

CIRC



Professor: Jaime Barbosa

VERTICALS I EQUILIBRIS INVERTITS

En aquest curs comprendrem que és el que passa i com funciona el nostre cos quan fem acrobàcia i estem en equilibri invertit. Saber rodar, utilitzar equilibris i desequilibris en el moment idoni, saltar, botar i recepcionar correctament, utilitzar bé els suports i col·locació de mans a l'hora de fer la vertical, tenir clar com és el nostre sentit del gir per després desenvolupar enllaços acrobàtics, són algunes de les coses que treballarem en aquest curs.

OBJECTIUS

- Preparació física específica de l'alumne (força, resistència, flexibilitat).
- Aprendre a confiar en el seu propi físic i desenvolupament de la confiança en el treball col·lectiu.
- Dominar la base acrobàtica i els seus elements tot cercant l'equilibri, individual i col·lectiu, a través de l'aprenentatge de les disciplines acrobàtiques circenses.
- Adquirir fluïdesa i coordinació en el moviment per la improvisació i la creació de les seves propis coreografies buscant moviments orgànics.

METODOLOGIA

Investigarem en el que passa i com funciona el nostre cos quan fem acrobàcia i equilibris invertits. Farem exercicis d'escalfament i aprendrem la tècnica acrobàtica i a fer verticals.

BREU CURRÍCULUM DE LA PROFESSOR

Professional de les arts circenses titulat, portor d'aeris i equilibris de ma ama, acrobata, docent en tècniques acrobàtiques i equilibris invertits. Monitor del lleure titulat, membre i creador de la companyia de circ DOSPUNTOSMAS i vicepresident de l'associació cultural Elune.