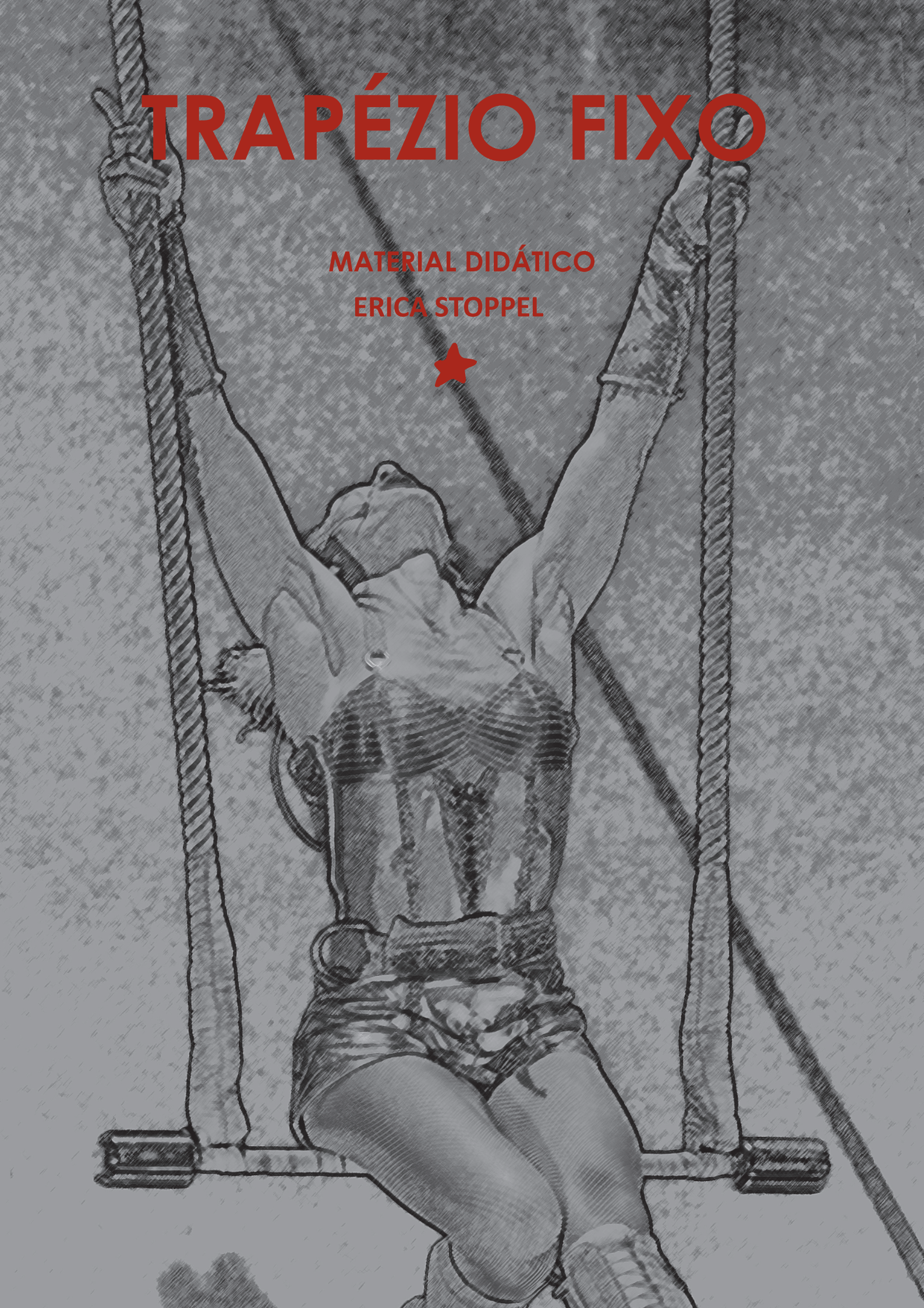
TRAPÉZIO FIXO

MATERIAL DIDÁTICO

ERICA STOPPEL



TRAPÉZIO FIXO

MATERIAL DIDÁTICO

ERICA STOPPEL

Título: Trapézio Fixo - Material Didático
Autora: Erica Stoppel
Ano de Publicação: 2010
1ª edição

ISBN: 978-85-911279-0-0

A Perla Stoppel, minha mãe, que não teve tempo de escrever suas palavras,

mas me ensinou o caminho para criar as minhas.

A Mario Stoppel, meu pai, que sempre me ajudou.

A meus alunos queridos, com quem aprendi muito.

A Iara Gueller, em alto voo, e a Martim Gueller, artista nato.

A Hubert Barthod, colaborador e amigo, com todo o nosso carinho.

Hubert nos deixou durante a elaboração deste trabalho.

Ficam aqui suas palavras, como lembrança e despedida.

FICHA TÉCNICA

pesquisa, concepção e organização: Erica Stoppel

edição de texto: Erica Stoppel

orientação da pesquisa: Erminia Silva

autores colaboradores: Alex Marinho; Bruno Rudolf; Carlos Sugawara; Erminia Silva; Isabela Rodrigues; Lisa Gianetti; Rodrigo Matheus

profissionais entrevistados: Alex Brede; Carlos Sugawara; Guga Carvalho; Hubert Barthod (*in memoriam)*; Ruby Rowat

revisão de textos: Confraria de Textos

concepção de arte: Daniela Garcia

criação gráfica: Edimaldia Ferreira

fotografia: Carlos Gueller; Paulo Barbuto

tratamento das ilustrações: Cauê Madeira

colaboradores de pesquisa técnica e teórica: Alex Marinho; Ana Maíra Favacho; Bruno Rudolf; Carlos Sugawara; Carol Oliveira; Greice Gobbi; Iara Gueller; Isabela Rodrigues; Lisa Gianetti; Maíra Onaga; Marcos Francisco

modelos fotográficos: Ana Maíra Favacho; Giulia Tateishi Destro; Greice Gobbi; Iara Gueller; Lais Camila; Lisa Gianetti; Lúcia Tateishi Destro; Maíra Onaga; Marcos Francisco Nery

assistência de produção: Giovana Gomes de Andrade; Luciana Gualda

assessoria de projeto: Lu Gualda

colaboradores:

patrocinador:

Este projeto foi contemplado com o Prêmio Funarte Carequinha de Estímulo ao Circo 2009.

índice

Parte I

Apresentação, por Rodrigo Matheus..... 07

Introdução, por Lisa Gianetti..... 09

Trapézio, por Bruno Rudolf..... 10

Formas de aprender, por Erica Stoppel e Guga Carvalho..... 11

Segurança, por Maíra Onaga.....12

O aparelho, por Alex Marinho.....16

Caneleiras, por Isabela Rodrigues..... 20

Conclusão.....22

Parte II

Material didático

Introdução.....05

Pegadas.....08

Posições fundamentais.....11

Barra atrás do corpo.....33

Barra na frente do corpo.....68

Barra entre as pernas.....91

Cordas.....106

Glossário.....128

Modelos.....133

Referências bibliográficas.....136

Agradecimentos.....138

apresentação

Por Rodrigo Matheus [1]

É com muita honra que escrevo esta apresentação para o livro de Erica Stoppel, que conheço há quase 20 anos. Erica trabalha seriamente em prol do circo brasileiro, seja na forma de seus espetáculos e de seus números (sempre de qualidade, respeitando o melhor da tradição circense), seja por sua conduta ética e generosidade.

Foi uma das fundadoras da Companhia Cênica Nau de Ícaros, que começou no Circo Escola Picadeiro, e depois, com Ziza Brisola, criou a Companhia Linhas Aéreas. Trabalhamos juntos em Deadly, do Circo Mínimo, somos parceiros locais do departamento de elenco do Cirque du Soleil e integramos a equipe do Centro de Formação Profissional em Artes Circenses (Cefac) desde sua fundação, junto com Alex Marinho, Angel Andricaín e Du Circo.
Há muito tempo Erica se preocupa com a formação no circo e tem uma trajetória particularmente interessante: fez escola de circo e hoje é uma das donas de um circo de lona de clara inspiração tradicional – o Circo Zanni. Referendando seu trabalho artístico, Erica também enriquece o trabalho das escolas brasileiras e sul-americanas, ao aprofundar os princípios da técnica e da pedagogia circense. Seu modo de pensar tem sido fundamental para a evolução da estrutura pedagógica que norteia as atividades do Cefac.

Segundo ela, foi no próprio Cefac que estruturou esse pensamento, também em função dos bons resultados das "experiências" que vem fazendo no processo formativo desenvolvido pela instituição. Paralelamente a suas aulas em São Paulo, Erica foi treinar com Andre Simard no Canadá e depois conhecer o trabalho de Vitor Fomine. Essa formação ampliou sua compreensão das técnicas de trapézio e aéreos em geral. Foi ela quem incentivou Carlos Sugawara, então aluno de terceiro ano no Cefac, a escrever seu Manual de Técnicas de Corda e Tecido. Sua visão do circo de hoje é reconhecida até mesmo pelo poder público paulista e paulistano.
Nesta publicação, Erica organiza sua concepção diferenciada do trapézio, com o apoio da Funarte, que, através do Prêmio Carequinha de Pesquisa, desde 2007 vem dando visibilidade a trabalhos teóricos sobre técnicas circenses. Depois do livro de Carlos Sugawara, formado e hoje professor do Cefac, é importante estabelecer a escola e os centros de formação também como lugares de reflexão sobre o circo. No Cefac, artistas e profissionais de formação acadêmica, sobretudo de Educação Física e de Ciências Sociais, discutimos princípios e estratégias pedagógicas que se refletem neste trabalho. Nesse intercâmbio, Erica sempre manteve uma postura crítica e de análise, sem nunca perder de vista o cenário mais amplo.

Foi nesse contexto que começou a propor exercícios que, para mim, eram diferentes da técnica que conheço e que sei que dá certo – chicotes mais curtos, sem abrir o quadril, peito encaixado, canoinha em figuras que aparentemente não deveriam ser em canoinha, chicote na curva sem abrir o peito, equilíbrio de rim em canoinha

[1] Ex-trapezista (voos, fixo e em balanço). Diretor do Circo Mínimo e co-diretor do Cefac, SP. Idealizador da Central do Circo. Atua e dirige espetáculos no Brasil e no exterior. Foi integrante do Colegiado Setorial de Circo entre 2006 e 2010.

etc. Tudo isso revela o pensamento de quem conhece o passo seguinte, de quem sabe aonde pode dar tudo aquilo. Se o aluno quiser um dia fazer balanço, já saberá a técnica básica. E, como sempre, ela descobre novos desdobramentos, que estavam implícitos nas diferentes técnicas. Com isso, pode-se ver um método surgindo e se estabelecendo. Esse método é o que se vê neste trabalho. E é por isso que ele é tão importante.
Mas, acima de tudo, Erica é generosa e tem uma capacidade infinita de ajudar o outro, muitas vezes abrindo mão de suas próprias necessidades. Por isso, é querida em todo o cenário do circo brasileiro, seja pelos circenses de família, seja pelos formados em escolas.

Mergulhe neste trabalho com a mesma paixão com que a autora mergulha no circo e na vida – inteira, de coração.

Boa leitura!

introdução

Por Lisa Gianetti[2]

Desde o século XVIII, a história do circo vinha sendo preservada pela tradição oral. De geração em geração, cada família transmitia seus saberes e práticas, garantindo a continuidade de sua arte e de sua cultura.
Nas décadas de 1950/60, nos grupos familiares circenses ditos "tradicionais", o processo de socialização/formação/aprendizado, cujo fio condutor era a transmissão oral, passou por transformações importantes. A geração seguinte que vivia sob a lona deixou de ser a única portadora daqueles saberes. Essas mudanças se consolidaram na década de 1970 e transformaram também a organização do trabalho circense. Uma delas foi a fixação dos circenses "tradicionais" nas cidades, sobretudo no Rio de Janeiro e em São Paulo. Apesar de ter deixado de ser nômades, muitos continuaram circenses e, no final da década, criaram nessas capitais as primeiras escolas de circo do Brasil, fora da lona. A partir desse período, as famílias circenses contribuíriam para a formação não só de artistas circenses com "serragem no sangue", mas também de artistas que agregaram as artes circenses a outras linguagens artísticas.

Esse manual é mais um capítulo dessa história construída coletivamente, resultado de pesquisa e diálogo entre profissionais da dança, do teatro e da arte--educação, com circenses de escola e novos profissionais formados em escolas, com autodidatas e autônomos que tiveram como professores tanto circenses tradicionais quanto da geração formada a partir da década de 1970.

Visando alcançar professores, grupos e companhias, artistas e artistas em formação, registram-se aqui conhecimentos e experiências do grupo que participou de uma oficina de três meses, ministrada por Erica Stoppel, recolhendo, pesquisando e criando abordagens tradicionais e contemporâneas do trapézio fixo. A sistematização do material dessa oficina pretende dialogar com novos olhares e fomentar novas pesquisas.

O trabalho está organizado em duas partes. A primeira tem textos de diversos autores convidados, e a segunda é um material didático com exercícios para o treinamento de trapézio fixo.
Este manual foi produzido graças ao Prêmio Carequinha de Estímulo ao Circo – Módulo Pesquisa, de 2009, parte das iniciativas da Funarte – Fundação Nacional de Artes –, do Ministério da Cultura, que desde 2007 incentiva projetos de pesquisa nas artes circenses.

Que ele possa fomentar diálogo, pesquisa, criação e recriação da abordagem do trapézio fixo e a construção incessante da história das artes circenses!

---

[2]É arte-educadora e acrobata aérea. Trabalha há dez anos com arte-educação. É mediadora das equipes de arte-educadores circenses da Casa de Cultura e Cidadania, projeto de arte-educação social patrocinado pela AES Eletropaulo e AES Tietê. Trabalha na Cooperação Criativa, projeto para crianças de 3 a 9 anos que une brincadeiras populares, narrativa de histórias, circo e artes visuais. Foi aluna de Mirelle Alves, Carlos Sugawara, Ricardo Rodrigues e Erica Stoppel.

trapézio

Por Bruno Rudolf[3]

Uma barra suspensa por duas cordas
Três linhas retas
Porta aberta no ar

O trapézio, ícone das artes circenses, aparelho básico do treinamento de aéreos, mistura a firmeza do metal e a maleabilidade das cordas, oferecendo apoios ao acrobata. Da relação frágil e dinâmica entre o trapezista e seu instrumento, nascem suspensões, equilíbrios e quedas que se combinam numa dança que revela habilidade, força e leveza. Do grego "pequena mesa", o trapézio é essencialmente um lugar para ultrapassar os limites da gravidade, revelar a magia do corpo suspenso, compartilhar com o público o sonho de voar.]

Herdeiro dos antigos "dançarinos de corda", supõe-se que o trapézio na sua forma atual tenha sido concebido por um coronel espanhol, Francisco Amoros, em 1813. Usado pelos ginastas nas escolas militares, ele ficou afastado das pistas de circo por ser demasiadamente "atlético". Em 1859, o ginasta francês Jules Léotard fascinou os espectadores ao "voar" entre três trapézios. Nascia o trapézio de voo, e o mundo do circo adotava afinal essa nova modalidade[4].

Desde então, a arte do trapézio não parou de evoluir. Enquanto se desenvolviam novas formas para o aparelho, integrando inovações técnicas, os trapezistas deixaram aos poucos de se concentrar na busca de proezas físicas e começaram a usar a técnica como meio de expressão. Nessas transformações, sempre reinventado, o trapézio fixo continua sendo a ferramenta principal de aprendizagem e de pesquisa de novas estéticas.

Hoje, o trapézio ainda é essa porta mágica, suspensa no ar, aberta para a criação.

---

[3]Bailarino residente no Brasil desde 2001, formado em dança contemporânea na França, onde também estudou ginástica olímpica, teatro físico e técnicas circenses. No Brasil, se especializou em técnicas aéreas e estudou butoh, palhaço e dança. Trabalha regularmente com os grupos Cia Druw, Circo Mínimo e Linhas Aéreas. Em 2007, criou com Ricardo Rodrigues a companhia Solas de Vento, que desenvolve uma pesquisa de linguagem corporal única, na confluência entre a dança, o teatro físico e as técnicas circenses.

[4]Não há como estabelecer origens no campo da cultura, e menos ainda nas artes em geral. Em sua pesquisa Os acrobatas da Capivara, sobre o sítio da Capivara, no Piauí, Alice Viveiros de Castro mostra desenhos rupestres de possíveis balanços usados como trapézio.

formas de aprender

Esta é a transcrição de um breve diálogo entre Guga Carvalho[5] e Erica Stoppel sobre as formas de aprendizagem no circo.

E – O circo nos recebeu de braços abertos.
G – Sim, ele é generoso. Nele, todos têm um lugar, e, quanto mais raro se é, melhor.
E – Como se aprende circo?
G – Os circenses aprendem o truque na serragem. Cada um sabe do que faz e é respeitado por isso. Na vida de circo, se aprende e se ensina o ofício. Até vinte anos atrás, quem quisesse virar trapezista, teria que "fugir com o circo". Hoje, existem escolas, e as formas de aprender mudaram muito.
Antigamente, antes de entrar na pista central [o picadeiro], certamente o artista teria passado muito tempo limpando os cavalos, levantando pano de roda ou só montando a rede, olhando para cima e pensando: "um dia, eu também vou fazer".
Hoje, a formação é para a pista central. O aluno sai da escola e vai para o picadeiro.
E – O que se deve ensinar na escola?
G – As escolas, assim como as federações, têm a necessidade de unificar conhecimentos, estabelecer parâmetros.
Uma escola precisa dar uma determinada formação para que possa oferecer um título.
As escolas juntam cada dia mais e mais informação e muitas vezes se sentem na obrigação de ensinar balé, teatro, história, anatomia, biomecânica, acrobacia, malabares, trapézio e até produção ou gestão de projetos.
E – Antigamente, se aprendia tudo isso não num curso formal, de duração predeterminada, mas ao longo de toda uma vida. Os artistas circenses viviam no circo – eram "pessoas circenses".
G – Ao mesmo tempo, isso corta a liberdade. Na verdade, no circo, não há uma regra que devamos respeitar. Há muitas, é claro, mais não um currículo fechado, e sim um modo de fazer. Hoje, a estética é determinante.
E – E a ética, duvidosa... Quem ensina circo?
G – Existe o instrutor, aquele que sabe o que está ensinando, é capaz de instruir o aluno e tem conhecimentos básicos sobre a matéria.
Existe o professor, que é quem conhece sua matéria, pesquisa, se questiona, prepara a aula, acompanha o processo e fundamentalmente se adapta às mudanças. As necessidades do aluno mudam, os alunos mudam.
E – Acho que no Brasil a formação circense está se intensificando. Nossos professores foram artistas de circo. Hoje, muitos artistas de circo estão no picadeiro graças à força da tradição e às novas leis de incentivo. Acho que, com toda a informação que temos neste momento, já é hora de formar professores.

---

[5]Artista circense, atua como acrobata, cascador e basculista nas companhias Les Gingers e Los Galindos. Trabalhou no Circ Cric e no Circo Zanni, entre outros. É membro dos Palhaços sem Fronteiras, em missões na África, na Ásia e na Europa. Licenciado em Educação Física pela Unicamp, fez especialização em treinamento esportivo na Escola Estatal de Moscou. Foi professor na Escola de Circo Rogerio Rivel e dirigiu o Duo Morosof, medalha de bronze no Festival de Cirque de Demain.

segurança no circo

Por Maira Onaga[6]

Segurança é o exercício de administrar os riscos do acidente. [...] se eliminássemos por completo o risco envolvido na atividade circense, não estaríamos falando mais de circo.
Paulo Barbuto[7]

O tema da segurança é controverso e nem sempre é tratado com a devida importância. O mundo do circo exige que os artistas circenses nos desdobremos para lograr um equilíbrio entre a segurança, o risco, a técnica e o prazer que o público deve sentir.

Assim, fizemos entrevistas com artistas de diferentes origens e experiências sobre o tema. Seguem-se as perguntas e suas respectivas respostas, que são sínteses do retorno dos entrevistados.

1. Na sua atividade como artista/professor/diretor, você deve ter vivido situações nas quais sentiu a segurança ameaçada. O que acha que aconteceu? Descuido? Falta de conhecimento? Falha técnica? Humana?

Para Hubert Barthod[8] , o acidente acontece quando menos se espera. Já para Guga Carvalho, que trabalha a maior parte do tempo na rua, as situações em que sentiu sua segurança ameaçada envolviam condições climáticas – chuva, sol, umidade noturna ou matinal, calor ou frio –, não cumprimento da ficha técnica por parte do contratante – chão com buracos, inclinado, sem as medidas corretas – ou materiais e figurinos que não tinham sido testados. Ele menciona ainda o fator humano – falta de experiência ou descuido – e frisa que é um erro aceitar trabalhar em tais condições.

---

[6]É artista circense e professora de técnicas aéreas do Galpão do Circo e da Cia Estável de Teatro. Cursa Letras na USP. Fez a revisão de textos do manual Figuras e quedas para corda lisa e tecidos – Fundamentos, apoiado pela Funarte, e do livro Técnicas circenses aéreas para corda lisa e tecido, de Carlos de Barros Sugawara.

[7]É professor e coordenador de circo de várias escolas e academias em São Paulo, entre elas, a Escola de Circo Acrobático Fratelli, o Galpão do Circo e o Cefac (entre 2004 e 2007). Formado em Educação Física pela Universidade de São Paulo, iniciou sua carreira profissional como técnico de Ginástica Olímpica. Foi presidente do Comitê Técnico da Federação Paulista de Ginástica e árbitro nacional de ginástica olímpica e trampolim acrobático. Como atleta, foi bicampeão brasileiro e vice-campeão pan-americano de trampolim acrobático. Acompanhou e lecionou no curso de Salvamento em Altura da Polícia Militar do Estado de São Paulo (CSALT), nas áreas de escalada esportiva e resgate em caverna. Atuou com o núcleo artístico do grupo de circo e teatro Acrobático Fratelli.

[8]Integrou a equipe do departamento de casting do Cirque du Soleil entre 2007 e 2010, no Canadá. Fundador da Central de Santa, no Rio de Janeiro, com Gabi Mendes. Trabalhou como artista com a companhia Irmãos Brothers e como convidado na Intrépida Trupe. Durante dez anos, fez parte da equipe nacional da França de trampolim acrobático, conquistando o título mundial na categoria Junior e duas vezes em todas as categorias.

Para Carlos Sugawara[9] , há três eixos a discutir: instalação de equipamentos e materiais, aspectos do cotidiano do artista/professor/aluno/praticante e segurança no auxílio de aprendizagem e como método de trabalho.

No primeiro eixo, as questões se referem tanto ao próprio material, no trabalho, como sua utilização. Um material pode ser de excelente qualidade, mas seu uso inadequado ameaça a segurança das pessoas envolvidas. No segundo, Carlos faz referência a Paulo Barbuto, que fala, por exemplo, em organização da área de trabalho/treino, preparação individual, estado psicológico, condição física, saúde, estado de atenção (concentração) e condição técnica. Para Carlos, o terceiro eixo é o principal. O problema talvez não pareça tão abrangente e recorrente, pois esses "acidentes" acontecem mais no treino de elementos técnicos mais difíceis. Uma boa ajuda manual durante o processo de assimilação e treinamento pode ser fundamental para o artista. O técnico/treinador/professor deve ter em mente a necessidade de pesquisar, se aprimorar e tentar entender os processos, inclusive psicológicos, das pessoas com quem trabalha. E ainda afirma que falta bom senso a quem pretende ensinar o que não conhece bem e a também quem treina sem a necessária atenção e subestima ou superestima a própria capacidade.

Ruby Rowat[10] afirma que a segurança se resume à boa comunicação entre as pessoas que treinam ou trabalham juntas. Pode-se falar em negligência, falta de técnica ou falha humana, mas, no fundo, em cada caso, terá faltado comunicação, humildade ou responsabilidade para dizer a um colega, professor ou aluno: "não tenho certeza sobre essa figura" ou "como prendo essa roldana?" "Será que o nó teria se soltado se todos estivessem familiarizados com os protocolos de segurança?"

Por fim, Alex Brede[11] diz que nunca sentiu sua segurança ameaçada como artista ou como professor. Sempre esteve atento à segurança, principalmente verificando a qualidade do material e a montagem (que sempre fez ele próprio).

---

[9]É artista, professor e pesquisador circense e autor do manual Figuras e quedas para corda lisa e tecidos – Fundamentos, apoiado pela Funarte, e do livro Técnicas circenses aéreas para corda lisa e tecido. Em setembro de 2010, lançou o manual-DVD chamado Faixas aéreas – profilaxia: exercícios básicos e preparação corporal. Ganhador dos prêmios Funarte Carequinha 2007 (pesquisa), Proac 2007 (Faixas de Rua), Funarte Dia do Circo 2008, Proac 2009 (Suspensão: chão, corda e ar) e Funarte Carequinha 2009 (pesquisa) e bolsa Funarte de Residência em Artes 2010.

[10]Trapezista canadense de fama internacional, trabalhou em importantes festivais e circos do mundo inteiro: Circus Oz, Cirque Eloize, Circo Medrano, Cirkus Prinsessan e o Circ Cric, entre outros. Suas criações mais importantes são Matador e Aviatrix no trapézio em balanço, Les filles au lit no trio trapézio fixo e um doble trapézio fixo. Foi aluna de Vitor Fomin e André Simard de trapézio em balanço. Trabalhou como treinadora e professora no NICA, na Austrália, e na ENC, no Canadá.

[11]Artista de circo de oitava geração, foi formado pela tradição circense e iniciado na ginástica olímpica por seu avô, que foi campeão dessa modalidade na Alemanha. É diretor e professor da Cia do Circo de Campinas. Dirigiu e criou números para o grupo Teatro de Tábuas. Como trapezista volante, percorreu o mundo com a trupe de Tito Gaona, ganhadora do prêmio Ouro no Festival internacional de circo de Montecarlo.

2. Você acha que hoje o circo lida de uma forma diferente com a segurança do que antigamente?

Para Hubert Barthod, os materiais evoluíram, proporcionando mais segurança, assim como o nível do ensino. Além disso, com o acesso facilitado à internet, hoje é possível assistir vídeos de diversos lugares, aumentando as referências. Também põe em pauta as regras mais rígidas que os órgãos públicos têm colocado. As perícias após os acidentes em certos países como o Canadá fazem com que escolas, circos e outros tenham muito a perder se não estiverem de acordo com os normas de segurança. Além disso, diz Barthod, o artista está se tornando um investimento para seu empregador, de modo que é melhor para todos que ele esteja "em bom estado de funcionamento".

Guga Carvalho complementa essa ideia com dois pontos negativos: (1) diminuiu o conhecimento específico de circo; hoje, há menos professores com experiência em lona, transmitindo sua prática de anos, e (2) o surgimento dos técnicos instaladores de materiais de circo, os riggers, que faz com que muitos artistas não saibam instalar seu próprio material e, assim, tenham um conhecimento apenas parcial de sua disciplina. Para ele, esses fatores são muito importantes para a segurança. Embora não haja dados sobre o número de acidentes antes e depois deles (proporcionais ao número de praticantes e seu nível técnico), pode-se dizer que hoje há menos acidentes por forças externas como a ruptura de uma corda, por exemplo, mas aumentou a incidência do fator humano: mau uso da técnica, adaptação de um material inadequado, falta de conhecimento específico.

A canadense Ruby Rowat concorda com Hubert Barthod sobre as regras e leis de segurança, mas observa que elas não são específicas para o circo – aplicam-se aí normas criadas para situações gerais, alheias a ele. Ela acredita que só os que estão envolvidos no ambiente do circo podem engendrar, coletivamente, modos seguros de executar cada montagem, cada treinamento, cada técnica.

Para Alex Brede, hoje, a segurança é muito melhor. Os materiais são mais resistentes e duráveis e têm melhor qualidade. Agora, todos os equipamentos são testados; antes, era na hora de trabalhar que isso acontecia.

Hoje, muitas pessoas acham que sabem que o equipamento é seguro e se sentem seguras também, mas não têm ideia do que é estar seguro. A experiência de uma pessoa de rapel é diferente da de uma que trabalha em circo. Na maior parte das vezes, os erros acontecem por não se saber usar o material.

3. Você acha que isso influiu nos resultados artísticos?

Para Carlos Sugawara, nas últimas décadas, muitas técnicas circenses, em diversos aparelhos, vêm se sofisticando progressivamente, e vai se delineando um certo temor de que desapareça a figura do professor/treinador, ou de que as pessoas não precisem mais frequentar algum lugar para fazer aulas.

O salto qualitativo técnico pôs em pauta o desenvolvimento de questões de segurança, didática e treinamento dos artistas, sobretudo em outros países – por exemplo, o número e a qualidade dos formandos de escolas como a ENC, de Montreal, o Cnac, da França e a Nica, da Austrália. Ele acredita que tanto o desenvolvimento de metodologias de ensino quanto a evolução das técnicas de segurança são duas faces da mesma moeda, não podem ser separadas.

Para Guga Carvalho, o circo passou por uma mudança muito importante: antigamente, havia a necessidade de evidenciar o risco – trabalhar sem lonjas, por exemplo. Hoje, o circo é mais estético e visual e chega a dissimular o risco; o público não tem uma boa impressão quando sente muito medo. Antes, o público conhecia mais o circo, pois havia relativamente muito mais circos. Assim, podemos dizer que agora, ao lado da falta de um conhecimento mais específico do público, ele espera que o circo lhe entre pelos olhos, e não "pelo estômago". Acho que hoje se pode viver de circo com menos técnica e menos risco.

Ruby Rowat diz que o sistema de lonja elástica na corda marinha e no trapézio em balanço permite executar figuras que, sem ela, são muito perigosas. Agora, há pouco tempo, usa-se um novo cinto que reduz a necessidade de pequenas transições coreográficas entre as figuras. Portanto, dependendo do espírito do artista, ele pode ser completamente absorvido pela técnica e descuidar de seu envolvimento e de sua expressividade.

Além disso, como o ensino de aéreos está mais acessível, há alunos que se concentram muito em enfrentar desafios, e isso aparece na performance. No entanto, penso que, havendo mais segurança e técnica, um espetáculo surpreendende – demanda também um alto grau de refinamento e expressão.

E Alex Brede, para quem a maior segurança certamente influencia os resultados artísticos, acrescenta que não se pode fazer um bom treino ou uma boa apresentação com insegurança.

o aparelho

por Alex Marinho[12]

Faz parte da vida de um profissional conhecer os materiais de trabalho, e construir seu próprio aparelho é mais uma forma de se apropriar da técnica.
Existem várias formas de fazer um trapézio, dependendo do uso que lhe será dado, do local onde será instalado, da(s) pessoa(s) que o utilizará(ão) e de preferências pessoais. Desde que se respeitem os critérios de segurança, podem variar os materiais, as medidas e o próprio feitio.

Os aparelhos para treinamento de trapézio fixo devem ser fortes, duráveis e simétricos.
Informações técnicas

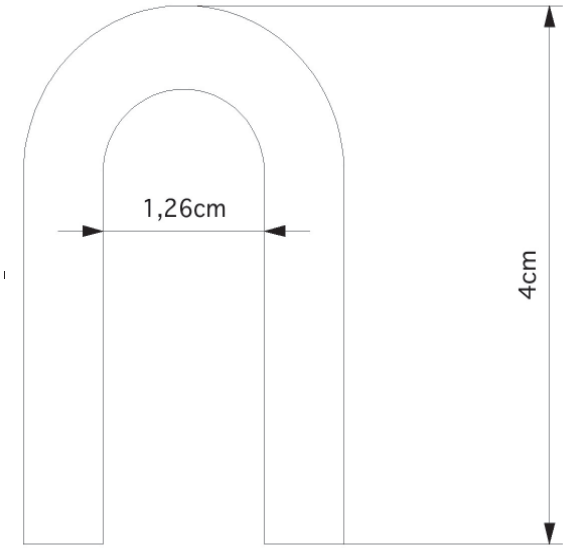
Os trapézios utilizados há mais de 10 anos para o treinamento de trapézio fixo na escola Galpão do Circo têm dado excelentes resultados e são construídos da seguinte forma:

barra

- 1 barra de ferro maciço com 1 polegada de diâmetro (2,5 cm) e com comprimento entre 50 e 60 cm.

ganchos na barra

- 2 pequenos ganchos de ferro maciço, com diâmetro de polegada, que devem ser construídos de forma a ter um diâmetro interno livre de 1 polegada (2,5 cm) e altura de 6,5 cm.



[12] Artista circense, músico e capoeirista, é diretor e professor do Galpão do Circo, em São Paulo. Cofundador do Cefac. Fundador e integrante de Companhia Cênica Nau de Ícaros entre 1992 e 1997. Estudou engenharia mecatrônica na Escola Politécnica da USP.

perfuração na barra

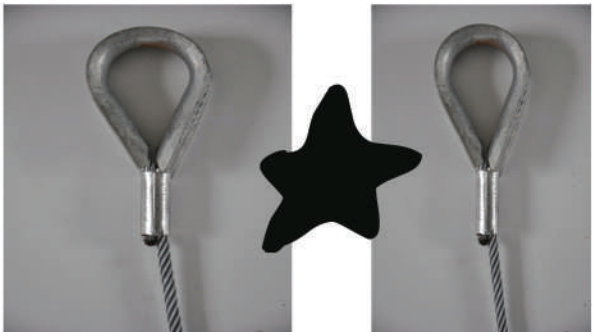
- em cada lado da barra, fazer 1 furo passante, paralelos, com diâmetro de polegada e distante 2,8 cm da extremidade da mesma

cabo de aço

- usam-se dois cabos de aço com 3/16 polegadas de diâmetro e comprimento entre 2 e 4 m; na ponta de cada cabo, faz-se um anel (juntando a ponta com o próprio corpo do cabo) que é prensado por um prensa-cabos industrial.

- um dos anéis tem polegada de diâmetro interno e pode não ter sapatilha; é esse o anel (ou olhal) que será colocado dentro do gancho antes de ser soldado na barra

- o outro anel é feito com uma sapatilha para cabos de polegada; apesar de o cabo de aço ter 3/16 polegadas, a sapatilha tem diâmetro muito maior, pois deve alojar também a corda do trapézio.



soldas

- para a fixação do gancho, fazem-se soldas na extremidade da barra e na parte inferior e superior da furação. Lembre-se de colocar primeiro o olhal menor do cabo dentro do gancho, antes de soldá-lo.

corda de algodão

- 2 pedaços de corda torcida de algodão, com diâmetro de 22 mm a 25 mm e comprimento entre 3 e 5 m, sempre com 1 m a mais do que o cabo (0,5 m para cada arremate)

guias de corda com alma de cabo

- é possível colocar um cabo de aço fino dentro de uma corda torcida, para funcionar como alma, sem que ela mude sua aparência; para colocar o cabo de aço dentro da corda, esticam-se os cabos de aço do trapézio amarrando as duas pontas

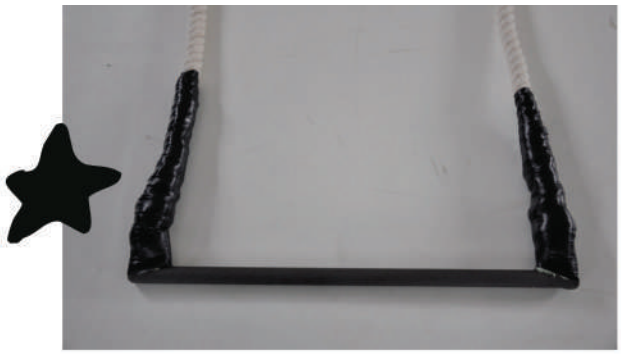
- com os cabos esticados, vai-se colocando a corda "por fora" e, desfazendo momentaneamente sua torção, introduz-se o cabo de aço em um dos vãos (em geral, cordas torcidas têm 3 pernas e 3 vãos entre elas, fazendo com que ele fique escondido dentro da corda.

empates ou arremates das guias

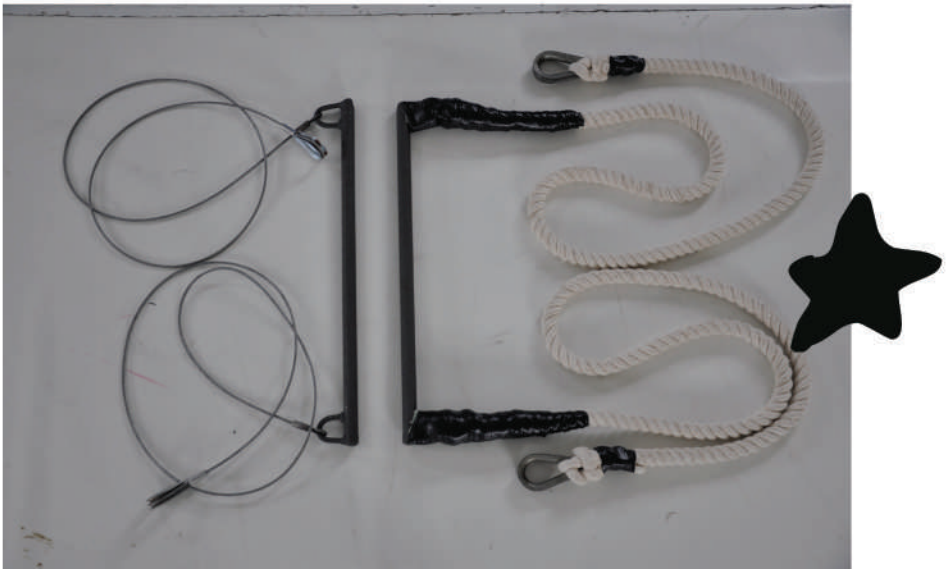
- depois disso, faz-se o arremate (ou empate) das pontas. Na ponta ligada à barra, dá-se uma volta na barra e se faz o arremate na corda. Na outra ponta, dá-se a volta na sapatilha de polegada e e faz o arremate na corda.

acabamentos

- após o arremate das cordas, enrola-se EVA ou espuma bem fina na extremidade da corda que está ligada à barra, acolchoando a ponta da barra, o gancho e o arremate da corda; por cima da espuma, pode-se passar fita isolante, esparadrapo ou fita para raquetes de tênis ou forrar com couro ou brim.



- para a barra, fita de cadarço de algodão.



caneleira, botinha ou chevillère

Por Isabela Rodrigues[13]

As caneleiras para trapézio com o modelo descrito vieram de Montreal; por isso, muitas vezes ouvimos o nome em francês.

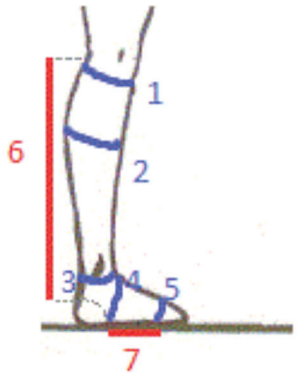
Material utilizado:

- couro macio (para bolsa ou estofado)
- corino (couro sintético) para acabamento interno
- forro acolchoado
- ilhoses e arruelas
- cordão de algodão
- elástico (largura 8, 10, 12 ou 15 cm)
- carretel de linha 100% poliamida
- cola de sapateiro

A caneleira deve estar sempre muito bem ajustada na perna/pé, para não escorregar durante as evoluções e/ou prejudicar ao invés de proteger o trapezista. Por isso, ela deve ser confeccionada a partir das medidas do trapezista.

Medidas:

1) circunferência logo abaixo do joelho
2) maior circunferência da perna (panturrilha)
3) menor circunferência da perna (tornozelo)
4) circunferência do pé 1 (próxima ao tornozelo)
5) circunferência do pé 2 (no início dos dedos, onde termina a caneleira)
6) comprimento da perna (até o tornozelo)
7) distância da circunferência 1 à 2 do pé



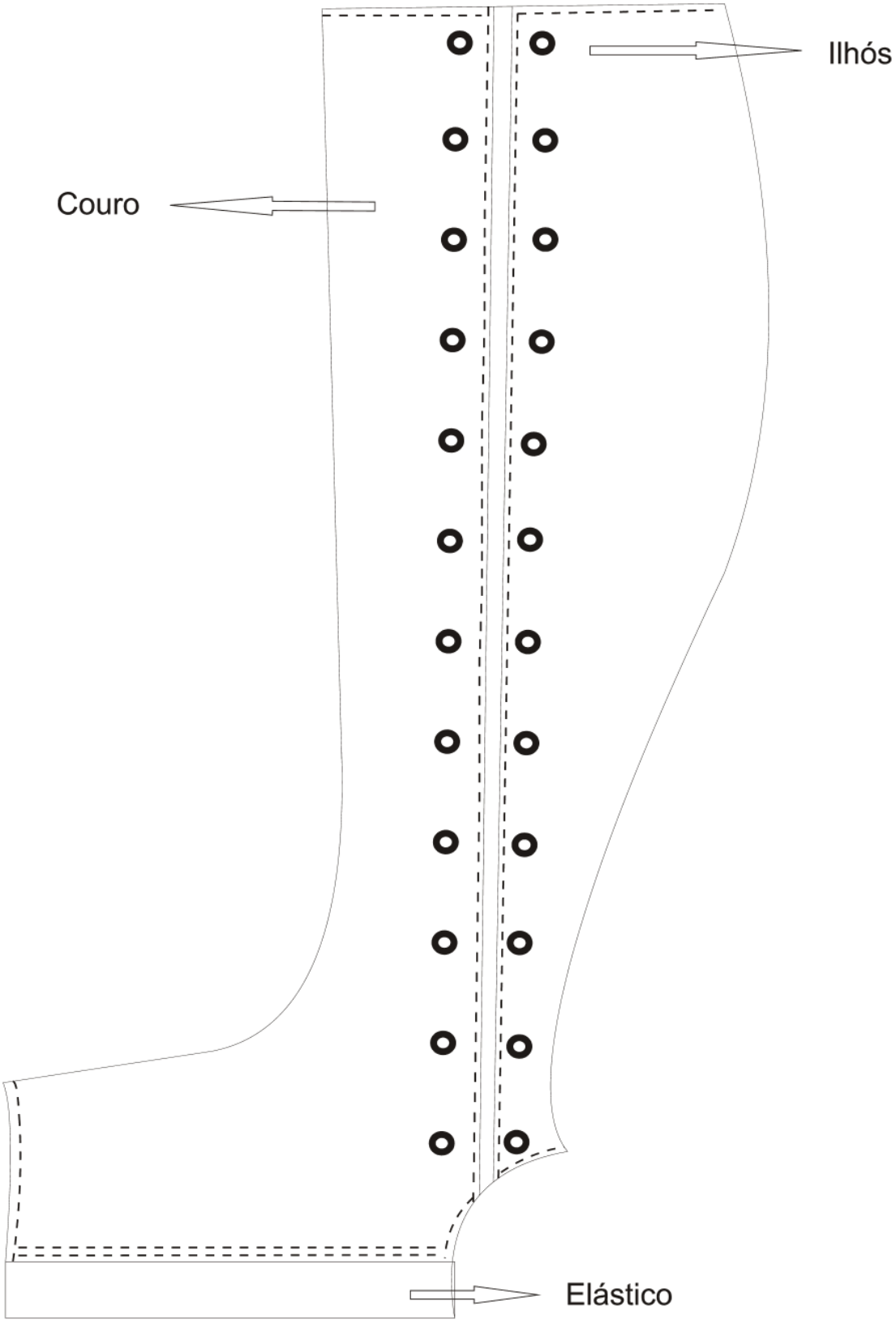
Com essas medidas, desenha-se o molde em papel, dividindo-se as circunferências por 2 para a criação dos moldes planos, como no desenho; primeiramente, fazem-se dois moldes – um do pé e um da perna. As circunferências do pé devem ser divididas por 4, e o restante será completado com o elástico. Esse molde estará pronto para a parte externa da perna. O couro e o forro podem ser cortados por um sapateiro ou costureiro.

---

[13] É estudante de Têxtil e Moda na USP e trabalha com criação e desenvolvimento de figurino para circo-teatro. Começou sua formação nas artes do circo há três anos. Atualmente, dá aula de técnicas aéreas no Galpão do Circo, em São Paulo.

A caneleira tradicional tem abertura na lateral interna; para a confecção dessa parte, deve-se cortar o molde ao meio. Para que a caneleira se ajuste, deve ser mais estreita que a perna. Assim, devem-se tirar de 4 a 5 cm do molde interno. Feito isso, os moldes estão prontos.

O forro e o couro devem ser costurados e unidos um ao outro com cola de sapateiro e costura nas extremidades. Os acabamentos internos podem ser feitos com corino. O elástico deve ter largura próxima à medida 7. Se houver excesso, este deve ser dobrado para dentro. Os ilhoses são aplicados nas bordas da abertura interna da caneleira, e o cordão é transpassado por eles.



conclusão

Heranças e transformações: produção individual/coletiva de uma artista contemporânea
Profa. Dra. Erminia Silva[14]

Algumas trajetórias de artistas de circo dos últimos vinte anos permitem vislumbrar o processo histórico da multiplicidade que compõe a linguagem circense. A de Erica Stoppel é uma delas.

Mesmo estudando a formação de um artista em particular, veremos que, apesar das mudanças que sofreram as artes circenses, ele é herdeiro e portador do futuro dessas artes. A trajetória de Erica revela uma produção individual, mas também coletiva. No plano individual, se realiza toda uma construção histórica e coletiva da teatralidade, das tradições e das contemporaneidades circenses.

Trapezista, atriz, diretora de projetos artísticos e professora de técnicas aéreas, desde 2005, é co-proprietária e artista do Circo Zanni. Acrescente-se que é casada com um artista circense e que seu filho também vem se iniciando na vida de circo – como ela diz, "é segunda geração".

Nasceu na Argentina, onde se formou professora de técnicas corporais, em 1984, na Escola de Linguagem Corporal de Perla Stoppel (sua mãe), e atriz em 1988, na Escola Nacional de Arte Dramática de Buenos Aires.

Durante anos, teve aulas regulares de dança contemporânea e teatro e fez o primeiro curso profissionalizante de circo na Escola Nacional de Circo de Havana (Cuba). Já no Brasil, em 1992, tornou-se aluna regular do Circo Escola Picadeiro de São Paulo. Em Montreal (Canadá), fez um estágio de trapézio em balanço com André Simard, criador de números aéreos do Cirque du Soleil, e, mais tarde, com o mestre russo Vitor Fomin. Hoje, participa do curso de formação de músicos educadores dirigido por Ricardo Breim.

O currículo de Erica é muito mais extenso, mas essas rápidas linhas já mostram o significativo conjunto de saberes e práticas acumulados como artista de circo e, mais importante, deixam claro que ela é uma permanente mestre/aprendiz.

Em geral, uma formação assim diversificada indicaria alguém nascido no que se costuma chamar circo ou família tradicional. Essas pessoas não sabiam só um único número, não eram especialistas, mas tinham um conjunto de saberes e práticas que as conformava como artistas circenses.

Quando se fala aqui em linguagem circense, é sob a perspectiva de que ela representa um conjunto de linguagens artísticas – teatro, música, dança, coreografia, cenografia, figurino, maquiagem etc. – acrescidas do domínio das técnicas acrobáticas, aéreas e de solo, e de todos os aparelhos construídos e utilizados

---

[14] Erminia Silva é Doutora em História, pesquisadora, professora quarta geração de circo no Brasil, autora dos livros Circo-Teatro: Benjamim de Oliveira e a teatralidade circense no Brasil e Respeitavel Público...O Circo em cena, junto com Luis Alberto de Abreu.

pelos circenses há pelo menos três séculos. Além disso, até pelo menos a década de 1960, ser artista de um circo-família implicava ter noções de arquitetura, sobre como chegar a uma cidade e "preparar a praça", ser relações públicas, conhecer o público de cada lugar em que se instalavam, a geografia física e política desse lugar e muito mais.

Assim, vemos que, por sua formação como artista e como docente, Erica se tornou, como os circenses do circo-família, aprendiz permanente. Note-se que essa trajetória é também a de uma "Erica coletivo", pela qual se pode inferir a produção dessa geração de artistas que não nasceram sob a lona, mas que se tornaram legitimamente circenses.

Apesar das semelhanças entre a formação no período do circo-família e trajetórias como a de Erica, é preciso reconhecer que existem diferenças históricas que tornam os vários artistas de hoje – oriundos de escolas de circo, de circo social e autodidatas, entre outros –, ao mesmo tempo, herdeiros e portadores desses saberes que produzem mudanças. Até a geração de 1970, a única forma de se tornar circense era se integrar a uma família ou a um circo itinerante. Depois disso, no Brasil, diversos circenses ditos tradicionais, mas que não trabalhavam mais sob as lonas, fundaram as primeiras escolas de circo fora da lona.
As várias Ericas que iniciaram sua formação artística e depois circense entre o fim da década de 1970 e o início da seguinte tiveram o privilégio de, ao lado daqueles circenses que criaram as primeiras escolas, construir coletivamente um novo modo de organização do trabalho no circo e um processo de formação/aprendizagem.

E, quando se fala aqui em novo, não se trata do "novo circo" no sentido estético, mas dos diferentes modos de organização do trabalho e dos diferentes lugares institucionais em que agora se ensina circo. O novo está sobretudo nos sujeitos históricos que aprenderam circo e produzem essa linguagem fora da lona, e não na estética do espetáculo, que, desde o final do século XVIII, é contemporânea ao momento em que acontece e sempre inclui novos saberes: acrobáticos, cenográficos, coreográficos etc.
Nesse momento, é interessante localizar parte do processo de desenvolvimento histórico da linguagem circense e como todo o conjunto de artistas formados como Érica, naquele período, se constituiu, no Brasil.

É do conhecimento de muitos que eu faço parte da quarta geração circense no Brasil. Nascemos no circo itinerante, também chamado "tradicional" ou "de lona", na década de 1950. Dificilmente alguém que nascesse sob a lona até esse período não se tornaria artista, mas, por inúmeras razões – sociais, culturais, políticas e econômicas – nenhum de nós passou pelo processo de formação e qualificação para ser artista.
Entretanto, por diferentes motivos e formas, alguns nos voltamos ao trabalho com as artes circenses, nenhum como artista – eu, por exemplo, como historiadora.

Em 1996, ingressei na Faculdade de História da Universidade Estadual de Campinas com o objetivo de pesquisar a história do circo no Brasil. Na época, eu queria dar visibilidade, dentro dos muros acadêmicos, à produção de um grupo social – os circenses –, que se desenvolveram pela transmissão oral de seus saberes e práticas, que conformaram e organizaram modos de fazer circo e produção de conhecimento durante todo o século XIX até praticamente os dias de hoje. Além de dar a conhecer essa produção que chamei de teatralidade circense, queria também que ela fosse reconhecida como umas das protagonistas importante

da história cultural brasileira.

E por que desenvolver uma pesquisa sobre circo e os circenses na academia?
Primeiro, porque as publicações não acadêmicas se restringiam a trabalhos de uns poucos memorialistas e, assim, entre outras coisas, quase nenhum conhecimento por parte das pessoas sobre essa produção pela dificuldade de acesso. Depois, porque, quando surgiram, no começo da década de 1980, as escolas de circo, não havia livros a respeito. No Brasil e no mundo, o advento das escolas foi um fato realmente novo na história dessa arte. Antes, seus saberes eram transmitidos dentro da lona dos circos itinerantes; agora, cada vez mais artistas se fixavam nas cidades e passavam seu conhecimento em troca de remuneração ou se inseriam em projetos, governamentais ou não, sob auspício de um salário, mesmo que sob condições um pouco distintas dos que trabalhavam em organizações privadas. Naturalmente, a nova forma de inserção da produção da linguagem circense fez aumentar o número de artistas que não vinham "das lonas dos tradicionais".
Mesmo assim, até pelo menos o fim da década de 1970, fora do meio acadêmico, só um jornalista se dedicou a pesquisar a história do circo. Júlio Amaral de Oliveira é considerado o primeiro investigador dessas histórias, no Brasil.

Apesar do surgimento das Escolas, os saberes sobre o processo histórico do circo latino-americano e brasileiro, em particular, limitavam-se à memória e ao conhecimento dos professores oriundos dos circos itinerantes, os chamados "tradicionais" – mas os alunos dessas escolas desconheciam quase completamente a riqueza desse processo e sua importância na construção do patrimônio cultural brasileiro.
Terceiro, porque, a partir da segunda metade da década de 1970 e início da seguinte, junto com os poucos livros de memorialistas e a pesquisa de Amaral, aparece na história da universidade no Brasil, talvez pela primeira vez, o circo como foco de pesquisa acadêmica. Em mestrados e doutorados de história, ciências sociais, política e antropologia, alguns pesquisadores da Universidade de São Paulo voltaram-se para o estudo do lazer e das festas da classe operária, escolhendo o circo como um modo de chegar ao que essa classe fazia quando não estava nas fábricas. Com metodologias da sociologia e da antropologia, localizaram diversos circos que estavam na periferia da cidade de São Paulo e começaram seu trabalho, observando o cotidiano dos circenses, assistindo aos espetáculos e entrevistando os artistas.
Uma análise mais detalhada dessa produção pode ser encontrada em minha dissertação de mestrado, que foi publicada em livro pela Funarte, em 2009, sob o título Respeitável público... o circo em cena. Não cabe aqui analisar cada investigação de cada pesquisador da época, mas resumirei algumas ideias gerais de algumas dessas publicações.

Parte desses estudos trabalhou com dados históricos da produção do espetáculo circense, dando prioridade ao circo-teatro. Os autores visavam discutir os processos culturais sob uma ótica que os enquadrava como polos antagônicos entre elite e popular, centro e periferia, rural e urbano, atravessada pelo embate entre cultura popular e cultura de massa.

Sobre o pano de fundo da oposição dominantes versus dominados e procurando entender, por meio das ofertas de lazer, o lugar, o modo de ser e o que era dito pelas classes populares, escolheram o circo como um de seus mediadores, a fim de demonstrar o quanto as manifestações populares e as relações sociais "simples" da zona rural foram "invadidas" e "aniquiladas" pelas relações econômicas dominadoras da "cultura de massa" e pela "indústria cultural".

Entretanto, voltando ao terceiro ponto, a bibliografia consultada não privilegiava as transformações que ocorreram no interior do circo. Mesmo com as influências externas que o circo sofreu ao longo de sua história, é importante analisar seus movimentos, para ver a construção do circense e suas mudanças, e só então analisar essas transformações históricas operadas no circo na relação com, e não como apenas quem é "invadido". Essa dimensão foi desconsiderada, assim como o modo pelo qual o circo internalizou suas transformações e como o próprio circense as produzia, inclusive na conformação do espetáculo circense.
Um quarto ponto consistia em investigar um grupo social – como o circense – que sempre baseou a produção de sua memória em fontes orais e cujos artistas se constituíam no trabalho. Refletir sobre uma cultura que se desenvolveu sem a escrita, mesmo num mundo moderno, é muito interessante para o historiador, pois se trata de uma cultura que registra sua história na memória oral e se apoia em seu fazer para a transmissão "geracional" de seu saber. A ausência de registros escritos não deve ser vista como resultado de analfabetismo, mas como decorrência de uma tradição centrada em suas formas de transmissão dos saberes e práticas.

As memórias produzidas na academia entre o final da década de 1970 e o início da de 1980, que se alimentaram também de certa memória datada de circenses sobre o circo-teatro, influenciaram várias pesquisas e, de alguma forma, ainda o fazem, mesmo tendo relegado questões como de que circo se estava falando e que memória se estava registrando.

Dentre os equívocos que ainda vigoram a respeito no Brasil, estão o de que o teatro teria sido o responsável pela decadência do circo tradicional, que, com seu circo-teatro e shows, teria sido invadido pelos meios de comunicação de massa: televisão, rádio e indústria do disco (esta, com a música sertaneja). Isso reforçou a noção da "impureza" do espetáculo circense.

Sem uma pesquisa histórica mais profunda, inclusive sobre vários outros momentos, a construção de um olhar sobre a dramaturgia circense nas décadas de 1970/1980 e em alguns circos da periferia da cidade de São Paulo, no sudeste brasileiro, acabou por se tornar a própria história da teatralidade circense, no Brasil, apagando-se muitos outros olhares. Ignora-se, inclusive, que a produção paulistana difere da produção dos espetáculos circenses no norte, no nordeste e no centro-oeste. A produção circense da periferia de São Paulo transformou-se na "memória científica oficial" da produção circense brasileira.

Como esses pesquisadores produziram uma memória pela observação participante e entrevistas com circenses, usando apenas fontes orais e sem cotejá-las com outras fontes e outras memórias históricas, acabaram restringindo a riqueza da produção histórica da teatralidade circense àquilo que se produzia em São Paulo no fim dos anos de 1970 e generalizando-o para todo o Brasil. A partir daí, reduziram a diversidade da dramaturgia desenvolvida pelos circenses em quase 150 anos a dois gêneros: melodrama e comédia.
As primeiras fontes que me levaram a pesquisar as expressões da teatralidade circense – de que o circo-teatro foi importante componente – e que me permitiram definir o circo como um espaço polissêmico e polifônico foram levantadas em minha dissertação de mestrado. Entrevistando diversos artistas e lendo memorialistas, pude perceber a multiplicidade das linguagens dos espetáculos e um intenso debate – tanto entre os circenses, quanto na bibliografia pertinente –, em que, ao mesmo tempo em que a memória circense

reconhecia a existência do circo-teatro, acabava também por responsabilizá-lo pela distorção do que seria um espetáculo circense "puro".

Esse debate não é recente, mas já ocorria no início do século XIX. O que se entendia por "puro" era um espetáculo que tivesse apenas números ginásticos, acrobáticos e de animais, com palhaços fazendo mímica e sem falas. E o debate não se limitava à esfera circense: cronistas, letrados, jornalistas e teatrólogos também opinavam que, quando os artistas incorporavam elementos diferentes, comprometiam o "típico e tradicional" espetáculo do circo.

Se nos circos e nos grupos itinerantes de lona o processo de transmissão do saber tinha passado por significativas mudanças de continuidade, a teatralidade circense se mostrou rizomática. Construiu novos percursos e novos territórios a cada ponto de encontro que operavam como resistências e alteridades com os quais essa linguagem dialogou de modo polissêmico e produziu diferentes configurações nesse campo de saber e prática. Aliás, o novo tem sido um dos elementos constitutivos do processo histórico da arte circense. O surgimento de novas modalidades de formação dos circenses, como nas atuais escolas de circo fora da lona é um componente desse rizoma.

Há uma frase importante, que descreve a produção e a reprodução das artes em geral, mas da circense em particular: uma arte, para sobreviver, precisa fazer escola. As pessoas que participaram da construção do circo desde o final do século XVIII até hoje, mesmo considerando as diversas mudanças e transformações e independentemente do lugar e do modo como se deu a transmissão, mantiveram a característica da linguagem circense como um método pedagógico que define um processo de produção constante de saberes, ou seja, uma escola permanente.

Mas, apesar das iniciativas nas décadas de 1970/1980 de escolas fora da lona, a produção da linguagem circense só se ampliou mesmo quando as escolas de circo proliferam. Ainda em 1988, apenas uma pesquisa sobre circo estava em curso, na Faculdade de História da Universidade Estadual de Campinas, de Regina Horta Duarte (1995). Em 1996, ano de defesa de um de meus primeiros trabalhos sobre o circo-família, o circo tradicional como escola única e permanente (Erminia Silva, 1996), a academia ainda tinha dificuldade de aceitar temas cuja fonte de pesquisa fosse exclusivamente oral.

Entretanto, de 1988 a 2003, até como resultado de um intenso trabalho de militância política/pesquisa/ação, cresceu a pesquisa sobre o circo dentro da universidade. Ficou por conta dos vários profissionais artistas circenses não ligados à academia, mas a processos de formação na área – como as escolas de circo e a própria Escola Nacional de Circo (RJ) – ampliar ferramentas voltadas para alunos oriundos dos mais diversos segmentos sociais. Muitos desses alunos eram e são universitários de institutos de artes cênicas (teatro, dança), música, educação física, história, jornalismo e arquitetura, entre outros que ainda desconhecemos.
É interessante observar que, ao mesmo tempo em que ainda não há uma base de dados muito clara sobre o corpo docente e discente dos cursos, é evidente o aumento significativo de alunos aprendendo\fazendo circo. Isso gerou, nos últimos quinze anos, um aumento proporcional de monografias, trabalhos de iniciação científica ou de conclusão de curso, mestrados e doutorados voltados para a pesquisa das artes circenses, em todas as cidades brasileiras que têm campus universitário. Há uma pequena mostra dessa produção

acadêmica no link "Biblioteca Virtual – Trabalhos Acadêmicos" do sitio www.circonteudo.com.br[15].

Um fato que também contribuiu para ampliar significativamente as pesquisas sobre circo no Brasil por pesquisadores artistas, acadêmicos ou não, foram as iniciativas públicas nos últimos seis anos, que se voltaram para a área da cultura e possibilitaram ampliar-se as ações artísticas e de pesquisa em vários campos. Na área circense, como resultado de uma conjugação de anos de militância política em prol da transparência dos investimentos no setor, do fim da relação clientelista e de políticas públicas voltadas para as artes circenses, foram instituídos os editais da Funarte, a partir de 2001.

Um desses editais foi o Prêmio Carequinha de Estímulo ao Circo, que permitiu expandir não só subsídios à pesquisa como o próprio significado de pesquisa entre circenses tradicionais e novos. Até então, não havia o entendimento de que, quando se produz um número ou um espetáculo, há necessidade de pesquisa.
Mas, além disso, desenvolveu-se a compreensão da importância de fazer pesquisa sobre os processos históricos circenses brasileiros. Nos últimos anos, o debate que vimos conduzindo sobre a necessidade do reconhecimento do circo como patrimônio cultural brasileiro possibilitou não só que os novos entrassem em contato com a riqueza da história do circo no Brasil como que os próprios "tradicionais" revitalizassem sua própria memória.

Com todos esses movimentos voltados para a recuperação da memória ou das memórias circenses, o tema do circo se fez muito presente no cotidiano das cidades, em toda a sua capilaridade, principalmente no dia a dia dos artistas. Isso possibilitou que velhos circenses retornassem e retomassem a cena e que surgissem novos sujeitos históricos apresentando técnicas circenses em ruas, semáforos, shopping centers, festas rave, rodeios, desfiles de carnaval, boates, aniversários e casamentos, entre outros. Hoje, não há praticamente nenhum evento, em qualquer município, grande ou pequeno, em que não se veja uma pessoa fazendo alguma atividade artística circense, que até a década de 1970 era quase exclusivamente realizada sob a lona.
Com todo esse movimento nos últimos 40 anos no Brasil, o que se observa é que a linguagem circense, também chamada por alguns de técnicas ou atividades circenses, transcendeu o ambiente do circo de lona e as próprias escolas especializadas. Nesse sentido, há muito tempo têm sido despertados os interesses de academias de ginástica e clubes, aumentando ainda mais o número de praticantes dessas atividades.
Quando as primeiras escolas de circo surgiram no Brasil, um dos principais objetivos que motivou seus criadores, em sua maioria artistas circenses tradicionais (ou seja, que vieram da lona), era dar continuidade à aprendizagem de seus próprios filhos, que segundo pensavam, estavam deixando de aprender essa arte. O que de fato aconteceu foi que esses filhos dificilmente tiveram condições de participar dessas escolas, e quem acabou por se tornar seu aluno e depois artista circense ou de teatro foram pessoas fixas das cidades, vindas dos mais diferentes grupos sociais e com propostas e objetivos diversos e múltiplos.

---

[15] É importante frisar que, à parte de todo esse movimento no âmbito acadêmico, há incitativas de outros pesquisadores, cujo trabalho é motivador e referência bibliográfica da maioria das pesquisas. Destaquem-se Alice Viveiros de Castro, com militância na política cultural voltada para o circo, Verônica Tamaoki, aluna da primeira turma Escola de Circo fora da lona no Brasil, a Academia Piolin de Artes Circenses, e Erminia Silva, historiadora-doutora e quarta geração de circo que foi para a universidade. A partir de suas pesquisas, todas são autoras de livros e seguem envolvidas em pesquisas e militância.

Num primeiro momento, as escolas privilegiaram o ensino das acrobacias, ou a busca de fazer dos alunos virtuoses do corpo. Os artistas formados atingiram um alto grau de conhecimento e domínio técnico na execução do número. Entretanto, o saber circense de outras linguagens artísticas presentes na memória dos professores não era transmitido. Naquele momento, a questão metodológica daqueles mestres deu prioridade à formação do artista acrobático, mais do que a ensiná-lo a aliar destreza corporal e teatralidade, característica do circo-família certamente parte de sua memória.

Mas, com o passar do tempo e por causa dos novos sujeitos históricos formados pelas escolas, o processo de formação e o significado do que é ser artista de circo retomam o entendimento de que a linguagem circense é composta por uma multiplicidade de linguagens artísticas, ou seja, que o artista não pode só dar saltos, ou seja, só um ginasta. É interessante ver que parte dos alunos formados nas escolas, com distintas formações artísticas – teatro, dança, cenografia, coreografia etc. –, por si mesmos acabam buscando essa formação. Apesar de o modo de organização do trabalho e de a formação serem diferentes da anterior, os alunos se constituíram em grupos que retomaram a linguagem circense em seu caráter rizomático: múltipla, polissêmica e polifônica.

A entrada dessas escolas recuperou, de certo modo, as metodologias de ensino do circo-família: exercícios acrobáticos, teatro, música e dança, mas também aprendem a montar e desmontar o circo, a ser cenógrafo, coreógrafo, ensaiador, figurinista, instrumentista etc. Mas isso não é uma mera volta ao passado. Com as escolas, há de fato novos profissionais utilizando-se da linguagem circense, demonstrando o quanto ela permite criar, inovar e transformar os espaços culturais e os próprios sujeitos que a praticam. Por isso ela é a representação bem acabada do que seja o conceito de educação permanente.

Com o aumento do número de pessoas em todos os segmentos sociais praticando a linguagem circense, seja como artistas ou como formadores, professores ou pesquisadores, são muitos os desafios que nos últimos anos têm-se colocado a todos os que estão envolvidos com essa arte: a diversidade de formas da expressão dessa teatralidade por quem tem passado pelos processos de formação e aprendizagem, ainda nessa primeira década de século XXI, envolve desde o modo de transmissão familiar sob a lona, passando por escolas, academias de ginásticas e cursos universitários, até a internet, festivais, encontros, autoformação, autodidatismo, oficinas, mera curiosidade, amigos, rua, praças, semáforos, entre dezenas de outros que ainda não alcançamos.

Seja qual for o lugar e a forma, permanece, na maioria dos processos pedagógicos de formação profissional ou não, a transmissão oral dos saberes. Apesar do aumento significativo de pesquisas dentro e fora da academia e do número de publicações sobre o circo e correlatos nos últimos cinco anos, é preciso observar que, no Brasil, apenas alguns tratam diretamente do aspecto pedagógico e formativo propriamente dito.
Um dos primeiros trabalhos nessa linha, fora da universidade, foi o de Carlos Sugawara, em 2007, contemplado com o Prêmio Carequinha Estímulo ao Circo – Funarte/Ministério da Cultura – Módulo Pesquisa, cuja pesquisa se transformou em desenhos e num vídeo sobre Quedas e figuras para corda lisa e tecidos: fundamentos, e desenvolvido sob minha orientação. O autor, na época aluno do Cefac, tornou-se um especialista nesses aparelhos.

Os outros trabalhos, na universidade, em sua maior parte desenvolvidos especialmente na Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, abordam discussão, análise e proposta de formação. Veja-se, por exemplo, o livro organizado por Marco Antonio Coelho Bortoleto e publicado em 2008, contemplado com o Prêmio Carequinha Estímulo ao Circo – Funarte/Ministério da Cultura – Módulo Pesquisa, que apresenta princípios elementares do "processo de ensino/aprendizagem, além de alguns elementos históricos e contextualizadores, de onze modalidades circenses: acrobacia de solo, malabares (bolas), palhaço, rola-rola, parada de mão, perna de pau, acrobacia coletiva, monociclo, tecido, trapézio fixo e báscula." Na segunda parte do livro, há capítulos que "analisam fundamentos teóricos e históricos das artes circenses, de sua aplicação de diferentes âmbitos de prática"[16].

E está no prelo o volume 2 da Introdução à pedagogia das atividades circenses, também contemplado com o Prêmio Carequinha Estímulo ao Circo – Funarte/Ministério da Cultura/2009 – Módulo Pesquisa.
A formação dos formadores, que inclui desde a iniciação até o virtuosismo, compreende hoje diferentes objetivos: o circo educativo, o circo profissional, o circo lazer e o circo social. E tudo isso num percorrido interconectado em que o formador de circo se abre à inquietação dos alunos que se convertem em artistas, ou ao artista que, depois de sua experiência nas pistas, se reatualiza na docência, aproximando-se do diálogo da transmissão das artes do circo.

E é neste momento da produção histórica circense brasileira, tanto no que diz respeito à formação dos formadores quanto às publicações pedagógicas, que entra o trabalho de Erica Stoppel, um dos primeiros dessa natureza e igualmente contemplado com o Prêmio Carequinha Estímulo ao Circo – Funarte/Ministério da Cultura/2009 – Módulo Pesquisa.

Como vimos, o currículo de Erica é típico dos processos de transformações rizomáticas, polissêmicas e polifônicas por que passaram a linguagem circense e os artistas que a escolheram como formação profissional. Durante os anos dedicados ao aprendizado das artes circenses em sua diversidade, ela sempre participou de encontros, festivais e oficinas nacionais e estrangeiras.

Além disso, como co-proprietária de um circo itinerante de lona, ela também reitera o caráter rizomático da linguagem circense. O Zanni não é organizado e administrado nos moldes dos circos-família, mas é formado por grupos artistas independentes e autônomos, como o Circo Amarillo, que se juntam alguns meses ao ano para montar um espetáculo circense.

É interessante perceber que a produção de sua estética se assemelha à dos "espetáculos tradicionais", ou seja, uma mistura de música ao vivo, acrobacias de solo e aéreas, teatro, mímica, coreografia, cenografia, tudo feito pelos próprios artistas, que são também empresários, secretários etc.
Em total sinergia com todos os processos históricos e contemporâneos da produção da linguagem circense, frequentadora de escolas de circo, Erica, como muitos outros, sentiu a necessidade de material didático e teórico sobre aparelhos, técnicas e sua história. Assim é que a artista/empresária transforma-se também em pesquisadora/autora, para pesquisar o trapézio fixo e produzir um material didático talvez inédito no Brasil

[16] Bortoleto, Antonio Coelho (Org.). Introdução à pedagogia das atividades circenses. Jundiaí: Fontoura, 2008.

sobre essa técnica circense que, apesar de existir desde o século XVIII, tem sido tão pouco vista ultimamente nos circos brasileiros.

Vale a pena citar o texto de Mercè Mateu Serra[17]:

> Do ponto de vista de uma perspectiva atual, é sumamente importante a elaboração de novos materiais. Isso porque até a própria Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco) situa a arte e as práticas artísticas como fundamento e forma de contribuição à paz no mundo, e que na Europa são revisados os ensinos artísticos e a educação cultural nas escolas, para que tenham maior espaço as artes e, entre elas, as artes motoras. Publicações com um enfoque pedagógico que, em forma escrita, gráfica, digital, virtual ou audiovisual falem, mostrem e permitam um diálogo de ensino-aprendizagem entre os autores e o leitor e praticante. Para essa formação contribuem iniciativas como a publicação deste livro, que aproxima o leitor e o praticante das artes do circo de uma reflexão sistemática que complementa sua prática habitual. Quando não pratico, posso ler.

O principal objetivo da pesquisa e de sua publicação é registrar parte do conjunto de saberes, práticas e metodologias pedagógicas acumulados em quase três séculos das artes circenses e a que, a partir das escolas de circo, agregam-se outras necessidades, totalmente diferentes das que existiam antes das escolas até pelo menos a década de 1970, sob a lona.

Os saberes e as práticas transmitidos por um registro escrito adquirem importância quando a formação profissional circense passa a ser feita em escolas, onde os alunos vivem um cotidiano totalmente diferente do artista – homem, mulher ou criança – inserido no meio familiar circense, que trabalha, mora, se casa e tem filhos sempre sob a mesma lona. Ali, as relações familiares e de trabalho se interpenetram permanente e simultaneamente ao processo de observação, assimilação e imitação que resulta na aprendizagem e na qualificação do artista.

Mas esta compilação de conhecimentos sobre os processos históricos e técnicos do aparelho não pretende "corrigir" a ausência de sistematização teórica – ou prática – da tradição circense anterior, mas antes reconhece que, em sua multiplicidade, os circenses de então simplesmente não sentiam essa necessidade. É um equívoco supor que os saberes circenses anteriores são confusos, por não ter registros ou livros escritos sobre seu processo pedagógico ou de trabalho.

No projeto de Erica, vê-se claramente que esses novos sujeitos históricos, como ela própria, não descolam seus saberes dessa herança da teatralidade circense. Nesse sentido, se propôs a desenvolver uma pesquisa teórica sobre os elementos básicos da pedagogia das técnicas circenses que compõem a iniciação ao tra-

---

[17] Mercè Mateu Serra. Prólogo. In: Bortoleto, Antonio Coelho (Org.). Introdução à pedagogia das atividades circenses. V. 2. Jundiaí: Fontoura, no prelo. A autora é psicóloga, licenciada em educação física, professora do Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña (INEFC), na Espanha, treinadora de ginástica artística feminina, especialista em técnicas de circo aplicadas à educação física, membro da Associación de Professionals del Circo de Catalunya (APCC) e pesquisadora do circo, especialmente de seus aspectos cênicos e pedagógicos.

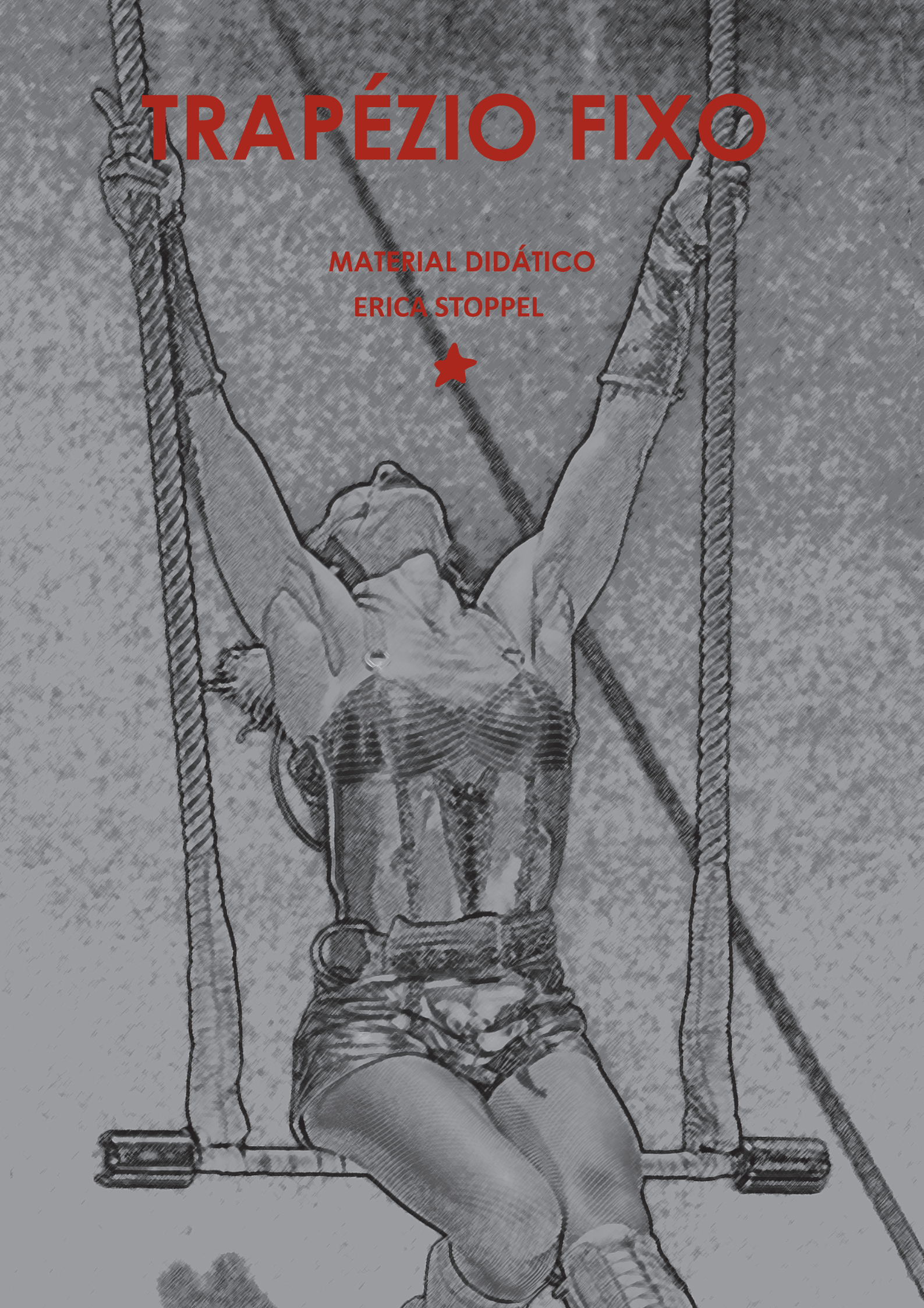
pézio fixo, para suprir a recente necessidade de material didático e assim contribuir com a transmissão do circo como patrimônio cultural.

A iniciativa de publicar – tornar público, portanto – o conjunto de seus conhecimentos faz de Erica uma artista pertencente ao coletivo do que se entende por linguagem circense.

TRAPÉZIO FIXO

MATERIAL DIDÁTICO

ERICA STOPPEL



introdução..... 05

pegadas
por Carlos Sugawara..... 08

posições fundamentais
suspensão..... 12
esquadro invertido fechado..... 13
curva..... 14
sentada..... 15
de pé..... 16
exercícios com as posições fundamentais..... 17
canoinhas em suspensão..... 19
balanço de esquadro..... 20
inversão grupada..... 21
inversão carpada..... 22
montagem da curva..... 23
canoinhas na curva..... 24
balanço de curva..... 25
esquadro invertido fechado para sentada..... 26
subida simples..... 27
subida na força..... 28
educativo de sentada..... 29
sentada com uma perna..... 30
sentada com duas pernas..... 31
posições do balanço..... 32

movimentos com a barra atrás do corpo
apoios..... 34
a partir do esquadro invertido fechado
vela..... 35
invertida..... 36
sereia..... 37
a partir da curva
coringa..... 38
uma curva..... 39
cambalhota..... 40
a partir da sereia
chave de pé..... 41

a partir da chave de pé
recuperação.....42
a partir da sentada
queda para chave de pé.....43
reloginho na barra.....44
mudando de lado
nuquinha.....45
reloginho da nuquinha.....46
oitava.....47
saídas e cambalhotas
saída de esquadro I.....48
saída de esquadro II.....49
saída de esquadro à frente.....50
cambalhota para os joelhos.....51
cambalhota para a posição de pé.....52
cambalhota para a posição sentada.....53
cristo.....54
a partir do cristo
balanço no cristo.....55
cristo para sentada.....57
nuca sobre a barra.....58
a partir do rins
rins.....59
giro de rins.....60
outros movimentos
nuca.....62
prancha dorsal.....63
prancha de costas com um braço.....64
calcanhar.....65

movimentos com a barra na frente do corpo
apoios.....69
a partir da suspensão
balanço de oitava.....70
balanço estendido.....71
subida de oitava.....72
a partir da vela
vela à frente.....73

curva americana..... 74
balanço na curva americana..... 75
trava de virilha mista..... 76
falsa sereia..... 77

a partir da oitava

tango..... 78
equilíbrio de oitava..... 79
cambalhota de oitava..... 81

outros movimentos

queda para trava de virilha..... 83
queda para peito de pé..... 84
peito de pé..... 85
um pé..... 86
prancha de um braço à frente..... 87
subida de oitava com meia volta..... 88

movimentos com a barra entre as pernas

figuras..... 92

a partir da suspensão

subida de espacate..... 93
pé e mão..... 94
tesoura..... 95
esquadro invertido afastado..... 96

a partir de uma curva e uma mão

morceguinho..... 97
sentada arabesque..... 98

a partir do espacate

uma curva..... 99

a partir de uma curva

cambalhota de uma curva..... 100
saída de cambalhota..... 101
cambalhota de espacate..... 102

a partir do apoio de vilrilha

espacate com apoio de virilha..... 103

outros movimentos

cometa..... 104

movimentos com as cordas e a barra

sentada lateral..... 108
garça com uma curva..... 109
lua e garça nas cordas..... 110
sereia nas cordas..... 111
quatro nas cordas..... 112
parada de ombro na barra I..... 113
parada de ombro na barra II..... 114
deitada nas cordas..... 115
trava de joelhos..... 116
carranca 117
reloginho nas cordas..... 118
parada de mãos..... 119
reloginho com crochê..... 120
anjo na corda..... 121
equilíbrio em pé..... 122
espacate em pé I..... 123
espacate em pé II..... 124
quadrado e espacate nas cordas..... 125

glossário..... 128

modelos..... 133

referências bibliográficas..... 136

agradecimentos..... 138

introdução

Este material tem o propósito de servir como referência para o ensino e a aprendizagem nas artes do circo, como complemento da formação prática.

A organização deste material pretende facilitar a compreensão dos movimentos executados no trapézio fixo minimizando os riscos e favorecendo as possibilidades de criação.

Embora seja possível criar um número de trapézio fixo aprendendo apenas algumas figuras, neste trabalho pretendemos abordar o aprendizado do trapézio fixo de forma global. A experiência mostra que, concebendo os movimentos como palavras de uma língua, interrelacionados por categorias e subgrupos, favorecemos a criação de diferentes repertórios e a compreensão de diferentes discursos.

Preparação física

O treinamento de trapézio pressupõe um trabalho prévio de preparação física, assim como um treinamento constante e evolutivo que permita melhorar as condições físicas do executante e, consequentemente, seu rendimento técnico.

As características gerais da preparação física devem trabalhar sob quatro princípios básicos:

- força
- resistência
- potência
- flexibilidade

Cabe ao preparador físico prescrever treinamento de acordo com as necessidades gerais da técnica do aparelho e as características do aluno.

Trapézio fixo

Os elementos de base do trapézio fixo são indicados para a preparação de outras modalidades aéreas como a lira, o doble trapézio, o trapézio de balanço, o quadrante e, em alguma medida, o trapézio de voos.

> Segundo alguns tradicionais como Alex e Marion Brede, o aprendizado de trapézio fixo precede o aprendizado das demais modalidades de trapézio como doble, de balanço, de voos, trapézio duplo, de equilíbrio dentre outras variações; os artistas desenvolvem movimentos simples e complexos em diversos planos, com diferentes técnicas de execução (Bortoleto, 2008, p. 158).

O trapézio fixo é em si uma modalidade, e existem inúmeros exemplos de belíssimas criações desenvolvidas a partir da expressão individual de cada artista.

O treinamento de trapézio oferece recursos para:

- desenvolver o domínio do corpo em suspensão;
- organizar o corpo em relação a diferentes tipos de apoio;

- sustentar o próprio peso com partes do corpo muito incomuns como os calcanhares, peito dos pés, as curvas e as mãos.

Na modalidade do trapézio fixo, os movimentos exigem:

- extrema flexibilidade, fundamentalmente das articulações escapuloumeral e coxofemoral;
- expressão de todos os tipos de força: isométrica, resistência à força, força rápida e, em alguns casos muito específicos, força máxima;
- equilíbrio e orientação espacial;
- agilidade, velocidade de reação e precisão.

Observações para a leitura deste manual

As ilustrações que compõem este manual foram feitas com base na figura humana. É importante considerar que cada corpo tem suas características e limitações. A adaptação do corpo ao aparelho tanto nos movimentos de apoio como nas passagens e quedas é muitas vezes lesiva. É indicado que cada um faça uma adaptação gradativa aos elementos e respeite suas limitações.

Aprenda a conhecer seu corpo e a respeitá-lo. Ninguém sabe mais sobre seu corpo do que você.

"O domínio do corpo e a segurança têm que ser aliados" (Sugawara, 2008, p. 14). Se o trabalho com o corpo pode ser considerado uma prática saudável, o treinamento de técnicas aéreas pode ser considerado uma prática de risco. É muito frequente a aparição de lesões e bastante provável cair. Há inúmeros casos de lesões graves, recuperáveis e não.

O corpo nunca será o mesmo depois de ter sofrido uma lesão; por isso, é fundamental minimizar os riscos possíveis.

Treinamento e segurança

Para começar seu trabalho, você deve:

em relação ao equipamento:

- garantir a boa qualidade do equipamento, da estrutura e da instalação;
- usar colchões para queda, segurança com lonja e/ou ter o auxílio do professor;
- usar roupas que protejam a pele e, nos pés, botas (chevillères) e tênis e meiões de futebol ou tornozeleiras elásticas de cano alto.

em relação a você mesmo (e, se for o caso, a seus alunos):

- proceder com consciência e cautela durante treinos e apresentações;
- fazer um trabalho gradativo e constante;
- respeitar os seus limites.

Não queira fazer tudo num dia só. Repita os passos no treino seguinte e "se concentre no que está fazendo", como dizia o mestre Maranhão.

Organização da apostila:

- Pegadas
- Posições fundamentais
- Grupos de movimentos:

- barra atrás do corpo
- barra na frente do corpo
- barra entre as pernas
- movimentos nas cordas

Nos primeiros quatro grupos, os movimentos estão organizados pela posição do corpo em relação à barra do trapézio, e, no último, exemplifica-se a relação entre o corpo, a barra e as cordas do trapézio.

As evoluções descritas a partir das figuras apresentadas são apenas algumas das possibilidades no aparelho.

Foram criteriosamente escolhidas por trabalhar claramente as diferenças entre os apoios e os planos que ocupam no espaço e no aparelho.

De modo geral, os movimentos estão organizados pela posição de início.

No final dos capítulos, estão descritos movimentos tecnicamente mais difíceis, que fogem ao critério anterior. Como muitos movimentos são conhecidos – na prática ou na literatura – com mais de um nome, damos aqui todos os que foi possível levantar.

Material de consulta

Para a elaboração desta apostila, foram consultados materiais publicados que podem ser de grande ajuda para ampliar o repertório do artista e do professor. Trata-se da *Introdução à pedagogia das atividades circenses*, de Bortoleto (2008), *Méthodologie trapézoïdale*, de Chalandre (2005), do manual da Fedec (2005/2006) e de Figuras e quedas para corda lisa e tecido/fundamentos, de Sugawara (2008).

Símbolos utilizados

Atenção!

Dica

Pré-requisito

Todas as palavras em *itálico* estão descritas no Glossário, no fim do Manual.
Os movimentos podem ter outros nomes em outros locais e suas variações serão apontadas logo abaixo do nome utilizado. Quando estes forem em língua estrangeira, também teremos a apliação do itálico.

pegadas

posições básicas e terminologia

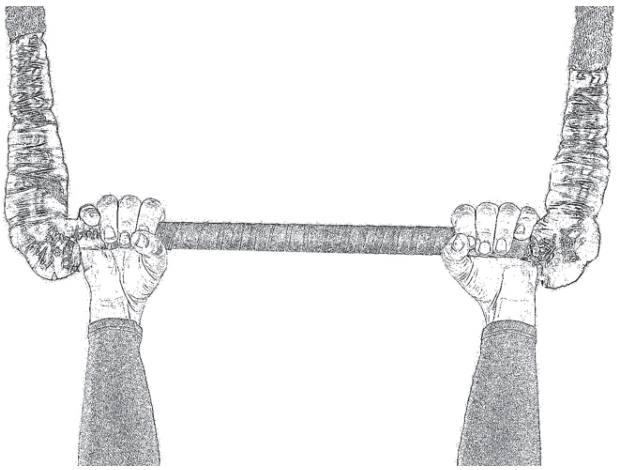
por Carlos Sugawara[t]

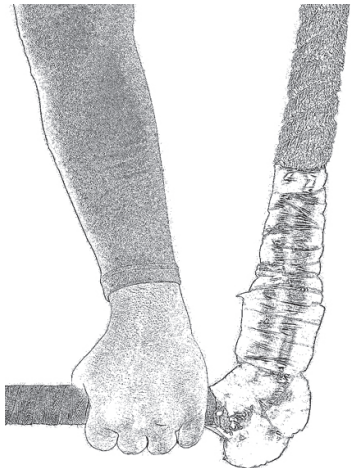
O trapézio fixo é uma modalidade em que predomina a suspensão no ar, sobretudo pela força das mãos (presa manual, ou pressão de mãos).

Existem diversas maneiras de se sustentar pelas mãos :

Pegada pronada ou empunhadura dorsal

Essa é a pegada mais frequentemente usada no trapézio fixo. Em suspensão, a palma da mão fica voltada para a frente; apoiada na barra, fica voltada para baixo.



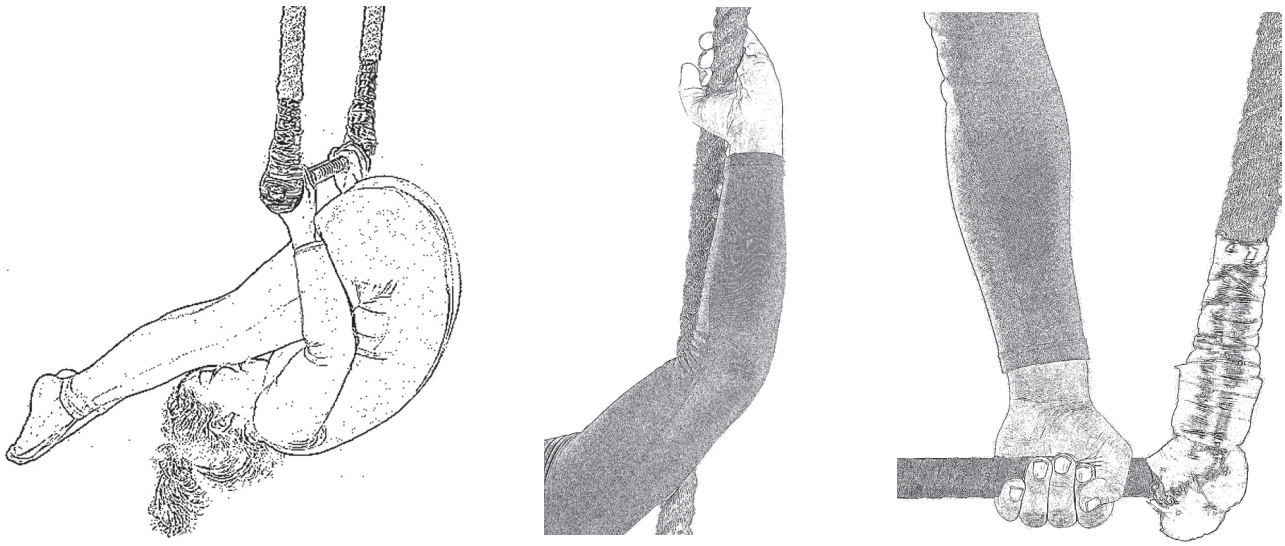


Pegada supinada ou empunhadura palmar

Em suspensão, a palma da mão fica voltada para trás; apoiada na barra, fica voltada para a frente; na corda, fica voltada para trás.

Usa-se a pegada supinada para as saídas de cambalhota à frente na barra.

Na preparação física, ela é importante também para a busca do equilíbrio muscular, principalmente no início do aprendizado, para que o praticante amplie o repertório motor da sensação de suspensão.



Pegada mista ou empunhadura mista

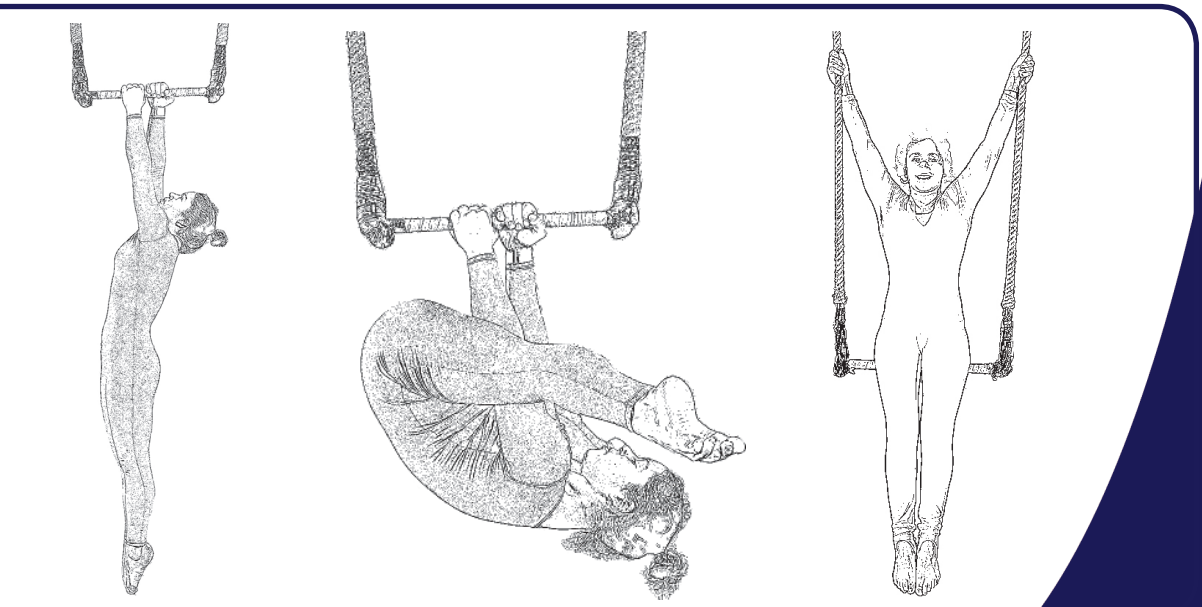
Uma mão fica na pegada pronada e outra, na pegada supinada.
Não é muito comum, mas pode ser usada para passagem de movimentos ou em coreografias.

Na preparação física, pode ser usada para variar o estímulo motor, prescrevendo-se puxadas na barra com pegada mista. É importante estar atento à postura do corpo e fazer as séries e as repetições levando em conta a bilateralidade, ou seja, fazê-las para os dois os lados, invertendo as mãos.

Pegada neutra ou empunhadura neutra

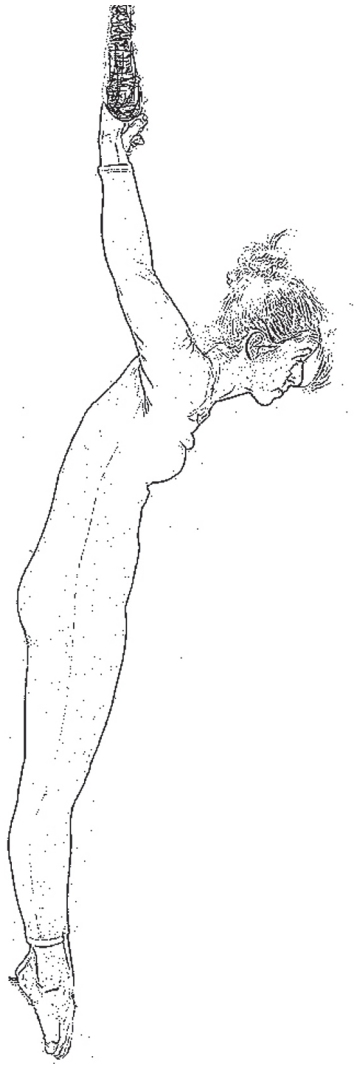
Com o corpo transversal à barra ou à corda (subida na corda), as mãos ficam em pegada pronada (empunhadura dorsal) e de frente uma para a outra.

Encontramos essa pegada em movimentos como o esquadro invertido com as pernas afastadas e a montagem da prancha lateral e em passagens entre movimentos.



German hang ou empunhadura cubital

Pegada com os ombros em posição de desloque, por trás do corpo. Não é uma pegada muito fácil e nem é muito comum começar uma subida no trapézio por ela, a não ser que o praticante tenha uma grande flexibilidade de ombros. É mais encontrada nas argolas.



Para mais informações sobre pegadas, acesse www.circosoul.com.br

---

[1] Carlos Sugawara é artista, professor e pesquisador circense e autor do manual *Figuras e quedas para corda lisa e tecidos – Fundamentos*, apoiado pela Funarte, e do livro *Técnicas circenses aéreas para corda lisa e tecido*. Em setembro de 2010, lançou o manual-DVD chamado *Faixas aéreas – profilaxia: exercícios básicos e preparação corporal*. Ganhador dos prêmios Funarte Carequinha 2007 (pesquisa), Proac 2007 (Faixas de Rua), Funarte Dia do Circo 2008, Proac 2009 (Suspensão: chão, corda e ar) e Funarte Carequinha 2009 (pesquisa) e bolsa Funarte de Residência em Artes 2010.

posições fundamentais

Todos os movimentos analisados neste capítulo são realizados com a barra atrás do corpo. Por questões metodológicas e de organização, eles foram agrupados como posições fundamentais, que devem ser trabalhadas com cuidado e precisão.

Esses movimentos parecem ser muito simples, mas merecem especial atenção, pois são a base da sustentação do corpo no aparelho.

Podem ser trabalhados no início do treinamento de trapézio e corda marinha em balanço. Para sua boa execução, é importante dar atenção aos detalhes e trabalhar tanto as ações que induzem ao controle do corpo como seu entendimento.

Antes de executar um movimento, tente imaginá-lo – crie uma imagem.
Chamaremos de posturas corretas aquelas que tenham como características:

- a proteção das articulações
- a distribuição equilibrada do peso do corpo
- a evolução de uma posição básica para um elemento de dificuldade

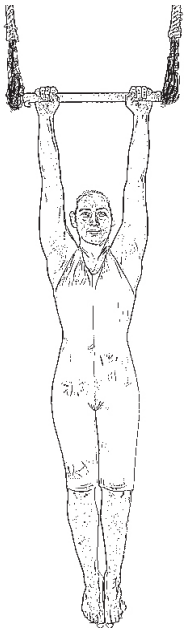
Experimente outras formas de executar um movimento – a arte dá liberdade de criação.

suspensão

Sustentar o corpo pelas mãos.

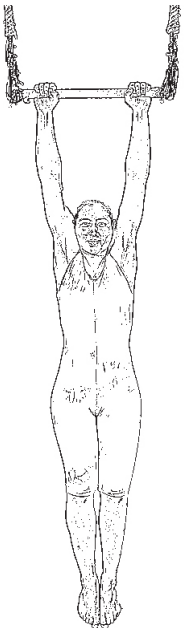
Essa posição é básica e exige tônus muscular no corpo todo.

Sustentar as escápulas de forma que os ombros deem espaço ao pescoço e ele fique livre. O controle do corpo vem de dentro para fora.



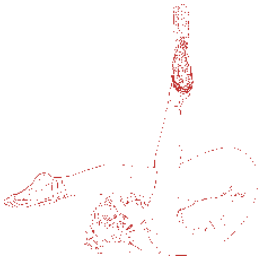
Segure naturalmente a barra sem pressionar (o polegar pode ficar por baixo da barra).

Segure o abdome, una as pernas, estique a ponta dos pés.



Evite soltar a articulação do ombro. Impeça a rotação dos ombros.

Deixe as orelhas ficarem livres

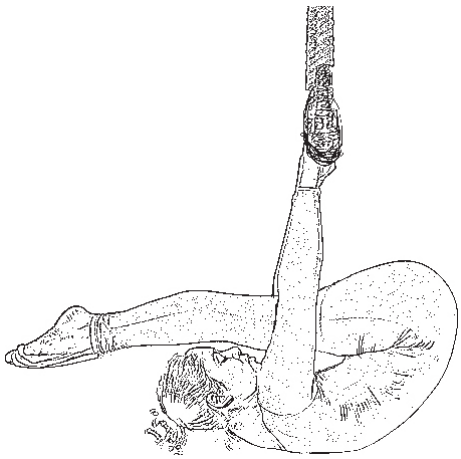


esquadro invertido fechado

démie renversé | *pike*

Suspensão com o apoio das mãos na barra, em apoio invertido, em posição carpada.

Embora normalmente essa posição seja chamada de *esquadro*, diferentemente do esquadro de 90°, ela é realizada com a inversão do quadril, que deve ficar paralelo à barra do trapézio e ao chão.
A pelve e os pés devem ficar numa linha horizontal.

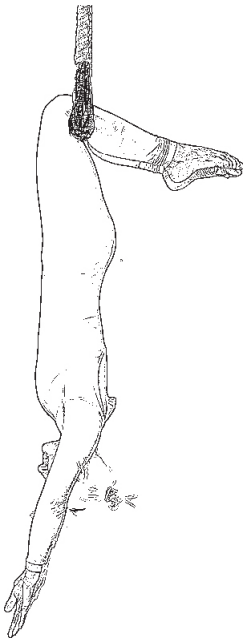


Mantenha as pernas juntas e estendidas.
Olhe para os joelhos e trabalhe o fechamento das pernas em relação ao tronco.

curva

jarret | hockes

Sustentar o corpo na posição invertida, segurando a barra com a parte posterior dos joelhos.



Leve os pés em direção aos ísquios. Mantenha o quadril encaixado. Segure o abdome. Mantenha os ombros alinhados com as orelhas.

Procure manter um ângulo menor do que 90° entre a panturrilha e a parte posterior da coxa.

sentada

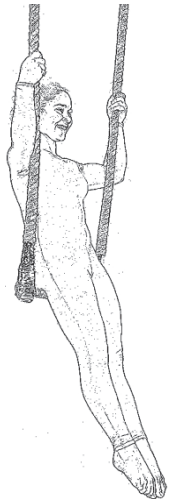
assie | sit

Sentada Frontal

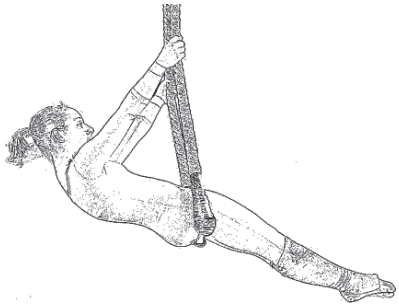
Sentar no trapézio é diferente de sentar num sofá, onde as pernas e o tronco ficam num ângulo de 90º.

Sentar no trapézio implica apoiar o corpo na região dos ísquios e mantê-lo alinhado. A posição de sentada deve ser estável e confortável.

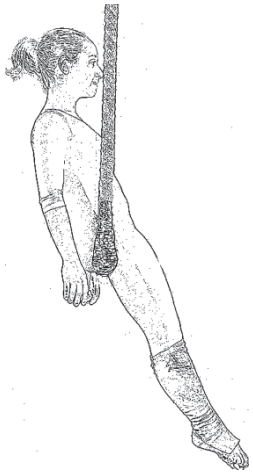
Quando feita com os braços flexionados, é uma posição de chegada ou de partida para outros movimentos. Com os braços estendidos, determina uma divisão do peso do tronco entre os ísquios e as mãos. Sem as mãos, é uma figura de equilíbrio.



Apoie a barra na região dos ísquios. Alinhe ombros, quadris e pés. Sustente o abdome.
Segure suavemente as cordas na altura dos olhos.



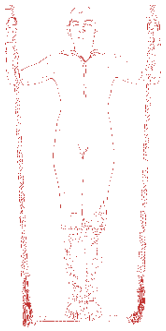
Deixe os ombros atrás da cordas. Forme um ângulo de 90º entre os braços e o tronco. Faça uma leve pressão com os pés em direção ao chão, para evitar *carpar.*
Mantenha o alinhamento de ombros, quadris e pés.



Treine o equilíbrio na posição de sentada sem as mãos. Apoie o peso do corpo na barra. Segure o abdome e aponte os pés para o chão.

de pé

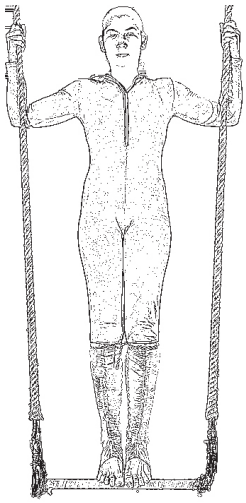
débout | stand



Para um trapezista, ficar em pé na barra do trapézio deve ser como é para um passarinho se apoiar no galho.
O apoio deve estar na meia-ponta do pé. Os calcanhares devem estar elevados, para permitir que ombros, quadris e pés estejam alinhados na vertical.
As mãos devem sustentar suavemente as cordas. O controle do equilíbrio parte do alinhamento do corpo.

Para o treinamento:
É muito útil trabalhar o equilíbrio do corpo nessas posições fora da barra do trapézio. Usar um objeto como apoio para o trabalho dessas figuras no chão pode ser muito útil tanto para desenvolver a consciência corporal como para incorporar as posições no repertório de movimentos.

Encontre o lugar exato de apoio dos pés.



Apoie a meia-ponta dos pés na barra. Ponha as mãos na altura dos olhos. Mantenha as escápulas para baixo. Feche as costelas. Encaixe o quadril. Procure o equilíbrio sem pressionar as cordas.

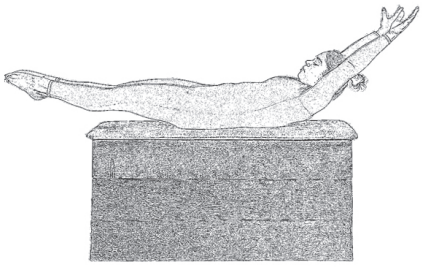
Os ossos dos pés que se apoiam na barra podem precisar de um tempo para se habituar. Use meias ou sapatilhas para aliviar o impacto.

exercícios com as posições fundamentais

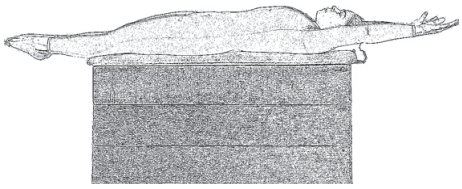
Partindo das posições fundamentais, descreveremos alguns trabalhos específicos para cada uma delas.
É indicado começar com os trabalhos em isometria e continuar com os movimentos dinâmicos.

Canoinhas:

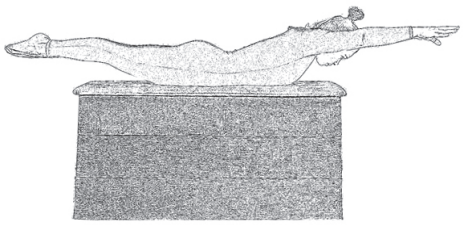
Devem ser trabalhadas, no começo, em isometria. São movimentos de pouca amplitude e muito controle do corpo.
É indicado aprender as posições corretas da canoinha de frente e de costas, no chão, como elemento educativo.



Canoinha de frente



Posição neutra com o quadril encaixado



Canoinha de costas

Balanços:

Os balanços são movimentos fluidos.
O início dos balanços deve ser efetuado recrutando forças de fechamento.

Todos os movimentos analisados nesse capítulo são realizados com a barra atrás do corpo. Por quetões metodológicas e de organização, eles foram agrupados como posições fundamentais, que devem ser trabalhados com cuidado e precisão.

Eses movimentos parecem ser muito simples, mas merecem especial atenção, pois são a base da sustentação do corpo no aparelho.

Podem ser trabalhados no início do treinamento de trapézio e corda marinha em balanço. Para sua boa execução é importante dar atenção aos detalhes e trabalhar tanto as ações que induzem ao controle do corpo, como seu entendimento.

Antes de executar um movimento, tente imaginá-lo - crie uma imagem.

Chamaremos de posturas corretas aquelas que tenham como características:

- A proteção das articulações
- A distribuição equilibrada do peso do corpo
- A evolução de uma posição básica para um elemento de dificuldade

Experimente outras formas de executar um movimento - a arte dá liberdade de criação

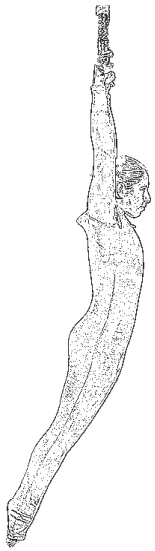
canoinhas em suspensão

Realizar perfeitamente as posições de canoinha com o corpo deitado no chão.

Movimento de pouca amplitude e muito controle do corpo.

Recrute forças a partir do abdome. Alongue o corpo a partir da ponta dos pés e provoque uma contração anterior.

Volte para a posição de suspensão

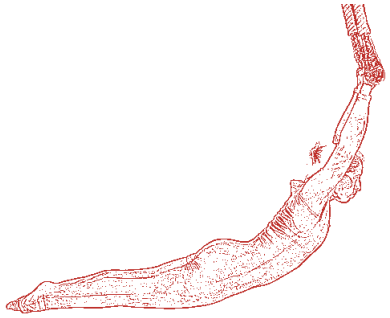


Leve a ponta dos pés para trás. Segure o abdome. Feche as costelas ao máximo. Provoque uma contração posterior.

Comece fazendo um movimento muito pequeno e deixe ele ir aumentando a amplitude gradativamente.

Não *sele* o corpo. Sustente sempre as escápulas. Evite soltar os ombros.

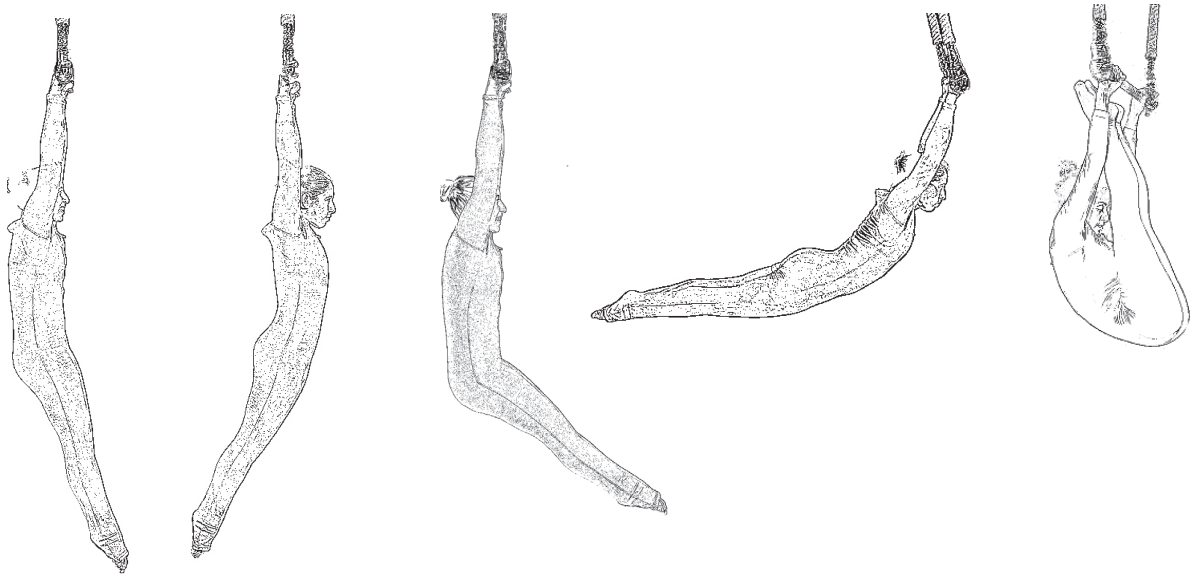
balanço de esquadro



✓ Canoínhas em isometria.

Balanço das pernas estendidas por baixo da barra com a sustentação das mãos.

Recrute forças levando os pés suavemente para a frente e para trás, aumentando a amplitude naturalmente.



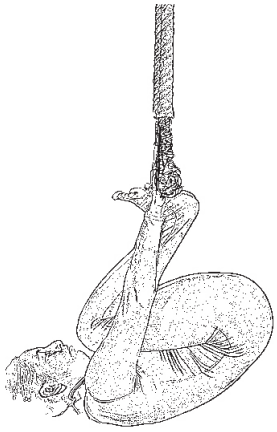
Parta da canoinha de frente.
Deixe o peso das pernas guiar o movimento. Sustente sempre as escápulas.
Evite soltar os ombros.

Para que as pernas se aproximem da barra é preciso trabalhar elas como se fossem indepentes dos quadris. Treine o movimento no solo balançando uma perna de cada vez.

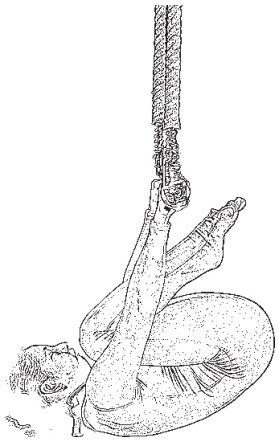
inversão grupada

Subida para o esquadro invertido com as pernas flexionadas

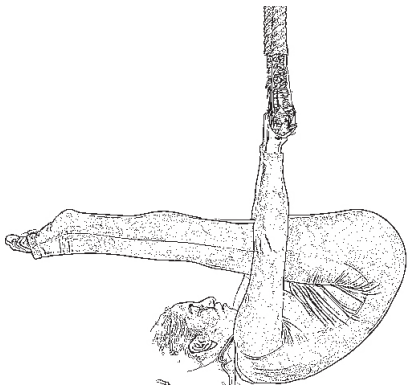
Subir o quadril e passar as pernas por baixo da barra. Pode ser feito na força ou com o impulso do balanço.
Exige mobilidade na região das costas e dos ombros, bem como força de abdome para sustentar as pernas.



Comece na posição de suspensão. Mantenha os braços estendidos. Leve as pernas para o peito. Encolha bem as pernas e imagine virar uma bolinha a menor possível. Deixe o quadril começar uma inversão até ele ficar leve.



Passe as pernas por baixo da barra, com os pés em *flex* ou em ponta.



Estenda as pernas e sustente a posição de esquadro invertido (p. 13).

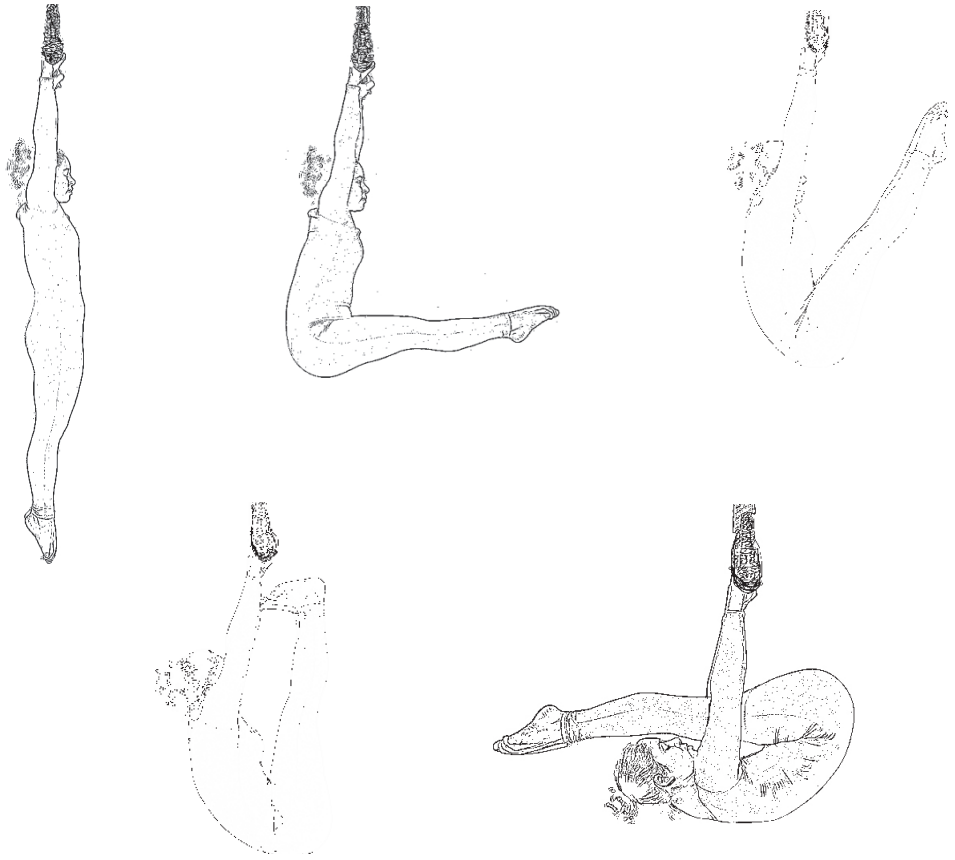
A falta de mobilidade nas costas sobrecarrega os ombros.

Para executar corretamente este movimento, faça exercícios de solo que trabalhem a mobilidade das costas e dos ombros e a força de sustentação das pernas.
Começar o movimento com flexão de braços pode compensar a falta de força abdominal.

inversão carpada

✓ Alongamento posterior, controle das escápulas e força de fechamento do corpo.

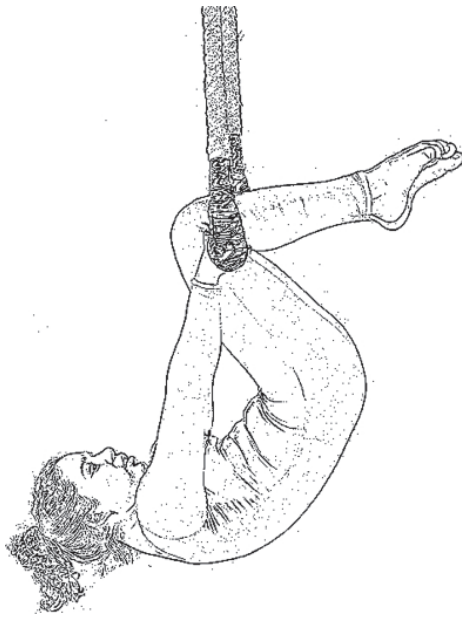
Subida para o esquadro invertido fechado, com as pernas estendidas. Pode ser feito na força ou em balanço.



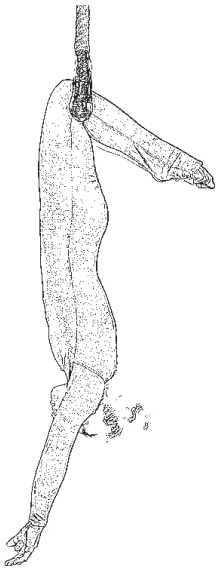
Da posição inicial, suba as duas pernas unidas e passe por baixo da barra com os pés em *flex* ou em ponta.
Traga as pernas em direção ao rosto, fechando ao máximo a posição do corpo carpado.

Olhe sempre na direção dos joelhos. No esquadro, mantenha pelve e pés na mesma linha horizontal.

montagem da curva



Coloque a parte anterior dos joelhos na barra. Mantenha o peito arredondado e olhe para os joelhos.
Mantenha o quadril encaixado.

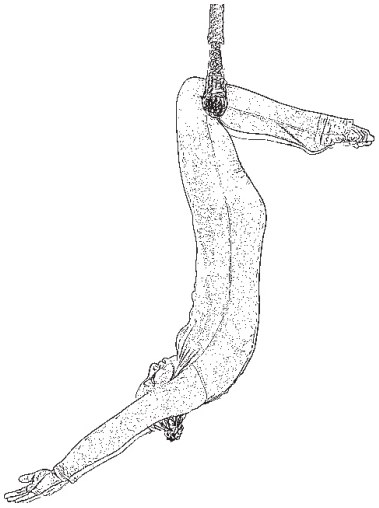


Continue mantendo o quadril encaixado e solte as mãos até a posição de curva (p. 14).
Alongue os braços.

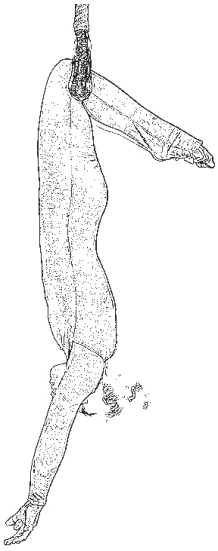
canoinhas na curva

✓ Realizar perfeitamente as posições da canoinha com o corpo deitado no chão. Manter a estabilidade na posição de curva.

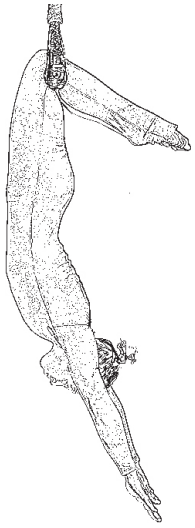
Trabalho em isometria com o corpo em suspensão, no apoio das curvas.



Comece na posição de curva (p. 14). Recrute forças a partir do abdome. Alongue o corpo a partir das mãos e provoque uma contração anterior.



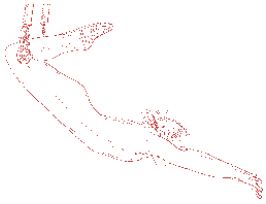
Volte para a posição de curva. Mantenha o quadril encaixado.



Leve as costas da mão para trás. Firme os glúteos e abra o quadril. Mantenha as costelas fechadas.
Provoque uma contração posterior.

Não *selar* o corpo.

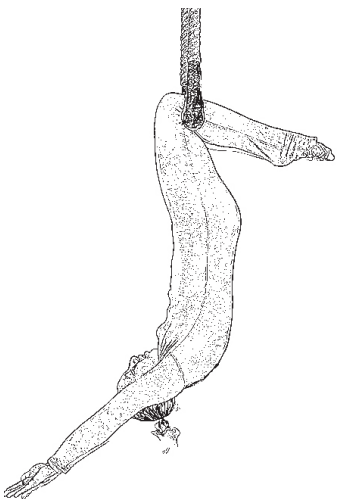
Comece fazendo um movimento muito pequeno e deixe-o aumentar gradativamente.

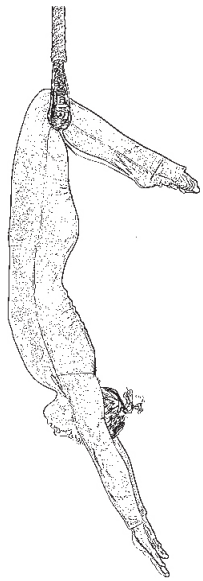


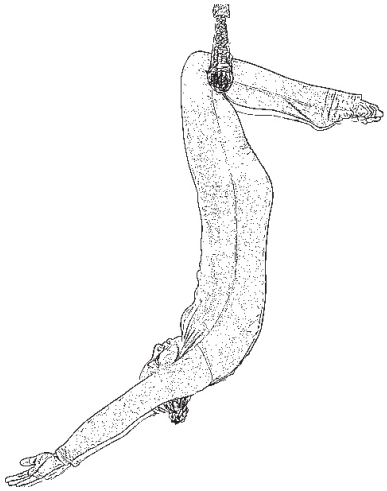
balanço de curva

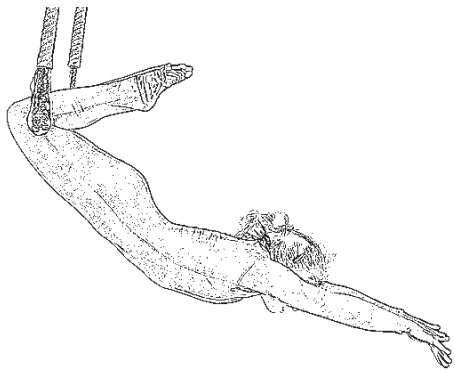
✓ Realizar perfeitamente as canoinhas na curva em isometria.

Exercício dinâmico a partir do apoio da curva que tem por objetivo aumentar o ângulo do quadril em relação ao apoio na barra.



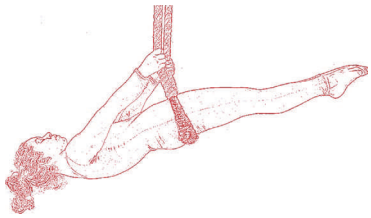






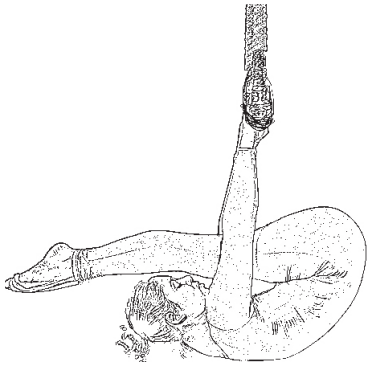
Mantenha os braços alinhados com as orelhas.
Comece o movimento partindo da canoinha de frente.
Firme os glúteos e trabalhe a abertura e o fechamento do tronco, usando a força do abdome.

Faça o movimento com a intenção de alongar o tronco a partir da ponta dos dedos da mão.

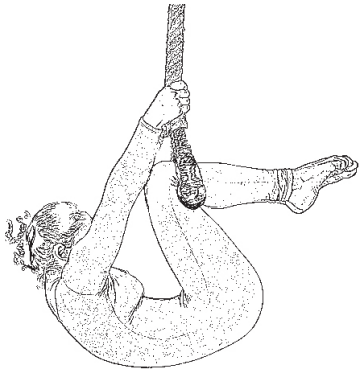


esquadro fechado invertido para sentada

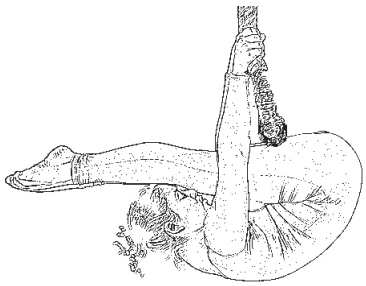
É uma das subidas possíveis entre o esquadro invertido e a posição de sentada.
É recomendado usar outros materiais de consulta (p. 07), para ampliar o repertório.



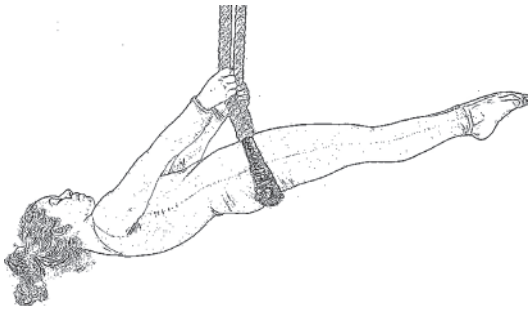
Parta da posição de esquadro invertido.



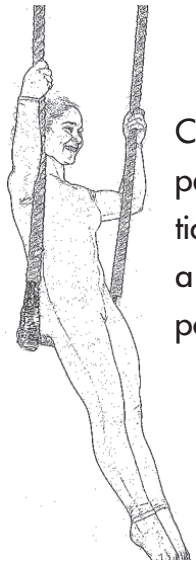
Ponha as mãos na corda a cerca de 30 cm acima da barra.



Faça uma nova inversão de quadril. Traga as pernas em direção ao tronco (fechamento) e faça um esquadro invertido com as mãos na corda.



Faça um movimento de abertura impulsionando os pés. Mantenha o peito fechado e alinhe ombros, quadris e pés.

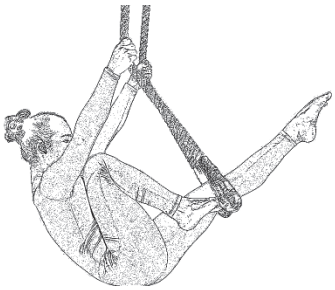


Continue o movimento dos pés para baixo até a posição vertical. Escorregue as mãos até a altura dos olhos e complete posição de sentada (p. 15).

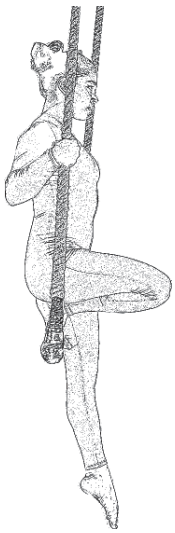
subida simples

De sentada para em pé

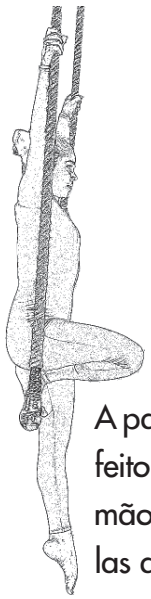
Comece na posição de sentada com os braços flexionados (p. 15). Desça as mãos até a altura dos ombros e escorregue as pernas estendidas na barra até a altura da curva.



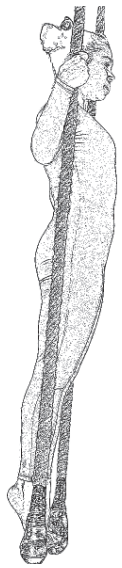
Flexione uma das pernas e dê espaço para conseguir apoiar o pé em meia-ponta.



Tracione a corda com os braços e leve o tronco para cima do pé. Mantenha os ombros e o quadril perfeitamente alinhados com o pé de apoio. Force a barra para trás com a a perna livre e direcione a ponta do pé para o chão. O pé de apoio estará recebendo todo o peso do corpo.



A partir dessa posição de perfeito equilibrio, escorregue as mãos pela corda até estendê-las acima da cabeça.

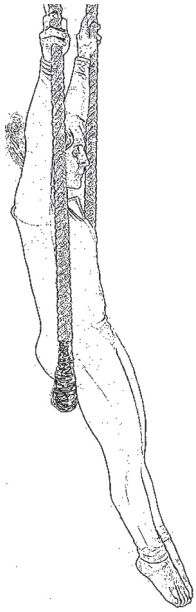


Ao mesmo tempo, empurre a barra para baixo com o pé e as cordas para baixo com as mãos. Fique em pé sobre a barra. Mantenha o quadril encaixado e escorregue as mãos até a altura dos olhos.

subida na força

✓ Flexão de braços sustentando o corpo com as mãos nas cordas.

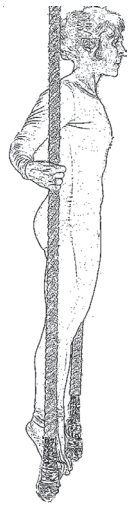
De sentada para em pé



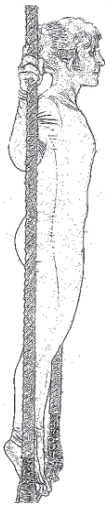
Segure as cordas com os braços totalmente estendidos.

Ao mesmo tempo, faça uma flexão de braços e um *esquadro* com as pernas.

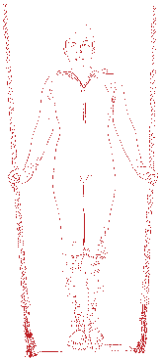
Leve os ombros para a frente e apoie a meia-ponta dos pés na barra.



Estenda as pernas.



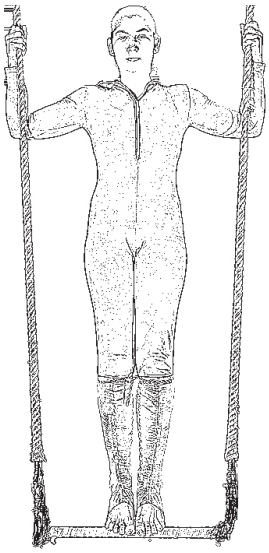
Escorregue as mãos até a altura dos olhos e equilibre o corpo na posição de pé (p. 16).



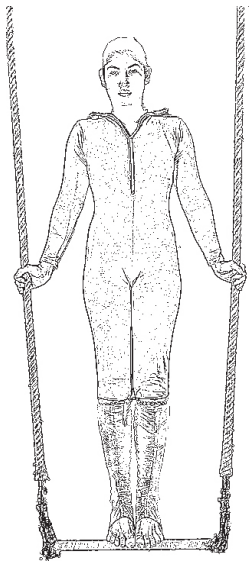
educativo de sentada

De pé para sentada

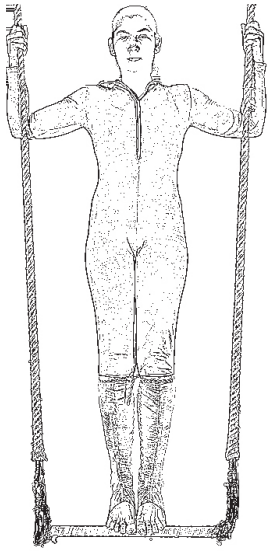
Este exercício revela o controle do equilíbrio na posição de pé, pois, ao colocar as mãos abaixo da linha do quadril, os braços perdem a possibilidade de sustentar o corpo.
Repetir o movimento de subida e descida das mãos exige manter a posição perfeita do corpo encaixado.



Parta da posição de pé.



Escorregue as mãos pela corda rapidamente, até estender os braços completamente.

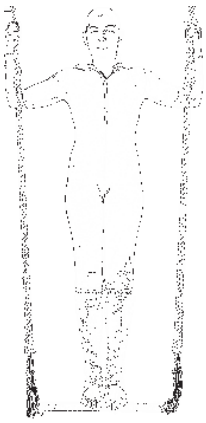


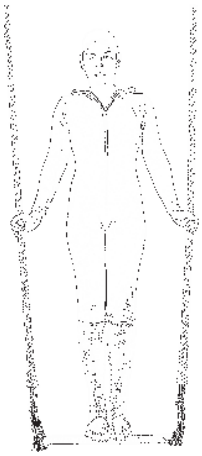
Suba as mãos rapidamente para a posição inicial.

sentada com uma perna

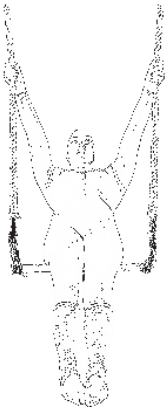
✓ Educativo para sentada

Repita os movimentos 1 e 2 do educativo para sentada (p. 29).
Coloque um dos pés em ponta e estenda a perna correspondente para baixo, pela frente da barra.
Deixe a perna descer rapidamente.





Leve o tronco para trás.
Tire a perna de apoio, mantendo o quadril aberto.

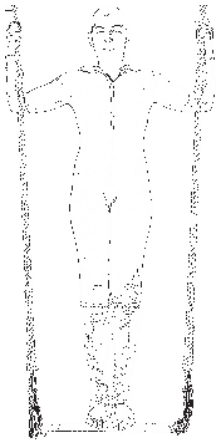


Finalize alinhando ombros, quadril e pés na posição de sentada com os braços estendidos (p. 15).

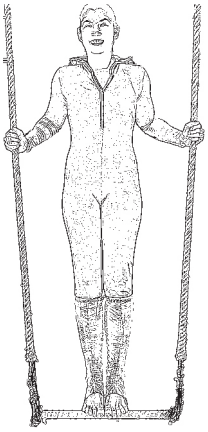
sentada com duas pernas

✓ Sustentação do corpo em isometria, com os braços flexionados.

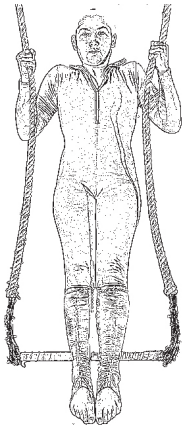
Este movimento nada mais é do que a sustentação do corpo encaixado em sentido descendente.



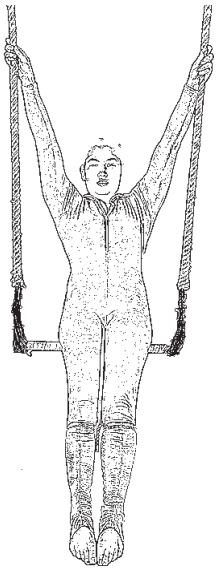
Parta da posição de pé (p. 16).



Desça as mãos até a altura da cintura.



Coloque os dois pés em ponta, incline o corpo levemente para trás e deixe as pernas descerem juntas. Sustente o corpo com as mãos na posição de canoinha de frente.

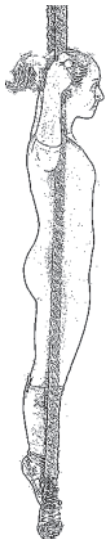


Apoie os ísquios na barra e incline o tronco para atrás até estender os braços completamente na posição de sentada com os braços estendidos (p. 15).

posições do balanço

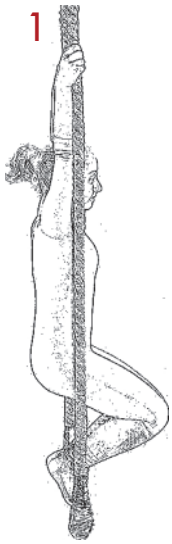
As quatro posições fundamentais da puxada de balanço no trapézio serão apresentadas para evidenciar a importância do alinhamento do corpo como base do condicionamento físico. Estas figuras podem ser realizadas sem grandes pré-requisitos de força e são úteis para o entendimento do equilíbrio/desequilíbrio necessário a várias passagens do trapézio fixo.

de pé



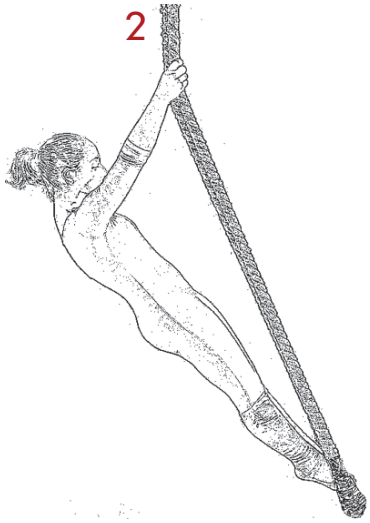
Parta da posição em pé em perfeito equilíbrio.

1



Flexione as pernas até os braços ficarem completamente estendidos. Mantenha os ombros na linha das cordas.

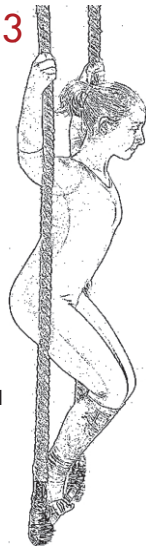
2



Leve os pés para a frente e os ombros para trás, ao mesmo tempo. Alinhe ombros quadril e pés. Olhe seus pés sem abaixar a cabeça.

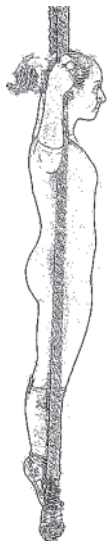
3

Leve os ombros para a frente das cordas e, ao mesmo tempo, flexione levemente as pernas.
Alinhe o umbigo com os pés e mantenha o quadril e os ombros em oposição, fora da linha das cordas.



4

Estenda as pernas e volte para a posição inicial.



barra atrás do corpo

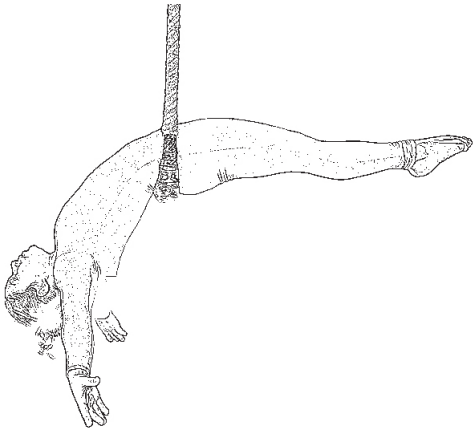
apoios

Considerando a barra atrás do corpo, há seis regiões do corpo que servem como apoio. Usando esses apoios na barra de forma simétrica, teremos as seguintes figuras:

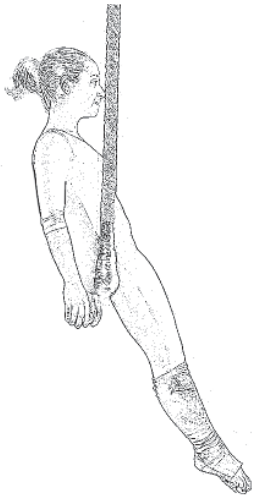
nuca

cristo

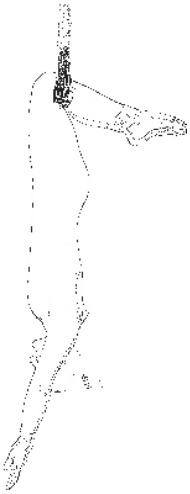
rins



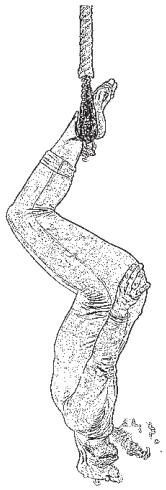
sentada



curva



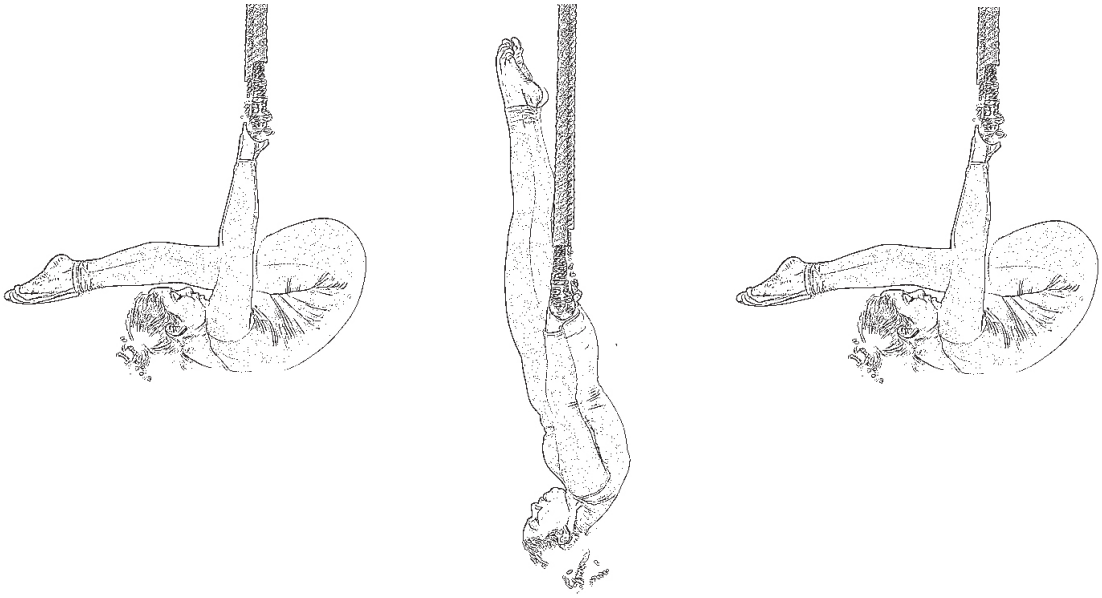
calcanhar



vela

Esquadro para vela

Trabalho de abertura e fechamento de tronco e pernas, em suspensão invertida (kipe).
O equilíbrio na vela deve ser trabalhado de forma estática e dinâmica. Ele é um movimento análogo à parada de mãos no treinamento de acrobacia de solo.
Representa o controle do corpo na posição invertida.



Partindo do esquadro invertido fechado (p. 13), faça um movimento forte de abertura até a posição da vela e volte à posição inicial.

Mantenha o quadril encaixado e evite *carpar* ou *selar.*

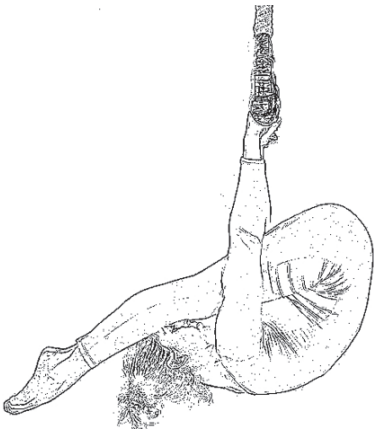
invertida

skinning the cat | desloque

✓ Força de fechamento. Força e alongamento de ombros.

Esquadro invertido fechado para invertida

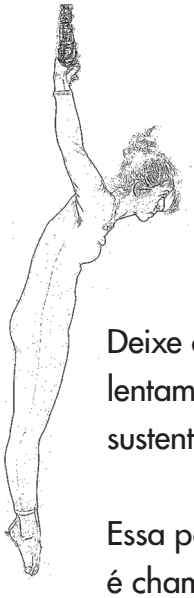
Variação do ângulo de abertura/fechamento entre o tronco e as pernas. Elemento de força e alongamento de dificuldade.



Partindo do esquadro invertido, deixe o peso do corpo cair para trás.

Mantenha o fechamento até os pés apontarem para o chão.

Alongue o corpo e continue o movimento com os pés em direção ao chão.



Deixe o corpo finalizar a abertura lentamente sempre que sentir a sustentação dos ombros.

Essa posição dos ombros também é chamada desloque.

Desmontagem:

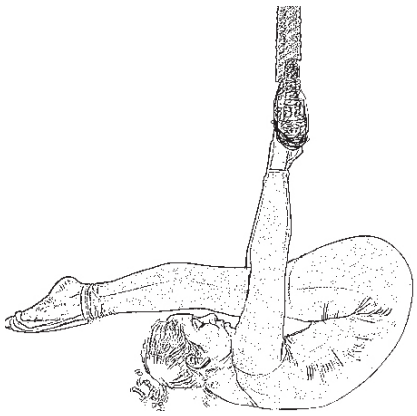
Retome o movimento de fechamento: enloque.

sereia

birds nest | *nid d´oiseau* | *panier*

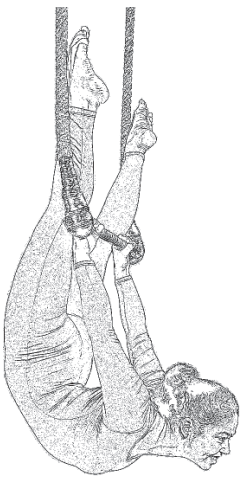
Esquadro para sereia

Transição entre figuras sobre o mesmo apoio.



Comece no esquadro invertido fechado.

Leve as pernas em direção às cordas.
Faça uma vela (p. 13) de pernas abertas.

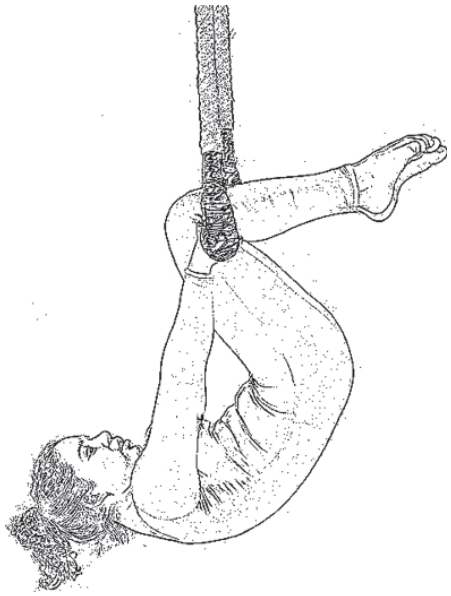


Olhe para a frente e permita que os ombros avancem.
Arqueie o corpo de acordo com a sua flexibilidade.

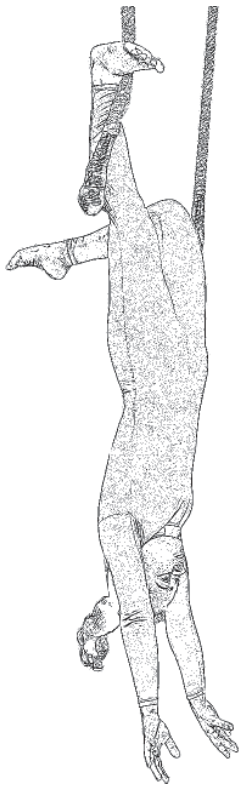
coringa

Curva para coringa

Apoio do corpo invertido sobre uma curva na barra e uma perna em crochê na corda.



Comece na posição de curva, com o quadril arredondado e as mãos na barra, ao lado dos joelhos.



Faça um crochê com uma das pernas. Mantenha o pé em *flex*. Desça o tronco segurando o abdome. Solte as mãos e encaixe o quadril .

Para voltar, pode fazer a mesma recuperação que se descreve para a chave de pé (p. 42).

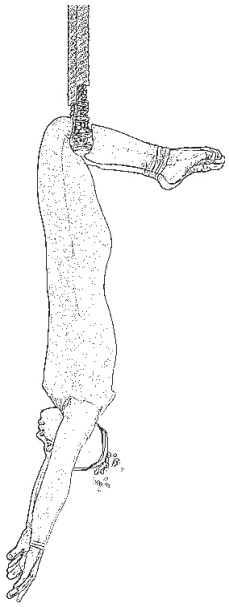
uma curva

one leg hockes hang | un jarret

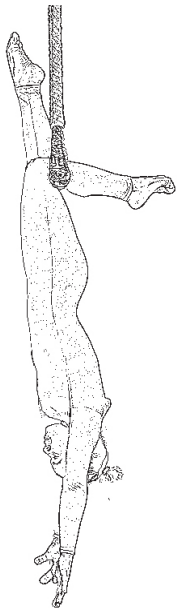
A sustentação numa curva exige o controle do quadril.

Sustentação no apoio de uma perna, com o corpo invertido.

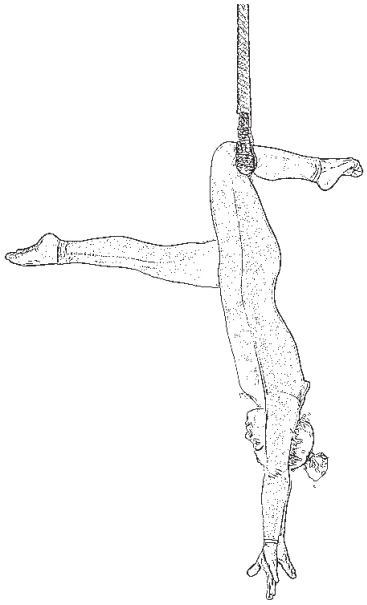
A figura deve ser trabalhada começando por aliviar o peso da perna que sairá gradativamente.



Estabilize a posição de curva e alivie lentamente o peso de uma das pernas.



Segure o quadril alinhado com o joelho da perna de apoio. Mantenha o quadril aberto. Dirija a perna livre para cima.



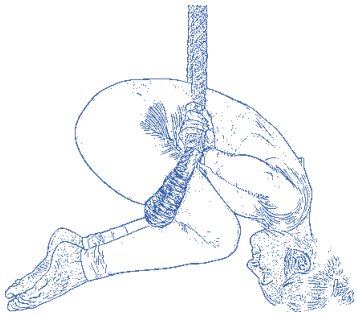
Deixe a perna descer lentamente na direção do tronco.

Para ajudar, o professor pode sustentar o peso do corpo do executante segurando-lhe os ombros. Outro auxílio possível é amarrar duas pequenas cordas ou *faixas* nas laterais da barra do trapézio, que servirão como apoio.

Evite *carpar*. Mais importante do que tirar uma perna é manter a perna de apoio alinhada e o quadril aberto.

cambalhota

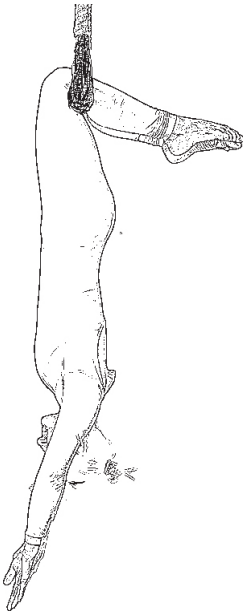
roulade | roll



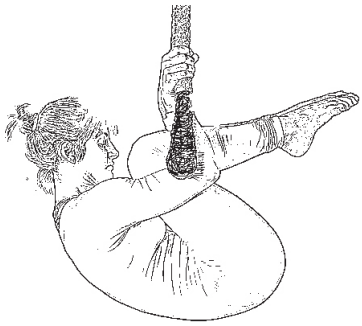
Sustentação na curva. Fazer a cambalhota no chão.

Cambalhota da curva para sentada

Rolamento para trás, da posição de curva à posição de sentada frontal.
Fazer a cambalhota no chão.

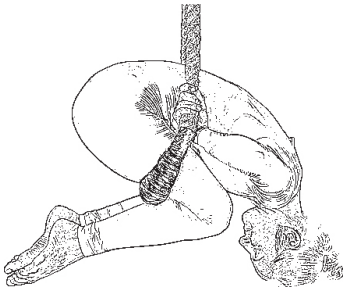


A partir da posição de curva, suba o tronco e aproxime o peito das coxas.



Passe as duas mãos por baixo da barra do trapézio e segure as cordas o mais alto possível. Deixe a parte anterior dos cotovelos encostar na barra.

Mantenha o corpo grupado, puxe as cordas e gire para trás até sentar na barra.



Mantenha o fechamento do corpo contra a coxa e deixe o peso do quadril finalizar o rolamento.

Suba as mãos e segure as cordas na altura do rosto. Estenda as pernas em direção ao chão.

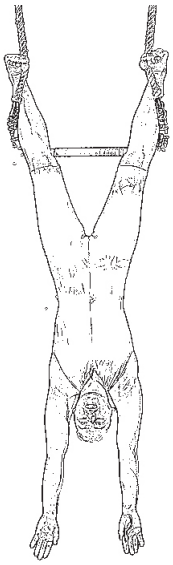
chave de pé

cheville | *ankl hang* | gancho de pé

Da sereia para a chave de pé

Passagem entre dois apoios, com o corpo em posição invertida.
A chave de pé é uma trava da canela contra a barra e dos pés contra a corda.

Faça uma vela de pernas afastadas e ponha os pés em *flex*. Mantenha as pernas paralelas.

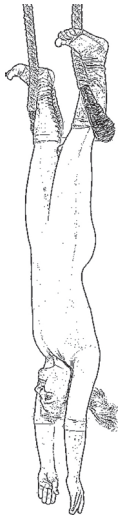


Solte as mãos. Feche o peito e o segure o quadril. Alongue os braços para o chão.

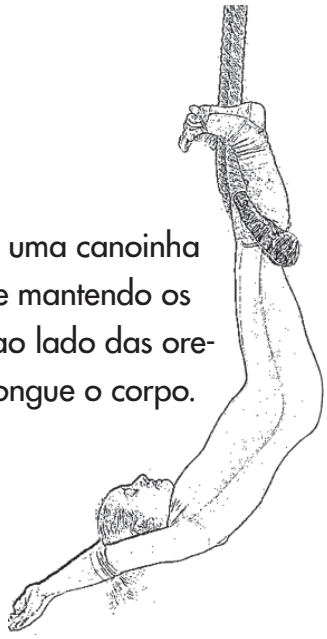
recuperação

Chave de pé – recuperação para sentada

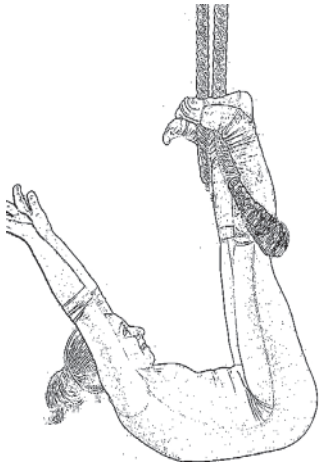
Exercício de força de fechamento, com o corpo invertido sustentado pelas pernas.



Estabilize o corpo. Mantenha as pernas paralelas e pressione os pés para baixo. Feche as costelas e mantenha o quadril encaixado.

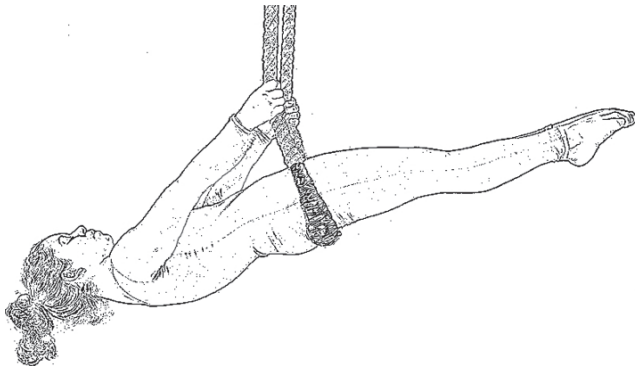


Comece uma canoinha de frente mantendo os braços ao lado das orelhas. Alongue o corpo.

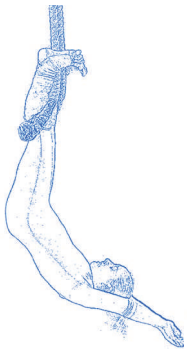


Mantenha as pernas paralelas e faça um fechamento do tronco sobre as pernas.

Pegue nas cordas acima dos pés.



Estenda as pernas, puxe as cordas sem flexionar os braços e alinhe os pés com o quadril e os ombros.



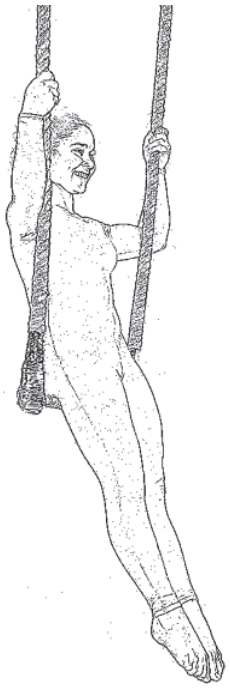
queda para chave de pé

chute cheville | drops to ankles | chlak boom

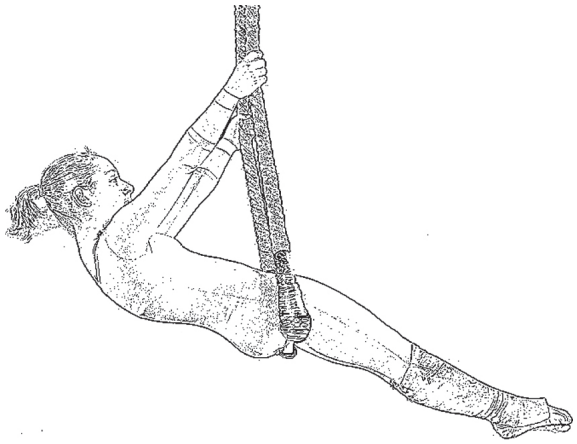
Estabilidade na chave de pé. Passagem de sentada para vela de pernas abertas.

Da sentada para a chave de pé

Movimento dinâmico entre dois apoios. Passagem do quadril para a posição invertida.
sugestão para o treinamento: Fazer canoinhas e balanços na chave de pé.

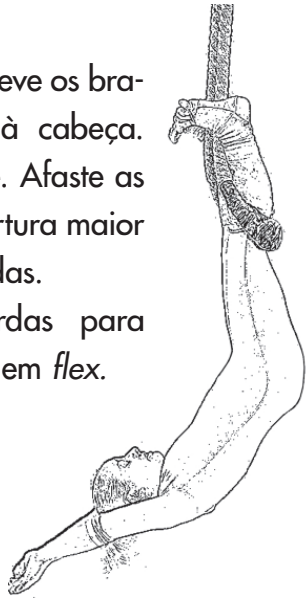


Parta da posição da sentada com os braços flexionados.



Empurre as cordas e leve os ombros para trás, começando uma canoinha de frente.

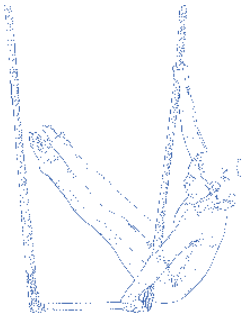
Solte as cordas e leve os braços em direção à cabeça. Segure o abdome. Afaste as pernas numa abertura maior do que a das cordas.
Pressione as cordas para baixo com os pés em *flex*.



Esse movimento deve ser treinado com lonja ou ajuda do professor.

reloginho na barra

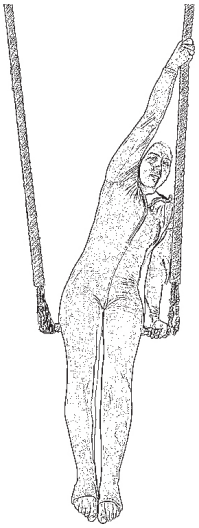
tour du monde assie



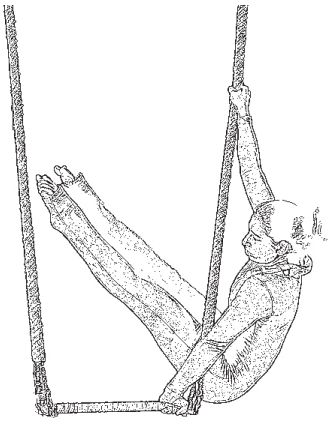
Sustentação do *esquadro*

Os reloginhos são giros para dentro ou para fora do corpo. Têm como eixo uma das cordas do trapézio. Uma das mãos sempre segura a corda, e a outra pode segurar a mesma corda ou a barra.

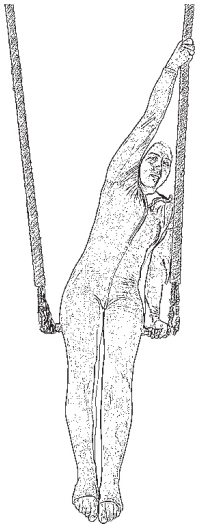
Como regra geral, as duas mãos sempre formam uma linha perpendicular ao chão, e a mão de baixo dá a direção em volta da corda.



Comece sentado. Com uma das mãos, segure a corda do lado oposto com o braço estendido acima da cabeça. Com a outra mão, segure a barra com a pegada supinada (p. 8 e 9).
Puxe a corda com o braço de cima, sem chegar a flexioná-lo, e faça um esquadro. Empurre a barra com o braço que está embaixo e leve as pernas estendidas em direção ao peito.



Impulsione o quadril para deixá-lo o mais perpendicular à barra possível. Direcione o giro para dentro do trapézio. Mantenha os pés acima da linha do quadril para voltar à barra.



Volte à posição inicial ou experimente novos apoios.

O braço que se apoia na barra é o centro do giro; use esse apoio para elevar o quadril.

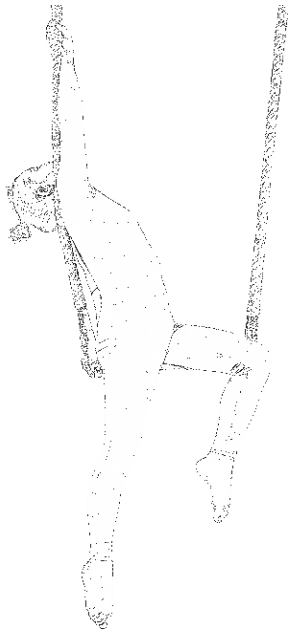
nuquinha

amazona

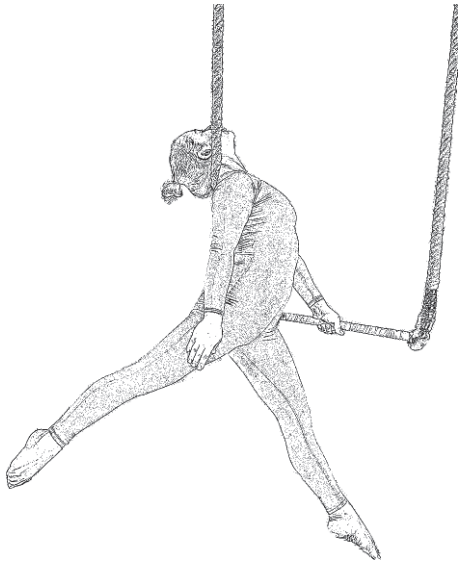
Sustentação na posição de oitava com as mãos na barra.

Figura feita com a barra na lateral do corpo, com o apoio de uma mão sobre a barra e a cabeça contra a corda.

Pode começar na sentada lateral ou na oitava, como passagem, com um quarto de giro.



A partir da sentada lateral (p. 108), passe a cabeça por trás da corda de apoio. Segure essa corda com o braço da frente estendido acima da cabeça. Apoie o outro braço na barra, atrás do quadril.



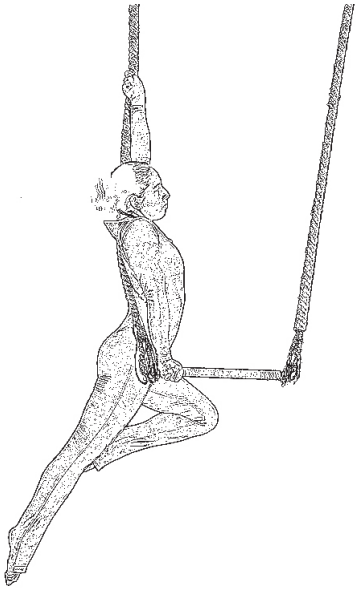
Puxe a corda levemente e tire o quadril da barra. Mantenha o braço de baixo bem estendido, tire o braço de cima da corda e segure firmemente a lateral da cabeça contra a corda.

Para voltar, puxe novamente o quadril para cima da barra. Repita os passos de trás para a frente.

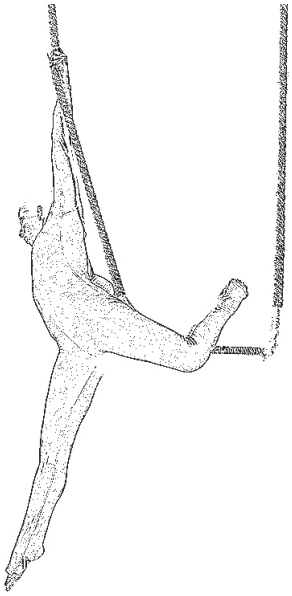
Outras saídas podem partir da passagem da perna livre por cima da barra ou passando o apoio da barra para a frente do corpo. Nesse caso, segure a corda da frente acima da cabeça e faça um quarto de volta até a posição de oitava.

reloginho da nuquinha

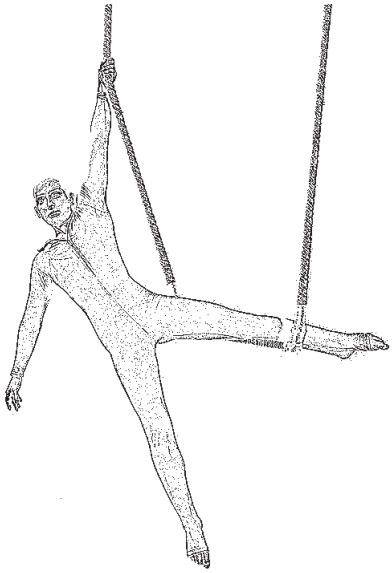
Giro e transição entre dois apoios que implica mudança da posição do corpo em relação à barra.



Comece no apoio da nuquinha com a mão na corda.Faça um esquadro com a perna da frente. Com a perna estendida, faça um giro amplo para fora e para trás do corpo.



Direcione o quadril para baixo e deixe a perna subir até passar por cima da barra.



Finalize com uma perna por cima da barra e o braço correspondente na corda.

Experimente transições a partir dessa figura.

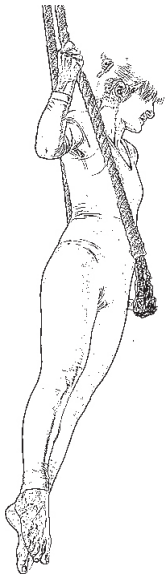
oitava

equilíbrio de barriga | equilibre facial | *front balance*

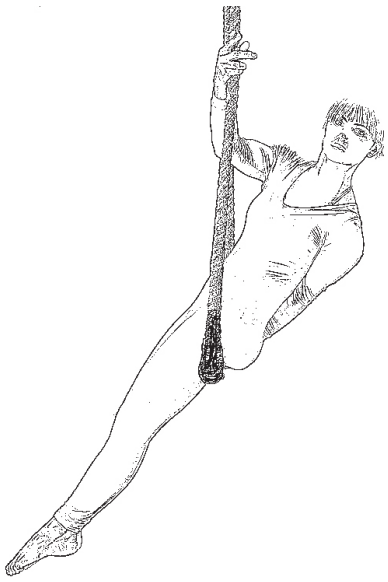
Sustentação do corpo na oitava (p.72).

Sentada para oitava

Passagem entre dois apoios que implica mudança da posição do corpo em relação à barra. Aqui, passa-se da barra atrás do corpo para a barra na frente do corpo.



Com uma das mãos, segure a corda do lado oposto, na altura da cabeça. Com a outra, segure a barra por trás das costas.



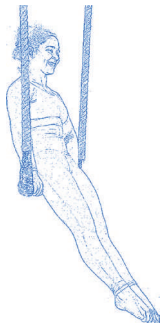
Puxe a corda com uma mão e empurre a barra com a outra. Projete o tronco para a frente da barra. Deixe o corpo virar.

Leve o tronco o mais à frente possível e mantenha o quadril aberto.

Se o quadril ficar carpado durante o movimento, não será possível achar o apoio da pélvis na barra.

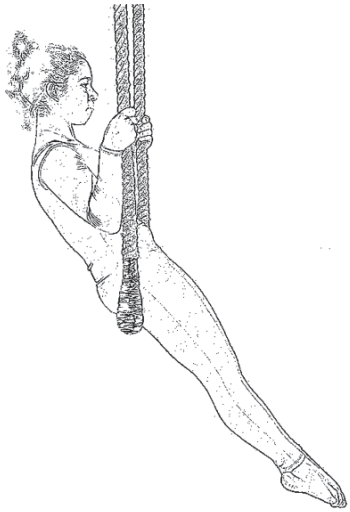
saída de esquadro I

pop off (*bent legs*) | descente (*jambes fléchies*)

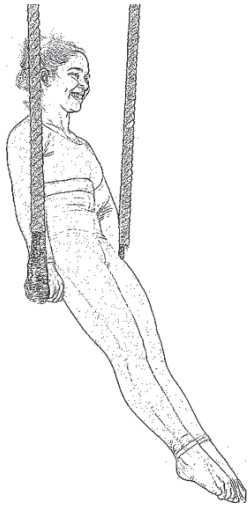


Saída grupada para esquadro invertido fechado

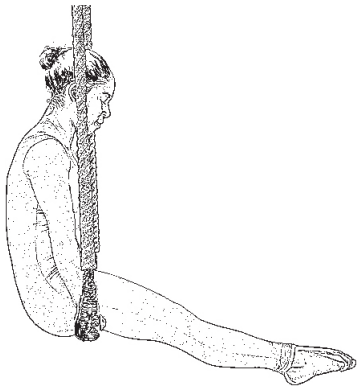
Transição dinâmica entre dois apoios, com o auxilio da barra na passagem entre eles.



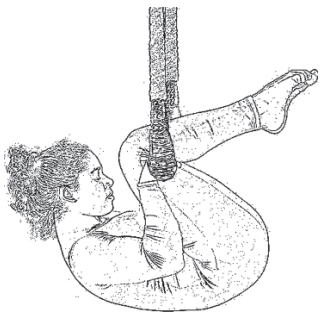
Parta da posição da sentada com os braços flexionados.



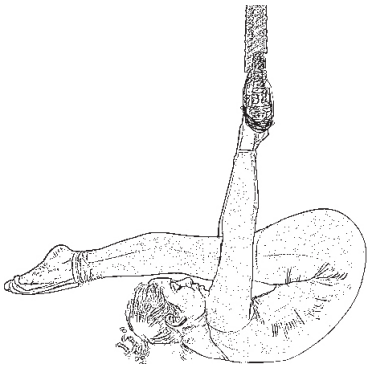
Leve os ombros para a frente. Segure a barra com as duas mãos ao lado do quadril.



Comece o movimento levantando as pernas.



Deixe o quadril descer. Imagine-se sugado para baixo e evite que o tronco e a cabeça vão para trás. Continue olhando por cima da barra.



Estenda os braços e mantenha o fechamento até a posição de esquadro invertido fechado (p. 13).

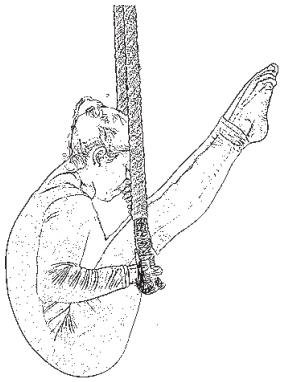
Não deixe os ombros se deslocarem para atrás.

saída de esquadro II

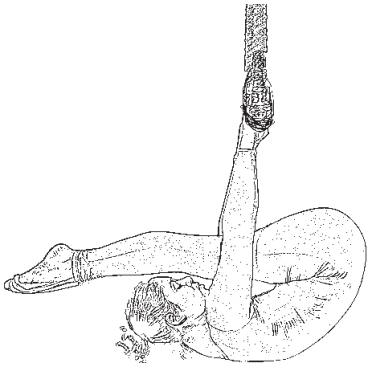
pop off (straight legs) | descente (jambes tendus)

Saída carpada para esquadro invertido fechado

Transição dinâmica entre dois apoios, sem auxilio intermediário na passagem entre eles. Repita os passos 1 e 2 da saída grupada (p. 48).



Mantenha o fechamento do esquadro e evite que os ombros se desloquem para trás.



Finalize o movimento na posição de esquadro invertido fechado (p.13).

Mantenha o contato das pernas com a barra

Treine com o auxílio do professor.

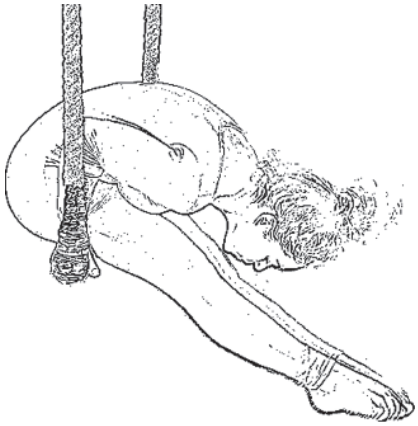
saída de esquadro à frente

Saída de esquadro carpada. Sustentação no esquadro invertido com os braços flexionados

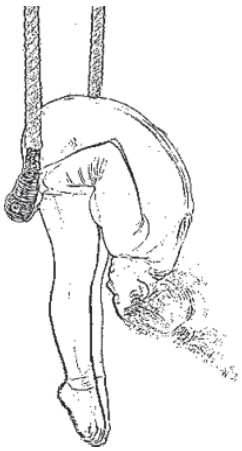
Saída de esquadro à frente para esquadro invertido fechado

Passagem dinâmica entre dois apoios, sem auxilio de apoios intermediários.
Esse movimento pode ser feito começando o rolamento com as pernas afastadas e as mãos no meio da barra e finalizando no apoio da curva.

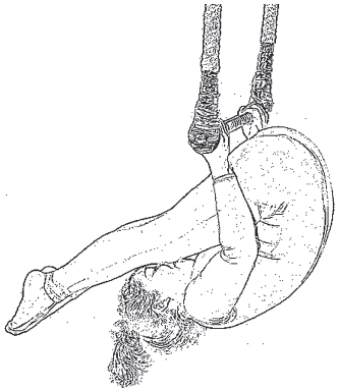
Segure a barra com as mãos, em posição supinada (p. 8 e 9). Comece o movimento elevando as pernas. Direcione o quadril para trás, como no movimento da saída de esquadro.



Feche o tronco com as pernas e flexione os braços.



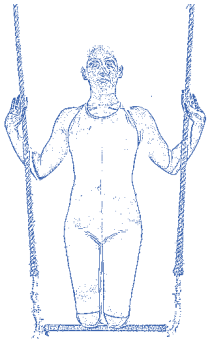
Segure o fechamento. Mantenha o contato das pernas com a barra e os braços flexionados.



Mantenha a flexão de braços até finalizar o movimento no esquadro invertido fechado (p. 13).

Evite o deslocamento do quadril para a frente.

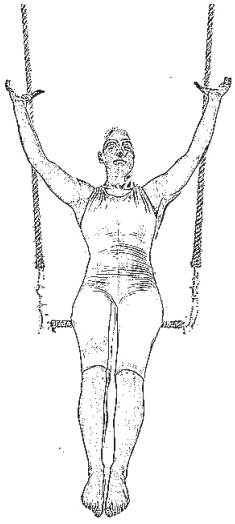
Esse movimento é muito perigoso.
Deve ser treinado com o auxílio do professor.



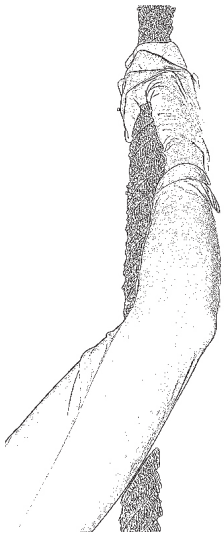
cambalhota para os joelhos

Sustentação no esquadro invertido, com as mãos na corda.
Preparação da pegada supinada.

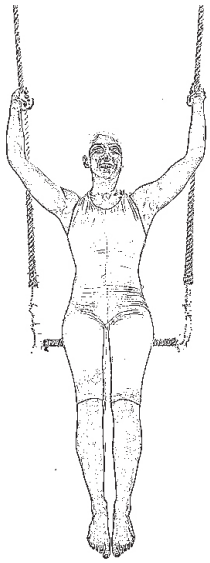
Rolamento de costas com o apoio das mão na cordas, que implica mudança de lado na barra (da barra atrás para a barra na frente do corpo).



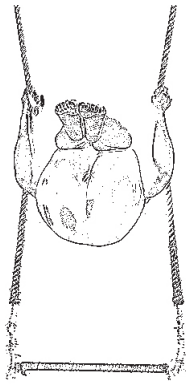
Ponha as mãos nas cordas acima da cabeça, com os braços completamente estendidos.



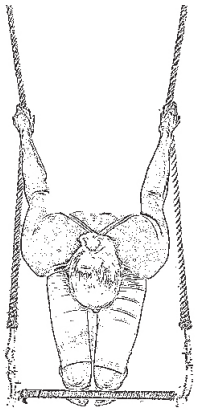
Coloque as mãos em pegada supinada (p. 8 e 9).



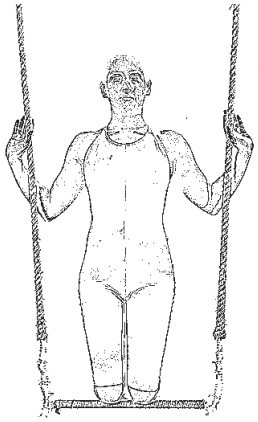
Segure as cordas com os cotovelos abertos.



Vá para a posição de esquadro invertido.
Mantenha o queixo no peito.



Apoie a canela na barra logo abaixo da articulação do joelho.



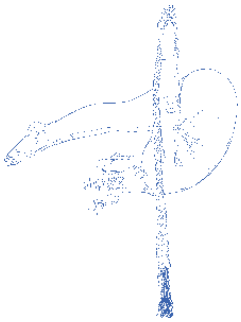
Levante o tronco e aponte os cotovelos para o chão.

Treine a sustentação na empunhadura supinada em corda lisa ou tecido, perto do chão.

Se, ao segurar as cordas, os braços estiverem flexionados, a cabeça baterá na barra.

cambalhota para a posição de pé

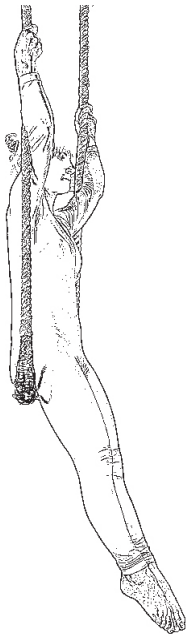
roulade arriére de assie à debout | *backward roll from sitting*



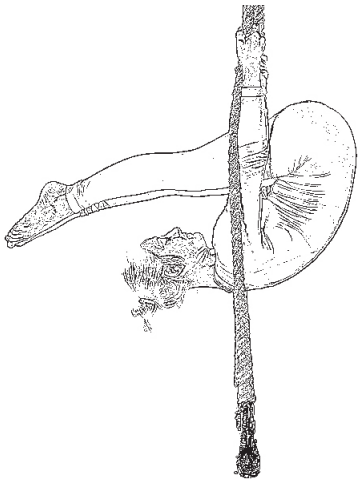
✓ Sustentação da vela nas cordas (p. 111).

Cambalhota de costas da posição sentada para a posição de pé

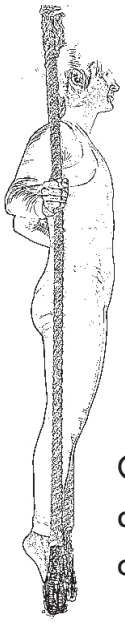
O movimento é a combinação de um esquadro invertido nas cordas com um rolamento para trás.



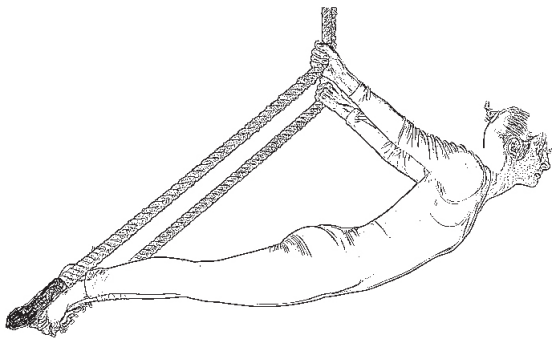
Segure as cordas em empunhadura supinada, o mais alto possível.



Faça um esquadro invertido. Mantenha o fechamento do tronco com as pernas.



Continue o rolamento até a meia-ponta dos pés chegar à barra.



Deixe o tronco avançar até os braços ficarem completamente estendidos. Alongue e faça a figura do mergulho.

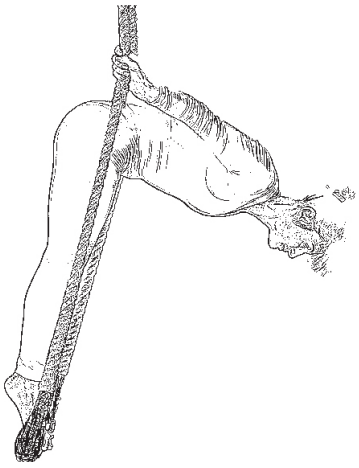
cambalhota para a posição sentada

roulade avant de débout à assie | foward roll from stand to sit

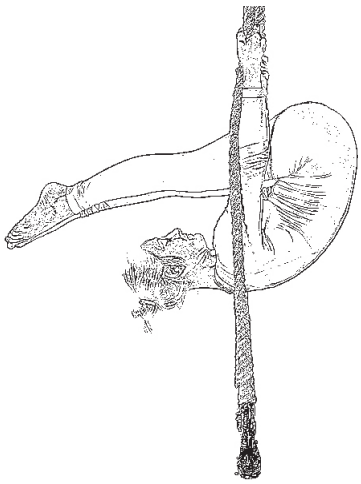
✓ Os mesmos que para a cambalhota de sentada para em pé.

Cambalhota de frente da posição de pé para a posição de sentada.

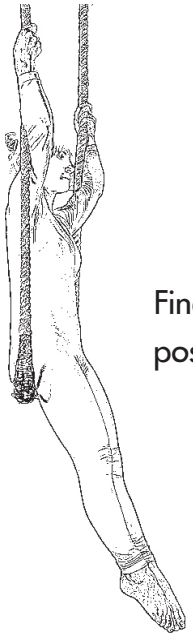
A cambalhota pode ser iniciada a partir de qualquer figura em pé, desde que o quadril esteja alinhado com os pés e com a barra.



Segure as cordas na altura da cintura. Estenda completamente os braços e feche o tronco em direção às pernas.



Deixe os pés saírem da barra sem empurrá-la. O corpo girará naturalmente para a frente.



Finalize a figura na posição de sentada.

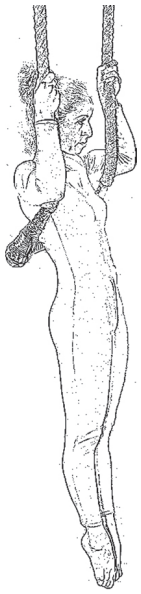
cristo

croix | *crucifix*

Equilíbrio na vela, com as mão na corda. Canoinhas em suspensão.

De sentada para cristo
Apoio com a barra nas costas, na altura da ponta inferior das escápulas.

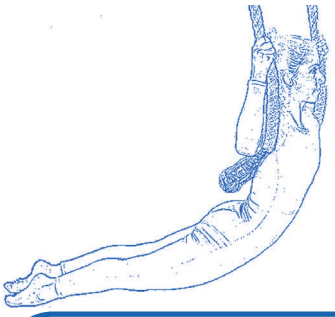
Essa figura pode ser montada a partir da vela, com as mãos na corda; da sentada, como passagem, com a ajuda dos braços; ou como queda, sem apoios intermediários.



A partir da sentada, segure as cordas na altura dos ombros e passe o quadril para baixo da barra.

Leve os braços para a frente e para baixo, formando um ângulo de 45° com o corpo.
Pressione os braços contra as cordas.
Feche o peito e segure o abdome.

Proteja as costas e os braços com roupas de manga comprida.

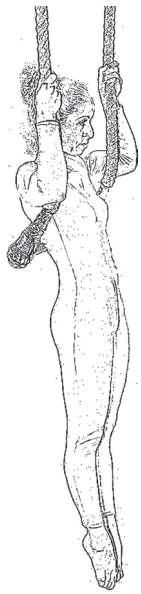


balanço no cristo

Flexão de braços sustentando o corpo com as mãos nas cordas.

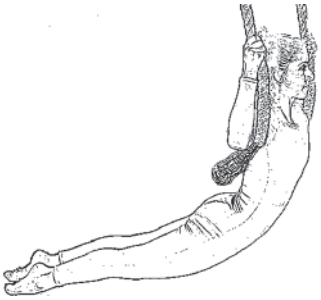
Subida de cristo para sentada com balanço

Movimento dinâmico com o apoio das costas na barra e o auxilio dos braços, que implica a elevação do quadril de baixo para cima da barra.



Segure as cordas com as mãos na altura da cabeça. Mantenha os cotovelos e o peito fechados.

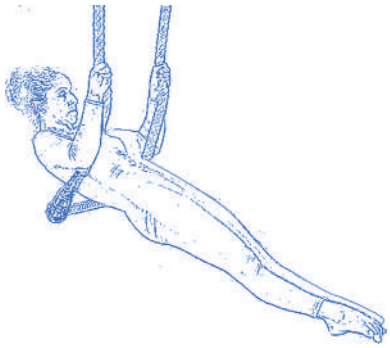
Levante as pernas até o *esquadro*.



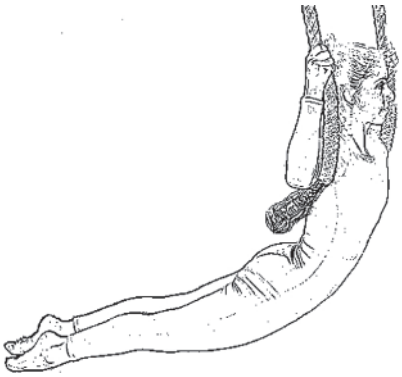
Faça um chicote com as pernas. Mantenha o contato da barra com as costas.

Levante as pernas em direção ao *esquadro invertido*. Use o apoio da barra nas costas.

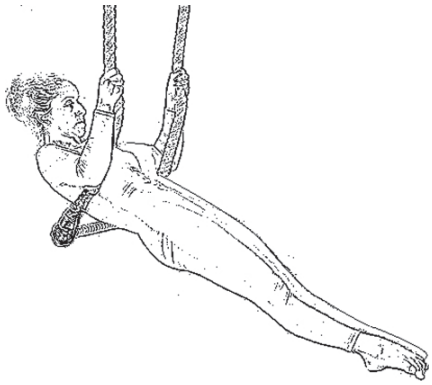
O balanço na posição do cristo machuca a pele na região das costas. Use um tecido em U para fazer muitas repetições ou proteja bem as costas com blusa(s) de manga comprida.



Subida de cristo para sentada com balanço

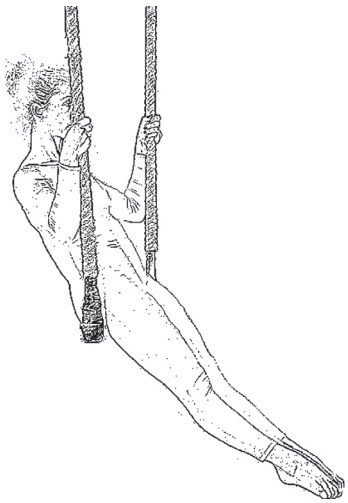


Faça um chicote mais amplo, com as pernas para trás.



Levante as pernas e o quadril alinhados. Mantenha o quadril encaixado.

Empurre as cordas para baixo.



Leve os ombros para trás. Mantenha ombros, quadril e pés alinhados.

Esse movimento pode ser combinado de forma dinâmica com a queda para a chave de pé.

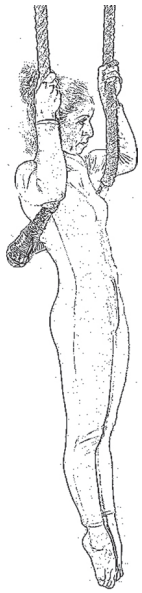
Treine o esquadro na força numa altura que permita o auxílio do professor, que ajudará a aliviar seu peso.

cristo para sentada

✓ Flexão de braços sustentando o corpo com as mãos nas cordas.

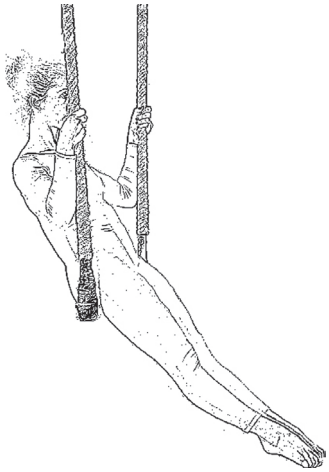
Subida de cristo para sentada na força

Flexão de braços com o corpo estendido, que implica elevação do quadril de baixo para cima da barra.



Segure as cordas com as mãos na altura da cabeça. Mantenha os cotovelos e o peito fechados.

Empurre as cordas para baixo e deixe a barra passar para baixo do quadril. Mantenha o quadril encaixado.

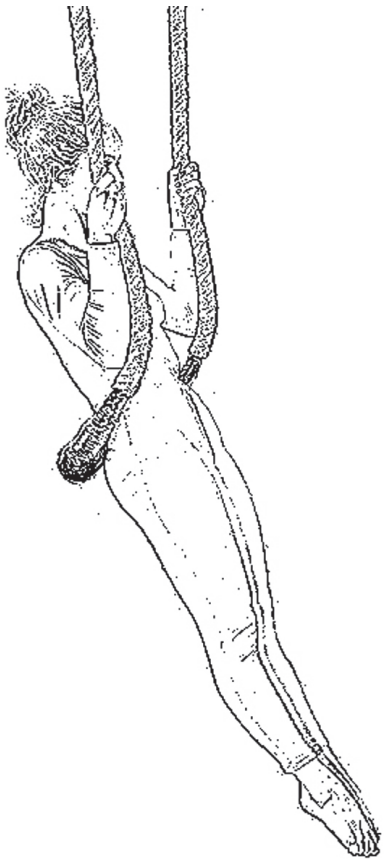


Leve os ombros para trás.
Alinhe ombros, quadril e pés.

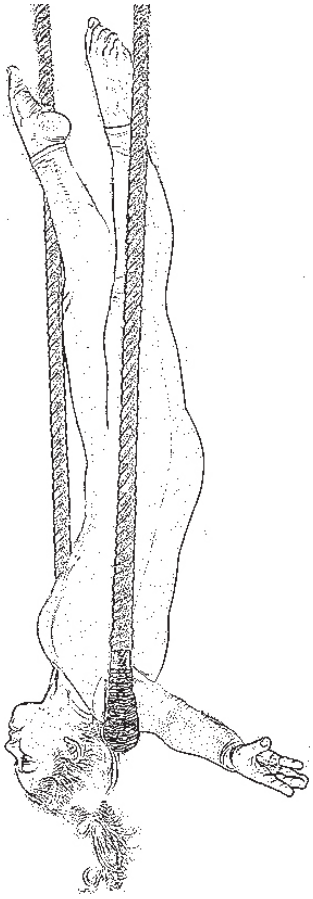
nuca sobre a barra

Cristo para nuca sobre a barra

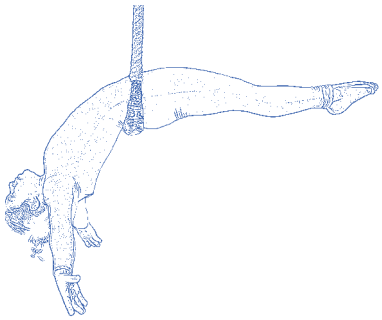
Esse movimento é um equilíbrio na posição de vela com o apoio da nuca nas cordas e sem o auxílio das mãos.



Partindo da barra na altura do cristo, escorregue as costas até a altura da base da nuca.



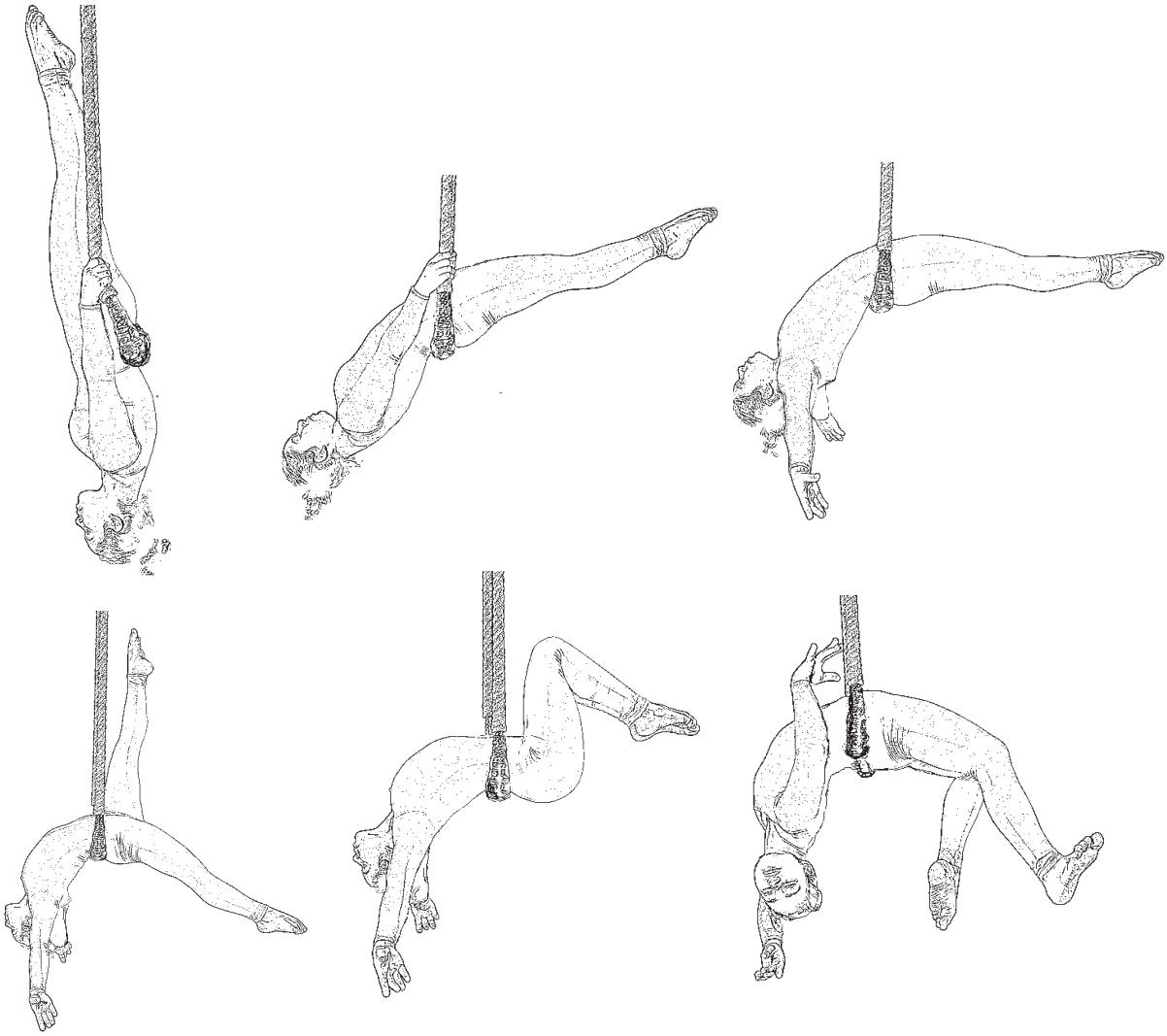
Faça uma inversão com o corpo até as pernas alcançarem as cordas. Apoie os ombros na barra e a ponta dos pés nas cordas. Passe os braços para a frente das cordas e mantenha o quadril encaixado.



rins

Equilíbrio de rins

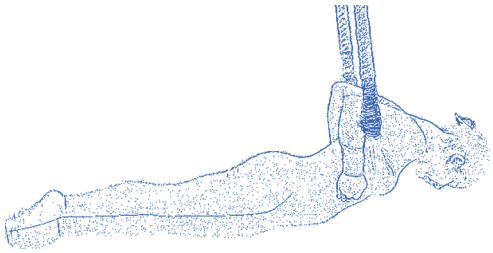
Equilíbrio com o apoio da lombar na barra.



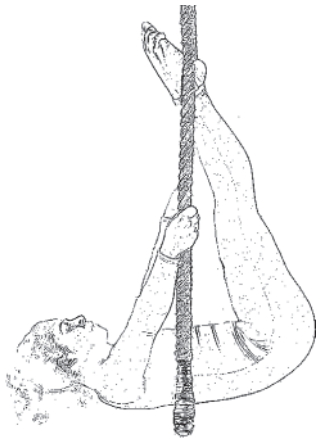
Partindo do esquadro invertido com as mãos na corda (p. 26), faça uma vela com as mãos na corda.
A partir da vela, escorregue o sacro até apoiá-lo na barra do trapézio.
Mantenha as pernas unidas e os pés em ponta.
Encontre o ponto de equilíbrio do corpo para conseguir soltar as mãos.
Solte as mãos. Segure o abdome. Fechte as costelas.
Leve os braços para a linha dos ombros.
Depois de dominar o movimento, experimente outras variações.

Cada pessoa tem um ponto de equilíbrio.

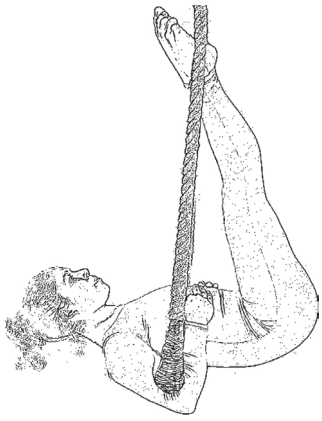
giro de rins



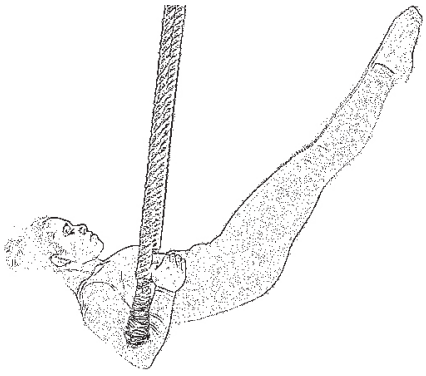
Giro do corpo pranchado sobre as costas na região do apoio de cristo (p. 54). Apesar de o apoio das costas estar na base das escápulas, o movimento é chamado giro de rins. Pode ser feito com o apoio das mãos na barra e os braços flexionados, como um exercício de maior dificuldade.Comece na posição de cristo.



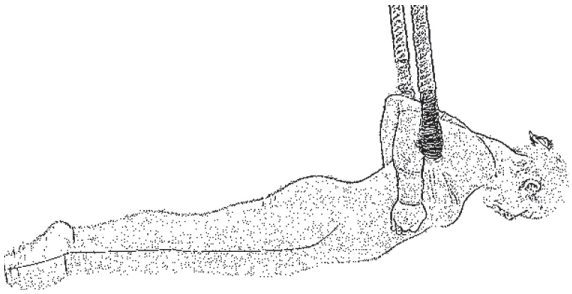
Segure as cordas e levante as pernas em posição carpada até encostá-las nas cordas.



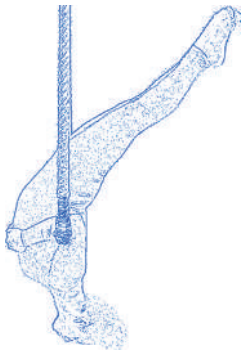
Use o apoio das costas e dos pés para se sustentar e passe os braços por baixo da barra. Abrace o peito com as mãos.



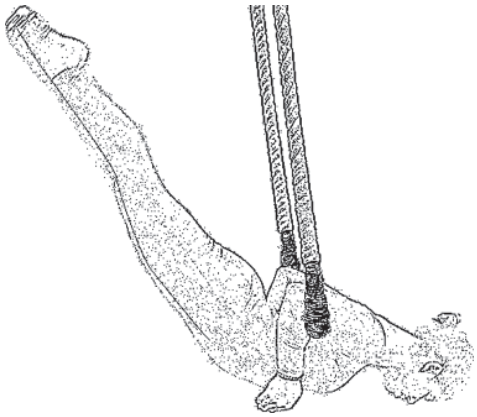
Levante os pés em direção à vela e comece o giro encaixando o quadril e levando os pés o mais longe possível do corpo.



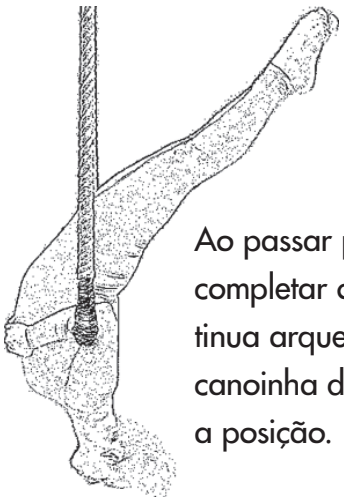
Continue o movimento guiado pela ação dos pés abrindo o quadril.



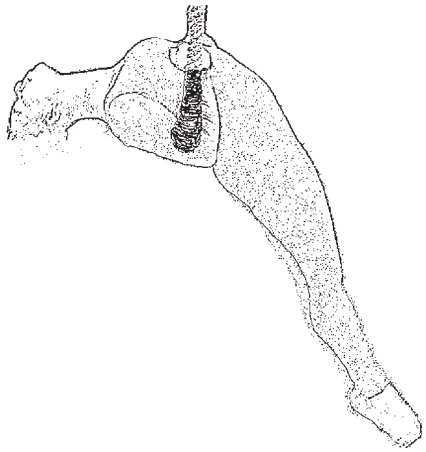
Giro de Rins



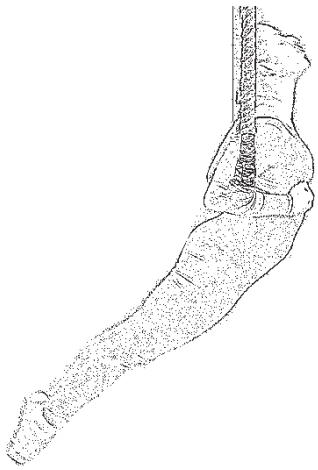
Mantenha os braços fechados sobre o peito.



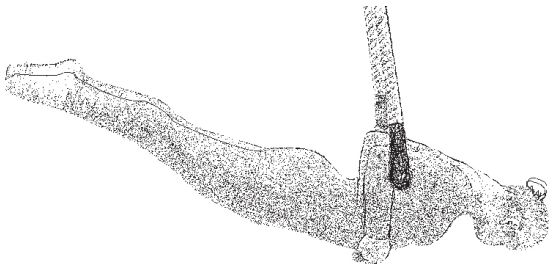
Ao passar por cima da barra e completar o giro, o corpo continua arqueado em posição de canoinha de costas. Mantenha a posição.



Deixe o peso das pernas continuar o movimento de 360 .



Leve naturalmente os pés para trás, mantendo a posição do corpo.

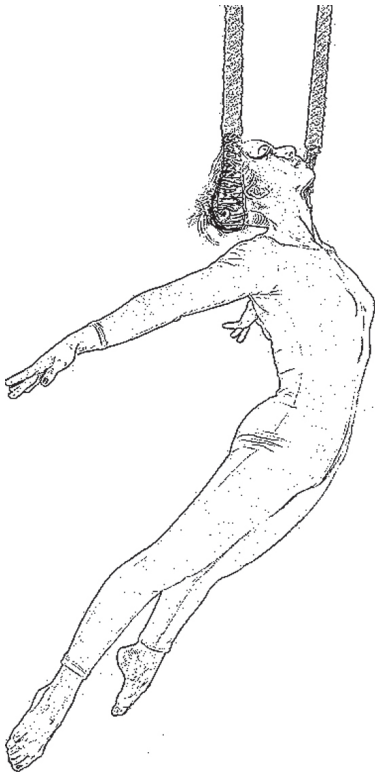


Finalize o movimento absorvendo a inércia do giro.

nuca

Sustentação na nuca

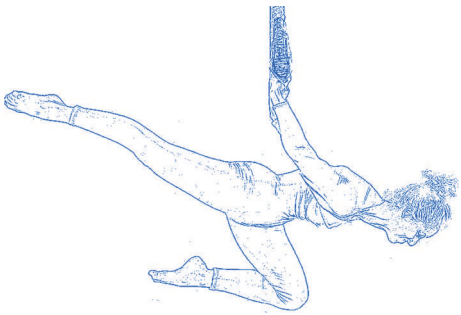
Movimento de sustentação com a cabeça com o corpo em suspensão.
A barra está apoiada na base do crânio, e a força de sustentação parte da cabeça, que pressiona a barra.
O corpo arqueado impede que a barra escorregue.



Partindo da vela sobre a barra (p. 58) ou do cristo (p. 54), segure as cordas e desça o corpo. Mantenha o corpo arqueado. Solte as mãos lentamente.

É recomendado fazer uma preparação gradativa do apoio da nuca, com exercícios de fortalecimento específicos. Para trabalhar a força de sustentação, pode-se usar uma estafa ou a corda marinha.

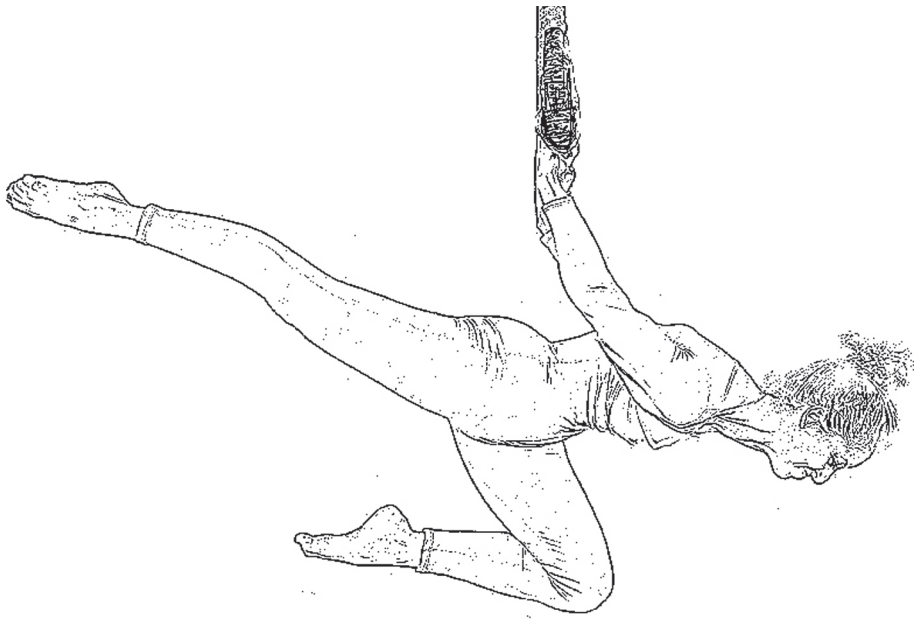
Esse movimento é muito difícil e exige uma preparação física específica.
Se não for treinado corretamente, esse apoio pode ser lesivo.
Deve ser trabalhado com o auxílio de um professor especializado.



prancha dorsal

back lever | *planche dos*
prancha de costas | *zadnie*

Sustentação do corpo na posição horizontal e com os braços paralelos ao corpo.
As maiores dificuldades dessa posição são o trabalho de força que fazem os ombros e o controle do corpo com a força abdominal. Todo o corpo deve procurar ficar paralelo ao chão e o olhar deve estar direcionado para a frente.
A posição das pernas pode variar. Quanto mais afastadas elas ficam, menor é o peso que se deve sustentar.



Parta da posição da vela (p. 35). Desça o corpo lentamente e mantenha os braços fortemente fechados contra o corpo.

Sustente a prancha com o peito fechado.

Com o auxílio do professor, treine sustentando gradativamente o peso do corpo.

Evite hiperestender as costas.

prancha de costas com um braço

bandeira | *flag* | *drapeau*

Sustentação do corpo na horizontal, com o apoio de um braço.

A partir do esquadro, faça uma vela. Desça as pernas devagar.

Para a prancha sobre o braço esquerdo, desça pelo lado esquerdo, e vice-versa.

Afaste as pernas levando a de cima levemente para trás.

Flexione o braço que está atrás do corpo (que vai ficar na barra), tire o outro braço estendido em direção à cabeça.

Por cima da cabeça, alongue o braço livre.

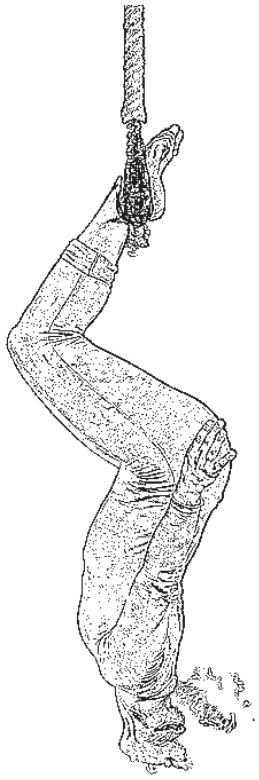
Arqueie as costas e mantenha a tensão do corpo contra o braço de apoio.

calcanhar

talons | *heel hang*

Fortalecimento específico da musculatura da articulação coxofemoral, dos músculos posteriores da coxa e da panturrilha.

Figura de força e controle do corpo sustentado pela parte posterior da articulação do tornozelo. Pode ser feita como queda, a partir da curva; ou como passagem, a partir da vela. Para ajudar o treinamento, podem ser amarradas duas pequenas cordas ou *faixas* nas laterais da barra do trapézio, que servirão como apoio para o executante.



Apoie a barra no espaço anterior da articulação do tornozelo. Mantenha as pernas flexionadas e o abdome contraído.

O movimento provoca cãimbra na panturrilha, quando ela não está suficientemente fortalecida.

Procure apoiar a barra o mais alto possível, na curva da articulação do tornozelo. É natural que, com o peso do corpo, a barra escorregue levemente em direção ao osso do calcanhar. Para obter bons resultados, é indicado que o trabalho seja orientado por um profissional.

anotações

anotações

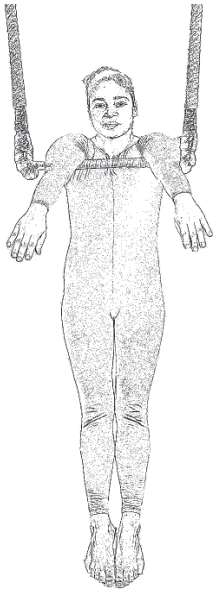
barra na frente do corpo

apoios

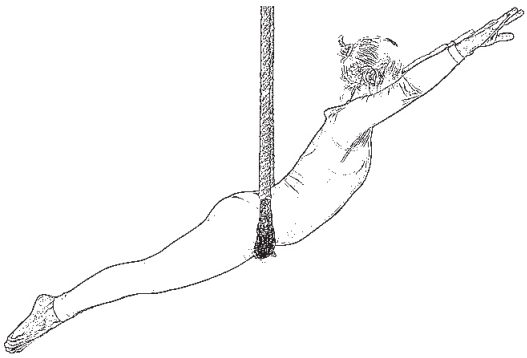
Considerando a posição da barra na frente do corpo, os apoios possíveis são as axilas e os cotovelos, pouco usados em sequencias básicas, a posição de oitava, o apoio de joelhos e o chamado peito de pé.

cotovelos

axilas

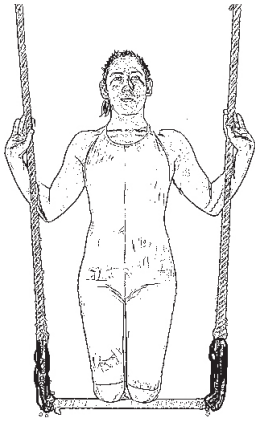


oitava



peito de pé

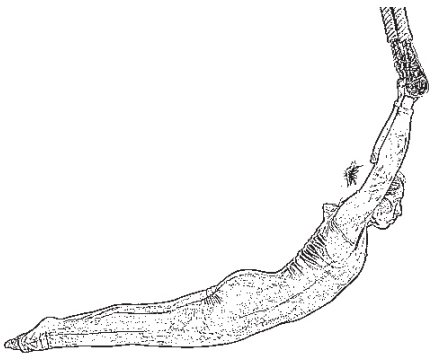
joelhos



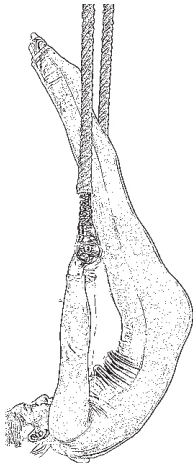
balanço de oitava

Movimento *dinâmico* do corpo em sustentação pelas mãos, que implica elevação do quadril de baixo para cima da barra. Comece o movimento pelas canoinhas de frente e de costas e deixe-o aumentar gradativamente.

Recrute forças a partir do abdome e levante as pernas para a frente.



Leve as pernas para trás. Você estará fazendo um *chicote*.



Aproveite o impulso e deixe as pernas subirem até os joelhos passarem da altura da barra. Mantenha os braços estendidos.

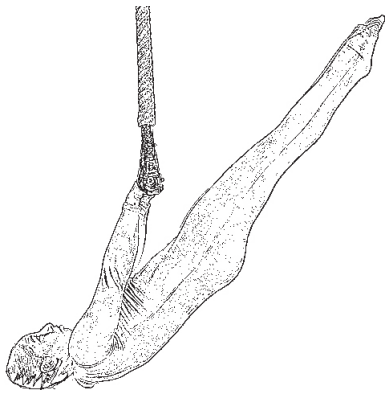
Descida: É recomendado descer carpando o corpo, para evitar o impacto na articulação dos ombros. Desça primeiro o quadril, como no exercício de vela à frente (p. 19), e os pés por último.

Aproveite o impulso dado pela descida das pernas para começar um novo balanço.

balanço estendido

Balanço estendido para vela na frente da barra

Movimento *dinâmico*, como o balanço de oitava, embora de maior dificuldade.
Esse movimento deve ser feito com o corpo estendido na frente da barra. É um treino indicado para volantes de *trapézio de voos* e *petit volant* e para o treinamento de saídas com mortal à frente.



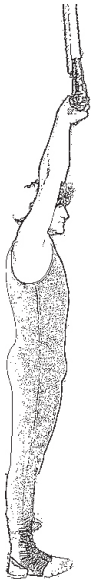
Repita os passos 1 e 2 do balanço de oitava (pg, 70). Lance as pernas para a frente, mantendo o quadril aberto até encostá-lo na barra.
Sustente a vela na frente da barra.

Para descer, siga os passos indicados na descida do balanço de oitava.

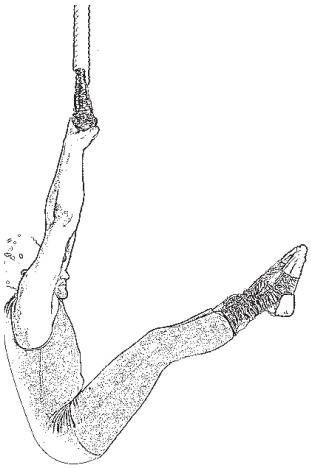
subida de oitava

Na força

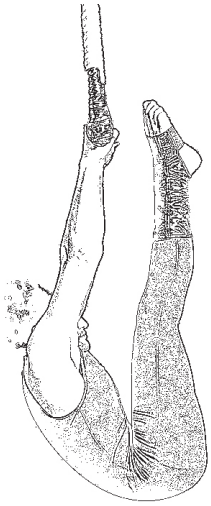
Elevação do corpo estendido em suspensão que finaliza no apoio da pélvis sobre a barra.É um movimento que exige coordenação de várias ações sequenciais. Pode ser feito na força ou em balanço.



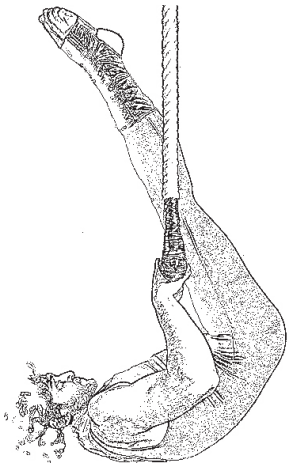
Segure o trapézio.



Eleve as pernas para a posição de esquadro.

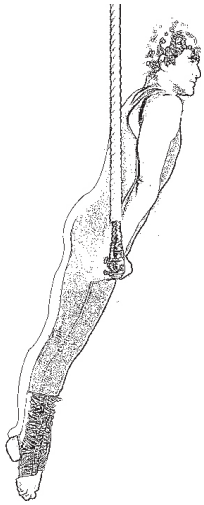


Continue subindo as pernas e comece uma inversão de quadril.



Flexione os braços e em seguida passe as pernas por cima da barra.

Leve a ponta dos pés em direção ao chão e apoie a pelve na barra.



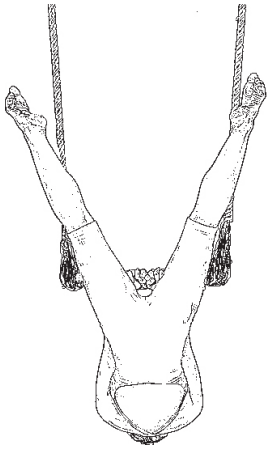
Empurre a barra para baixo e suba o tronco até ficar com o corpo estendido.

Pode começar a subida pelo movimento de flexão de braços e continuar a sequência detalhada acima.

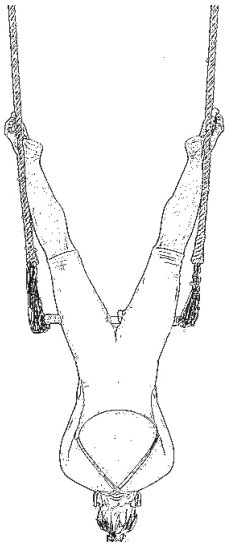
vela à frente

Vela à frente com pernas afastadas

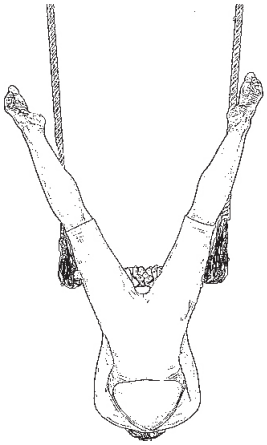
Este exercício é um educativo para a subida de oitava na força.
A evolução do exercício é o treino desse movimento com as pernas unidas e sem usar o apoio das pernas na corda.



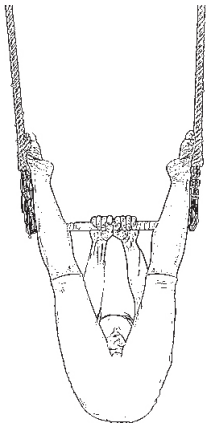
Segure a barra e levante as pernas, levando o quadril arredondado para cima. Encoste os pés nas cordas e mantenha a sustentação do quadril.



Empurre o quadril para cima mantendo o contato dos pés com as cordas até chegar à vela de pernas afastadas.



Tire o apoio dos pés das cordas e sustente o quadril.



Desça o quadril e mantenha o fechamento do corpo.

Faça repetidamente o movimento de subida e descida das pernas.

curva americana

chave de porto | *porteur* | *catcher*

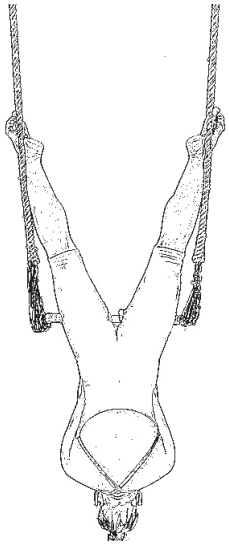
✓ Elevação do quadril acima do nível da barra.

Vela para curva americana

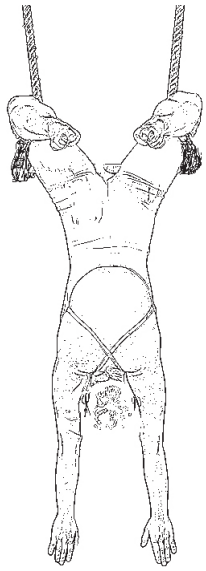
Curva americana, ou chave do porto, é a chave utilizada no trapézio de voos tradicional quando o porto balança num trapézio de cordas.

Pode ser montada a partir da oitava como queda ou passagem simples, a partir da sentada fazendo meia volta ou a partir da suspensão como uma subida de oitava (p. 72), com as pernas afastadas e as mãos no meio da barra.

Como sugestão para o treinamento de base, descrevemos uma passagem a partir da vela.

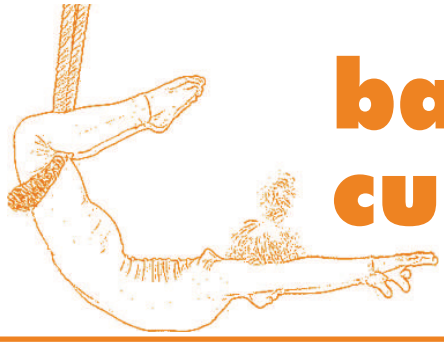


Parta da vela de pernas afastadas.



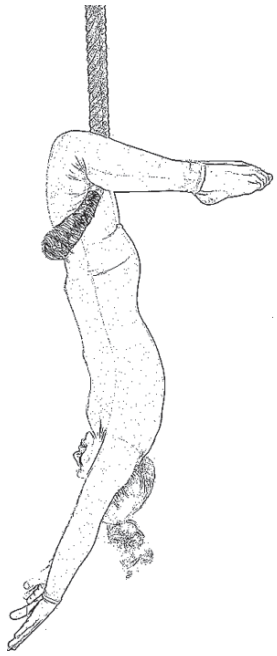
Afaste as pernas e mantenha a barra na altura da pelve. Flexione as pernas e mantenha as pontas dos pés para baixo. Solte as mãos e alongue o corpo.

Sugestão para treinamento: canoinhas na curva americana.



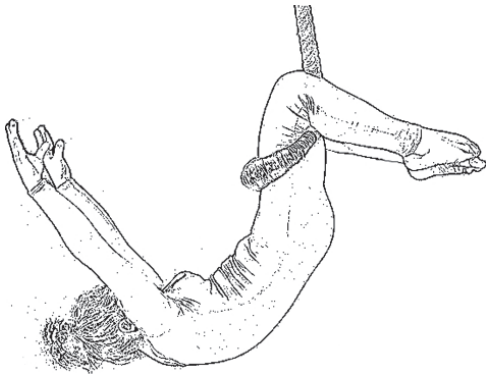
balanço na curva americana

Esse movimento é indicado para os portos de *doble trapézio* e de *trapézio de voos* e segue as regras gerais dos movimentos de balanço (p. 17).
É importante forçar as pontas dos pés em direção ao quadril, durante todo o movimento.

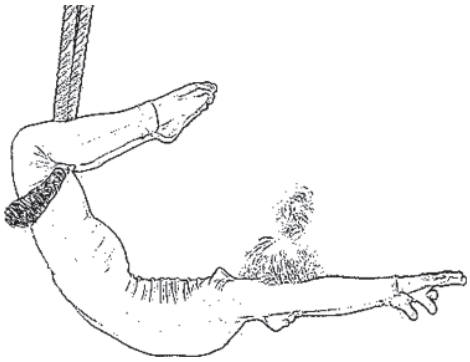


Comece o movimento pela canoinha de frente (p. 17 e 24).

Leve as costas para trás e alongue os braços. Mantenha o peito fechado e a cabeça alinhada com os braços.



Leve o tronco para a frente contraindo o abdome e mantenha os glúteos firmes. Evite *carpar*.

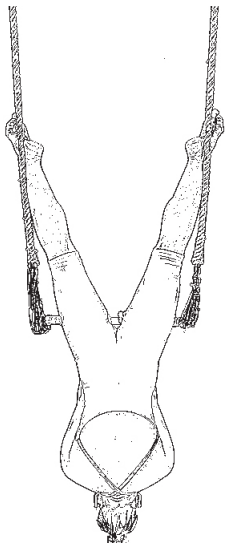


Deixe as mãos guiarem o movimento e olhe para a ponta dos dedos das mãos.

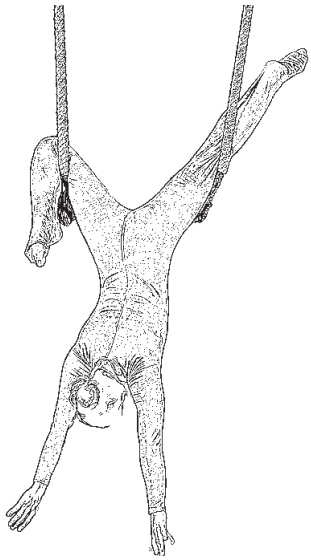
trava de virilha mista

Sustentação na vela à frente (p. 73). Curva americana (p. 74).

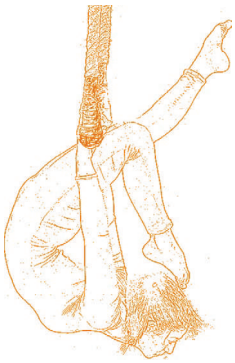
É uma chave das pernas contra as cordas e a barra. Exige força dos posteriores da coxa e domínio da canoinha de costas.



Parta da posição de vela à frente com os pés em contato com a corda.



Afaste as pernas e abra o quadril. Trabalhe o corpo na direção da canoinha de costas e force a perna que ficará estendida contra a corda. Flexione a outra perna e faça uma curva na corda. O resultado é uma figura mista entre a trava de virilha e a curva americana.



falsa sereia

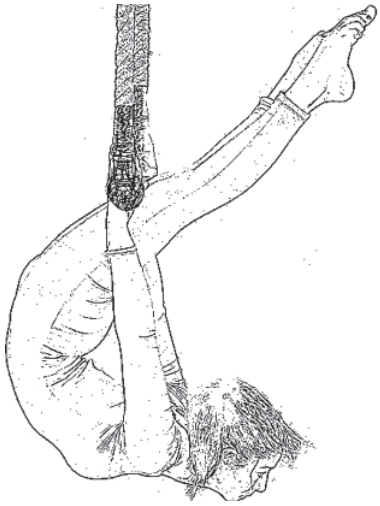
faux panier

Sustentação na vela à frente (p. 73). Flexibilidade de ombros e costas.

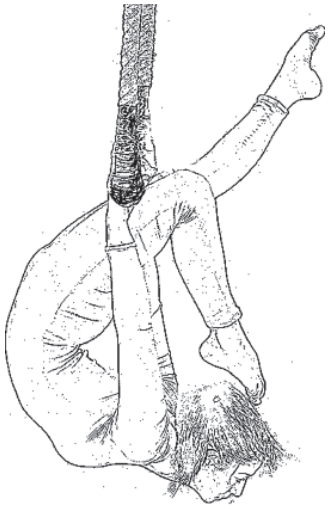
Trava de virilha para falsa sereia

Figura de equilíbrio e flexibilidade de costas e ombros, com o apoio das mãos na barra.

Comece na posição de vela de pernas afastadas, com as mãos na barra encostadas na corda.



Leve os ombros para a frente e use o apoio da corda para descer o quadril. Equilibre o peso do quadril em oposição ao peso do tronco.

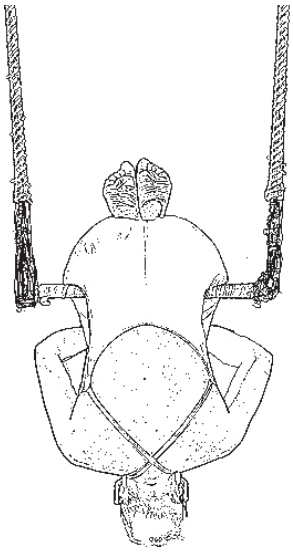


Crie variações para a posição das pernas, como na figura acima.

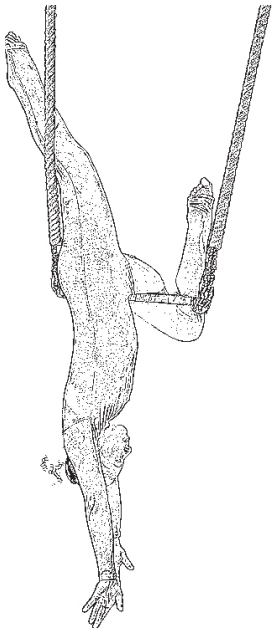
tango

Sustentação na oitava.

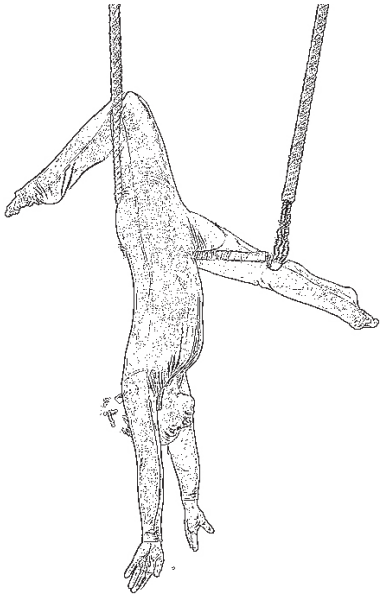
Apoio frontal perto da crista ilíaca (região da articulação do tronco com o quadril) sobre a barra e com o auxílio de uma perna contra a corda. Essa figura é executada com o corpo de lado para a barra.



Comece no apoio de barriga. Segure a barra com as duas mãos e faça uma vela com um quarto de giro. Deixe o corpo de lado para a barra.

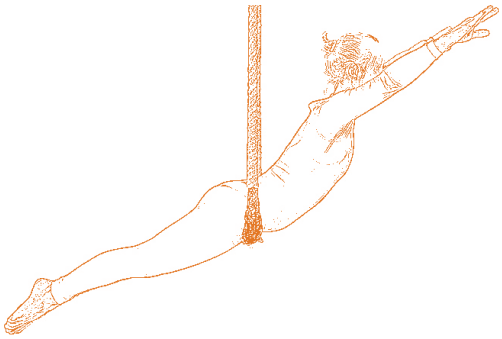


Flexione a perna que está mais próxima da barra e leve a outra, estendida, por dentro da corda, para trás. Solte as mãos suavemente.



Experimente inverter a posição das pernas, estendendo a que está sobre a barra e flexionando a que está sobre a corda.

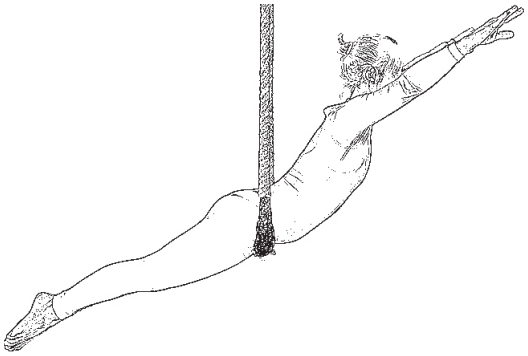
A região que se apoia sobre a barra pode precisar de um tempo para se acostumar com o apoio. Não se apoie sobre o osso, mas procure áreas mais moles perto dele. Use roupas grossas para se proteger.



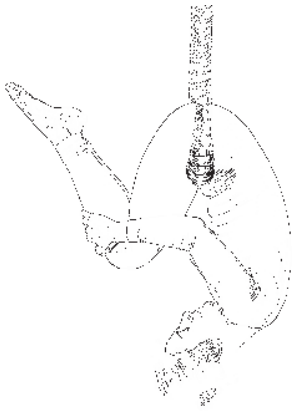
equilíbrio de oitava

équilibre facial | front balance

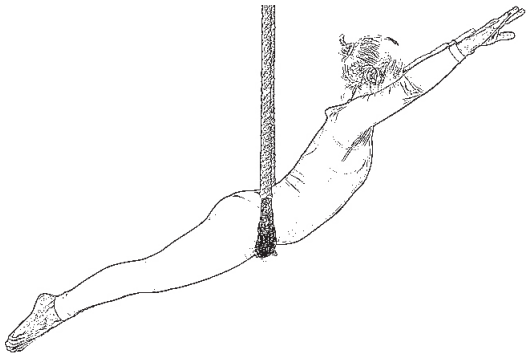
Equilíbrio do corpo estendido sem as mãos, com a pelve apoiada na barra.
Pode ser feito como um movimento estático ou numa sequência de movimentos dinâmicos.



A partir da posição de oitava, leve as mãos para a linha das orelhas.
Segure fortemente o abdome.
Alinhe ombros, quadril e pés.
Evite *selar*.

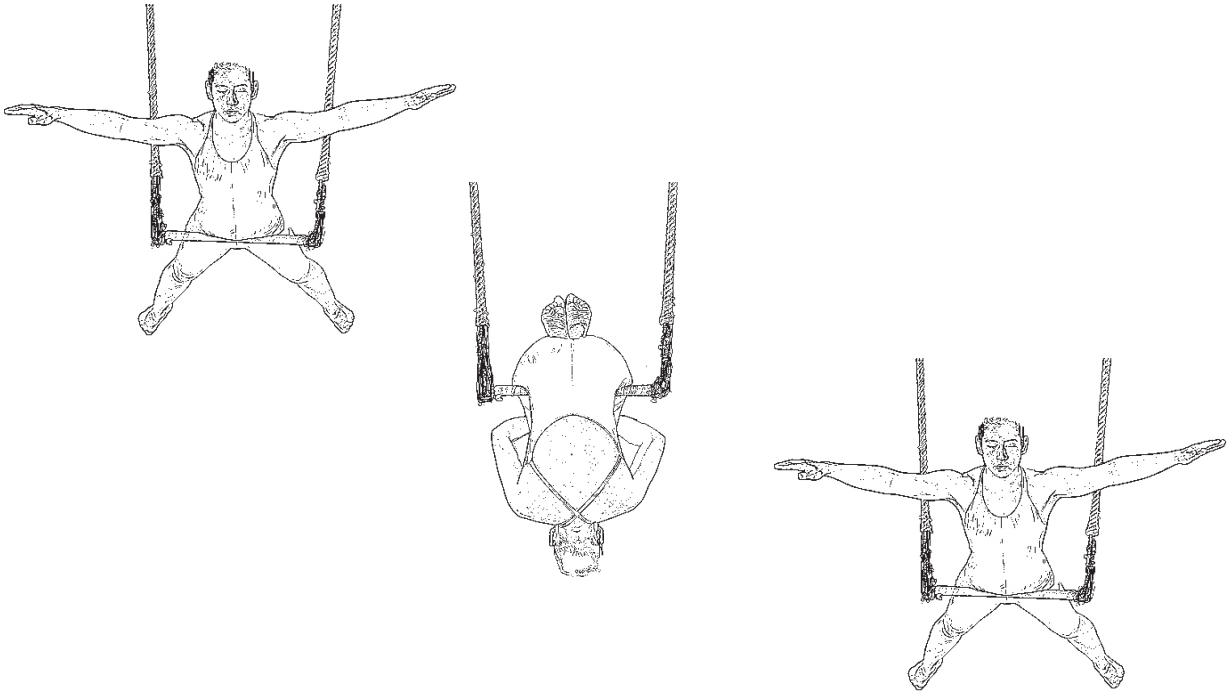


Deixe o tronco descer naturalmente para a posição grupada.



Leve os pés para baixo e deixe o tronco subir.

Equilíbrio de oitava com pernas e braços afastados.



Repita os passos da sequência anterior com os braços e/ou as pernas abertas.

O apoio da barra sobre os ossos da crista ilíaca machuca. Treine com roupas grossas para diminuir o impacto.

Cada pessoa tem um ponto de equilíbrio.

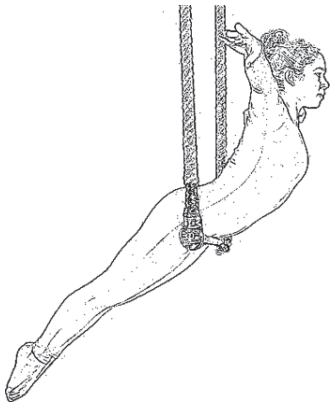
A altura das pernas está diretamente relacionada com a abertura dos braços. Por se tratar de uma figura de equilíbrio entre o tronco e as pernas, com o corpo perfeitamente alinhado, observamos que as pernas ficam mais próximas da vertical quanto mais fechados estiverem os braços.

cambalhota de oitava

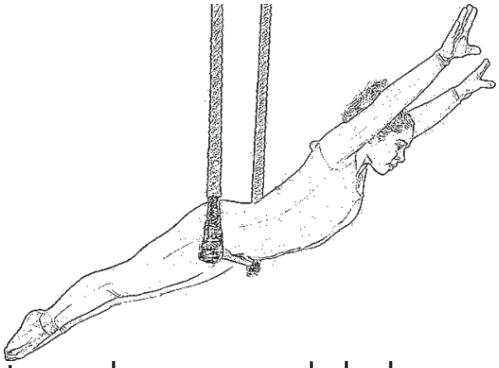
✓ Rolamento no chão. Equilíbrio na posição de oitava.

Giro completo do corpo em posição grupada com a região pélvica apoiada sobre a barra.

Pode começar na posição de oitava e finalizar na posição de suspensão, na curva americana, no apoio de axilas ou emendar numa sequência de cambalhotas sobre o mesmo apoio.

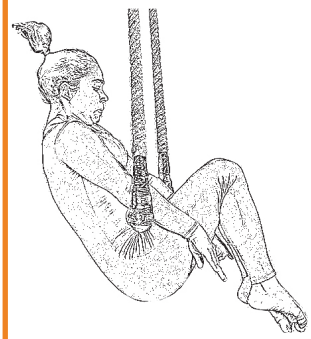


Comece na posição de oitava com as mãos na barra ou em equilíbrio.

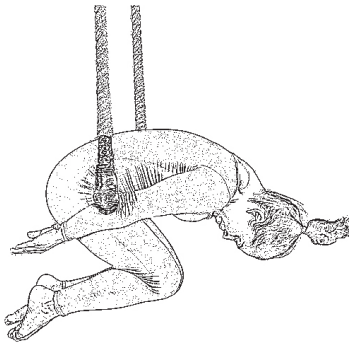


Leve os braços para o lado das orelhas, alongue o corpo e leve os pés para cima com o corpo estendido. Direcione o movimento pela ação dos calcanhares e deixe que essa ação provoque a rotação do quadril.

Assim que o tronco começar a passar da horizontal, feche o tronco fortemente contra as pernas e segure nelas acima dos joelhos.



Mantenha o corpo grupado e continue o giro.



Complete o giro com os antebraços encostados à barra.

Finalize pegando a barra com as mãos e alongue o corpo até a posição de suspensão.

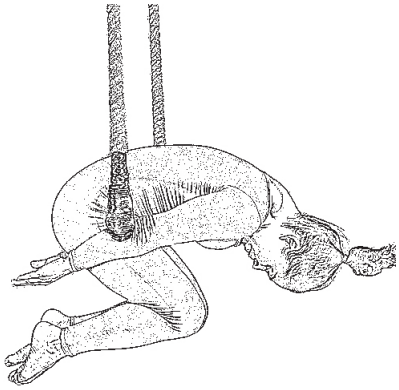
Observe que o quadril é o centro de gravidade e ele está sobre o apoio da barra. Os pés são o ponto mais distante do apoio. A elevação dos pés com o corpo estendido faz com que a força centrífuga aumente a velocidade do movimento. Portanto, comece o movimento com a ação das pernas e feche o tronco só depois de ter começado a rotação do quadril.

cambalhota da oitava

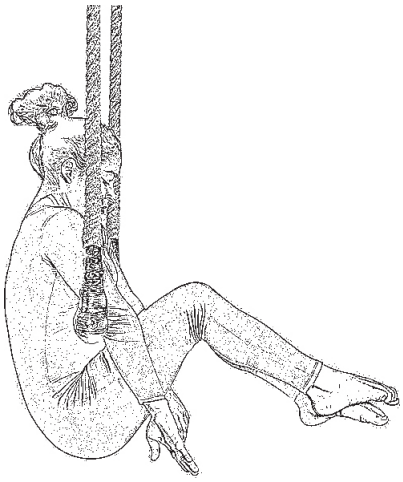
Os mesmos que para a cambalhota de oitava. Sustentação na apoio de axilas.

Cambalhota de oitava para o apoio de axilas.

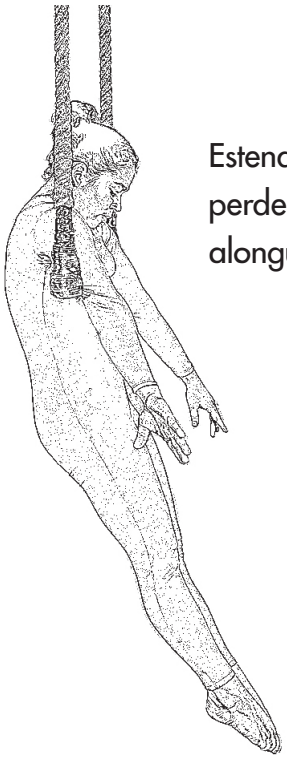
Comece a cambalhota seguindo os passos da cambalhota de oitava até completar um giro sobre a barra.



Mantenha o corpo grupado e os braços estendidos contra a barra.



Pressione a barra com os braços em posição pronada e deixe o queixo no peito
.



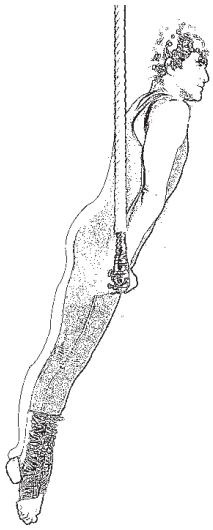
Estenda os braços para baixo sem perder a tensão contra a barra e alongue o corpo.

queda para trava de virilha

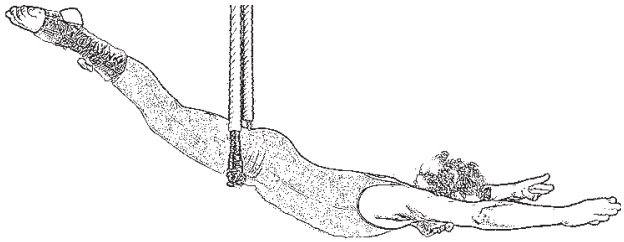
Sustentação em isometria na trava da virilha.

Queda da oitava para a trava de virilha

Movimento dinâmico de passagem entre dois apoios, com inversão do corpo.



Comece na posição de oitava com o apoio das mãos ou no equilíbrio de oitava.



Afaste as pernas numa abertura maior do que a das cordas. Faça uma canoinha de costas levando os calcanhares para cima. Alinhe o tronco com o quadril. Estenda os braços.

Mantenha o quadril aberto e force as pernas em direção às costas.

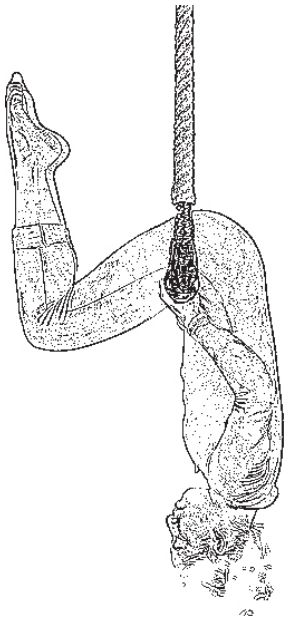
A trava é feita no contato da pelve com a barra e das pernas contra as cordas. Para conseguir a trava, não *carpe*.

Faça o movimento com os braços para baixo. Em caso de queda, os braços protegerão a cabeça. Treine com lonja ou com a ajuda do professor.

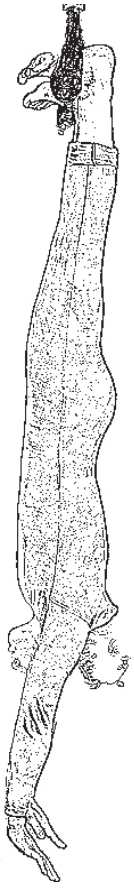
queda para peito de pé

✓ Estabilidade no peito de pé (p. 85).

Movimento dinâmico executado a partir do atrito das pernas com a corda, finalizado no peito de pé, com os pés afastados.



Afaste e estenda as pernas de modo que a lateral das panturrilhas faça atrito com as cordas. Escorregue com os pés em *flex* e force-os para baixo. Alinhe o corpo. Firme os glúteos. Evite *carpar*.



Comece no apoio da oitava e grupe o corpo. Mantenha as costas em posição neutra. Alongue os braços em direção ao chão.

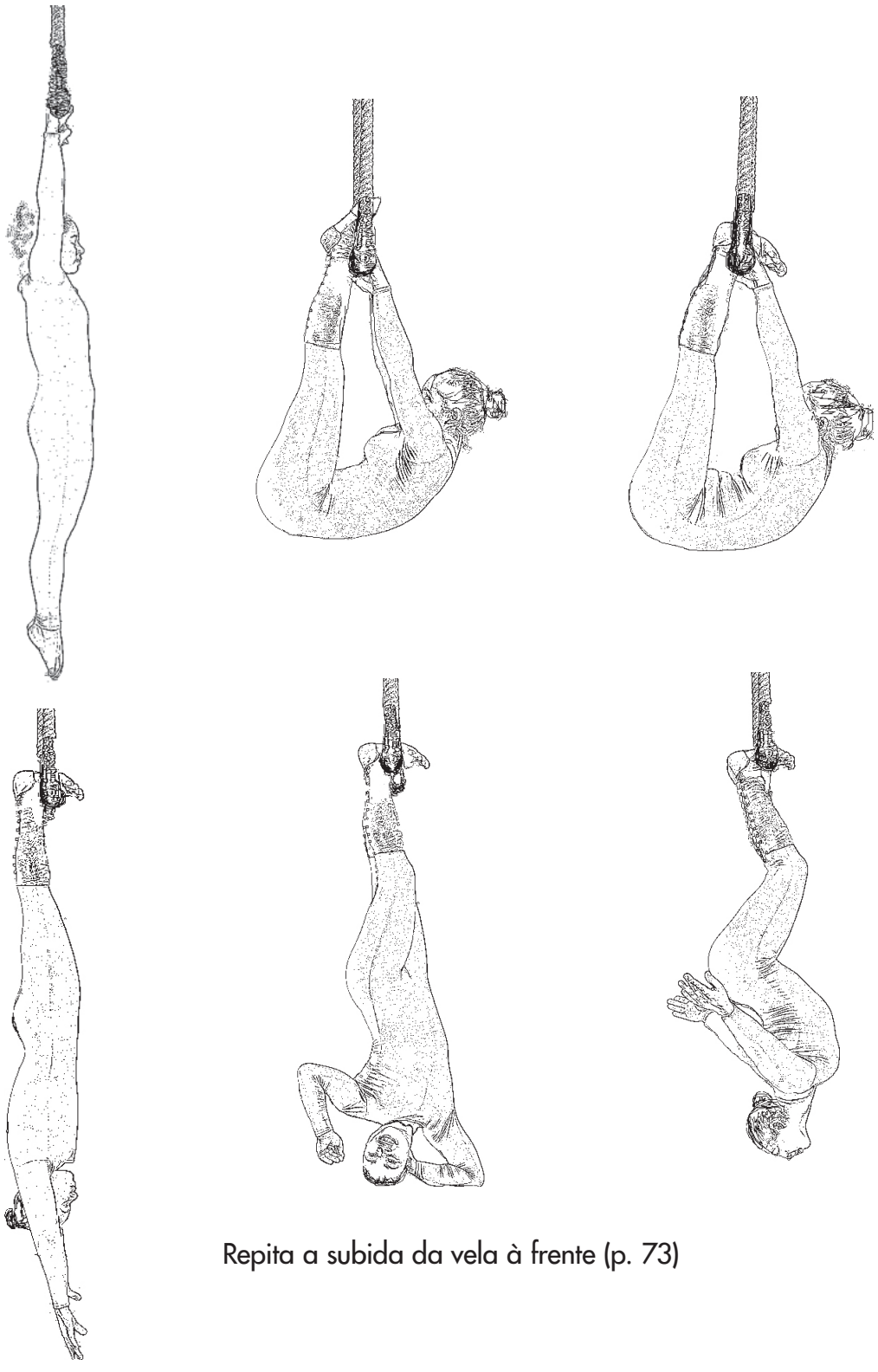
Direcione o movimento para o chão sem olhar para a barra. Aprenda o movimento treinando com tênis.

peito de pé

orteils | toe hang

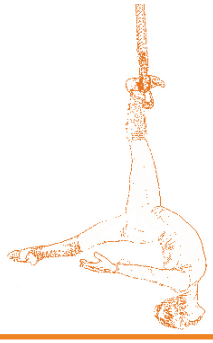
Peito de pé e variações

Equilíbrio do corpo invertido sobre a barra, com os pés em flex. O apoio dos pés deve estar próximo à articulação dos tornozelos.

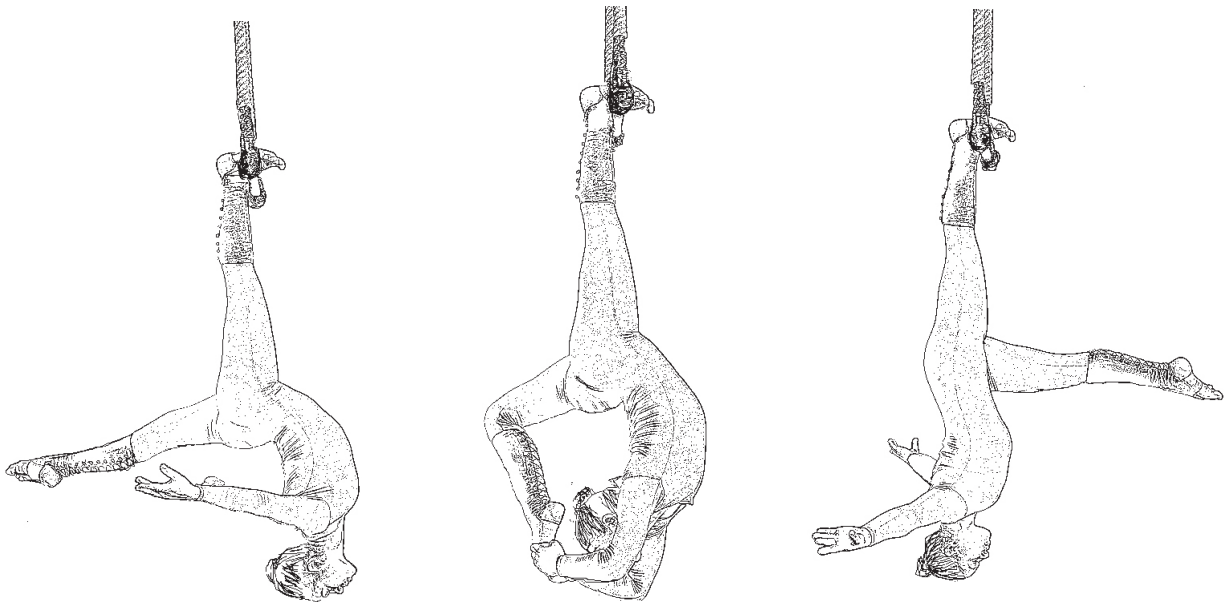


Repita a subida da vela à frente (p. 73)

um pé



Equilíbrio sobre um peito de pé



A partir da figura peito de pé, puxe o quadril para cima. Para começar a treinar o movimento, coloque um pé em ponta e volte a apoiá-lo na barra.
Alivie o peso desse pé e tire-o lentamente.

Se, ao tirar e colocar o pé, o apoio desse pé na barra fica próximo dos dedos, há um indício de instabilidade do quadril na figura.

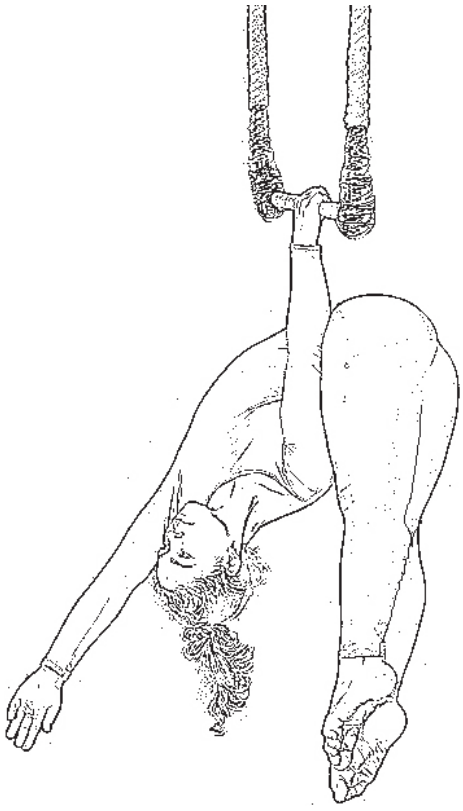
Para ajudar, o professor pode sustentar o peso do corpo do executante segurando-lhe os ombros. Outro auxílio possível é amarrar duas pequenas cordas ou faixas nas laterais da barra do trapézio, que servirão como apoio.

prancha de um braço à frente

bandeira de frente | *cote* | prancha de lado | *meat hook*

Prancha sobre um braço

Apoio sobre um braço, com o corpo em posição de fechamento. Esse movimento exige muita força e controle do corpo.
Como outras pranchas, essa utiliza o apoio do tronco contra o braço de sustentação.
O quadril fica na frente da barra. O tronco deve formar um ângulo de aproximadamente 45° com as pernas. O executante fica de costas para o público.
Pode ser montada de cima para baixo partindo da vela (p. 73), ou de baixo para cima Partindo da suspensão, sempre com o apoio das duas mãos na barra.

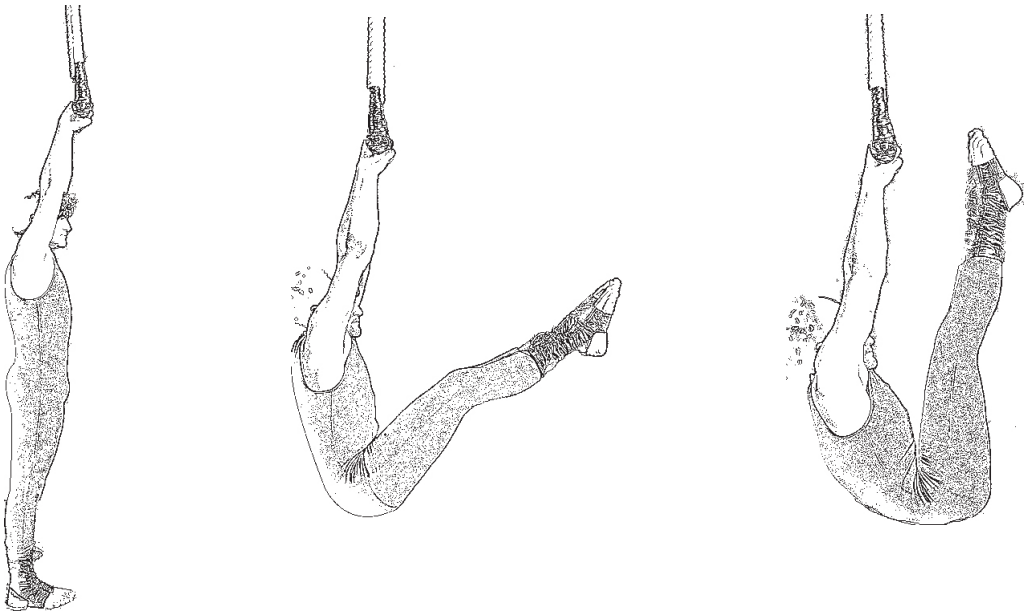


Eleve o quadril em fechamento contra o tronco. Faça uma oposição entre o quadril e os ombros.
Tire o braço que está perto das costas e pressione o corpo contra o braço de apoio. Mantenha o braço estendido ao lado da cabeça.

subida de oitava com meia volta

Queda para chave de pé (p. 43). Subida de oitava (p. 72).

É um movimento dinâmico. Uma subida pela frente da barra, com uma rotação de 180° do quadril (meia pirueta), que termina na chave de pé (p. 41).

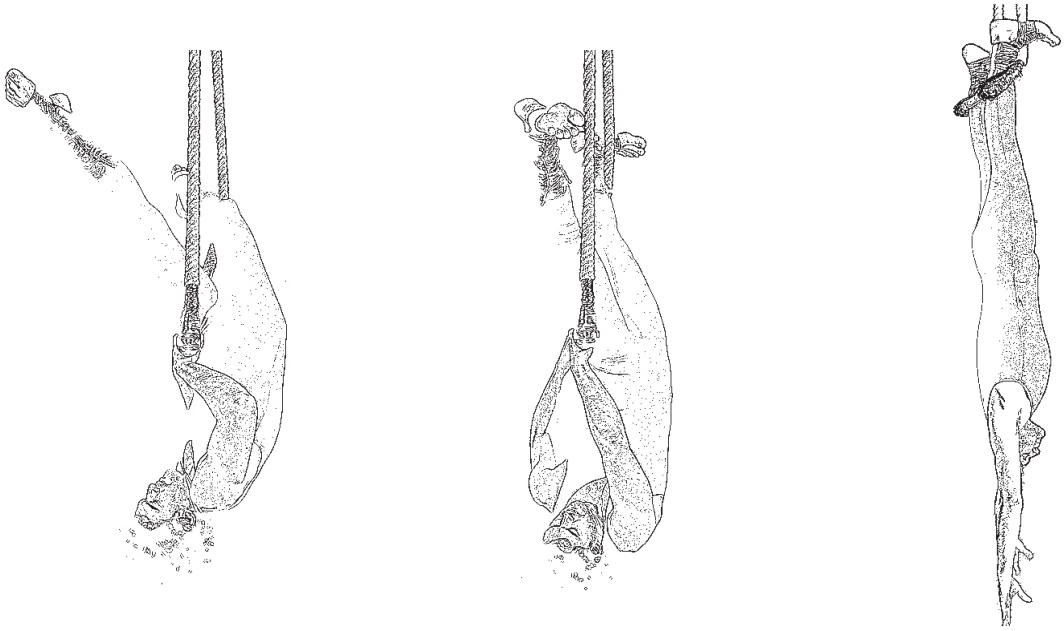


Partindo da suspensão, comece uma subida de oitava na força ou em balanço (p. xx), junto com uma força de rotação a partir das pontas dos pés.

Quando os joelhos passarem para cima da barra, afaste as pernas numa abertura maior que a das cordas. Faça *flex* com os dois pés. Procure deixar as pernas bem paralelas.

Prenda as duas pernas nas cordas ao mesmo tempo e solte as mãos. Finalize na canoinha e vá para a posição neutra.

Subida de oitava com meia volta



Esse movimento é muito perigoso. Se uma das pernas se prender à corda primeiro, a barra irá balançar e não será possível fazer a chave. É queda na certa! Treine com lonja.

Quadril aberto. Na subida, a barra deve chegar à altura dos ísquios. No começo da rotação, abra o quadril para dinamizar a meia volta.

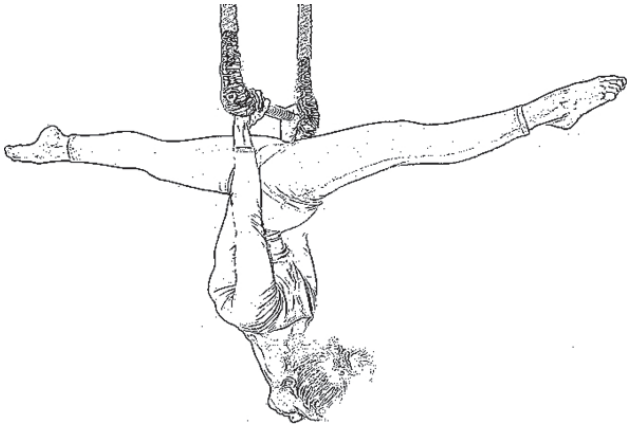
anotações

barra entre as pernas

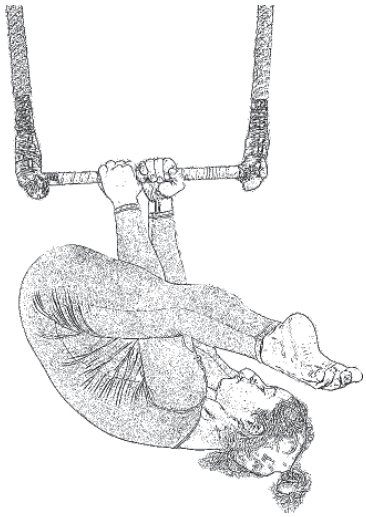
figuras

Considerando a barra entre as pernas, descrevemos as seguintes figuras:

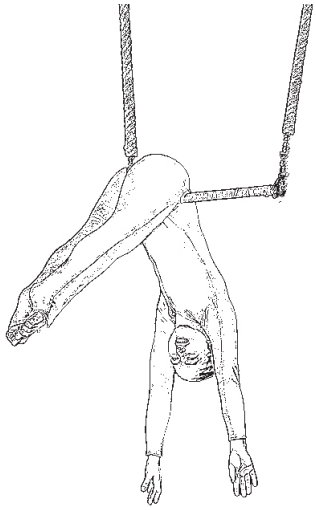
espacate



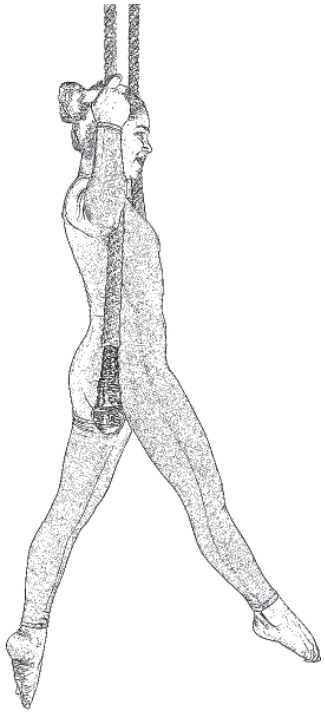
esquadro invertido afastado

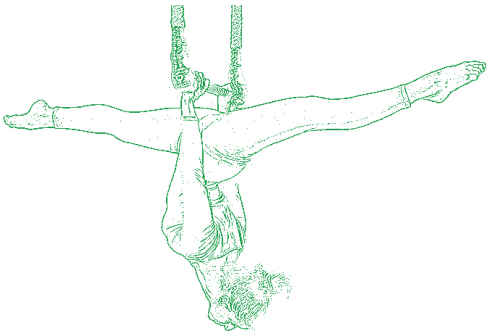


apoio de virilha



sentada com a barra entre as pernas





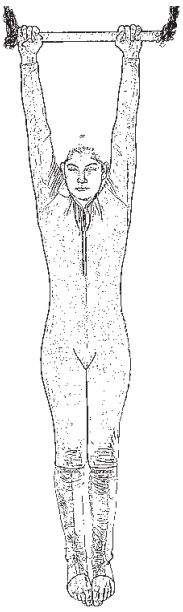
espacate

écart lateral sous la barre | *split*

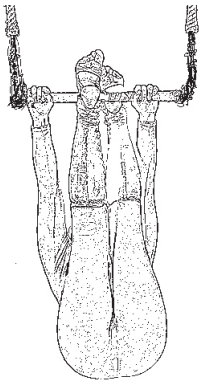
✓ Inversão carpada.

Subida de espacate

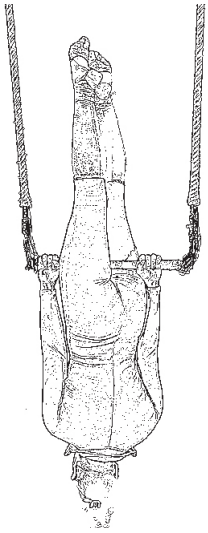
Elevar as pernas e passar uma por baixo da barra, finalizando na figura de espacate. É similar à inversão carpada (p. 22). Pode ser feita na força ou em balanço.



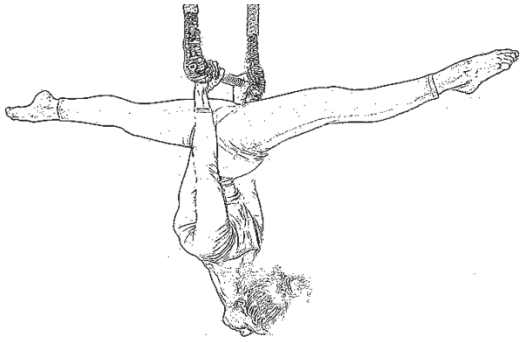
Parta da posição de suspensão.



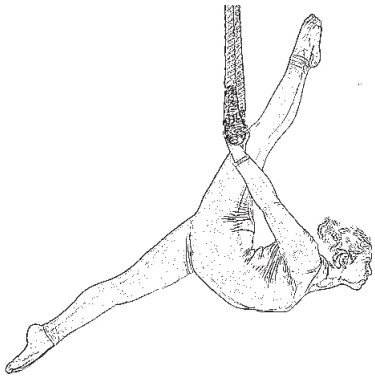
Leve as pernas em direção ao rosto, fechando ao máximo a posição do corpo carpado. Suba as duas pernas unidas e passe uma por baixo da barra. A entrada de espacate acontece no momento em que a perna próxima ao tronco alcança a altura da barra.



Estenda as pernas para cima e faça uma vela com a barra entre as pernas.



Afaste as pernas em abertura antero-posterior. Flexione as costas e force a abertura total das pernas. Mantenha os joelhos e a ponta dos pés para cima, em posição *en dedans*.



Entre as variações possíveis para o espacate, está o movimento efetuado com o apoio da perna que está mais perto das costas contra barra.

Olhe sempre na direção dos joelhos.

pé e mão

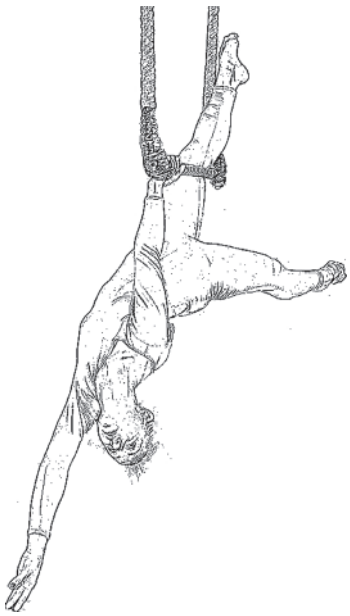
anjo | *demi ange* | *sirene un pied* | *half angel*

Subida de espacate

Subida para pé e mão dorsal

Subida de espacate finalizada com o apoio de uma perna e da mão oposta.
A posição de pé e mão pode ser feita a partir de diversos movimentos.
Com a barra atrás do corpo: da curva, da sereia, da chave de pé e diretamente da sentada.
Com a barra na frente do corpo: a partir da oitava, com uma saída com meia-volta para a frente.
Com a barra entre as pernas: a partir da suspensão com pegada neutra, do espacate, de curva e uma mão (oposta) ou com uma saída com meia-volta, a partir do apoio de virilha.

Comece na entrada de espacate.



Leve a perna mais próxima ao tronco para cima e para o lado. Apoie a perna na barra na altura da curva e pressione a corda com o peito do pé em ponta. Segure a barra com a mão oposta e solte a outra. Deixe o tronco de frente para a barra e voltado para cima.

Passe a perna livre por baixo da barra e gire o tronco para baixo, deixando a panturrilha deslizar lateralmente na corda.

Note que a figura de pé e mão frontal pertence ao grupo da barra atrás do corpo.

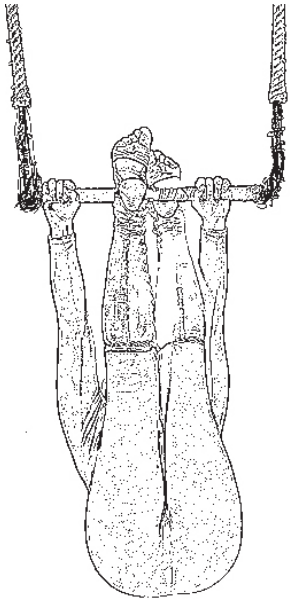
Segure a perna livre com a mão oposta e puxe o pé ou a panturrilha para a frente até formar a figura de pé e mão com espacate.

tesoura

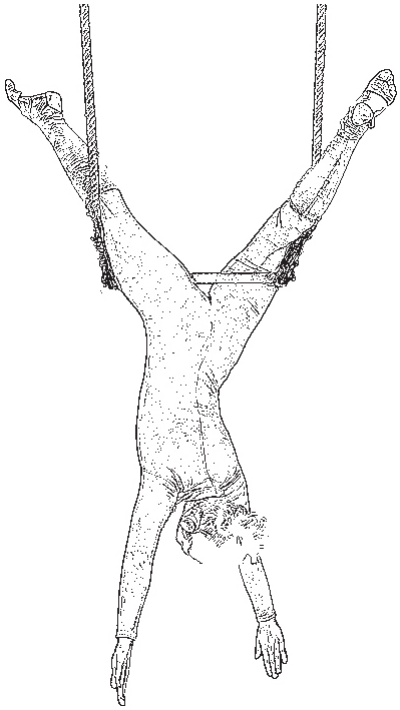
faux cheville

Subida de espacate

Subida de espacate para tesoura



Comece na entrada de espacate (p. 93).



Suba e afaste as pernas para as laterais. Pressione as cordas para fora e sustente a posição forçando o afastamento anteroposterior das pernas. Mantenha o tronco na diagonal.

Para evitar escorregar, sustente a posição com a barra tão perto da virilha quanto possível.

Esse apoio não evolui para uma chave; se as pernas escorregarem, o praticante cai. Deve ser treinado com ajuda.

esquadro invertido afastado

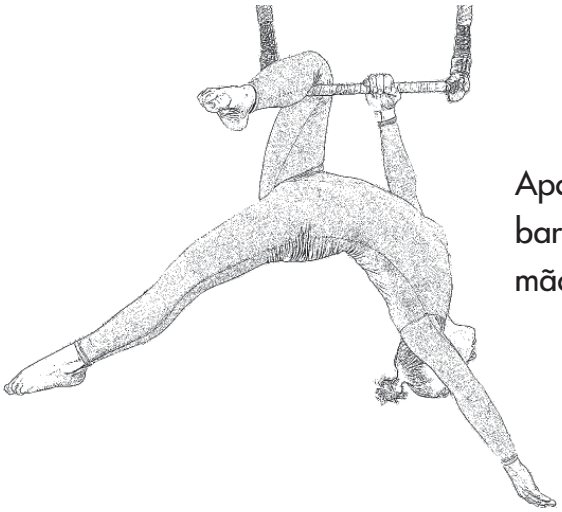
grand V sous la barre

Esquadro invertido afastado para curva e mão

Subida de esquadro invertido afastado que finaliza no apoio de uma curva e mão do mesmo lado. Pode ser a entrada para o pé e mão e para a tesoura.

Segure a barra com as mãos unidas, uma de cada lado, no centro da barra (pegada neutra). Fique em suspensão com corpo de perfil.

Suba as pernas e faça uma inversão de quadril até formar um esquadro invertido com as pernas afastadas.

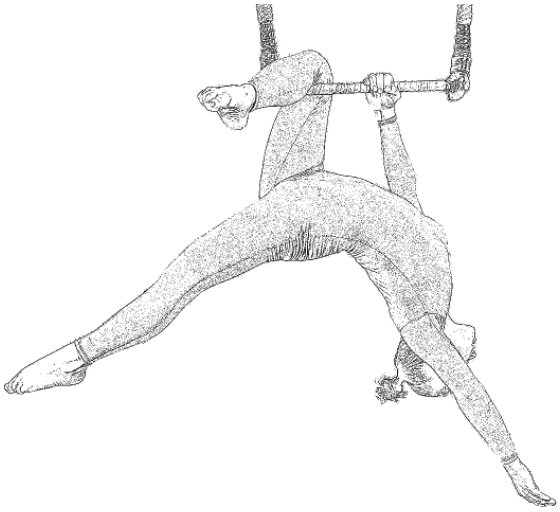


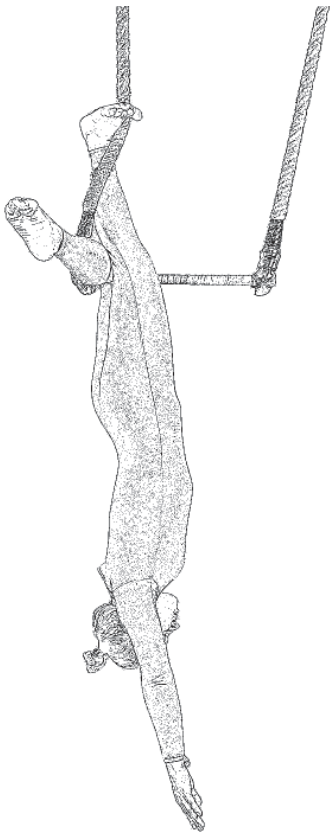
Apoie uma das curvas na barra e mantenha o apoio da mão correspondente.

morceguinho

perroquet

Curva e mão para morceguinho
Apoio misto de uma curva na barra e crochê na corda por cima da curva.
Comece na posição de uma curva e uma mão.



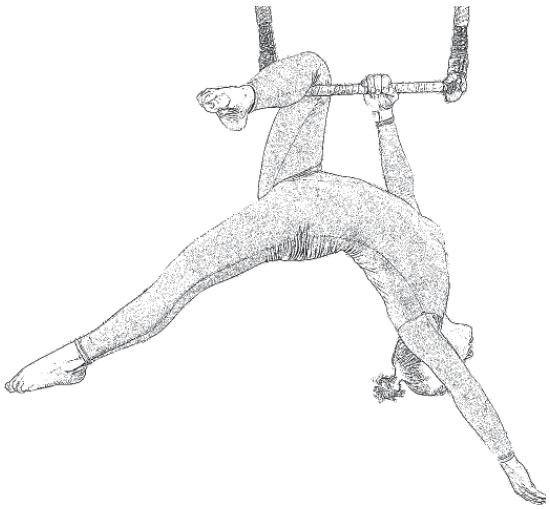


Segure a barra com as duas mãos e faça um crochê com a perna livre por cima da perna de apoio. Segure o pé em *flex* contra a corda.
Desça o corpo suavemente e solte as mãos.

sentada arabesque

Curva e mão para sentada arabesque

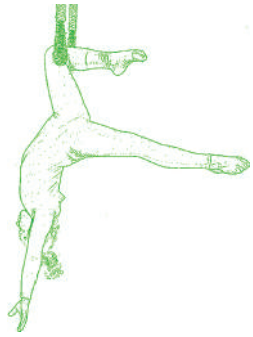
Sentada com a lateral interna de uma das coxas apoiada na barra, o tronco de frente para uma das cordas e a perna livre em ângulo de 90° com a barra.
O nome arabesque vem de uma das posições básicas do balé clássico.



Comece no apoio de uma curva e uma mão do mesmo lado. Com a mão livre, segure a corda do mesmo lado o mais alto que puder. Deixe a perna livre descer e apontar para o chão. Levante o tronco e passe a mão da barra para a corda, acima da outra.

Estenda a perna que está na barra e gire o tronco para frente da corda de apoio. Mantenha a coxa estendida sobre a barra, solte a mão da frente e finalize em *arabesque*.

Experimente variações a partir desse apoio.



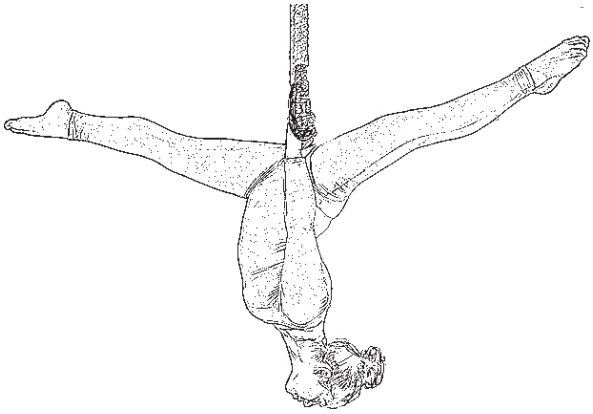
uma curva

un jarret | one hock

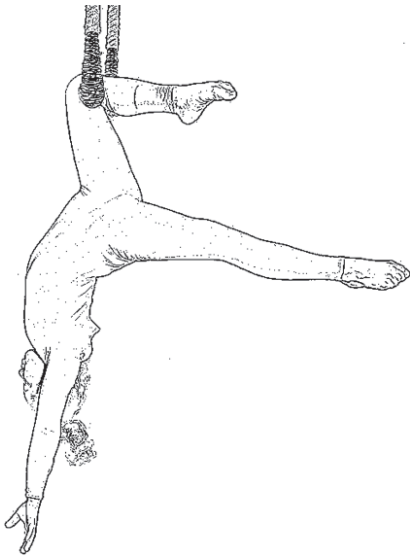
Sustentação na posição de uma curva (p. 39).

Espacate para uma curva

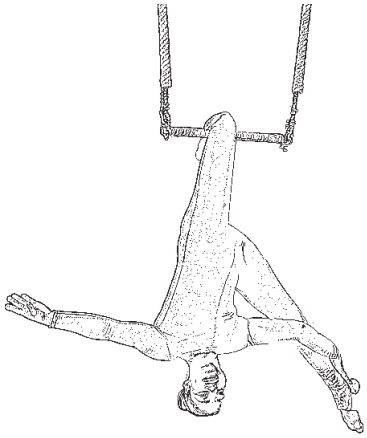
Sustentação com uma das pernas na barra e o corpo invertido.



Comece na posição de espacate.



Apoie a perna da frente na barra. Segure a curva pressionando a ponta do pé para baixo. Desça o tronco controlando o movimento.



Entre as variações possíveis para uma curva, está o Y, ou afastamento lateral com a perna livre.

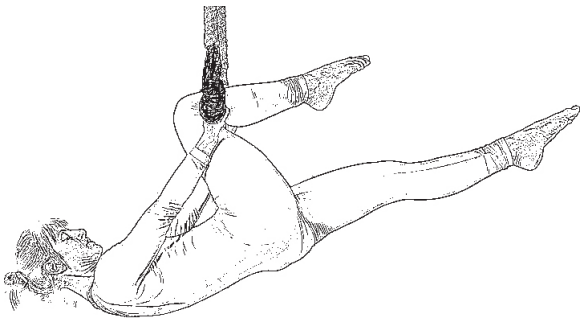
Para uma boa sustentação, apoie a curva um pouco acima da região de flexão da panturrilha com a região posterior da coxa. Com o peso do corpo, o apoio ficará no lugar certo.

cambalhota de uma curva

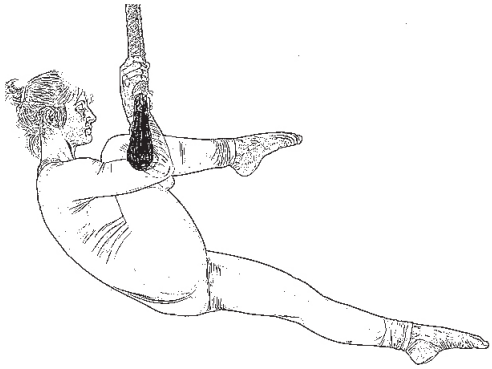
Sustentação numa curva. Fazer a cambalhota de costas no chão.

Cambalhota de uma curva para sentada

Subida com rolamento atrás sobre uma curva com o auxílio das mãos.

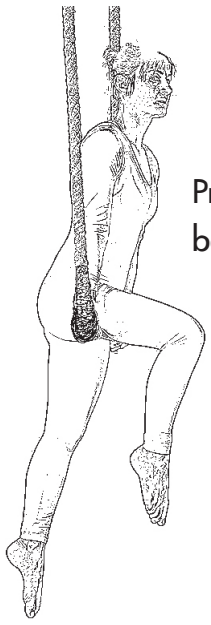


A partir da posição de curva, suba o tronco e aproxime o peito das coxas.

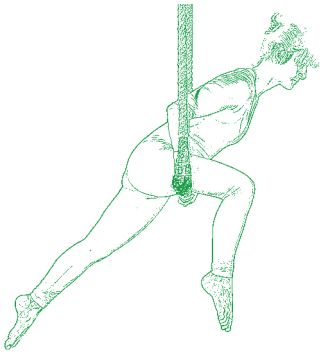


Passe as duas mãos por baixo da barra do trapézio e segure as cordas o mais alto possível.
Deixe a parte anterior dos cotovelos encostar na barra.

Mantenha o corpo grupado, puxe as cordas e gire para trás.



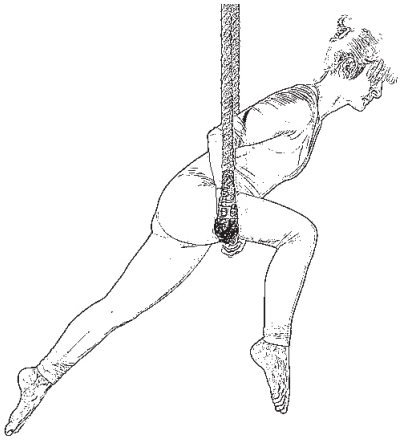
Projete a perna de trás para baixo até sentar na barra.



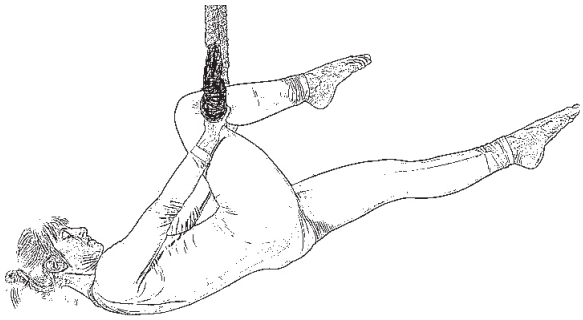
saída de cambalhota

Saída à frente para uma curva

O corpo faz metade de um rolamento começando com sentada com uma perna (p. 92) e finalizando com uma curva.



Prepare a saída a partir da sentada aproximando o tronco da coxa e flexionando os braços. Gire em volta da barra com o tronco junto da perna.

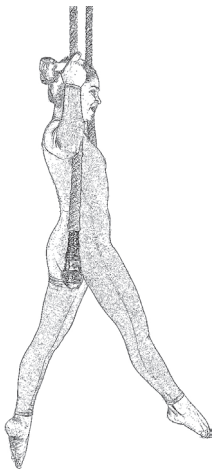


Só estenda os braços no fim do movimento e tire as mãos.

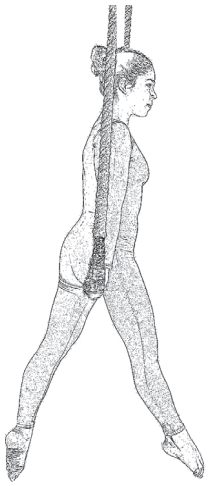
cambalhota de espacate

Cambalhota de espacate à frente

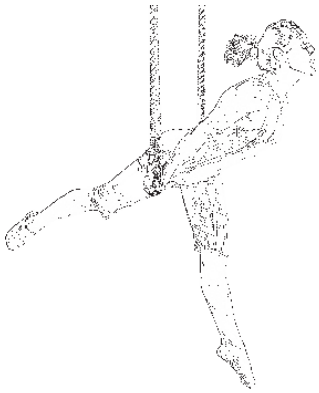
Giro completo em volta da barra com o corpo estendido e a barra entre as pernas.
O movimento do tronco e das pernas é análogo à reversão à frente na acrobacia de solo.



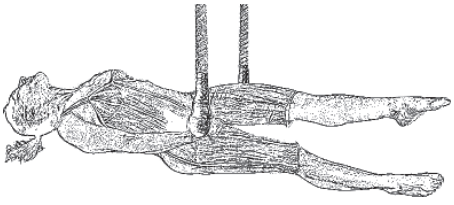
Comece sentada com as mãos na corda, o corpo bem estendido e as pernas alinhadas para a frente.



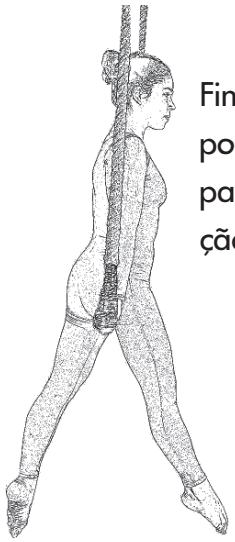
Passe o apoio das mãos para a barra, na pegada supinada (p. 8 e 9).



Empurre a barra. Leve o tronco para a frente e impulsione a perna de trás para cima. Mantenha o quadril aberto. Direcione o movimento da perna de trás pela ação do calcanhar.

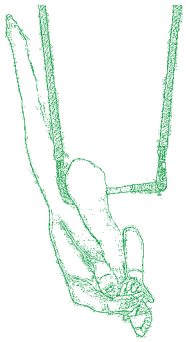


Comece o giro e imediatamente pressione a perna da frente contra a barra, com a intenção de juntá-la à perna de trás.



Finalize o movimento na posição inicial. Experimente passagens a partir da posição de chegada.

O corpo deve trabalhar em bloco, mas as ações devem acontecer em sequência: saída, ação do tronco, ação da perna da frente, ação da perna de trás.

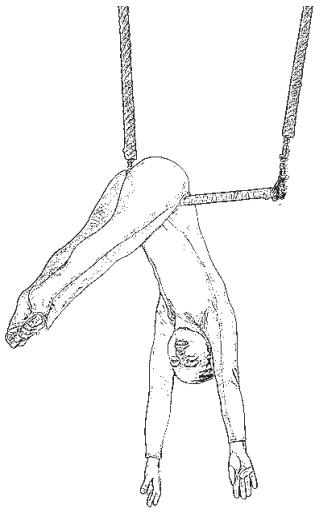


espacate com apoio de virilha

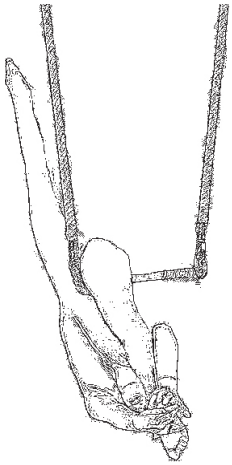
Apoio de virilha e espacate

Apoio do peso do corpo na barra, sobre uma das pernas, na região da articulação coxo-femoral. Note que essa figura é feita com a barra entre as pernas, sobre um apoio frontal.

Pode ser montado a partir da subida de oitava, deixando uma perna por baixo da barra, e a partir da sentada com uma perna, fazendo uma descida com meio giro.



Apoie a barra na região da crista ilíaca e deixe a virilha no canto da barra e em contato com a corda.
Tire a perna que está em contato com a corda e mantenha o apoio da barra entre as pernas.



Segure a perna que está na frente com uma ou as duas mãos e direcione a perna de trás para cima e para trás do corpo, até afastá-las o máximo possível. Procure manter alinhados o quadril e as pernas.

Evite apoiar os ossos contra a barra e proteja o corpo com roupas grossas.

cometa

Sustentação do corpo em suspensão, estendido no plano horizontal, com auxílio de uma ou duas mãos.

Comece na posição de espacate (p. 93). Vire o tronco para cima e apoie a virilha num dos braços (se o espacate for feito com a perna esquerda na frente, o braço esquerdo ficará como apoio).

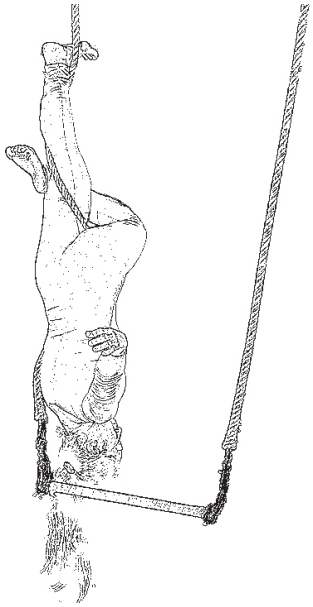
O braço que fica livre pode sair da barra. Nesse caso, junte as pernas fortemente contra o braço de apoio e, eventualmente, trance os pés para mantê-los unidos. A figura sairá do plano horizontal e descreverá uma linha diagonal.

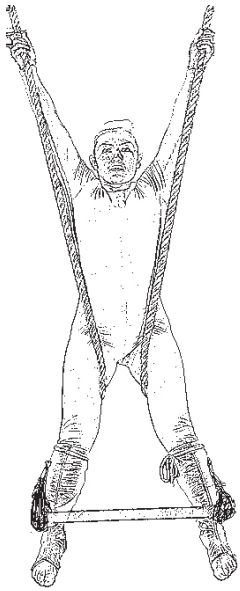
anotações

cordas

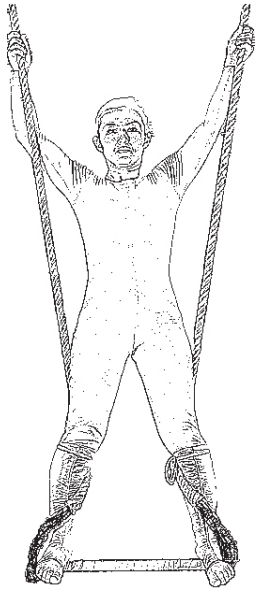
A sustentação do corpo nas cordas do trapézio com a força das mãos exige um treinamento específico. A diferença entre o trabalho na corda lisa e no tecido é a espessura da corda. No trapézio, é mais fina que nos aparelhos verticais e varia de 22 mm a 25 mm.
Para os tipos de chave recorrentes nas cordas, usamos a nomenclatura básica das técnicas de corda lisa e de tecido.
Nos movimentos descritos neste capítulo, falamos nas chaves do crochê e na enrolada por fora.

Crochê: É uma referência ao ponto de crochê. Nesse movimento, abrem-se os braços ou as pernas passando a corda por dentro e pela frente deles, para em seguida apoiar as mãos ou os pés.



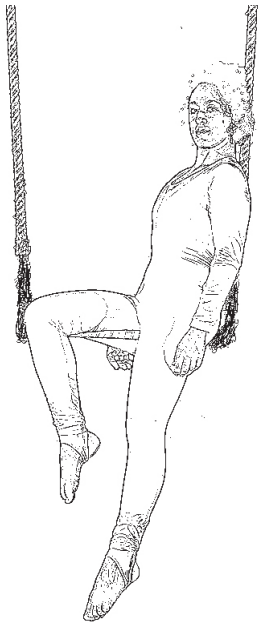


Enrolada por fora: Ao contrário do crochê, nesse movimento, abrem-se os braços ou as pernas passando a corda por trás deles, para em seguida apoiar os pés ou as mãos.

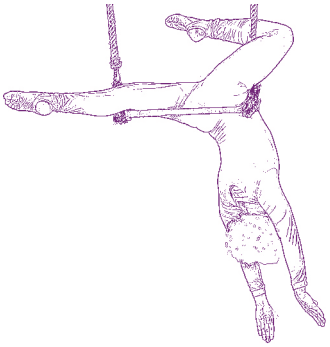


sentada lateral

Sentada com o corpo de lado para a barra, com ou sem o auxílio das mãos.
O quadril e a parte posterior da coxa apoiam-se na barra. As costas e a cabeça, numa das cordas.
É uma posição confortável para se manter em equilíbrio sem a ajuda dos braços.



Sente-se de lado na barra, encoste o quadril na corda. Deixe na vertical a perna e o braço que estão livres e procure equilibrar o peso do corpo.

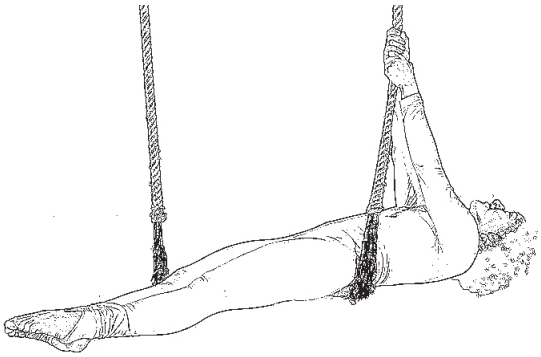


garça com uma curva

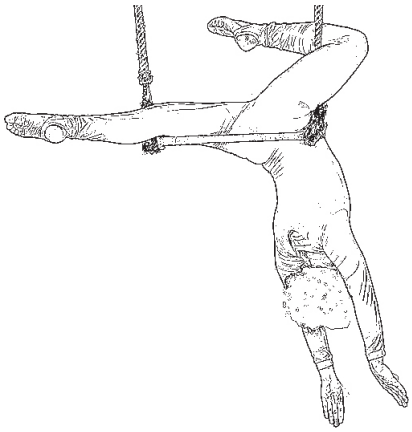
gazelle enroulée | *écart americaine enroulée*

De sentada lateral para garça com uma curva.

Apoio lateral do corpo na barra, em posição invertida, com uma curva na corda.



Com as duas mãos, segure a corda na altura dos ombros. Tire o corpo do apoio das cordas e estenda os braços e o tronco até a posição horizontal.



Flexione a perna da frente e faça uma curva na corda. Solte as mãos.

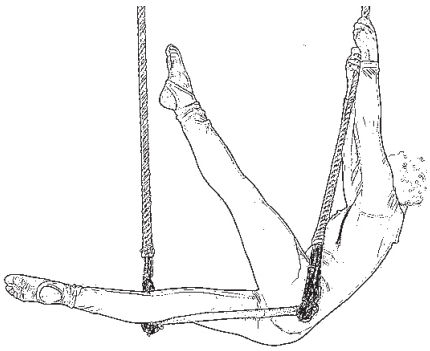
A garça pode ser feita com a perna flexionada sobre a corda e sem o apoio da curva. Nesse caso, apoie o quadril na barra na altura da posição de rins (p.59).

lua e garça nas cordas

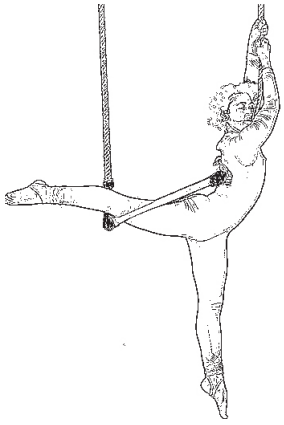
garça enrolada

Sequência para a formação de uma chave, usando a torção das cordas em volta da região lombar e das pernas.

Lua

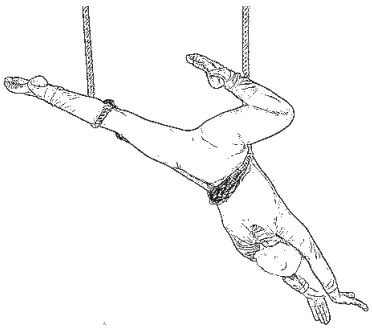


Comece o movimento na garça ou a partir da sentada lateral. Segure a corda com as duas mãos. Levante a perna da frente e passe-a, estendida, por cima da barra.



Leve o tronco para baixo e deixe girar a perna apoiada na barra. Mantenha o apoio da barra sobre a coxa. Se preferir, solte a mão de baixo.

Garça nas cordas



Repita o movimento de giro passando novamente a perna de baixo por cima da barra. Deixe a corda dar uma volta sobre a perna mais distante dos braços e apoie as costas na barra.
A perna próxima ao tronco pode ficar flexionada ou estendida. Solte as mãos.

Segure a corda numa altura que impeça que o joelho seja o ponto de apoio na barra.

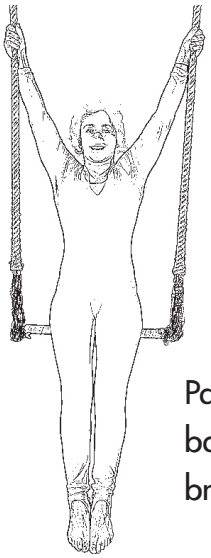
sereia nas cordas

nid d'oiseau sur les cordes | bird's nest on ropes

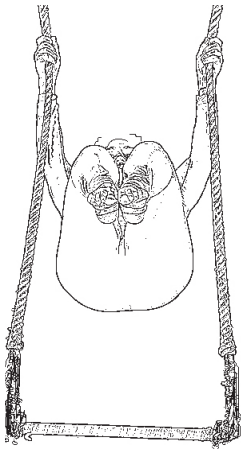
✓ Inversão grupada na força (p. 21). Sustentação da vela (p. 35)

É uma subida na força. Pode começar com o quadril apoiado na barra ou com o corpo em suspensão com apoio das mãos nas cordas. Pode ser feita com as pernas flexionadas ou estendidas, para o que será necessário usar um pouco mais de força nos braços e nos ombros.

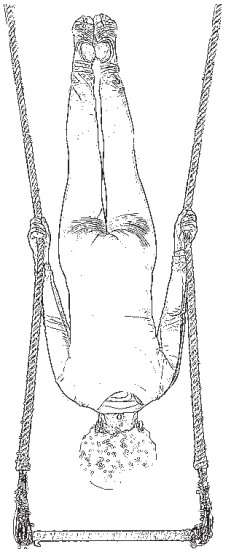
A figura pode ser feita a partir da sentada (p. 15) ou da posição de pé (p. 16).



Partindo da posição sentada na barra, segure as cordas com os braços estendidos.



Faça uma inversão levando os joelhos para o peito.



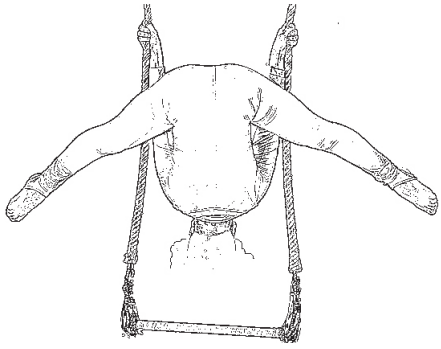
Finalize a inversão abrindo o quadril e estendendo as pernas até a posição da vela.

Afaste as pernas e apoie o peito do pé na parte frontal das cordas. Avance os ombros e flexione as costas. Olhe para a frente.

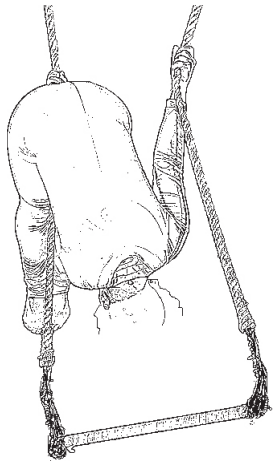
quatro nas cordas

Suspensão nas cordas com o apoio das mãos e de uma curva. A figura pode ser feita a partir da sentada (p. 15), da posição de pé (p. 16) ou da vela nas cordas (p. 35) e suas variações.

A tração necessária para fazer o esquadro pode ser feita com os braços estendidos ou flexionados.



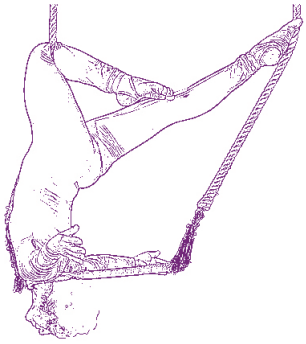
Partindo da posição sentada na barra, segure as cordas com os braços estendidos.
Faça um esquadro invertido com as pernas afastadas pela frente das cordas.



Passe uma das pernas para trás das cordas. Feche as pernas sobre um dos braços e forme um esquadro invertido deixando a corda no meio das pernas.

Apoie a perna de trás sobre a corda acima da mão do mesmo lado. Puxando a corda do lado oposto, levante o tronco.

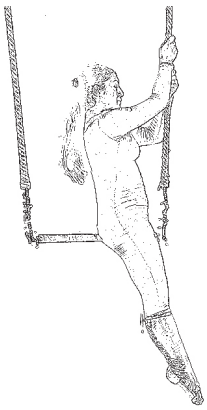
Experimente variações com o tronco e as pernas sobre esse apoio.



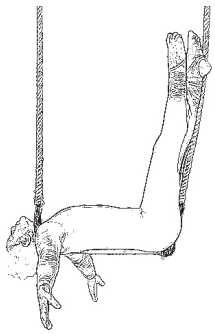
parada de ombro na barra I

De sentada para parada de ombro

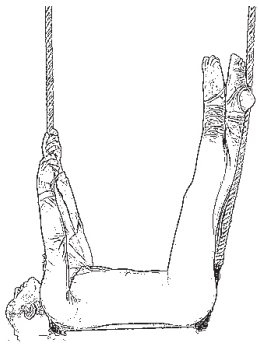
Montagem de uma figura invertida de equilíbrio com o apoio da musculatura do trapézio sobre a barra e o auxílio da curva na corda.



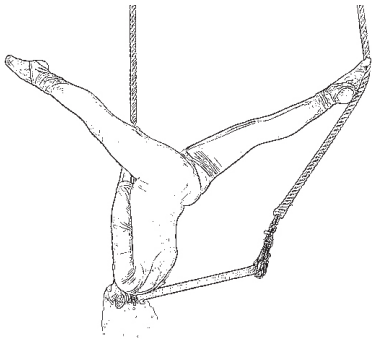
Comece sentado num canto da barra, com a barra entre as pernas, de frente para uma das cordas.



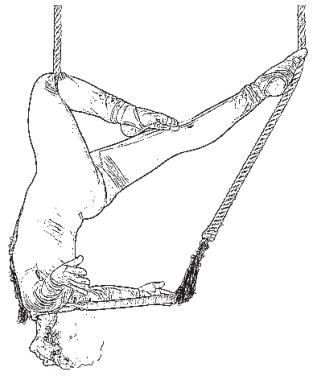
Com o auxílio dos braços, tire o quadril do apoio, deite as costas na barra e levante as pernas até apoiá-las na corda (durante a passagem, a virilha deve se aproximar bem da corda, para permitir que as costas caibam na largura da barra). A cabeça deve ficar fora da barra, e a corda deve se apoiar no músculo do trapézio, na parte mais próxima ao pescoço.



Segure a corda que está acima da sua cabeça com as duas mãos e os braços estendidos.

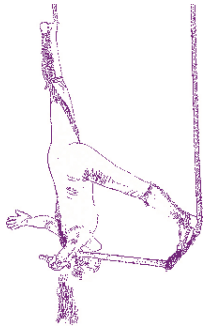


Puxe as cordas e faça uma inversão de quadril. Apoie a lateral do pescoço na barra. Mantenha uma das pernas apoiada na corda do lado oposto, e afaste a outra mantendo o contato com a corda que está acima do tronco. (Se a lateral do pescoço que está sobre a barra for a direita, a perna que se apoia na corda do lado oposto deve ser a esquerda, e vice-versa.)

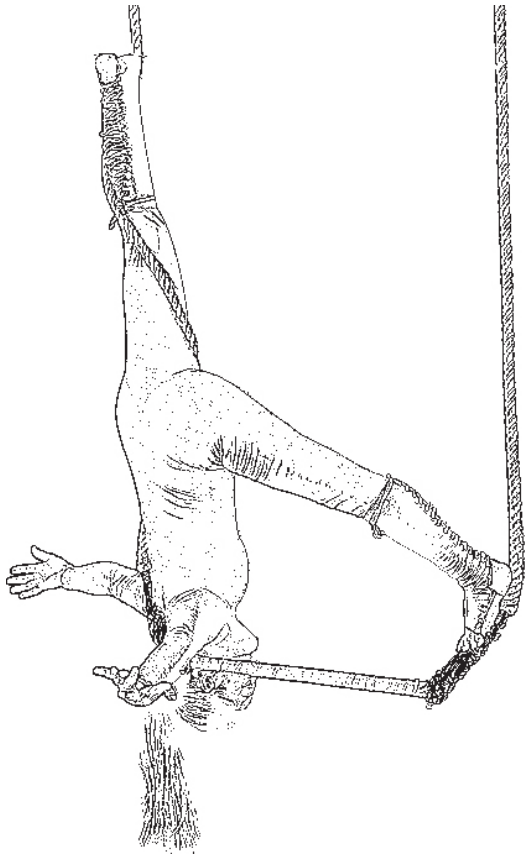


Com a perna que está livre, faça uma curva na corda que está na sua frente. Com a outra perna, empurre a outra corda. Finalize a inversão do tronco até ficar realmente de ponta-cabeça. Deixe o peso do corpo sobre a lateral do pescoço e solte as mãos.

parada de ombro na barra II



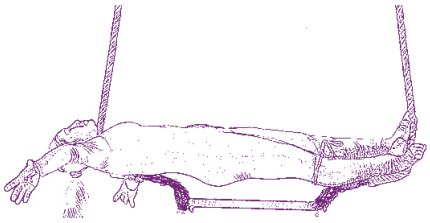
Equilíbrio sobre a barra com apoio de crochê na corda.



Comece como na figura do reloginho com crochê (p. 120), desça a perna livre até a barra ou a corda, de acordo com sua flexibilidade. Use o apoio das costas contra a corda. Escorregue até apoiar a região do músculo do trapézio (entre o pescoço e o ombro) na barra.

Esses movimentos podem ser trabalhados de forma independente ou em sequência.

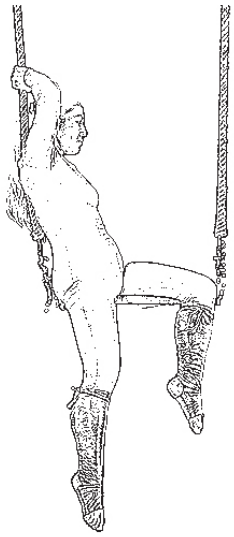
Evite apoiar os ossos na barra. Encontre a região mais confortável para se apoiar.



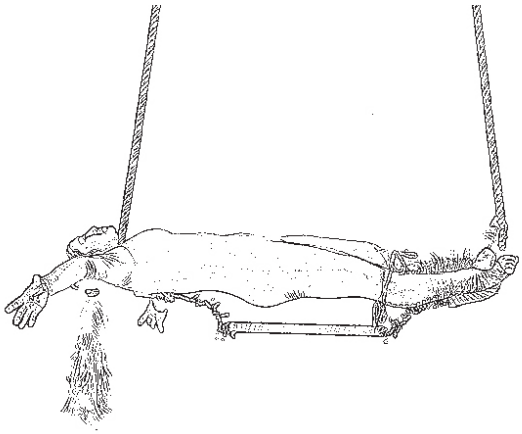
deitada nas cordas

planche

Equilíbrio do corpo na horizontal sem apoio na barra.



Comece na posição de sentada lateral (p. 108). Segure na corda acima da cabeça com as duas mãos. Levante a perna livre, estendida, e apoie o pé na corda que está à sua frente. Pressionando a corda para fora, levante a outra perna e apoie o outro pé logo acima do primeiro.

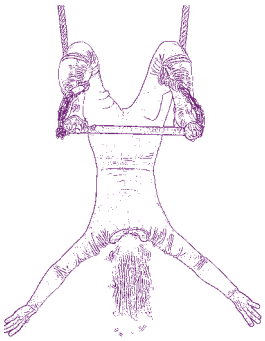


Encaixe o quadril. Pressione as cordas e solte as mãos. Mantenha o equilíbrio do corpo controlando a tensão gerada nas cordas pela oposição entre o apoio dos pés e a lateral do pescoço.

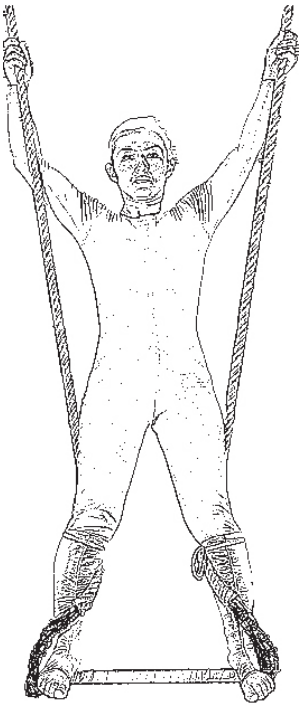
Apoie o arco do pé sobre a corda e vire a ponta dos pés para fora, para ter mais firmeza sobre a corda.

trava de joelhos

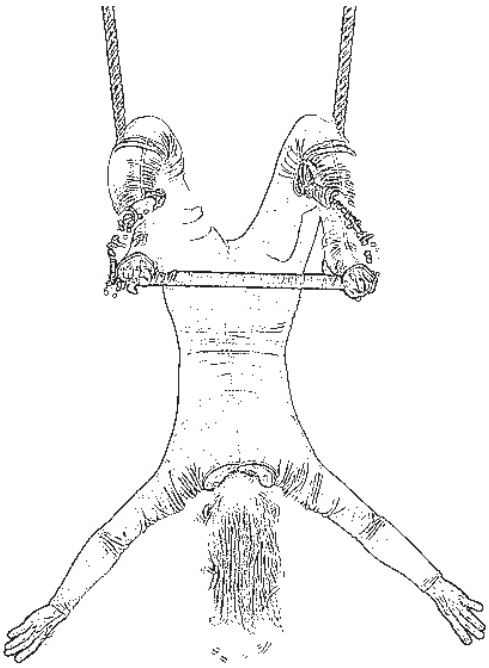
enroulé-jarrets



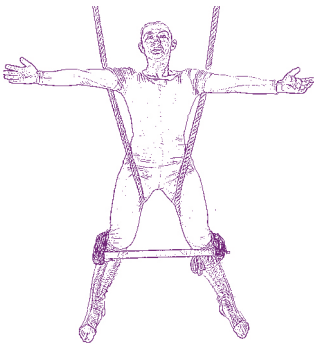
É uma chave feita com o apoio dos pés na barra contra as cordas na enrolada por fora (p. 107).



Parta da posição de pé. Suspenda o corpo com os braços estendidos. Tire os pés da barra. Afaste as pernas pela frente das cordas, enrole os pés nas cordas de fora para dentro e pise na barra novamente.

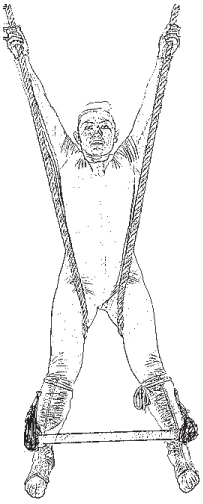


Flexione as pernas e desça o tronco. Firme o apoio dos pés na barra. Desça o tronco e solte as mãos. Para voltar, refaça o caminho ao contrário.

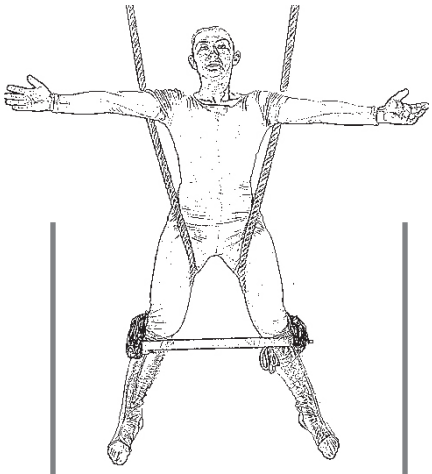


carranca

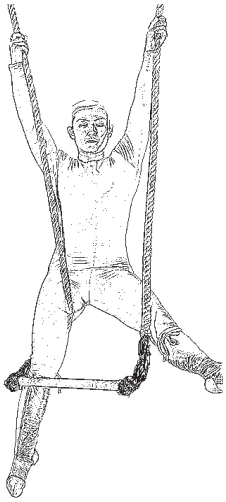
É uma chave feita com dois crochês (p. 107) nas cordas e o apoio da barra contra as canelas.



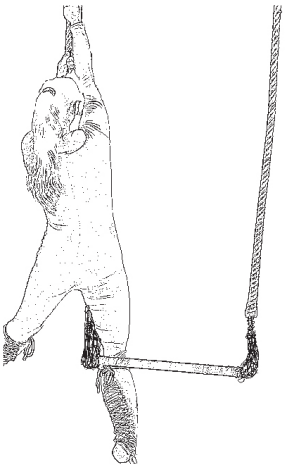
Parta da posição de pé. Suspenda o corpo com os braços estendidos. Tire os pés da barra. Afaste as pernas por trás das cordas, enrole os pés nas cordas de fora para dentro e deixe os pés passarem para baixo da barra.



Passe o tronco para a frente da corda e abra os braços.



Desenrole uma das pernas e deixe o corpo descer.



Passe a mão correspondente à perna livre para a outra corda.
Continue o giro trocando as mãos até chegar à barra.

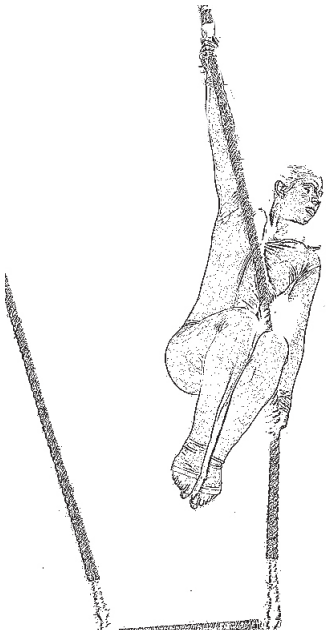
Finalize sentada com a barra entre as pernas. A corda ficará de frente para o tronco, e o quadril estará próximo ao canto da corda.

Combine movimentos a partir dessa figura.

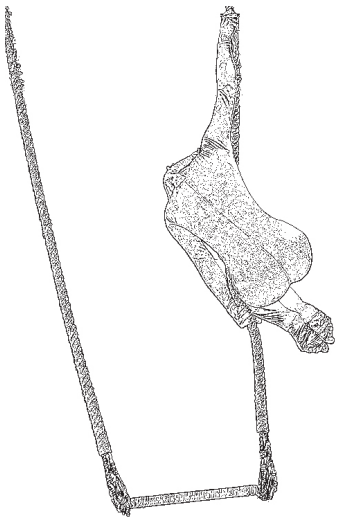
reloginho nas cordas

✓ Sustentação do *esquadro*. Sustentação nas cordas com um braço só.

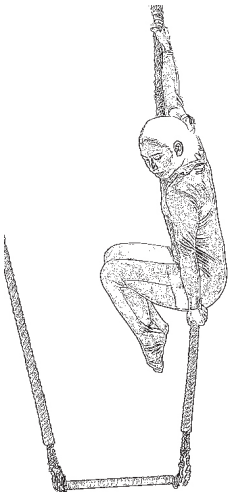
Ver reloginho (p. 44).



Comece em pé sobre a barra. Segure uma das cordas com o braço oposto a ela, que deve estar estendido acima da cabeça. Com o outro braço estendido, segure a mesma corda abaixo do quadril.

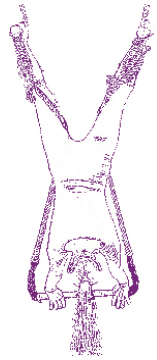


Puxe a corda levemente com o braço de cima e apoie-se firmemente no braço de baixo. Leve os joelhos grupados em direção ao peito e impulsione o movimento para trás usando a mão de baixo como centro do giro.



Mantenha o fechamento das pernas contra o peito para completar o giro. Apoie um ou os dois pés na barra para finalizar o movimento.

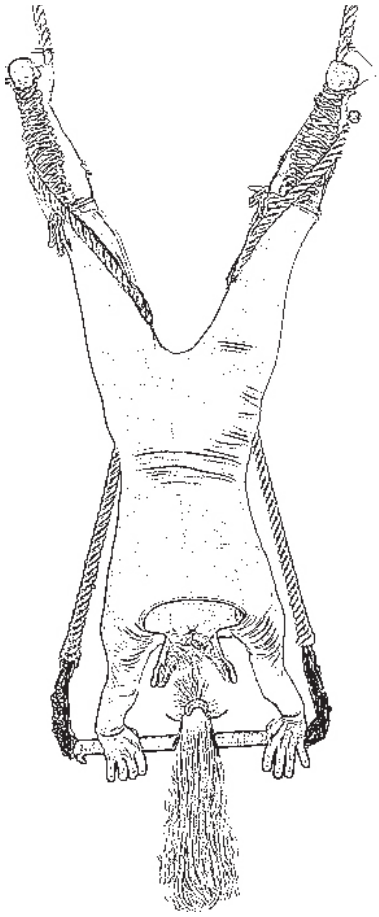
Treine esse movimento numa corda lisa, saindo do chão.



parada de mãos

poirier

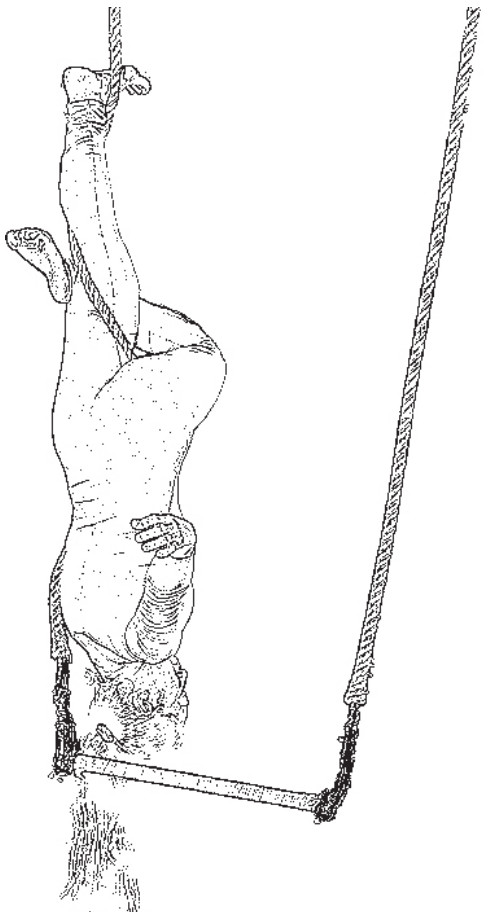
Dois crochês nas cordas e o apoio das mãos na barra.
O movimento imita a posição de parada de mãos da acrobacia de solo.



Comece em pé no trapézio. Com os braços estendidos, segure as cordas acima da cabeça. (A indicação corresponde à distância necessária para apoiar as mãos na barra com os braços estendidos.) Faça um esquadro invertido com as pernas afastadas (p. 112). Enrole as cordas nas pernas a partir da virilha e traveas com os pés em *flex*. Desça o corpo escorregando as mãos suavemente e apoie uma mão de cada vez, na barra.

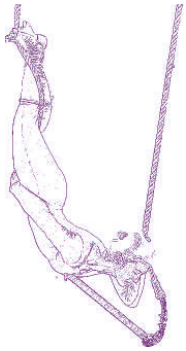
reloginho com crochê

Giro sobre uma das cordas, com o corpo invertido, uma das pernas em crochê e o apoio da mão correspondente na corda. Ver p. 44. Pode ser feito começando em pé nas cordas ou a partir da sentada com os braços estendidos acima da cabeça.



Comece o movimento a partir da sentada ou da posição de pé. A partir da sentada: segure as cordas com os braços estendidos. Começando de pé: pode iniciar o movimento com os braços flexionados.
Faça um crochê com uma das pernas usando a corda que estiver mais próxima. Mantenha o apoio da mão do mesmo lado da perna. Solte a outra mão.
Giro: feche o braço e a perna livres ao mesmo tempo sobre o corpo, impulsionando o movimento para dentro do corpo e para fora da corda.

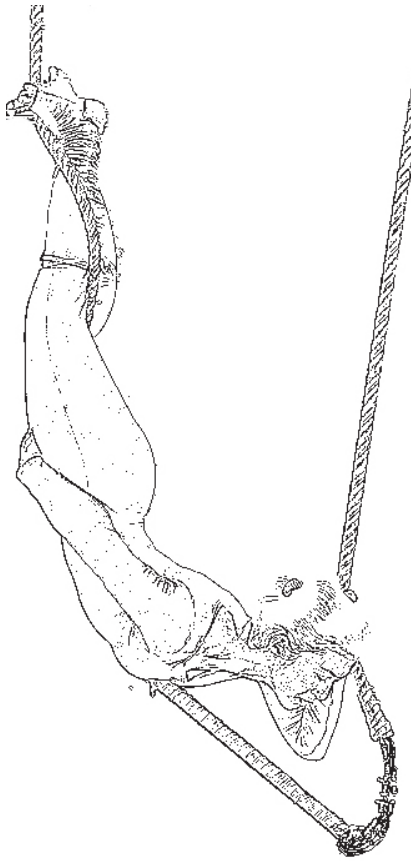
Toda inversão a partir da sentada deve ser feita com os braços estendidos, para que a cabeça não bata na barra.



anjo na corda

la jonquille

Essa figura é similar à de pé e mão (p. 94). O apoio do pé na corda e a sustentação do braço oposto ajudam a flexionar as costas.



A partir do crochê, gire o tronco para deixar o peito de frente para a barra. Com a mão livre, segure a corda que está à frente. Use a perna que está livre, estendida ou flexionada, para desenhar movimentos. Experimente variações.

equilíbrio em pé

Equilíbrio com um pé sobre a barra.

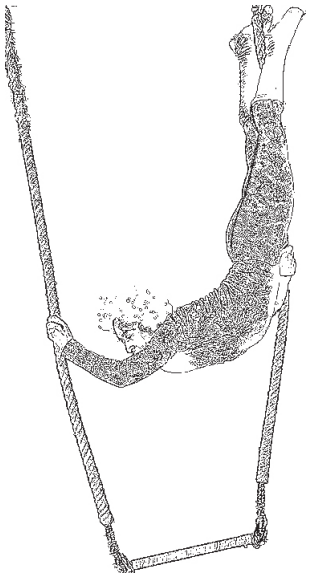
Fique em pé com um dos pés apoiado longitudinalmente sobre a barra. Encoste o corpo na corda deixando a cabeça para fora, do lado da perna de base. Deixe a perna livre flexionada e pressione a corda com o joelho em direção à perna da base. Sinta o peso sobre o pé de apoio e controle o equilíbrio pela oposição gerada contra a corda entre o pescoço e o joelho da perna que está fora do trapézio.

espacate em pé I

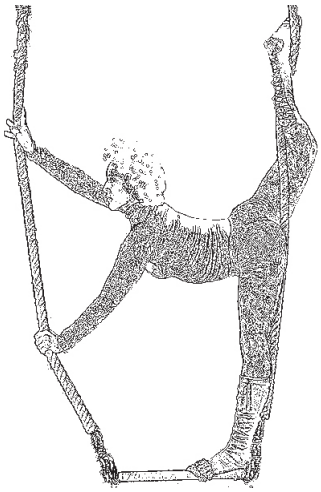
écart vertical

Montagem da figura do espacate com um pé sobre a barra e uma perna em crochê na corda. A sequência começa com a inversão do corpo.

Comece em pé. Segure as cordas com as mãos na altura do peito e faça um crochê numa das cordas. (p. 107)



Puxe a corda com o braço oposto à perna de apoio e faça uma extensão com as costas deixando o peito de frente para a barra.

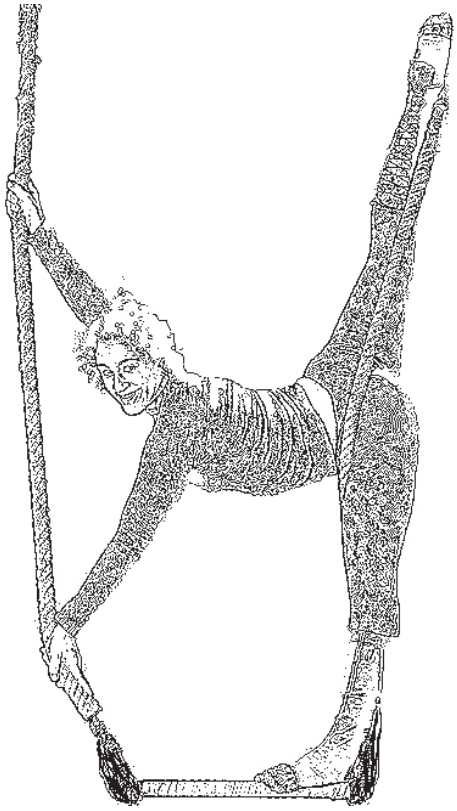


Desça a perna livre, apoie o pé na barra e solte a mão que está na virilha. Com a mão livre, segure a corda que está a sua frente, acima da linha do ombro. Com esse apoio, complete a extensão das costas e olhe para a frente.

Pode começar da posição de sentada, segurando as cordas com os braços estendidos acima da cabeça.

espacate em pé II

Montagem da figura do espacate com uma perna em crochê sobre a barra e a outra, apoiada na corda. A sequência é feita com o corpo na vertical. Variação do espacate em pé I.



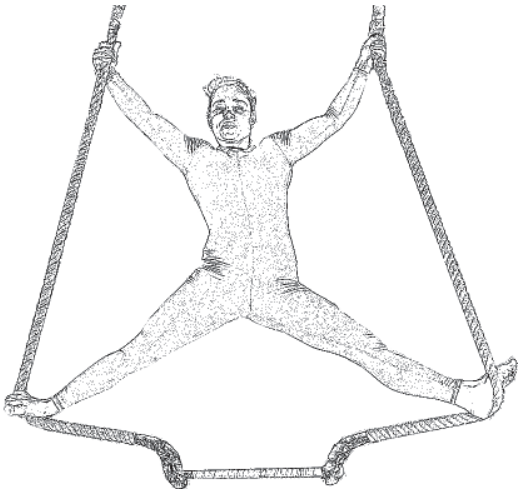
Comece em pé. Com uma das pernas, faça um crochê numa das cordas. Segure a outra corda com os dois braços afastados. Levante a perna livre até encostar o pé na corda de trás.

Use a força de oposição entre pernas e braços para estender as costas e completar o espacate.

quadrado e espacate nas cordas

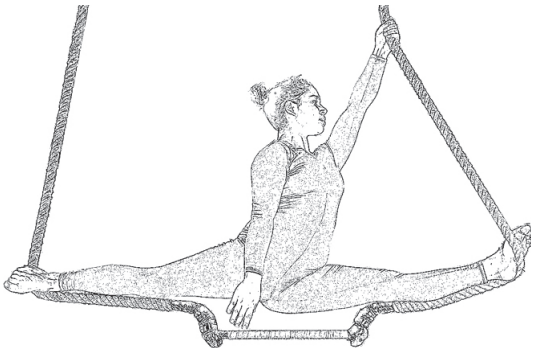
Figuras realizadas com o apoio dos pés e das mãos nas cordas, aproveitando a tensão que se cria entre as cordas e a barra.

Quadrado (*l'araignée*)



A partir da posição de pé, segure as cordas com os braços estendidos acima da cabeça. Flexione os braços e as pernas e, ao mesmo tempo, apoie os dois pés nas cordas o mais alto possível. Estenda braços e pernas. Pressione as cordas com os pés e sustente o peso do corpo com as mãos.

Espacate nas cordas (*écart sur les cordes*)



Desça o peso do corpo para o quadril e afaste as pernas no sentido antero-posterior. Sustente a posição do espacate e solte a mão de trás.

anotações

anotações

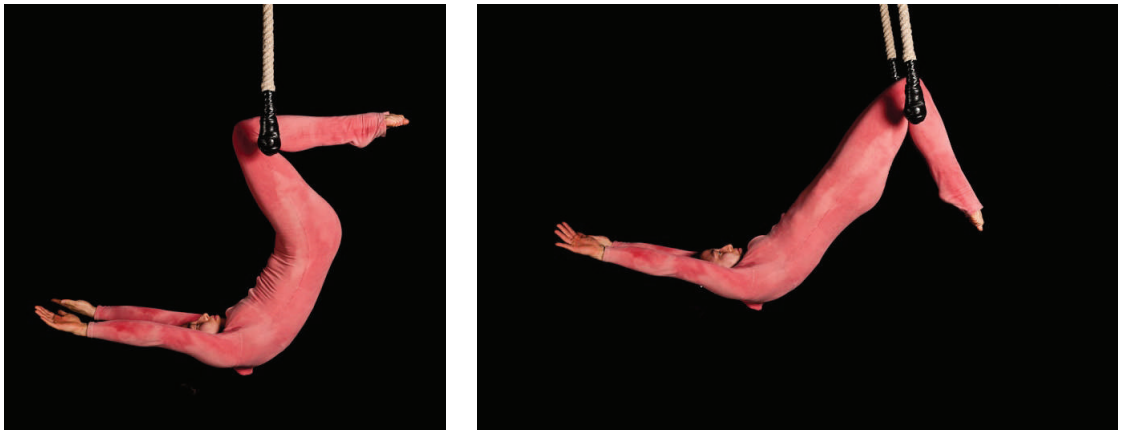
glossário

Com colaboração de Greci Gobbi

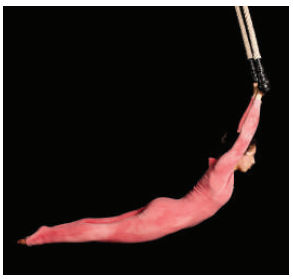
arabesque: É uma das posições básicas do balé clássico. O corpo se apoia sobre uma das pernas, mantendo a outra atrás, completamente estendida, formando um ângulo com o tronco. Com a coluna ereta, o quadril deve estar em simetria com os ombros.

carpar: É o ato de aproximar as pernas do tronco. Veja alguns exemplos em que o corpo está carpado.

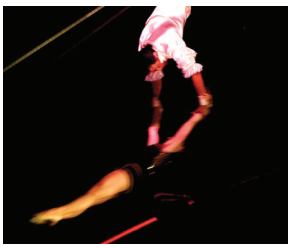
Figura 1



Observe o balanço de curva na figura 1: as pernas se aproximam do tronco e geram uma diminuição do ângulo do balanço.



chicote: Representa uma ondulação semelhante ao movimento de uma corda ao ser fustigada. No balanço à frente, é comum falar em carpar ou fazer um esquadro; assim, chicote se refere ao balanço atrás e com o corpo em suspensão.



dinámicos: movimentos dinâmicos são aqueles que têm como característica sempre um deslocamento ou um impulso.

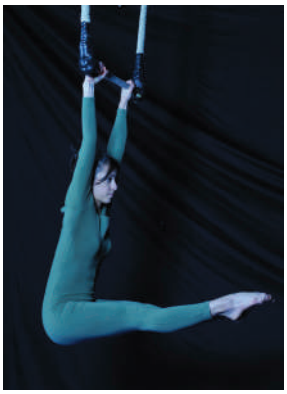
doble trapézio: É um trapézio executado por duas pessoas que cooperam para criar figuras, podendo se utilizar do peso uma da outra.

en dedans: No balé, indica a direção dos movimentos – em francês, en dedans significa "para dentro". No trapézio e na dança em geral, refere-se também ao alinhamento das pernas com os joelhos e o quadril, todos para a frente.

en dehors: Analogamente, no balé, indica a direção dos movimentos "para fora" e, no trapézio na dança em geral, refere-se também à rotação externa dos pés e das pernas em relação ao quadril.

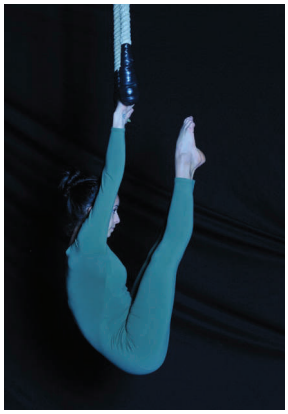
espacate, espacato ou espacata: variações orais em português de spacatt. É o afastamento anteroposterior das pernas em figuras do trapézio, da dança ou da ginástica.

esquadro: Flexão do tronco com a pernas estendidas. Os esquadros podem ser:



a) esquadro: ângulo de 90° entre tronco e pernas (que podem estar unidas ou afastadas)

b) esquadro invertido: posição em que o tronco fica abaixo da bacia e das pernas (unidas ou afastadas)



c) esquadro alto: as pernas (unidas ou afastadas) são elevadas acima de 90°

estafa: Alça de tecido com um anel ajustável em que se prende a mão, o pé ou a cabeça em aparelhos aéreos. Antigamente, era feita de corda e encapada com pano. Hoje, é vendida em lojas especializadas de circo ou fabricada por indústrias do ramo de carga e segurança.

extensão: Aumento do ângulo entre dois segmentos do corpo. A hiperextensão é at continuação da extensão para além da posição anatômica. Exemplo: a partir da flexão do cotovelo, a extensão é a volta do braço à posição estendida.

faixa: Alça de ancoragem, na expressão popular, ou fita-anel. Usa-se para a ancoragem de carga humana ou de aparelhos. Por sua resistência, pode ser usada em treinos para auxiliar na execução de movimentos.

flex: Flexionar a ponta dos pés.

flexão: Diminuição do ângulo entre dois segmentos corpo. Exemplo: flexão de cotovelo – levar o antebraço em direção ao braço.

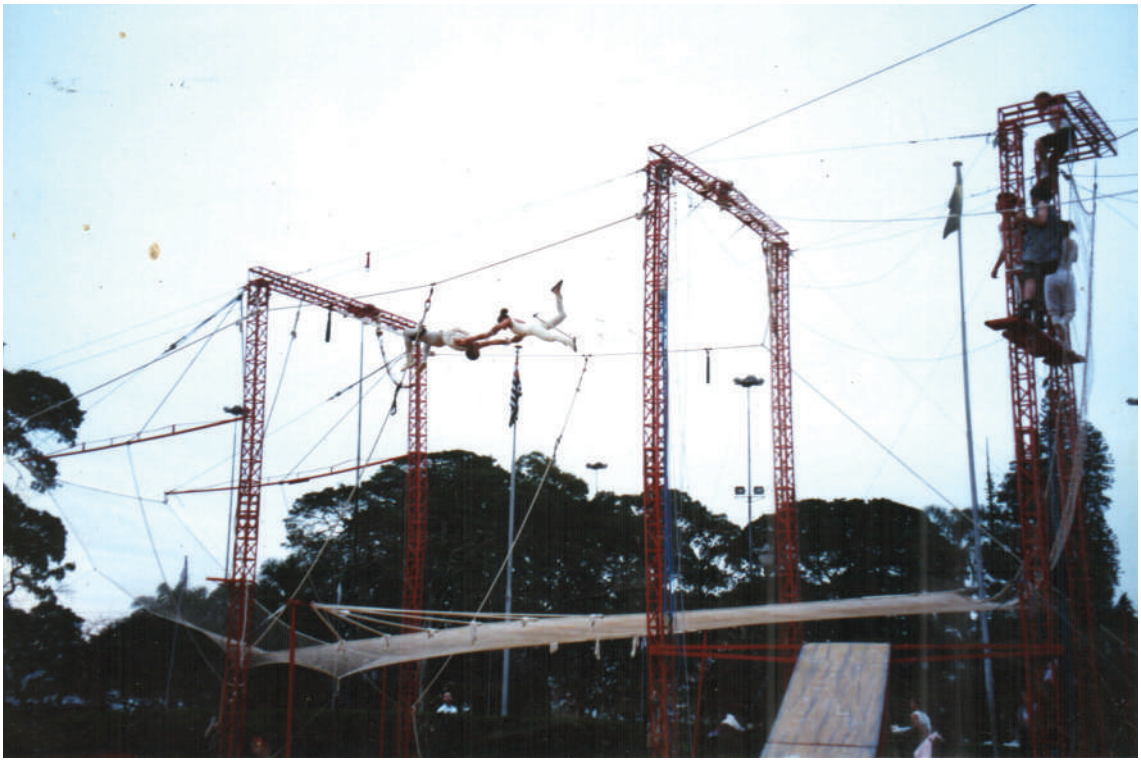
isometria: Contração muscular que não gera deslocamento dos segmentos corporais. Com esse termo, descrevem-se exercícios em que o executante mantém uma posição estática por alguns segundos.

petit volant: É a versão reduzida do trapézio de voo, mais baixo e com distância menor entre as banquilhas. Usam-se colchões de impacto no solo como ponto de aterrissagem e medida de segurança.

selar: Hiperextender a coluna lombar.

sustentação das escápulas: A escápula é estabilizadora da articulação do ombro. As escápuals podem ficar em depressão com o corpo em suspensão ou no solo. É uma posição esperada dos ombros nas suspensões, e o movimento deve ser trabalhado como um exercício preparatório.

trapézio de voos: É o conhecido aparelho em que um trapezista se lança nas mãos de outro. Nessa modalidade, usa-se rede de segurança.



modelos

Ana Maíra Favacho

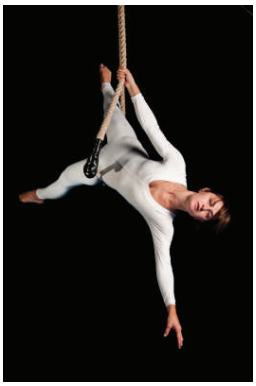
Aluna do Cefac, já fez cursos de Street Dance com os coreógrafos Rai Santos e Marcelo Cirino e com a Cia. Balé de Rua, e de Dança Contemporânea com os coreógrafos Mario Nascimento e Sandro Borelli. No Instituto Teatro Escola Brincante, formou-se em Danças Brasileiras, com Rosane Almeida, e em Dança e Percussão Brasileira, com Estevão Marques. Integra o espetáculo NuConcreto, do Circo Mínimo, com direção de Rodrigo Matheus e Alexandre Roit, e dá aula de aéreos (trapézio e tecido) no Galpão do Circo.

Carol Oliveira

Teve formação em balé com Jaqueline Tavares e Isaura Guzman (1988-2002) e em dança e senso-percepção com Patrícia Noronha (desde 2005), em São Paulo. Estudou trapézio com Mac Glaude, Elsa Wolf e Erica Stoppel (2002-2010). É integrante da Cia. Panapaná de Dançateatro e da Cia. Base e professora de aéreos. Entre seus trabalhos recentes, estão Glórias de empréstimo (2010), pela Cia. Panapaná de Dançateatro, contemplado pelo VI Fomento à Dança (Secretaria Municipal de Cultura de São Paulo) e Móbile (2010), contemplado pelo Proac no 4 (Secretaria de Estado da Cultura de São Paulo).

Giulia Tateishi Destro

Iniciou-se nas artes circences em 2005, no Galpão do Circo, no curso de aéreos com o professor Carlos Sugawara. Em 2007, ingressou no Cefac e, em 2008, fez parte da montagem e da apresentação em diversas cidades do espetáculo Oceano, do Circo Roda Brasil. Em 2009, iniciou sua especialização em duplo trapézio em balanço, com Erica Stoppel e Kiko Caldas. De fevereiro a abril de 2010, aprofundou seus treinos de trapézio com o professor Victor Fomine e atualmente é aluna da École Nationale de Cirque, em Montreal, no Canadá.



Greice Gobbi

Fisioterapeuta, formada em Pilates e Rolfing. Fez aulas de ballet desde a infância, capoeira e ttécnicas aéreas (trapézio e tecido) há 5 anos. Atualmente reabilita artistas circenses.

Iara Gueller

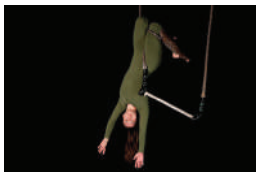
É bailarina e cursa o segundo semestre de Dança na Unicamp. Começou sua formação em circo há 8 anos. Foi aluna de Alice Medeiros, Erica Stoppel, Luciana Menin e Ricardo Rodrígues. Atualmente, treina trapézio em balanço com Alex Alves e arame com Marion Brede.
Estudou dança na Companhia de Dança Cisne Negro, na Escola Pulsarte e fez cursos na Sala Crisantempo.

Isabela Rodrigues

É estudante de Têxtil e Moda na USP e trabalha com criação e desenvolvimento de figurino para circo-teatro. Começou sua formação nas artes do circo há três anos. Atualmente, dá aula de técnicas aéreas no Galpão do Circo, em São Paulo.

Lais Camila

É artista circense e começou sua carreira no projeto social Juventude Cidadã, em São Bernando do Campo. Participou de alguns espetáculos da Disney no Brasil e trabalhou dois anos em países como a Tunísia, a Turquia e o Egito. Atualmente, cursa o Cefac e atua no Circo Roda Brasil.



Lisa Gianetti

É acrobata aérea e trabalha há dez anos com arte-educação. É mediadora das equipes de arte-educadores circenses da Casa de Cultura e Cidadania, projeto de arte-educação social patrocinado pela AES Eletropaulo e pela AES Tietê. Trabalha na Cooperação Criativa, num projeto para crianças de 3 a 9 anos que une brincadeiras populares, narrativa de histórias, circo e artes visuais. Foi aluna de Mirelle Alves, Carlos Sugawara, Ricardo Rodrigues e Erica Stoppel.

Lúcia Tateishi Destro

Iniciou-se nas artes circenses em 2005, no Galpão do Circo, com o professor Carlos Sugawara. Cursou o Cefac entre 2008 e 2010. Participou do espetáculo Oceano, do Circo Roda Brasil. Em 2009, iniciou sua especialização em duplo trapézio em balanço no Cefac, com Erica Stoppel e Kiko Caldas. Continuou, entre fevereiro e abril de 2010, com o professor Victor Fomine e atualmente é aluna da École Nationale de Cirque, em Montreal, Canadá.

Maíra Onaga

É artista circense e professora de técnicas aéreas do Galpão do Circo e da Cia Estável de Teatro. Cursa Letras na USP. Fez a revisão de textos do manual Figuras e quedas para corda lisa e tecidos – Fundamentos, apoiado pela Funarte, e do livro Técnicas circenses aéreas para corda lisa e tecido, de Carlos de Barros Sugawara.

Marcos Francisco Nery

É acrobata, ator, bailarino e pesquisador. Atualmente, cursa o programa de pós-graduação em Artes do Instituto de Artes da Unesp, sob a orientação do Prof. Dr. Mario Fernando Bolognesi e da Profa Dra Maria Thais Lima Santos. Concluiu o bacharelado em interpretação teatral pela Universidade Federal da Bahia, em 2007. Em 2008, fez o curso técnico da Escola Nacional de Circo – Funarte (Rio de Janeiro) e segue sua formação no Cefac (São Paulo).

referências bibliográficas

ARAÚJO, Carlos. **Manual de ajudas em ginástica.** Canoas, RS: Ulbra, 2003.

BORTOLETO, Marco Antonio Coelho et al. **Introdução à pedagogia das atividades circenses**. Jundiaí: Fontoura, 2008.

BORTOLETO, Marco A. C.; CALÇA, Daniela H. O trapézio circense: estudo das diferentes modalidades. **Revista Ef. Deportes**, ano 12, n. 109, jul. 2007. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd109/o-trapezio-circense.htm>. Acesso em: agosto 2010.

CHALANDE, Yvette. **Méthodologie trapézoïdale.** V. 1. Théatre-École de Cirque de Géneve, 2005.
DE BLAS, Xavier, MATEU, Mercè. El circo y la expresión corporal. Libro de actas de las VI Jornadas provinciales de Educación Física, Calatayud, Espanha, 8/10 jun. 2000.

DIAGRAM Group. **O prazer da ginástica**. Tradução Fernando B. Ximenes. Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1984.

FEDEC (European Federation of Professional Circus Schools). **Basic Circus Arts Instruction Manual**. Dis ponível em: <http://www.fedec.net/website/EN/ home_outils.html>. Acesso em: 9 set. 2010.

GONZÁLES, Simón. **Uma vida apasionante em la barra del trapecio**: Miss Mara, la gran trapecista española. Madri: J. Garcia Verdugo, 1999.

JANÉ, Jordi; MARIA MINGUET, Joan. **El arte del riesgo: circo contemporáneo catalán**. Barcelona: Triangle Postals, 2006.

RIBEIRO, Flávio Franciulli Pinto. **Laboratório acrobático**: adequação circo/teatro. Universidade do Rio de Janeiro, 2000.

SILVA, Erminia. **Benjamim de Oliveira e a teatralidade circense no Brasil**/ São Paulo: Altana, 2007.

SILVA, Erminia e ABREU, Luis Alberto. **Respeitável público...** O circo em cena. Rio de Janeiro: Funarte, 2009.

SUGAWARA, Carlos de Barros. **Figuras e quedas para corda lisa e tecido: fundamentos**. São Paulo: Funarte, 2008.

TORRES, Antônio. **O circo no Brasil.** Colaboração Alice Viveiros de Castro; Márcio Carrilho. Rio de Ja neiro: Funarte/São Paulo: Atração, 1998.

WEINECK, Jürgen. **Treinamento ideal**. 1. ed. São Paulo: Manole, 1999.

Revista **Ars de la Piste** - Le mots du trapeze - Octobre 2002- Paris. Ed. Hors lês murs

agradecimentos especiais

A meus alunos e colaboradores da pesquisa prática e teórica: Ana Maíra Favacho, Carol Oliveira, Fabiana Consentino, Giulia Tateishi Destro, Grace Gobbi, Iara Gueller, Isabela Rodrigues, Lais Camila, Lisa Gianetti, Lucia Tateishi Destro, Maíra Onaga, Marcos Francisco Nery e Rebeca Juliana Silveira Rodrigues.
Aos autores colaboradores, pela dedicação e pelo carinho com que ajudaram a produzir este trabalho.
A minha orientadora e colaboradora Erminia Silva, por seu constante estímulo à produção e por seu amor ao circo.
A Helena Meidani e à Confraria de Textos, pelo envolvimento com que trabalharam neste projeto.
A Dani Garcia, brilhante, que mais uma vez me ilumina com suas criações.
A Edimaldia Ferreira que colocou muito amor e dedicação neste projeto.
A Paulo Barbuto, fotógrafo, que, com seu olhar técnico e sua disposição, muito acrescentou a este trabalho
A Carlos Gueller, que fez as fotos com o amor e a generosidade que o caracterizam.
A Cauê Madeira, pela disposição e pelo empenho.
A Rodrigo Matheus, sempre um braço direito.
A Alex Marinho, amigo e parceiro, que faz de sua casa a casa de todos nós, que abre as portas do Galpão e abre o coração para o circo.
À poderosa equipe do Galpão do Circo.
A Carlos Sugawara, aluno, colega, dedicado e querido, um grande colaborador.
A meus queridos professores José Wilson Moura Leite, mestre Maranhão, André Caldas, Kiko Caldas, Kiko Belucci, Guto Vasconcelos e Felipe Matsumoto.
A Guga Carvalho, querido amigo, colega e, para sempre, meu professor.
A Osvaldo Bermudez, mi maestro.
A Andre Simard, el creador.
A Victor Fomin, o maior.
A Ruby Rowat, irmã, amiga e mestra dos ares.
A Luciana Menin, Juliana Neves, Dany Rabello, Maíra Campos, Bel Mucci, Natalia Presser, Luciana Lima e Cassia Theobaldo, companheiras de sendas.
A meus companheiros queridos do Circo Zanni, pela paciência e pelo carinho.
A La Minima e, em especial, a Domingos Montagner, parceiro e amigo querido.
A Gisele Silva, a Anderson Silva e a Alana Carol.
A Angel Andricain e Yanet Batista, pelo companheirismo e carinho de sempre.
A Elsa Wolf, circense de todos os tempos, pelo envolvimento e pela participação.
Ao Teatro de Anônimo, pela colaboração.
A Regina Oliveira e Angélica, pela participação.
Ao grupo Solas de Vento, a Bruno Rudolf e a Ricardo Rodrigues, com todo o carinho.
À Companhia Linhas Aéreas e a Ziza Brizola, amiga e colega querida.

Aos Parlapatões Patifes e Paspalhões e ao Circo Roda Brasil.
A minhas amigas queridas Helena Cerello e Adriana Telg.
A Thaís Rizzo, amiga e companheira em todas as empreitas.
A Carol e Adhemar Rizzo, pelo apoio e pela confiança.
A Ricardo Breim e a meus professores e companheiros do Espaço Musical.

A Fernando Sampaio, meu amor e companheiro, sempre presente.
A Tomás Sampaio, meu filho amado, por sua paciência e apoio.
À família Sampaio, querida e parceira.
A Adela Stoppel de Gueller, mi hermana mayor, por su amor y compañerismo.
A mi familia argentina, siempre latiendo en mi corazón.