



**PROGRAMA DE COMPRENSIÓN INTEGRAL:  
ACROBACIA EN TELAS**

**CARACTERÍSTICAS Y  
TERMINOLOGÍA TÉCNICA EN  
LA ACROBACIA EN TELAS**

---

**CAPÍTULO 2**

## CARACTERÍSTICAS Y TERMINOLOGÍA TÉCNICA EN LA ACROBACIA AÉREA EN TELA

El trabajo técnico consiste en el entrenamiento físico enfocado específicamente a la corrección y perfeccionamiento de los movimientos, posturas y contracciones que determinan un mejor desempeño en el elemento aéreo.

Su cometido final es, a través de la repetición de determinados ejercicios, lograr un óptimo desarrollo de resistencia, postural y de fuerza, lo que nos llevará a movernos con más seguridad y control en la tela, al mismo tiempo que cuidamos de nuestro cuerpo.

### CONCEPTOS TÉCNICOS PRIMARIOS

**LLAVES:** Enlaces o estructuras que el cuerpo realiza con la tela, con el fin de realizar movimientos acrobáticos, piruetas, caídas, etc. Se dividen en: verticales, horizontales e invertidas.

Las llaves son ocho y pueden categorizarse de la siguiente manera:

- *Llave de Pie:* puede ser simple (con telas juntas), doble, y doble desfasada. Se genera una estructura de nudo que rodea el pie. Corresponde al grupo de las verticales.
- *Llave de Batidoras:* Con telas separadas o juntas. Enlaces en la zona de tobillo y pantorrilla. Corresponde al grupo de las verticales.
- *Llave de Cadera:* Con telas juntas, enlace sobre la cadera. Corresponde al grupo de las horizontales.
- *Llave de Chinos:* Con telas separadas y por fuera del cuerpo, requiere inversión. Corresponde al grupo de las invertidas.
- *Llave Francesa:* Con telas juntas, enlace sobre la cadera con retención mayor por fuerza de aductores largos. Corresponde al grupo de las horizontales.
- *Llave de Corva:* Con telas juntas y por el costado del cuerpo, requiere inversión. Corresponde al grupo de las invertidas.
- *Llave Trocada:* Con telas juntas y por el costado del cuerpo, requiere inversión. La diferencia con la Llave de Corva es que la corva a trancar debe ser la opuesta al

lado por el que se invierte. Corresponde al grupo de las invertidas.

• *Llave de Entrepierna*: Con telas juntas de frente, requiere inversión y mayor sostén de brazos que la Llave de Corva ya que no se genera enlace de retención por la espalda. Corresponde al grupo de las invertidas.

**PIE/MANO PRIMARIOS**: Se utiliza para designar nuestro lado hábil de trabajo, por lo general, es el que inicia los movimientos de subida y llaves.

**PIE/MANO SECUNDARIOS**: Se utiliza para designar nuestro lado inhábil de trabajo. Es el que completa los movimientos del lado primario.

**NUDO**: Técnica de Acrobacia en Tela en la cual se anudan las telas entre sí con el fin de generar un soporte columpio como apoyo para el acróbata. Es una llave alternativa.

**CONTRACCIÓN**: referida a los músculos. Se trata de tensarlos con el fin de contraerlos y modificar su longitud. Movimiento indicador de la fuerza y resistencia.

**CORVA**: Parte de la pierna opuesta a la rodilla, por donde se articula.

**BLOQUEO**: contracción general de los músculos implicados en la postura a realizar.

**PUNTA**: postura que adopta el pie cuando proyecta el empeine hacia adelante, tensando los dedos en curvatura hacia el talón.

**FLEX**: Es la posición que adopta el pie cuando los dedos apuntan a tocar la rodilla haciendo que se estiren los gemelos. Su postura opuesta es la punta.

**ESCUADRA**: Posición del cuerpo que requiere colocar las piernas de manera perpendicular al torso con el fin de formar un ángulo recto. Es una postura de seguridad.

**VAIVÉN**: Balanceo de un lado a otro generado por movimientos pendulares. Debido a que consiste en liberar el movimiento, puede considerarse opuesto a los conceptos de contracción y bloqueo.

**DESDOUBLE**: Movimiento del cuerpo que implica una apertura hacia atrás con el fin de provocar un escape o una separación de la tela y que tiene en su fin un freno inherente al movimiento.

**CONTRAPESO**: Similar al desdoble, es un movimiento del cuerpo que requiere apertura hacia atrás pero con el fin de colocar un seguro extra de armado, por lo

general desde la corva. Requiere elevación o contracción de cadera para evitar un desdoble accidental.

**BÁSICO:** posición de pie con respecto a la tela en la cual se posiciona por delante de la tela con rodilla por fuera generando una vuelta sobre el empeine

**PEDAL:** posición de pie con respecto a la tela en la cual se posiciona por detrás de la tela con la rodilla por fuera.

## ESPECIFICACIONES SOBRE EL TRABAJO TÉCNICO

En el trabajo técnico para la acrobacia aérea se debe tener en cuenta el grupo muscular o el movimiento específico que se quiere mejorar. Por eso los ejercicios son tan variados como la cantidad de movimientos que puedan ejercitarse. Los fines principales del entrenamiento técnico son:

- Mejorar y reconocer los diferentes tipos de tracciones
- Perfeccionar marcaciones posturales
- Tonificar músculos necesarios para determinados movimientos (ej: abdominales bajos para la escuadra)
- Perfeccionar el armado de llaves.
- Mejorar la estética de los movimientos
- Desarrollar una máxima resistencia

## TIPOS DE TRACCIONES Y ALGUNOS TIPOS DE EJERCICIOS TÉCNICOS

En Acrobacia Aérea se reconocen **tres tipos de tracciones**.

- **Tracción mínima (TM):** se sostiene manteniendo los codos a las costillas y las manos a los hombros. La fuerza se concentra en los bíceps y las manos.
- **Tracción media (TMD):** se sostiene manteniendo un ángulo de 90° entre el brazo y el antebrazo. Aumenta la concentración de fuerza en antebrazos, bíceps y manos.
- **Tracción máxima o dorsal (TD):** es la llamada “brazos estirados”. Esta tracción concentra su máxima contracción en los músculos dorsales a fin de que el peso del cuerpo sea sostenido por los músculos de la espalda y no en las manos a fin de evitar lesiones innecesarias en la zona de los hombros.



Tracción Mínima



Tracción Media



Tracción Dorsal

Cada movimiento, cada llave o postura que buscamos corregir en el entrenamiento técnico responde a un grupo muscular que debemos saber reconocer para evitar lesiones y negligencias a la hora de asignar ejercicios. Algunos ejemplos:

- **Inversiones:** si queremos mejorar las inversiones debemos reconocer cuál es el punto a atacar. Por lo general se encuentra en los abdominales, y allí buscaremos cualquier ejercicio que implique la contracción continua y sostenida de abdominales bajos. Si el problema reside en sostener la postura de la inversión, buscaremos ejercicios de fortalecimiento dorsal para que el acróbata mejore su sostén desde ese grupo muscular. Si queremos corregir la contracción de piernas, incluiremos ejercicios isométricos de cuádriceps combinados con los abdominales.

- **Llaves:** en cada llave interviene un grupo muscular. Nuestro trabajo es enfocarnos en ejercicios sostenidos, como por ejemplo “congelar” un movimiento de llave a medio camino para que se puedan reconocer los pasos de armado y los músculos que intervienen. Por ejemplo en llave de cadera sostener la postura de “tijera” y escuadra.

- **Tracciones:** Si lo que queremos es mejorar la fuerza de cada tracción podemos buscar mantener “x” tiempos en cada tracción e ir aumentando a medida que la resistencia mejora.

- **Resistencia:** ejercicios de subir y bajar en la tela son buenos para trabajar la resistencia física. Puede ser en tela libre o nudo y se puede combinar con cualquier otro ejercicio técnico. Por lo general implican trabajo aeróbico.

Como se dijo anteriormente, los ejercicios son tan amplios como la cantidad de puntos a trabajar y mejorar. Su creación, reconocimiento y aplicación reside en la creatividad y conocimiento técnico del docente.