



Ementa do Curso de Circo

Prof: Rafael Abreu

Modalidades específicas: Acrobacia de solo (Parada de mão e portagem), Equilíbrio e Malabares.

Objetivo:

O Curso seguirá uma linha de estudo das técnicas circenses, nas modalidades de acrobacia de solo, parada de mão, portagem para corpo cênico, equilíbrio na perna de pau, malabares com bolinhas e flags.

Janeiro:

1. - Introdução das técnicas: acrobacia de solo, parada de mão, portagem para corpo cênico, equilíbrio na perna de pau, malabares com bolinhas, preparação física, resistência e alongamento.
2. - Estudos de movimentos acrobáticos tendo início em corpo parado.
3. - Manutenção da preparação física/circense e alongamento.
4. - Portagem, pirâmide humana, movimentos de segunda altura, portagem em quatro eixos de base, três eixos de base e dois eixos de base.
5. - Estudo de malabares com duas e três bolinhas, e flags.
6. - Introdução aos eixos de equilíbrio na perna de pau, com foco na mobilidade do quadril.
7. - Manutenção do alongamento e da preparação física.

Fevereiro:

1. - Introdução ao processo de ligação de movimentos acrobáticos.
2. - Trabalho de figuras em portagem.
3. - Aprofundamento dos treinos de malabares e flags.
4. - Equilíbrio na perna de pau com exercícios de passos.
5. - Manutenção do alongamento e da preparação física.

Março:

1. - Todas as aulas do mês são voltadas para os treinos das modalidades vivenciadas.
2. - Montagem e treino dos exercícios nas modalidades de equilíbrio na perna de pau, acrobacia solo, portagem para corpo cênico e malabares com bolinhas e flags.
3. - Montagem de sequência para a culminância do trimestre (Apresentação dos resultados nas modalidades trabalhadas)