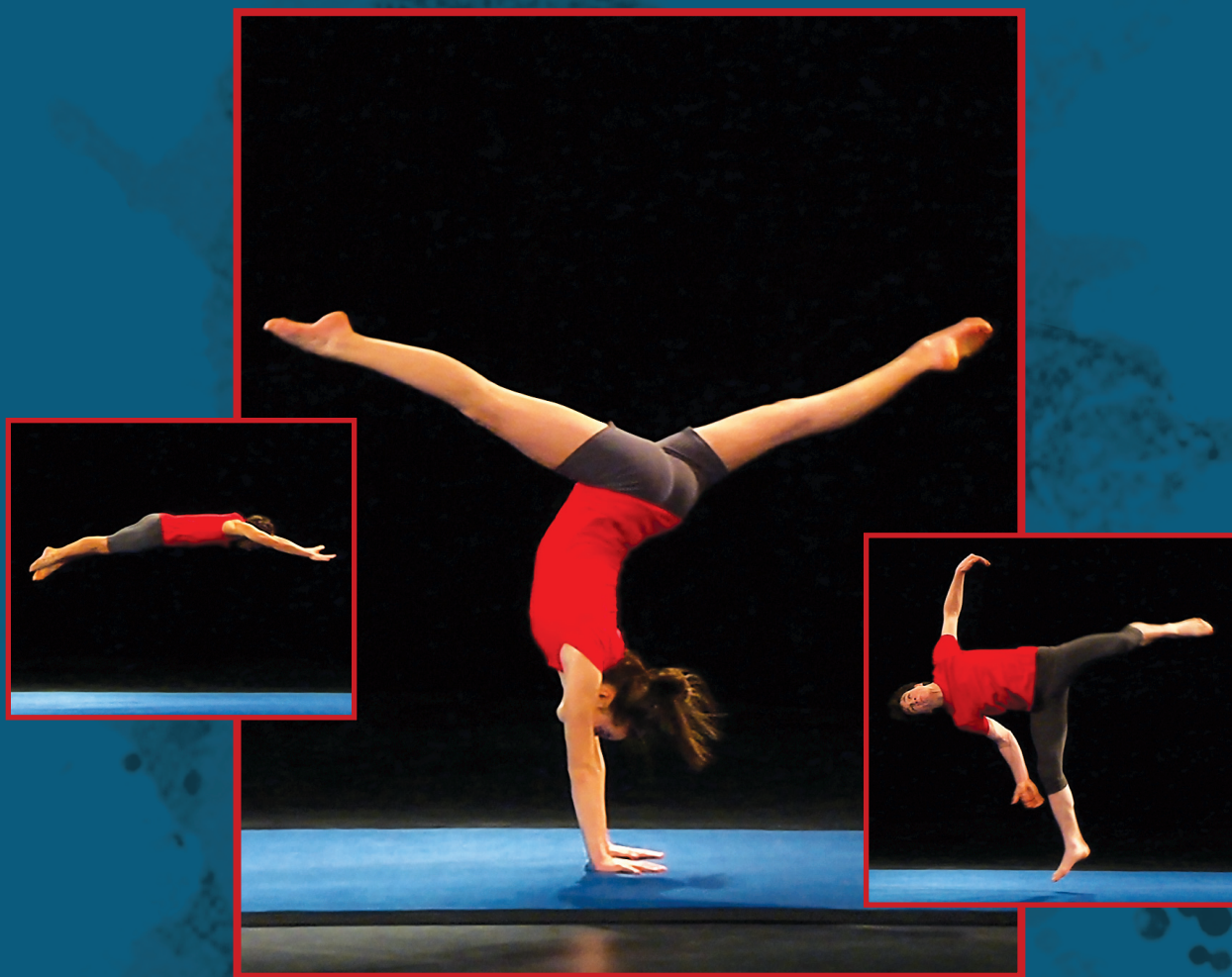


# ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЦИРКОВЫХ ДИСЦИПЛИН



## АКРОБАТИКА



FONDATION  
CIRQUE DU SOLEIL™



## CIRQUE DU SOLEIL

Автор и главный редактор: Мишель Лафортюн  
Координатор производства: Карла Менза  
Ассистент по производству: Давид Симар  
Техническая поддержка: Дарлин Ленден, Вероник Рикар, Джессения Вилламилл Дос Сантос  
Помощь в подготовке проекта: Элен Брюне  
Специальные консультанты: Бернар Петтио, Мартен Больдюк

Разработка графического решения  
Художественный руководитель: Пьер Демаре  
Графический дизайн: Эмманюэль Симар, Мария Мазелла  
Графическое производство: Эрик Сове  
Выбор фотографий: Жан-Марк Женгра  
Фотографии на обложке: Эрик Сен-Пьер, Лин Шарлебуа, Иере Феррейра, Сара Бедар-Дюбе  
Подготовка к печати и монтаж: Карин Реймон, Анн Трамбле

### Редактирование

Сверка и унификация французской рукописи: Патрис Обертен, Виолен Дюшарм, Дарлин Ленден, Карла Менза, Сильвен Ренвилль, Давид Симар  
Редакционный комитет французской версии (*Cirque du Soleil*): Элен Брюне, Лино де Жиованни, Стефан Гроло, Мишель Лафортюн, Карин Лавуа, Карла Менза, Симон Риу, Давид Симар, Поль Вашон  
Координатор русской версии: Анастасия Бурлакова  
Перевод на русский язык: компания «Версаком»  
Редакторы и корректоры: Ирина Кравцова, Андрей Павлов, компания «Версаком»

### Инструкторы Службы выполнения гражданской миссии:

Эмманюэль Бошо: **диаболо**; Эмманюэль Бошо, Карин Лавуа: **групповая игра, флауэрстик**

## НАЦИОНАЛЬНОЕ ЦИРКОВОЕ УЧИЛИЩЕ

Ответственный редактор: Даниела Арендасова, заведующая учебной частью  
Ассистенты ответственного редактора: Патрис Обертен, координатор по подготовке инструкторов и тренеров, и Анни Готье, координатор по организации учебной деятельности

### Авторский коллектив

**ПРЕПОДАВАТЕЛИ:** Натали Эбер: **акробатика, воздушное кольцо**; Анн Жандро: **вертикальный канат и полотна**; Андре Сен-Жан: **ходули, минитрамп, эквилибристика на катушках**; Сильвен Ренвилль: **эквилибр, парная акробатика, пирамиды**; Николетт Хайзвинкель: **хождение по проволоке**; Ив Дажнэ: **актерская игра**; Сергей Перепелицкий: **жонглирование**; Люк Трамбле: **моноцикл**; Вероник Тибо: **неподвижная трапеция**; Антуан Гренье: **специалист по подвеске**

### Демонстрация на фотографиях и видеозаписях

**СТУДЕНТЫ:** Лори Адомато, Девин Хендерсон, Максим Лорен: **акробатика**; Анна Кищенко, Андреанн Надо: **воздушное кольцо**; Анн-Фей Оде-Джонстон, Симон Надо, Натали Олейник: **вертикальный канат и полотна**; Клоэ Сен-Жан-Ришар: **ходули**; Луи-Марк Брюно-Дюмулен, Валери Дусе: **эквилибр**; Франсуа Бувье: **хождение по проволоке**; Уильям Боннет, Уго Дарио, Мэтью Холсбик, Джулио Ланцафаме, Джонатан Морелл, Джефф Ретцлафф, Томас Солгрейн, Ванесса Воллеринг: **актерская игра и групповая игра**; Янн Леблан, Джонатан Ройтман: **жонглирование**; Камилль Легри, Тристан Нильсен: **парная акробатика**; Максим Лорен, Клоэ Сен-Жан-Ришар: **минитрамп**; Жоахим Чиокка: **моноцикл**; Альма Бухольцер, Мари-Пьер Кампо, Лайза Экерт, Мигель Анхель Хилес Хуайта, Анни Лаплант, Янн Деблан, Леони, Пилот, Джонатан Ройтман: **пирамиды**; Симон Надо: **эквилибристика на катушках**; Розали Дюшарм: **неподвижная трапеция**

Обязательное депонирование: зима 2012 года

\* Мужской род используется в настоящем издании обезличенно с единственной целью — не утяжелять текст.

### Благодарность за сотрудничество:

Гаэтану Моранси, вице-президенту Службы выполнения гражданской миссии, за его помощь в осуществлении проекта; Марку Лалонду, генеральному директору Национального циркового училища, а также всем служащим Cirque du Soleil и Национального циркового училища за их помощь.

Toute reproduction est strictement interdite sans l'autorisation préalable du titulaire des droits d'auteurs. Le contrevenant s'expose à des sanctions civiles ou pénales. / Любое воспроизведение без предварительного разрешения обладателя авторских прав строго запрещено. К нарушителю будут применены гражданско-правовые или уголовные санкции.

Tous droits réservés / Все права защищены  
Produit au Canada / Опубликовано в Канаде



© 2012 Cirque du Soleil  
cirquedusoleil.com

*Cirque du Soleil* est une marque détenue par *Cirque du Soleil* et employée sous licence. / *Cirque du Soleil* — торговая марка, принадлежащая *Cirque du Soleil*; используется по лицензии.

# ПРЕДИСЛОВИЕ

## НАЦИОНАЛЬНОЕ ЦИРКОВОЕ УЧИЛИЩЕ

Национальное цирковое училище, расположенное в Монреале, является средним профессиональным учебным заведением, основная задача которого — готовить цирковых артистов. Это единственное в Северной Америке заведение, предлагающее полный цикл обучения цирковым дисциплинам, а именно — подготовительную программу, программу «цирк и среднее образование» и программу, дающую право на диплом по цирковым дисциплинам уровня колледжа. С 1981 года училище выпустило более 400 артистов. Оно поистине возродило цирковое искусство в Канаде и Северной Америке и способствовало созданию многочисленных цирковых компаний за рубежом, а также известных цирков Квебека, которые позднее превратились в труппу *7 doigts de la main*, цирк *Éloïze* и *Cirque du Soleil*.

На сегодняшний день Национальное цирковое училище занимает особое место в мире обучения цирковым дисциплинам. В его составе — более 60 преподавателей и артистов, обладающих опытом в цирковых дисциплинах, акробатических видах спорта, видах сценического искусства, преподавании. В училище часто поступают запросы о проведении семинаров, встреч по обмену опытом и симпозиумов в Канаде и за рубежом, в частности в рамках мероприятий, организованных при участии Международного объединения подготовки инструкторов социального цирка (RIFCS), Европейской федерации профессиональных цирковых училищ (FEDEC), Европейской молодежной цирковой организации (EYCO) и Американской молодежной цирковой организации (AYCO).

В связи с ростом интереса к социальному цирку, к использованию цирковых дисциплин в организации досуга и вызванной этим потребностью в квалифицированных профессионалах училище активно участвует в развитии качественного преподавания цирковых дисциплин. Начиная с 2004 года около ста профессиональных педагогов освоили программу подготовки инструкторов и преподавателей, одобренную Министерством образования, досуга и спорта Квебека. Выпускники этой программы получают аттестат об общей и профессиональной подготовке уровня колледжа. Эти педагоги работают теперь во всех сферах обучения цирковым дисциплинам, воспитания молодежи, организации досуга, социального цирка, а также готовят профессиональных артистов.

От инструктора по цирковым дисциплинам требуются не только навыки обучения основам цирковых дисциплин, но и твердые знания о мерах безопасности и этапах развития моторики, психологии и социальных навыков человека, а также умение организовать и провести занятие, как обычное досуговое, так и социально-воздействующее. Настоящее руководство представляет собой полезное и практичное педагогическое пособие, однако оно не может заменить профессиональное педагогическое образование. Кроме того, хотя владение техникой очень важно, для того, чтобы цирковые дисциплины стали настоящим искусством и приобрели смысл, необходимы полет фантазии и поэзия, будь то профессиональный цирк или любительский.

Преподаватели и работники училища, которые с энтузиазмом и добросовестностью участвовали в подборе материалов для настоящего руководства, хотели бы вместе со мной поблагодарить *Cirque du Soleil* за его щедрый вклад в создание педагогического пособия такого масштаба. Оно, несомненно, поможет многим молодым людям полнее раскрыть свой потенциал в ходе занятий цирковыми дисциплинами под руководством квалифицированных преподавателей.

**Даниела Арендасова**

Заведующая учебной частью  
Национального циркового училища  
г. Монреаль







# ВВЕДЕНИЕ

Занятие цирковыми дисциплинами предполагает освоение и закрепление ряда технических элементов. Для этого обычно требуется их последовательное и непрерывное изучение. Использование этих элементов открывает широкие возможности, позволяющие развивать как физические способности, так и творческий потенциал и навыки социального общения.

В настоящее время ширится интерес к использованию цирковых дисциплин для иных целей, нежели обычное цирковое представление. Специалисты в области психиатрии, организации досуга, гуманитарных миссий, физической реабилитации с большим интересом следят за развитием новых инициатив в этой области.

Поскольку изучение вышеуказанных элементов техники должно быть комплексным, а также поскольку растет интерес к цирковым дисциплинам как средству организации досуга, мы сочли целесообразным разработать документ, который дает необходимые технические знания, обеспечивая при этом не представляющее риска поэтапное обучение основам техники циркового искусства.

Мы также полагаем, что настоящее издание будет полезно всем организациям, занимающимся преподаванием цирковых дисциплин. К ним относятся цирковые училища, цирковые кружки, федерации акробатической гимнастики, а также общеобразовательные учреждения. Заинтересованные педагоги найдут здесь информацию, которая поможет им в работе.

## **Сотрудничество Национального циркового училища с *Cirque du Soleil***

Этот мультимедийный обучающий комплект, который включает в себя 17 цирковых дисциплин и 177 элементов техники, разработан с помощью преподавателей Национального циркового училища. В нем содержатся рекомендации и излагаются принципы преподавания при постепенном развитии навыков и освоении основ техники цирковых дисциплин. Все элементы техники, вошедшие в состав комплекта, выполнены студентами училища.

## **Комплект состоит из двух основных частей — письменного руководства и видеоматериалов.**

**Письменное руководство.** В письменную составляющую «Основ техники цирковых дисциплин» вошли 17 глав, каждая из которых посвящена одной дисциплине и выделена определенным цветом. Каждая глава делится на два раздела. В первом разделе излагается присущая данной дисциплине терминология, перечисляется необходимый реквизит, содержатся особые замечания, а также инструкции по мерам безопасности и профилактике травм. Во втором разделе подробно иллюстрируются различные элементы техники, составляющие данную дисциплину. Этот раздел включает в себя описание элементов техники, подробное объяснение техники исполнения, тренировочные упражнения, позволяющие поэтапно изучить элементы техники, базовые понятия о помощи пассировщика, корректирующие упражнения для избежания наиболее распространенных ошибок, а также варианты упражнений.

**Видеоматериалы.** Цель визуальной составляющей «Основ техники цирковых дисциплин» — способствовать лучшему пониманию письменного материала и служить наглядным пособием при обучении. Для облегчения поиска информации цветом, которыми обозначаются дисциплины в письменных документах, соответствуют цветам в видеоматериале. Также все фотографии, которые сопровождают объяснение техники исполнения, тренировочные упражнения и варианты, взяты из видеоматериала. При необходимости добавлены крупные планы и повторы замедленной съемкой, что облегчает понимание сложных технических позиций и быстрых связок. В определенные моменты на экране появляются предостережения, напоминающие о мерах безопасности, которые надо учитывать при выполнении конкретного упражнения.



Из практических соображений видеоматериалы не включают раздел «Распространенные ошибки», так как упор делается именно на правильном выполнении упражнений. В видеоматериалах представлены некоторые тренировочные упражнения, необходимые для изучения элементов техники. Однако для ознакомления с полным списком тренировочных упражнений следует обратиться к тексту руководства.

Все упражнения в письменном руководстве и в видеоматериалах представлены так, чтобы их изучение и исполнение протекали в безопасных условиях. В идеале обучение должно осуществляться под надзором инструктора или тренера и с соответствующей подготовкой и оборудованием.

**Письменное руководство и видеоматериалы «Основ техники цирковых дисциплин» дополняют друг друга: они были разработаны для совместного использования. Письменное руководство содержит информацию, которой нет в видеоматериалах, и наоборот, видео способствует точному пониманию движений, невозможному при следовании только письменному описанию.**



# ИНСТРУКЦИЯ К ПИСЬМЕННОМУ РУКОВОДСТВУ

**АКТЕРСКАЯ ИГРА**

**ВВЕДЕНИЕ**

Актёрская игра представляет собой изображение персонажей в рамках сценической постановки с заранее определёнными параметрами. Игра участников меняется в зависимости от уровня игры, внешних факторов, характера персонажей и их взаимоотношений.

Эта дисциплина является неотъемлемой частью процесса создания циркового представления. Все чаще от артистов цирка требуется умение сыграть роль или передать эмоцию. Как и в других дисциплинах, в актёрской игре очень важно овладеть основными элементами техники, чтобы передавать намерение, эмоцию или ситуацию ясными и точным образом.



## Введение

На первой странице каждой главы кратко описываются отличительные черты и характеристики данной дисциплины.

Каждой дисциплине присвоен определенный цвет. Использование разных цветов, соответствующих цвету в видеоматериале, облегчает поиск информации.

**ПАРНАЯ АКРОБАТИКА**

**ВВЕДЕНИЕ**

Парная, или силовая, акробатика — это дисциплина, суть которой заключается в том, что два или более человек выполняет различные поддержки на руках или на голове. Эти упражнения требуют силы, чувства равновесия, гибкости и синхронности работы верха и низа.

Существует два типа упражнений парной акробатики — балансовые и вольтижные. В балансовых поддержких нет значительных перемещений, но они требуют большей выносливости для удержания по анций. Для вольтижных упражнений характерно выполнение бросков и акробатических прыжков.



**ТЕРМИНОЛОГИЯ**

**Батман**  
Мах вперед прямой ногой с вытянутым носком под углом 90° или более по отношению к телу.

**Мостик**  
Конструкция в виде буквы А, которая позволяет закрепить проволоку, поднимая ее над полом.

**Нога в закрытой позиции**  
Продольное положение ступни на канате.

**Нога в открытой позиции**  
Нога развернута наружу под углом примерно 45°.

**Полупальцы**  
Стойка на подушечках стоп.

**Проволока**  
Металлический трос, на котором работает артист.

**Ретире**  
Движение, при котором ступня одной ноги поднимается вверх и ставится на колено другой ноги.

**Центр тяжести (ДТ)**  
Центр массы тела человека и точка пересечения трех осей вращения.

**РЕКВИЗИТ**

- Проволока, по которой ходит артист.
- Два мостика, к которым крепится проволока.
- Раствяки.
- Ручная лебедка для натяжения каната.
- Пружина.
- Крепления для сборки.
- Мат во всю длину троса и шириной не менее 1,40 м.



## Терминология

Технические термины, которые необходимы для понимания элементов данной дисциплины.

В сотрудничестве с преподавателями Национального циркового училища было проведено углубленное терминологическое исследование, чтобы определить такие выражения и термины, которые наиболее употребительны в цирковой и акробатической среде.

## Необходимый реквизит

Оборудование и реквизит, которые требуются для практических занятий данной дисциплины.

## Особые замечания

Специфическая информация, необходимая для правильного выполнения элементов техники данной дисциплины. Она касается, например, определения доминирующей стороны для выполнения винтов или положения тела в фазе полета.

### ТЕРМИНОЛОГИЯ

**Вертикальный канат**  
Воздушный снаряд из скрученной или плетеной хлопковой веревки диаметром 3-5 см, который подвешивается вертикально и на котором выполняются различные акробатические фигуры.

**Вис согнувшись**  
Приближение бедер к корпусу в перевернутом положении.

**Воздушное полотно**  
Воздушный снаряд из полотна, обычно лайкры, согнутого пополам по длине и подвешенного к креплению; на нем выполняются различные акробатические фигуры.

**Носки на себя**  
Положение с согнутыми на себя носками.

**Подпозвоный гребень**  
Плоская кость, образующая верхний край тазовой кости.

**Приведение бедер к корпусу**  
Действие, состоящее в приближении ног к корпусу, то есть в уменьшении угла между корпусом и ногами.

### ОСОБЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Работа на вертикальном канате и на полотне осуществляется по вертикальной оси, что требует большой физической выносливости. Участник непрерывно испытывает воздействие силы тяжести, поэтому сложность его задачи состоит в том, чтобы ограничить потерю высоты во время принятия позиций и найти комбинация, уменьшающие количество необходимых манипуляций и незначительных подпрыгиваний.

Занятия этими двумя дисциплинами требуют общей мышечной выносливости и развивают хороший мышечный тонус. Для них особенно необходима сила верхней части тела, рук, плеч и брюшного пресса, а также сила запястьев.

**Примечание.** Для облегчения работы термин «маневры» используется для обозначения и каната, и полотна, за исключением разбегов, происходящих работе только на полотне.

### ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Поскольку вертикальный канат и воздушное полотно оставляют много места для свободного творчества и поиска, единственным настоящим правилом является безопасность. Соответственно, оборудование должно находиться в хорошем состоянии и быть правильно установлено. Также очень важно постоянно использовать мат. Пасификаторы должны знать пределы своих возможностей и быть в состоянии оценить возможности участников.

На вертикальном канате и воздушном полотне работают без лонгера или другой страховки, но с матом, поэтому необходимо убедиться в том, что участник способен выполнять элемент полностью, что означает как и сами упражнения, так и спуск с каната. Во время спуска, несмотря на наличие мата, ни в коем случае нельзя допускать падений.

Поскольку тренинг с канатом и полотном может вызвать ожоги, рекомендуется носить плотно прилегающую одежду: минимально закрывающую ноги и torso. Несмотря на такую предосторожность, вполне естественно, что новички в этой дисциплине испытывают боль. Канат и полотно вызывают ощущение перегретости стоп, бедер и корпуса и иногда оставляют легкие ожоги на ступнях или других открытых частях тела. Для улучшения сцепления и во избежание непроизвольного соскальзывания используют порошок канефоль, которую наносят на руки и, при необходимости, на ступни и под коленями.



## Замечания по безопасности

Существенная информация, которую следует учитывать во время тренировок, чтобы свести к минимуму риск травмы.

Эти меры специфичны для каждой дисциплины и имеют первостепенную важность. Они касаются как роли пассивщика, так и условий работы.



## Необходимые навыки (Акробатика)

В этой части, относящейся только к главе «Акробатика», представлены основные позиции, схемы работы тела и фигуры, которые необходимы для выполнения основных элементов техники.

### НЕОБХОДИМЫЕ НАВЫКИ

На следующих страницах представлены основные позиции и фигуры, необходимые для выполнения базовых акробатических упражнений. Для того чтобы участники смогли лучше освоить эти навыки, для каждого из них приведены схема работы тела.

#### Группировка

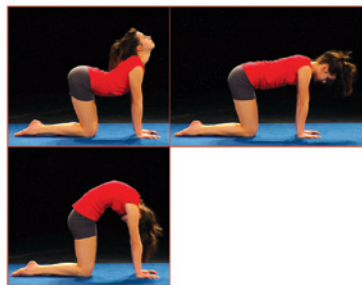
Положение тела с приведенными к телу бедрами и согнутыми ногами. Необходимо для выполнения кувырков и сальто.



Схемы работы тела, включающие в себя положение группировки:

#### • Поза кошки

Из положения на четвереньках сначала прогнуть спину, а затем выгнуть ее и вернуться в исходное положение.



Основы техники цирковых дисциплин. АКРОБАТИКА © 2012 Cirque du Soleil



## Разминочные упражнения (Акробатика)

В этой части, относящейся только к главе «Акробатика», представлены подготовительные разминочные упражнения, которые необходимы для того, чтобы занятия данной дисциплиной были безопасными.

### РАЗМИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Примечание.** Каждый элемент можно выполнять неограниченное количество раз. Их можно также выполнять один за другим в виде упражнений.

#### Вальс для акробатических элементов

Из положения ноги вместе сделать прыжок вперед с прижимом на одну ногу, выгнуть другую ногу вперед и перенести на нее ЦТ, слегка согнув ее в колене. Наклонить корпус вперед и поднять свободную ногу назад. Руки, корпус и выгнутая назад нога должны находиться на одной линии.

#### Вальс для отхода

С разбега выгнуть руки вверх над головой, в прыжке выбросить одну ногу вперед, заблокировать ее движение, а затем быстрым и динамичным движением соединить ноги.

#### Группировка в стойке на руках

Из положения группировки войти в стойку на руках в группировке. Вернуться в положение стоя.

#### «Дельфин»

Из положения согнувшись с выгнутыми по полу ногами раскрыть таз, выпрямить спину и выгнуть руки вдоль головы. Спершись на ступни и на лопатки, поджать таз и принять положение прогнувшись.

#### Кувырок стоя

Из положения стоя руки вверх перенести корпус назад в положение прогнувшись, вернуться в прямое положение и перенести корпус вперед в положение с закрытой грудью.

#### «Лодочка»

Лежа на спине, поднять руки и ноги и покачаться вперед-назад в положении с закрытой грудью.

#### «Мост» в движении, или «каракатца»

В положении «мост» перебраться по прямой или по кругу. Закончить упражнение, спустившись на пол на спину.

#### Наклон вперед махом

Из положения стоя руки вверх выгнуть вперед голову ногу и перенести на нее ЦТ, слегка согнув ее в колене. Наклонить корпус вперед и поджать освобожденную ногу назад. Руки, корпус и нога, выгнутая назад, должны находиться на одной линии. Повторить движение с другой ноги.

#### Перекаты в положении группировки

Лежа на спине в положении группировки, выполнить несколько перекатов со ступней на плечи и назад. Закончить в положении группировки на ногах.

#### «Промокашка»

Лежа на животе, поднять руки и ноги и покачаться вперед-назад в положении прогнувшись.

Основы техники цирковых дисциплин. АКРОБАТИКА © 2012 Cirque du Soleil



21



**АКРОБАТИКА**  
**ФЛЯК МЕНИКЕЛЛИ**

**Описание элемента**  
Из прямой стойки переворот назад на 180° вокруг поперечной оси, выход в стойку на руках и возвращение махом в исходное положение.

**Подготовительные упражнения**

- Переворот назад.
- Стойка на руках с ногами в продольном шпалате.
- Возвращение махом в исходное положение.

**Техника исполнения**

- Из положения стоя руки слегка отклоните корпус назад и опустите руки. Опедите руки так, чтобы они оказались на одной линии с телом, и выпрямите ноги в коленях и в бедрах. **T 1**
- Перенесите ЦТ на кисти и перейдите в стойку на руках с ногами в продольном шпалате, визуальный ориентир на кистях. **T 2**
- Вернитесь махом в положение: стоя, визуальный ориентир вперед. **T 3**

**Примечание.** После завершения полета ногами руки должны остаться на одной линии с телом.

Основы техники цирковых дисциплин. АКРОБАТИКА © 2012 Cirque du Soleil

## Описание элемента

Краткое описание представленного элемента техники или его ключевых движений.

## Подготовительные упражнения

Фигуры, схемы работы тела и технические навыки, которые нужно освоить, прежде чем начинать изучение элемента.

## Техника исполнения

Подробное описание различных фаз движений, составляющих элемент.

Обозначена иконкой Т.

Эти объяснения сопровождаются одной или несколькими фотографиями. Добавление цифр к букве Т позволяет зрительно проследить представленные фазы: **T 1**, **T 2** и т. д.

## Меры безопасности

В дополнение к замечаниям, представленным в первой части, в этом разделе описываются важные аспекты, которые следует учитывать в ходе выполнения данного упражнения, чтобы избежать риска травм.

**ПИРАМИДЫ**  
**«ЕГИПЕТСКАЯ ПИРАМИДА»**

**Описание элемента**  
Пирамида из семи человек.

**Подготовительные упражнения**

- Верхний стоит на нижнем, стоящем в позиции «сумо согнувшись».

**Техника исполнения**

- Четверо нижних становятся рядом друг с другом в позиции «сумо согнувшись», скрестив ноги с ногами соседей, чтобы основание пирамиды было устойчивым и образовывало прямую линию. Все держат ступни горизонтально и на одинаковой высоте. **T 1**
- Первый верхний приседает на двух нижних, стоящих в центре, опираясь руками на их ступни; он может сделать это либо одним движением, либо через упор на бедра. Наверху он ставит ногу на ту же сторону из центральных нижних и опирается руками на их лопатки. Двое других верхних повторяют эту последовательность движений; один из них становится на ступни нижних слева, а другой — на ступни нижних справа. **T 2**
- Восстановив равновесие, трое верхних выпрямляют ступни, чтобы она была в горизонтальном положении. Нижние и первые одновременно вытягивают руки в стороны, при необходимости тя опираясь ими на плечи стоящих рядом партнеров. Нижние завершают связку, выпрямляя ноги. **T 3**
- На спуске верхние снова опираются руками на лопатки нижних и по очереди спускаются назад, начиная с центра и избегая резких движений.

**Меры безопасности.** На случай падения перед пирамидой обязательно должны лежать гимнастический мат. При этом участники должны падать не тот, кто стоит под ними. Любым образом скорость и высота падения будут меньше.

Основы техники цирковых дисциплин. ПИРАМИДЫ © 2012 Cirque du Soleil





## Тренировочные упражнения

Упражнения и поэтапная последовательность движений, которые рекомендованы для успешного исполнения технического элемента. Они облегчают последовательное изучение, делая упор на координации и физической подготовке, а также на осознании сути движений.

Обозначены иконкой **У**.

Эти упражнения часто сопровождаются одной или несколькими фотографиями. Добавление цифр к букве **У** позволяет зрительно проследить представленные фазы движения: **У1, У2** и т. д.

### Тренировочные упражнения

- Один участник держит диаболо руками и перемещает его, а другой пробует применить правила корректирования его положения пальчиками. Корректировка делается той же рукой, которая задает скорость вращения, то есть правой. Корректируя положение диаболо, продолжайте ускорять его вращение движением правой руки вверх вниз. **У1**  
Вот три правила корректировки положения диаболо:
  - Стойте лицом к часам; если диаболо начнет поворачиваться, следуйте за ним.
  - Если диаболо наклонится назад и ногам, выдвиньте правую руку вперед веревка начнет тереться о чашку диаболо, и оно выпрямится.
  - Если диаболо наклонится вперед, отведите правую руку назад: веревка начнет тереться о чашки диаболо, и оно выпрямится.
 Со временем корректирующие движения должны становиться все более быстрыми и легкими.
- Прокатайте диаболо по полу, используя пальчики, и поднимите его в воздух.



### Помощь пассивщика

- Пассивщик стоит позади участника и коммуницирует пальчиками вместе с ним, задавая скорость вращения и корректируя положение диаболо.

#### Распространенные ошибки

- В начале упражнения участник кладет диаболо на пол не с той стороны.
- Участник занимает неправильную позицию.
- Участник опирается с корректировкой.
- При потере скорости диаболо становится неуравновешенным.
- Участник слишком усердствует с корректировкой и роняет диаболо.

#### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

- При манипуляции правой рукой диаболо кладут справа.
- Стоять к диаболо лицом.
- Корректировать положение диаболо при первых признаках неуравновешенности. Со временем необходимость корректировки станет заметна заранее.
- При корректировке постоянно поддерживать скорость.
- Корректирующие движения должны быть совсем легкими.



Основы техники цирковых дисциплин. ДИАБОЛО © 2012 Cirque du Soleil

## Помощь пассивщика

Помощь, которую инструктор или пассивщик могут оказать в ходе выполнения упражнения. Позволяет понять необходимые жесты и действия, гарантирующие безопасность при обучении.

Обозначена иконкой **ПП**.

### Помощь пассивщика

- Чтобы помочь участнику, пассивщик становится перед ним и пропихивает ему руку, закрепляя ее и сжимая пальцы в кулак. Участник опирается на руку пассивщика, стараясь как можно чаще отпустить ее. **ПП1**
- Пассивщик не должен держать участника за бедра, так как тогда участник не сможет контролировать равновесие.



пп 1

#### Распространенные ошибки

- В момент поворота участник опускает руки.
- Участник слишком сильно опирается на правую ногу.
- Участник сползает в поворе.

#### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

- В момент поворота руки должны подниматься автоматически.
- Сохранить ЦТ на левой ноге. Правая нога должна помогать при повороте.
- Сильнее согнуть левую ногу в колене и поднять руки.

#### Варианты

- Пройти по проволоке до конца и после поворота на 180° вернуться в исходную точку.
- Четыре поворота на 180° по середине проволоки.

Основы техники цирковых дисциплин. КОЖЕДИНЕ ПО ПРОВОЛОКЕ © 2012 Cirque du Soleil




23



**ЭКВИЛИБР  
УПОР УГЛОМ**

Описание элемента  
Упор на полу с опорой на руки.



**Техника исполнения**

- Упритесь руками в пол так, чтобы указательный палец смотрел вперед, а ЦТ прижился на ладони. Держите ноги вытянутыми и соединенными вместе, с натянутыми носками. Оттолкнитесь руками, напрягая пресс и спина отодвигая таз назад.

**Тренировочные упражнения**

1. Упор углом на тростях или на брусках.
2. Упор углом с ногами в положении группировки.


**Помощь пассивщика**

- Пассивщик следит за возможным падением назад, особенно если упражнение выполняется на тростях или если участник слишком высоко поднимает ноги.

Распространенные ошибки	Исправление ошибок и корректирующие упражнения
1. Участнику не удается поднять ноги.	1. Повторять упражнения, позволяющие укрепить мышцы брюшного пресса. УП
2. Участнику не удается держать руки вытянутыми.	2. Развернуть кисти наружу так, чтобы указательный палец смотрел вперед.

**Вариант**

1. Упор углом ноги врозь. В 1



Основы техники цирковых дисциплин. ЭКВИЛИБР © 2012 Cirque du Soleil

## Распространенные ошибки

Наиболее распространенные ошибки, которых следует избегать.

## Исправление ошибок и корректирующие упражнения

Поправки, которые следует внести либо путем исправления ошибок, либо с помощью корректирующих упражнений.

Эти корректирующие упражнения обозначены иконкой УП.

## Варианты


Фигуры, производные от элементов техники, вносящие разнообразие в обучение и дающие дополнительный материал для тренировки.

Обозначены иконкой В.

**Помощь пассивщика**

- Пассивщик кладет руку на щиколотку участника, чтобы угол между ногой и бедром не превышал 90°, иначе участник может упасть. ПП 1



**Примечание.** Не следует слишком нажимать на ногу: упор должен быть таким же, как в упоре на обоим подлокотниках. Если протекция висит высоко, пассивщик может поддерживать участника за плечо снизу.



Распространенные ошибки	Исправление ошибок и корректирующие упражнения
1. Участник опускает бедро и свободную ногу, и логично ему сложно вернуть колено на переключенную.	1. В течение всего упражнения держать бедра на одинаковой высоте.
2. Участник остается в положении согнувшись, и ему трудно сохранить безопасный упор стопа колена.	2. Выпрямить ноги в бедрах, закрепить голеням и выдвинуть таз вперед, и притянуть пятки к голеням.

**Варианты**

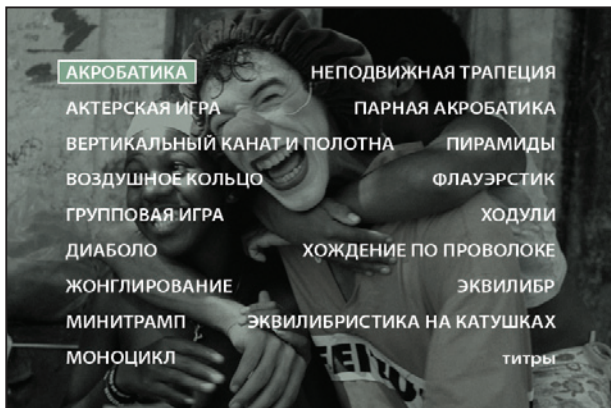
1. Передняя нога сбоку в шпагате. В 1
2. Арабеск: нога сзади, ступня прижимается к голове. В 2

Основы техники цирковых дисциплин. НЕПОДВИЖНАЯ ТРАПЕЦИЯ © 2012 Cirque du Soleil



# ИНСТРУКЦИЯ К ВИДЕОМАТЕРИАЛАМ

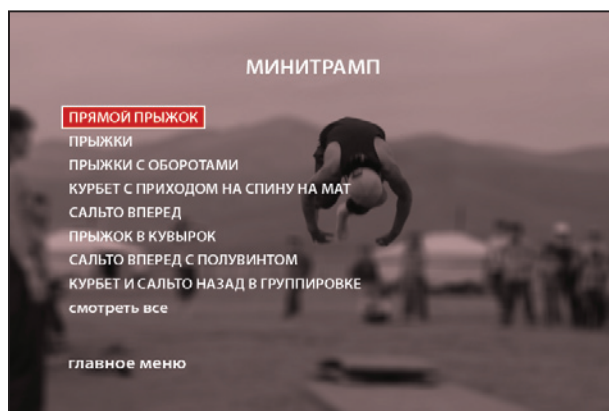


## Общее меню

Первое окно, которое появляется после вступительных кадров. В нем перечислены дисциплины, представленные на DVD.

## Меню элементов

После выбора дисциплины второе окно позволяет переходить от одного элемента техники к другому. Команда «Смотреть все» в нижней части окна дает возможность просматривать элементы один за другим.



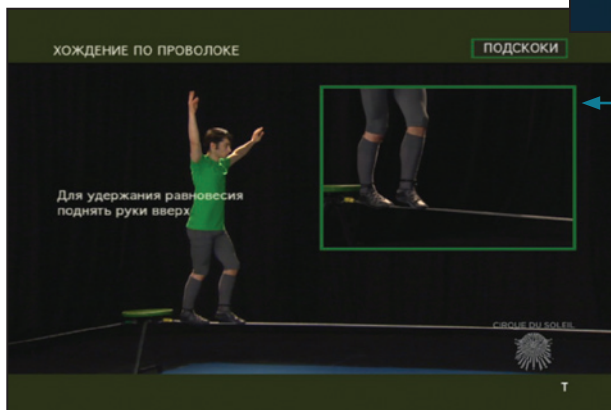


### Внимание!

В ключевые моменты просмотра упражнений на экране появляются предупреждения по поводу безопасности или профилактики травм либо дополнительная информация.

### Иконки

Высвеченная иконка, соответствующая иконкам письменного руководства, обозначает демонстрируемый компонент элемента техники.



### Крупный план

В некоторых случаях добавлен крупный план или съемка выполнения упражнения под другим углом, что позволяет сосредоточить внимание на отдельной фигуре, части тела или помощи пассивовщика.

### Технические замечания

Переходить от одного компонента просматриваемого элемента к другому можно выбирая иконки, которые находятся в нижней части экрана, используя при этом функцию «Пропустить». Функция замедленного просмотра, имеющаяся в большинстве проигрывателей DVD, позволяет более пристально рассмотреть каждое движение.



# АКРОБАТИКА

## ВВЕДЕНИЕ

Акробатика — основная дисциплина в освоении циркового искусства. Она заключается в выполнении упражнений, обычно включающих в себя фазу полета в воздухе с множественными и разнообразными вращениями тела вокруг различных осей. Акробатические фигуры могут выполняться непосредственно на полу или на различных снарядах.

Занятия этой дисциплиной с многовековой историей требуют силы, координации движений, равновесия и гибкости.



## ТЕРМИНОЛОГИЯ

### **Амплитуда**

Выполнение движения в максимальном диапазоне.

### **Ближняя рука**

Рука пассировщика, которая во время поддержки находится ближе к участнику, выполняющему упражнение.

### **Вальсет**

Движение, которое позволяет перейти от бега либо к отходу, либо к другому акробатическому элементу.

### **Визуальный ориентир**

Точка, на которой должен быть зафиксирован взгляд.

### **Выход из стойки махом**

Из стойки на руках приведение плеч к корпусу и возврат махом в положение стоя руки вверх.

### **Группировка**

Положение тела с приведенными к телу бедрами и согнутыми ногами.

### **Дальняя рука**

Рука пассировщика, которая во время поддержки находится дальше от участника, выполняющего упражнение.

### **Закрытая грудь**

Положение, в котором тело слегка сгибается вперед, руки вытянуты вверх или вниз вдоль тела, а таз подан вперед. Когда артист висит на трапеции на ногах или на коленях, сгибается только верхняя часть тела; ребра при этом втягиваются, а ноги выпрямляются в бедрах.

### **Закрытие плеч**

В положении стоя — параллельное и синхронное перемещение рук сверху вниз.

### **Курбет**

Переход тела из положения прогнувшись в положение с закрытой грудью и обратно в стойке на руках или в положении стоя.

### **МТ**

Минитрамп.

### **«Мост»**

Положение, в котором тело максимально прогнуто назад с опорой на руки и на ноги.

### **Наклон вперед махом**

Переворот тела с опорой на одну ногу, позволяющий развести ноги в поперечный или продольный шпагат.





**Отведение бедер**

Отведение ног от груди, то есть увеличение угла между корпусом и ногами в положении стоя или в стойке на руках.

**Отведение таза назад**

Отклонение таза назад без сгибания тела.

**Отведение плеч**

Раскрытие плеч, то есть увеличение угла между руками и торсом.

**Отход**

Сообщение телу устремления вверх за счет контакта ступней с полом, выпрямления ног и отведения рук.

**Пассировщик**

Человек, который физически помогает выполнить движение или принять какую-либо позицию.

**Передне-задняя ось**

Воображаемая линия, пересекающая тело от пупка до середины спины.

**Положение прогнувшись**

Положение тела с легким прогибом в спине, руки вытянуты вверх или опущены вдоль тела, а таз подан назад.

**Положение согнувшись, или угол**

Положение тела с приведенными к корпусу бедрами и прямыми ногами.

**Положение стоя**

Прямое положение тела, при котором ноги выпрямлены, а руки вытянуты вверх или опущены вдоль корпуса.

**Поперечная ось**

Воображаемая линия, пересекающая тело от правого бедра к левому.

**Приведение бедер к корпусу**

Приближение ног к корпусу, то есть уменьшение угла между корпусом и ногами в положении стоя или в стойке на руках.

**Приведение плеч**

Уменьшение угла между руками и корпусом.

**Продольная ось**

Воображаемая линия, пересекающая тело от головы до ступней.

**Приход**

Амортизация движения при контакте рук или ног с полом. Для стабильного и контролируемого прихода руки или ноги должны быть согнуты.

**Прыжок с прямым телом**

Подъем в положение с прямым телом и поднятыми вверх руками за счет полного выпрямления ног и отведения рук.

**Разведение рук**

Раскрытие рук в стороны.



### **Раскрытие плеч**

В положении стоя — параллельное и синхронное перемещение рук снизу вверх.

### **«Свечка»**

Стойка на плечах.

### **Стойка на руках**

Равновесие с прямым телом на вытянутых руках.

### **Стойка махом с возвратом в исходное положение**

Из стойки на кистях привести плечи к корпусу и махом вернуться в положение стоя руки вверх.

### **Схема работы тела**

Элементарное мышечное движение и принятие различных поз, необходимых для выполнения акробатического элемента.

### **Толчок руками**

Сообщение телу устремления вверх за счет контакта кистей с полом и раскрытия плеч.

### **Фуэте**

Быстрое и динамичное перемещение ног для начала или ускорения вращательного движения или перемещения тела.

### **Центр тяжести (ЦТ)**

Центр массы тела человека и точка пересечения трех осей вращения.

## **РЕКВИЗИТ**

### **Мат**

Упругая поверхность для амортизации удара в момент прихода.

### **Минитрамп (МТ)**

Гимнастический снаряд, который состоит из сетки, прикрепленной пружинами к раме, и на котором выполняют прыжки и акробатические элементы.

### **Подставка**

Поверхность, позволяющая выполнять элементы на возвышении.

### **Шведская стенка**

Широкая лестница, закрепленная на стене и используемая для выполнения гимнастических упражнений.

## **ОСОБЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ**

Акробатика способствует развитию контроля над своим телом, координации движений и ориентации в пространстве. В момент выполнения акробатической связки участник должен определить для себя и изолировать отдельные движения тела, чтобы суметь одновременно выполнять различные действия и перемещать тело вокруг нескольких осей.

Знание своего тела и умение его контролировать позволяют приобрести физические, технические и психологические навыки, расширяющие возможности экспрессии тела.

## **ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

Во избежание травм необходимо проводить тренировки в атмосфере, способствующей концентрации, и постоянно следить за безопасностью участников. Участник должен интенсивно работать над подвижностью суставов и иметь уровень физической подготовки, соответствующий уровню изучаемого элемента.



# СОДЕРЖАНИЕ

## АКРОБАТИКА

<b>НЕОБХОДИМЫЕ НАВЫКИ</b>	7
<b>РАЗМИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	21
<b>ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ</b>	
<b>Движения вперед</b>	
Кувырок вперед	23
Кувырок вперед в группировке из стойки на руках	26
Переворот вперед	29
Переворот вперед с разбега	32
Кувырок прыжком	35
Сальто вперед	38
<b>Движения назад</b>	
Кувырок назад	42
Кувырок назад с выходом в стойку на руках	45
Переворот назад	48
Фляк Меникелли	51
Фляк	53
Сальто назад	58



## Боковые движения

Колесо	61
Сальто боком (арабское)	64
Колесо с поворотом на 180°	66
Рондад перед сальто	69
Рондад перед фляком	73



## НЕОБХОДИМЫЕ НАВЫКИ

На следующих страницах представлены основные позиции и фигуры, необходимые для выполнения базовых акробатических упражнений. Для того чтобы участники смогли лучше освоить эти навыки, для каждого из них приводится схема работы тела.

### Группировка

Положение тела с приведенными к телу бедрами и согнутыми ногами.

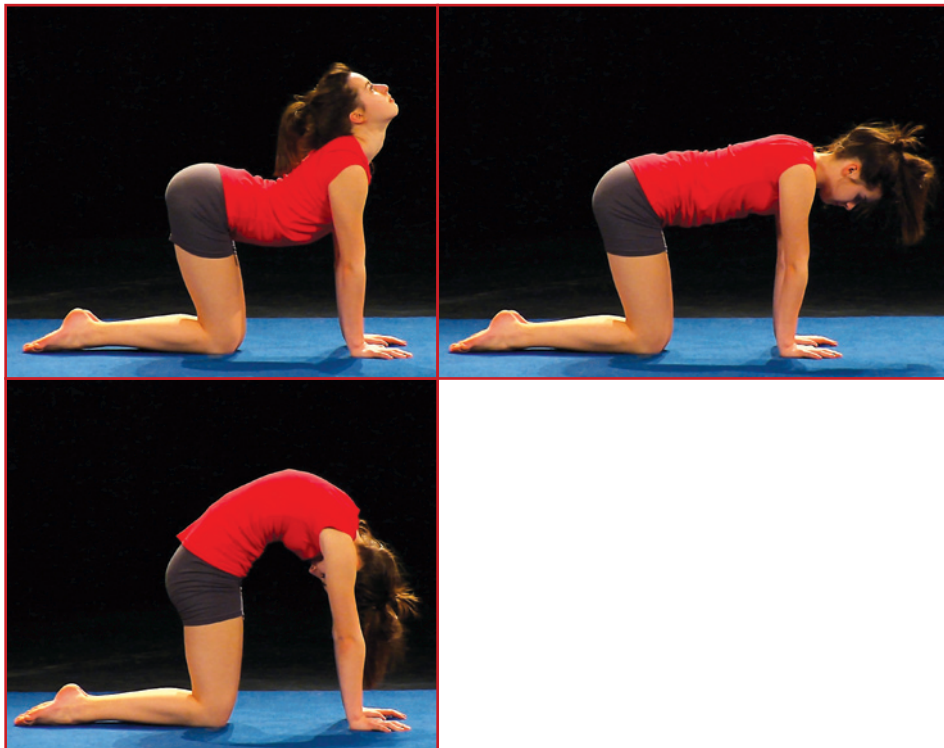
*Необходима для выполнения кувырков и сальто.*



Схемы работы тела, включающие в себя положение группировки:

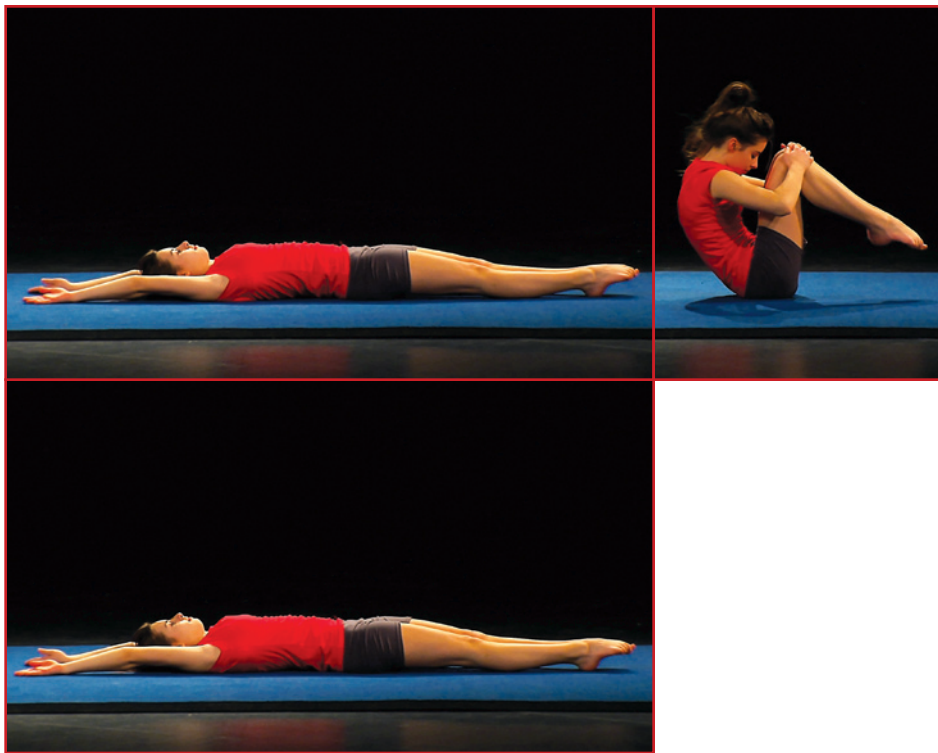
- **Поза кошки**

Из положения на четвереньках сначала прогнуть спину, а затем выгнуть ее и вернуться в исходное положение.



- **Упражнения на группировку**

Лежа на полу, привести бедра к корпусу в положение группировки, а затем вернуться в положение лежа.



- **Перекаты в положении группировки**

Лежа на спине в положении группировки, выполнить несколько перекатов со ступней на плечи и обратно.



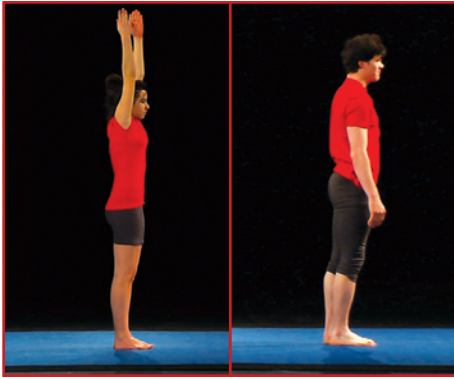
**Положение стоя**

Прямое положение тела, при котором ноги выпрямлены, а руки вытянуты вверх или опущены вдоль корпуса.

*Необходимо для начала и завершения элементов, для выполнения стоек на руках, отходов, курбетов.*







### Отход

Сообщение телу устремления вверх за счет контакта ступней с полом, выпрямления ног и отведения рук.

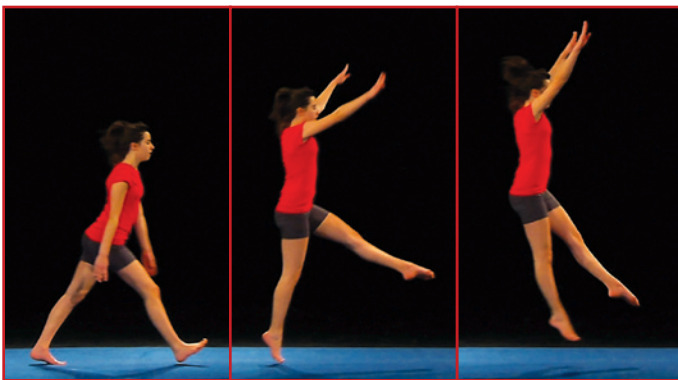
Необходим для выполнения кувырков прыжком и для сальто.



- **Вальсет перед отходом**

Движение, которое позволяет перейти от бега к отходу.

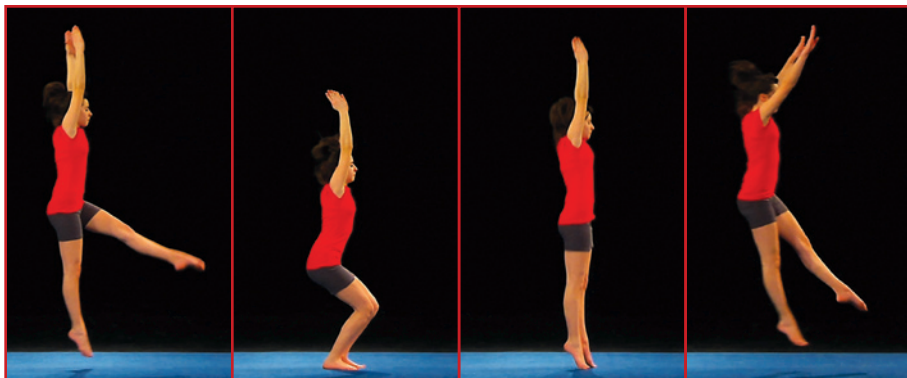
С разбега вытянуть руки вверх над головой, в прыжке выбросить одну ногу вперед, заблокировать ее движение, а затем быстрым и динамичным движением соединить ноги.



### Схемы работы тела, включающие в себя отходы

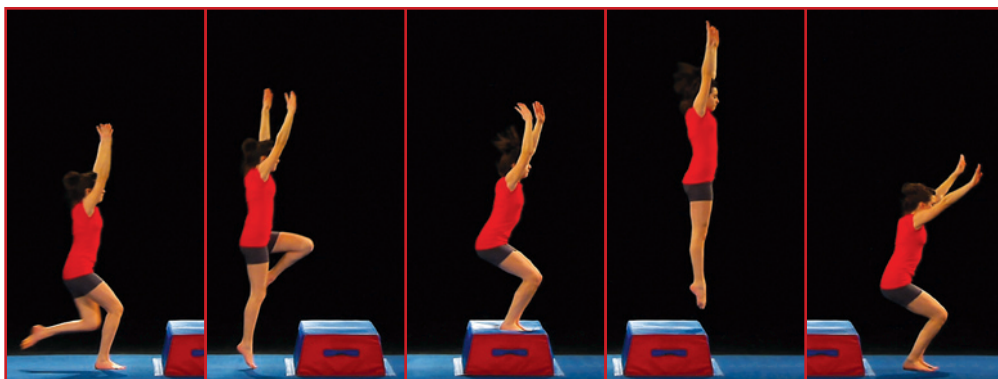
- Отход с вальсетом на полу или на МТ

После вальсета выполнить отход от пола или от МТ с приходом на мат.



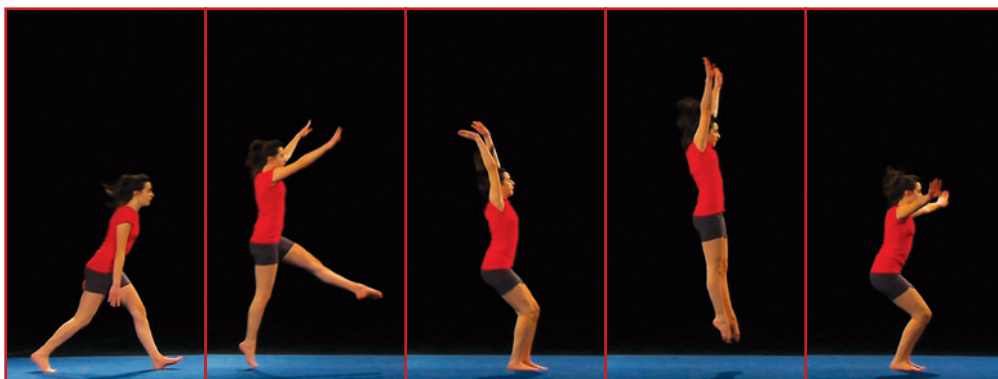
- Отход от подставки

С прыжка выполнить приход стоя на подставку, затем выпрямить ноги, одновременно поднимая плечи, и выполнить приход на мат. В фазе полета ноги должны оставаться прямыми.



- Отход с разбега

С разбега выполнить вальсет для отхода, сам отход и приход на мат.



### Прыжок с прямым телом

Подъем в положение с прямым телом и поднятыми вверх руками за счет полного выпрямления ног и отведения рук.

*Необходим для выполнения сальто в группировке, прыжков в шпагате, а также сальто с места.*

Из положения стоя руки вверх согнуть ноги и опустить руки. Затем выпрямить ноги, отводя плечи, и закончить движение приходом на мат.



### Наклон вперед махом

Переворот тела с опорой на одну ногу, позволяющий развести ноги в поперечный или продольный шпагат.

*Необходим для выполнения стоек на руках, колес, рондадов, прыжков на руках.*

**Схемы работы тела при наклонах:**

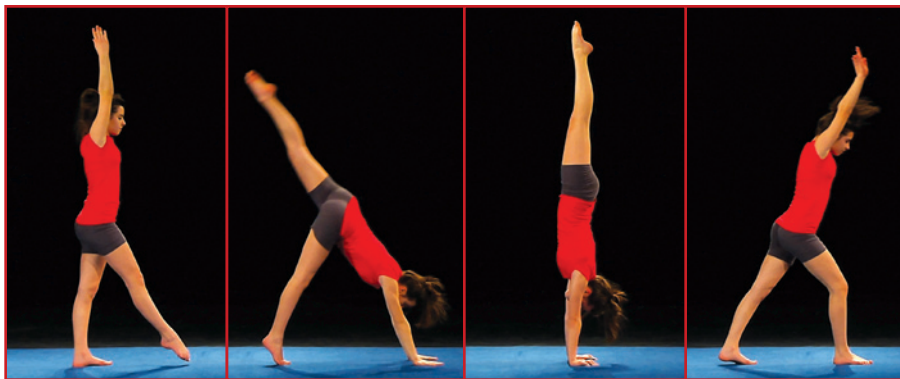
- **Наклон вперед махом**

Из положения стоя руки вверх вытянуть вперед прямую ногу и перенести на нее ЦТ, слегка сгибая ее в колене. Наклонить корпус вперед и поднять освободившуюся ногу назад. Руки, корпус и нога, вытянутая назад, должны находиться на одной линии.



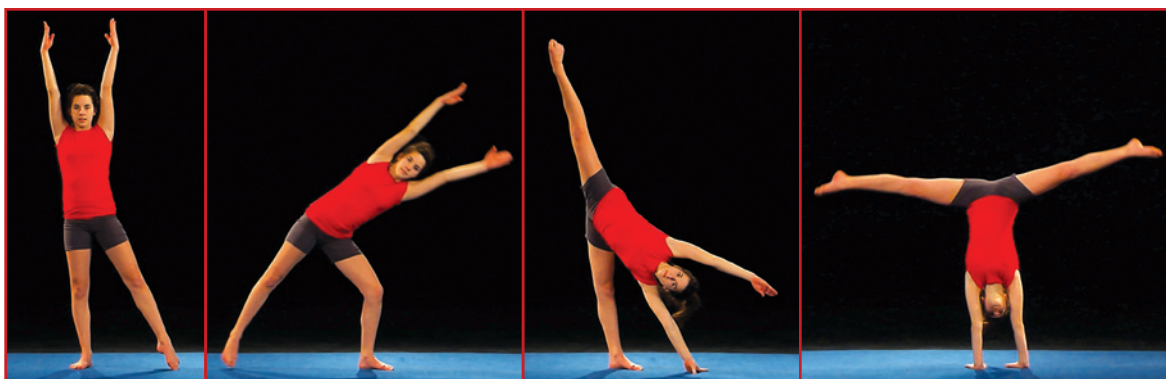
- **Переворот вперед махом с выходом в стойку на руках**

Из положения стоя руки вверх наклонить корпус махом до стойки на руках, а затем вернуться махом в положение стоя (см. *Стойка на руках*, стр. 13).



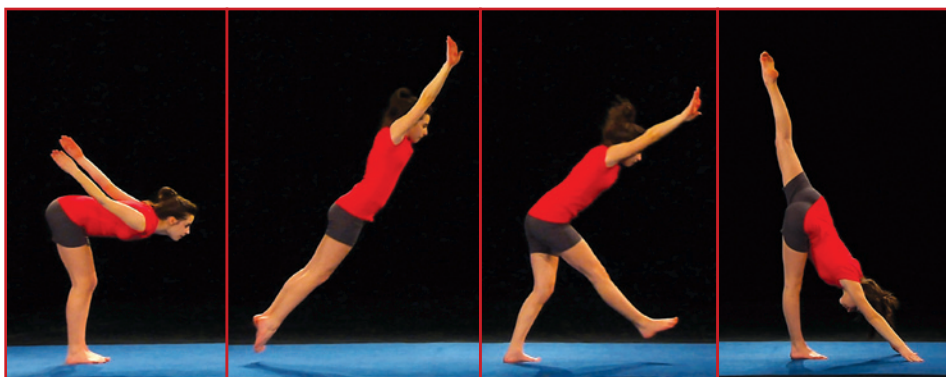
- **Колесо в стойку махом**

Из положения стоя руки вверх наклонить корпус махом вбок до стойки на руках, а затем вернуться махом вбок в положение стоя (см. *Стойка на руках*, стр. 13).



- **Вальсет для акробатических элементов**

Из положения ноги вместе выполнить прыжок вперед с приходом на одну ногу, вытянуть другую ногу вперед и перенести на нее ЦТ, слегка сгибая ее в колене. Наклонить корпус вперед и поднять свободную ногу назад. Руки, корпус и вытянутая назад нога должны находиться на одной линии. Продолжить движение рондадом, прыжком на руках и т. д.

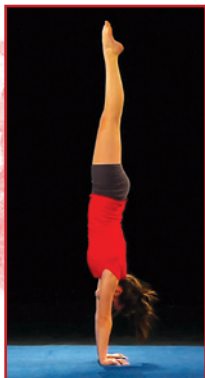




### Стойка на руках

Равновесие с прямым телом на вытянутых руках.

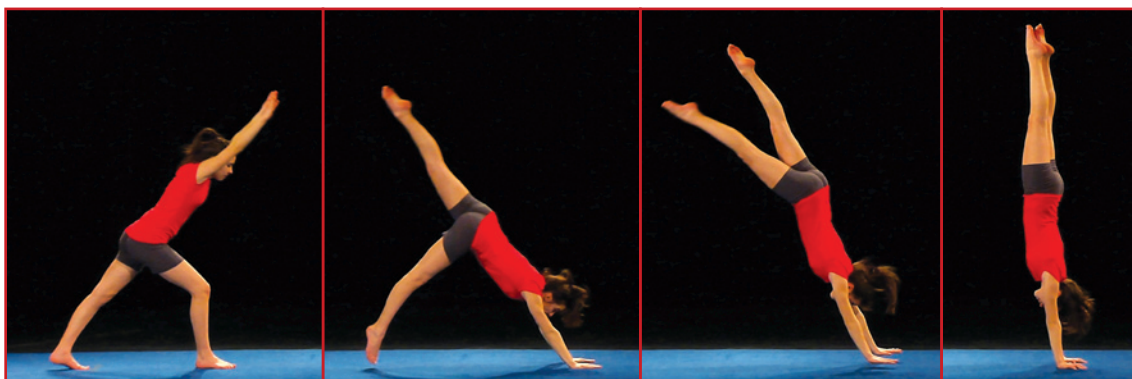
Необходима для выполнения стоек махом, курбетов, переворотов, прыжков на руках.



Схемы работы тела, включающие в себя стойки на руках

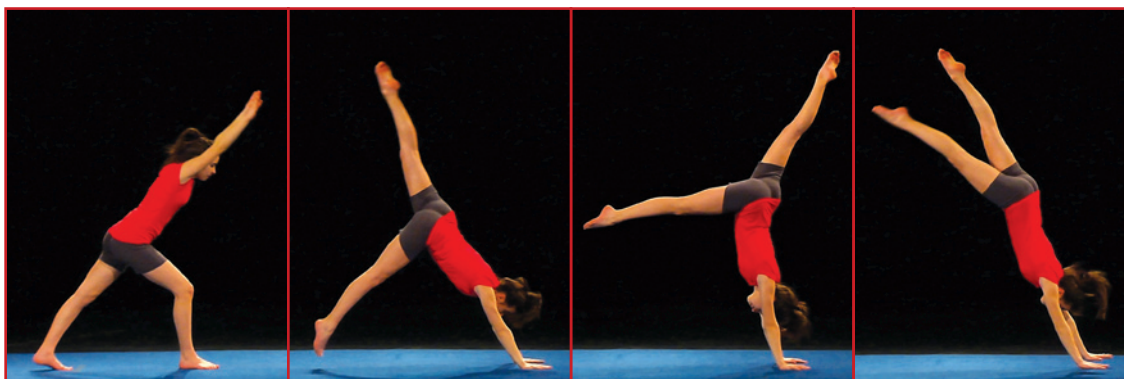
- **Выход из стойки махом**

Из положения стоя руки вверх наклонить махом корпус с приведенными плечами, немного не доходя до стойки на руках, и вернуться махом в положение стоя.



- **Стойка махом, ноги врозь**

Из положения стоя руки вверх наклонить корпус махом, затем перед самым выходом в стойку выполнить толчок руками и вернуться махом в положение стоя.



### Закрытая грудь

Положение, в котором тело слегка сгибается вперед, руки вытянуты вверх или опущены вдоль тела, а таз подан вперед.

Необходима для выполнения кувырков прыжком, курбетов, сальто.



Схемы работы тела, включающие в себя положение с закрытой грудью

- Упражнения на закрытие

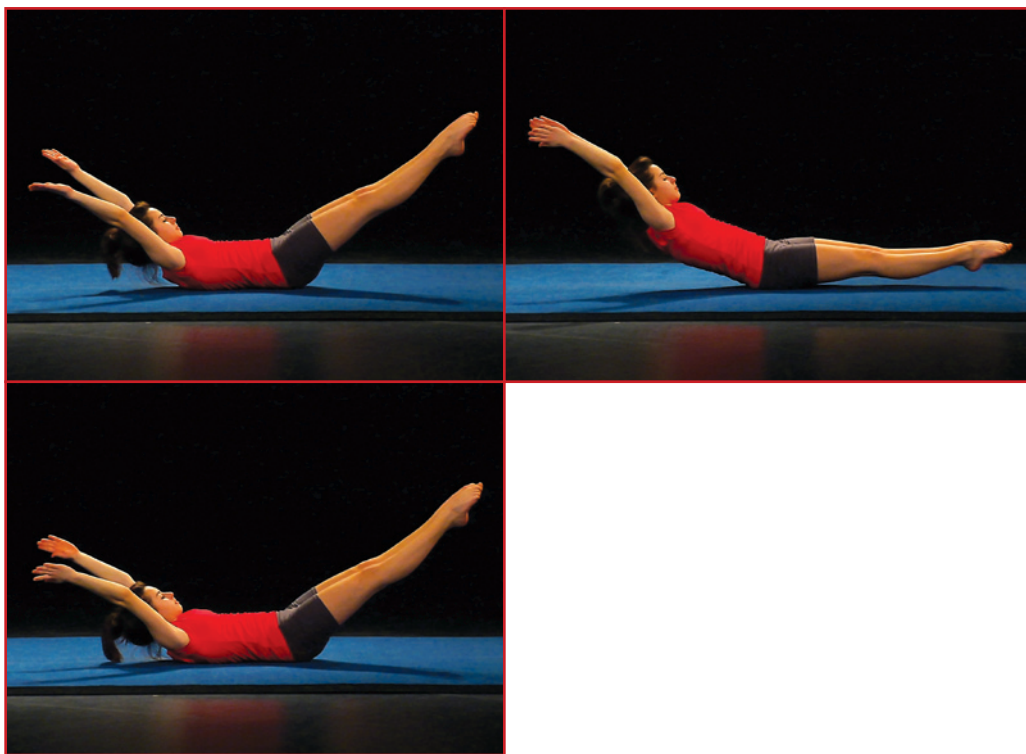
Лежа на спине, принять положение с закрытой грудью, вернуться в исходное положение и т. д.





- «Лодочка»

Лежа на спине, поднять руки и ноги и покачаться вперед-назад в положении с закрытой грудью.



- Положение с закрытой грудью с опорой на пол

Опираясь руками и ногами на пол, принять и удерживать положение с закрытой грудью.



### Положение прогнувшись

Положение тела с легким прогибом в спине, руки вытянуты вверх или опущены вдоль тела, а таз отведен назад.

Необходимо для выполнения курбетов.



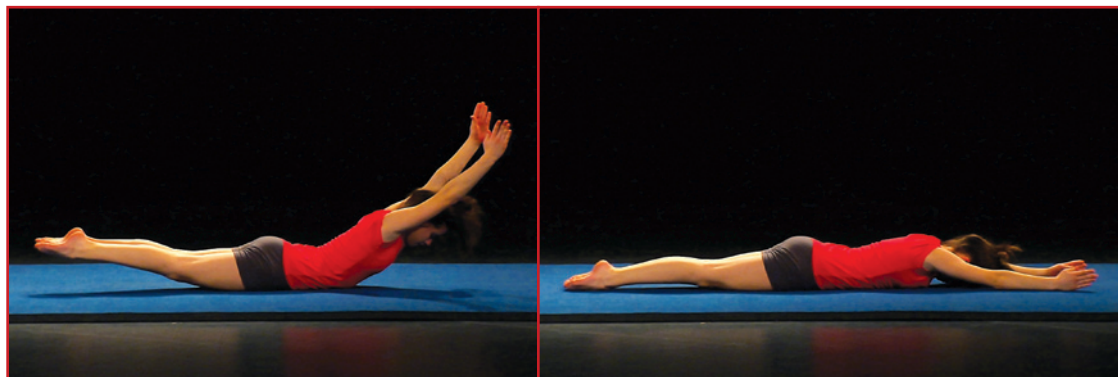
Схемы работы тела, включающие в себя положение прогнувшись

- **Положение прогнувшись на полу**

Лежа на животе, принять положение прогнувшись и оставаться в этом положении 10 секунд.

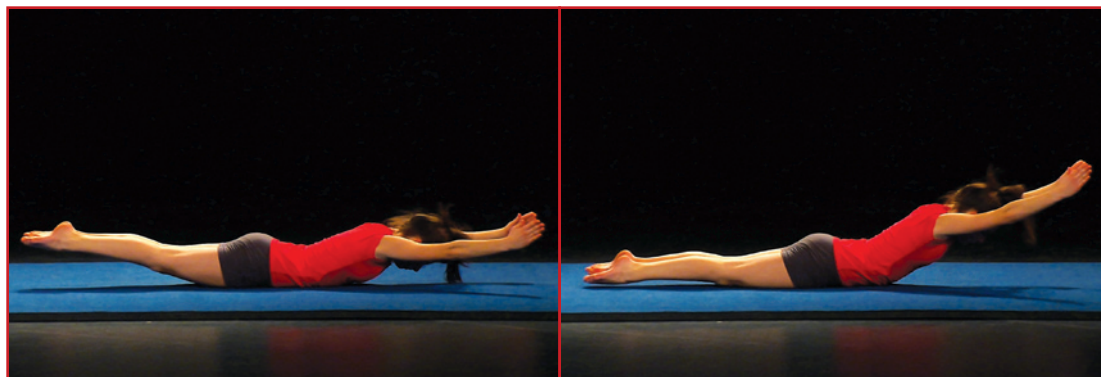
- **Упражнения на прогибание**

Лежа на животе, принять положение прогнувшись и вернуться в исходное положение и т. д.



- **«Промокашка»**

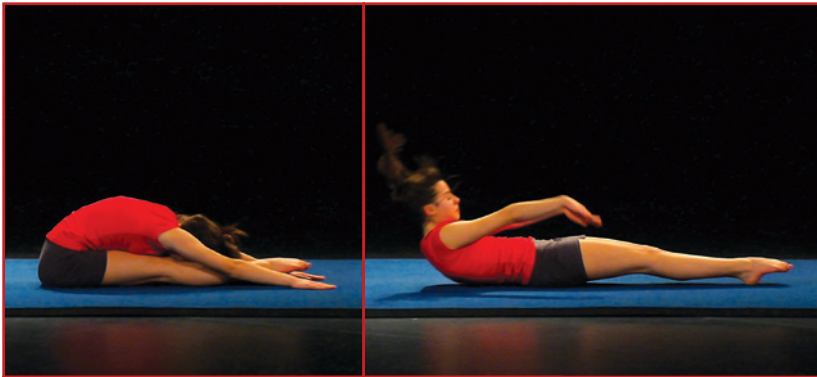
Лежа на животе, поднять руки и ноги и покачаться вперед-назад в положении прогнувшись.





- «Дельфин»

Из положения согнувшись с вытянутыми по полу ногами раскрыть таз, выпрямить спину и вытянуть руки вдоль головы. Опираясь на ступни и на лопатки, поднять таз и принять положение прогнувшись.



## Курбет

Переход тела из положения прогнувшись в положение с закрытой грудью и обратно в стойке на руках или в положении стоя.

*Необходим для выполнения фляков, рондадов перед сальто и рондадов перед фляками.*

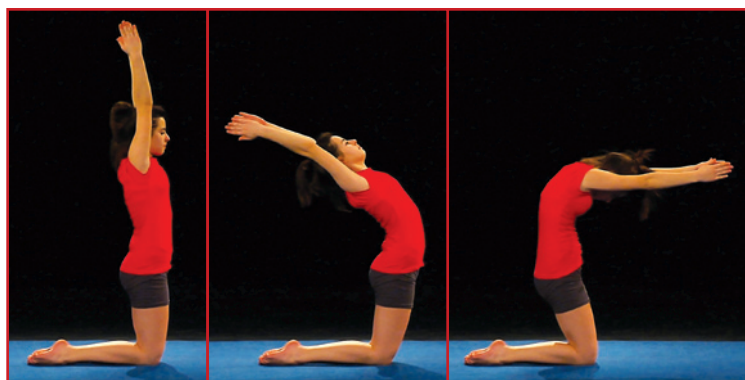
Из стойки на руках (с помощью пассировщика) слегка отвести ноги назад в положение прогнувшись, затем вернуться в стойку и перевести ноги вперед в положение с закрытой грудью.



Схемы работы тела, включающие в себя курбеты

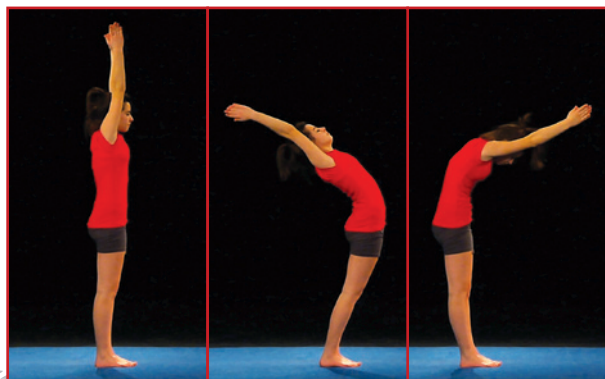
- Курбет на коленях

Стоя на коленях с прямым телом и поднятыми вверх руками, отклонить корпус назад в положение прогнувшись, вернуться в прямое положение и наклонить корпус вперед в положение с закрытой грудью.



- Курбет стоя

Из положения стоя руки вверх отклонить корпус назад в положение прогнувшись, вернуться в прямое положение и наклонить корпус вперед в положение с закрытой грудью.





### «Мост»

Положение, в котором тело максимально прогнуто назад с опорой на руки и на ноги.

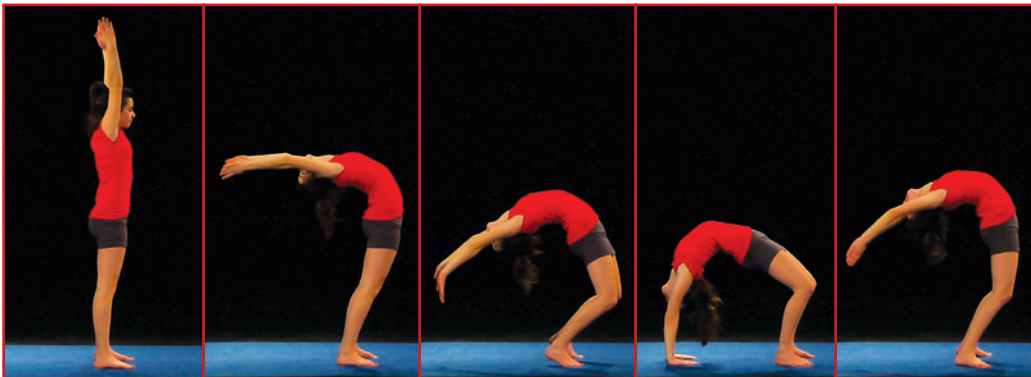
Необходим для выполнения передних и задних переворотов.



Схемы работы тела, включающие в себя «мост»:

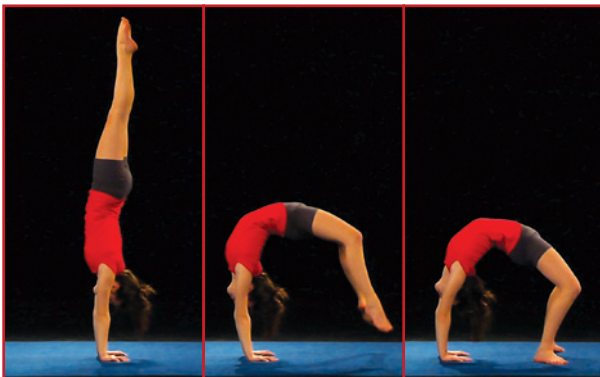
- **Опускание в «мост» и подъем**

Из положения стоя руки вверх сильно раскрыть таз и плечи и опуститься в мост с опорой на ноги и на вытянутые руки. Вернуться в положение стоя.



- **Опускание в «мост» из стойки на руках**

Из стойки на руках сильно раскрыть таз и плечи и опуститься в мост с опорой на ноги и на вытянутые руки.

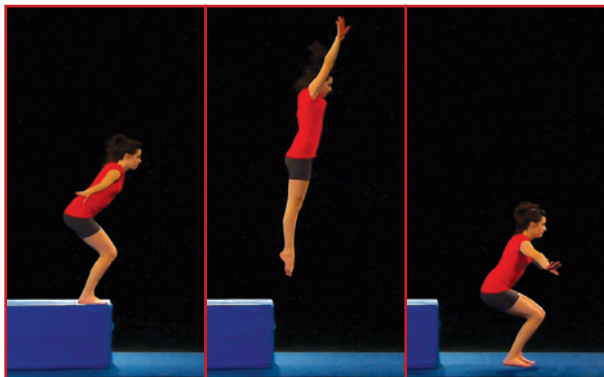


### Приход

Амортизация движения при контакте рук или ног с полом. Для стабильного и контролируемого прихода руки или ноги должны быть согнуты.

- **Вперед**

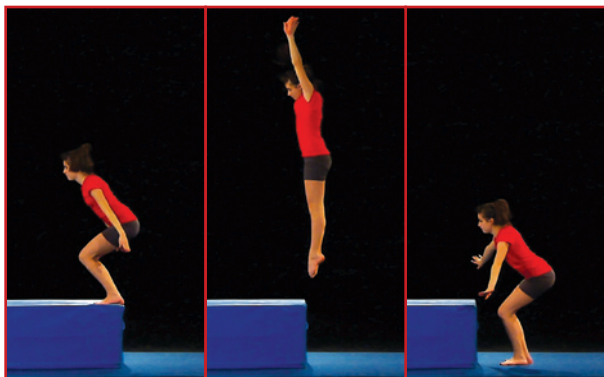
Стоя на подставке, выполнить прыжок вперед. При контакте подошв с полом согнуть ноги одновременно в коленях и бедрах, но не более чем на 90°. В момент сгибания ног опустить руки вдоль тела.



- **Назад**

Стоя на подставке, выполнить прыжок назад.

При контакте подошв с полом согнуть ноги одновременно в коленях и бедрах, но не более чем на 90°. В момент сгибания ног опустить руки вдоль тела.



## РАЗМИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Примечание.** Каждый элемент можно выполнять неограниченное количество раз. Их можно также выполнять один за другим в виде упражнений.

### **Вальсет для акробатических элементов**

Из положения ноги вместе сделать прыжок вперед с приходом на одну ногу, вытянуть другую ногу вперед и перенести на нее ЦТ, слегка сгибая ее в колене. Наклонить корпус вперед и поднять свободную ногу назад. Руки, корпус и вытянутая назад нога должны находиться на одной линии.

### **Вальсет для отхода**

С разбега вытянуть руки вверх над головой, в прыжке выбросить одну ногу вперед, заблокировать ее движение, а затем быстрым и динамичным движением соединить ноги.

### **Группировка в стойке на руках**

Из положения группировки выйти в стойку на руках в группировке. Вернуться в положение стоя.

### **«Дельфин»**

Из положения согнувшись с вытянутыми по полу ногами раскрыть таз, выпрямить спину и вытянуть руки вдоль головы. Опираясь на ступни и на лопатки, поднять таз и принять положение прогнувшись.

### **Курбет стоя**

Из положения стоя руки вверх перенести корпус назад в положение прогнувшись, вернуться в прямое положение и перенести корпус вперед в положение с закрытой грудью.

### **«Лодочка»**

Лежа на спине, поднять руки и ноги и покачаться вперед-назад в положении с закрытой грудью.

### **«Мост» в движении, или «карактица»**

В положении «мост» перемещаться по прямой или по кругу. Закончить упражнение, опустившись на пол на спину.

### **Наклон вперед махом**

Из положения стоя руки вверх вытянуть вперед прямую ногу и перенести на нее ЦТ, слегка сгибая ее в колене. Наклонить корпус вперед и поднять освободившуюся ногу назад. Руки, корпус и нога, вытянутая назад, должны находиться на одной линии. Повторить движение с другой ноги.

### **Перекаты в положении группировки**

Лежа на спине в положении группировки, выполнить несколько перекатов со ступней на плечи и назад. Закончить в положении группировки на ногах.

### **«Промокашка»**

Лежа на животе, поднять руки и ноги и покачаться вперед-назад в положении прогнувшись.





### **«Свечка» согнувшись**

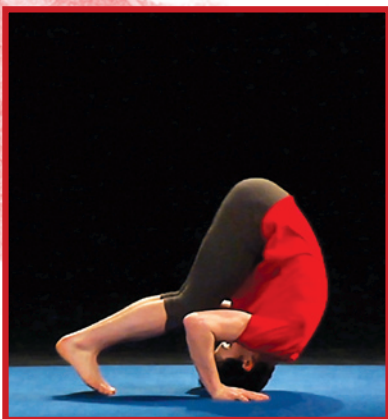
Из положения согнувшись с вытянутыми по полу ногами отклонить корпус назад, выпрямить спину и вытянуть руки вдоль тела. Опираясь на лопатки и на руки, поднять ноги и корпус в прямое положение.

### **Сход в положении прогнувшись**

Из положения на четвереньках округлить спину, согнуть руки, прогнуться и опуститься на живот.



## АКРОБАТИКА КУВЫРОК ВПЕРЕД



### Описание элемента

Кувырок в группировке через спину вперед из положения стоя и возвращение в исходное положение.

### Подготовительные упражнения

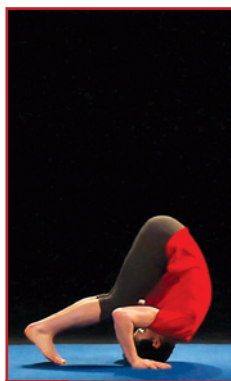
- Положение группировки.

### Техника исполнения

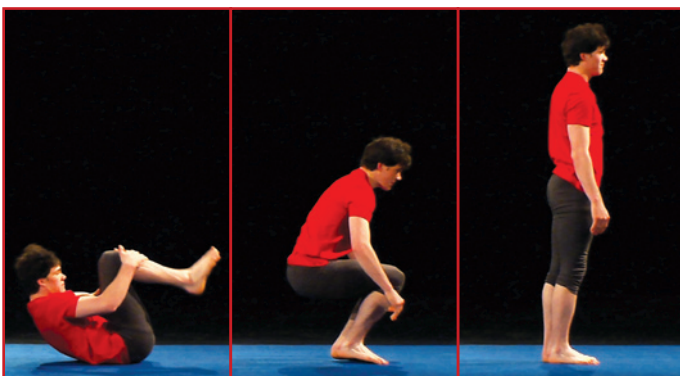
- Из положения стоя руки вверх, визуальный ориентир впереди, согнуть ноги сначала в коленях, затем в бедрах, приблизив их к корпусу. Опереться руками на пол и наклониться вперед в положении группировки. **Т 1**
- Оттолкнувшись ногами, опуститься затылком на пол и смягчить приход руками. **Т 2**
- Оставаясь в положении группировки, визуальный ориентир на полу, перенести ЦТ так, чтобы он оказался над ступнями. Одновременно распрямить ноги в бедрах и коленях и вернуться в исходное положение, визуальный ориентир впереди. **Т 3**



Т 1



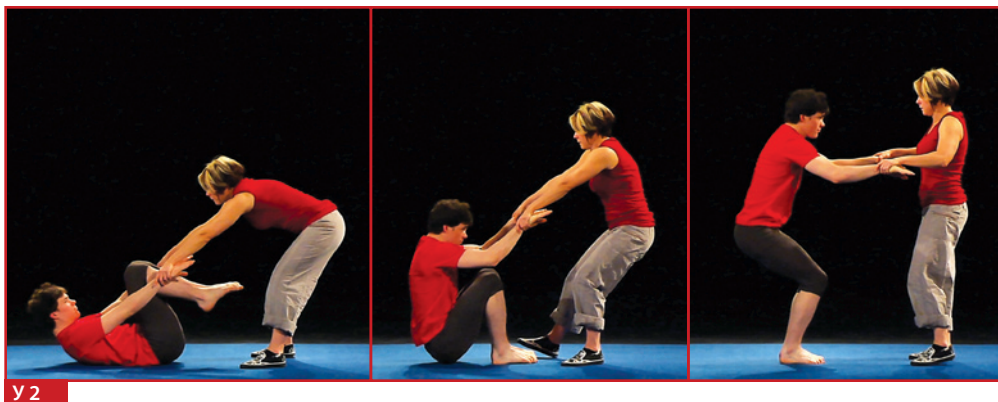
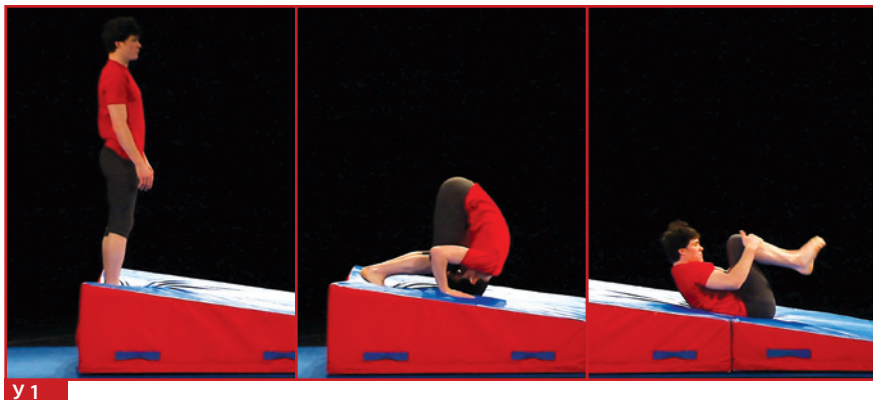
Т 2



Т 3

## Тренировочные упражнения

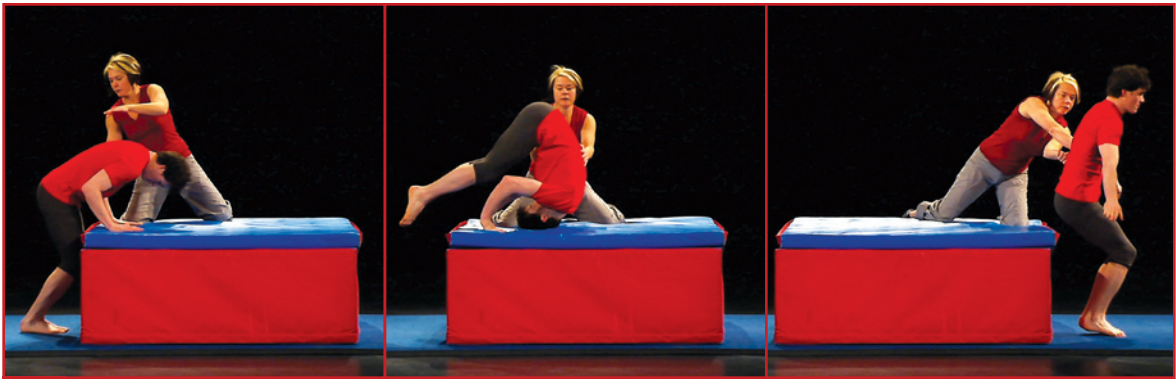
1. Выполните кувырок вперед на наклонной подставке с уклоном вниз. Повторите упражнение на наклонной подставке с уклоном вверх. **У 1**
2. Выполните кувырок вперед на полу с помощью пассивщика. Пассивщик должен помочь участнику вернуться в положение стоя, держа его за руки. **У 2**



## Помощь пассивщика

- Из положения стоя на полу участник делает кувырок вперед на подставку. Он ставит кисти так, чтобы бедра доходили до края подставки, и возвращается в исходное положение на полу. Пассивщик поддерживает его таз в момент кувырка на подставку. Ближняя рука пассивщика должна лежать на животе участника, а дальняя — на его спине. **ПП 1**





ПП 1

### Распространенные ошибки

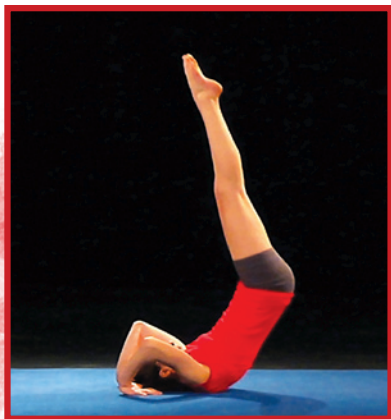
1. Голова участника неправильно расположена по отношению к телу.
2. Участник ставит руки на пол в момент возвращения в положение стоя.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. В момент касания затылком пола участник должен сохранять визуальный ориентир на корпусе.  
Повторять движение на подставке с наклоном.  
**УП**
2. В момент подъема перенести ЦТ на ступни.  
Повторить движение с помощью пассивщика. Пассивщик должен помочь участнику вернуться в положение стоя, держа его за руки. **УП**

### Варианты

1. Кувырок с ногами врозь.
2. Кувырок согнувшись.
3. Кувырок вперед со «свечкой».



## АКРОБАТИКА

### КУВЫРОК ВПЕРЕД В ГРУППИРОВКЕ ИЗ СТОЙКИ НА РУКАХ

#### Описание элемента

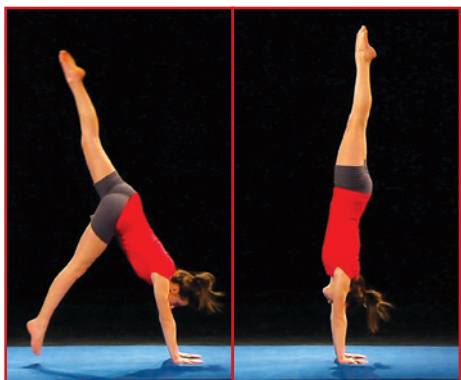
Из стойки на руках кувырок вперед в группировке и возвращение в положение стоя.

#### Подготовительные упражнения

- Положение группировки.
- Наклон вперед махом.
- Стойка на руках.
- Кувырок вперед.

#### Техника исполнения

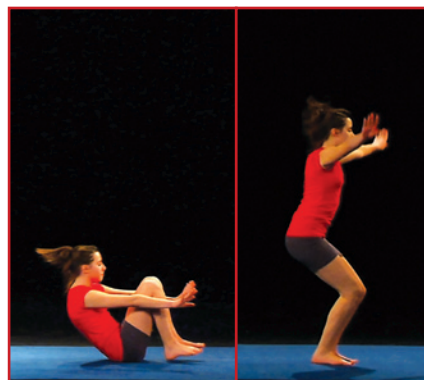
- Из положения стоя руки вверх наклоните корпус махом, перенесите визуальный ориентир с находящейся впереди точки на руки и выйдите в стойку на руках. **Т 1**
- Слегка перенесите ЦТ назад, согните руки и опуститесь затылком на пол в положении «свечка». **Т 2**
- В положении группировки перенесите ЦТ так, чтобы он оказался над ступнями, выпрямите ноги в бедрах и коленях и вернитесь в исходное положение. **Т 3**



Т 1



Т 2



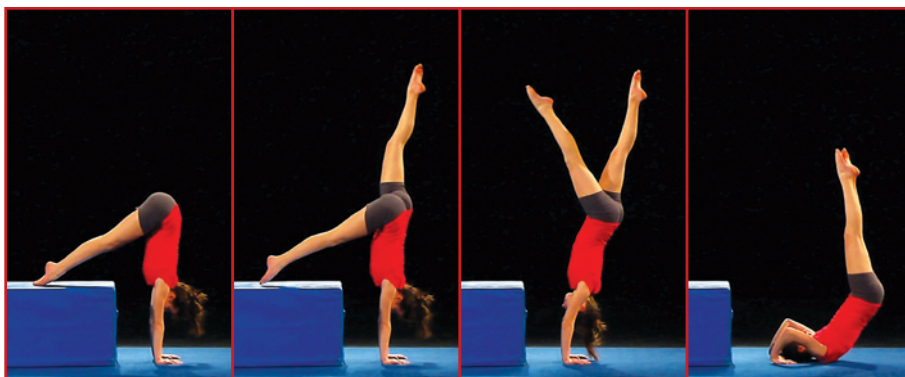
Т 3

#### Тренировочные упражнения

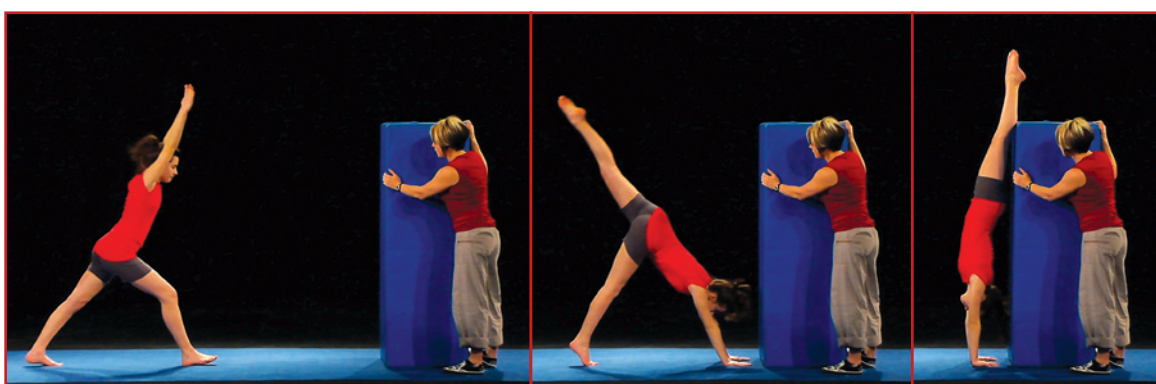
1. В положении согнувшись, опираясь ногами на подставку, а руками на пол, выйдите в стойку на руках и выполните кувырок вперед. **У 1**
2. Наклоните корпус махом до стойки на руках с опорой на стену. **У 2**







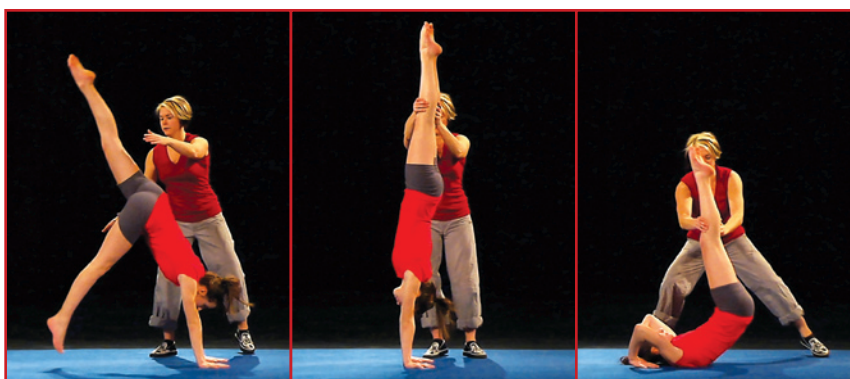
У 1



У 2

### Помощь пассивщика

- Пассивщик поддерживает ноги участника в стойке на руках и его корпус при возвращении в положение стоя. ПП 1



ПП 1

### Распространенные ошибки

1. Участник делает слишком сильное фуэте ногами при подъеме в стойку и падает в «мост».
2. Участнику трудно выйти в стойку на руках.
3. Из стойки на руках участник роняет ноги на пол в положении согнувшись.
4. Участнику не хватает силы для выполнения кувырка из стойки на руках.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Сократить амплитуду фуэте.  
Повторять наклон корпуса махом с опорой на стену, чтобы научиться правильно контролировать стойку на руках. **УП**
2. Увеличить амплитуду фуэте.  
Повторять наклон корпуса махом с опорой на стену, чтобы научиться правильно контролировать стойку на руках. **УП**
3. При выполнении стойки закрепить мышцы ягодич.  
Для уменьшения нагрузки на руки выйти в стойку с помощью подставки. В положении согнувшись, опираясь ногами на подставку, а руками на пол, выйти в стойку на руках и выполнить кувырок вперед. **УП**  
Выполнять упражнения на развитие силы рук. **УП**







## АКРОБАТИКА ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД

### Описание элемента

Переворот корпуса махом вокруг поперечной оси, опускание в мост с ногами в продольном шпагате и возвращение в положение стоя на одной ноге.

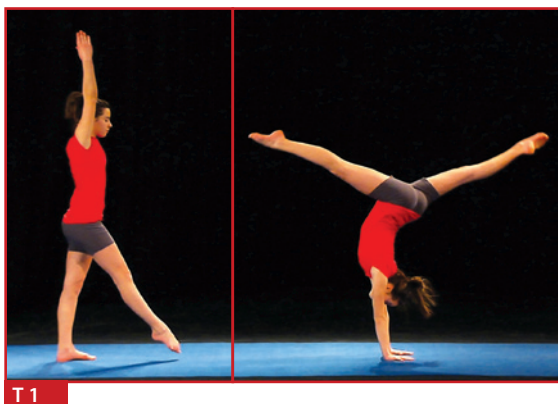
### Подготовительные упражнения

- Наклон вперед махом.
- Стойка на руках с ногами в продольном шпагате.
- «Мост».

### Техника исполнения

- Из положения стоя руки вверх наклоните корпус махом до стойки на руках с ногами в продольном шпагате. Раскройте плечи и прогнитесь. **Т 1**
- Перенесите ЦТ на стопу опорной ноги и поставьте ногу на пол, визуальный ориентир на руках. **Т 2**
- Постепенно вернитесь в положение стоя на одной ноге, последовательно поднимая по вертикали торс, плечи, голову, руки; визуальный ориентир впереди. **Т 3**

**Примечание.** В течение всего упражнения руки должны оставаться на одной линии с телом.



Т 1



Т 2



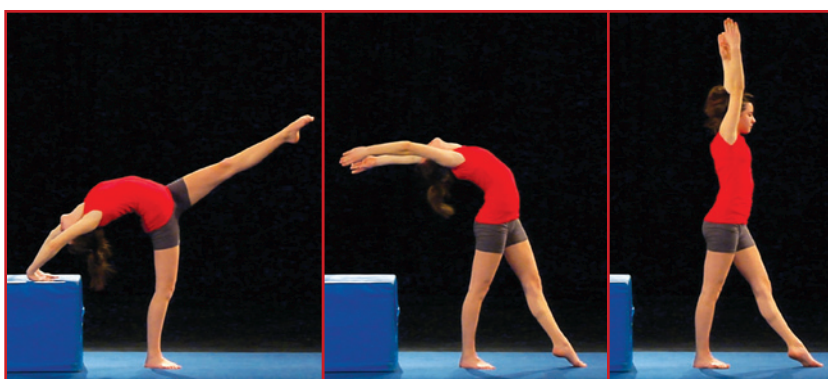
Т 3

### Тренировочные упражнения

1. Выполните переворот вперед, опираясь спиной на круглый мат. **У 1**
2. Из положения «мост» с опорой руками на подставку выполните выход из переворота вперед. **У 2**



У 1



У 2

### Помощь пассивщика

- Ближней рукой пассивщик помогает участнику удерживать равновесие. **ПП 1**
- Как только участник поставит ногу на пол, пассивщик подталкивает его ближней рукой в верхнюю часть спины, помогая ему перенести ЦТ вперед. Дальней рукой он поддерживает свободную ногу. **ПП 2**



ПП 1





ПП 2

### Распространенные ошибки

1. Участник выходит из «моста» в положение группировки, держа голову прижатой к груди.
2. В стойке на руках с ногами врозь участник слегка закрывает плечи, и они оказываются слишком выдвинутыми вперед по отношению к кистям.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Опереться руками на шведскую стенку, прогнуться назад, поднять одну ногу вверх, оттолкнуться руками назад и завершить движение в положении стоя. **УП**
2. Из стойки на руках на подставке с ногами врозь прогнуться назад, опереться тазом на мат и выполнить выход из переворота вперед. **УП**

### Варианты

1. Переворот вперед с чередованием ног.
2. Переворот вперед и возвращение в положение стоя ноги вместе.



## АКРОБАТИКА

### ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД С РАЗБЕГА



#### Описание элемента

Вальсет и отскок от пола на руках с вращением вперед вокруг поперечной оси и приход на одну ногу.

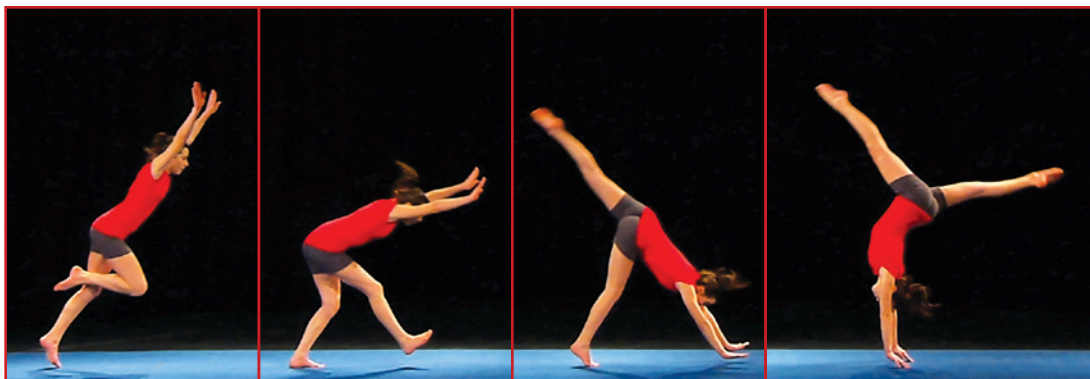
#### Подготовительные упражнения

- Наклон вперед махом.
- Стойка на руках с ногами в продольном шпагате.
- Выход из стойки махом.
- Переворот вперед.
- Вальсет для акробатических элементов.

#### Техника исполнения

- Из положения стоя руки вверх выполните вальсет с переворотом корпуса махом и фуэте поднятой сзади ногой для выхода в стойку на руках. Сделайте толчок руками и раскройте плечи, визуальный ориентир на кистях. **Т 1**
- В положении прогнувшись выполните приход на вытянутую ногу, а затем выведите на одну линию торс, плечи, голову, руки; визуальный ориентир на руках. **Т 2**

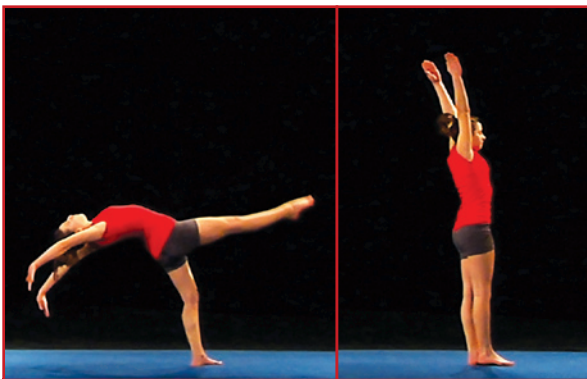
**Примечание.** В течение всего упражнения руки должны оставаться на одной линии с телом.



Т 1



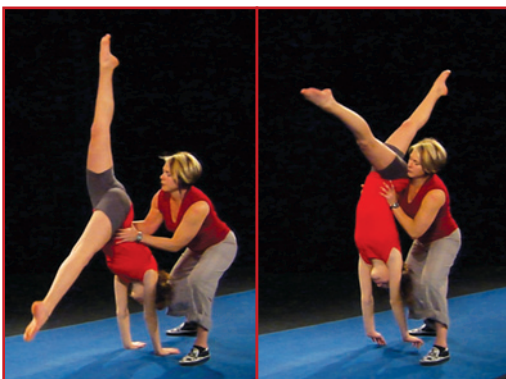




Т 2

### Тренировочные упражнения

1. Выполните отскок в стойку на руках на полу с помощью пассировщика. В момент захода в стойку пассировщик поддерживает таз участника. После толчка руками пассировщик блокирует движение, что позволяет участнику вернуться назад махом и встать в исходное положение. У 1
2. С помощью пассировщика выполните переворот вперед с разбега на круглом мате. У 2



У 1



У 2

## Помощь пассивщика

- В момент отскока в стойку на руках на полу пассивщик поддерживает плечи и таз участника. **ПП 1**
- Во время отведения плеч пассивщик ближней рукой помогает участнику держать плечи вертикально. **ПП 2**
- В фазе полета пассивщик поддерживает дальней рукой таз участника, а в момент прихода ближней рукой подталкивает его корпус вверх. **ПП 3**



ПП 1



ПП 2



ПП 3

### Распространенные ошибки

1. В положении группировки участник наклоняет корпус, толчок задней ногой недостаточно силен.
2. Участник делает переворот вперед слишком быстро, толчок руками недостаточно силен.
3. После толчка руками участник выполняет приход в положении группировки.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Отработать отскок в стойку на руках на полу. Пассивщик поддерживает участника за плечи и за таз. Обращать особое внимание на правильное положение тела и на толчок ногой. **УП**
2. Отработать отскок в стойку на руках на полу с помощью пассивщика на уровне плеч и таза, обращая особое внимание на толчок плечами. **УП**
3. Выполнить прыжок на руках с помощью пассивщика или на мате, обращая особое внимание на положение тела. В момент прихода участник должен быть в положении прогнувшись. **УП**

## Варианты

1. Прыжки на руках с приходом на обе ноги.
2. Фляк вперед: отход обеими ногами сразу.





## АКРОБАТИКА КУВЫРОК ПРЫЖКОМ



### Описание элемента

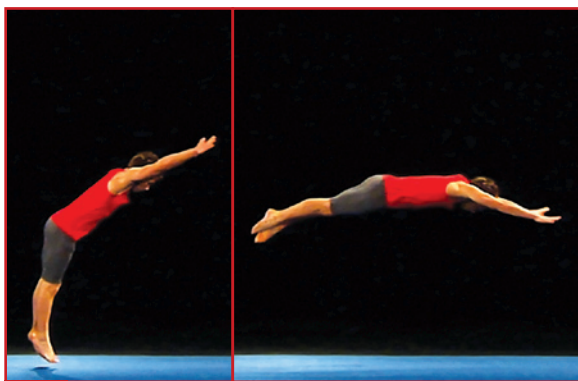
Прыжок вперед с закрытой грудью, кувырок через спину и возвращение в положение стоя.

### Подготовительные упражнения

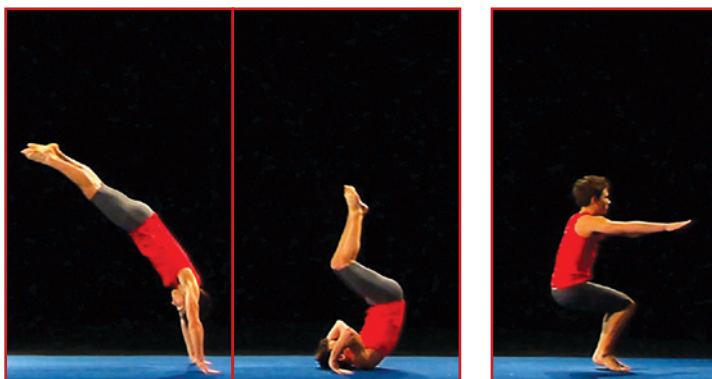
- Положение группировки.
- Отход.
- Закрытая грудь.
- Кувырок вперед.

### Техника исполнения

- Из положения стоя, визуальный ориентир впереди, выполните вальсет с одной ноги на две с последующим отходом от пола, выпрямлением ног и подъемом плеч. Таз должен быть подан вперед, а руки должны находиться на одной линии с телом. В фазе полета закройте грудь. **Т 1**
- В момент прихода на кисти согните локти и опуститесь затылком на пол в положении группировки. **Т 2**
- Когда ЦТ окажется над стопами, выпрямите ноги в бедрах и коленях и вернитесь в исходное положение. **Т 3**



Т 1

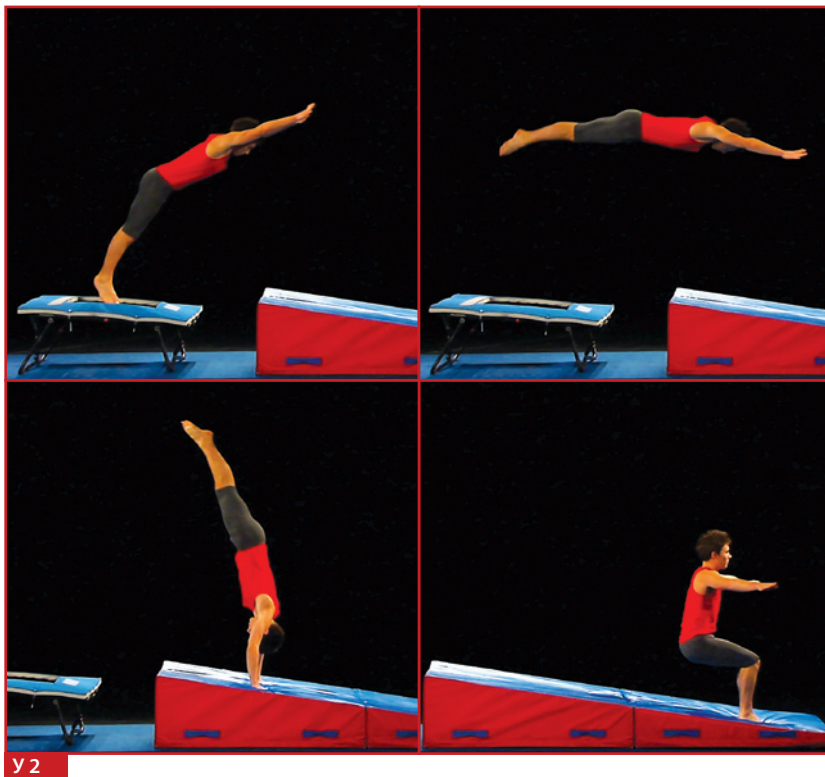


Т 2

Т 3

## Тренировочные упражнения

1. Выполните кувырок прыжком с приходом на наклонную подставку.
2. Выполните кувырок прыжком с отходом от МТ и приходом на наклонную подставку. У 2



## Помощь пассивовщика

- В фазе полета пассивовщик поддерживает ближней рукой ноги участника, чтобы помочь ему завершить крутку. Дальней рукой он поддерживает участника за бедра, чтобы облегчить набор высоты. ПП 1



### Распространенные ошибки

1. Участник выполняет отход в положении согнувшись и поэтому слишком наклоняется вперед в начале кувырка.
2. В момент отхода участник слишком сильно сгибает ноги в бедрах.
3. Движения рук участника не синхронизированы.
4. После отхода участник делает слишком интенсивное фуэте.

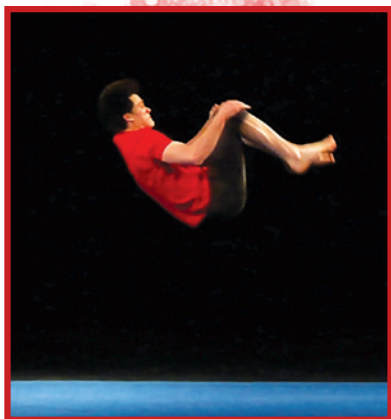
### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Выполнить отход заново, обращая особое внимание на положение тела. Повторять упражнения с отскоками (см. *Необходимые навыки, Отход*, стр. 9). **УП**
2. Ограничить сгибание ног в бедрах в момент отхода. Повторять упражнения с отскоками (см. *Необходимые навыки, Отход*, стр. 9). **УП**
3. Сохранять синхронность движения рук на протяжении всего упражнения. Повторять упражнения с отскоками (см. *Необходимые навыки, Отход*, стр. 9). **УП**
4. Выполнить кувырок прыжком над подставкой.

### Варианты

1. Кувырок прыжком в высоту.
2. Кувырок прыжком в длину.





## АКРОБАТИКА САЛЬТО ВПЕРЕД

### Описание элемента

Отход с толчком обеими ногами, переворот в группировке на 360° вокруг поперечной оси и приход на ноги.

### Подготовительные упражнения

- Положение группировки.
- Отход.
- Приход вперед.
- Кувырок вперед.

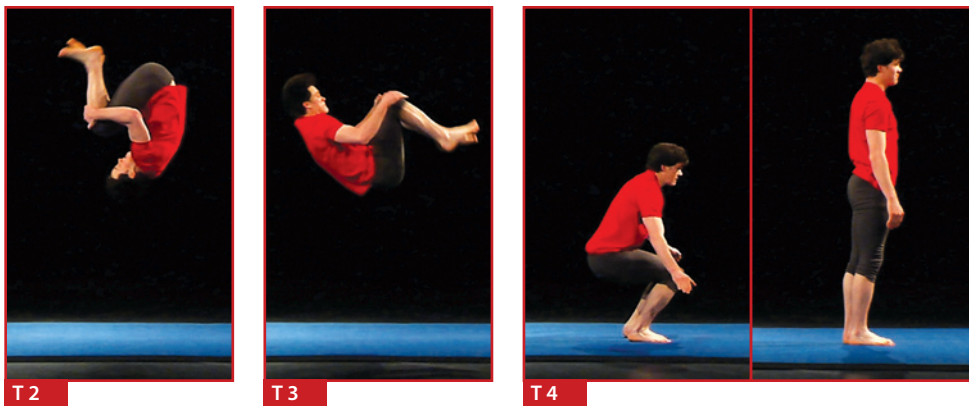
### Техника исполнения

- Из положения стоя, визуальный ориентир впереди, выполните вальсет с одной ноги на две с последующим отходом от пола, выпрямлением ног и подъемом плеч. Таз должен быть выведен вперед, а руки должны находиться на одной линии с телом, чтобы инициировать крутку и переместить тело с закрытой грудью вперед. **Т 1**
- После отхода согните ноги в бедрах и примите положение группировки, чтобы ускорить крутку и перевернуть тело вверх ногами, визуальный ориентир на корпусе. **Т 2**
- Непосредственно перед тем, как ЦТ окажется над стопами, слегка выпрямите ноги в бедрах, визуальный ориентир на полу. **Т 3**
- Выполните приход на пол с согнутыми ногами и вернитесь в положение стоя, визуальный ориентир впереди. **Т 4**



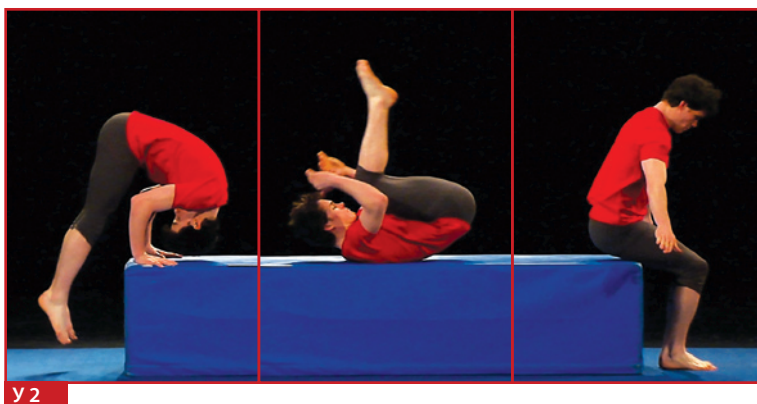
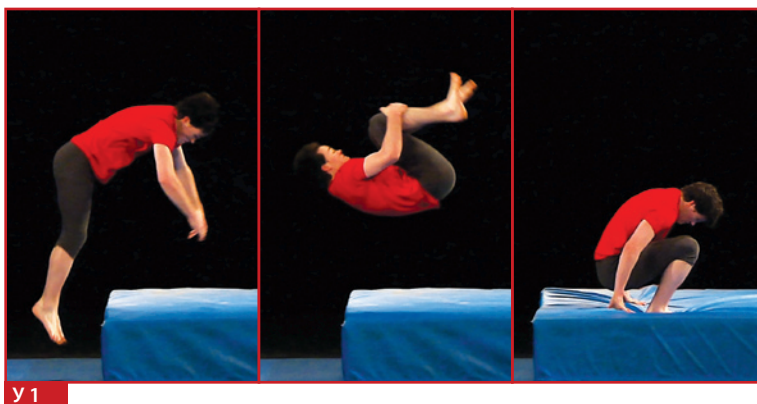
Т 1



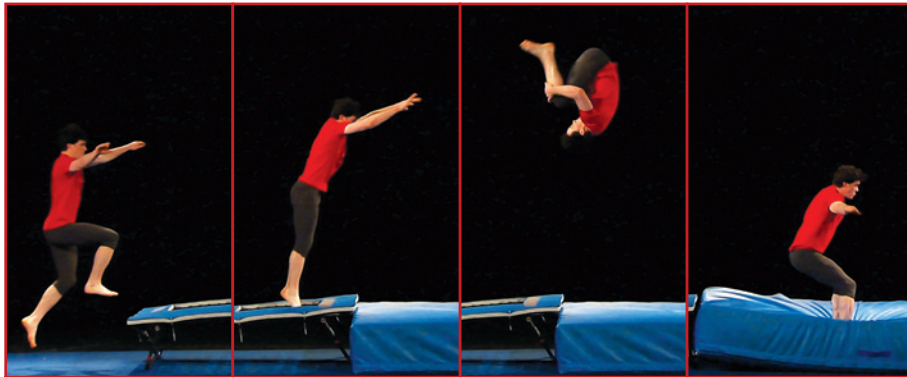


### Тренировочные упражнения

1. Выполните сальто вперед в группировке с места с приходом стоя на мат. **У 1**
2. Из положения стоя на полу выполните кувырок вперед на подставку. Поставьте кисти так, чтобы бедра доходили до края подставки, и вернитесь в исходное положение на полу. **У 2**
3. Выполните сальто вперед с МТ с приходом на мат. **У 3**







УЗ

### Помощь пассивщика

- В момент отхода пассивщик кладет ближнюю руку на живот участника, а дальнюю — ему на спину, чтобы при необходимости скорректировать скорость крутки. ПП 1



ПП 1





### Распространенные ошибки

1. Участник выполняет отход в положении согнувшись и поэтому слишком наклоняется вперед в начале сальто.
2. Движения рук участника не синхронизированы.
3. В момент отхода участник слишком сильно сгибает ноги.
4. Участник выпрямляет ноги в бедрах в середине фазы полета.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Сохранять правильное положение тела в момент отхода. Повторять упражнения на отход, следя за тем, чтобы сохранять правильное положение тела (см. *Необходимые навыки, Отход*, стр. 9). **УП**
2. Выполнить сальто вперед в группировке с места с приходом на мат. Обращать особое внимание на синхронизацию движений рук.
3. Повторять упражнения на отход, следя за тем, чтобы не слишком сгибать ноги (см. *Необходимые навыки, Отход*, стр. 9). **УП**
4. Из положения «свечка» в группировке на подставке выполнить кувырок вперед с приходом на пол. Следить за тем, чтобы разгибать ноги в бедрах непосредственно перед тем, как ЦТ окажется над стопами. **УП**

### Варианты

1. Сальто вперед с приходом ноги врозь.
2. Сальто вперед согнувшись.
3. Сальто вперед с прямым телом.



## АКРОБАТИКА КУВЫРОК НАЗАД



### Описание элемента

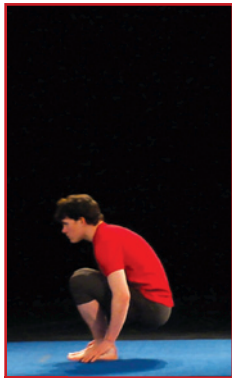
Кувырок через спину вокруг поперечной оси в положении группировки и возвращение в положение стоя.

### Подготовительные упражнения

- Положение группировки.

### Техника исполнения

- Из положения стоя руки вдоль тела, визуальный ориентир впереди, согните ноги в коленях и в бедрах и, оттолкнувшись ногами, отклоните корпус назад. **Т 1**
- Перенесите визуальный ориентир на корпус и перевернитесь вверх ногами. Слегка выпрямите руки и поставьте стопы на пол. **Т 2**
- Перенесите ЦТ на стопы, выпрямите ноги в бедрах и коленях, закройте плечи и вернитесь в исходное положение, визуальный ориентир впереди. **Т 3**



Т 1



Т 2



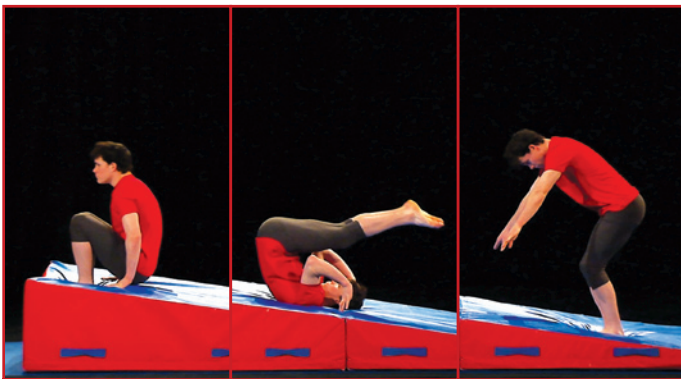
Т 3



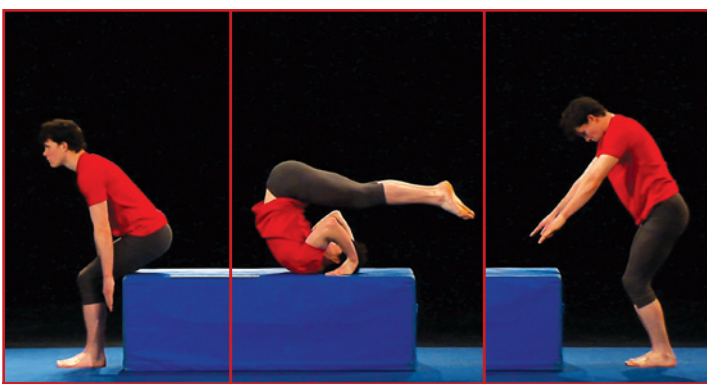
### Тренировочные упражнения

1. Выполните кувырок назад на наклонной подставке с уклоном вниз. Повторите упражнение на наклонной подставке с уклоном вверх. **У 1**
2. Из положения стоя на полу выполните кувырок назад на подставку с приходом на пол. **У 2**





У 1



У 2

### Помощь пассивщика

- Пассивщик поддерживает таз участника, чтобы помочь ему пронести голову назад в момент толчка руками. ПП 1



ПП 1

### Распространенные ошибки

1. В момент перехода на верхнюю часть спины участник уводит голову назад и теряет визуальный ориентир на корпусе.
2. Участник отводит голову вбок при кувырке.
3. Участнику не хватает силы рук, чтобы перевернуть тело.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Выполнить кувырок назад, опираясь на предплечья и наклоняя голову к груди во время перехода на затылок, пока голова не окажется с другой стороны.
2. Участник должен сохранять визуальный ориентир на корпусе.  
Повторять кувырок назад на наклонной подставке с уклоном вниз, держа голову прямо. **УП**
3. Для облегчения нагрузки на руки выполнять кувырок назад с помощью пассировщика, следя за тем, чтобы локти и кисти оставались на одной линии.  
Повторять упражнения на развитие силы рук. **УП**

### Варианты

1. Кувырок назад с ногами врозь.
2. Кувырок назад согнувшись.





## АКРОБАТИКА

### КУВЫРОК НАЗАД С ВЫХОДОМ В СТОЙКУ НА РУКАХ

#### Описание элемента

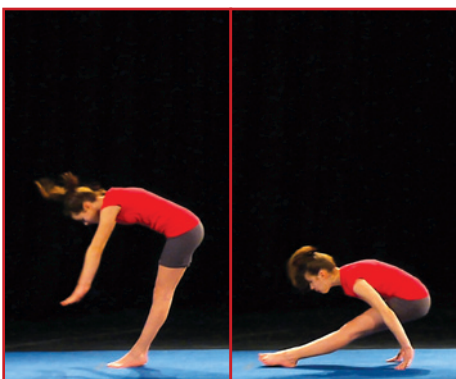
Кувырок назад с выходом в стойку на руках, наклон корпуса и возвращение махом в исходное положение.

#### Подготовительные упражнения

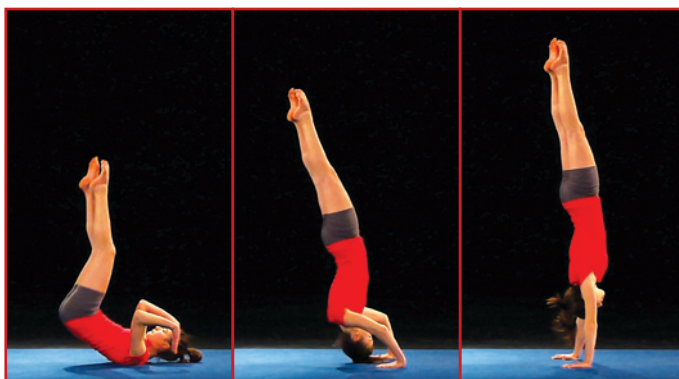
- Положение группировки.
- Кувырок назад.
- Стойка на руках и возвращение махом в исходное положение.

#### Техника исполнения

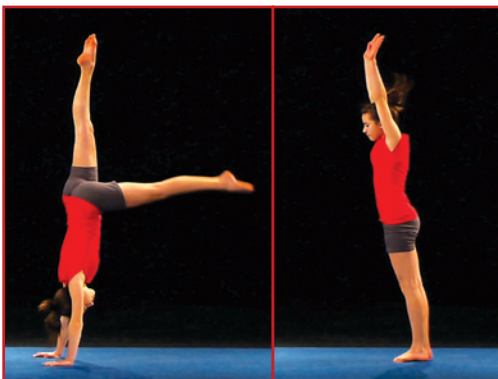
- Из положения стоя руки вверх, визуальный ориентир впереди, отклоните корпус назад, закройте плечи, согните ноги в бедрах и поставьте ладони на пол на одной линии с бедрами. **Т 1**
- Переместите визуальный ориентир на корпус, выполните кувырок назад с согнутыми в локтях руками и вытянутыми кистями и переместите таз так, чтобы он оказался над кистями. Быстро выпрямите ноги в бедрах и выйдите в положение «свечка» с вытянутыми ногами. Сохраняя визуальный ориентир на корпусе, одновременно оттолкнитесь руками и выпрямите их, чтобы выйти в стойку на руках, а затем перенесите визуальный ориентир на пол. **Т 2**
- Наклоните корпус и махом перейдите в положение стоя, визуальный ориентир впереди. **Т 3**



Т 1



Т 2



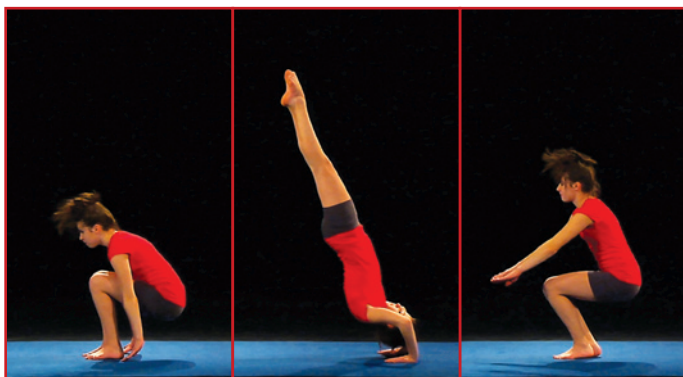
Т 3



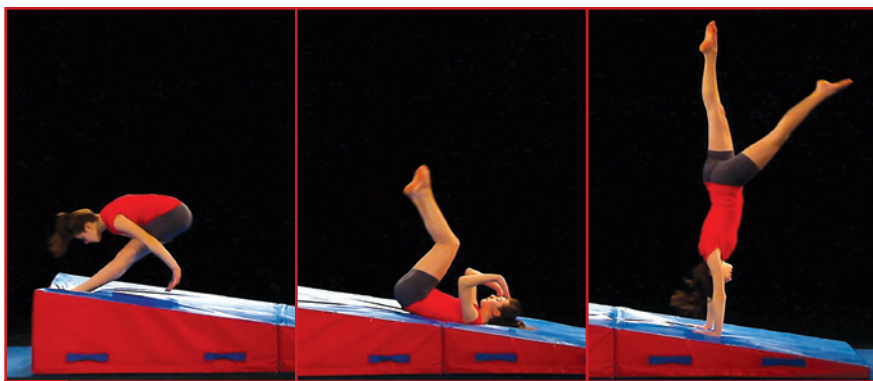


## Тренировочные упражнения

1. Выполните кувырок назад; в момент перехода в стойку на руках быстро выпрямите ноги в бедрах, частично оттолкнитесь руками и кувырком вернитесь вперед в положение группировки. Повторите связку еще раз и вернитесь в положение стоя. **У 1**
2. Выполните кувырок назад с выходом в стойку на руках на наклонной подставке с уклоном вниз. В момент кувырка визуальный ориентир должен оставаться на корпусе. **У 2**



У 1



У 2

## Помощь пассивщика

- Участник опирается верхней частью спины на пол, пассивщик поднимает его в вертикальное положение, держа его за щиколотки или за ноги. При этом участник быстро раскрывает бедра и одновременно выпрямляет руки. **ПП 1**







ПП 1

### Распространенные ошибки

1. Участник выходит в стойку на руках прогнувшись.
2. Движения рук участника не синхронизированы.
3. В момент выхода в стойку на руках участник не может удержать ноги вместе.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. В момент выхода в стойку на руках закрепить пресс.  
Повторять кувырок назад и выход в стойку на руках с помощью пассивовщика. Обращать особое внимание на правильное положение тела и на положение головы в момент выхода в стойку. В момент выхода в стойку сохранять визуальный ориентир впереди. **УП**
2. Держа лопатки прижатыми к полу, быстро выпрямить ноги в бедрах в момент переноса ЦТ над корпусом. Обращать особое внимание на синхронизацию движения рук.
3. Быстро выпрямить ноги в бедрах в момент переноса ЦТ на корпус, а затем кувырком вернуться вперед, следя за тем, чтобы в течение всего упражнения ноги были вместе.

### Вариант

1. Кувырок назад с выходом в стойку на вытянутых руках.

## АКРОБАТИКА ПЕРЕВОРОТ НАЗАД



### Описание элемента

Из положения стоя на одной ноге опускание в «мост» вокруг поперечной оси и возвращение махом в исходное положение.

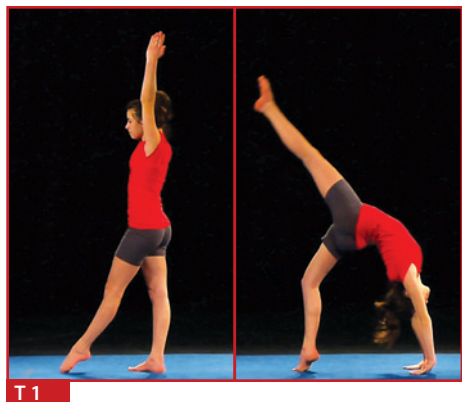
### Подготовительные упражнения

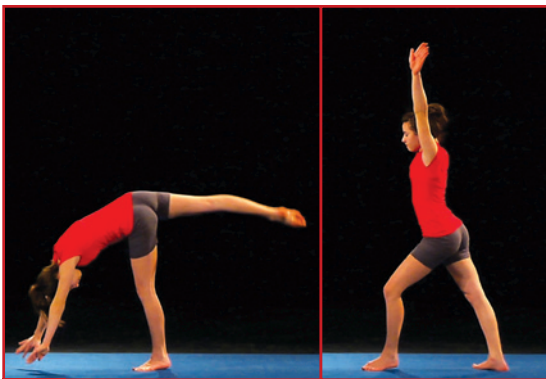
- «Мост».
- Стойка на руках с ногами в продольном шпагате.
- Наклон вперед махом.

### Техника исполнения

- Из положения стоя на одной ноге, руки вверх, раскройте плечи и выпрямите ноги в бедрах. Поднимите свободную ногу, закройте грудь и направьте руки к полу. **Т 1**
- При контакте рук с полом оттолкнитесь опорной ногой и перенесите ЦТ на руки до перехода в стойку на руках с ногами в продольном шпагате, визуальный ориентир на кистях. **Т 2**
- Наклоните корпус и махом вернитесь в исходное положение с визуальным ориентиром впереди. **Т 3**

**Примечание.** В течение всего упражнения руки должны оставаться на одной линии с телом.

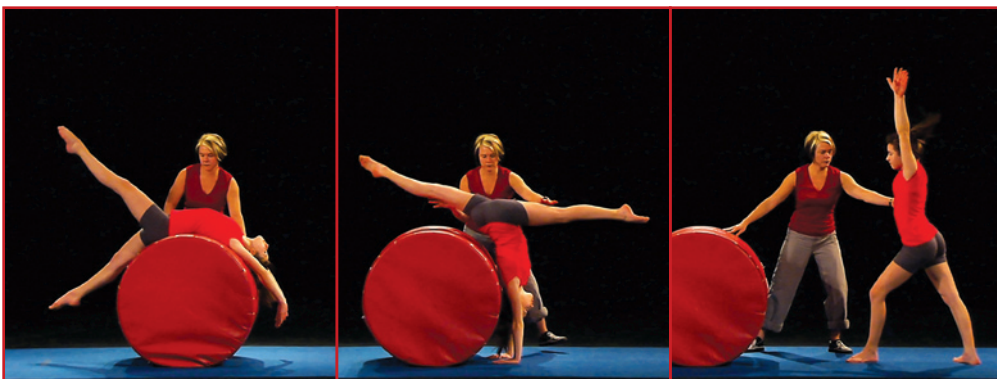




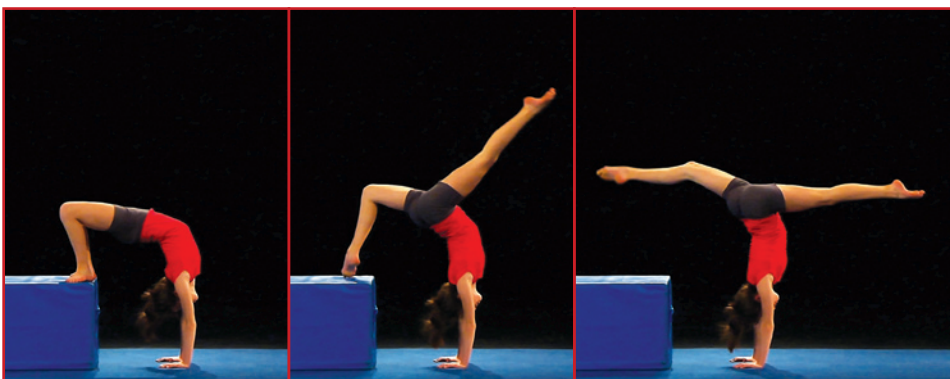
Т 3

### Тренировочные упражнения

1. Выполните переворот назад, опираясь спиной на круглый мат. С помощью инструктора вернитесь махом в исходное положение. У 1
2. Выполните переворот назад из положения «мост» с опорой ногами на подставку. У 2



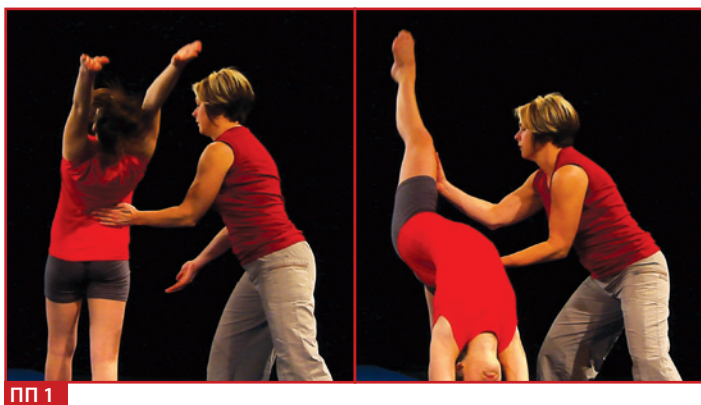
У 1



У 2

## Помощь пассивщика

- Пассивщик держит ближней рукой свободную ногу участника, а дальней рукой поддерживает его таз, чтобы он оставался над опорной ногой. **ПП 1**
- Как только руки участника опираются на пол, пассивщик подталкивает его таз дальней рукой, а ногу — ближней, чтобы поддержать его при возвращении махом в исходное положение. **ПП 2**



### Распространенные ошибки

1. Участник опирается на переднюю ногу и в момент опускания выносит вперед таз.
2. В стойке на руках участник слегка закрывает плечи, так что они оказываются слишком выдвинутыми вперед по отношению к кистям при возвращении махом в исходное положение.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Выполнить переворот назад на круглом мате, удерживая свободную ногу в воздухе. **УП**
2. В стойке на руках держать руки на одной линии с телом до возвращения махом в исходное положение.

## Варианты

1. Чередование ног при отходе.
2. Переворот назад, ноги вместе.



## АКРОБАТИКА ФЛЯК МЕНИКЕЛЛИ



### Описание элемента

Из прямой стойки переворот назад на 180° вокруг поперечной оси, выход в стойку на руках и возвращение махом в исходное положение.

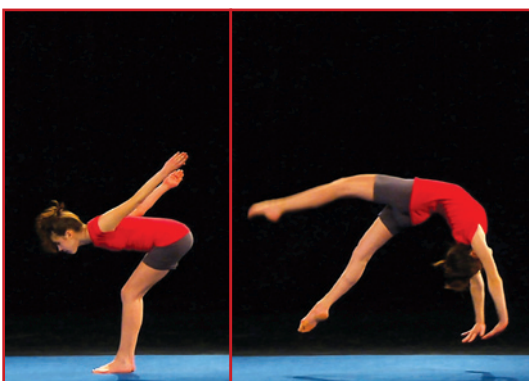
### Подготовительные упражнения

- Переворот назад.
- Стойка на руках с ногами в продольном шпагате.
- Возвращение махом в исходное положение.

### Техника исполнения

- Из положения стоя руки вверх слегка отклоните корпус назад и опустите руки. Отведите руки так, чтобы они оказались на одной линии с телом, и выпрямите ноги в коленях и в бедрах. **Т 1**
- Перенесите ЦТ на кисти и перейдите в стойку на руках с ногами в продольном шпагате, визуальный ориентир на кистях. **Т 2**
- Вернитесь махом в положение стоя, визуальный ориентир впереди. **Т 3**

**Примечание.** После завершения толчка ногами руки должны оставаться на одной линии с телом.



Т 1



Т 2

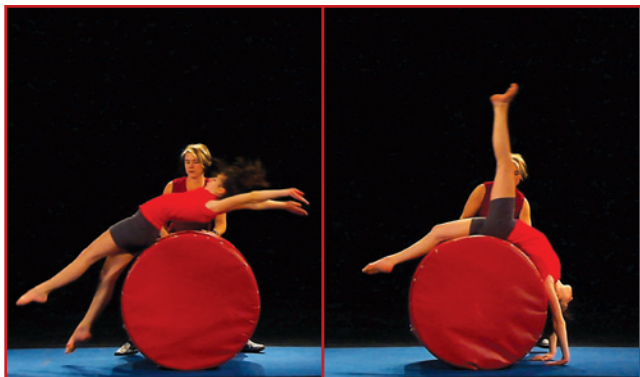


Т 3



## Тренировочные упражнения

1. С помощью пассировщика выполните фляк Меникелли, опираясь спиной на круглый мат. **У 1**
2. Выполните фляк Меникелли с помощью пассировщика.



У 1

## Помощь пассировщика

- Во время отрыва от земли пассировщик поддерживает дальнейшей рукой таз участника, а ближней рукой — заднюю часть бедра другой ноги. **ПП 1**



ПП 1

### Распространенные ошибки

1. Перед завершением толчка ногами участник разводит ноги в продольный шпагат.
2. После стойки на руках участник закрывает плечи в момент возвращения махом в исходное положение.

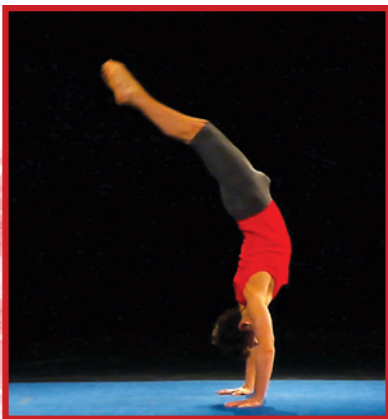
### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Выполнить фляк Меникелли, опираясь спиной на круглый мат и следя за тем, чтобы полностью выпрямить колени перед выпрямлением бедер и выходом в продольный шпагат. **УП**
2. Из стойки на руках с ногами в продольном шпагате опуститься на пол махом. **УП**

## Варианты

1. Фляк Меникелли в высоту.
2. Фляк Меникелли в длину.





## АКРОБАТИКА

### ФЛЯК

#### Описание элемента

Переворот назад на 180° вокруг поперечной оси и курбет.

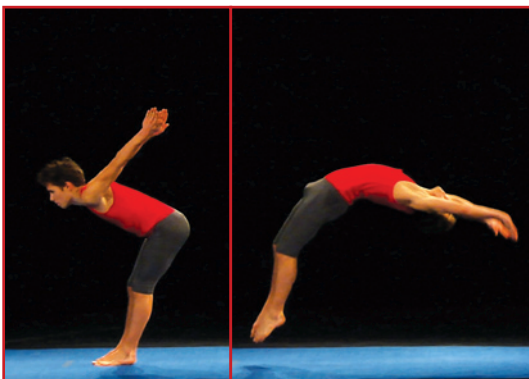
#### Подготовительные упражнения

- Курбет, раскрыться и закрыться.
- «Дельфин».

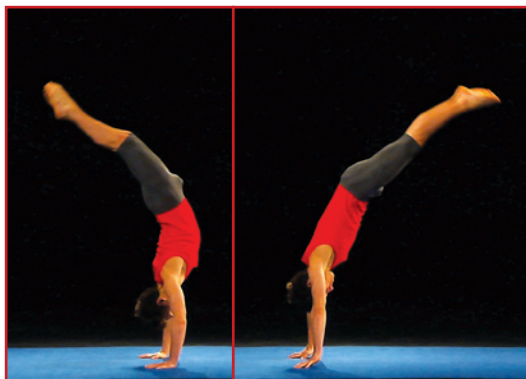
#### Техника исполнения

- Из положения стоя руки вверх слегка перенесите ЦТ назад, согните ноги в бедрах и коленях и опустите руки.
- Одновременным движением отведите руки так, чтобы они оказались на одной линии с телом, выпрямите ноги в коленях и в бедрах и раскройте плечи. **Т 1**
- Перенесите ЦТ на кисти и при контакте рук с полом сделайте курбет и толчок руками, визуальный ориентир на кистях. **Т 2**
- Слегка согните ноги в бедрах, закройте грудь, выполните приход на ноги и вернитесь в положение стоя. **Т 3**

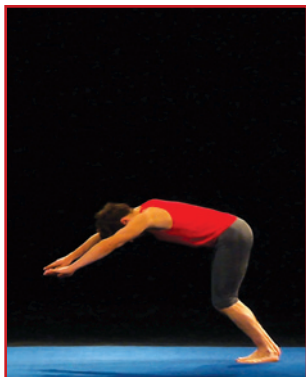
**Примечание.** После завершения толчка ногами руки должны оставаться на одной линии с телом.



Т 1



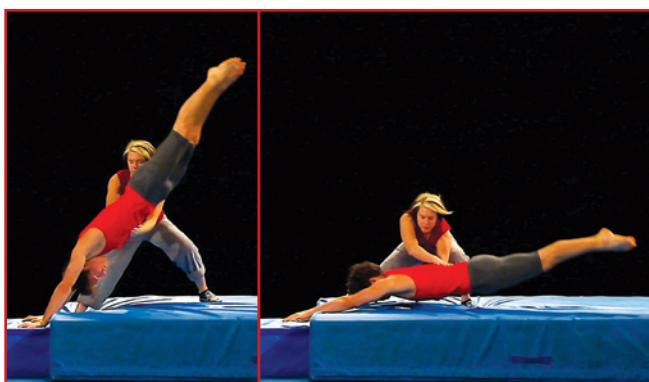
Т 2



Т 3

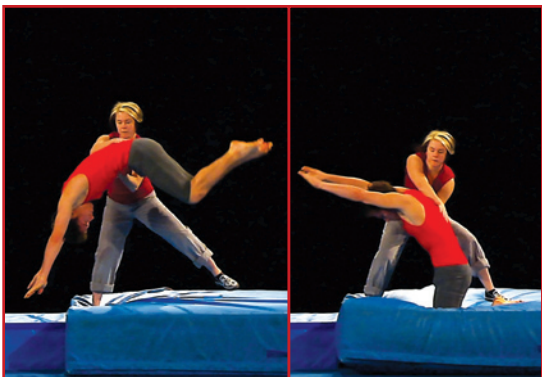
### Тренировочные упражнения

1. Из стойки на руках на подставке выполните с помощью пассивщика курбет с приходом на мат:
  - на живот; **У 1а**
  - на колени; **У 1б**
  - на ноги. **У 1в**
2. Выполните полуфляк в стойку на руках. Стоя на подставке, с помощью пассивщика наклонитесь назад в стойку на руках и после этого выполните курбет с приходом:
  - на живот; **У 2а**
  - на колени; **У 2б**
  - на ноги. **У 2в**
3. Выполните фляк с помощью пассивщика, опираясь спиной на круглый мат. **У 3**

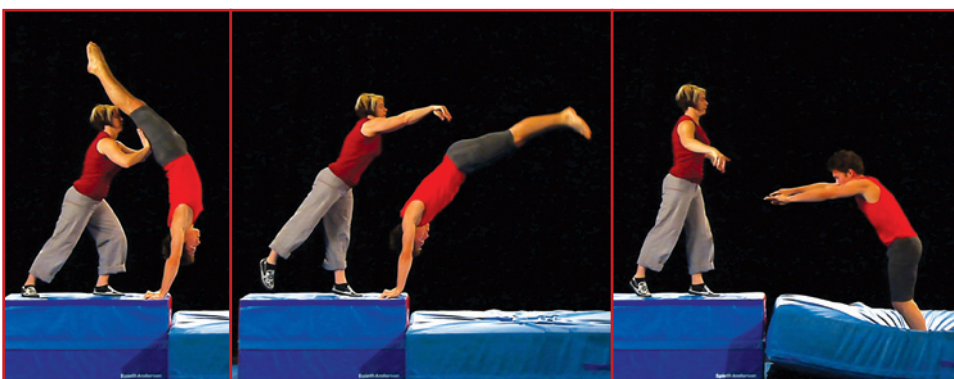


У 1а

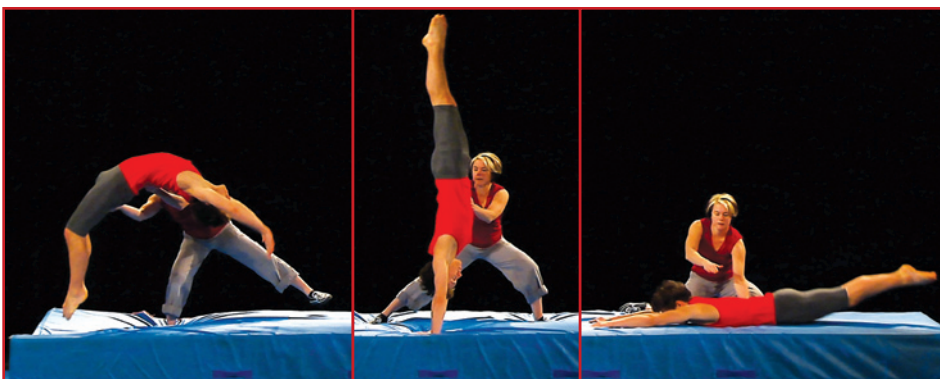




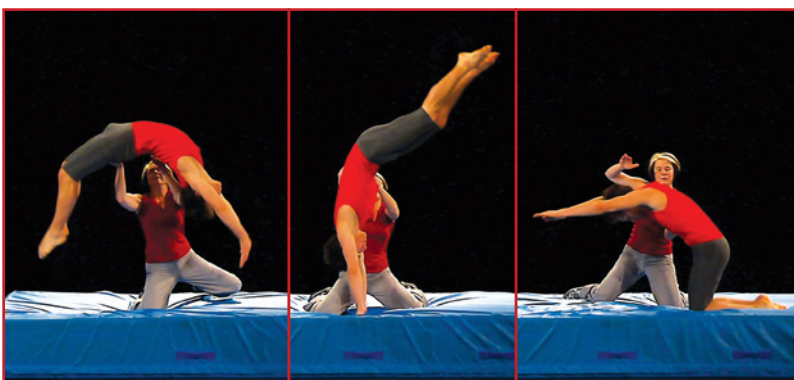
У 16



У 1в

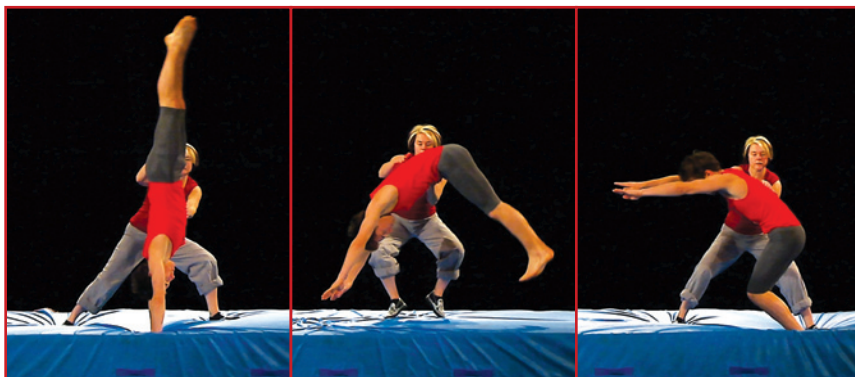


У 2а

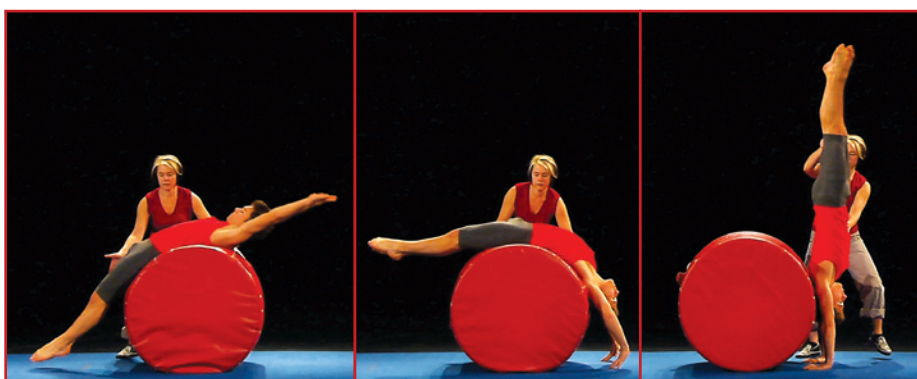


У 2б





У 2в



У 3

### Помощь пассивщика

- В момент отрыва от земли пассивщик поддерживает дальней рукой таз участника, а ближней рукой — заднюю часть его бедер. Во второй части упражнения инструктор подталкивает таз участника дальней рукой, чтобы помочь ему закрыть грудь. **ПП 1**



ПП 1





### Распространенные ошибки

1. Фляк делается слишком высоко, потому что при отходе таз слишком сильно выдвинут вперед или потому что голова двигается быстрее, чем остальное тело.
2. Движения рук участника не синхронизированы.
3. В стойке на руках участник закрывает плечи.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Из положения стоя слегка перенести ЦТ назад и согнуть ноги в бедрах. Выпрямить ноги в коленях и бедрах и раскрыть плечи. Завершить приходом на живот на мат. Обратит особое внимание на высоту фляка.  
**УП**  
Повторять тренировочное упражнение 1б, обращая особое внимание на высоту фляка.  
**УП**
2. Повторять тренировочные упражнения 2а и 2б, обращая особое внимание на синхронизацию движений рук. **УП**
3. Повторять тренировочное упражнение 1б с приходом плашмя на живот. В стойке на руках руки должны находиться на одной линии с телом. **УП**

### Варианты

1. Несколько фляков подряд.
2. Фляк с последующим сальто.





## АКРОБАТИКА САЛЬТО НАЗАД

### Описание элемента

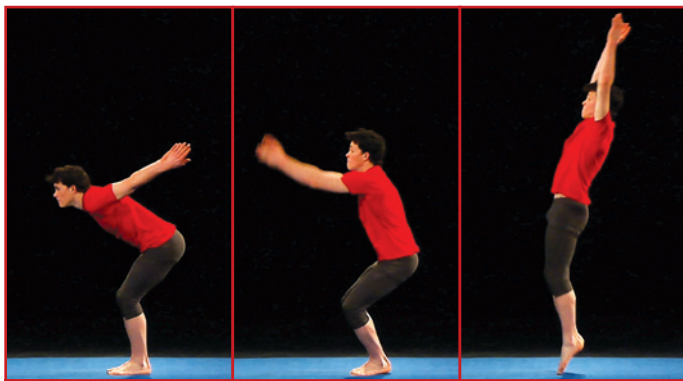
Переворот в группировке на 360° вокруг поперечной оси с приходом на ноги.

### Подготовительные упражнения

- Положение группировки.
- Отход или прыжок вверх.
- Приход назад.
- Кувырок назад.

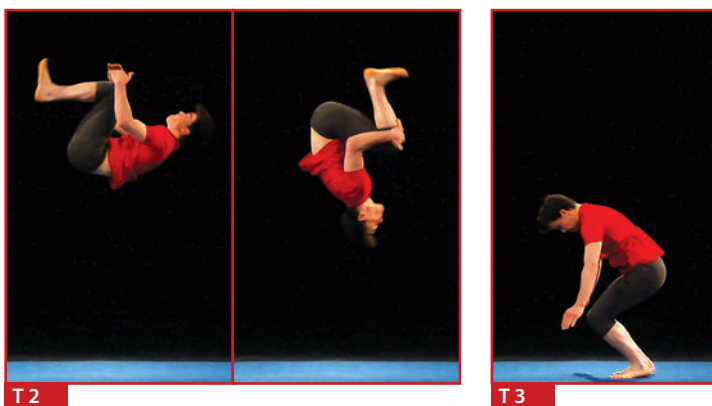
### Техника исполнения

- При отходе после рондада или фляка либо во время прыжка вверх инициируйте крутку за счет выпрямления бедер и отведения рук, визуальный ориентир впереди. **Т 1**
- После отхода сгруппируйтесь, чтобы увеличить скорость крутки и перевернуться вверх ногами. **Т 2**
- Непосредственно перед тем, как ЦТ окажется над стопами, выпрямите ноги в бедрах и перенесите визуальный ориентир на пол. **Т 3**
- Выполните приход на пол с согнутыми ногами и вернитесь в положение стоя, визуальный ориентир впереди. **Т 4**



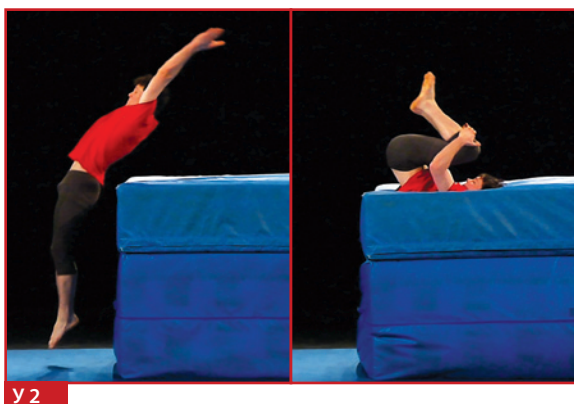
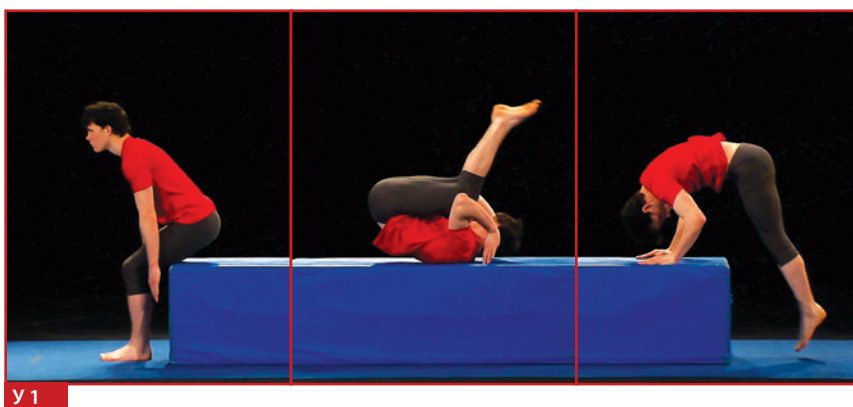
Т 1

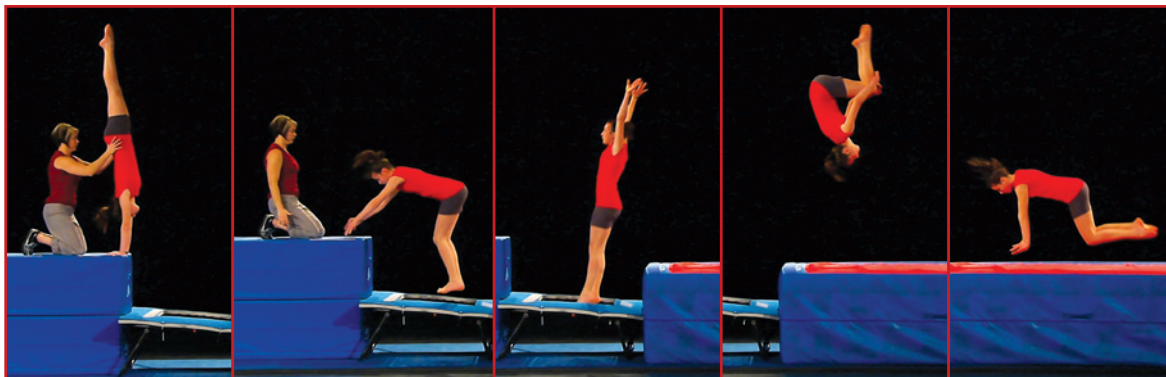




### Тренировочные упражнения

1. Выполните кувырок назад с подставки с приходом на лежащий ниже мат. **У 1**
2. Из прыжка вверх сделайте сальто назад с приходом в положение «свечка» в группировке на высокий мат. **У 2**
3. С минитрампа выйдите в стойку на руках на стоящую перед ним подставку. Из стойки выполните на минитрампе отход и сальто назад с приходом на мат на четвереньки. **У 3**
4. Из стойки на руках на подставке выполните курбет, а затем сальто назад с приходом на мат.





УЗ

### Помощь пассивщика

- В момент отрыва от земли пассивщик кладет дальнюю руку на поясницу участника, а ближнюю — на заднюю часть его бедер, чтобы при необходимости добавить крутки. ПП 1



ПП 1

#### Распространенные ошибки

1. Участник не полностью выпрямляет ноги и с самого начала уводит плечи назад.
2. В момент отхода стопы участника находятся впереди по отношению к тазу.
3. Выпрямляя ноги в бедрах, участник закидывает голову назад и прогибается.
4. Участник выпрямляет ноги в бедрах в середине фазы полета.

#### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Повторять тренировочное упражнение 2, обращая особое внимание на выпрямление ног и на движение плеч. УП
2. Убедиться в том, что в момент отхода ЦТ находится над стопами.
3. Повторять тренировочное упражнение 2, обращая особое внимание на правильное положение тела в целом и на положение головы в частности. УП
4. Выполните кувырок назад с подставки с приходом на лежащий ниже мат. УП

### Варианты

1. Сальто назад согнувшись.
2. Сальто назад с прямым телом.



## АКРОБАТИКА КОЛЕСО



### Описание элемента

Переворот тела вокруг передне-задней оси до стойки на руках с ногами в поперечном шпагате и возвращение махом в исходное положение.

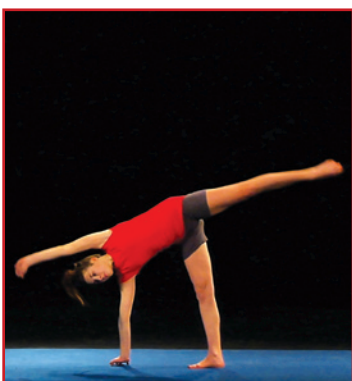
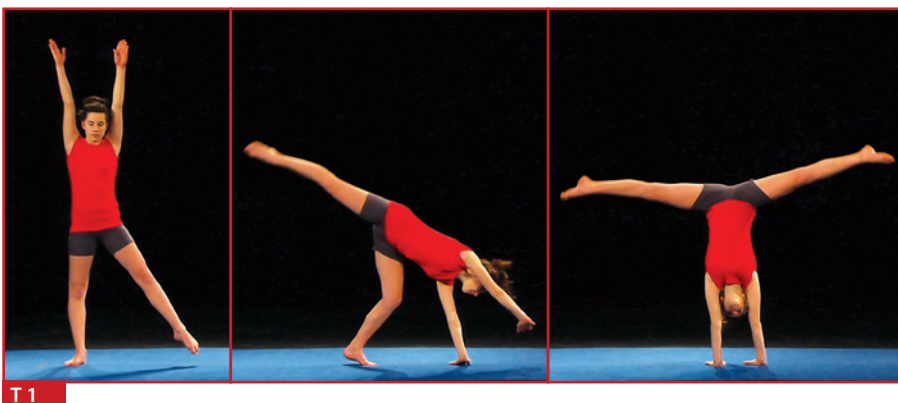
### Подготовительные упражнения

- Наклон махом вбок.
- Стойка на руках с ногами в поперечном шпагате.

### Техника исполнения

- Из положения стоя руки вверх выполните наклон махом вбок с ногами в продольном шпагате, поставьте одну руку за другой на пол и выйдите в стойку на руках с ногами в поперечном шпагате, визуальный ориентир на кистях. **Т 1**
- Выполните наклон махом вбок с ногами в продольном шпагате и вернитесь в исходное положение, визуальный ориентир впереди. **Т 2**

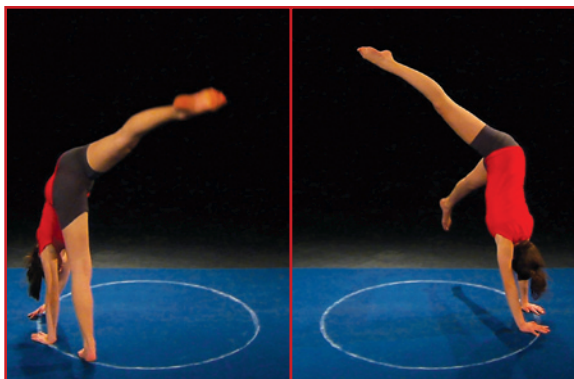
**Примечание.** В течение всего упражнения руки должны быть на одной линии с телом.





## Тренировочные упражнения

1. Двигаясь по кругу, ставьте по очереди первую ногу, вторую ногу, первую руку, вторую руку и снова первую ногу и вторую ногу. **У 1**
2. Выполните колесо, опираясь руками на подставку. **У 2**



У 1



У 2

## Помощь пассивщика

- Стоя сзади участника, пассивщик поддерживает его таз в момент выхода в стойку и возвращения махом в исходное положение. **ПП 1**



ПП 1

### Распространенные ошибки

1. Выйдя в стойку на руках, участник прекращает выполнение движения.
2. В момент выхода в стойку участник находится в положении группировки.
3. Участник не может выполнить колесо по прямой линии.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Из положения стоя выполнить наклон махом через какое-либо препятствие, а затем с помощью фуэте вернуться махом в исходное положение. **УП**
2. Выполнить наклон махом с ногами врозь с остановкой в стойке на руках с ногами в шпагате. **УП**
3. Начертить на полу линию, чтобы при выполнении колеса руки и ноги оставались на одной прямой.



## **Варианты**

- 1.** Колесо с опорой только на правую или только на левую руку.
- 2.** Колесо в обе стороны.
- 3.** Колесо для сальто боком.





## АКРОБАТИКА САЛЬТО БОКОМ (АРАБСКОЕ)

### Описание элемента

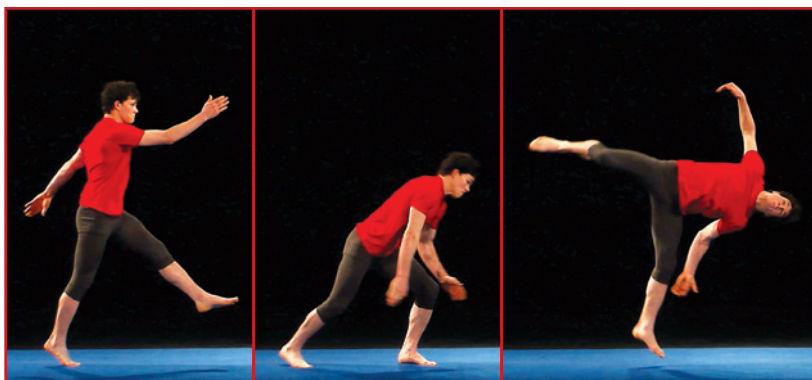
Переворот тела на 360° вокруг передне-задней оси.

### Подготовительные упражнения

- Колесо.

### Техника исполнения

- С отхода боком на одной ноге с разведением рук поднимите тело вверх, визуальный ориентир впереди. **Т 1**
- Для увеличения крутки согните широко разведенные ноги, возьмитесь руками под коленями и перевернитесь вверх ногами, визуальный ориентир на корпус. **Т 2**
- Выполните приход на одну ногу, а затем перенесите ЦТ на обе ноги, визуальный ориентир впереди. **Т 3**



Т 1



Т 2

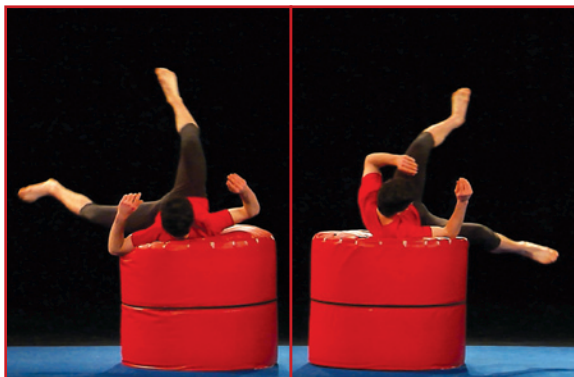


Т 3



## Тренировочные упражнения

1. Выполните кувырок вбок на подставку с приходом в положение стоя на пол. **У 1**
2. Выполните сальто вбок с подставки с приходом на мат.



У 1

## Помощь пассивщика

- Стоя сзади участника, пассивщик кладет ближнюю руку ему на бедро, и в момент, когда голова участника оказывается внизу, поддерживает его другое бедро дальней рукой. В течение всего переворота руки пассивщика следуют за тазом участника, и в конце перекрещиваются. **ПП 1**



ПП 1



## АКРОБАТИКА

### КОЛЕСО С ПОВОРОТОМ НА 180°

#### Описание элемента

Поворот тела махом на четверть оборота вокруг продольной оси и приход махом с поворотом еще на четверть оборота.

#### Подготовительные упражнения

- Наклон вперед махом.
- Стойка на руках с ногами в продольном шпагате.

#### Техника исполнения

- Из положения стоя руки вверх выполните наклон махом с поворотом на четверть вокруг продольной оси и поставьте первую руку на пол. **Т 1**
- Поставьте вторую руку на пол и выйдите в стойку на руках, визуальный ориентир на кистях. **Т 2**
- Выполните наклон махом с еще одним поворотом на четверть оборота вокруг продольной оси и вернитесь махом в исходное положение, визуальный ориентир впереди. **Т 3**

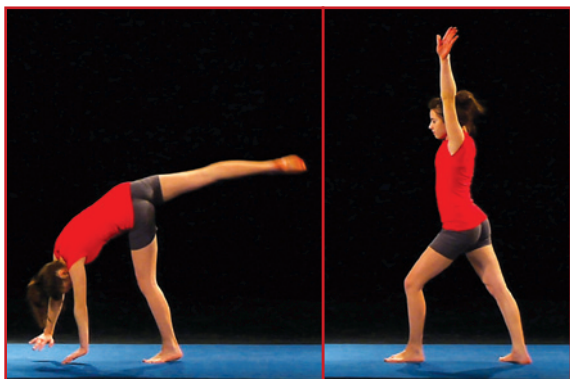
**Примечание.** При исполнении всего элемента руки должны оставаться на одной линии с телом.



Т 1



Т 2



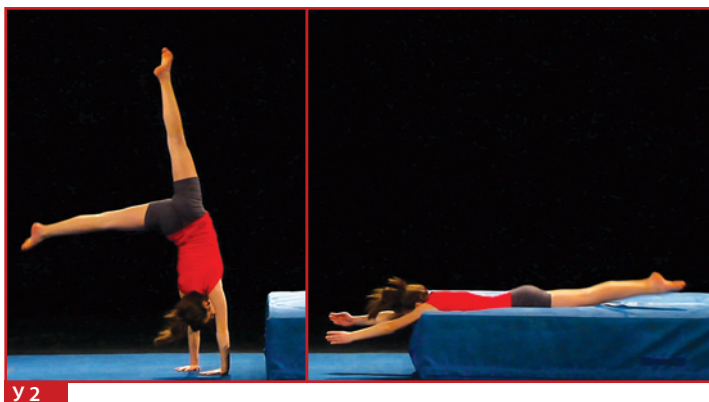
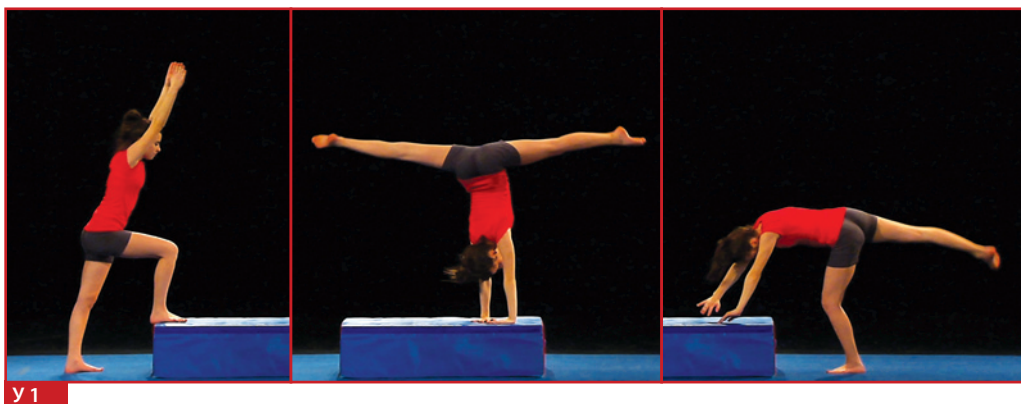
Т 3





## Тренировочные упражнения

1. Выполните колесо с поворотом на 180°, опираясь руками на подставку. Ставьте кисти так, чтобы ноги становились на пол в момент возвращения махом. **У 1**
2. Выполните половину колеса с четвертью оборота вокруг продольной оси с приходом на живот на мат. **У 2**



## Помощь пассивщика

- Пассивщик стоит сзади участника и держит его за бедра в момент перехода на руки.

### Распространенные ошибки

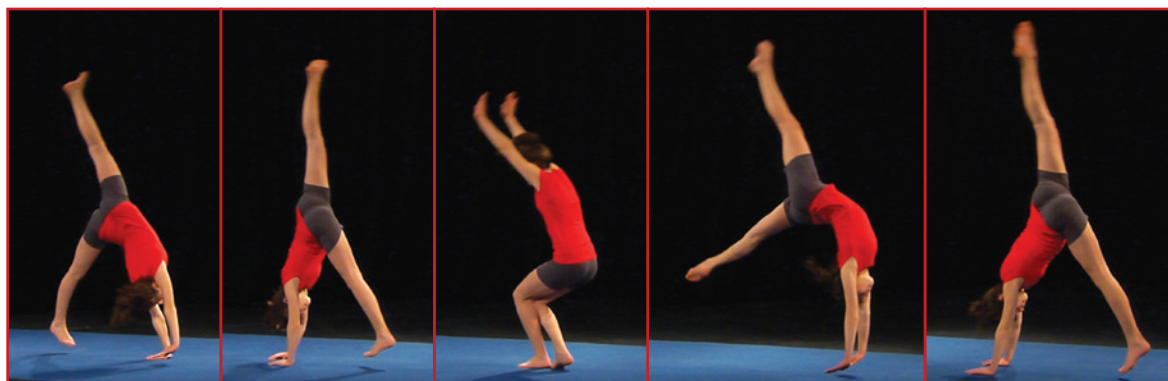
1. Участник выполняет четверть оборота до наклона тела или не заканчивает вторую четверть оборота.
2. В момент выхода в стойку на руках участник закрывает грудь.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Повторять наклоны вперед махом. **УП**  
Выполнять первую четверть оборота через круглый мат. **УП**  
Из стойки на руках на подставке с ногами в шпагате опуститься вниз с четвертью оборота и завершить движение махом лицом к подставке. **УП**
2. Повторять наклоны вперед махом, обращая особое внимание на положение тела. **УП**  
Повторять стойки на руках с ногами в продольном шпагате, следя за тем, чтобы в момент выхода в стойку тело и ноги были на одной линии. **УП**

### Варианты

1. Колесо с поворотом на 180° и отход.
2. Колесо с поворотом на 180° и фляк Меникелли.



В 2



## АКРОБАТИКА

### РОНДАД ПЕРЕД САЛЬТО



#### Описание элемента

Наклон вперед махом, поворот на 180° вокруг продольной оси с выходом в стойку на руках, курбет и отход от пола на сальто.

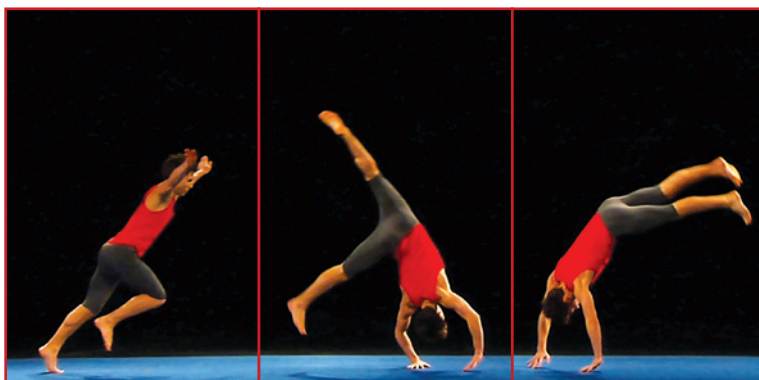
#### Подготовительные упражнения

- Вальсет.
- Наклон вперед махом.
- Курбет, раскрыться и закрыться.

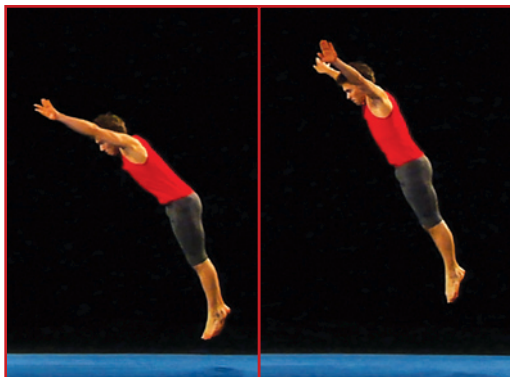
#### Техника исполнения

- Из положения стоя выполните вальсет и наклон махом, отталкиваясь ногой, находящейся сзади. Одновременно с наклоном выполните поворот на 180° вокруг продольной оси и поставьте руки на пол, выбрав одну из двух возможностей:
  - первой рукой выполните четверть оборота наружу вокруг продольной оси, обопритесь на нее и перед тем, как перенести вес на другую руку, убедитесь, что первая рука повернута внутрь и что руки образуют треугольник; **Т 1**
  - обеими руками выполните поворот на 180° вокруг продольной оси, а затем поставьте их на пол.
- В момент курбета оттолкнитесь руками и наклоните корпус. Поставьте ступни чуть сзади по отношению к ЦТ и закончите движение отходом.

**Примечание.** После вальсета руки должны оставаться на одной линии с телом.



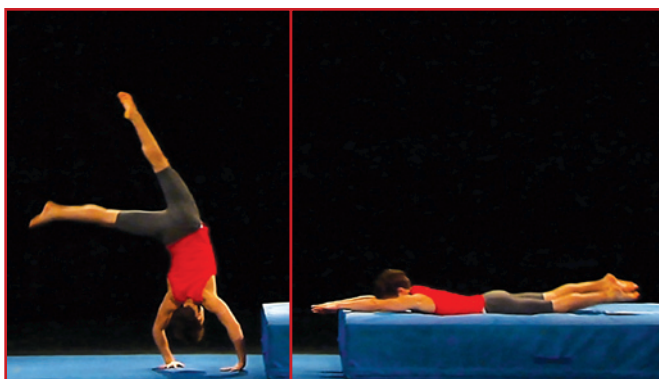
Т 1



Т 2

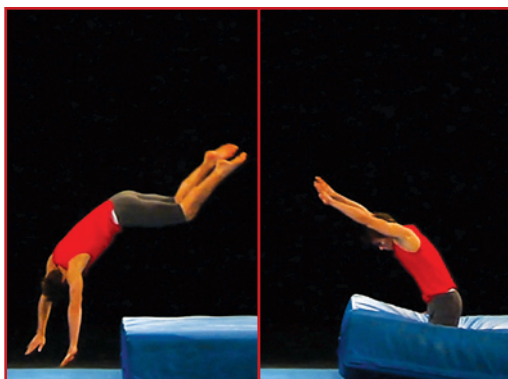
## Тренировочные упражнения

- Из стойки на руках выполните курбет с приходом на мат:
  - на живот; **У 1а**
  - на колени; **У 16**
  - стоя.
- С помощью пассировщика встаньте в стойку на стоящую впереди подставку. Из стойки выполните курбет, а затем отход с пола. **У 2**
- Повторите рондад для сальто до толчка руками, ставя руки на пол при первой же возможности, то есть перенося вес с одной руки на другую во время выполнения поворота на 180°. Выполните приход плашмя на живот или на колени на мат.
- Выполните рондад с возвышения с приходом в положение стоя на лежащий ниже мат.

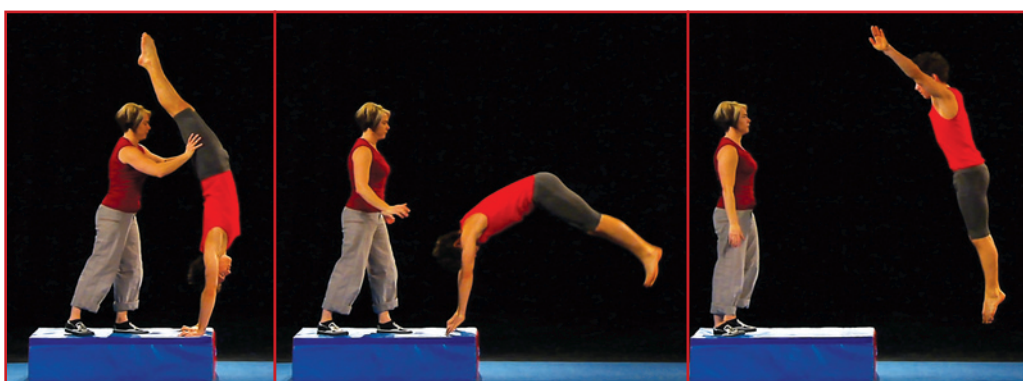


У 1а





У 16



У 2

### Помощь пассивщика

- Пассивщик кладет ближнюю руку на бедро участника и, как только вторая рука участника касается пола, поддерживает другое его бедро дальней рукой. Руки пассивщика помогают удерживать правильное положение таза, и в конце перекрещиваются. При выполнении рондада помощь пассивщика требуется довольно редко.





### Распространенные ошибки

1. Участник выполняет оборот на 180° или четверть оборота слишком рано.
2. Выполняя наклон махом, участник слегка закрывает плечи и направляет переднюю ногу под углом к оси.
3. Участник делает отход в положении согнувшись.
4. При контакте ног с полом участник смягчает приход, вместо того чтобы продолжить движение отходом.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Выполнить наклон и поворот на 180° с выходом в стойку на руках перед стеной на мате. **УП**  
Из наклона выполнить поворот на 180°, перенося вес с одной руки на другую. **УП**
2. Выполнить наклон и поворот на 180° с выходом в стойку на руках перед стенкой на мате. **УП**  
Из наклона махом выполнить поворот на 180°, перенося вес с одной руки на другую. **УП**
3. Из стойки на руках на подставке выполнить курбет с последующим прыжком вверх на МТ и приходом на мат. Следить за тем, чтобы в момент выхода в стойку во время отхода корпус и ноги находились на одной линии. **УП**
4. Из стойки на руках на подставке выполнить курбет с последующим отходом.

### Вариант

1. Рондад с сальто: после рондада выполните сальто. **В 1**



**В 1**



## АКРОБАТИКА

### РОНДАД ПЕРЕД ФЛЯКОМ



#### Описание элемента

Наклон вперед махом, поворот на 180° вокруг продольной оси с выходом в стойку на руках, курбет и отход от пола на фляк.

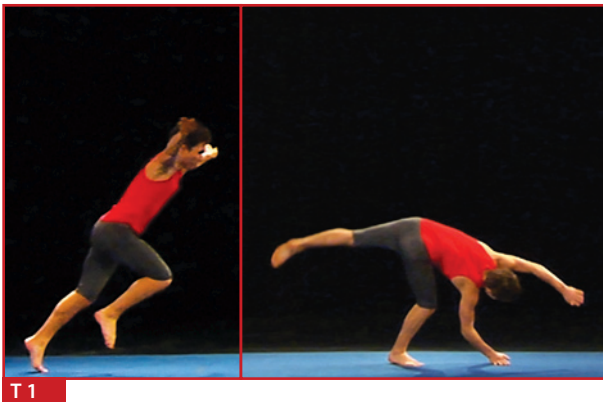
#### Подготовительные упражнения

- Вальсет.
- Наклон вперед махом.
- Курбет, раскрыться и закрыться.

#### Техника исполнения

- Из положения стоя выполните вальсет и наклон махом, отталкиваясь ногой, стоящей сзади. Одновременно с махом сделайте поворот на 180° вокруг продольной оси и поставьте руки на пол, выбрав одну из двух возможностей:
  - выполните четверть оборота наружу вокруг продольной оси первой рукой, обопритесь на нее и перед тем, как перенести вес на другую руку, убедитесь, что первая рука повернута внутрь и что руки образуют треугольник; **Т 1**
  - обеими руками выполните полуоборот вокруг продольной оси, а затем поставьте их на пол.
- В момент курбета оттолкнитесь руками, слегка согните ноги в бедрах и закройте грудь, а затем выполните курбет, поставьте ступни чуть сзади по отношению к ЦТ и закончите движение отходом. **Т 2**

**Примечание.** После вальсета руки должны оставаться на одной линии с телом.

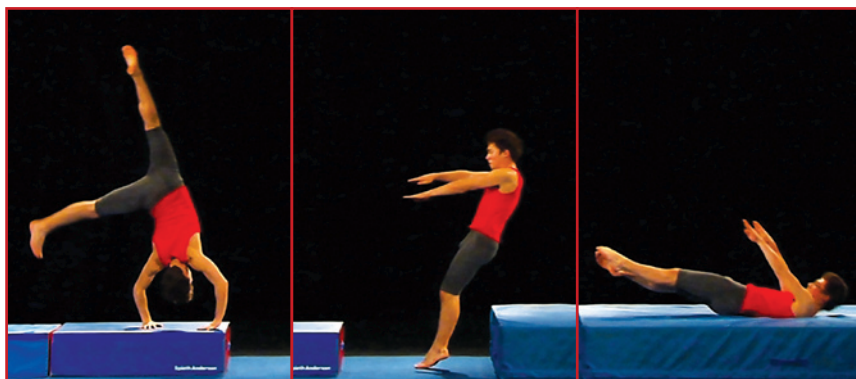


## Тренировочные упражнения

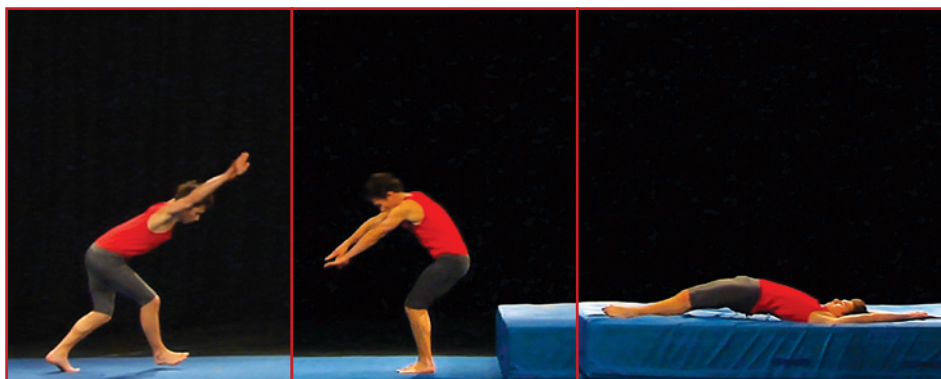
1. Выполните рондад с подставки с приходом на мат:

- стоя; **У 1**
- в положение согнувшись и «дельфин».

2. Выполните рондад на полу с приходом плашмя на спину на мат. **У 2**



У 1



У 2

## Помощь пассивщика

- Пассивщик кладет ближнюю руку на бедро участника, и как только вторая рука участника касается пола, поддерживает другое бедро дальней рукой. Руки пассивщика помогают удерживать правильное положение таза и в конце перекрещиваются. При выполнении рондада помощь пассивщика требуется довольно редко.



### Распространенные ошибки

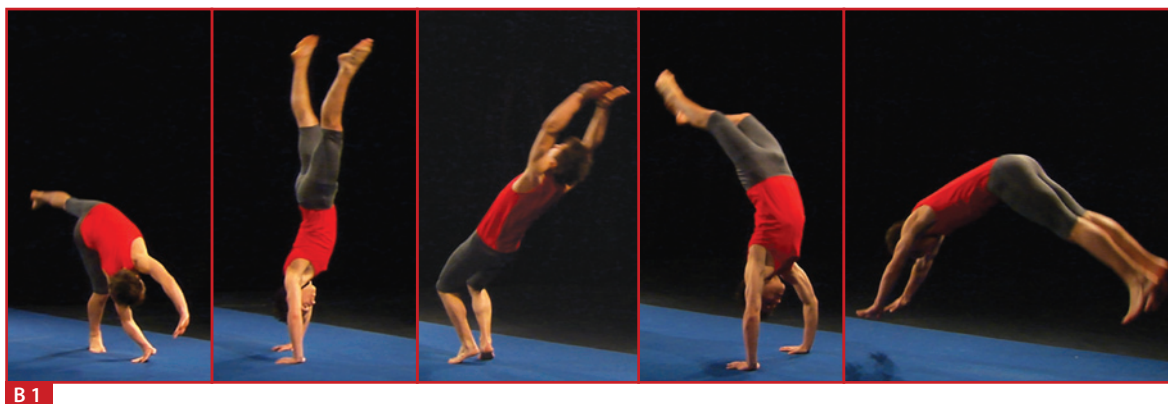
1. Участник выполняет поворот на 180° или четверть оборота слишком рано.
2. Выполняя наклон махом, участник слегка закрывает плечи и направляет переднюю ногу под углом к оси.
3. Участник выполняет курбет слишком рано.
4. Участник не завершает курбет, оставляя ноги перед ЦТ.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Выполнить наклон и поворот на 180° с выходом в стойку на руках перед стенкой на мате. **УП**  
Из наклона выполнить поворот на 180°, перенося вес с одной руки на другую. **УП**
2. Выполнить наклон и поворот на 180° с выходом в стойку на руках перед стенкой на мате. **УП**  
Из наклона махом выполнить поворот на 180°, перенося вес с одной руки на другую. **УП**
3. Выполнить поворот на 180° в стойке на руках и упасть плашмя на живот на мат.
4. Выполнить рондад на полу с приходом на руки на подставку, чтобы усилить толчок руками.

### Вариант

1. Рондад с фляком: после рондада выполните фляк. **В 1**



Главная цель благотворительного фонда *Fondation Cirque du Soleil™* — содействовать использованию циркового искусства в развитии творческого потенциала, социальных навыков и физических способностей людей, особенно молодежи, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Фонд гарантирует, что доходы от распространения педагогических материалов *Cirque du Soleil™* будут направлены на финансирование его социальных и культурных программ.

«Основы техники цирковых дисциплин», созданные в сотрудничестве с Национальным цирковым училищем (Монреаль), знакомят широкую публику с цирковым искусством. Являясь руководством по технике исполнения и учебно-методическим пособием, это издание иллюстрирует на более чем 600 страницах выполнение 177 элементов техники по 17 цирковым дисциплинам. Его содержание, подкрепленное видеоматериалами, представляет богатый опыт педагогов и дает обширную программу упражнений с целью постепенного и адаптированного преподавания этих дисциплин в безопасных условиях.



Совместный проект с



Опубликовано в Канаде. Все права защищены.  
Cirque du soleil — торговая марка Cirque du soleil и используется по лицензии.

Cirque du Soleil is a trademark owned by  
Cirque du Soleil and used under license.