

CURSO REGULAR DE ACROBACIA

Nivel inicial e intermedio

En estas clases buscaremos ampliar progresivamente nuestras posibilidades de movimiento a través de distintas técnicas acrobáticas con los objetivos de adquirir una base lo más sólida posible para potenciar tanto nuestro lenguaje escénico como nuestro lenguaje técnico en otros elementos circenses.

Las clases están dirigidas tanto a interesados/as que quieran iniciarse en la acrobacia de suelo o que tengan mínimos conocimientos en esta disciplina o cualquiera que lleve impreso trabajo corporal.

Utilizaremos elementos de diversos lenguajes acrobáticos y del movimiento como las acrobacias de suelo, la acrodanza, la capoeira, el floorwork, etc. Combinando así ejercicios de verticales, roladas, torsiones, giros y saltos con entradas y salidas al suelo, composiciones, etc.

A partir de la estructura y la organización, entrenaremos progresivamente las acrobacias clásicas de suelo y de salto, tanto en airtrack como en minitramp, fortaleciéndonos para obtener el impulso necesario y la resistencia óptima en la caída y así encontrar, también, lo orgánico y fluido del movimiento acrobático con sus aperturas de arcos, sus giros de cadera, saltos y recepciones al paso en suelo firme.

Las clases constarán de:

- Entrenamiento previo,
- Preparación física,
- Ejercicios educativos y progresivos,
- Técnica acrobática específica,
- Minutos libres de acrobacias y/o composición, y
- Estiramiento general.

Cada encuentro tendrá un enfoque distinto y particular, desde la fuerza, la flexibilidad, la orientación (adelante, atrás, lateral, diagonales), hasta incluso necesidades y deseos individuales y grupales.

Sobre Antu Ocampo:

Soy artista de circo independiente orientado al circo contemporáneo. Formado en Buenos Aires a través de sus diversas posibilidades para el aprendizaje, desde la Escuela de Circo Criollo, Trivenchi, La Central e incluso la UNSAM.

Potencié mis acrobacias desde que comencé con ellas, lo cuál me sirvió para saber que el mundo acrobático no es mundo de imposibles. Trato de compartir este mundo con esa perspectiva, enfocándome en las potencias y no en las limitaciones. Querer es poder.

¿Te animas a intentarlo?