

produção

**CiR** crescer &  
**CO** viver

conteúdo original



04

# MANUAL PARA TRAPÉZIO



apoio



FUNDAÇÃO NACIONAL DE ARTES  
**funarte**

Ministério da  
Cultura



Este projeto foi contemplado pelo Prêmio Funarte/PETROBRAS Carequinha de Estímulo ao Circo – 2011

Como parte de sua estratégia de ação para o aprimoramento e valorização da linguagem circense no Brasil, a Coordenação de Circo da Funarte tem intensificado o apoio à formação e qualificação de seus artistas; seja por meio de oficinas ministradas por reconhecidos profissionais ou por meio do aporte financeiro a pesquisas e publicações que apontem nessa direção.

A tradução, edição e disponibilização do Manual Básico de Instrução das Artes Circenses – um precioso compêndio das técnicas utilizadas pelas principais escolas de circo europeias – é, sem dúvida, uma importante contribuição para alcançarmos esse objetivo. Parabéns ao Crescer e Viver pela iniciativa.

**MARCOS TEIXEIRA CAMPOS**  
Coordenador de Circo  
Centro de Artes Cênicas  
Fundação Nacional de Artes  
Ministério da Cultura  
Governo do Brasil

Embora o circo venha se consolidando no Brasil como um campo vasto de pesquisa, uma consulta superficial a bibliografia disponível no país, indica uma produção de conhecimento centrada nas suas dimensões históricas, com poucos títulos dedicados à pedagogia e a didática da formação dos artistas e dos formadores, impondo às organizações que operam processos de ensino-aprendizagem, o desafio de ampliar a oferta de bibliografias de referência, visando impactar na qualificação da transmissão de conhecimentos das técnicas e habilidades circenses em nosso país.

*MANUAL* – um compêndio que sistematizou o intercâmbio pedagógico de vinte dois instrutores das principais escolas e centros de profissionalização e graduação em circo da Europa e de outros continentes, realizado entre os anos de 2005 e 2007 com o apoio do PROGRAMA LEONARDO DA VINCI – EDUCAÇÃO E CULTURA da COMUNIDADE EUROPEIA, com foco na criação de uma ferramenta didática e pedagógica de referência conceitual e teórica para formadores de circo, complementar as suas experiências práticas.

Partindo desta análise o CIRCO CRESCER E VIVER, em parceria com a FEDEC – FEDERAÇÃO EUROPEIA DE ESCOLAS PROFISSIONALIZANTES DE CIRCO, formulou o projeto “REFERÊNCIA PARA O ENSINO DAS ARTES CIRCENSES – TRADUÇÃO DO MANUAL BÁSICO DE INSTRUÇÃO DAS ARTES CIRCENSES DA FEDEC – FEDERAÇÃO EUROPEIA DE ESCOLAS PROFISSIONALIZANTES DE CIRCO”, iniciativa que mereceu o reconhecimento do Prêmio Funarte/Carequinha de Estímulo ao Circo 2011, permitindo disponibilizar à comunidade circense brasileira, os dez capítulos que compõem o *BASIC CIRCUS ARTS INSTRUCTION*

Esta rica e completa bibliografia, hoje em uso nos processos de ensino-aprendizagem operados por organizações, fundações e institutos de formação para as artes circo nos níveis preparatório e de graduação que compartilham objetivos educacionais semelhantes de diferentes partes do mundo, já disponível em inglês, francês e alemão, está agora ao alcance das organizações brasileiras e de países de língua portuguesa gratuitamente.

Desejamos à todos um bom uso desta ferramenta!!!

**CIRCO CRESCER E VIVER**  
[www.crescereviver.org.br](http://www.crescereviver.org.br)

# Conteúdo

## PARTE 1 - CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA TRAPÉZIO

1. Preparação para o pegador
2. Preparação para o voador

## PARTE 2 - CONCEITOS BÁSICOS DE TRAPÉZIO

### 1. Posição dos artistas

1. Pegador
2. Voador

### 2. Aquecimento & técnicas estáticas básicas

1. Elevações com voador
2. Batidas pendurado
3. Balançar para atravessar carpado e se coloque em posição escarranchada
4. Volta completa em suspensão
5. Balanço carpado e apanhar os pés
6. Balanço para inverter
7. Balanço com as mãos para apanhar as pernas (atrás)
8. Balanço para apanhar os pés atrás (reto)
9. Balanço com os pés para apanhar as mãos à frente
10. Balanço com as mãos para apanhar os pés à frente
11. Inversões à frente
12. Balanço com os pés para apanhar as mãos atrás
13. Scissone
14. Mortal para a frente
15. Balanço para apanhar um pé
16. Balanço para posição de anjo
17. Deslocar

### 3. Balanço básico a partir do pegador

1. Balanço básico (comece sem balanço do voador)
2. Começo (cedo)
3. Começo (gaveta ou tempo de gaveta)
4. Começo atrás
5. Voltar a posição (pegador escarranchado)
6. Voltar, a partir da posição estática
7. Voltar a posição, a partir do balanço
8. Voltar a posição para começar
9. Partida para balanço carpado
10. Partida para balanço normal
11. Desenvolvimento de partida utilizando suporte de chão



## Parte 1 Condicionamento físico para 'Trapézio'

### Preparação para o pegador

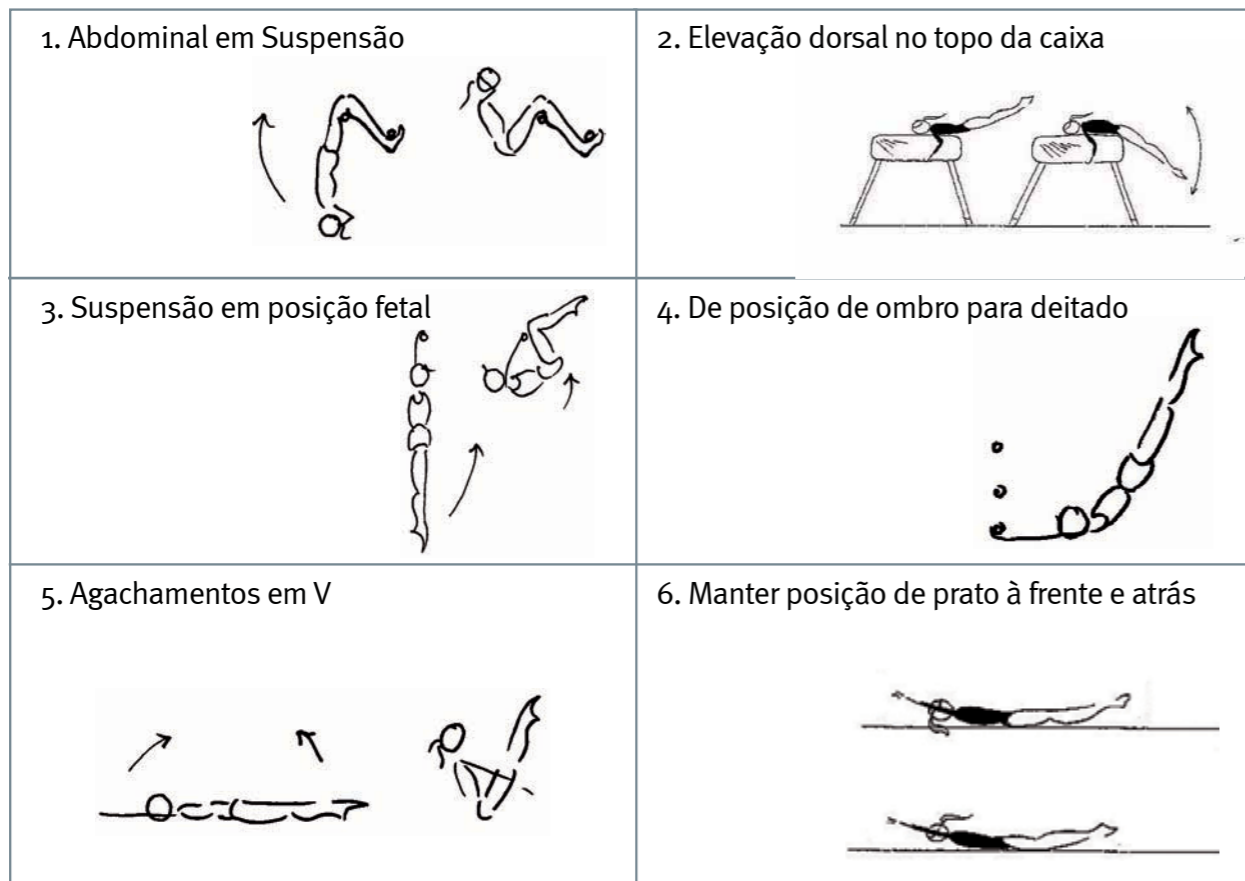
Os principais grupos musculares utilizados pelo pegador são:

1. O grupo abdominal
2. Os extensores do joelho (quadríceps, músculo da coxa etc.)
3. Os flexores do quadril
4. Os músculos da cintura escapular
5. O eretor da espinha e músculos rombóides nas costas

Como pode ver a força que o pegador necessita abrange a maior parte das partes superiores do corpo e tronco. É importante que qualquer pegador tenha sido objecto de preparação física antes de iniciar com um voador. O programa de preparação pode ser dividido em duas partes

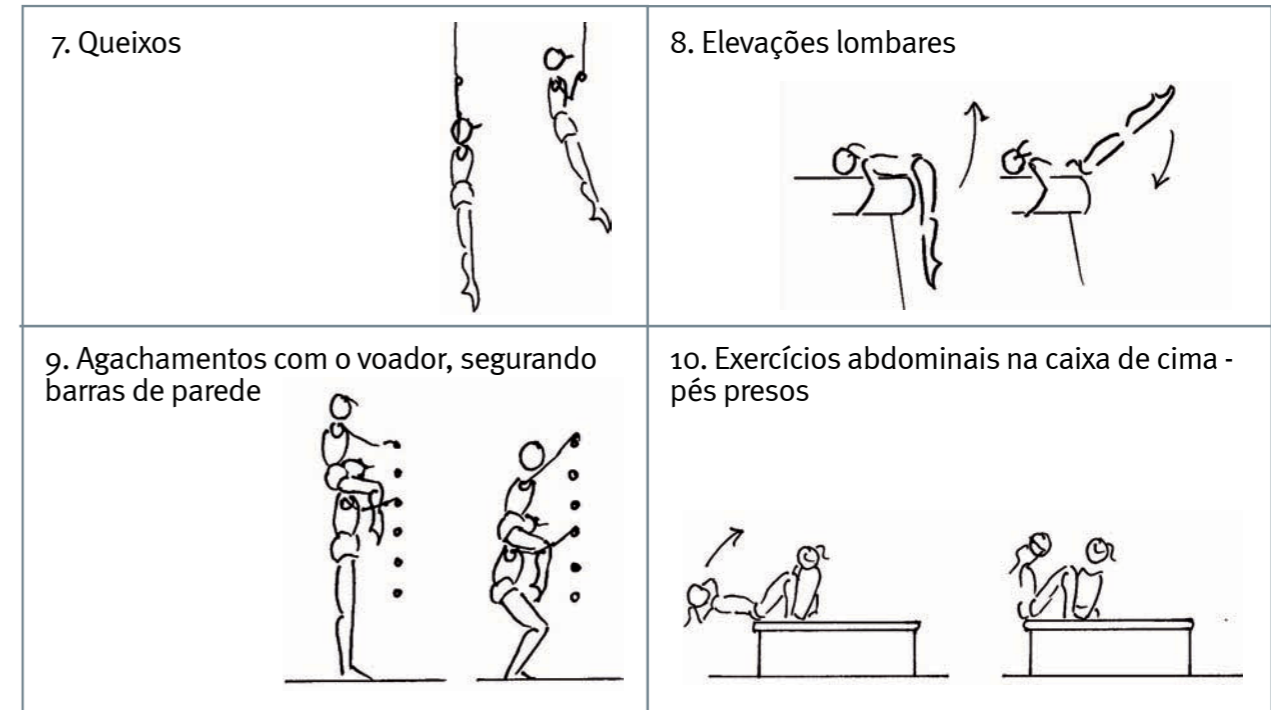
1. Condicionamento geral
2. Condicionamento específico

O condicionamento geral envolve repetições altas de exercícios bastante simples num circuito. Isto pode ser tornado mais difícil, aumentando o número de repetições ou diminuindo-se o tempo permitido para completar o circuito. Um circuito típico trabalhando a maioria dos músculos e das ações envolvidas no trapézio é mostrado abaixo.



1

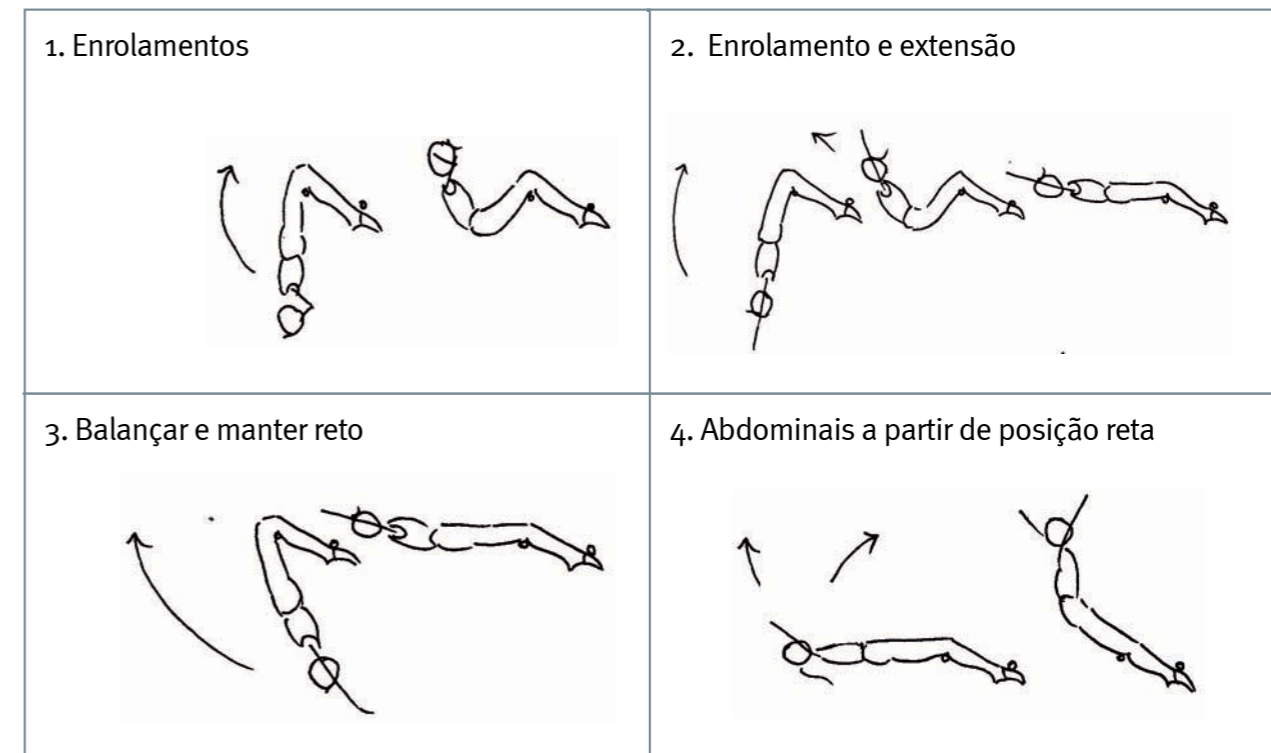
## Parte 1 Condicionamento físico para 'Trapézio'



Este circuito pode ser completado com um tempo definido para cada exercício, ou com um número definido de repetições para cada exercício.

### Exercícios específicos:

Muitos dos exercícios específicos para pegadores de trapézio são realizados no próprio trapézio. Abaixo estão uma série de preparativos, esta lista não é exaustiva e há muitos mais. É importante reconhecer as necessidades e fraquezas físicas de cada indivíduo antes da definição de um programa de força.



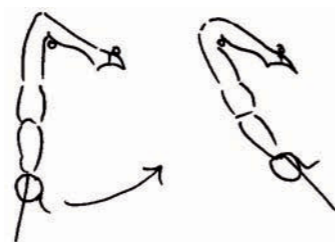
2

## Parte 1 Condicionamento físico para 'Trapézio'

5. Levantar de posição invertida, para se sentar com bola medicinal (use balanço primeiro)



6. Levantamento dorsal a partir de suspensão



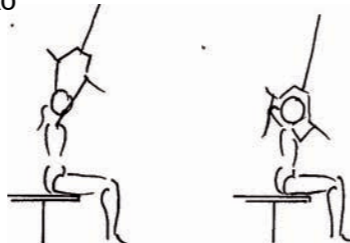
### Exercícios com pesos:

Há um grande número de exercícios com pesos pertinentes para pegadores, estes devem ser feitos em combinação com exercícios específicos sobre o trapézio e com condicionamento geral, não devendo ser considerado o único treinamento necessário.

1. Compressões de ombro sentadas



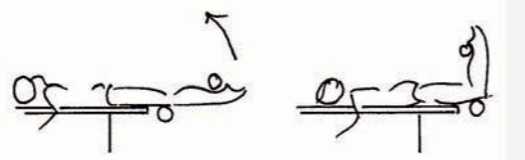
2. Puxar para baixo



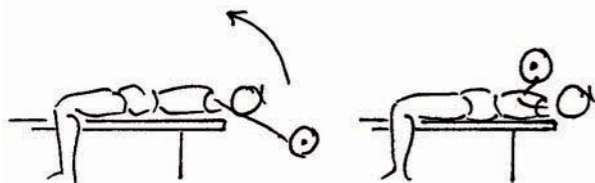
3. Extensões de perna



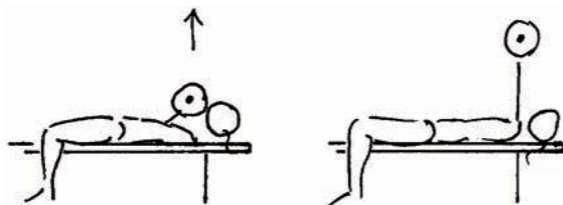
4. Elevações da parte superior da perna



5. Puxar de trás da nuca para a zona abdominal utilizando halteres



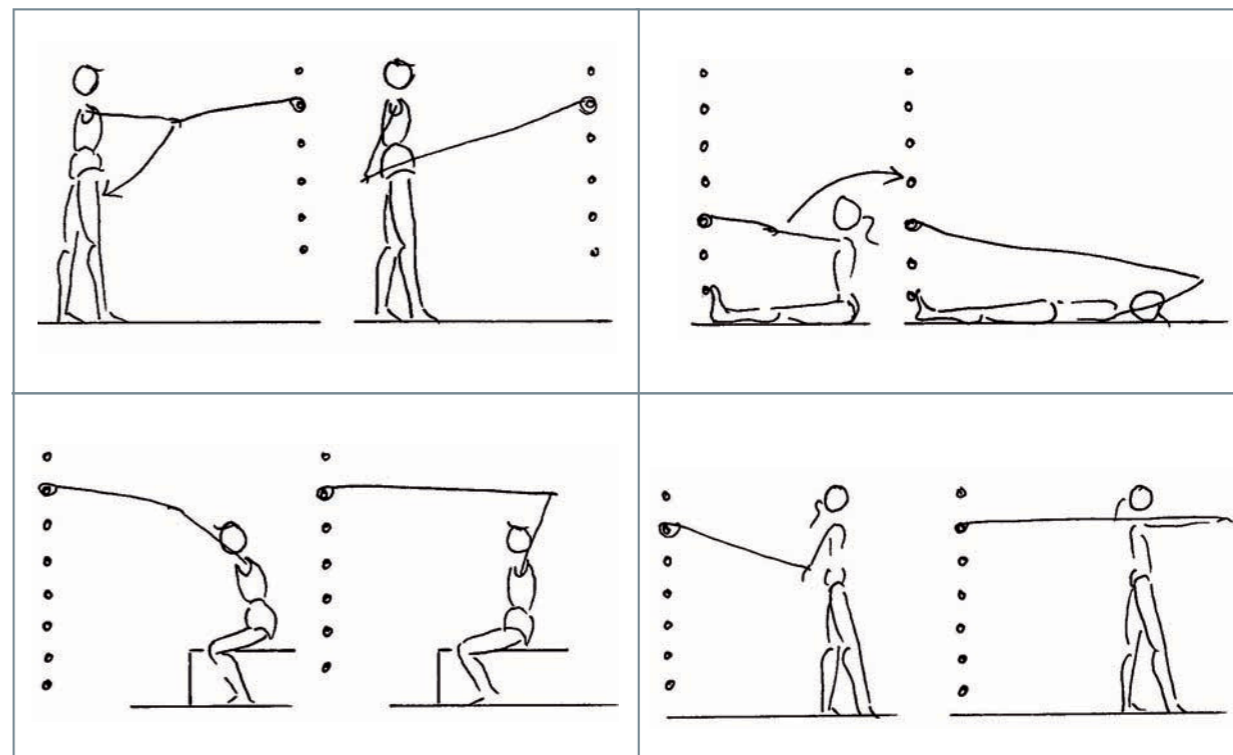
7. Elevação de halteres no banco



### Exercícios usando cordões elásticos (cordas)

Cordas elásticas também podem ser utilizadas com bons resultados em preparação geral/específica para trapézio, algumas sugestões são apresentadas abaixo.

## Parte 1 Condicionamento físico para 'Trapézio'



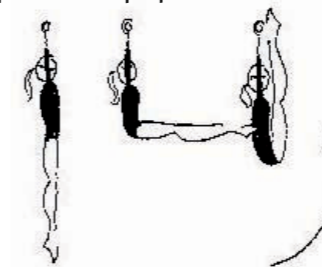
### Preparação para o voador

A preparação do voador tem mais a ver com balanço e consciência espacial do que força pura, mas é importante ter uma excelente tensão corporal e a ação de abrir e fechar a secção intermédia também precisa ser muito forte. Para isso alguns dos exercícios utilizados para o pegador são úteis, especificamente:

Condicionamento geral 2, 4, 5, 6 e 8

Os exercícios a seguir irão beneficiar também o voador:

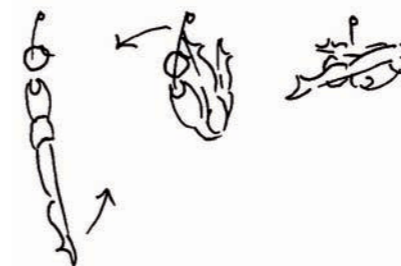
1. Elevações de perna em pique



2. Balançando em prato, para frente e para trás



3. Elevações de perna encarpadas



4. Ponte de tensão

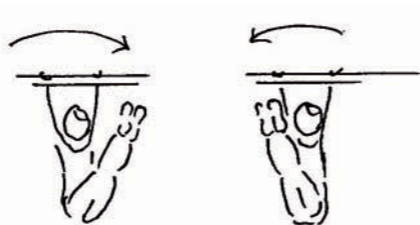


## Parte 1 Condicionamento físico para 'Trapézio'

5. Meia alavanca, 1/2 elevação



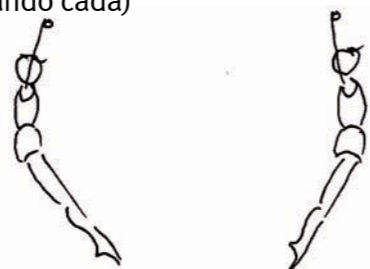
6. Tique-Taques



7. Pino contra a parede



8. Posição de torno em suspensão (segurar 1 segundo cada)



Juntamente com a preparação de força deve também haver um programa de alongamento. As partes mais importantes para serem esticadas tanto para o voador como para o pegador são os ombros e o dorso superior e, para o voador, os quadris e as pernas. Estes exercícios são mostrados na seção sobre a flexibilidade, de modo que não serão repetidos nesta fase.



## Parte 2 Princípios elementares do 'Trapézio'

### Princípios elementares do 'Trapézio'

#### 1/ Posição dos artistas

##### Pegador

Os joelhos dos pegadores passam por cima da barra mais próxima e os pés passam por baixo da barra mais distante.  
Os tornozelos devem estar esticados  
Os joelhos devem estar alinhados/em paralelo  
Alguns pegadores gostam de colocar a barra do joelho logo abaixo do joelho na parte superior da barriga da perna em vez de diretamente por baixo do joelho.  
Durante a suspensão, ele ou ela devem estar relaxados e esticados, mas mantendo a tensão suficiente para não serem machucados pelo peso do voador

##### Voador

O voador se deve pendurar no pegador totalmente estendido com os ombros um pouco puxados para cima.  
A aderência entre os dois deveria ser sobre os punhos com os dedos 3 e 4 envolvidos em torno dos punhos, 1 e 2 estendidos ao longo da parte inferior e lateral do punho.



Fig 1


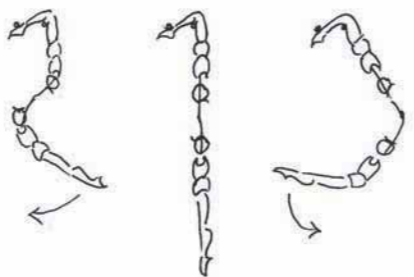
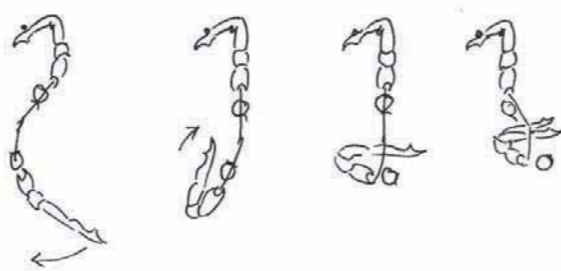

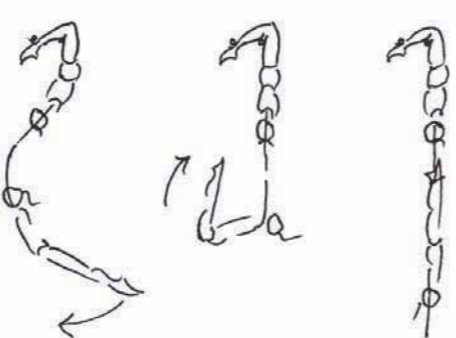


Fig 2

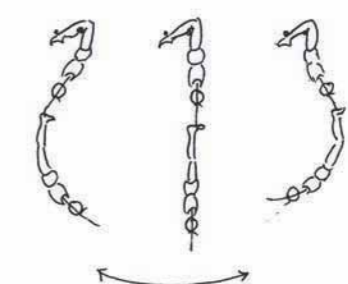


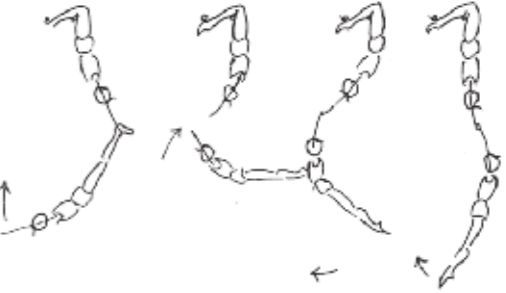

#### 2/ Aquecimento e técnicas estáticas básicas

Estes exercícios e técnicas podem ser usados como técnicas preliminares para iniciantes e mais tarde como um aquecimento para os alunos mais avançados. As técnicas estáticas envolvem o balançar do voador mas existe apenas um contra balanço vindo do trapézio feito pelo pegador. O pegador pode facilitar os movimentos, empurrando o voador para a frente ou para trás durante a liberação.

## Parte 2 Princípios elementares do 'Trapézio'

<b>1. Elevações</b>	
<b>2. Balançar/batida</b> – Voador alterna de posição de prato a oco, totalmente estendido – O pegador balança em oposição (contra-balanço)	
<b>3. Balance para pique, se coloque em posição escarranchada</b> – O pegador não deve bloquear o contra balanço – Os ombros do voador estão estendidos para permitir que as pernas venham através deles	
<b>4. Volta completa numa mão</b> – Os pés devem ir para baixo antes da liberação da mão	
<b>5. Balance, pique e apanhe os pés</b> – Esta é uma progressão para construir a confiança na técnica reta correta	

## Parte 2 Princípios elementares do 'Trapézio'

<b>6. Balanceamentos para inverter</b> – Como em balanceamentos a partir das mãos	
<b>7. Os pés balançam para as mãos</b> – O corpo deve permanecer reto durante todo o exercício – Os braços estão à altura das orelhas – O pegador pode ajudar "atirando" os pés do voador	
<b>8. Balançar para apanhar as pernas</b> – Os pés do voador são colocados em volta dos ombros do pegador – Os pés do voador estão flexionados	
<b>9. Balance para apanhar os pés (reto)</b> – Como em pés para mãos, o pegador pode ajudar "atirando" as mãos	
<b>10. Pés para mãos para a frente (reto)</b>	

## Parte 2 Princípios elementares do 'Trapézio'

### 11. Mãos para pés para a frente

- O pegador pode ajudar, alargando os braços ligeiramente antes da libertação



### 12. Pés para mãos para trás

- O voador deve continuar e desenvolver o balançar para trás, pressionando os ombros para cima e para trás



### 13. Corte de perna ou passagem de perna

- O voador alarga as ancas e se coloca numa posição escarranchada
- Puxando o pegador, ele ou ela pode elevar o corpo até se re-agarrar
- As pernas devem estar controladas para baixo



### 14. Cambalhota para a frente para agarrar

- Os calcanhares dos voadores devem estar balançando em direção vertical antes de se soltarem do pegador
- Mais uma vez, o pegador pode ajudar "atirando" os braços



### 15. Balançar para apanhar um pé

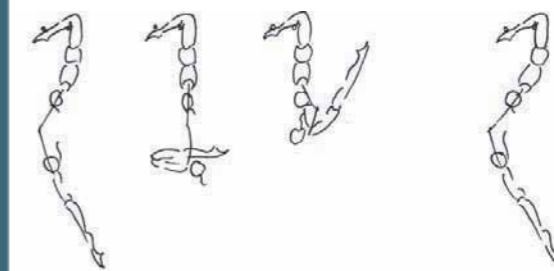
- A perna não capturada deve ser estendida de modo a equilibrar o corpo
- O pé capturado deve ser flexionado e mantido virado para dentro, pois se virado para fora fará com que o corpo rode



## Parte 2 Princípios elementares do 'Trapézio'

### 16. Deslocação

- A partir da posição de pique, os quadris se alargam para cima e para trás
- Os braços são girados para fora e para frente
- O pegador pode ajudar abrindo os braços
- O corpo deve arquear para o balanço para baixo



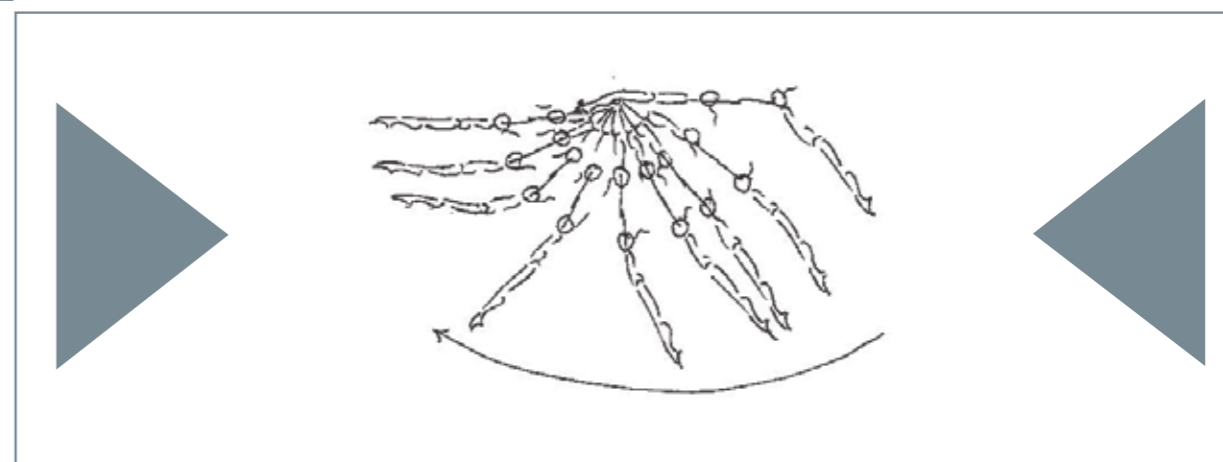
### 17. Balançar para posição de anjo



### Balanço básico a partir do pegador

O balanço básico tem sido o foco de muita discussão e a utilização de técnicas fundamentadas nos balanços de ginástica diferem um pouco das idéias mais tradicionais. No entanto, como foi visto na seção sobre biomecânica, a fim de manter um balançar eficiente e executar as competências intermédias e avançadas no trapézio, é necessário cumprir as leis da mecânica. Se as leis forem cumpridas, então diferenças em determinadas posições são apenas preferências pessoais de estilo.

### A/ Balançar para a frente

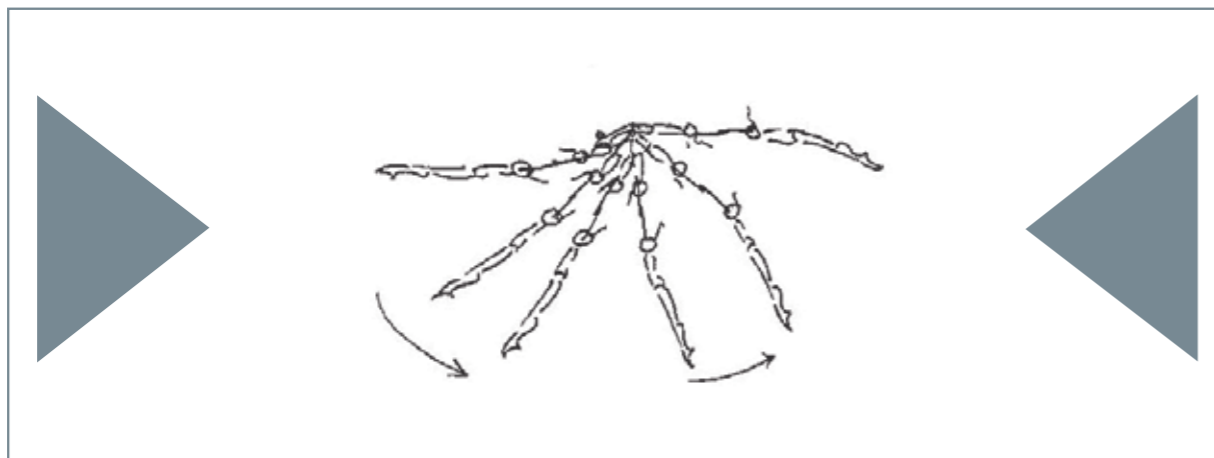


- No ponto alto do balanço, na parte de trás, o pegador está estendido e o voador deve pressionar o pegador, com o tórax (côncavo) e a cabeça em posição normal.
- Neste ponto, o corpo está ligeiramente voltado para dentro (posição de prato). À medida que o balançar se desenvolve para baixo os pés continuam a liderar, embora pouco.
- Num ponto de cerca de 15 - 20 graus da vertical sob o trapézio o pegador pressiona ao longo do tórax e permite que os pés caiam para trás criando um arco. À medida que o balanço avança na vertical esta posição é desenvolvida para que o corpo esteja muscularmente "carregado"



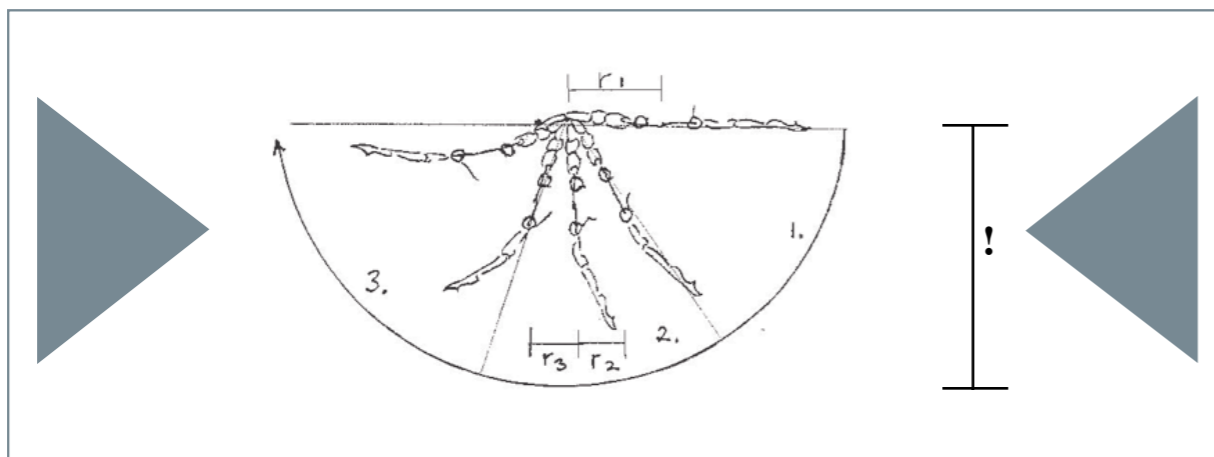
## Parte 2 Princípios elementares do 'Trapézio'

- Num ponto de cerca de 15 graus verticais o voador relaxa as costas e cria tensão nos músculos abdominais para criar um "pontapé", permitindo que o balanço acelere e se eleve o mais alto possível para a frente



- No topo do balanço na frente, o voador deve manter a tensão do corpo enquanto o balanço se desenvolve para trás permitindo que os pés a conduzam ligeiramente.
- Esta posição é mantida até que o voador esteja a mais de cerca de 20° na vertical, quando ele ou ela começa a pressionar para a frente sobre o pegador para que o peito se torne côncavo e exista um pequeno prato.
- Os calcanhares continuam a subir, à medida que o voador pressiona para baixo, a cabeça levanta um pouco, mas não tanto que force os pés para baixo.
- A posição final é de volta ao ponto inicial da imagem acima.

O balanço pode ser dividido em três seções diferentes, como mostrado no diagrama abaixo. Por motivos de simplificação o voador é mostrado na horizontal sem o ângulo normal do ombro.



## Parte 2 Princípios elementares do 'Trapézio'

- B/ Fase 1**  
A fase 1 é a seção de balanço para baixo. No topo do balanço há uma série de considerações mecânicas.

- O momento de inércia está no seu ponto mais alto quando a massa combinada dos executantes está mais afastada do ponto pivô
- Os executantes têm a sua maior energia potencial, devido à altura (h) do ponto baixo do balanço
- Neste ponto eles têm zero de energia cinética
- Como eles não têm energia cinética e o seu movimento é zero não existe também nenhuma força tangencial atuando sobre eles
- Este ponto e o ponto correspondente à frente do balanço são chamados os pontos de paragem

- B/ Fase 2**  
A fase 2 é a fase de chute. Devido ao efeito de travagem causado pelas limitações de flexão no pegador e também, embora num menor grau, à resistência ao ar; o balanço tem de ser acelerado nesta fase, a fim de subir a um nível suficientemente elevado para a frente. Pontos importantes:

- O chute do voador passa a linha vertical na parte inferior do balanço. Se ocorrer muito cedo o balanço irá para a frente, e não no sentido ascendente do balanço.
- Neste ponto o voador também cria um pequeno ângulo nos ombros e coloca o corpo em posição de prato. O efeito combinado disto é a redução do momento de inércia, através da diminuição do comprimento do corpo.
- A ação muscular do voador chutando para a frente é transferida para o balanço como um todo, pela transferência do princípio do momento dinâmico angular.
- Esta ação também permite que o pegador levante o voador para uma posição correta na frente do balanço.

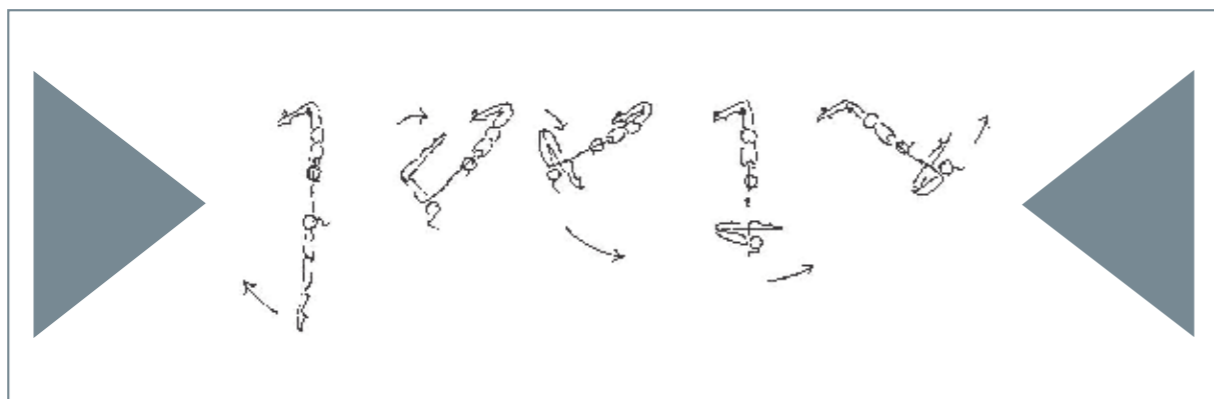
- C/ Fase 3**  
A fase 3 é o balanço para cima. Neste ponto, os artistas estão lutando contra a gravidade. Pontos importantes:

- O voador começa esta fase com o corpo encolhido para aumentar a rotação
- À medida que o balanço se desloca até seu ponto mais alto o voador deve-se esticar para fora tanto quanto possível e "levantar" o pegador para o ponto mais alto possível.
- À medida que o balanço muda de direção e eles começam a balançar de volta o voador deve permanecer na posição alongada e o pegador tem que pressionar a fim de parar o desenvolvimento de qualquer ângulo entre os dois executantes

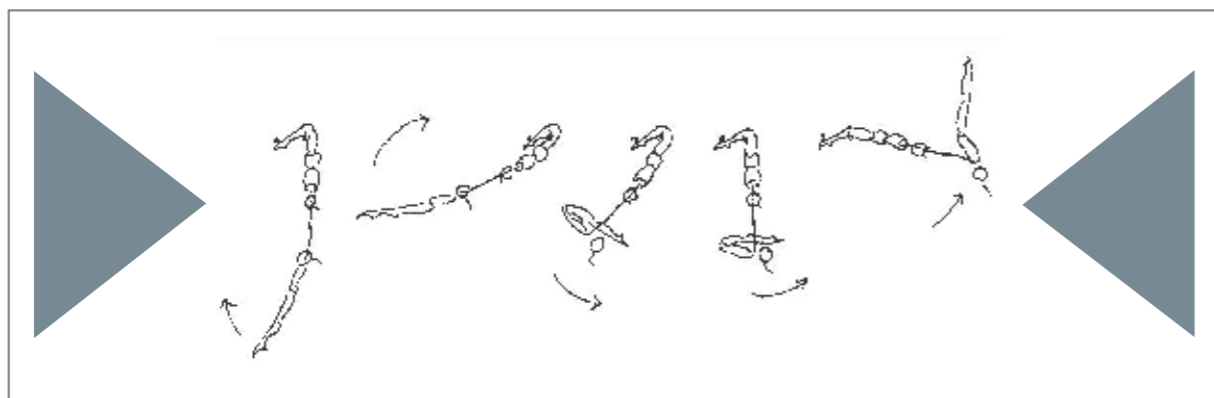
- 2/ Puxar balanço do descanso (de frente)**  
Como uma progressão para esta técnica o voador pode trazer as pernas para dentro imediatamente à frente do balanço. A versão mais avançada e a técnica correta é lançar-se à frente do balanço e trazer as pernas para dentro muito rapidamente uma vez que o balanço venha para trás. Isto produz um balançar muito mais forte na parte de trás e permite a progressão para técnicas mais avançadas.

## Parte 2 Princípios elementares do 'Trapézio'

### Puxar balanço do descanço:



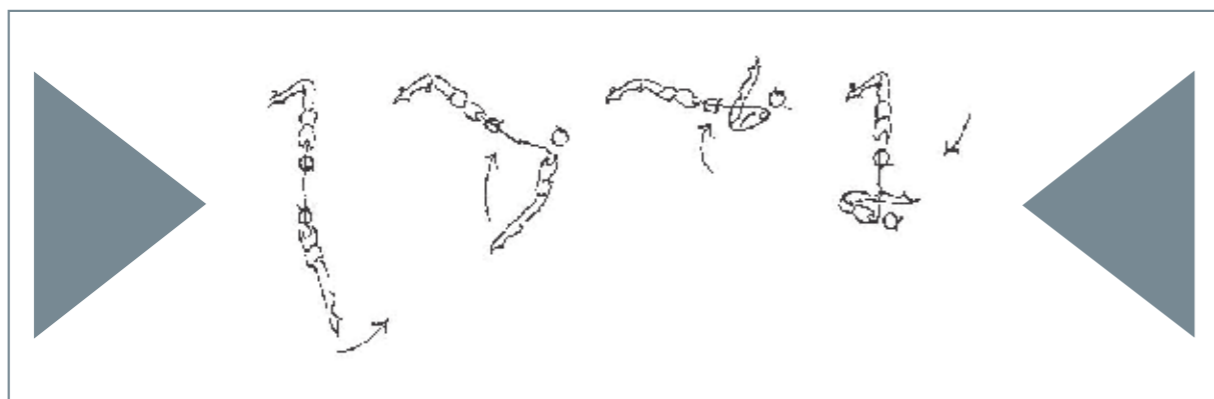
### 3/ Gaveta ou tempo de gaveta:



Na primeira técnica, o voador faz um pique no balanço ascendente e passa os pés pelo meio das mãos. Na segunda técnica, o corpo está completamente estendido durante todo o balanço para cima e os pés são passados através das mãos à medida que o balanço começa a se mover para trás.

### 4/ Puxar balanço do descanço (atrás)

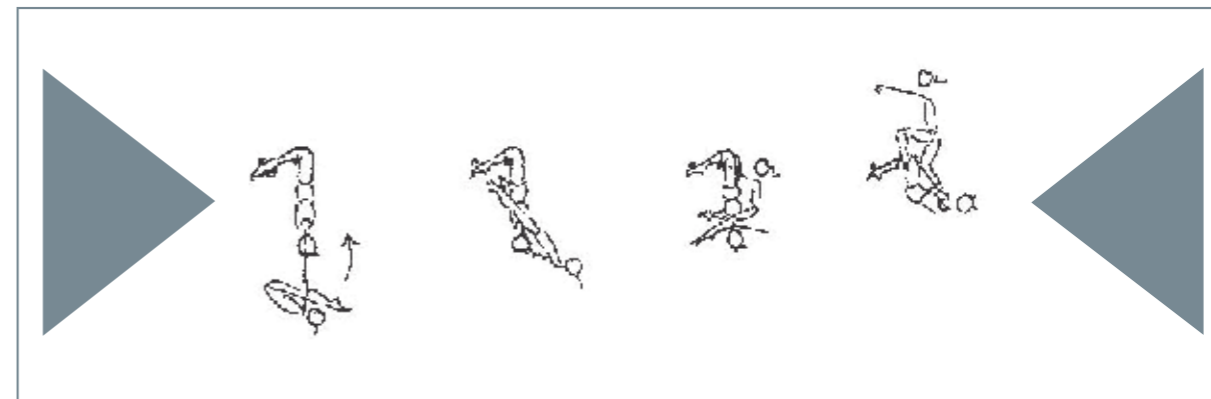
Trata-se de um método bastante fácil de chegar num balanço picado e pode ser aprendido, ao mesmo tempo que o puxar balanço do descanço de frente.



## Parte 2 Princípios elementares do 'Trapézio'

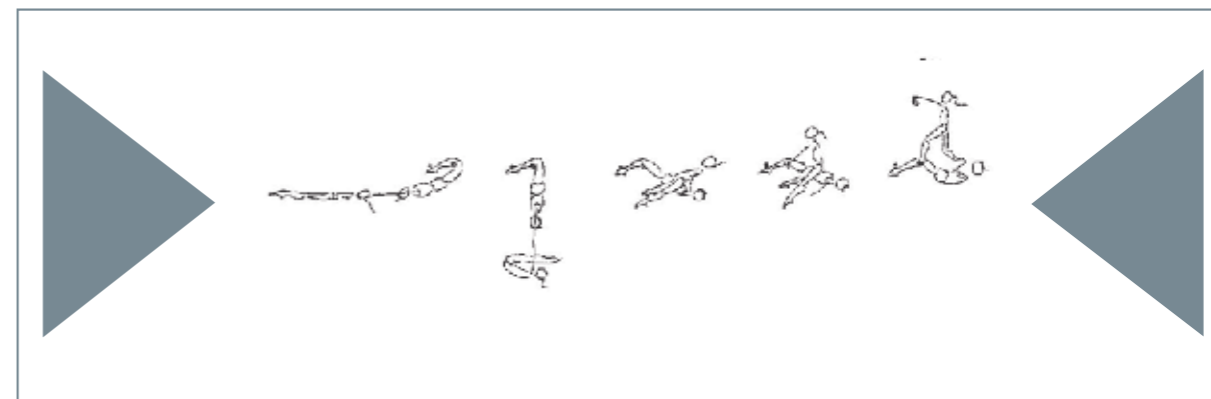
### 5/ Recuperação (voltando na plataforma)

Há um número de maneiras de se conseguir isto, a forma mais simples é através da suspensão estática e pique.

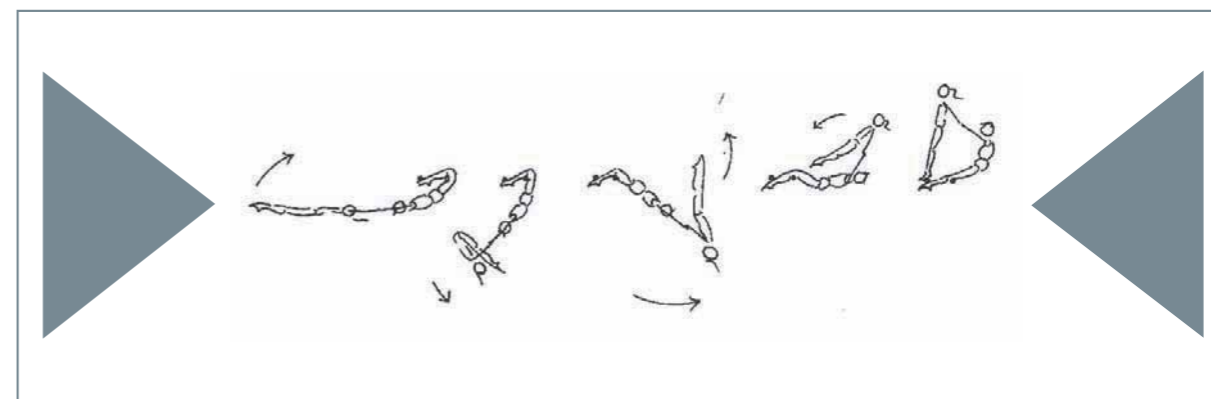


- O voador estende os quadris para cima e coloca o pegador numa posição escarranchada
- O voador depois senta assistido pelas mãos do pegador nas suas costas.
- As pernas são apoiadas sob os braços do pegador.
- Uma vez que o voador chegue na barra, o pegador segura uma perna e a empurra permitindo ao voador subir para a plataforma.

Esta técnica pode ser facilitada, executando-a a partir de um balanço.



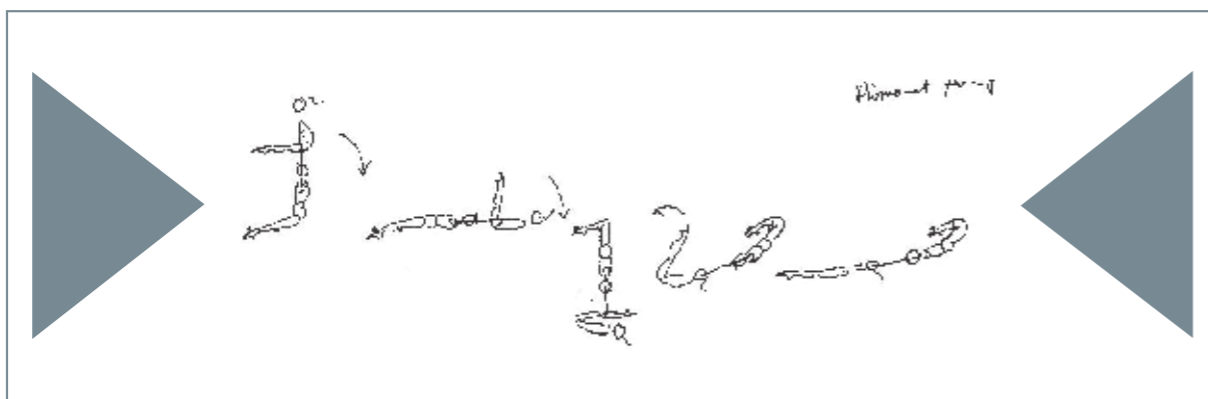
### 7/ De balanço em pique (mais avançado):



## Parte 2 Princípios elementares do 'Trapézio'

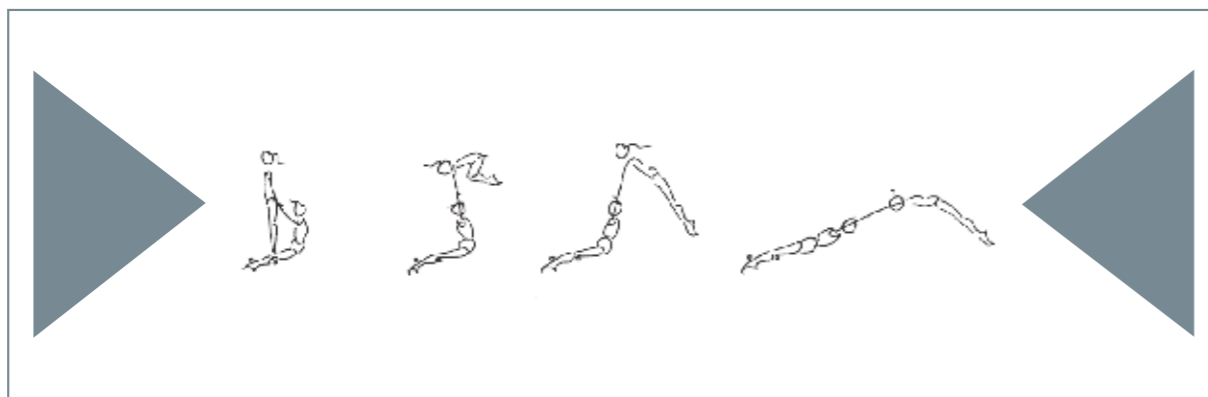
A partir da posição gaveta ou tempo de gaveta, o voador estende o corpo no balanço para trás empurrando os quadris para cima. Como o pegador vem acima na horizontal, ele coloca os braços para a frente e se senta para dar um apoio para que o voador siga em frente e suba para a plataforma.

### 8/ Saindo da plataforma: Partida



O pegador elevava o voador a uma posição de pique sentado e depois balança para trás mantendo a extensão completa dos ombros. À medida que o balanço passa sob a armação oscilante os quadris do voador devem decair um pouco, para que a parte de trás dos joelhos fiquem alinhadas com os quadris. O voador pode, então, estender à frente do balanço.

### 9/ Partida normal:



O pegador levanta o voador para posição de apoio e o voador eleva os quadris como se estivesse levantando para um pino, depois se estende para trás quando o pegador balança de volta. O voador deve estender os ombros para evitar um solavanco no final do balanço e quanto mais cedo isto for feito maior será o balanço criado.

### 10/ Desenvolvimento de partida utilizando suporte de piso:

Os princípios de partida são baseadas no acro-equilíbrio. O pegador deve dar ao voador uma forte base de apoio e o voador deve ser capaz de manter uma boa posição de pique sentado e ser capaz de levantar as pernas para fora para uma posição de pino. A configuração do aparelho mostrado abaixo é muito útil em ensinar essas técnicas.

## Parte 2 Princípios elementares do 'Trapézio'



▲ Fig 3

O voador fica na barra para começar normalmente (fig. 2) e salta para pique sentado sobre os braços estendidos do pegador (fig 3). Isto pode ser observado de lado. A partir desta posição o pegador pode estender os quadris e cair de volta reto nos tapetes.



▲ Fig 4



▲ Fig 5