

**ESCUELA DE CIRCO ROGELIO RIVEL**  
**APUNTES DEL TALLER REGULAR DE ACROBACIAS (NIVEL AVANZADO)**

**Profesor responsable:** Marco Antonio Coelho Bortoleto [marco@bortoleto.com](mailto:marco@bortoleto.com)

**Carga horaria:** 44 horas      **Horario:** 19:00 – 21:00 horas (Lunes y miércoles)

**Período:** Del 06 de octubre al 23 de diciembre de 2003

**Lugar:** Escuela de Circo Rogelio Rivel (Barcelona – España) e-mail:  
[escolacircrr@jazzfree.com](mailto:escolacircrr@jazzfree.com)

### **OBJETIVO GENERAL**

- Que los alumnos sean capaces de ejecutar un diversificado repertorio acrobático en diferentes contextos y situaciones (artísticas-profesionales, recreativas y/o educativas) con plena seguridad y control de la situación.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Presentar y discutir algunos de los conceptos teóricos más importantes para el desarrollo corporal y técnico de las actividades acrobáticas, entre ellos: preparación corporal, desarrollo de la flexibilidad, fuerza y velocidad, acondicionamiento físico, nociones de bloqueo, colocación del cuerpo, diferentes posturas para la acrobacia, repulsión, rotación, giros, elevación, piruetas, momento (time), encadenamientos, seguridad, referencias visuales, etc.
- Desarrollo técnico y perfeccionamiento de los siguientes elementos acrobáticos: Rueda, rondada, flic-flac atrás, mortal adelante, mortal atrás, pese, flic-flac adelante, paloma, paloma sin manos, rueda sin manos, mortal árabe, variaciones de verticales, etc.;
- Vivencia de distintas situaciones espaciales y temporales, simulando la realidad acrobática tanto de espectáculos de escenario como de calle.

## BREVE RECOPIACIÓN DE LOS CONTENIDOS DESARROLLADOS POR SESIÓN DE TRABAJO

### 1ª Sesión: 06-10

- Calentamiento individual y espontáneo: observación de las conductas personales respecto a la preparación corporal para los ejercicios acrobáticos;
- Evaluación conjunta de las destrezas acrobáticas de los alumnos de los talleres intermedio y avanzado (tumbling);
- División de los grupos intermedio y avanzado;
- Presentación personal de los alumnos: motivaciones, objetivos, experiencia anterior, etc;
- Comentarios sobre la preparación corporal para una sesión de entreno de acrobacias: individualidad, sensibilidad, utilidad de los movimientos dinámicos, preparación fisiológica-mecánica-mental, tipos adecuados de movimientos, etc;
- Aspectos técnicos de la vertical (pino, o apoyo invertido): variaciones en la forma de subir, bajar, rotar (girar), transferir pesos, etc.
- Ejercitación de ruedas, rondadas, palomas, peses, etc.

### 2ª Sesión: 08-10

Preparación corporal 10´

- Repaso en la técnica de volteretas, peses, verticales, verticales con cambios, ruedas laterales, rondadas, etc.
- Combinación de varios tipos de rotaciones (varios sentidos) para la mejora de la coordinación y de la respuesta de concentración y atención;
- Aspectos técnicos de la paloma: ángulo de ataque, posición del cuerpo para el ataque, movimiento completo en posición de plancha, repulsión de brazos en el suelo, posición de salida, etc.;
- Aspectos técnicos del flic-flac: flexión de piernas sin flexión de tronco, ángulo de salida (cayendo 45 grados), vuelo dorsal, apoyo de brazos en el suelo, repulsión de manos, salida en pié atrás;
- Trabajo de flexibilidad de piernas: posturas correctas, dirección de tracción, respiración, etc.
- Preparación física específica para la mejora de la posición “planchada” (estirada). Abdominales y ejercicios que posibilitan una mayor facilidad en el bloquea de esta

posición, así como una respuesta más precisa del cuerpo ante la tendencia a carpar o arquear el cuerpo durante los ejercicios de verticales, cambios y también en los saltos mortales en posición planchada.

\* Hemos pasado una hoja para que alumnos expresasen sus datos personales y fundamentalmente sus objetivos con la asistencia al curso.

### **3ª Sesión: 12-10**

Preparación corporal 10´

Técnica en la pista (dima):

- Verticales, cambios y rotaciones en posición invertida
- Palomas, flic-flac atrás

Técnica con el minitrampolín:

- Flic-flac atrás y adelante

Técnica en el tumbling:

- Rondada flic-flac

Estiramientos personales 10´

### **4ª Sesión: 14-10**

Preparación corporal 15´

Técnica tumbling:

- Volteretas, verticales, quintas, rondadas, ruedas y rondadas flic-flac 20´

Técnica con mimitrampolín:

- Mortal atrás (partiendo desde parado)
- Flic-Flac atrás y adelante

Técnica en el tumpling:

- Paloma , paloma + rueda – concepto de encadenamientos
- Flic-flac atrás

Técnica de verticales + cambios: subiendo y bajando en el plinto

Técnica de verticales: subida con giro sobre un brazo (twist)

Estiramientos personales 5´

### **5ª Sesión: 20-10**

Sesión cancelada por la tormenta.

**6ª Sesión: 22-10**

Preparación corporal 10´

Técnica en la pista:

- Volteretas, verticales, quintas, ruedas, rondadas

Técnica con el minitrampolín:

- Flic-flac atrás 10x
- Flic-flac adelante: partiendo del plinto 10x

Técnica con trampolín ruteur:

- Mortal adelante con poca carrera

Técnica en el tumbling:

- Rondada flic-flac atrás, rondada 2 flics 10 x
- Palomas
- Flic-flac adelante con ayuda

Estiramientos personales 10´

**7ª Sesión: 27-10**

Preparación corporal 15´

Técnica en el tumbling:

- 3 repeticiones: voltereta, pese, rueda, palmo, rondada, cuartas, quintas, vertical con cambio, vertical con voltereta, paloma + rueda
- 5 repeticiones: rondada + flic-flac atrás, rondada + flic + flic, rondada + flic + mortal atrás

Técnica de la vertical sobre mesa cayendo planchado sobre colchón (concepto bloqueo)

Técnica con el minitrampolín (partiendo del plinto)

- 3 repeticiones de flic-flac, 10 de flic adelante, 3 de flic adelante + pese o mortal

Técnica en la pista:

- Flic-flac adelante 5 repeticiones

Estiramientos personales 10´

**8ª Sesión: 29-10**

Preparación corporal 10´

15' Preparación física (10 repeticiones): vertical cayendo en forma de palanca hacía adelante y atrás con ayuda (péndulo); gemelos – elevación en puntas, abdominal – vela salto en pié, cuadríceps salto agrupado arriba clavado

Técnica en el trampolín ruteur (plano elevado)

- Palona, flic-flac adelante, mortal adelante, paloma + pese, flic adelante + pese o mortal

Técnica en la Pista:

- Palomas, flic-flac adelante, mortal adelante con ayuda
- Vertical bajando con "reliquil" (pirueta sobre un brazo): Educativos

Técnica en le tumbling:

- Rueda, rondada, rondada + flic-flac atrás, rondada + flic + flic o mortal

Estiramientos personales 10´

### **9ª Sesión: 03-11**

Preparación corporal 10´

Técnica en el Suelo:

- Verticales 5´
- Cambios 5´
- Vertical bajando en reliquil: educativos con colchón gordo 10´

Técnica con el mimi y partiendo del plinto:

- Mortal atrás (desde vertical en el plinto): educativo para ganar altura y momento de rotación 10 x

Estiramientos personales 10´

\* Pasamos un informe de la Escuela avisando la posibilidad de realizar el mismo curso el próximo cuatrimestre en el gimnasio de la Foixarda.

### **10ª Sesión: 05-11**

Preparación corporal 10´

Técnica con el trampolín reuteur + pista colchones rojos:

- Salto vertical 3x
- Flic-flac adelante 5x
- Rueda 3x
- Rueda sin manos: educativos para lograr altura (posición de ataque del cuerpo) y momento de impulso de piernas y brazos 5x

- Mortal adelante 5x (abriendo para rueda)

Técnica en el suelo:

- Vertical bajando con reliquil 5x

Preparación técnica y física: concepto de fuerza piernas, rotación hacia atrás (trabajo de caderas), desarrollo de la flexibilidad de posteriores de piernas y espalda con uso de los espaldares

Estiramientos personales 10´

### **11ª Sesión: 10-11**

Preparación corporal 10´

Técnica en el tumbling:

- Ruedas, rondadas 3x
- Palomas 3x
- Paloma + rueda 5x
- Flic-flac adelante 5 x
- Mortal adelante con y sin ayuda 5 x
- Rueda sin mano desde plano alto (25 cm): 5x con ayuda + 2x sin

Técnica con el mini y partiendo del plinto:

- Flic-flac adelante 5x
- Flic-flac adelante + pese o mortal 5x
- Vertical en el plinto + mortal atrás con ayuda 5x

Técnica con el trampolín reuteur:

- Mortal adelante 5x
- Mortal adelante abriendo + rueda 7x

Estiramientos personales 10´

### **12ª Sesión: 12-11**

Preparación corporal 10´

Calentamiento acrobático en el tumbling 10´

- Carreras, saltitos bloqueados, volteretas, ruedas, verticales con voltereta, verticales repulsión (tac), palomas

Técnica en la pista:

- Paloma 5 x
- Paloma + rueda 5 x

Técnica con el trampolín reuteur + pista colchones (rojos):

- Flic-flac adelante 5 x
- Mortal adelante clavando 3 x
- Mortal adelante abriendo rueda 10 x
- Saltos libres 3x

Técnica en el tumbling:

- Rondadas 3x
- Rondadas + flic-flac atrás 5x
- Rondada + flic-flac + flic o mortal 4x
- Ruedas 3x
- Rueda sin manos 5x con ayuda y 3x sin ayuda

Educativo de rotación atrás en los espaldares: elevación de la cadera

Estiramientos personales 10´

### **13ª Sesión: 17-11**

Preparación corporal 10´

Calentamiento en el tumbling (dirigido) 15´

Técnica en el tumbling:

- Ruedas, palomas, rondada
- Paloma + rueda, paloma + rueda + flic-flac atrás con piernas separadas
- Rondada + flic-flac atrás, rondada + flic + flic o mortal

Técnica en el minitrampolín:

- Mortal atrás 5x

Estiramiento Dirigido 15´ (hombros, cuello, abductores y aductores, pecho y espalda)

### **14ª Sesión: 19-11**

Preparación corporal 10´

Calentamiento acrobático dirigido en forma de circuito en conjunto con los compañeros de otro grupo 15´

Técnica en el tumbling:

- Paloma con piernas separadas + rueda + flic con piernas separadas (flic + flic para algunos)
- Mortal adelante con y sin ayuda
- Rondada flic-flac atrás , flic + mortal atrás o flic + flic

Técnica pista (dima):

- Paloma sin manos con ayuda
- Rueda sin manos

Estiramientos personales 10´

### **15ª Sesión: 24-11**

Preparación corporal 10´

Tumbling: calentamiento acrobático

Técnica en el tumbling:

- Vertical, vertical + cambios, vertical voltereta, vertical + voltereta + falseta y rueda
- Pese, voltereta + pese
- Rueda, rueda + flic-flac con piernas separadas
- Palomas, paloma + rueda + flic-flac con piernas separadas
- Rondada, rondada + flic-flac atrás
- Rondada + flic-flac a tras + mortal (todos)

Técnica en el minitrampolín con plinto

- Corbeta + salto vertical – marcando momento de rotación del mortal atrás
- Corbeta + mortal atrás (agrupado y planchado para algunos)

Técnica con el trampolín reuteur:

- Salto vertical
- Flic-flac adelante, flic + pese o mortal
- Mortal adelante, mortal abriendo para rueda, mortal + rueda + flic

Estiramientos personales 10´

### **16ª Sesión: 26-11**

Preparación corporal 10´

Técnica en la Pista:

- Rueda, rueda sin manos
- Paloma, paloma con una mano, paloma sin manos
- Rondada , rondada + flic-flac atrás, rondada tempo o flic sin manos
- Mortal adelante (con y sin ayuda)

Estiramientos personales 10´

## **BIBLIOGRAFIA BÁSICA RECOMENDADA**

- BUSSE, H.. **Artistik: Hohe schule der Körperkunst**. Leipzig: Editora Meyer & Meyer Verlag, 1991.
- GARCIA SÁNCHEZ, José Ignacio (1998): **Acrogimnasia: Recursos Educativos**. Editora Eliz, Valencia.
- LEGUET, J.. **Actions motrices en gymnastique sportive**. París, Editora Vigot, 1985.
- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE LA RECHERCHE ET DE LA TECHNOLOGIE (FRANCIA) (1998): **Théâtre Aujourd'hui nº7 – Le Cirque Contemporain, La Piste et la Scène**. Centre National de Documentation Pédagogique. París.
- PARLEBAS, P.. **Juegos, deporte y sociedad. Léxico de Praxiología Motriz**. Barcelona, Editorial Paidotribo, 2001.
- SMOLEUSKIY, V.; GAVERDOUSKIY, I.. **Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva**. Barcelona, Editora Paidotribo, s/d.
- SOARES, C.. Acrobacias e Acrobatas: Anotações para um estudo do corpo. In BRUHNS, Heloisa Turini & GUTIERREZ, Gustavo Luiz (Org.) **Representações do Lúdico: II Cilo de debates "lazer e motricidade"**. Campinas, Editora Autores Associados, p. 33-41, 2001.

## **CURRICULUM VITAE DEL PROFESOR (RESUMEN)**

Licenciado en Educación Física (UNIMEP - Brasil)

Master en Educación Física (UNICAMP- Brasil)

Doctorando en Educación Física (INEFC – Lleida – Universitat de Lleida – España)

Atleta, juez y técnico de Gimnasia Artística durante más de 10 años

Gimnasta del Grupo Gimnástico Unicamp por 4 años

Acróbata freelance de la Compañía La Creamallera Teatre Carrer [www.lacremallerateatre.com](http://www.lacremallerateatre.com) (Lleida - España) desde 2000.

Exmiembro de la compañía de circo "Echasse" (Zancos – Brasil)

Contacto: e-mail: [marco@bortoleto.com](mailto:marco@bortoleto.com) Home-page: [www.bortoleto.com](http://www.bortoleto.com)