

produção

CiR crescer & viver
CO

conteúdo original



05

MANUAL DE MASTRO CHINÊS



apoio



FUNDAÇÃO NACIONAL DE ARTES
funarte

Ministério da
Cultura



Este projeto foi contemplado pelo Prêmio Funarte/PETROBRAS Carequinha de Estímulo ao Circo – 2011

Como parte de sua estratégia de ação para o aprimoramento e valorização da linguagem circense no Brasil, a Coordenação de Circo da Funarte tem intensificado o apoio à formação e qualificação de seus artistas; seja por meio de oficinas ministradas por reconhecidos profissionais ou por meio do aporte financeiro a pesquisas e publicações que apontem nessa direção.

A tradução, edição e disponibilização do Manual Básico de Instrução das Artes Circenses – um precioso compêndio das técnicas utilizadas pelas principais escolas de circo européias – é, sem dúvida, uma importante contribuição para alcançarmos esse objetivo. Parabéns ao Crescer e Viver pela iniciativa.

MARCOS TEIXEIRA CAMPOS
Coordenador de Circo
Centro de Artes Cênicas
Fundação Nacional de Artes
Ministério da Cultura
Governo do Brasil

Embora o circo venha se consolidando no Brasil como um campo vasto de pesquisa, uma consulta superficial a bibliografia disponível no país, indica uma produção de conhecimento centrada nas suas dimensões históricas, com poucos títulos dedicados à pedagogia e a didática da formação dos artistas e dos formadores, impondo às organizações que operam processos de ensino-aprendizagem, o desafio de ampliar a oferta de bibliografias de referência, visando impactar na qualificação da transmissão de conhecimentos das técnicas e habilidades circenses em nosso país.

Partindo desta análise o CIRCO CRESCER E VIVER, em parceria com a FEDEC – FEDERAÇÃO EUROPEIA DE ESCOLAS PROFISSIONALIZANTES DE CIRCO, formulou o projeto “REFERÊNCIA PARA O ENSINO DAS ARTES CIRCENSES – TRADUÇÃO DO MANUAL BÁSICO DE INSTRUÇÃO DAS ARTES CIRCENSES DA FEDEC – FEDERAÇÃO EUROPEIA DE ESCOLAS PROFISSIONALIZANTES DE CIRCO”, iniciativa que mereceu o reconhecimento do Prêmio Funarte/Carequinha de Estímulo ao Circo 2011, permitindo disponibilizar à comunidade circense brasileira, os dez capítulos que compõem o *BASIC CIRCUS ARTS INSTRUCTION*

MANUAL – um compêndio que sistematizou o intercâmbio pedagógico de vinte dois instrutores das principais escolas e centros de profissionalização e graduação em circo da Europa e de outros continentes, realizado entre os anos de 2005 e 2007 com o apoio do PROGRAMA LEONARDO DA VINCI – EDUCAÇÃO E CULTURA da COMUNIDADE EUROPEIA, com foco na criação de uma ferramenta didática e pedagógica de referência conceitual e teórica para formadores de circo, complementar as suas experiências práticas.

Esta rica e completa bibliografia, hoje em uso nos processos de ensino-aprendizagem operados por organizações, fundações e institutos de formação para as artes circo nos níveis preparatório e de graduação que compartilham objetivos educacionais semelhantes de diferentes partes do mundo, já disponível em inglês, francês e alemão, está agora ao alcance das organizações brasileiras e de países de língua portuguesa gratuitamente.

Desejamos à todos um bom uso desta ferramenta!!!

CIRCO CRESCER E VIVER
www.crescereviver.org.br

PARTE 1	Especificações técnicas
	Segurança
PARTE 2	Preparação física
	1.Preparação física básica
	2.Preparação física específica
PARTE 3	Elementos base do Mastro Chinês
1. Subidas	1. Subida clássica
	2. Subida macaquinho
	3. Subida macaco
	4. Subida com viragem/Subida meia-lua
	5. Subida com salto
	6. Subida de ombros
	7. Subida bandeira
	8. Subida-pino
	9. Subida com viragem invertida
2. Posições de descanso	1. Posições fixas usando as pernas
	2. Pegas invertidas de pernas e variações
3. Pranchas e bandeiras	1. Super-homem
	2. Prancha de ombros
	3. Prancha de ombros juntos
	4. Prancha de ombros com uma perna dobrada
	5. Prancha horizontal
	6. Pinos
	7. Bandeira clássica
4. Descidas	1. Descida invertida de pernas
	2. Descida enorpada
5. Outro tipo de descidas	1. Descida com mudanças de anca
	2. Descida com mudança de perna
	3. Variação da descida com mudança de perna
	4. Viragem de costas e bloqueamento de ancas
	5. Descida estrela e bloqueamento de ancas
6. Movimentos simples	1. Passeata
	2. Viragem completa de costas
7. Movimentos mais avançados	1. Pirueta com balanço
	2. Pirueta e donut
	3. Roda
	4. Pirueta
8. Usando 2 mastros	1. Salto com meia volta e fixação de mãos e pés
	2. Preparação etapa 1
	3. Preparação etapa 2
	4. Preparação etapa 3
	5. Salto para fixação/pega de perna (Avançado)
	6. Preparação para fixação/pega de perna

Especificações técnicas



Medidas do mastro:

Altura: Geralmente mede 6 metros, mas pode ser diferente dependendo das preferências pessoais

Diâmetro: Entre 52mm e 60mm. Quanto mais fino, mais fácil de agarrar.

Pontos de fixação: Geralmente os mastros são fixos por três cabos espaçados de forma igual num círculo de 120°. O ângulo ideal descendente (para baixo) para os cabos é 45°, logo para um mastro de 6m os pontos de fixação têm de estar a 6m do mastro.

Tensão dos cabos: Catracas com correias devem ser usadas em cada cabo, normalmente o ideal é apertar a 120kg de pressão. Os cabos devem ser ligados à parte superior da corda. A parte inferior deve estar segura, sem deslizar. As correias (slings) nos cabos devem ser curtas. Se forem demasiado longas, há um excesso de elasticidade e, portanto, demasiado movimento no mastro.

Materiais:

O mastro: Deve ser um tubo de aço com o mínimo de 5mm de espessura, preferencialmente sem soldagem.

Cabos: Devem ter no mínimo 6mm de diâmetro

Floor points: Se o mastro ficar permanentemente montado, é preferível fixá-lo no chão com ferrolhos e cimento.

Cobertura do mastro: Os mastros modernos são geralmente cobertos com neoprene, o mesmo usado nas barras do wind-surf. Pode-se usar também fita adesiva, mas torna-se bastante mais abrasivo.

Medidas do mastro:

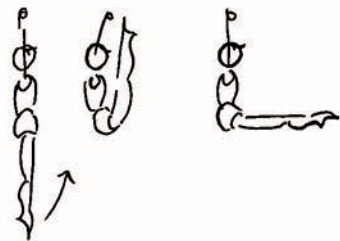
Para dois mastros é normal ter duas fixações de chão para cada um dos mastros e ligar os dois mastros no topo. Tal pode ser conseguido com mastros fixos (como mostra a imagem) ou com um cabo ligando os dois. A vantagem da primeira hipótese, como é visível na imagem 1, é poder ligar-se ao mastro um travelling lunge.

1/ Especificações de Mastro Chinês

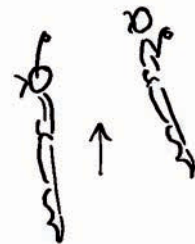
O mastro chinês exige muita força da parte superior do corpo. Se atentarmos sobre a natureza dos movimentos realizados no mastro observamos que existem determinados tipos que ocorrem de forma freqüente e requerem o mesmo grupo de músculos. Os bíceps estão quase sempre envolvidos na subida assim como os músculos abdominais. A ação de fechar os ombros é muito usada também e exige força nos tríceps, deltoide posterior e músculos peitorais. Há também um conjunto de movimentos fixos realizados no mastro e, por essa razão, o programa de preparação física deve incluir exercícios isométricos. Além dos exercícios específicos, em geral os números no mastro requerem resistência muscular localizada, logo tal deve ser tido em conta no momento da elaboração de um calendário de preparação.

De seguida, apresenta-se um programa de preparação física base que se destina a aumentar a força e resistência necessárias para o mastro. Seguem-se um número específico de exercícios.

1. Levantamento de pernas em barras ou trapézio



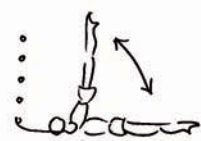
2. Suspensão na barra ou trapézio ou "Pull-Up's" (queixo na barra)



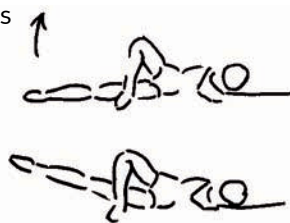
3. V-sits ou fechos encarpados



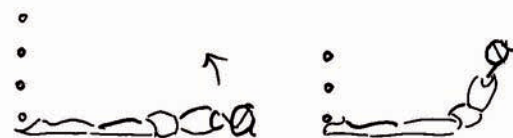
4. Levantamento em barras fixas



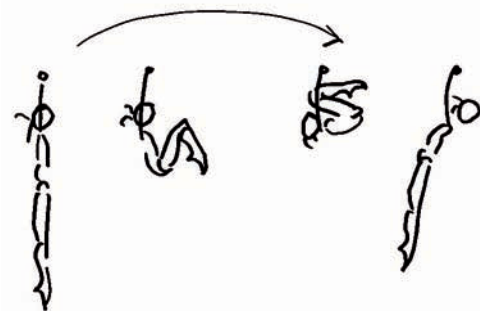
5. Levantamentos adutores



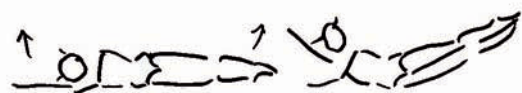
6. Levantamentos dorsais



7. Em suspensão (fechos engrupados)

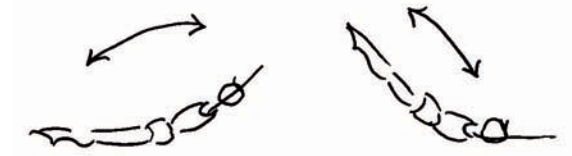


8. Levantamentos laterais



9. De costas, rolamento à frente para de pé (alternadamente com cada perna)

10. "Barquinhos" corpo emprachado (braços à frente e retaguarda)



11. Flexões ("Push Up's")



12. Abdominais



2/ Exercícios específicos para o mastro

Obviamente a modalidade de mastro chinês é um exercício de condicionamento em si mesmo e cada sessão de treino deve começar com exercícios básicos que ajudem a fortalecer o estudante. Subir o mastro é especialmente bom para o fortalecimento global dos atletas. A subida tal como é demonstrada abaixo é possivelmente um dos exercícios mais exigentes fisicamente para os braços mas é igualmente bom para o fortalecimento global.



Para mais treinamento sobre força e extensão de movimentos, consulte o manual de treinamento teórico desta mesma série.

parte 3

Mastro Chinês básico

1/ SUBIDAS

Subida clássica

- Subir os ombros de forma a manter as costas na vertical
- As ancas devem ser rodadas para dentro de forma a manter as costas direitas
- Cuidado para não se estender demais
- Mover o braço e a perna do respectivo lado do corpo ao mesmo tempo
- Os pés podem ser posicionados em paralelo ou virados para fora



Subida macaquinho

- Mover o peso do corpo de um lado para o outro
- Mover a mão do mesmo lado do corpo do que a perna que se balança
- Tente manter o ritmo



Subida macaco

- Trata-se da versão completa da subida macaquinho
- Fazer um movimento de pêndulo abanando a perna (esticada) para fora



Subida com viragem/subida meia-lua

- A pega da mão de apoio deve ser mudada antes da viragem (ver imagem 1)
- Estenda-se quando estiver de costas voltadas para o mastro
- Como se mostra na figura 3, nessa fase é importante debruçar-se com os braços esticados



parte 3

Mastro Chinês básico

Subida com salto

- O corpo deve ser mantido na vertical tal como na subida clássica
- Na posição inicial, as mãos devem ser colocadas ao nível dos olhos
- Balance a perna para fora, mantendo os braços estendidos
- Use o balanço da perna para partilhar o peso do corpo enquanto os braços puxam o mastro



Subida de ombros

- O ritmo das pernas e da parte superior do corpo cria o impulso para a subida
- Assim que as pernas estão esticadas e a parte superior do corpo é puxada no sentido do mastro, os braços puxam para criar a elevação.



Subida bandeira

- O ombro posicionado mais abaixo deve ser bloqueado/fixado de forma firme
- Temporize a extensão da pernas
- O braço puxa enquanto que o antebraço faz pressão/comprime



Subida-pino parte 1

- Mantenha o antebraço firme enquanto sobe o corpo para a posição de pino
- Não deixe que os ombros se afastem demasiado
- Enrole uma perna no mastro, na zona atrás do joelho, e estenda a outra perna, enrolando o pé em volta do mastro



Subida-pino parte 2

- Balance o corpo para inverter posição
- Fixe o joelho direito e o pé esquerdo (neste caso)
- Uma vez seguro, enrole-se (no sentido ascendente) e alcance o mastro



parte 3

Mastro Chinês básico



Imagens 1 - 3

Pratique o balanço para a posição invertida como exercício preliminar para a subida invertida. Repare na força exercida pelo antebraço (imagem 1 e 2). Fixe o joelho em volta do mastro antes de esticar a outra perna (2) e fixá-la. Nesta etapa (3), é possível liberar o mastro com as mãos, enrolar-se (sentido ascendente) e voltar a agarrar o mastro acima das pernas.

Subida com viragem invertida parte 1

- Execute meia viragem e fixe-se com as costas voltadas para o mastro
- Enrole-se (sentido ascendente) e fixe o joelho (direito)
- Estenda o braço direito, segurando-se com o esquerdo



Subida com viragem invertida parte 2

- Logo que a mão direita esteja segura, suba a mão esquerda e inicie a meia viragem para recomeçar de novo



Subida com viragem invertida parte 3



parte 3

Mastro Chinês básico

Posições de Descanso

Posições fixas usando as pernas



Imagem 4



Imagem 5



Imagem 6



Imagem 7



Imagem 8

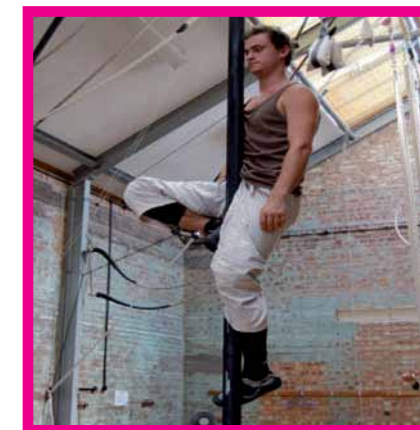


Imagem 9

Em todas as posições ilustradas acima, o corpo deve estar relaxado. Deixe que o peso repouse no mastro e a fricção ajude a manter a posição. Nas posições 7 e 8, o mastro deve estar fixo nas ancas.

PEGAS INVERTIDAS DE PERNAS E VARIAÇÕES

Posicione-se de forma invertida fixando uma perna na posição estendida e outra cruzada



parte 3

Mastro Chinês básico



Estas são variações da pega básica com uma perna

3/ Pranchas e Bandeiras



Imagem 10

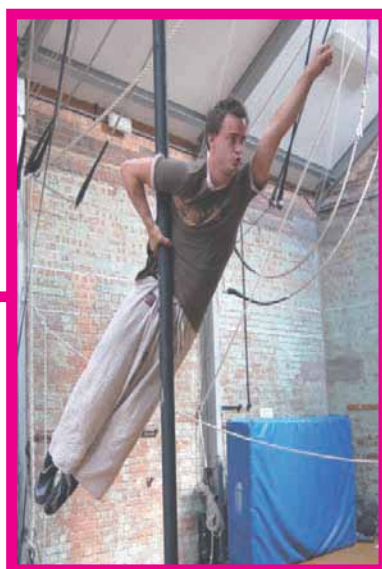


Imagem 11 (Super-homem)

O 'Super-homem', demonstrado acima, é provavelmente uma das posições de prancha mais simples, mas ainda assim exige que o corpo seja mantido direito e que o mastro seja fixo por baixo do mastro. Para tal há que manter a mão no cimo da anca e puxar o cotovelo com força no sentido do corpo.

Prancha de ombros

Este tipo de prancha é significativamente mais difícil que a posição de 'Super-homem' e exige bastante treino de força. Há vários passos intermédios que podem ser seguidos na sua preparação.

parte 3

Mastro Chinês básico

Prancha de ombros juntos

- Exercício de treino para a prancha frontal
- Comece pela posição de prancha invertida e desça
- À medida que o estudante fica mais forte, as ancas são afastadas cada vez mais do mastro
- Faça força para trás para inverter e repita (sets de 3 ou 5)



Prancha de ombros com uma perna dobrada

- Desça o corpo para a posição de prancha com uma perna dobrada, colocando o pé (da perna dobrada) junto do outro joelho
- Mantenha a posição e volte a posição com as pernas estendidas e unidas ao mastro



Prancha horizontal

- É mais fácil se mantiver os braços ligeiramente dobrados
- Certifique-se que as ancas permanecem completamente estendidas
- Se as ancas começarem a baixar, deve aumentar-se os exercícios de trabalho da força.



*Há exercícios de preparação para este exercício no DVD.

Pinos

- Desde o início, certifique-se que o braço posicionado mais abaixo é forte e está esticado
- Coloque o mastro debaixo da parte superior da axila
- Levante as ancas com as pernas juntas, quando as ancas estiverem na posição superior, estique as pernas.



- Isto requer força de ambos os braços e grande contração dos músculos abdominais
- Certifique-se que as ancas estão o mais alto possível antes de esticar as pernas



parte 3

Mastro Chinês básico

- O braço inferior deve fazer o máximo possível de força empurrando e o braço superior deve puxar com o máximo possível de força
- Mantenha as ancas o mais perto possível do mastro, uma vez que tal requer menos força



Bandeira clássica

A bandeira pode ser executada a partir da posição base do pino (acima) e pode ser feita com as pernas afastadas, como é ilustrado na imagem 12, ou com as pernas juntas (a opção mais difícil).



Imagem 12

4/ Descidas do mastro

As descidas podem ser feitas de várias formas, mas estas posições são as mais comuns.

Deve-se usar sempre um colchão de segurança quando se estiver a praticar estas descidas.

- Inicialmente o praticante deve estar confortável com a manutenção da posição de descida no mastro.
- Comece perto do chão, com colchões de segurança posicionados debaixo do mastro, e gradualmente vá praticando em posições mais elevadas
- A descida começa com o relaxamento da posição fixa no mastro e a redução da fricção
- Comece por descer devagar e vá aumentando a velocidade assim que tiver a técnica de travagem dominada

parte 3

Mastro Chinês básico

Descida invertida de pernas

- Para este exercício é importante manter a tensão nos extensores de costas de forma a prevenir que o peito bata no mastro
- A mão pode ser usada para auxiliar a posição do corpo aquando da travagem e da descida



Descida encorpada

- Tenha as pernas juntas para manter a posição
- Relaxe os braços para dar início à descida
- Volte a segurar as pernas com os braços para travar



OUTRAS DESCIDAS

Descida com mudanças de anca



Começando com uma perna enrolada, estender o corpo e as pernas e mover o peito em torno do mastro até ao lado oposto e enrolar-se de novo. Quando o corpo estiver esticado, o praticante alivia a pressão do mastro e desliza para o próximo encorpamento.

Descida com mudança de perna



parte 3 Mastro Chinês básico

Neste tipo de descida o corpo alterna entre a posição do peito voltado para o mastro e o peito de costas para o mastro. Na posição de 'Veado' com as costas voltadas para o mastro a perna é trazida para a frente e o pé é enrolado no mastro. Neste momento diminuiu-se a pressão e o executante desliza um pouco no mastro antes de travar e de seguida libera a mesma perna.

Varição da descida com mudança de perna



Este movimento é semelhante à descida anterior mas, neste caso, a perna livre é trazida para junto do mastro e enrolada no mesmo, liberando a outra perna. A perna livre é trazida para o mastro, como se pode observar na imagem 4, levando o corpo a rodar em torno do mastro. A perna superior deve ser enrolada no mastro antes da outra perna ser liberada.

Viragem de costas e bloqueamento de ancas



Virando para a esquerda, o braço esquerda é esticado desde a posição comum subida, descendo para fazer a pega ao mastro. O corpo é depois virado, a mão direita liberada e a perna esquerda enrolada no mastro para terminar com a fixação/bloqueamento de ancas.

Descida estrela e bloqueamento de ancas



parte 3 Mastro Chinês básico

Com as pernas cruzadas coloque um braço no mastro no sentido descendente. A perna de trás é afastada do mastro enquanto a perna restante mantém a posição. Quando a perna liberada fica o mais aberta possível, a perna fixa é liberada, mas a mão superior mantém-se no lugar, enquanto que as pernas se posicionam para se enrolarem no mastro. A mão superior é então liberada e o praticante desce e faz um bloqueio de ancas.

MOVIMENTOS BÁSICOS

Passeata (Walkabout, no original)



Voltando-se para a direita, a mão direita é colocada em cima da mão esquerda à medida que a perna direita é passada sobre a cabeça. A perna esquerda deve empurrar com força contra o mastro. Quando a perna direita completa o círculo e se aproxima de novo do mastro, a mão direita é liberada e o pé direito é colocado no mastro. Logo que isto acontece a perna esquerda roda sobre a cabeça e regressa à posição comum de subida.

Viragem completa de costas



Voltando-se para a esquerda, libere a mão esquerda e volte as costas para o mastro, empurrando com a perna esquerda. A mão esquerda é colocada no mastro, abaixo, com o braço esticado. É importante manter a pressão na perna esquerda, rodando o pé no mastro. Logo que o corpo tenha rodado de forma a que o peito esteja voltado de frente para o mastro, a mão direita é liberada e substituída pela pega comum para as subidas.

MOVIMENTOS MAIS AVANÇADOS

Piruetta com balanço



parte 3

Mastro Chinês básico

Esta é uma versão mais avançada da viragem de costas. Em vez de manter o pé no mastro, o praticante completa a volta com uma mão, balançando-se para a posição de “wrap” (enrolado), enrolando o mastro com as pernas. A mão superior deve ser colocada em posição de pega revertida.

Piruetas e donut



A partir da posição de prancha atravessada, com a mão apoiando o corpo por baixo, torça as pernas para criar rotação e o praticante puxa o mastro com a mão superior de forma a garantir que o corpo permaneça próximo ao mastro. Quando o corpo estiver voltado para baixo, o braço esquerdo é colocado em frente do mastro e os joelhos são puxados para o mastro, de forma a preparar a travagem na descida. Assim que os joelhos estão completamente dobrados, a outra mão é trazida para o mastro e ambas as mãos agarram os joelhos.

Roda



Esta sequência é tirada de uma subida macaco. Quando a perna se balouça para o exterior (perna direita neste caso), o braço direito desloca-se para baixo e agarra o mastro. À medida que isto acontece, as pernas são passadas sobre a cabeça em continuação da subida macaco. A mão superior permanece no mastro até ao pé direito fazer contato com o pólo. Depois a outra perna balouça no sentido do mastro e a mão superior é mudada. Este movimento pode ser praticado no chão, como se mostra abaixo.

Preparação para a roda



Este movimento pode ser apoiado como é demonstrado abaixo:

parte 3

Mastro Chinês básico

Roda



Piruetas



Depois de um balanço ritmado da perna no sentido inferior, os braços puxam com força ao mesmo tempo que a perna empurra. Os ombros são virados à medida que a pressão se desenvolve e a mão inferior permanece no mastro para ajudar o corpo a manter-se junto ao mastro. Aquando da pega, a perna direita enrola-se no mastro. A mão superior deverá ser a primeira a fazer a nova pega no mastro. Este exercício deve ser praticado numa primeira fase numa posição baixa no mastro e sem treinar a parte da nova pega. Quando o estudante conseguir finalizar no colchão na posição correta para a nova pega, pode começar a praticar o exercício completo, mantendo-se no mesmo nível do mastro.

8/ USANDO DOIS MASTROS

Alguns exercícios com o mastro chinês utilizam mais de um mastro. De seguida veremos algumas formas de transferência de um mastro para o outro. A distância entre os pólos varia e depende da preferência pessoal de cada um. Nos casos ilustrados abaixo a distância entre os dois mastros é de 1,9m.

Salto com meia volta e fixação de mãos e pés:



Este esquema pode ser construído por etapas:

parte 3 Mastro Chinês básico

parte 3 Mastro Chinês básico

Preparação para o salto com meia volta

Etapa 1 Salto e regresso ao mastro

- Os braços devem ser comprimidos de forma estendida, trazendo o corpo para o mastro
- Use a flexibilidade do mastro, especialmente no meio
- Tente aterrar mais alto no segundo mastro, pois tal permitirá uma pega mais suave



Etapa 2 Salto e desmontagem

- Certifique-se que o corpo está direito que há elevação suficiente
- Pode ser feita uma marca no colchão indicando onde ficará o segundo mastro



Etapa 3 Salto com meia volta para finalizar

- O praticante deve aprender a fazer a saída na posição correta para agarrar o outro mastro



Salto para fixação/pega de perna (Avançado)



O praticante usa o balanço da perna livre para ganhar impulso, mas deve empurrar com os braços. A cabeça deve permanecer levantada, bem como o peito. A perna fixa em torno do mastro deve dobrar a partir do joelho. Quando a segunda perna se enrola na parte superior do corpo, resista ao impulso e faça força no sentido do mastro.

Preparação

- O praticante deve sair em posição de agarrar o segundo mastro
- Pode ser feita uma marca no colchão de forma a identificar a distância face ao mastro

