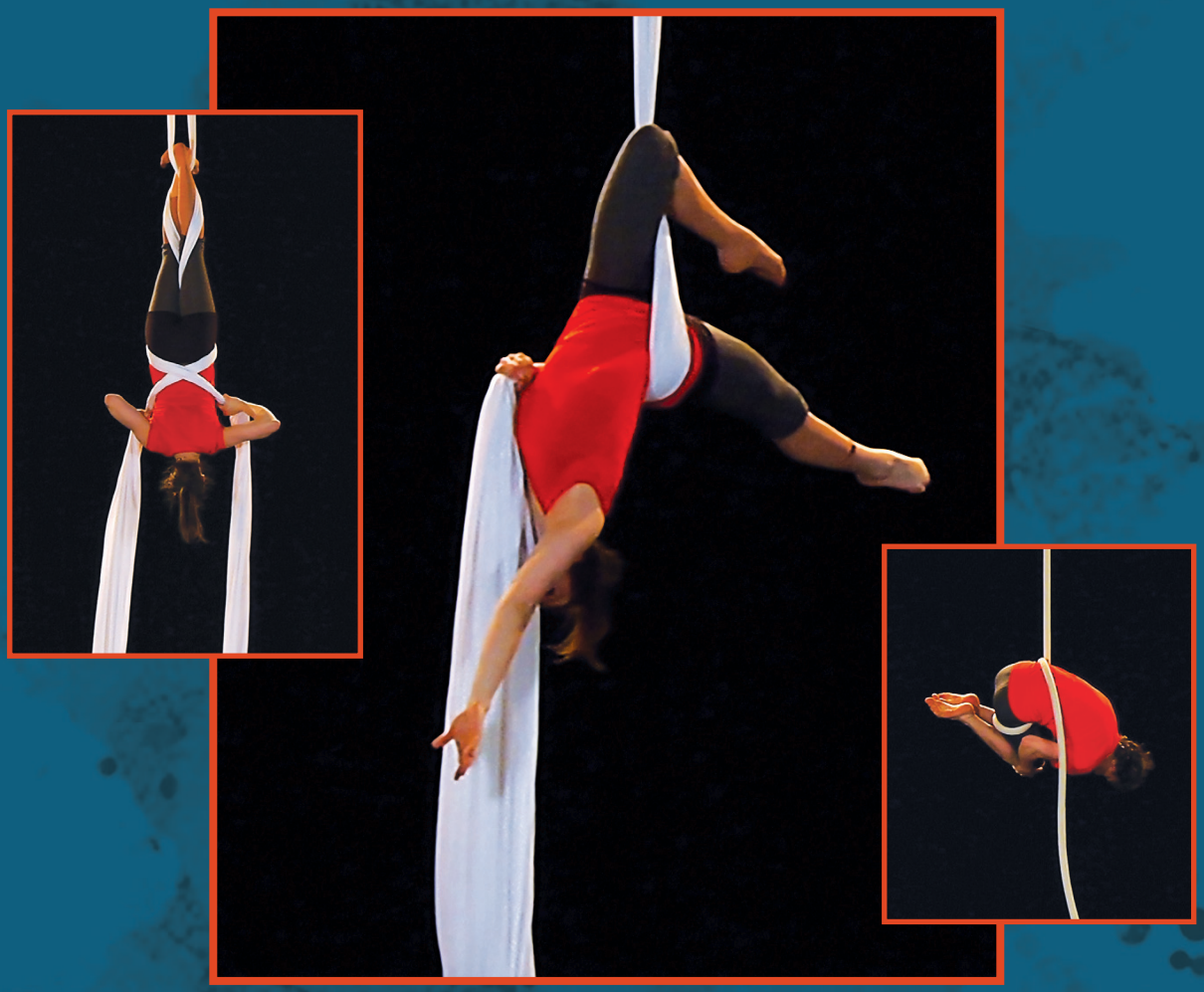
TÉCNICAS BÁSICAS EN ARTES CIRCENSES



CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA

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.

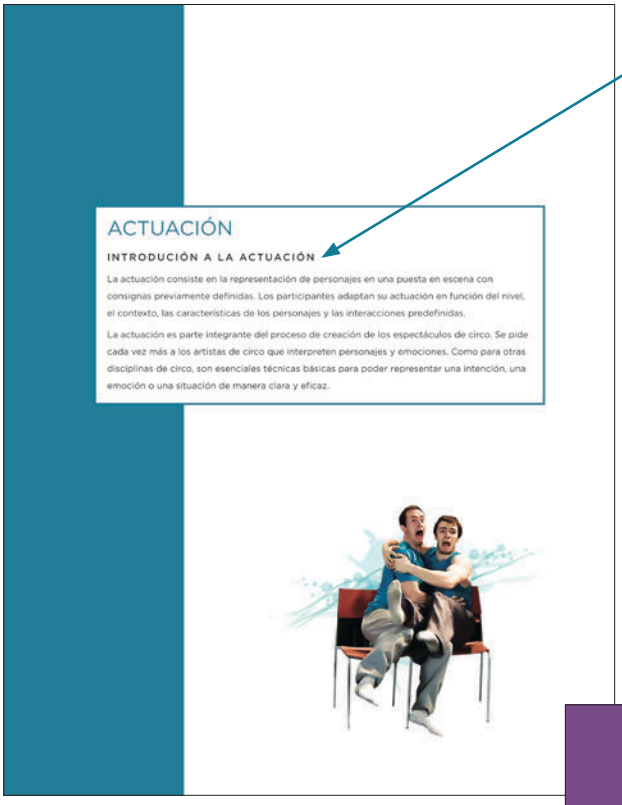
Documentos video: El componente video de las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* tiene como objetivo favorecer la comprensión del material escrito y servir de apoyo visual para el aprendizaje. Para facilitar la búsqueda de las informaciones, los colores atribuidos a las disciplinas presentadas en los 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

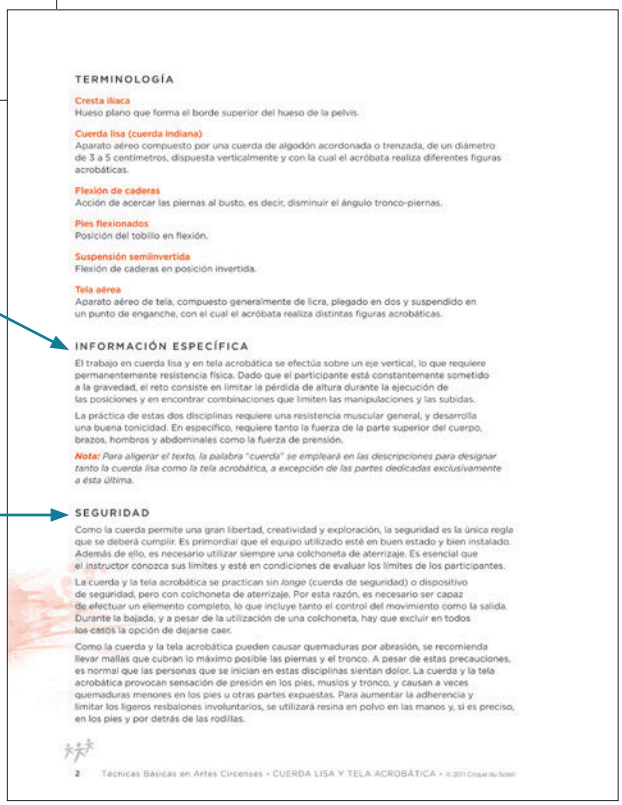
Terminología

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

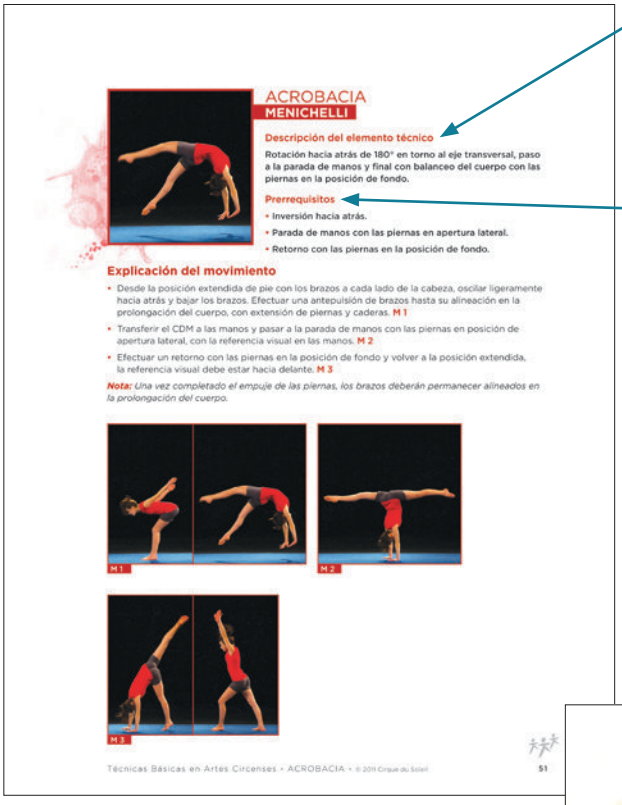
Información específica

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.



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

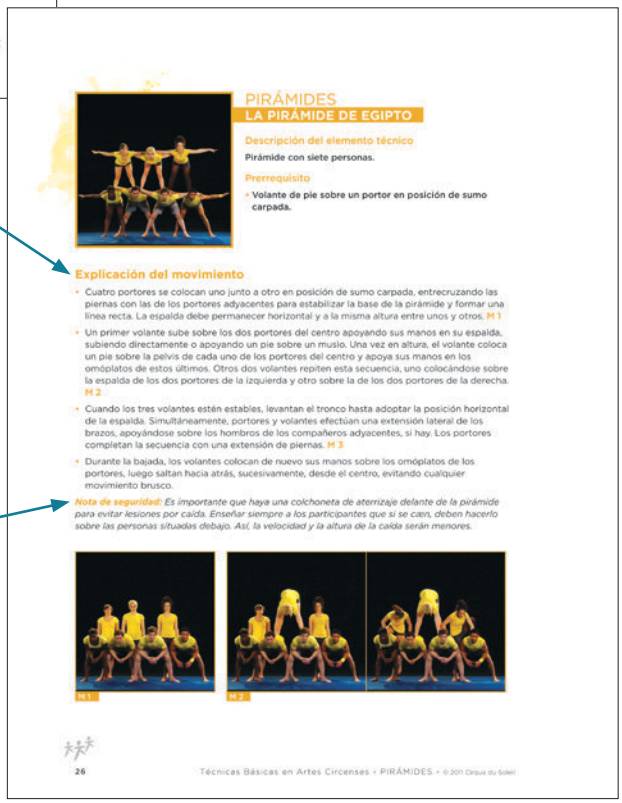
Presentación detallada de las diferentes secuencias de movimientos que componen el elemento.

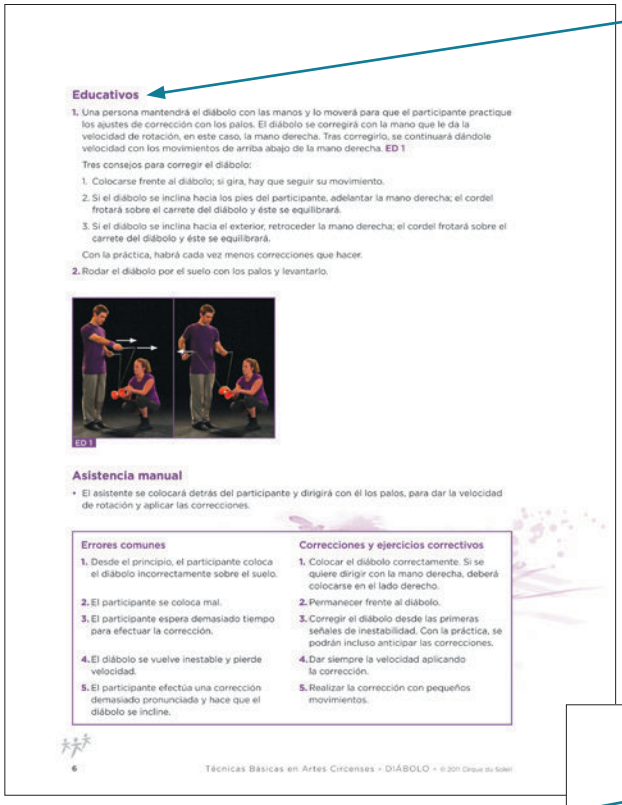
Designadas con el ícono **M**

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.





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.

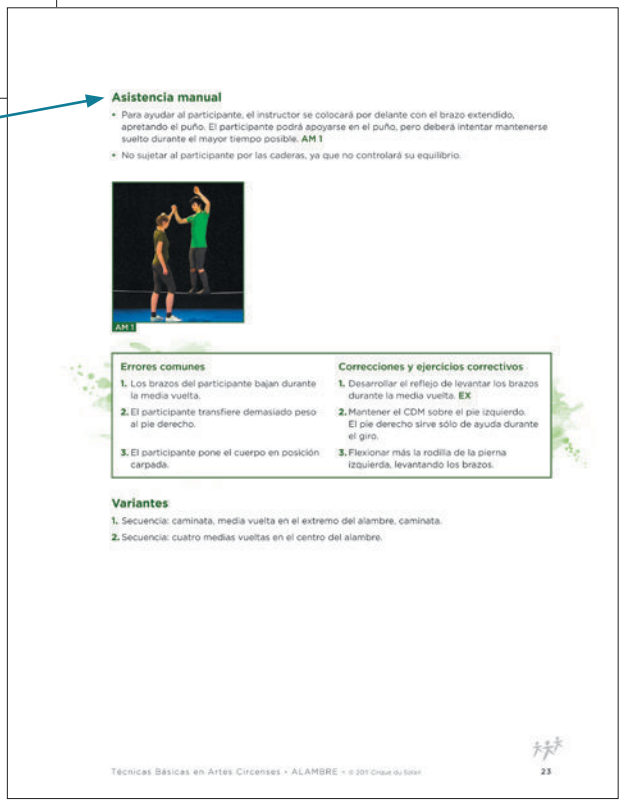
Designados con el ícono **ED**

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

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**



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.

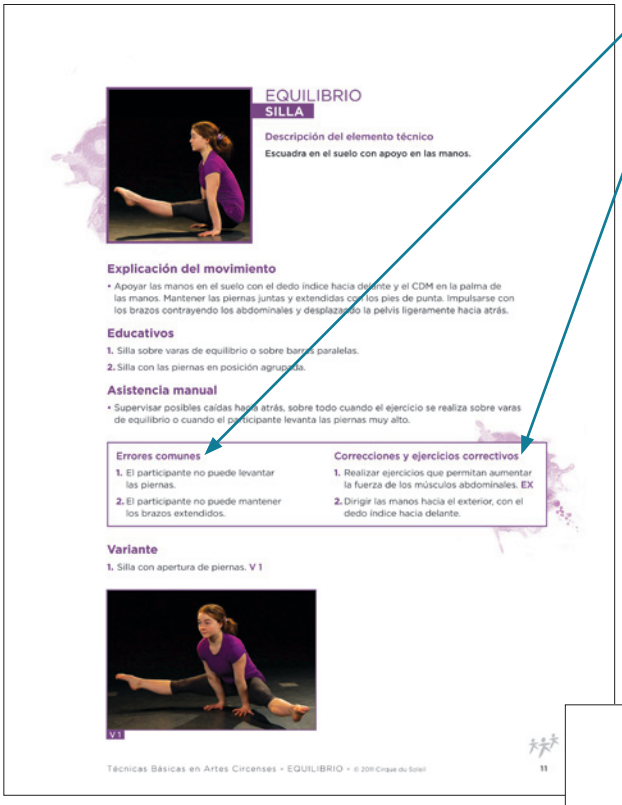
AM 1

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



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

Errores comunes

Errores más frecuentes que se deben evitar.

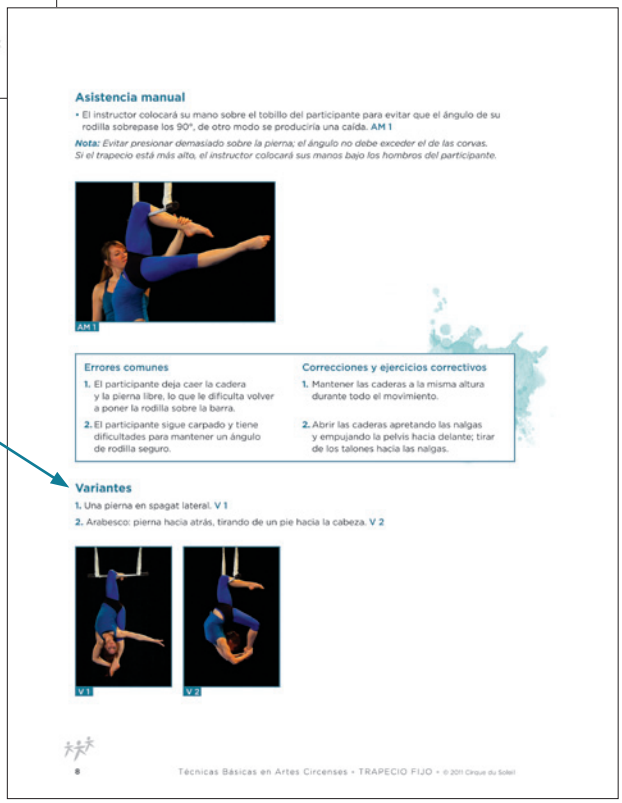
Correcciones y ejercicios correctivos

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.*

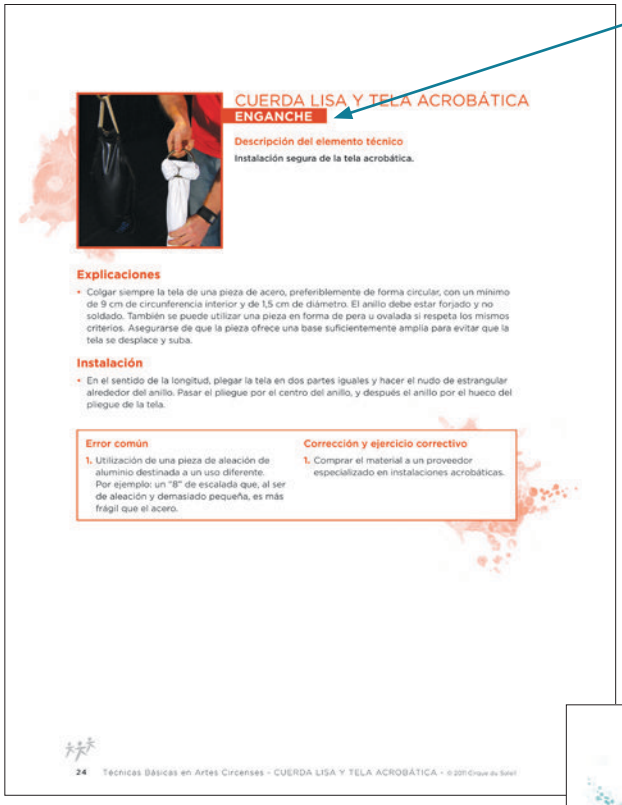
AM 1

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



CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA

ENGANCHE

Descripción del elemento técnico

Instalación segura de la tela acrobática.

Explicaciones

- Colgar siempre la tela de una pieza de acero, preferiblemente de forma circular, con un mínimo de 9 cm de circunferencia interior y de 1,5 cm de diámetro. El anillo debe estar forjado y no soldado. También se puede utilizar una pieza en forma de pera u ovalada si respeta los mismos criterios. Asegurarse de que la pieza ofrece una base suficientemente amplia para evitar que la tela se desplace y suba.

Instalación

- En el sentido de la longitud, plegar la tela en dos partes iguales y hacer el nudo de estrangular alrededor del anillo. Pasar el pliegue por el centro del anillo, y después el anillo por el hueco del pliegue de la tela.

Error común

1. Utilización de una pieza de aleación de aluminio destinada a un uso diferente. Por ejemplo: un "8" de escalada que, al ser de aleación y demasiado pequeña, es más frágil que el acero.

Corrección y ejercicio correctivo

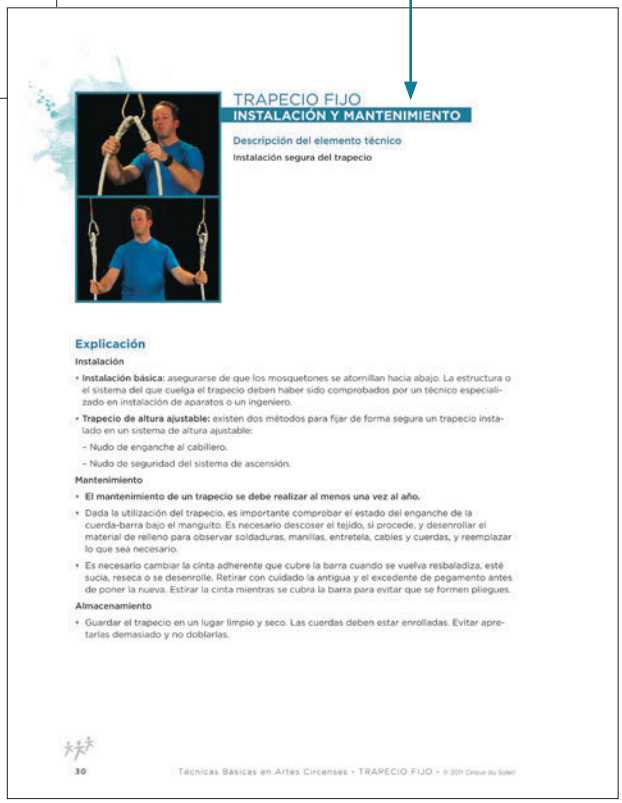
1. Comprar el material a un proveedor especializado en instalaciones acrobáticas.

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

Mantenimiento e instalación de los aparatos aéreos

Indicaciones para el montaje, mantenimiento e instalación seguros de los aparatos aéreos.

Información contenida al final del capítulo de cada una de las disciplinas aéreas.



TRAPECIO FIJO

INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO

Descripción del elemento técnico

Instalación segura del trapecio

Explicación

Instalación

- **Instalación básica:** asegurarse de que los mosquetones se atornillan hacia abajo. La estructura o el sistema del que cuelga el trapecio deben haber sido comprobados por un técnico especializado en instalación de aparatos o un ingeniero.
- **Trapecio de altura ajustable:** existen dos métodos para fijar de forma segura un trapecio instalado en un sistema de altura ajustable:
  - Nudo de enganche al cabillero.
  - Nudo de seguridad del sistema de ascensión.

Mantenimiento

- **El mantenimiento de un trapecio se debe realizar al menos una vez al año.**
- Dada la utilización del trapecio, es importante comprobar el estado del enganche de la cuerda-barra bajo el manguito. Es necesario descoser el tejido, si procede, y desenrollar el material de relleno para observar soldaduras, manillas, entretela, cables y cuerdas, y reemplazar lo que sea necesario.
- Es necesario cambiar la cinta adherente que cubre la barra cuando se vuelva resbaladiza, esté sucia, reseca o se desenrolle. Retirar con cuidado la antigua y el excedente de pegamento antes de poner la nueva. Estirar la cinta mientras se cubra la barra para evitar que se formen pliegues.

Almacenamiento

- Guardar el trapecio en un lugar limpio y seco. Las cuerdas deben estar enrolladas. Evitar apretarlas demasiado y no doblarlas.

30 Técnicas Básicas en Artes Circenses - TRAPECIO FIJO - © 2011 Cirque du Soleil

INSTRUCCIONES – DOCUMENTOS VIDEO



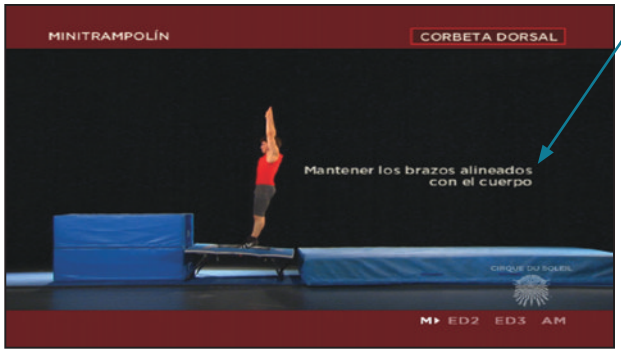
Menú general

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.



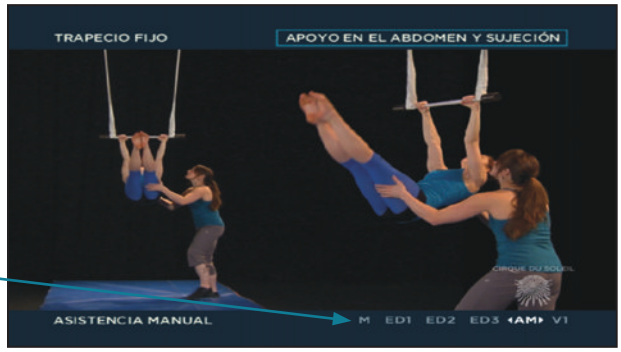


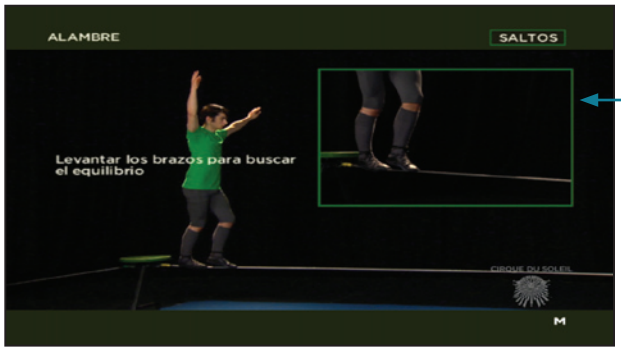
Advertencias

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.



CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA

INTRODUCCIÓN A LA CUERDA LISA (CUERDA INDIANA) Y A LA TELA ACROBÁTICA

La cuerda lisa (cuerda indiana) y la tela acrobática son disciplinas aéreas efectuadas en aparatos fijos, sin balanceo, que permiten realizar principalmente dos categorías de elementos técnicos: las figuras estáticas y los movimientos acrobáticos dinámicos, también llamados caídas.

En el marco de una representación, estas dos categorías están vinculadas coreográficamente, según el contexto, a imágenes, movimientos, juegos o personajes que sirven a la vez para dar color y espíritu al número, para variar el ritmo y para crear combinaciones que integran las secuencias necesarias para la realización de caídas y figuras estáticas.

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.

ÍNDICE
CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA

ELEMENTOS TÉCNICOS

Subida básica 5

Posición de rana 7

Traba de cadera 10

Suspensión al revés 13

Posición de rana + medio giro 15

Telas cruzadas en la espalda 18

Apoyo dorsal 20

Nudo de pie 22

Instalación y mantenimiento

Enganche 24

Correas de enganche 25

Mosquetones y ganchos giratorios 26

Materiales y mantenimiento 27



CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA

SUBIDA BÁSICA

Descripción del elemento técnico

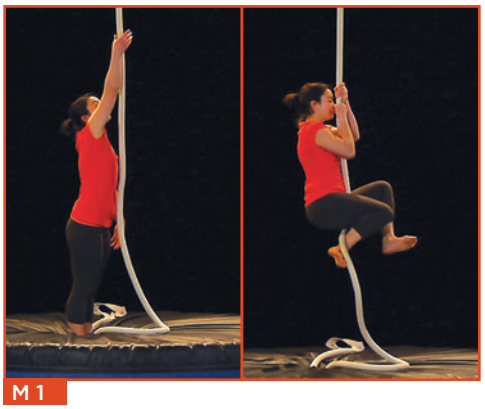
Técnica para ascender donde se utilizan conjuntamente los brazos y las piernas.

Prerrequisito

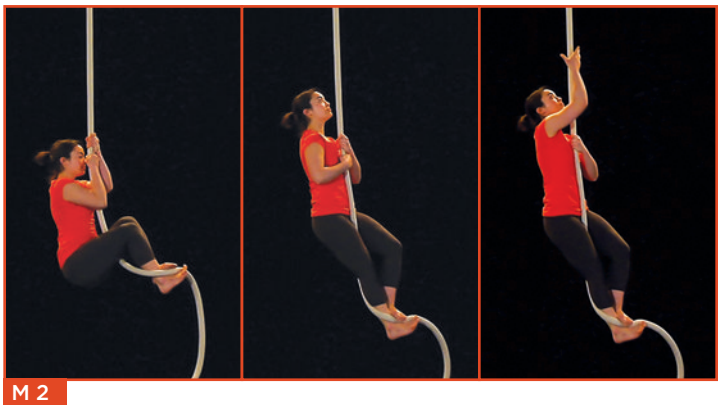
- **Suspensión en la cuerda por las manos.**

Explicación del movimiento

- De pie, sujetar la cuerda por encima de la cabeza. En cuanto a la tela, tirar un poco para obtener una cierta tensión. Enrollarla una vez en la pierna de apoyo por el exterior de la cuerda, que deberá pasar primero entre las piernas. M 1
- Mantener el pie de la pierna de apoyo flexionado y apretar la cuerda entre la parte superior de este pie y la planta del pie de la pierna libre. Deslizar hacia arriba la pierna de apoyo, siempre enrollada en la cuerda, y bloquear seguidamente la cuerda con el pie de la pierna libre. Impulsar el cuerpo hacia arriba con las dos piernas. M 2



M 1



M 2

Educativo

1. De pie sobre la colchoneta, sin intentar ascender, agarrar la cuerda, enrollarla y bloquearla con la pierna libre.

Asistencia manual

- El instructor mantendrá una ligera tensión en la parte baja de la cuerda para facilitar la subida. AM 1



AM 1

Errores comunes

1. El participante rodea su pierna de apoyo con la cuerda al pasarla por el exterior.
2. El participante utiliza sólo la fuerza de sus brazos.
3. El participante tiene dificultades para sostener su peso en el momento del bloqueo de los pies.
4. El participante no consigue bloquear la cuerda entre sus pies mientras su pierna de apoyo está flexionada.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Asegurarse de que la cuerda pase en primer lugar entre las dos piernas, desde adelante hacia atrás.
2. Hacer hincapié en el empuje de las piernas.
3. Mantenerse inmóvil el mayor tiempo posible en posición de subida. Utilizar como apoyo sobre la cuerda los codos flexionados en lugar de las manos.
4. Procurar, en primer lugar, que la cuerda esté bloqueada firmemente entre los pies mientras ambas piernas están flexionadas. Realizar a continuación el empuje.

Variante

1. Cambio de pierna.



CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA

POSICIÓN DE RANA

Descripción del elemento técnico

Figura estática invertida. Suspensión por las rodillas en forma de rana.

Prerrequisitos

- **Suspensión en la cuerda por las manos.**
- **Posición semiinvertida.**

Explicación del movimiento

- En posición de salida, colocar los brazos en tracción, con la cuerda a lo largo del cuerpo. Subir la pelvis y las piernas en posición de apertura completa a cada lado de las manos para alcanzar la posición semiinvertida. M 1
- Enganchar la rodilla izquierda por encima de las manos. Liberar la toma de la mano derecha, observar hacia abajo y buscar el extremo inferior de la cuerda. Pasar la cuerda sobre el muslo y por la corva de la rodilla derecha. Cerrar la rodilla atrapando la cuerda y soltar la mano izquierda. M 2
- Para deshacer la posición, desplazar el tronco hacia la posición vertical, pasar la mano derecha bajo la rodilla izquierda y recuperar la cuerda. Descolgar lentamente la rodilla izquierda una vez que se complete el movimiento y se libera la rodilla. Volver a tomar la cuerda con la mano izquierda.

Nota: *Estas explicaciones están destinadas para la figura de la rana del lado izquierdo. Para la rana del lado derecho, invertir los movimientos.*



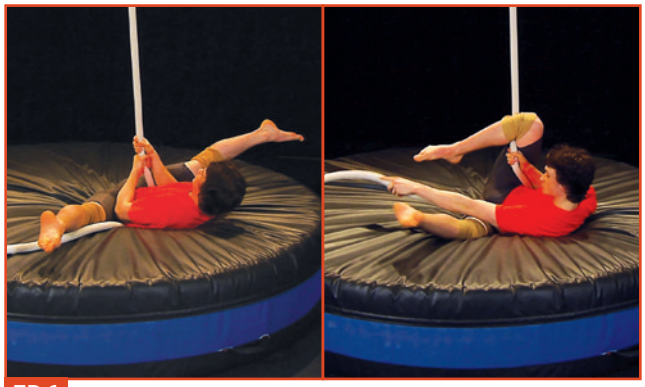
M 1



M 2

Educativo

1. Realizar la rana en posición acostada boca arriba en una colchoneta. ED 1



ED 1

Asistencia manual

- El instructor sostendrá la parte inferior de la espalda del participante durante la ejecución de la posición semiinvertida. AM 1
- El instructor ayudará al participante a tomar la parte inferior de la cuerda y a pasarla sobre su pierna libre. AM 2



AM 1



AM 2

 © 2011 Cirque du Soleil

Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. El participante oscila en posición semiinvertida con la cuerda entre las piernas o por el lado incorrecto.	**1.** Comprobar el estado de la cuerda antes de oscilar. La cuerda debe estar a la derecha para una posición de rana a la derecha y viceversa.
2. El participante no se engancha correctamente a la cuerda con la rodilla superior, ni tampoco lo suficientemente alto ni sólido.	**2.** Cerrar la rodilla por encima de las manos con un ángulo de al menos 90°.
3. El participante intenta pasar la cuerda sólo por detrás de la pierna inferior.	**3.** Acordarse de que la cuerda debe pasar sobre la parte inferior de la espalda, la ingle y el interior del muslo de la pierna inferior.

Variante

1. Giro adicional: con la pierna inferior extendida, añadir un giro de cuerda alrededor de la parte baja de la pierna.



CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA
TRABA DE CADERA

Descripción del elemento técnico

Posición estática lateral, perpendicular a la cuerda. El tronco y las piernas en cierre.

Prerrequisito

- **Suspensión en la cuerda con las manos.**

Explicación del movimiento

- En posición de salida, colocar los brazos en tracción, con la cuerda a la derecha a lo largo del cuerpo. Con la pierna izquierda, recuperar la parte inferior de la cuerda bajo la pierna derecha. M 1
- Para deslizar la cuerda por encima del muslo izquierdo, desplazar la pierna izquierda en posición de apertura y por encima del eje horizontal. La cuerda pasará bajo el muslo derecho y sobre la ingle izquierda. M 2
- Efectuar un cuarto de vuelta hacia la derecha para colocar las caderas sobre la parte superior de la cuerda y pasar a la posición agrupada. M 3
- Se puede cruzar la pierna izquierda sobre la derecha para ayudar a mantener la posición.

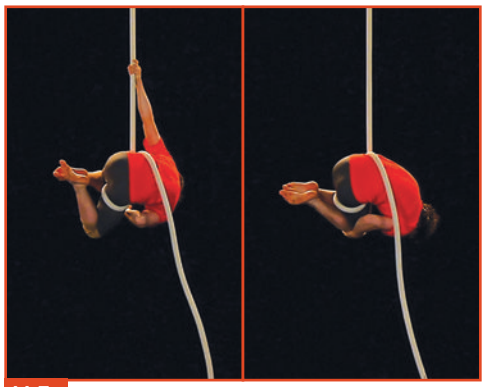
Nota: *Estas explicaciones se destinan a la figura de traba de cadera por la derecha.*



M 1



M 2



M 3

Educativo

1. De pie sobre la colchoneta, pasar manualmente la cuerda por el lado derecho bajo el muslo derecho, y entre las dos piernas de atrás hacia delante y sobre la ingle izquierda. Adoptar la posición lateral agrupada, con la pelvis contra la cuerda. Practicar la posición a pocos centímetros del suelo. ED 1



ED 1

Asistencia manual

- El instructor ayudará al participante a colocar la cuerda sobre la parte superior del muslo, hacia la ingle.
- El instructor ayudará al participante a efectuar el cuarto de vuelta de la pelvis.

Errores comunes

1. El participante no levanta las piernas lo suficientemente alto como para poder deslizar la cuerda hacia la pelvis.
2. El participante tiene dificultades para efectuar el cuarto de vuelta que completa la posición.

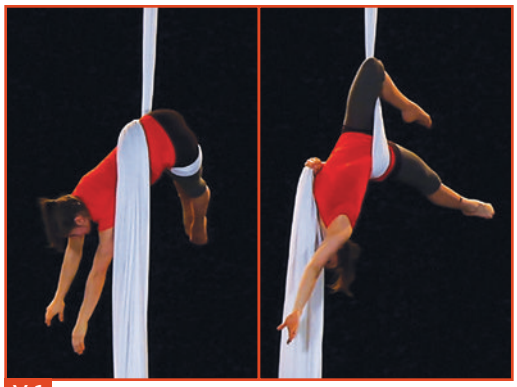
Correcciones y ejercicios correctivos

1. Oscilar ligeramente los hombros hacia atrás para ayudar a levantar las piernas.

   Hacer ejercicios que aumenten la fuerza de los abdominales. EX
2. Aumentar la rotación más allá del cuarto de vuelta, hasta que el participante esté de frente al suelo.

Variante

1. Sirena: desde la traba de cadera a la izquierda, mantener el extremo inferior de la cuerda con la mano izquierda y el superior con la mano derecha. Oscilar suavemente hacia abajo, bloquear la cuerda con la rodilla izquierda, sin soltar la toma de la mano izquierda, pero sí la de la derecha. Extender la pierna derecha en arabesco. V 1



V 1



CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA

SUSPENSIÓN AL REVÉS

Descripción del elemento técnico

Posición estática invertida vertical con las manos libres y las piernas extendidas.

Prerrequisitos

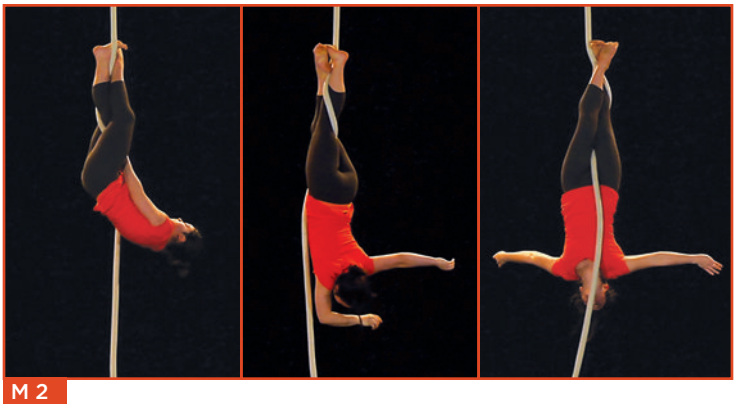
- **Suspensión en la cuerda con las manos.**
- **Posición semiinvertida.**

Explicación del movimiento

- Desde la posición semiinvertida, enrollar una pierna alrededor de la cuerda. La cuerda pasará de abajo hacia arriba por el interior del muslo, el exterior de la rodilla y al interior del pie. M 1
- Una vez que se logre la posición, mantener la pierna enrollada extendida con el pie flexionado. Cruzar la pierna libre sobre la pierna enrollada en la cuerda, de modo que la cuerda quede bloqueada entre los muslos, luego liberar las manos. M 2
- Para deshacer la posición, volver a tomar la cuerda, liberar las piernas y volver lentamente a la posición vertical.



M 1



M 2

Educativo

1. Acostado de espaldas por debajo de la cuerda, efectuar la posición sin el peso del cuerpo suspendido.

Asistencia manual

- El instructor sostendrá, si es preciso, la parte baja de la espalda del participante durante la ejecución de la posición semiinvertida.

Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. El participante no sube la pelvis lo suficiente antes de enrollar la pierna en la cuerda.	**1.** Apoyar la pelvis en las manos antes de enrollar la pierna en la cuerda.
2. El participante no extiende completamente la pierna enrollada en la cuerda.	**2.** Impulsar el talón hacia arriba y extender la pierna.
3. El participante no aprieta lo suficiente la cuerda entre sus muslos.	**3.** Indicar al participante que el principal apoyo lo proporciona la presión de los muslos en la cuerda.



CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA

POSICIÓN DE RANA + MEDIO GIRO

Descripción del elemento técnico

A partir de la posición de rana, movimiento dinámico con semirrotación lateral, desenrollada por el efecto de la gravedad.

Prerrequisito

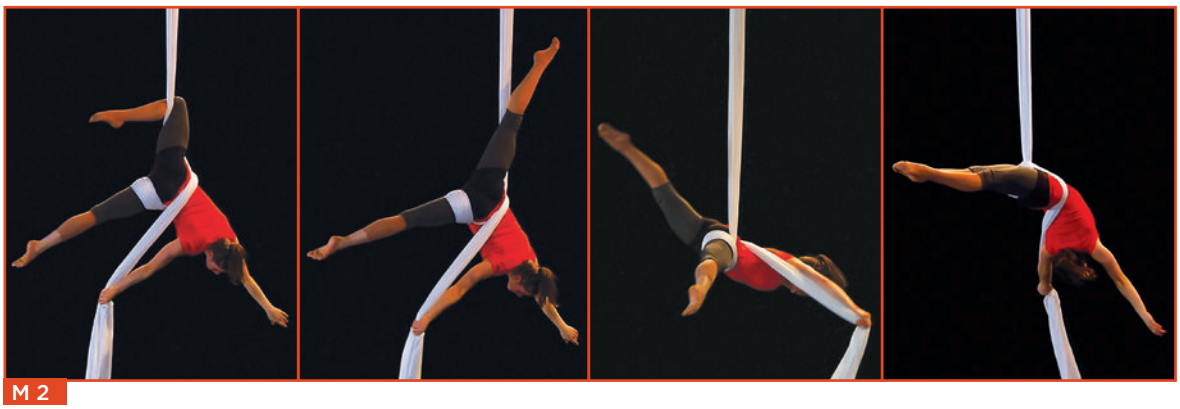
- **Posición de rana.**

Explicación del movimiento

- Desde la posición de rana a la izquierda, a una altura mínima de dos metros sobre la colchoneta, tomar el extremo inferior de la cuerda, pasarlo sobre el vientre y por detrás de la espalda, de tal modo que rodee el tronco una vez. M 1
- Mantener el extremo inferior de la cuerda con la mano derecha. Liberar el enganche de la pierna superior. El cuerpo efectuará un descenso con semirrotación hacia la izquierda. Se detendrá por bloqueo automático de la cuerda alrededor del muslo y del tronco. M 2
- Para salir de la posición, volver a la posición vertical y liberar el extremo inferior de la cuerda.



M 1



M 2

Educativo

1. Efectuar todas las posiciones acostado de espaldas en el suelo. Simular la salida, rodar lateralmente para imaginar el movimiento y constatar la posición de la cuerda en el muslo a la llegada.

Errores comunes

1. Después de haber realizado la posición de rana, el participante olvida de qué lado debe enrollar la cuerda al tronco.
2. Al principio de la caída, el participante intenta desplazar el tronco en posición vertical, lo que añade al giro un movimiento de oscilación no deseado.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Pasar la cuerda previamente sobre el vientre.
2. Al iniciar el movimiento, observar el suelo.

Variantes

1. Medio giro, de espaldas a la cuerda: subir por tracción de los brazos por encima de la rodilla de apoyo hasta la posición vertical. Este movimiento permitirá colocarse de espaldas a la cuerda e iniciar la caída hacia delante. Al iniciar la caída, tomar con la mano el extremo inferior de la cuerda. La posición final será idéntica a la del medio giro. V 1
2. Medio giro, pelvis contra la cuerda: desde la posición de rana, colocar el extremo inferior de la cuerda sobre el hombro. Tomar con la mano izquierda el extremo superior de la cuerda por debajo de la rodilla derecha y retirar a continuación dicha rodilla. Efectuar un cuarto de vuelta hacia la derecha y colocar la pelvis contra la cuerda, como en la posición traba de cadera. V 2



V 1



V 2



CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA

TELAS CRUZADAS EN LA ESPALDA

Descripción del elemento técnico

Posición vertical invertida con las piernas enrolladas.

Prerrequisito

- **Posición semiinvertida.**

Explicación del movimiento

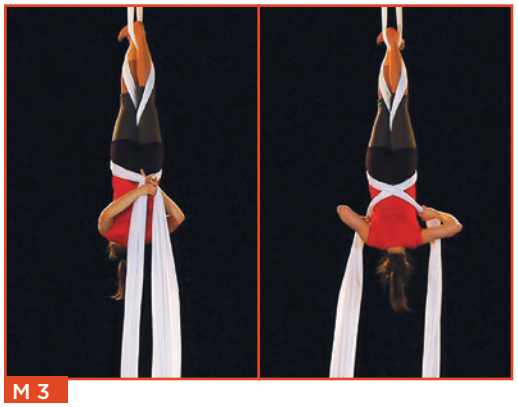
- Suspenderse de cada tela sujetándola con las manos, colocarse en posición semiinvertida, con las piernas en posición de spagat lateral. M 1
- Enrollar una pierna en cada tela. Si es preciso, cruzar una pierna sobre la otra. M 2
- Sin soltar las telas, desplazar las manos detrás de la espalda y cruzar las telas. Proseguir el movimiento para llevar las telas bajo las axilas. M 3
- Desenrollar lentamente las piernas, flexionarlas, abrirlas en posición de apertura y oscilar hacia la posición vertical, con los brazos abiertos ligeramente por delante del tronco. M 4
- Para salir de la posición, tomar las dos telas, con una pierna en la posición de subida básica. Cambiar lentamente la posición de las manos. Pasar de nuevo la parte superior de las telas por delante del tronco. M 5



M 1

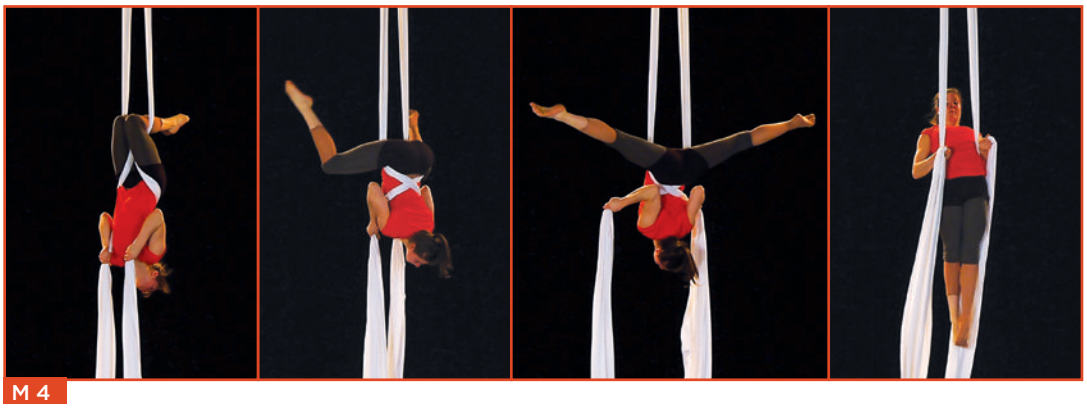


M 2



M 3

 © 2011 Cirque du Soleil



M 4



M 5

Educativo

1. Efectuar la posición de pie sobre una colchoneta. Los pies volverán a la colchoneta durante la oscilación hacia la posición vertical. Flexionar las piernas para experimentar la suspensión. Este ejercicio permitirá también simular la salida de la posición.

Asistencia manual

- El instructor sostendrá ligeramente al participante para evitar que resbale y pierda altura durante la posición.

Errores comunes

1. El participante pasa las piernas entre las telas y se va hacia la posición semiinvertida.
2. El participante no extiende completamente las piernas cuando se enrollan las telas.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Pasar las piernas por cada lado de la tela, por el exterior, de modo que las manos queden entre las piernas.
2. Desplazar los talones hacia arriba y extender las piernas al máximo.



CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA
APOYO DORSAL

Descripción del elemento técnico

Posición estática lateral y horizontal, de espaldas a la cuerda.

Prerrequisitos

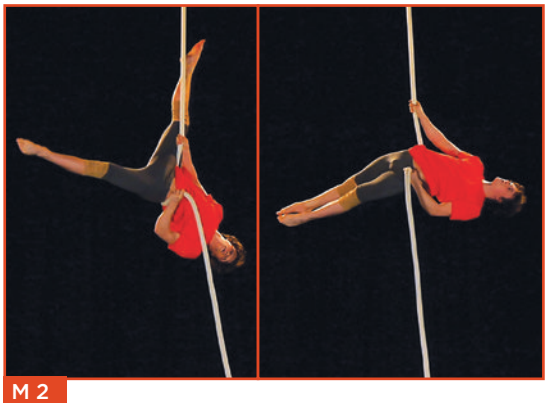
- **Posición semiinvertida.**
- **Posición de rana.**

Explicación del movimiento

- Desde la posición semiinvertida, enganchar la rodilla derecha por encima de las manos, soltar la mano izquierda y buscar el extremo inferior de la cuerda con la misma mano. M 1
- Colocar la cuerda sobre la cresta ilíaca izquierda y mantenerla firmemente, sin moverla, con la mano izquierda. Sin soltar la mano derecha, retirar lentamente el enganche de la rodilla derecha y desplazar las dos piernas juntas y alineadas, con la parte superior del cuerpo en posición horizontal. M 2



M 1



M 2

Educativo

1. Efectuar todo el movimiento acostado en el suelo.

Asistencia manual

- El instructor sostendrá ligeramente al participante por los muslos y el hombro.
- El instructor ayudará en la toma de la mano inferior al sostener la cuerda justo al lado de la mano del participante y al mantener la tensión hacia arriba.

 © 2011 Cirque du Soleil

Errores comunes

1. Las piernas del participante caen y el tronco sube hacia la posición vertical.

2. El participante tiene dificultades para mantener la posición lateral: el cuerpo "rueda" hacia el suelo e impide mantener la posición.

3. El participante experimenta una sensación de presión o dolor en los dedos de la mano inferior.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Colocar la cuerda en la parte inferior de la espalda y no en la cintura.

   Si es preciso, hacer ejercicios que ayuden a adoptar la posición de las piernas en apertura. EX

2. Tirar hacia arriba con la mano inferior y hacia abajo con la mano superior. Mantener también la cabeza mirando hacia arriba, mirar el techo.

3. En el momento de la posición, asegurarse de dejar algunos centímetros de distancia entre la cadera y la mano. Aplicar una tensión hacia arriba antes de desenganchar la rodilla.

Variantes

1. Apoyo lateral con las piernas en posición de apertura. V 1
2. Apoyo lateral con una mano, con la mano superior libre y alineada con el cuerpo. V 2



V 1



V 2



CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA

NUDO DE PIE

Descripción del elemento técnico

Entrelazado del pie y de la cuerda.

Prerrequisito

- **Subida básica.**

Explicación del movimiento

- Enrollar la cuerda a una pierna, como en la subida básica. Usar la planta del pie de la pierna libre para crear un espacio entre la rodilla de la pierna enrollada y la cuerda. M 1
- Desplazar el pie de la pierna enrollada en flexión al interior de este espacio. La parte superior de la cuerda debe pasar por el arco del pie y por el interior de la pierna. M 2
- En el momento de la salida, empujar con el pie libre la parte superior de la cuerda y retirar el pie de apoyo.



M 1



M 2

Educativos

1. De pie sobre la colchoneta, con apoyo en una pierna, efectuar la secuencia con ayuda de las manos para comprender el movimiento.
2. Sentado sobre la colchoneta, efectuar la secuencia sin el peso del cuerpo.

Asistencia manual

- El participante practicará en el suelo y el instructor lo guiará dirigiendo su pie.

 © 2011 Cirque du Soleil

Errores comunes

1. El participante no crea suficiente espacio entre la pierna enrollada y la cuerda. Le resulta entonces imposible insertar el pie.
2. El participante intenta pasar el pie desde el exterior hacia el interior y se encuentra con la parte superior de la cuerda sobre el exterior del pie y la pierna.

Correcciones y ejercicios correctivos

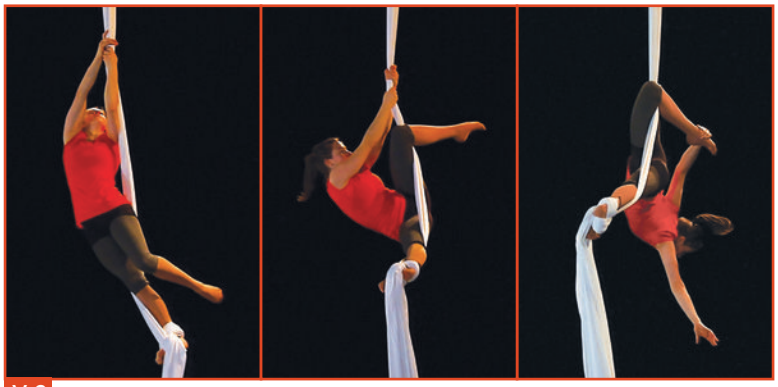
1. Ayudar la pierna libre a crear más espacio: se deslizará una mano por delante y hacia abajo para alejar el cuerpo de la cuerda.
2. Desplazar por el interior el pie enrollado directamente bajo el pie libre, lo que creará un ligero cruce de las piernas.

Variantes

1. Nudo en los dos pies: realizar un nudo de pie sólo con una de las telas. Flexionar al máximo la pierna anudada y enrollar la pierna libre en la segunda tela como en la subida básica. Efectuar el nudo con la mano, pasar la tela desde el exterior hacia el interior del pie. Subir la mano sobre la tela y extender las piernas. V 1
2. Tres cuartos de vuelta: realizar un nudo de pie. Una vez que se está en posición, efectuar tres cuartos de vuelta hacia la derecha si el apoyo está en el pie izquierdo o hacia la izquierda si está en el pie derecho. Enganchar la rodilla de la pierna libre lo más alto posible. Con ayuda de la mano que corresponde a la pierna enganchada, bloquear firmemente el pie para poder mantener la rodilla cerrada y soltar la otra mano extendiendo el tronco. V 2



V 1



V 2



CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA

ENGANCHE

Descripción del elemento técnico

Instalación segura de la tela acrobática.

Explicaciones

- Colgar siempre la tela de una pieza de acero, preferiblemente de forma circular, con un mínimo de 9 cm de circunferencia interior y de 1,5 cm de diámetro. El anillo debe estar forjado y no soldado. También se puede utilizar una pieza en forma de pera u ovalada si respeta los mismos criterios. Asegurarse de que la pieza ofrece una base suficientemente amplia para evitar que la tela se desplace y suba.

Instalación

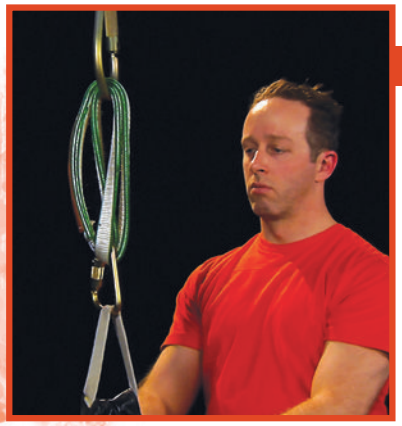
- En el sentido de la longitud, plegar la tela en dos partes iguales y hacer el nudo de estrangular alrededor del anillo. Pasar el pliegue por el centro del anillo, y después el anillo por el hueco del pliegue de la tela.

Error común

1. Utilización de una pieza de aleación de aluminio destinada a un uso diferente. Por ejemplo: un “8” de escalada que, al ser de aleación y demasiado pequeña, es más frágil que el acero.

Corrección y ejercicio correctivo

1. Comprar el material a un proveedor especializado en instalaciones acrobáticas.



CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA
CORREAS DE ENGANCHE

Descripción del elemento técnico

Modos de enganche, tipos de correas y su mantenimiento.



Explicaciones

Modos de enganche

- **Cesto colgante**: pasar la correa por encima del soporte elegido una o más veces sin cruzarla ni anudarla. Enganchar el mosquetón por sus dos extremos.
- **Nudo de estrangular**: pasar la correa por encima del soporte elegido y volver a pasar uno de los extremos por el interior del otro extremo. Tirar para ajustar al soporte y enganchar el mosquetón por su extremo libre. Supervisar el desgaste de la correa en el punto de estrangulación.

Tipos de correas

- Para el enganche de la cuerda o la tela utilizar correas especialmente diseñadas y probadas para instalar aparatos acrobáticos o correas de tipo industrial. En ambos casos, estas correas llevan la etiqueta de su fabricante con la indicación de su carga máxima. Hoy en día, el margen de seguridad aplicado en instalaciones acrobáticas se sitúa entre “5 a 1” y “10 a 1”, es decir, cada elemento utilizado para sostener a una persona debe estar en condiciones de soportar entre 5 y 10 veces su peso.

  Por ejemplo, una correa destinada a soportar a una persona de 70 kg. debe tener como mínimo una capacidad de carga de 350 kg. Lo mismo sucede para el punto en el que se engancha la correa.

Mantenimiento de las correas

- Examinar regularmente las correas, prestar una atención especial a las mallas rotas y a los bordes gastados. En caso de duda, retirar la correa. Para el punto de enganche, evitar los bordes cortantes y los ángulos rectos. Si es preciso, cubrir estas superficies con una protección de yute o cartón para preservar las correas.



CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA
MOSQUETONES Y GANCHOS GIRATORIOS

Descripción del elemento técnico

Nociones básicas sobre el tipo y el uso de mosquetones y ganchos giratorios.

Explicaciones

- Los mosquetones destinados a las instalaciones acrobáticas son de acero y están provistos de un dispositivo de cierre, tornillo o pestillo. Una vez que están instalados, colocarlos en posición inversa y atornillarlos hacia abajo.
- El gancho giratorio es opcional, a menos que el participante prevea efectuar giros en la cuerda o la tela. Los más utilizados están fabricados de aleación, lo que los hace más frágiles. Evitar que entrechoquen o caigan.
- Manipular con cuidado todos elementos de fijación e instalación y no utilizar nunca una pieza de segunda mano, a menos que se conozca bien su procedencia y se haya inspeccionado a conciencia.

Errores comunes

1. El técnico especializado en instalación de aparatos olvida invertir o atornillar un mosquetón.
2. El técnico especializado en instalación de aparatos da por sentado que los equipos están instalado correctamente.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Comprobar siempre dos veces. En caso de duda, comprobar una tercera vez.
2. Comprobar el enganche antes de cada uso, incluso cuando se supone que nadie ha tenido acceso a la instalación.

 © 2011 Cirque du Soleil



CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA
MATERIALES Y MANTENIMIENTO

Descripción del elemento técnico

Tipos de cuerdas y de telas y su mantenimiento.

Explicaciones

Cuerda

- Existen principalmente tres tipos de cuerda: de envoltura lisa, de envoltura trenzada (llamada trenzado en diamante) y acordonada. Por envoltura se entiende la parte exterior que cubre el alma de la cuerda. Independientemente de sus condiciones de uso, supervisar signos de desgaste evidente como mallas deshiladas en cuerdas de envoltura lisa, o la aparición del alma (es decir, la cuerda central) en el caso de las cuerdas de envoltura trenzadas. Guardarlas preferiblemente en un lugar limpio, seco y fresco.

Tela

- Adquirir la tela en un proveedor especializado o pedir consejo a un técnico especializado en instalación de aparatos. Guardar la tela en un lugar limpio, seco, fresco y protegida del sol. Examinar con todo detalle y regularmente toda la superficie de la tela para detectar posibles roturas en las mallas. Sustituir la tela a los primeros signos de desgaste. Si es preciso, lavarla con un detergente suave y secarla al aire.
- En los dos casos, evitar llevar joyas u objetos que puedan dañar las mallas y causar heridas.

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.