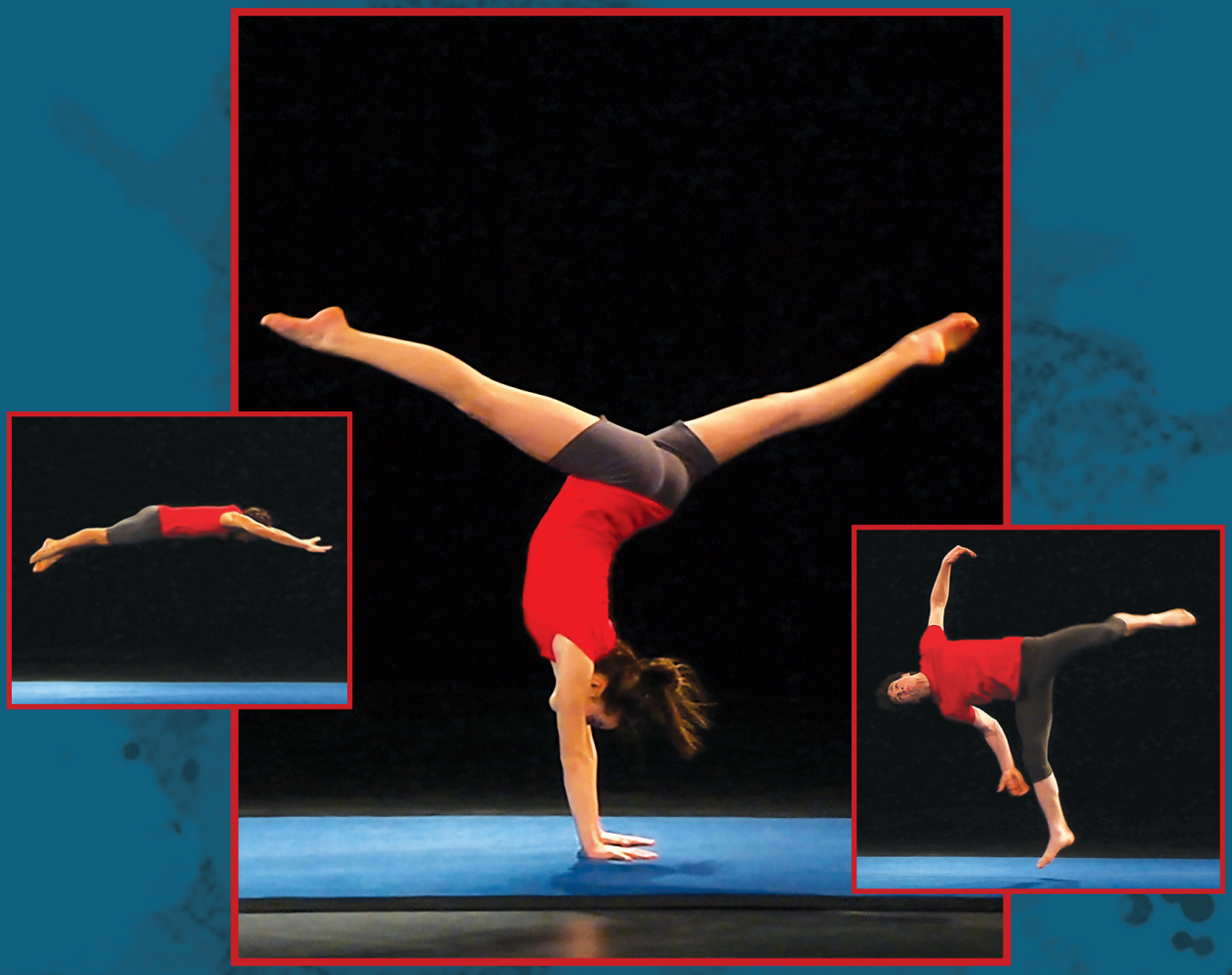
TÉCNICAS BÁSICAS EN ARTES CIRCENSES



ACROBACIA

FONDATION CIRQUE DU SOLEIL™

CIRQUE DU SOLEIL
Diseño y dirección de proyecto: Michel Lafortune
Coordinación de producción: Carla Menza
Asistencia a la producción: David Simard
Coordinación lingüística de la versión en español: Adriana Díaz
Apoyo técnico: Darlene Lenden, Véronique Ricard, Jessenia Villamil Dos Santos

Consejeros especiales: Bernard Petiot, Martin Bolduc

Diseño:
Dirección artística: Pierre Desmarais
Diseño gráfico: Emmanuelle Sirard, Maria Masella
Producción gráfica: Eric Sauvé
Selección de fotos: Jean-Marc Gingras
Fotos de portada: Éric Saint-Pierre, Lyne Charlebois, Ierê Ferreira, Sarah Bédard-Dubé
Montaje y maquetación: Dominique Picard, Marie-Andrée Grondin

Lingüística:
Traducción del francés al español: AdTrad
Revisión y uniformización del manuscrito original (francés): Patrice Aubertin, Violaine Ducharme, Darlene Lenden, Carla Menza, Sylvain Robitaille, David Simard
Revisión y uniformización del manuscrito de la versión en español: Adrián Ricardo Martinez Acevedo, Adriana Díaz, Sandy Gonçalves
Comité de lectura de la versión original (francés): Hélène Brunet, Lino de Giovanni, Stéphane Groleau, Michel Lafortune, Karine Lavoie, Carla Menza, Simon Rioux, David Simard, Paul Vachon
Contribución a las definiciones del léxico de la versión original (francés): Stacy Clark, Marceline Goldstein, Marie-Andrée Robitaille
Revisión del léxico de la versión original (francés): Sandy Gonçalves, Diane Martin, Marie-Odile Pinet, Cláudia Marisa Ribeiro
Revisión lingüística de la versión en español: Mayra Parra

Formadores del Servicio de Ciudadanía Global:
Emmanuel Bochud: Diábolo – Emmanuel Bochud, Karine Lavoie: Juegos de Grupo, Palos de Flor

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE
Dirección de contenido: Daniela Arendasova, Directora de Estudios
Asistencia a la dirección de contenido: Patrice Aubertin, Coordinador del Programa de Formación de Instructores y Formadores; Annie Gauthier, Coordinadora de la Organización Académica y Servicios a los Estudiantes

Redacción:
PROFESORES: Nathalie Hébert: Acrobaticia, Aro – Anne Gendreau: Cuerda Lisa y Tela Acrobática – André St-Jean: Zancos, Minitrampolin, Rola Bola – Sylvain Rainville: Equilibrio, Mano a Mano, Pirámides – Nicolette Hazewinkel: Alambre – Yves Dagenais: Actuación – Sergey Perepelizki: Malabarismo – Luc Tremblay: Monociclo – Véronique Thibeault: Trapecio Fijo –Antoine Grenier: Intalación de aparatos y equipos.

Video y fotos de las demostraciones:
ESTUDIANTES: Laurie Adornato, Devin Henderson, Maxim Laurin: Acrobacia – Anna Kichtchenko, Andréanne Nadeau: Aro – Anne-Fay Audet-Johnston, Simon Nadeau, Natalie Oleinik: Cuerda Lisa y Tela Acrobática – Chloé St-Jean-Richard: Zancos – Louis-Marc Bruneau-Dumoulin, Valérie Doucet: Equilibrio – François Bouvier: Alambre – William Bonnet, Ugo Dario, Matthew Holsbeke, Giulio Lanzafame, Jonathan Morell, Jeff Retzlaff, Thomas Saulgrain, Vanessa Vollering: Actuación y Juegos de Grupo – Yann Leblanc, Jonathon Roitman: Malabarismo – Camille Legris, Tristan Nielsen: Mano a Mano – Maxim Laurin, Chloé St-Jean-Richard: Minitrampolin – Joachim Ciocca: Monociclo – AlmaBuholzer, Marie-Pier Campeau, Lisa Eckert, Miguel Angel Giles Huayta, Anny Laplante, Yann Leblanc, Léonie Pilote, Jonathon Roitman: Pirámides – Simon Nadeau: Rola Bola – Rosalie Ducharme: Trapecio Fijo

Depósito Legal: Verano de 2011
* En este documento, el masculino se usa de manera genérica con el único objeto de simplificar el texto.

Agradecemos la colaboración de:
Gaétan Morency, Vicepresidente del Servicio de Ciudadanía Global del Cirque du Soleil,
por su apoyo en la realización de este proyecto.
Marc Lalonde, Director Ejecutivo de la École Nationale de Cirque,
así como a todos los empleados del Cirque du Soleil y de la École Nationale de Cirque por su colaboración.

Información legal
Queda prohibida cualquier forma de reproducción sin la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito civil o penal./Any reproduction is strictly prohibited without prior authorization of the copyright holders. Any infringement is subject to civil or penal sanctions.
Todos los derechos reservados/All rights reserved
Producido en Canadá/Produced in Canada

FONDATION
CIRQUE DU SOLEIL.

© **2011 Cirque du Soleil**
cirquedusoleil.com
Cirque du Soleil es una marca propiedad del *Cirque du Soleil* utilizada bajo licencia./*Cirque du Soleil* is a trademark owned by *Cirque du Soleil* and used under license.

PREFACIO
ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

Situada en Montreal, la *École Nationale de Cirque* es un establecimiento de enseñanza secundaria y postsecundaria cuya misión principal es la formación de artistas de circo. Es la única institución en América del Norte que ofrece el ciclo completo en artes circenses, es decir, el programa de formación preparatoria, el programa "circo-estudios secundarios" y la formación superior (que conduce a la obtención del Diploma de Estudios Colegiales en Artes Circenses). Desde 1981, más de 400 artistas se han formado en la Escuela. Precursora del renacimiento del circo en Canadá y Norteamérica, la Escuela ha contribuido al nacimiento de grandes circos de Quebec, convertidos hoy en el *Cirque du Soleil*, *Le Cirque Éloize* y *Les 7 Doigts de la Main*, así como de varias compañías de circo en el extranjero.

La *École Nationale de Cirque* ocupa hoy en día una posición única en el mundo de la enseñanza de las artes circenses. La Escuela cuenta con un sólido equipo pedagógico y artístico, integrado por más de 60 profesores provenientes de sectores de las artes circenses, deportes acrobáticos, artes escénicas y educación. Con frecuencia, la Escuela recibe solicitudes para compartir su experticia en el marco de coloquios, intercambios pedagógicos y encuentros tanto en Canadá como en el extranjero, sobre todo a través de la Red Internacional de Capacitación en Circo Social (RIFCS), de la *Fédération européenne des écoles de cirque professionnelles* (FEDEC), de la *European Youth Circus Organisation* (EYCO) y la *American Youth Circus Organisation* (AYCO).

El entusiasmo que suscitan el circo social y la práctica de entretenimientos basados en artes circenses, así como la consecuente demanda de personal calificado, motivaron a la Escuela a apoyar la oferta de servicios de iniciación y formación en artes circenses de calidad y seguros. Así, desde 2004, sus programas de formación de instructores y formadores que permiten obtener un certificado de estudios colegiales, reconocido por el Ministerio de Educación, Esparcimiento y Deportes de Quebec, formaron a un centenar de profesionales de la enseñanza. Estos últimos son activos en todas las esferas de la enseñanza del circo, en la educación de los jóvenes, en el esparcimiento, en el circo social, incluso en la formación especializada de artistas profesionales.

Además de las competencias en iniciación en las técnicas de circo, para ejercer la función de instructor en artes circenses en el contexto de actividades de esparcimiento o de intervención social, se requieren específicamente conocimientos en seguridad y sobre las fases de desarrollo de la persona en los planos motor, sicológico y social, así como habilidades en animación y en gestión de clase. Esta obra constituye una herramienta pedagógica útil y pertinente, pero no podrá remplazar una formación en pedagogía de las artes circenses. Además, aún cuando estas técnicas son esenciales para la práctica de las artes circenses, es también necesaria la creatividad y la poesía para que estas disciplinas puedan ser verdaderamente artísticas y transmitir un sentido, incluso cuando se practican como aficionado.

Los profesores y profesionales que participaron con entusiasmo y rigor en la elaboración de los contenidos del presente manual se unen a mí para agradecerle al *Cirque du Soleil* el que se haya dedicado generosamente a la elaboración de una obra pedagógica de esta envergadura. Esto seguramente ayudará a un gran número de jóvenes, a través del personal calificado, a desarrollarse gracias a la práctica de las artes circenses.

Daniela Arendasova
Directora de Estudios
École Nationale de Cirque
Montreal

INTRODUCCIÓN

El ejercicio de las artes circenses supone el conocimiento y dominio de una o varias técnicas que exigen un trabajo de aprendizaje progresivo y continuo. La utilización de estas técnicas permite acceder a una amplia variedad de posibilidades que se orientan tanto al desarrollo de capacidades físicas como del potencial creativo y habilidades sociales.

Actualmente, existe un creciente interés por el uso de las artes circenses aplicadas a fines diferentes del espectáculo de circo. Los profesionales que trabajan en el medio del entretenimiento, desarrollo humanitario, salud mental o rehabilitación física ven con gran interés la evolución de este tipo de iniciativas.

Como el aprendizaje de estas técnicas se desarrollará en varios ámbitos, y ante el indudable entusiasmo por las artes circenses como práctica de esparcimiento, nos pareció importante elaborar un documento que respondiera a las necesidades de conocimientos técnicos y que garantizara una enseñanza segura y por etapas de las técnicas básicas en artes circenses.

Creemos igualmente que este documento será apreciado por todas las organizaciones que se dedican a enseñar las técnicas circenses. Pensamos específicamente en las escuelas de circo, en los programas de circo recreativo, en las federaciones de gimnasia acrobática así como en los sectores de la educación en general. Todos encontrarán allí conocimientos que beneficiarán su pedagogía.

Una colaboración entre la *École Nationale de Cirque* y el Cirque du Soleil

Este kit educativo multimedia reúne 17 disciplinas de circo y 177 elementos técnicos. Fue elaborado con la complicidad de los profesores de la *École Nationale de Cirque* y preconiza y respeta los principios de la enseñanza de las técnicas básicas en artes circenses. Este documento, ilustrado por los alumnos de la Escuela, presenta la creación progresiva de las competencias así como la práctica de diferentes técnicas circenses básicas.

La obra comprende dos componentes principales:

Documentos escritos: El componente escrito de las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* comprende 17 capítulos que corresponden a una disciplina diferenciada por un color. Cada capítulo se divide en dos secciones. La primera sección presenta la terminología propia de la disciplina, el equipo necesario, las informaciones específicas, así como las consignas relacionas con la seguridad y prevención de lesiones. La segunda sección ilustra en detalle los diferentes elementos técnicos que componen la disciplina. Esta sección comprende la descripción de elementos técnicos, las explicaciones detalladas del movimiento, los ejercicios educativos que permiten un aprendizaje etapa por etapa de los elementos técnicos, de las nociones de asistencia manual, de los correctivos y de los ejercicios de corrección correspondientes a los errores más comunes, así como las variantes del movimiento.

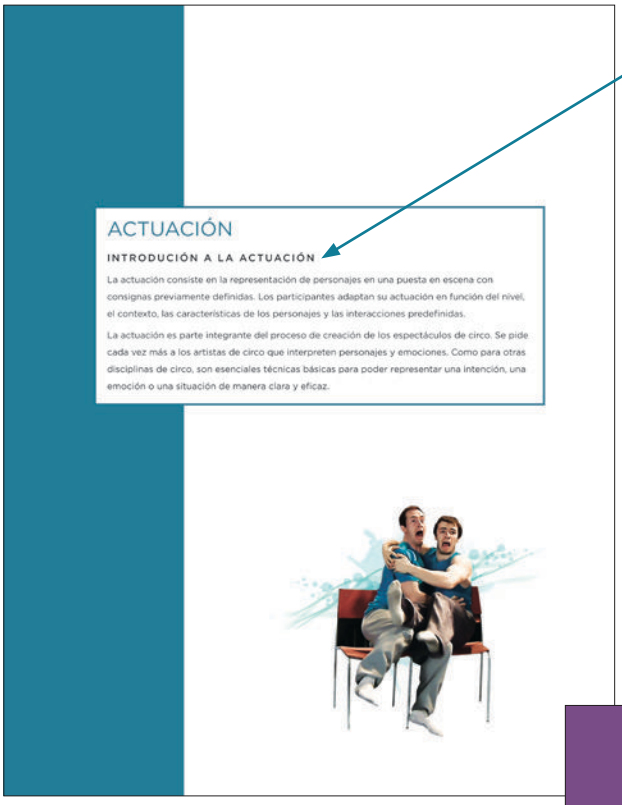
Documentos video: El componente video de las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* tiene como objetivo favorecer la comprensión del material escrito y servir de apoyo visual para el aprendizaje. Para facilitar la búsqueda de las informaciones, los colores atribuidos a las disciplinas presentadas en los documentos escritos corresponden a los de los documentos video. En el mismo orden de ideas, las fotos que acompañan las explicaciones del movimiento, los educativos y las variantes se extrajeron de los documentos video. En algunos casos, el uso de planos aislados y de la cámara lenta facilitan la comprensión de las posiciones técnicas complejas y los esquemas rápidos. Por otro lado, aparecen advertencias en momentos específicos con el fin de recordar los elementos de seguridad que deben tenerse en cuenta en el momento de la ejecución del elemento en curso.

Por razones prácticas, la sección “errores comunes” no se incluirá para hacer hincapié en la representación de la ejecución adecuada de los movimientos. Por otra parte, los educativos esenciales para el aprendizaje de los elementos técnicos están presentes en los documentos video. De todas maneras, se debe consultar el documento escrito para tener acceso a la lista completa de los educativos.

Todos los ejercicios contenidos en estos dos tipos de documentos se presentan de manera que su práctica se realice en condiciones seguras, idealmente bajo la supervisión del instructor o entrenador, y con la preparación y el equipo adecuado.

Estos dos componentes, escritos y video, de las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* son complementarios: fueron diseñados para ser usados de manera conjunta. Los documentos escritos contienen informaciones que no están disponibles en los documentos video. Así mismo, los documentos audiovisuales contribuyen a una mejor comprensión de los movimientos que los documentos escritos no pueden dar con tanta precisión.

INSTRUCCIONES – DOCUMENTOS ESCRITOS



Introducción

La primera página de cada capítulo describe, de manera general, las especificidades y características propias de cada disciplina.

Cada disciplina está diferenciada por un color. Los diversos colores, que corresponden a los que se presentan en los documentos video, facilitan la búsqueda de información.





TERMINOLOGÍA

Alambre
Cable sobre el que se desplaza.

Battements
Acción que consiste en elevar una pierna estirada hacia delante, con el pie en punta, para formar un ángulo de cerca de 90° o más con el cuerpo.

Centro de masa (CDM)
Punto que representa el centro de toda la masa corporal de una persona y donde se encuentran los tres ejes de rotación.

Media punta
Posición erguida que se debe mantener sobre la punta de los pies.

Pie en apertura
Rotación externa del pie de unos 45 grados.

Pie en cierre
Posición del pie, recto sobre el alambre.

Plataforma
Estructura en "A" que permite fijar el alambre a cierta altura del suelo.

Retirés
Acción que consiste en flexionar una pierna y levantar un pie para colocarlo en la rodilla de la pierna opuesta.

EQUIPO

- un cable (el alambre) sobre el que se desplaza;
- dos plataformas en "A" para fijar el cable;
- los cables laterales;
- aparejo tiracables a palanca (tirfor);
- un resorte;
- argollas para armar;
- una colchoneta de suelo de la longitud del alambre y de al menos 1,40 m de ancho.

Cables laterales

Plataforma en "A"

2 Técnicas Básicas en Artes Circenses - ALAMBRE - © 2011 Cirque du Soleil

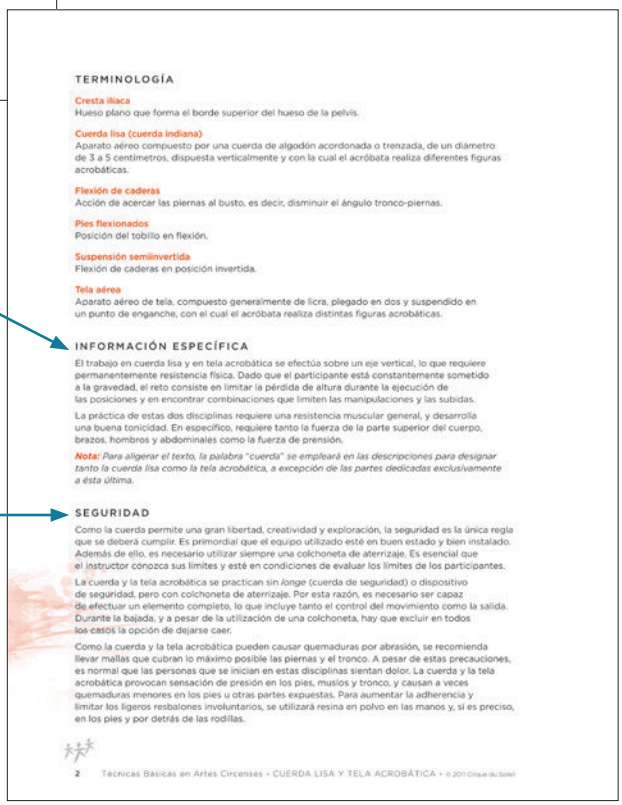
Terminología

Términos técnicos esenciales para comprender los elementos propios de cada disciplina.

Se realizó una investigación terminológica profunda en colaboración con los profesores de la *École Nationale de Cirque* con miras a determinar cuáles son las expresiones y términos más reconocidos en los medios circenses y acrobáticos.

Equipo

Material necesario para la práctica de las diferentes disciplinas presentadas.



TERMINOLOGÍA

Cresta ilíaca
Hueso plano que forma el borde superior del hueso de la pelvis.

Cuerda lisa (cuerda indiana)
Aparato aéreo compuesto por una cuerda de algodón acordonada o trenzada, de un diámetro de 3 a 5 centímetros, dispuesta verticalmente y con la cual el acróbata realiza diferentes figuras acrobáticas.

Flexión de caderas
Acción de acercar las piernas al busto, es decir, disminuir el ángulo tronco-piernas.

Pies flexionados
Posición del tobillo en flexión.

Suspensión semiinvertida
Flexión de caderas en posición invertida.

Tela aérea
Aparato aéreo de tela, compuesto generalmente de licra, plegado en dos y suspendido en un punto de enganche, con el cual el acróbata realiza distintas figuras acrobáticas.

INFORMACIÓN ESPECÍFICA

El trabajo en cuerda lisa y en tela acrobática se efectúa sobre un eje vertical, lo que requiere permanentemente resistencia física. Dado que el participante está constantemente sometido a la gravedad, el reto consiste en limitar la pérdida de altura durante la ejecución de las posiciones y en encontrar combinaciones que limiten las manipulaciones y las subidas.

La práctica de estas dos disciplinas requiere una resistencia muscular general, y desarrolla una buena tonicidad. En específico, requiere tanto la fuerza de la parte superior del cuerpo, brazos, hombros y abdominales como la fuerza de prensión.

Nota: *Para aligerar el texto, la palabra "cuerda" se empleará en las descripciones para designar tanto la cuerda lisa como la tela acrobática, a excepción de las partes dedicadas exclusivamente a ésta última.*

SEGURIDAD

Como la cuerda permite una gran libertad, creatividad y exploración, la seguridad es la única regla que se deberá cumplir. Es primordial que el equipo utilizado esté en buen estado y bien instalado. Además de ello, es necesario utilizar siempre una colchoneta de aterrizaje. Es esencial que el instructor conozca sus límites y esté en condiciones de evaluar los límites de los participantes.

La cuerda y la tela acrobática se practican sin *longe* (cuerda de seguridad) o dispositivo de seguridad, pero con colchoneta de aterrizaje. Por esta razón, es necesario ser capaz de efectuar un elemento completo, lo que incluye tanto el control del movimiento como la salida. Durante la bajada, y a pesar de la utilización de una colchoneta, hay que excluir en todos los casos la opción de dejarse caer.

Como la cuerda y la tela acrobática pueden causar quemaduras por abrasión, se recomienda llevar mallas que cubran lo máximo posible las piernas y el tronco. A pesar de estas precauciones, es normal que las personas que se inician en estas disciplinas sientan dolor. La cuerda y la tela acrobática provocan sensación de presión en los pies, muslos y tronco, y causan a veces quemaduras menores en los pies u otras partes expuestas. Para aumentar la adherencia y limitar los ligeros resbalones involuntarios, se utilizará resina en polvo en las manos y, si es preciso, en los pies y por detrás de las rodillas.

2 Técnicas Básicas en Artes Circenses - CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA - © 2011 Cirque du Soleil

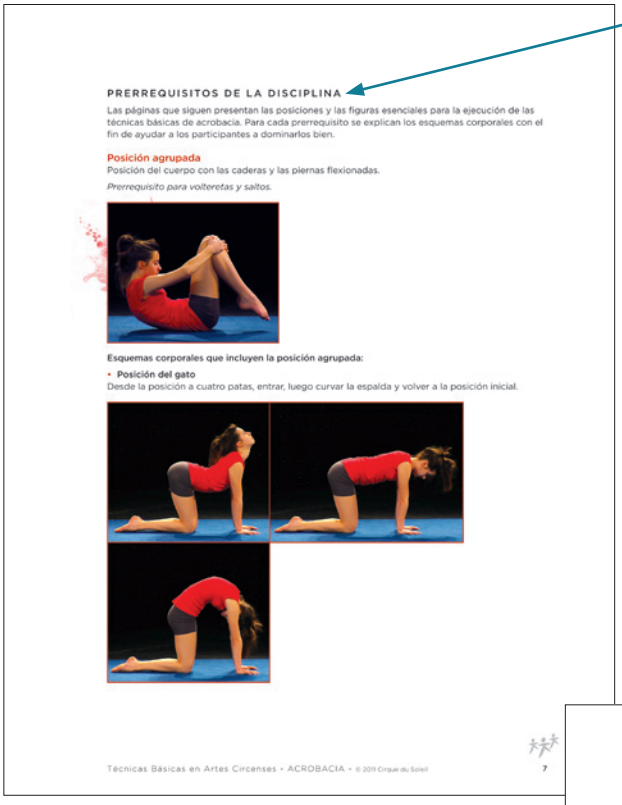
Información específica

Indicaciones concretas para la práctica de la disciplina, esenciales para la ejecución de los elementos técnicos, que agrupan tanto la identificación del lado dominante para realizar piruetas como las posiciones corporales en las fases aéreas.

Seguridad

Información esencial que se debe tener en cuenta durante los entrenamientos con el objetivo de minimizar cualquier riesgo de lesión.

Estos puntos, específicos para cada disciplina y de una importancia primordial, se relacionan tanto con el papel del instructor como con el ambiente de trabajo.



PRERREQUISITOS DE LA DISCIPLINA

Las páginas que siguen presentan las posiciones y las figuras esenciales para la ejecución de las técnicas básicas de acrobacia. Para cada prerrequisito se explican los esquemas corporales con el fin de ayudar a los participantes a dominarlos bien.

Posición agrupada
Posición del cuerpo con las caderas y las piernas flexionadas.
Prerrequisito para volteretas y saltos.

Esquemas corporales que incluyen la posición agrupada:

- **Posición del gato**
Desde la posición a cuatro patas, entrar, luego curvar la espalda y volver a la posición inicial.

Técnicas Básicas en Artes Circenses • ACROBACIA • © 2011 Cirque du Soleil 7

Prerrequisitos de la disciplina Acrobacia

Esta parte, específica del capítulo Acrobacia, presenta las posiciones, los esquemas corporales y las figuras esenciales para la ejecución de las técnicas básicas.

Ejercicios de calentamiento de la disciplina Acrobacia

Esta parte, específica del capítulo Acrobacia, describe los ejercicios preparatorios necesarios para practicar de manera segura la disciplina.



EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Nota: *Cada esquema puede realizarse el número de veces deseado. Pueden realizarse uno tras otro en forma de ejercicios.*

Agrupado en parada de manos
Desde la posición agrupada, subir en parada de manos agrupada. Volver a la posición de pie.

Agrupado rodado
Rodar sobre la espalda en posición agrupada, desde los pies hasta los hombros y viceversa. Terminar en posición agrupada sobre los pies.

Bajada cambré
Desde la posición a cuatro patas, curvar la espalda, flexionar los brazos, adoptar la posición *cambré* y extenderse boca abajo.

Balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo
Desde la posición extendida de pie con los brazos a cada lado de la cabeza, avanzar una pierna en extensión y desplazar el CDM sobre ésta flexionando ligeramente la rodilla. Balancear el tronco hacia delante y levantar la pierna libre hacia atrás. Los brazos, el tronco y la pierna posterior deben estar alineados. Repetir alternando las piernas.

Carpado en vela
Desde la posición carpada con las piernas en extensión en el suelo, desplazar el tronco hacia atrás, desplegar la espalda y llevar los brazos a cada lado del tronco. Apoyarse en los omóplatos y los brazos, levantar las piernas y el tronco en posición extendida.

Corbeta sobre los pies
En posición extendida de pie con los brazos en extensión a cada lado de la cabeza, desplazar el tronco hacia atrás en posición *cambré*, volver a la posición extendida y llevar el tronco hacia delante en posición de bloqueo.

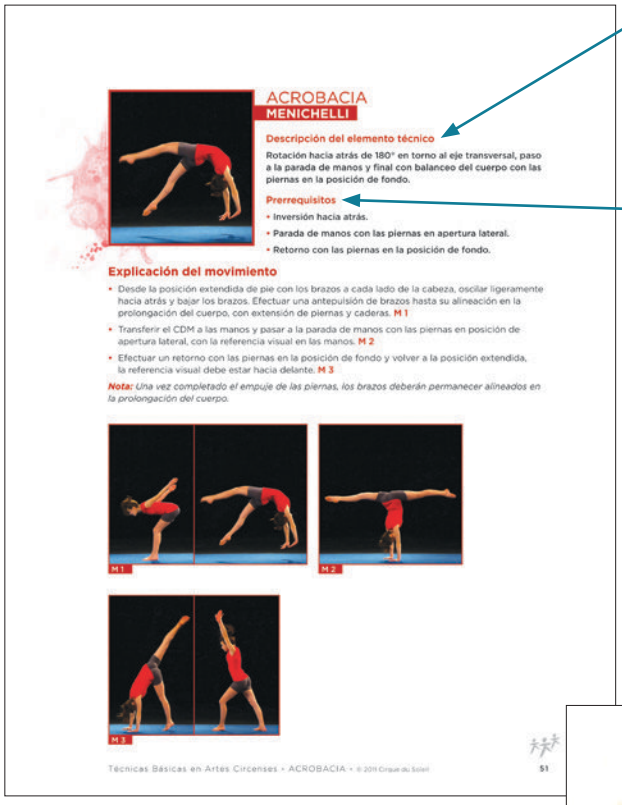
Cuna de espalda
En posición decúbito dorsal, levantar los brazos y las piernas y mecer el cuerpo hacia delante y atrás en posición de bloqueo.

Cuna sobre el abdomen
En posición decúbito prono, levantar los brazos y las piernas y mecer el cuerpo hacia delante y hacia atrás en posición *cambré*.

Delfín de espalda
Desde la posición carpada con las piernas en extensión en el suelo, efectuar una apertura de la pelvis, desplegar la espalda y desplazar los brazos a cada lado de la cabeza. Con un apoyo en los pies y los omóplatos, levantar la pelvis y adoptar la posición *cambré*.

Preimpulso para elementos acrobáticos
Con las piernas juntas, efectuar un salto hacia delante con aterrizaje sobre un pie, avanzar la pierna opuesta en extensión y desplazar el CDM a dicha pierna flexionando ligeramente la rodilla. Balancear el tronco hacia delante y levantar la pierna libre hacia atrás. Los brazos, el tronco y la pierna posterior deben estar alineados.

Técnicas Básicas en Artes Circenses • ACROBACIA • © 2011 Cirque du Soleil 21



ACROBACIA
MENICHELLI

Descripción del elemento técnico

Rotación hacia atrás de 180° en torno al eje transversal, paso a la parada de manos y final con balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo.

Prerrequisitos

- Inversión hacia atrás.
- Parada de manos con las piernas en apertura lateral.
- Retorno con las piernas en la posición de fondo.

Explicación del movimiento

- Desde la posición extendida de pie con los brazos a cada lado de la cabeza, oscilar ligeramente hacia atrás y bajar los brazos. Efectuar una antepulsión de brazos hasta su alineación en la prolongación del cuerpo, con extensión de piernas y caderas. M 1
- Transferir el CDM a las manos y pasar a la parada de manos con las piernas en posición de apertura lateral, con la referencia visual en las manos. M 2
- Efectuar un retorno con las piernas en la posición de fondo y volver a la posición extendida, la referencia visual debe estar hacia delante. M 3

Nota: Una vez completado el empuje de las piernas, los brazos deberán permanecer alineados en la prolongación del cuerpo.

M 1 M 2 M 3

Técnicas Básicas en Artes Circenses • ACROBACIA • © 2011 Cirque du Soleil 51

Descripción del elemento técnico

Descripción concisa que precisa la naturaleza o los movimientos clave del elemento técnico presentado.

Prerrequisitos

Figuras, esquemas corporales y habilidades técnicas que se deben dominar antes de iniciar el aprendizaje del elemento.

Explicación del movimiento

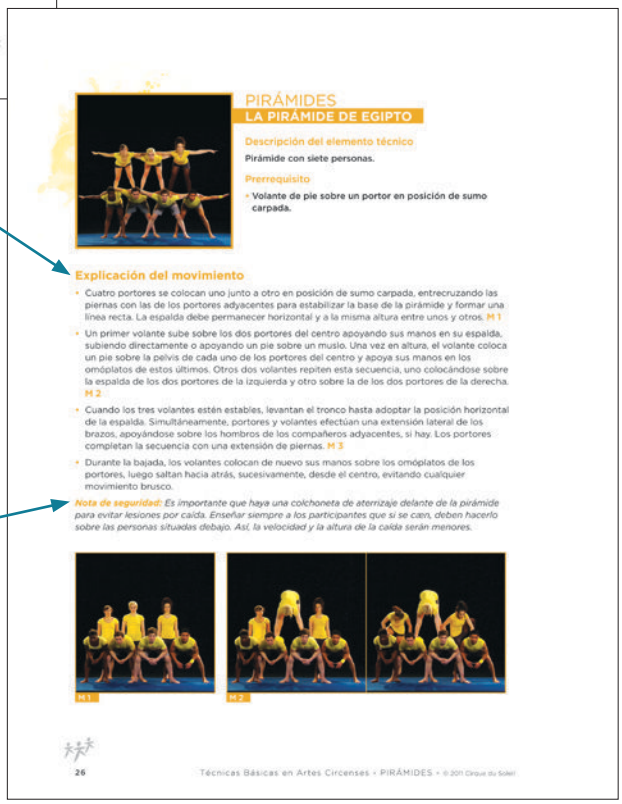
Presentación detallada de las diferentes secuencias de movimientos que componen el elemento.

Designadas con el ícono **M**

Estas explicaciones están acompañadas de una o varias fotos, la adición de una cifra a la letra **M** permite seguir las secuencias representadas visualmente. **M 1**, **M 2**, etc.

Nota de seguridad

Además de las indicaciones presentes en la primera sección, las notas de seguridad señalan aspectos esenciales durante la ejecución de ese movimiento para evitar cualquier tipo de lesión.



PIRÁMIDES
LA PIRÁMIDE DE EGIPTO

Descripción del elemento técnico

Pirámide con siete personas.

Prerrequisito

- Volante de pie sobre un portor en posición de sumo carpada.

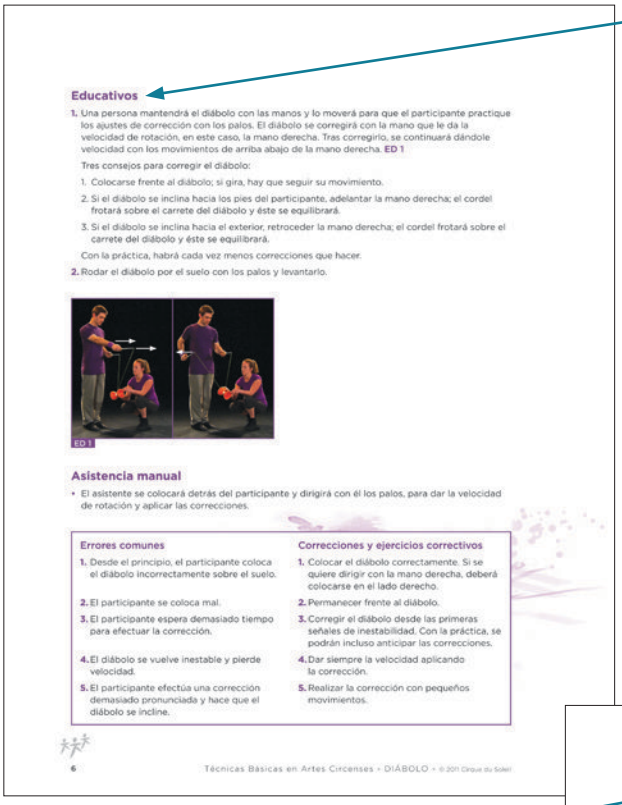
Explicación del movimiento

- Cuatro portores se colocan uno junto a otro en posición de sumo carpada, entrecruzando las piernas con las de los portores adyacentes para estabilizar la base de la pirámide y formar una línea recta. La espalda debe permanecer horizontal y a la misma altura entre unos y otros. M 1
- Un primer volante sube sobre los dos portores del centro apoyando sus manos en su espalda, subiendo directamente o apoyando un pie sobre un muslo. Una vez en altura, el volante coloca un pie sobre la pelvis de cada uno de los portores del centro y apoya sus manos en los omóplatos de estos últimos. Otros dos volantes repiten esta secuencia, uno colocándose sobre la espalda de los dos portores de la izquierda y otro sobre la de los dos portores de la derecha. M 2
- Cuando los tres volantes estén estables, levantan el tronco hasta adoptar la posición horizontal de la espalda. Simultáneamente, portores y volantes efectúan una extensión lateral de los brazos, apoyándose sobre los hombros de los compañeros adyacentes, si hay. Los portores completan la secuencia con una extensión de piernas. M 3
- Durante la bajada, los volantes colocan de nuevo sus manos sobre los omóplatos de los portores, luego saltan hacia atrás, sucesivamente, desde el centro, evitando cualquier movimiento brusco.

Nota de seguridad: Es importante que haya una colchoneta de aterrizaje delante de la pirámide para evitar lesiones por caída. Enseñar siempre a los participantes que si se caen, deben hacerlo sobre las personas situadas debajo. Así, la velocidad y la altura de la caída serán menores.

M 1 M 2

26 Técnicas Básicas en Artes Circenses • PIRÁMIDES • © 2011 Cirque du Soleil



Educativos

1. Una persona mantendrá el diábolo con las manos y lo moverá para que el participante practique los ajustes de corrección con los palos. El diábolo se corregirá con la mano que le da la velocidad de rotación, en este caso, la mano derecha. Tras corregirlo, se continuará dándole velocidad con los movimientos de arriba abajo de la mano derecha. ED 1

Tres consejos para corregir el diábolo:

1. Colocarse frente al diábolo; si gira, hay que seguir su movimiento.
2. Si el diábolo se inclina hacia los pies del participante, adelantar la mano derecha; el cordel frotará sobre el carrete del diábolo y éste se equilibrará.
3. Si el diábolo se inclina hacia el exterior, retroceder la mano derecha; el cordel frotará sobre el carrete del diábolo y éste se equilibrará.

Con la práctica, habrá cada vez menos correcciones que hacer.

2. Rodar el diábolo por el suelo con los palos y levantarlo.

ED 1

Asistencia manual

- El asistente se colocará detrás del participante y dirigirá con él los palos, para dar la velocidad de rotación y aplicar las correcciones.

Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. Desde el principio, el participante coloca el diábolo incorrectamente sobre el suelo.	1. Colocar el diábolo correctamente. Si se quiere dirigir con la mano derecha, deberá colocarse en el lado derecho.
2. El participante se coloca mal.	2. Permanecer frente al diábolo.
3. El participante espera demasiado tiempo para efectuar la corrección.	3. Corregir el diábolo desde las primeras señales de inestabilidad. Con la práctica, se podrán incluso anticipar las correcciones.
4. El diábolo se vuelve inestable y pierde velocidad.	4. Dar siempre la velocidad aplicando la corrección.
5. El participante efectúa una corrección demasiado pronunciada y hace que el diábolo se incline.	5. Realizar la corrección con pequeños movimientos.

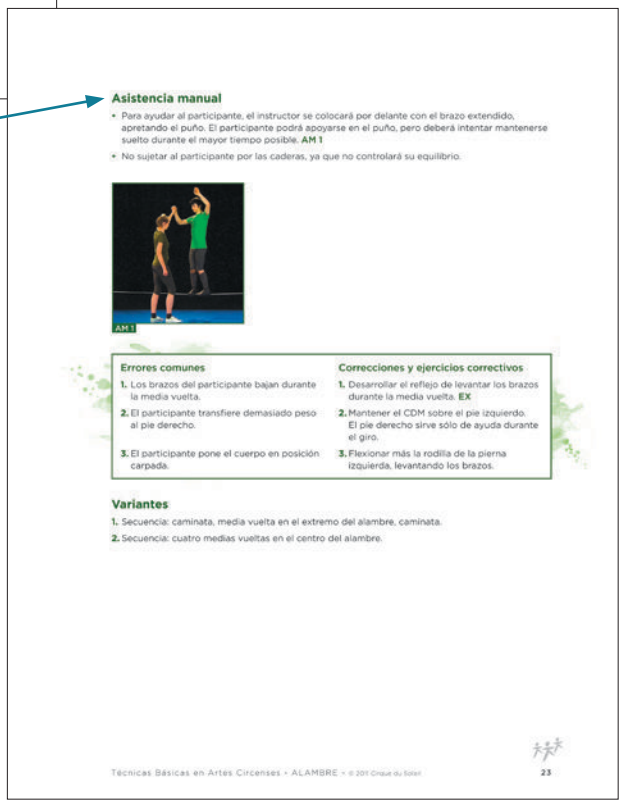
6 Técnicas Básicas en Artes Circenses • DIÁBOLO • © 2011 Cirque du Soleil

Educativos

Ejercicios y secuencias de movimientos, etapa por etapa, recomendados para lograr la ejecución del elemento técnico. Los educativos facilitan el aprendizaje progresivo basándose en la coordinación y preparación física así como en la concientización de los movimientos.

Designados con el ícono **ED**

Estos educativos están acompañados frecuentemente de una o varias fotos, la adición de una cifra a las letras ED permite seguir las secuencias presentadas visualmente. **ED 1**, **ED 2**, etc.



Asistencia manual

- Para ayudar al participante, el instructor se colocará por delante con el brazo extendido, apretando el puño. El participante podrá apoyarse en el puño, pero deberá intentar mantenerse suelto durante el mayor tiempo posible. AM 1
- No sujetar al participante por las caderas, ya que no controlará su equilibrio.

AM 1

Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. Los brazos del participante bajan durante la media vuelta.	1. Desarrollar el reflejo de levantar los brazos durante la media vuelta. EX
2. El participante transfiere demasiado peso al pie derecho.	2. Mantener el CDM sobre el pie izquierdo. El pie derecho sirve sólo de ayuda durante el giro.
3. El participante pone el cuerpo en posición carpada.	3. Flexionar más la rodilla de la pierna izquierda, levantando los brazos.

Variantes

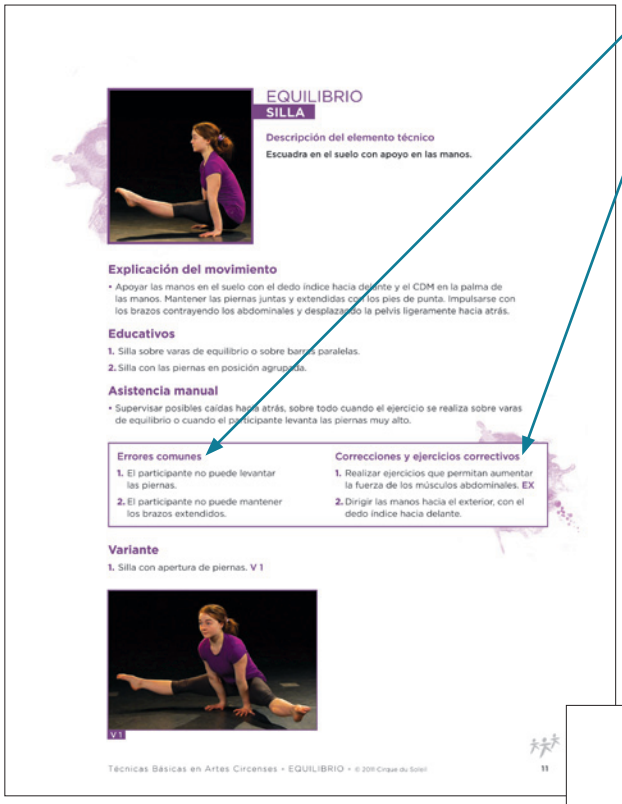
1. Secuencia: caminata, media vuelta en el extremo del alambre, caminata.
2. Secuencia: cuatro medias vueltas en el centro del alambre.

Técnicas Básicas en Artes Circenses • ALAMBRE • © 2011 Cirque du Soleil 23

Asistencia manual

Ayuda que el instructor o el asistente debe suministrar durante la enseñanza de los movimientos. Permite visualizar los gestos y las acciones que se deben realizar a fin de garantizar un aprendizaje seguro.

Designada con el ícono **AM**



EQUILIBRIO
SILLA

Descripción del elemento técnico
Escuadra en el suelo con apoyo en las manos.

Explicación del movimiento
• Apoyar las manos en el suelo con el dedo índice hacia delante y el CDM en la palma de las manos. Mantener las piernas juntas y extendidas con los pies de punta. Impulsarse con los brazos contrayendo los abdominales y desplazando la pelvis ligeramente hacia atrás.

Educativos
1. Silla sobre varas de equilibrio o sobre barras paralelas.
2. Silla con las piernas en posición agrupada.

Asistencia manual
• Supervisar posibles caídas hacia atrás, sobre todo cuando el ejercicio se realiza sobre varas de equilibrio o cuando el participante levanta las piernas muy alto.

Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. El participante no puede levantar las piernas.	1. Realizar ejercicios que permitan aumentar la fuerza de los músculos abdominales. EX
2. El participante no puede mantener los brazos extendidos.	2. Dirigir las manos hacia el exterior, con el dedo índice hacia delante.

Variante
1. Silla con apertura de piernas. V 1

V 1

Técnicas Básicas en Artes Circenses • EQUILIBRIO • © 2011 Cirque du Soleil 11

Errores comunes

Errores más frecuentes que se deben evitar.

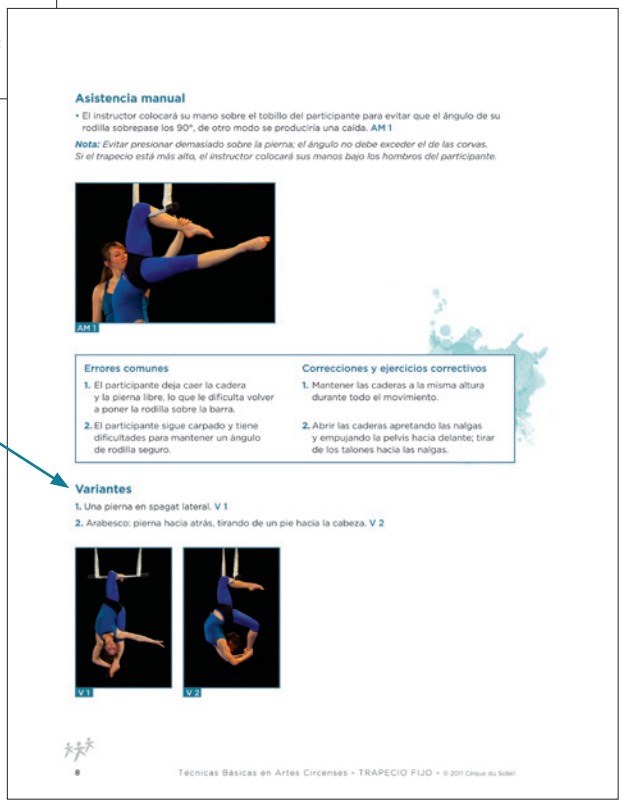
Correcciones y ejercicios correctivos

Rectificaciones que se deben hacer a través de las correcciones de los movimientos o a través de ejercicios correctivos. Estos últimos se designan con el ícono **EX**.

Variantes

Figuras derivadas de elementos técnicos que ofrecen la posibilidad de avanzar y variar los aprendizajes.

Designadas con el ícono **V**



Asistencia manual
• El instructor colocará su mano sobre el tobillo del participante para evitar que el ángulo de su rodilla sobrepase los 90°, de otro modo se produciría una caída. AM 1

Nota: Evitar presionar demasiado sobre la pierna; el ángulo no debe exceder el de las corvas. Si el trapecio está más alto, el instructor colocará sus manos bajo los hombros del participante.

AM 1

Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. El participante deja caer la cadera y la pierna libre, lo que le dificulta volver a poner la rodilla sobre la barra.	1. Mantener las caderas a la misma altura durante todo el movimiento.
2. El participante sigue carpado y tiene dificultades para mantener un ángulo de rodilla seguro.	2. Abrir las caderas apretando las nalgas y empujando la pelvis hacia delante; tirar de los talones hacia las nalgas.

Variantes
1. Una pierna en spagat lateral. V 1
2. Arabesco: pierna hacia atrás, tirando de un pie hacia la cabeza. V 2

V 1 V 2

8 Técnicas Básicas en Artes Circenses • TRAPECIO FIJO • © 2011 Cirque du Soleil

INSTRUCCIONES – DOCUMENTOS VIDEO



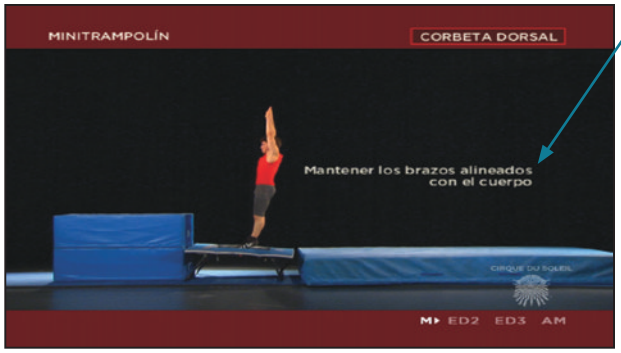
Menú general

Luego de la secuencia de apertura, una primera ventana presenta las disciplinas contenidas en el DVD.

Menú de los elementos

Una vez que se haya seleccionado la disciplina, una segunda ventana permite navegar de un elemento técnico a otro. El comando “mostrar todos”, en la parte inferior de la ventana, ofrece igualmente la posibilidad de visualizar los elementos en bucle.



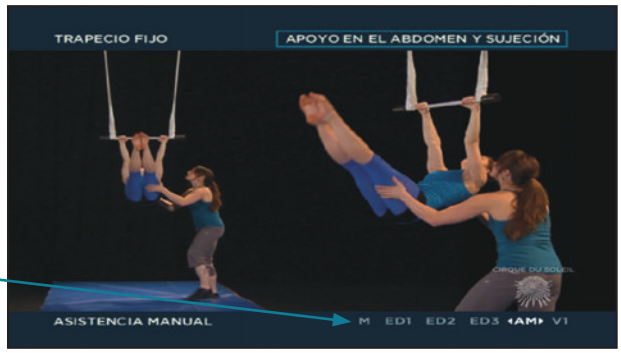


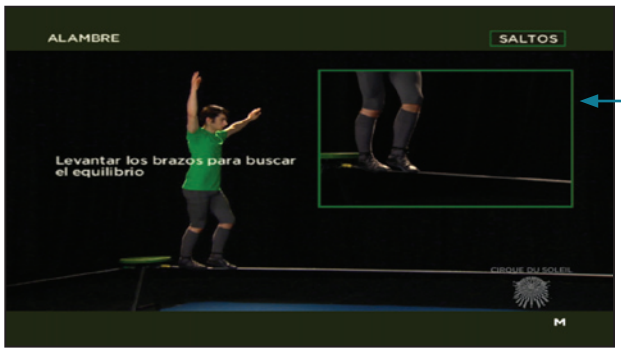
Advertencias

Durante la visualización de los movimientos, en momentos estratégicos aparecen informaciones adicionales o advertencias relacionadas con la seguridad o la prevención.

Íconos

Cuando aparece resaltado uno de los íconos correspondientes a los que se presentan en el documento escrito, indica qué componente del elemento técnico se está mostrando.





Acercamiento

En algunos casos, una figura, una parte del cuerpo o una asistencia manual durante la ejecución de un movimiento requiere una atención particular, para lo cual se agregará un acercamiento o se presentará en un ángulo diferente.

Notas técnicas

Las diferentes partes del elemento se pueden ver de manera no secuencial al seleccionar los íconos que aparecen en la parte inferior de la pantalla a partir de la función “skip”. La función de lectura en cámara lenta, disponible en la mayoría de los lectores de DVD, permite igualmente visualizar con más precisión cada uno de los movimientos.

ACROBACIA

INTRODUCCIÓN A LA DISCIPLINA

La acrobacia es una disciplina fundamental en el aprendizaje de las artes circenses. Consiste en efectuar desplazamientos corporales, que incluyen generalmente una fase aérea, donde se multiplican y diversifican las rotaciones del cuerpo en torno a numerosos ejes. Las figuras acrobáticas pueden realizarse directamente en el suelo o con ayuda de apoyos materiales.

La práctica de esta disciplina milenaria requiere fuerza, coordinación, equilibrio y flexibilidad.



TERMINOLOGÍA

Abducción de los brazos
Alejamiento lateral de los brazos.

Amplitud
Realización de un movimiento con un ángulo máximo.

Antepulsión
Apertura de hombros, es decir, aumento del ángulo brazo-tronco.

Apertura de hombros
Acción de desplazar los brazos, en posición extendida, de abajo hacia arriba, en un movimiento sincrónico y paralelo.

Asistente
Persona que ayuda manualmente durante la ejecución de un movimiento o de una posición.

Aterrizaje
Amortiguamiento de un movimiento cuando las manos o pies entran en contacto con el suelo. Para estabilizar y controlar el aterrizaje, los brazos o las piernas deberán flexionarse.

Balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo
Movimiento de inversión del cuerpo con apoyo en una pierna, que permite colocar las piernas en spagat lateral o frontal.

Batida de piernas (*Fouetté*)
Desplazamiento vivo y dinámico de las piernas para empezar o consolidar un movimiento de rotación o un desplazamiento corporal.

Centro de masa (CDM)
Punto que representa el centro de toda la masa corporal de una persona y donde se encuentran los tres ejes de rotación.

Cierre de hombros
Acción de desplazar los brazos, en posición extendida, de arriba hacia abajo, en un movimiento sincrónico y paralelo.

Corbeta
Movimiento del cuerpo al pasar de la posición *cambré* a la posición de bloqueo y viceversa, durante un apoyo invertido en las manos o de pie.

Eje anteroposterior
Línea imaginaria que cruza el cuerpo desde el ombligo hasta el centro de la espalda.

Eje longitudinal
Línea imaginaria que cruza el cuerpo desde la cabeza hasta los pies.

Eje transversal
Línea imaginaria que cruza el cuerpo desde la cadera derecha hasta la cadera izquierda.

Esquema corporal
Acción muscular elemental y adopción de las posturas requeridas para la ejecución de un movimiento acrobático.

Extensión de caderas
Acción de separar las piernas del busto, es decir, aumentar el ángulo tronco-piernas en posición de pie o en parada de manos.

Flexión de caderas
Acción de acercar las piernas al busto, es decir, disminuir el ángulo tronco-piernas en posición de pie o en parada de manos.

Impulso
Acción que consiste en dar un movimiento de elevación al cuerpo desde el contacto de los pies con el suelo, con una extensión de piernas y una antepulsión de brazos.

Mano distal
Durante una asistencia manual, la mano del asistente más distante al participante en acción.

Mano proximal
Durante una asistencia manual, la mano del asistente más cercana al participante en acción.

MT
Minitrampolín.

Parada de manos
Equilibrio sobre las manos en posición extendida con los brazos a cada lado de la cabeza.

Posición *cambré*
Posición en la que el cuerpo forma una leve curva hacia atrás, con los brazos estirados a cada lado de la cabeza o del tronco y la pelvis en anteversión.

Posición carpada
Posición del cuerpo con las caderas flexionadas y las piernas estiradas.

Posición de bloqueo
Posición en la que el cuerpo forma una leve curva hacia delante, con los brazos extendidos a cada lado de la cabeza o del tronco y la pelvis en retroversión.

Posición agrupada
Posición del cuerpo con las caderas y las piernas flexionadas.

Posición extendida de pie
Alineación corporal recta, con las piernas extendidas y los brazos en extensión a cada lado de la cabeza o del tronco.

Preimpulso
Movimiento que permite la transición de una carrera a un impulso o a otro movimiento acrobático.

Puente
Posición en la que el cuerpo se inclina hacia atrás en hiperextensión dorsal, con apoyo en las manos y los pies.

Referencia visual
Lugar hacia el que se debe fijar la mirada.

Repulsión
Acción que consiste en dar un movimiento de elevación al cuerpo desde el contacto de las manos con el suelo y luego una apertura de hombros.

Retropulsión
Cierre de hombros, es decir, reducción del ángulo brazo-tronco.

Retroversión
Acción de inclinar la pelvis hacia atrás sin flexión.

Salto en extensión
Elevación del cuerpo en posición extendida de pie, con los brazos a cada lado de la cabeza, desde un movimiento de extensión completa de piernas y de una antepulsión de brazos.

Toc-toc
Desde la parada de manos, repulsión de los hombros y retorno con las piernas en la posición de fondo a la posición extendida de pie con los brazos a cada lado de la cabeza.

Vela
Apoyo invertido sobre los hombros.

EQUIPO

Colchoneta de aterrizaje
Superficie acolchada que permite amortiguar el choque en el momento del aterrizaje.

Espaldera
Escalera ancha fijada a una pared y que sirve para efectuar movimientos gimnásticos.

Minitrampolín (MT)
Aparato constituido de una lona fijada con resortes a un bastidor y sobre el cual se realizan saltos y figuras acrobáticas.

Plinto
Superficie que permite apoyos sobreelevados.

INFORMACIÓN ESPECÍFICA

La acrobacia favorece el desarrollo de la conciencia física, la coordinación y la orientación espacial. En el momento de realizar una secuencia acrobática, el participante deberá definir y aislar movimientos corporales múltiples, para estar en condiciones de realizar simultáneamente varias acciones y desplazar su cuerpo alrededor de varios ejes y en varias direcciones.

El conocimiento y control de su propio cuerpo permite adquirir habilidades físicas, técnicas y mentales que contribuirán a ampliar las posibilidades de expresión corporal.

SEGURIDAD

Para una práctica sana y segura, es primordial entrenarse en un entorno propicio para la concentración y con una preocupación constante por la seguridad. Naturalmente, es esencial trabajar rigurosamente la amplitud de las articulaciones y poseer una preparación física acorde al nivel técnico practicado.

ÍNDICE
ACROBACIA

PREREQUISITOS DE LA DISCIPLINA 7

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO 21

ELEMENTOS TÉCNICOS

Movimientos hacia delante

Voltereta hacia delante 23

Parada de manos + voltereta agrupada 26

Inversión hacia delante 29

Salto de manos con una pierna 32

Clavado 35

Salto mortal hacia delante 38

Movimientos hacia atrás

Voltereta hacia atrás 42

Voltereta hacia atrás con parada de manos 45

Inversión hacia atrás 48

Menichelli 51

Flic flac 53

Salto mortal hacia atrás 58

Movimientos laterales

Rueda lateral	61
Salto mortal costal	64
Rueda ¼ ¼	66
Rondada para salto mortal	69
Rondada para flic flac	73

 © 2011 Cirque du Soleil

PRERREQUISITOS DE LA DISCIPLINA

Las páginas que siguen presentan las posiciones y las figuras esenciales para la ejecución de las técnicas básicas de acrobacia. Para cada prerrequisito se explican los esquemas corporales con el fin de ayudar a los participantes a dominarlos bien.

Posición agrupada

Posición del cuerpo con las caderas y las piernas flexionadas.

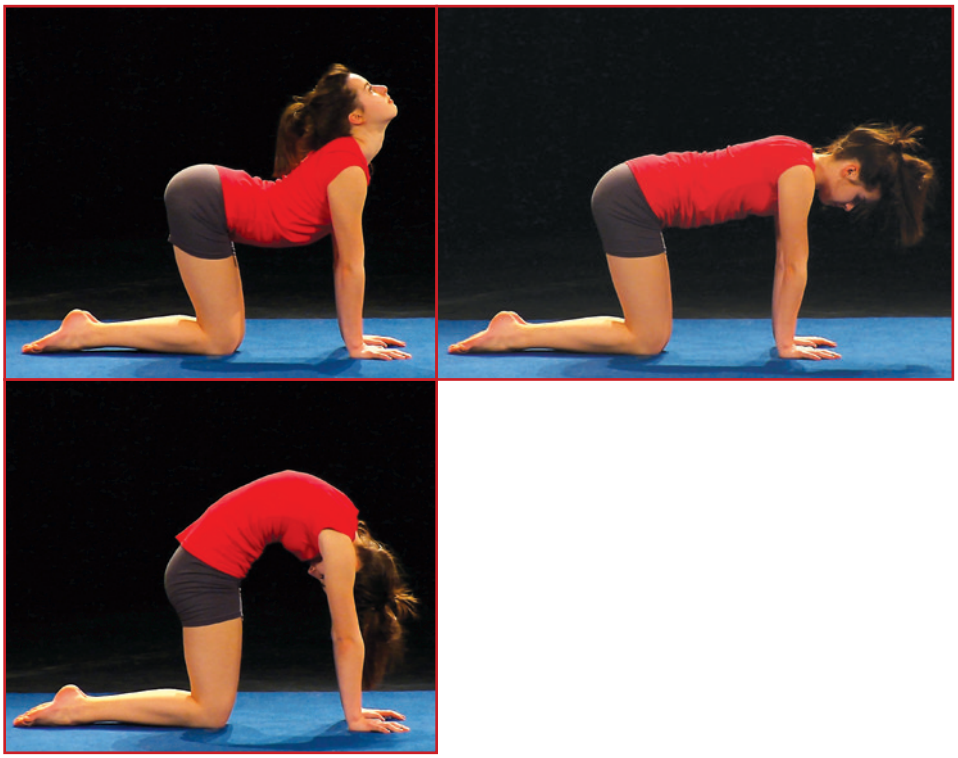
Prerrequisito para volteretas y saltos.



Esquemas corporales que incluyen la posición agrupada:

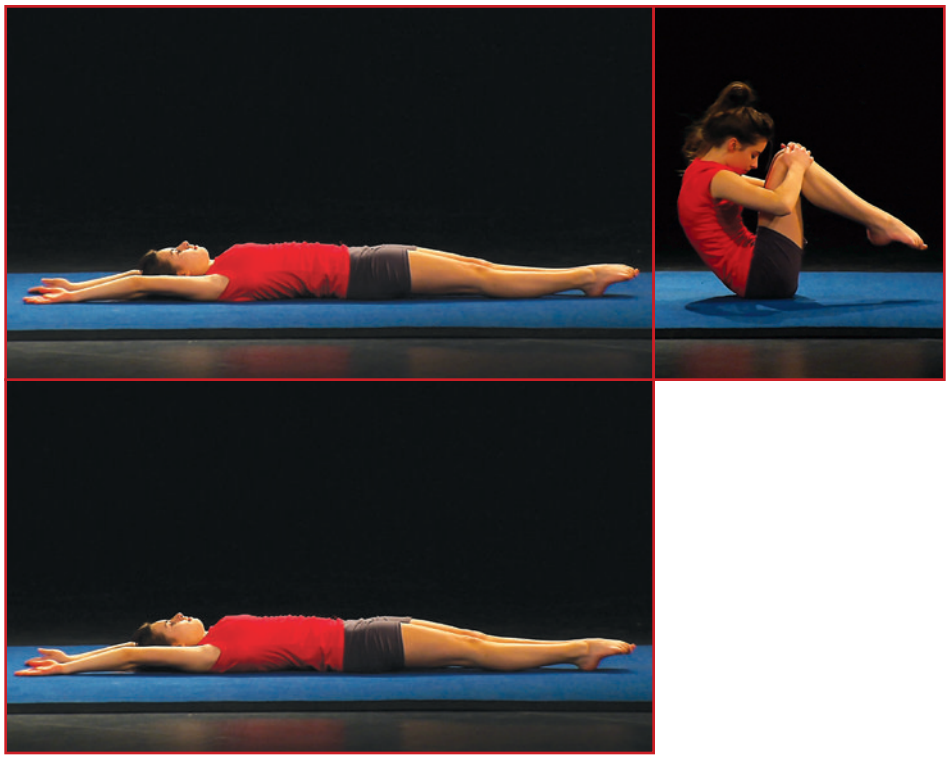
- **Posición del gato**

Desde la posición a cuatro patas, entrar, luego curvar la espalda y volver a la posición inicial.



- **Agrupado dinámico**

Acostado en el suelo, efectuar una flexión de caderas en posición agrupada y volver a la posición acostada.



- **Agrupado rodado**

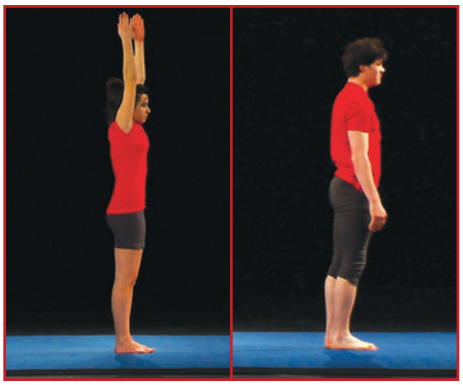
Rodar sobre la espalda en posición agrupada, desde los pies hasta los hombros y viceversa.



Posición extendida de pie

Alineación corporal recta, con las piernas extendidas y los brazos en extensión a cada lado de la cabeza o del tronco.

Prerrequisito para las salidas y finales de movimientos, la parada de manos, los impulsos y las corbetas.



Impulso

Acción que consiste en dar un movimiento de elevación al cuerpo desde el contacto de los pies con el suelo, con una extensión de piernas y una antepulsión de brazos.

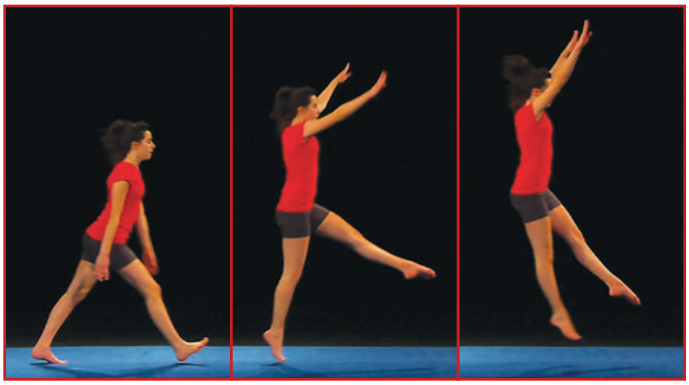
Prerrequisito para el clavado y los saltos.



- **Preimpulso para impulso**

Movimiento que permite la transición de una carrera a un impulso.

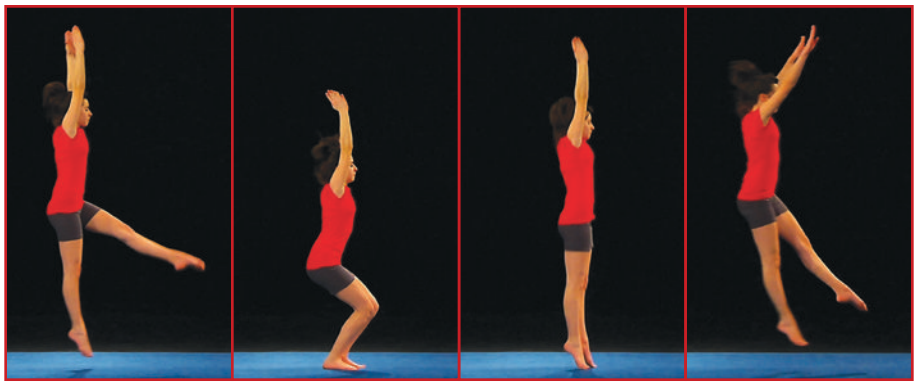
A partir de una carrera, con los brazos extendidos a cada lado de la cabeza, saltar y levantar una pierna hacia delante, bloquear su movimiento y, mediante un desplazamiento vivo y dinámico, juntar las piernas.



Esquemas corporales que incluyen impulsos:

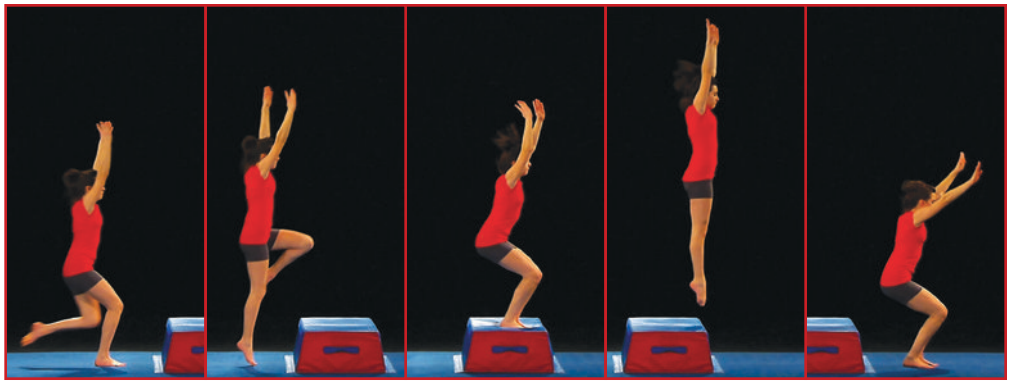
- **Impulso con preimpulso en el suelo o sobre un MT**

Tras el preimpulso, realizar un impulso desde el suelo o desde un MT con aterrizaje sobre una colchoneta.



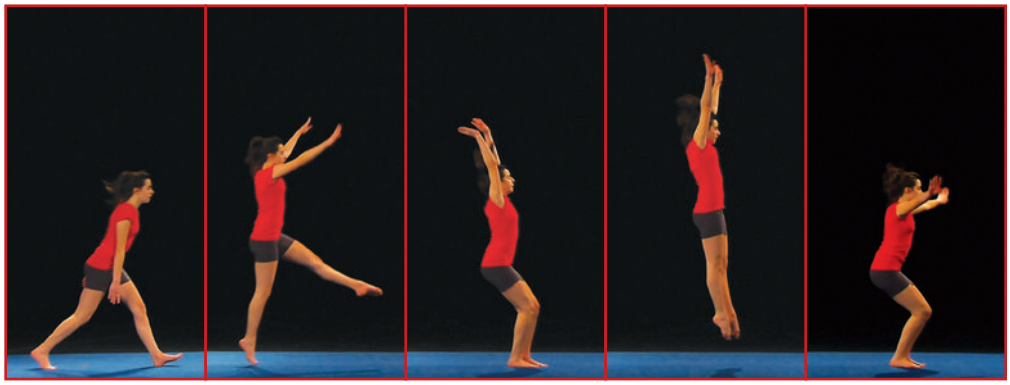
- **Impulso sobre un bloque**

A partir de un salto en extensión, efectuar un aterrizaje de pie en un plinto, luego efectuar una extensión de piernas y una elevación de hombros, seguidas de un aterrizaje sobre una colchoneta. Las piernas deben permanecer extendidas durante toda la fase aérea.



- **Carrera con impulso**

Iniciar una carrera, realizar un preimpulso para impulso seguido de un impulso y de un aterrizaje sobre una colchoneta.

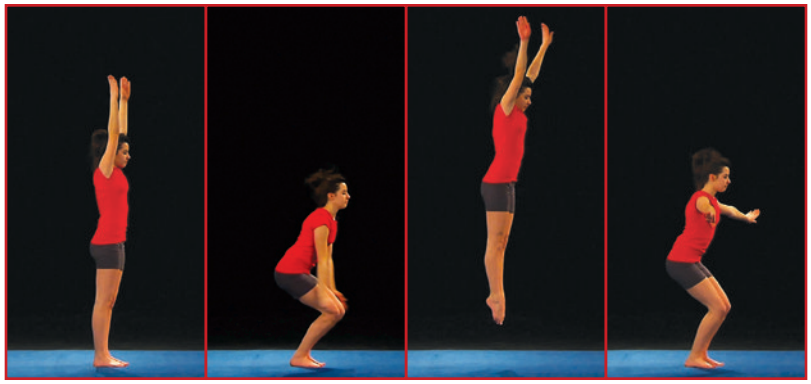


Salto en extensión

Elevación del cuerpo en posición extendida de pie, con los brazos a cada lado de la cabeza, desde un movimiento de extensión completa de piernas y de una antepulsión de brazos.

Prerrequisito para los saltos agrupados, saltos con aperturas y saltos efectuados desde una posición estacionaria.

Desde la posición extendida de pie con los brazos a cada lado de la cabeza, flexionar las piernas y bajar los brazos. Luego efectuar una extensión de piernas y una antepulsión, terminar con un aterrizaje sobre una colchoneta.



Balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo

Movimiento de inversión del cuerpo con apoyo en una pierna, que permite colocar las piernas en spagat lateral o frontal.

Prerrequisito para la parada de manos, la rueda, la rondada y el salto de manos.

Esquemas corporales que incluyen balanceos:

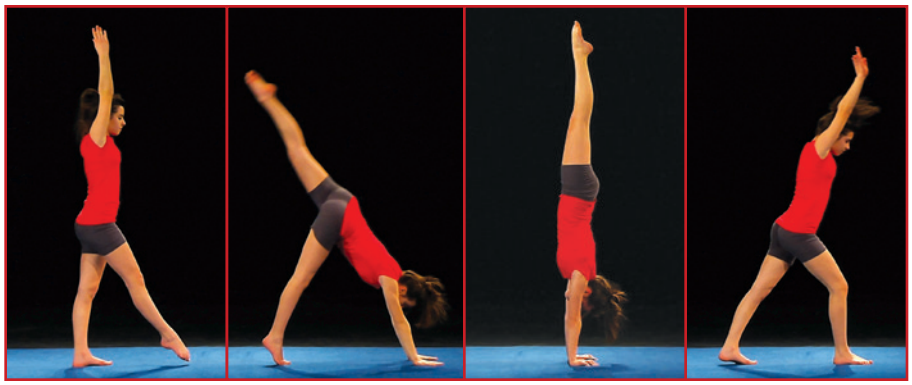
- **Balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo**

Desde la posición extendida de pie con los brazos a cada lado de la cabeza, avanzar una pierna en extensión y desplazar el CDM sobre ésta, flexionar ligeramente la rodilla. Balancear el tronco hacia delante y levantar la pierna libre hacia atrás. Los brazos, el tronco y la pierna posterior deben estar alineados.



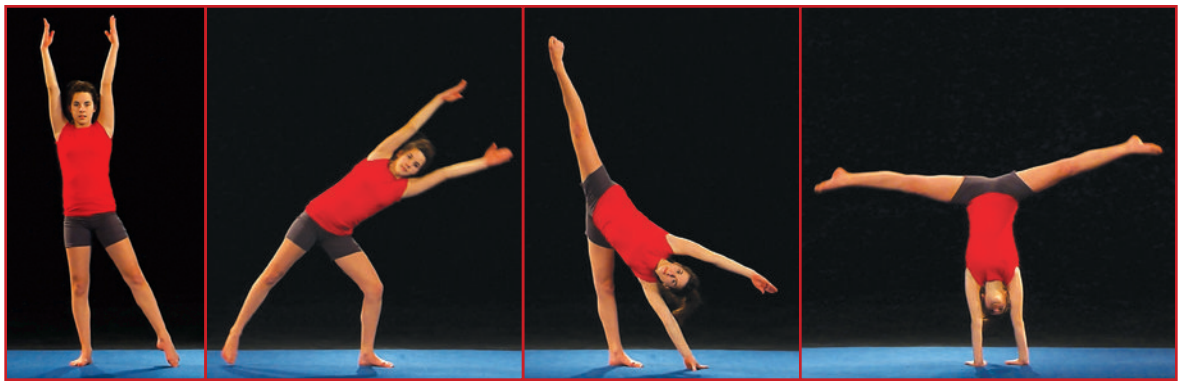
- **Balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo hasta la parada de manos**

Desde la posición extendida de pie con los brazos a cada lado de la cabeza, balancear el cuerpo con las piernas en la posición de fondo hasta la parada de manos, luego volver en posición de fondo hasta la posición extendida de pie. (Ver *Parada de manos*, p. 13).



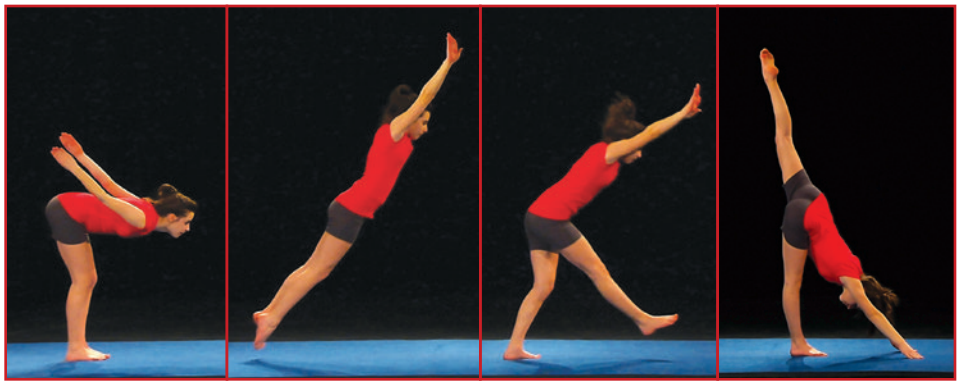
- **Balanceo lateral del cuerpo con las piernas en la posición de fondo**

Desde la posición extendida de pie con los brazos a cada lado de la cabeza, efectuar un balanceo lateral del cuerpo con las piernas en la posición de fondo hasta la parada de manos. Regresar a la posición de fondo lateral y volver a la posición de pie. (Ver *Parada de manos*, p. 13).



- **Preimpulso para elementos acrobáticos**

Con las piernas juntas, efectuar un salto hacia delante con aterrizaje sobre un pie, avanzar la pierna opuesta en extensión y desplazar el CDM a dicha pierna flexionando ligeramente la rodilla. Balancear el tronco hacia delante y levantar la pierna libre hacia atrás. Los brazos, el tronco y la pierna posterior deben estar alineados. Secuenciar con una rondada, un salto de manos, etc.



Parada de manos

Equilibrio sobre las manos en posición extendida con los brazos a cada lado de la cabeza.

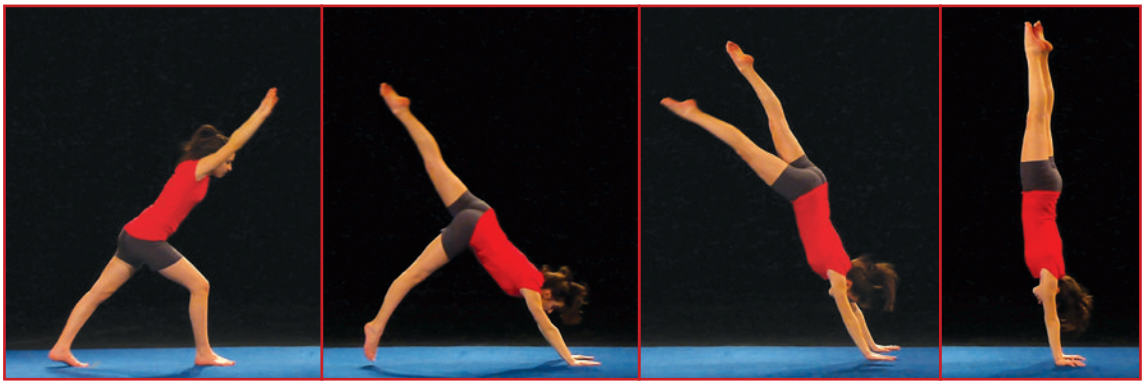
Prerrequisito para los toc-tocs, las corbetas, las inversiones y los saltos de manos.



Esquemas corporales que incluyen parada de manos:

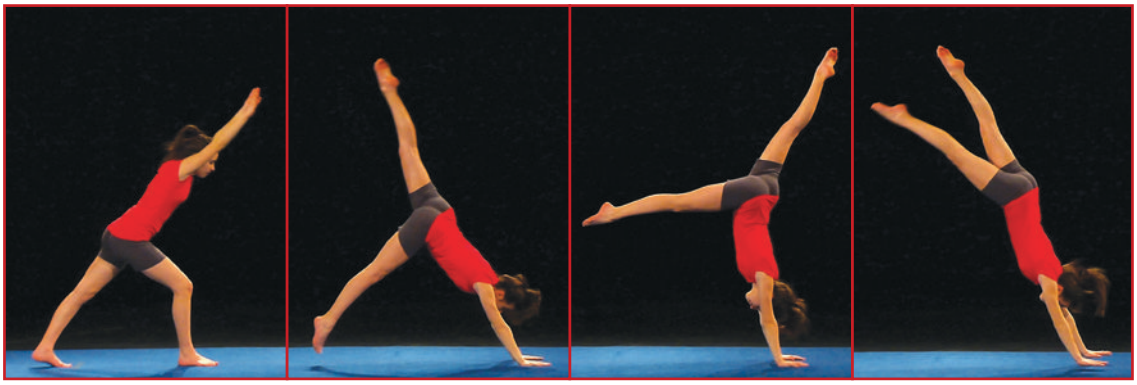
- **Toc-toc**

Desde la posición extendida de pie con los brazos a cada lado de la cabeza, efectuar un balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo y una repulsión de hombros, justo antes de la parada de manos, seguida de un retorno con las piernas en la posición de fondo a la posición extendida.



- **Toc-toc, piernas en posición de apertura**

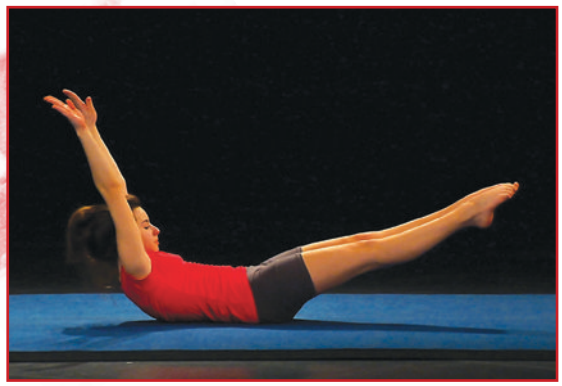
Desde la posición extendida de pie con los brazos a cada lado de la cabeza, efectuar un balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo hasta la parada de manos, adoptar la posición de apertura y una repulsión de hombros seguida de un retorno con las piernas en la posición de fondo a la posición extendida.



Posición de bloqueo

Posición en la que el cuerpo forma una leve curva hacia delante, con los brazos extendidos a cada lado de la cabeza o del tronco y la pelvis en retroversión.

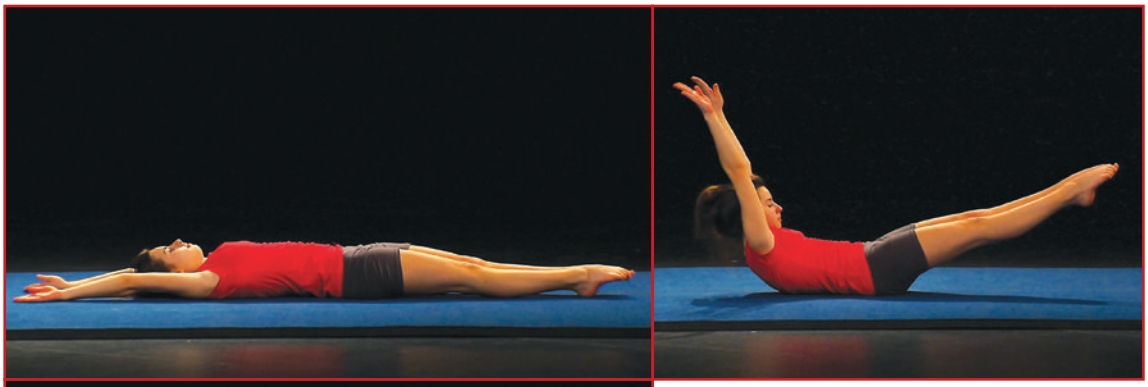
Prerrequisito para el clavado, las corbetas y los saltos.

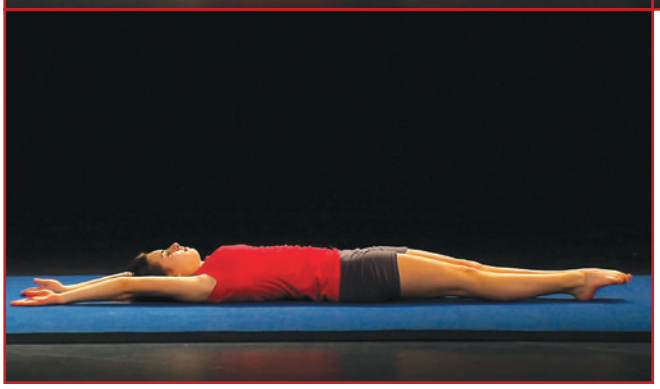


Esquemas corporales que incluyen posiciones de bloqueo:

- **Bloqueo dinámico**

Acostado de espaldas (posición decúbito dorsal), adoptar la posición de bloqueo, volver a la posición inicial y así sucesivamente.

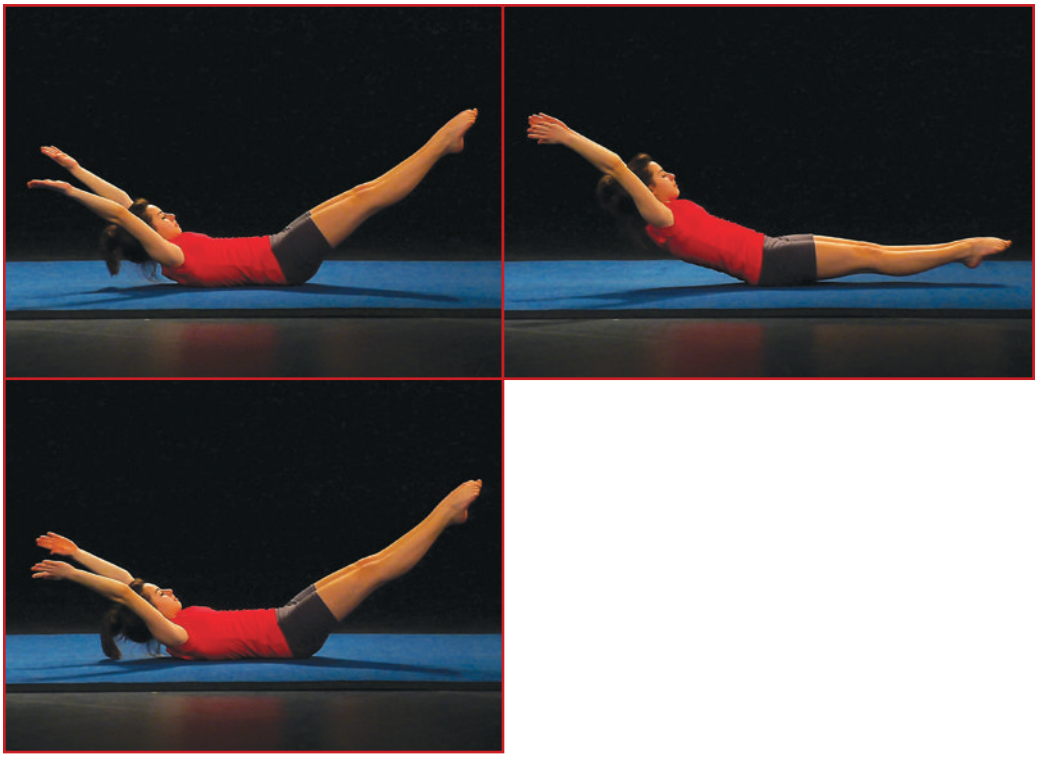




 © 2011 Cirque du Soleil

- **Cuna de espalda**

En posición decúbito dorsal, levantar los brazos y las piernas y mecer el cuerpo hacia delante y atrás en posición de bloqueo.



- **Bloqueo apoyado en suelo**

Con las manos y los pies apoyados en el suelo, adoptar y mantener la posición de bloqueo.



Posición *cambré*

Posición en la que el cuerpo forma una leve curva hacia atrás, con los brazos estirados a cada lado de la cabeza o del tronco y la pelvis en anteversión.

Prerrequisito para las corbetas.



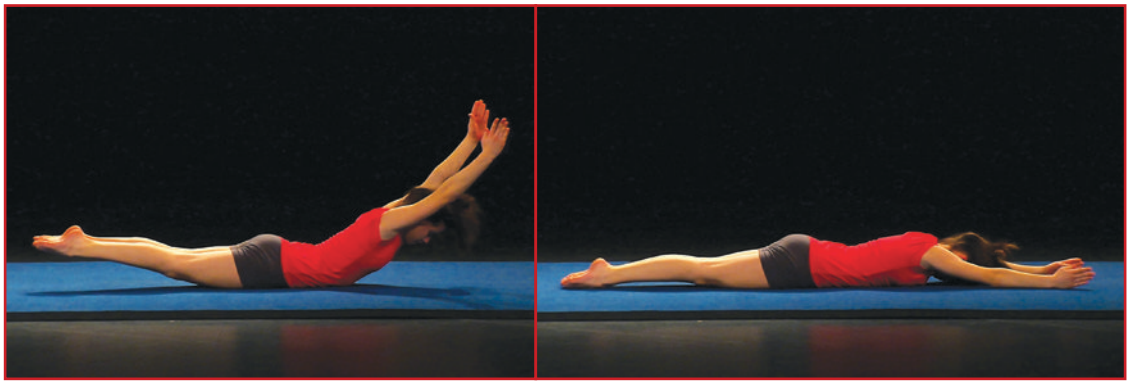
Esquemas corporales que incluyen posiciones *cambrés*:

- ***Cambré* en suelo**

En posición decúbito prono (acostado sobre el abdomen), adoptar la posición *cambré* y mantenerla 10 segundos.

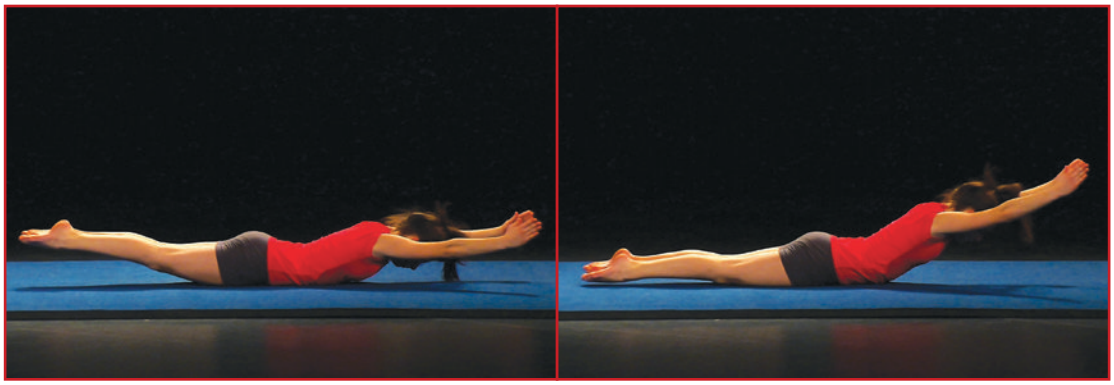
- ***Cambré* dinámico**

En posición decúbito prono, adoptar la posición *cambré*, volver a la posición inicial y así sucesivamente.



- **Cuna sobre el abdomen**

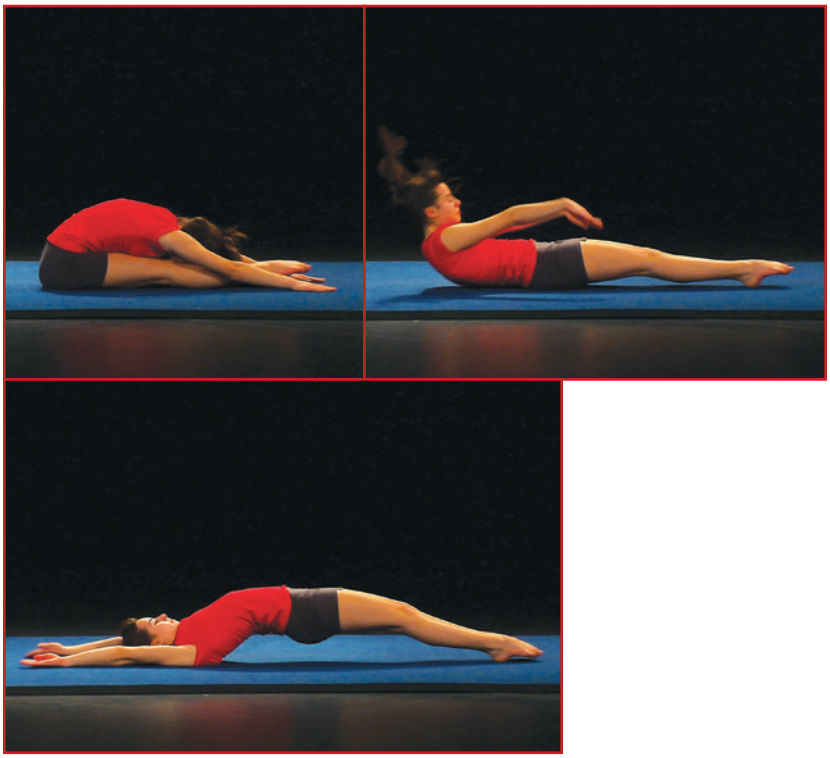
En posición decúbito prono, levantar los brazos y las piernas y mecer el cuerpo hacia delante y hacia atrás en posición *cambré*.





- **Delfín de espalda**

Desde la posición carpada con las piernas en extensión sobre el suelo, efectuar una apertura de la pelvis, desplegar la espalda y desplazar los brazos a cada lado de la cabeza. Con un apoyo en los pies y los omóplatos, levantar la pelvis y adoptar la posición *cambré*.

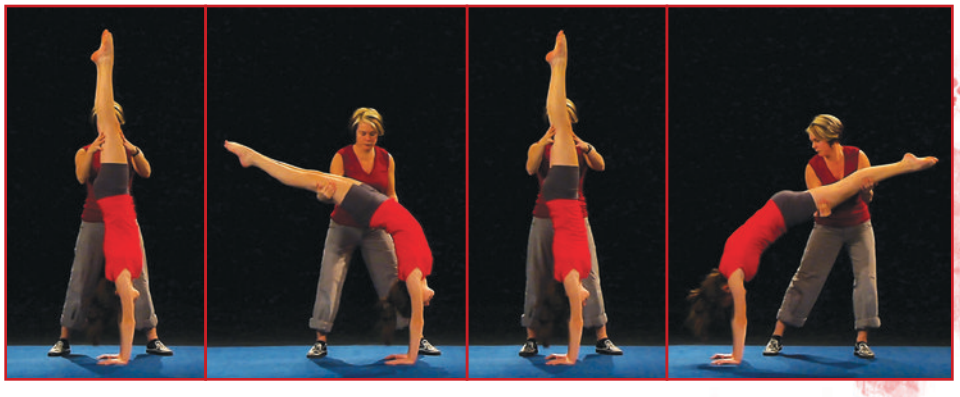


Corbeta

Movimiento del cuerpo al pasar de la posición *cambré* a la posición de bloqueo, y viceversa, durante un apoyo invertido en las manos o de pie.

Prerrequisito para el flic flac, la rondada para salto y la rondada para flic flac.

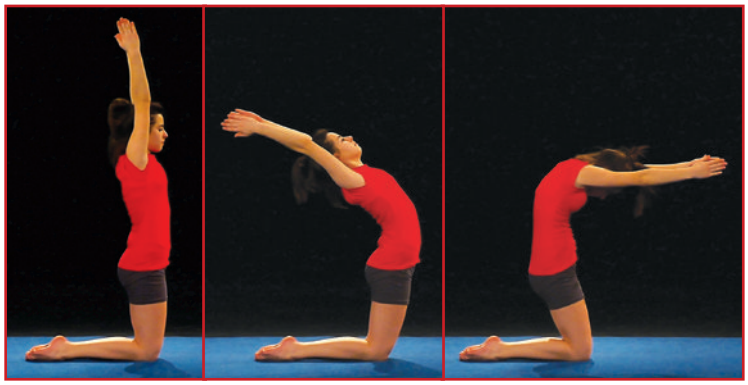
En la parada de manos con asistencia manual, desplazar ligeramente las piernas hacia atrás en posición *cambré*, volver a la parada de manos y desplazar las piernas hacia delante en posición de bloqueo.



Esquemas corporales que incluyen corbetas:

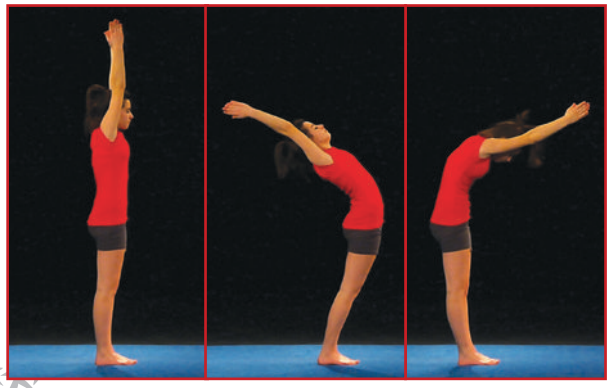
- **Corbeta sobre las rodillas**

En posición de apoyo en las rodillas, con la parte superior del cuerpo en posición extendida y los brazos en extensión a cada lado de la cabeza, desplazar el tronco hacia atrás en posición *cambré*, volver a la posición extendida y desplazar el tronco hacia delante en posición de bloqueo.



- **Corbeta sobre los pies**

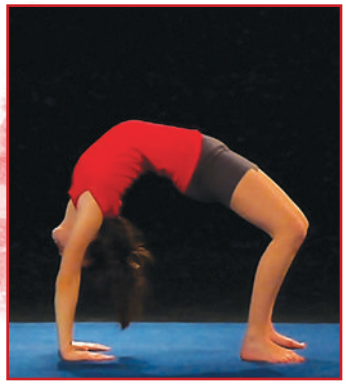
En posición extendida de pie con los brazos en extensión a cada lado de la cabeza, desplazar el tronco hacia atrás en posición *cambré*, volver a la posición extendida y llevar el tronco hacia delante en posición de bloqueo.



Puente

Posición en la que el cuerpo se inclina hacia atrás en hiperextensión dorsal, con apoyo en las manos y los pies.

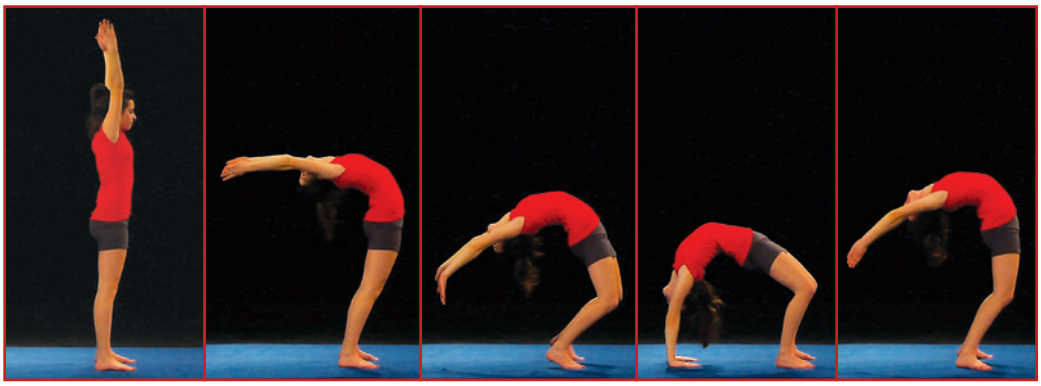
Prerrequisito para las inversiones hacia delante y atrás.



Esquemas corporales que incluyen puentes:

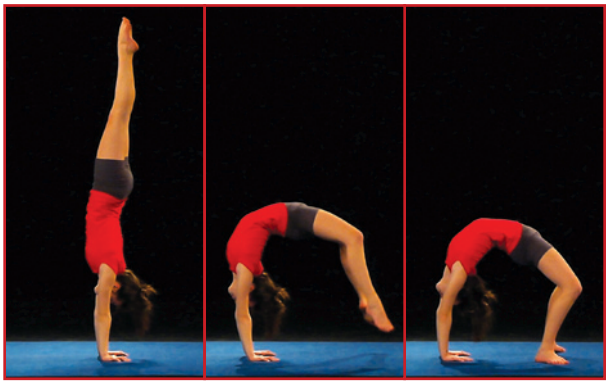
- **Bajada y subida en puente**

Desde la posición extendida de pie con los brazos a cada lado de la cabeza, efectuar una apertura pronunciada de la pelvis y los hombros y bajar en puente con apoyo en las piernas y en los brazos extendidos. Volver a la posición extendida de pie.



- **Bajada en puente desde una parada de manos**

A partir de una parada de manos, efectuar una apertura pronunciada de la pelvis y los hombros y bajar en puente con apoyo en las piernas y en los brazos extendidos.

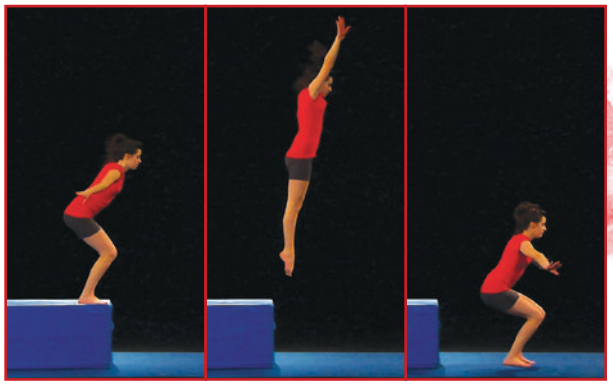


Aterrizaje

Amortiguamiento de un movimiento cuando las manos o pies entran en contacto con el suelo. Para estabilizar y controlar el aterrizaje, los brazos o las piernas deberán flexionarse.

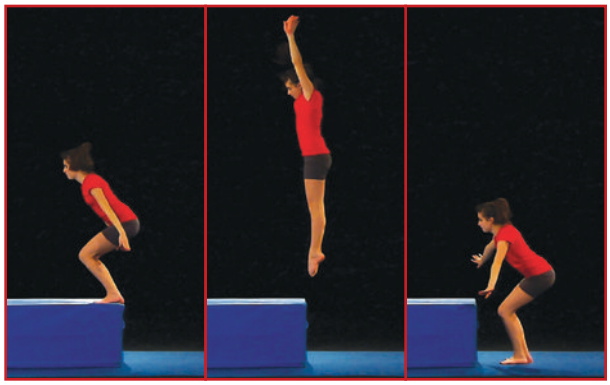
- **Hacia delante**

Desde una superficie sobreelevada, efectuar un salto hacia delante. Cuando los pies entren en contacto con el suelo, flexionar simultáneamente las piernas y las caderas con un ángulo máximo de 90°. Bajar los brazos a cada lado del tronco en el momento de la flexión de piernas.



- **Hacia atrás**

Desde una superficie sobreelevada, efectuar un salto hacia atrás. Cuando los pies entren en contacto con el suelo, flexionar simultáneamente las piernas y las caderas con un ángulo máximo de 90°. Bajar los brazos a cada lado del tronco en el momento de la flexión de piernas.



EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Nota: *Cada esquema puede realizarse el número de veces deseado. Pueden realizarse uno tras otro en forma de ejercicios.*

Agrupado en parada de manos
Desde la posición agrupada, subir en parada de manos agrupada. Volver a la posición de pie.

Agrupado rodado
Rodar sobre la espalda en posición agrupada, desde los pies hasta los hombros y viceversa. Terminar en posición agrupada sobre los pies.

Bajada *cambré*
Desde la posición a cuatro patas, curvar la espalda, flexionar los brazos, adoptar la posición *cambré* y extenderse boca abajo.

Balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo
Desde la posición extendida de pie con los brazos a cada lado de la cabeza, avanzar una pierna en extensión y desplazar el CDM sobre ésta flexionando ligeramente la rodilla. Balancear el tronco hacia delante y levantar la pierna libre hacia atrás. Los brazos, el tronco y la pierna posterior deben estar alineados. Repetir alternando las piernas.

Carpado en vela
Desde la posición carpada con las piernas en extensión en el suelo, desplazar el tronco hacia atrás, desplegar la espalda y llevar los brazos a cada lado del tronco. Apoyarse en los omóplatos y los brazos, levantar las piernas y el tronco en posición extendida.

Corbeta sobre los pies
En posición extendida de pie con los brazos en extensión a cada lado de la cabeza, desplazar el tronco hacia atrás en posición *cambré*, volver a la posición extendida y llevar el tronco hacia delante en posición de bloqueo.

Cuna de espalda
En posición decúbito dorsal, levantar los brazos y las piernas y mecer el cuerpo hacia delante y atrás en posición de bloqueo.

Cuna sobre el abdomen
En posición decúbito prono, levantar los brazos y las piernas y mecer el cuerpo hacia delante y hacia atrás en posición *cambré*.

Delfín de espalda
Desde la posición carpada con las piernas en extensión en el suelo, efectuar una apertura de la pelvis, desplegar la espalda y desplazar los brazos a cada lado de la cabeza. Con un apoyo en los pies y los omóplatos, levantar la pelvis y adoptar la posición *cambré*.

Preimpulso para elementos acrobáticos
Con las piernas juntas, efectuar un salto hacia delante con aterrizaje sobre un pie, avanzar la pierna opuesta en extensión y desplazar el CDM a dicha pierna flexionando ligeramente la rodilla. Balancear el tronco hacia delante y levantar la pierna libre hacia atrás. Los brazos, el tronco y la pierna posterior deben estar alineados.

Preimpulso para impulso

A partir de una carrera, con los brazos extendidos a cada lado de la cabeza, saltar y levantar una pierna hacia delante, bloquear su movimiento y, mediante un desplazamiento vivo y dinámico, juntar las piernas.

Puente en desplazamiento

Desde la posición del puente, caminar o girar en el mismo lugar. Completar el ejercicio descendiendo en posición decúbito dorsal.



ACROBACIA
VOLTERETA HACIA DELANTE

Descripción del elemento técnico

Desde la posición extendida, voltereta hacia delante sobre la espalda en posición agrupada y retorno a la posición inicial.

Prerrequisito

- **Posición agrupada.**

Explicación del movimiento

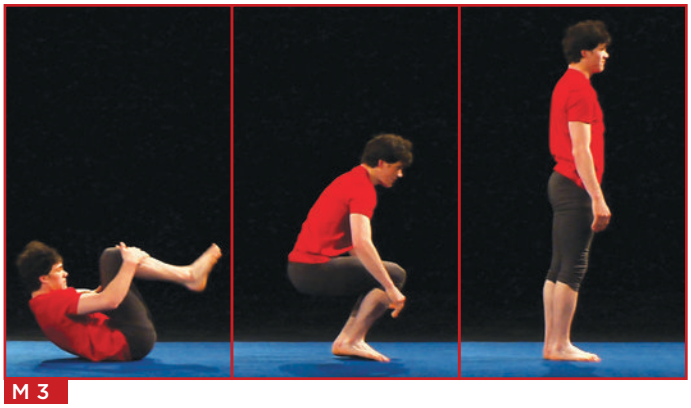
- Desde la posición extendida de pie con los brazos a cada lado de la cabeza, con la referencia visual delante, flexionar las piernas y efectuar una flexión de caderas acercando las piernas al busto. Apoyar las manos en el suelo y balancear hacia delante en posición agrupada. M 1
- Colocar la nuca en el suelo, empujar con las piernas y amortiguar el aterrizaje con los brazos. M 2
- Siempre en posición agrupada, con la referencia visual en el suelo, desplazar el CDM para que se sitúe en los pies. Efectuar simultáneamente una extensión de caderas y piernas y volver a la posición inicial, con la referencia visual delante. M 3



M 1



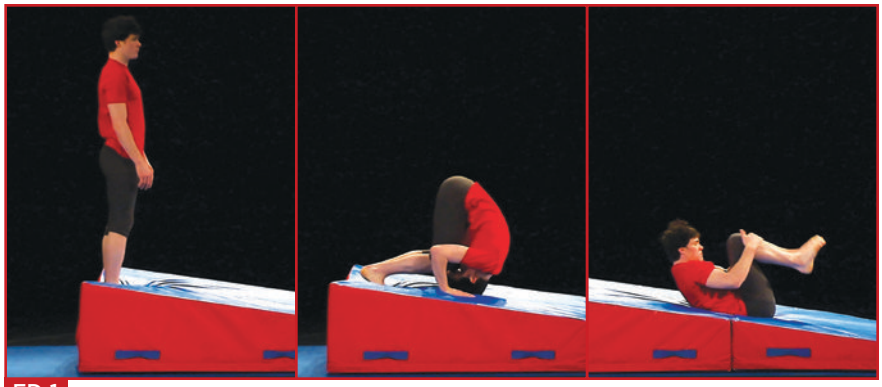
M 2



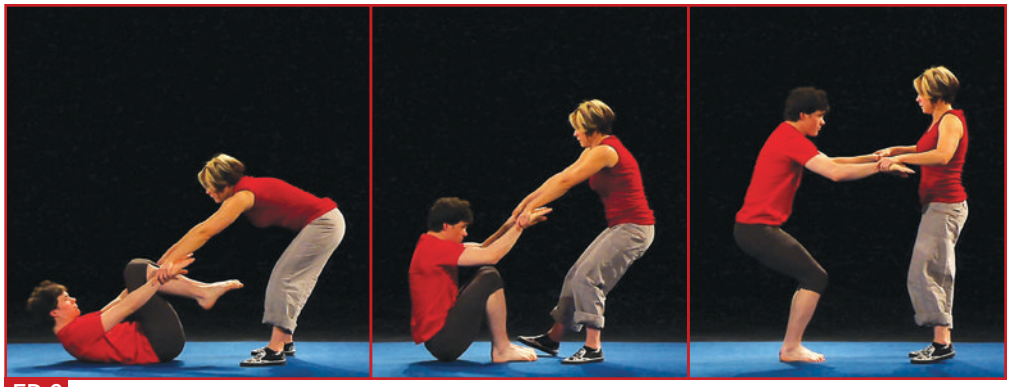
M 3

Educativos

1. Ejecutar una voltereta hacia delante sobre un plinto inclinado hacia abajo. Repetir el educativo con el plinto inclinado hacia arriba. ED 1
2. Desde el suelo, efectuar la voltereta hacia delante con asistencia manual. El asistente debe ayudar al participante durante el regreso a la posición extendida sujetándole las manos. ED 2



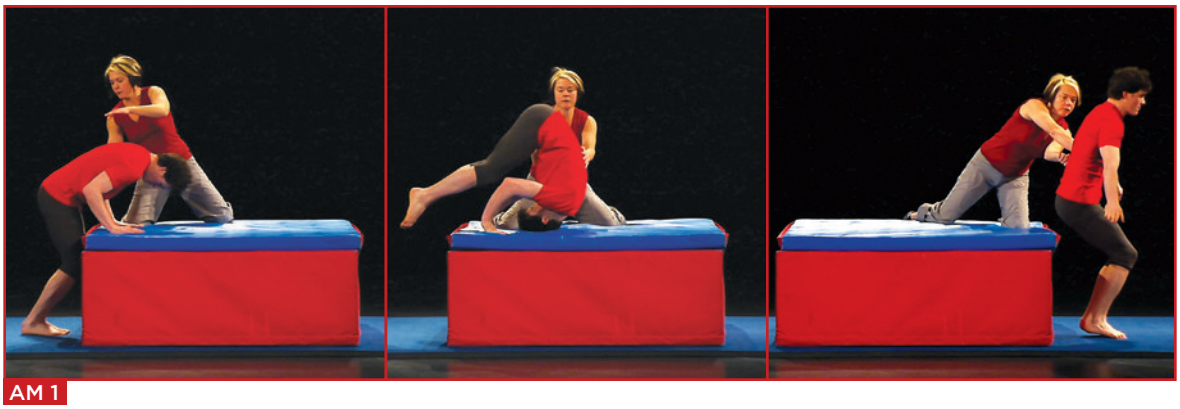
ED 1



ED 2

Asistencia manual

- Desde la posición extendida en el suelo, el participante efectuará una voltereta hacia delante en un plinto. Colocará las manos de modo que las caderas lleguen al extremo del plinto y reanude la posición inicial en el suelo. El asistente le sostendrá la pelvis durante la voltereta sobre el plinto. La mano proximal deberá colocarse en el vientre del participante y la mano distal en su espalda. AM 1



AM 1

Errores comunes

1. La cabeza del participante no sigue al cuerpo.

2. El participante coloca las manos en el suelo cuando regresa a la posición extendida.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Mantener una referencia visual en el cuerpo cuando la nuca toque el suelo.

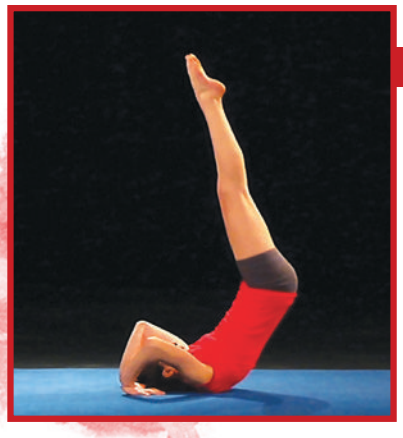
   Repetir el movimiento en un plinto inclinado. EX

2. Desplazar el CDM a los pies durante la subida.

   Repetir el movimiento con asistencia manual. El asistente ayudará al participante a efectuar el regreso a la posición extendida sujetándole las manos. EX

Variantes

1. Voltereta en posición de apertura.
2. Voltereta en posición carpada.
3. Voltereta hacia delante con vela.



ACROBACIA

PARADA DE MANOS + VOLTERETA AGRUPADA

Descripción del elemento técnico

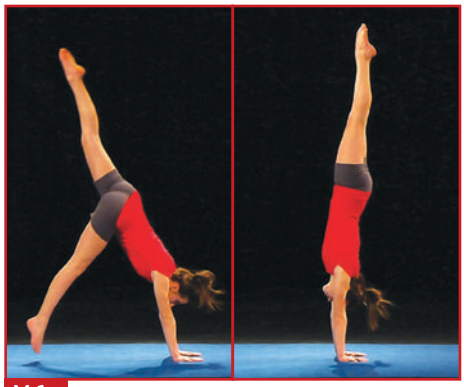
Desde una parada de manos, voltereta hacia delante en posición agrupada y retorno a la posición extendida.

Prerrequisitos

- **Posición agrupada.**
- **Balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo.**
- **Parada de manos.**
- **Voltereta hacia delante.**

Explicación del movimiento

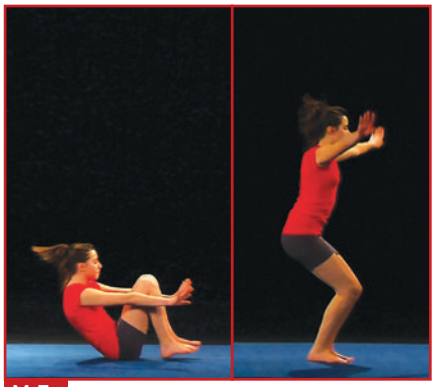
- Desde la posición extendida de pie con los brazos a cada lado de la cabeza, balancear el cuerpo con las piernas en la posición de fondo, transferir la referencia visual hacia las manos y subir en parada de manos. M 1
- Desplazar ligeramente el CDM hacia atrás, flexionar los brazos y colocar la nuca en el suelo en posición de vela. M 2
- En posición agrupada, transferir el CDM para que se sitúe en los pies, efectuar una extensión de caderas y piernas y retornar a la posición inicial. M 3



M 1



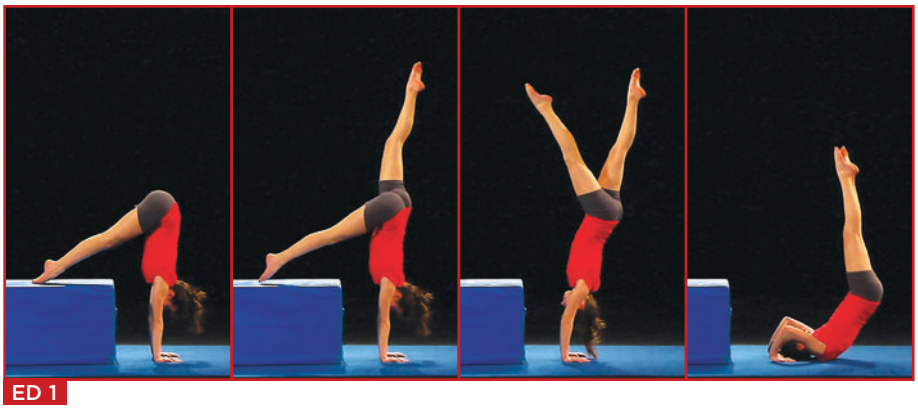
M 2



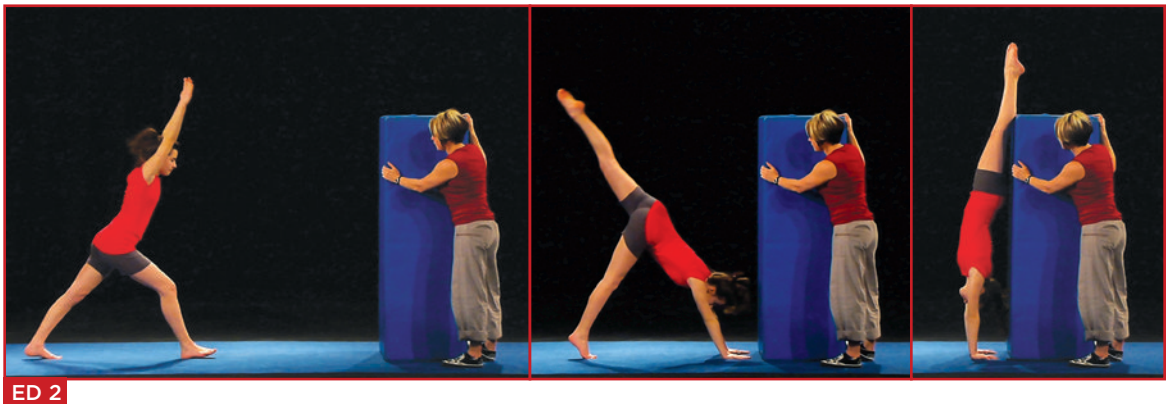
M 3

Educativos

1. Apoyarse en un plinto en posición carpada con las manos en el suelo, subir en parada de manos y realizar la voltereta hacia delante. ED 1
2. Balancear el cuerpo con las piernas en la posición de fondo hasta la parada de manos apoyándose en una pared. ED 2



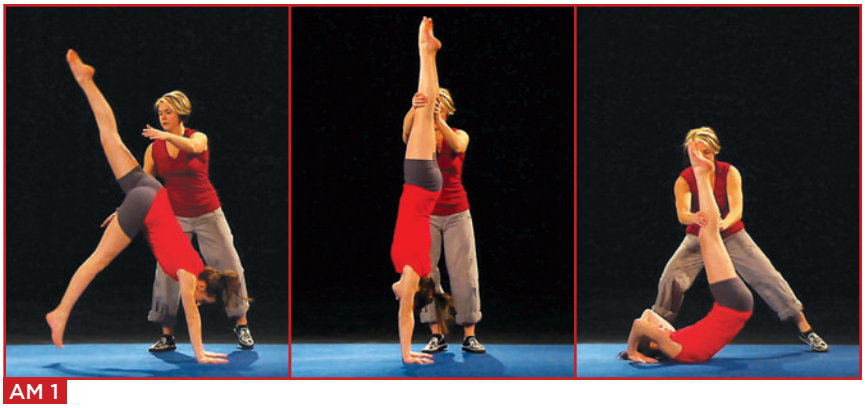
ED 1



ED 2

Asistencia manual

- El asistente sostendrá las piernas del participante durante la parada de manos y su tronco durante el retorno a la posición de pie. AM 1



AM 1

Errores comunes

1. El participante efectúa una batida de piernas (*fouetté*) demasiado pronunciada durante la subida en parada de manos y cae en puente.

2. El participante tiene dificultades para efectuar la subida en parada de manos.

3. Durante la parada de manos, el participante deja caer las piernas al suelo en posición carpada.

4. El participante carece de fuerza en los brazos en el momento de efectuar la voltereta desde la parada de manos.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Reducir la batida de piernas.

   Repetir el movimiento de balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo y apoyándose en la pared, para aprender a controlar correctamente la parada de manos. **EX**

2. Aumentar la batida de piernas.

   Repetir el movimiento de balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo apoyándose en la pared, para aprender a controlar correctamente la parada de manos. **EX**

3. Mantener los glúteos contraídos durante la parada de manos.

4. Para reducir la carga en los brazos, efectuar la parada de manos en un plinto. En posición carpada, con las manos en el suelo y las piernas apoyadas en el plinto, hacer una parada de manos y realizar la voltereta hacia delante. **EX**

   Realizar ejercicios que permitan aumentar la fuerza en los brazos. **EX**



ACROBACIA
INVERSIÓN HACIA DELANTE

Descripción del elemento técnico

Balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo en torno al eje transversal, bajada en puente con las piernas en apertura lateral y retorno a la posición extendida en una pierna.

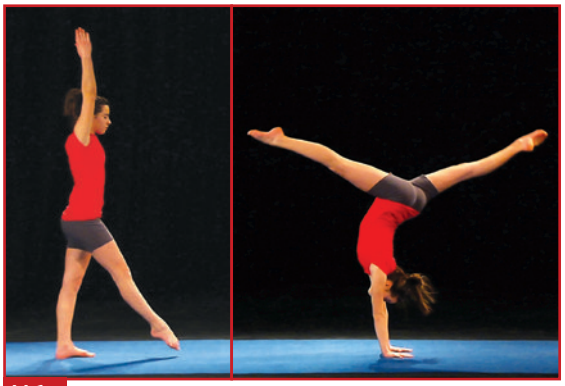
Prerrequisitos

- **Balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo.**
- **Parada de manos, piernas en apertura lateral.**
- **Puente.**

Explicación del movimiento

- Desde la posición extendida de pie con los brazos a cada lado de la cabeza, efectuar un balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo hasta la parada de manos con las piernas en apertura lateral. Efectuar una apertura de hombros, y adoptar la posición *cambré*. M 1
- Transferir el CDM al pie de la pierna de aterrizaje y colocar el pie en el suelo, con la referencia visual en las manos. M 2
- Efectuar un retorno gradual a la posición de pie en una pierna, desplazar los segmentos tronco-hombros-cabeza-brazo uno a uno en forma vertical, con la referencia visual delante. M 3

Nota: *Los brazos deberán permanecer alineados en la prolongación del cuerpo durante la ejecución del elemento.*

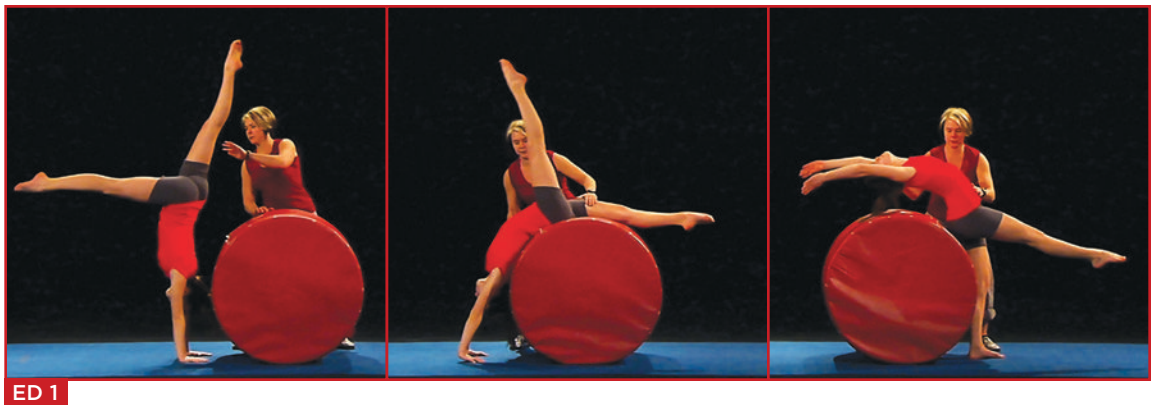

M 1


M 2

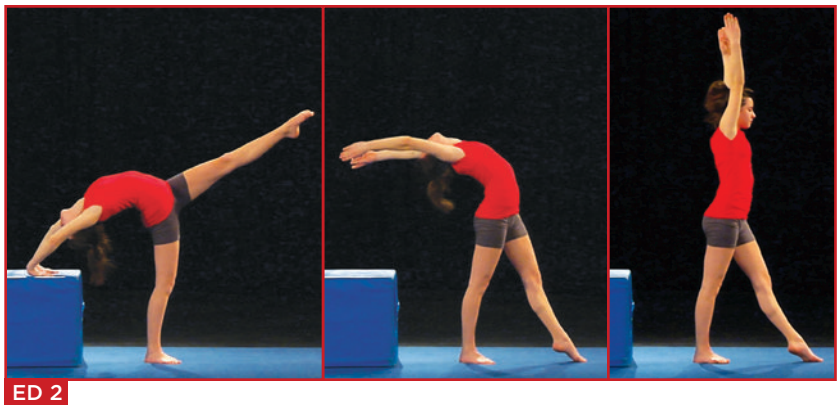

M 3

Educativos

1. Efectuar una inversión hacia delante apoyando la espalda en un colchón redondo. ED 1
2. Desde un puente, con las manos apoyadas en un plinto, efectuar la subida de la inversión hacia delante. ED 2



ED 1



ED 2

Asistencia manual

- Con su mano proximal, el asistente ayudará al participante a mantener el equilibrio. AM 1
- Una vez que el pie se coloca en el suelo, el asistente empujará con su mano proximal, para que el participante transfiera su CDM hacia delante. Con la mano distal sostendrá la pierna libre. AM 2



AM 1



AM 2

Errores comunes

1. El participante sube del puente en posición agrupada con la cabeza hacia el interior.

2. Durante la parada de manos con las piernas en posición de apertura, el participante efectúa un ligero cierre de hombros. Se encuentra con los hombros demasiado adelantados con respecto a las manos.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Con las manos apoyadas en espalderas y el cuerpo en posición *cambré* con una pierna extendida hacia arriba, empujar hacia atrás con los brazos y terminar en posición extendida. **EX**

2. Desde una parada de manos con piernas en apertura sobre un plinto, adoptar la posición *cambré*, colocar la pelvis sobre un colchón y realizar la subida de la inversión hacia delante. **EX**

Variantes

1. Inversión hacia delante con alternancia de las piernas.
2. Inversión hacia delante y retorno a la posición extendida con las piernas yuxtapuestas.



ACROBACIA
SALTO DE MANOS CON UNA PIERNA

Descripción del elemento técnico

Preimpulso y rebote en el suelo sobre las manos con una rotación hacia delante en torno al eje transversal, y aterrizaje sobre una pierna.

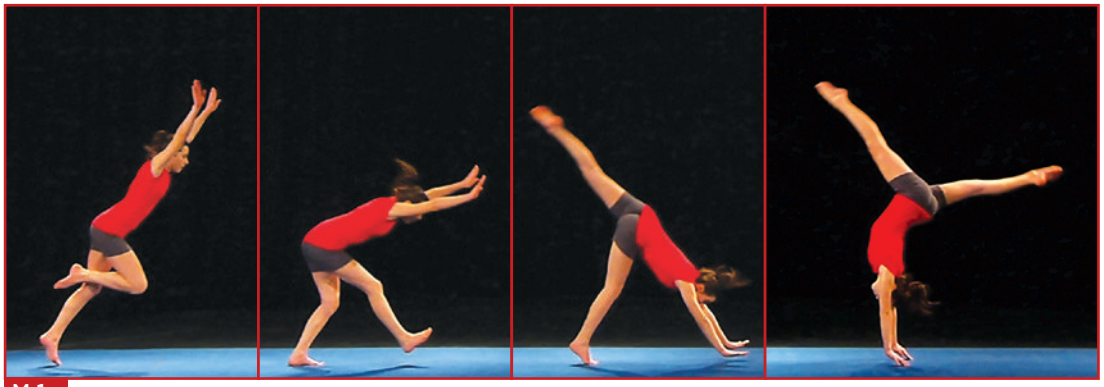
Prerrequisitos

- **Balanceo del cuerpo con piernas en posición de fondo.**
- **Parada de manos, piernas en apertura lateral.**
- **Parada de manos toc-toc.**
- **Inversión hacia delante.**
- **Preimpulso para movimiento acrobático.**

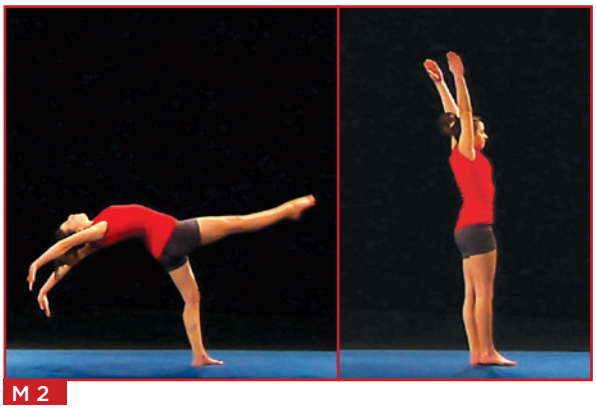
Explicación del movimiento

- Desde la posición extendida de pie, realizar un preimpulso seguido de un balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo, efetuar una batida con la pierna trasera para pasar a la parada de manos. Hacer una repulsión, una apertura de hombros con la referencia visual en las manos. M 1
- En posición *cambré*, efectuar el aterrizaje en una pierna con extensión, seguida de una realineación de los segmentos tronco-hombros-cabeza-brazo, con la referencia visual en las manos. M 2

Nota: *Los brazos deberán permanecer alineados en la prolongación del cuerpo durante la ejecución del elemento.*



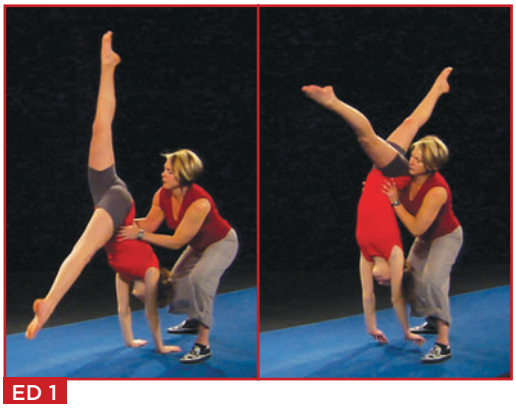
M 1



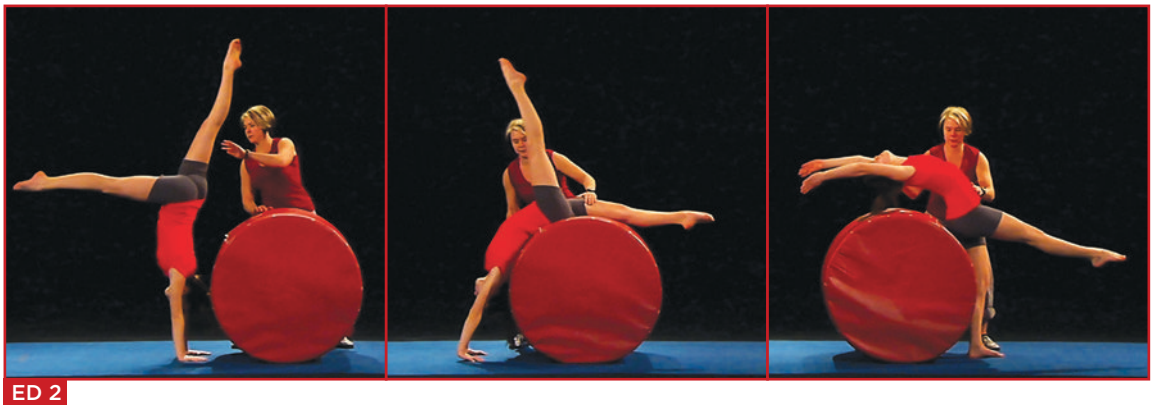
M 2

Educativos

1. Efectuar un rebote durante la parada de manos en el suelo con asistencia manual. El asistente sostiene la pelvis del participante en el momento de la subida en parada de manos. Tras la repulsión, bloquea el movimiento. El participante hace entonces un retorno hacia atrás con las piernas en la posición de fondo y retoma la posición inicial. ED 1
2. Ejecutar un salto de manos con una pierna sobre un colchón redondo y con asistencia manual. ED 2



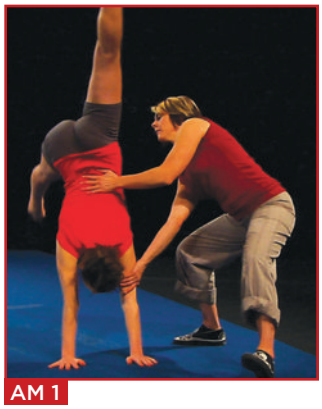
ED 1



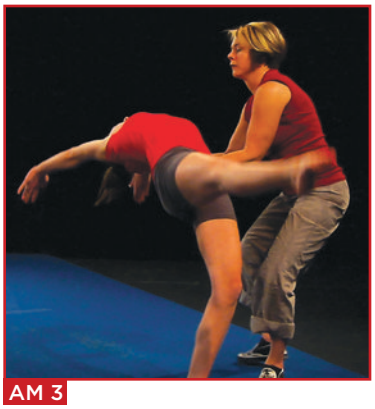
ED 2

Asistencia manual

- Al iniciar el rebote en parada de manos en el suelo, el asistente sostendrá los hombros y la pelvis del participante. AM 1
- Durante la antepulsión de hombros, el asistente ayudará al participante con la mano proximal a mantener los hombros alineados verticalmente. AM 2
- Durante la fase aérea, con la mano distal sostendrá la pelvis del participante mientras que la mano proximal empujará el tronco hacia arriba en el momento del aterrizaje. AM 3


AM 1


AM 2


AM 3

Errores comunes

1. El participante efectúa el balanceo del cuerpo en posición agrupada, y el empuje de la pierna trasera carece de fuerza.
2. El participante efectúa la inversión hacia delante demasiado rápido. La repulsión de los hombros carece de fuerza.
3. Tras la repulsión, el participante efectúa el aterrizaje en posición agrupada.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Practicar el rebote en parada de manos en el suelo con asistencia manual en los hombros y en la pelvis, prestar especial atención a la alineación del cuerpo y al empuje de la pierna. EX
2. Practicar el rebote en parada de manos en el suelo con asistencia manual en los hombros y en la pelvis, prestar especial atención a la repulsión de los hombros. EX
3. Efectuar un salto de manos con asistencia manual o sobre una colchoneta de aterrizaje, prestar especial atención a la colocación corporal. El participante deberá estar en posición *cambré* en el momento del aterrizaje. EX

Variantes

1. Salto de manos con aterrizaje sobre las dos piernas.
2. Flic flac hacia delante: salida con las dos piernas juntas.



ACROBACIA
CLAVADO

Descripción del elemento técnico

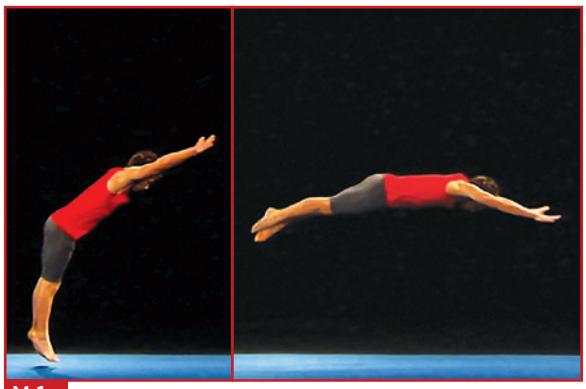
Salto hacia delante con el cuerpo en posición de bloqueo, voltereta sobre la espalda y retorno a la posición extendida.

Prerrequisitos

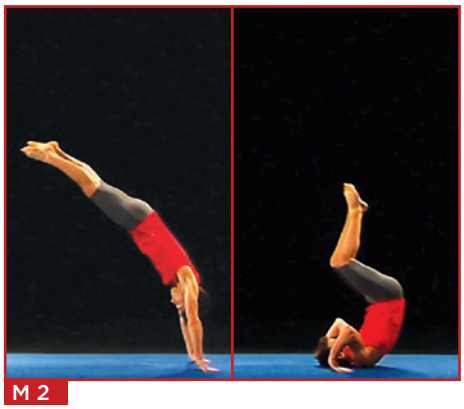
- **Posición agrupada.**
- **Impulso.**
- **Posición de bloqueo.**
- **Voltereta hacia delante.**

Explicación del movimiento

- Desde la posición extendida de pie, con la referencia visual delante, realizar un preimpulso de una pierna a las dos piernas seguido de un impulso en el suelo, una extensión de piernas y una elevación de hombros. La pelvis debe colocarse en retroversión y los brazos deben alinearse en la prolongación del cuerpo. Durante la fase aérea, adoptar la posición de bloqueo. M 1
- Flexionar los brazos en el momento del aterrizaje sobre las manos y luego colocar la nuca en el suelo y adoptar la posición agrupada. M 2
- Cuando el CDM se sitúe en los pies, efectuar una extensión de caderas y piernas y retornar a la posición inicial. M 3



M 1



M 2

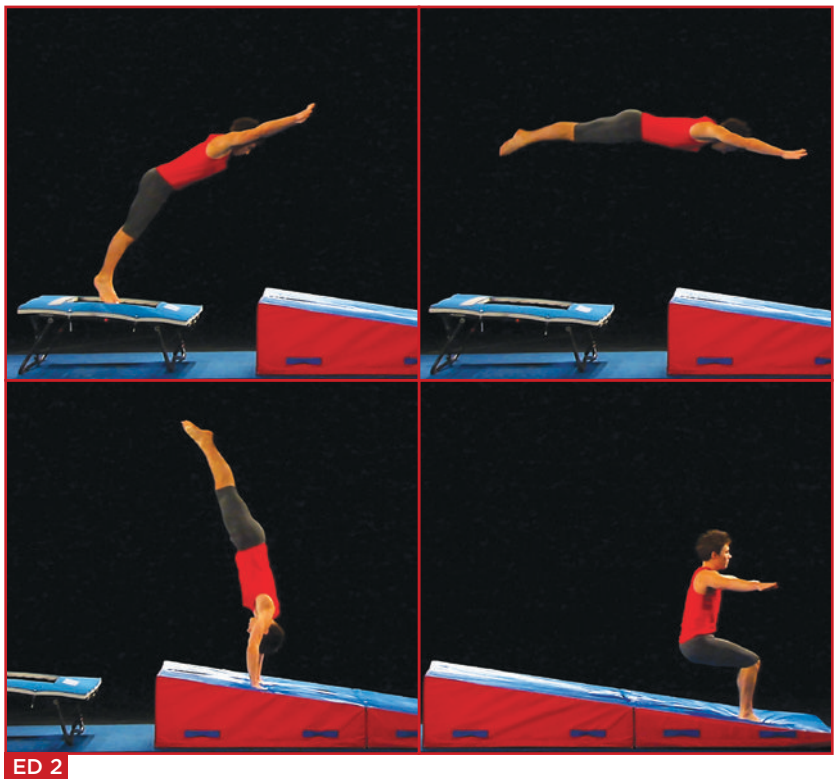


M 3

Educativos

1. Efectuar un clavado con aterrizaje en un plinto inclinado.

2. Efectuar un clavado a partir de un impulso desde un MT y un aterrizaje en un plinto inclinado. **ED 2**



ED 2

Asistencia manual

- Durante la fase aérea, el asistente sostendrá con la mano proximal las piernas del participante para ayudarle a completar la rotación. Con la mano distal, sostendrá sus caderas para facilitar la toma de altura. **AM 1**



AM 1

Errores comunes

1. El participante efectúa el impulso en posición carpada. Se encuentra demasiado inclinado hacia delante al principio del clavado.
2. El participante hace una flexión de piernas demasiado pronunciada en el momento del impulso.
3. Los brazos del participante no se sincronizan bien.
4. El participante bate demasiado los pies tras el impulso.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Repetir el impulso prestando una atención especial a la alineación corporal.

   Repetir los ejercicios con rebotes.
   (Ver *Prerrequisitos, Impulso*, p. 9). **EX**
2. Limitar la flexión de piernas en el momento de realizar el impulso.

   Repetir los ejercicios con rebotes.
   (Ver *Prerrequisitos, Impulso*, p. 9). **EX**
3. Mantener los brazos sincronizados a lo largo de la secuencia.

   Repetir los ejercicios con rebotes.
   (Ver *Prerrequisitos, Impulso*, p. 9). **EX**
4. Realizar un clavado en un plinto.

Variantes

1. Clavado en altura.
2. Clavado en longitud.



ACROBACIA
SALTO MORTAL HACIA DELANTE

Descripción del elemento técnico

Desde un impulso con las dos piernas, rotación en posición agrupada de 360° del eje transversal y aterrizaje sobre los pies.

Prerrequisitos

- **Posición agrupada.**
- **Impulso.**
- **Aterrizaje hacia delante.**
- **Voltereta hacia delante.**

Explicación del movimiento

- Desde la posición extendida de pie, con la referencia visual delante, hacer un preimpulso de una pierna a dos piernas seguido de un impulso en el suelo, una extensión de piernas y una elevación de hombros. La pelvis debe colocarse en retroversión y los brazos deben alinearse en la prolongación del cuerpo, para iniciar la rotación y desplazar el cuerpo hacia delante en posición de bloqueo. M 1
- Tras el impulso, hacer una flexión de caderas y adoptar la posición agrupada para acelerar la velocidad de rotación y hacer pasar la pelvis sobre los hombros, con la referencia visual en el cuerpo. M 2
- Justo antes de que el CDM se sitúe en los pies, efectuar una ligera extensión de caderas con la referencia visual en el suelo. M 3
- Efectuar un aterrizaje en el suelo con las piernas flexionadas y volver a la posición extendida, con la referencia visual delante. M 4



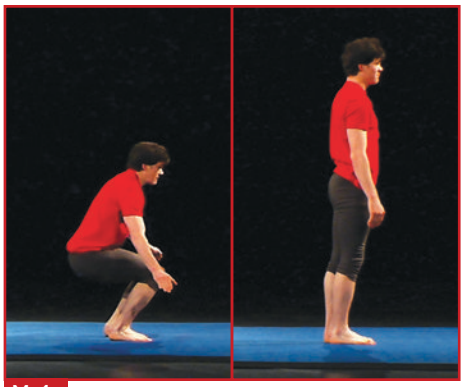
M 1



M 2



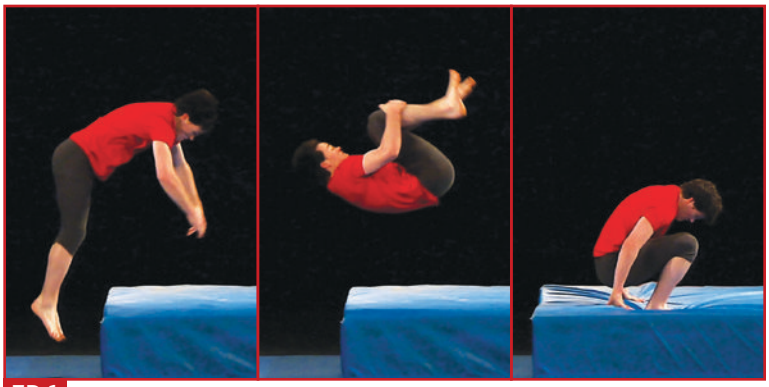
M 3



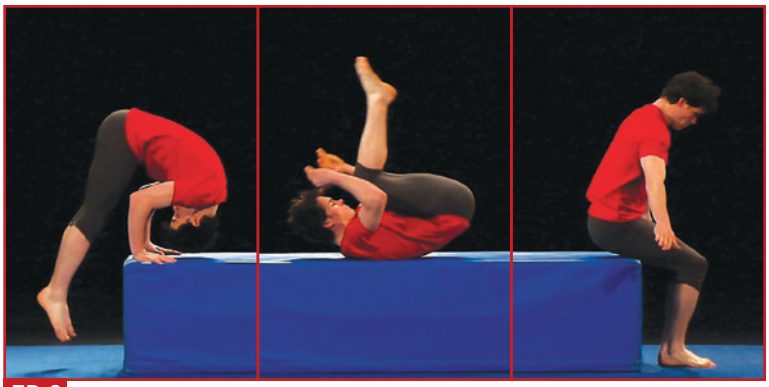
M 4

Educativos

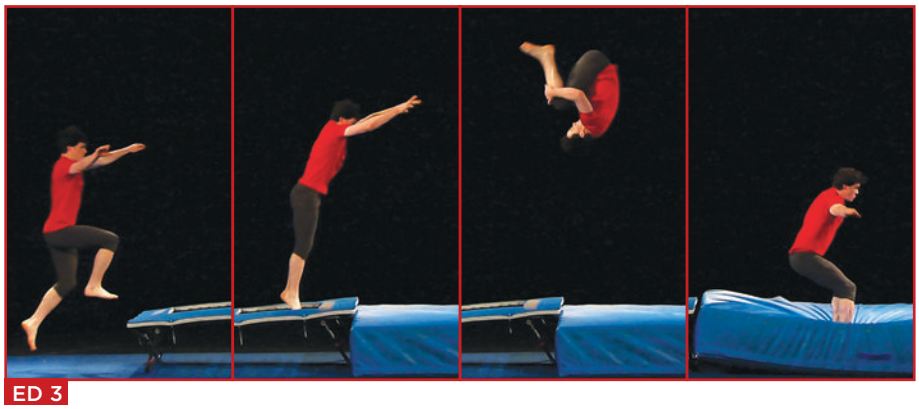
1. En el mismo lugar, efectuar un salto mortal hacia delante con aterrizaje de pie sobre una colchoneta, en posición agrupada. ED 1
2. Desde la posición extendida de pie en el suelo, efectuar una voltereta hacia delante en un plinto. Colocar las manos de modo que las caderas lleguen al extremo del plinto y retomar la posición inicial en el suelo. ED 2
3. Desde un MT, efectuar un salto mortal hacia delante con aterrizaje en una colchoneta. ED 3



ED 1



ED 2



ED 3

Asistencia manual

- En el momento del impulso, el asistente colocará la mano proximal en el vientre del participante y la mano distal en su espalda para modificar, si fuera necesario, la velocidad de rotación. AM 1



AM 1

Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. El participante efectúa el impulso en posición carpada y se encuentra demasiado inclinado hacia delante al iniciar el salto mortal.	**1.** Mantener una alineación corporal recta en el momento del impulso. Repetir los ejercicios de impulso y asegurarse de mantener una alineación corporal recta. (Ver *Prerrequisitos, Impulso*, p. 9). **EX**
2. Los brazos del participante no están sincronizados.	**2.** En el mismo lugar, efectuar un salto mortal hacia delante con aterrizaje sobre una colchoneta, en posición agrupada. Prestar especial atención a la sincronización de los brazos. **EX**
3. El participante flexiona en exceso las piernas en el momento del impulso.	**3.** Repetir los ejercicios de impulso y asegurarse de reducir la flexión de piernas. (Ver *Prerrequisitos, Impulso*, p. 9). **EX**
4. El participante efectúa la extensión de caderas a mitad de la fase aérea.	**4.** Desde la vela agrupada sobre un plinto, practicar la voltereta hacia delante con aterrizaje en el suelo. Efectuar la extensión de caderas justo antes de que el CDM se sitúe en los pies. **EX**

Variantes

1. Salto mortal hacia delante con las piernas desfasadas en el aterrizaje.

2. Salto mortal hacia delante en posición carpada.

3. Salto mortal en plancha hacia delante.



ACROBACIA
VOLTERETA HACIA ATRÁS

Descripción del elemento técnico

Voltereta sobre la espalda en posición agrupada en torno al eje transversal y retorno a la posición extendida.

Prerrequisito

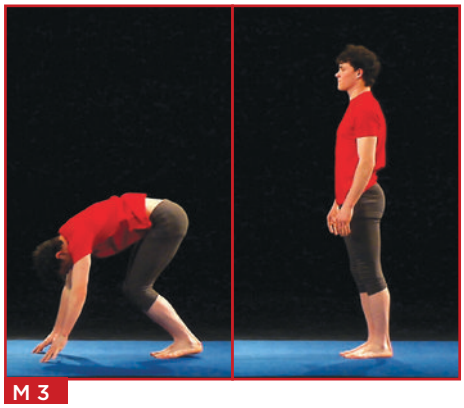
- **Posición agrupada.**

Explicación del movimiento

- Desde la posición extendida de pie con los brazos a cada lado del tronco, con la referencia visual delante, flexionar las piernas, efectuar una flexión de caderas y balancear hacia atrás empujando con las piernas. **M 1**
- Con la referencia visual en el cuerpo, transferir la pelvis sobre los hombros. Efectuar una ligera extensión de brazos y colocar los pies en el suelo. **M 2**
- Transferir el CDM en los pies, efectuar una extensión de caderas y de piernas y una retropulsión, volver a la posición inicial con la referencia visual delante. **M 3**

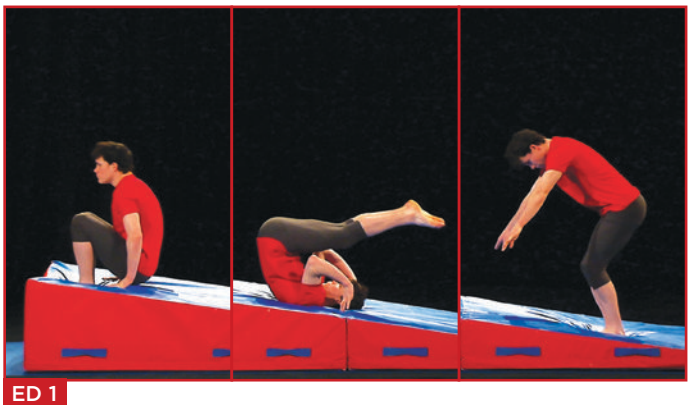

M 1


M 2

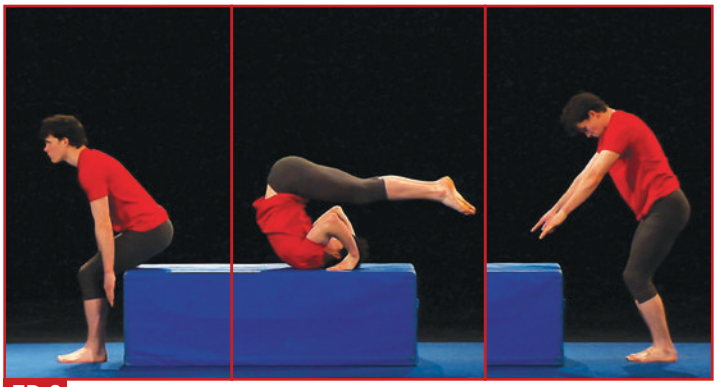

M 3

Educativos

1. Efectuar una voltereta hacia atrás sobre un plinto inclinado hacia abajo. Repetir el educativo con el plinto inclinado hacia arriba. **ED 1**
2. Desde la posición extendida de pie en el suelo, efectuar una voltereta hacia atrás sobre un plinto con aterrizaje en el suelo. **ED 2**



ED 1



ED 2

Asistencia manual

- El asistente sostendrá la pelvis del participante para ayudarle a liberar su cabeza en el momento del empuje de los brazos. AM 1



AM 1

Errores comunes

1. En el momento del paso sobre la parte superior de la espalda, el participante desplaza la cabeza hacia atrás y pierde así su referencia visual sobre el cuerpo.
2. El participante rueda con la cabeza hacia un lado.
3. El participante carece de fuerza en los brazos para poder desplazar el cuerpo.

Correcciones y ejercicios correctivos

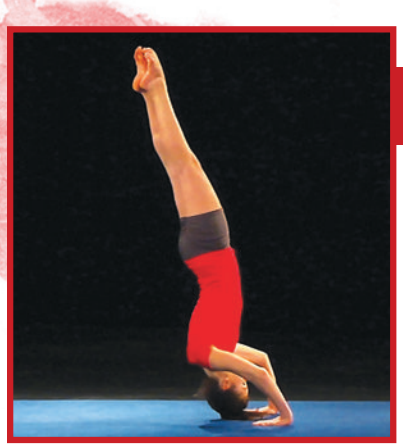
1. Realizar la voltereta hacia atrás apoyándose en los antebrazos, manteniendo la cabeza hacia el interior durante el paso sobre la nuca, hasta que la cabeza se haya liberado.
2. Mantener la referencia visual en el cuerpo.

   Repetir la voltereta hacia atrás en un plinto inclinado hacia abajo, manteniendo la cabeza en el centro. **EX**
3. Para reducir la carga en los brazos, efectuar la voltereta hacia atrás con asistencia manual y asegurarse de que los codos se alinean con las muñecas. **EX**

   Realizar ejercicios que aumenten la fuerza de los brazos. **EX**

Variantes

1. Voltereta hacia atrás en posición de apertura.
2. Voltereta hacia atrás en posición carpada.



ACROBACIA

VOLTERETA HACIA ATRÁS CON PARADA DE MANOS

Descripción del elemento técnico

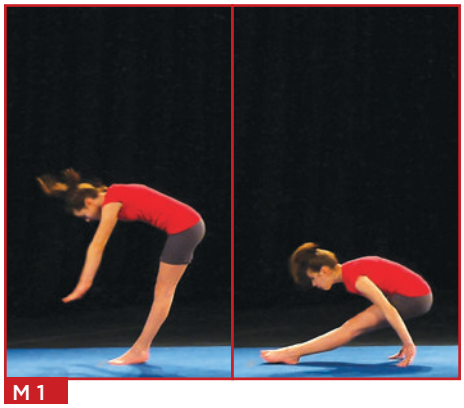
Voltereta hacia atrás con subida en parada de manos, balanceo del cuerpo y retorno con las piernas en la posición de fondo.

Prerrequisitos

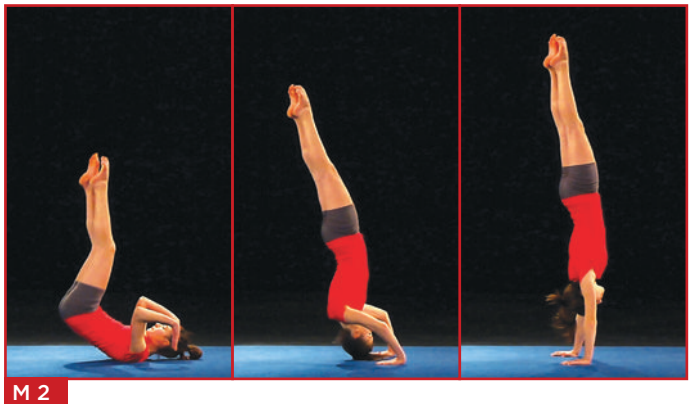
- **Posición agrupada.**
- **Voltereta hacia atrás.**
- **Parada de manos y retorno con las piernas en la posición de fondo.**

Explicación del movimiento

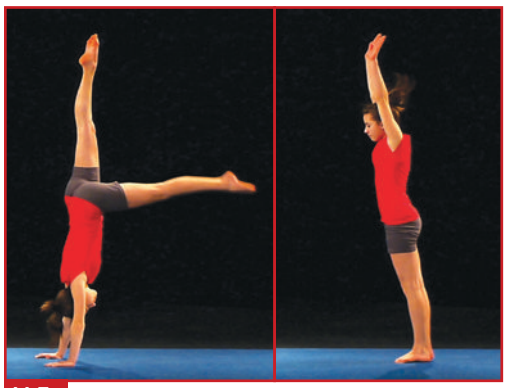
- Desde la posición extendida de pie con los brazos a ambos lados de la cabeza, con la referencia visual delante, balancear hacia atrás, efectuar una retropulsión y una flexión de caderas y colocar las manos en el suelo alineadas con las caderas. M 1
- Con la referencia visual en el cuerpo, rodar hacia atrás, los brazos doblados y las manos en extensión, desplazar la pelvis por encima de éstas. Efectuar una extensión rápida de caderas y adoptar la posición de vela con las piernas extendidas. Con la referencia visual en el cuerpo, efectuar simultáneamente una repulsión y una extensión de brazos hasta la parada de manos y fijar la referencia visual en el suelo. M 2
- Efectuar un balanceo del cuerpo y levantarse con las piernas en la posición de fondo, la referencia visual debe estar hacia delante. M 3



M 1



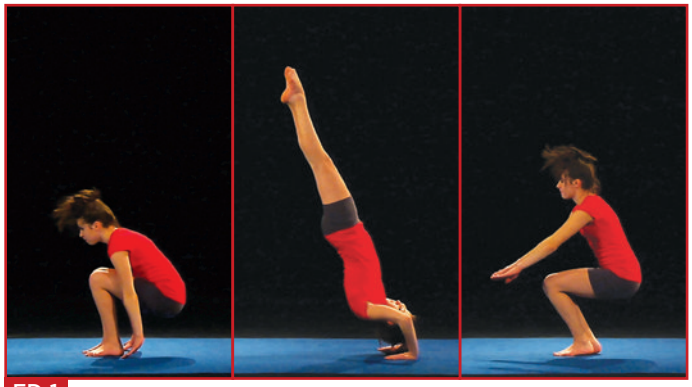
M 2



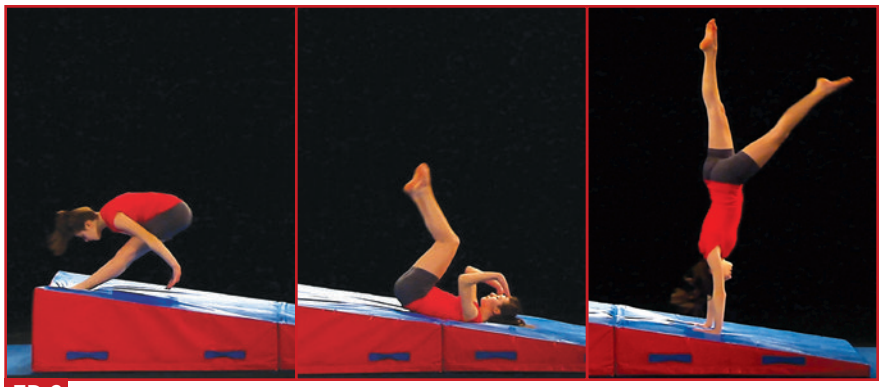
M 3

Educativos

1. Efectuar una voltereta hacia atrás y, en el momento de pasar a la parada de manos, hacer una extensión rápida de caderas, con un empuje parcial de los brazos y regresar rodando hacia delante hasta la posición agrupada. Repetir la secuencia y volver en posición extendida. **ED 1**
2. Efectuar una voltereta hacia atrás con subida en parada de manos en un plinto inclinado hacia abajo, insistir para que la referencia visual se fije en el cuerpo en el momento de la voltereta. **ED 2**



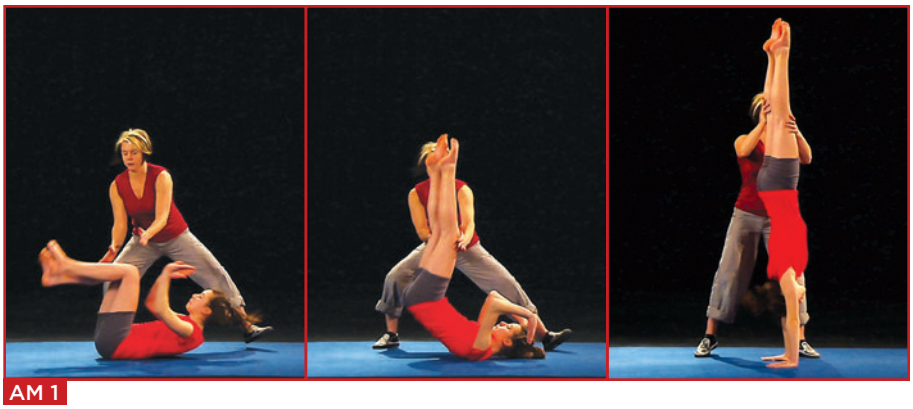
ED 1



ED 2

Asistencia manual

- Cuando la parte superior de la espalda esté apoyada en el suelo, el asistente levantará al participante en forma vertical sujetándole los tobillos o las piernas. El participante efectuará entonces simultáneamente la extensión rápida de caderas y la extensión de brazos. **AM 1**

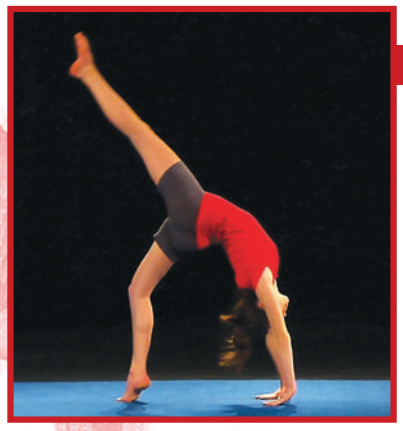


AM 1

Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. El participante sube en parada de manos en posición *cambré*.	**1.** Mantener los abdominales contraídos en el momento de la subida en parada de manos. Repetir la voltereta hacia atrás y la subida en parada de manos con asistencia manual, prestar especial atención a la posición del cuerpo y de la cabeza, la cual debe mantener una referencia visual delante en el momento de la subida en parada de manos. **EX**
2. Los brazos del participante no están bien sincronizados.	**2.** Efectuar una extensión rápida de caderas en el momento en que el CDM pasa sobre el tronco, manteniendo los omóplatos apoyados en el suelo. Prestar especial atención a la sincronización de los brazos.
3. Las piernas del participante no permanecen juntas durante la subida en parada de manos.	**3.** Efectuar una extensión rápida de caderas en el momento en que el CDM pasa sobre el tronco, luego volver rodando hacia delante, asegurándose de que las piernas permanecen juntas durante toda la secuencia.

Variante

1. Voltereta hacia atrás con subida en parada de manos, con los brazos extendidos.



ACROBACIA
INVERSIÓN HACIA ATRÁS

Descripción del elemento técnico

Desde la posición de pie con apoyo en una pierna, balanceo en puente en torno al eje transversal y retorno con las piernas en la posición de fondo.

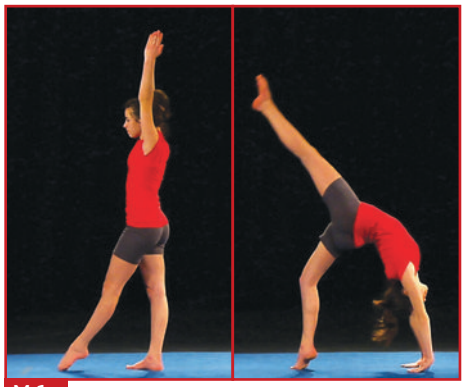
Prerrequisitos

- **Puente.**
- **Parada de manos con las piernas en apertura lateral.**
- **Retorno con las piernas en la posición de fondo.**

Explicación del movimiento

- Desde la posición extendida de pie con apoyo sobre una pierna y los brazos a cada lado de la cabeza, hacer una apertura de hombros y una extensión de caderas. Subir la pierna libre, dirigir las manos hacia el suelo y adoptar la posición *cambré*. M 1
- Al contacto de las manos con el suelo, dar un empuje con la pierna de apoyo y transferir el CDM sobre las manos hasta la parada de manos, mantener la referencia visual en las manos, las piernas deben estar en posición de apertura lateral. M 2
- Efectuar un balanceo del cuerpo y un retorno con las piernas separadas, la referencia visual debe estar hacia delante. M 3

Nota: *Los brazos deberán permanecer alineados en la prolongación del cuerpo durante la ejecución del elemento.*

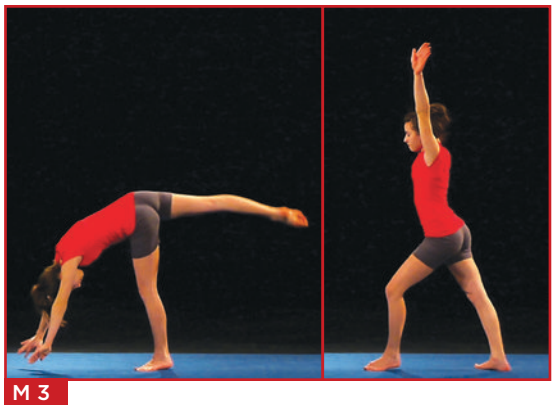


M 1



M 2

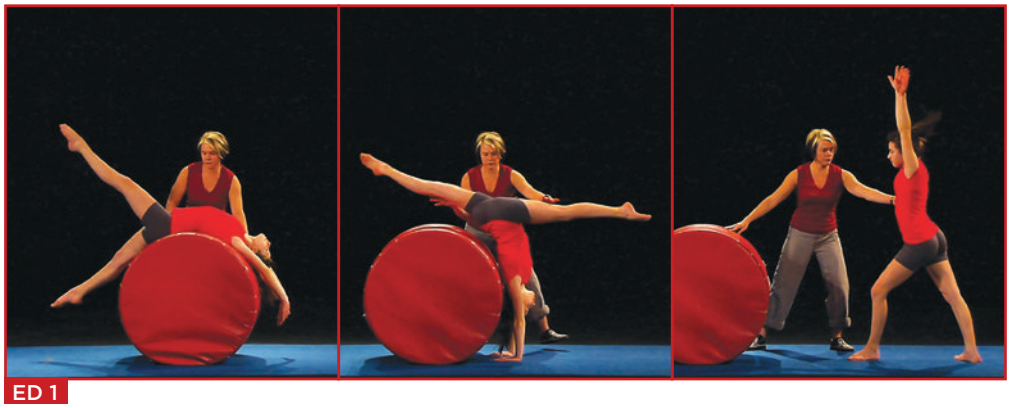
 © 2011 Cirque du Soleil



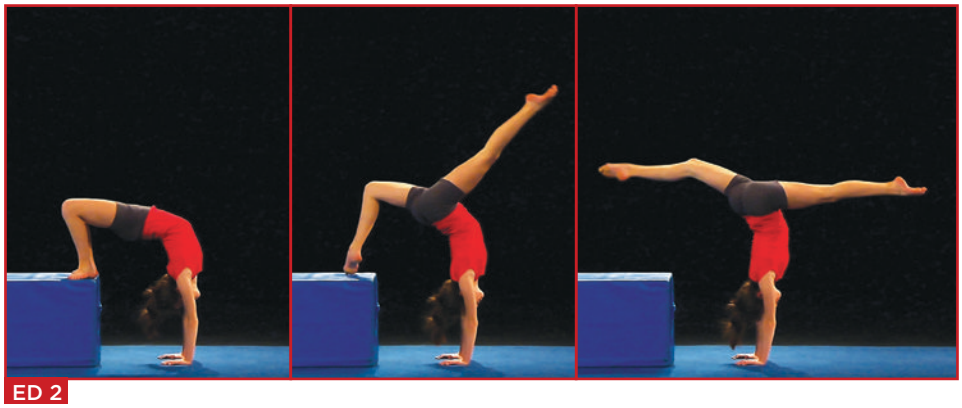
M 3

Educativos

1. Efectuar la inversión hacia atrás apoyando la espalda en un colchón redondo. Realizar el retorno con las piernas en la posición de fondo separadas, con asistencia manual. **ED 1**
2. Desde un puente, con las piernas apoyadas en un plinto, efectuar la inversión hacia atrás. **ED 2**



ED 1



ED 2

Asistencia manual

- El asistente sostendrá la pierna libre del participante con su mano proximal y sostendrá con su mano distal la pelvis para mantenerla por encima de la pierna de apoyo. AM 1
- Una vez que las manos del participante estén apoyadas en el suelo, el asistente empujará su pelvis con la mano distal y su pierna con la mano proximal para sostenerlo durante el retorno con las piernas en la posición de fondo. AM 2



AM 1



AM 2

Errores comunes

1. El participante se apoya en la pierna delantera y avanza la pelvis en el momento de la bajada.
2. Desde la parada de manos, el participante muestra un ligero cierre de hombros. Se encuentra con los hombros demasiado avanzados con respecto a las manos en el momento de efectuar el retorno con las piernas en la posición de fondo.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Realizar una inversión hacia atrás sobre un colchón redondo, mantener la pierna libre en el aire. EX
2. Desde la parada de manos, mantener los brazos alineados en la prolongación del cuerpo hasta el retorno con las piernas en la posición de fondo.

Variantes

1. Alternancia de las piernas en el momento de la salida.
2. Inversión hacia atrás con las piernas juntas.



ACROBACIA
MENICHELLI

Descripción del elemento técnico

Rotación hacia atrás de 180° en torno al eje transversal, paso a la parada de manos y final con balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo.

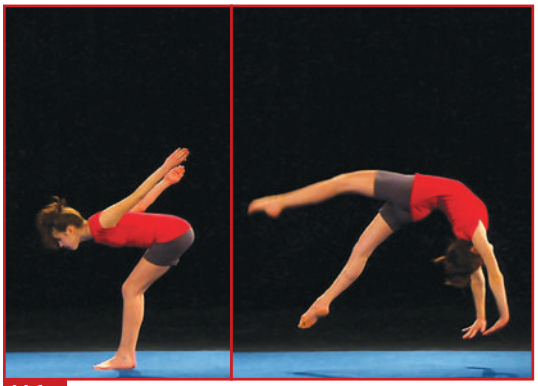
Prerrequisitos

- **Inversión hacia atrás.**
- **Parada de manos con las piernas en apertura lateral.**
- **Retorno con las piernas en la posición de fondo.**

Explicación del movimiento

- Desde la posición extendida de pie con los brazos a cada lado de la cabeza, oscilar ligeramente hacia atrás y bajar los brazos. Efectuar una antepulsión de brazos hasta su alineación en la prolongación del cuerpo, con extensión de piernas y caderas. M 1
- Transferir el CDM a las manos y pasar a la parada de manos con las piernas en posición de apertura lateral, con la referencia visual en las manos. M 2
- Efectuar un retorno con las piernas en la posición de fondo y volver a la posición extendida, la referencia visual debe estar hacia delante. M 3

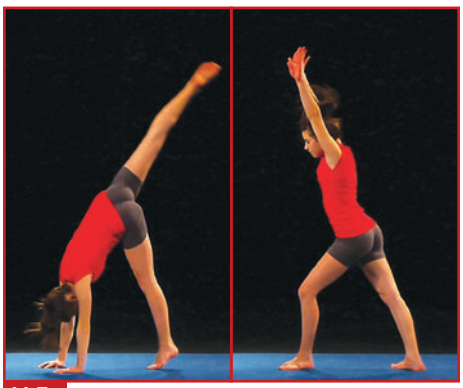
Nota: *Una vez completado el empuje de las piernas, los brazos deberán permanecer alineados en la prolongación del cuerpo.*



M 1



M 2

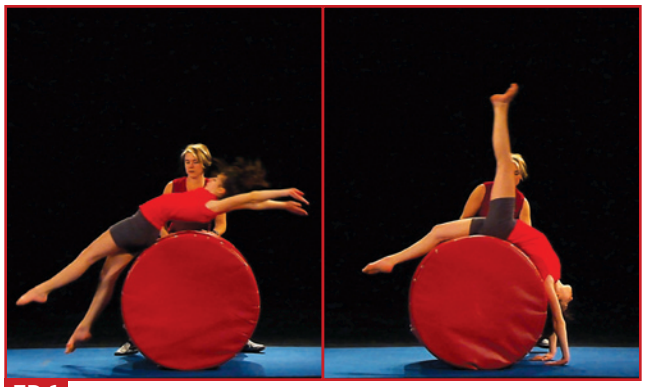


M 3

Educativos

1. Realizar el Menichelli con la espalda apoyada en un colchón redondo y con asistencia manual. **ED 1**

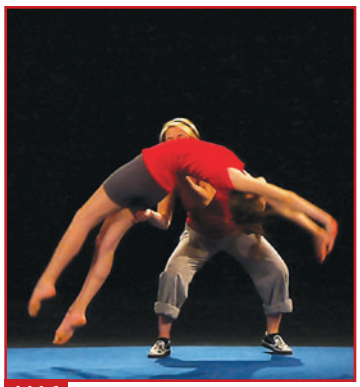
2. Realizar un Menichelli con asistencia manual.



ED 1

Asistencia manual

- Durante el despegue, el asistente sostendrá la pelvis del participante con su mano distal y la parte trasera del muslo de la otra pierna con su mano proximal. **AM 1**



AM 1

Errores comunes

1. El participante adopta la posición de apertura lateral antes de haber acabado el empuje de las piernas.

2. Desde la parada de manos, el participante presenta un cierre de hombros en el momento de efectuar el retorno con las piernas en la posición de fondo.

Correcciones y ejercicios correctivos

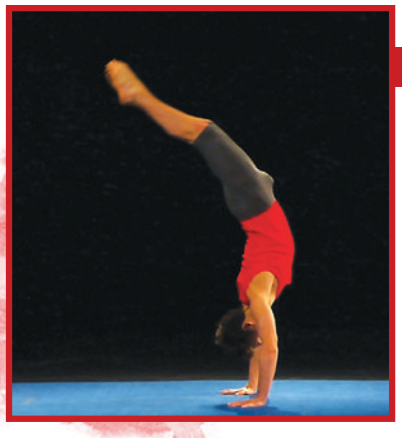
1. Realizar el Menichelli con la espalda apoyada en un colchón redondo, asegurarse de efectuar una extensión completa de piernas antes de realizar la extensión de caderas e iniciar la apertura lateral. **EX**

2. Desde la parada de manos en apertura lateral, descender con las piernas en la posición de fondo. **EX**

Variantes

1. Menichelli en altura.

2. Menichelli en longitud.



ACROBACIA
FLIC FLAC

Descripción del elemento técnico

Rotación hacia atrás de 180° en torno al eje transversal, repulsión y corbeta.

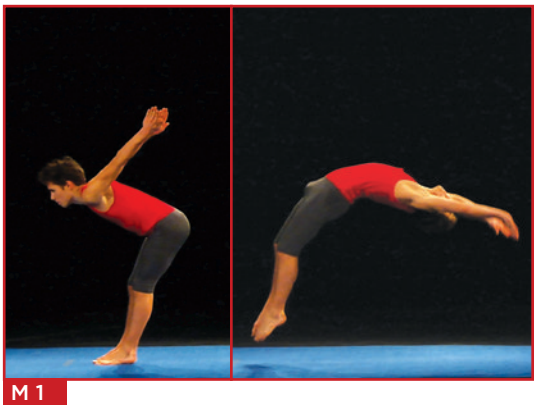
Prerrequisitos

- **Corbeta desde la apertura hasta el cierre.**
- **Delfín de espalda.**

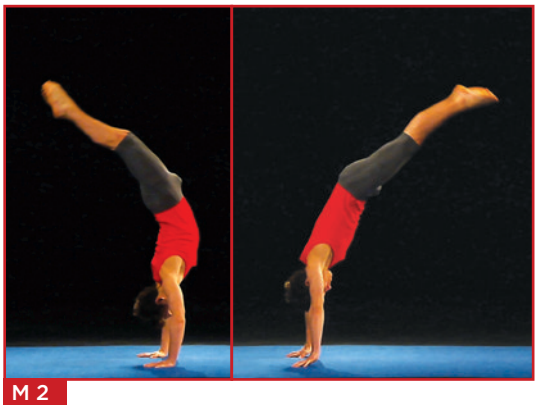
Explicación del movimiento

- Desde la posición extendida de pie con los brazos a cada lado de la cabeza, desplazar ligeramente el CDM hacia atrás, flexionar las caderas y las piernas y bajar los brazos.
- Efectuar simultáneamente una antepulsión de brazos hasta su alineación en la prolongación del cuerpo, una extensión de piernas, una extensión de caderas y una apertura de hombros. M 1
- Transferir el CDM sobre las manos y, al contacto de las manos con el suelo, efectuar una corbeta y una repulsión de hombros, la referencia visual debe estar en las manos. M 2
- Efectuar una ligera flexión de caderas y adoptar la posición de bloqueo seguida de un aterrizaje sobre los pies y retornar en posición extendida. M 3

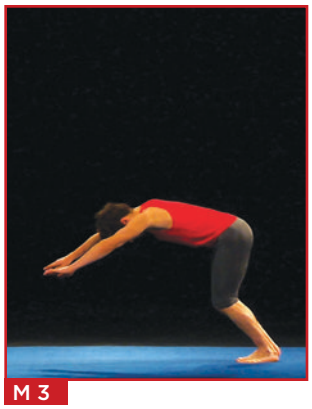
Nota: *Tras el empuje de las piernas, los brazos deberán permanecer alineados en la prolongación del cuerpo.*



M 1



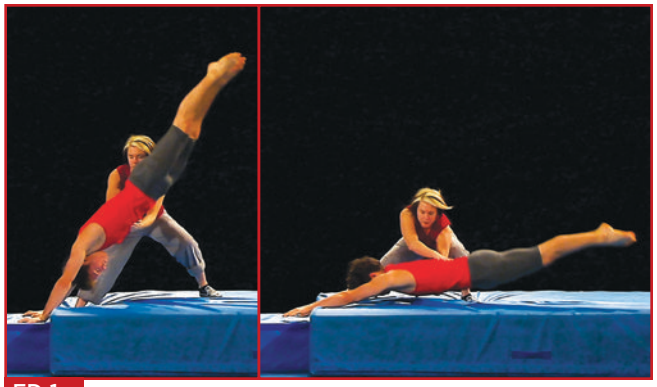
M 2



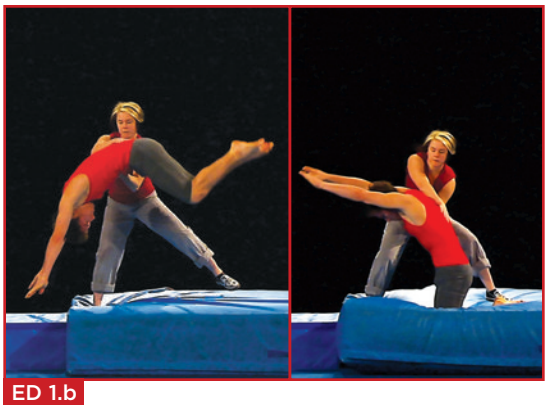
M 3

Educativos

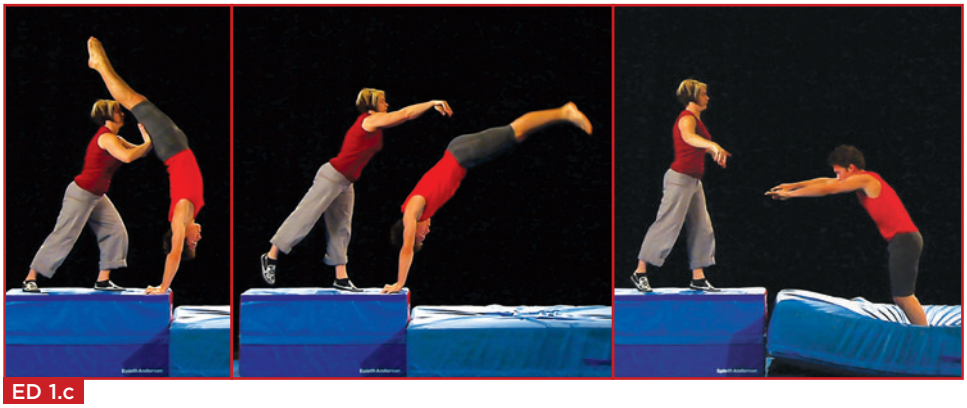
1. Desde la parada de manos sobre un plinto, con asistencia manual, efectuar una corbeta con aterrizaje en una colchoneta:
   - sobre el abdomen; **ED 1.a**
   - sobre las rodillas; **ED 1.b**
   - sobre los pies. **ED 1.c**
2. Efectuar un semi flic flac en parada de manos. Sobre un plinto, con asistencia manual, balancear hacia atrás hasta la parada de manos seguido de una corbeta con aterrizaje:
   - sobre el abdomen; **ED 2.a**
   - sobre las rodillas; **ED 2.b**
   - sobre los pies. **ED 2.c**
3. Efectuar el flic flac con la espalda apoyada en un colchón redondo y con asistencia manual. **ED 3**



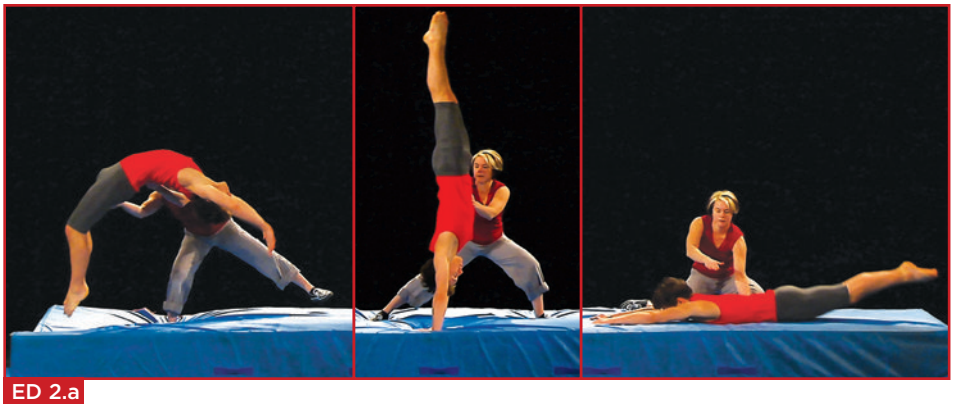
ED 1.a



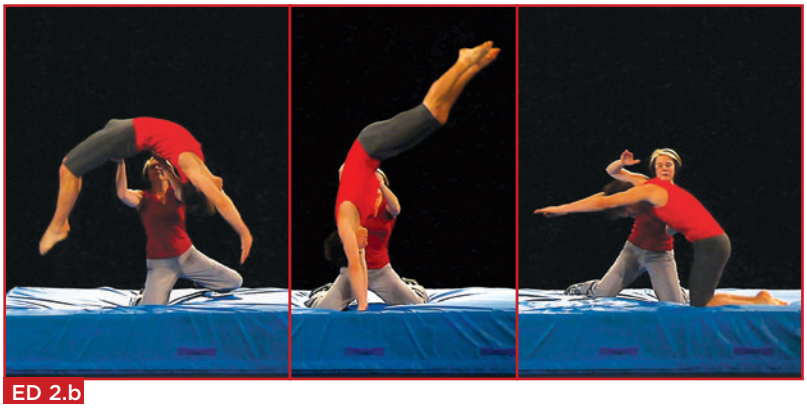
ED 1.b



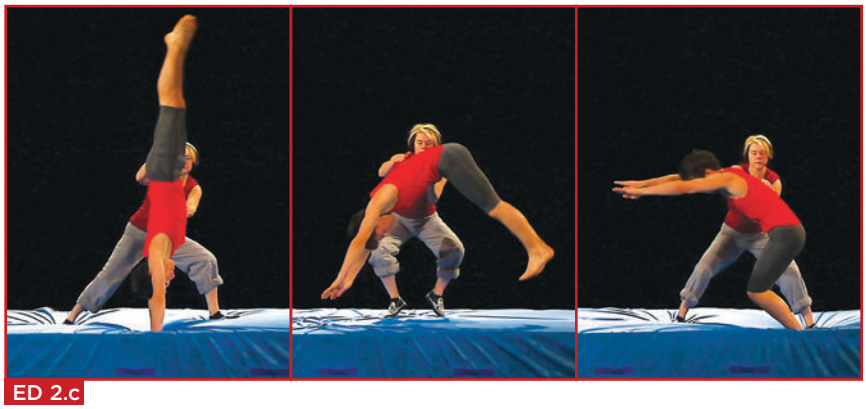
ED 1.c



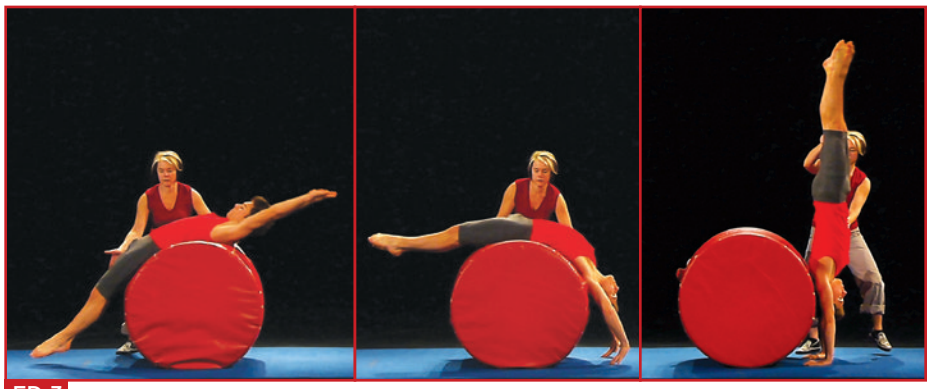
ED 2.a



ED 2.b



ED 2.c



ED 3

Asistencia manual

- Durante el despegue, el asistente sostendrá la pelvis del participante con su mano distal y la parte trasera de los muslos con su mano proximal. Durante la segunda parte, impulsará la pelvis del participante con su mano distal para ayudarle a adoptar la posición de bloqueo. AM 1



AM 1

Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. La altura del flic flac es demasiado pronunciada porque la pelvis está demasiado adelantada al principio o porque la cabeza se proyecta más rápido que el resto del cuerpo.	**1.** Desde la posición extendida, desplazar ligeramente el CDM hacia atrás y flexionar las caderas. Realizar una extensión de piernas y caderas y una apertura de hombros. Terminar con un aterrizaje sobre el abdomen en una colchoneta. Prestar especial atención a la altura del flic flac. **EX** Repetir el educativo 1.b y prestar especial atención a la altura del flic flac. **EX**
2. Los brazos del participante no están bien sincronizados.	**2.** Repetir los educativos 2.a y 2.b, prestar especial atención a la sincronización de los brazos. **EX**
3. El participante presenta un cierre de hombros en el momento de la parada de manos.	**3.** Repetir el educativo 1.b y efectuar el aterrizaje completamente abierto sobre el abdomen. Mantener los brazos en la prolongación del cuerpo en el momento de la parada de manos. **EX**

Variantes

1. Secuencia de flic flacs.

2. Flic flac seguido de un salto mortal.



ACROBACIA
SALTO MORTAL HACIA ATRÁS

Descripción del elemento técnico

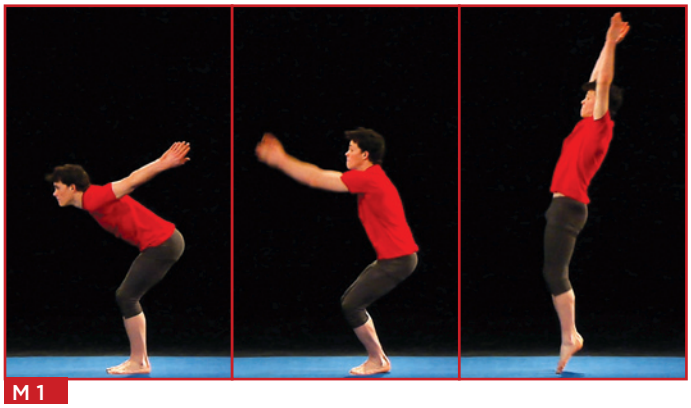
Rotación hacia atrás de 360° en posición agrupada en torno al eje transversal con aterrizaje sobre los pies.

Prerrequisitos

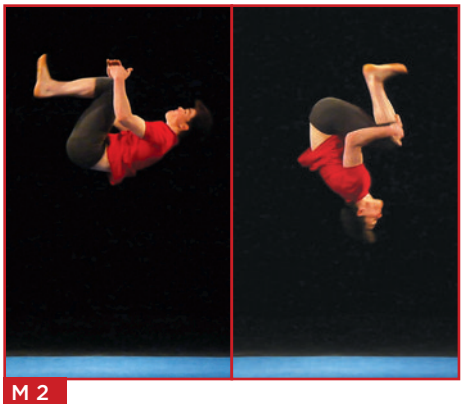
- **Posición agrupada.**
- **Impulso o salto en extensión.**
- **Aterrizaje hacia atrás.**
- **Voltereta hacia atrás.**

Explicación del movimiento

- Durante un impulso, después de una rondada o un flic flac, o durante un salto en extensión, iniciar la rotación con una extensión de caderas y una antepulsión de brazos, mantener la referencia visual delante. M 1
- Tras el impulso, adoptar la posición agrupada para acelerar la velocidad de rotación y desplazar la pelvis sobre los hombros. M 2
- Justo antes de que el CDM se sitúe en los pies, efectuar una extensión de caderas con la referencia visual en el suelo.
- Efectuar un aterrizaje en el suelo con las piernas flexionadas y volver a la posición extendida con la referencia visual delante. M 3



M 1



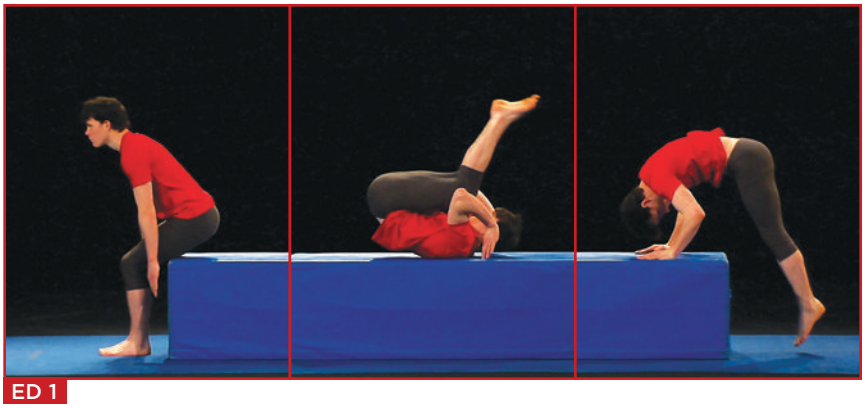
M 2



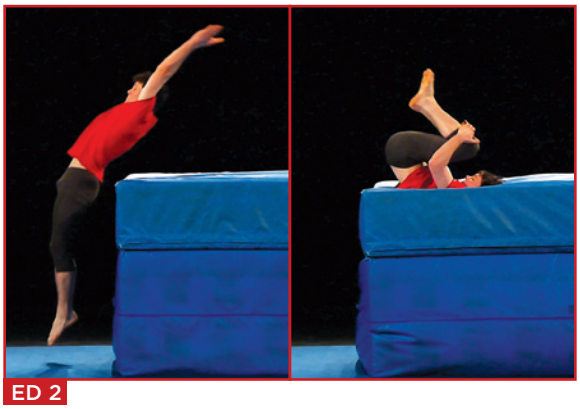
M 3

Educativos

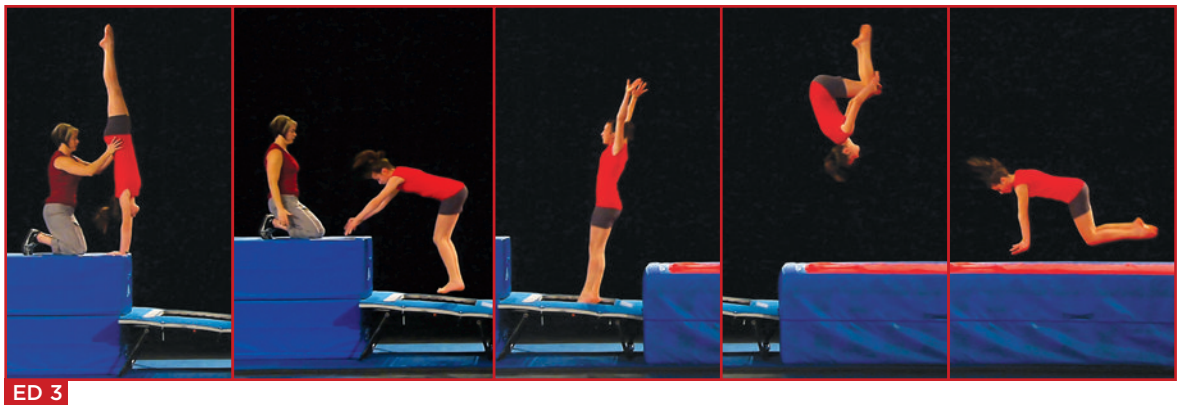
1. Desde un plinto, realizar una voltereta hacia atrás con aterrizaje sobre una colchoneta colocada más baja que el plinto. **ED 1**
2. Desde un salto en extensión, realizar un salto mortal atrás con aterrizaje en posición de vela agrupada sobre una colchoneta sobreelevada. **ED 2**
3. Desde un MT, subir en parada de manos en un plinto colocado delante. Desde la parada de manos, impulsarse en el MT y dar un salto mortal hacia atrás con aterrizaje a cuatro patas sobre una colchoneta de aterrizaje. **ED 3**
4. Desde la parada de manos apoyado en un plinto, efectuar una corbeta seguida de un salto mortal hacia atrás con aterrizaje sobre una colchoneta.



ED 1



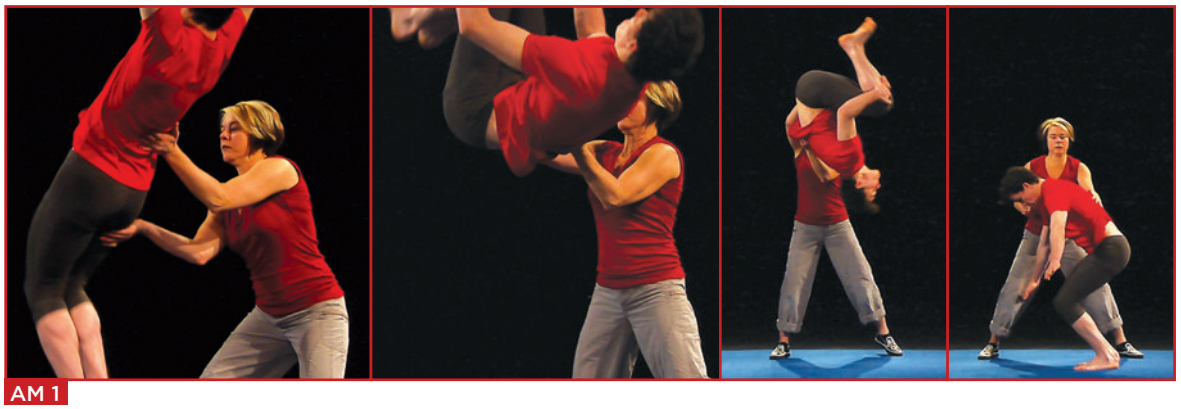
ED 2



ED 3

Asistencia manual

- En el momento del despegue del participante, el asistente pondrá su mano distal en la parte baja de la espalda y su mano proximal detrás de los muslos para acelerar, si fuera necesario, la velocidad de rotación. AM 1



AM 1

Errores comunes

1. El participante no extiende completamente sus piernas y coloca sus hombros hacia atrás desde el principio.
2. En el momento del impulso, el participante tiene los pies más adelante que la pelvis.
3. Durante la extensión de caderas, el participante sale con la cabeza hacia atrás y adopta una posición *cambré*.
4. El participante efectúa la extensión de caderas a mitad de la fase aérea.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Repetir el educativo 2, prestar especial atención a la extensión de piernas y al movimiento de los hombros. EX
2. Asegurarse de que el CDM está en los pies en el momento del impulso.
3. Repetir el educativo 2, prestar atención a la posición corporal en general y a la posición de la cabeza en particular. EX
4. Desde un plinto, realizar una voltereta hacia atrás con aterrizaje sobre una colchoneta colocada más baja que el plinto. EX

Variantes

1. Salto mortal hacia atrás en posición carpada.
2. Salto mortal en plancha hacia atrás.



ACROBACIA
RUEDA LATERAL

Descripción del elemento técnico

Balanceo del cuerpo en torno al eje anteroposterior hasta la parada de manos, con las piernas en apertura lateral y aterrizaje con las piernas en la posición de fondo.

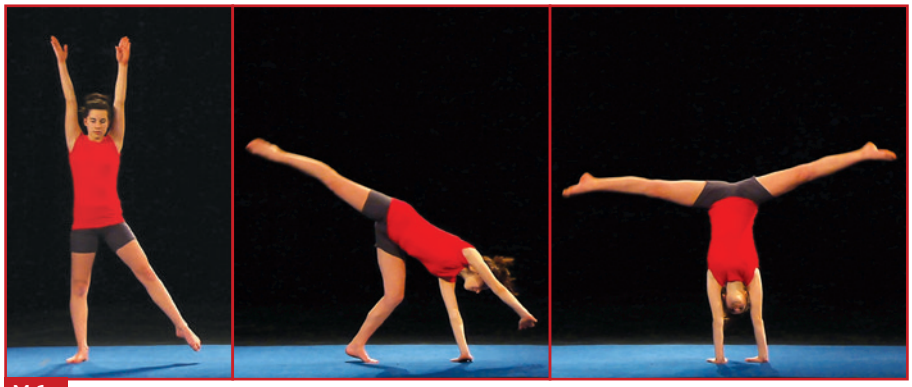
Prerrequisitos

- **Balanceo y retorno lateral.**
- **Parada de manos con piernas en apertura lateral.**

Explicación del movimiento

- Desde la posición extendida de pie con los brazos a cada lado de la cabeza, efectuar un balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo lateral, colocar una mano después de la otra y pasar a la parada de manos con las piernas en apertura lateral, la referencia visual debe fijarse en las manos. M 1
- Efectuar un balanceo del cuerpo y retornar con las piernas en la posición de fondo lateral, la referencia visual debe fijarse delante. M 2

Nota: *Durante la ejecución del elemento, los brazos deberán permanecer alineados en la prolongación del cuerpo.*



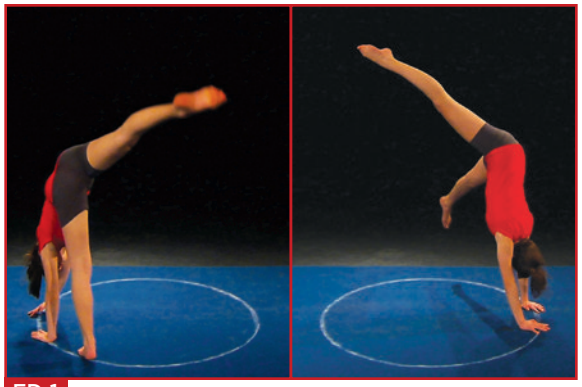
M 1



M 2

Educativos

1. Desplazarse en círculo, colocar en este orden: el primer pie, el segundo pie, la primera mano, la segunda mano, y de nuevo el primer pie y el segundo pie. ED 1
2. Efectuar la rueda lateral apoyando las manos en un plinto. ED 2



ED 1



ED 2

Asistencia manual

- El asistente, colocado detrás del participante, le sostendrá la pelvis en el momento del paso a la parada de manos y del retorno con las piernas en la posición de fondo lateral. AM 1



AM 1

 © 2011 Cirque du Soleil

Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. El participante cesa la ejecución del movimiento en la parada de manos.	**1.** De pie, efectuar un balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo lateral sobre un obstáculo, luego, con una batida de piernas, volver con las piernas en la posición de fondo lateral. **EX**
2. El participante está en posición agrupada en el momento de la parada de manos.	**2.** Efectuar un balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo lateral deteniéndose en parada de manos y las piernas extendidas en apertura. **EX**
3. El participante no hace la rueda lateral en línea recta.	**3.** Trazar una línea en el suelo para que las manos y los pies estén alineados durante la rueda lateral.

Variantes

1. Rueda lateral apoyándose solamente en la mano derecha o en la mano izquierda.

2. Rueda lateral por ambos lados.

3. Rueda lateral para un salto mortal costal.



ACROBACIA
SALTO MORTAL COSTAL

Descripción del elemento técnico

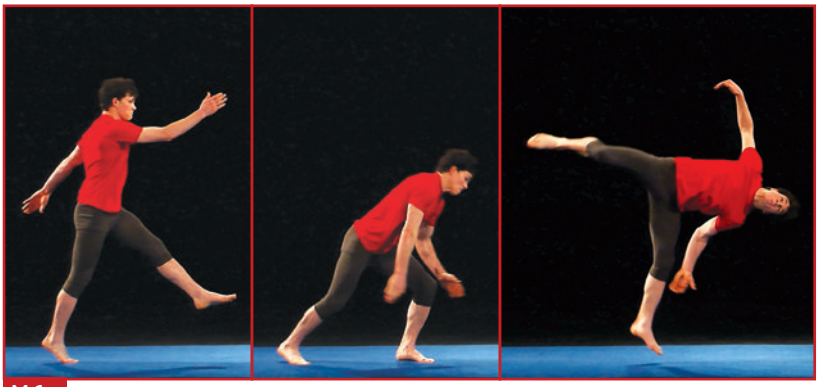
Rotación de 360° en torno al eje anteroposterior.

Prerrequisito

- **Rueda lateral.**

Explicación del movimiento

- Desde un impulso lateral en una pierna y una abducción de brazos, elevar el cuerpo con la referencia visual delante. M 1
- Aumentar la velocidad de rotación con una flexión de piernas en posición de apertura, desplazar las manos detrás de las rodillas y pasar la pelvis sobre los hombros, con una referencia visual en el cuerpo. M 2
- Realizar el aterrizaje en una pierna y luego transferir el CDM en las dos piernas, con la referencia visual delante. M 3



M 1



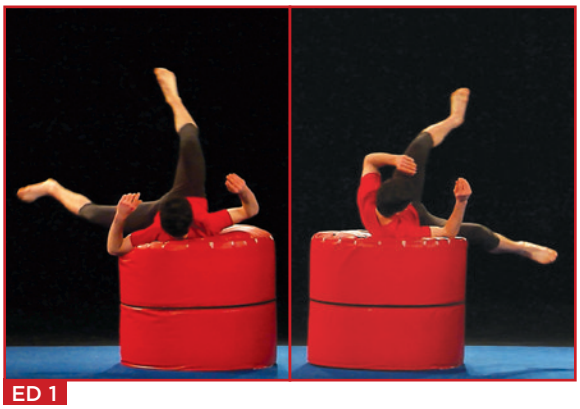
M 2



M 3

Educativos

1. Efectuar una voltereta lateral en un plinto con retorno a la posición extendida de pie sobre el suelo. ED 1
2. Desde una superficie sobreelevada, realizar un salto costal y aterrizar sobre una colchoneta de aterrizaje.



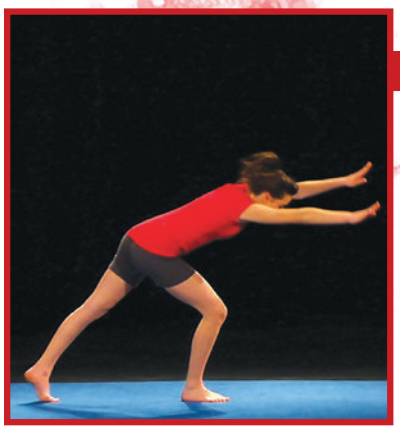
ED 1

Asistencia manual

- El asistente, situado detrás del participante le colocará la mano proximal sobre la cadera y, cuando su cabeza se encuentre abajo, sostendrá el otro lado de la cadera con la mano distal. El asistente seguirá la pelvis del participante durante la rotación y terminará con los brazos cruzados. AM 1



AM 1



ACROBACIA
RUEDA ¼ ¼

Descripción del elemento técnico

Balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo con rotación de un cuarto de giro en torno al eje longitudinal y retorno con las piernas en la posición de fondo con una segunda rotación de un cuarto de giro.

Prerrequisitos

- **Balanceo y retorno con las piernas en la posición de fondo.**
- **Parada de manos con piernas en apertura facial.**

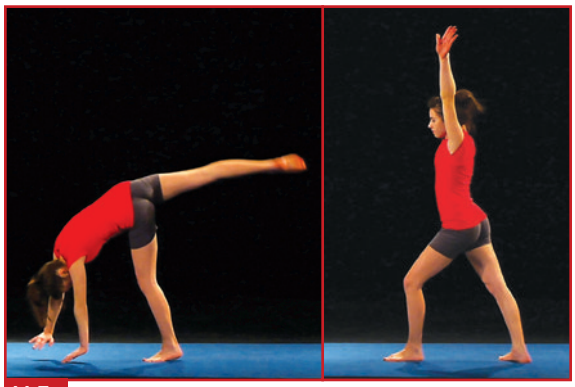
Explicación del movimiento

- Desde la posición extendida de pie con los brazos a cada lado de la cabeza, balancear el cuerpo con las piernas en la posición de fondo con una rotación de un cuarto de giro en torno al eje longitudinal, luego colocar la primera mano en el suelo. M 1
- Colocar la segunda mano en el suelo y pasar a la parada de manos, la referencia visual debe fijarse en las manos. M 2
- Realizar un balanceo del cuerpo con una segunda rotación de un cuarto de giro en torno al eje longitudinal y después un retorno con las piernas en la posición de fondo y con la referencia visual delante. M 3

Nota: *Durante la ejecución del elemento, los brazos deberán permanecer alineados en la prolongación del cuerpo.*

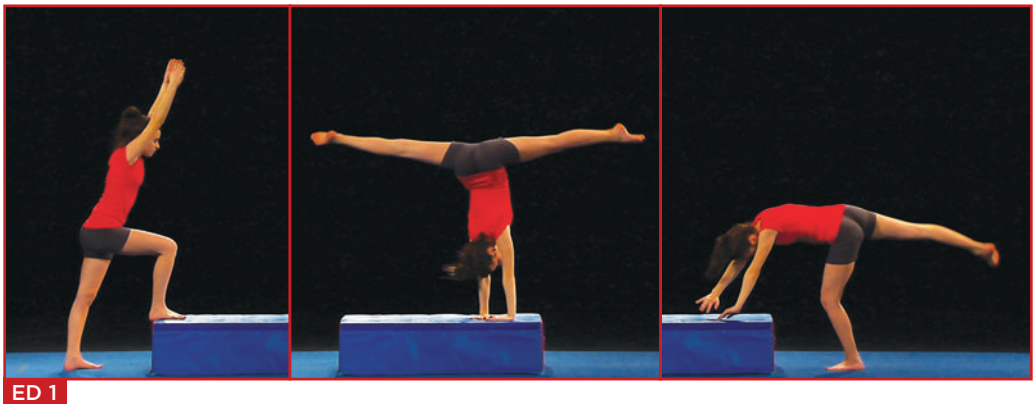

M 1


M 2

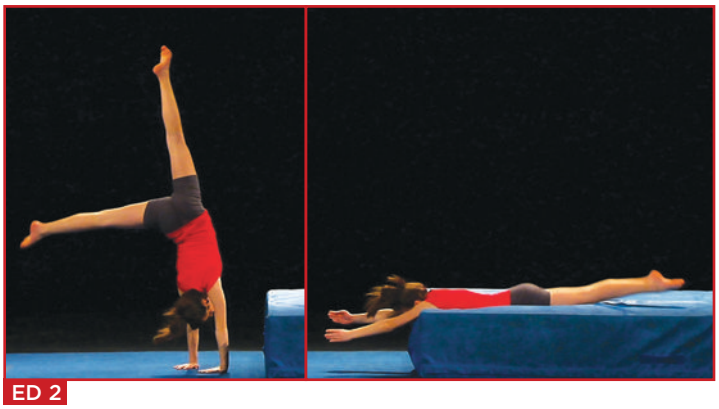

M 3

Educativos

1. Efectuar la rueda ¼ ¼ apoyando las manos en un plinto. Colocar las manos de modo que los pies se coloquen en el suelo en el momento del retorno con las piernas en la posición de fondo. **ED 1**
2. Realizar una semirrueda con una rotación de un cuarto de giro en torno al eje longitudinal, seguida de un aterrizaje boca abajo sobre una colchoneta de aterrizaje. **ED 2**



ED 1



ED 2

Asistencia manual

- El asistente se colocará detrás del participante y le sostendrá las caderas durante el paso sobre las manos.

Errores comunes

1. El participante hace el cuarto de giro antes de balancear el cuerpo o no completa el segundo cuarto de giro.

2. En el momento de pasar a la parada de manos, el participante está en posición de bloqueo.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Repetir las oscilaciones del cuerpo con las piernas en la posición de fondo. EX

   Efectuar el primer cuarto de giro por encima de un colchón redondo. EX

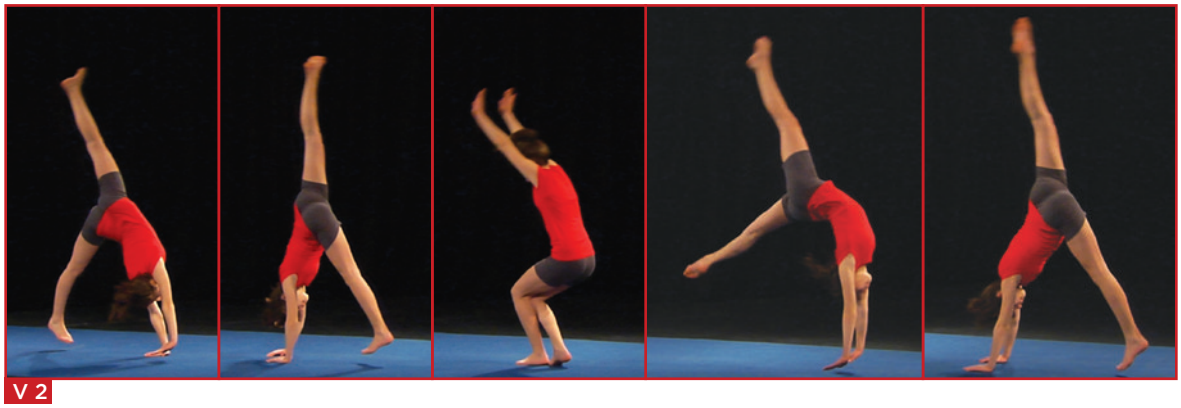
   En parada de manos en un plinto, con las piernas separadas, descender con un cuarto de giro para terminar con las piernas en la posición de fondo frente al plinto. EX

2. Repetir las oscilaciones del cuerpo con las piernas en la posición de fondo, prestar especial atención a la posición corporal. EX

   Repetir las paradas de manos con las piernas en apertura facial, asegurarse de que el tronco y las piernas están alineados en el momento de pasar a la parada de manos. EX

Variantes

1. Rueda ¼ ¼ seguida de un impulso.
2. Rueda ¼ ¼ seguida de un Menichelli. V 2



V 2



ACROBACIA
RONDADA PARA SALTO MORTAL

Descripción del elemento técnico

Balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo, media vuelta en el eje longitudinal hasta la parada de manos, corbeta e impulso en el suelo para salto mortal.

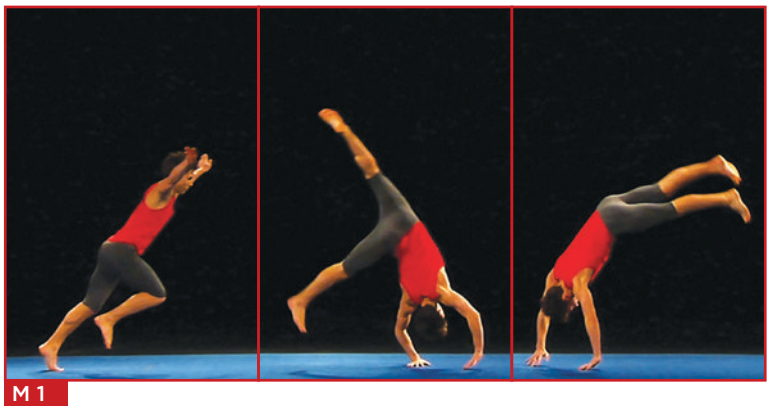
Prerrequisitos

- **Preimpulso.**
- **Balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo.**
- **Corbeta desde la apertura hasta el cierre.**

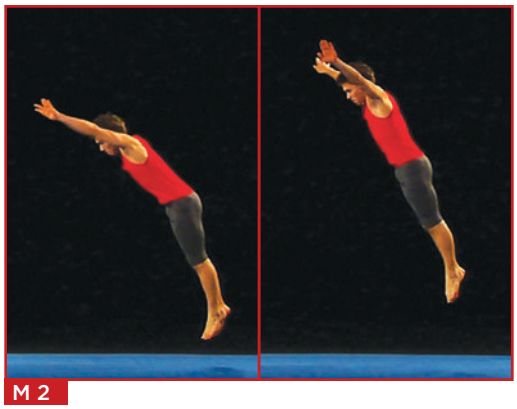
Explicación del movimiento

- Desde la posición extendida de pie, realizar un preimpulso seguido de un balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo empujando con la pierna trasera. Simultáneamente al balanceo, efectuar una media vuelta en torno al eje longitudinal y colocar las manos en el suelo. Elegir una de las dos siguientes posibilidades:
  - efectuar un cuarto de giro en el eje longitudinal hacia el exterior con la primera mano y una vez apoyado en ésta, y antes de transferir el peso a la segunda mano, asegurarse de girar la primera hacia el interior, de tal manera que las manos formen un triángulo; M 1
  - realizar una media vuelta en el eje longitudinal con las dos manos, antes de apoyarlas en el suelo.
- En el momento de la corbeta, efectuar una repulsión de hombros, luego un balanceo. Con los pies puestos ligeramente detrás del CDM, terminar con un impulso. M 2

Nota: *Desde el preimpulso, los brazos deberán permanecer alineados en la prolongación del cuerpo.*



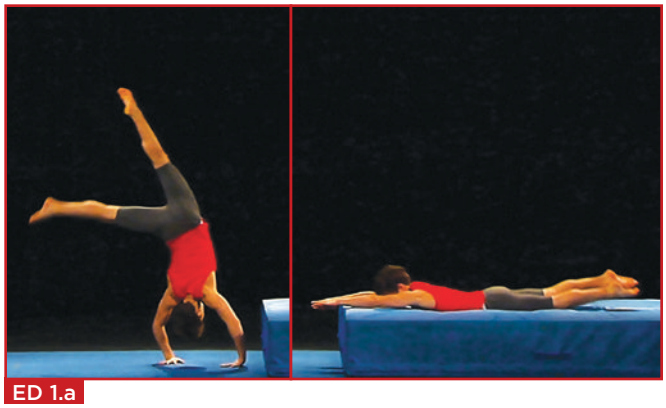
M 1



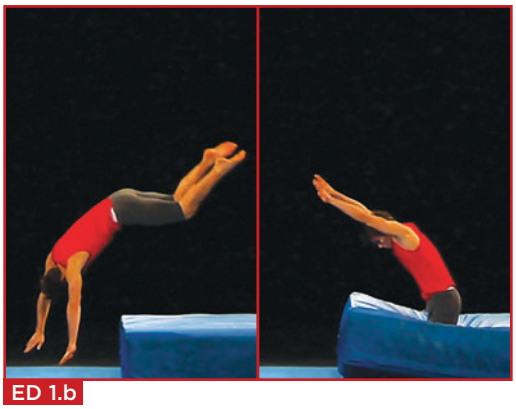
M 2

Educativos

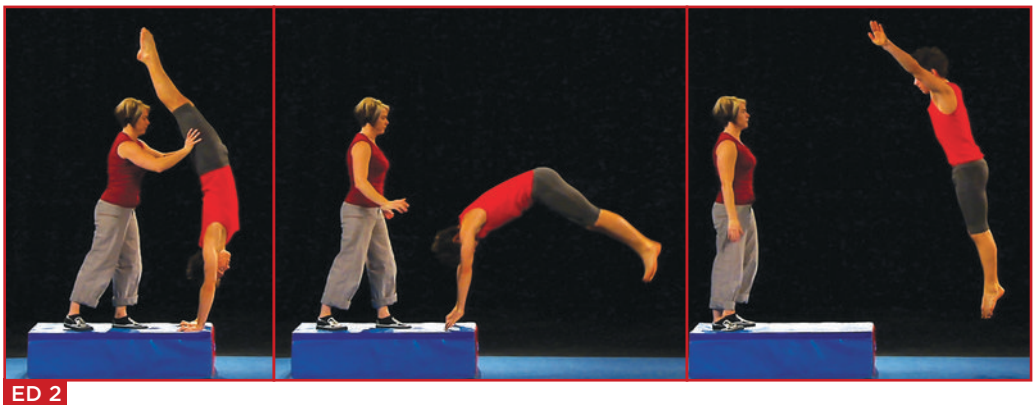
1. Desde una parada de manos, efectuar una corbeta con aterrizaje en una colchoneta:
   - sobre el abdomen; **ED 1.a**
   - sobre las rodillas; **ED 1.b**
   - de pie.
2. Con asistencia manual, subir en parada de manos sobre un plinto colocado delante. Desde la parada de manos, efectuar una corbeta seguida de un impulso en el suelo. **ED 2**
3. Repetir la rondada para salto mortal hasta la repulsión de los hombros, tomar la primera posibilidad de apoyo de las manos en el suelo, o bien transferir el peso de una mano a la otra durante la ejecución de la media vuelta. Realizar el aterrizaje boca abajo o de rodillas sobre una colchoneta de aterrizaje.
4. Realizar una rondada desde una superficie sobreelevada seguida de un aterrizaje en posición extendida sobre una colchoneta de aterrizaje colocada más baja.



ED 1.a



ED 1.b



ED 2

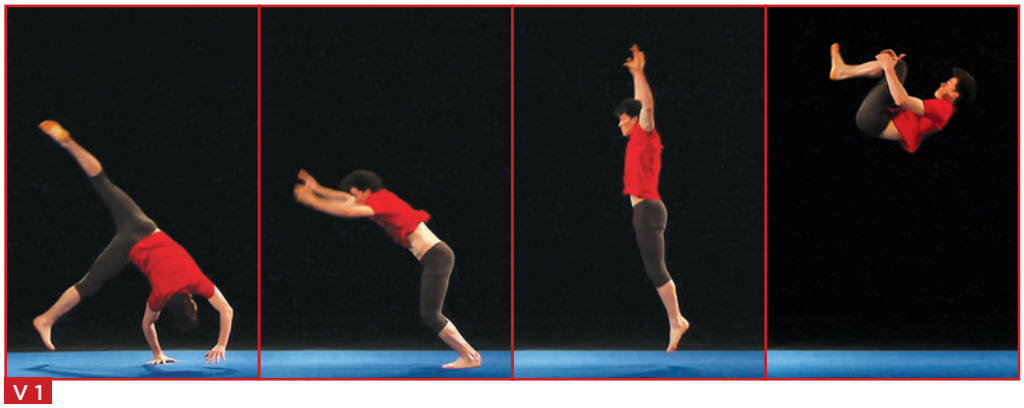
Asistencia manual

- El asistente colocará la mano proximal en la cadera del participante y, cuando la segunda mano de éste toque el suelo, sostendrá el otro lado de la cadera con la mano distal. El asistente ayudará a colocar la pelvis y terminará con las manos cruzadas. La asistencia manual durante la rondada no es común.

Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. El participante da la media vuelta o el cuarto de giro demasiado pronto.	**1.** Realizar un balanceo del cuerpo y una media vuelta hacia la parada de manos delante de una pared y sobre una colchoneta de aterrizaje. **EX** Desde el balanceo del cuerpo, efectuar la transferencia de una mano a la otra realizando una media vuelta. **EX**
2. Durante el balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo, el participante presenta un ligero cierre del hombro y dirige la primera pierna fuera del eje.	**2.** Realizar un balanceo del cuerpo y una media vuelta hacia la parada de manos delante de una pared y sobre una colchoneta de aterrizaje. **EX** Desde un balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo, efectuar la transferencia de una mano a la otra realizando una media vuelta. **EX**
3. El participante realiza el impulso en posición carpada.	**3.** Desde la parada de manos sobre un plinto, realizar corbetas seguidas de un salto en extensión en un MT, con aterrizaje en una colchoneta. Asegurarse de que el tronco y las piernas están alineados en el momento de pasar a la parada de manos durante el impulso. **EX**
4. Cuando los pies del participante entran en contacto con el suelo, se amortigua el aterrizaje en vez de seguir con un impulso.	**4.** Desde la parada de manos sobre un plinto, realizar corbetas seguidas de un impulso.

Variante

1. Rondada con salto mortal: secuenciar con un salto mortal hacia atrás. **V 1**



V 1



ACROBACIA
RONDADA PARA FLIC FLAC

Descripción del elemento técnico

Balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo, media vuelta en el eje longitudinal en parada de manos, corbeta e impulso en el suelo para flic flac.

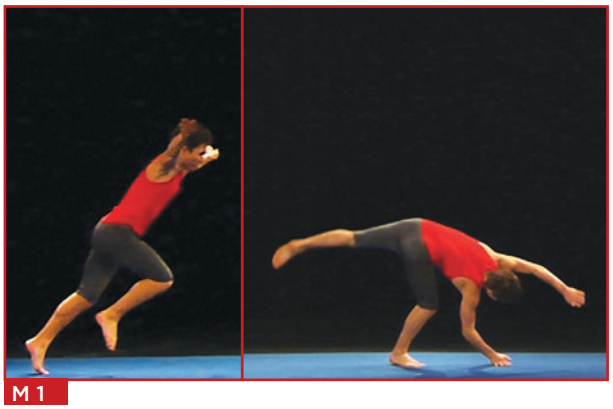
Prerrequisitos

- **Preimpulso.**
- **Balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo.**
- **Corbeta desde la apertura hasta el cierre.**

Explicación del movimiento

- Desde la posición extendida de pie, hacer un preimpulso seguido de un balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo, empujar con la pierna trasera. Simultáneamente al balanceo, efectuar una media vuelta en torno al eje longitudinal y colocar las manos en el suelo. Eligir una de las dos siguientes posibilidades:
  - realizar un cuarto de giro en el eje longitudinal hacia el exterior con la primera mano, apoyarse en ella, y antes de transferir el peso a la segunda mano asegurarse de girar la primera hacia el interior, de modo que las manos formen un triángulo. M 1
  - realizar una media vuelta en el eje longitudinal con las dos manos antes de apoyarlas en el suelo.
- En el momento de la corbeta, efectuar una repulsión de hombros y una ligera flexión de caderas en posición de bloqueo, seguidos de una corbeta y con los pies dispuestos ligeramente delante del CDM, terminar con un impulso. M 2

Nota: *Desde el preimpulso, los brazos deberán permanecer alineados en la prolongación del cuerpo.*



M 1



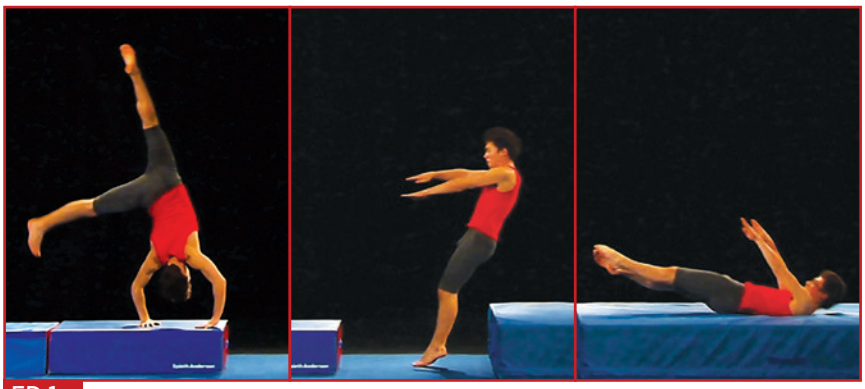
M 2

Educativos

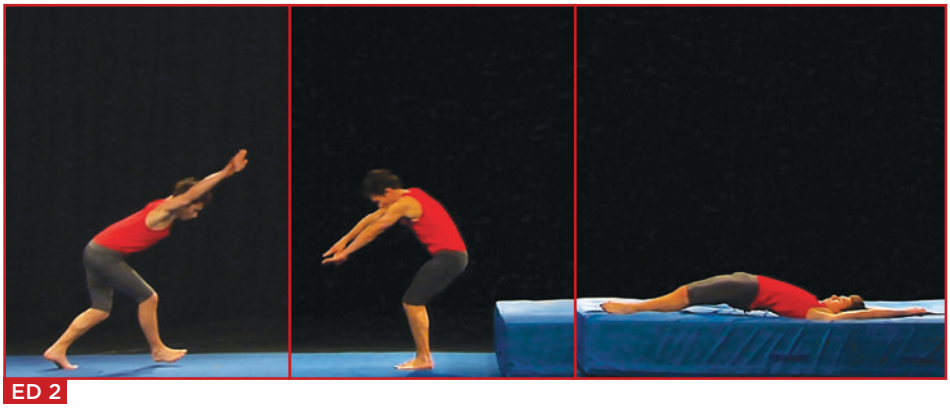
1. Realizar una rondada desde una superficie sobreelevada con aterrizaje sobre una colchoneta de aterrizaje:

- de pie; **ED 1.a**
- en posición carpada y delfín de espalda.

2. Realizar una rondada en el suelo con aterrizaje de espaldas en una colchoneta. **ED 2**



ED 1.a



ED 2

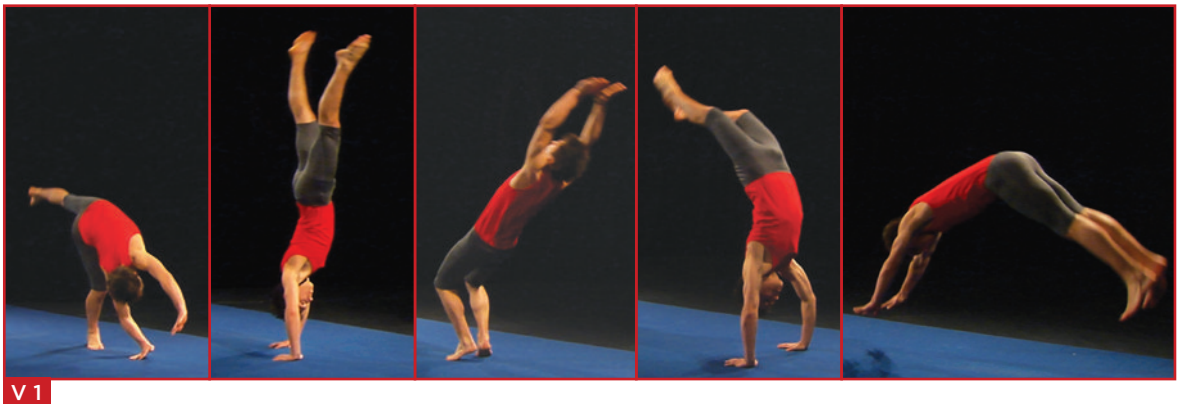
Asistencia manual

- El asistente colocará la mano proximal en la cadera del participante y cuando la segunda mano de éste toque el suelo, sostendrá el otro lado de la cadera con la mano distal. El asistente ayudará a colocar la pelvis y terminará con las manos cruzadas. La asistencia manual durante la rondada no es común.

Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. El participante da la media vuelta o el cuarto de giro demasiado pronto.	**1.** Realizar un balanceo del cuerpo y una media vuelta hacia la parada de manos delante de una pared y sobre una colchoneta de aterrizaje. **EX** Desde el balanceo del cuerpo, efectuar la transferencia de una mano a otra dando una media vuelta. **EX**
2. Durante el balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo, el participante presenta un ligero cierre de hombro y desplaza la primera pierna fuera del eje.	**2.** Realizar un balanceo del cuerpo y una media vuelta hacia la parada de manos delante de una pared y sobre una colchoneta de aterrizaje. **EX** Desde un balanceo del cuerpo, efectuar la transferencia de una mano a otra dando una media vuelta. **EX**
3. El participante efectúa la corbeta demasiado pronto.	**3.** Realizar la media vuelta hacia la parada de manos y caer sobre el abdomen en una colchoneta.
4. El participante no completa la corbeta con los pies delante del CDM.	**4.** Realizar una rondada en el suelo con aterrizaje de las manos en una superficie sobreelevada para aumentar la repulsión de los hombros.

Variante

1. Rondada con flic flac: secuenciar con un flic flac. **V 1**



V 1

La *Fondation Cirque du Soleil*™ tiene como objetivo la promoción de las artes circenses como herramienta de desarrollo del potencial creativo, de las habilidades sociales y de las capacidades físicas, concretamente con los jóvenes en dificultades y más específicamente con los jóvenes en situación vulnerable. Ella garantiza que las ganancias obtenidas de la difusión del material educativo del *Cirque du Soleil*™ se reinviertan en los programas sociales y culturales de la empresa.

Diseñado en colaboración con la *École Nationale de Cirque*, y traducido en varios idiomas, las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* pretende iniciar el público en las artes circenses. Este documento, a la vez guía técnica y herramienta pedagógica, ilustra en más de 600 páginas la ejecución de 177 elementos técnicos resultantes de 17 disciplinas básicas en artes circenses. Está acompañado de un apoyo visual que presenta un contenido rico en experticia y técnicas que permitirán suministrar una enseñanza progresiva y adaptada en un contexto seguro.

En colaboración con la

FONDATION CIRQUE DU SOLEIL™

École nationale de cirque MONTRÉAL

ecolenationaledecirque.ca

Producido en Canadá/Produced in Canada © 2011 Cirque du Soleil
Todos los derechos reservados/All rights reserved

Cirque du Soleil es una marca propiedad del *Cirque du Soleil* utilizada bajo licencia.
Cirque du Soleil is a trademark owned by *Cirque du Soleil* and used under license.