

# CURSO DE ACROBACIAS CIRCENSES

Actualizado en 28/03/03

**Realización:** Escuela de Circo Hopla – Club INEFC Lleida

**Local:** INEFC Lleida – **Fecha:** Febrero 2003

**Carga horaria:** 16 horas

**Profesor responsable:** Marco A. C. Bortoleto [www.bortoleto.com](http://www.bortoleto.com) [marco@bortoleto.com](mailto:marco@bortoleto.com)

## CONTENIDO GENERAL

1. Distintas modalidades acrobáticas del circo actual
2. Valores y rasgos generales de la cultura circense contemporánea: circo nuevo / moderno
3. Estructura básica de una sesión de entrenamiento de acrobacias
  - I Parte: Preparación
    - a) Calentamiento (circulatorio-respiratorio, mecánico (sistema muscular, articular, etc.), mental (atención, coordinación, concentración, etc.)
    - b) Estiramiento
    - c) Tonificación
  - II Parte: Técnica
  - III Parte: Física
    - a) Fuerza (de velocidad y de mantenimiento)
    - b) Resistencia (mantenimiento)
    - c) Flexibilidad
4. La adecuación de la técnica y estética a los objetivos personales (o de una compañía)
5. Miedo: control y respeto – Situaciones peligrosas y respuestas automatizadas (reacciones)
6. Diferentes lecturas de las acrobacias (estilos técnicos y estéticos) – Vídeos
  - Campeonato del mundo de Gimnasia Artística Masculina (Gent – Bélgica, 2001): La estética deportiva
  - Circo Imperial Chino (Pequín, 1999): La estética y la técnica china
  - Cirque du Soleil (Quidan, 1998): La estética moderna – Una opción comercial y atractiva.
7. Planificación del entrenamiento (objetivos, contenido, sesiones, etc. A corto, medio y largo plazo)
8. Registro de datos del entrenamiento (comparación de resultados, detección de los avances y fallos de la planificación)
9. Conocimientos básicos de la técnica de las acrobacias de piso, minitrampolín y cama elástica
10. Conocimientos básicos sobre acrobacias individuales, en pareja y en grupo
11. Diferencias de la actuación en la calle y en el escenario – Espacio, tiempo, público, comunicación, etc.

## Breve resumen del contenido por sesiones

### 1ª Sesión (05-02)

- Presentación del profesor y alumnos (objetivos, contenido del curso, apuntes, etc.)
- Parte Preparatoria (calentamiento, estiramiento, etc.)
- Parte Técnica
  - a) General (Todos):
    - Posiciones básicas para la acrobacia (Agrupado, carpa, planchado, árabe);
    - Técnica y variaciones de vertical, rueda, rondada, palomas, fli-flac;
    - Técnica giros, piruetas y aterrizaje;
  - b) Específico:
    - Grupo Iniciación: voltereta, león, mortal adelante
  
    - Grupo Avanzado: león, mortal adelante, mortal adelante con ½ giro
  - c) En grupo:
    - Pilares de dos (+ relevo de portores), queda dorsal ( + lanzamiento paloma), lanzamiento banquina en pié

- Parte física: Fuerza, ritmo y concentración (Preparación en grupo con acompañamiento musical)
- Final: Relajación activa y discusión sobre el contenido desarrollado

### 2ª Sesión (06-02)

- Parte Preparatoria (calentamiento, estiramiento, etc.): Consejos sobre la autonomía del proceso de entrenamiento
- Parte Técnica
  - a) General (Todos):
    - Base técnica de la vertical (pino) – Postura adecuada (manos, brazos, hombros, caderas, etc.), progresión del proceso de aprendizaje, ayudas, variables de la posición de piernas, verticales con una mano, etc.
  - b) Específico:
    - Grupo Iniciación: 1.) Proceso de adaptación a la superficie elástica, tipos y postura de impulso, aceleración, altura, cómo frenar, cuidados con la seguridad. 2) Base técnica del salto en pie, sentado, en pie con ½ giro y de la salida para la colchoneta.
  
    - Grupo Avanzado: Cama elástica: Base técnica de los elementos acrobáticos elementales: pino, voltereta, pese, rueda, rondada y flic-flac (repetición lenta con y sin ayuda, y en el tiempo normal).
- Final: Relajación y conversación sobre vicios y mala costumbres en el proceso de entrenamiento (repetir gestos incorrectos e insistir en alcanzar el objetivo final antes de estar realmente preparado, saltar fases importantes de la progresión normal.)

### 3ª Sesión (12-02)

- Parte Preparatoria: individual general y dirigido específico para brazos y muñecas
- Parte Técnica
  - a) General (Todos):
    - 1) El desarrollo de la fuerza y la flexibilidad para el trabajo con la Vertical. 2) Base técnica de la vertical (agachado, pared, plinto, con ayuda, sólo) 3) Material: cintas, muñequeras y magnesio. 4) El trabajo con tacos, diferentes planos (inclinados, escaleras, etc.) y con bengalas. 5) Distintas formas de cambios en Vertical
  - b) Específico:
    - Grupo Iniciación (en parejas): Pino + voltereta, voltereta a tras, ruedas, rondada desde el plinto
    - Grupo Avanzado: Rueda + flic-flac, rondada flic-flac, rondada+ flic-flac + mortal a tras
  - c) Grupos:
    - Pirámide de dos personas con caída para tras y lanzamiento, lanzamientos banquinas en pie con caídas en el colchón levantado.
- Final: 1) Base mecánica, fisiológica y técnica para el desarrollo de la flexibilidad para la Vertical. 2) Sesión de vídeos (diferentes técnicas y estéticas en las acrobacias: el caso de la Vertical en el Suelo e en las plataformas de Pulso)

### 4ª Sesión (13-02)

- Parte Preparatoria: individual general y dirigido específico sobre caderas
- Parte Técnica
  - a) General (Todos):
    - 1) Entreno físico y técnico de la Vertical (suelo, tacos y bengalas)
  - b) Específico:
    - Grupo Iniciación: (Elementos hacia adelante) – Voltereta, pese, mortal (distintas fases: subir, girar y aterrizar)
    - Grupo Avanzado: (Elementos hacia adelante) – Pese, mortal, mortal con ½ pirueta, mortal con 1 pirueta
  - c) Grupos:
    - Pirámides con 3, 4 o 5 personas (4 apoyos, en pie)

- Final: Acondicionamiento físico: tronco anterior (abdominales, pectorales) posterior (trapecio, dorsales, lumbares, glúteo)

#### 5ª Sesión (19-02)

- Parte Preparatoria: individual general y dirigido para verticales (series de 5 repeticiones de cada tipo de abdominales, dorsales y flexiones de brazos)

- Parte Técnica

- a) General (Todos):

- 1) Entreno Vertical (pared, suelo, tacos, escalera, pulsos)
    - 2) Vertical con una mano: piernas juntas y abiertas – Plancha de codo

- b) Específico:

- Grupo Iniciación: Rondadas saliendo del plinto (elevado), Palomas y flic-flac con ayuda del rulo gigante de espuma;

- Grupo Avanzado: Rondadas, Palomas, flic-flac y mortal a tras desde parado (10 repeticiones) – todo con carrera (impulso) (5 repeticiones)

- c) Grupo: Elementos con rotaciones adelante (variaciones del ángulo de despliegue: 45° pese, voltereta; 75° pese alto; 90° mortal)

- Final: Estiramiento, discusión del contenido

#### 6ª Sesión (20-02)

- Parte Preparatoria:

- Parte Técnica

- a) General / Específico (Todos): Vertical (suelo, tacos, pared, etc.)

- b) Grupos:

- 1) Paloma sin manos en tríos, pirámide con apoyo en la zona lumbar, flic-flac entre dos, mortal atrás entre dos

- 2) Equilibrios de fuerza en pareja: distintas planchas

- Final: Relajamiento, flexibilidad y masaje

#### 7ª Sesión (26-02)

- Parte Preparatoria: calentamiento, encadenamientos de 3,4 y 5 movimientos

- Parte Técnica

- a) General / Específico (Todos): Vertical (suelo, tacos, pared, etc.)

- 1) Corbetas: trampolín y plinto / Mini trampolín y plinto

- 2) Cama elástica: salto en pié, ½ giro, un giro completo (dos sentidos)

- 3) Cama elástica (salida para el foso): salto en pié, pese, flic-flac adelante, mortal a frente (agrupado, carpa y planchado)

- Final: 1) Flexibilidad espalda y piernas (en las espalderas), 2) Videos: tumbling y banquinas Quidan; Anatoly y pulsos Festival Cirque du Demain

#### 8ª Sesión (27-02)

- Parte Preparatoria: Calentamiento

- Parte Técnica

- a) General

- Grupo iniciación: Vertical (pared, con ayudas, etc.)

- Grupo avanzados: Vertical – Variaciones de inicio (empezando desde la rueda lateral, con giro sobre un brazo, etc.) Variaciones al finalizar (pasando a puente y/o sentado, heli, etc.)

- Todos: Rueda fli-flac saltado con ayudas, rueda en dos, rueda en dos, rueda con la espalda entre dos

- Final: 1) Relax, 2) Vídeo: Mundial GA, Saltimbanco Forzudos, Dralión Malabares

- \* Entrega de certificados y apuntes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BLUME, Michael (1999): **Akrobatik: training, technik, inszenierung**. Editora Meyer & Meyer, Verlag, Leipzig (Alemania).
- BUSSE, Hans-Joachim (1991): **Artistik – Hohe schule der Körperkunst**. Editora Meyer & Meyer Verlag, Leipzig (Alemania).
- ESTAPÉ, Elisa Tous (2002): **La acrobacia en Gimnasia Artística: su técnica y su didáctica**. Editora Inde, Barcelona (España)
- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE LA RECHERCHE ET DE LA TECHNOLOGIE (FRANCIA) (1998): **Théâtre Aujourd'hui n°7 – Le Cirque Contemporain, La Piste et la Scène**. Centre National de Documentation Pédagogique
- SMITH, Tony (1982): **Gymnastics a mechanical understanding**. Editorial Hodder and Stoughton, Londres. (Versión en español: Biomecánica y Gimnasia (s/f), editorial Paidotribo, Barcelona.)
- SMOLEUSKIY, Vladimir y GAVERDOUSKIY, Iuriy (s / f) : **Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva**. Editora Paidotribo, Barcelona.
- SOARES, Carmem Lúcia (2001): **Acrobacias e Acrobatas: Anotações para um estudo do corpo**. En BRUHNS, Heloisa Turini & GUTIERREZ, Gustavo Luiz (Org.) **Representações do Lúdico: II Cilo de debates "lazer e motricidade"**. Editorial Autores Associados, UNICAMP, Campinas (Brasil), p. 33-41.
- WILEY, Jack (1970) **Individual Tumbling, Balancing and Acrobatics** Editions Solipaz, Lodi, CA.

## TEXTOS PRESENTADOS EN LOS APUNTES

- SOARES, Carmem Lúcia (2001): **Acrobacias e Acrobatas: Anotações para um estudo do corpo**. En BRUHNS, Heloisa Turini & GUTIERREZ, Gustavo Luiz (Org.) **Representações do Lúdico: II Cilo de debates "lazer e motricidade"**. Editorial Autores Associados, UNICAMP, Campinas (Brasil), p. 33-41.
- BUSSE, Hans-Joachim (1991): **Artistik – Hohe schule der Körperkunst**. Editora Meyer & Meyer Verlag, Leipzig (Alemania), p. 43,54, 57, 67, 68, 97, 124, 136, 144, 146, 161-171, 178
- SMOLEUSKIY, Vladimir y GAVERDOUSKIY, Iuriy (s / f) : **Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva**. Editora Paidotribo, Barcelona, p.
- ESTAPÉ, Elisa Tous (2002): **La acrobacia en Gimnasia Artística: su técnica y su didáctica**. Editora Inde, Barcelona (España), p.

## PÁGINAS WEBS DE INTERÉS

- Pagina personal de la acróbata argentina Andrea Silva: <http://www.andreasilva.com.ar/imagenes1.htm>
- Reportaje sobre el acróbata y equilibrista Samuel G. (Cirque du Soleil): <http://www.el-mundo.es/larevista/num122/textos/circo2.html>
- Les Acrostiches (Francia): <http://www.transes-jurassiennes.com/98/acrostiches.htm>
- Cirque du Soleil (Canadá): [www.cirquedusoleil.com](http://www.cirquedusoleil.com)
- Xircus LE BINET CIRQUE DE L'ÉCOLE POLYTECHNIQUE (Francia) <http://www.polytechnique.fr/eleves/binets/cirque/frames.htm> Le cirque: <http://www2.ac-toulouse.fr/col-jmoulin-toulouse/4a/cirque/cirque00.htm>
- Arc en Cirque - Ecole de cirque (Francia): <http://www.arc-en-cirque.asso.fr>
- Fédération Française des Ecoles de Cirque: <http://www.ffec.asso.fr> [www.circostrada.org](http://www.circostrada.org)
- Revista Newton las pelotas! (Argentina-España) [www.newtonlaspelotas.com](http://www.newtonlaspelotas.com)

## VÍDEOS PRESENTADOS

- Circo Imperial Chino (1987)
- Cirque du Soleil: Quidan, Santinbanco y Dralión
- Festival del Cirque du Demain (1997)