

produção

CiR
CO crescer & viver

conteúdo original



09

BÁSCULA



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 européias – 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

Báscula



Parte 1/OBSERVAÇÕES DE CARÁCTER GERAL

Os princípios fundamentais deste módulo em segurança e processo de aprendizagem são:

1/ O processo de aprendizagem

A báscula coreana e a báscula húngara são especialidades muito semelhantes e às vezes complementares. A báscula poderia ser descrita como uma alavanca de tipo um fornecendo uma ótima força de transferência através da ação de balanço do aparelho.

Escolas que ofereçam uma introdução a, ou iniciem o treinamento preparatório para esta disciplina não deverão permitir qualquer professor ou aluno sobre este aparelho. O aluno deve ter um nível adequado de habilidades acrobáticas e potencial, e o professor deve ter uma formação básica e ser capaz de garantir que o trabalho pode prosseguir num ambiente totalmente seguro (tapete, linha de segurança, concentração, vestuário adequado, comunicação, preparação e gestão da sessão).

É melhor começar por uma báscula coreana relativamente flexível antes de se mudar para uma báscula húngara, o que permite uma introdução gradual ao equipamento e oferece uma preparação útil para a aparelhagem húngara. Há menos factores com que lidar (movimento, curvatura natural e impulsão semelhante ao trabalho no trampolim). Esta abordagem torna possível lidar gradualmente com a aterrização e a impulsão para fora da tábua, permitindo que o aluno se habitue progressivamente ao equipamento e a trabalhar como uma dupla de impulsor e voador. É importante a utilização de equipamentos com uma altura de eixo e uma relação de comprimento da placa razoável para uma propulsão moderada.

Princípios básicos que devem ser adquiridos em primeiro lugar são:

* Compreender o aparelho, os princípios físicos e a transferência mecânica deste tipo de mecanismo de propulsão. Uma grande quantidade de tempo será despendida em desenvolver uma afinidade e compreensão entre o impulsor e o voador em relação ao aparelho. Isto deve ser feito porque gerir o impulso é o fator mais importante. Se deve procurar em primeiro lugar a qualidade, temporização, profundidade e posicionamento certo de partes do corpo. Preocupação com precisão acrobática, desempenho e resultado final deve vir depois.

* Use o trampolim como treino complementar. Permaneça baixo sobre a cama, se focando em desenvolver como se sente trabalhando em par ao invés de aperfeiçoar a aparência (alternando saltos retos, aprender como se sente a trabalhar em par na cama.)

* Antes de passar diretamente para a impulsão, o voador deve executar corretamente o movimento ‘dobrar - empurrar’ (compreender profundidade, posição, alinhamento dos pés, pélvis e ombros, temporização e ângulo de lançamento. Marcação com as mãos deve ser utilizada inicialmente porque, além de fazer o voador se sentir seguro, permite ao professor proporcionar um excelente guia sensorial.

* Para a báscula húngara, a impulsão deve ser dominada correndo primeiro antes de passar para o pedestal. Os impulsores devem ser preparados em tutoriais para correr e saltar de um pedestal e pousar sobre um tapete.

* Seja particularmente vigilante e atento a jovens atletas do sexo feminino que serão mais temerosas e frágeis, mas, por outro lado, mais receptivas do que os rapazes para obterem uma idéia geral e compreensão do trabalho. Os jovens do sexo masculino podem ter uma tendência irritante para querer “forçar” as coisas e provar que “podem fazer”.

2/ Segurança

Uma gestão adequada de preparação física irá reduzir o risco de doenças e ferimentos. A preparação física específica deve-se focar em aumentar a velocidade e a força de todos os grupos musculares. Para isso, utilize séries curtas aumentando gradualmente os pesos. Cinestesia através de contrações isométricas do músculo durante a preparação física e aquecimento parecem ter um efeito preventivo. Serão benéficos alongamentos no final da sessão e ajudarão os acrobatas a atingir longevidade. Um capítulo especial sobre preparação física está incluído no final da secção sobre a báscula húngara.

A segurança dos alunos foi considerada continuamente se centrando sobre a importância de se exigir concentração, respeito dos códigos de comunicação, uso adequado do equipamento e tutoriais específicos. O papel dos observadores e o uso de tapetes de proteção adaptados a este tipo de trabalho são muito importantes.

A necessidade de um módulo específico sobre trampolim foi levantada, porque permite uma boa aquisição de habilidades acrobáticas e um grande número de tutoriais podem ser ensinados sobre ele. Ele torna possível aperfeiçoar o trabalho sobre a prancha. O mesmo poderia ser dito para

Parte 1/ Pontos gerais

todos os mecanismos de propulsão (barra russa, trapézio russo, trapézio voador, etc...) o trampolim proporciona um exercício complementar indispensável para estas disciplinas. Ele permite a aquisição de habilidades acrobáticas básicas e depois mais complexas baseadas em saltos e piruetas. Eles podem então ser transferidos para outros mecanismos de propulsão. Permite também repetir indefinidamente movimentos individualmente, sem ter que trabalhar com todo o grupo. É mais simples a transferência das técnicas aprendidas neste módulo para a báscula coreana do que para a báscula húngara. Quanto maior o nível de domínio atingido no trampolim, mais fácil e mais seguro será avançar na báscula quando iniciar o trabalho no aparelho.

Parece haver uma preferência unânime pelo ensino por etapas. Isto pode ser feito através de iniciações no tapete, com uma linha de segurança ou novamente, no trampolim.

3/ Equipamento

Os parâmetros para a construção e mecânica de uma báscula são:

- Comprimento da prancha: entre 2,50m e 4m
- Altura do eixo: entre 30 cm e 70 cm

Quanto mais baixo estiver o eixo, mais rígida estará a prancha. Pelo inverso, quanto mais alto estiver o eixo, mais flexível estará a prancha.

- A sua flexibilidade
- O seu peso
- Simetria ou assimetria dos braços de alavanca.
- A base
- Materiais utilizados
- Material de proteção (almofadas, tapete)

De certa forma somos reféns da história e continua a haver muitos preconceitos e incertezas, que impedem este mecanismo de propulsão do desenvolvimento moderno, que pode ser transmitido para todas as escolas. Existem não apenas uma, mas muitas realidades ligadas às formações de professores, alunos e os meios e objetivos das escolas.

3.1 . Construção tradicional

Madeira de freixo sem nós é usada para fazer as pranchas. Uma cobertura com óleo de linhaça vai dar-lhes uma boa flexibilidade e durabilidade. A forma mais convencional para construir uma seria utilizar várias câmaras (3 a 5) lado a lado (ou não) sobrepostas por comprimentos decrescentes, com a mais longa na parte superior.

3.2 . Utilização de uma única prancha

Utilização de uma única placa juntamente com fibra de vidro no meio e nas extremidades parece ser uma boa opção para ambos os tipos de báscula, isto reduz consideravelmente o peso morto. Este método semelhante ao de construção de uma prancha de esqui, um núcleo duro, muito pesado (com madeira de freixo) com uma laminação de fibra de vidro. Este tipo de montagem se adaptada melhor à báscula coreana.

3.3. Utilização de varas de fibra de vidro

Uma báscula pode ser construída com a madeira laminada colada. Algumas foram feitas com varas cobertas com fibra de vidro. Não são feitos furos nas varas. Elas são presas no meio entre duas placas metálicas. Nas extremidades, cada vara está equipada com um engate tubular, e elas são ou apoiadas por uma placa traseira, ou juntas com resina. Embora seja difícil estabelecer os parâmetros para este tipo de montagem, o desempenho será bom e consistente. Esta técnica se adaptada melhor à báscula húngara.

Foram feitas tentativas de usar metal (que falhou porque o peso morto se torna enorme), ainda está por tentar com alumínio.

Deve-se notar que a entrada de energia da placa à medida que se dobra não é totalmente recriada na propulsão.

Uma prancha flexível perdoa erros de temporização e é recomendável que os iniciantes tenham isto em mente.

O peso da base afeta a estabilidade do aparelho. Se a báscula tem um peso morto elevado, então o peso da base deve ser aumentado.

PARTE 2 - TÉCNICAS BÁSICAS PARA A Báscula COREANA

1/ Pontos Gerais

Esta técnica acrobática torna possível fazer figuras que não mudem de posição e o regresso para a mesma rampa de lançamento, que atravessa (de uma rampa para a outra) e que altera os voadores na prancha. Como no aparelho húngaro, também podem ser realizados saltos a partir de pegadores numa coluna ou sobre um tapete. Esta prancha é melhor para saltos pequenos que aterrem em banquine ou nos pegadores.

A báscula coreana é caracterizada por um eixo baixo e as rampas são menores do que a húngara para permitir lançamentos verticais. Deve também ser menos flexível do que a húngara. Isto faz com que os lançamentos sejam mais dinâmicos e comecem a rotação mais rapidamente, porque no aparelho coreano, a rotação deve ser produzida pela parte inferior do corpo, já que é impossível criar um ângulo. No entanto, por ser mais rígida, reduz o leque de saltos que pode ser feito sobre a báscula húngara.

Para evitar lesões é melhor reduzir a rigidez da prancha para iniciantes. Em seguida, fazer uma prancha mais rígida, utilizando o mínimo de madeira possível para reduzir o peso morto para um melhor desempenho. É aconselhável bloquear ou colocar o aparelho em um lugar com tapetes, para tornar a superfície de apoio de carga da base mais pesada ou maior de modo a estabilizar todo o aparelho. As peças da prancha podem ficar mais rígidas, utilizando fibra de vidro revestida com resina. Substituir madeira por resina torna a prancha mais leve. Existem dois tipos de resinas e fibras de vidro com propriedades diferentes.

- Malha de vidro é um material de fibra de vidro que se tornará totalmente rígido.
- Rowing 300 é uma fibra que permanecerá relativamente flexível.
- Resina de epóxi não se irá tornar muito flexível.
- Resina de poliéster permanecerá relativamente flexível.

Dimensões da báscula coreana:

* Centre National des Arts du Cirque (Châlons-en-Champagne, França):

Prancha pequena: comprimento = 2,75m altura do eixo= 0,31m
Prancha grande: comprimento = 3,60m altura do eixo= 0,43m

* National Circus School (Montreal, Canadá)

Comprimento = 2,75 m altura do eixo = 0,44 m

* École Nationale des Arts du Cirque de Rosny-sous-Bois (França)

Comprimento = 3,50m altura do eixo = 0,51m

Prancha debaixo do eixo

* École Supérieure des Arts du Cirque (Bruxelas, Bélgica)

Prancha pequena: comprimento = 2,40m altura do eixo= ?????
Prancha grande: comprimento = 2,70 m altura do eixo= 0,48 m

2/ Proteção e tapetes de marcação, linha de segurana

2.1. Tapetes em torno da báscula

Providenciar nível de segurana ideal, especialmente quando 2 praticantes trabalham sem observadores. Os tapetes devem estar por debaixo da prancha e se estender 2 metros atrás dela. Desta forma o voador evita aterrissar numa báscula vazia com ninguém do lado oposto para agir como contra-peso e também estar protegido contra excessiva projeção para trs. Um tapete em forma de ferradura feito--medida encaixado nas extremidades da prancha seria o ideal.



Os tapetes devem ser suficientemente largos para evitar lesões provocadas pela aterrissagem inoportuna com um p fora da prancha. Estes são tapetes com 20cm de espessura com espuma mais compacta em cima.

2.2. Cobertura

A prancha é coberta por um tapete fino e compacto que  tão leve quanto possível para evitar aumentar o peso morto e interferir com a ação da prancha, ao mesmo tempo que proporciona uma excelente absorção de choque para o voador em caso de uma queda nela (como um tapete de queda).

2.3. Tapete de atirar

Atirados para cima ou para baixo da prancha pelo professor durante um tutorial ou em caso de perigo. Ele deve ter 2m por 1m e de toda a forma idêntico ao tapete de atirar utilizado para o trampolim, mas com espuma mais compacta. Também pode ser feito um esboço com fita adesiva que represente a superfície de aterrissagem da prancha.



Tapete de atirar atirado sobre a prancha

Parte 2

Técnicas básicas de báscula coreana

2.4. Tapete de aterrissagem

Ele pode ser feito à medida: espessura, compactação da espuma, duas superfícies de aterrissagem em função do peso dos voadores, a altura e o tipo de aterrissagem (sobre os pés ou tutoriais em aterrissagens de costas). Largura varia de 30 a 60 centímetros.



Tapete de aterrissagem

2.5. Linha de Segurança

Embora seja difícil, é possível a utilização de uma linha de segurança com uma báscula coreana, aqueles que têm uma formação de base de trampolim não a vão usar, ao contrário dos professores tradicionais. O mais importante é respeitar a curva de aprendizagem e não jogar os estudantes em figuras que eles não estejam tecnicamente preparados para fazer. Se a linha de segurança não estiver a ser usada, então é recomendado o uso de um tapete de marcação.

3/ Preparação Física e Carga de Trabalho

O capítulo sobre “preparação física” deveria ser um módulo por si mesmo. No entanto, podemos identificar alguns aspectos específicos relacionados com a prática da báscula. A preparação física será essencial durante toda a aprendizagem e prática profissional deste aparelho. É necessário criar uma conscientização e uma atitude responsável para com o que significa trabalhar na báscula coreana.

Não nos estamos referindo a preparação física geral para qualidades tais como resistência, força, velocidade e flexibilidade, que teriam sido desenvolvidas globalmente como um pré-requisito para trabalhar na báscula.

Para aumentar a potência explosiva, trabalho com um peso de cerca de 20 a 70% da resistência máxima em séries curtas (4 a 8 repetições) de 8 a 10 séries com períodos relativamente longos de recuperação (4 a 5 minutos).

Para aumentar velocidade, trabalho com pesos mais leves de 20 a 60% na série mais longa (8 a 12 repetições) por cerca de 4 a 6 séries, ainda com tempo de recuperação de 4 a 5 minutos. Aqui é desenvolvida velocidade em vez de potência explosiva.

3.1. Prevenção

Cinestesia do Tornozelo:

- Prancha de balanceamento (reabilitação fisioterápica): exercícios estacionários e depois adicionar elementos externos como uma bola.
- Caminhada dinâmica, exercícios de salto para aquecer e manter a capacidade reativa total do tornozelo.
- Exercícios com uma roldana ou faixa elástica.

Joelho:

- Trabalho isométrico (sem movimento segmentado) sobre a prancha
- Agachamentos numa bola
- Trabalho sobre aterrissagem de saltos

Cintura pélvica (coluna lombar):

- Trabalho de alinhamento com correias ou sobre um pedestal

Parte 2

Técnicas básicas de báscula coreana

- Trabalho muscular agonista/antagonista
- Trabalho de estabilização sobre todos os quatro (ver fisio)
- Pescoço, cervical:
 - Durante o trabalho de alinhamento sobre o pedestal, também se pode olhar para a cabeça, como uma extensão da coluna vertebral e gradualmente se livrar das compensações ao nível do pescoço em trabalho de alinhamento.
 - Aparência de periostites crônicas entre os jovens que trabalham na báscula.

3.2. Alongamento e trabalho de flexibilidade

Flexão do Tornozelo: Claramente a báscula pode causar lesões graves se o tornozelo estiver rígido. Devemos, portanto, concentrar-nos em exercícios que alonguem os músculos posteriores da perna. (sóleo, gastrocnêmio).
Alongamento dos isquiotibiais.

3.3. Preparação física específica para voadores

Trabalho com resistência para aumentar força.
Trabalho pliométrico, explosividade e salto para velocidade.

3.4. Não se esqueça:

De trabalhar os músculos antagonistas (fortalecimento de isquiotibiais) para equilibrar a parte inferior do corpo.
De trabalhar também a parte superior do corpo para maior equilíbrio global.

3.5. Carga de trabalho

Duas vezes a cada hora e meia a 2 horas, dividido entre o trampolim e a báscula e se possível durante a manhã e à tarde. A sessão de trampolim deve preceder a de báscula.
Também é melhor evitar tanto quanto possível parar por mais de uma semana, durante o ano, para garantir o desenvolvimento de bons reflexos que serão, então, adquiridos instintivamente e permanecerão não importa por quanto tempo sejam as interrupções da prática.

3.6. Oficinas complementares de trampolim

Elas são indispensáveis e obrigatórias porque podem contribuir para o progresso técnico e gestão de segurança.

- Saltos simples
- Posicionamento do braço na cama
- Posicionamento do braço no ar
- Foco
- No local mortais para trás ligeiramente marcados
- Saltos simples transportados
- Mortais para trás em movimento.
- Aterrizações no fosso
- Trabalho supervisionado no trampolim

4/ Instruções Específicas

4.1. Códigos de Comunicação

Todos devem saber o que acontece na prancha e deve haver uma boa comunicação entre os diversos participantes. Para melhor utilização das sessões, organize e faça uma síntese (das correções) após cada salto. Junte, tanta informação quanto possível sobre os vários elementos em uso (empurrar, salto, aterrização etc.) São necessárias, ou pelo menos úteis, informações sobre o trabalho do artista para ajudar os professores, com base no seu entendimento, a darem breves comentários, de uma forma tão objetiva e abrangente quanto possível. O professor deve gerenciar corretamente o tempo de falar e por vezes é melhor não dizer nada.
É aconselhável utilizar linguagem comum com termos breves, claros e precisos. Use as quatro palavras abaixo para reduzir o risco do não-cumprimento das instruções, códigos ou protocolos:

Parte 2

Técnicas básicas de báscula coreana

- “SEGUINTE”

Dito pelo voador, quando ele está preparado para uma figura e estiver pronto para uma mudança. Este termo garante um bom empurrão por parte do impulsor ao voador e ajuda os observadores a ficarem prontos, se necessário. Apenas o voador pode dizer isso.

- “NÃO”

Qualquer um pode dizer isso (voador, impulsor, observadores ou professor). Exemplo: se o voador não estiver estável antes de pular, ele pode dizer “NÃO”

- “FORA”,

Significa que não há ninguém do outro lado da prancha, para o voador poder se preparar para parar ao invés de empurrar no chão. Qualquer um pode dizer isso.

- “PARE”

Para parar a ação. Qualquer um pode dizer isso.

Não hesite em antecipar quando comunicar porque se a palavra chega demasiado tarde, o tempo de reação será demasiado curto.

4.2. Concentração

Para ser capaz de se concentrar, o melhor é trabalhar em uma sala tranqüila e isolada. Os participantes devem estar centrados no início de uma sessão. Há sempre um grande número de ações e movimentos a corrigir durante o trabalho, mas é aconselhável limitar as correções e as instruções para que o voador as possa assimilar gradualmente. Seja organizado e preciso com as observações. Demasiada correção aniquila a correção!

A qualidade pedagógica das correções depende em grande medida da escolha da ordem das instruções para trazer melhorias.

4.3. Vestuário:

Se recomenda calçado tipo de boxe que apóia o calcanhar e tem palmilha. Eles podem limitar ligeiramente a flexão túbio-társica, mas são muito eficazes em prevenir entorses. Como para todos os exercícios acrobáticos, as roupas não deverão restringir movimentos ou interferir com as mãos do observador. Não é recomendado o uso de jóias, especialmente piercings.

4.4. Saúde dos Participantes

Isto pode parecer óbvio, mas trabalhar com lesões ocultas ou por cicatrizar pode comprometer tanto o futuro profissional de um aluno, como sua segurança e a do grupo.

5/ Observadores

Os observadores devem ser treinados adequadamente, sejam eles observadores de voadores ou apenas observadores comuns. Um bom observador deve ser capaz de antecipar.

5.1. Números

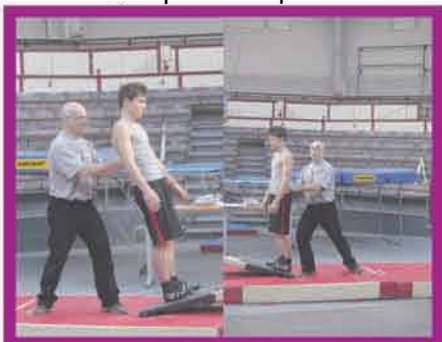
Embora 2 possam praticar a báscula coreano sem observadores, não pode acontecer nenhuma mudança e o nível de risco aumenta, para o virtuosismo e a segurança do ato, é melhor ter 4 ou 5. Isto permite mudanças fluidas e permite que cada voador tenha um observador próximo do seu tapete. 1 ou 2 observadores se colocam atrás para garantir a segurança, reposicionam o voador se ele está fora de equilíbrio e substituem-no no cruzamento.

Parte 2

Técnicas básicas de báscula coreana

5.2. Posição e mobilidade dos observadores

Se houver apenas um observador em cada lado, eles devem estar atrás da prancha em posição de investida para manter mobilidade ântero-posterior. Ele fica atrás a fim de permitir que os pés do voador passem quando abrem e em seguida ele avança, pronto para contato se o voador for de lado ou perder equilíbrio.



Boa posição dos Observadores



Observador captura demasiado alto.



Observador captura demasiado baixo.

Se existirem 4 observadores, 2 devem estar de ambos os lados para aumentar a mobilidade lateral e ântero-posterior.



Parte 2

Técnicas básicas de báscula coreana

5.3. Técnica de apanhar

Apanhe o voador de trás na cintura para restaurar desequilíbrio posterior ou lateral. Coloque o voador diretamente na prancha. A posição correta para o observador posterior é à distancia de um braço.



Desequilíbrio Lateral



Desequilíbrio Posterior

Se o desequilíbrio for demasiado para corrigir, então o observador segura o voador pelas costas permitindo-lhe manter os pés e uma pequena quantidade de peso sobre a prancha sem ser jogado fora pelo empurrão.



Apanhar quando existe demasiado desequilíbrio posterior

No caso de uma queda direta para fora da prancha, o observador tem duas alternativas: Ajudar o voador que está em perigo e ignorar a prancha vazia e, nesse caso dizer NÃO, ou se ele acha que o voador pode agüentar a queda, colocar o seu peso sobre a prancha para proteger a pessoa que está prestes a cair numa prancha vazia.

O desequilíbrio lateral é mais fácil de controlar quando existem 4 observadores.

Com ou sem ajuda externa, o voador deve dominar cair antes de começar a trabalhar sobre a prancha coreano. Por exemplo: se estiver desequilibrado ou a cair para frente, ele tem de rolar para o lado, numa queda semelhante à de judo em vez de cair nas mãos (de modo a evitar fratura de punho, luxação de cotovelo ou quebrar a clavícula).

6/ Técnica Acrobática

6.1. Orientações visuais

O voador deve desenvolver visão global para obter um entendimento muito específico do seu ambiente de trabalho. Ele deve olhar para o seu parceiro e o tapete de aterrizagem. Dar prioridade às figuras que permitam apoios visuais no terreno. Um duplo salto mortal com rotação completa é tecnicamente mais difícil, mas mais seguro do que um duplo salto mortal de costas em que você perder a orientação.

Parte 2

Técnicas básicas de báscula coreana

6.2. Lançamento do voador, ganhando impulso

A dupla levanta-empurra existe em todas as disciplinas de propulsão. O voador inicia a sua elevação uma fracção de segundo antes do impulsor pressionar sobre a prancha. Ter o cuidado de não inclinar o tronco para a frente a fim de permanecer na vertical durante o salto. É possível ter um arranque rápido com dois impulsores correndo, como no aparelho húngaro e apenas um deles permanece na prancha para continuar a série. Durante a aceleração, o segundo salto reto é mais difícil de acertar.

6.3. Temporização

Duas técnicas para o impulsor: atacar a prancha com as pernas retas o caminho é feito sobre o aparelho húngaro. Isto é menos ruidoso, perigoso e mais elegante, mas requer uma prancha relativamente flexível que não seja demasiado baixa. Em geral, porque a báscula coreana é menor e menos flexível, o voador começa com os joelhos ligeiramente dobrados antes do contacto, usando uma técnica de impulsão semelhante à utilizada no trampolim.

6.4. Profundidade e intensidade

Quanto mais alto for o aparelho, menos os 2 protagonistas dobram os joelhos, e mais o voador pode atrasar o seu salto para carregar a placa em relação à ação do impulsor. A inclinação não deve ser demasiado profunda para evitar que o voador impulsione demasiado tarde. Encorajar ação rápida das pernas e inclinação ligeira para um controle mais eficaz de temporização e elevação vertical para o vôo.

6.5. Posição Correta

Os ombros do saltador devem permanecer sobre a pélvis para limitar fechamento e facilitar elevação vertical. A ação frontal ou lateral do braço deve ser perfeitamente sincronizada com a ação das pernas para um levantamento ótimo. Ele deve empurrar a prancha, de modo a evitar que os seus pés sejam varridos para a frente, mas também deve evitar pressioná-los para trás. A idéia é empurrar a prancha até às pontas dos dedos. A fase aérea deve ser vertical ou com o corpo ligeiramente vertical (principalmente usando o grupo muscular anterior).



Salto vertical correto

Parte 2

Técnicas básicas de báscula coreana

Série de fotografias sobre o “salto direito”



Séries corretas de saltos simples



A inclinação e impulsão correta

Parte 2

Técnicas básicas de báscula coreana

6.6. Erros típicos

O melhor indicador da qualidade da decolagem dos voadores é como o impulsionador se sente.
* Se a prancha estiver vazia, o voador saltou cedo demais. A transferência de impulsão leva a mais de rotação do que numa elevação vertical.

Os braços não devem ir atrás do corpo, porque acentua uma tendência para deixar cair o tronco.



Com excessiva flexão do tronco, o voador inclina-se demasiado para a frente

* Se a prancha for pesada, o voador ou chega tarde demais ou não chega suficientemente dinâmico. Outro erro ocorre como resultado de demasiada flexão do joelho levando a um salto tardio. É importante uma flexão proporcional do joelho (equilibrada com o movimento de braços e pernas). O princípio de ação-reação da impulsão inclinada sem tempo morto é indispensável. Os braços devem vir para baixo lateralmente durante a descida de um mortal de costas ou de um salto simples. Se eles forem demasiado longe para trás ou para a frente isso pode desestabilizar completamente o voador ou provocar outras reações.

* Às vezes o voador percebe que dobrou o joelho muito cedo e ele permanece em flexão à espera do momento certo para avançar. O resultado é uma má impulsão dinâmica. Se perdem os mecanismos de ação-reação da impulsão.

* Movimentos mal sincronizados dos braços no ar são um sinal de instabilidade. Algumas vezes movimentos involuntários dos braços causam desequilíbrio. É importante eliminar estes movimentos desnecessários, exigindo melhor postura, direção e intenção clara no movimento e braço e perna perfeitamente sincronizados. Braços calmos e bem-colocados vão ajudar a dar uma sensação de leveza ao saltar tanto para o voador como para o espectador. É importante praticar continuamente o salto reto até o voador se sentir estável tanto no ar como na prancha. Este trabalho de base deve continuar, independentemente do nível de proficiência: altura, estabilidade e regularidade podem sempre melhorar.

* Se o voador perder equilíbrio e for parcialmente para fora da prancha, ele deve, a todo custo, tentar manter uma quantidade mínima de peso sobre a prancha. Isto poderá ser perigoso especialmente se houver desequilíbrio lateral. Trabalhe em quedas simuladas laterais e de costas na prancha durante os tutoriais.

7/ Figuras

É difícil pedir até as correções mais simples de figuras quando o retorno para a prancha toma toda a atenção do voador durante o processo de aprendizagem. Erros na aterrissagem, lançamento para rotação e abertura podem se tornar automáticas antes do acrobata ter suficientes técnicas psicomotoras para as corrigir no aparelho.

Trabalhe a precisão técnica no trampolim: uma decolagem de qualidade da cama, com o corpo em extensão e controle considerável de rotação, abertura para rotação grupada e carpada no topo do salto para velocidade lenta e contato visual.

Parte 2

Técnicas básicas de báscula coreana

Aprender a posição grupada um pouco mais aberta no trampolim é indispensável para rotações duplas com torções.

Acostume-se a rotações iniciadas pelos membros inferiores e progrida logicamente de figuras simples para complexas estando vigilante quanto ao número de figuras por voador e por série.

7.1. Figuras sobre a prancha, (regresso) voltando para a mesma plataforma



Saltos simples



Grupado, carpado ou mortais atrás com extensão

Parte 2

Técnicas básicas de báscula coreana

Mortal atrás com extensão

- Duplo para trás
- Pirueta simples e pirueta dupla
- Back in full out (mortal duplo atrás com uma volta durante o segundo turno)
- Full in full out (mortal duplo atrás com uma pirueta em cada turno de rotação)
- Miller (mortal duplo atrás com 3 piruetas)

7.2. Figuras simples cruzando de uma plataforma para outra alternando o voador



Cachoeiras ou repuxos

- Saltos simples com progressão com ou sem meia volta



Tutorial sobre salto lateral para o tapete

- Mortal atrás com progressão
- Barany (mortal à frente com meia pirueta)

7.3. Figuras complexas passando de uma prancha para a outra alternando de voador na rampa de lançamento

- Mortal à frente (difícil pois a visão é limitada)



- Flifiss Barany Out grupado (duplo mortal à frente com meia pirueta no segundo turno)
- Full in Barany Out (dupla rotação à frente com uma pirueta na primeira e meia pirueta na segunda.)

7.4. Figuras que decolam a partir do tapete ou de uma coluna tipo húngara

(Consultar a seção sobre a báscula húngara)

Todos os aterrissagens no aparelho húngaro podem concluir uma série. O acrobata pode se virar ao contrário após a impulsão para a frente. Os saltos na báscula coreana são quase idênticos aos do aparelho húngaro. O fato de existir menos altura significa que há menos impulsão e portanto menos virtuosismo.

Parte 2

Técnicas básicas de báscula coreana

7.5. Cruzar e mudar na prancha

Quando há uma alteração na prancha, o voador descendente deve se mover para o lado e manter um pé na prancha. O que o vai substituir deve entrar a partir de trás. As alterações devem ser sempre feitas do mesmo lado. A colocação dos pés de acrobatas que chegam e partem deve manter o mesmo tempo e velocidade de movimento.

É aconselhável proteger a parte metálica central da placa, enquanto se aprende os cruzamentos. O cruzamento deve ser feito com ângulo frontal e as pernas devem ser trazidas de volta ao alinhamento para aterrizar na prancha. O alinhamento correto do corpo se movendo para o ângulo é indispensável. Um erro típico é se inclinar para a frente com a pélvis para trás. Aponte a um ponto alto, e dê uma orientação clara para o movimento (para frente e para cima). O voador toma o lugar de que vai cruzar, baixando a prancha antes de chegar. Depois da impulsão para cruzar, o voador se vira para continuar os saltos ou dá o seu lugar ao seu parceiro chegando na prancha virado para a frente.

Leve o seu tempo para terminar a impulsão antes de rodar ou sair da prancha.

– Tutorial de cruzamentos

Pratique aterrizações lateralmente sobre um tapete. Em seguida, atire um tapete na prancha. É útil começar com uma linha de segurança para aprender a cruzar com mortal para trás e depois passar para um tapete na prancha. No início, dê atenção à altura durante o cruzamento. Esta preparação abre caminho a séries espetaculares de mudanças quando se trabalha com um grupo grande. Os nomes utilizados dependem das diversas escolas de repuxos e cachoeiras.

– Controle da prancha por impulsores depois da impulsão

Tanto para o aparelho coreano como para o húngaro a prancha deve permanecer baixa após a aterrizar e o pressor deve-a levantar com o pé.

PARTE 3 / TÉCNICA BÁSICA DA Báscula HÚNGARA

1/ Equipamento

1.1. Báscula

Construir uma báscula húngara é mais uma questão de rotina à medida que vamos ganhando mais experiência histórica. No entanto cada báscula, requer uma atenção específica. O tipo de trabalho que pretendemos executar (impulsões em corrida ou impulsões do pedestal) determinam altura e comprimento. Básculas de fibra de vidro ou descentradas serão para trabalhar nos 5 mortais de costas e aterrizar em colunas de 4 ou 5. A melhor técnica para a construção do aparelho húngaro, é a mais tradicional, que envolve a sobreposição de várias camadas de diferente comprimento e espessura. É necessária uma grande quantidade de pesquisa quando forem usadas varas, mas elas oferecem uma vantagem clara para a propulsão.

Dimensões da báscula húngara.

Centre National des Arts du Cirque (Châlons-en-Champagne, França):

Comprimento = 3,00m altura do eixo = 0,63 m

École Nationale des Arts du Cirque de Rosny-sous-Bois (França)

Comprimento = 3,00m altura do eixo = 0,52 m

Prancha por cima do eixo.

Parte 3

Técnicas básicas de báscula húngara

1.2. Pedestal

Como a báscula, a altura do pedestal depende do trabalho que vai ser feito. A altura média é entre 1,50 m e 2,50 m.



1.3. Tapete de aterrissage

Quando executar saltos muito difíceis, tapetes de dupla face providenciam uma aterrissage mais apropriada. Um lado é duro para aterrizar com os pés e o outro, com uma menor densidade de espuma, é para tutoriais de aterrissage nas costas. Para figuras que aterrizam num tapete transportado por dois pegadores, o tapete não deve ser excessivamente levantado para assegurar melhor mobilidade e estabilização quando o voador aterrissar. O tapete pode ser levantado alto se ocorrerem problemas urgentes e a segurança toma precedência sobre a estabilidade. O pegador deve estar atrás do tapete, caso o voador rode em demasia.

2/ Segurança

2.1. Linha de Segurança

Não houve qualquer discussão sobre a necessidade de a linha de segurança no aparelho húngaro. Após conhecer inicialmente o aparelho e simulações de impulsão ou pequenas impulsões assistidas, a linha de segurança é necessária durante o processo de aprendizagem, alternando com tutoriais em tapetes de aterrissage.

À medida que a impulsão se torna mais forte e a marcação manual em tutoriais e em saltos básicos (salto simples, costas direitas) já não é adequada, o uso da linha de segurança se torna indispensável. Quando se aprendem novas figuras, faz sentido alternar entre a utilização da linha de segurança e tutoriais como aqueles sobre aterrissage de costas no trampolim. Coloque a linha de segurança fora da prancha para descer exatamente para onde a aterrissage deve ocorrer.

Houve uma discussão sobre permitir que grupos de alunos fossem responsáveis por fixarem as suas próprias linhas de segurança. As opiniões divergiam amplamente conforme os objetivos do treinamento (de lazer ou profissional) e as regras da escola.

Parte 3

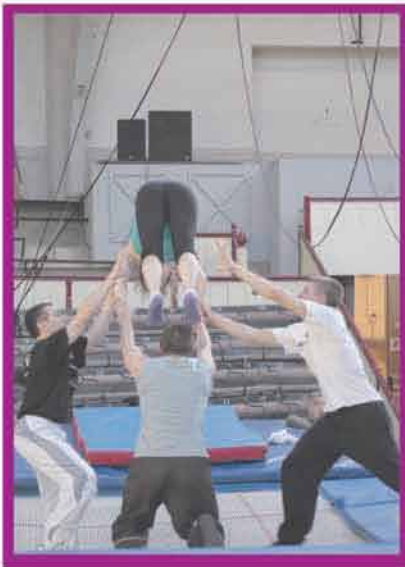
Técnicas básicas de báscula húngara

2.2. Tutoriais de Trampolim

Para aprender as noções básicas das figuras acrobáticas consulte a secção sobre a báscula coreana.

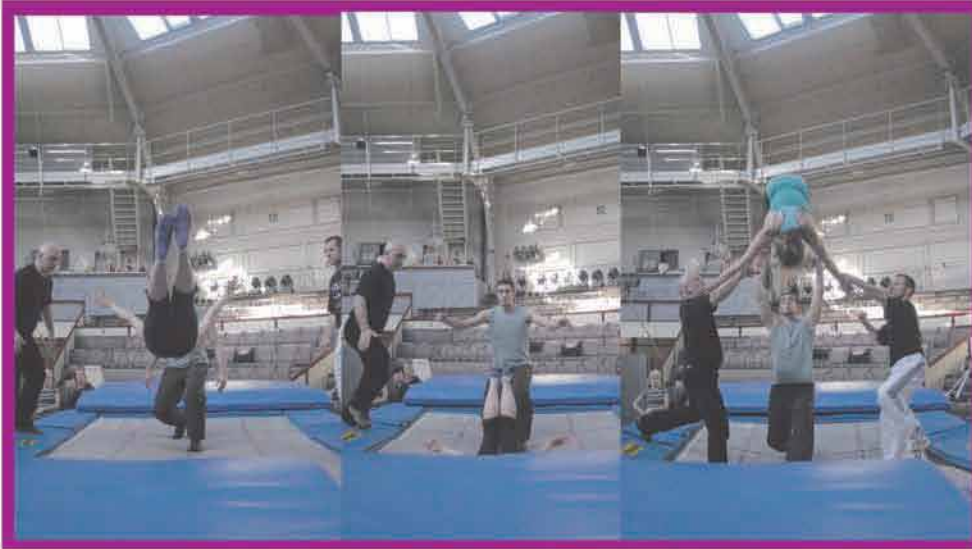


Tal como com no aparelho coreano, o trampolim será útil para aterrizagem inicial de ombro na preparação de colunas.



Parte 3

Técnicas básicas de báscula húngara



Tutorial de Trampolim de aterrizar de ombro

2.3. Tutoriais de tapete

Antes de se fazer o movimento completo e aterrizar de pé, o processo de aprendizagem deve ser repartido em tutoriais de aterrizar de costas no tapete.



Aterrizar de costas no tapete

2.4. Tapete de aterrizar

(Consultar a secção sobre a báscula coreana) Para a báscula húngara o tapete deve ser movido em redor e se possível enquanto estiver a aprender deve estar um observador por trás.



O voador aguarda com o tapete em movimento, os impulsores estão reposicionando a prancha

Parte 3

Técnicas básicas de báscula húngara

2.5. Códigos de Comunicação

Os códigos de comunicação devem ser claramente definidos previamente. Eles podem ser visuais (bater no corpo, movimento da cabeça, utilizar a respiração como um ponto de referência, colocar o segundo pé na prancha) ou auditiva (vá!) ou colocado como parte da coreografia. É evidente que este trabalho em grupo requer uma grande dose de concentração e cada sessão deverá ser preparada para gerenciar a carga de trabalho e lidar com diferentes capacidades dos indivíduos de participarem e assimilarem, utilizando um método lógico e passo a passo.

2.6. Trabalho de aterrissagem no fosso

Além de proporcionar uma rica variedade de possibilidades de aprendizagem de figuras acrobáticas, quando é possível fazer trabalho de fosso, ele permite que os principiantes melhorem a qualidade de impulsão e saltos em ângulo porque o voador está menos preocupado com a figura e a aterrissagem.

2.7. Controlando a prancha após a impulsão

Depois da impulsão, os impulsores devem levantar a prancha. Eles não devem olhar para o voador porque se o voador se move em direção à placa quando está alto, é difícil para os pegadores colocarem o tapete no topo da prancha. O principal risco é que o tapete vá sob a placa e o voador tenha uma aterrissagem dura. Por isso, é melhor para os impulsores levantarem a prancha com os seus pés.

3/ Dando impulsão

Um impulso em corrida ou um impulso a partir de um pedestal deve ser adaptado à figura específica e ao voador. Quando se começa a aprender a ênfase não deve ser colocada sobre o impulso ou a figura, mas na coordenação pressor/voador, temporização correta, qualidade da flexão do joelho e impulsão e ângulos de salto corretos. A impulsão deve aumentar gradualmente de potência de acordo com o nível de conhecimento do aparelho, parceiros e proficiência acrobática. Se as etapas educacionais lógicas não forem respeitadas, o voador vai pegar muitos maus hábitos que serão difíceis de corrigir.

Quando correm os impulsores se lançam sobre a inclinação da prancha e usam a sua velocidade horizontal para irem na vertical (para cima). O pé interior pressiona a inclinação da prancha. Eles devem ter o cuidado de não pisarem uns nos outros e manter a sua estabilidade após a impulsão, para evitar cair e também se assegurar que levantam a prancha após a sua impulsão.

3.1. Posição

Os impulsores devem controlar sua impulsão e seu equilíbrio. Para máxima eficácia a impulsão deve ser tendencialmente perpendicular à prancha. Os impulsores devem aterrizar na prancha com as pernas retas e, só depois, dobrar os joelhos. Se a impulsão for realizada com os joelhos flectidos, será uma meia impulsão. É mais fácil permanecer perpendicular durante um salto em corrida do que saltando de um pedestal. O movimento horizontal quando em corrida permite ao corpo se ajustar a mudança de posição da prancha.

3.2. Profundidade da flexão do joelho

Como em toda a flexão/ação de impulsão, a flexão deve ser apenas a suficiente e não demasiada para obter a máxima eficiência na transferência para a impulsão.

Parte 3

Técnicas básicas de báscula húngara

3.3. Tutorial

Quando se aprende a saltar em corrida se deve:

- Fazer as impulsões iniciais a partir de uma caixa de madeira e aterrizarem sobre um tapete.
- Correr sem saltar, terminando após cada impulsão sobre um tapete lateral.



- Correr sem saltar e sem um voador, utilizando um tapete sob a prancha do lado da impulsão a fim de absorver o choque.
- Correr sem saltar com um único impulsor. O voador assinala o movimento e se desequilibra e um observador o apanha pelas costas.
- Mesmo que o anterior, mas fazendo uma ligeira alteração para ajudar o voador a ter uma sensação da ação. Em seguida, o mesmo com 2 impulsores.

3.4. Impulsão em corrida incorreta

Se os dois impulsores não estiverem sincronizados quando aterrissam na prancha, o voador se lançará com base no primeiro a chegar na prancha e a transferência estará errada.

3.5. Acrescento

Impulsão lateral adicional (ou bônus) por uma ou duas pessoas. Os impulsores adicionais entram lateralmente durante a impulsão. Eles impulsionam com o pé exterior. Eles devem estar sincronizados com os impulsores em corrida ou com os que saltam de um pedestal. Este tipo de impulsão juntamente com a impulsão em corrida é mais fácil de colocar na coreografia do que uma impulsão a partir de um pedestal.

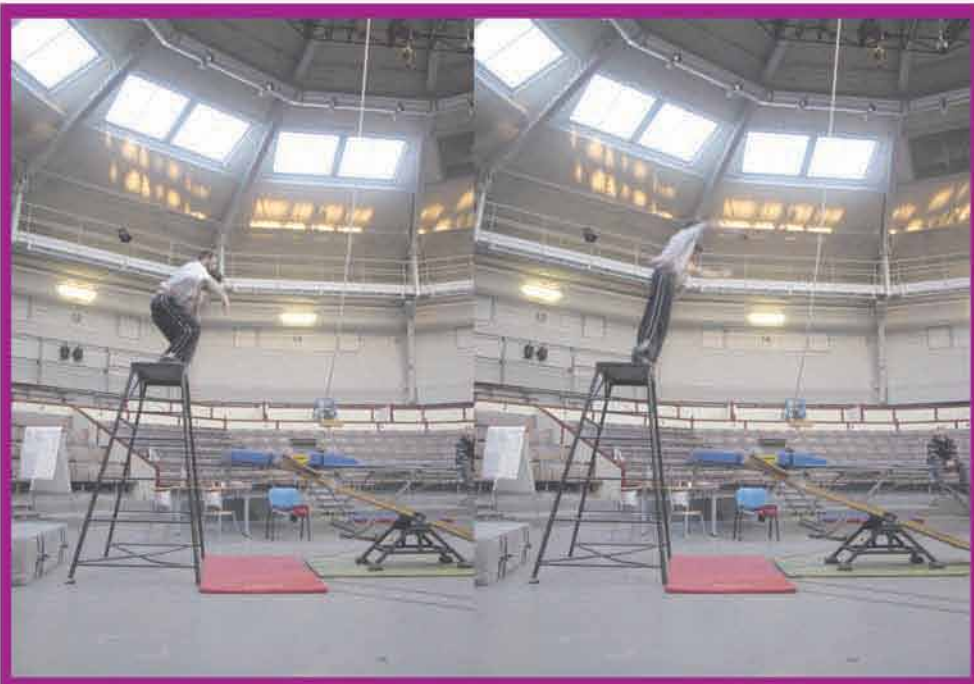


Dois acrescentos

Parte 3

Técnicas básicas de báscula húngara

A partir de um pedestal a impulsão é maior e faz com que seja possível executar figuras muito difíceis ou aterrizações de coluna sem acrescentos.



3.6. Tutoriais e o processo de aprendizagem

Os impulsores devem sentir os outros quando dão o impulso. Eles estão lado a lado se segurando em volta da cintura. Antes de fazer os primeiros saltos de um pedestal, os impulsores devem saltar de uma caixa de madeira para coordenar a sua ação de impulsão flexionada, temporização, profundidade e direção. Eles podem cronometrar a sua ação com a respiração, e usar um ponto de referência visual ou auditivo. Antes de saltar, devem aterrizar um pé após o outro sobre um tapete, que tem o contorno da posição da prancha. A distância entre a torre e a prancha varia consoante a altura da torre que é de no máximo 1 metro.

3.7. Boa e má impulsão de um pedestal

Os principiantes devem começar com impulsões em corrida. O principal erro é o de aterrissar sobre a prancha demasiado inclinado para a frente porque os iniciantes têm medo de cair para trás após a impulsão. Como sempre sobre o aparelho húngaro, os impulsores devem chegar com as pernas direitas na prancha antes de fazer a sua impulsão flexionada.

4. Saltos

4.1. Saltos para trás

Os tutoriais iniciais devem servir apenas para marcar o movimento. Depois, gradualmente deverá haver uma ideia visual ou percepção da impulsão sempre com ajuda manual. O voador marca a sua ação flexão-impulsão num ângulo e é apanhado direito pelas costas por um ou dois observadores ou simplesmente aterriza de costas sobre o tapete.



Salto iniciais do voador manualmente assistidos

As primeiras impulsões a sério devem ser feitas com uma linha de segurança com as pernas estendidas e sem marcação, para permitir que o voador analise a impulsão dada pelos impulsores. Tudo o que o voador deve fazer  partir de um ângulo e seguir a elevação da prancha por baixo dos seus pés até à ponta dos seus dedos. É somente depois disto que o voador pode começar a entender a forma de marcar esse movimento.

Quando vem a correr a partir de três, o voador deve ver os impulsores partirem pela sua linha de visão sem olhar para eles. Ele deve se concentrar na chegada dos impulsores e se impulsionar para fora sobre a inclinação da placa.

– Temporização

O voador deve se focar nos ps dos impulsores e iniciar a sua ação de flexão-impulsão quando os ps do impulsor estiverem a 30cm da prancha.

– Posição

Os calcanhares dos voadores devem estar colocados na prancha e nunca fora dela. A transferência de impulsão vai através do osso do calcanhar e, em seguida, chega até as pernas, coxas, bacia e tronco.

– Intenção direcional do movimento

Os saltos iniciais serão verticais ou estendidos e não se concentram na viagem e, em seguida, passam a saltos estendidos que viajam para trs. Os primeiros saltos com rotação para trs devem ser mortais para trs com extensão, antes de tentar rotações grupadas ou carpadas. Isto é porque a primeira qualidade a se desenvolver em saltos para trs é manter o ângulo adequado necessário para viajar antes de começar a enrolar. Para fazer um mortal para trs com extensão você precisa pensar em fazer um salto estendido porque com o ângulo e o efeito da prancha, a rotação acontece por si mesmo e muitas vezes de forma descontrolada e inoportuna. Após a ação de flexão-impulsão e saindo no ângulo certo, é melhor se concentrar em extensão da perna sincronizada e elevação do braço. Para entrar no ângulo,  aconselhável mover o esterno para trs e para cima em vez de jogar os ombros e os braços para trs. Isto mantm a força nas costas e evita a bacia de avançar no plano frontal. Ter o cuidado de evitar movimento excessivo dos braços para cima e para trs, isso pode fazer com que a pélvis fique para a frente do plano frontal (sobre-rotação, interrupção, instabilidade e salto baixo)

– Ângulo do salto para trs

Como sempre, em acrobacia deve ser encontrado um equilíbrio entre altura (estabilidade) e rotação. Um salto completamente vertical sem ângulo não pode rodar. No entanto se houver demasiado ângulo a prancha irá empurrar os ps do voador para a rotação que ele não será capaz de controlar. Portanto não fique obcecado com a qualidade ou temporização da abertura quando o problema surgir de rotação excessiva na decolagem. O ângulo depende da parábola e a figura que deseja executar. Durante o salto, após a flexão-impulsão deve haver alinhamento perfeito dos ps, pélvis, ombros e braços no plano frontal. Se a pélvis se move na frente do plano frontal, isso tende a perturbar o salto e traz-lo de volta para a prancha.

Parte 3

Técnicas básicas de báscula húngara

4.2. Decolagem do voador de frente

Estas são mais difíceis do que decolagens de costas. Por conseguinte, é aconselhável esperar até que os alunos já tenham alguma prática e desenvolvam bons instintos nas decolagens de costas e na relação impulsor voador antes de fazer isto. O mesmo processo gradual deve ser seguido a partir de saltos retos, primeiro sem e depois com viagem. A primeira rotação/enrolamento para a frente vai ser o Carpado Americano a fim de aprender a estabilizar ombros e braços e rodar utilizando os calcanhares.

– Posição

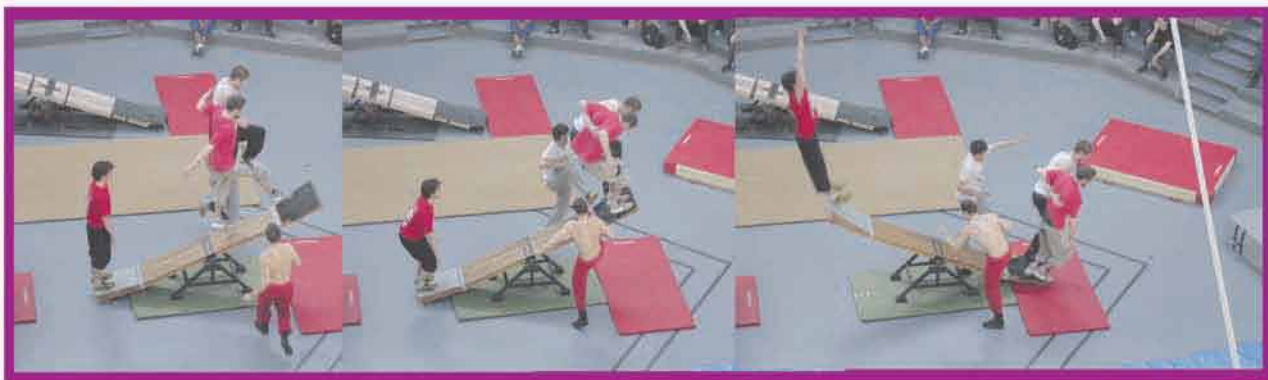
A costas estão viradas para a prancha com os braços já no ar, olhando para trás, para ver os impulsores e determinar o momento certo para flexionar e impulsionar.

– Intenção direcional do movimento

O alinhamento biomecânico adequado (pés, pélvis, ombros), deve ser mantido durante a flexão do joelho e à medida que o corpo se desloca para a estabilização. Se os quadris caírem para trás do plano frontal e perderem o alinhamento a figura estará na parábola errada.

– Ângulo numa decolagem de frente:

Para uma decolagem de frente, depois da flexão do joelho o voador deve alinhar de volta os pés, quadris e ombros à medida que se move para frente.



Flexão-impulsão correta do voador

5. Diferentes aterrizações para o voador

5.1. Aterrização no tapete

Consultar a secção sobre a báscula coreana.

Parte 3

Técnicas básicas de báscula húngara

5.2. Aterrizagem em Banquine

Para aterrizações em banquine o voador deve ser apanhado muito alto com os braços e depois o choque é absorvido com as pernas. Todo o corpo deve se mover e não apenas os braços. Todo o banquine deve se dobrar se a aterrização não for vertical e descer em curva.



5.3. Aterrizagem em coluna

Proteja os ouvidos do pegador em cujos ombros vai ocorrer a aterrização. Antes de iniciar o trabalho de coluna, devem haver tutoriais no trampolim de “encosto” nos ombros. O pegador deverá esperar pelo voador com os braços abertos e para cima para deixar passar as pernas do voador.



Posição de espera correta para o pegador 2, braços abertos e para cima apontando para os pés do voador.

Os saltos iniciais de coluna com 3 voadores devem ter lugar sobre um tapete elevado substituindo o pegador mais recuado. O segundo pegador fica no topo deste tapete.



Tutorial de aterrização para uma coluna de 3 sobre um tapete elevado

Parte 3 Técnicas básicas de báscula húngara

No início o voador não deve sobre-absorver a sua aterrização para que o pegador possa sentir o seu peso. Quando o pegador começa a se acostumar com o peso, o voador pode começar a absorver a sua aterrização.

Quando se pega numa coluna de 3, o pegador na segunda posição indica o movimento para o último pegador. Dois pegadores podem ser colocados na base, que os torna mais estáveis, mas também menos móveis. Quando se pega numa coluna de 3 com uma linha de segurança no voador, observadores devem proteger o pegador do segundo nível no caso de uma queda. Qualquer que seja o caso, os observadores devem usar os seus corpos para diminuir a velocidade e o peso da queda.



Aterrização numa coluna de 3. Voador com a linha de segurança e segundo pegador protegidos pelos observadores no chão.

Parte 4 Arte através da técnica



5.4. Salto sobre a prancha

Todas as decolagens de frente do sistema de duplo mortal à frente com meia volta realizada no 2º mortal. E enrolamentos para trás interrompidos.



PARTE 4/ ARTE ATRAVÉS DA TÉCNICA:

Sem entrar no debate sobre “estética” do circo nos centrámos na lógica inata da atividade deste módulo que é aprender os fundamentos para desempenho técnico.

O acrobata de circo deve encontrar o seu próprio estilo. Os professores devem, portanto, evitar uma abordagem estereotipada como o que vimos em esportes profissionais. Movimento e qualidade pessoal podem muitas vezes nos surpreender agradavelmente quando as falhas são transformadas em estilo e qualidade. Cada acrobata e cada salto perigoso é diferente devido a diferentes tipos corporais, abordagem, aspirações e, dependendo de qual o significado que é dado ao trabalho.

Aqui estão alguns fatores que agregam qualidade e presença a acrobacias aéreas: a leveza, altura, largura, velocidade, intenção e a realização dos movimentos, calma, precisão, abertura ao público, parceiro e espaço, ausência de movimentos desnecessários.

O nosso idioma acrobático é tradicional e gira em torno de três eixos e planos básicos de rotação. É difícil mas não impossível ser diferente. Foi aberta uma janela a novos tipos de acrobacias pelos dançarinos e acrobatas de rua, vindos do mundo dos esportes deslizantes.