

produção

CiR
CO crescer & viver

conteúdo original



02

TRAPÉZIO ESTÁTICO CORDAS E TECIDO



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 europeias – 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.

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.

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*

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

Trapézio estático, corda e tecidos

Trapézio estático, corda e tecido

Exercícios específicos de força

1. Exercícios no Trapézio
2. Exercícios avançados no Trapézio
3. Exercícios nas cordas
4. Exercícios no chão

Parte 1 Trapézio estático

1. Transições

1. Swingstand
2. Basic Hang
3. Basic Beat
4. Subida de curva
5. Pop-off
6. Beat in hocks hang to sit
7. Skinners
8. Skinners from hocks beat
9. 1 leg pop-on
10. One leg skinners
11. Enrolamento para trás a partir de posição sentada
12. Enrolamento para a frente a partir de posição fixa
13. Por cima iniciando na batida
14. Por cima sem batida

2. Movimentos básicos

1. Ninho sob a barra
2. Ninho na corda
3. Sereia sob a barra
4. Sereia sobre a barra
5. Meio anjo para a frente
6. Meio anjo para trás
7. Gazela
8. Amazona com suporte de mão
9. Amazona

3. Suspensões

1. Suspensão pela parte posterior do joelho
2. Suspensão pelo tornozelo
3. Suspensão pelos dedos do pé
4. Suspensão pelo calcanhar

4. Equilíbrios

1. Equilíbrio à frente
2. Equilíbrio sentado
3. Equilíbrio atrás
4. Equilíbrio da cintura
5. Equilíbrio do joelho

5. Descidas básicas

1. Descida para angulo frontal
2. Sitting to ankle hang
3. Skinners to ankles
4. Front balance to catchers
5. Front balance to 1 leg hocks
6. Hocks direct

Parte 2 Técnicas de corda e tecido

1. Subidas

1. Subida básica
2. Subida russa
3. Subida com os dedos do pé
4. Subida com as panturrilhas
5. Subida de Pique/Pernas Abertas

2. Se habituando a corda - Posições de repouso

1. Posição de repouso básica
2. Amazona
3. Amazona em tecidos
4. Chave de pé

3. Inversão na corda

4. Trancas invertidas, chaves de quadril e variações

1. Meio apanhadores
2. Suspensão de Apanhadores
3. Apanhadores com enrolamento duplo
4. Chave de quadril
5. Stag

5. Descidas Curtas

1. Descida de apanhadores
2. Descida Curta de Apanhador (Estrela do Mar)

6. Descidas mais avançadas

1. Cambalhota com Chave de Quadril
2. Descida Longa
3. Descida com laço
4. Suspensão com panturrilhas (a partir de laço)
5. Suspensão com panturrilhas com posição inicial em pé
6. Estrelinha com panturrilhas

7. Posições mais avançadas

1. Equilíbrio dianteiro
2. Equilíbrio a traseiro

8. Posições suspensas

1. Flag (Bandeira)
2. Suspensão com o pé

Parte 3 Técnicas em tecidos separados

1. Roll up
2. Paraquedas
3. Espargata

Parte 4 Metodologia de ensino

1. O programa de treinamento

2. A base psicológica da preparação correta

3. Segurança

4. Métodos de estimulação do processo criativo

1. Uso de velocidade e tempo
2. Mudanças de direção
3. Continuando na mesma direção
4. Definir movimentos com ligação voluntária
5. 2 na corda



parte 1 técnicas básicas no trapézio

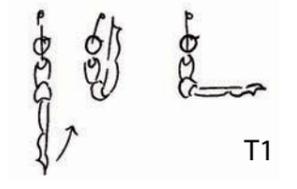
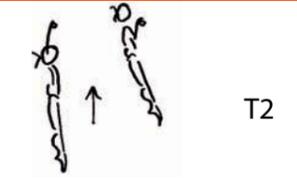
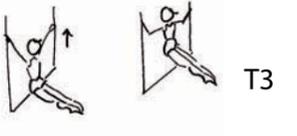
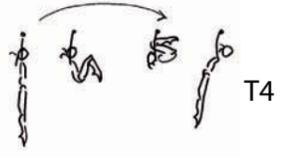
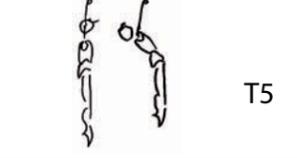
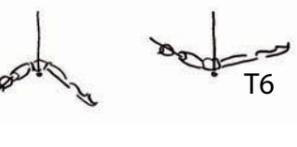
parte 1 técnicas básicas de trapézio

Exercícios de Força Específicos para Técnicas Aéreas

A seguir, apresentamos uma série de exercícios especificamente desenvolvidos para ajudar a fortalecer para trapézio, corda e tecido. Esses exercícios não são, de forma alguma, exaustivos, mas vão ajudar a criar um programa equilibrado de condicionamento físico.

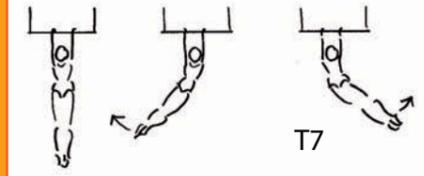
Após esses exercícios específicos sugerimos um circuito para condicionamento geral e energia.

1. EXERCÍCIOS NO TRAPÉZIO

Elevação de Perna Pendurada <ul style="list-style-type: none"> – Mantenha a cabeça para dentro – Não pressione as omoplatas – Evite puxar com os ombros – O ângulo entre os braços e o tronco deve permanecer tão aberto quanto possível para isolar os flexores do quadril 	 <p>T1</p>
Elevações <ul style="list-style-type: none"> – O corpo deve se manter estático durante todo o exercício – Não pressione as omoplatas durante a suspensão – Eleve o peito até à barra 	 <p>T2</p>
Elevação sentada <ul style="list-style-type: none"> – Mantenha as pernas horizontais – Cotovelos para fora – Não pressione as omoplatas 	 <p>T3</p>
Macaquinho ou reversão de ombro <ul style="list-style-type: none"> – O ângulo do ombro deve ser mantido o mais aberto possível, a fim de permitir que as pernas passem – Voltar é tão importante como passar 	 <p>T4</p>
Pendure e Puxe para cima nos ombros <ul style="list-style-type: none"> – Não pressione as omoplatas e puxe o peito em direção da barra – Não dobre os braços 	 <p>T5</p>
Roll ups com equilíbrio frontal <ul style="list-style-type: none"> – Treinamento para os músculos das costas e glúteos – Use um observador para prevenir que as pernas subam nas fases iniciais 	 <p>T6</p>

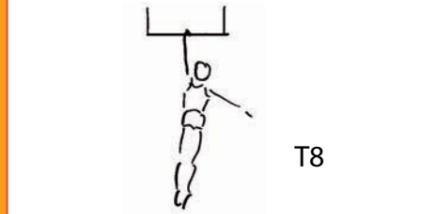
Levantar as pernas para ambos os lados em Suspensão

- Durante este processo as pernas se mantêm retas
- Levante em todas as direções



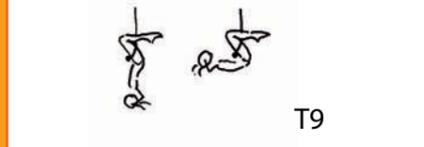
Suspensão em um só braço

- Certifique-se de que o ombro se mantem sem pressão
- Alterne braços



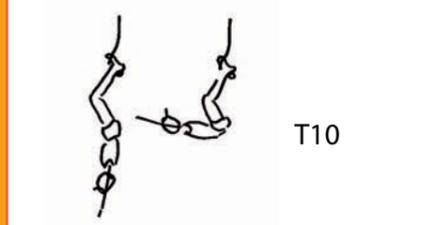
Abdominais de Apanhadores Pendurados

- Evite balançar na abdominal
- Não esforce o pescoço movendo a cabeça muito para a frente
- Os cotovelos devem ficar junto aos joelhos



Flexão de Quadril Pendurado pelo Tornozelo

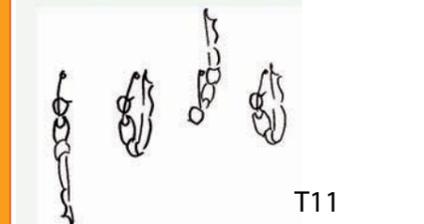
- Como acima, evite balançar na flexão
- Não arqueie as costas (se você precisar fazer isso, então você deve se preparar usando um exercício mais fácil)
- Os dedos das mãos tocam os dedos dos pés



2. EXERCÍCIOS AVANÇADOS NO TRAPÉZIO

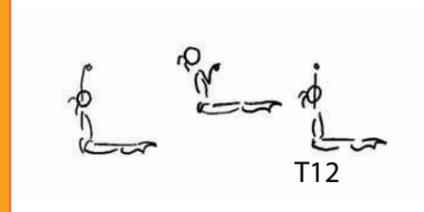
Elevando a Perna e Estendendo para Inverter

- Complete a elevação de perna e depois feche os ombros, estendendo o corpo



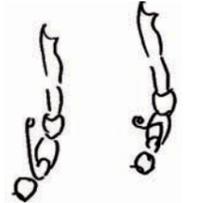
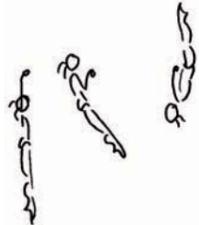
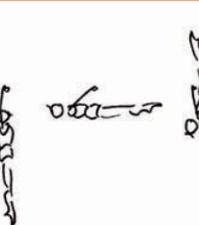
Queixos no Salto Carpado

- Mantenha as pernas na horizontal
- Não arqueie as costas



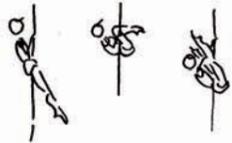
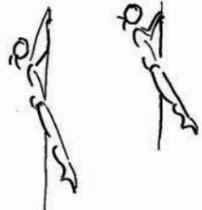
parte 1
técnicas básicas de trapézio

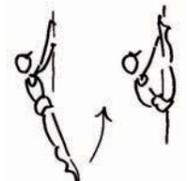
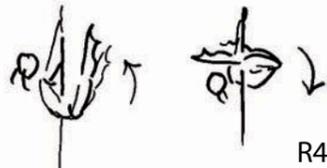
parte 1
técnicas básicas no trapézio

Elevações Invertidas – Os cotovelos devem se dobrar para trás e não para fora – Levante até o peito	 T13
Elevação com o corpo reto (Braços dobrados) – Tome impulso para cima e depois puxe o corpo para a barra esticando os braços – Repita ao contrário na descida	 T14
Elevação com o Corpo reto (Braços esticados) – Muito avançado – Levante através de prancha frontal mantendo o corpo reto – Descida controlada	 T15
Suspensão pela panturrilha de uma perna	 T16

3. EXERCÍCIOS BASEADOS NA CORDA

(Esses exercícios também podem ser executados em um ou dois tecidos)

Invertendo (Comprimido) – Comece usando braços dobrados e progrida para braços esticados	 R1
Elevações – O corpo permanece estático – Levante o queixo até às mãos	 R2

Levantamentos de perna (Carpados) – Para isolar os flexores da do quadril tente não puxar para cima pelos ombros – O movimento só deve estar nos quadris e pernas	 R3
Enrolamentos (Com as pernas abertas) – Começar e terminar com as pernas na horizontal é uma forma mais avançada desse exercício	 R4
Suspensão por uma mão – Esse exercício deve ser cronometrado e o executante deve tentar aumentar a quantidade de tempo suspenso	 R5

4. EXERCÍCIOS NO CHÃO

Prato na frente e nas costas

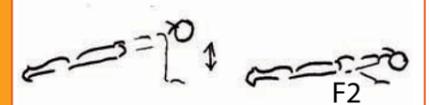
- Os braços podem ser postos ao lado para começar
- Quando de costas a coluna inferior não deve estar arqueada



F1

Flexões

- Esse exercício pode ser feito com os cotovelos para trás e as mãos bem próximas ou com os cotovelos de lado e mãos afastadas



F2

Agachamentos em V

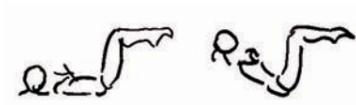
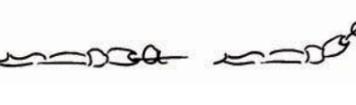
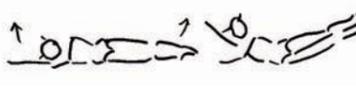
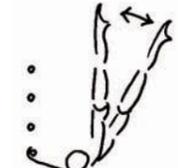
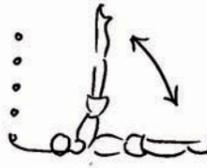
- Deve ser feito com controle para cima e para baixo
- A parte inferior da coluna deve estar horizontal em relação ao chão
- Pernas esticadas durante todo o exercício



F3

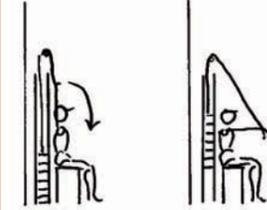
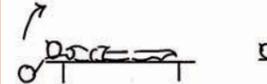
parte 1
técnicas básicas no trapézio

parte 1
técnicas básicas no trapézio

<p>Flexões Abdominais</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mantenha os joelhos parados e levante o peito para eles – Não puxe a cabeça com as mãos 	 <p>F4</p>
<p>Alongamento de Costas</p> <ul style="list-style-type: none"> – Levante o tronco – As mãos podem ficar dos lados, nas orelhas ou os braços esticados 	 <p>F5</p>
<p>Levantamentos Laterais</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mantenha posição reta dos dedos das mãos aos dedos dos pés – Coloque a parte de cima da mão no chão para ajudar a equilibrar 	 <p>F6</p>
<p>Balanço de Prato</p> <ul style="list-style-type: none"> – A posição do corpo deve permanecer a mesma ao longo do exercício – Pequenos balanços 	 <p>F7</p>
<p>Balanços Apoiados no Ombro</p> <ul style="list-style-type: none"> – Segure as barras de parede no degrau mais baixo – Você pode começar com as mãos mais altas para facilitar – Mantenha tensão do corpo – Pequenos movimentos 	 <p>F8</p>
<p>Elevações para cima e para baixo Apoiadas no Ombro</p> <ul style="list-style-type: none"> – Posição das mãos como acima – Tente manter o corpo reto durante todo o exercício 	 <p>F9</p>
<p>Elevações do Adutor</p> <ul style="list-style-type: none"> – A parte inferior da perna é levantada – Mantenha uma linha reta dos dedos das mãos aos dedos dos pés 	 <p>F10</p>
<p>Elevações do Abdutor</p> <ul style="list-style-type: none"> – A parte superior da perna é levantada – Como acima certifique-se de que a perna é levantada em linha com o corpo 	 <p>F11</p>

<p>Ponte de Tensão</p> <ul style="list-style-type: none"> – Comece com as mãos logo à frente dos ombros e mova-a para frente com o tempo – As costas devem estar retas, sem arco 	 <p>F12</p>
---	--

5. EXERCÍCIOS COM PESOS

<p>Fechando os Ombros (com Braços esticados)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mexa somente os braços – Não deve haver movimento no corpo 	 <p>W1</p>
<p>Paragens no banco</p> <ul style="list-style-type: none"> – O peso começa na cintura e os braços são mantidos ligeiramente curvados – Mantenha as costas retas 	 <p>W2</p>

TÉCNICAS BÁSICAS NO TRAPÉZIO ESTÁTICO
1. TRANSIÇÕES (Pré Técnicas)

Estes movimentos não são realmente habilidades, mas são noções básicas essenciais para aprender movimentos mais avançados no trapézio. O aluno deve certificar-se de que o seu corpo está preparado, passando um tempo considerável nos exercícios de condicionamento já demonstrados, e depois aprender os movimentos a seguir até estarem perfeitos antes de avançar para as técnicas de trapézio.

<p>Posição de balanço (parte 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Inicie sentado. Com os ombros para trás, deslize a barra para os a panturrilha – Dobre 1 perna e coloque os dedos dos pés na barra – Puxe para as cordas e empurre a perna esticada para baixo até o chão 	
<p>Posição de balanço (parte 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Deslize as mãos nas cordas para cima – Puxe para cima e empurre com a perna – Coloque a outra perna na barra 	

parte 1 técnicas básicas no trapézio

parte 1 técnicas básicas no trapézio

Posição básica de suspensão

- A escápula deve estar descomprimida em suspensão para que o pescoço fique “longo”
- As duas primeiras imagens apresentam posição correta
- A terceira imagem mostra posição incorreta



Batida Básica

- Inicie a partir da posição carpada
- Jogar as pernas para baixo e para trás mantendo a tensão na região lombar e pernas



Comprimindo até posição carpada

- Esta técnica deve ser realizada em primeiro lugar a partir de uma batida e, em seguida, em posição estática
- As pernas devem ser levadas até a barra sem puxar muito nos ombros a fim de permitir que as pernas se agachem



Escapar (pernas dobradas)

- Da posição sentada à carpada
- Execute primeiro com pernas dobradas nas panturrilhas
- É importante manter contato com a barra
- Não deixe os ombros se inclinarem para trás



Escapar (pernas esticadas)

- Como explicado acima, mantenha as pernas esticadas e em contato com a barra



Batida em suspensão com panturrilhas até sentar

- Batimento com as panturrilhas. Mantenha os braços paralelos e impulsione-se para o alto no final do balanço
- Empurre as barras para baixo com as pernas



Skinner

- Da posição carpada, panturrilhas em cima, fique debaixo da barra, segure as cordas, puxe para trás em enrolamento para trás para se sentar na barra



Skinner a partir de batida com panturrilhas

- A partir da batida aproxime o tórax à barra
- Fique debaixo da barra para segurar as cordas
- Continuar como para Skinner normal



Aparecer com uma perna

- Utilize a perna livre para balançar e ajudar o impulso dinâmico



Skinner com uma perna

- A perna livre pode ajudar com o impulso dinâmico
- Mantenha as panturrilhas apertadas na barra até se sentar



Cambalhota para trás a partir de posição sentada

- Alcance o alto com os braços esticados
- Levante as pernas, puxe para cima e dê cambalhota para trás até os dedos do pé tocarem na barra, depois erga corpo para cima para ficar de pé



Cambalhota para a frente de pé até posição sentada

- Dobre o corpo ao meio para posição carpada
- Levante os pés da barra e dê cambalhota para a frente
- Puxe para cima com os braços para chegar em posição sentada



Por cima e através a partir da batida

- Direcione os joelhos para a barra, e ao mesmo tempo comece a puxar para cima com os braços
- Leve os quadris para a barra, enquanto os pés passam por cima e desça o tronco para uma posição reta



parte 1
técnicas básicas no trapézio

parte 1
técnicas básicas no trapézio

Por cima e sobre sem batida

- Exige mais força do que acima



2. MOVIMENTOS BÁSICOS

Ninho do Passarinho (sob a barra)

- As pernas devem ficar esticadas
- Deve haver uma curva suave durante todo o caminho dos ombros até aos quadris



Ninho do Passarinho (nas cordas)

- Mesma posição que sob barras com as mãos nas cordas



Sereia (sob barra)



Sereia (sobre barra)



Meio anjo para a frente

- O pé sobre a corda deve estar flexionado, não curvado



Meio anjo para trás

- Como acima
- Deixe cair a parte inferior da perna para alongamento máximo



Gazela

- Gire o corpo para o lado, barra entre bochechas (Fig.1)
- Abra ligeiramente os quadris com a perna dobrada
- Endireite a outra perna e baixe o corpo para a posição correta



Amazona (com mão de suporte)



Amazona (sem suporte)



3. Suspensões

Suspensão com as panturrilhas

- Os quadris devem ser pressionados para a frente
- Aperte a barra com as costas dos joelhos



parte 1 técnicas básicas no trapézio

parte 1 técnicas básicas no trapézio

Suspensão com o tornozelo

- Pés devem estar flexionados
- Empurre as cordas para dentro com os pés



Suspensão com os dedos dos pés

- Os quadris devem estar pressionados para a frente
- A barra atravessa toda a parte superior do pé, perto do tornozelo



Suspensão com o calcanhar

- Começar sobre a investida
- Abrir lentamente
- Suba primeiro com a cabeça



4. Suspensões

Equilíbrio Dianteiro

- Mantenha o peito para cima
- Contraia as nádegas
- Equilibre-se o osso do quadril (isso pode variar de pessoa para pessoa)



Equilíbrio sentado

- Equilibre-se na base da bacia
- Sente-se para trás e levante os joelhos
- Contraia o estômago
- Mantenha equilíbrio com um movimento mínimo de pernas



Equilíbrio de costas

- Alongue-se da caixa torácica até aos dedos
- Os ombros devem estar verticalmente para baixo
- Equilíbrio no cóccix (isso pode variar)



Equilíbrio da cintura

- Equilíbrio no meio da coluna lombar
- Arqueie sobre a barra
- Mantenha os quadris alinhados



Equilíbrio de joelho

- Equilíbrio no início da tíbia
- Os quadris devem estar para trás
- Braços para a frente



5. Descidas básicas

Desça para anjo frontal

- De posição sentada leve uma perna para o lado
- Não carpe, mantenha posição cavada
- Mova os ombros para trás



De posição sentada à suspensão com o tornozelo

- Leve os ombros para trás
- Não carpe, mantenha posição cavada



Skinner para tornozelos

- Começar a partir de Skinner, abrindo as pernas
- Desça até aos tornozelos



Equilíbrio frontal para apanhadores

- À medida que desce para a frente, comece a abrir as pernas
- Não dobre as pernas até tocar as cordas
- Alongue-se para a frente enquanto desce



parte 1
técnicas básicas no trapézio

parte 2
técnicas básicas na corda

Equilíbrio frontal para com apoio na panturrilha de 1 perna

- Enquanto desce abra uma perna para o lado
- A outra perna avança



Panturrilhas diretas

- De posição sentada baixe os quadris até às panturrilhas
- Mantenha as costas retas
- As panturrilhas devem bater para sentar



TÉCNICAS BÁSICAS EM CORDA

As seguintes técnicas e exercícios são apresentados apenas como um guia para os requisitos básicos para começar a criar um repertório na corda e nos tecidos. Todas as técnicas indicadas na corda podem também ser realizadas em tecidos, mas há uma seção separada no final para técnicas que podem ser realizadas em tecidos separados. Embora os movimentos geralmente progridam do mais simples ao mais complexo o aluno não precisa necessariamente de aprendê-los na sequência demonstrada. Esta série de técnicas não é exaustiva, o aluno consegue aprender estes movimentos, mas depois deve usar a sua própria imaginação para ligá-los de uma forma que seja criativa e divertida. Outras técnicas podem ser aprendidas por experimentação, mas isso deve ser feito sob a orientação de um professor experiente. Lembramos também que os movimentos demonstrados aqui só são possíveis se o corpo do artista estiver fisicamente bem preparado.

1/ Subidas

Subida Básica

- O pé base deve ser mantido perpendicular ao tornozelo e não arqueado
- Incline a perna base ligeiramente para a frente enquanto estiver subindo
- Utilize a parte superior do pé para empurrar a corda contra a base do pé
- Descontraia os ombros e abra o tórax enquanto sobe para utilizar o máximo de força



Subida Russa

- O joelho superior deverá ficar um pouco curvado, mantendo a corda entre os joelhos. Isso impede a torção do joelho.



Subida com os dedos do pé

- Espalhe os dedos e passe a ponta da posição flexionada para a posição estendida, com o calcanhar levantado
- Mantenha a perna superior reta
- Apoie-se no pé enquanto os dedos inferiores trazem a corda para cima por trás
- Mantenha o corpo próximo à corda



Subida com as panturrilhas

- Gire o joelho de subida levemente para o lado enquanto ele se aproxima da corda, para garantir maior segurança na corda.
- Estique o pé para manter a posição
- Levante a perna inferior enquanto sobe para conseguir mais atrito e aderência, como na 4ª foto
- É mais fácil manter os braços dobrados para inverter a posição



parte 2 técnicas básicas na corda

Subida de Pique/Pernas Abertas

- Aprenda como uma descida até adquirir força suficiente para subir
- Versões mais fáceis desse exercício incluem dobrar os joelhos (dobra e pique)



2/ SE HABITUANDO À CORDA - Posições de Repouso

Posição Básica de Repouso:

- Prenda os cotovelos em volta da corda
- Também pode ser feito em agachamento (foto 2), certifique-se de que a corda está presa na virilha; puxe a perna para a diagonal do corpo.



Amazona

- Estique o braço condutor o mais longe possível da omoplata
- Solte os pés um pouco e prenda-o novamente para manter o corpo ereto na posição



Amazona em tecidos



Chave de pé

- Mantenha os quadris longe da corda
- Mantenha os pés na sua frente na altura do quadril para fazer a tranca
- Certifique-se de que empurra para fente um pedaço longo o suficiente de corda com o pé livre
- Nessas figuras, o pé esquerdo enrola a corda debaixo do pé direito



parte 2 técnicas básicas na corda

3/ Inversão na Corda

Para ganhar a força para realizar inversão na corda há uma série de estágios progressivos que podem ser seguidos. São eles:

1. Dobrar os braços e puxar as pernas abertas para cima, dobrando e esticando os braços e pernas quando os quadris estiverem totalmente acima da cabeça.
2. Dobrar os braços e elevar as pernas abertas esticando os braços quando estiver invertido
3. Dobrar os braços e elevar as pernas a pique (juntas)
4. Repetir 1. com os braços esticados
5. Repetir 2. com os braços esticados
6. Repetir 3. com os braços esticados

4/ Trancas Invertidas, Chaves de Quadril (fundamentais) e Variações

Meio Apanhadores

- Ao colocar a perna na corda os quadris devem elevar-se acima das mãos
- Para encontrar final de corda, oriente-se pela cabeça, nunca por trás das coluna
- Solte a mão da virilha imediatamente após agarrar o final da corda



Suspensão de Apanhadores

- Como meio apanhadores
- Mantenha o nível do quadril com o corpo pendurado para baixo e os quadris relaxados.
- As variações podem incluir joelhos juntos ou separados ou ambas as pernas esticadas



Apanhadores com enrolamento duplo



Chave de Quadril a partir de subida com panturrilhas em tecidos



Chave de Quadril a partir de Tesoura

- Tente aprender ficando de pé no chão, com uma perna na frente da corda e uma perna atrás. Em seguida, erga as pernas para cima e ponha-as em posição de tesoura para pegar a corda e virar-se para ela.
- Manter as pernas bem separadas ajuda



parte 2 técnicas básicas na corda

Stag

- Comece da posição 3 em apanhadores (página anterior)
- Puxe o corpo para bem perto a corda, não a deixe longe de você
- Coloque o braço debaixo do joelho oposto para agarrar a corda
- Certifique-se de que a corda continua presa atrás do joelho enquanto coloca o corpo na vertical



- Vire a perna esticada para baixo, de modo a que o corpo fique na vertical



5/ Descidas Curtas

Descida de apanhadores

- A partir da posição inicial de apanhadores puxe a corda para os quadris para fazer um laço de aproximadamente 60cm
- Ao mesmo tempo, segure a corda na virilha
- Mantenha os joelhos juntos
- Solte as mãos e desça



Descida Curta de Apanhador (Estrela do Mar)

- A partir de suspensão de apanhadores, traga a corda para a frente do corpo
- Estenda os braços e pernas e mantenha a tensão do corpo em forma de estrela.



parte 2 técnicas básicas na corda

6/ Descidas mais avançadas

Preparação para Cambalhota com Chave de Quadris

- Comece a partir da Chave de Quadris
- A mão de cima deve manter-se elevada o suficiente para arrastar a frente da canela pela abertura. Mantenha os pés esticados.
- Mantenha os quadris em posição vertical contra a corda para manter a chave
- Suba com a mão e puxe com força para levar a corda para trás da coluna enquanto fica de pé
- Garanta que a corda fique entre as suas pernas



Cambalhota com Chave de Quadris

- Coloque as duas mãos acima da cabeça e arqueie as costas
- Solte e dê um chute com as duas pernas
- Enquanto gira, pegue a corda que estava atrás de você e puxe o corpo em direção a ela.
- Você pode aprender primeiro, chegando à corda com uma mão só e depois juntando a outra mão.



Preparação de Descida Longa (parte 1)

- Começando da posição de apanhadores, alterne as pernas na corda e coloque a corda sobre a perna livre
- Alterne as pernas novamente, a corda ficará presa sob ela mesma na virilha
- Enrole a corda em volta da perna livre



Preparação de Descida longa (parte 2)

- Depois enrole-a na frente do corpo e em volta das costas
- Estique os braços, segurando o fim da corda longe do corpo e por cima da cabeça



Descida longa (parte 3)

- Solte a perna de cima, mantendo uma posição de estrela na horizontal com tensão de corte
- Manter as pernas abertas diminui a velocidade da queda, manter as pernas juntas aumenta a velocidade.



parte 2 técnicas básicas na corda

Descida com laço - fazendo um laço

- De pé, suba com a perna direita, agache para baixo, pegue a corda com a mão esquerda e leve-a para a mão de cima.
- Segure as duas partes da corda e alargue o laço, empurrando-o para longe.
- Desenrole a perna direita e empurre-a voltando para uma posição sentada



Descida com laço

- Enrole a corda em torno dela mesma, empurre as pernas para frente, encurtando o laço, segurando a corda no quadril.



Descida com laço

- Manter tensão do corpo ao longo da queda. As mãos giram com o corpo



Suspensão com panturrilhas (a partir de laço)

- Enquanto empurra as pernas através do laço, mantenha-as esticadas e levemente afastadas
- Os joelhos devem estar virados para cima antes de dobrá-los sobre a corda
- Aperte a corda atrás dos joelhos enquanto abaixa os quadris e estica os pés.
- Mova a mão direita para cima dos joelhos enquanto a mão esquerda se desloca para baixo na corda e a leva para cima para fazer um assento para os joelhos
- Solte a mão direita enquanto o corpo desce, solte lentamente a mão esquerda
- Manter a mão esquerda muito tempo lá irá tirar a corda do controle do joelho



Suspensão com panturrilha com posição inicial em pé

- Suba com a perna esquerda, panturrilha da perna direita na corda
- A mão esquerda deve ir para baixo os joelhos e empurrar a corda para cima enquanto os joelhos se apertam.



parte 2 técnicas básicas na corda

Estrelinha com panturrilhas

- A partir da posição de panturrilha, pegue a corda na frente do corpo e em volta das costas
- A mão direita segura a corda mais próxima dos joelhos
- A mão esquerda segura a corda longe por cima da cabeça



- Você pode soltar ambas as pernas mas há mais controle quando você solta uma de cada vez
- No final da queda arqueie a parte superior das costas, olhe para cima e faça uma posição de crucifixo com os braços
- Para iniciantes, fazer apenas meio enrolamento (veja última foto)



7/ Posições mais avançadas

Equilíbrio dianteiro

- De pé
- Deslize a mão inferior rapidamente para baixo do quadril para criar um assento para o corpo enquanto trás ambas as pernas para um dos lados da corda.
- Dobre o corpo ao meio rapidamente e solte a mão superior imediatamente



Equilíbrio traseiro

- Comece a partir da posição de meio apanhador
- A corda fica nos quadris e não na cintura
- O braço inferior fica esticado e empurrando contra o quadril.
- A mão superior deverá ser solta logo que o corpo estiver em posição e a cabeça para trás
- Tire o peso do braço passando pela cabeça



- Alunos menos flexíveis podem tentar manter as pernas bem abertas e dobrá-las



parte 2 técnicas básicas na corda

8/ Posições Suspensas

Flag (Bandeira)

- A mão pode estar para cima de qualquer um dos lados
- Certifique-se de que os braços estão esticados ao máximo com tensão
- Empurre a mão inferior para baixo e para fora
- O braço inferior deve formar um ângulo de 90° ou um pouco mais, nunca menos



Suspensão com o pé

- Deixe o pé superior ao lado do pé de apoio enquanto abaixa o corpo
- Mantenha a perna de apoio reta para ajudar o pé a ir para o local correto para a suspensão
- Flexione o pé e não dobre
- Coloque a parte exterior do pé contra a corda empurrando-o contra ela



parte 3 técnicas em tecidos divididos

Roll up

- Começar com chave de pé esquerdo
- Desça para a frente para o lado esquerdo, puxe e rode para a direita ao longo do tecido
- Repita



- Para sair reverta o processo acima



Pára-quadras

- Inicie a partir de espargata invertida, enrole as pernas para fora e depois para dentro dos tecidos
- Prenda os tecidos entre as pernas



- Enrole em volta das costas e depois na frente
- Segure os tecidos e depois rode para a frente, mantendo os braços para os lados



Espargatas

- Inicie a partir de tranca de pé em uma perna
- Sente-se no pé, enrole o tecido em volta do outro pé para fazer tranca de pé



- Sente-se nos calcanhares
- Suba para segurar os tecidos e separar as pernas



1. O PROGRAMA DE TREINAMENTO

Na fase de planejamento do programa de treinamento, para qualquer indivíduo, é necessário considerar os pontos fortes e fracos do aluno. No entanto, quando se lida com um novo aluno, é, provavelmente, necessário aumentar o nível geral da sua aptidão física e força antes de fazer qualquer outra coisa. Não é possível fazer o trabalho de um Ferrari com motor de um Citroen CV!

O treino de competências aéreas, no primeiro ano, deve enfatizar a preparação física. É quando o corpo está fisicamente pronto, que as competências podem ser desenvolvidas. Os meios para isso já foram demonstrados neste manual, mas abaixo podemos dar uma olhada em um exemplo de um programa para um aluno no seu primeiro ano de aprendizado em trapézio, corda ou tecidos.

É evidente que nem todos os alunos estão praticando em tempo integral, por isso observaremos, em primeiro lugar, um exemplo para uma sessão de duas horas para um aluno que treina durante meio período.

Programa

1. 15 minutos de aquecimento direcionado
2. 30 minutos de circuito básico de condicionamento, incluindo subidas básicas / transições no trapézio e técnicas básicas
3. 45 minutos de prática de técnicas/treinamento de figuras
4. 20 minutos de condicionamento específico (isso pode ser alternado com exercícios de alongamento, dependendo da amplitude de movimento do aluno)
5. 10 minutos de arrefecimento e alongamentos

Alunos que treinam durante tempo integral fariam uma sessão semelhante, mas, provavelmente, mais longa. Seu treinamento também incluiria tempo separado com um coreógrafo, talvez um professor específico de condicionamento e tempo para alongamentos e arrefecimento.

Os professores devem estar cientes de que, quando iniciam o treinamento de um aluno, o estão preparando para algo que pode não vir a se concretizar durante anos, mas se não plantarem as raízes corretamente, não haverá frutos. As técnicas básicas são a parte mais importante do treinamento de um indivíduo, porque é sobre isso que ele ou ela constrói tudo.

Não existe uma mágica para produzir elevados níveis de técnicas, existem apenas os ingredientes corretos:

Preparação física
Treinamento básico
Desenvolvimento correto a partir do básico
Incorporação de técnicas em um enquadramento artístico pessoal

2. A BASE PSICOLOGICA DA PREPARAÇÃO CORRETA

As razões físicas para a preparação correta têm sido explicadas muitas vezes e, embora isso não seja sempre escutado, há também razões psicológicas para preparar o seu artista corretamente.

Avalie em primeiro lugar a habilidade em termos de requisitos físicos e, se o aluno está em falta, certifique-se de que o condicionamento adequado seja feito primeiro. Não há nada mais desmotivante para um aluno do que ser pressionado a realizar uma técnica para a qual ele ou ela não está preparado(a). Estar fisicamente preparado vai contribuir para eliminar também eventuais dúvidas psicológicas.

O velho ditado que diz que “sucesso gera sucesso” nunca foi mais verdadeiro do que quando se trata de aprender capacidades físicas. O professor deve criar uma série de “passos” para o aprendizado de cada técnica e o aluno deve se tornar bem sucedido em cada uma dessas etapas. Caso ele ou ela tenha conseguido ser bem sucedido(a) uma vez, isso não significa que seja o momento de passar para a etapa seguinte. Cada passo deve ser completamente dominado e repetido centenas de vezes. Cada vez que o aluno atinge um novo passo, demora algum tempo para que ele ou ela se torne “confortável” nessa fase. Imagine uma série de plataformas, cada vez que o indivíduo escala uma plataforma, ela fica mais longe do chão. Leva tempo para se habituar a esse nível.

Se um aluno avança para o próximo nível e não está feliz, pode voltar ao nível anterior e reconquistar confiança. Dessa forma, se alguém aprende uma técnica e depois a perde existe sempre uma plataforma subjacente de onde podem começar a aprender de novo. Dia após dia o professor deve se assegurar que as exigências que ele ou ela está fazendo do aluno estão dentro das capacidades individuais físicas e psíquicas. Portanto, o aluno deve estar preparado física e mentalmente para as tarefas que o esperam. Não vale a pena o/a iniciar em uma técnica que ultrapassa a sua força e amplitude de movimentos para a alcançar.

Por isso, as razões para este tipo de preparação tem dois lados:

- 1) Sucesso em cada etapa gera confiança para realizar o nível seguinte sem medo
- 2) Se a uma técnica é perdida mais tarde, o aluno tem uma história de sucesso em níveis mais baixos dessa técnica e pode retornar para o nível apropriado para a reaprender.

Quando uma técnica tiver sido alcançada uma vez, o processo de aprendizagem está longe de acabar. Existem centenas de razões pelas quais ela poderia falhar durante uma performance com o estresse de uma audiência. A única forma de assegurar estabilidade máxima é a repetir centenas de vezes antes, incluindo-a em um número.

Lembre-se, a confiança é construída a partir do sucesso, o sucesso só é alcançado através de uma boa preparação.

3. Segurança

A segurança dos artistas é, obviamente, de maior importância ao ensinar técnicas aéreas. A fim de garantir que os alunos estejam seguros um certo número de condições devem ser satisfeitas.

1. O aluno está física e mentalmente preparado para a tarefa?

Essa situação já foi abordada anteriormente. Geralmente, se um aluno tiver sido preparado fisicamente e com os pré-requisitos técnicos corretos não deve haver problema com medo. Se o problema persistir, o professor deve discutir este problema com o aluno e encontrar formas de o superar. Se um aluno tiver medo de uma técnica, isso pode causar acidentes decorrentes da falta de confiança.

2. O professor é tem conhecimento e experiência suficientes para ensinar a habilidade corretamente e de forma segura?

Qualquer professor só deve ensinar até ao nível em que é competente. Se um aluno for acima desse nível, o professor deve procurar ajuda de alguém mais experiente e qualificado.

3. O aparelho a ser usado é adaptado à tarefa e está em bom estado?

O uso de equipamentos inadequados ou equipamentos em mau estado pode provocar acidentes. Pontos de cordames devem ser verificados regularmente, cordas e fios também. Instalações mais profissionais têm uma lista de verificação regular para a segurança do equipamento.

4. Foram considerados todos os meios possíveis para garantir segurança?

Muitas competências exigem que um estudante seja lunge nas fases iniciais. O professor deve ser competente para usar um lunge ou certificar-se de que o lunge é realizado por alguém que seja. Colchões de segurança devem ser utilizados sempre que possível e as técnicas devem ser ensinadas a uma altura segura até que o aluno seja competente para progredir. Outras medidas de segurança como resina ou giz para as mãos devem também ser consideradas.

Para se protegerem, os professores devem ter consciência das leis básicas de Saúde e de Segurança, se certificar de que eles estão cobertos por seguro de responsabilidade civil, compreender os procedimentos corretos e conhecer suas próprias limitações.

Existem riscos inerentes ao desempenho das técnicas circenses aéreas, mas eles podem ser reduzidos a um mínimo, seguindo as diretrizes acima. Qualquer professor é obrigado a mostrar que a “melhor prática possível” foi aplicada no ensino de qualquer estudante.

4. Métodos para estimular o processo criativo

Todas as técnicas aprendidas no trapézio, corda ou tecidos são inúteis sem um enquadramento criativo para colocá-las em prática. Essa é uma área muito pessoal, que não pode ser quantificada. Os artistas podem trabalhar com um coreógrafo, mas desde as primeiras fases da aprendizagem devem ser encorajados a colocar as habilidades que eles aprenderam em uma atuação.

Para o professor há um número de formas pelas quais podem ajudar a estimular este processo, utilizando jogos, treinos, dispositivos musicais e assim por diante. A seguir, estão apenas algumas maneiras com as quais isso pode ser feito. Isto é, de modo algum, exaustivo, as formas pelas quais isso pode ser feito são apenas limitadas pela sua própria imaginação.

A utilização de velocidade e ritmo:

À medida que o aluno progride através de uma série de movimentos de sua própria criação, a série é interrompida com uma palmada ou chamada. O aluno deve parar em qualquer posição em que se encontre naquele momento. Posteriormente, na seqüência de uma outra chamada ou palmada continua mas num ritmo completamente diferente. Podem começar rápido ou lento, mas devem mudar cada vez após terem parado.

Mudanças de direção:

Como dito acima, o aluno progride através de uma seqüência de suas próprias decisões, quando a palmada ou chamada vem, ele para e, em seguida, deverá prosseguir em uma direção diferente. Isso pode ser combinado com o descrito acima para incluir alterações de rumo e ritmo.

Seguindo na mesma direção:

Desta vez, após a parada, o aluno deve continuar na mesma direção, com a mesma parte do corpo orientando o movimento. Você pode alterar isso para que uma outra parte do corpo oriente o movimento.

Defina os movimentos com ligações voluntárias:

Ao aluno é dado um número de técnicas que devem ser incluídas numa seqüência. A forma como ele ou ela passa de uma para a outra depende deles. Esse é um exercício útil quando você tem uma turma que inclui artistas de diferentes níveis, porque eles podem interpretar as instruções ao seu próprio nível.

Isso pode ter um novo significado, utilizando diferentes tipos de música e fazendo os alunos interpretar a mesma série de movimentos para essas diferentes peças.

Dois em uma corda:

A um aluno é pedido que efetue uma breve série de movimentos na corda ou tecido, um segundo aluno sobe para assumir, mas essa mudança de controle deve incluir um diálogo físico entre os dois, pois o aluno mais em baixo substitui o que está mais em cima. Isso pode se tornar uma série completa com toda uma turma de alunos, em que cada um toma o lugar do anterior.

Lembre-se:

1. Estas atividades aéreas são pessoais por natureza e deve ser dada ao aluno a oportunidade de se expressar artisticamente em cada nível. Portanto, mesmo quando se aprende desde o início, deve ser dado tempo à expressão individual. O aluno precisa de ter autonomia para criar seu próprio desempenho dentro dos parâmetros das técnicas disponíveis.
2. A qualidade dos movimentos em cada nível é de grande importância, e mesmo as técnicas que estão sendo aprendidas podem ser realizadas com diferentes “qualidades” de movimento e expressão.

Esdras Groenen nas suas notas sobre a expressão artística dos movimentos aéreos diz:

Articule com aquilo que tem aprendido na dança (intenção, qualidade dos movimentos etc.), quando possível opere os diversos elementos de várias maneiras:

- dinâmico
- estático
- variando velocidades

Realize pesquisas sobre si mesmo. tente sempre ter em mente os componentes artísticos, sobretudo no que diz respeito aos elementos simples como subir. Aplique-as ainda durante o aquecimento. Evite rotinas puramente ginásticas, mesmo ‘em séries’ (fazê-las com uma finalidade ou variar o efeito, enquanto varia os movimentos corporais).