

Descripción

La acrobacia está presente en casi todas las disciplinas circenses y desde hace algunos años ya no sólo es una herramienta más de los artistas, sino que se está convirtiendo en un medio para transmitir.

De la fusión de muchos tipos de acrobacia (de la gimnasia, break dance, parkour y diversas artes marciales) con movimientos de transición menos acrobáticos (cercanos a la danza contemporánea) surgen resultados muy personales e interesantes que hace que muchos alumn@s de circo se especialicen en esta disciplina.

En este curso repasaremos los orígenes de los distintos tipos de acrobacia para poder hacer un buen trabajo de clasificación a partir del cual podremos desglosar las bases con las que elevar a nuestros alumnos hacia sus - nuestros objetivos.

Repasaremos la pedagogía y metodología desde la base, hasta la búsqueda del movimiento personal del alumn@ con partes teóricas, visionado de videos y partes prácticas aptas para todos los niveles.

El curso está dirigido a formadores de circo, entrenadores, monitores y estudiantes de acrobacia y/o de artes escénicas que utilicen el cuerpo como herramienta.

Contenidos:

Sesiones teóricas

- 1- LA ACROBACIA
 - a) Tipos
- 2- PREPARACIÓN DEL MATERIAL
 - a) Ámbito
 - b) Espacios
 - c) Material
 - d) Objetivos
 - e) Tiempo (matemáticas)
 - f) Metodología:
- 3- TRABAJO DE MESA
 - a) Planificación
- 4- LA REALIDAD
 - a) Sesión
 - b) La 1ª sesión
 - c) El profesor de acrobacia
 - d) El alumno
- 5- LA BÚSQUEDA DEL MOVIMIENTO PERSONAL
 - a) Fusión de acrobacia y movimiento
 - b) ¿Cuándo empezar a “jugar” con la acrobacia?
 - c) El trabajo de la bilateralidad pros y contras
 - d) Construyendo las bases del movimiento personal
 - e) Ejemplos de pautas para empezar a jugar
 - f) La rueda sin hacer rueda

sesiones teóricas (visionados)

- 1- EVALUACIÓN + EJEMPLOS
 - a) Fuerza y flexibilidad
 - b) Técnica
 - c) Actitud
 - d) Auto-evaluación
 - profe
 - proyecto
- 2- EJEMPLOS DE PLANIFICACIÓN
 - a) Distintos ámbitos (regulares y juveniles)
 - b) Rutina de clase normal
 - c) Un salto o combinación; butterfly con full twist
 - d) Puesta en escena de algún salto o combinación
 - e) **Rutina personal**
- 3- ACRO EN EL CIRCO
 - a) Mortal atrás en el cable
 - b) Mortal de salida en la escalera de equilibrios
- 4- ACRO-DANCE = LIBERTAD

Vídeo de Iesu Escalante
- 5- LA LESIÓN y SU GESTIÓN
 - a) Seguridad
 - b) Incidente - accidente
 - c) Accidente y sus causas
 - d) 1ºs auxilios
 - e) Simulacros
 - f) Aprovechar el tiempo lesionado
 - g) **Video de Marta y Pau**
- 6- AYUDAS
 - a) Flic-flac (desde principio hasta hacerlo) (**video de Marcos y Paco**)
 - b) Flic con pirueta (**video con Philip**)
- 7- PREGUNTAS

El material teórico se dividirá entre las 3 sesiones propuestas.

Sesión práctica 1 (clase acrobacia “clásica”)

- Calentamiento con juegos
- Calentamiento 1 (mca)
- Calentamiento 2
- P.f.
- Saltos y botes y giros
- Volteos
- Verticales (en dos filas)
- Ruedas
- Falsetas (antesaltos)
- Combinación básica
- Ballestas y quintas (ayudas)
- Butterfly
- Árabe

- Descarga por parejas
- Descarga individual

Sesión práctica 2 (clase enfocada a las ayudas)

- Juegos de ritmo
- Juegos de ayudas (cambiar trayectoria, parar)
- Calentamiento 1 y 2
- P.f.
- Ayudas
- Calentamiento acrobático
- Flic-flac
- Paloma
- Combinación:
 - Paloma + rueda + flic-flac
- Descarga individual

Sesión práctica 3 (juegos con acrobacia)

- Calentamiento
- Conocer y acercarse al suelo
- Otros tipos de apoyos
- Las espirales, bajar y subir del suelo
- Las ruedas sin hacer ruedas
- Montar combinación sencilla
- Ruedas árabes, tijeras, kick to the bottle,...
- Crear combinación con pautas externas
- Juego de romper una rutina común
- Descarga en tríos
- Descarga individual

Las sesiones están marcadas con contenidos estándar según las partes teóricas. En el momento que reciba los objetivos y los ámbitos de trabajo de la gente interesada realizaré los cambios pertinentes en las partes teóricas y/o prácticas para que pueda atender las peticiones.