

produção

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

conteúdo original



# 10

## BARRA RUSSA



apoio



FUNDAÇÃO NACIONAL DE ARTES  
**funarte**

Ministério da  
Cultura



Este projeto foi contemplado pelo Prêmio Funarte/PETROBRAS Carequinha de Estímulo ao Circo – 2011

Como parte de sua estratégia de ação para o aprimoramento e valorização da linguagem circense no Brasil, a Coordenação de Circo da Funarte tem intensificado o apoio à formação e qualificação de seus artistas; seja por meio de oficinas ministradas por reconhecidos profissionais ou por meio do aporte financeiro a pesquisas e publicações que apontem nessa direção.

A tradução, edição e disponibilização do Manual Básico de Instrução das Artes Circenses – um precioso compêndio das técnicas utilizadas pelas principais escolas de circo europeias – é, sem dúvida, uma importante contribuição para alcançarmos esse objetivo. Parabéns ao Crescer e Viver pela iniciativa.

**MARCOS TEIXEIRA CAMPOS**  
Coordenador de Circo  
Centro de Artes Cênicas  
Fundação Nacional de Artes  
Ministério da Cultura  
Governo do Brasil

Embora o circo venha se consolidando no Brasil como um campo vasto de pesquisa, uma consulta superficial a bibliografia disponível no país, indica uma produção de conhecimento centrada nas suas dimensões históricas, com poucos títulos dedicados à pedagogia e a didática da formação dos artistas e dos formadores, impondo às organizações que operam processos de ensino-aprendizagem, o desafio de ampliar a oferta de bibliografias de referência, visando impactar na qualificação da transmissão de conhecimentos das técnicas e habilidades circenses em nosso país.

Partindo desta análise o CIRCO CRESCER E VIVER, em parceria com a FEDEC – FEDERAÇÃO EUROPEIA DE ESCOLAS PROFISSIONALIZANTES DE CIRCO, formulou o projeto “REFERÊNCIA PARA O ENSINO DAS ARTES CIRCENSES – TRADUÇÃO DO MANUAL BÁSICO DE INSTRUÇÃO DAS ARTES CIRCENSES DA FEDEC – FEDERAÇÃO EUROPEIA DE ESCOLAS PROFISSIONALIZANTES DE CIRCO”, iniciativa que mereceu o reconhecimento do Prêmio Funarte/Carequinha de Estímulo ao Circo 2011, permitindo disponibilizar à comunidade circense brasileira, os dez capítulos que compõem o *BASIC CIRCUS ARTS INSTRUCTION*

*MANUAL* – um compêndio que sistematizou o intercâmbio pedagógico de vinte dois instrutores das principais escolas e centros de profissionalização e graduação em circo da Europa e de outros continentes, realizado entre os anos de 2005 e 2007 com o apoio do PROGRAMA LEONARDO DA VINCI – EDUCAÇÃO E CULTURA da COMUNIDADE EUROPEIA, com foco na criação de uma ferramenta didática e pedagógica de referência conceitual e teórica para formadores de circo, complementar as suas experiências práticas.

Esta rica e completa bibliografia, hoje em uso nos processos de ensino-aprendizagem operados por organizações, fundações e institutos de formação para as artes circo nos níveis preparatório e de graduação que compartilham objetivos educacionais semelhantes de diferentes partes do mundo, já disponível em inglês, francês e alemão, está agora ao alcance das organizações brasileiras e de países de língua portuguesa gratuitamente.

Desejamos à todos um bom uso desta ferramenta!!!

**CIRCO CRESCER E VIVER**  
[www.crescereviver.org.br](http://www.crescereviver.org.br)



**Capítulo**  
**Barra russa**

# FEDEC

FÉDÉRATION EUROPÉENNE  
DES ÉCOLES DE CIRQUE  
PROFESSIONNELLES

EUROPEAN FEDERATION  
OF PROFESSIONAL CIRCUS SCHOOLS

## Glen Stewart

Juan-Carlos Benitez  
Lucy Francis-Litton  
Juliette Hardy-Donaldson  
Sainbayar Janchivdorj  
Darek Karczewski  
Sylvain Rainville  
André St-Jean  
Jarek Wojciechowski

   
Programme pour l'éducation et  
la formation tout au long de la vie

   
Education en formation  
European Agency

## Barra russa

### Introdução

### Parte 1. Barra simples ou barra tripla?

### Parte 2. Construção das barras

- 2.1. Construção da barra simples
- 2.2. Construção da barra tripla

### Parte 3. Segurança

- 3.1. Comunicação
- 3.2. Investida
- 3.3. Observar

### Parte 4. Noções básicas de barra simples

- 4.1. Parada de mãos sobre a barra
- 4.2. Progressão técnica sugerida para barra simples

### Parte 5. Noções básicas de barra tripla

- 5.1. Postura e posição das Bases
- 5.2. As 4 fases/funções do Base
- 5.3. Treinamento do Volante  
Subindo para a barra.  
Posicionamento do pé para volante  
Iniciando o salto
- 5.4. Progressão técnica sugerida para barra tripla

### Parte 6. Treinamento de trampolim

- Ganhar altura
- Rotação
- Braços
- Treinando hábitos e indicadores
- Posição do corpo na aterrissagem

O objetivo deste manual é fazer uma introdução à barra russa e ajudar com os elementos fundamentais da técnica da barra russa. A intenção é que, com a ajuda deste manual, professores e alunos sejam capazes de construir a sua própria barra e comecem a treinar a técnica de barra em segurança.

O manual abordará alguns princípios básicos de trabalho na barra simples e tripla. Existem alternativas e variantes das técnicas e equipamentos discutidos neste manual e ao longo do tempo os alunos e professores podem descobrir suas próprias preferências e ajustar suas práticas em conformidade.

O trampolim é uma ferramenta de aprendizagem essencial para o desenvolvimento das técnicas acrobáticas dos volantes. É aconselhável que o professor e os volantes tenham um bom conhecimento de técnica de trampolim. Este manual vai dar uma introdução limitada a como o trampolim pode e deve ser utilizado, mas é essencial um conhecimento mais aprofundado para se tornarem especialistas, quer como professor quer como acrobata de barra russa.

Existem algumas técnicas que se adaptam muito melhor à barra simples. Técnicas que envolvem, por exemplo, paradas de mão, são mais fáceis na barra simples porque o volante pode agarrar melhor uma única barra arredondada do que uma barra larga e achatada. A flexão e o comprimento de uma barra tripla cria demasiada energia para técnicas de parada de mão e poderia ser perigoso para o volante tentar aterrizagem em parada de mão.

Por outro lado, a energia potencial da barra tripla permite que o volante execute um número muito maior de habilidades acrobáticas.

É preciso tempo para que as bases compreendam a forma de equilibrarem eficazmente o volante e para o volante parar de lutar por equilíbrio e dar essa responsabilidade aos Bases.

A barra simples é uma excelente ferramenta de aprendizagem para o controle básico de equilíbrio para as bases e volantes, e é recomendável que os alunos passem tempo trabalhando na barra simples como preparação para depois trabalharem na barra tripla.

## Parte 2/ Construção de barras

### 2.1. Construção da barra simples

Uma barra russa simples é uma vara de fibra de vidro. Varas de salto em altura em segunda-mão são bastante utilizadas. A fibra de vidro, ao contrário de outros materiais, não é afectada pelo calor, frio ou clima. Se não estiverem rachadas ou enfraquecidas, de algum modo, duram um tempo considerável.

Geralmente os comprimentos variam entre 2,5 e 3,5 metros, com um diâmetro de 45-50 mm. As varas que são usadas para barras individuais são ligeiramente maiores em diâmetro, mas menores em comprimento do que as usadas para barras triplas.

Deve considerar o peso do volante quando seleccionar a vara. Uma vara mais flexível é usada para volantes leves e uma menos flexível para os que são mais pesados.

As varas de salto em altura são feitas com uma ligeira curva. A maneira correta para cima deve ser com o ponto mais baixo da curva mais próximo do chão (como um sorriso). Uma vez que tenha identificado a forma como a vara dobra, pode colocar uma pequena marca em cada extremidade, com fita ou caneta, para indicar o lado superior da vara. Isso irá ajudar os bases a identificar para qual lado devem segurar a barra.

Os 1 a 2 m centrais da vara devem estar tapados com fita adesiva (por exemplo, com fita de fisioterapia) para ganhar aderência, bem como cada extremidade (onde os bases a irão segurar). O centro da vara deve ser marcado com um pedaço de fita bem visível.

Terá de tentar barras diferentes para encontrar uma com o grau de flexibilidade que sirva ao grupo. No entanto, o grau de flexibilidade de uma barra simples não é tão importante quanto a de uma barra tripla, uma vez que os técnicas realizadas com uma barra simples tendem a ser menos dinâmicas.

Se a barra flectir demasiado, uma solução possível é fazer deslizar uma vara de diâmetro inferior no interior da existente.

### 2.2. Construção da barra tripla

Uma barra tripla é composta por três varas de fibra de vidro que, juntas, formam uma tábua plana. Em primeiro lugar, há que verificar se as varas têm fissuras ou danos em geral. Batendo ligeiramente nas varas com um objeto de metal você poderá escutar uma alteração no som se houver uma racha.

As varas vão ter uma ligeira curvatura natural. Coloque as varas juntas de modo a que todas elas naturalmente curvem para baixo



## Parte 2/ Construção de barras

Não existe um comprimento definido para uma barra russa, e cada companhia terá de descobrir o comprimento que prefere. Geralmente, as barras russas medem em torno de 4 - 4,5 metros, mas podem variar além desses limites. O que é importante é que o comprimento da barra se adeque ao peso do volante. Um volante mais pesado precisa de uma barra mais curta e mais rígida. Inversamente, um volante mais leve precisa de uma barra muito mais flexível ou não terá o peso necessário para dobrar a barra e gerar força a partir dela.

Algumas varas vão ter mais ou menos flexibilidade do que outras. Se uma das varas for mais flexível do que as outras duas, coloque-a no meio das três para dar rigidez à vara e garantir que ambas as extremidades da barra agem da mesma forma. Uma vara mais flexível no exterior fará com que a barra russa se torça para esse lado.

As barras mais flexíveis irão facilitar o trabalho dos bases porque espalham a carga por um período de tempo mais longo. Obviamente, a barra é demasiado macia se ela se contrair excessivamente e tocar o solo debaixo do volante no final do tempo (ritmo).

#### Passo 1

Quando tiver as varas alinhadas e com os mesmos comprimentos, use fita adesiva (por exemplo, fita de fisioterapia) para prendê-las. Coloque fita em três locais espaçados uniformemente ao longo da vara, uma em cada extremidade e uma no centro. Evite apertar muito a fita para evitar que as varas torçam. Estes três tiras de fita irão apenas segurar as varas na posição correta.

#### Passo 2

Aplique um selador silício suave entre as varas. Isto irá fixar as varas no lugar, mas não afecta a flexibilidade da barra russa. Após aplicar o silicone no tubo, use um dedo molhado para a empurrar para dentro da abertura.

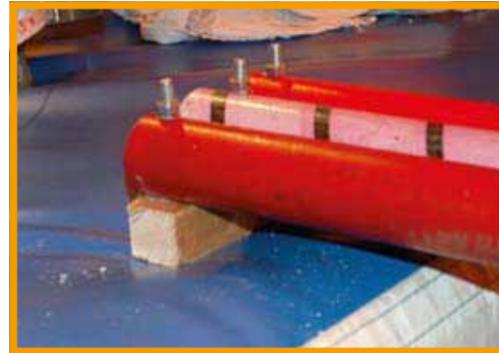


## Parte 2/ Construção de barras

No futuro, se você quiser substituir ou reutilizar qualquer uma das varas, o silicone é facilmente removido. Aplique o silicone tanto na parte superior como inferior das varas. Uma vez aplicado o silicone, coloque mais duas ou três tiras da fita ao longo do comprimento da vara. Novamente, isto é apenas para segurar as varas no lugar correto, enquanto continua a trabalhar.

### Passo 3

Em cada extremidade de baixo da barra aplique um pequeno pedaço de madeira (aprox. 3cm x 3cm x a largura da barra russa). Fixe o pedaço de madeira com parafusos que atravessem a madeira e as varas. É aconselhável colocar travões de madeira na extremidade das varas para quando apertar as porcas dos parafusos não esmagar e danificar a fibra de vidro.



### Passo 4

Para criar uma área plana de aterrissage na barra, fixe uma tábua fina e flexível à parte superior do centro da barra. A base de uma prancha de snowboard é boa para isso, mas qualquer madeira fina flexível que não restrinja a flexibilidade da barra resulta. A tábua assegura que o volante não sinta os contornos das varas e proporciona uma plataforma estável de aterrissage. Há que ter o cuidado de se assegurar que a área de aterrissage está bem centrada. Use as marcas feitas anteriormente e, em seguida, verifique duas vezes com uma fita de medição!



A régua de madeira de aterrissage precisa ser um pouco mais estreita do que as varas para garantir que não existe material excedente (Causando arestas afiadas dos lados da barra).

## Parte 2/ Construção de barras



Uma alternativa à área de aterrissage de madeira é fixar cordas nas junções entre as varas. Isto irá preencher as falhas entre as varas. A corda só necessita de ser tão longa quanto você queira que seja a área de aterrissage. A corda é mantida no lugar com mais silicone.

Cobrir a plataforma de aterrissage com espuma é opcional. É mais confortável e mais seguro para iniciantes ou para aqueles que trabalham com os pés descalços, mas pode ser um pouco menos estável para aterrizar.

### Passo 5

Rode a barra e coloque espuma na parte inferior de cada extremidade das varas. Este é o acolchoado que protege o ombro das bases.

O acolchoado pode ser de qualquer espessura (a espuma verde na foto). O acolchoamento torna a vara mais confortável para as bases, mas em excesso pode tornar a barra instável sobre os seus ombros e difícil de controlar.

Quando construir um barra para uma escola, ou quando a barra for utilizada por vários volantes, precisa fazer as superfícies almofadadas no final das barras mais compridas. Isso faz com que as bases se possam mover ou para o centro ou para fora, para as extremidades, o que tem o efeito de tornar a barra mais curta ou mais longa. Isso irá permitir que volantes de diferentes pesos possam trabalhar na mesma barra.

### Passo 6

A camada final de fita é aplicada da mesma forma que a fita numa barra de trapézio. Sobreponha cada pedaço de fita com metade da sua largura para cobrir completamente a vara de uma extremidade à outra. Quando colocar fita sobre a área de aterrissage utilize o dedo para segurar a borracha. Isso irá garantir uma extremidade bem arredondada. Novamente, evite puxar muito a fita para não torcer a barra.



## Parte 2/ Construção de barras



Colar com fita adesiva é o suficiente para segurar a borracha no lugar, mas pode usar cola se achar que é necessário. O aspecto negativo de usar cola é que, se uma vara precisar ser substituída, a borracha será destruída quando for removida.

Para terminar a vara, marque o centro da barra e as bordas da área de aterrissagem com uma fita claramente visível.

Dar ao silicone um dia para secar antes de utilizar a barra. Tenha cuidado ao armazenar ou transportar Barras Russas. Elas se danificam facilmente se caírem ou forem derrubadas.

Após algum tempo o grupo poderá começar a sentir as barras a torcer mais do que o normal. Isto é um sinal de que a barra precisa ser novamente colada (com fita adesiva ou cola) e/ou as varas inspecionadas para verificar se têm rachaduras ou áreas danificadas.

## Parte 3/ Segurança

É função de um bom professor ensinar todos os membros do grupo que a barra russa é uma disciplina potencialmente muito perigosa. Por essa razão, certas medidas de segurança são aplicadas durante o treinamento, para minimizar o risco.

Certifique-se de que o local de treinamento é seguro. As bases precisam de uma área desimpedida de cada lado da barra, para que se possam mover lateralmente sem riscos de tropeçarem, com suficientes tapetes de densidade e tamanho adequado. Devem estar pelo menos 2 - 3 metros de tapetes de ambos os lados da barra para permitir deslocação lateral e quedas.

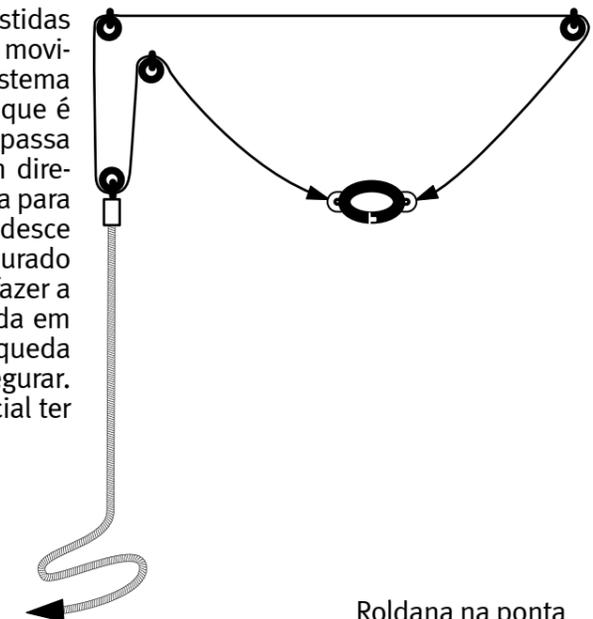
### 3.1. Comunicação

O grupo deve desenvolver algumas palavras-chave simples e claras para criar uma comunicação eficiente e precisa. Qualquer membro do grupo tem o direito de dizer “pára” ou “não”, caso não considerem seguro continuar ou se sentirem algo de errado, ponto em que a atividade deve cessar imediatamente.

As bases podem reduzir grande parte da força se virem que o volante está fora de controle, mas se o volante tentar parar de pular enquanto as bases estão empurrando, pode ser projectado para fora da barra. No entanto, quando os três membros do grupo estão a trabalhar em conjunto e a comunicação entre eles é clara, o risco de lesão é muito reduzido. Tanto as bases como o volante devem se tomar peritos em reduzir o salto quando necessário, quer quando as coisas dão errado, quer quando uma seqüência chega ao fim. O volante também pode treinar isto sobre o trampolim.

### 3.2. Investidas

Um sistema de rastreamento de investidas é particularmente útil para seguir o movimento lateral da Barra Russa. Este sistema é obtido através de uma investida, que é um pedaço contínuo de corda que passa entre duas roldanas, para baixo em direção a quem for fazer a investida, volta para trás passando por uma roldana e desce para a outra ponta. No laço pendurado para baixo, na direção de quem for fazer a investida, pendure uma roldana (roda em laço de corda) e fixe uma corda de queda para quem for fazer a investida se segurar. Quando usar este sistema, é essencial ter uma tensão equivalente nas cordas.



O volante tem que ter confiança em quem segurar a investida, e este, por sua vez, deve ter conhecimento técnico sobre as técnicas das investidas. É necessário ter prática e experiência para ser um bom suporte de investida e os professores novos devem trabalhar começando com truques básicos antes de tentarem técnicas de investida mais avançadas. Colocar os alunos a fazerem investidas sobre o trampolim é um bom ambiente para a prática das técnicas de investida.

Embora a investida seja essencial para os técnicas mais difíceis, é importante que não seja sobre-utilizada e que o volante e as bases não se tornem dependentes dela. Existem muitas técnicas iniciais que podem e devem ser aprendidas e praticadas sem investida. É absolutamente vital que os bases nunca se tornem complacentes ou desenvolvam hábitos preguiçosos por saberem que o volante está numa investida. É igualmente importante que o volante aterre e acabe corretamente cada salto e não confie numa “defesa” da investida. Todos devem trabalhar com a consciência de que a investida não vai estar sempre ali. A dependência excessiva na investida pode tornar a transição para trabalho sem investida muito mais difícil. Quem estiver a apoiar a investida também precisa de se certificar de que não está a usar demasiada investida na técnica. Puxar demasiado na investida terá um efeito sobre o volante, e se não for bem controlado pode realmente restringir o movimento ou mudar a forma como o volante e as bases a sentem. Folga excessiva nas cordas também pode ser igualmente perigoso, uma vez que quem estiver a apoiar a investida não terá controle do volante sobre a descida. O volante pode também ficar preso nas cordas.

### 3.3 Observar

A segurança, seja psicológica, física ou ambas, é necessária quando se treinam investidas. Os observadores precisam estar cientes dos seus próprios limites físicos - por exemplo, menores podem não ser capazes de o fazer com segurança - e o grupo também deve escolher os seus observadores cuidadosamente.

O observador precisa estar comprometido com a tarefa e compreender que todo o grupo confia nele para salvar o volante de uma queda, mesmo que isso signifique correr o risco de se lesionar. Os observadores precisam entender a comunicação utilizada pelo grupo e comunicar com eles quando necessário.

Como na investida, os observadores devem conhecer os truques que estão sendo realizados e - algumas vezes precisam chegar muito perto da barra. Isto pode significar que por vezes a barra entra em contato com o observador, e que é meramente um resultado de o observador entrar para apanhar o volante corretamente quando a barra se move em sua direção. O observador deverá procurar colocar os dois braços ao redor da cintura do volante na aterrização, para que tenha controle sobre todas as direções possíveis em que o volante poderá cair. O observador deve ser capaz de pegar e soltar novamente o volante se ele se aperceber que a técnica foi completada com segurança.

Quando todos os membros do grupo estiverem prontos para trabalhar movimentos de investida maiores e/ou - sem observadores, cada membro do grupo deve se sentir confiante com o nível dos truques que estão executando e concordar previamente com o que irão fazer. A dúvida cria acidentes.

Existem três posições principais para trabalho na barra simples: altura da cintura, altura do tórax e acima da altura da cabeça. A todos os níveis as bases devem ter boa postura para proteger as suas costas. Na altura da cintura, as bases devem ficar tão direitas quanto possível, com os braços ligeiramente curvados para garantir que a barra não fique demasiado baixa e com o peso da barra na palma das mãos, e não apenas nos dedos. Quando segurarem a barra na altura do tórax, devem manter os cotovelos para baixo para garantir que as mãos estejam no ângulo correto e para que o peso do volante seja suportado pelas palmas das mãos e não pelos polegares.

Quando se segura a barra na altura do peito ou por cima da cabeça, há que ter as costas da mão cobrindo a extremidade posterior da vara. Isto irá assegurar que o base não é ferido pela extremidade rígida da vara, porque está coberto e protegido pela mão.

As três principais formas de pegar (aderência) utilizadas pelas bases.

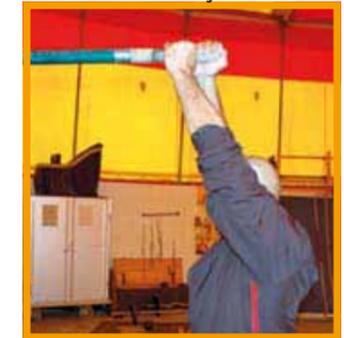
Altura da Cintura



Altura do tórax



Acima da cabeça



Nota: O carregador deve ter o seu corpo alinhado. Os ombros devem estar mais flexíveis do que o que é mostrado nas fotos.

Durante a elevação da posição da cintura para a posição do tórax, as bases usam uma pega cruzada. Com um ritmo suave, as bases levantam a barra e o volante até cerca da altura do queixo e rodam as mãos sob a barra até à altura normal da posição do tórax. Algumas bases gostam de apoiar as mãos sobre o peito para ajudar a suportar o peso da barra enquanto procuram por equilíbrio.



## Parte 4/ Noções básicas de barra simples

A mudança de pega pode ser feita com uma mão de cada vez ou as duas juntas. Desde que a barra não gire, o que irá obviamente perturbar o equilíbrio do volante, qualquer método é aceitável.

— O ritmo e a elevação são suaves para garantir que o volante não perde contato com a barra.

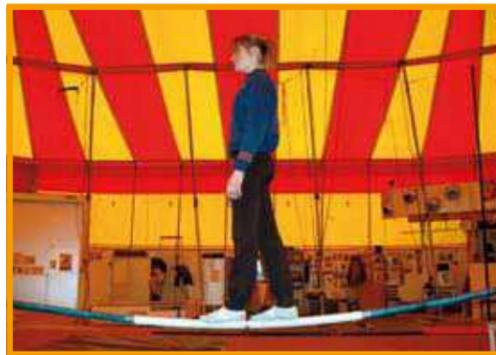
- As bases devem manter a barra na frente do corpo e movimentar o corpo todo para colocar a barra sob o volante, para encontrar o ponto de equilíbrio. Nunca desloque a barra usando só os braços. As bases deverão evitar o equilíbrio sobre um só pé, mantendo o seu peso distribuído por ambos os pés.

- Quando se deslocam de um lado para o outro, as bases não devem cruzar os pés, e sim se moverem de forma semelhante ao caranguejo. Tente tornar o movimento suave e controlado.

- Quando o volante subir para a barra, as bases se agacham o suficiente para que o volante possa subir facilmente. As bases podem descansar os cotovelos sobre as suas coxas até que o volante suba. O volante coloca em primeiro lugar o pé traseiro na barra e em seguida coloca o pé dianteiro para ficar de pé. Isto é mais fácil para o volante do que tentar encontrar a barra por trás do pé traseiro.



- Logo que o segundo pé do volante esteja na barra, as bases podem se levantar e começar a procurar por equilíbrio. Uma vez em pé, o peso do volante deve ser distribuído uniformemente sobre os dois pés, se certificando de que os pés estão alinhados (um pé na frente do outro) e completamente em cima da barra.



## Parte 4/ Noções básicas de barra simples

Uma das dificuldades iniciais dos volantes é resistir à tentação de encontrar o seu próprio equilíbrio e permitir que as bases o encontrem. Os volantes devem manter os seus braços de lado para baixo, com os dedos tocando levemente as coxas. Isto impede o volante de usar os braços para se equilibrar. Se as suas mãos estiverem a deslizar para cima e para baixo das suas coxas, mostra que eles estão a tentar se equilibrar através da parte superior do corpo, não permitindo que as bases procurem o equilíbrio. “Fixar” os dedos contra as pernas numa posição vai ajudar a acabar com isso.

Ter volantes mais experientes a trabalhar com bases iniciantes e vice-versa vai ajudar as pessoas menos experientes a se concentrarem na sua técnica e compreenderem o seu papel no grupo.

- O volante deve manter as pernas fixas e a parte superior do corpo relaxada.

- Para tentar equilibrar o volante, as bases devem olhar para o tronco do volante para se aperceberem o mais cedo possível e reagirem em conformidade.

- O volante deve manter a cabeça direita e olhar para a ponta da barra.

- As bases podem fazer ajustes com os braços e os ombros mas quaisquer correções maiores devem ser feitas movendo os pés. As bases devem reagir rapidamente, mas não de repente ou a qualquer movimento.

Um bom exercício de equilíbrio tanto para o volante como para as bases é o de as bases oscilarem a barra de um lado para o outro. O volante deve se habituar a não reagir quando está sem equilíbrio e deve trabalhar junto com as bases para controlar o movimento do volante.

As bases também podem praticar equilibrando objetos sobre a barra. É aconselhável usar algo macio ou uma coisa que não vá machucar ninguém ao cair. Este exercício garante que as bases são totalmente responsáveis pelo equilíbrio e pode ser feito tanto à altura da cintura como do tórax.

Quando se começa a trabalhar com saltos ritmados, inicialmente o volante não dobra a perna, simplesmente se mantém de pé enquanto o “fazem pular”. Uma vez que as bases tenham o controle desta etapa o volante pode adicionar uma dobra de perna e empurrar para aumentar a potência.

- Com saltos e saltos mortais, é da responsabilidade do volante manter a sua posição no centro da área de aterragem - para descer com os pés primeiro, sem ir muito longe para a frente ou para trás. Embora as bases possam ajustar a sua posição para a frente ou para trás para compensar, isso dificulta o seu trabalho, e pode ser perigoso. É fácil para uma base puxar a barra das mãos (aderência) da outra base ou empurrar a barra e fazer com que a outra base caia para trás.

- Quando se trabalha com a barra acima da cabeça as bases precisam garantir que mantêm uma posição de costas rígida. Com os braços acima da cabeça, é mais difícil estabilizar a parte inferior das costas e, portanto, os professores e as bases devem ter cuidado com posições de postura incorreta. Às vezes, a força das bases será um fator limitante e a preparação e condicionamento físico têm de se concentrar na estabilidade e força, em particular da parte inferior das costas.

## Parte 4/ Noções básicas de barra simples

Esta é a posição correta da barra acima da cabeça.



Se a barra estiver demasiado acima da cabeça existe a chance de que à medida que a barra desça caia sobre a cabeça da base ou que a base tenha de arquear as costas para evitar que a barra bata na sua cabeça.



Nesta imagem a barra está muito para frente. Será impossível para a base controlar a descida do volante.



### 4.1. Paradas de mão sobre a barra

Para paradas de mão na barra, os punhos do volante deve estar diretamente em cima da vara com uma ligeira inversão dos braços para evitar forçar o punhos. Demasiado para a frente ou para trás vai fazer com que a barra gire e se torna mais difícil equilibrar o volante.

No início o volante deve praticar as paradas de mão com a mão aberta (dedos apontando para o chão) por oposição a segurar a barra. Isso vai garantir que o volante não tenta controlar o equilíbrio e que as palmas das mãos estão corretamente colocadas. Se estiverem para trás, pode machucar os punhos, se estiver demasiado para a frente, e vai fazer a barra rolar e se sentir instável.

## Parte 4/ Noções básicas de barra simples

A subida para posição de parada de mãos é feita com apoio frontal na barra. O volante pode necessitar dobrar as pernas para não tocar no chão. Alguns volantes fazem com as pernas direitas, inclinando o seu corpo mais para a frente, mantendo os pés afastados do chão. Também é mais fácil quando o controle é maior e não há nenhum tapete no chão. As bases fazem um movimento circular seguindo o movimento do volante, empurrando por detrás do centro de massa no caminho para cima, e depois de volta para baixo sob o volante quando o colocam rapidamente em parada de mãos.

Iniciar o regresso ao suporte frontal vindo de parada de mãos pode ser feito tanto pelo volante, quebrando o ângulo do ombro, como pelas bases, movendo a barra debaixo do volante. De qualquer forma, as bases têm de levar a barra para os quadris do volante para abrandar e controlar a descida.

### 4.2. Progressão técnica sugerida para barra simples

- Suba na barra simples na altura da cintura, com um observador
- Pratique cair com segurança lateralmente
- Suba na barra simples sozinho
- Mantenha o equilíbrio em alturas diferentes
- Parada de mãos com um observador na altura da cintura
- Parada de mãos em alturas diferentes
- Descer de uma parada de mãos com um observador ou com uma investida
- Subir para parada de mãos com um observador ou com uma investida
- Subir e descer numa posição de parada de mãos.

## Parte 5/ Noções básicas de barra tripla

## Parte 5/ Noções básicas de barra tripla

### 5.1. Postura e posição das Bases.

As bases viradas de frente uma para a outra, ambas com a barra no mesmo ombro. A maioria das pessoas prefere o ombro direito.

Não é absolutamente proibido ter a barra sobre ombros opostos (ou seja, um apoiar no ombro direito, o outro no ombro esquerdo) mas é muito melhor se for no mesmo ombro. Se não, as bases estariam ambas viradas para um lado da barra (o que significa que o volante estaria sempre descentrado das bases) e a barra iria inclinar facilmente os ombros.

Ambas as bases se inclinam ligeiramente para a frente criando uma base maior e mais estável. Isto também compensa o impulso para fora da barra que ocorre após flectir a barra e o volante ser projetado para cima.

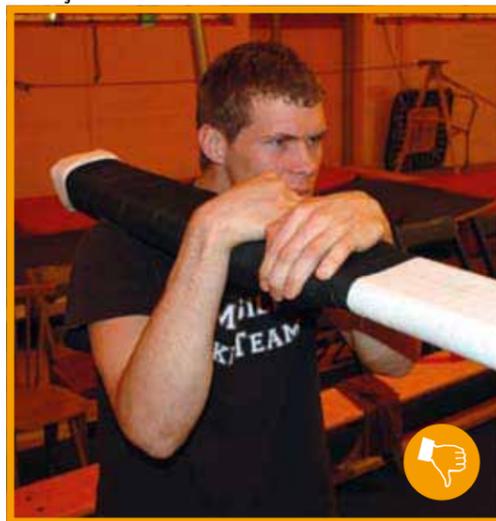


As bases levantam o cotovelo exterior para garantir que a barra é mantida na horizontal e o mais estável possível. A base coloca suas mãos sobre a barra para adicionar força e estabilidade. Os braços devem estar esticados a uma distância confortável do corpo. É uma questão de preferência pessoal, se fica o braço direito ou esquerdo na frente.

Posição correta



Posição incorreta



As pernas da base devem estar afastadas, mas se estiverem demasiado afastadas, andar de lado se torna obviamente mais difícil.

Mantendo o tórax para dentro, a base tem que deslocar o tronco ligeiramente para a esquerda (supondo que a barra está no ombro direito) até que a barra assente sobre o centro do espaço entre os seus pés. Ele deverá, então, sentir que o peso está distribuído uniformemente sobre cada pé sem tensão nas costas.

Se as bases forem de alturas diferentes, um deles precisa de abrir um pouco mais as pernas para compensar. A base mais alta deve estar atrás, porque dessa forma o declive da barra é mais confortável para o volante. Além disso, em geral, as bases mais altas são mais fortes e capazes de lidar com o peso extra se o volante perder o controle e se deslocar para trás na aterrissagem (mais usual do que para a frente).

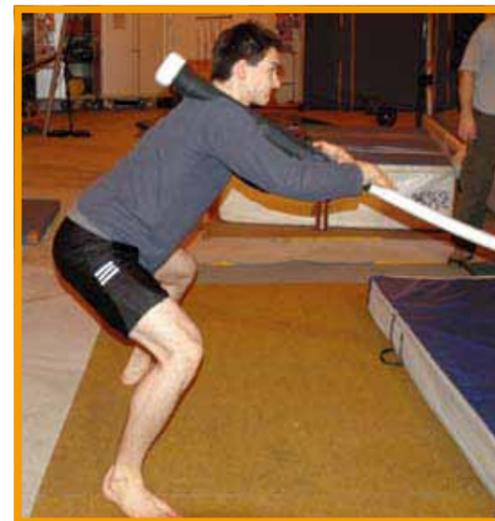
### 5.2. As 4 fases/tarefas da base:

#### 1 Equilíbrio

- As bases precisam reagir o mais rapidamente possível a qualquer perda de equilíbrio do volante. Os movimentos devem ser suaves e não tremidos.
- As bases devem manter suas pernas ligeiramente dobradas para que possam reagir rapidamente e sem problemas, se deslocando lateralmente conforme necessário, sem cruzar os pés.

#### 2 Empurrar

- Para carregar a barra, as bases fletem o quadril e empurram a barra para baixo, para aumentar a flexibilidade da barra.



## Parte 5/ Noções básicas de barra tripla

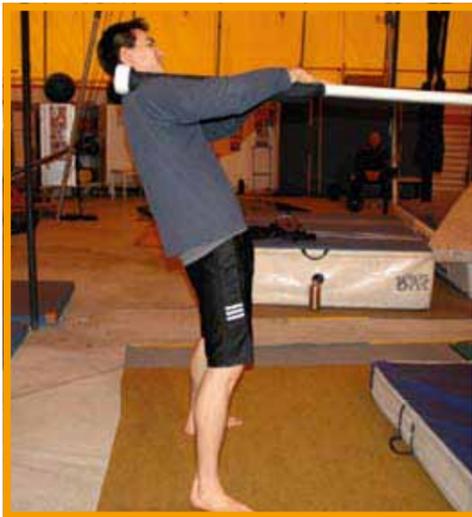
- As bases devem trazer o peso bem para a frente sobre os dedos dos pés para compensar o impulso para trás provocado pela barra. As bases forçam a barra para baixo com as mãos. (Mantêm a posição das costas direitas e evitam que a barra ressalte dos ombros na descolagem e na aterrização.)

- A velocidade do tempo/ritmo precisa ser ajustada a diferentes pesos e alturas do volante e também à flexão da barra. As bases serão capazes de sentir quando o timing do impulso do volante estiver correto.

### 3 Coloque a barra sob o volante

- As bases devem observar o tronco do volante. As bases podem imaginar a forma do retângulo formada pelos ombros e os quadris e devem procurar manter o retângulo reto e acima da barra russa. As bases não devem observar os pés ou as pernas do volante.

- Deve ser sempre o objetivo do volante aterrizar no centro da barra. No entanto, se o volante se deslocar para trás na aterrização, ou a base na ponta suporta o peso extra da aterrização ou ambas as bases se movem para colocar a barra sob o volante. Avançar nesta direção é difícil para as bases porque é difícil manter uma boa posição de captura. Também pode ser perigoso (como descrito anteriormente) e a possibilidade de ferimentos aumenta.

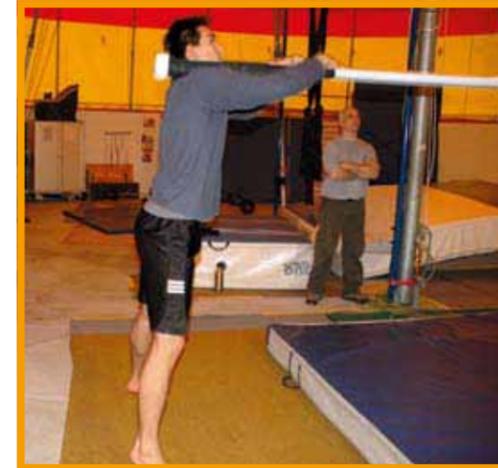


### 4 Capturar

- As bases devem chegar tão alto quanto possível para pegar o volante. Algumas bases saltam para chegar o mais rapidamente possível a barra aos pés do volante. Isso significa que os volantes caem menos e as bases podem espalhar a força de desembarque por uma distância maior. Estes dois fatores combinados irão tornar a aterrização muito mais suave.

- Um bom exercício para ajudar as bases a trabalharem em conjunto é ter alguém a atirar uma bola (por exemplo, uma bola de malabares) no ar e as bases tentarem colocar a barra sob a bola.

## Parte 5/ Noções básicas de barra tripla



Faz parte do trabalho das bases colocar a barra por debaixo do centro de gravidade do volante; e o trabalho do volante é garantir que os seus pés são colocados diretamente sob o seu centro de gravidade para aterrizar com os pés alinhados corretamente. Se um volante tiver cometido um erro e estiver, por exemplo, a cair de lado, as bases não têm outra escolha senão colocar a barra no centro de gravidade do volante mesmo que isso signifique que o volante aterrisse no seu lado da barra. Ainda é muito mais seguro aterrisar lateralmente numa barra flexível do que sobre chão duro.

- Com saltos e piruetas, é da responsabilidade do volante manter a sua posição no centro da área de aterrização. A deslocação excessiva para frente ou para trás não é aceitável e o treino (uma ferramenta essencial) tem de se concentrar em ficar diretamente sobre o centro da barra.

- As bases devem ter conhecimento dos truques a serem realizados. É importante que as bases saibam o que esperar e ver se o movimento foi sobre ou sub girado.

- Se o volante perder equilíbrio para a frente ou para trás e tiver que caminhar ao longo da barra para readquirir o controle, a base pode colocar uma mão para cima enquanto o volante se aproxima, para evitar que caia em cima da base, sobre a base, ou da extremidade traseira da barra.



## Parte 5/ Noções básicas de barra tripla

As bases estão constantemente em busca do equilíbrio do volante, mesmo quando a barra está flexionada com peso. É importante que retornem, logo que possível, a uma posição direita confortável, porque pode ser muito duro com os joelhos e bastante cansativo procurar equilíbrio numa posição agachada prolongada.

É igualmente importante que as bases compreendam e corrijam o que acontece quando alguma coisa dá errado. Um bom exercício é o volante saltar proposadamente sem ter equilíbrio perfeito, por exemplo, sob comando de voz de outra pessoa, quer esteja ou não pronto. As bases constroem assim consciência e força em áreas fora da posição ideal.

### 5. Treinamento do volante

Nota: Todos os volantes deverão ter feito acrobacias, praticado como aterrizagem e cair em segurança em saltos mortais para a frente, para trás, com sub e sobre-rotação antes de aprenderem barra russa.

Depois do volante estar confortável com a posição direita correta e permitir que as bases controlem o equilíbrio, e antes de qualquer treinamento de saltos ser iniciado, o volante deve praticar andar para trás e para a frente ao longo da barra. Isto irá ajudar a se preparar para a inevitável perda de equilíbrio que ocorre durante o treinamento.

### 1 Subindo para a barra.

Existem várias maneiras de subir para a barra. Inicialmente, o melhor é se o volante puder dar um passo. Isto significa que as bases necessitam se agachar baixo o suficiente para permitir ao volante uma subida fácil. O volante pode necessitar de ser apoiado pelo professor.

Uma subida mais avançada é a de apoio dianteiro para cima da barra:

- O volante começa virado para a barra e, com um salto, coloca o seu peso na barra nas mãos e nos quadris (apoio frontal), dobrando as pernas, enquanto a barra vai para baixo. As bases seguem o ritmo do volante e aumentam a força para carregar a barra. Quando o volante deixa a barra, as bases empurram com os braços, se colocam na vertical, enquanto o volante faz 1/4 de volta e aterriza na barra virado para uma das bases. Os pés aterrizam numa 4ª posição de viragem para fora, virados para fora.



## Parte 5/ Noções básicas de barra tripla



### 2 Posicionamento do pé para o volante.

Quando estiver de pé ou a saltar, da mesma forma que na barra simples, o volante tem um pé na frente do outro dos dois lados da linha central. O volante necessita descobrir qual pé prefere que esteja na frente. Os pés devem estar alinhados e centrados na barra. Se um ou ambos os pés estiverem desalinhados ou demasiado perto de uma das extremidades da barra, a barra pode torcer.

Posição correta do pé



Posição incorreta do pé



Para aterrizagem na barra depois de um salto o volante deve estar na 4ª posição.



## Parte 5/ Noções básicas de barra tripla

Esta posição é muito mais estável para aterrizar do que a posição de pés alinhados onde os tornozelos estão mais sujeitos a risco de lesões. O volante deve ter as pernas direitas mas não devem estar juntas. Joelhos juntos poderão ser forçados a hiper-extensão na aterriza-gem. No início os volantes podem tentar dobrar as pernas para absorver a aterriza-gem, como fazem no chão. No entanto, devem aprender a manter as pernas direitas para permitir que a barra e as bases absorvam a energia do salto. O volante pode dobrar as pernas para absorver o ressalto da barra, se quiser parar de saltar, da mesma forma que se pára o salto no trampolim. Estando em cima da barra o volante deve procurar manter os dois pés planos na barra. É tentador levantar o calcanhar traseiro.

### 3 Iniciando o salto

Antes de iniciar o salto, o volante aguarda que as bases encontrem o ponto de equilíbrio - quando o encontram, a base em frente dá um sinal claro (geralmente audível) de que estão prontos. O volante faz um ligeiro balanço de volta para o pé traseiro levantando os dedos do pé da frente, o que assinala o início do tempo/ritmo que as bases seguirão. Este movimento é apenas um sinal para eles e não tem outra função. O ritmo continua com uma subida em dois pés (os braços levantam com a elevação), uma perna dobra com os pés empurrando para a barra (com os braços do lado) e, em seguida, a impulsão para fora que é gerada pela flexão de barra (braços sobem no salto). Conseguir a sincronização correta da flexão da perna e o levantar do braço terá um efeito significativo sobre a potência e estabilidade do salto e a escolha do tempo da flexão e impulsão levará tempo a aperfeiçoar. O volante tenta dobrar a barra tanto quanto possível para criar energia e inicialmente deve começar este trabalho no trampolim. As bases precisam sentir e compreender a diferença entre o tempo certo e errado do impulso do volante e devem dizer ao volante o que sentem. Durante a fase de flexão da perna, as bases devem continuar a busca do equilíbrio. No início é comum perder o controle e atirar o volante para fora da prancha num determinado ângulo.

Antes de qualquer treinamento de piruetas na barra russa, é importante que o grupo domine as técnicas de base. É importante controlar o equilíbrio antes de saltar e, em seguida, o grupo deve estar aprendendo saltos altos e saltos consecutivos antes de aprender - piruetas, não só para a formação de bases, mas também para se sentir bem com os ressaltos na barra. Deste modo, eles não entram em pânico se ressaltarem depois de uma pirueta.

O trampolim é uma das mais importantes ferramentas de aprendizagem para o volante. Todas as especialidades- acrobáticas devem ser dominadas no trampolim em primeiro lugar. A vantagem óbvia do treinamento em trampolim é que ele requer apenas uma pessoa. Requer muito menos 'mão-de-obra' do que a barra russa, onde as bases têm de estar presentes para se poder treinar. O volante deve priorizar desenvolver a técnica correta e mais eficiente para a rotação de piruetas e voltas, e se focar numa aterriza-gem consistente e precisa.

## Parte 5/ Noções básicas de barra tripla

O erro mais comum feito pelos volantes é o de iniciar a rotação da pirueta pela cabeça. Isto irá muito provavelmente limitar a altura e causar movimentos indesejados e inúteis. O volante deve aterrizar sempre no ponto central do trampolim, e os professores necessitam de o fazer cumprir de forma rigorosa. Os alunos que que façam movimentos indesejados no trampolim estão usando uma técnica incorreta que não se irá passar para a barra russa com êxito.



### 5.4. Progressão técnica sugerida para barra tripla

- Suba na barra com ajuda
- Mantenha o equilíbrio
- Caminhe para a frente e para trás
- Mantenha o equilíbrio enquanto as bases se movem lateralmente de propósito
- Começando em apoio, impulse mas aterrise junto da barra russa
- Suba na barra russa com apoio à frente
- Pequenos balanços, mantendo os pés na barra
- Pequenos saltos retos (apenas as bases param o salto)
- Médios saltos retos (volante e bases param o salto)
- Altos saltos retos (o aumento de altura deve ser feito de forma progressiva e tem que haver um consenso entre todos os alunos envolvidos e o professor).
- Saltos retos consecutivos em baixa e média altura
- Pirueta grupada para trás
- Pirueta carpada para trás
- Pirueta para trás direita
- Mortal para trás com uma pirueta.

## Parte 6/ Treinamento de trampolim

### Ganhar altura

É importante fazer uso de todas as articulações (pés, tornozelos, joelhos, quadris, ombros) porque cada articulação que é esticada, aumenta a força aplicada sobre a cama. Muitas vezes o aluno irá dobrar os joelhos na decolagem, ou não esticar completamente os quadris e perder força e altura. Para obter a altura máxima, os músculos necessitam estar contraídos quando se faz o contato com a cama, quando ela está indo para baixo. Tem de ser aplicada força descendente quando a cama está para cima, contraindo todos os grupos musculares e esticando as articulações.

### Rotação

Para rodar, o centro de massa tem de ser transferido antes da força vertical ascendente ser aplicada e o corpo precisa estar tão reto e tão tenso quanto possível. É essencial manter a tensão máxima do corpo até ao último ponto de contato com a cama. A rotação não provém da cabeça nem da parte superior do corpo mas sim do contato com a cama.

### Braços

A elevação dos braços na decolagem não produz a rotação, mas produz mais energia a fim de chegar mais alto. Em todos os saltos básicos, os braços devem estar completamente esticados até a altura do topo do salto ser atingida e ficarem assim até que o corpo venha para baixo. Isto irá desenvolver o hábito de ter os braços para cima durante mais tempo. Isto é importante para elementos mais avançados, especialmente técnicas de torção. Uma vez que existe uma reação para cada ação, reduzir qualquer movimento desnecessário dos braços vai aumentar a estabilidade.

### Treinando hábitos e indicadores

É uma boa idéia iniciar uma técnica com um número mínimo de saltos. Geralmente leva entre 3 a 5 saltos para atingir a altura máxima, dependendo do nível do aluno. Os alunos podem saltar mais uma vez para se habituarem à sua altura e avançar, em seguida. Isto encoraja saltar com uma técnica boa (bom tempo/ritmo com a cama). É também bom para praticar a forma de controlar e adaptar, se o salto não for perfeito. Uma técnica útil para ter na barra russa onde a sincronização do ritmo da barra e dos dois carregadores nem sempre é correta. No entanto, a segurança nunca deve ser comprometida, portanto eles devem prosseguir se não estiver perfeito, mas só se não for perigoso.

No início, os alunos devem ser ensinados a uma altura baixa, mas à medida que o controle é maior devem ser incentivados a aumentar a altura.

Para ajudar os alunos a aprender mais rápido, sempre que possível, mande-os fazer as ações primeiro no chão e em seguida sobre o trampolim em baixa altura, antes de tentar mais alto. Faça-os executar uma versão modificada da técnica, mas numa posição que exija mais trabalho; por exemplo, se eles desejam aprender uma pirueta grupada simples, fazer primeiro 3/4 de pirueta numa posição reta. Isto significará que eles terão a rotação necessária quando utilizarem a mesma decolagem que na reta, mas grupam quando estiverem no ar.

## Parte 6/ Treinamento de trampolim

### Posição do corpo na aterrissagem

Na aterrissagem de piruetas, o corpo deve estar direito e com os braços de lado. Esta posição deve ser mantida enquanto possível, e depois, imediatamente antes de tocar a cama, os quadris devem fletir ligeiramente e os braços levantados, para que, quando tocar a cama, o corpo tenha a posição mostrada abaixo:



