

TECIDO ACROBÁTICO

Módulo Básico

Guia Prático de
Figuras e Fundamentos



Jaciara da Silva

Thaila Saraiva

Art Fitness Studio Sabrina Lermen

Tecido Acrobático - Módulo Básico

Introdução

Seja bem-vindo(a) ao nosso primeiro módulo de tecido acrobático - aula 1. Neste módulo conheceremos os fundamentos básicos para quem deseja se aventurar nessa arte circense, bem como figuras de níveis iniciante e básico, além de exercícios de progressão para que você prepare o corpo para novas etapas. Nossa plataforma também oferece aulas de flexibilidade e condicionamento físico entre outros para que você possa evoluir ao máximo nessa jornada, ou ajudar seus alunos a evoluírem caso seu objetivo seja a capacitação para trabalhar com essa arte. Lembre-se de sempre treinar seguindo os padrões de segurança recomendados - **sua segurança é sua responsabilidade!**

Índice

Preparando Seu Espaço	05
Aquecendo	05
Perna de Base	05
Figuras de Nível Iniciante	06
Esquadro Aberto	06
Esquadro Fechado	06
Proa Para Trás	07
Proa Para Frente	07
Homem Caminhando	08
Coffin	08
Secretária Sentada	08
Escorpião	09
Desafio I	09
Casulo	09
Proa Com Trava de Axila Para Frente	10
Proa com Trava de Axila Para Trás	10
Crucifixo Invertido	11
Escorpião Com Perna de Crochê	11
Borboleta	12
Borboleta em Pé	12
Arqueiro	13
Buda com Trava de Axila	13
Desafio II	13
Barco a Vela	14
Pirata	15
Split Overhead	15
Arabesque	16
Enrolada	16
Secretária / Caída Para Trás	17
Pin up	17
Chave de Cintura	18
Esquadro Aberto	18

Lápis	19
Mexicana e Crab	19
Arco da Sereia e Bird's Nest	19
Espacate Invertido	20
Queda a Frente	20
Queda da Chave de Cintura	21
Proa Para Frente e Para Trás sem Troca de Mão	21
Subida Simples	22
Subida Russa	22
Subida com Curva	23
Eggbeater (Drama) e Trava Dupla	24
Travas de Pé	25
Trava de Crochê	25
Curva a Direira/ Esquerda ou Catchers	26
Considerações Finais	26
Dicas para suas Aulas (material para imprimir)	27

Preparando Seu Espaço



A arte aérea pode oferecer riscos de lesões sérias. Com o uso de material online você será responsável pelos próprios riscos. Pratique a atividade sempre na presença de alguém que possa te auxiliar, principalmente nos níveis mais elevados. Não é recomendável treinar sem supervisão.

Antes de praticar certifique-se de que a sua estrutura é segura (um engenheiro pode te ajudar). Utilize um colchão de proteção com densidade mínima de 33, escolha qual será a maneira mais adequada para instalar seu tecido.

Aquecendo

O Aquecimento deve ser feito antes de qualquer prática artística que envolva o corpo. Para a prática do tecido acrobático procure dar bastante atenção para suas articulações, especialmente os ombros. Procure em nossa plataforma aulas de preparo físico elaboradas por profissionais com foco exclusivo para praticantes de artes aéreas.

Perna de base

Quando nos referimos a perna de base neste curso, estaremos falando da perna com a trava, ou a perna que sustenta seu corpo durante a execução de algum movimento. Neste material, explicaremos qual é a perna de base em cada figura/movimento.

Figuras de Nível Iniciante

Todas as figuras e movimentos que você vai praticar nessa aula e nas outras aulas desse módulo devem ser treinadas dos dois lados, caso você treine só um lado, seu corpo vai desenvolver de maneira incorreta. Outro grande perigo de treinar apenas um lado é desenvolver a propensão para lesões e você também limitará seu corpo e as dificuldades maiores acontecerão na hora de treinar uma coreografia **Pratique dos dois lados!**

Esquadro Aberto



Essa figura no modo iniciante permite que você possa fazer sua primeira inversão no tecido de modo seguro e sem a necessidade de utilizar muita força. As pernas abertas criam a trava necessária para que você não caia do tecido. O esquadro aberto é um dos fundamentos básicos para a execução de várias figuras. Outros nomes: straddle, split.

Esquadro Fechado



O esquadro fechado também faz parte dos fundamentos das acrobacias circenses, não só no tecido, mas em outros aparelhos tanto o esquadro aberto quanto o esquadro fechado são fundamentais. Outro nome: pike

Proa para trás



Essa figura pode ser executada em outros aparelhos e com a trava de pé em nível básico. Uma figura simples de executar. Outros nomes: figurehead, triângulo para trás.

Perna de base na foto: perna esquerda.

Proa para frente



A proa para frente é uma variação da proa, ao contrário da proa para trás, sua execução é mais pesada e em alguns casos pode causar desconforto nos braços ou na lombar. Há duas maneiras de executar o movimento para que se torne mais confortável, com os braços mais altos evitando a extensão de coluna e dores lombares, ou com os braços mais baixos para estender mais a coluna. Outros nomes: figurehead, triângulo para frente.

Perna de base na foto: perna esquerda.

Homem Caminhando



A figura Homem Caminhando pede mão em pinça. Caso você não entenda como fazer a mão em pinça neste vídeo, observe o vídeo da Secretária Sentada. Lá você terá uma explicação mais detalhada do movimento da mão. Perna de base: Perna direita.

Coffin



Esta figura é de fácil execução, apenas tome cuidado para não escorregar no tecido muito rápido, pois se você estiver com o tecido em contato direto com a pele das costas poderá sofrer uma pequena queimadura. É ideal que você treine de camiseta ou outra roupa que proteja a pele.

Secretária Sentada



A exemplo da figura Coffin, também é recomendado aqui uma execução mais lenta da figura caso você esteja com o tecido diretamente em contato com a pele. Para executá-la basta cruzar as pernas na figura coffin.

Escorpião



Esta bela figura de nível iniciante também é uma figura fundamental no tecido acrobático, pois será executada de maneiras diferentes em outros níveis. Para fazer escorpião nesse nível inverta em esquadro aberto, cruze uma perna por cima do tecido e coloque a outra para baixo.

Desafio I:

Pratique as figuras acima até sentir-se confortável. Como desafio, tente ligar uma figura na outra e crie o que chamamos de Rotina - uma maneira de treinar figuras combinadas como em uma coreografia com o objetivo de ganhar fluidez e resistência.

Casulo



A figura do Casulo é bem lúdica, sendo uma das preferidas entre as crianças. Figura de fácil execução que pode ter um papel importante na contação de história em forma de coreografia. Outro nome: Cocoon.

Proa Com Trava de Axila Para Frente



Esta figura é uma variação da **Proa para frente**, porém você não utilizará as mãos para se segurar no tecido; nesta variação faremos uma trava de axila. Recomendamos a prática com camiseta colada de manga curta ou comprida, pois a trava de axila pode causar leves queimaduras na pele por conta do atrito com o tecido. Outro nome: triângulo para frente com trava de axila.

Proa Com Trava de Axila Para Trás



Outra variação da figura de proa sem as mãos e com trava de axila. As figuras em pé sem a utilização das mãos são mais difíceis para manter o equilíbrio, preste bem atenção na execução do movimento para não cair. Se a proa é para trás, o corpo deve pesar para trás. Outro nome: triângulo para trás com trava de axila.

Crucifixo Invertido



Nesta figura utilizaremos a entrada da perna em crochê no tecido, que é quando a perna enrola uma vez no tecido vindo de fora (um movimento de esquadro aberto por exemplo) para dentro gerando uma trava. A entrada da perna em crochê permite figuras que vão do nível iniciante ao avançado.

Escorpião Com Perna em Crochê



Aqui também utilizamos a nomenclatura “Escorpião com trava de crochê”, pois a perna em crochê gera uma trava que estabiliza o corpo.

Borboleta



A figura Borboleta no modo iniciante é uma preparação para as figuras de cadeirinha de níveis mais avançados. Embora seja de execução muito fácil, a figura tem um visual muito bonito sendo ótima para belas fotografias.

Borboleta em Pé



Embora seja uma figura de nível iniciante, a Borboleta em pé oferece riscos caso o praticante tenha pouca consciência corporal, pois ao segurar nas extremidades do tecido o praticante perderá o equilíbrio caso o corpo estiver inclinado para trás. Ao trabalhar com criança, por exemplo, recomenda-se deixar um braço para trás do tecido e o outro para frente para maior segurança.

Arqueiro



A figura do Arqueiro tem uma execução fácil que exige um pouco de equilíbrio e força.

Buda com trava de axila.



Na execução desta figura, sugerimos os mesmos cuidados com as outras figuras com trava de axila, pois a não utilização das mãos torna a execução menos estável.

Desafio

Até agora, você já treinou 16 movimentos de nível iniciante/básico. Você pode melhorar sua rotina criando várias combinações. Segue aqui uma sugestão para sua rotina, pratique esses movimentos em sequência com uma música que você gosta. Sinta a música e movimente-se seguindo o tempo dela, divirta-se, grave um vídeo e tenha um lindo material para apreciar seu progresso. Filmar seu treino, sua rotina, é uma ótima maneira de avaliar se você está fazendo os movimentos corretamente, guarde esse material que você filmou, pois não há nada mais gratificante do que um antes e depois.

- Triângulo para trás
- Triângulo para frente
- Homem Caminhando
- Coffin
- secretária
- esquadro aberto
- escorpião

Barco a Vela



Barco a Vela segue a mesma ideia de Homem Caminhando, com uma pequena diferença. É uma figura bem lúdica e fica interessante ser executada com a perna erguida para trás se o(a) praticante conseguir estender bastante a coluna. Para os que sentem mais dificuldades com extensão de coluna, sugerimos a perna erguida empurrando a parte do tecido que fica na frente.

Pirata



Esta é uma das figuras fundamentais da prática do tecido acrobático, embora ela tenha uma montagem muito simples, requer bastante consciência corporal e pode ser dolorida para algumas pessoas. Não solte as duas mãos nas primeiras tentativas, nesta figura você deve ficar com o corpo levemente inclinado para frente, como se a barriga quisesse encostar na coxa da perna que está flexionada. Se você inclinar o corpo para trás, a trava que está na virilha solta e você cairá do tecido.

Split Overhead



Split Overhead é uma bela figura de montagem simples, mas que também precisa ser feita com bastante consciência, a perna de base precisa estar bem esticada e, embora ela fique na horizontal nessa figura, você precisará concentrar bastante atenção nela. Todas as figuras de split requerem bastante flexibilidade, se você não estiver satisfeito ou satisfeita com seu split, poderá deixar a perna da frente flexionada.

Arabesque



Esta figura lindíssima envolver bastante força de puxada, as progressões propostas na aula 1 te ajudarão a desenvolver força para realizar essa figura.

Enrolada



A Enrolada também é uma das figuras que compõem os fundamentos do tecido acrobático e é executada na trava de pé. Para evitar a torção do joelho, mantenha a perna de base sempre esticada e com os músculos engajados. Não gire se o tecido estiver na altura do joelho, empurre-o para a canela. Executar um movimento simples como esse de forma errada pode causar lesões no joelho. Outro nome: Meia-lua.

Secretária



A secretária é uma figura de fácil execução, mas é a que mais oferece riscos de queda e, como você estará em uma inversão, ela tende a ser mais perigosa, é uma figura que exige bastante força abdominal. O ideal ao treinar a secretária pela primeira vez, assim como as outras figuras é ter a presença de alguém que possa te ajudar. Você também não precisa fazer ela completa, pode ir treinando aos poucos sem tirar a mão do tecido. Outro nome: caída para trás.

Pin up



A figura Pin up tende a ser dolorida nas primeiras tentativas, pois o tecido apertará bastante a coxa. Não realize esse movimento com o tecido na altura do joelho, o ideal é que esteja pelo menos a dois palmos acima do joelho, para não lesionar.

Chave de Cintura



A Chave de Cintura é movimento de nível intermediário/ avançado e um dos fundamentos do tecido acrobático, porém neste vídeo oferecemos uma adaptação para o nível básico que é uma ótima maneira de entender o que acontece na Chave de Cintura dos níveis mais avançados. Pratique bastante esse movimento e lembre-se dele quando, lá na frente, você estiver treinando Chave de Cintura nas alturas.

Esquadro Aberto



Você já executou essa figura no Nível Iniciante, agora é sua vez de executá-la no Nível básico. Para realizá-la aqui, enrolamos as mãos no tecido para maior segurança.

Lápis



Lápis é uma figura que pode ser executada em outros aparelhos do circo como lira acrobática, trapézio entre outros. É uma figura de equilíbrio e, caso você tenha dificuldade de executá-la como no vídeo, poderá encostar a lateral dos pés no tecido para ganhar estabilidade.

Mexicana e Crab



Os dois movimentos envolvem extensão de coluna, mas também ficam muito belos em pessoas que não são tão flexíveis. Assim como o Lápis, Mexicana e Crab também podem ser executados em outros aparelhos. Para fazer Crab, flexione os dois joelhos.

Arco da Sereia e Bird's Nest



Duas figuras que você também poderá executar em outros aparelhos do circo; importante enrolar as mãos no tecido em um primeiro momento. Para fazer o Bird's Nest estique as pernas.

Espacate Invertido



Esta figura consiste em executar um espacate de cabeça para baixo, caso você não seja uma pessoa super flexível, para conseguir uma maior abertura das pernas você precisará utilizar a força dos músculos, como em um salto com espacate no balé. Lembre-se que o que deixa a figura bonita é a geometria dela, não necessariamente um espacate zerado, você pode fazer uma variação flexionando os joelhos.

Queda a Frente



Queda a Frente é uma queda que também faz parte dos fundamentos do tecido acrobático, nesta versão ela é feita com o nó da gota (também pode ser executada no tecido marinho/ gota/ hammock). Para realizar essa queda inverta em esquadro aberto, faça um escorpião (a perna deve cruzar por cima das duas caudas do tecido), arabesque e você deve posicionar os braços de modo que o tecido fique nas suas costas como na fotografia. Mantenha os braços abertos durante a queda.

Queda da Chave de Cintura



Para a execução desta queda, inverta em esquadro aberto, faça um escorpião (a perna cruza as duas caudas do tecido), arabesque e chave de cintura. A Queda da Chave de Cintura também faz parte dos fundamentos do tecido acrobático e outras versões em níveis mais avançados serão executadas futuramente. As adaptações aqui as tornam bem mais fáceis de executar. Lembre-se de manter os braços abertos durante a queda para não ser jogado(a) para fora do tecido.

Proa Para Trás e Para Frente Sem Troca de Mão



Para fazer essa sequência de movimentos segure com as duas mãos na cauda do lado direito, mão direita logo acima da esquerda, as duas mãos acima da cabeça. Estique a perna esquerda e faça uma proa para trás, depois coloque a cabeça entre os braços, gire o tronco (perna esquerda deve passar entre o seu tronco e o tecido, as mãos ficarão cruzadas e você fará uma proa para frente).

Subida Simples



Também conhecida como subida Francesa, para realizá-la você deve enrolar o pé uma vez no tecido (perna vindo de fora para dentro como no crochê), mantenha o pé que recebe o tecido em flex, joelho flexionado formando um degrau. Posicione as mãos no alto e pise com o pé livre por cima do tecido para iniciar o movimento. O pé livre faz uma trava no tecido, deve ser retirado para que você possa movimentar a outra perna para cima e travado novamente para que você possa manter-se no tecido.

Subida Russa



Para fazer a subida russa, fique do lado do tecido e posicione o pé que está próximo do tecido em um nível mais alto, pé em flex. O pé que está longe do tecido deve buscar a cauda por baixo do pé que está próximo e trazê-la para cima do pé. Você deve utilizar a força dos braços em todas as subidas.

Subida com Curva



Cada vez que nos referirmos a “Curva” no tecido acrobático, estaremos nos referindo a utilização do joelho flexionado por cima do tecido. Para fazer a subida em curva, posicione seu corpo do lado direito do tecido, mão direita segura o tecido acima da mão esquerda, inverta em esquadro aberto faça uma curva com a perna direita, num movimento rápido transfira a mão direita acima do joelho e logo posicione a mão esquerda acima da direita, faça novamente os movimentos do lado esquerdo atentando para as mudanças que ocorrem do lado esquerdo (o que era feito com mão/ perna direita agora é feito com a esquerda e assim sucessivamente.

Eggbeater (Drama) e trava dupla de pé



Para fazer o eggbeater ou drama, suba no tecido com as caudas separadas, enrole o tecido duas ou três vezes nas pernas (movimento de fora para dentro), depois traga o corpo para cima com a força de braço e pise nas caudas que estão passando pelas panturrilhas. Para soltar as travas, traga o corpo para cima com força de braço e faça um movimento para frente com as pernas.

Travas de pé



Nesta foto estamos vendo uma trava de pé russa, você pode enrolar o tecido uma ou duas vezes na perna e pisar na cauda que passa pela panturrilha. Utilize o pé livre para afastar a cauda que passa na panturrilha para depois pisar nela. Para destravar, basta trazer o corpo para cima com a força do braço e fazer um movimento para frente com o pé.



A segunda maneira de fazer a trava é utilizar o pé livre para tirar a cauda que passa pela panturrilha e passá-la por cima do pé, travando-o pela frente. Para soltar a trava, você deverá utilizar o pé livre.

Trava de Crochê



Para Fazer o crochê entre em esquadro aberto, faça crochê com as duas pernas, traga as caudas do tecido para as costas e cruze uma ou duas vezes traga novamente as caudas para frente afim de dar continuidade a algum movimento.

Curva a direita/ esquerda ou catchers



Para fazer a curva a direita, posicione-se ao lado esquerdo do tecido, inverta em esquadro aberto e faça uma curva com a perna direita. Solte a mão esquerda, passe-a por trás da cabeça e busque a cauda para passá-la na coxa esquerda.

Considerações Finais

Das figuras estudadas até aqui, segue os nomes daquelas que você poderá executar com a trava de pé: todas as figuras da família Proa, Homem Caminhando, Casulo, Borboleta em Pé, Arqueiro, Buda com Trava de Axila, Barco a Vela, Pirata, Split Overhead, Enrolada, Secretária (Caída para Trás). Nosso curso ainda trará muitas possibilidades com o uso de trava de pé simples nos próximos módulos. Recrie todas essas figuras com a trava de pé antes de se aventurar no nível intermediário.

Dicas Para Suas Aulas

Esta sessão apresenta um material extra para você que deseja implementar as aulas de circo no seu estúdio ou academia. O trabalho com circo desenvolve não só as habilidades físicas, mas também exige muito trabalho de memória. Em nossa prática, percebemos que o processo de ensino-aprendizagem apresenta melhores resultados quando o aprendiz conhece o vocabulário dos movimentos que está executando. Uma maneira interessante de trabalhar a memória dos praticantes é reservar um espaço com um painel para descrever a aula da semana em todos os níveis, os movimentos que serão executados, e propor ao aluno que crie sua própria rotina para treinar nos momentos finais da aula. A estratégia serve como um elemento de motivação, pois os praticantes percebem para onde estão indo, sentem curiosidade pela maneira como determinados movimentos são executados em outros níveis e começam a despertar para a liberdade de criar a própria rotina.

O material a seguir pode ser impresso para que você possa preparar a própria aula.

Aula da Semana – Data: ___/___/___ até ___/___/___.

Instrutor(a): _____

Nível: _____

Aquecimento:

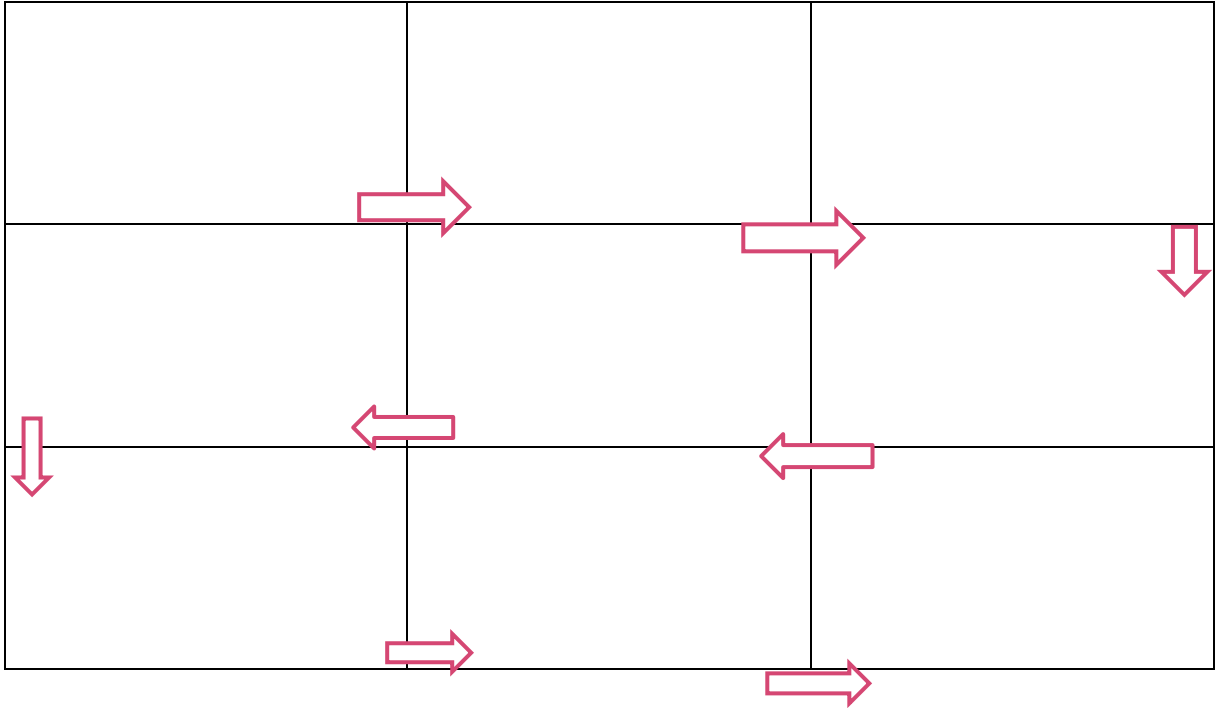
Movimentos	Transições e Quedas	Sequência

Minha Rotina

Aluno(a): _____

Nível: _____

Instrutor(a): _____



Minha Rotina

Aluno(a): _____

Nível: _____

Instrutor(a): _____

