

# ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЦИРКОВЫХ ДИСЦИПЛИН



## АКТЕРСКАЯ ИГРА



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

## Введение

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

### АКТЕРСКАЯ ИГРА

#### ВВЕДЕНИЕ

Актёрская игра представляет собой изображение персонажей в рамках сценической постановки с заранее определёнными параметрами. Игра участником 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.



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 выполняют 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 подержках 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 выжатым носком под углом 50° 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 свисает 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 позы и найти комбинация, уменьшающие количество необходимых манипуляций и нежелательных 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 тренировка каната и полотна 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 какао-порошок, который 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.





**АКТЕРСКАЯ ИГРА «КИНО»**

**Описание упражнения**  
 Воспроизведение ситуации просмотра кинофильмов.  
 Упражнение на чувство партнера и правдоподобность эмоций.

**Подготовительные упражнения**

- Различные упражнения.
- Упражнения на разные уровни игры (см. стр. 4).

**Описание действий**

- Расставить стулья в два ряда. Разделить группу пополам, чтобы одна половина участников играла роль зрителей, а другая наблюдала за ними. После окончания упражнения поменять группы местами.
- Персонажи сидят в кинотеатре. На экране представлены фильмы разных жанров. Персонажи реагируют на фильмы, начиная с реалистичного стиля игры и постепенно утрируя.
- Инструктор, словно режиссер, указывает на переход от одного фильма к другому, а также на жанр демонстрируемого фильма.
- После того как указан жанр фильма, участники реагируют и взаимодействуют между собой. Если на экране комедия или фильм ужасов, участники сначала принимают эмоции сдержанно, а затем постепенно переходят к бесконтрольному утрированию. Т 1, Т 2
- Упражнение ставит перед участниками следующие задачи:
  - Создать правдоподобный персонаж.
  - Не бояться нелепых ситуаций.
  - Следить за состоянием группы, чтобы действовать слаженно с партнерами и предлагать переход к следующему уровню игры. Наблюдать за своими соседями, учитывать их действия и откликаться на их идеи.
  - Переходить от сдержанного стиля игры к более экспрессивному.
  - Контролировать свой уровень игры и принимать идеи партнеров. Рассчитывать свои жесты, чтобы не травмировать других.

14 Основы техники цирковых дисциплин. АКТЕРСКАЯ ИГРА © 2012 Cirque du Soleil

## Описание упражнения (Актерская игра и Групповая игра)

Краткое описание упражнения.

## Подготовительные упражнения

Навыки, которые требуются для выполнения данного упражнения.

## Объяснение действий (Актерская игра и Групповая игра)

Подробное описание этапов выполнения данного упражнения.

Обозначено иконкой Т.

Эти объяснения сопровождаются одной или несколькими фотографиями. Добавление цифр к букве Т позволяет зрительно проследить представленные фазы: Т 1, Т 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.

**ГРУППОВАЯ ИГРА «КОВЕР-САМОЛЕТ»**

**Описание элемента**  
 Группа перемещает одного из участников, держа его на вытянутых руках.  
 Цель упражнения заключается в развитии доверия к партнерам и налаживании взаимодействия между ними, а также в привыкании к физическому контакту.

**Подготовительные упражнения**

- Упражнения на привыкание к физическому контакту, которые не требуют большого количества прикосновений.
- Упражнения на укрепление мышц рук.
- Выполнение игр и упражнений на взаимодействие между партнерами и знакомство с ролью нижнего и верхнего. Эти две роли очень важны в парной и групповой акробатике.

**Объяснение действия**

- Участники должны лечь на спину головой к голове, чередуя направление ног. Таким образом, головы оказываются в центре, упираются друг в друга, образуя правую линию, но смотрят в разные стороны. Т 1
- Вытянутые вверх руки образуют опоры, на которую может лечь человек. Т 2
- Один из участников (верхний) ложится спиной на ковер из рук, а остальные (нижние) перемещают его из одного конца ковра в другой. Верхний должен держать тело прямо, не прогибаясь, и позволить нижним перемещать его. Инструктор становится в конце очереди, чтобы помочь ему подняться. Т 3
- Поднимаясь на ноги, верхний должен занять свое место на полу в конце ряда, а участник, лежавший в начале ряда, занимает позицию верхнего. И так далее по очереди. Т 4

**Меры безопасности.** Следите за тем, чтобы не уронить верхнего. Прикоснитесь к нему аккуратно. Убедитесь, что нижние принимают верхнего в конце очереди. Поскольку он перемещается головой вперед, инструктор должен его принять и помочь ему встать.


1 2

5 Основы техники цирковых дисциплин. ГРУППОВАЯ ИГРА © 2012 Cirque du Soleil



**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 прижмется к 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 возможными падениями назад, особенно если упражнение выполняется на тростях или если участник слишком высоко поднимает ноги.

<p><b>Распространенные ошибки</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Участнику не удается поднять ноги.</li> <li>2. Участнику не удается держать руки вытянутыми.</li> </ol>	<p><b>Исправление ошибок и корректирующие упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторять упражнения, позволяющие укрепить мышцы брюшного пресса. УП</li> <li>2. Развернуть кисти наружу так, чтобы указательный палец смотрел вперед.</li> </ol>
---	--

**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 коленом не превышал 90°, иначе участник может упасть. ПП 1



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



<p><b>Распространенные ошибки</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Участник опускает бедро и свободную ногу, и лоток ему сложно вернуть колено на переключенную.</li> <li>2. Участник остается в положении согнувшись, и ему трудно сохранить безопасный упор стопа коленом.</li> </ol>	<p><b>Исправление ошибок и корректирующие упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В течение всего упражнения держать бедра на одинаковой высоте.</li> <li>2. Выпрямить ноги в бедрах, закрепить лодыжки и выдвинуть таз вперед, и притянуть пятки к лодыжкам.</li> </ol>
--	---

**Варианты**

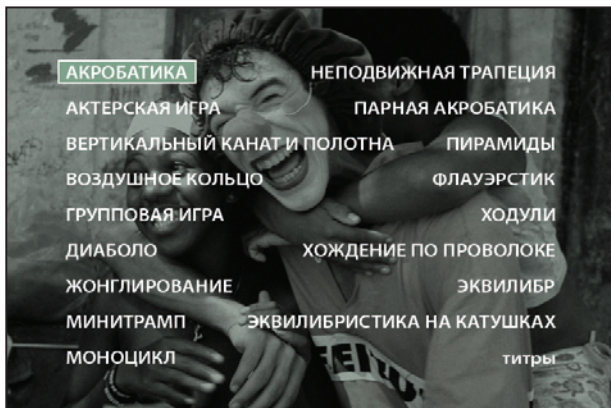
1. Передняя нога сбоку в шпагате. В 1
2. Арабеск: нога сзади, ступня прижимается к голове. В 2

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



# ИНСТРУКЦИЯ К ВИДЕОМАТЕРИАЛАМ

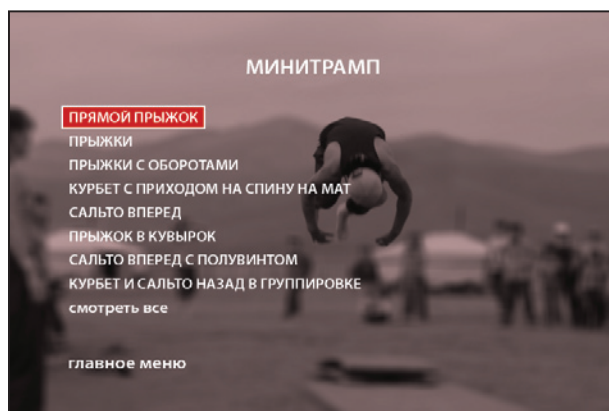


## Общее меню

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.



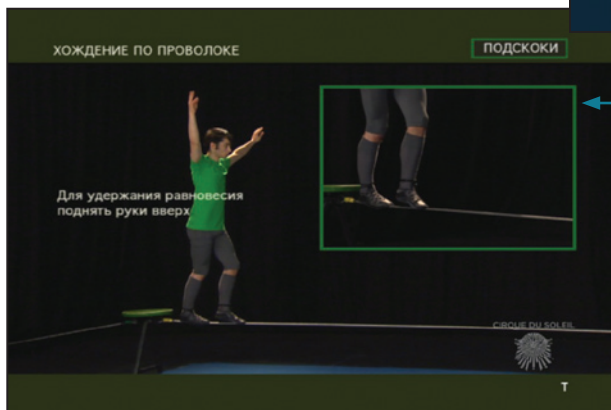


## Внимание!

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 пассивщика.

## 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.



# АКТЕРСКАЯ ИГРА

## ВВЕДЕНИЕ

Актёрская игра представляет собой изображение персонажей в рамках сценической постановки с заранее определенными 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 ясным и точным образом.



## ТЕРМИНОЛОГИЯ

### Фокус

Нечто, на чем должно быть сосредоточено внимание зрителя, чтобы он мог понять мысль, ситуацию или эмоции. Это может быть какой-то отдельный актер, предмет или место на сцене или на арене. В кино внимание и взгляд зрителя ориентирует и направляет камера. В цирке и в театре эту задачу выполняет **фокус**.

**Фокус** определяется двумя способами. Первый — это взгляд актера, направленный в определенное место. Второй, более общий — это некое конкретное место или пространство на сцене, на которое должен быть направлен взгляд зрителя в определенный момент. Обычно постановщик определяет, куда должен направляться взгляд зрителя; актеры же действуют в соответствии с его замыслом и подчеркивают центр внимания, играя во второстепенном или в главном фокусе.

### Играть в главном фокусе

Играть в центре внимания зрителя.

### Играть во второстепенном фокусе

Актер, который играет во второстепенном фокусе, хотя и является частью общей картины, должен быть лишь вспомогательным элементом, позволяющим зрителю лучше понять главное действие. Оставаясь в образе и в ситуации, актер не должен привлекать к себе основное внимание зрителя. Таким образом, при отсутствии противоположных указаний, его игра должна быть сдержанной.

### Комическая пантомима

Импровизация, которая никак не влияет на развитие основного сюжета спектакля. Подходящий момент для небольшой комической сценки. Например, крошка печенья на столе: актер может импровизировать вокруг нее в течение нескольких минут, а затем вернуться к главному действию.

### Перемена тона

Внезапная перемена тона, переход от комичного к драматичному, и наоборот.

### Подтекст

Истинные намерения персонажа; эмоции, которые скрываются под текстом и могут ему противоречить, давая тем самым актеру материал для передачи различных оттенков.



# СОДЕРЖАНИЕ

## АКТЕРСКАЯ ИГРА

### УПРАЖНЕНИЯ

Три реплики	5
Замедленный бег	8
«Избушка»	11
«Кино»	14
«Живое зеркало» (отсутствует на DVD)	17
Покажи слово	18
«Горячая картофелина»	20
Три стула	22
Предмет, изображаемый пантомимой	24
Палки	25







## АКТЕРСКАЯ ИГРА ТРИ РЕПЛИКИ



### Описание упражнения

Диалог, каждая реплика которого повторяется три раза. Разыгрывается актерами с разной интенсивностью.

Это упражнение на ритмичность, уровни интенсивности актерской игры, правдоподобность эмоций, контроль ситуации и чувство партнера.

### Объяснение действий

- Участники делятся на группы по два человека и придумывают короткий текст, каждая реплика которого повторяется три раза.
- Затем они должны сыграть этот текст в разных ситуациях: например, они передают друг другу стулья, как при переезде.
- Цели этого упражнения:
  - быстрое заучивание нескольких строк текста;
  - повторение одного и того же текста трижды для придания ему комической окраски;
  - выработка определенного ритма, для чего и используются короткие реплики;
  - передача подтекста. В приведенном примере речь идет о доверии и недоверии, фальши и правдивости эмоций.
- Пример диалога, который произносится в соответствии с приведенными ниже уровнями игры:
  - Где ты был?
  - Где я был?
  - Где ты был?
  - На хоккее.
  - На хоккее?
  - На хоккее.
  - С кем?
  - С кем?
  - С кем?
  - С Леони.
  - С Леони?
  - С Леони.
  - Врешь.
  - Правда.
  - Врешь.
  - Ты мне не веришь?
  - Нет, не верю.
  - Ты мне не веришь?
  - Я тебя видел.
  - Ты меня видел?
  - Я тебя видел.
  - А...
  - А!
  - А...



## Уровни игры

### 1. Отсутствие игры

В центре сцены двое участников обмениваются пятью-шестью репликами, затем расходятся. Они не должны ни двигаться, ни обыгрывать текст. Текст может быть даже неслышен для зрителей. Задача данного упражнения состоит в том, чтобы выдержать определенный стиль игры: в данном случае это полное отсутствие игры.

### 2. Телесериал

Минимальный уровень игры, при котором лицо актера не выражает особых эмоций; все происходит внутри. Два участника выходят в центр сцены и произносят те же самые реплики, но с минимальной экспрессией. Можно себе представить, что камера снимает их крупным планом и что очень близко к ним стоит микрофон. Здесь не нужно переигрывать, громко произносить свой текст. Надо сыграть на нюансах и при этом суметь выразить правдивые эмоции. Произнеся свой текст, актеры сразу же уходят со сцены. **Т 1**

### 3. Натуралистический театр

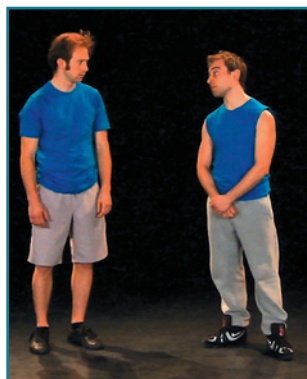
Играть с большей экспрессией, сохраняя те же намерения, тот же подтекст, ту же правдоподобность эмоций, но с большей экспрессией в голосе и большей физической выразительностью.

### 4. Театр бурлеска

Играть с гораздо большей экспрессией в голосе и большей физической выразительностью. **Т 2**

### 5. Клоунада

Наиболее утрированный уровень, на котором нужно использовать все возможные виды комической пантомимы; быть готовым к тому, что может случиться между двумя репликами и растягивать время и эмоции. Необходимо постоянно следить за правдоподобием эмоций и использовать резкую перемену тона. **Т 3**



### Распространенные ошибки

1. Участнику трудно произносить текст и одновременно делать что-то, возможно, никак не связанное со смыслом текста.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Повторить сценку.  
Упростить движения или постановку.  
Сконцентрироваться или на тексте и постановке, или на выполняемых движениях.

### Вариант

1. Сыграйте диалог, повторяя каждую реплику четыре, а затем пять раз.





## АКТЕРСКАЯ ИГРА ЗАМЕДЛЕННЫЙ БЕГ

### Описание упражнения

Воспроизведение бега в замедленном темпе. Это упражнение на правдоподобность эмоций, реалистичность и точность движений, чувство партнера, игру воображения.

### Подготовительные упражнения

- Разминочные упражнения.

### Объяснение действий

- На знаменитой олимпийской стометровке каждый участник представляет какую-либо страну и должен придумать себе персонаж. Инструктор командует старт, и начинается бег в замедленном темпе. Участники должны преодолеть дистанцию, которая отделяет их от финишной черты, пытаясь при этом помешать другим участникам и обойти расставленные ими ловушки.
- Цель персонажей — выиграть забег. Участники должны сыграть целеустремленность, волю к победе, напряженную борьбу, а также некоторую злобу к конкурентам.
- Задача актера — как можно точнее воспроизвести бег в замедленном темпе. У него есть и второстепенная цель: четко показывать партнерам свои намерения и идеи.  
Например, если участник задумал поставить подножку «конкуренту», он должен убедиться в том, что тот его видит, понимает его намерения и подыгрывает в сценке. **T 1**
- Участники должны быть внимательны к действиям друг друга. Например, если участник намеревается связать шнурками ботинки «конкурента», ему надо найти способ показать тому, что он задумал. Тогда «конкурент» сможет подыграть — ненароком поставить ноги вместе, потом на что-то отвлечься — и, наконец, в замедленном же темпе споткнуться и упасть.
- Упражнение заканчивается, когда все участники пересекут финишную черту или останутся лежать с травмами на беговой дорожке. **T 2**





T 1





T 2

### Распространенные ошибки

1. Участник забывает об «экстремальности» ситуации.
2. Участнику не хватает точности в движениях. Например, он бежит, поднимая одновременно левую ногу и левую руку, хотя в реальности они должны действовать в противофазе.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Прервать забег и начать все заново.
2. Помнить, что цель игры заключается не в том, чтобы выиграть забег, а скорее наоборот, чтобы получить удовольствие от проигрыша, попадая во все ловушки, расставленные соперниками.





## АКТЕРСКАЯ ИГРА «ИЗБУШКА»

### Описание упражнения

Строительство воображаемой избышки.

Это упражнение на чувство партнера, сценического пространства, точность движений.

### Объяснение действий

- Группа из десятка человек должна построить бревенчатый дом. Не договариваясь заранее, каждый участник должен придумать себе персонаж, найти свое место в группе, определить себе фронт работ и построить вместе с остальными красивый бревенчатый дом. На сцене должны быть представлены все строительные специальности. Этапы строительства должны быть показаны в правильной последовательности. **T 1**
- Инструктор указывает зоны, на которые участники должны ориентироваться в течение всего упражнения: место, где сложены бревна, и место, где будет построен дом, например, в центре сцены.
- Упражнение ставит перед участниками несколько задач:
  1. Придумать себе персонаж и действовать в его рамках на протяжении всего упражнения.
  2. Быть внимательным к действиям других персонажей и принимать их идеи.
  3. Быть точным в жестах и движениях.
  4. Участники должны создать атмосферу гармонии и дополнять действия друг друга.
- Участники не должны разговаривать, но могут издавать какие-то звуки. Они идут за бревнами, пилят их, укладывают туда, куда нужно по логике, устанавливают окна и двери, а также украшают помещение.
- Участники должны быть внимательными к действиям партнеров и продолжать начатое другими: например, уложив первое бревно, укладывать второе на нужной высоте; учитывать, что какая-то часть стены уже построена; входить через дверь именно там, где она была поставлена.
- Участники должны, не договариваясь заранее, определить свое место в группе, предлагать ситуации и поддерживать идеи других участников. **T 2**

**Примечание.** Инструктор должен дать участникам указание строить медленно, чтобы они успевали следить за развитием ситуации.





T 1



T 2





### Распространенные ошибки

1. Участник проходит сквозь «построенную стену».
2. Участник не учитывает, что бревна уже «уложены» на определенной высоте, и «кладет» свое бревно не туда.
3. Участник выходит из образа.
4. Участнику не хватает точности движений в обращении со строительными материалами.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

- 1, 2, 3, 4.** Инструктор может обращаться к участникам и корректировать их действия по ходу упражнения.





## АКТЕРСКАЯ ИГРА

### «КИНО»

#### Описание упражнения

Воспроизведение ситуации просмотра кинофильмов.

Упражнение на чувство партнера и правдоподобность эмоций.

#### Подготовительные упражнения

- Разминочные упражнения.
- Упражнения на разные уровни игры (см. стр. 6).

### Объяснение действий

- Расставить стулья в два ряда. Разделить группу пополам, чтобы одна половина участников играла роль зрителей, а другая наблюдала за ними. После окончания упражнения поменять группы местами.
- Персонажи сидят в кинозале. На экране представлены фильмы разных жанров. Персонажи реагируют на фильмы, начиная с реалистичного стиля игры и постепенно утрируя.
- Инструктор, словно дирижер, указывает на переход от одного фильма к другому, а также на жанр демонстрируемого фильма.
- После того как указан жанр фильма, участники реагируют и взаимодействуют между собой. Если на экране комедия или фильм ужасов, участники сначала проявляют эмоции сдержанно, а затем постепенно переходят к неконтрольному утрированию. **T 1, T 2**
- Упражнение ставит перед участниками следующие задачи:
  1. Создать правдоподобный персонаж.
  2. Не бояться нелепых ситуаций.
  3. Следить за состоянием группы, чтобы действовать слаженно с партнерами и предлагать переход к следующему уровню игры. Наблюдать за своими соседями, учитывать их действия и откликаться на их идеи.
  4. Переходить от сдержанного стиля игры к более экспрессивному.
  5. Контролировать свой уровень игры и принимать идеи партнеров. Рассчитывать свои жесты, чтобы не травмировать других.





T 1



T 2



### Распространенные ошибки

1. Придуманные персонажи имеют ограниченную подвижность и скорость реакции.

Если, к примеру, изображать стариков так, будто им сто лет, им будет сложно общаться по ходу действия с другими персонажами.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Напомнить участникам, что персонаж должен участвовать в развитии действия.

### Вариант

1. Задействуйте в сценке персонажей из одной и той же среды или находящихся в одинаковой ситуации. Например, звезды кино на международном фестивале, дети на школьном утреннике, группа байкеров и т. д.





## АКТЕРСКАЯ ИГРА

«ЖИВОЕ ЗЕРКАЛО» (отсутствует на DVD)

### Описание упражнения

Воспроизведение с закрытыми глазами движений другого участника.

Упражнение на чувство партнера, сосредоточенность и сенсорную чувствительность.

### Объяснение действий

- Участники разбиваются по парам и становятся спиной друг к другу. Их разделяет расстояние в несколько сантиметров, и они ни в коем случае не должны касаться друг друга. Они стараются одновременно выполнить какое-нибудь очень простое движение, не видя друг друга и не разговаривая.

Пример: один из участников поднимает левую руку. Другой чувствует, что тепло и вибрации, которые ощущала его правая рука, слабеют. Ему надо их опять «нащупать». Стало быть, он будет поднимать свою руку, пока опять не почувствует тепло, идущее от левой руки партнера. Это упражнение требует большой сосредоточенности и сенсорной чувствительности. Чудо полной синхронности между двумя партнерами очень редко, но встречается.

**Примечание.** Желательно разделить группу пополам, чтобы одна ее часть выполняла упражнение, а другая смотрела, и наоборот.

#### Распространенные ошибки

1. Участник так хочет угадать движение партнера, что касается его.
2. Участник быстро теряет концентрацию.
3. Участник ничего не чувствует и теряется.

#### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Сохранять минимальное расстояние между участниками.
- 2, 3. Повторять упражнение через равные промежутки времени, чтобы повысить концентрацию и развить сенсорную чувствительность.

### Вариант

1. Выполните упражнение, лежа на полу вдоль одной линии, голова к голове.





## АКТЕРСКАЯ ИГРА ПОКАЖИ СЛОВО

### Описание упражнения

Импровизация на заданную тему.

Упражнение на быстроту реакции и лаконичность движений.

### Объяснение действий

- Участники выстраиваются в ряд лицом к стене. Инструктор произносит слово, обозначающее эмоцию, тему или ситуацию. Услышав это слово, участники оборачиваются и демонстрируют ассоциации, вызванные этим словом.
- Участники свободны в средствах выражения, но при этом должны точно следовать указаниям инструктора, который может установить определенные ограничения, такие как:
  - «играть без слов»,
  - «играть, используя только звукоподражания»,
  - «играть каждый для себя», без контакта с другими участниками,
  - «играть, взаимодействуя с другими участниками».
- Когда участник чувствует, что исчерпал свою фантазию на заданную тему, он поворачивается обратно лицом к стене и ждет, пока закончат остальные участники и инструктор предложит другое слово.



Свадьба





Похороны



Младенец



Расизм



Спасибо

## АКТЕРСКАЯ ИГРА «ГОРЯЧАЯ КАРТОФЕЛИНА»



### Описание упражнения

Передача друг другу воображаемого предмета с постепенным наращиванием уровня игры и взаимодействия между участниками.

Упражнение на координацию движений, точность, правдоподобность эмоций и чувство партнера.

### Объяснение действий

- Участники становятся в круг. Инструктор дает одному из участников какой-то предмет. **Т 1**
- Предмет представляет собой нечто горячее; участники должны обыгрывать его форму и состояние, соблюдая постепенное развитие игры. Предмет передается из рук в руки, и инструктор сообщает участникам, насколько он горячий. По мере перехода предмета от одного участника к другому растет не только его температура, но и размеры. Участники должны обыграть эти изменения и как можно скорее передать предмет соседу, пока он не обжег им пальцы. К концу упражнения предмет должен быстро передаваться из рук в руки, не падая на пол. **Т 2**



Т 1







T 2

### Распространенные ошибки

1. Участнику не хватает точности в движениях при передаче предмета соседу.
2. Участник невнимателен к степени эмоций, выраженных предыдущим участником.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

- 1, 2. Вернуть предмет предыдущему участнику и еще раз принять и правильно передать его.

### Варианты

1. «Мягкая» картофелина.
2. «Холодная» картофелина.
3. «Колючая» картофелина.
4. «Хрупкая» картофелина.

## АКТЕРСКАЯ ИГРА ТРИ СТУЛА



### Описание упражнения

Воспроизведение различных эмоций, которые олицетворяет каждый стул.

Упражнение на правдоподобность эмоций, связность драматической ситуации и чувство партнера.

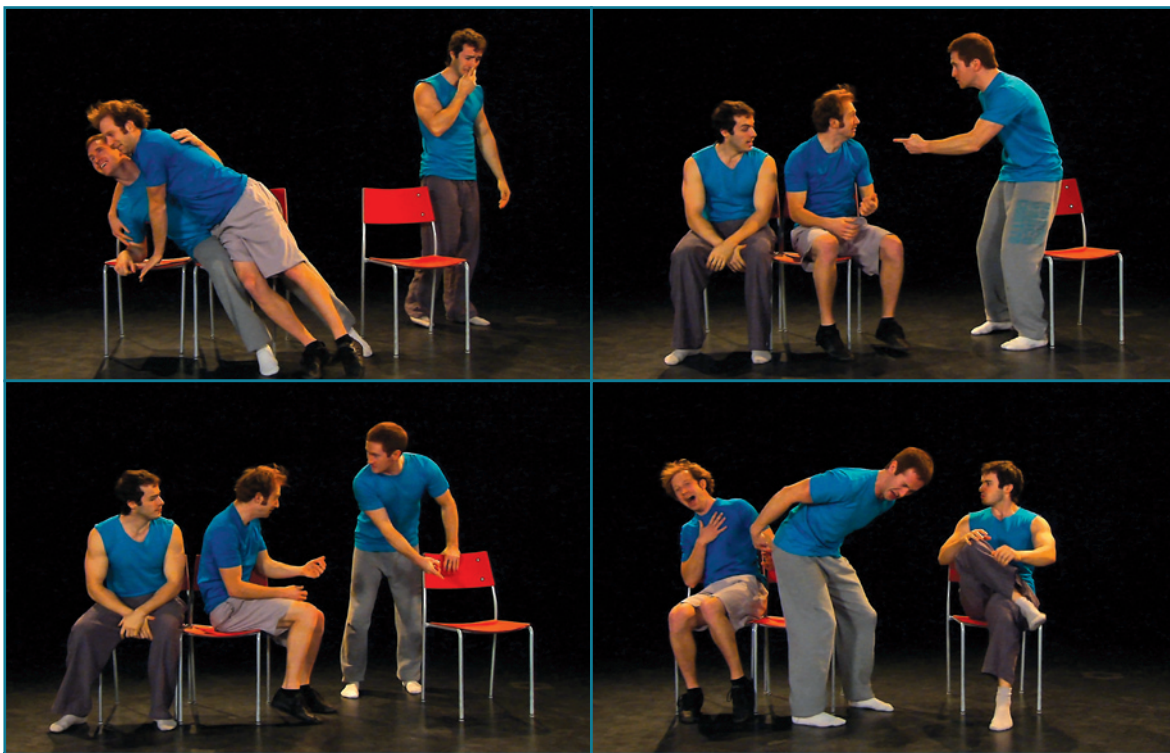
### Объяснение действий

- Каждый из поставленных в ряд трех стульев олицетворяет определенную эмоцию. Один стул — это радость, второй — гнев, а третий — печаль. **T 1**
- Участники по очереди появляются на сцене и разыгрывают маленький спектакль. Как только участник прикасается к стулу, он играет эмоцию, которую этот стул олицетворяет. Он сохраняет эту эмоцию до тех пор, пока не прикоснется к другому стулу. Контакт может происходить разными способами. Участнику не обязательно садиться на стул, он может просто к нему прикоснуться. Он должен сыграть связную историю с сюжетной линией, в которой есть начало, представление персонажа, развитие и конец. **T 2**



T 1





T 2

### Распространенные ошибки

1. Отсутствие связности в действии.
2. Участнику не хватает точности в создании образа.

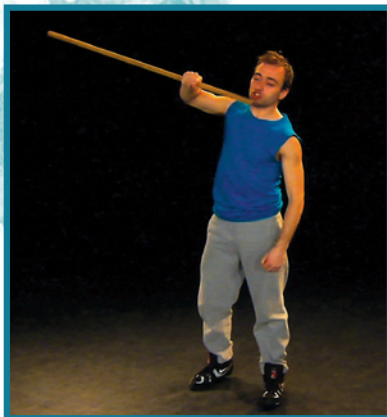
### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

- 1, 2. Повторить указания относительно связности действия и точности передачи образов и обращать на них особое внимание при последующем повторении этого упражнения.

### Вариант

1. Упражнение выполняется двумя, а затем тремя участниками одновременно.





## АКТЕРСКАЯ ИГРА ПРЕДМЕТ, ИЗОБРАЖАЕМЫЙ ПАНТОМИМОЙ

### Описание упражнения

Использование предмета, который на протяжении сценки превращается во что-то другое.

Упражнение на точность жестов, связность действия и игру воображения.

### Объяснение действий

- Инструктор дает участнику какой-то предмет. Участник должен использовать предмет разными способами, например, превращая простую палку в ружье, весло, лук и, наконец, в лопасть вертолета. Все эти превращения должны составить связную сюжетную линию, а участник должен показать глубину и правдоподобность эмоций. **Т 1**



Т 1

### Распространенные ошибки

1. Истории не хватает связности.
2. Чересчур много манипуляций с предметом, не имеющих сюжетного смысла.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

- 1, 2. Инструктор останавливает участника, когда тот начинает путаться, и просит начать упражнение сначала.





## АКТЕРСКАЯ ИГРА ПАЛКИ

### Описание упражнения

Хореографическая импровизация с использованием палок. Упражнение на пластику, а также на внимание и чувство партнера.

### Объяснение действий

- Каждый из участников связан с другим участником палкой, которую они держат за концы. Группу можно поставить в круг, в полукруг или в линию. **T 1**
- Начинает звучать музыка, и участник, на которого укажет инструктор, выполняет первое движение. При перемещении палки постоянно образуют какую-то линию или фигуру либо по высоте, либо по длине. Затем выполняется второе движение, третье и так далее. **T 2**
- Участники должны запоминать пройденный путь, а также движения рук и ног. При этом они не выпускают палку из рук. После повторения нескольких движений палки убираются, и движения выполняются без них. Таким образом из отдельных движений создается хореографическая постановка. **T 3**



T 1



T 2





Т 3

### Распространенные ошибки

1. Участник не может в точности повторить движение и своими неправильными действиями сбивает с толку других участников.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Инструктор уточняет, какое движение или последовательность движений были выполнены неверно.

### Вариант

1. Хореография с натянутыми веревками.





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.