

MÃO A MÃO E PORTES ACROBÁTICOS

DESCRIÇÃO

O "mano a mano" ou portés acrobáticos é uma disciplina circense realizada em duplas, trios ou quartetos, onde cada integrante desempenha uma função:

- A base: fornece estabilidade, equilíbrio, segurança e é o motor dos movimentos.
- O ágil: realiza movimentos acrobáticos sobre a base.

Essa disciplina combina força, coordenação, flexibilidade e confiança mútua, promovendo a cooperação e o trabalho em equipe.

METODOLOGIA

Aprendizagem progressivo por meio de:

- Aquecimento geral e específico: exercícios de mobilidade, força e preparação conjunta para evitar lesões.
- Exercícios básicos no chão: técnicas de equilíbrio e transferências de peso para fortalecer a confiança.
- Trabalho de figuras em altura: progressões de movimentos estáticos e dinâmicos com o suporte de sistemas de segurança (colchões, parceiros e linha de segurança).

OBJETIVOS

- Melhorar o equilíbrio e o alinhamento corporal em dupla.
- Desenvolver força e coordenação para figuras estáticas e dinâmicas.
- Fortalecer a confiança e a comunicação entre a base e o ágil.
- Realizar sequências fluidas com movimentos de subida, descida e giros controlados.
- Criar um vocabulário físico e verbal entre o ágil e a base.

O QUE TRABALHAREMOS?

Técnica básica (base no chão):

- Mão com pé, mão com mão.
- Equilíbrios e transferências de peso.
- Subidas em escalada e coreanas.
- Jogos icarianos.

Técnica intermediária (base levantada):

- Segunda altura e movimentos no espaço.
- Giros, tempos e recepções, rock and roll.
- Figuras como "Scot", mão a mão e "educativos staff".

Técnica avançada:

- Giros, elevador, "cascata", "courvete", "pomba".
- Extensões em pé e mão com mão.
- Exercícios dinâmicos como saltos mortais e "pacheska".
- Lançamentos de banquina.

