter esta perna estendida com o pé flexionado. Cruzar a perna livre sobre a perna enrolada ao redor da corda, de maneira a bloquear a corda entre as duas coxas, em seguida soltar as mãos. **M 2**
- Para desfazer a posição, retomar a corda, liberar as pernas e voltar lentamente à posição vertical.



M 1



M 2

Educativo

1. Deitado de costas abaixo da corda, efetuar a posição sem o peso do corpo suspenso.

Assistência manual

- Caso necessário, o instrutor segura a parte inferior das costas do participante durante a execução da posição semi-invertida.



Erros comuns

1. O participante não levanta o pélvis suficientemente alto antes de enrolar a perna em volta da corda.
2. O participante não estende completamente a perna enrolada ao redor da corda.
3. O participante não aperta suficientemente a corda entre suas coxas.

Correções e exercícios corretivos

1. Apoiar o pélvis sobre as mãos antes de enrolar a perna ao redor da corda.
2. Empurrar o calcanhar para cima, estendendo a perna.
3. O instrutor deve assinalar ao participante que o principal apoio é dado ao apertar as coxas na corda.





CORDA INDIANA E TECIDO

FROG WRAP + MEIO-GIRO

Descrição do elemento técnico

Partida da posição de sapo (*frog wrap*), movimento dinâmico com um meio-giro lateral, desenrolado sob o efeito da gravidade.

Pré-requisito

- *Frog wrap* (posição de sapo).

Explicação do movimento

- Da posição de sapo à esquerda, a uma altura mínima de 2 metros acima do colchão, segurar a ponta inferior da corda, passá-la sobre a barriga e atrás das costas, de maneira a enrolar o tronco uma vez. **M 1**
- Segurar a extremidade inferior da corda na mão direita. Soltar a perna superior. O corpo efetuará, descendo, um meio-giro para a esquerda. Ele será interrompido pelo bloqueio automático da corda ao redor da coxa e do tronco. **M 2**
- Para sair da posição, voltar à vertical e soltar a ponta inferior da corda.



M 1



M 2

Educativo

1. Efetuar todo o posicionamento deitado no solo. Simular o início, rolar sobre o lado para visualizar o movimento e constatar a posição da corda sobre a coxa, na chegada.

Erros comuns

1. Após ter realizado o posicionamento em posição de sapo, o participante esquece de qual lado ele deve enrolar a corda ao redor do tronco.
2. No início da queda, o participante tenta levar o tronco à posição vertical, o que acrescenta ao giro um movimento de balanço indesejável.

Correções e exercícios corretivos

1. Passar primeiro a corda sobre a barriga.
2. No início do movimento, olhar para o solo.

Variantes

1. Meio-giro, costas viradas para a corda: subir com uma tração dos braços acima do joelho de apoio até voltar à posição vertical. Este movimento permite posicionar-se de costas para a corda e, deste modo, iniciar a queda para a frente. No início da queda, agarrar com a mão a ponta inferior da corda. A posição final será idêntica à do meio-giro. **V 1**
2. Meio-giro, pélvis apoiado na corda: uma vez em posição de sapo, colocar a ponta inferior da corda sobre o ombro. Agarrar com a mão esquerda, a ponta superior da corda, embaixo do joelho direito e em seguida, retirar este joelho. Efetuar um quarto de volta para a direita e colocar o pélvis na corda, como para fazer uma chave de cintura. **V 2**



V 1







CORDA INDIANA E TECIDO TECIDO CRUZADO NAS COSTAS

Descrição do elemento técnico

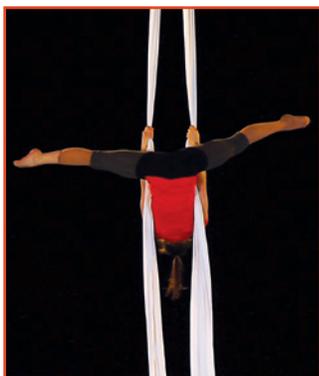
Posição vertical invertida com as pernas enroladas.

Pré-requisito

- Posição semi-invertida.

Explicação do movimento

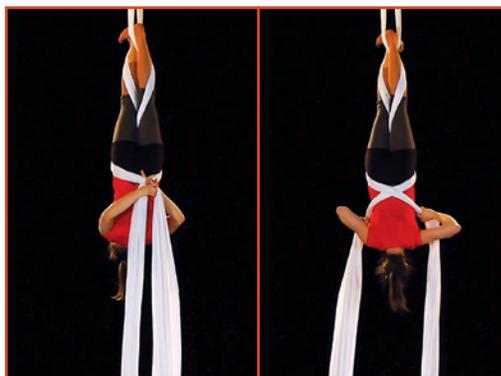
- Suspenso pelas mãos, cada uma agarrada a um tecido, colocar-se em posição semi-invertida, com as pernas afastadas de cada lado. **M 1**
- Enrolar uma perna a volta de cada tecido. Cruzar as pernas uma sobre a outra, caso necessário. **M 2**
- Sem soltar os tecidos, deslizar as mãos atrás das costas e cruzar os tecidos. Continuar o movimento colocando os tecidos sob as axilas. **M 3**
- Desenrolar lentamente as pernas, flexioná-las, abri-las em posição de espacate e balançar para a vertical, com os braços abertos levemente diante de si. **M 4**
- Para sair da posição, retomar os tecidos juntos, com uma perna em posição de subida básica. Trocar lentamente as mãos. Fazer passar novamente a parte superior dos tecidos diante de si. **M 5**



M 1

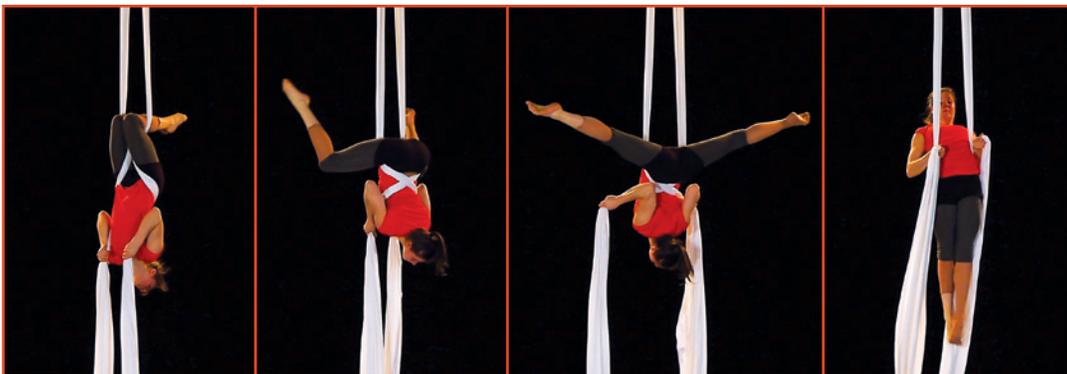


M 2



M 3





M 4



M 5

Educativo

1. Efetuar o posicionamento em pé sobre um colchão. Os pés voltarão para o colchão durante o balanço para a vertical. Dobrar as pernas para experimentar a suspensão. Este exercício permite também simular a maneira de sair da posição.

Assistência manual

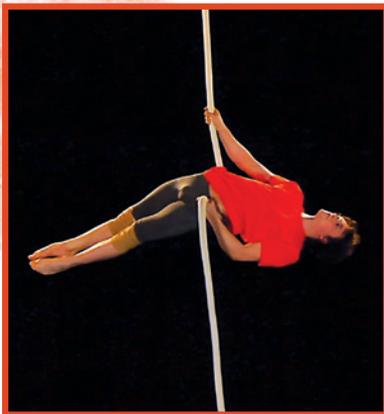
- O instrutor segura levemente o participante para evitar que ele deslize e perca altura durante o posicionamento.

Erros comuns

1. O participante passa as pernas entre os tecidos para tomar a posição semi-invertida.
2. O participante não estende completamente as pernas quando elas estão enroladas nos tecidos.

Correções e exercícios corretivos

1. Passar as pernas de cada lado do tecido, do lado exterior, de maneira a manter as mãos entre as pernas.
2. Empurrar os calcanhares para cima e estender as pernas ao máximo.



CORDA INDIANA E TECIDO

APOIO DORSAL

Descrição do elemento técnico

Posição estática lateral e na horizontal, de costas para a corda.

Pré-requisitos

- Posição semi-invertida.
- Posicionamento para *frog wrap* (posição de sapo).

Explicação do movimento

- Da posição semi-invertida, prender o joelho direito acima das mãos, soltar a mão esquerda e buscar a parte inferior da corda com a mesma mão. **M 1**
- Colocar a corda sobre a crista ilíaca esquerda e mantê-la firmemente no lugar com a mão esquerda. Sem soltar a mão direita, retirar lentamente o joelho direito e colocar as pernas juntas estendidas, com a parte superior do corpo em posição horizontal. **M 2**



M 1



M 2

Educativo

1. Efetuar todo o posicionamento deitado no solo.

Assistência manual

- O instrutor segura levemente o participante ao nível das coxas e do ombro.
- O instrutor ajuda a tomada da mão inferior, mantendo a corda ao lado da mão do participante e mantendo uma tensão para cima.



Erros comuns

1. As pernas do participante caem e o tronco sobe na vertical.
2. O participante tem dificuldade em manter uma posição lateral: o corpo “rola” para o solo e o impede de manter a posição.
3. O participante tem uma sensação de esmagamento ou de dor nos dedos da mão inferior.

Correções e exercícios corretivos

1. Colocar a corda ao nível da parte inferior das costas e não da cintura.
Caso necessário, fazer exercícios que ajudem a manter a posição das pernas afastadas. **EX**
2. Puxar para cima com a mão inferior e para baixo com a mão superior. Manter igualmente a cabeça voltada para cima, olhar o teto.
3. No momento do posicionamento, certificar-se de deixar alguns centímetros de distância entre o quadril e a mão. Aplicar uma tensão para cima antes de soltar o joelho.

Variantes

1. Apoio lateral com as pernas em espacate. **V 1**
2. Apoio lateral com uma mão, estando a mão superior livre e alinhada com o corpo. **V 2**





CORDA INDIANA E TECIDO

CHAVE DE PÉ

Descrição do elemento técnico

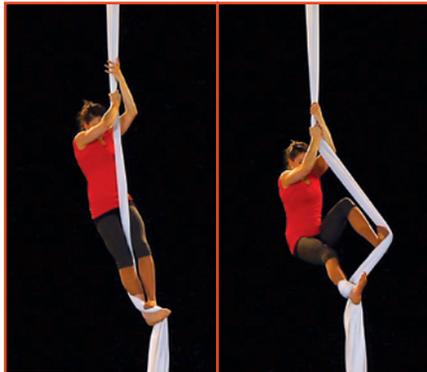
Entrelaçamento do pé e da corda.

Pré-requisito

- Subida básica.

Explicação do movimento

- Enrolar a corda ao redor de uma perna como na subida básica. Utilizar a planta do pé da perna livre para criar um espaço entre o joelho da perna enrolada e a corda. **M 1**
- Levar o pé da perna enrolada em flexão para o interior deste espaço. A parte superior da corda deve passar pelo arco do pé e o interior da perna. **M 2**
- No momento da saída, empurrar com o pé livre a parte superior da corda e liberar o pé de apoio.



M 1



M 2

Educativos

1. Em pé no colchão, apoiado sobre uma perna, efetuar a sequência com a ajuda das mãos a fim de compreender o movimento.
2. Sentado no colchão, efetuar a sequência sem o peso do corpo.

Assistência manual

- Enquanto o participante pratica no solo, o instrutor guia este último, dando direção ao seu pé.



Erros comuns

1. O participante não cria espaço suficiente entre a perna enrolada e a corda. É, então, impossível inserir o pé.
2. O participante tenta passar o pé do exterior para o interior e encontra-se com a parte superior da corda sobre a parte externa do pé e da perna.

Correções e exercícios corretivos

1. Ajudar a perna livre a criar mais espaço deslizando uma mão em sua frente para baixo, a fim de afastar o corpo da corda.
2. Levar para o interior o pé enrolado diretamente sob o pé livre, o que criará um leve cruzamento das pernas.

Variantes

1. Chave de dois pés: realizar uma chave de pé somente em um dos tecidos. Flexionar ao máximo a perna enrolada e enrolar a perna livre ao redor do segundo tecido como na subida básica. Efetuar a chave de pé com a mão passando o tecido do exterior para o interior do pé. Subir a mão sobre o tecido e desdobrar as pernas. **V 1**
2. Três quartos de volta: realizar uma chave de pé. Assim que estiver em posição, efetuar três quartos de volta para a direita se o apoio encontra-se sobre o pé esquerdo ou à esquerda, caso ele esteja sobre o pé direito. Agarrar o joelho da perna livre o mais alto possível. Com a ajuda da mão correspondente à perna enrolada, segurar solidamente o pé, de maneira a manter o joelho fechado, e soltar a outra mão estendendo o tronco. **V 2**





CORDA INDIANA E TECIDO

FIXAÇÃO

Descrição do elemento técnico

Fixação segura do tecido.

Explicação

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

Instalação

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

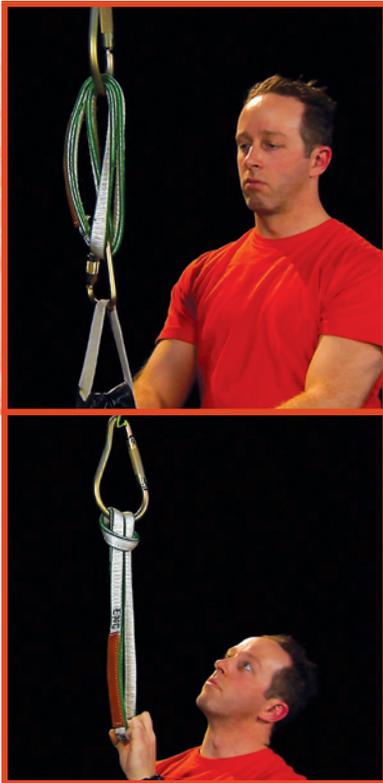
Erro comum

1. Utilização de uma peça em liga de metal de alumínio, destinada a outro fim que não seja a fixação. Por exemplo: um “8” de escalada, peça muito pequena e em liga de metal, então, mais frágil que o aço.

Correção e exercício corretivo

1. Procurar o material junto a um fornecedor especializado em aparelhos acrobáticos.





CORDA INDIANA E TECIDO FAIXAS

Descrição do elemento técnico

Modos de fixação, tipos de faixas e sua manutenção.

Explicação

Modos de fixação

- **Cesta:** Passar a faixa por cima do suporte escolhido uma ou mais vezes, sem cruzá-la nem amarrá-la. Fixar o mosquetão através das duas extremidades.
- **Estrangulamento:** Passar a faixa por cima do suporte escolhido e repassar uma das pontas no interior da outra extremidade. Puxar para apertar ao redor do suporte e fixar o mosquetão na ponta livre. Observar o desgaste da faixa no ponto de estrangulamento.

Tipos de faixas

- Para a fixação da corda ou do tecido, usar as faixas especialmente criadas e testadas para a montagem de aparelhos acrobáticos ou as faixas de tipo industrial. Nos dois casos, estas faixas possuem a etiqueta de seu fabricante com menção de sua carga máxima. Atualmente, a margem de segurança praticada em aparelhos acrobáticos situa-se entre “5 para 1” e “10 para 1”, ou seja, que cada elemento usado para suportar uma pessoa deve ser capaz de suportar entre 5 e 10 vezes seu peso.

Por exemplo, uma faixa destinada a suportar uma pessoa de 70 quilos, deve ter, no mínimo uma capacidade de carga de 350 quilos. Isto vale também para o ponto no qual a faixa está fixada.

Manutenção das faixas

- Inspeccionar regularmente as faixas, prestando uma atenção particular aos pontos rasgados e às bordas desfiadas. Em caso de dúvida, jogar a faixa fora. Para o ponto de fixação, evitar as dobras afiadas e os ângulos retos. Recobrir, caso necessário, estas superfícies com uma proteção em juta ou em papelão a fim de preservar as faixas.





CORDA INDIANA E TECIDO MOSQUETÕES E DISTORCEDORES

Descrição do elemento técnico

Noções básicas sobre o tipo de mosquetões e de distorcedores, assim como sua utilização.

Explicação

- Os mosquetões destinados à fixação acrobática são de aço e equipados com um dispositivo de fechadura, rosca ou trinco. Uma vez fixados, colocá-los ao contrário e apertar para baixo.
- O distorcedor é opcional a menos que se queira fazer girar a pessoa na corda ou no tecido. Os mais utilizados são fabricados em liga de metal, o que os torna mais frágeis. É importante evitar batê-los ou deixá-los cair.
- Manipular todos os elementos de montagem com cuidado e nunca utilizar uma peça de segunda-mão, a não ser que se conheça seu histórico e depois de inspecioná-la corretamente.

Erros comuns

1. O técnico de montagem (*rigger*) esquece de virar ou de apertar um mosquetão.
2. O técnico de montagem supõe que o aparelho está fixado corretamente.

Correções e exercícios corretivos

1. Sempre verificar duas vezes. Em caso de dúvida, verificar uma terceira vez.
2. Verificar a fixação antes de qualquer utilização, mesmo quando supõe-se que ninguém mexeu na instalação.



CORDA INDIANA E TECIDO

MATERIAIS E MANUTENÇÃO



Descrição do elemento técnico

Diferentes tipos de cordas e de tecidos e sua manutenção.

Explicação

Corda

- Existem principalmente três tipos de corda: lisa encapada, trançada também chamada diamante e torcida. É chamada de bainha a parte externa, a que recobre a alma, ou seja a corda central, da corda. Qualquer que sejam as condições de utilização, observar os sinais de um desgaste evidente, como os pontos que desfiaram na bainha, para a corda lisa encapada, ou o aparecimento da alma, ou seja, a corda central, no caso das cordas com bainhas trançadas. Guardá-las, de preferência, em um local limpo, seco e fresco.

Tecido

- Adquirir o tecido junto a um fornecedor especializado ou pedir conselhos a um técnico de montagem. Manter o tecido em um local limpo, seco, fresco e protegido do sol. Inspeccionar detalhada e regularmente toda a superfície do tecido a fim de descobrir eventuais rompimentos nos pontos. Substituir o tecido nos primeiros sinais de desgaste. Quando necessário, lavar o tecido com um detergente delicado e fazê-lo secar ao ar livre.
- Nos dois casos, evitar o uso de bijuterias que podem danificar as malhas e causar ferimentos.



A *Fondation Cirque du Soleil*™ tem por objetivo a promoção das artes circenses como ferramenta de desenvolvimento do potencial criativo, das habilidades sociais e das capacidades físicas, principalmente junto a grupos em dificuldade, e mais especialmente junto a jovens das classes populares. Ela assegura que a renda obtida com a difusão do material educativo do *Cirque du Soleil*™ seja reinvestida nos programas sociais e culturais da empresa.

Elaborado em colaboração com a *École nationale de cirque*, e traduzido em várias línguas, as *Técnicas Básicas em Artes Circenses* pretendem iniciar o público às artes circenses. Sendo tanto um guia prático quanto um documento pedagógico, este documento ilustra, em mais de 600 páginas, a execução de 177 elementos técnicos tirados de 17 disciplinas básicas em artes circenses. Acompanhado por um suporte audiovisual, ele propõe um conteúdo rico em experiência e em técnica que permitirá a realização de um ensino progressivo e adaptado em um contexto seguro.

Em colaboração com



Produzido no Canadá/Produced in Canada © 2011 Cirque du Soleil
Todos os direitos reservados/All rights reserved

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