TÉCNICAS BÁSICAS EN ARTES CIRCENSES



EQUILIBRIO

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.

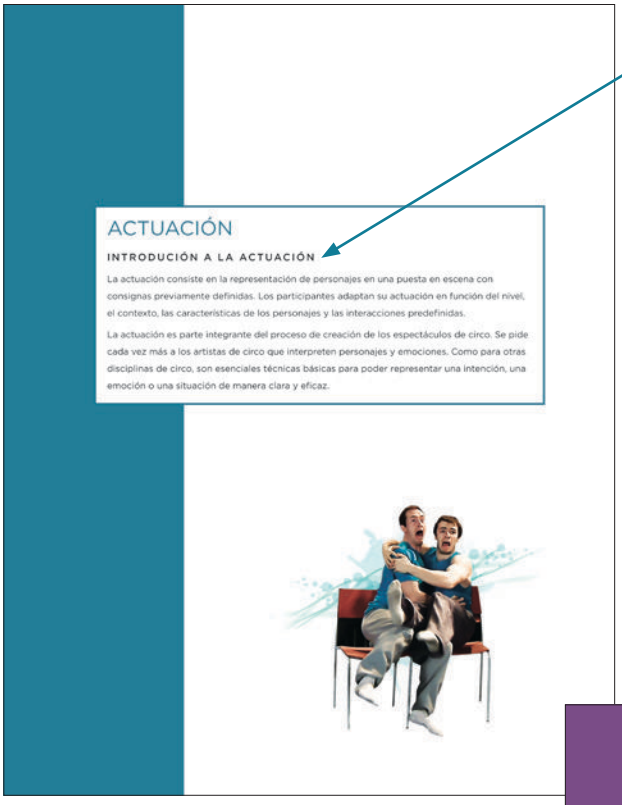
Documentos video: El componente video de las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* tiene como objetivo favorecer la comprensión del material escrito y servir de apoyo visual para el aprendizaje. Para facilitar la búsqueda de las informaciones, los colores atribuidos a las disciplinas presentadas en los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

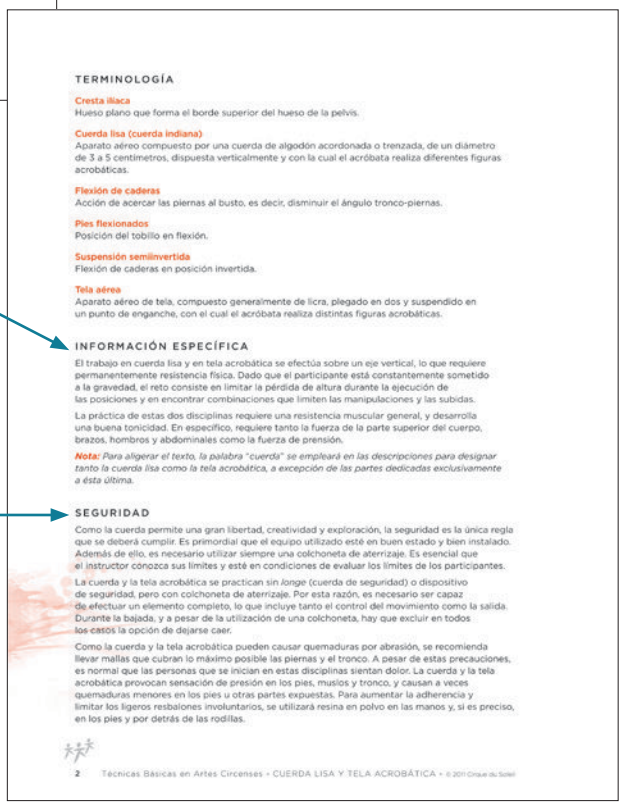
Terminología

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

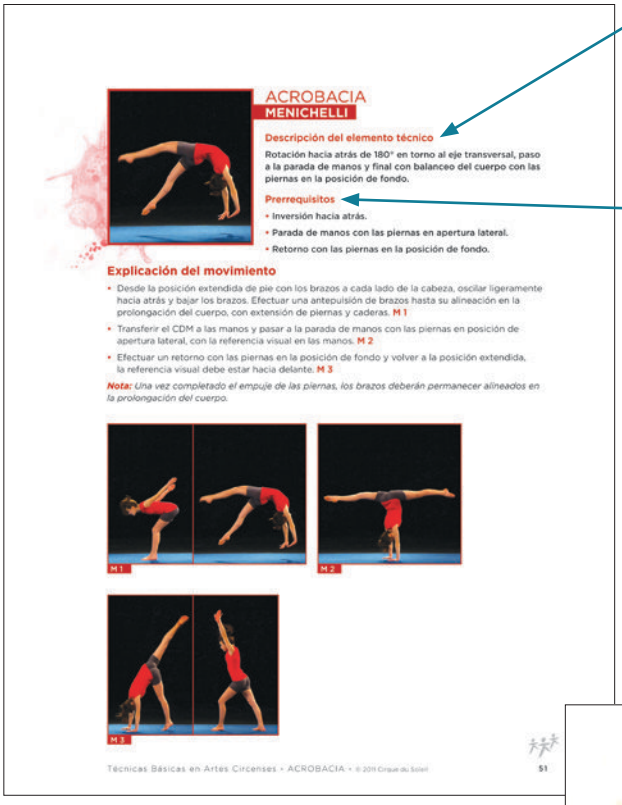
Información específica

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

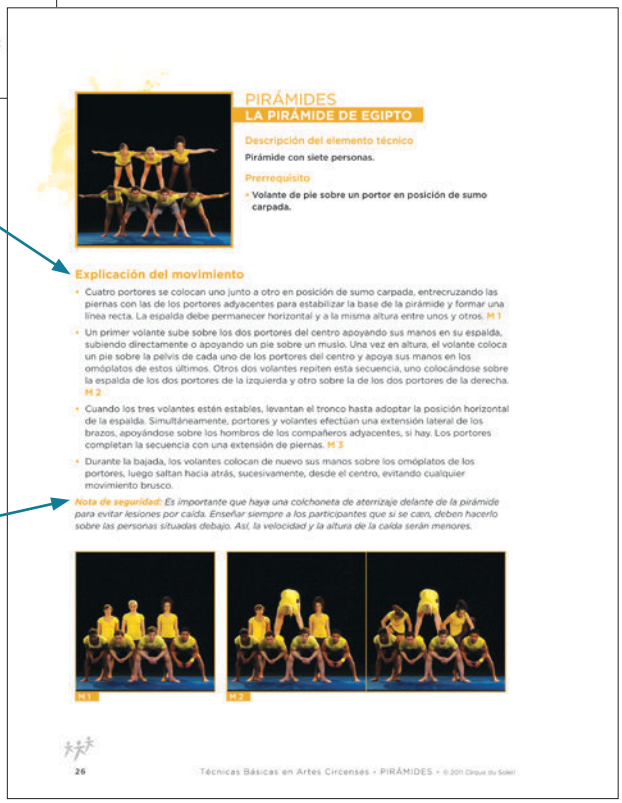
Presentación detallada de las diferentes secuencias de movimientos que componen el elemento.

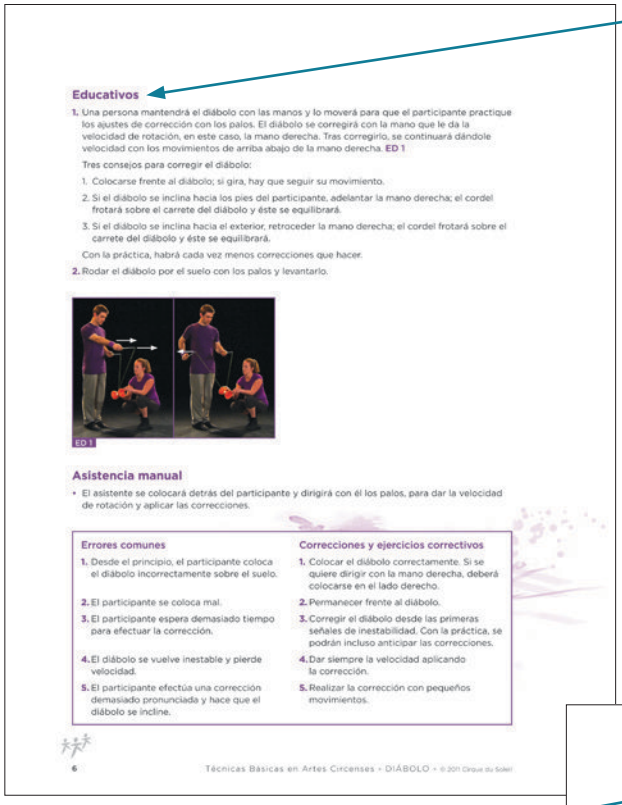
Designadas con el ícono **M**

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.

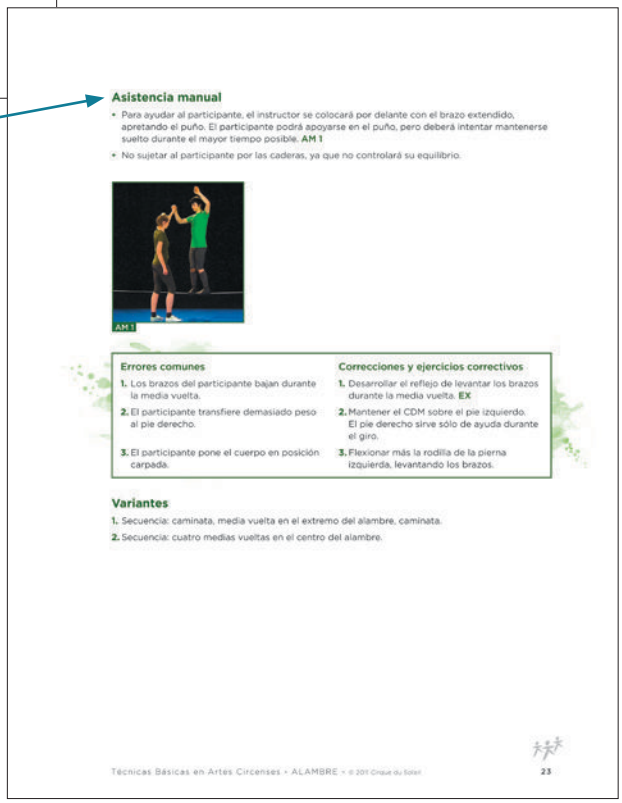
Designados con el ícono **ED**

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.

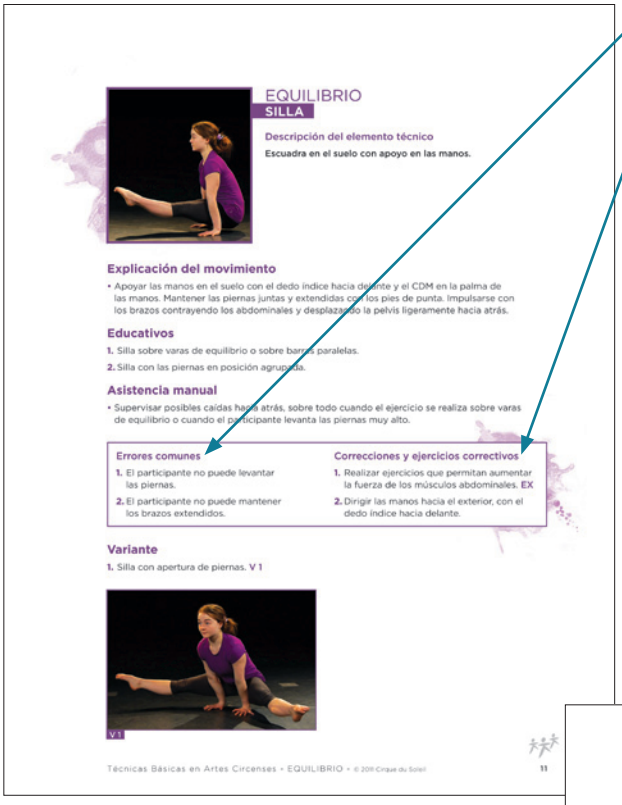
AM 1

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.

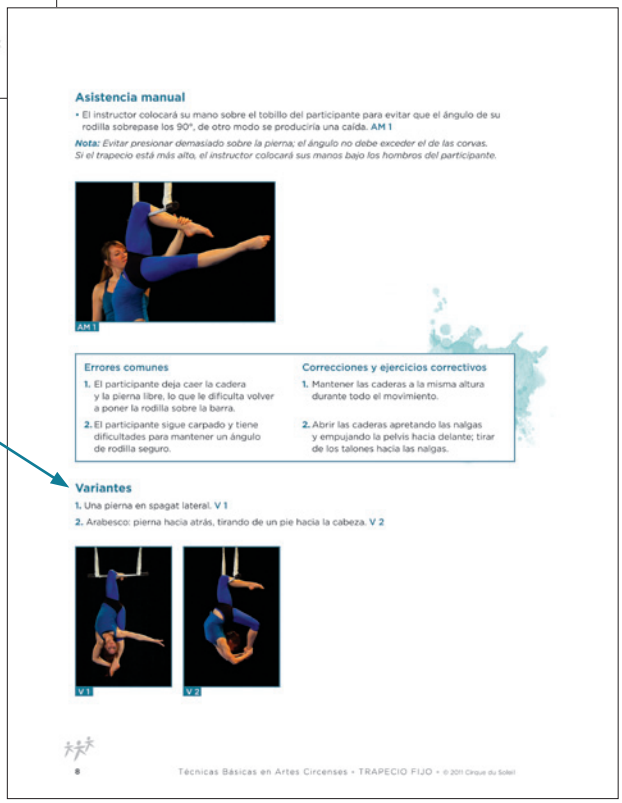
Correcciones y ejercicios correctivos

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

INSTRUCCIONES – DOCUMENTOS VIDEO



Menú general

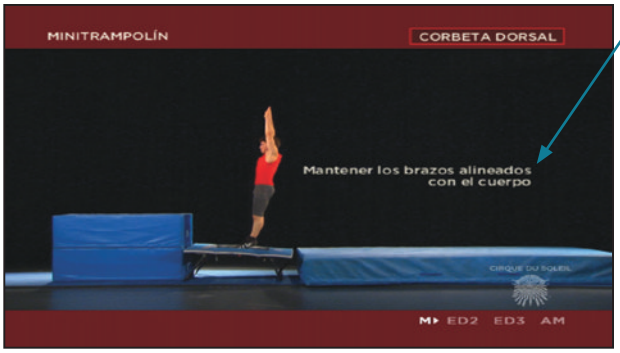
Luego de la secuencia de apertura, una primera ventana presenta las disciplinas contenidas en el DVD.

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.



 © 2011 Cirque du Soleil

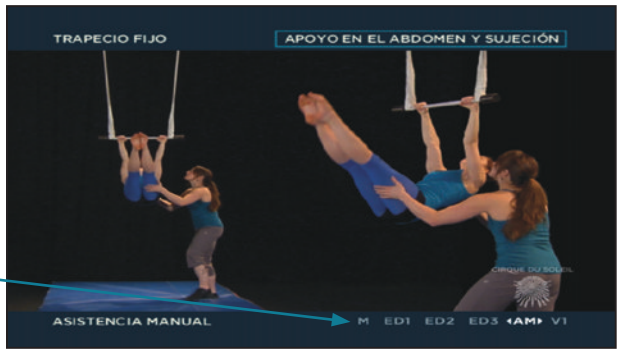


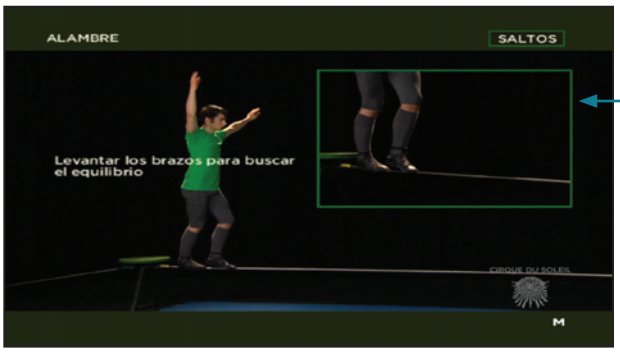
Advertencias

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.

EQUILIBRIO

INTRODUCCIÓN AL EQUILIBRIO

La práctica de esta disciplina acrobática ancestral consiste en realizar distintas figuras en posición de equilibrio sobre las manos y la cabeza. El equilibrio se practica tanto en el suelo como en diferentes aparatos acrobáticos, como las varas de equilibrio y las barras paralelas.

Su aprendizaje contribuye al desarrollo de la conciencia corporal, la flexibilidad y la resistencia muscular.



TERMINOLOGÍA

Anteversión
Inclinación hacia delante de la pelvis, sin flexión.

Apertura de hombros
Acción de desplazar los brazos desde las piernas por encima de la cabeza, en posición extendida, en un movimiento sincrónico y paralelo.

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

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.

Equilibrio
Equilibrio sobre las manos.

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.

Isquiotibiales
Músculos situados en la parte posterior del fémur y que actúan como extensores de la cadera y flexores de la rodilla.

Mariposa
Paso desde la posición de equilibrio agrupada a la posición de apertura de piernas, luego regreso a la posición agrupada.

Natación
Movimiento de piernas desde la posición agrupada, que se extienden en equilibrio hasta la posición de apertura.

Plinto
Superficie que permite apoyos sobreelevados.

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.

Rana
Posición de equilibrio en las manos con los brazos flexionados a 90˚ y el interior de los muslos apoyados en los codos.

Retroversión
Acción de inclinar la pelvis hacia atrás sin flexión.

Vela
Apoyo invertido sobre los hombros.

INFORMACIÓN ESPECÍFICA

La conciencia corporal desempeña un papel predominante en el aprendizaje de los equilibrios y facilita una buena posición y una buena alineación. Al principio, desarrollar el control corporal es más importante que mantener el equilibrio. Es imprescindible proporcionar a los participantes una asistencia manual, con el fin de ayudarles a colocar el cuerpo, a través de consignas claras y precisas.

Los participantes podrán concentrarse en la alineación corporal al efectuar, a menudo, los ejercicios ayudados de una pared y al trabajar la flexibilidad corporal en paralelo. Hay que señalar que las articulaciones más importantes son las muñecas, los codos y los hombros, y que las posiciones más exigentes son la flexión de caderas y las aperturas.

Los ejercicios deberán hacerse de manera progresiva. Es esencial limitar las repeticiones para evitar dolores agudos en las muñecas durante las primeras semanas de entrenamiento. Por regla general, se necesita un año completo de entrenamiento para que la musculatura se desarrolle lo suficiente antes de soportar el peso del cuerpo en las manos.

SEGURIDAD

Durante las primeras sesiones, el participante deberá evitar mantener el equilibrio demasiado tiempo y estar atento al dolor de sus muñecas. Si es preciso, disminuir la frecuencia y la duración de los elementos más exigentes realizados con las manos.

En todo momento, el instructor deberá asegurarse de proteger bien el cuello del participante y sostenerlo físicamente en los descensos y las caídas durante la fase de aprendizaje.

Comprobar siempre que los participantes aprenden a descender con distintos ejercicios y que los practican, con el fin de evitar caídas no controladas. Por ejemplo, a partir de un equilibrio en las manos, el participante podrá ejercitarse en descender con voltereta hacia delante, en puente o en inversión hacia delante, o de lado en rueda lateral.

ÍNDICE
EQUILIBRIO

ELEMENTOS TÉCNICOS

Movimientos básicos

Trípode 7

Plancha 9

Silla 11

Movimientos en el muro

Equilibrio en apoyo 12

Subir con media vuelta lateral 14

Bajar de un par de bloques 16

Movimientos libres

Subir en *piqué* 18

Subir en posición agrupada 20

Subir en posición de apertura 22

Sostenerse en posición agrupada 24



EQUILIBRIO
TRÍPODE

Descripción del elemento técnico

Equilibrio sobre la cabeza con apoyo en las dos manos.

Prerrequisitos

- **Alineación corporal sobre la espalda, acostado en el suelo.**
- **Voltereta hacia delante.**
  (Ver *Voltereta hacia delante, Acrobacia*, p. 23).

Explicación del movimiento

- Desde la posición de rodillas, flexionar los brazos y colocar las manos por debajo de los codos formando un triángulo con la cabeza.
- Transferir poco a poco el peso sobre la cabeza, comenzar por la parte superior de la espalda. Mantener la posición agrupada con la pelvis en retroversión, hasta controlar el equilibrio. M 1
- Una vez controlado el equilibrio, las piernas pueden extenderse verticalmente, con los pies en la misma línea que la espalda. M 2


M 1


M 2

Educativos

1. Mantenerse en posición de vela. Esto permite desarrollar la sensación de extensión del cuerpo y la apertura de la pelvis. Puede hacerse con las manos en las caderas, con los brazos extendidos en el suelo detrás de la espalda o detrás de la cabeza.
2. Mantener la posición agrupada en trípode.
3. Mantener la posición de apertura en trípode.
4. Realizar varias veces la posición agrupada y la posición de apertura a través del movimiento de mariposa.

Asistencia manual

- Sostener la pelvis del participante y comprobar que su cabeza se alinee con el resto del cuerpo para prevenir una caída hacia atrás.

Nota de seguridad: *No se recomienda enseñar el trípode a niños de corta edad, debido al riesgo de lesiones en las vértebras cervicales.*

Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. El participante no consigue subir en trípode.	**1.** Colocar el CDM sobre la base de apoyo. Comenzar por la parte superior de la espalda y extender ésta poco a poco hasta que la pelvis esté bien alineada con la espalda.
2. El participante cae hacia atrás durante la subida.	**2.** Cuando las piernas se extiendan, alinear perfectamente los pies con la caja torácica.
3. El participante no se mantiene estable.	**3.** Colocar los codos por encima de las manos. Mantener una referencia visual en las dos manos durante el trípode.

Variantes

1. Trípode con los brazos extendidos. V 1

2. Sobre las manos, con los brazos flexionados sobre las piernas en posición de rana, mantener el equilibrio con los antebrazos.



V 1



EQUILIBRIO
PLANCHA

Descripción del elemento técnico

Equilibrio en posición horizontal en dos manos.

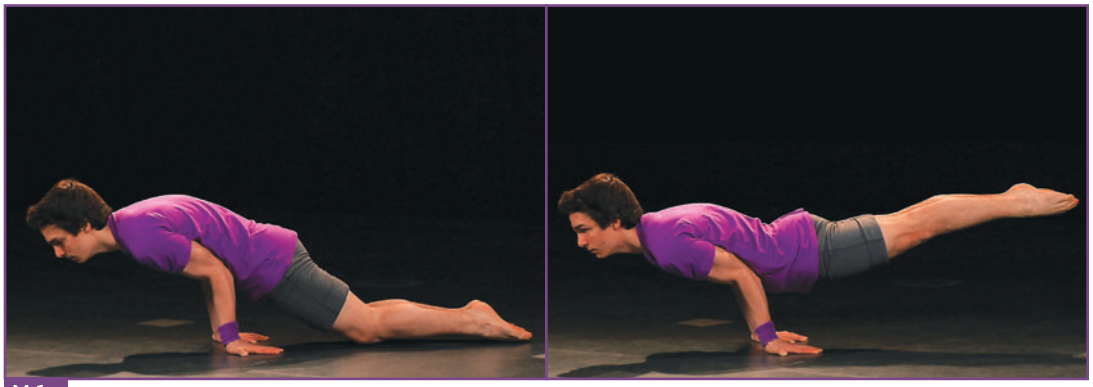
Prerrequisitos

- **Apoyo facial en posición de flexiones pectorales.**
- **Apoyo dorsal con extensión de caderas.**

Explicación del movimiento

- El participante debe apoyar los codos en el vientre con los brazos flexionados y las manos más separadas que los codos. Las manos se dirigen hacia atrás, pero alineadas con los antebrazos. Cuando los pies y las manos estén apoyados en el suelo, el CDM debe desplazarse hacia delante hasta que esté quede sobre la palma de las manos, con las piernas extendidas y la cabeza recta y con los hombros los más despejados posible. M 1

Nota de seguridad: *Realizar el ejercicio sobre una colchoneta de suelo, ya que a veces se pierde el equilibrio hacia delante durante los primeros ensayos y la cara puede golpearse contra el suelo.*



M 1

Educativos

1. Efectuar la plancha manteniendo los pies en el suelo.

2. Efectuar la plancha con los pies colocados en una superficie sobreelevada.

Errores comunes

1. El participante no puede colocarse en equilibrio.
2. El participante cae hacia delante.
3. El participante no logra la posición recta, en posición horizontal.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Colocar bien el CDM en las manos, base de apoyo, sin levantar las piernas.
2. Mantener la cabeza recta y no levantar las piernas más alto que los hombros.
3. Levantar bien la cabeza retirando los hombros al principio.

   Realizar ejercicios que permitan aumentar la fuerza de los músculos dorsales. **EX**

 © 2011 Cirque du Soleil



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



EQUILIBRIO

EQUILIBRIO EN APOYO

Descripción del elemento técnico

Mantenerse en parada de manos frente a una pared.

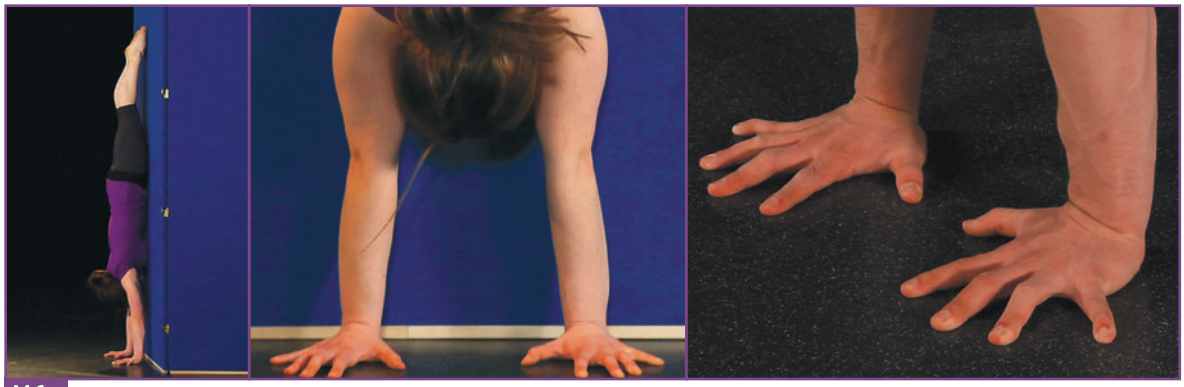
Prerrequisitos

- **Acostado sobre la espalda, alineación corporal con la pelvis en retroversión.**
- **Voltereta hacia delante.**
  (Ver *Voltereta hacia delante, Acrobacia*, p. 23).
- **Rueda lateral.**
  (Ver *Rueda Lateral, Acrobacia*, p. 61).

Explicación del movimiento

- El participante se mantiene en equilibrio apoyado en la pared durante 30 segundos, dirige el peso a la palma de las manos, con los dedos separados y flexionados, el dedo índice hacia delante alineado con el brazo y la pelvis en retroversión. Alinear los hombros, el tronco y la pelvis; la cabeza puede levantarse ligeramente. El cuerpo debe estar perfectamente alineado, tanto frontal como lateralmente. Los músculos se contraen, pero la respiración sigue siendo regular. M 1

Nota: *Prestar atención especial a la caja torácica, que deberá desplazarse hacia dentro para que la espalda permanezca recta. Es importante apoyar en los hombros para estabilizar el equilibrio. El participante aprenderá así a abrirlos mejor.*



M 1

Educativos

1. Alineación del cuerpo en posición de pie.

2. Alineación del cuerpo acostado sobre la espalda.

Asistencia manual

• El asistente ayudará al participante a subir en equilibrio y a alinear bien el cuerpo. AM 1



AM 1

Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. El participante cierra los hombros.	**1.** Alinear los hombros y el tronco. Realizar ejercicios que permitan mejorar la flexibilidad de los hombros. EX
2. El participante saca la caja torácica.	**2.** Desplazar hacia dentro la caja torácica y mantener la apertura de los hombros.
3. La pelvis está en anteversión.	**3.** El asistente debe ayudar manualmente al participante a colocar la pelvis en retroversión. De pie, practicar la posición de la pelvis en retroversión. EX
4. Las manos del participante no están alineadas entre sí, y su separación es mayor que el ancho de los hombros.	**4.** El asistente debe comprobar la separación de los hombros y pedir al participante verificar la posición de sus manos.



EQUILIBRIO
SUBIR CON MEDIA VUELTA LATERAL

Descripción del elemento técnico

Frente a una pared, subida en vuelta lateral y equilibrio en las manos.

Prerrequisitos

- **Equilibrio en apoyo frente a la pared.**
- **Rueda lateral, de ambos lados.**
  (Ver *Rueda Lateral, Acrobacia*, p. 61).

Explicación del movimiento

- Poner sucesivamente las manos en el suelo y mantener el cuerpo paralelo a la pared. La separación de las manos debe ser igual al ancho de los hombros y el cuerpo debe estar bien alineado, con la pelvis en retroversión.
- Es importante colocar correctamente el hombro de la primera mano en posición vertical y desplazar el cuerpo sobre la mano de apoyo, comenzando por la parte superior del cuerpo. M 1



M 1

Educativos

1. Subir en media vuelta lateral con asistencia manual: el asistente sostiene las caderas durante la subida en equilibrio, alinea bien el cuerpo y supervisa la apertura de los hombros, con las costillas hacia dentro y la pelvis en retroversión.
2. Subir en media vuelta lateral, mantenerse en equilibrio y bajar en voltereta por el lado opuesto de la pared. (Ver *Voltereta hacia delante, Acrobacia*, p. 23).

Asistencia manual

- El asistente ayudará al participante a subir en equilibrio y a alinear bien el cuerpo. AM 1

Errores comunes

1. El participante cae hacia atrás.

2. El participante tiene dificultad para subir.



AM 1

3. Los hombros del participante caen hacia delante.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Mantener la espalda recta y las piernas alineadas con los hombros y las manos.

2. Asegurarse de colocar correctamente los hombros por encima de las manos, especialmente la primera mano.

3. Alinear los hombros en posición vertical durante la subida.



EQUILIBRIO

BAJAR DE UN PAR DE BLOQUES

Descripción del elemento técnico

En equilibrio sobre bloques frente a la pared, con descenso en el suelo.

Prerrequisito

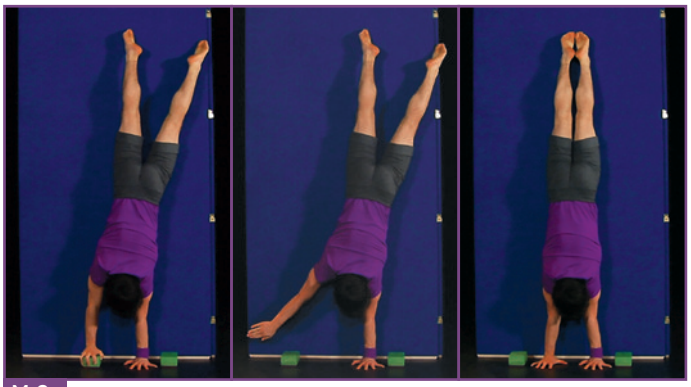
- **Equilibrio en apoyo frente a la pared.**

Explicación del movimiento

- En equilibrio sobre bloques frente a la pared, transferir el peso del cuerpo a una mano en un movimiento de balanceo. Desplazar el bloque hacia el exterior y flexionar el brazo de apoyo para poner la otra mano en el suelo. M 1
- Transferir el peso a la mano que está en el suelo, desplazar el otro bloque y poner la segunda mano en el suelo. Flexionar un brazo durante la bajada, alinear bien el cuerpo y el CDM por encima del apoyo y desplazar todo el cuerpo al mismo tiempo. M 2



M 1



M 2

 © 2011 Cirque du Soleil

Educativos

1. Con apoyo en la pared, movimiento controlado de balanceo con asistencia manual en el suelo.
2. Bajar de un bloque con asistencia manual: el asistente sujeta las piernas y las caderas del participante para guiar la transferencia de peso y favorecer una buena alineación corporal.

Asistencia manual

• El asistente ayudará al participante a controlar el balanceo y a alinear bien su cuerpo. AM 1



AM 1

Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. El participante pierde su alineación corporal.	1. Mantener las caderas alineadas durante la transferencia de peso de una mano a otra. Efectuar siempre la transferencia de peso como un columpio, mantener el cuerpo en un bloque, desde los hombros hasta los pies.
2. El participante tiene dificultad para controlar la transferencia de peso a una mano.	2. Flexionar el brazo que corresponde al punto de apoyo para mantener la alineación al bajar. Mantener el hombro verticalmente, bien alineado con la mano de apoyo.

Variante

1. En equilibrio sobre los bloques, las piernas en apertura.



EQUILIBRIO
SUBIR EN *PIQUÉ*

Descripción del elemento técnico

Subida en *piqué* y equilibrio sobre las manos.

Prerrequisitos

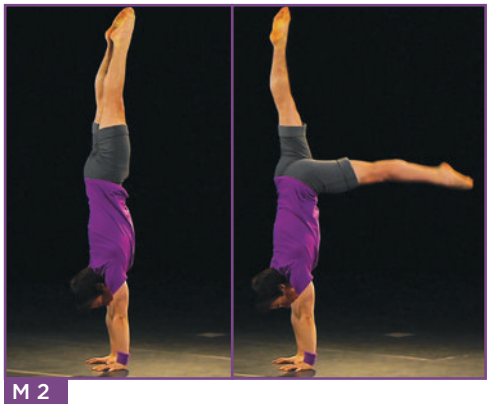
- **Equilibrio en apoyo frente a la pared.**
- **Voltereta hacia delante.**
  (Ver *Voltereta hacia delante, Acrobacia*, p. 23).

Explicación del movimiento

- Desde la posición de pie, subir en equilibrio primero una pierna y luego la otra, utilizar la pierna de impulso para apoyarse en el suelo. M 1
- Una vez que esté en equilibrio, juntar las piernas. Separar las piernas durante la bajada. M 2



M 1



M 2

Educativos

1. Equilibrio en *piqué* con asistencia manual. El asistente mantendrá ligeramente uno de los tobillos del participante y lo guiará hacia atrás, sostendrá al participante hasta que apoye su nuca en el suelo. El participante proseguirá el movimiento con voltereta hacia delante. ED 1
2. Equilibrio en *piqué* con voltereta en el suelo sobre una colchoneta.



ED 1

Asistencia manual

- Alinear todos los segmentos del cuerpo, prestar especial atención a la caja torácica y a la apertura de los hombros. Una vez que el participante esté equilibrado, el instructor lo sostendrá por las piernas. AM 1
- El instructor sujetará ligeramente un tobillo del participante y guiará a éste hacia atrás, sosteniéndolo ligeramente hasta que apoye su nuca en el suelo. El participante proseguirá el movimiento en voltereta hacia delante.



AM 1

Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. El participante tiene dificultades para subir.	**1.** Esperar a estar en equilibrio antes de unir las dos piernas. Colocar los hombros por encima de las manos durante la subida para poder desplegar luego la espalda.
2. El participante cae hacia atrás.	**2.** Colocar las piernas por encima de la base de apoyo y alinear correctamente todo el cuerpo.
3. El participante no se mantiene estable.	**3.** Buscar el equilibrio con las manos y no con las piernas o las caderas.



EQUILIBRIO
SUBIR EN POSICIÓN AGRUPADA

Descripción del elemento técnico

Subida en equilibrio en posición agrupada.

Prerrequisitos

- **Equilibrio en apoyo frente a la pared.**
- **Trípode.**
- **Ejercicio de posicionamiento de la pelvis en retroversión.**

Explicación del movimiento

- Desde la posición de rodillas, las manos deben dirigirse hacia el exterior con el dedo índice hacia delante. M 1
- Desplegar las piernas y transferir el CDM por encima de las manos, mantener la pelvis en retroversión y desplegar desde la parte alta hasta la parte baja del cuerpo. M 2
- Adoptar la posición agrupada manteniendo la parte superior de las piernas más baja que la pelvis para facilitar el posicionamiento. M 3
- Efectuar una bajada controlada extendiendo las piernas antes de desplazar la pelvis.

Nota: *Es importante mantener la pelvis en retroversión durante la extensión de piernas. Buscar siempre el equilibrio con las manos, no con las caderas. Es primordial subir fluida y regularmente.*


M 1


M 2


M 3

Educativos

1. Subir en posición agrupada con apoyo en una superficie inclinada: con las manos en el suelo y los hombros apoyados en un plinto inclinado, el participante se impulsa ligeramente con los pies y despliega lentamente la espalda, vértebra por vértebra, para ejercitarse en la colocación de la espalda. El plinto debe inclinarse hacia atrás en un ángulo aproximado de 110° - 120°. ED 1
2. Extender las piernas lentamente para aprender a desplegar la espalda. Evitar impulsarse con los dos pies para levantar las piernas. ED 2



ED 1



ED 2

Asistencia manual

- El instructor controlará el equilibrio del participante, con una mano en la parte superior de la espalda y la otra sujetándole las rodillas. AM 1
- Durante el ejercicio, el instructor mantendrá los hombros del participante alineados con una mano, mientras que la otra mano se apoyará en los isquiotibiales para mantener la pelvis en retroversión y las costillas hacia el interior. Al bajar, el participante deberá mantener la alineación de la pelvis y los hombros durante la extensión de piernas.



AM 1

Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. El participante no logra subir en equilibrio.	**1.** Extender la espalda, comenzar por la parte superior, mantener la pelvis en retroversión. Desplegar también las piernas antes de transferir el CDM sobre las manos.
2. El participante cae hacia atrás.	**2.** Mantener la pelvis en retroversión, con la espalda recta y una buena posición agrupada.
3. El participante es incapaz de mantener el equilibrio.	**3.** Mantener los hombros sobre las manos y buscar el equilibrio con éstas, no con el resto del cuerpo.



EQUILIBRIO

SUBIR EN POSICIÓN DE APERTURA

Descripción del elemento técnico

Desde la posición de rodillas, subida en equilibrio en posición de apertura.

Prerrequisitos

- **Equilibrio en apoyo frente a la pared.**
- **Trípode.**

Explicación del movimiento

- En posición de rodillas, las manos deben dirigirse hacia el exterior con el índice hacia delante. M 1
- Desplegar las piernas transfiriendo el CDM por encima de las manos, empezar por la parte alta de la espalda y mantener la pelvis en retroversión. Adoptar la posición de piernas en apertura. M 2

Nota: *La salida es la misma que en la posición agrupada. Hacer hincapié en el posicionamiento de la espalda antes de adoptar la posición de piernas en apertura.*



M 1



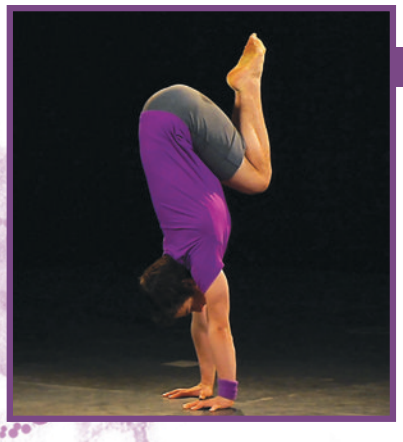
M 2

 © 2011 Cirque du Soleil

Educativos

1. Subir en posición de apertura con un plinto inclinado.
2. Subir en posición de apertura con asistencia manual. El asistente mantiene los hombros del participante alineados con una mano, apoya la otra en las costillas para mantener la alineación corporal. Durante la bajada, mantener la alineación de la pelvis y los hombros al extender las piernas.

Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. El participante no consigue subir en equilibrio.	1. Desplegar la espalda comenzando por la parte alta, mantener la pelvis en retroversión.
2. El participante cae hacia atrás.	2. Mantener la pelvis en retroversión y la espalda recta. Las piernas deberán permanecer por debajo de la pelvis.
3. El participante tiene dificultades para mantener el equilibrio.	3. Mantener los hombros por encima de las manos y buscar el equilibrio con éstas y no con el resto del cuerpo.



EQUILIBRIO
SOSTENERSE EN POSICIÓN AGRUPADA

Descripción del elemento técnico

Subida en equilibrio en posición agrupada y mantenerla durante 5 segundos.

Prerrequisitos

- **Trípode en posición agrupada.**
- **Equilibrio en apoyo frente a la pared.**

Explicación del movimiento

- Desde la posición de rodillas, colocar las manos en apertura, transferir el peso a las palmas y dirigir los codos hacia el interior.
- Subir en equilibrio transfiriendo el CDM por encima de las manos, alineando los hombros y la espalda con las manos.
- Desplegar la espalda. Mantener la pelvis en retroversión desplazando los muslos hacia la caja torácica. Buscar el equilibrio con las manos, no con las piernas o la pelvis.
- Efectuar una subida controlada, extender las piernas antes de desplazar la pelvis.

Educativos

1. Equilibrio en posición agrupada con asistencia manual. El instructor ayuda al participante a mantener los hombros alineados al empujar sobre sus omóplatos; al mismo tiempo, empuja sus costillas hacia dentro durante la subida en equilibrio.
2. Subir en equilibrio en posición agrupada con ayuda de un plinto inclinado.

Errores comunes

1. El participante curva la espalda.
2. El participante cae hacia atrás.
3. El participante no se mantiene estable.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Abrir los hombros y desplazar las costillas hacia dentro.
2. Mantener la pelvis en retroversión.
3. Supervisar la alineación corporal y la posición de las manos, con el CDM por encima de la palma de las manos. Buscar el equilibrio con las manos y no con las caderas, hombros o piernas.

Variantes

1. Mariposa. Desde la posición de equilibrio agrupado, extender lateralmente las piernas hasta el equilibrio en apertura completa. Flexionar las rodillas y desplazar las piernas hacia delante para volver a la posición de equilibrio agrupado. V 1
2. Natación. Desde la posición de equilibrio agrupado, extender las piernas hasta la posición vertical, separar y bajar las piernas lateralmente hasta la posición de equilibrio en apertura completa. Flexionar las rodillas y desplazar las piernas hacia delante para volver a la posición agrupada. Extender de nuevo lateralmente las piernas hasta la posición de equilibrio en apertura, unir las piernas en posición vertical, flexionar las rodillas y desplazar las piernas hacia delante para volver a la posición inicial. V 2



V 1



V 2

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.