

produção

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

conteúdo original

**FEDEC**

FÉDÉRATION EUROPÉENNE  
DES ÉCOLES DE CIRQUE  
PROFESSIONNELLES  
EUROPEAN FEDERATION  
OF PROFESSIONAL CIRCUS SCHOOLS

03

# CORDA ESTICADA E CORDA BAMBA



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)

# Corda esticada e corda bamba

## PARTE 1 Preparação física para arame e corda bamba

### Metodologia de Ensino

## PARTE 2 Regras Básicas de Aprendizagem Técnicas básicas em Arame

### 1. Equilíbrio no arame

1. Posições dos pés
2. Postura

### 2. Andando sobre o Arame

1. Andar com deslize
2. Andar sem deslize
3. Andar para trás
4. Andar na 3ª posição
5. Posição do Braço

### 3. Preparação para corrida

1. "Atacando o fio"
2. Preparação para corrida
3. Correr no arame
4. Correr para trás

### 4. Virar no arame

1. Meia volta básica para a frente
2. Virar para trás
3. Virada estática para a frente
4. Volta completa
5. Volta completa para a frente
6. Volta completa para trás

### 5. Explorando diferentes níveis

1. Sentado e deitado
2. Sentado no arame
3. Deitado no arame
4. Posições deitadas alternativas
5. Agachamento e espacate
6. Espacate Lateral
7. Agachamento para a Frente
8. Espacate a partir de agachamento
9. Sair da espacate

### 6. Preparação para, e aprender saltos

1. Posição do pé para saltar
2. Salto básico
3. Mudar
4. Aprender a saltar mais alto

## Parte 3 Corda bamba

### 1. Especificações do equipamento e segurança

### 2. Técnicas básicas em corda bamba

- Primeiros passos - fixar a corda
- Subir
- Posições do pé
- Andar
- Andar deslizando o pé
- Explorar diferentes níveis
- Sentar Deitar
- Pendurar debaixo Circular a corda
- Agachar e ajoelhar de lado
- Virar na corda
- Volta para trás Volta para a frente
- Balançando

## MANUAL DE ARAME E CORDA BAMBA

## Preparação Física para Arame e Corda Bamba

Treinamento de dança é uma muito boa preparação para quem quer arame ou cordas porque treina a postura e pernas de forma correta. Se um aluno não tem esta preparação então é importante treinar a musculatura postural e as pernas. Alguns treinamentos aeróbicos são igualmente importantes, porque o aluno ficará muito tempo no arame durante o treino. Por isso, intervalos durante os treinos podem também ser muito úteis.

## Treinos com intervalo:

Treinamento com intervalo requer que o indivíduo repita um número de exercícios por um tempo definido com um determinado intervalo de descanso entre cada turno. O intervalo de descanso pode ser totalmente sedentário, mas envolve frequentemente um ritmo de trabalho inferior para ajudar a recuperação ou aumentar a intensidade do exercício. Este tipo de treinamento é também conhecido como "Fartlek".

Dois programas de treinamento intervalado são apresentados abaixo que podem ser relevantes para trabalhar no arame e na corda. Um é específico e o outro mais genérico, concebido para aumentar potência aeróbica.

## 1. Específico: Intervalos de trabalho e de descanso são ambos de 1min 30seg.

Intervalo de trabalho 1: Andar no arame

Intervalo de descanso 1: Sentar com os joelhos dobrados, de costas para a parede

Intervalo de trabalho 2: Andar para trás no arame

Intervalo de descanso 2: Como em ID 1

Intervalo de Trabalho 3: Correr no arame

Intervalo de descanso 3: Como em ID 1

Intervalo de trabalho 4: andar para trás no arame

Intervalo de descanso 4: Como em ID 1

Intervalo de trabalho 5: andar no arame

Intervalo de descanso 5: Como em ID 1

## 2. Resistência Geral

5x  
Intervalo de trabalho - sprint 10 seg.  
Intervalo de descanso - corrida lenta 5 seg  
Repetir x 3

## Metodologia de Ensino

É óbvio que existem várias abordagens para ensinar equilíbrio sobre um arame ou uma corda, mas certas práticas podem ajudar o professor a melhorar seus alunos.

Muito importante para o potencial artista no arame ou corda é treinamento de dança. Se o aluno começa a aprender com uma formação inicial de dança terá uma grande vantagem. Para quem não o tem é importante incluir treinamento de dança nas sessões normais. Igualmente importante e muitas vezes sinônimo com treinamento de dança é um sentido de ritmo e musicalidade. Uma sessão normal sobre o arame deve incluir uma dança de aquecimento ao som de música e uma vez que os primeiros passos para o equilíbrio tenham sido atingidos e o aluno pode caminhar confortavelmente sobre o arame é útil depois usar um metrônomo para treinamento básico. Durante isto o aluno deve aprender a lidar com equilíbrio à sua maneira, mas de tal forma que o público não perceba.

Durante a sessão o aluno deve passar tanto tempo quanto possível no arame. Utilizar o metrônomo ajuda por fazer o indivíduo pensar na temporização e no ritmo, e não tanto sobre as técnicas. Desta forma, as técnicas são aprendidas por cinésteia e são internalizadas. Se o aluno tem de pensar sobre aquilo que ele ou ela está fazendo então mais provavelmente falhará.

Todos os movimentos podem ser praticados no chão para aprender e internalizar ações básicas, padrões dos pés por exemplo. Desenvolva as capacidades do piso para um arame baixo, e eventualmente para a altura normal do espetáculo. Use sempre tapetes de segurança e certifique-se de que o aluno está confiante. Medo gera uma quebra na habilidade, e o controle necessário para se equilibrar é impossível se o pulso estiver acelerado e os membros tremendo!

Abaixo está a estrutura sugerida para sessões de 2 horas no arame ou corda. É claro que existem muitas outras maneiras de estruturar uma sessão.

Aquecimento, dança, com música	30 min.
Técnicas Básicas (correspondentes ao nível do executante)	20 min.
Técnicas já aprendidas	20 min.
Técnicas novas	20 min.
Jogos e condicionamento	20 min.
Arrefecimento	10 min.

Para iniciantes sem formação em dança ou outras atividades acrobáticas terá de incluir sessões separadas para alongamento e melhoramento de postura/condição corporal no âmbito do programa.

Existe um debate considerável sobre os méritos do uso de suportes para equilibrar, como um ventilador. Em geral, não é considerado bom usar um ajudante de equilíbrio para começar. Quando o aluno avançar para além do básico, então ele ou ela podem decidir se querem ou não. Se o ventilador estiver seguro numa mão é importante que o outro braço se mova de uma forma estética.

## parte1 Preparação Física

### Regras Básicas para o Aprendizado de Arame

1. Antes de andar sobre o arame, tente ficar sobre um pé e sentir o equilíbrio. Tente isso em ambos os pés. Experimente com a mola do arame.

2. Quando você começar a andar, certifique-se que tem a postura correta

3. Todas as atividades no arame:

- Ficar em pé
- Andar (para a frente e para trás)
- Virar (para a frente e para trás)
- Saltar

#### Deve tudo ser feito:

- Com o ritmo do arame
- Sem o ritmo
- Contra o ritmo
- Mudando o ritmo

Todos estes em diferentes velocidades.

## parte2 Técnicas Básicas em Arame

### ESPECIFICAÇÕES DOS EQUIPAMENTOS E SEGURANÇA

#### ORIENTAÇÕES BÁSICAS DO EQUIPAMENTO :

- Espessura do arame:** Normalmente de 12 - 13 mm
- Comprimento:** Geralmente entre 5 - 7m
- Tamanho da plataforma:** A gosto pessoal mas geralmente cerca de 35cm de diâmetro
- Tensão:** Variável consoante o gosto
- Ângulo aos pontos de fixação:** Um ângulo pequeno é melhor, pois isso causa menos estresse na fixação, geralmente não superior a 45<sup>o</sup>
- Pressão das molas:** A maioria dos arames modernos são de molas, mas não é absolutamente necessário. Mais uma vez, depende do gosto pessoal. Se for utilizada uma mola é imperativo utilizar guincho para controlar a tensão.
- Altura:** Iniciantes - cerca de 50cm, avance para 1m. Executantes competentes 2m

### SEGURANÇA

- Considerações do meio ambiente:**
- Visibilidade:** Para ver o arame é necessário ter iluminação adequada, evite também luzes brilhando nos olhos.
- Tráfego Humano:** É importante controlar a passagem de outras pessoas. Isto pode causar uma distração ao aluno. Quando planejar onde colocar um arame - é importante ter em consideração as rotas normais de circulação das pessoas.
- Níveis de Perícia:** Nenhum aluno deve progredir para técnicas em que ele ou ela não esteja pronto. A acumulação progressiva de técnicas, com sucesso a cada nível é a única forma de prosseguir com segurança.
- Respeito pelos alunos:** Os professores devem respeitar os receios dos alunos e não os forçar a tentar técnicas para as quais não estejam psicologicamente preparados. Se o professor sente que o aluno está pronto para uma técnica e o aluno tem medo de a fazer, então eles devem discutir o problema e procurar formas de aumentar a confiança do aluno.
- Cair** É geralmente considerada como prática segura para arame apanhar o arame quando o praticante cair. No entanto, não é uma boa ideia ensinar isso desde as primeiras fases porque pode resultar em que os alunos percam balanço e tentem chegar ao arame como um reflexo natural. O melhor é introduzir em um momento posterior quando o aluno está começando a trabalhar nos arames mais altos.

**Considerações sobre os equipamentos:****Tapetes**

Quando se está aprendendo técnicas ou apenas praticando em geral, tapetes devem ser colocados sob o arame. Deverá também haver um tapete colocado por cima dos tapetes de segurança para garantir que não haja espaços. Evite usar tapetes cinza porque é difícil ver o arame com um fundo cinza. Quando se está aprendendo técnicas os tapetes devem estar situados a uma altura suficiente para que o aluno possa ficar de pé com as pernas de cada lado do arame.

**Estocadas - Movimentos súbitos para a frente**

Estes movimentos podem ser utilizados para aprender técnicas avançadas. É importante que o ângulo da corda para a correia não seja demasiado pequeno de modo a evitar arestas afiadas. Todos os engates e correias devem ser verificados periodicamente, verifique também o desgaste dos cabos. Apenas uma pessoa qualificada deve fazer uma estocada.

**Vestuário**

Roupas largas devem ser evitadas pois podem ficar presas. Também não é possível para o professor ver erros de postura se a roupa for demasiado larga. Calçado deve ser macio com sola de couro macio que cubra o peito do pé. Também devem ter costuras lisas para evitar ficarem presos. Podem ser usados botas ou sapatos, mas não devem ter salto.

**Tensão do Cabo**

Apertar demasiado o cabo pode enfraquecer as fixações e causar outros problemas. Utilize um tensor ou um esticador para ajustar a tensão. Verificar também o desgaste dos cabos porque há 2 a 3 toneladas de peso no cabo quando se trabalha sobre ele. Todo o equipamento deve ser mantido seco.



Este tipo de fixação à parede deve ser capaz de suportar uma pressão enorme. As fixações devem estar claramente marcadas para dizer se eles foram testadas oficialmente segundo as normas de segurança exigidas.



Roletes tensores ("tirfor") podem definir a tensão correta no arame.

## parte2 Técnicas Básicas em Arame

### TÉCNICAS BÁSICAS

#### SE EQUILIBRANDO NO ARAME

##### posições dos pés:

##### Pés alinhados

- Os pés estão alinhados com o arame percorrendo o centro do pé e entre o dedo grande e o resto dos dedos dos pés.
- O peso é distribuído uniformemente pelos pés



##### Pés na 3ª posição

- Os pés ficam virados para fora e o arame corre ao longo do peito do pé
- Peso distribuído uniformemente



##### Ficar de lado

- O arame passa pelo peito do pé de ambos os pés
- Os dedos do pé devem pressionar para baixo para manter a tensão



##### Se erguendo nos dedos do pé lateralmente

- O arame corre pela parte inferior da junção entre os dedos e o corpo principal do pé.
- Dedos do pé devem ser pressionados para baixo



##### Preparação para saltar

- Pé dianteiro conforme posição normal em linha, parte posterior do tornozelo é estendida de modo a que só a bola e os dedos do pé estejam no arame.



## parte2 Técnicas Básicas em Arame

### POSTURA

Postura é de grande importância quando se trabalha no arame. O arqueamento da parte inferior das costas provoca enfraquecimento e conduzirá inevitavelmente a instabilidade. A Fig. 1 mostra uma posição incorreta onde você pode ver um arqueamento pronunciado das costas.



### POSTURA

Postura é de grande importância quando se trabalha no arame. O arqueamento da parte inferior das costas provoca enfraquecimento e conduzirá inevitavelmente a instabilidade. A Fig. 1 mostra uma posição incorreta onde você pode ver um arqueamento pronunciado das costas. A Fig. 2 mostra a postura correta com os quadris inclinados para trás e com a coluna mais reta do que na Fig. 1.

Há várias maneiras de educar o corpo para esta posição, alguns destes são descritos abaixo.

#### 1. Prendendo o rato

O aluno fica de costas com os braços colocados para os lados. Outra pessoa, aluno ou professor, coloca então a mão embaixo do arco natural das costas do aluno. O aluno deve tentar “prender” a mão, inclinando os quadris para trás.

Uma vez que isto tenha sido alcançado com êxito e compreendido, o exercício é então repetido movendo os braços acima da cabeça. Esta é mais difícil e depende também da amplitude de movimento nos ombros do aluno. Não é necessário ter os braços completamente estendidos até ao chão.

#### 2. “Levantando o tronco”

Da posição descrita acima com as costas retas e os quadris inclinados para trás, o aluno é levantado pelos pés para uma posição de suporte de ombro. A posição das costas e quadris deve ser mantida durante todo o caminho para cima e para baixo

#### 3. ‘Costas para a parede’

Agora o aluno aprende a ficar de pé e a mover os braços com postura correta. Ele ou ela ficam com as costas contra a parede. Um pequeno pedaço de espuma ou uma camiseta é colocada atrás da zona lombar que deve ser mantida no lugar enquanto o aluno passa por um número de movimentos de braços. Estes podem ser posteriormente desenvolvidos para incluírem várias elevações e posições de pernas.

## parte2

### Técnicas Básicas em Arame

#### 4. "Passando o corpo"

Este jogo envolve 4 ou 5 pessoas. A pessoa no centro é o corpo e deve manter o corpo reto com os pés no mesmo lugar. Ele começa com a pessoa diretamente atrás tirando o peso do "corpo" e inclinado-o para trás, o aluno no centro é então passado em volta do círculo. A qualquer momento a direção pode ser invertida ou o corpo pode ser passado de trás para a frente.

Todos estes são jogos para garantir que o aluno esteja bem preparado na postura correta para caminhar no arame, mas provavelmente o mais útil seja uma aula de dança básica regular.

#### 2/ANDANDO SOBRE O ARAME

Para começar, todas as técnicas devem ser praticadas no chão. Isto pode ser feito numa linha de giz desenhada no chão ou sobre uma corda estendida no chão. Quando estiver pronto deve então dar os primeiros passos no arame.

Uma vez que o alinhamento de posição do pé básico esteja compreendido o aluno pode começar a caminhar sobre o arame. Existem 2 etapas fundamentais para tal:

1. Andando pelo deslizamento do pé para a frente
2. Andando sem deslizar

A primeira técnica é mais fácil para iniciantes porque o pé tem pouco tempo sem contato no arame.

#### Andar com deslizamento (pés em linha)

- Iniciar o primeiro passo muito próximo da plataforma
- Fixar o olhar na plataforma em frente
- Por o peito para a frente para colocar o peso sobre a perna dianteira
- Coloque a outra perna, com o joelho dobrado, imediatamente à frente do outro pé, dedo grande do pé no arame
- O pé dianteiro é colocado sobre o arame mesmo em frente ao outro pé com o arame entre o dedo grande e os outros dedos
- Em seguida, empurre-o para frente levando o peso enquanto o pé achata no arame.



## parte2

### Técnicas Básicas em Arame

- 1) O peso é colocado no pé perto da plataforma
- 2) O pé dianteiro é colocado no arame apenas tocando com a planta do pé, o peso está no pé de trás.
- 3) O pé dianteiro desliza para a frente até o tornozelo estar completamente estendido. Neste momento a maioria do peso está no pé de trás.
- 4) O peso é transferido para a perna dianteira e o pé é colocado direito para baixo. Simultaneamente o peso sai do pé de trás e o tornozelo é estendido de modo a que só a planta do pé fique tocando o arame.
- 5) O peso é deslocado ligeiramente para a frente enquanto o pé de trás desliza ao longo do arame para chegar logo atrás do calcanhar do pé da frente.

Uma vez que o aluno se sinta confortável com este tipo de movimento então um padrão de marcha mais normal pode ser adotado com os pés em linha.

#### Andando para trás:

A técnica para isso é simplesmente inverter o processo acima de andar para a frente. Obviamente que é mais difícil de fazer porque o executante não consegue ver o fio. No entanto os olhos devem mesmo assim permanecer fixos na plataforma à frente se encontra o arame com os pés.

#### Caminhando com os pés virados para fora

##### Caminhando com os pés virados para fora (3ª posição)

- Se encontra o arame a partir de baixo
- A perna de suporte permanece ligeiramente estendida



1. O peito do pé direito é colocado à frente no arame (isto pode ser deslizado para começar)
2. O peso é transferido para a perna direita. A perna permanece levemente estendida enquanto o pé esquerdo balança sob o arame, para:
3. Repetido o processo com o pé esquerdo, a perna é estendida como antes, o peso é transferido para ela
4. O peso está agora sobre a perna esquerda estendida

#### Posição dos pés para andar em 3ª posição



O peso está sempre no pé dianteiro (imagem superior corresponde a imagem abaixo).

## parte2

### Técnicas Básicas em Arame

#### Posição do braço:

O uso dos braços é muito importante para o equilíbrio e como visto no capítulo sobre biomecânica, afeta não só a posição do centro de massa, mas também pode rodar o corpo. A ação do braço mais utilizada é manter os cotovelos tanto quanto possível à altura do ombro e mover a parte inferior dos braços para manter o balanceamento.

#### Investida, mostrando o posicionamento do braço correto



Figuras 3 - 6 mostram estas posições que são as mesmas para arame e corda bamba.



#### PREPARAÇÃO PARA CORRER

Correr é feito com os pés virados para fora na 3ª posição. Por isso é necessário primeiro aprender a andar com os pés virados para fora (ver acima para posição do pé). De modo a controlar a oscilação vertical do arame o aluno deve aprender a andar "atacando" o arame. Para isso, a perna de suporte é ligeiramente curvada e o peso é empurrado para baixo no arame. O pé deve encontrar o arame por baixo.

#### Caminhando - "Atacando" o arame

- A perna de apoio continua dobrada para aguentar a oscilação do arame
- A perna que balança vai sob o fio e encontra-o a partir de baixo



Como já foi explicado na secção sobre biomecânica, o centro de massa deve estar na frente dos pés para criar uma posição de desequilíbrio. Isto é feito inclinando-se para a frente. Para ajudar a compreender isto, o professor pode puxar os ombros dos alunos para a frente usando uma corda.

## parte2

### Técnicas Básicas em Arame

#### Preparação para correr

- A corda é laçada em volta dos ombros
- O professor mantém uma pressão constante a partir da outra extremidade



#### Correndo no arame



1 2 3 4 5 6 7

1. O corpo é inclinado para a frente para permitir o desequilíbrio necessário para se mover
2. O primeiro passo através de investida
- 3-4. Os passos são alongados enquanto as pernas se mantêm dobradas agüentando o peso
- 5-7. O corpo começa a se endireitar, os passos se encurtam e eventualmente inclinam para trás para vencer o momento dinâmico para a frente evitando correr para a plataforma

#### Posição do pé e temporização do arame



1. O arame está em baixo e o peso está na perna dianteira
2. À medida que as pernas passam o arame vai subindo
3. À medida que o peso é colocado sobre o pé dianteiro o arame está para cima
4. O peso é colocado sobre a perna dianteira e o arame desce

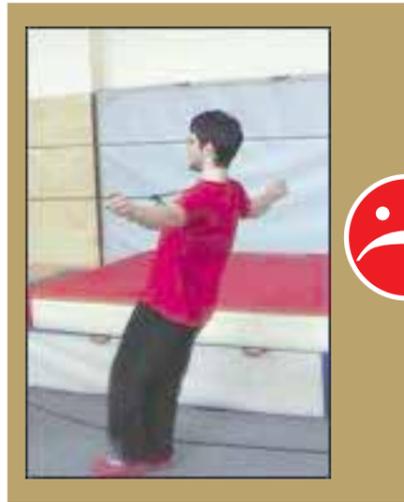
#### Correndo para trás

- Comece com inclinação para trás
- Repita em reverso as ações para corrida para a frente
- A perna de apoio deve estar sempre dobrada para agüentar a mola do arame



É importante observar a postura durante a corrida para trás. O momento dinâmico de costas é alcançado através de se inclinar para trás, mas os quadris permanecem virados para dentro e o dorso permanece reto. Os quadris devem liderar o movimento. Veja as imagens abaixo: A postura do lado esquerdo está errada e a do lado direito está correta.

parte2  
Técnicas Básicas em Arame



Note que a corda também pode ser utilizada para andar para trás. Neste caso, oferece resistência ao executante, para que ele ou ela pressionem contra a corda com a postura correta.



**PREPARAÇÃO PARA VIRADAS**

Existem diversas formas de se virar no arame, cada uma das quais deve ser explorada e realizada corretamente primeiro no chão. Estas viradas podem ser introduzidas quando o executante estiver confortável a andar para a frente e para trás no arame. A parte principal para entender é a colocação dos pés.



**Meia volta básica para a frente:**

Esta mudança leva o estudante de andar para a frente para andar para trás. A técnica, com o padrão de pé é mostrado abaixo:

**Volta para a frente**

- Pé direito é colocado quase paralelo com o pé de trás virado para fora
- À medida que o corpo roda o pé esquerdo é colocado atrás do direito e o pé direito roda para a posição



**Volta para Trás**

A volta para trás é tecnicamente mais fácil porque os pés estão virados para fora, no entanto, o equilíbrio pode ser mais difícil porque o corpo se desloca para trás.

parte2  
Técnicas Básicas em Arame



**Volta para Trás**

- Pé direito está atado atrás e virado para fora
- À medida que o corpo vira para trás o pé direito é rodado um pouco mais, e a perna esquerda balança através do corpo
- Continuar caminhando em frente



**Volta estática para a frente**

Esta volta é semelhante à volta para a frente normal mas o artista roda ambos os pés e retorna para onde veio. É o primeiro passo para aprender a volta completa.

**Volta estática para a frente**

- Dê um passo com o pé esquerdo com o pé virado paralelo ao pé de trás como na volta para a frente anterior
- Rodar ambos os pés para rodar 180°
- Volte para trás da mesma forma como veio



**Volta completa no arame:**

Há duas formas básicas para realizar uma volta completa no arame. A versão para a frente implica a volta estática para a frente, seguida por uma imediata volta para trás. A versão para trás requer uma meia volta para trás seguida de uma volta de passo em frente (acima indicado como primeira volta para a frente). Mais uma vez estas devem ser treinadas no chão, sobre uma linha ou corda antes de serem levadas para o arame. Manter a postura correta é muito importante nestas voltas mais avançadas.

parte2  
Técnicas Básicas em Arame

Volta completa para a frente:



1 2 3 4 5 6 7 8 9

As Figuras 1 - 4 mostram a volta para a frente estática, 5-9 mostram a volta para trás

Volta completa para trás:



1 2 3 4 5 6 7 8 9

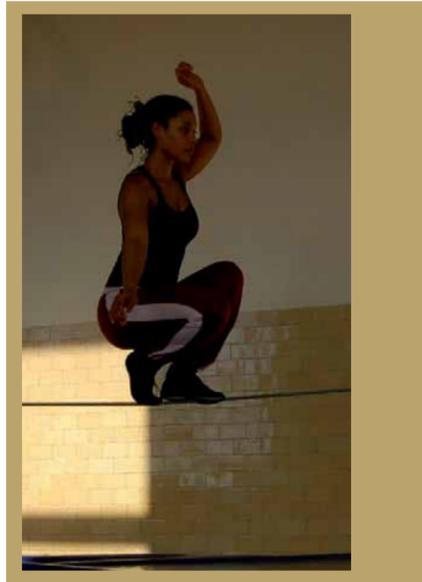
As Figuras 1-4 mostram a meia volta para trás, 5 - 9 a volta a andar para a frente.

EXPLORAR DIFERENTES NÍVEIS

Sentado e deitado :

Para adicionar interesse a uma performance no arame é bom explorar diferentes níveis. Em exercícios preliminares o aluno pode praticar agachar-se e levantar-se. Isto é um bom treinamento de equilíbrio, mas também para se acostumar a se sentar e deitar no arame.

Agachamento, pé dianteiro plano



Agachamento nos dedos dos pés



parte2  
Técnicas Básicas em Arame

Para começar uma perna deve ser retirada do arame e deixada cair para o lado, o aluno se agacha numa perna e senta-se no arame.

Se sentado no arame

- Perna direita é retirada do arame e deixada cair para o lado
- Agachar para baixo na perna esquerda
- Sente-se no arame
- Estique a perna esquerda

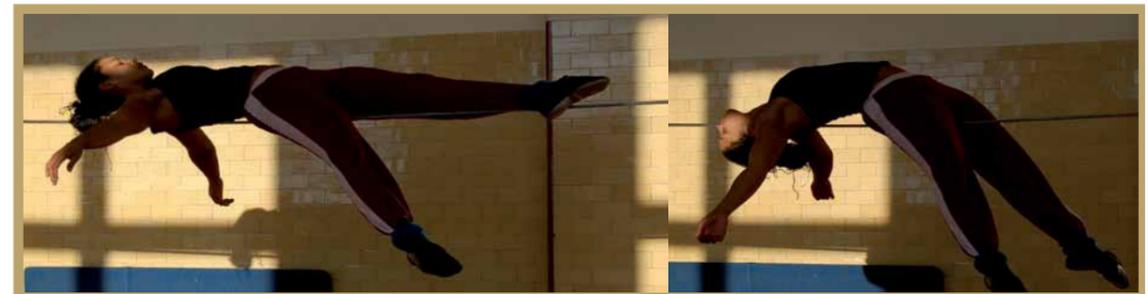


Se deitando sobre o arame

- De acordo com o método acima descrito, deite-se para trás de vagar
- Use a perna direita para equilibrar
- Na posição cruze a perna direita sobre a esquerda e utilize os braços para equilibrar



Posições deitadas alternativas



Investida e espacate:

A posição de investida pode ser utilizada como uma posição em si mesma ou como preliminar para descer para espacate. Duas posições diferentes de investidas são mostradas abaixo, de frente e de lado. Você precisa dominar o agachamento para baixo antes de as tentar. A investida lateral pode ser realizada de qualquer dos lados, as imagens mostram uma transferência da direita para a esquerda. Note que o corpo não sobe durante a transferência.



1 2 3 4

## parte2

### Técnicas Básicas em Arame

1. A partir do agachamento, a esquerda começa a alargar, o corpo deve ser mantido ereto.
2. A perna esquerda está totalmente estendida e a posição de investida alcançada
3. O peso é transferido entre ambas as pernas sem aumentar a altura do corpo
4. A investida de perna esquerda é alcançada através da extensão da perna direita

Isso também pode ser usado como um meio de viajar ao longo do arame, repetindo esta ação um número de vezes.

#### Espacate Lateral



#### Investida para a frente:

- Isto é conseguido colocando uma perna atrás da outra (neste caso, a perna direita). O pé é então deslizado lentamente para trás ao longo do fio.
- O corpo deve ser mantido na posição vertical
- Os quadris devem ser mantidos estáticos para manter equilíbrio
- O pé dianteiro roda para fora



#### Espacates:

Como foi referido acima, pode-se mover para espacate a partir de uma investida para a frente, isto é conseguido, empurrando para trás com o pé esquerdo a partir da posição acima descrita estendendo a perna esquerda para a espacate.

#### Espacates a partir de investidas

- Estenda a perna dianteira
- Deslize perna traseira
- Pés virados para fora
- Corpo permanece vertical



## parte2

### Técnicas Básicas em Arame

As espacates também podem ser alcançadas ao deslizar as pernas dianteiras para a frente ou deslizando ambas ao mesmo tempo, é realmente uma questão de preferência pessoal. Para sair da posição é mais fácil dobrar a perna dianteira e depois trazer a perna traseira para a frente sob o arame para se sentar, como descrito abaixo.

#### Saindo de espacates

- Dobre a perna dianteira prendendo-a sob o arame
- Solte a perna traseira, encoste-se para trás para se sentar



#### SE PREPARAR E EXECUTAR SALTOS

Mais uma vez, o melhor é reler todos os aspectos técnicos de saltos sobre o arame quando praticados no chão. Após isso um arame baixo deve ser utilizado com tapetes de segurança até um nível que permita que o aluno saia confortavelmente sem impedir a flexão do arame. A posição de saída normal para os pés num salto é como mostrado no início deste capítulo, mas por conveniência é mostrado novamente abaixo.



Posição dos pés para saltar



Posição de aterrissagem do salto

A partir desta posição o aluno pode flexionar as pernas e fazer um pequeno salto, aterrizando na 5ª posição de virada para fora como descrito abaixo.

Uma vez que isto esteja consistente o aluno pode avançar para "changement", onde a posição dos pés é alterada durante o salto. Para esta técnica o aluno começa na posição de virada para fora. Quando isto se tiver tomado consistente, então pode ser repetido numa série de saltos.

## parte2 Técnicas Básicas em Arame

### Temporização das pernas e do arame no changement



1. No início o peso está sobre os dois pés
2. À medida que as pernas dobram em plie, o arame vai para baixo
3. À medida que o fio retorna as pernas são estendidas
4. Quando o fio está totalmente para cima os pés estão estendidos e o peso está indo para cima

Durante a aterrissagem os pés estão estendidos quando atingem o arame, enquanto o peso desce e o arame dobra as pernas estão dobradas, como que (2) para absorver a aterrissagem. Após isso, estão estendidas, como em (1). Durante todo o salto as costas devem permanecer retas como se fosse balé clássico.

### Salto Básico



### Séries de changement



### Aprender a saltar mais alto

Para ganhar a confiança e capacidade de saltar alto do arame exige um desenvolvimento lento ao longo do tempo. Para contribuir para isso, o professor pode dar ao aluno algo para pular sobre. É evidente que isto tem de ser algo que seja facilmente removível e irá dificultar o aluno se ele ou ela o apanhar. Um pau pode ser mantido na frente. A altura disso pode ser facilmente alterada e pode ser retirado durante o salto se necessário.



Existem inúmeros outros passos, saltos etc que podem ser feitos sobre o arame. Se ele pode ser feito numa linha no chão, então é possível fazê-lo num arame. No entanto, os movimentos básicos foram aqui cobertos.

## parte3 Técnicas Básicas em Corda Bamba

### 1/ Especificações de equipamentos e segurança

#### ORIENTAÇÕES BÁSICAS DE EQUIPAMENTO

- Especificação da corda:** Pode ser utilizado corda ou arame, normalmente a corda é a estática de escalada de 10 a 11mm
- A - Armações:** A - Armações são geralmente de cerca 2m de altura, presas no topo com uma corda ou arame. Se a corda estiver muito frouxa, então ela pode se tornar necessário a utilização de duas fixações nos ângulos para prevenir a estrutura de se movimentar lateralmente. Quando a corda está esticada, as armações devem estar retas. Também é possível fixar a corda em fixações na parede ou teto. (Ver imagens)
- Grau de folga:** Depende do gosto pessoal, mas normalmente o grau de folga é tal que, quando o artista se ergue no meio da corda o topo das fixações - A - ficam entre a altura do ombro e a da cabeça.
- Altura:** Quando se começa é recomendável que a parte inferior da corda quando sob tensão esteja a cerca de 10 cm dos tapetes. Após isto, é uma questão de gosto pessoal.

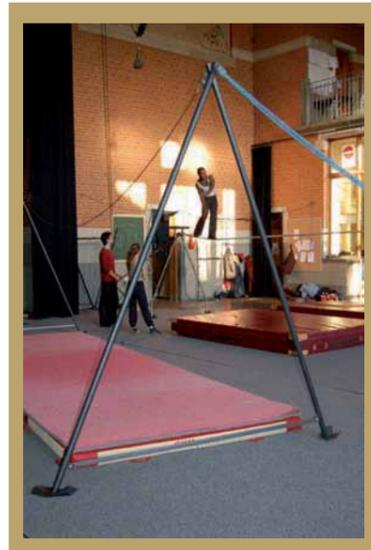
#### SEGURANÇA

- Acolchoamento:** Acolchoamento para corda bamba deve ser mais amplo do que para arame por conta do movimento e balanço da corda. Os tapetes de segurança devem ser usados sempre durante o aprendizado de técnicas na corda bamba
- Trânsito Humano:** Como no arame, é importante controlar a passagem de outras pessoas principalmente quando as técnicas são aprendidas com um balançar
- Níveis de destreza:** Progressão deve ser lógica e coerente. Cada fase deve ser dominada e praticada até estar consistente antes de avançar.
- Investidas:** As investidas podem ser utilizadas para aprendizagem de técnicas, ver notas na secção de arame
- Vestuário:** Os estudantes não devem usar roupas que sejam muito largas. Os sapatos devem ser semelhantes aos usados para arame, mas é possível trabalhar na corda só com meias

## parte3 Técnicas Básicas em Corda Bamba



Estas imagens mostram cordas montadas com um grau de folga para que os ombros estejam em linha com a parte superior das armações



A- Fixação sem tensão



Método alternativo de fixação da corda, no teto. Note que a corda está muito mais frouxa.

## parte3 Técnicas Básicas em Corda Bamba

### 2/ Técnicas básicas na Corda Bamba

#### PRIMEIROS PASSOS - SUBINDO NA CORDA

Para começar é melhor fixar a corda a uma altura onde a parte mais baixa esteja a cerca de 10cm do chão. Primeiras tentativas de equilíbrio são feitas por pisar a corda e equilibrar com um pé, desta forma, tanto os braços como a perna livre podem ser utilizados para equilibrar. Ao contrário do arame, o equilíbrio na corda bamba se mantém utilizando os quadris, mas para começar use os braços como se fosse no arame. Os principiantes podem usar dois paus para ajudar ao equilíbrio

#### Subindo

- O pé de apoio sobre a corda deve estar alinhado com o pé no chão
- Coloque lentamente o peso no pé de apoio e estenda
- Use os braços e a perna livre para se equilibrar
- Habitua-se a equilibrar em ambas as perna



#### As várias posições do pé para a corda bamba são mostradas abaixo:

#### Pé direito, perna esquerda de apoio livre

- Corda passa entre dedo grande e os outros dedos e depois ao longo do centro do pé



#### Perna esquerda apoiando perna direita livre

- Como acima



#### Ambos os pés em linha

- Como ambos os pés estão sobre a corda não é possível se equilibrar com a perna livre.
- Use os quadris para se equilibrar, no início comece com a ajuda dos braços



## parte3 Técnicas Básicas em Corda Bamba

### Ambos os pés voltados para fora (5ª posição)

- Corda passa sob o arco dos pés
- Os tornozelos ligeiramente abertos



### Ficar de lado

- Se equilibre sobre as plantas dos pés
- O aluno deve pressionar os dedos do pé para alargar ligeiramente os tornozelos



A postura da corda bamba é a mesma do arame. As costas devem ser mantidas retas e os quadris virados para baixo. A diferença está no uso dos braços, o executante de corda bamba deve se habituar a equilibrar sem os braços e usando os quadris, exercendo pressão sobre a corda com cada pé.

È útil praticar todas essas posições com os braços em diferentes posições. Também pratique diferentes posições de cabeça, olhos abertos, olhos fechados. Esta série de exercícios pode ser tornada uma sequência básica a ser feita no início de cada sessão. Algumas posições estão ilustradas nas figuras abaixo, a sequência completa é mostrada no DVD.



### CAMINHANDO

Como no arame é mais fácil começar deslizando os pés ao longo da corda. Para começar o aluno pode atravessar a corda com uma perna à frente o tempo todo. O pé da frente desliza ao longo da corda e o pé de trás desliza atrás dele. Isso pode ser seguido por pisar e deslizar o pé ao longo da corda, e em seguida, deslizar o pé traseiro para a frente e depois pisar novamente, como mostrado abaixo.

## parte3 Técnicas Básicas em Corda Bamba

Antes de tentar andar o aluno pode aprender a transferir o equilíbrio do pé traseiro para o pé dianteiro por ficar com pés a cerca de 40cm de distância e balançando de um para o outro. Como abaixo:

### Balançar da frente para trás

- O peso é transferido para a perna dianteira e, em seguida, para a de trás, exercendo pressão sobre a corda com pernas alternadas



### Andar, deslizando os pés



1 2 3 4 5 6 7 8

1. O pé traseiro é trazido por trás do da frente, o peso está sobre o pé dianteiro
2. A perna esquerda se move na frente da direita e os dedos dos pés são colocados sobre a corda
3. O pé esquerdo é deslizado para a frente, para fazer o passo
4. O peso começa a ser transferido para o pé esquerdo
5. O peso está agora quase totalmente no pé esquerdo e o pé direito começa a deslizar para cima por detrás dele.
6. O peso está agora ligeiramente para a frente e o pé direito está pronto para o passo em frente
7. Os dedos do pé direito estão colocados sobre o arame prontos a deslizar
8. O pé direito deslizou ao longo da corda para completar um segundo passo

Uma vez que isto tenha sido dominado o aluno pode progredir para caminhar sem deslizar e caminhar com os pés voltados para fora.

### EXPLORANDO DIFERENTES NÍVEIS NA CORDA

#### Sentando

Quando se aprende a sentar na corda, é melhor começar com cerca de um terço da corda atrás de você. Isso ajuda porque o ângulo da corda é mais íngreme e a corda por trás está relativamente mais alta em relação aos seus quadris.

parte3  
Técnicas Básicas em Corda Bamba

**Sentado sobre a corda**

- Posição com um terço de corda para trás
- Iniciar com pé dianteiro para a frente, pé traseiro virado para fora
- Agachar para baixo, costas retas
- Transferir peso para sentar
- Inverter o processo para se levantar



**Deitado sobre a corda**

Para chegar ao se deitar sobre a corda em primeiro lugar você tem de se sentar, como referido acima. Quando o peso estiver no assento você pode inclinar para trás. A corda vai tão perto da coluna vertebral quanto possível, usar uma perna e os braços para manter o equilíbrio.

**Deitado sobre a corda**

- Inicie de posição sentada
- Use a perna livre para ajudar a equilibrar
- Quando o equilíbrio estiver bom junte as pernas



**Outras técnicas a partir de deitar sobre a corda**

**Pendurar de baixo**

- A corda está presa por baixo da perna esquerda e sobre o pé
- A perna direita é colocada por cima
- Segure a corda acima da cabeça
- Rode lentamente e endireite os braços para se pendurar



parte3  
Técnicas Básicas em Corda Bamba

**Circulando a corda**



1. Começando em posição sentada sobre a corda
2. Deslize para baixo até a corda ficar um pouco acima dos quadris
3. Rode lateralmente estendendo a perna esquerda ao longo da corda
4. Prenda a corda sob o joelho esquerdo e o pé
5. Solte a mão esquerda e balance a perna direita para baixo
6. Continue a usar a perna direita para dar impulso dinâmico ao círculo
7. À medida que o corpo se eleva acima da corda o executante pode voltar a se sentar
8. continuar para outro círculo

**Agachar e ajoelhar lateralmente**

Começando de pé e de lado dobre os joelhos mantendo as costas retas. A corda deve estar imediatamente abaixo da planta dos pés, como na foto no início deste capítulo.



## parte 3

### Técnicas Básicas em Corda Bamba

#### **VIRANDO NA CORDA**

Da mesma forma que no arame existem diferentes maneiras de se virar na corda. As rotações mais fáceis são as estáticas. Normalmente, a rotação para trás é feita em primeiro lugar, provavelmente, porque é a mais fácil.

##### **Rotação para trás**

- O pé traseiro é colocado sobre o arame virado para fora
- O peso é distribuído uniformemente
- À medida que o corpo roda os pés rodão
- Posição final do pé é a oposta à posição inicial



##### **Rotação para a frente**

- De um passo com a perna dianteira com o pé virado na direção da rotação
- À medida que o corpo roda o peso está sobre os dois pés
- Os pés rodam à medida que o corpo roda
- No final da rotação o peso fica sobre o pé dianteiro



#### **BALANÇANDO**

A oscilação lateral da corda é iniciada, empurrando a perna com um quadril e depois com o outro. Uma vez que o balançar tenha aumentado, então ambos os pés podem ser utilizados para aumentar ainda mais ou manter o nível. Para parar a oscilação as pernas empurram em direções opostas.

