

produção

**CiR** crescer &  
**CO** viver

conteúdo original



# 07

# MANUAL DE TRAPÉZIO E CORDA MARINHA EM BALANÇO



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.

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](http://www.crescereviver.org.br)

# Manual de Trapézio e Corda Marinha em balanço

## PARTE 1 - TRAPÉZIO EM BALANÇO

### 1. Especificações de equipamentos e segurança

### 2. Conhecimentos básicos em Trapézio em balanço

#### 1. Posições

1. Sentar
2. Suspensão carpada
3. Subida de curva (região poplitea posterior ou jarretes)
4. Suspensão nos tornozelos

#### 2. As 4 posições para balançar no suporte

#### 3. O desenvolvimento do balanço básico

1. Definições gerais
2. A essência do Trapézio em balanço
3. Método de aprendizagem
4. Fases de aprendizagem no trapézio estático
5. Principais falhas
6. Progressão no plié
7. A impulsão
8. Realização
9. Falhas
10. O balanço de costas

#### 4. O balanço básico

1. Desenvolvimento da plié
2. A fase de impulsão
3. O balanço de costas

#### 5. Técnicas Básicas

1. Ir se sentar atrás
2. Sentar no balanço dianteiro
3. De sentar para suspensão carpada ou báscula
4. "Dégagé"
5. "Engagé"
6. Saltar para suspender atrás
7. Saltar para suspender à frente
8. Subir de costas - prise en fer
9. Queda para tornozelos
10. Batida de tornozelo voltando sentado
11. Da posição sentado para fossa poplitea (atrás)
12. Da posição sentado para tornozelos atrás
13. Da posição sentado para tornozelos à frente
14. Da posição sentado para tornozelos atrás, voltando a se sentar à frente
15. Da posição esticada para fossa poplitea de costas
16. Da posição esticada para fossa poplitea na frente, voltando a se sentar atrás
17. Da posição para tornozelos atrás
18. Da posição para tornozelos atrás, voltando a se sentar à frente
19. De pé para tornozelos à frente
20. Da batida de fossa poplitea para ficar de pé
21. Da batida de tornozelos para ficar de pé
22. Técnica da batida

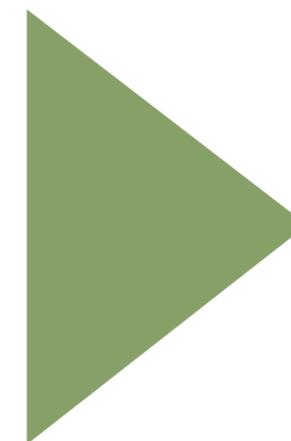
## PARTE 2 - CORDA MARINHA EM BALANÇO

### 1. Especificações Técnicas

### 2. O balanço básico

#### 3. Técnicas Básicas

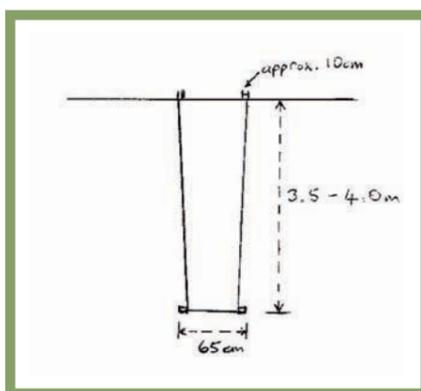
1. Sentar em balanço atrás
2. Da posição sentado, caia para fossa poplitea, batida e volte a sentar
3. Sentar no balanço frontal, caia para fossa poplitea
4. Cair para crucifixo a partir de posição esticada atrás, batida e voltar a sentar
5. Cair para crucifixo no retorno frontal para sentar à frente
6. A partir de crucifixo, posição esticada atrás
7. A partir de crucifixo, posição esticada à frente



## parte 1 Trapézio em balanço

### 1/ Especificações Técnicas e Segurança

<b>Comprimento e peso da barra</b>	A barra normalmente tem 65cm de comprimento e pode pesar entre 6 a 7kg, dependendo da preferência pessoal. É pesada nas extremidades.
<b>Comprimento das cordas</b>	Isto depende parcialmente da preferência pessoal e em parte das restrições de espaço e altura, obviamente quanto maior forem as cordas mais espaço será necessário para o balanço. Os comprimentos típicos são de 3,5 m a 4m
<b>Largura das fixações</b>	Mais uma vez isto depende da preferência pessoal, mas normalmente as cordas são fixadas em torno de 10cm mais largas que a barra em cada lado. Obviamente, isto também irá depender do comprimento das cordas.
<b>Fixação superior</b>	É possível balançar com fixações tipo anel 'D' normal, mas é muito melhor ter construído adequadamente apoios para fazer um balançar mais suave.



## parte 1 Trapézio em balanço

### Segurança

Trapézio em balanço é obviamente uma atividade potencialmente perigosa, é por isso que é importante para os professores e alunos compreenderem e praticarem os protocolos de segurança corretos.

Antes de falar sobre os sistemas de investida é importante que os professores compreendam quais técnicas devem ser aprendidas em fases progressivas. No Trapézio em balanço isto significa normalmente que as técnicas básicas são iniciadas no trapézio estático. Por razões de medo, o iniciante deve começar com um trapézio baixo e deve sempre ter tapetes de segurança por baixo. Uma vez que as técnicas estejam dominadas e consolidadas no trapézio estático podem passar para um Trapézio em balanço, mas com uma oscilação pequena. Quando aprende o balanço básico, o aluno não deve visar a oscilação tão alto quanto possível, mas sim conseguir a técnica correta. Desta forma, eles não estarão apenas mais seguros mas irão aprender corretamente com vista a técnicas mais avançadas. Esta é uma boa maneira de aprender porque se baseia no sucesso de cada nível e na consolidação da técnica correta. Se as coisas correrem mal, então o aluno pode voltar a uma sub-técnica mais fácil que consiga realizar. Técnica essa que pode ser reforçada até estar pronto para avançar outra vez.

### Investida

A investida é muito importante para as atividades aéreas, especialmente para trapézio e Corda marinha em balanço. Qualquer quantidade de colchões embaixo não vai realmente ajudar, pois as coisas vão normalmente correr mal no final de um balanço, já que a força da inércia levará o aluno mais provavelmente através da janela do que diretamente para baixo.

Existem muitos métodos de fazer a investida e muitas opiniões sobre os melhores caminhos. Geralmente quando o aluno está aprendendo, sobretudo no início, é melhor atar-lhe duas cordas. Elas são geralmente atadas à grade em que trapézio está preso, do lado de fora das fixações do trapézio. Se as fixações estiverem demasiado perto, pode levar a que o aluno se enrole nas cordas. Podemos ver claramente este tipo de investida na Fig. 1 abaixo.

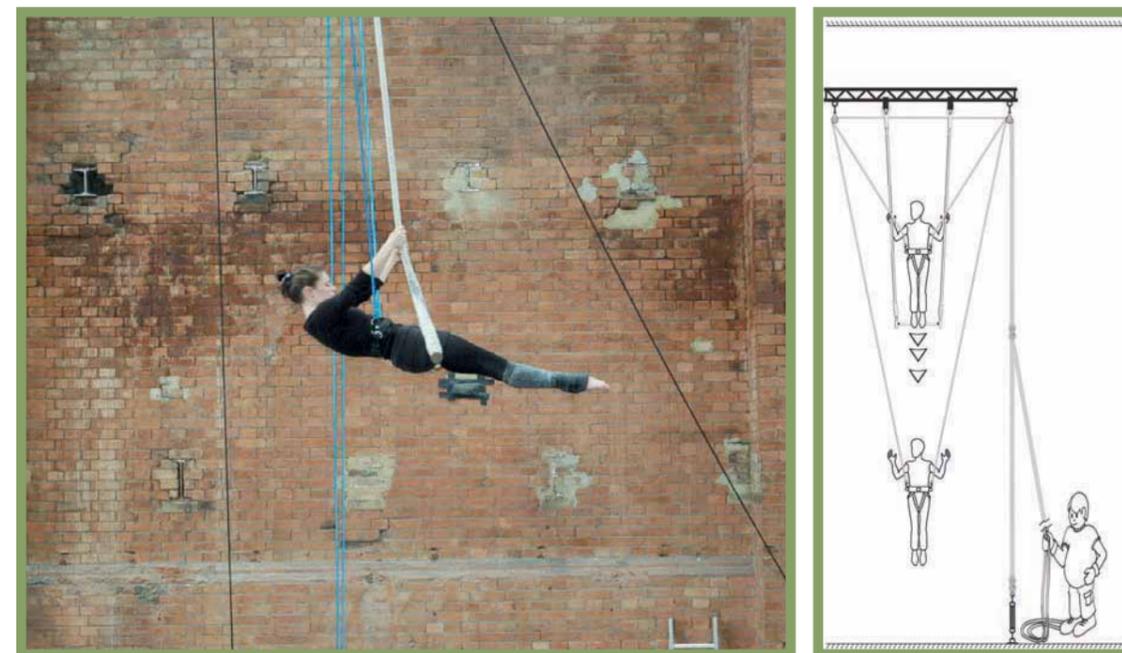


Fig. 1 Sistema de investida dupla mostrando ambas as cordas fora da linha do trapézio.

parte 1  
Trapézio em balanço

Mais tarde pode ser utilizada uma linha única de investida. Este é geralmente o tipo de investida utilizada no espetáculo. A linha pode ser amarrada e estática, ou tripulada. Quando utilizado este tipo de investida com um aluno em nível de desempenho, a correia pode estar suficientemente solta para que o corpo rode dentro dela. No entanto, note que isto é somente para os estudantes mais experientes.

Em algumas escolas o sistema de fixação dupla é utilizado em uma única linha, de modo que, se uma carabina se soltar o aluno ainda está preso à investida. Isto pode ser visto nas Figs 2 e 3. A investida é geralmente fixada a uma placa do piso e controlada por um professor ou alguém experiente na técnica de investida para evitar folga excessiva na corda e a possibilidade de entrelaçamento. Este sistema pode ser visto nas Figs 4 e 5.



Fig. 2 Mostrando sistema de investida com “dispositivo de segurança” de dupla carabina

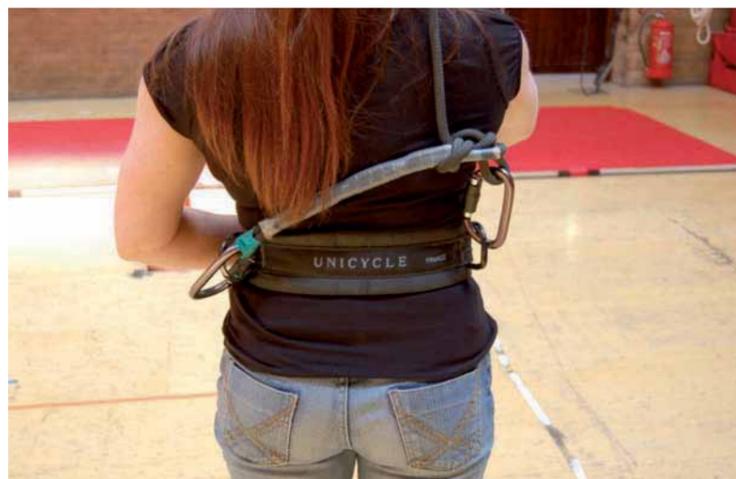


Fig. 3 Mesmo sistema como na Fig 3 em volta da cintura



parte 1  
Trapézio em balanço

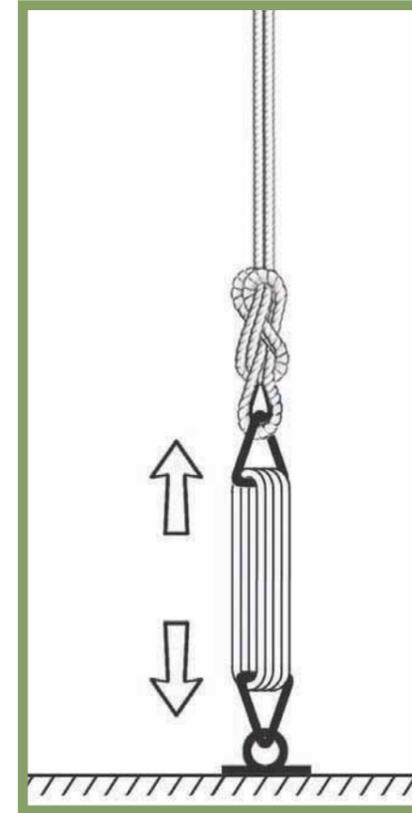


Fig. 4 A corda de investida está atada à carabina livre para no caso do operador largar a corda o aluno ainda estar seguro

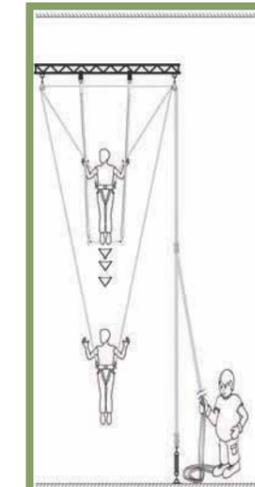
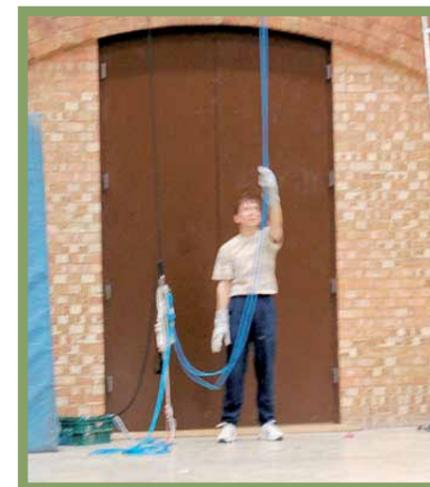


Fig. 5 A corda de investida está atada à carabina livre para no caso do operador largar a corda o aluno ainda estar seguro

**Técnicas básicas em Trapézio em balanço**

**Posições**

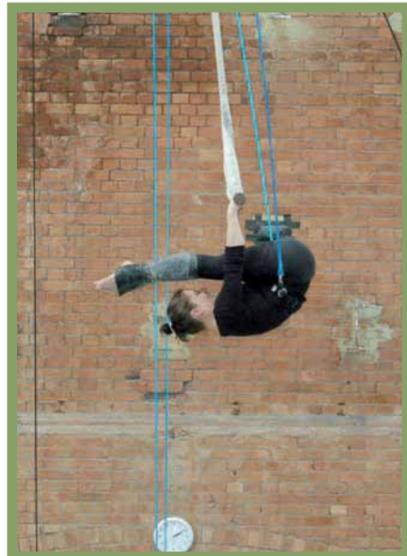
**Sentar**

A posição básica de sentar deve estar a cerca de 45° em relação às cordas e o corpo deve estar reto. O trapézio é colocado na parte superior das pernas, logo abaixo das nádegas. Os braços estão retos e descontraídos e os ombros também estão relaxados e baixados.



**Suspensão carpada**

Nesta posição, as pernas devem estar na horizontal e os joelhos junto aos braços diretamente sob o trapézio. A cabeça metida para dentro e o corpo dobrado tanto quanto possível.



**Subida de curva**

As pernas estão dobradas em torno da barra usando os músculos da parte de trás das coxas para manter a pressão na barra e conseqüentemente manter o aluno no trapézio. Os dedos dos pés estão estendidos e a cabeça alinhada com o corpo olhando ligeiramente para cima.



**Suspensão no Tornozelo**

Mais uma vez, o corpo é mantido em alinhamento e completamente reto. As pernas são pressionadas contra as cordas e os pés pressionados para dentro, com os tornozelos fletidos. Os braços são estendidos para baixo em linha com o corpo.



**As 4 Posições para Balançar (posição direita)**



## parte 1 Trapézio em balanço

### Posição 1: (Ereto)

Os tornozelos são estendidos e o aluno se apóia nas plantas dos pés, os cotovelos estão voltados para fora e as cordas são agarradas, perto do nível dos olhos, permitindo que os braços fiquem na horizontal.

### Posição 2: (Plie)

Os joelhos dobram um pouco abaixo de 90°, os braços devem estar retos e os tornozelos fletidos. As costas devem estar retas e os quadris em linha com as cordas.

### Posição 3: (Fase de impulsão)

O corpo se inclina para trás a fim de dar impulsão ao trapézio no balanço. É importante não alterar a posição ereta do corpo, os quadris não devem se inclinar para trás. Nesta posição o aluno alarga novamente os tornozelos.

### Posição 4: (Recuperação)

Mais uma vez as pernas dobram e o peito é empurrado para a frente das cordas. Os braços vão estar o mais estendidos possível dependendo da flexibilidade dos ombros dos alunos. Os quadris ficam novamente alinhados com as cordas.

Durante todas essas posições, a cabeça permanece imóvel e alinhada com o corpo. É importante treinar o corpo para estas posições, para que as ações sejam naturais antes de começar a balançar.

### 3/ O desenvolvimento do balanço básico

O capítulo seguinte é traduzido nas notas de Gerard Fasoli, apresentando o módulo da EPE no Circus Space, Londres.

### Definições gerais

A técnica aqui descrita se aplica ao trabalho no Trapézio em balanço com barra suspensa por cordas de pelo menos 3,8 m de comprimento. É fundamentada no princípio da ação/reação e conseqüentemente do alinhamento da posição de suspensão e da posição de apoio em relação à barra e as cordas.

Trata-se de um método de aprendizagem gradual, uma base educacional que não conduzirá a quaisquer becos sem saída, permitindo uma compreensão profunda e análise dos movimentos e sensações. Defende o princípio de ensino de que você poderá responder às perguntas do seu aluno a qualquer momento.

### A Essência do Trapézio em balanço

Na linguagem do circo, é comum ouvir que um artista “puxa” o trapézio. Com efeito, a força desenvolvida pelos membros superiores é considerável e não proporcional ao efeito adquirido. É melhor usar o termo “impulsionar” quando aplicado para o trapézio. Este tipo de trabalho compreende principalmente os quadríceps, os glúteos e o tórax.

### Método de aprendizagem

O princípio da ação e reação, bem como alinhamento (com o eventual deslocamento do peso) do corpo, quer em apoio ou em suspensão. Este princípio é fundamental para o método. Tente não ser demasiado didático em seu ensino e não dar mais do que três instruções ao mesmo tempo. Ele precisa, de fato, ser desenvolvido em pequenos passos porque é demasiado difícil compreender tudo e colocá-lo em prática na primeira demonstração.

As primeiras aulas serão trabalhosas, pois o aluno vai ter problemas com a sensação, com a compreensão e para colocar em prática as coisas que lhe pedem. Você não deve ser demasiado rigoroso sobre os princípios básicos ou ser demasiado didático. Você deve dar alguma abertura e corrigir os erros um de cada vez sem os ‘afogar’ em informação técnica. Perfeição no trapézio não será alcançada em poucos meses. Levará anos de trabalho e constante supervisão. A qualidade das técnicas depende dela.

## parte 1 Trapézio em balanço

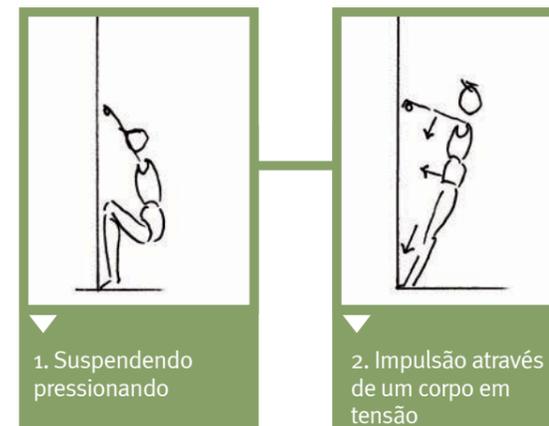
É fundamental que o aluno compreenda o mecanismo técnico de aprendizagem, ele ou ela vai fazer mais progressos se entender como as coisas funcionam ou não.

### Treinos na parede - barras

A técnica principal exige que se passe de plie para a impulsão. Isso nos permite trabalhar o trapézio.

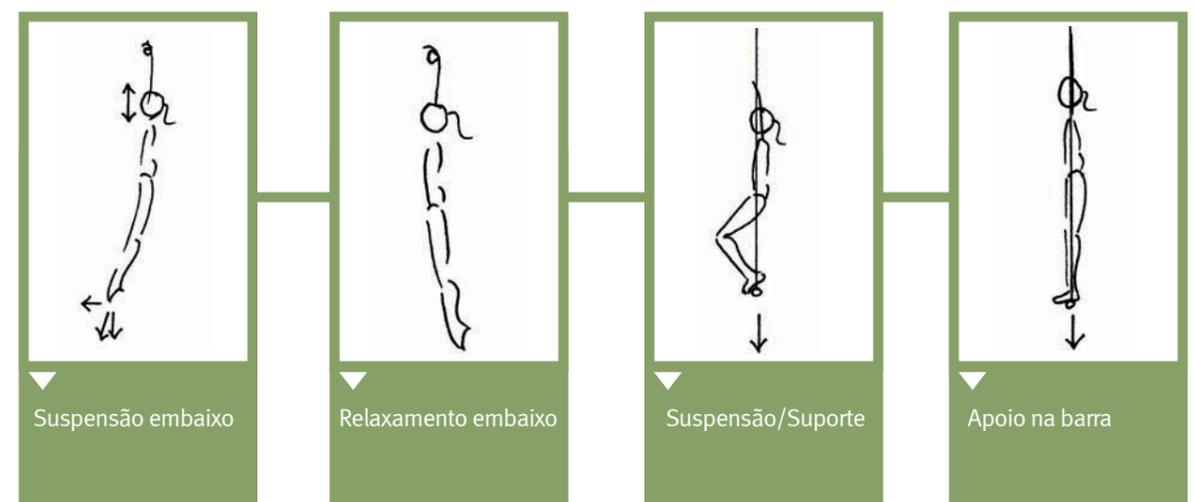
- O sentimento combinado de suspensão e impulsão
- A amplitude e a direção da impulsão
- A colocação do corpo
- A qualidade de movimento

Busca de uma sensação de pressão a partir dos ombros, enquanto impulsiona ao mesmo tempo com as pernas.



### Fases de aprendizagem no trapézio estático

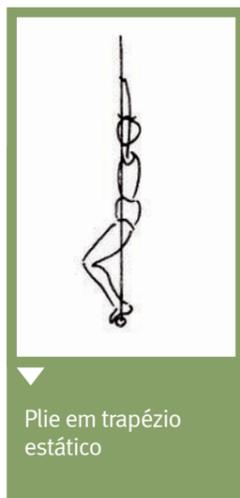
As posições de referência para apoio e suspensão. Estas são sobre o sentimento de total apoio na barra do trapézio quando em pé, e uma sensação de suspensão diretamente abaixo da barra. Este trabalho é essencial para o desenvolvimento técnico, bem como o desenvolvimento da relação com o aparelho.



**Plie em trapézio estático**

O primeiro exercício é feito no trapézio estático para desenvolver uma boa sensação das barras e das cordas, o sentimento simultâneo de apoio e suspensão.

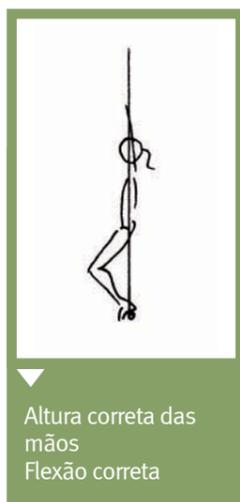
As mãos são colocadas na altura das orelhas, talvez um pouco mais alto ou mais baixo dependendo de como o aluno prefere ter os braços. Obter uma flexão harmoniosa permite um impulso eficaz (ref: biomecânica). Os braços estão apertados e o tronco alinhado com as cordas



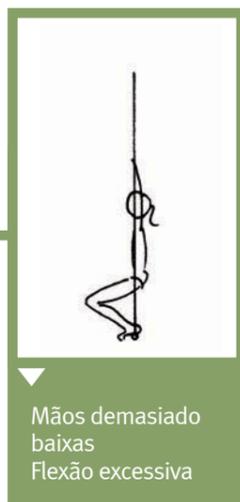
Plie em trapézio estático

**Principais falhas**

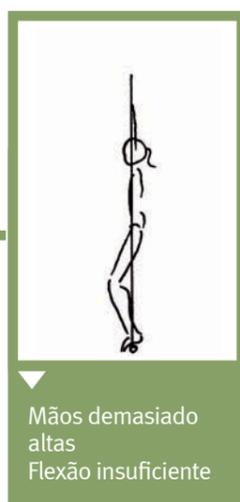
**Falhas no posicionamento das mãos durante o plie**



Altura correta das mãos  
Flexão correta



Mãos demasiado baixas  
Flexão excessiva

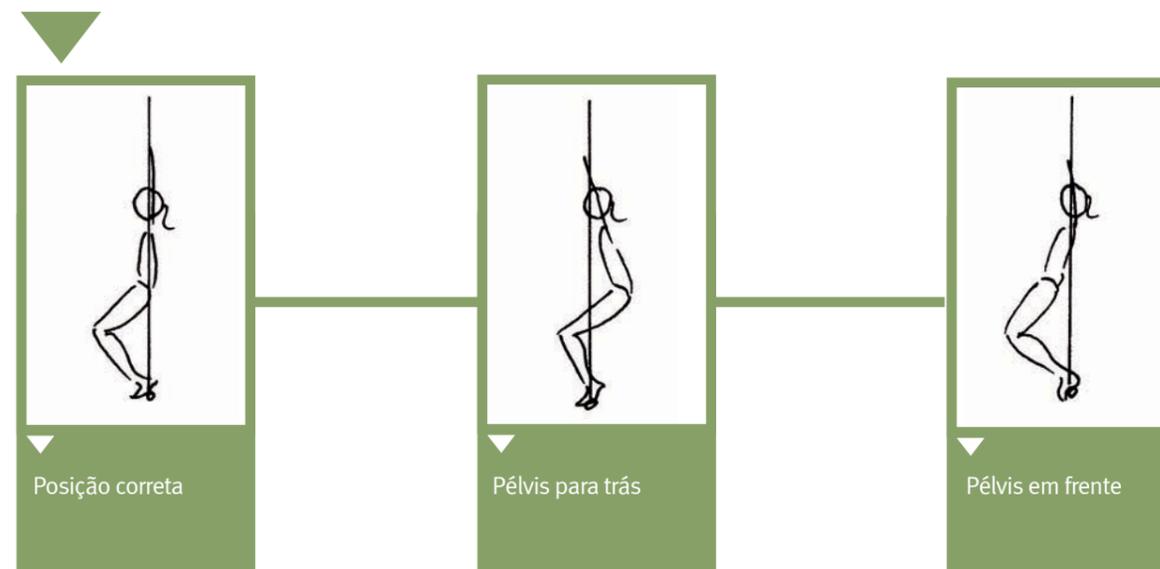


Mãos demasiado altas  
Flexão insuficiente

Porque o corpo está alinhado com as cordas, a quantidade de flexão nas pernas depende da altura da pegada. Geralmente, isto é em torno da altura das orelhas, porém existem pequenas variações na relação do tronco com os membros inferiores, cada indivíduo é ligeiramente diferente.

**Falhas no alinhamento**

Muitas vezes você vê um aluno ficar por trás das cordas. Em contraste, quando os quadris se movem para a frente, é um sinal de demasiado relaxamento nas costas e ombros. Para corrigir os quadris que estão muito para trás e o alinhamento da suspensão ao mesmo tempo parece a melhor solução empurrar os joelhos para a frente. Ter as mãos demasiado baixas significa que o corpo estará demasiado para trás durante o plie.



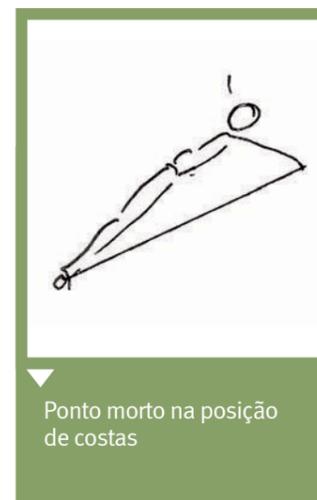
Posição correta

Pélvis para trás

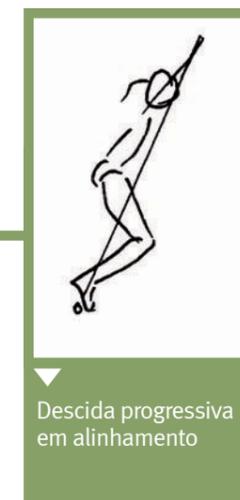
Pélvis em frente

**Progressão do plie durante a oscilação**

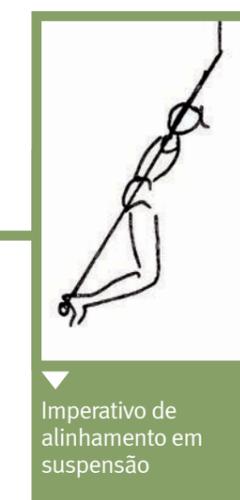
O plie no balanço descendente deve ser progressivo, para não carregar as cordas na frente de modo a que elas não criem um ângulo próprio.



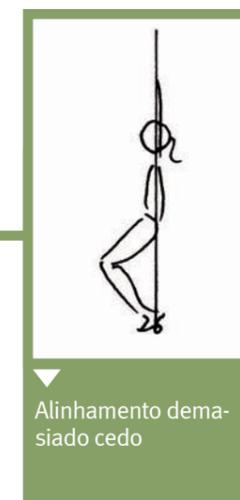
Ponto morto na posição de costas



Descida progressiva em alinhamento



Imperativo de alinhamento em suspensão

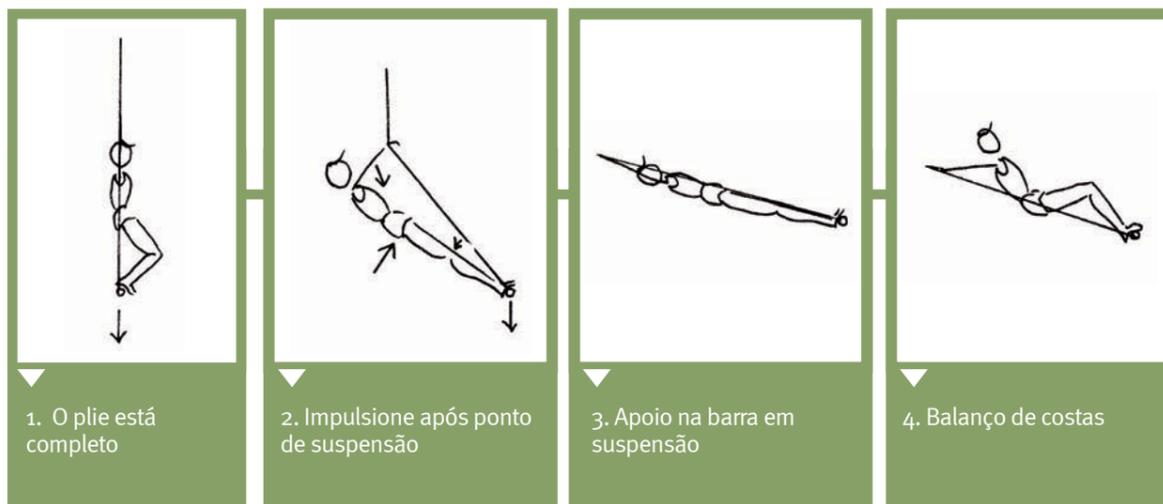


Alinhamento demasiado cedo

**A impulsão**

Colocação do corpo durante a impulsão. As mãos permanecem na mesma posição nas cordas, os braços permanecem sob tensão. Deve obter uma extensão dupla - coxas/ tronco e coxas/pernas, com um fechamento dos ombros (retro-pulsão). Há uma tensão forte no corpo durante toda esta ação.

## parte 1 Trapézio em balanço



### Realização

É o único momento dinâmico verdadeiro que se vê durante o balanço. O apoio requer um esforço intensivo dos quadríceps combinado com a colocação das omoplatas para trás. Isto deve ser combinado com uma tensão perfeita dos abdominais. A impulsão do balanço para a frente se resume através:

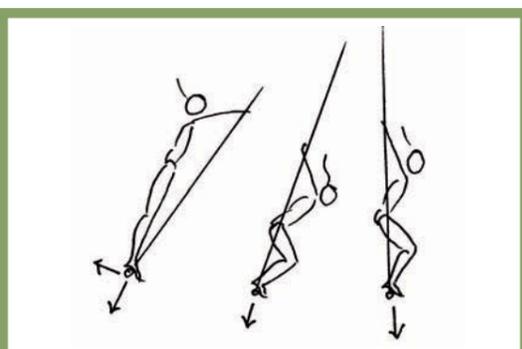
- Da sua intensidade
- Da sua direção
- Da sua distribuição

### Falhas

- Impulsionar demasiado tarde
- Forçando a altura

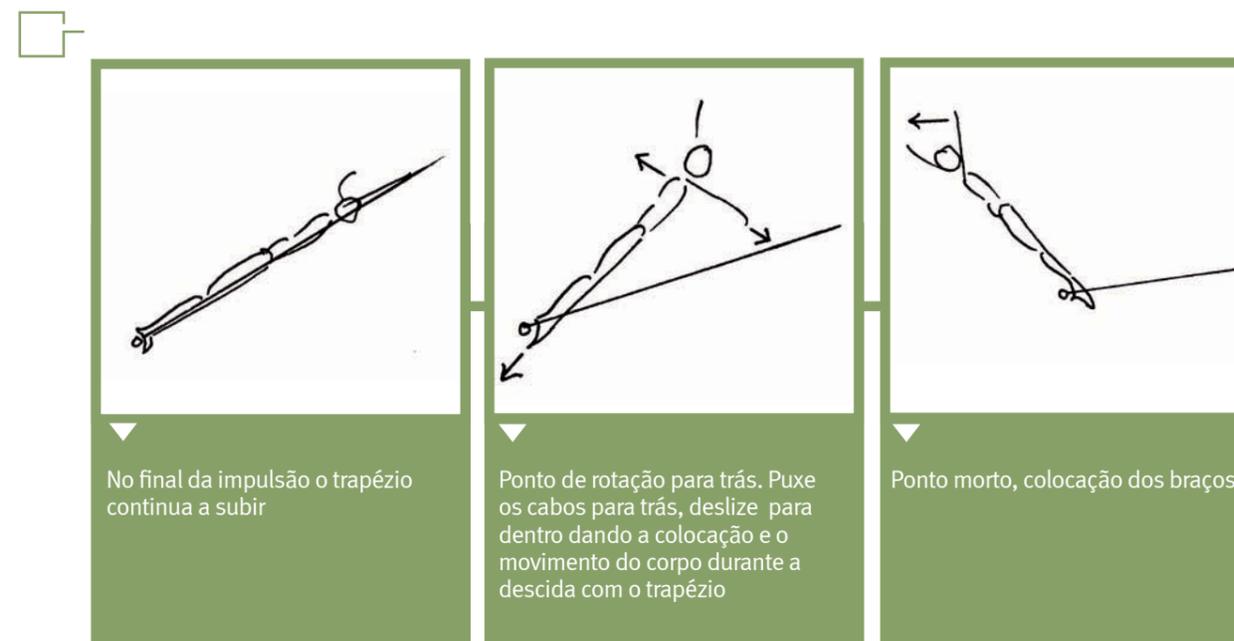
### O balanço de costas

A impulsão no balanço de costas não deve acontecer muito cedo, pois deve criar a projeção correta do corpo para trás em antecipação à saída da barra. É importante introduzir a noção daquilo que é o objectivo final da impulsão.



Manter o peso na frente durante a impulsão para trás. Saída para fossa poplítea e tomoselos. No final da impulsão ponto de rotação para trás. Ponto morto, colocação o trapézio continua. Puxe os cabos para trás, deslize dos braços a subir

## parte 1 Trapézio em balanço



### O balanço básico

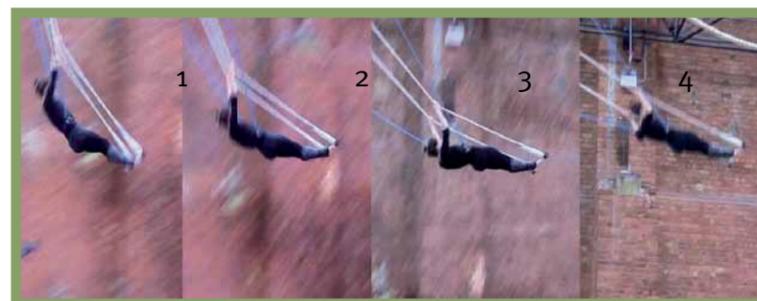
As seguintes imagens seqüenciais mostram o desenvolvimento do balanço. A posição das cordas na primeira imagem é de cerca de 40° ou menos, na última foto o balanço se desenvolveu a cerca de 60°.

### O desenvolvimento do plie no balanço descendente



1 2 3 4 5 6 7

### A fase de impulsão



8 9 10 11



1 2 3 4 5 6

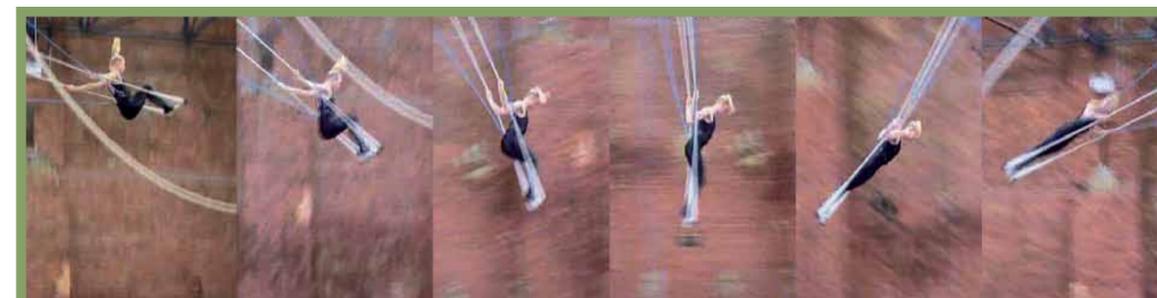
- 1 A posição de início do balanço com as mãos à altura das orelhas, o corpo alinhado com as cordas e os tornozelos estendidos.
- 2 - 3 O início do plie, nesta altura os quadris estão por trás das cordas e avançam à medida que o balanço progride para 3. Os braços vão se esticando para permitir a flexão das pernas.
- 4 - 5 As pernas estão em plie completo um pouco abaixo de 90°, o corpo foi movido em linha com as cordas pronto para:
- 6 - 7 A fase de suspensão/apoio na parte inferior do balanço em 6, ficando pronto para a aceleração dos pés para a fase de impulsão.
- 8 Os quadris estão agora caídos para trás à medida que os pés empurram de um lado ao outro. Na posição em que a impulsão está em plena velocidade os braços estão apertados e as omoplatas devem estar próximas.
- 9 O balanço está agora a chegar ao final da fase de impulsão, o corpo está estendido e suspenso por trás das cordas com braços e ombros fortes. As cordas são anguladas criando uma distância mais curta do eixo do balanço e portanto um menor ângulo de força cinética
- 10 - 11 A fase de impulsão terminou, e o corpo está sendo puxado através das cordas em antecipação do balanço para trás.
- 12 No ponto morto do balanço para a frente o corpo é puxado em linha com as cordas para a posição normal durante a transição para a fase de balanço para trás
- 13 - 14 No balanço descendente para trás a parte superior do corpo é puxada através das cordas ao mesmo tempo em que os joelhos são flexionados
- 15 Neste ponto, o corpo é trazido de volta em linha com as cordas para começar a impulsão para trás. Isto começa, como durante no balanço para a frente, após estar vertical.
- 16 As pernas, estão se endireitando e empurrando o trapézio para o ponto morto mais alto na parte de trás do balanço.
- 17 O ponto morto foi alcançado, e o executante está se preparando para balançar novamente para a frente.



1 2 3 4 5 6 7 8



9 10 11 12 13 14



15 16 17 18 19 20

NB É muito importante aprender a controlar o balanço antes de ir para 180°



5/ Técnicas Básicas

Ir se sentar atrás

No trapézio estático



A partir da posição de pé na barra deslize as mãos pelas cordas enquanto coloca os pés na frente da barra. A parte de trás das pernas deslizam para baixo na barra, ao mesmo tempo, as mãos deslizam pelas cordas, terminando numa posição correta de sentar com os braços e corpo direitos. Esta preparação pode ser utilizada tanto para sentar à frente como atrás

Esta técnica é então transferida para o balanço. Comece com um balanço pequeno e construa sobre todas estas técnicas.



1 2 3

Uma vez que o balanço esteja construído, esse movimento acontece no ponto morto do balanço para trás na preparação para o balanço para a frente.

De pé para sentado no balanço para a frente



1 2 3

A ação de sentar é uma extensão da impulsão das pernas para a frente do balanço e, como para trás, começa no ponto morto do balanço. A técnica é a mesma do balanço para trás exceto que o corpo está num ângulo diferente.

De sentado para suspensão carpada (saltar ou báscula)



1 2 3 4 5

Degage



1 2 3 4 5

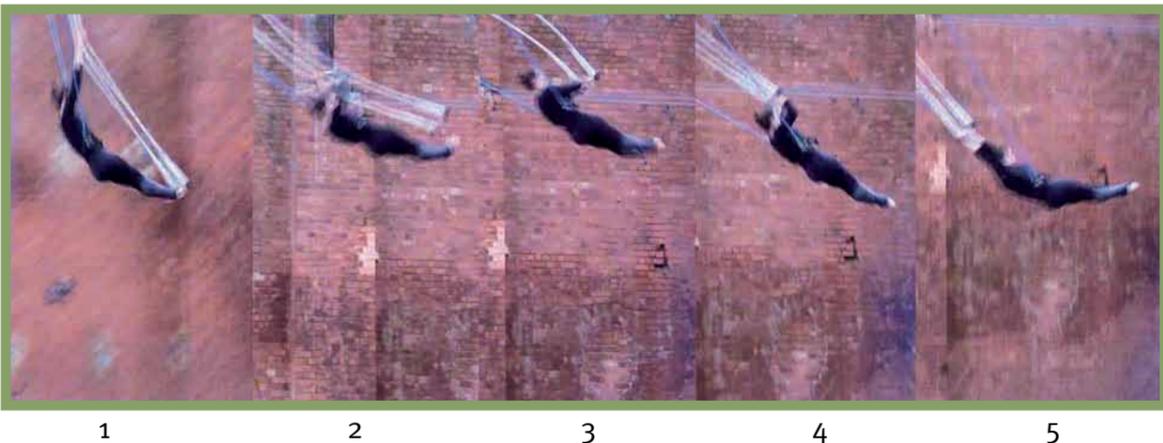
Engage



Saltar para suspensão a partir de posição normal de pé (atrás)



Queda para suspender à frente



Prise en fer (levantar atrás)



Esta técnica mostra uma técnica de batida distinta, como será visto mais tarde nos retornos a sentar e levantar a partir dos fossa poplíteas e tornozelos. O tórax e os ombros são empurrados através do balanço para a frente em 1 - 3. À medida que o balanço começa a regressar, a posição é mantida por um tempo (4) e, em seguida, a reação que acontece é uma queda carpada bastante profunda na parte inferior do balanço (5). A reação a isto é uma batida para trás levando o corpo para cima no balanço para trás (6). Isso é combinado com uma ação urgente sobre a barra, e outra reação (7), o corpo começa a subir na vertical e os ombros são pressionados acima da barra (7 - 9). Quando o trapézio começa a balançar novamente para a frente os quadris são apoiados na barra (10).

parte 1  
Trapézio em balanço

Queda para tornozelos

1ª Fases (No trapézio estático)



O aluno começa na posição de sentar e se inclina para trás estendendo os braços acima da cabeça. O professor deve baixar a investida até o corpo estar na horizontal. Nesse momento, o corpo dos alunos deve estar completamente reto e sob tensão, como mostrado abaixo.

Com esta posição o aluno pode ser baixado lentamente para a suspensão de tornozelos para sentir as posições corretas. Depois disto estar estabilizado é então feita a queda no trapézio estático.



1 2 3 4 5

- A posição do corpo não deve mudar, ela permanece reta e em tensão o tempo todo.
- As pernas não devem se separar demasiado cedo

parte 1  
Trapézio em balanço

Batida de tornozelo, voltar a sentar



Sentar na fossa poplitea (atrás)



1 2 3 4 5

De sentado para tornozelos atrás



1 2 3 4 5

parte 1  
Trapézio em balanço

De sentado para tornozelos à frente (voltar a sentar)



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10



11 12 13 14 15

parte 1  
Trapézio em balanço

De sentado para tornozelos atrás, voltar a sentar à frente



1 2 3 4 5



6 7 8

De pé para fossa poplítea atrás

Isto pode ser feito a partir de uma oscilação pequena para treinar a técnica correta e ganhar confiança. Os braços e os pés devem ir ao mesmo tempo. Neste momento, o professor suporta a maior parte do peso na investida.



1 2 3 4 5 6

parte 1  
Trapézio em balanço



1 2 3 4 5

De pé para tornozelos à frente, voltar a sentar atrás



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10

Como em todas estas batidas a colocação numa posição côncava não deve acontecer antes do balanço estar vertical na parte inferior. (Ver ponto 6 acima). O arco seguinte é realizado para armazenar a energia cinética necessária para a reação de levar o corpo sobre a barra na parte de trás do balanço quando é atingido o ponto morto.

parte 1  
Trapézio em balanço

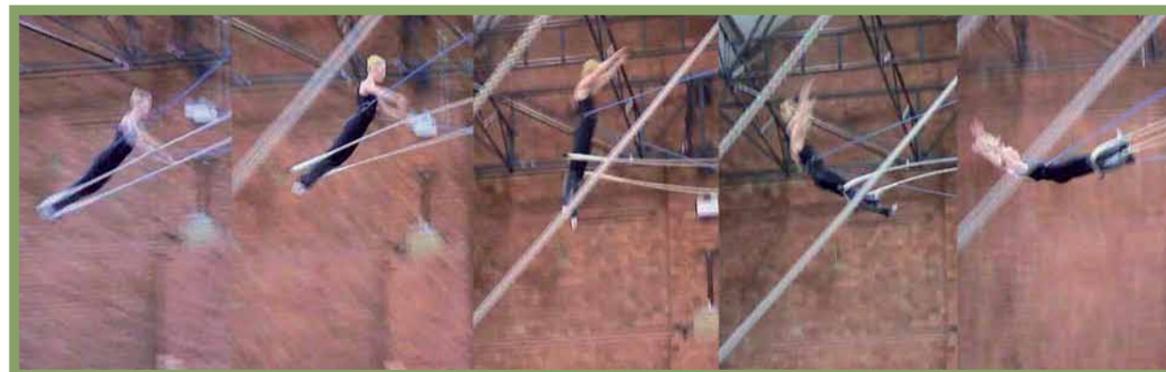
De pé para tornozelos atrás

Mais uma vez, isto deveria ser feito primeiro com um pequeno balanço sob controle da investida para treinar a técnica correta e as posições.



O corpo deve estar em tensão e a cabeça alinhada durante toda esta técnica. O aluno tenta colocar a barra atrás das coxas diretamente abaixo dos quadris, para que ela possa deslizar para a posição de suspensão de tornozelo.

De pé a tornozelos e voltar a se sentar à frente



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10

parte 1  
Trapézio em balanço



1 2 3 4 5



6 7 8

**Pés para tornozelos à frente**



1 2 3 4 5

**Batida de fossa poplitea para posição de pé**



1 2 3 4 5

parte 1  
Trapézio em balanço



6 7 8 9 10



11 12 13 14 15

**Batida de tornozelos para posição de pé**



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10



parte 1  
Trapézio em balanço

**A técnica da batida**

A técnica de batida na fossa poplitea e tornozelos foi desenvolvida por Viktor Fomine trabalhando em Montreal na ENC. A diferença específica é a posição do corpo na frente da batida. Em vez do arco usual pronto para o balanço para a frente na parte de baixo do balanço o executante deve se colocar numa posição côncava elevando o tórax. Isso também provoca pressão sobre as cordas porque a única maneira de o aluno poder obter esta tensão é pelas cordas. O resultado é uma batida mais forte porque a tensão é mantida sobre as cordas e a ação de batida ocorre mais tarde.

**A prática básica para esta técnica no trapézio estático é indicada abaixo:**

O balanço parece normal até 3, o peito começa a levantar culminando em uma posição reta em 4, com uma curvatura nas cordas abaixo dos pés bastante perceptível.

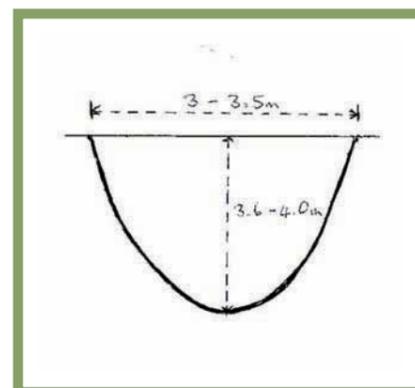


1 2 3 4 5

parte 2  
Corda Marinha em balanço

**1/ Especificações Técnicas**

<b>Largura das fixações</b>	É normalmente entre 3 a 3,5 m dependendo da escolha pessoal
<b>Comprimento da corda</b>	Dependendo do espaço, escolha pessoal e assim por diante, geralmente é cerca de 8,5 m.
<b>Profundidade da queda</b>	Mais uma vez depende da escolha pessoal, mas geralmente entre 3,6 e 4 metros. Se a queda for muito funda, então pode causar problemas em ficar em pé sobre a corda porque irá "espremer" demasiado os pés



Algumas escolas estão começando a utilizar um núcleo de arame na corda para obter um pouco mais de estabilidade.

Embora o balanço básico e muitas das técnicas sobre Corda marinha em balanço sejam muito semelhantes ao trapézio, a natureza do equipamento é diferente. O trapézio é sólido e pesado, o Corda marinha em balanço não é nenhum deles. Os alunos que tenham feito um bom pedaço de Trapézio em balanço podem achar a transição para a corda bastante difícil. Corda marinha em balanço também exige mais força nos braços para puxar do crucifixo e voltar a sentar e assim por diante.

## parte 2 Corda Marinha em balanço

### Balanco básico

O balanço na corda é muito semelhante ao balanço do trapézio e segue os mesmos princípios básicos.



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10



11 12 13 14

- 1 - 3** Mostra o desenvolvimento do plie no balanço descendente
- 4 - 5** A fase de “suspensão e apoio” na parte inferior do balanço antes da extensão da perna e impulsão
- 6 - 8** A impulsão e a extensão, o corpo fica por trás da corda
- 9 - 10** No ponto morto no balanço para a frente o corpo é levado através da corda e as pernas dobram em antecipação da fase de impulsão durante o balanço para trás
- 11 - 14** As pernas são estendidas a partir da posição na parte inferior da corda e o corpo é trazido de volta para o alinhamento com a corda

## parte 2 Corda Marinha em balanço

### 3/ Técnicas básicas

#### Sentar no balanço para trás

Isto ocorre no ponto morto do balanço para trás, o peso é retirado dos pés, usando os braços sobre a corda e o corpo é estendido.



1 2 3 4 5

Como você pode ver da posição da corda durante o processo de sentar, tudo é feito durante o ponto morto do balanço atrás. A posição sentada é semelhante à do trapézio e o corpo deve estar direito e num ângulo de aproximadamente 45°.

#### De sentado, caia para fossa poplíteia, batida voltando a se sentar

A primeira imagem mostra a posição onde o aluno se move da posição sentada para colocar a parte de trás dos joelhos contra a corda. A verdadeira queda para a fossa poplíteia não acontecerá até a volta do balanço, como na imagem 2.



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10



11 12 13 14 15

Sentar no balanço para a frente, queda para fossa poplitea e voltar



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10

Esta técnica é mais avançada do que o sentar anterior porque o aluno vai para a suspensão de fossa poplitea diretamente de sentar sem a posição intermediária com a parte de trás de suas pernas sobre a corda. O sentar à frente é uma extensão natural da impulsão, mas o aluno deve ter o cuidado de manter uma boa forte linha corporal na posição de sentar no balanço para trás. As mãos são liberadas apenas antes do ponto-morto, para que o corpo possa se estender para a posição de suspensão com o tórax concavo pronto para a batida por baixo da corda.

Queda para crucifixo a partir de posição vertical atrás, batida e voltando a se sentar



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10

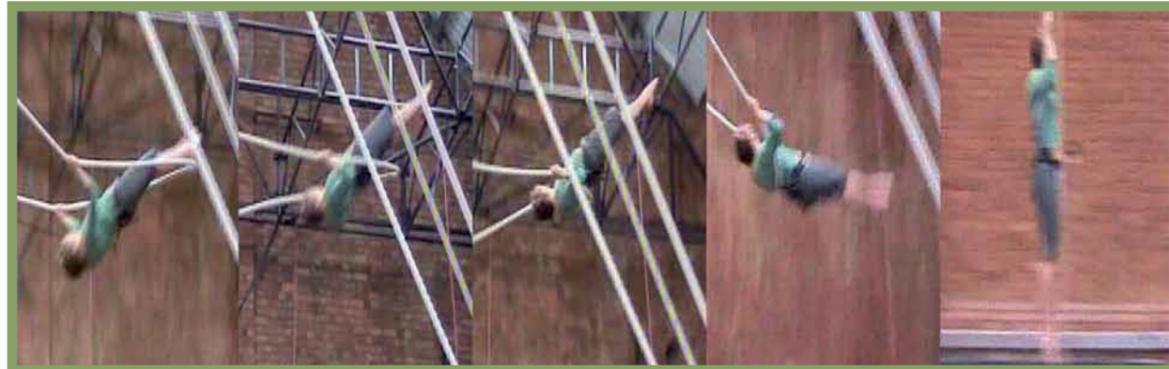


11 12 13 14 15

- 1 - 5** Mais uma vez a queda ocorre ao se aproximar do ponto morto na parte de trás do balanço. Os pés são tirados da corda e os cotovelos voltados para fora prontos para deslizar para a posição de crucifixo.
- 6 - 8** À medida que o balanço se aproxima do ponto morto frontal os quadris estão pressionados pela criação de um arco em preparação para a batida no regresso
- 9 - 11** Como reação ao arco à frente do balance o corpo faz um carpado profundo durante toda a parte inferior do balanço
- 12 - 13** Depois do carpado há outra reação que provoca um arco acentuado do corpo. É importante que isto não aconteça antes da posição vertical na parte inferior do balanço. Depois há uma outra reação em 13 para posição côncava
- 13 - 15** Quando a reação final acontece em 13, o corpo deve estar a avançar diretamente para cima, o aluno pressiona então a corda para baixo e volta a se sentar.

parte 2  
Corda Marinha em balanço

Queda para crucifixo à frente, voltar a se sentar à frente



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10



11 12 13

Aqui o aluno cai para crucifixo ao se aproximar do ponto morto na frente do balanço e, mais uma vez, a ação de batida demonstrou de 7 - 10 criar um movimento ascendente do corpo, permitindo-lhe voltar a se sentar na frente do balanço.

parte 2  
Corda Marinha em balanço

A partir de crucifixo, ficar vertical atrás



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10

Esta técnica exige uma batida muito forte, como mostrado em 1 - 5 o aluno pressiona para baixo com força, endireita os braços e levanta os ombros e quadris para se levantar na corda. É difícil colocar dois pés ao mesmo tempo, devido à falta de firmeza da corda, então o executante coloca primeiro um pé. À medida que o pé adquire a corda, as mãos são deslocadas para cima para a posição correta para o balanço seguinte.

## parte 2 Corda Marinha em balanço

### De crucifixo a ficar na vertical à frente



1

2

3

4

5



6

7

8

9

10

Esta técnica é muito semelhante à de crucifixo para se sentar na frente, mas exige uma batida mais forte durante a parte inferior do balanço (de 4 a 7). Os pés são colocados um de cada vez, mais uma vez devido à flexibilidade e falta de estabilidade da corda.

