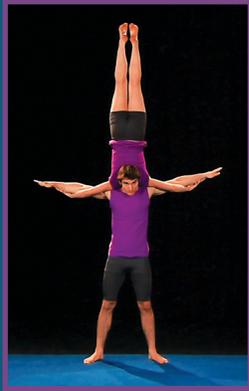


# TÉCNICAS BÁSICAS EM ARTES CIRCENSES



## MÃO A MÃO



FONDATION  
CIRQUE DU SOLEIL™



## CIRQUE DU SOLEIL

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

### Grafismo:

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

### Linguística:

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

### Formadores do Serviço de Cidadania:

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

## ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

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

### Redação:

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

### Demonstração - fotos e vídeo:

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

Depósito legal: Verão de 2011

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

### Agradecimentos pela colaboração:

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

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

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



© 2011 Cirque du Soleil  
cirquedusoleil.com

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

# PREFÁCIO

## ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

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

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

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

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

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

**Daniela Arendasova**  
Diretora de estudos  
*École nationale de cirque*  
Montreal





# INTRODUÇÃO

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

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

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

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

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

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

### **A obra inclui dois componentes principais:**

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

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



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

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

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



# MANUAL DE UTILIZAÇÃO - DOCUMENTOS ESCRITOS



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

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



**TERMINOLOGIA**

**Arame**  
Cabo sobre o qual se caminha.

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

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

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

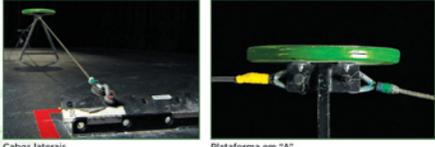
**Pé fechado**  
Posição do pé, reto sobre o arame.

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

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

**EQUIPAMENTO**

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



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

2

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



**ACROBACIA**  
**MENICHELLI**

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

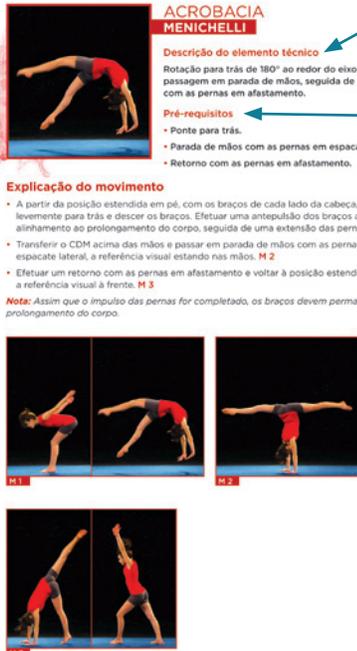
**Pré-requisitos**

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

**Explicação do movimento**

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

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



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

## Descrição do elemento técnico

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

## Pré-requisitos

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

## Explicação do movimento

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

### Designadas pelo ícone M

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

## Nota de segurança

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

**PIRÂMIDES**  
**PIRÂMIDE EGÍPCIA**

**Descrição do elemento técnico**  
Pirâmide com sete pessoas.

**Pré-requisito**

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

**Explicação do movimento**

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

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



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



**Educativos**

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

Três instruções de correção:

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

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

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



**Assistência manual**

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

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

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

## Educativos

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

### Designados pelo ícone ED

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

## Assistência manual

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

### Designada pelo ícone AM

**Assistência manual**

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



Erros comuns	Correções e exercícios corretivos
1. O participante abaixa os braços durante a meia-volta.	1. Desenvolver o reflexo de levantar os braços durante a meia-volta. <b>EX</b>
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 agrupada.

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

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

**Variantes**

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



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

# MANUAL DE UTILIZAÇÃO - DOCUMENTOS DE VÍDEO



## Menu geral

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

## Menu dos elementos

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



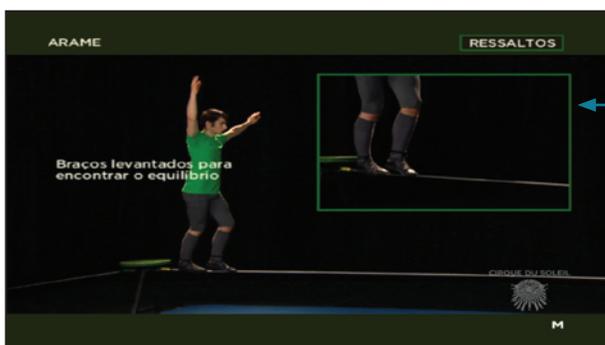


## Advertência

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

## Ícones

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



## Grande plano

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

## Notas técnicas

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





# MÃO A MÃO

## INTRODUÇÃO AO MÃO A MÃO

Disciplina acrobática que consiste em realizar diversas figuras com duas ou várias pessoas, sobre as mãos ou sobre a cabeça. Tais figuras exigem força, equilíbrio, flexibilidade, assim como sincronismo entre volantes e portôs.

Duas formas de figuras são praticadas: o mão a mão estático e o mão a mão dinâmico.

Os movimentos estáticos não apresentam nenhuma deslocação importante, mas exigem mais resistência para manter as figuras. As figuras chamadas dinâmicas caracterizam-se pela execução de propulsão e de saltos acrobáticos.



## TERMINOLOGIA

### Ajudante

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

### Alinhamento corporal

Posição reta do corpo, com as costelas voltadas para dentro e o pélvis em retroversão.

### Avião

Posição de acrobacia na qual o volante fica em equilíbrio na posição horizontal, com o quadril apoiado nos pés do portô.

### 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.

### Eixo ântero-posterior

Linha imaginária que atravessa o corpo do umbigo até o meio das costas.

### Eixo longitudinal

Linha imaginária que atravessa o corpo da cabeça até os pés.

### Eixo transversal

Linha imaginária que atravessa o corpo do quadril direito até o quadril esquerdo.

### Plataforma das mãos

Posição da mão do portô segurando o pé ou a mão do volante.

### Portô

Pessoa que segura o volante nas figuras acrobáticas.

### Posição carpada

Posição do corpo com o quadril em flexão e as pernas estendidas.

### Posição de quatro

Posição de apoio sobre as mãos e os joelhos, com as costas em posição horizontal.

### Posição selada

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

### Posição sumô

Posição do portô em pé, com as pernas afastadas e flexionadas, com as costas retas e em posição vertical.

### Posição sumô carpada

Posição do portô em pé, com as pernas afastadas e flexionadas, com o quadril flexionado, as costas em posição horizontal e os antebraços apoiados nas coxas.

### Varas de equilíbrio

Blocos de madeira colocados sobre hastes de metal permitindo executar acrobacias em altura.

### Vela

Apoio invertido sobre os ombros.

### Volante

Pessoa que realiza exercícios diversos sobre o portô.



## **EQUIPAMENTO**

### **Colchão de solo**

Superfície acolchoada permitindo amortecer o choque no momento da chegada.

### **Espaldar**

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

## **INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS**

De uma maneira geral, o portô controla os exercícios. Ele deve manter uma posição corporal que favoreça um bom equilíbrio a fim de recuperar o volante, caso ele perca o equilíbrio ou caia. Afinal de contas, o portô é responsável pela segurança do volante.

O volante deve possuir um bom alinhamento corporal e trabalhar com um tônus muscular elevado a fim de facilitar a tarefa do portô. Nos deslocamentos, ele deve evitar os movimentos bruscos e colocar seu centro de massa acima do portô antes de apoiar seu peso.

## **SEGURANÇA**

A assistência manual de um instrutor qualificado é altamente recomendada até que os elementos técnicos sejam efetuados com facilidade e controle.

Deve ser feita uma inspeção cotidiana do estado dos colchões sobre os quais é realizado o exercício do mão a mão.





# SUMÁRIO

## MÃO A MÃO

### ELEMENTOS TÉCNICOS

#### Portô estendido no solo

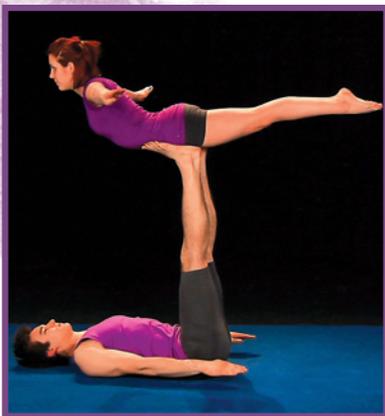
Avião	7
Pés/mãos	9
Ombros/mãos	12
Ombros/pés	14
Cadeira	16

#### Portô em pé

Pés/costas	18
Gancho	20
Subida em escadaria e descida controlada	23
Deslocação	25
Subida em curva	27
Subida de “Katie”	29
Nuca contra nuca	31







## MÃO A MÃO AVIÃO

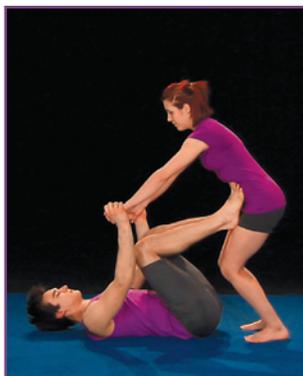
### Descrição do elemento técnico

Posição do volante em equilíbrio na posição horizontal sobre os pés do portô, que fica com as pernas estendidas em posição vertical.

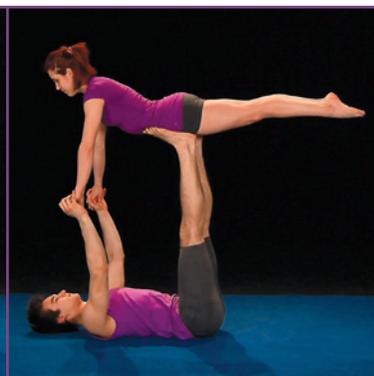
### Explicação do movimento

- Portô: deitado de costas, colocar os pés em paralelo sobre o pélvis do volante. Segurar as mãos do volante e levá-lo acima de sua base de apoio com as pernas flexionadas. Assim que o volante estiver em equilíbrio, estender as pernas em posição vertical e soltar as mãos do volante se o avião estiver estável. **M 1**
- Volante: as pernas estendidas e juntas, deixar-se conduzir pelo portô. Os braços estendidos, manter as mãos alinhadas abaixo dos ombros durante o deslocamento acima do portô. Uma vez em equilíbrio, tomar a posição selada. **M 2**

**Nota:** É importante que o portô apoie corretamente a ponta dos pés na barriga do volante, quando este último fizer o avião.



M 1



M 2

### Educativos

1. O volante, deitado no solo de bruços com os braços em cruz, adota uma posição selada.
2. O volante segura as mãos do portô fazendo o avião.

### Assistência manual

- O ajudante segura um braço e uma perna do volante durante todo o exercício, a fim de estabilizar seu equilíbrio, caso seja necessário. **AM 1**





AM 1

### Erros comuns

1. O volante fica em posição carpada.
2. O volante fica instável.
3. O volante tem dificuldade em se posicionar.

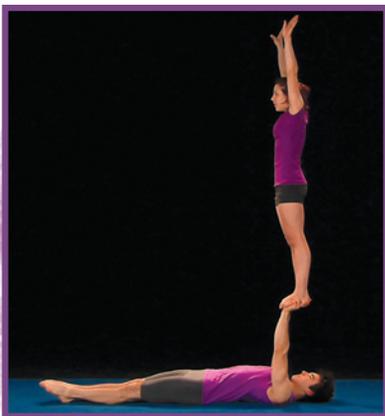
### Correções e exercícios corretivos

1. O portô deve colocar seus pés alinhados sob o CDM do volante.
2. O portô deve apoiar corretamente seus ombros e seu quadril no solo, e colocar suas pernas em posição vertical.
3. O volante deve estender os braços e endireitar a cabeça.

### Variantes

1. Volante estendido, com as costas sobre os pés do portô.
2. Volante em avião sobre as mãos do portô.





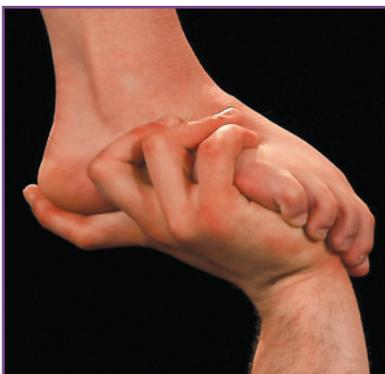
## MÃO A MÃO PÉS/MÃOS

### Descrição do elemento técnico

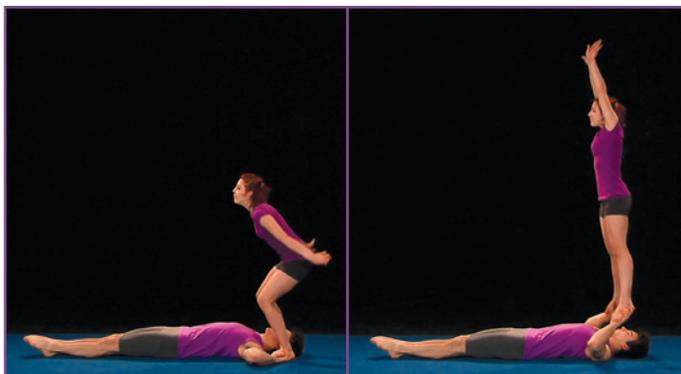
Posição do volante em equilíbrio em pé sobre as mãos do portô, que está deitado de costas com as pernas estendidas.

### Explicação do movimento

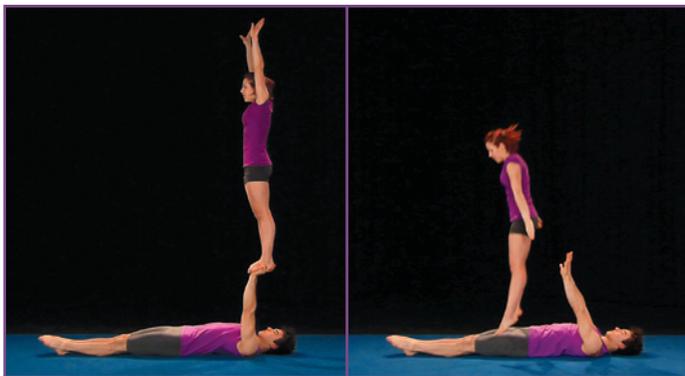
- Plataforma das mãos e posição de partida:  
Portô: estendido de costas, colocar as mãos de cada lado da cabeça. Ajustar a palma da mão de maneira que somente os dedos do pé e uma pequena parte do pé do volante ultrapassem. Um único dedo deve ser colocado abaixo do calcanhar, três dedos seguram o exterior do pé, enquanto o polegar fica ao interior deste.  
Volante: colocar um pé de cada vez nas mãos do portô. Durante todo o tempo, a plataforma das mãos deve favorecer uma meia-ponta dos pés e o volante deve colocar a maior parte de seu peso na planta dos pés, alinhados com os braços do portô. **M 1**
- Assim que as mãos do portô estiverem bem colocadas, o volante apoia-se mais sobre a planta de seus pés e salta levemente para a frente, iniciando o deslocamento a partir do pélvis. **M 2**
- O portô deve manter o equilíbrio e deixar seus braços em posição vertical, na largura dos ombros. Para a descida, o portô deve abrir as mãos, enquanto o volante deve transferir seu peso para a frente e efetuar uma chegada no solo. **M 3**



M 1



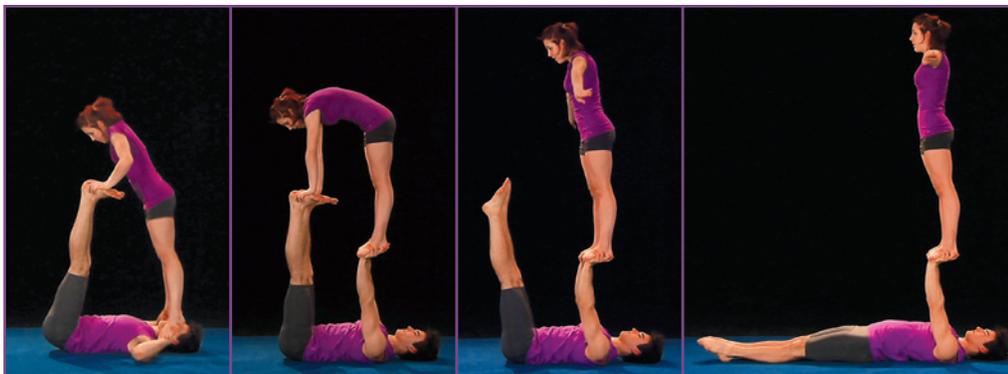
M 2



M 3

## Educativo

1. O portô fica deitado de costas com as pernas estendidas em posição vertical. O volante fica em pé em posição carpada, com seus pés sobre as mãos do portô e suas mãos apoiadas sobre os pés do portô. O volante transfere, em seguida, seu peso para trás e fica em pé. É preferível que um ajudante sustente o volante durante as primeiras tentativas. **ED 1**



ED 1

## Assistência manual

- O ajudante segura a cintura do volante durante o salto e mantém seu apoio até que ele fique em posição estável. O ajudante assiste igualmente o volante durante a descida para favorecer o controle da chegada.



### Erros comuns

1. O volante cai ao subir.
2. O volante perde o equilíbrio.
3. O volante apoia seu CDM mais sobre uma perna que sobre a outra.

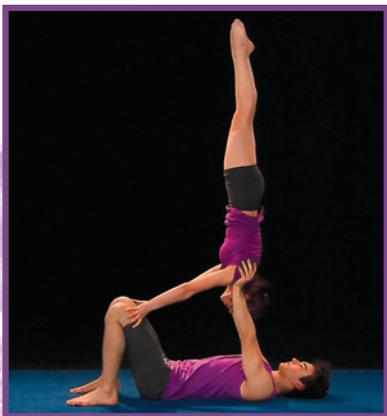
### Correções e exercícios corretivos

1. Dirigir o CDM do volante para cima da base de apoio do portô.
2. Verificar o ângulo da plataforma do portô. Evitar mudar o ângulo da plataforma enquanto o volante estiver em equilíbrio.
3. Certificar-se de que o portô apoia corretamente seus ombros no solo e verificar se suas mãos estão ao mesmo nível.

### Variante

1. Flexões e extensões dos braços do portô.





## MÃO A MÃO OMBROS/MÃOS

### Descrição do elemento técnico

Posição do volante em equilíbrio, seus ombros apoiados nas mãos do portô, que está estendido de costas no solo.

### Pré-requisito

- Trípole, subida do volante em posição carpada. (Ver *Trípode, Equilíbrio*, p. 7.)

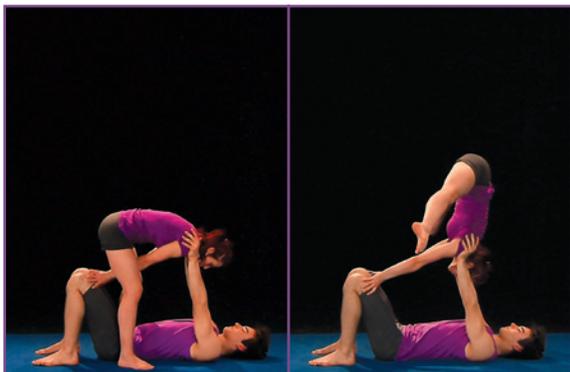
### Explicação do movimento

- Portô: deitado de costas, as pernas flexionadas e levemente afastadas, colocar a palma das mãos, com os dedos juntos, nos ombros do volante.

Volante: as mãos sobre os joelhos do portô, transferir o peso sobre as mãos dele, desenrolando lentamente as costas, seguidas do pélvis. Uma vez em equilíbrio, estender as pernas no prolongamento do corpo mantendo uma parte do peso nas mãos. **M 1**

- O volante, com suas mãos sobre os joelhos do portô, deve transferir seu peso para os ombros do portô. A cabeça do volante para baixo permite ao portô manter o equilíbrio e garante um melhor ponto de referência visual da posição do corpo. **M 2**

**Nota de segurança:** É importante ensinar ao volante a cair para trás com segurança. Na eventualidade de uma perda de equilíbrio, o portô deve manter seus braços em posição vertical e o volante deve selar as costas e efetuar uma chegada em ponte.



M 1



M 2

### Educativos

1. Trípole com os braços estendidos.
2. Ombros/mãos em posição grupada.



## Assistência manual

- O ajudante segura o pélvis do volante durante o posicionamento das costas e certifica-se de que o corpo esteja em um alinhamento corporal perfeito durante a transferência do peso. **AM 1**
- O ajudante segura o pélvis do volante durante a descida.



AM 1

### Erros comuns

1. O volante levanta o pélvis ou as pernas cedo demais e não consegue subir.
2. Há peso demais nas mãos do volante.
3. O volante fica instável.

### Correções e exercícios corretivos

1. Colocar a parte superior das costas acima das mãos do portô. Desenrolar as costas até o pélvis; em seguida, alinhar as pernas.
2. O volante deve deslocar seu CDM em direção das mãos do portô.
3. O portô deve afastar mais as pernas e o volante deve corrigir seu alinhamento corporal.



## MÃO A MÃO

### OMBROS/PÉS

#### Descrição do elemento técnico

Posição do volante em equilíbrio, seus ombros apoiados nos pés do portô, que fica com as pernas estendidas em posição vertical.

#### Pré-requisitos

- Avião sobre os pés do portô.
- Trípole com os braços estendidos.
- Ombros/mãos.

### Explicação do movimento

- Portô: deitado de costas, colocar os pés nos ombros do volante que mantém a cabeça abaixada. Segurar as mãos do volante com os braços estendidos.
- Volante: colocar as mãos em triângulo, em relação à cabeça. Empurrar, ligeiramente, com as pernas e transferir seu peso a partir do alto da coluna para o pélvis, dirigindo a cabeça para o interior.
- O portô deve estender as pernas e juntar os calcanhares, a fim de oferecer um bom apoio à cabeça do volante. Em seguida, o volante deve estender as pernas em posição vertical mantendo um alinhamento corporal correto.
- O portô deve ficar com os ombros do volante apoiados na curva de seus pés e manter as pontas dos pés posicionadas na parte da frente dos ombros do volante. Em seguida, retirar as mãos e manter o equilíbrio com as pernas e os pés.

**Nota de segurança:** É importante ensinar ao volante a cair para trás com segurança. Na eventualidade de uma perda de equilíbrio, o portô deve manter suas pernas em posição vertical e o volante deve selar levemente as costas e efetuar uma chegada no solo sobre as plantas dos pés.

### Educativos

1. Ombros/pés com assistência manual.
2. Ombros/pés em posição grupada.

### Assistência manual

- O ajudante segura o pélvis do volante durante a subida em equilíbrio e verifica seu alinhamento corporal. Ele verifica, também, o posicionamento do portô, que deve manter as pernas em posição vertical, o quadril e os ombros bem apoiados no solo. **AM 1**





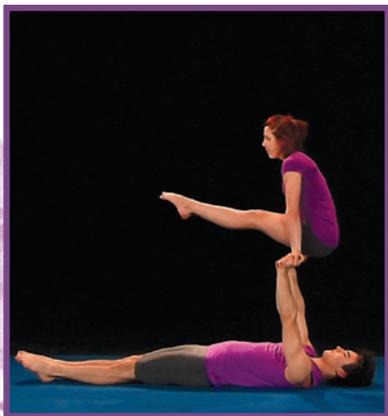
AM 1

### Erros comuns

1. O volante levanta o pélvis ou as pernas cedo demais e não consegue subir.
2. Há peso demais nas mãos do volante.
3. O volante fica instável.

### Correções e exercícios corretivos

1. Posicionar corretamente a parte superior das costas acima dos pés do portô. Desenrolar as costas até ao pélvis e em seguida, as pernas.
2. O instrutor deve certificar-se de que o CDM do volante esteja acima das pernas do portô.  
O instrutor deve verificar se o quadril e os ombros do portô estão bem alinhados e se a cabeça do volante está bem apoiada nas pernas do portô.
3. Manter a plataforma dos pés estável.



## MÃO A MÃO CADEIRA

### Descrição do elemento técnico

Posição do volante em esquadro apoiado nas mãos do portô, que fica com os braços estendidos em posição vertical.

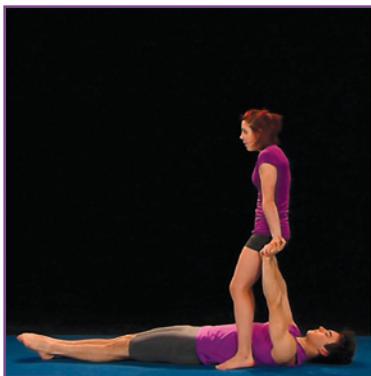
### Pré-requisito

- Cadeira no solo ou sobre varas de equilíbrio. (Ver *Cadeira, Equilíbrio*, p. 11.)

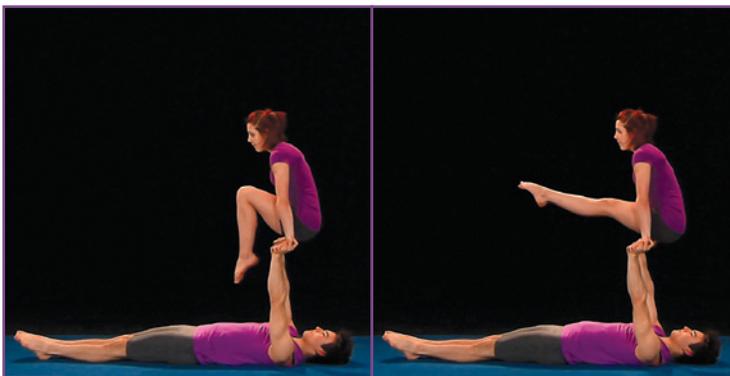
### Explicação do movimento

- O volante deve posicionar suas mãos, apoiando o dedo médio e o indicador no punho do portô. O portô, deitado de costas, deve manter os braços estendidos em posição vertical, as omoplatas bem apoiadas no solo e suas mãos estendidas em um ângulo aproximadamente de 100°. **M 1**
- O volante, assim que estiver com as mãos apoiadas nas do portô, deve posicionar-se em esquadro, levantando primeiro as pernas flexionadas e, somente depois estendê-las em posição horizontal. **M 2**

**Nota de segurança:** É importante apresentar um ângulo correto da plataforma das mãos durante os equilíbrios.



M 1



M 2

### Educativo

1. As pernas do portô estando flexionadas, o volante executa o esquadro conservando os pés sobre os joelhos do portô.

### Assistência manual

- O ajudante coloca-se atrás do volante para prevenir uma queda para trás.



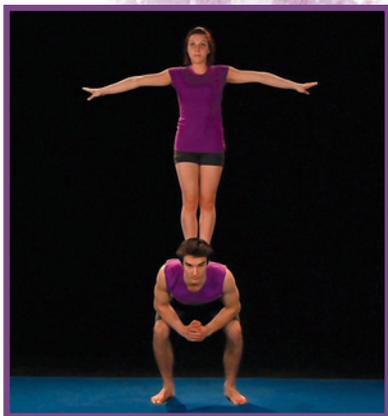
### Erros comuns

1. O volante fica instável.
2. O volante não consegue levantar as pernas em posição horizontal.
3. O volante ou o portô sentem dores nos punhos.

### Correções e exercícios corretivos

1. O instrutor deve verificar se os braços do portô estão em posição vertical correta e na largura dos ombros do volante.
2. Efetuar exercícios para fortalecer os músculos abdominais. **EX**
3. O instrutor deve verificar o ângulo da plataforma das mãos.





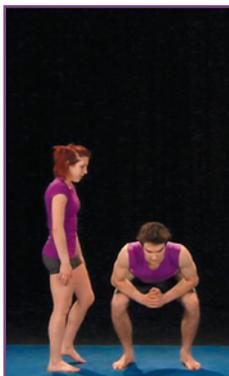
## MÃO A MÃO PÉS/COSTAS

### Descrição do elemento técnico

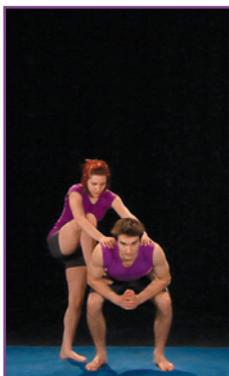
Posição do volante em equilíbrio em pé sobre as costas do portô, que está em posição sumô carpada.

### Explicação do movimento

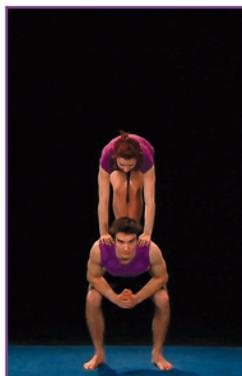
- Portô: em posição sumô carpada, com a parte superior do corpo paralela ao solo, colocar os pés abertos para fora e apoiar os antebraços nos joelhos, a fim de garantir sua estabilidade. **M 1**
- Volante: em pé ao lado do portô, apoiar um pé sobre a perna dele, com uma mão sobre suas omoplatas. **M 2**
- Colocar, em seguida, o outro pé sobre a parte inferior das costas do portô e transferir a segunda mão sobre suas omoplatas; em seguida, colocar o primeiro pé sobre a parte inferior das costas do portô. **M 3**
- O volante deve juntar seus dois pés a fim de utilizar ao máximo a plataforma das costas do portô; em seguida, ele pode se levantar. **M 4**
- Durante a descida, o volante apoia uma mão sobre as omoplatas do portô, a outra, no meio das costas e desce lentamente, de maneira controlada, apoiando-se sobre a perna do portô.



M 1



M 2



M 3

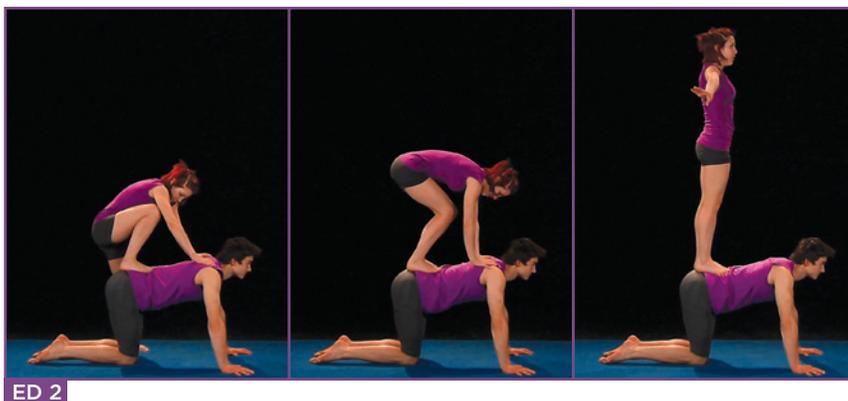


M 4

### Educativos

1. O volante mantém-se em pé ou caminha sobre superfícies instáveis, mas sem se servir de seus braços para manter o equilíbrio.
2. O volante mantém-se em pé sobre o portô em posição de quatro. **ED 2**
3. O volante mantém-se em pé sobre o portô em posição sumô carpada na horizontal, com assistência manual.

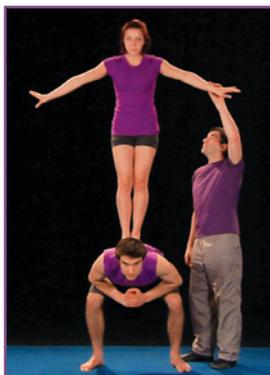




ED 2

## Assistência manual

- O ajudante observa a subida e a posição do volante para garantir seu equilíbrio. **AM 1**



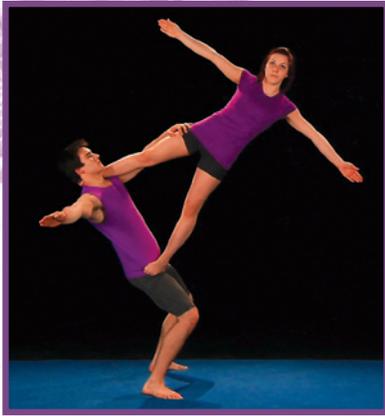
AM 1

### Erros comuns

1. O volante puxa o portô para si, o que causa um desequilíbrio.
2. O volante perde o equilíbrio pois a plataforma é desigual.
3. O volante perde o equilíbrio quando está em pé.

### Correções e exercícios corretivos

1. O volante deve transferir seu CDM acima do portô durante a subida.
2. O portô deve posicionar as costas retas e em posição horizontal.
3. O volante deve juntar os pés, manter a cabeça reta e um bom alinhamento corporal.



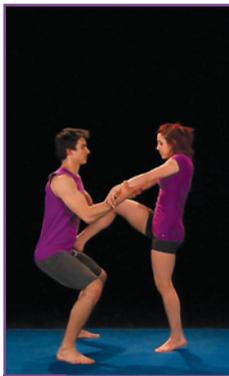
## MÃO A MÃO GANCHO

### Descrição do elemento técnico

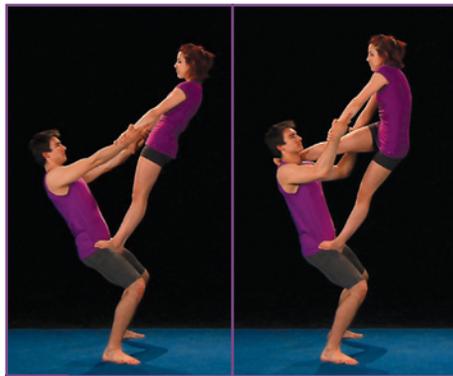
Posição de equilíbrio, o portô em pé e o volante de lado, com um pé apoiado nas pernas do portô e o outro pé em sua nuca.

### Explicação do movimento

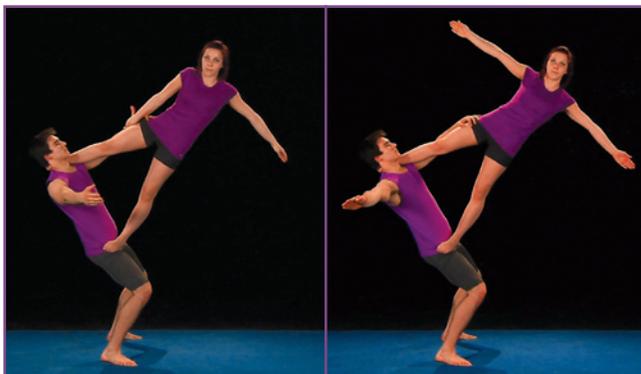
- Portô: em pé, as pernas afastadas e flexionadas para garantir uma melhor estabilidade, segurar os punhos do volante. **M 1**
- Volante: colocar um pé sobre a parte superior da coxa do portô e colocar o segundo pé sobre a outra coxa. Esticar as pernas, manter o corpo alinhado e os braços sempre estendidos. Colocar um pé em flexão atrás da nuca do portô. **M 2**
- O portô deve controlar o equilíbrio do volante com os braços e, assim que o pé do volante estiver em gancho, o portô deve estender lentamente os braços. Ele pode retirar completamente as mãos, continuar a segurar os punhos do volante ou segurar sua perna. **M 3**
- O corpo do volante deve estar completamente estendido. A posição dos braços é livre, mas ela deve permanecer fixa.



M 1



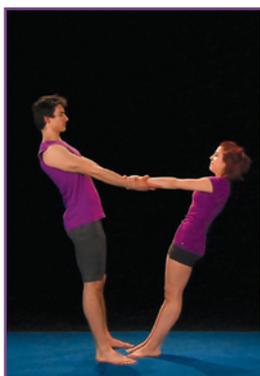
M 2



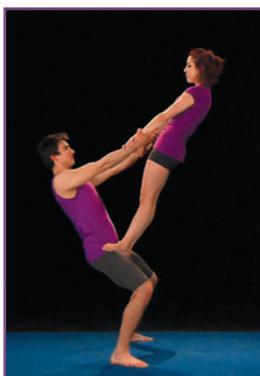
M 3

## Educativos

1. O portô, em pé em frente ao volante, segura seus punhos. O volante inclina-se para trás mantendo seus pés perto dos do portô. **ED 1**
2. Posição Y: o portô fica em pé com as pernas afastadas na largura dos ombros. Ele segura os punhos do volante, que coloca um pé na parte superior de cada uma das coxas do portô. Durante a subida, o volante mantém, todo o tempo, os braços estendidos. O portô flexiona seus braços e controla o equilíbrio. **ED 2**
3. O portô, de joelhos no solo, segura o tornozelo do volante. O volante inclina-se para o lado sobre um pé e é o portô que controla o equilíbrio. Esta posição do volante é idêntica ao gancho. **ED 3**



ED 1



ED 2



ED 3

## Assistência manual

- O ajudante segura o volante pelo quadril durante a subida e mantém um braço em sua cintura durante o gancho para prevenir uma queda súbita. **AM 1**



AM 1

### Erros comuns

1. O volante cai ao subir.
2. O portô perde o equilíbrio no gancho.
3. O volante tem dificuldade em se manter em equilíbrio.

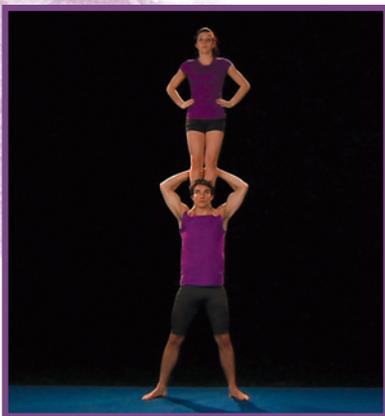
### Correções e exercícios corretivos

1. O volante deve transferir seu peso sobre a coxa do portô, antes de empurrar com a perna.
2. O volante deve permanecer estável e o portô deve manter o equilíbrio.
3. O volante deve alinhar seu quadril sobre as bases de apoio do portô.

### Variante

1. Posição Titanic: o portô fica em pé com as pernas afastadas em uma posição estável. Ele segura a cintura do volante que se encontra no solo, em sua frente. O volante, de costas para o portô, segura os punhos dele e salta sobre suas coxas. Assim que o volante estiver sobre o portô, este último pode transferir suas mãos sobre as coxas do volante.





## MÃO A MÃO

### SUBIDA EM ESCADARIA E DESCIDA CONTROLADA

#### Descrição do elemento técnico

Posição em coluna de dois, o volante em pé sobre os ombros do portô, com subida em escadaria.

#### Pré-requisitos

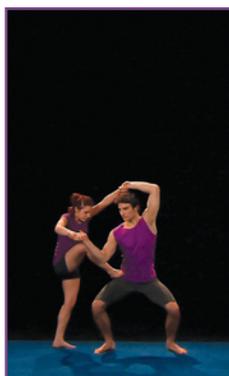
- Manter os calcanhares juntos e para baixo sobre espaldares ou uma superfície elevada.
- Manter-se em pé sobre um portô em posição de quatro.

#### Explicação do movimento

- Portô: em posição sumô, estender as mãos ao volante que encontra-se de lado. **M 1**
- Volante: colocar um pé sobre a coxa do portô, na base do seu quadril e transferir o peso acima do portô. Apoiar o outro pé sobre o ombro do portô. **M 2**
- Assim que o pé do volante estiver sobre seu ombro, o portô deve esticar as pernas levantando simultaneamente os braços e deixando um espaço ao volante para que ele possa colocar seus pés sobre seus ombros. **M 3**
- O volante, em pé e mantendo a cabeça reta, deve ficar sobre a planta dos pés com as pernas estendidas e os calcanhares juntos para poder apoiar suas pernas na cabeça do portô. Um bom alinhamento corporal é importante. O portô, com os pés na largura dos ombros, deve colocar as mãos sob os joelhos do volante, os dedos no interior das pernas, e afastar os cotovelos. **M 4**
- Durante a descida, o volante apoia-se sobre as mãos do portô, mantendo os braços estendidos. Ele flexiona as pernas e coloca a parte superior do corpo acima do portô. **M 5**
- O portô amortece a descida primeiro com os braços e, em seguida, com as pernas. Ele coloca-se em posição sumô, as pernas afastadas e os joelhos flexionados, para assegurar uma melhor estabilidade. **M 6**



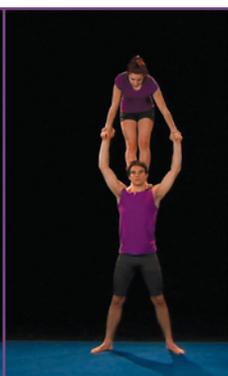
M 1

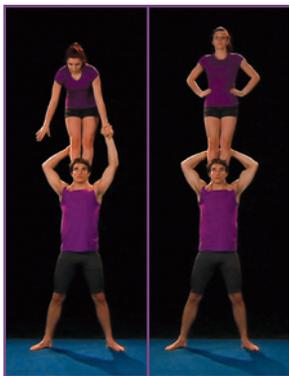


M 2

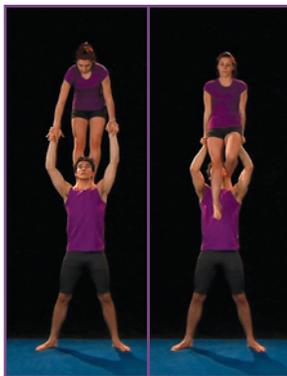


M 3

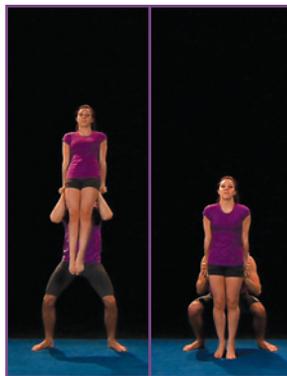




M 4



M 5



M 6

## Educativos

1. O portô fica de joelhos em posição sentada. O volante sobe em escadaria sobre o portô.
2. O portô fica sentado no solo com as pernas afastadas. O volante sobe, em pé, sobre os ombros do portô.
3. O volante sobe em coluna de dois em escadaria com o auxílio de um ajudante.

## Assistência manual

- O ajudante segura um braço do volante a fim de garantir seu equilíbrio na subida e na descida.

**Nota de segurança:** O ajudante deve ficar atento, pois existe risco de quedas durante os primeiros ensaios.

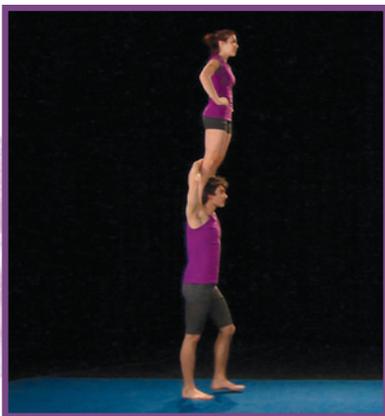
### Erros comuns

1. O volante, subindo, puxa o portô para si e cria um desequilíbrio.
2. O volante tem dificuldade para subir em coluna de dois.
3. O volante apoia-se demais sobre a cabeça do portô.
4. O portô puxa os joelhos do volante para a frente o que faz dobrar as pernas do volante.
5. O volante desce rapidamente demais.

### Correções e exercícios corretivos

1. O volante deve deslocar seu CDM acima da base de apoio do portô.
2. O portô deve esperar que o volante apoie seu pé sobre seu ombro antes de levantar-se e estender os braços para oferecer-lhe um bom apoio.
3. O volante deve ficar em posição reta e deve empurrar seus calcanhares para baixo.
4. O portô deve deslocar seus cotovelos, trazendo as mãos mais para o interior das pernas e endireitando a posição da cabeça.
5. O volante deve manter seu CDM acima da base de apoio do portô.





## MÃO A MÃO DESLOCAÇÃO

### Descrição do elemento técnico

Deslocamento em coluna de dois. O volante e o portô, alternadamente, indicam a direção desejada, criando um leve desequilíbrio.

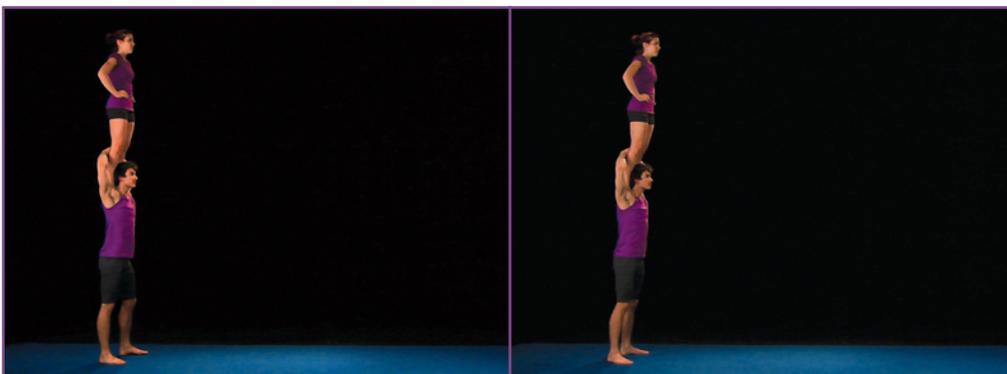
### Pré-requisito

- Subida em escadaria e descida controlada.

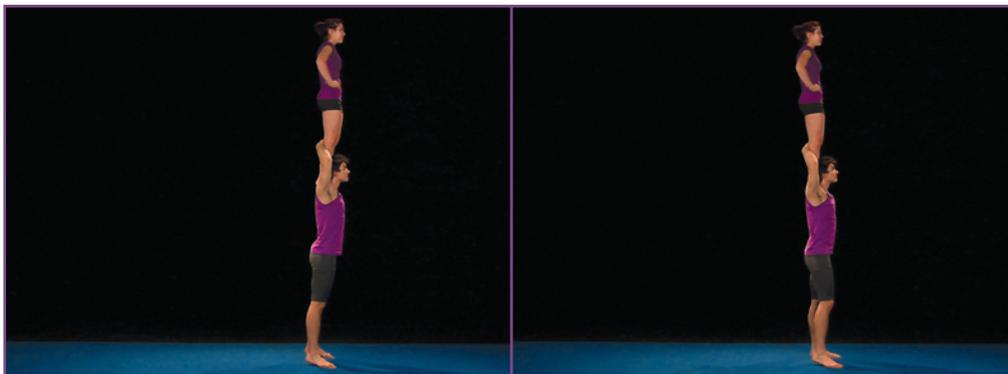
### Explicação do movimento

- Volante: para avançar, o volante deve exercer um pouco de pressão sobre a cabeça do portô, empurrando sobre suas pernas, a partir do pélvis. Para recuar, o volante deve exercer um pouco de pressão sobre as mãos do portô, deslocando seu pélvis para trás, com as pernas estendidas. É importante manter seu alinhamento corporal e evitar fazer ondas com o corpo. O portô deve sentir o deslocamento desejado e sempre seguir a direção indicada pelo volante. Em todo o tempo, ele deve colocar sua base de apoio abaixo do CDM do volante. **M 1**
- Portô: para avançar, o portô deve caminhar, exercendo com suas mãos um pouco de pressão atrás das pernas do volante. Para recuar, o portô deve caminhar, exercendo com sua cabeça um pouco de pressão nas pernas do volante. O volante deve sentir o deslocamento desejado e sempre seguir a direção indicada pelo portô. Em todo o tempo, ele deve colocar seu CDM acima da base de apoio do portô. **M 2**

**Nota de segurança:** Em todos os deslocamentos, é importante efetuar as partidas e as paragens de maneira gradual, para ajudar o parceiro a acompanhar e para evitar qualquer desequilíbrio que poderia causar uma queda.



M 1



M 2

## Educativo

1. Deslocação com assistência manual.

## Assistência manual

- O ajudante observa a velocidade de deslocação e a posição tanto do volante quanto do portô. Ele deve proteger o volante na eventualidade de uma perda de equilíbrio.

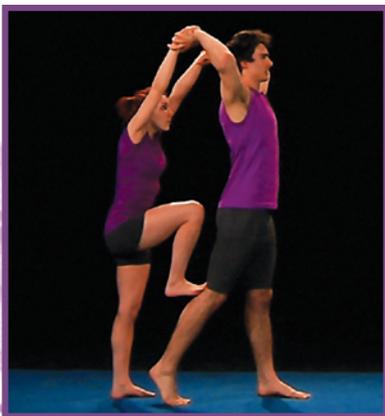
### Erros comuns

1. O portô sente peso demais sobre sua cabeça.
2. As indicações que recebe o portô não são claras.
3. O volante perde o equilíbrio.

### Correções e exercícios corretivos

1. O volante deve empurrar os calcanhares para baixo e manter o alinhamento corporal em posição vertical.
2. O volante deve manter seu alinhamento corporal e evitar os movimentos contraditórios.
3. O volante deve aproximar seus calcanhares e o portô deve diminuir a velocidade de suas partidas ou paragens.





## MÃO A MÃO SUBIDA EM CURVA

### Descrição do elemento técnico

Subida em coluna de dois, a partir do impulso de um pé sobre o jarrete do portô.

### Pré-requisito

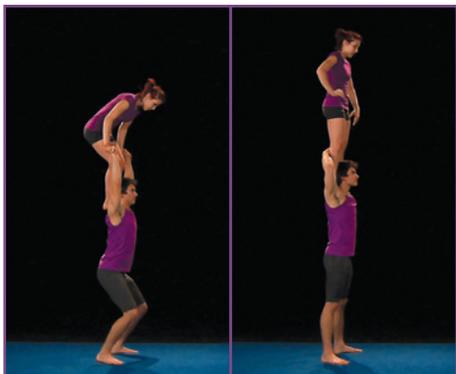
- Coluna de dois, subida em escadaria.

### Explicação do movimento

- Portô: flexionar a perna da frente e estender a de trás, o pé alinhado com o joelho. As mãos acima dos ombros.
- O volante : colocar a ponta do pé sobre o jarrete de perna estendida do portô, segurando suas mãos. Aplicar um pouco de peso sobre a perna da frente, a fim de sentir o tempo do portô.
- O portô deve executar um tempo lento para baixo, e em seguida, fazer um impulso completo e dinâmico das pernas, com uma projeção dos braços para o alto. Seus braços devem estar levemente separados para deixar lugar para os pés do volante sobre seus ombros. **M 1**
- O volante deve sincronizar o impulso de seus braços e de suas pernas com o portô. Ele deve alinhar o pélvis no prolongamento de seu corpo durante o impulso e apoiar-se sobre seus braços, colocando os pés sobre os ombros do portô. **M 2**



M 1



M 2

## Educativo

1. Com uma perna sobre uma superfície elevada, saltar e efetuar uma chegada sobre as duas pernas.

## Assistência manual

- O ajudante segura o braço do volante e o ajuda a subir sobre o portô.

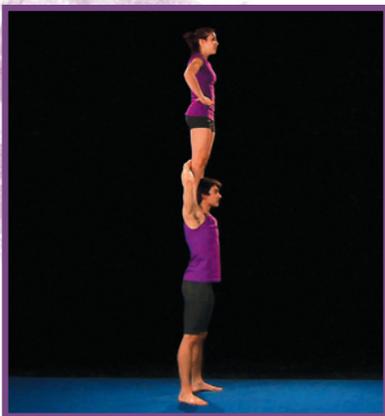
### Erros comuns

1. O volante empurra atrasado com sua perna.
2. O volante efetua a chegada sobre os ombros do portô com um único pé.
3. O volante tem dificuldade para subir sobre os ombros do portô.

### Correções e exercícios corretivos

1. O volante deve aplicar mais peso sobre a perna do portô antes de partir. Concentrar-se na velocidade do tempo do portô.
2. O volante deve transferir seu CDM acima da perna do portô antes da extensão completa de seu impulso, incluindo o quadril. Ele deve, igualmente, apoiar-se sobre os braços do portô antes da chegada.
3. O portô deve empurrar em posição vertical com seus braços e trabalhar o sincronismo com o volante.





## MÃO A MÃO SUBIDA DE “KATIE”

### Descrição do elemento técnico

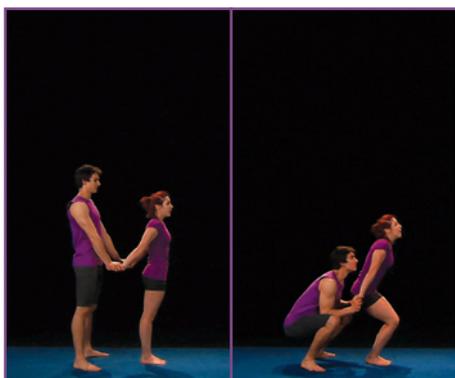
Subida direta em coluna de dois com um impulso dinâmico para a frente, feito pelo portô.

### Pré-requisito

- Coluna de dois, subida em escadaria.

### Explicação do movimento

- O portô deve posicionar-se atrás do volante e segurar suas mãos. Suas pernas ficam afastadas de maneira que elas fiquem mais afastadas que as do volante. Ele deve efetuar um tempo dobrando as pernas. **M 1**
- O volante deve saltar para trás acima da base de apoio do portô com as costas das mãos apoiadas nas nádegas.
- O portô deve realizar um impulso dinâmico das pernas e completar com o impulso dos braços, que estão levemente separados para deixar lugar para os pés do volante. **M 2**
- O volante deve apoiar-se sobre os braços do portô e endireitar suas costas para o alto, dobrando as pernas para passar os pés acima da cabeça do portô; em seguida, colocar-se em pé em coluna de dois. **M 3**
- O portô deve amortecer a chegada, mantendo seus braços estendido e a cabeça reta. **M 4**



M 1



M 2



M 3



M 4

## Educativos

1. O portô pratica a posição de partida, segurando as mãos do volante, que estão apoiadas em suas nádegas.
2. O portô inicia a subida direta até a extensão das pernas, mas sem o impulso dos braços.

## Assistência manual

- O ajudante segura o braço do volante durante o impulso.

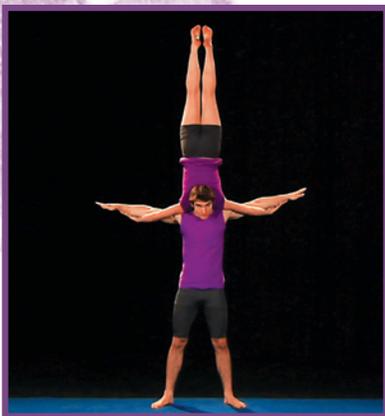
### Erros comuns

1. O portô avança por baixo do volante, ao invés de ficar no lugar.
2. O portô amortece seu impulso antes que o volante esteja acima de sua base de apoio.
3. O volante não consegue subir sobre os ombros do portô.

### Correções e exercícios corretivos

1. O volante deve saltar na direção do portô.
2. O volante deve manter suas mãos por baixo de suas nádegas durante a subida. O portô deve empurrar somente quando ele sentir o peso do volante.
3. O portô deve ser mais dinâmico durante o impulso de suas pernas para favorecer o movimento do volante para o alto.





## MÃO A MÃO NUCA CONTRA NUCA

### Descrição do elemento técnico

Em posição de equilíbrio em pé, o portô mantém o volante nuca contra nuca.

### Pré-requisitos

- Estrela lateral no solo. (Ver *Estrela lateral*, *Acrobacia*, p. 61.)
- Vela no solo.

### Explicação do movimento

- Lado a lado em direção oposta, o braço esquerdo acima de suas cabeças, o portô e o volante devem segurar-se mutuamente pelo punho. O portô deve igualmente colocar sua mão direita na base do quadril do volante, enquanto o volante deve segurar o braço direito do portô na região do cotovelo com sua mão direita. **M 1**
- Após terem apoiado suas nuca um no outro, o portô deve efetuar um tempo em direção ao volante e, em seguida, voltar acima de seu ponto de apoio em posição sumô.
- Simultaneamente, o portô deve puxar com a mão esquerda e empurrar o volante em posição vertical com a mão direita, que está apoiada na base do quadril do volante. As pernas do volante estão estendidas e seu CDM é deslocado acima de sua nuca. O volante deve manter as pernas afastadas e enrolar seus braços em volta dos braços do portô, enquanto ele garante o equilíbrio do volante com seus antebraços. **M 2**
- Assim que eles estiverem em posição nuca contra nuca, o portô e o volante devem exercer uma pressão um contra o outro com seus braços, mantendo seus ombros para trás. Assim que chegarem em posição de equilíbrio, o volante deve levantar as pernas em posição vertical. **M 3**
- Durante a descida, o portô deve voltar à posição sumô e balançar levemente seus ombros de lado, para fazer descer o volante. Assim que o primeiro pé do volante estiver no solo, o portô pode endireitar-se. Para facilitar a descida, é importante soltar os braços do lado oposto à descida.



M 1



M 2





M 3

## Educativo

1. Efetuar o movimento nuca contra nuca com o portô de joelhos, sentado sobre suas pernas. O primeiro nuca contra nuca deveria ser feito com o auxílio de um ajudante. **ED 1**



ED 1

## Assistência manual

- O ajudante mantém o quadril do volante durante a subida e o ajuda a colocar sua perna acima do portô. Assim que o volante estiver em equilíbrio, o ajudante o mantém no lugar e corrige sua posição. **AM 1**

**Nota de segurança:** É importante que o acompanhamento seja rigoroso a fim de evitar que o volante caia sobre a cabeça do portô, o que poderia causar uma lesão nas vértebras cervicais.





AM 1

### Erros comuns

1. O portô levanta-se cedo demais e o volante tem dificuldade para subir.
2. O volante fica instável.
3. O volante desliza sobre o ombros do portô.

### Correções e exercícios corretivos

1. O portô deve adotar a posição sumô e esperar que o volante tenha os ombros apoiados sobre os seus. O volante deve deslocar seu CDM acima da base de apoio do portô.
2. O volante deve manter seu alinhamento corporal e deixar o portô garantir o equilíbrio.
3. O volante deve apoiar corretamente a nuca no início e manter os ombros para trás.



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.