

CURSO DE TRAPECIO Y ARO

La expresión corporal en la altura supone un desafío holístico para la persona. Se ponen en juego no solo la destreza física sino también factores psicológicos, emocionales y la capacidad creativa personal. Por lo tanto, no es solo un ejercicio físico, sino un entrenamiento artístico que constantemente pone a prueba los propios límites.

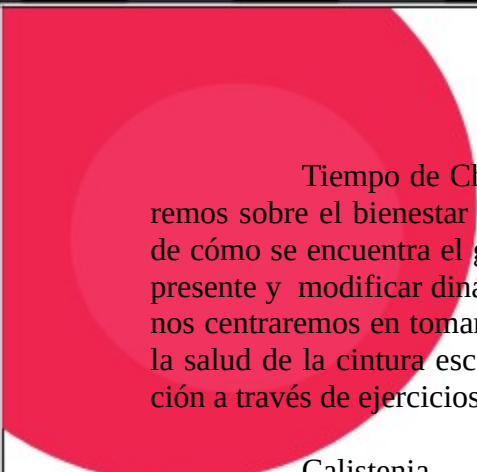
En la práctica aérea, el cuerpo del acróbata tiene un tiempo de adaptación, de conocimiento del elemento, del espacio y de la altura. Teniendo en cuenta esto trabajaremos en relación a desarrollar los siguientes objetivos:

Objetivos:

- Explorar, conocer, asimilar, integrar y jugar con la técnica de la acrobacia aérea.
- Llevar a cabo un trabajo corporal consciente y saludable, donde en cada una de las partes de la clase se tenga en cuenta la postura adecuada y preparación física para poder avanzar dentro de la disciplina y evitar lesiones.
- Mejorar la condición física general: Resistencia aeróbica y anaeróbica, tono muscular, flexibilidad y equilibrio).
- Desarrollar nuestros sentidos y percepción a través del tacto, el oído, la vista, la propiocepción e interocepción.
- Trabajar la coordinación, memoria corporal y coreográfica, para conseguir naturalidad en los movimientos.
- Afrontar el miedo mediante la técnica, para poco a poco ir obteniendo más seguridad en lo que se está haciendo. Dentro del miedo, trabajar las maneras de que este no nos supere ni nos bloquee.
- Desarrollo de la parte artística, promoviendo además la búsqueda del movimiento genuino de cada persona.
- Promover el grupo, la cooperación, el apoyo y sobre todo, el cuidado del compañero.

Contenidos:

La estructura de las clases con una duración de dos horas, las dividiremos en tres partes: CHECK IN Y ACTIVACION, PRÁCTICA EN LOS ELEMENTOS, CALMA y CHECK OUT.



Tiempo de Check in y activación , en esta parte preguntaremos sobre el bienestar del grupo, es importante tener conocimiento de cómo se encuentra el grupo a nivel físico y emocional para tenerlo presente y modificar dinámicas o material de ese día. En la activación nos centraremos en tomar conciencia del cuerpo, dando importancia a la salud de la cintura escapular y en ganar fuerza así como coordinación a través de ejercicios de calistenia y movimiento en el suelo.

Calistenia

- Cintura escapular y hombros: trabajaremos en el suelo, en barras, anillas o los mismos elementos aéreos, usaremos bandas y gomas.
- Core: trabajaremos en el suelo y con la pared, a través de combos donde se alternen equilibrio y fuerza, a través de series de repeticiones e isometría. Usaremos gomas y algún peso.

Movimiento:

Desarrollo de la conciencia corporal a través de:

- Respiración
- Peso
- Impulso
- Movimiento continuo
- Relación con el espacio
- Ritmo.

La segunda parte de la clase se desarrollara en los aéreos, trabajaremos teniendo en cuenta los conceptos de la primera parte (calistenia y movimiento) para ganar una confianza y conciencia más amplia e integrada de la técnica aérea. Aprenderemos los elementos básicos tanto de técnica en los elementos (aro, trapecio, straps) como de seguridad y cuidado hacia uno mismo y los demás en la práctica, así cómo nociones mínimas de rigging (cuidado del material).

El material de técnica aérea que trabajaremos será la siguiente:

- Exploración libre del elemento, límites y posibilidades teniendo en cuenta su forma, material del que está hecho (rígido, flexible), etc.
- Agarres
- Diferentes maneras de subir al elemento
- Figuras estáticas, transiciones, movimientos dinámicos, caídas sencillas.
- Secuencias simples y ritmo.

La última parte, calma y check out, será un tiempo de vuelta a la calma a través de la respiración y de darnos de manera tanto individual como en grupo aquello que necesitemos: estirar, masajear... Antes de acabar la actividad, nos tomaremos 1 minuto de savasana o de silencio para compartir después impresiones, sensaciones o cualquier duda de cara a la semana siguiente.

Durante el curso (estructura), iremos desarrollando el aprendizaje en los aéreos al principio del curso (primeras sesiones) desde un nivel de EXPLORACION, basado en la toma de conciencia corporal, percepción, y en cómo se organiza el cuerpo (esquema corporal y patrones de movimiento) tanto en el suelo como en el elemento. A mitad de curso nos centraremos en el LENGUAJE TECNICO, rigor y limpieza en la técnica, conocimiento anatómico del cuerpo, de sus ejes y planos en relación al espacio, repetición de figuras, transiciones y memoria corporal (secuencias), desarrollo de la autonomía y seguridad en el elemento.

Hacia final del curso las sesiones se guiarán hacia la EXPRESIÓN INDIVIDUAL/GRUPAL, en ellas habiendo adquirido ya herramientas técnicas daremos lugar a la expresión individual de cada uno y en relación al grupo, dando color al lenguaje técnico a través de dinámicas más abiertas, partiendo de pautas teatrales y de improvisación, también de consignas enfocadas a transmitir lo personal y sacar la originalidad de cada cuerpo.

Metodología

Con este curso se quiere conseguir un mayor descubrimiento de las capacidades motrices, físicas y psicológicas que conllevará a un beneficio en el autoconocimiento corporal y psíquico desarrollando a su vez la autoestima.

Se busca trabajar el desarrollo físico a través de la coordinación, la lateralidad, la fuerza, el equilibrio y la concentración. Unido a esto, fomentaremos la creatividad dejando pautas de actuación y proponiendo grupal e individualmente progresar a través de la investigación.

Por otro lado, la metodología utilizada en esta actividad, será flexible e integradora, acompañando a cada persona en su propia evolución, adaptándose a las necesidades de cada participante.

Se buscará optimizar el tiempo para poder utilizarlo en la dinámica misma de trabajo con el aro y el trapecio.

Se expondrán los ejercicios de forma fácil y bien definidos para el mejor entendimiento, adaptándolos a las necesidades de cada alumn@.

Se cuidará y observará el trabajo y ejecución realizado por cada asistente para corregirle/la y guiarle/la a la realización óptima.

Se trabajará desde lo más simple a lo más complejo, teniendo una actitud motivadora y respetando el ritmo de cada participante.