

produção

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

conteúdo original



# 06

## MANUAL PARA ACROBATAS

### Parada de mão, acrobalance e banquine



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)

## PARTE 1

### Parada de mão

#### 1. Se preparando para parada de mão

1. Exercícios de postura
2. Exercício de tensão corporal
3. Desenvolvendo um agachamento/extensão correto
4. Parada de cabeça
5. Variações da parada de cabeça
6. Parada de cotovelo

#### 2. Iniciando a parada de mão

1. Início
2. Parada de mão contra a parede
3. Agache para parada de mão com perna dobrada
4. Investida para parada de mão

#### 3. Elevando para parada de mão

1. Técnica
2. Agache para parada de mão
3. De pernas abertas para parada de mão
4. De carpado para parada de mão
- Exercícios preliminares:
5. Agache de joelhos para parada de mão
6. De pernas abertas em joelhos para parada de mão
7. De posição de suporte baixa para 1/2 alavanca inferior
8. Meias elevações
9. De posição de suporte baixa para 1/2 alavanca
10. 1/2 elevação a partir de 1/2 alavanca
11. Elevação assistida para parada de mão

#### 4. Planche em 1 braço (Crocodilo)

1. Fases de aprendizagem
2. Apoio

#### 5. Parada de mão Mexicana

1. Contra a parede
2. Com apoio

#### 6. Parada de mão em 1 braço

1. Diferentes movimentos das pernas
2. Transferência de peso
3. Utilizando blocos
4. Utilizando uma corda
5. Descer de blocos
- Parada de mãos em 1 braço de pernas abertas
6. Se inclinar em parada de mão
7. Estrela contra a parede
8. Equilíbrio de dedos
9. Chute para 1 braço

#### 7. Bandeiras

1. Balançando de um lado para o outro
2. Tal como acima, com as pernas estendidas
3. Dobrar para os lados

#### 8. Saltos em parada de mão

1. Saltos em 2 mãos
2. Saltos em 1 mão
3. Saltar para os lados
4. Pular em círculos em 1 braço
5. Pular a descer escadas

## PARTE 2

### Equilíbrio de mão para mão

#### Introdução

1. Contra-balanços
1. De pé, virados na mesma direção
2. Base ajoelhado, na mesma direção
3. Volante apoiado nos joelhos

4. Base sentado num banco
5. Contrabalanço, virados na mesma direção
6. De frente a frente, Volante sobre os joelhos do Base
7. De frente a frente, Base no banco
8. Contrabalanço de frente a frente
9. Frente a frente, 1 braço
10. Contra balanço, pé atrás do pescoço do base

#### 2. Equilíbrios com Base ajoelhado

1. Suporte em 1 pé, virados na mesma direção
2. Suporte em 1 pé, virados em direção oposta
3. Suporte nos ombros (subir com banco)
4. De pé sobre os ombros

#### 3. Equilíbrios com Base deitado

1. Joelho para joelho
2. Posição de ombro
3. Posição de ombro sobre os pés
4. Sentado sobre as mãos
5. Posição de ombro sem apoio do joelho
6. Apoio nas mãos, braços dobrados
7. Apoio nas mãos, braços direitos
8. Apoio em 1 perna e 2 mãos
9. Apoio em 1 perna e 1 mão
10. Apoio nas mãos, braços direitos
11. Apoio em 1 mão, braços direitos

#### 4. Métodos para subir nos ombros

1. Subir de lado (método básico)
2. Utilizar barriga da perna do pegador como mola
3. Elevação com mãos à frente
4. Preparação de elevação para ficar de pé
5. Meia volta a partir do chão

#### 5. Anjos

1. Anjo à frente
2. Anjo atrás

#### 6. Trancas de perna

1. Arabesco
2. Arabesco alternativo

#### 7. Posição de suporte nas mãos

1. Subir dos ombros para as mãos

#### Áreas de Contato

#### 8. Paradas de mão

##### 1. Volante em parada de mãos

1. Parada de mãos, Base deitado, de suporte de ombro em pés
2. De salto de pernas abertas para parada de mãos, Base deitado, braços dobrados
3. Parada de mãos com Base deitado, braços estendidos
4. Parada de mãos sobre os ombros
5. Parada de mãos sobre os ombros, livre
6. Parada de mãos, saltar dos ombros, braços dobrados
7. Preparação para parada de mãos vindo dos ombros
8. Parada de mãos com braços esticados
9. De enrolamento do tórax para parada de mãos

##### 9. Técnica básica de arremesso

1. Posição de arremesso

#### Métodos de praticar e temporizar o arremesso

1. Temporizar o arremesso
2. Utilizando as pernas e os braços
3. Tempo de salto para direção e temporização

**10. Subir para ficar sobre as mãos**

1. Arremessar para ficar de frente sobre as mãos
2. Arremesso com meia volta para posição estendida

**11. Subindo para parada de mãos**

1. Subida pela frente para parada de mãos
2. Subida pela frente a partir da barriga da perna
3. De atravessar agachado para parada de mãos
4. Preparação para atravessar agachado
5. O mesmo com salto carpado
6. Bola de canhão

**12. Movimentos para o Base**

1. Cambalhota
2. Se deslocando da posição deitada para sentada para a posição de pé e tudo de volta ao início:
3. Voltas e enrolamentos

**13. Iniciando a parada de mãos em 1 braço**

1. Preparação para parada de mãos em 1 braço
2. Desenvolvimento
3. Parada de mão em 1 braço, Base em pé

**14. Movimentos de vôo**

1. Meio salto mortal para ficar nos ombros
2. Cascata
3. Courbette
4. Saída de salto mortal à frente
5. Mortal para trás, ombros para ombros
6. Mortal para trás, mãos para mãos

**PARTE 3**

**Banquine**

**1. Segurança**

1. Segurança do Base
2. Segurança do Volante
3. Segurança do grupo

**2. Postura e pega dos Bases**

1. Posição
2. Pega

**3. Elevar o volante para a plataforma**

1. Saltar
2. Subir

**4. Temporizar exercícios para arremesso**

1. Exercício 1
2. Exercício 2
3. Exercício 3
4. Exercício 4
5. Exercício 5

**5. Exercícios de equilíbrio**

**6. Exercícios de trampolim**

**7. Arremessos básicos a partir de uma plataforma**

1. Arremesso para ficar de pé no chão
2. Arremesso para se sentar nos braços (berço)
3. Saída de cambalhota do berço
4. Cambalhota para se sentar no berço
5. Cambalhota para regressar à plataforma
6. Cascata
7. Courbette

**8. Arremessar do "palco"**

1. Prepara a posição e praticar o tempo
2. Arremessar para ficar de pé
3. Cambalhota para ficar de pé
4. Cambalhota com arremesso para ficar de pé na plataforma

Parte 1

Treino da parada de mão

**1/ Competências básicas (Preparação da parada de mão)**

**Treino de postura**

- Deite-se de costas com os braços esticados e as costas das mãos apoiadas no chão
- Levante as pernas do chão mantendo as costas apoiadas no chão.



- Levante os braços acima da cabeça mantendo a posição das costas e da pélvis.
- (Pode ser feito contra a parede num momento inicial).

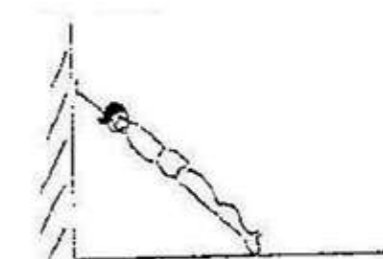


- Deite-se de barriga para baixo levantando os braços do chão (extendendo ao nível dos ombros e não das costas)



**Exercício de tensão corporal:**

- Mantenha o corpo reto
- Mantenha os ombros estendidos
- Faça força contra a parede
- Avance afastando os pés da parede



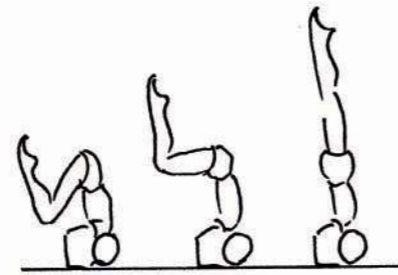
**Desenvolva a técnica correta de pernas grupadas-pernas esticadas**

- Deite-se de costas, levante os pés e junte os joelhos ao peito, mantendo as costas direitas apoiadas no chão. A parte inferior da perna deve ser mantida em paralelo ao chão.

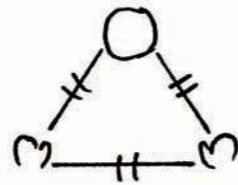
## Parte 1 Treino da parada de mão

### Parada de mão:

– Comece na posição de pernas grupadas até conseguir endireitar o corpo. A parada de mão permite ao estudante concentrar-se na posição correta das costas e da pélvis sem ter de se preocupar com o equilíbrio.

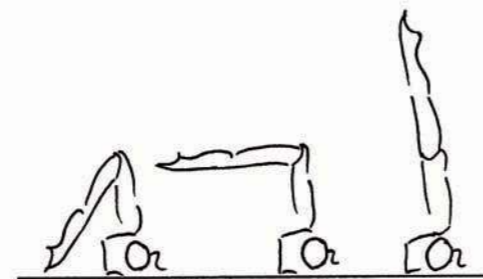


– A cabeça e as mãos devem formar um triângulo equilátero.  
– As pernas devem ser estendidas com a parte inferior da perna perpendicular ao chão.



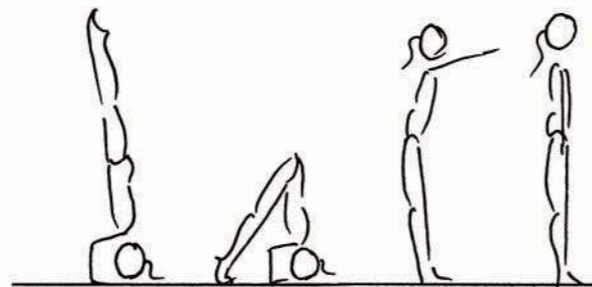
### 2/ Variantes da Parada de Mão

#### Carpar e parada de mão



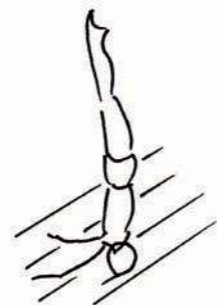
#### Parada de mão e carpar

– Parada de mão – braços abertos  
– Braços esticados  
– Equilibre-se com a parte de trás das mãos



#### Parada de mão e carpar

– Parada de mão – braços abertos  
– Braços esticados  
– Equilibre-se com a parte de trás das mãos  
Parada de mão com braços abertos  
– Equilibre-se com as costas das mãos

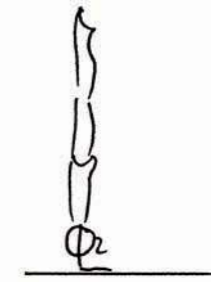


## Parte 1 Treino da parada de mão

### Parada de cotovelo

Este exercício tem três vantagens

1. Permite transitar do equilíbrio em três pontos para dois
2. Pode trabalhar a posição do corpo sem colocar pressão nos pulsos.
3. Pode ser usado para preparação de contra balanços contorcionistas

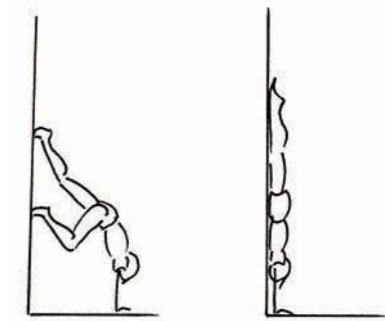


### 2/ Dar início à parada de mão

1. Comece por apoiar os braços no chão, mantendo-os esticados, esticando as pernas para trás, sem entrar em contato com o chão, e apoiando os pés no chão (posição de apoio dianteiro). Ande com as mãos até as costas e os braços estarem na vertical e em linha. Levante as duas pernas, uma de cada vez, para a posição de parada de mão e depois ambas as pernas, com apoio.

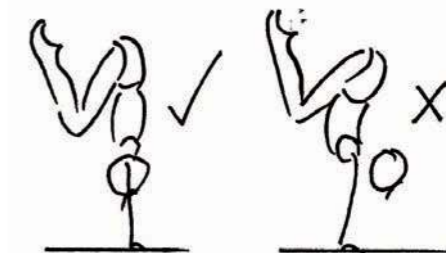
#### 2. Parada de mão contra a parede

Comece por apoiar os braços no chão, mantendo-os esticados, esticando as pernas para trás, sem entrar em contato com o chão, e apoiando os pés no chão. Ande com as mãos para trás até chegar à parede e continue até a testa e os dedos dos pés tocarem a parede



3. Partindo de uma posição agachada, eleve as pernas grupadas para parada de mão, mantendo as pernas grupadas

- I. As costas devem estar direitas, sem arquear
- II. Use as pernas o mais possível para evitar cansaço durante a sessão
- III. As mãos devem estar posicionadas de forma que os dedos indicadores estejam paralelos, com os dedos ligeiramente dobrados para que o peso se reparta por toda a mão.
- IV. Os ombros devem ser posicionados diretamente sobre o centro das mãos



### Da posição de investida a parada de mão

Há duas abordagens diferentes a este exercício:

1. Passo curto (apenas relevante para balanço da mão)
2. Passo longo (relevante também para posições dinâmicas)

A técnica de passo curto permite ao estudante colocar os ombros na posição correta assim que as mãos tenham sido colocadas no solo.

## Parte 1 Treino da parada de mão

O passo longo é uma técnica mais avançada. Permite que os ombros estejam estendidos e pode ser usada para movimentações dinâmicas de ‘tumbling’ (saltos, enrolamentos sem a ajuda de um aparelho), como a cambalhota.

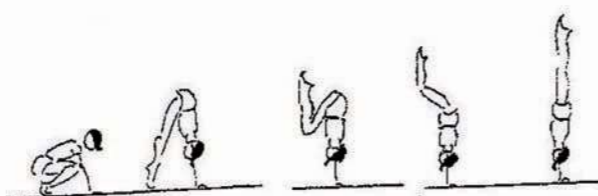
### Elevação para parada de mão Técnica

Independentemente da forma escolhida pelo estudante para fazer a elevação para parada de mão existem algumas técnicas que devem ser usadas. É essencial manter o corpo e os membros o mais perto possível da linha de balanço. Em consequência disso, os ombros são trazidos acima das mãos e ancas, elevados numa posição o mais reta possível, em linha vertical com o centro das mãos. Quando estiver em posição de pernas abertas, as pernas devem abrir o mais possível. Para tal, a flexibilidade das ancas é de grande importância.

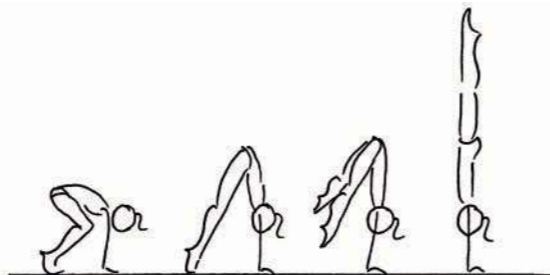
### Começando a elevação para parada de mão

Antes de usar a força para fazer a elevação para a parada de mão, o estudante deve treinar a técnica correta e as posições corporais, treinando os mesmos movimentos, como as pernas apoiando o “salto” para a parada de mão. Isto pode ser realizado de três maneiras:

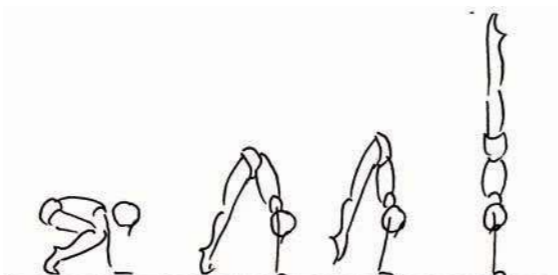
#### 1. Da posição de pernas grupadas até à parada de mão



#### 2. De pernas abertas para parada de mão



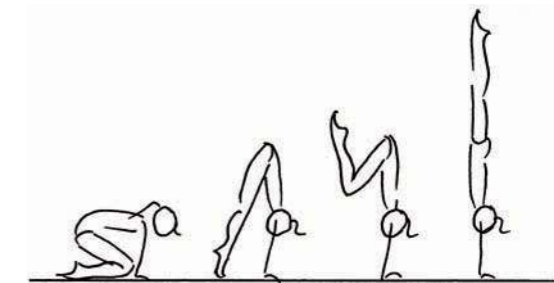
#### 3. Carpado para parada de mão



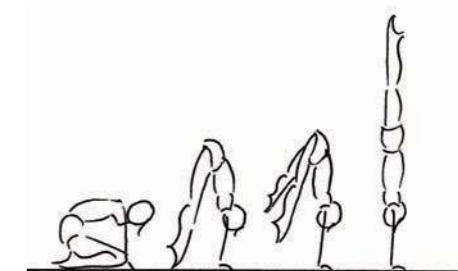
## Parte 1 Treino da parada de mão

### Exercícios preliminares para treinar a elevação da parada de mão

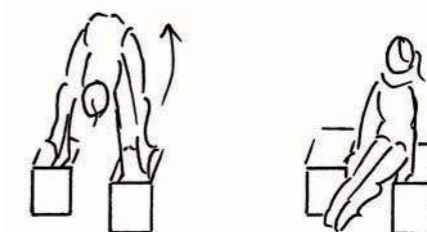
Da posição agachada, com parte inferior das pernas no solo com joelhos flectidos e mãos no chão para parada de mão



Da posição de pernas abertas para parada de mãos, a partir dos joelhos



Da banca de pernas abertas, desça até metade do nível das caixas



Da posição de pernas abertas, contra a parede

- Os ombros devem estar completamente estendidos
- Os pés devem manter-se afastados da parede



Levantamento parcial

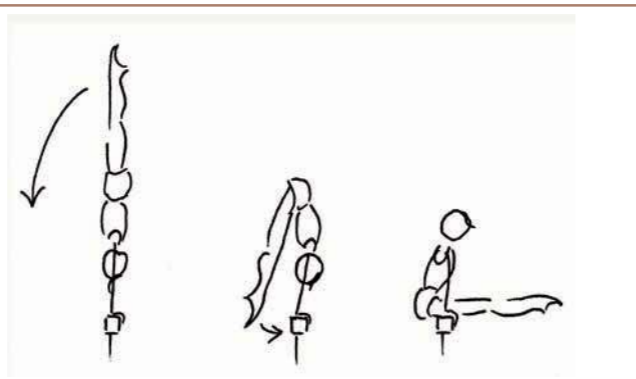
- Da posição de suporte dianteiro
  - Da posição de pernas abertas
- Os pés são puxados para junto das mãos
  - O corpo dobra-se o mais firmemente possível
  - Regresse lentamente à 1ª posição



## Parte 1 Treino da parada de mão

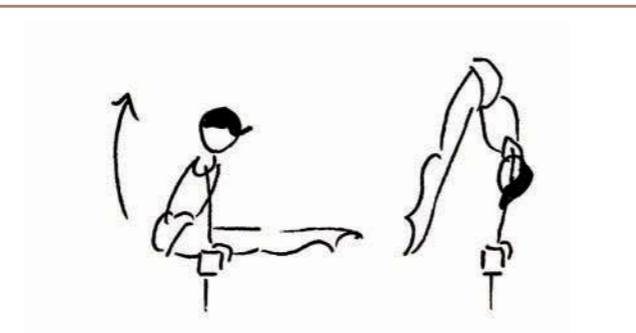
### Desça para 1/2 do nível das paralelas ou caixas

– A descida deve ser lenta e controlada



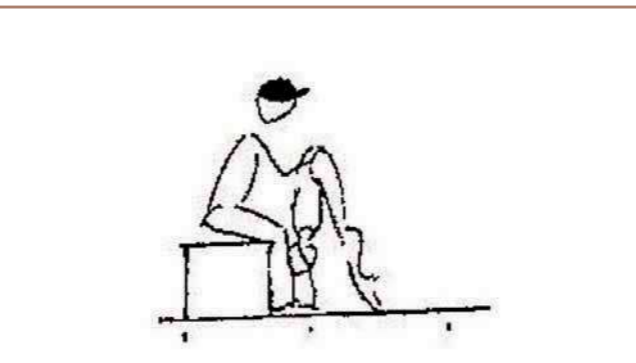
### Meia elevação a partir de 1/2 do nível

– Este exercício está completo quando os pés estão acima do nível das mãos  
– O corpo deve estar dobrado o mais firmemente possível



### Elevação assistida para parada de mão

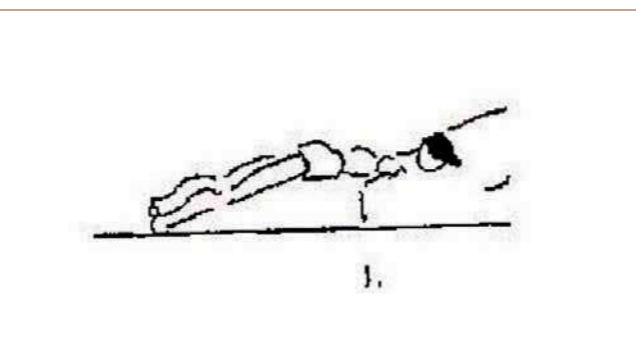
– Este exercício pode ser feito com um colega a dar apoio, sentado numa cadeira  
– Deve-se certificar que a técnica está a ser executada de forma correta



### Posição de crocodilo apenas com um braço 3 etapas de aprendizagem

#### Mantenha-se em posição de crocodilo, mas deixe as pontas dos pés no solo

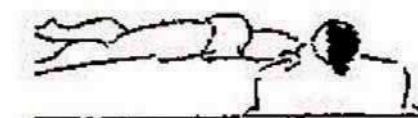
– Isto permite ao estudante focar-se nos requisitos e posição da parte superior do corpo



## Parte 1 Treino da parada de mão

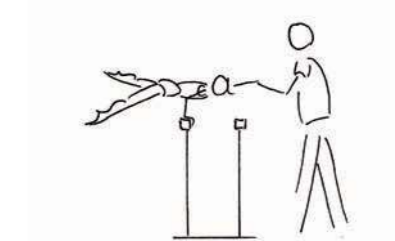
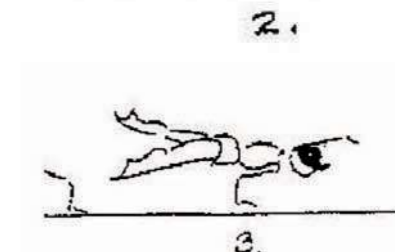
### 2. Posição de crocodilo com ambas as mãos no solo

– Eleve os pés para comprovar a posição correta da parte inferior do corpo



### 3. Posição de crocodilo

– O treinador pode dar apoio na cintura e debaixo da perna  
– Em alternativa, o estudante pode equilibrar-se dando a mão ao treinador, como mostra a imagem



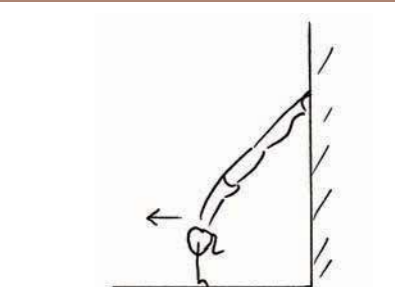
### Pontos de aprendizagem

- Empurre a mão de apoio para elevar o ombro
- Contraia os músculos da parte inferior das costas e nádegas no lado oposto para garantir equilíbrio horizontal
- Pratique no topo de uma caixa e coloque as mãos à frente, como para a parada de mão, rodando o corpo a 90º para a prancha

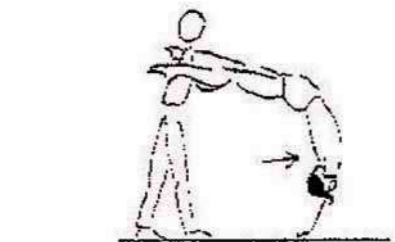
### Parada de mão mexicana

A parada de mão mexicana pode ser desenvolvida de duas formas:

– Use a parede e aumente a extensão do movimento lentamente  
– Use a ponta dos pés para equilíbrio  
– A parte mais importante deste exercício é o regresso à posição normal de parada de mão



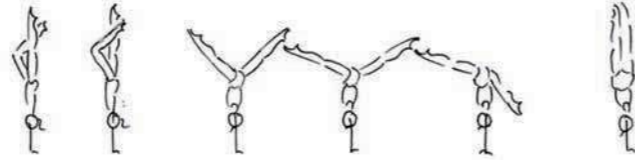
– O treinador mantém-se em pé atrás do aluno e ajuda-o a atingir a postura correta  
– O aluno deve puxar os ombros para trás à medida que os pés se movem para a frente



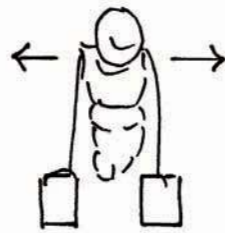
## Parte 1 Treino da parada de mão

### 6/ Parada de mão com um braço apenas Primeiros exercícios

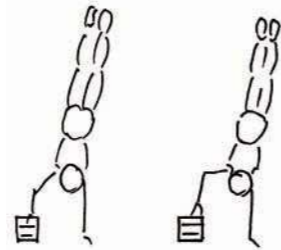
– Pratique movimentos diferentes com as pernas enquanto estiver em posição de parada de mão.  
– Torça/rode as ancas também para melhorar a cinestesia.



– A transferência parcial do peso pode ser praticada em posição de suporte dianteiro  
– Os ombros não devem ser elevados ou caídos demasiadamente longe em cada lado  
– Os blocos são removidos apenas pelo movimentar dos dedos

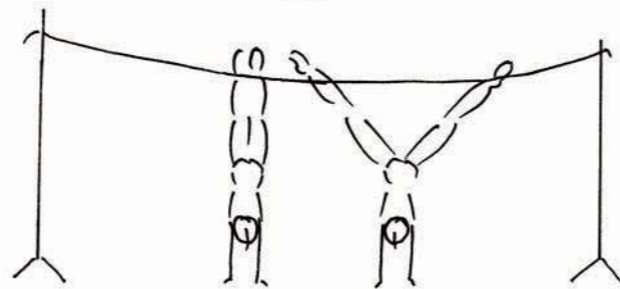


### Pratique a transferência de peso através da colocação de TRÊS blocos sob uma mão



### Treino sem treinador

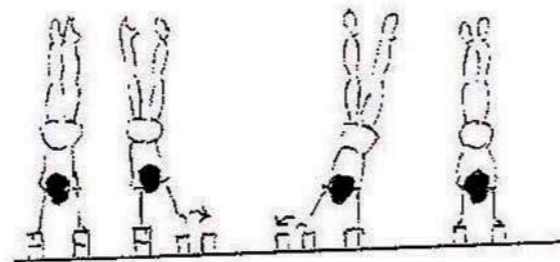
Todos os exercícios demonstrados acima podem ser realizados sem treinador, usando uma corda. É preferível usar a corda a usar a parede, uma vez que a parede, ao contrário da corda, impedirá desequilíbrios e permitirá posturas corporais incorretas. O executante também saberá se o corpo está torcido, uma vez que, nesses casos, apenas uma perna tocará a corda.



### Treino com blocos

#### Descendo dos blocos

– Faça a parada de mão em cima dos blocos e depois afaste os blocos, um de cada vez  
– Os blocos movem-se através da transferência de peso de um lado para o outro  
– O aluno deve terminar o exercício em posição de parada de mão no solo

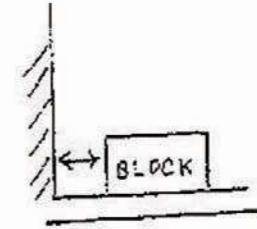


## Parte 1 Treino da parada de mão

### Pontos de aprendizagem:

- I. Certifique-se que o estudante não se estende demasiado através dos ombros, apenas o cotovelo mexe enquanto os ombros permanecem imóveis.
- II. Faça os movimentos de forma lenta e controlada

– Sempre que usar a parede para medir a progressão da aprendizagem, coloque os blocos a 5cm da parede. Esta é a distância ideal para obter uma postura correta

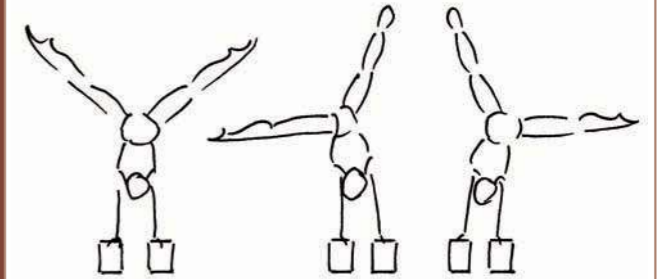


### Para encontrar posição para a parada de mão com apenas uma mão:

- Abra as pernas ligeiramente
- Os ombros devem estar estendidos de forma correta
- Comece por transferir o peso de um lado para o outro
- Evite movimento dos ombros
- Quando as pernas estão juntas, a cabeça se afasta do ombro para alcançar a posição correta de equilíbrio
- Durante as etapas iniciais, o treinador deve tocar com a mão a perna do estudante quando estiver a explicar mudanças posicionais de forma a ajudar o estudante a melhorar a consciência sobre a sua postura corporal (O braço deve mover-se lentamente para evitar uma transferência de momento dinâmico angular)

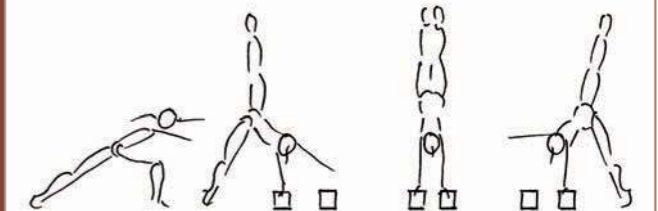
### De pernas abertas na posição de parada de mão com apenas 1 braço

#### Pratique a abertura de pernas na posição de parada de mão inclinando-se de um lado para o outro



#### Roda contra a parede

– Passe pela posição de parada de mão com apenas um braço na subida e de novo na descida, no outro lado





## Parte 1 Treino da parada de mão

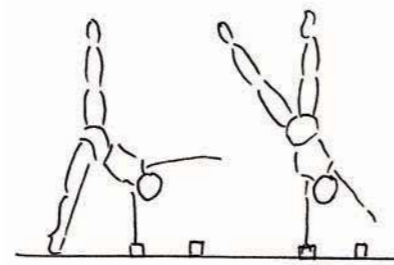
### Equilíbrio dos dedos

- Incline as ancas lateralmente na posição de parada de mão e estenda-se através do ombro
- Liberte a mão, use os dedos para equilíbrio
- Regresse à posição de parada de mão
- Repita o mesmo com o lado oposto do corpo



### Exercícios mais avançados e movimentos relacionados

#### Salto e posição de parada de mão com um braço



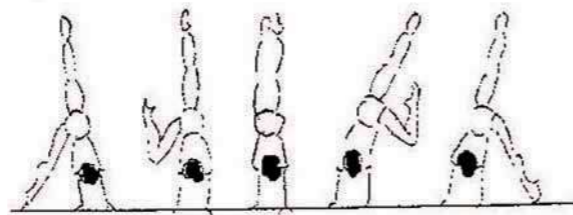
#### Pontos de aprendizagem:

- Comece na diagonal
- Coloque os pés distanciados acompanhando a posição do ombro sobre a mão para começar
- O braço livre deve estar posicionado na diagonal com o ombro perto da orelha
- Este movimento é mais fácil do que a posição de parada de mão, pois trata-se apenas de uma transição
- Aumente o tempo na posição de parada de mão com um braço através da transferência de peso para o 2º braço
- Desça da mesma forma

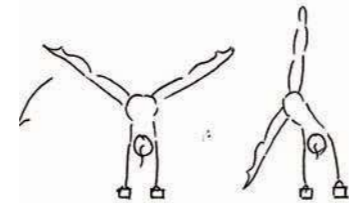
#### 7/ Bandeiras

##### Balançando de um lado para o outro

- O objetivo é levar o pé ao solo
- Comece com a perna inicial flexionada de forma a facilitar o movimento
- À medida que o estudante for ficando mais flexível, menos força será necessária

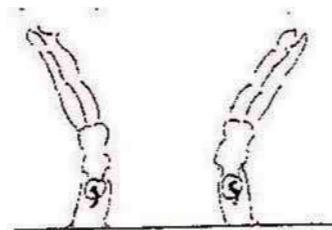


##### Repita o movimento acima, descendo a perna de forma estendida



##### Exercício avançado para bandeiras

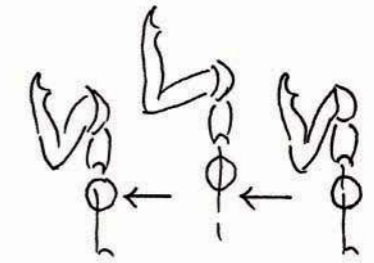
- Contra a parede, balance o corpo o mais possível lateralmente.
- A flexibilidade é essencial para este exercício



## Parte 1 Treino da parada de mão

### 8/ Saltos em posição de parada de mão

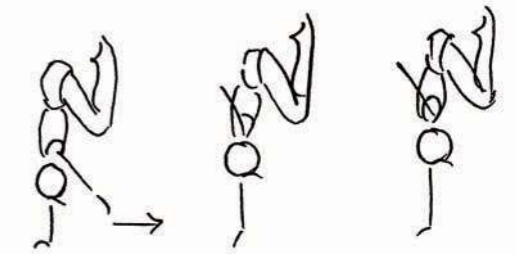
#### Saltos usando as duas mãos



#### Pontos de aprendizagem:

- O salto é feito através da depressão e elevação dos ombros ao mesmo tempo em que a extensão das pernas.
- O estudante deve começar por desequilibrar-se ligeiramente e saltar para trás

#### Saltos usando apenas uma mão

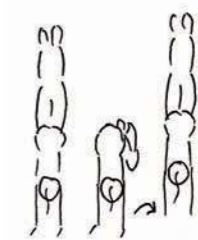


#### Pontos de aprendizagem:

- Comece por deslizar e não saltar
- Há uma tendência natural para virar. Isto deve ser combatido. Tente fazer o salto em zigzag antes de avançar para a linha reta.
- Para se virar, comece com um ângulo pequeno, aumentando-o progressivamente até conseguir virar-se de uma só vez.
- Vire-se em direção às costas e não do estomago.

#### Salto de uma mão para a outra

##### Em posição de pino, saltar para o lado

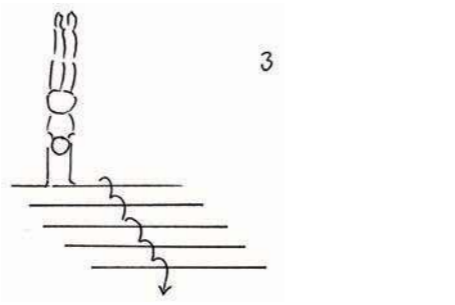


##### Saltando em círculo apenas apoiando uma mão



## Parte 1 Treino da parada de mão

### Descer degraus de parada de cabeça



## Parte 2 Acrobalance

### INTRODUÇÃO

As técnicas de acro-balance funcionam muito melhor se cada um dos parceiros já tiver tido um treinamento básico em técnicas acrobáticas individuais. Eles devem compreender os princípios básicos de acrobacia/ginástica, por exemplo: tensão corporal e extensão, equilíbrio, controle corporal, boa forma corporal e postura.

### Considerações importantes:

– Sob a capacidade de sustentação de peso geralmente é aconselhável que a base seja mais pesada e mais forte do que o topo. Isso não é essencial, mas quanto mais próximo for o par em peso e estatura, mais limitadas serão as técnicas e maior o potencial de lesão.

– É essencial que o par tenha uma boa comunicação e construa uma “afinidade física”

– É essencial que os artistas progridam apenas, em paralelo, com as suas capacidades físicas. Evoluir muito rapidamente, especialmente se a preparação física não tiver sido feita pode resultar em lesões e não realização.

### Equilíbrios com pares simples

### Contra-balanços

A série seguinte mostra os vários passos para contra balanços para a frente e para trás. Estes podem ser completados ou não caso os alunos não precisem deles.

### Contrabalanço na mesma direção, ambos de pé.

- Primeiro conceito de contra-balanço
- Os parceiros devem se habituar a contrariar o peso do outro



### Contra-balanço com a base ajoelhada

- Dá a sensação de estar apoiado sobre as coxas porque a altura é semelhante



### Contra-balanço no cimo dos joelhos

- 1ª fase para colocar o peso do volante sobre a base
- Ter cuidado com as bases dos joelhos



## Parte 2 Acrobalance

### Contra-balanço, base sentada sobre um banco

- O peso pode ser gradualmente retirado do banco à medida que a confiança cresce
- Permite uma base estável para o volante subir



### Contra-balanço livre

- A base segura o volante nos quadris e levanta
- O volante coloca suas mãos sobre os punhos da base e pressiona
- O volante deverá ser colocado nas pernas com controle.
- Volante deve manter a tensão corporal



### Contra-balanço de frente um para o outro, com a base ajoelhada.

Conforme acima, com o volante virado para a frente



### O base no banco



### Contra-balanço completo, para trás

- Como mostrado isso pode ser feito através de um passo, ou como acima, com o volante saltando para a frente
- Uma vez que os pés do volante estejam estáveis, ambos os parceiros se inclinam para trás



## Parte 2 Acrobalance

### Contra-balanço para trás em um braço

- Começar com os braços cruzados
- Ambos os parceiros usam a mesma mão para segurar
- Enquanto o volante sobe, o base dobra os joelhos



### Contra-balanço com pé atrás do pescoço do pegador

- Iniciar a partir da posição de frente um para o outro para a posição de costas um para o outro e o volante coloca 1 pé atrás do pescoço do pegador
- A mão correspondente pode ser deixada em contato até que o equilíbrio seja estável
- O volante deverá manter o pé encaixado fortemente fletido



### Equilíbrios com o Base deitado

#### Joelho para joelho

- O volante começa com os pés em cada um dos lados da cabeça do pegador e com as mãos do pegador sobre os tornozelos do volante
- O volante se inclina para a frente para tirar peso dos joelhos do pegador e o base levanta as pernas do volante



#### Suporte de ombro

- Começando de pé, o volante coloca as mãos sobre os joelhos do pegador, se inclina para a frente e o pegador tira os ombros do volante à medida que ele se eleva para suporte de ombro



#### Suporte de ombros sobre os pés

- Base começa com as pernas dobradas e endireita quando em equilíbrio
- Ambos os parceiros devem pressionar fortemente as mãos até que o equilíbrio seja atingido



## Parte 2 Acrobalance

### Sentado sobre as mãos

- Começar com volante de pé, com as pernas abertas abrangendo a cintura da base.
- O volante se inclina para trás e o base suporta o peso
- O volante deve manter a tensão



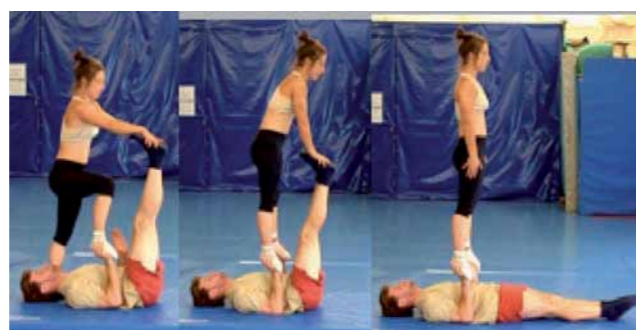
### Suporte de ombro sem apoio de joelho

- Isso pode ser feito tanto a partir da posição de castiçal ou como mostrado
- O base, com os pés auxilia o volante a se equilibrar até estar estável
- Os volante pega na frente dos antebraços do base



### Suporte nas mãos, braços dobrados

- O volante utiliza os pés do base para se equilibrar até estar estável
- Os antebraços do base devem estar na vertical
- O base pega a planta dos pés do volante
- Alguns gostam de colocar 2 dedos na parte de trás do calcanhar



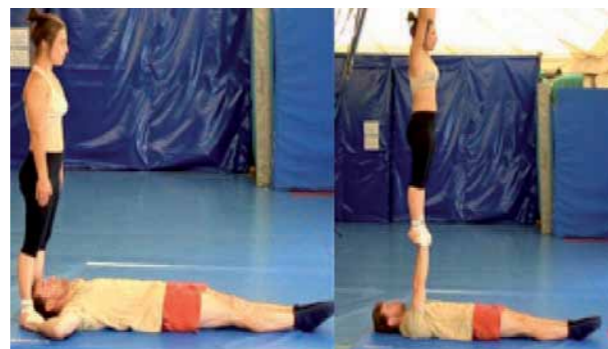
### Suporte nas mãos, braços retos (1)

- Começando com os braços curvados, o base empurra os braços esticados
- O volante tem de inclinar ligeiramente para trás, para permanecer em equilíbrio



### Suporte nas mãos, braços retos (2)

- Começando com o volante se apoiando nas mãos do base sobre o chão com os braços dobrados
- O volante dá um pequeno salto e o base o levanta para braços esticados



## Parte 2 Acrobalance

### Suporte sobre 1 perna, com apoio das duas mãos

- Transferência dos 2 pés
- O base suporta a perna com a 2.ª mão no tornozelo do volante



### Suporte numa 1 perna, 1 mão

- Um desenvolvimento como do acima ilustrado
- Requer forte apoio do base e boa tensão corporal do volante



### Suporte nas mãos, braços retos

- Isto pode ser alcançado através do endireitar dos braços curvados ou pulando do chão como mostrado
- O acima exposto é mais difícil, mas exige menor esforço do base



### Suporte numa 1 mão, braços retos

- Transferência dos 2 pés
- O volante se inclina todo até que o peso esteja no pé correto
- O base segura o pé em ambas as mãos e depois libera quando estiver estável



### Equilíbrios com o Base ajoelhado

#### Suporte com 1 pé virado na mesma direção

- O volante dá um passo para dentro, vindo do lado
- Equilíbrio é mantido usando os braços



## Parte 2 Acrobalance

### Suporte com 1 pé virado em direção oposta

- Equilíbrio é mantido usando as mãos
- O volante sobe vindo da frente



### Suporte nos ombros (subir com banco)

- Preparação para 2 altos
- Se o base tem problemas com os joelhos, então ele pode se ajoelhar, em vez de se sentar sobre os calcanhares



### Suporte nos ombros

- Uma nova etapa para 2 altos



### Métodos para subir nos ombros

Estes são quatro métodos básicos de ir para os ombros dos pegadores sem vôo.

#### Método básico, subir de lado

- Base permanece reto em plie
- O volante deve colocar o seu peso sobre o base logo que possível
- O base auxilia o volante empurrando os braços com força
- Uma vez que o volante esteja estável o base endireita as pernas e as junta.



#### Subir, pé na panturrilha do apanhador vindo de trás

- À medida que o volante empurra com a parte posterior do pé o base endireita a perna de trás para ajudar a impulsionar o volante para os ombros
- O volante devem tentar colocar o peso sobre o base logo que possível



## Parte 2 Acrobalance

### Elevação de mãos à frente

- O base deve se agachar o mais baixo possível para garantir uma forte elevação das pernas
- O volante permanece reto até o base estar de braços estendidos, depois levanta os quadris para ficar reto
- O volante ajuda ao saltar



### Preparação para elevar para a posição estendida de frente

- Levantar para sentar sobre as mãos



### Meia volta a partir do chão

- O volante deve saltar e colocar o seu peso nas mãos do base, o mais rapidamente possível
- O base se agacha a fim de permitir que o volante se coloque acima dele e utiliza as pernas para empurrar



### Anjos

#### Anjo frontal

- O apanhador coloca as mãos sobre os quadris do volante (melhor posição de equilíbrio é encontrada mediante experimentação)
- Quando o volante salta, segura os punhos do apanhador para mais apoio, o apanhador levanta o volante para a posição de apoio



#### Anjo na retaguarda

- Mais uma vez, o apanhador tem de encontrar a melhor posição das mãos para se equilibrar
- Enquanto o par está a tentar encontrar esta posição deve estar sempre um observador atrás
- O volante salta enquanto o apanhador se eleva



**Trancas de perna****Arabesco**

- Posição de arremesso normal de “palco”
- O volante começa com as mãos sobre os ombros do base
- Quando o peso está sobre o base, ele transfere a outra mão para a coxa do volante
- O volante se solta e levanta o peito

**Arabesco alternativo****Posição de suporte nas mãos****Subir dos ombros para as mãos**

- O base estende o braço para receber o pé do volante
- O base transfere o peso para o seu pé e depois empurra com o outro pé
- O base recebe o outro pé com os braços ainda estendidos, e depois assenta nos ombros



Neste ponto, temos de olhar um pouco mais para os pontos de contato entre o apanhador e o volante. O capítulo seguinte foi escrito para um artigo da newsletter do British Gymnastics, Gymcraft. O autor foi Fabrice Berthet da Ecole National des Artes de Cirque em Chatellerault.

**Áreas de Contato**

Por Fabrice Berthet, desenhos por Isabelle Ponsot

Este artigo é sobre a natureza e a qualidade das principais áreas de contato entre o Base e o Volante. Durante o treinamento inicial, as técnicas estáticas e dinâmicas, são extremamente importantes para o trabalho de ambos, para aperfeiçoar esses contatos.

- Obter a maior zona de pressão
- Dar uma plataforma estável ao volante
- Controlar e antecipar a falta de equilíbrio
- Compreender como transferir força de forma eficiente
- Adaptar e personalizar as zonas de contato para servirem a ambas as partes

**Contato de mão com mão**

O principal ponto de pressão está na parte central da palma da mão (fig. 1). Este ponto é na extremidade superior de uma linha recta que passa pelo punho, cotovelo e ombro. Os dedos estão espalhados pelas mãos permitindo um suporte estável e minimizam o desequilíbrio de pressão controlada.

O polegar, o dedo mínimo e o dedo médio apertam as palmas das mãos, uma contra a outra. (Isto irá fazer com que não haja espaços vazios entre as mãos.)

O primeiro e segundo dedos controlam os movimentos para a frente e para trás por meio de pressão sobre a base dos antebraços.

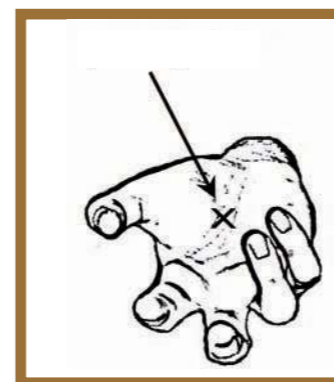


fig1

A flexão dos punhos é entre 45° e 60° (fig. 2 & 3). Este posicionamento favorece o alinhamento dos cotovelos e ombros do Base e do Volante.

A contração dos dedos não deve modificar, de qualquer forma, o ângulo dos punhos.

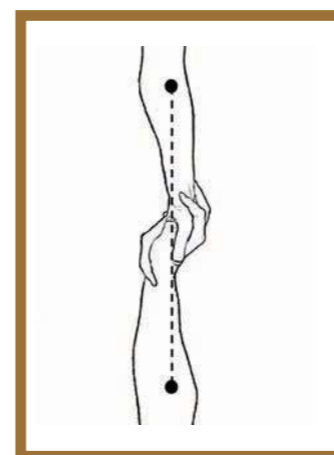


fig2

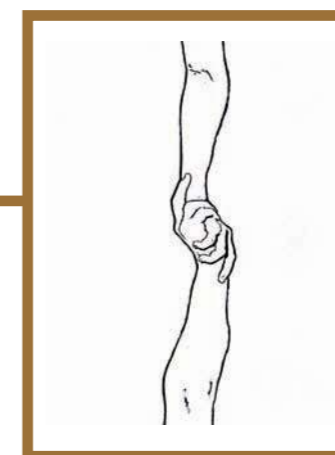


fig3

**Conseqüências:**

- Para o Volante, o treinamento de parada de mão é praticado em paus inclinados, para o tornar tão real quanto possível.
- Quando o ângulo dos punhos se move, há uma perda de alinhamento e, portanto, a uma perda de estabilidade no contato. Quando o ângulo se aproxima dos 90° (fig. 4), ou na outra extremidade da escala para 0° (fig. 5), a posição do corpo do Base e/ou Volante, pode se alterar como resultado. (Exemplo: fechar o ângulo do ombro, vai provocar uma acentuada concavidade do corpo, e um movimento para a frente dos ombros do volante) e criar, portanto, uma falta de eficiência para o equilíbrio. Nós notamos frequentemente este tipo de erro quando o Base estiver pressionando de braços dobrados para braços retos (exemplo fig. 4 a fig. 5, o Base se eleva empurrando com os punhos, há uma mudança de ângulo).

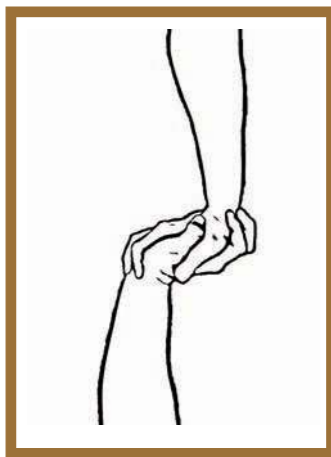


fig4

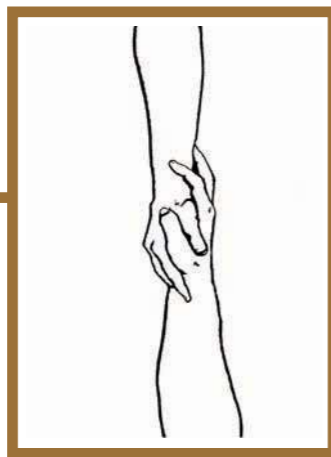


fig5

A posição da mão é a extensão natural do antebraço (fig. 6). Manter esta posição evita movimento lateral do ponto de contato (fig. 7 e 8).

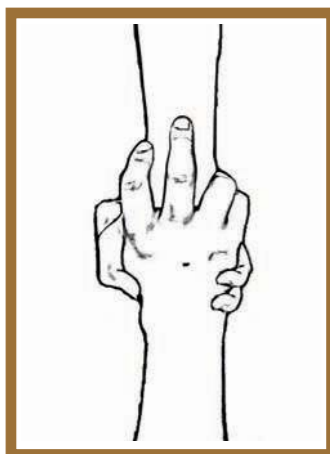


fig6

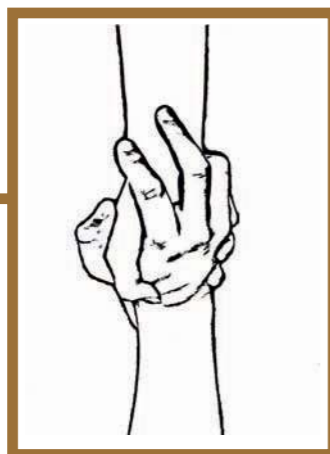


fig7

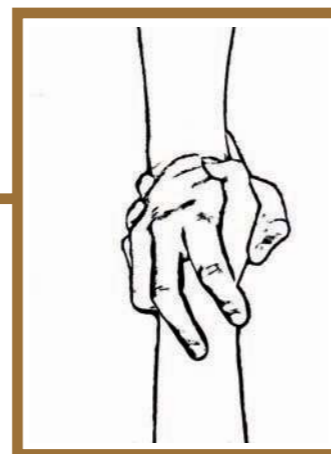


fig8

**Conseqüências fig. 7 (mais freqüente)**

- Para o Base: uma inclinação para dentro das mãos provoca uma ligeira flexão dos braços e um ligeiro movimento para trás dos ombros, existe portanto uma crescente concavidade das costas e uma rotação do contato.
- Para o volante: uma inclinação para dentro das mãos provoca uma rotação para a frente dos ombros.

**Conseqüências fig. 8**

- Uma inclinação para fora das mãos do Base provoca uma ligeira flexão dos braços do Volante.

**Contato de mão com mão durante uma elevação numa rotina estática, ou num arremesso numa rotina de ritmo.**

O posicionamento dos braços do Base é muito importante para dar ao volante a melhor forma de apoio. É freqüente encontrar duas posições diferentes (fig. 9 & 10).

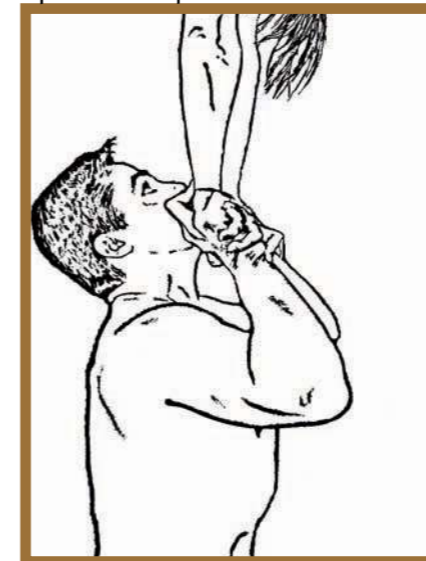


fig9



fig10

**Conseqüências:**

- Fig. 9, mantendo os cotovelos na horizontal, numa posição ligeiramente aberta permite que o contato de mão com mão seja mantido diretamente acima do peito do Base. Durante o arremesso, todas as forças exercidas através do mesmo eixo vertical tornando esta ação altamente eficiente.
- Fig. 10, um posicionamento mais baixo dos cotovelos causa uma rotação exterior dos punhos do Base e conseqüentemente uma crescente concavidade das costas. Durante a elevação ou o arremesso, as costas do Base estão concavas, o que provoca uma ruptura no alinhamento de braços/tórax no final da técnica. Esta transferência de força resulta numa falta de estabilidade para o Volante.

**Contato mão com pé**

Os princípios mecânicos e todas as posições mostradas anteriormente em relação a contato mão com mão são os mesmos para mão com pé.

O principal ponto de apoio está na parte central da palma da mão (Base) e no pé (Volante).

O ângulo do pulso do Base é idêntico. O pé do Volante é estendido ligeiramente para obter alinhamento entre o seu joelho e o cotovelo do Base (fig. 11).

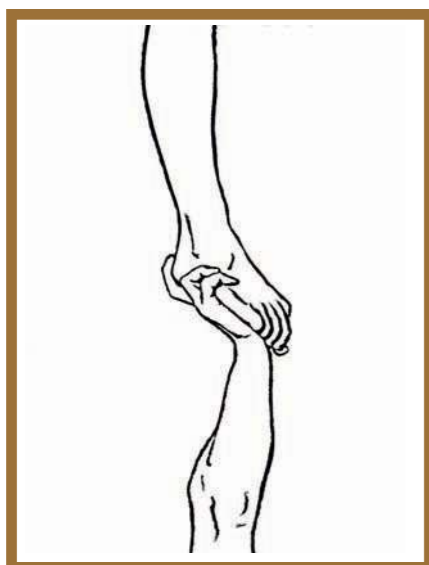


fig11

**Conseqüências:**

- O volante deve se habituar a uma posição vertical com os calcanhares levantados (exemplo: ficar de pé sobre paus inclinados, mantendo o peso do corpo acima da parte central do pé, sem inclinar para a frente).
- Se o ângulo das mãos se aproximar dos  $90^\circ$ , e o peso do Volante estiver sobre os seus calcanhares, o seu peito vai se inclinar para frente, quebrando assim o alinhamento do corpo. Se o ângulo se aproximar dos  $0^\circ$ , o volante perde o seu apoio frontal, dobra os seus joelhos e cai para a frente.

Os dedos estão espalhados em volta do pé permitindo estabilidade, apertando para manter o contato. Os dedos grandes do pé do Volante são pressionados contra o punho do Base (fig. 12).

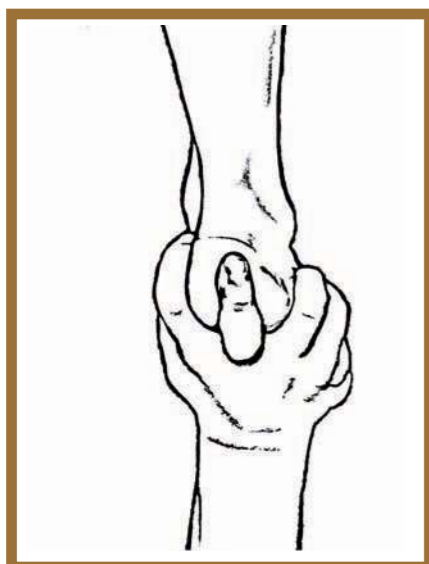


fig12

- O polegar, o primeiro, terceiro e quarto dedos agarram o pé contra a palma da mão.
- O segundo dedo é colocado no centro do calcanhar. Isto permite que o calcanhar possa estar seguro enquanto dá uma grande área de apoio ao pé.

Quanto a contato de mão com mão, é importante evitar um movimento lateral das mãos (Base) e dos pés (Volante). O movimento lateral provoca frequentemente que o Volante perca o equilíbrio.

**Contacto da mão para o pé nos arremessos (Ritmo)**

Geralmente, encontramos dois tipos de contacto durante os arremessos:

1. A mão apóia a parte de trás do pé. Os dedos estão colocados para fora, apenas o polegar é colocado para dentro. A planta do pé apóia no ombro do Base (fig. 13).

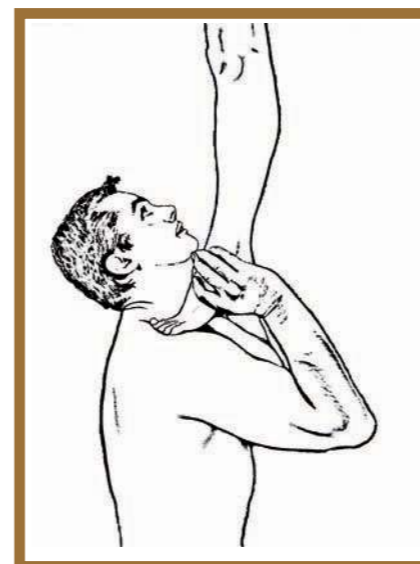


fig13

2. A mão apóia todo o pé. Os dedos estão separados em 3 direções (o interior do polegar, o primeiro e o segundo dedo na parte frontal do pé, o terceiro e quarto dedos virados para fora). A parte frontal do pé apóia no primeiro dedo, no segundo dedo, e no ombro do Base. Fig. 14

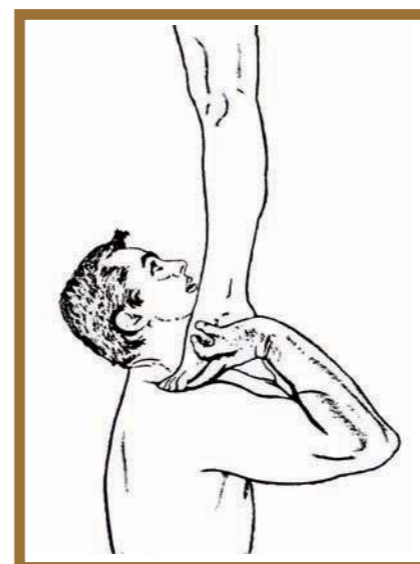


fig14



**Conseqüências:**

Nestes 2 casos, o sentido das mãos tem um efeito direto sobre a posição dos cotovelos.  
 – Fig. 13, os cotovelos se movem em direção um ao outro e vão mais baixo do que na horizontal.  
 Durante a elevação do Base, esse movimento se acentua e o Volante se apóia nos calcanhares.  
 – Fig. 14, os cotovelos estão ligeiramente abertos e ficam na horizontal. Durante a elevação do Base, a posição é mantida e, por conseguinte, o Volante obtém o máximo de apoio.

**Conseqüências no final do arremesso**

– Se a posição de início for fig. 13, o final do arremesso se parece com fig. 15.

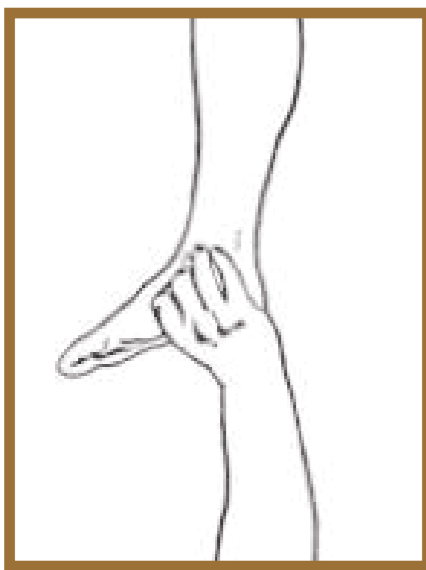


fig15

O Volante está se apoiando nos calcanhares e não pode empurrar com a parte frontal do pé. O alinhamento do Volante está quebrado (exemplo: quadris para a frente e costas côncavas).  
 – Se a posição inicial se parecer com fig. 14, final do arremesso é semelhante ao da fig. 16.

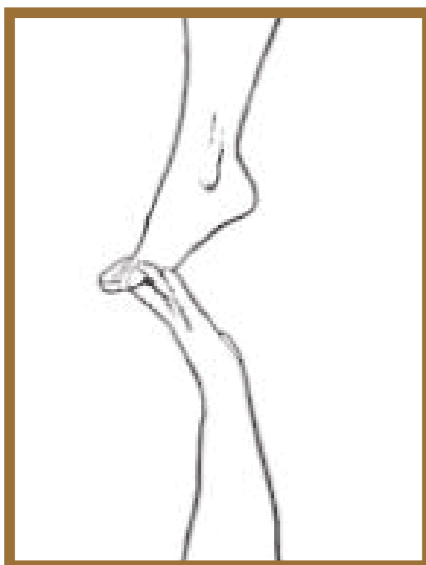


fig16

O Volante pode empurrar através da extensão dos dedos do pé; ele pode portanto controlar a posição do corpo e o seu vôo.

**Alguns exercícios específicos.****Para o Volante:**

Equilíbrio em paus inclinados, apertamento e relaxando os dedos, alternadamente.  
 Ficar reto (com 1 ou 2 pés) sobre uma prancha oscilante (prancha para reabilitação do tornozelo)  
 Para o Base: Enrolar o punho com cordões elásticos.

**Para ambos:**

Com bolas moles (bolas de malabarismo) ou com equipamento de escalada, praticar apertar e relaxar os dedos sem mover o punho.  
 Estes exercícios melhoram a força dos punhos, dedos e tornozelos. É importante diferenciar entre as ações específicas do punho e dos dedos durante determinados exercícios.  
 A coisa mais importante é a harmonia entre o Base e o Volante durante estas técnicas.

**Concluindo**

A técnica destes contatos tem um efeito direto sobre domínio de técnicas. Evidentemente, quanto maior o nível de desempenho mais importante é a qualidade destes contatos.

Este artigo se concentra principalmente em preparar pares ou grupos de iniciantes. É extremamente importante durante este período se concentrar na força do contato.

Acrobatas mais avançados podem se dar ao luxo de relaxar a pega, graças à perfeição do seu alinhamento, e o conhecimento que eles têm de trabalhar em conjunto.

A qualidade desses contatos é obtida pela ação simultânea dos parceiros. Os movimentos de um têm conseqüências na colocação do outro. O Base e o Volante precisam sentir uma ligação forte na pega de suas mãos e pés para progredirem e modificarem a sua posição. Mais ainda, há um aumento na confiança entre os dois.

Por conseguinte, é necessário que os treinadores e os acrobatas gastem muito tempo na compreensão destes contatos. O seu aperfeiçoamento é baseado na troca de sensações e análise dos efeitos dos movimentos de cada um. Para além destes critérios puramente técnicos, a experiência dos parceiros traz uma familiaridade na pega, melhorando, assim, a unidade do grupo.

Os contatos principais não são as únicas considerações durante a formação inicial. Outros aspectos devem ser levados em consideração para garantir um apoio forte:-

- Precisão técnica
- Força muscular (sobretudo o Base)
- Ajudas visuais
- Isolamento de diferentes partes do corpo
- Sentimento interior

Naturalmente, existem outras técnicas de contato, que podem ser desenvolvidas em outros artigos (exemplo: contato cabeça com cabeça, a pega chamada “banquine” quer para grupos de mulheres e grupos de homens etc).

## Parte 2 Acrobalance

### 8/ Paradas de mão (topo)

#### Mão para mão, braços dobrados (Fase 1)

- Esta é uma preparação útil para paradas de mão
- Da posição de apoio nos ombros em pé, o Base dobra as pernas e começa a inclinar o peso de volta para as mãos
- O Base pode ajudar a manter o equilíbrio com os pés.



#### Fase 2

- Isto pode ser feito de pernas abertas como mostrado, grupado ou carpado.
- É essencial que o volante esteja habituado a executar esta técnica em blocos e paus antes de tentar isto



#### Mão para mão, braços esticados

- O Base começa com os braços curvados e depois endireita enquanto o centro de massa do Volante passa por cima das mãos



#### Parada de mãos nos ombros

- Trata-se de uma forma mais simples de parada de mãos partindo de um lançamento do “palco”
- Como o centro de massa do Volante se move sobre os ombros do Base, as mãos são levadas para a parte superior dos braços do Volante de forma a adicionar estabilidade



#### Parada de mãos nos ombros (livre)

- Uma forma mais avançada do descrito acima, sem o apoio das mãos do Base
- O equilíbrio deve ser adquirido em primeiro lugar com o Base segurando nos braços, e depois libertar quando estável



## Parte 2 Acrobalance

#### Parada de mãos de braços dobrados partindo dos ombros

- A estabilidade do Base é muito importante
- O momento do salto do Volante e a impulsão do Base são fundamentais
- Os braços do Base são estendidos para começar e depois se fixam uma vez alcançado o equilíbrio



#### Preparação para parada de mãos - meia elevação



#### Parada de mãos de braços esticados

- Trata-se de uma forma mais avançada da parada de mãos com os braços dobrados e não deve ser tentada até que este esteja consolidado e estável
- Deve haver uma linha reta entre os pés do Base e os pés do Volante



#### Enrolamento do tórax para parada de mãos

- Esta é uma boa maneira de chegar à parada de mãos mas não é fácil parar o momento dinâmico do enrolamento



## Parte 2 Acrobalance

Antes de tentar a parada de mãos no Base o Volante deve ser altamente competente em paradas de mão. Um exercício para ajudar no equilíbrio é mostrado abaixo.

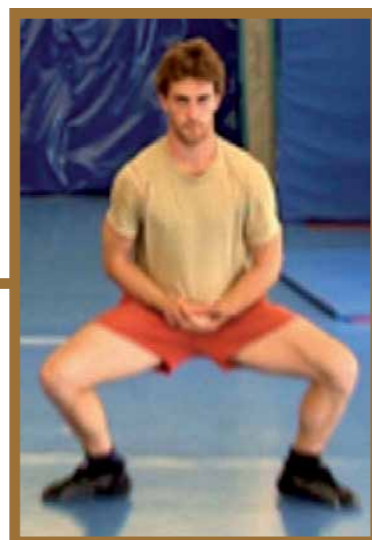


### Técnicas básicas de arremesso

#### 9/ Técnica básica de arremesso:

##### Base

A posição do Base quando arremessa é pessoal e cada indivíduo deve encontrar uma técnica e uma postura que seja confortável e eficaz. A maioria dos arremessadores gostam de manter as suas pernas juntas ou bastante próximas. Isso permite-lhes apoiar as mãos com as coxas. A única desvantagem deste método é que as costas têm de estar dobradas para a frente colocando pressão sobre a coluna vertebral e a extensão da dobra do joelho é restringida pela flexão dos tornozelos. Também é possível ficar numa posição de plie clássica com os pés afastados e virados para fora. Isto permite que as costas permaneçam retas e é mais estável na posição de perna flexionada. No entanto, não permite o apoio das coxas com as mãos e se corre o risco do volante escorregar.



## Parte 2 Acrobalance

As mãos também podem ser colocadas juntas em diferentes formas, no entanto, a forma mais popular é a de colocar a parte as costas da mão na palma da outra, e trancar os dedos juntos.

### Métodos de praticar e a temporização do arremesso

#### Temporizar o arremesso

- O volante deve endireitar o corpo e permitir que o arremessador se levante



#### Utilizando as pernas e os braços

- Aqui o Base endireita as pernas e levanta os braços
- O volante deve se levantar para manter o peso sobre as mãos do Base



#### Ritmo (tempo) de salto para direção e temporização

- Esta é uma progressão direta da descrita acima.
- O arremesso é um pouco mais longo até que o volante deixe as mãos
- O salto deve ser reto para cima
- O Base deverá apanhar o Volante nos quadrís, na aterrização



### Subir para ficar sobre as mãos

#### Arremessar para ficar sobre as mãos de frente para o Base

- Esta é uma progressão direta da descrita acima.
- A mão de cima do Base e o pé do arremesso do Volante deve corresponder, para que o pé não tenha efetivamente de deixar a mão
- Repare como o Base está de pé até o momento em que o Volante é colocado em pé, quando ele se “agacha”



## Parte 2 Acrobalance

### Arremesso com meia volta para posição reta

- Como acima a mão e o pé devem corresponder
- O peso dos Volantees deve estar acima das mãos do Base durante a rotação



### Subindo para parada de mãos

#### Subida para parada de mãos (de pernas abertas)

- Comece por levantar o Volante para apoiar acima da cabeça
- Em seguida, use meia elevação como acima para os ombros
- O Volante deve levantar os quadris do piso rapidamente



#### Subida para parada de mãos (direito)

- O Base pode ajudar o Volante, empurrando os quadris da posição 3
- Exige força e boa tensão corporal por parte do Volante



#### Subida por detrás do Base

- O Base deve ter as mãos em posição para apoiar o mais rapidamente possível
- O volante deve colocar os ombros e quadris sobre o ponto de apoio o mais rapidamente possível



#### Preparação para salto grupado até parada de mãos



## Parte 2 Acrobalance

### Mesma ação com salto carpado



### De salto grupado para parada de mãos

- O par deve estar confortável com a elevação para apoiar nas mãos
- O volante deve dobrar muito compacto para evitar chutar o Base
- Enquanto o volante se agacha o Base endireita os braços e depois para



### Balance por entre as pernas e grupe para parada de mãos (bola de canhão) (Prte 1)

- Isto é um movimento avançado e não deve ser tentado sem um conhecimento correto e sem a presença de um professor experiente



### Bola de canhão (Parte 2)



### Movimentos para o Base:

#### Cambalhota (1º metade)

- Virando à direita, a perna esquerda se cruza sobre a direita e o braço esquerdo permanece estendido enquanto o direito dobra
- O cotovelo direito então forma o apoio
- O cotovelo esquerdo é apoiado ao lado do Base



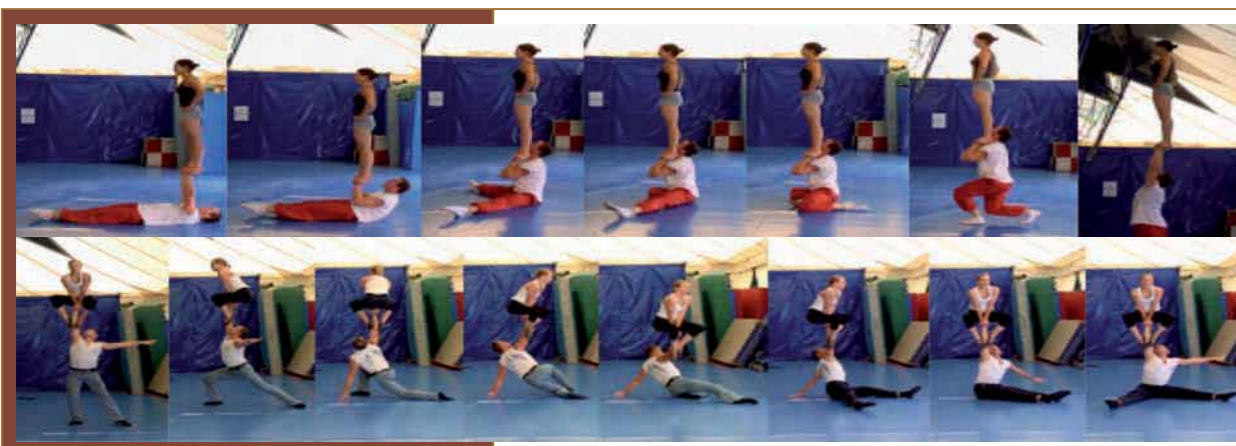
## Parte 2 Acrobalance

### Cambalhota (2ª metade)

- A perna direita é curvada para o lado, para formar um suporte para a rotação
- O braço direito é estendido e, em seguida, colocado no quadril direito
- À medida que a rotação continua, o cotovelo esquerdo é o suporte e o braço direito continua a estender, seguido pelo da esquerda, quando o movimento é concluído



Se deslocando da posição deitada para sentada para a posição de pé e tudo de volta ao início:



### 13/ Iniciando a parada de mãos em 1 braço

É um pré-requisito óbvio que o Volante deva ser capaz de agüentar uma parada de mãos em 1 braço sobre blocos e paus sem nenhum problema. O Base também deve ser forte o suficiente para ser capaz de segurar o Volante com uma mão.

#### Preparação para parada de mãos em 1 braço

- O peso do Volante é transferido para um braço
- O Volante dobra o outro braço enquanto o Base endireita o seu
- O peso é tirado gradualmente do braço que não apóia
- Ambos os lados são treinados



## Parte 2 Acrobalance

### Desenvolvimento a partir de cima



– A ação do braço para o Volante é exatamente a mesma que acima quando o Base está deitado.



### 14/ Movimentos de vôo

Todos estes movimentos são avançados e não devem ser tentados a não ser que o par esteja muito forte nas suas técnicas e equilíbrios básicos. Comece usando um sistema de investida (lunge) para apoio. Quando estiverem preparados a investida pode ser retirada e o professor pode apontar a técnica.

Meio salto mortal para aterrar nos ombros



Arremesso de pé sobre ombros para parada de mãos (Cascade)



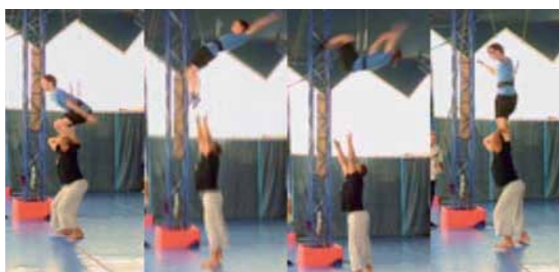
Arremesso de parada de mãos para voltar a estar de pé (Courbette)



Saída de salto mortal à frente



Mortal para trás, ombros para ombros



Mortal para trás, mãos para mãos



### Banquine

A base do Banquine ou plataforma de arremesso é um grupo de, no mínimo, três pessoas, com duas ou mais bases e um volante. As bases formam uma plataforma com os braços e pernas que o volante usa como posição de partida para várias cambalhotas e outras acrobacias. A maioria deste tipo de formações incluem algum tipo de equilíbrio e num nível avançado as cambalhotas são executadas a partir das duas posições intermédias na plataforma. Muito do material executado no circo também é realizado no esporte de ginástica acrobática.

#### Segurança:

Obviamente o volante é quem corre mais risco durante uma performance e portanto a sua segurança é da maior importância para as bases. Contudo, também há riscos inerentes à posição de base em caso de preparação deficiente ou incorreta.

#### Implicações de segurança da posição de base:

1. É necessária uma postura correta para evitar potenciais lesões nas costas. Para evitar choques de cabeça é importante manter o corpo direito, especialmente durante as pegas.
2. Também é importante ter uma técnica correta de sustentação, os músculos mais fortes devem ser usados e a temporização é essencial.
3. Treino físico adequado e progressivo deve fazer parte da maior parte do treino das bases. Força insuficiente poderá levar a lesões da parte das bases e pôr em risco todo o grupo.
4. É função das bases garantir a segurança do volante. Devem ter consciência disso em todos os momentos.

#### Implicações de segurança da posição de volante:

1. O volante não deve tentar equilibra-se a si próprio/a, mas permitir que as bases o façam.
2. Ele ou ela devem ter uma experiência acrobática excelente.
3. O volante deve estar consciente das bases em todos os momentos e respeitá-las.
4. Todas as posições e acrobacias devem ser desenvolvidas e aperfeiçoadas em situações controladas, como no trampolim, antes de ser treinadas em plataforma de grupo no solo.

#### Implicações de segurança do grupo:

1. Todas as posições e acrobacias devem ser desenvolvidas gradualmente e através de etapas repetíveis.
2. A comunicação entre os elementos do grupo é essencial.
3. O grupo deve estabelecer sinais para temporização, etc.
4. Os exercícios básicos devem ser praticados todos os dias como forma de aquecimento para desenvolver temporização e coordenação dos vários elementos do grupo.
5. Sempre que necessário mecanismos de segurança como investidas, observadores e colchões de segurança devem ser usados.

**2/ Postura e pega das bases.**

As bases devem posicionar-se de pé com os seus pés formando os quatro cantos de um quadrado. Os pés devem ser posicionados ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros, apesar de isto poder ser alterado quando uma das bases for significativamente mais alta que a outra. Neste caso, o mais alto deverá ter as pernas mais afastadas para garantir uma plataforma direita. As pernas devem ser ligeiramente viradas para fora, de forma a que os joelhos quando flexionados se movam para fora em vez de em direção um do outro. (Ver fig 1) A parte superior do corpo deve manter-se direita durante a sustentação e a pegada.



Fig 1 - Posição de plataforma

**Pegada**

Cada uma das bases agarra o seu pulso e o do colega formando uma plataforma quadrada para sustentar o volante. A pegada convencional é feita com os polegares em volta no pulso (na parte de baixo), mas também é possível colocá-los na parte de cima. Isto pode ser mais confortável para agarrar e içar, pois à medida que os braços são levantados acima da cabeça os polegares são empurrados para baixo. Contudo, a outra posição (os polegares em volta no pulso, na parte de baixo) é vista como mais robusta. Uma possibilidade alternativa é ter o polegar em cima, no seu próprio pulso, e em baixo, no pulso do colega. As bases devem formar uma plataforma grande o suficiente para os pés do volante, se os pulsos forem segurados a uma altura demasiado elevada, cria-se uma plataforma maior, mas também se deixa um espaço no meio.



Fig 2 - Pegada de plataforma – demonstração da técnica de colocação de polegares

**Elevar o volante para a plataforma:****Isto pode ser alcançado de várias formas:**

A forma mais eficiente e popular é as bases agacharem-se de forma a baixarem a plataforma. O volante coloca as mãos nos ombros das bases e salta para a plataforma. Também é possível colocar as mãos nas cabeças das bases. Tal depende dos tamanhos dos elementos do grupo. O volante salta para a plataforma com os pés juntos e as bases endireitam as pernas ao mesmo tempo que o volante também se endireita até estar completamente na vertical.



Fig 3 - Subida do volante - O volante deve ter tensão corporal, mas não deve estar rígido. Boa postura é essencial, mas as costas não devem estar concavas e as pernas devem estar esticadas, mas não rígidas.



Fig 4 - Para subir à plataforma, o volante pode usar as cabeças ou os ombros das bases como apoio.

**4/ Exercícios de temporização para arremesso:**

Há vários tipos de exercícios de temporização possíveis. Estes devem ser praticados constantemente mesmo nos casos do grupo ser experiente. Servem de aquecimento e garantem a eficiência do grupo.

**Exercício 1:**

O volante mantém-se quieto enquanto as bases dobras e esticam as pernas. Os braços das bases devem manter-se na posição original de plataforma e não elevar o volante.

**Exercício 2:**

O volante dobra-se e endireita-se enquanto as bases permanecem quietas e direitas.

**Exercício 3:**

As bases agacham-se e o volante dobra-se também, endireitando-se para a posição de plataforma.

## parte 3 Banquine



### Exercício 4:

As bases flexionam as pernas e endireitam-se empurrando o volante para cima, regressando depois à posição de plataforma com as pernas flexionadas.



### Exercício 5:

Este envolve uma ação ritmada com as bases a dobrar as pernas em preparação para a sustentação, para depois regressarem à posição de plataforma imediatamente seguida de outra sustentação com os braços elevados de forma a que as bases sustentem o volante próximo. Este movimento pode ser repetido.



### Exercícios de equilíbrio:

1. Com o volante em pé em cima da plataforma, as bases devem desequilibrá-lo e, em seguida, recuperar o equilíbrio.

2. Como exercício preliminar, as bases devem segurar uma barra de pesos entre si e o volante deve colocar-se e equilibrar-se em cima desta. As bases devem manter o equilíbrio. E se movimentarem de forma a segurarem a barra nos ombros.

## parte 3 Banquine

### Exercícios de Trampolim

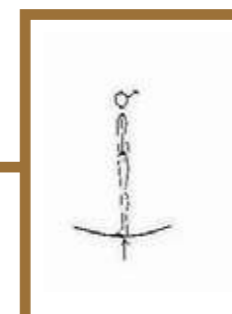
Qualquer volante deve praticar no trampolim durante muito tempo, se não tiver um domínio sólido do trampolim. É uma forma ótima de melhorar a consciência do corpo, que é essencial para o volante, e de desenvolver uma postura, temporização e técnica de elevação e queda corretas. Em seguida, explica-se um conjunto de exercícios desenvolvidos por Jack Kelly, o treinador nacional de trampolim do Reino Unido. Os exercícios irão ajudar o volante a compreender a técnica da descolagem e simultaneamente treinar a postura.

### Exercício 1 (Fig. 2)

Para que o ginasta entenda a eficiência dos seus braços, peça-lhe que salte com os braços juntos ao corpo. Como diz a canção da Joni Mitchell “Não sabes o que tens até o perderes!”. Este é um exercício excelente para ensinar a importância de uma postura correta, equilíbrio e tensão ideal para as fases de descolagem e aterrissagem, bem como para chamar a atenção para o valor dos braços. Não é permitido nenhum tipo de movimento reativo dos braços e o executante deve ser parado assim que seja detectado algum tipo de movimento com os braços. O exercício expõe qualquer tipo de perda de equilíbrio devida a postura incorreta, o que levará o ginasta a soltar os braços de junto do corpo. O ideal é fazer sets de 10 saltos. Pode ser atribuída uma pontuação ao exercício de forma a mapear o progresso e dar motivação ao estudante.



▶ Inicie a depressão do trampolim com Pernas, mantendo a postura reta. Mantenha os braços junto ao corpo



▶ À medida que a cama sobe, mantenha a postura e a posição dos braços



▶ Mantenha uma posição reta durante o voo. Não faça qualquer movimento reativo com os braços.

### Exercício 2 (Fig. 3)

Para testar a eficácia dos braços, permaneça em pé, direito, no trampolim, com os joelhos em tensão de forma a impedir qualquer tipo de impulso com as pernas. Comece rodando os braços em círculos pequenos, mas vigorosos, de frente para trás. Perceberá que a cama elástica reagirá de forma distinta, fazendo com que o corpo suba e desça. À medida que esta reação continua, aumente gradualmente o tamanho da rotação dos braços, certificando-se que o ritmo acompanha o tempo de reação da cama. O princípio é semelhante ao de ganhar altura num baloiço. É essencial manter os joelhos em tensão para que as pernas não interfiram. Idealmente os pés devem manter-se na horizontal, sem estarem em “pontas”, de forma a que a altura ganha surja apenas do trabalho ritmado dos braços. O treinador deve verificar se o executante mantém o braço “longo” durante a rotação e deve estar atento a qualquer flexão de cotovelo na base do salto. À medida que a rotação ritmada de braços continua, a altura deverá aumentar até os



braços atingirem o topo da cabeça. Cumpra 10 saltos depois de atingir a rotação completa. Interrompa o ginasta se for detectado algum tipo de movimento com as pernas. Este movimento é mais facilmente monitorável se os ginastas usarem calções ou “leotard”. O formato de 10 saltos permite atribuir uma pontuação e monitorar o progresso do executante.



Fig. 3

**7/ Exercício 3**

Comece da mesma forma que no exercício 2, com os joelhos em tensão e usando apenas os braços para subir, introduza gradualmente um empurrão com as pernas até a altura do salto ser atingida e repita o mesmo em 10 saltos. Pare o ginasta se a movimentação do braço deixar de ser longa e ritmada. Novamente, o formato de 10 saltos é importante para monitorar a evolução. Apesar de eu ter enfatizado a ação “circular” dos braços, trata-se de uma simplificação, uma vez que à medida que os braços atingem gradualmente alturas mais elevadas, o movimento dos membros torna-se mais elíptico. Não é desejável manter um trajeto circular, uma vez que isto permitirá aos braços dar início à descida demasiadamente afastados da linha do corpo, fazendo com que as pernas oscilem para trás durante o vôo, criando um arco nas costas geralmente seguido de um pico antes da aterragem, o que traz riscos de instabilidade logo que o contato é retomado. (Fig. 4)



Fig. 4

Igualmente inaceitável é parar os braços no pico do salto, seguindo-se uma movimentação reativa para a frente, o que causará a concavidade durante a fase de descida (Fig. 5)



Fig. 5

Os braços devem voltar do ponto mais alto e ligeiramente atrás da linha do corpo para manter a integridade do conceito de rotação longa de braços, mas sem criar nenhuma das reações indesejadas descritas antes (Fig. 6).



Fig. 6

Em seguida, prestar-se-á mais atenção ao papel dos braços durante decolagens e aterrissagens com cambalhotas.

**Arremesso para ficar de pé no chão**

Isso deve ser praticado em primeiro lugar com o volante saltando de uma caixa ou plataforma, de modo a que os base possam dominar a técnica correta de pegar.



Exercício preliminar para aperfeiçoar a técnica de “agarrar” os braços do volante. Isto permite ao executante controlar o salto e permanecer equilibrado o suficiente para as bases se prepararem.

parte 3  
Banquine



Na seqüência acima, o grupo usa uma preparação cadenciada antes de se dobrar para a sustentação.

Preste atenção:

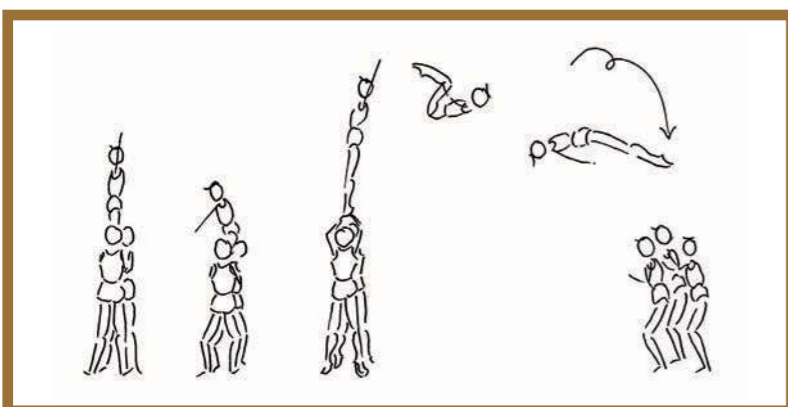
1. A parte superior dos corpos de ambas as bases permanecem retas durante a elevação e a pegada.
2. As bases estão preparadas para receber o volante desde o momento em que ele se levanta, com os braços acima da cabeça.
3. As bases sustentam o volante com os pulsos e a parte superior do braço garantindo estabilidade no momento da pega.

Arremesso para se sentar nos braços (berço)



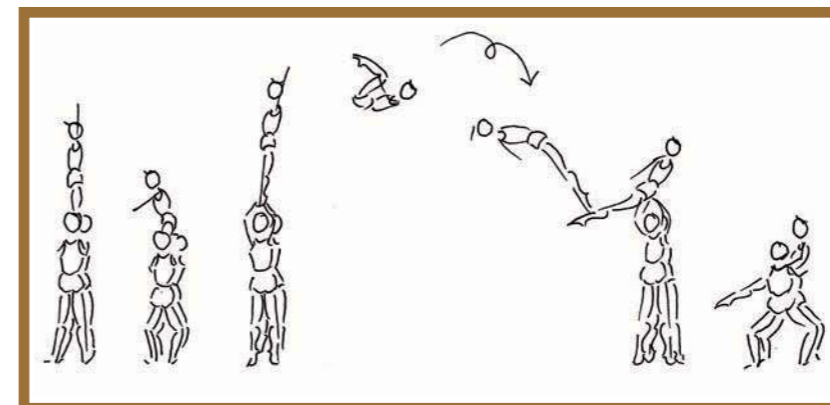
Nesta técnica, o volante é apanhado pelas bases com uma mão sob a coxa ou joelho e a outra mão na cintura ou logo abaixo. Neste exemplo, as bases estão dobrando os joelhos mais do que o trio nos exemplos anteriores. Isto é provavelmente devido à diferença de tamanho e peso do volante e a necessidade de colocar mais energia no arremesso.

Saída de cambalhota da plataforma



parte 3  
Banquine

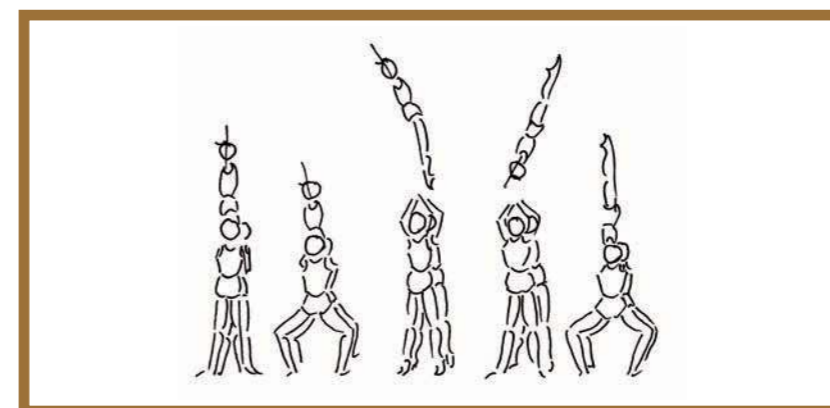
Cambalhota para aterrizar sentada

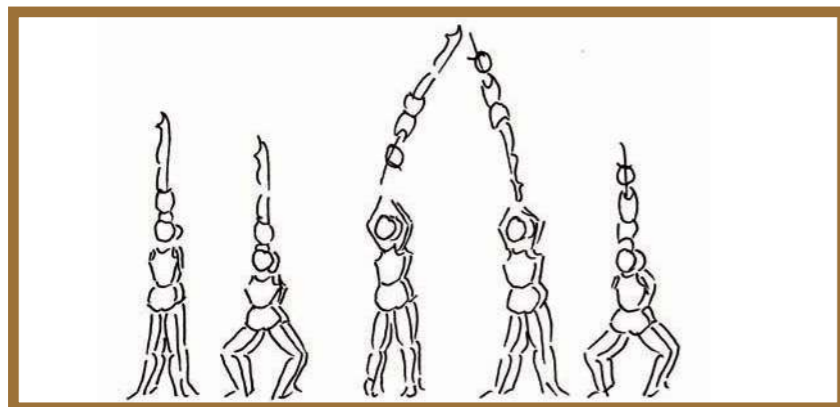


Cambalhota para regressar à plataforma



Cascata e Courbette:  
Cascata



**Courbette**

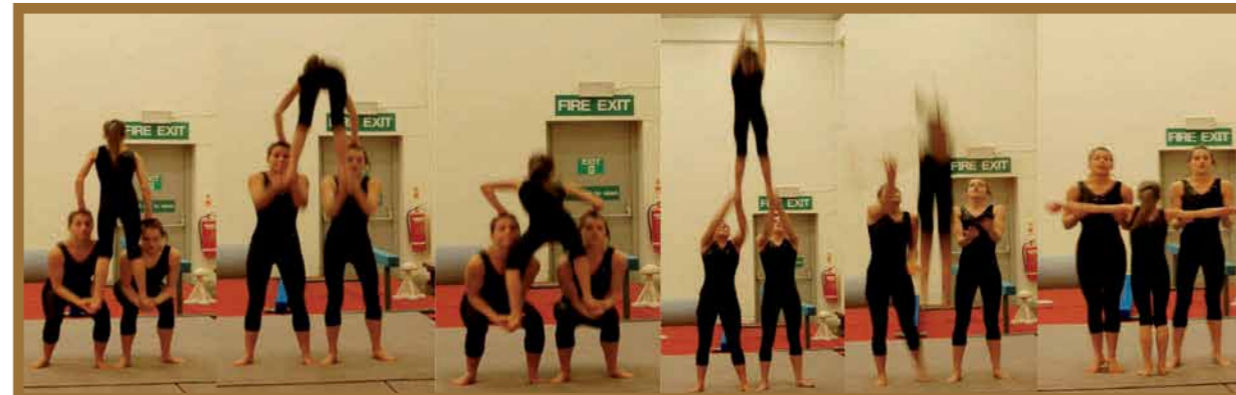
Courbette representa o oposto que a Cascata, com o volante começando na posição de parada de mão e terminando em pé.

**Arremessar do “palco”**

Esta forma de arremesso envolve que as bases estejam lado a lado. O volante coloca um pé em cada uma das mãos em forma de concha dos bases, com as mãos ou sobre as cabeças, ou sobre os ombros dos bases. Como com os arremessos de plataforma o ritmo (tempo) e momento do arremesso deve ser praticado e aperfeiçoado antes de avançarem para as técnicas mais difíceis. A técnica de arremesso a partir desta posição já foi discutida na seção de acrobalance, mas os tipos de técnicas realizadas a partir deste arremesso são diferentes das do acrobalance e, por conseguinte, um número de diferentes posições de mão está disponível para os lançadores (bases). Durante as sessões práticas do módulo FEDEC em Turim experimentamos com algum sucesso uma posição diferente de mão. Imagine como cada pegador (base) coloca as suas mãos em posição para fazer uma plataforma, segurando o seu próprio punho. Isso, por si só pode fazer uma boa posição para arremesso de palco, porque as mãos podem ser levantadas acima da cabeça sem se separarem. Também fornece uma boa base para o pé do volante.

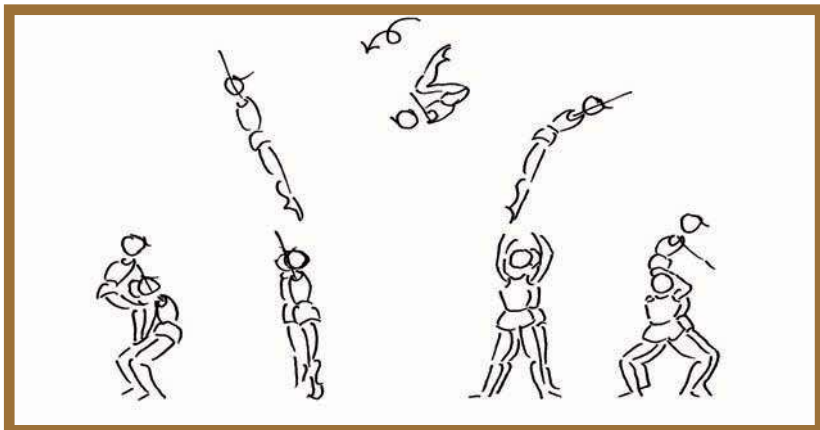
**Preparação para a posição e praticar o tempo:**

Como é evidente a partir das imagens, o volante é colocado na posição pelos bases com o base na direita levantando a perna, enquanto o pé está na mão esquerda do base e a orienta para a mão em forma de concha. Os bases se endireitam como se para lançar e o volante utiliza o apoio das suas cabeças para equilíbrio, se certificando de que o peso se mantém sobre os bases.

**Arremessar para ficar de pé**

O mesmo tempo de ação como acima é seguido pelo volante soltando as cabeças dos bases e levantando e sendo arremessado num salto reto diretamente para cima. A aterrissagem é apanhada pelos bases exatamente da mesma forma que na plataforma.



**Cambalhota para ficar de pé**

Isto envolve arremessar o acrobata do “palco”, os bases devem então rodar e fazer uma plataforma pronta para receber o volante. É importante que o volante salte diretamente para cima e não se incline para trás.