

CURSO REGULAR DE TRAPECIO Y ARO

Docente:

Antonio Mozota socio de la AMZ, (asociación de Malabaristas de Zaragoza), desde 2014.

Experiencia como docente en curso de Iniciación a la acrobacia aérea en Centro Social Comunitario Luis Buñuel (2016-2017) y en el curso regular de circo de la AMZ durante 2 años.

Premio *Accésit Marcelino Joven Promesa 2017* por su proceso e innovación. Desde 2020 cuenta con *Certificación de The Aerial Movement® International Teacher Training*, avalado por T.A.M. (*The Aerial Movement®*) y la F.E.S.W.C. (*Federación Española de Street Workout y Calistenia*).

Temporalización:

-Primera clase:

Presentación de los elementos: familiarización con los materiales, primer contacto, agarres y técnica de subidas básicas.

-Segunda clase:

Trapezio: *Subida Belle Monté* y secuencia de figuras pez, araña y papagayo.

Aro: Subida lateral y figura luna frontal.

-Tercera clase: Subir de forma creativa y equilibrios en los diferentes elementos incluyendo cerrar ojos y fomentar la propiocepción con el elemento.

Trapezio: Equilibrio de lumbar y figura de segunda y cristo.

Aro: Secuencia de *man on the moon* a amazona y bandera simulada.

-Cuarta clase: Fuetés en los 4 elementos.

Trapezio: Subida a paloma a secuencia de giro lateral y molino.

Aro: Subida de segunda a fueté de corvas para secuencia de corvas arriba cambré y frontal.

-Quinta clase:

Trapezio: Subida lateral de corvas a caída mediopollo y subida mediopollo, pollo y arroje hacia delante desde equilibrio sentado.

Aro: Subida doble corva, espagat exterior, paloma empate alta con apoyo en pies y *walking man*.

-Sexta clase: Repaso a la técnica que l@s alumn@s decidan. Giros con rotores en los elementos (familiarización con giro) e improvisación con música y estado emocional a partir de técnicas de danza.

-Séptima clase: Vuelos en los elementos

-Octava clase y en adelante: Repaso de técnica y movimiento propuestos por l@s alumn@s y formación de tríos de creación de número corto con exhibición a final de clase.

Objetivos:

-Conseguir que el alumnado conozca cada uno de los elementos, (materiales, equilibrios, peso...) y se encuentre cómodo en ellos.

-Dar importancia a la expresión corporal y al aprendizaje de la técnica básica, pudiendo desenvolverse de una manera orgánica fluida y dinámica.

-Priorizar que l@s alumn@s puedan subirse seguros de sus movimientos y acciones; eliminando el miedo en la medida de lo posible.

Contenidos:

-Trapezio:

Subidas (Belle Monté, paloma, lateral de corvas)

Figuras (pez, araña papagallos, segunda, cristo, molino pollo, medio pollo)

Equilibrios (de pié, sentado,...).

Aro:

Subidas (lateral, segunda y escuadra)
Figuras (luna, man on the moon, amazona, bandera, corvas, espagat exterior, *walking man*).

Actividades:

Las actividades serán accesibles para tod@s, de forma que no supongan un elemento de discriminación. En todo momento se estará pendiente de la seguridad de l@s alumn@s para evitar riesgos. Se incentivará el cuidado en parejas mientras una persona esté realizando el ejercicio correspondiente.

Metodología:

Las sesiones tendrán siempre la misma estructura, pudiendo variar dependiendo del día y modificando los ejercicios concretos para no hacer repetitivas las clases:

- Calentamiento: Puesta a punto relacionada con la disciplina que se tratará ese día.
- Preparación física en suelo y en el elemento.
- Desarrollo de la técnica de cada elemento.
- Vuelta a la calma: Estiramientos, relajación y respiración.

Materiales y recursos:

Se usarán simultáneamente en todas las clases 8 elementos: 3 trapecios, 2 telas, 2 aros y 1 cuerda. Se pretende conseguir un ratio de 1 a 2 personas por elemento para que haya fluidez y se pueda practicar con más asiduidad.

Evaluación, obligatorio en todos los módulos para l@s alumn@s:

- Interés del alumn@ en la actividad.
- Proponer creaciones.
- Participación con compañer@s.
- Conciencia corporal y personal.

El docente, incentivará al grupo una muestra abierta o pista abierta al finalizar cada módulo:

Los dos últimos días del módulo se dedican a la creación personal. Se incorporan ejercicios de improvisación propios de la danza u otras disciplinas para poder aplicarlos en la última clase del módulo.

Se incentivarán la puesta en escena, la creatividad, y la comunicación con el público. La muestra se organizará en tríos para poder tener más tiempo en la creación en la primera parte de la clase.

Comienzo: 12 de septiembre

Horario: Martes de 19:30h a 22h.

Precio: 60€/mes

Ubicación:

La Casa del Circo

C/Benjamín Franklin n.º5

(al lado de la plaza Mozart y Lidl de Marqués de la Cadena)

Lineas de autobús: C1, C2, 21, 28, 32, 39, 58

Información y Reservas:

info@lacasadelcirco.com/Whats App 610 683 156

LA CASA DEL
CIRCO 