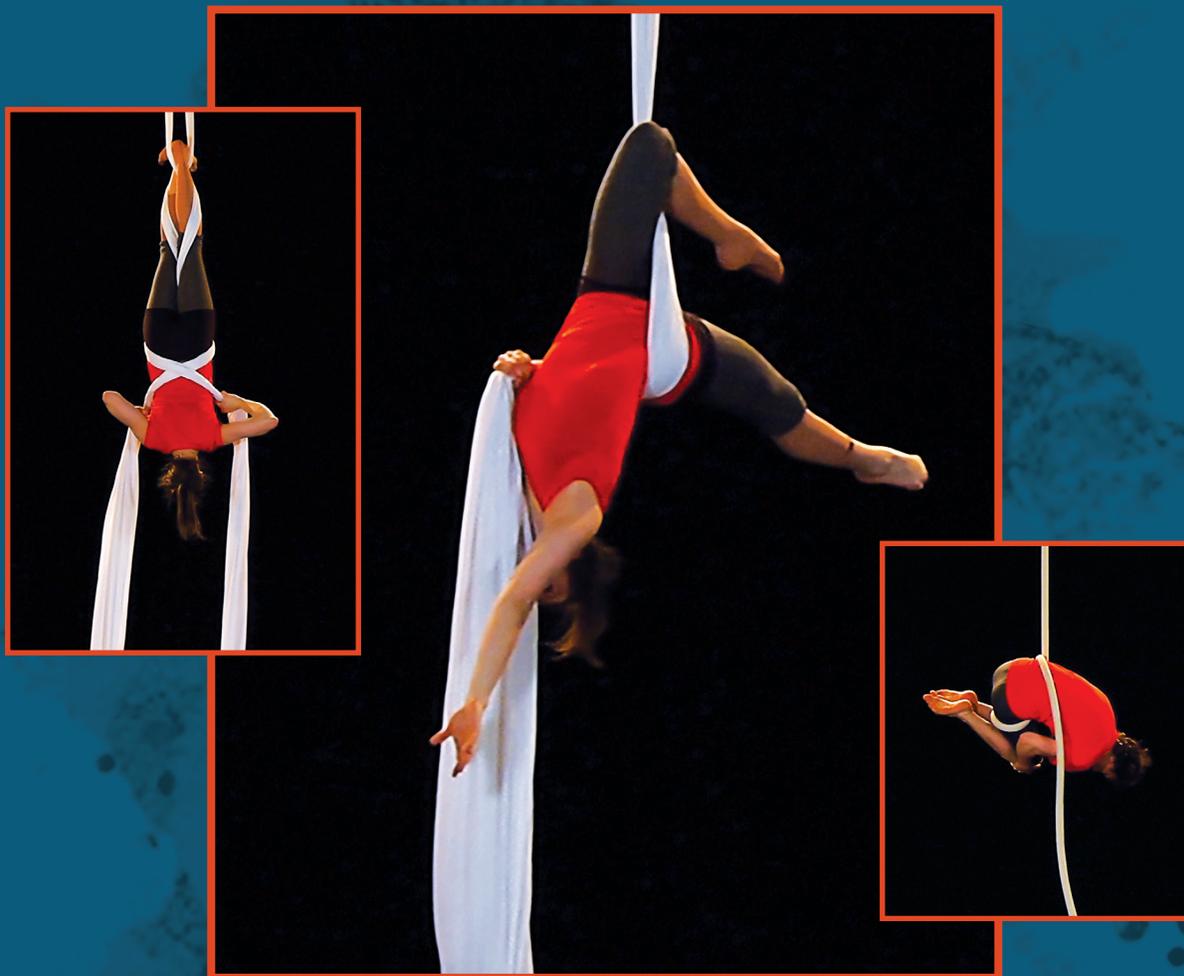


ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЦИРКОВЫХ ДИСЦИПЛИН



ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КАНАТ И ПОЛОТНА



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, Джонатон 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, Джонатон 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 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 вытянутым 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.

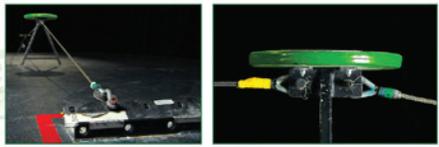
Проволока
Металлический трос, на котором работает артист.

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

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

РЕКВИЗИТ

- Проволока, по которой ходит артист.
- Два мостика, к которым крепится проволока.
- Растворки.
- 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 тренинг с канатом и полотном может вызвать ожоги, рекомендуется носить плотно прилегающую одежду: максимальное закрывающее 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 колени.



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.



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 шпалгате.
- Возвращение махом в исходное положение.

Техника исполнения

- Из положения стойки 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 шпалгате, визуальный ориентир на кистях. **T 2**
- Вернитесь махом в положение: стой, визуальный ориентир вперед. **T 3**

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



51

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 **T**.

Эти объяснения сопровождаются одной или несколькими фотографиями. Добавление цифр к букве **T** 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 стопы горизонтально и на одинаковой высоте. **T 1**
- Первый верхний захватывает на двух нижних, стоящих в центре, опираясь руками на их спину; он может сделать это либо одним движением, либо через упор на бедра. Наконец он ставит ногу на каждого из центральных нижних и опирается руками на их лопатки. Двое других верхних повторяют эту последовательность движений; один из них становится на стопы нижних слева, а другой — на стопы нижних справа. **T 2**
- Восстановив равновесие, трое верхних выпрямляют спину, чтобы она была в горизонтальном положении. Нижние и верхние одновременно выпрямляют руки и стопы, при необходимости опираясь ими на плечи стоящих рядом партнеров. Нижние завершают связку, выпрямляя ноги. **T 3**
- На своде верхние снова опираются руками на лопатки нижних и по очереди спрыгивают 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 тем, кто стоит под ними. Таким образом скорость и высота падения будут меньше.



26

Основы техники цирковых дисциплин. ПИРАМИДЫ © 2012 Cirque du Soleil



Тренировочные упражнения

1. 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 вперед-вниз. У 1

Вот три правила корректировки положения диаболо:

1. Стойте лицом к часам; если диаболо начнет поворачиваться, следуйте за ним.
2. Если диаболо наклонится назад и ногам, выдвиньте правую руку вперед; веревка начнет тереться о чашку диаболо, и оно выпрямится.
3. 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.

2. Прочтите диаболо по ленту, используя пальчики, и поднимите его в воздух.



Помощь пассивщика

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

Распространенные ошибки	Исправление ошибок и корректирующие упражнения
1. В начале упражнения участник кладет диаболо на пол не с той стороны.	1. При манипуляции правой рукой диаболо кладут слева.
2. Участник занимает неправильную позицию.	2. Стоять и диаболо лицом.
3. Участник опаздывает с корректировкой.	3. Корректировать положение диаболо при первых признаках неуравновешенности. Со временем необходимость корректировки станет заметна заранее.
4. При потере скорости диаболо становится неуравновешенным.	4. При корректировке постоянно поддерживать скорость.
5. Участник слишком ускоряется с корректировкой и роняет диаболо.	5. Корректирующие движения должны быть совсем легкими.

Основы техники цирковых дисциплин. ДИАБОЛО © 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.

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, закрывая ее и сжимая пальцы в кулак. Участник опирается на руку пассивщика, стараясь как можно чаще отпустить ее (П1).
- Пассивщик не должен держать участника за бедра, так как тогда участник не сможет контролировать равновесие.



Распространенные ошибки	Исправление ошибок и корректирующие упражнения
1. В момент поворота участник опускает руки.	1. В момент поворота руки должны подниматься автоматически.
2. Участник слишком сильно опирается на правую ногу.	2. Сохранять ЦТ на левой ноге. Правая нога должна помогать при повороте.
3. Участник сползает в поворе.	3. Сильнее согнуть левую ногу в колене и поднять руки.

Варианты

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

Основы техники цирковых дисциплин. ХОЖДЕНИЕ ПО ПРОВОЛОКЕ © 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. Оттянитесь 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.

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 стопа колена 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 подопятках. Если проталица висит высоко, пассивщик может поддерживать участника за плечо снизу.



Распространенные ошибки	Исправление ошибок и корректирующие упражнения
1. Участник опускает бедро и свободную ногу, и потом 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 лодыжки и выдвинуть таз вперед, и притянуть плечи к лодыжкам.

Варианты

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




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



ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КАНАТ И ПОЛОТНА ПОДВЕСКА

Описание элемента
Безопасная подвеска каната и полотна.



Пояснения

- Всегда подвешивайте полотна на металлическое крепление, предпочтительно круглой формы, с внутренней окружностью не менее 9 см и диаметром не менее 1,3 см. Кольцо должно быть кованым, а не сварным. При соблюдении всех остальных характеристик можно использовать также крепление в форме трубки или овала. Нужно убедиться в том, что у крепления достаточно широкая база, чтобы полностью не смещалась и не поднималась.

Подвеска

- Сложите полотно пополам в длину и зажмите его петлей вокруг кольца. Проденьте сложенное полотно через середину кольца, а затем пропустите кольцо через пространство под ступней.

Распространенные ошибки	Исправление ошибок и корректирующие упражнения
<ol style="list-style-type: none"> 1. Использование крепления из алюминиевого сплава, не предназначенного для подвешивания. Например, альпинистская «восьмерка» слишком маленькая и сделана из сплава, поэтому она более хрупкая, чем стальное крепление. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Необходимо приобрести оборудование и речизит у поставщиков, специализирующихся на подвеске аэробатического оборудования.

24 Основы техники цирковых дисциплин. ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КАНАТ И ПОЛОТНА © 2012 Cirque du Soleil

Обслуживание и подвеска воздушных снарядов

Инструкции по монтажу, обслуживанию и безопасной подвеске воздушных снарядов.

Информация, содержащаяся в конце глав, посвященных воздушным дисциплинам.

НЕПОДВИЖНАЯ ТРАПЕЦИЯ ПОДВЕСКА И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Описание элемента
Безопасная подвеска, обслуживание и хранение трапеции.



Подвеска

- **Базовая подвеска:** Убедитесь, что карабины заменены вниз. Структура или система, к которой крепится трапеция, должна быть проверена специалистом по подвеске или инженером.
- **Трапеции с регулируемой высотой:** Есть два способа надежного крепления трапеции к системе с регулируемой высотой:
 - страховочный узел для жульера;
 - узел крепления к стойке.

Обслуживание

- Обслуживание трапеции необходимо проводить не реже одного раза в год.
- Учитывая режим использования трапеции, важно проверить состояние крепления веревки к перекладине под манжетой. Необходимо распороть швы на ткани, если таковая имеется, и размотать перекладину, чтобы осмотреть сварочные швы, соединительные скобы, муфты, тросы и веревки и при необходимости заменить их.
- Необходимо периодически заменять обмотку на перекладине, если она стала слишком скользкой, грязной или сухой или если она начала разламываться. Перед тем как наладывать новую обмотку, обязательно полностью удалить старую и очистить перекладину от мажущих клеев. При обмотке следует наклеивать ленту так, чтобы на перекладине не было складок.

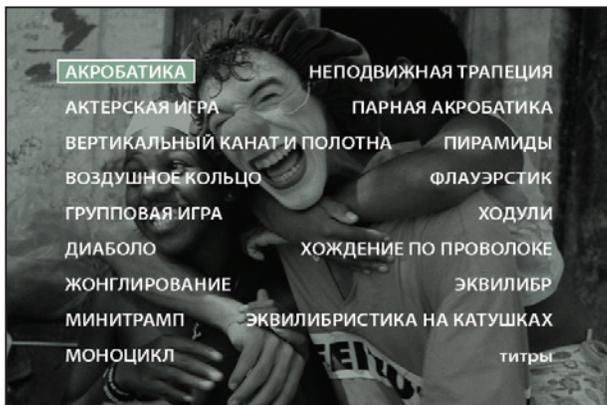
Хранение

- Храните трапецию в чистом и сухом месте. Каждая веревка должна быть смочена отбеливателем, чтобы смягчить веревки слишком жестко или порезать их.

30 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.



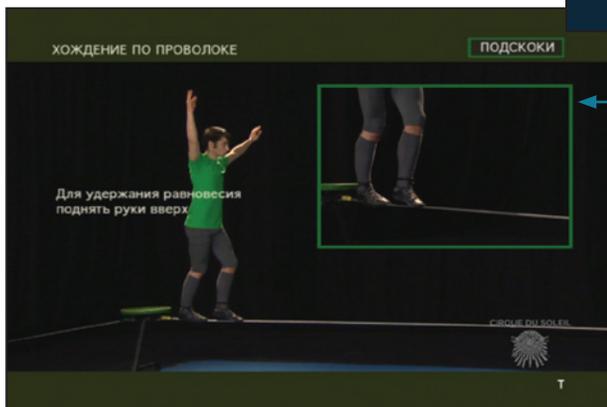


Внимание!

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.





ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КАНАТ И ПОЛОТНА

ВВЕДЕНИЕ

Вертикальный канат и полотна — это воздушные дисциплины, в которых используются фиксированные (без кача) снаряды, позволяющие выполнять главным образом два вида технических элементов: статические фигуры и динамические акробатические упражнения, называемые также обрывами.

В зависимости от контекста циркового представления эти два вида элементов связываются хореографией. Образы, движения, игры или персонажи придают номеру больший колорит и выразительность, варьируют его ритм и одновременно создают комбинации движений, необходимых для выполнения обрывов и статических фигур.

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.

Подвздошный 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 комбинации, уменьшающие количество необходимых манипуляций и неизбежных подъемов.

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 хвата.

***Примечание.** Для облегчения текста термин «канат» используется для обозначения и каната, и полотна, за исключением разделов, посвященных работе только на полотнах.*

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. Пассировщик должен знать пределы своих возможностей и быть в состоянии оценить возможности участников.

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

Поскольку трение о канат и полотно может вызвать ожоги, рекомендуется носить плотно прилегающую одежду, максимально закрывающую ноги и торс. Несмотря на такие предосторожности, вполне естественно, что новички в этой дисциплине испытывают боль. Канат и полотно вызывают ощущение пережатости стоп, бедер и корпуса и иногда оставляют легкие ожоги на ступнях или других открытых частях тела. Для улучшения сцепления и во избежание произвольного соскальзывания используют растертую в порошок канифоль, которую наносят на руки и, при необходимости, на ступни и под коленями.



СОДЕРЖАНИЕ

ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КАНАТ И ПОЛОТНА

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ

Простой подъем по канату	5
«Лягушка»	7
Замок на бедре	10
Вис вниз головой	13
«Лягушка» с поворотом на 180°	15
«Бабочка»	18
Баланс на спине	20
Замок на ступне	22

Подвеска и обслуживание

Подвеска	24
Крепежные ремни	25
Карабины и машинки вращения	26
Материалы и обслуживание	27



ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КАНАТ И ПОЛОТНА ПРОСТОЙ ПОДЪЕМ ПО КАНАТУ



Описание элемента

Техника подъема по канату с одновременным использованием рук и ног.

Подготовительные упражнения

- Вис на канате на руках.

Техника исполнения

- Стоя возьмитесь руками за канат выше головы. При работе на полотне слегка потяните его вниз, чтобы добиться определенного натяжения. Обвейте канат один раз вокруг опорной ноги, захватывая его снаружи так, чтобы он сначала проходил между ногами. **T 1**
- Держа ступню опорной ноги согнутой, зажмите канат между ее верхней частью и подошвой стопы свободной ноги. Подтяните вверх опорную ногу, по-прежнему обхватывающую канат, и заблокируйте стопой свободной ноги. Отталкиваясь двумя ногами, поднимитесь вверх. **T 2**



T 1



T 2

Тренировочные упражнения

1. Стоя на мате, возьмитесь за канат, затем, не пытаясь подняться вверх, обвейте канат вокруг ноги и зажмите свободной ногой.

Помощь пассировщика

- Пассировщик слегка натягивает канат снизу, чтобы участнику было легче подниматься. ПП 1



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Обвивая опорную ногу канатом, участник оставляет его с внешней стороны.
2. Участник использует только силу рук.
3. Участнику трудно удерживать вес своего тела в момент блокирования каната ступнями.
4. Участник не может заблокировать канат между ступнями, пока его опорная нога еще согнута.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Убедиться в том, что канат сначала проходит между ногами, спереди назад.
2. Сделать акцент на толчке ногами.
3. Как можно дольше оставаться неподвижным в позиции подъема и опираться на канат согнутыми локтями, а не кистями.
4. Пока ноги еще согнуты, нужно надежно зажать канат между ступнями, а затем уже отталкиваться.

Вариант

1. Смена ноги.



ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КАНАТ И ПОЛОТНА «ЛЯГУШКА»



Описание элемента

Статическая фигура в перевернутом положении.
Вис на подколенях в позиции «лягушка».

Подготовительные упражнения

- Вис на канате на руках.
- Вис согнувшись.

Техника исполнения

- Из исходного положения потяните руками за висящий вдоль тела канат. Поднимите таз с ногами врозь по обе стороны рук, чтобы выйти в вис согнувшись. **Т 1**
- Левым коленом захватите канат над руками. Отпустите правую руку, посмотрите вниз и поймайте нижний конец каната. Заведите канат над бедром под правое колено. Зажмите канат коленом и отпустите левую руку. **Т 2**
- Для выхода из этой позиции верните корпус в вертикальное положение, просуньте правую руку под левое колено и поймайте канат. Закончив это движение и освободив левое колено, медленно разогните его и возьмитесь левой рукой за канат.

Примечание. Эти объяснения — для позиции «лягушка слева». Для позиции «лягушка справа» поменяйте сторону для рук и ног.



Т 1

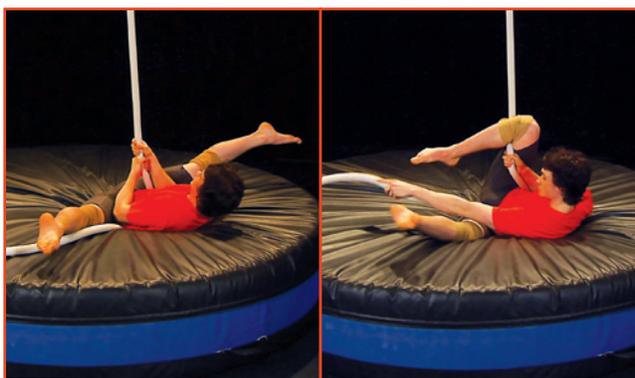




Т 2

Тренировочные упражнения

1. Примите позицию «лягушка», лежа на спине на мате. У 1



У 1

Помощь пассивщика

- Во время выхода в вис согнувшись пассивщик поддерживает участника за поясницу. ПП 1
- Пассивщик помогает участнику поймать нижнюю часть каната и перекинуть его через свободную ногу. ПП 2



ПП 1



ПП 2



Распространенные ошибки

1. Участник переходит в вис согнувшись, держа канат между ног или не с той стороны.
2. Участник не может правильно (достаточно высоко или достаточно крепко) захватить канат верхним коленом.
3. Участник пытается завести канат только за нижнюю ногу.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Перед опрокидыванием в вис убедиться в том, что канат находится с правильной стороны: для позиции «лягушки справа» канат должен быть справа и наоборот.
2. Захватить канат коленом над руками под углом минимум 90°.
3. Помнить о том, что канат должен проходить по пояснице, паху и внутренней поверхности бедра нижней ноги.

Вариант

1. Вытяните нижнюю ногу и добавьте еще один виток каната вокруг нижней части ноги.



ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КАНАТ И ПОЛОТНА ЗАМОК НА БЕДРЕ



Описание элемента

Статическая позиция на боку перпендикулярно канату. Ноги прижаты к корпусу.

Подготовительные упражнения

- Вис на канате на руках.

Техника исполнения

- Из исходного положения потяните руками за висящий справа вдоль тела канат.левой ногой подхватите нижний конец каната под правой ногой. **Т 1**
- Для того чтобы подтянуть канат к верхней части левого бедра, отведите левую ногу в сторону и поднимите ее выше горизонтали. Канат пройдет под правым бедром и через левую часть паха. **Т 2**
- Сделайте четверть оборота вправо, чтобы лечь бедрами на верхнюю часть каната и перейти в положение группировки. **Т 3**
- Для того чтобы удержаться в этой позиции, можно положить левую ногу на правую.

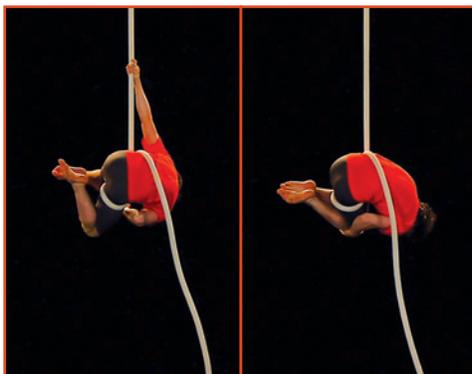
Примечание. Объяснения приведены для замка на правом бедре.



Т 1



Т 2

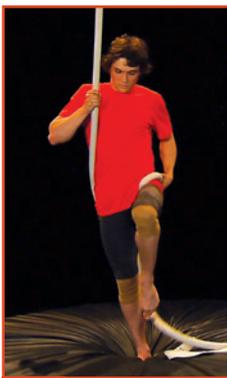


Т 3



Тренировочные упражнения

1. Стоя на мате, рукой заведите канат справа под правое бедро так, чтобы он проходил сзади между ногами и вперед на левую часть паха. Выполните группировку на боку, опираясь тазом на канат. Попробуйте выполнить это упражнение в нескольких сантиметрах от пола. **У 1**



У 1

Помощь пассивщика

- Пассивщик помогает участнику завести канат на верхнюю часть бедра, к паху.
- Пассивщик помогает участнику повернуть таз на четверть оборота.

Распространенные ошибки

1. Участник недостаточно высоко поднимает ноги и поэтому не может подтянуть канат к тазу.
2. Участнику трудно выполнить четверть оборота, чтобы завершить выход в позицию.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Слегка отклонить плечи назад, чтобы легче было поднять ноги.
Выполнять упражнения на укрепление брюшного пресса. **УП**
2. После четверти оборота участник должен продолжить движение, пока не окажется лицом к полу.

Вариант

1. «Русалка». Из позиции «замок на бедре слева» возьмитесь левой рукой за нижнюю часть каната, а правой — за верхнюю. Медленно опрокиньтесь вниз и захватите канат левым коленом, держитесь за него левой рукой и отпустите правую руку. Вытяните правую ногу в арабеск. **В 1**





B 1



ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КАНАТ И ПОЛОТНА ВИС ВНИЗ ГОЛОВОЙ



Описание элемента

Статическое вертикальное положение вниз головой, при котором ноги вытянуты, а руки свободны.

Подготовительные упражнения

- Вис на канате на руках.
- Вис согнувшись.

Техника исполнения

- Из вися согнувшись захватите канат одной ногой. Канат должен проходить снизу вверх по внутренней стороне бедра, с внешней стороны колена и с внутренней стороны ступни. **T 1**
- После принятия позиции держите эту ногу вытянутой, носок на себя. Положите свободную ногу на ногу, обвитую канатом, зажмите канат бедрами и отпустите руки. **T 2**
- Для выхода из этой позиции снова возьмитесь руками за канат, высвободите ноги и медленно вернитесь в вертикальное положение.



T 1



T 2

Тренировочные упражнения

1. Примите положение лежа на спине под канатом и выполните заход в позицию без вися тела на канате.

Помощь пассивовщика

- При необходимости пассивовщик поддерживает поясницу участника в момент выполнения вися согнувшись.



Распространенные ошибки

1. Участник недостаточно высоко поднимает таз перед тем, как захватить канат ногой.
2. Участник не полностью выпрямляет ногу, обвитую канатом.
3. Участник недостаточно крепко зажимает канат между бедрами.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Перед захватом каната ногой участник должен опереться тазом на руки.
2. Выпрямляя ногу, участник должен тянуть пятку вверх.
3. Пассировщик должен объяснить участнику, что он держится в основном за счет зажатия каната между бедрами.



ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КАНАТ И ПОЛОТНА «ЛЯГУШКА» С ПОВОРОТОМ НА 180°



Описание элемента

Динамическое движение с поворотом вбок на 180° из позиции «лягушка» при раскрутке под действием силы тяжести.

Подготовительные упражнения

- Позиция «лягушка».

Техника исполнения

- Из позиции «лягушка слева» на высоте не менее двух метров от мата возьмитесь за нижний конец каната и пропустите его над животом и за спиной так, чтобы сделать один виток вокруг корпуса. **Т 1**
- Держась правой рукой за нижний конец каната, отпустите верхнюю ногу. Падая, участник переворачивается на 180° влево и автоматически останавливается благодаря канату, обвитому вокруг бедра и корпуса. **Т 2**
- Для выхода из этой позиции вернитесь в вертикальное положение и отпустите нижний конец каната.



Т 1



Т 2



Тренировочные упражнения

1. Выполните заход в позицию, лежа на полу. Имитируйте начало упражнения, а затем перевернитесь на бок, чтобы представить себе выполнение упражнения и почувствовать положение каната на бедре в момент прихода.

Распространенные ошибки

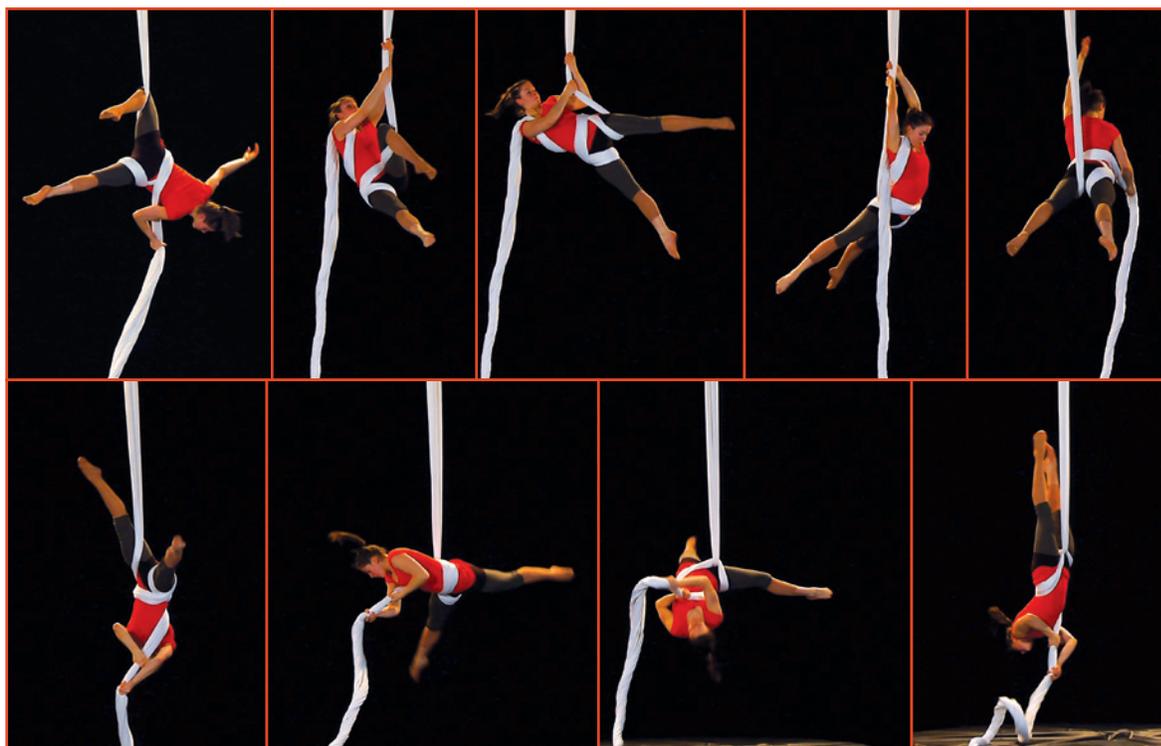
1. После выхода в позицию «лягушка» участник забывает, в какую сторону направлять виток каната.
2. В начале падения участник пытается поднять корпус вертикально, что придает телу нежелательную дополнительную инерцию.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Вначале пропустить канат над животом.
2. В начале движения смотреть на пол.

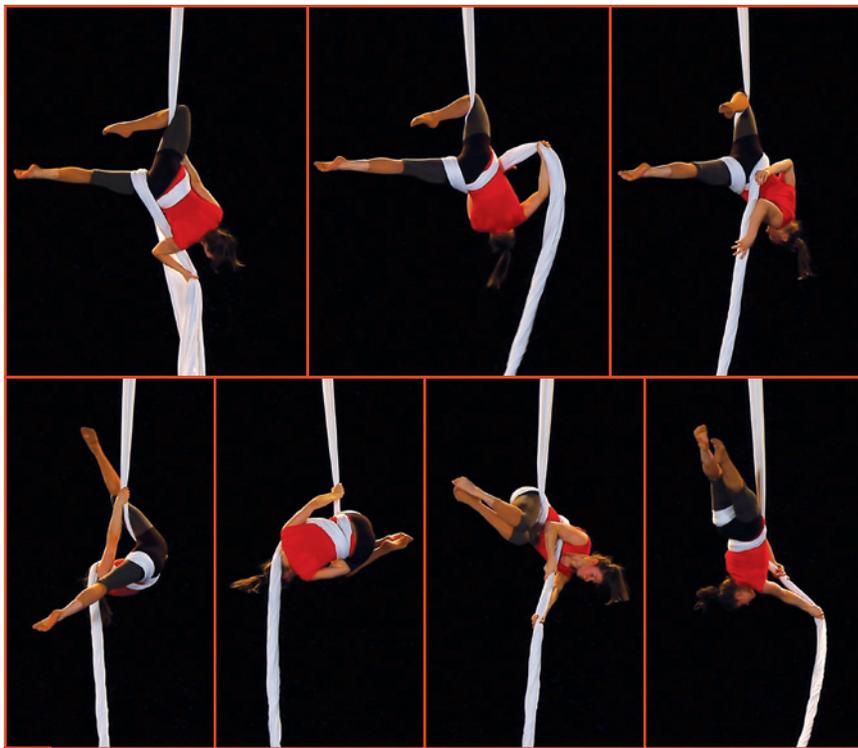
Варианты

1. Поворот на 180° спиной к канату: подтянитесь на руках над опорным коленом до вертикального положения. Это движение позволит развернуться к канату спиной и начать падение вперед. В начале падения держитесь рукой за нижний конец каната. Конечная позиция будет такой же, как при полуповороте. **В 1**
2. Поворот на 180° тазом к канату: в позиции «лягушка» положите нижний конец каната на плечо. Возьмитесь левой рукой за верхнюю часть каната под правым коленом, а затем уберите это колено. Выполните четверть оборота вправо и примите положение лежа тазом на канате, как в замке на бедре. **В 2**



В 1





B 2





ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КАНАТ И ПОЛОТНА « БАБОЧКА »

Описание элемента

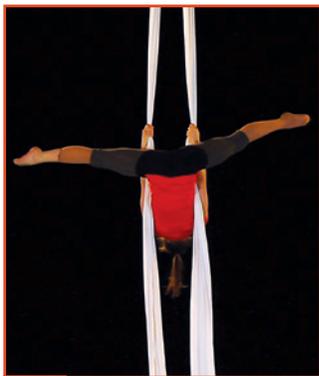
Вертикальное положение вниз головой с обвитыми ногами.

Подготовительные упражнения

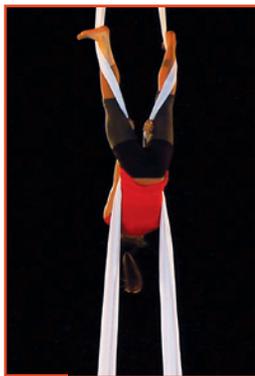
- Вис согнувшись.

Техника исполнения

- Из виса на руках (каждая рука на своем полотне) перейдите в вис согнувшись и разведите ноги по обе стороны полотен. **T 1**
- Захватите каждой ногой свое полотно. При необходимости скрестите ноги. **T 2**
- Не отпуская полотна, проведите руки за спину, перекрестите концы полотен и продолжите движение, доводя полотна до подмышек. **T 3**
- Медленно высвободите ноги, согните их, разведите в стороны и перевернитесь в вертикальное положение, слегка разведя руки перед собой. **T 4**
- Для выхода из этой позиции соедините полотна вместе, поставьте одну ногу как при подъеме вверх и медленно перехватите руки. Снова переведите верхнюю часть полотен вперед. **T 5**



T 1

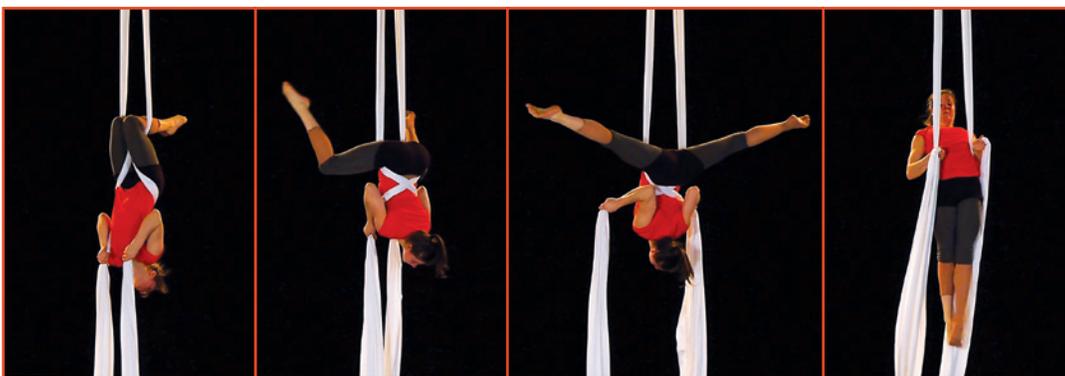


T 2



T 3





Т 4



Т 5

Тренировочные упражнения

1. Выполните позицию, стоя на мате. После переворота в вертикальное положение ноги вернутся на мат. Согните ноги, чтобы почувствовать вис. Это упражнение помогает также имитировать выход из данной позиции.

Помощь пассивщика

- Пассивщик слегка поддерживает участника, чтобы тот не соскользнул вниз и не потерял высоту во время захода в позицию.

Распространенные ошибки

1. При переходе в вис согнувшись участник пропускает ноги между полотнами.
2. Участник не полностью выпрямляет обвитые полотнами ноги.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Ноги участника должны быть снаружи по обе стороны полотен так, чтобы руки оказались между ногами.
2. Участник должен тянуть пятки вверх и максимально выпрямлять ноги.

ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КАНАТ И ПОЛОТНА БАЛАНС НА СПИНЕ



Описание элемента

Статическая горизонтальная позиция на боку спиной к канату.

Подготовительные упражнения

- Вис согнувшись.
- Положение для выхода в позицию «лягушка».

Техника исполнения

- Из виса согнувшись захватите канат правым коленом над руками, отпустите левую руку и поймайте ею нижний конец каната. **Т 1**
- Положите канат на левый подвздошный гребень и крепко удерживайте его там левой рукой. Не отпуская правую руку, медленно отпустите правое колено и сведите вытянутые ноги вместе, поднимая верхнюю часть корпуса в горизонтальное положение. **Т 2**



Т 1



Т 2

Тренировочные упражнения

1. Выполните заход в позицию, лежа на полу.

Помощь пассивщика

- Пассивщик слегка поддерживает бедра и плечо участника.
- Пассивщик помогает участнику взяться за канат нижней рукой, держа канат рядом с рукой участника и натягивая его вверх.



Распространенные ошибки

1. Ноги участника падают, и корпус возвращается в вертикальное положение.
2. Участнику трудно удержаться на боку: корпус «скатывается» к полу, что мешает удерживать позицию.
3. Участник испытывает ощущение сдавливания или боли в пальцах нижней руки.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Поместить канат не на талии, а на уровне поясицы.
При необходимости выполнять упражнения, которые помогают удерживать положение ноги врозь. **УП**
2. Тянуть нижней рукой вверх, а верхней вниз. Держать голову повернутой вверх и смотреть на потолок.
3. В момент захода в позицию оставить несколько сантиметров между бедром и рукой. Перед тем как снять колено, подтянуться вверх.

Варианты

1. Опора на бок в положении ноги врозь. **В 1**
2. Опора на бок на одной руке, верхняя рука свободна и продолжает линию тела. **В 2**



В 1



В 2



ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КАНАТ И ПОЛОТНА ЗАМОК НА СТУПНЕ

Описание элемента

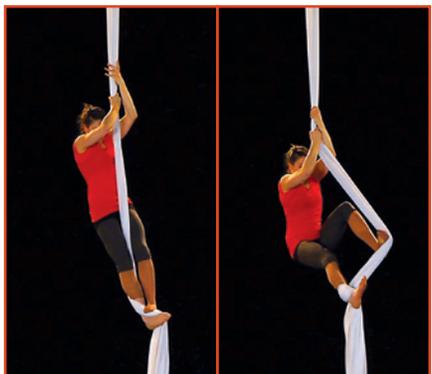
Оплет ступни канатом.

Подготовительные упражнения

- Простой подъем по канату.

Техника исполнения

- Обвейте канат вокруг ноги как при простом подъеме. При помощи подошвы свободной ноги создайте пространство между коленом обвитой ноги и канатом. **T 1**
- Введите согнутый носок обвитой ноги в это пространство. Верхняя часть каната должна проходить по подъему стопы и внутренней поверхности ноги. **T 2**
- В момент выхода оттолкните свободной ногой верхнюю часть каната и высвободите опорную ногу.



T 1



T 2

Тренировочные упражнения

1. Стоя на мате на одной ноге, выполните всю последовательность движений при помощи рук, чтобы понять упражнение.
2. Сидя на мате, выполните всю последовательность движений без вися тела на канате.

Помощь пассивщика

- Пассивщик помогает участнику при выполнении упражнения на полу, направляя его стопу.



Распространенные ошибки

1. Участник оставляет слишком маленькое пространство между обвитой ногой и канатом и поэтому не может ввести туда ступню.
2. Участник пытается провести стопу снаружи внутрь, в результате чего верхняя часть каната оказывается с внешней стороны ступни и ноги.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Для увеличения пространства между ногой и канатом опустить руку перед собой вниз, чтобы отдалиться от каната.
2. Подвести обвитую ступню изнутри прямо под свободную ступню, что приведет к легкому перекрещиванию ног.

Варианты

1. Замки на обеих ступнях. Сделайте замок на ступне только на одном из полотен. Максимально согните обвитую ногу и захватите свободной ногой второе полотно, как при простом подъеме. Выполните узел при помощи руки, пропуская полотно снаружи к внутренней поверхности стопы. Поднимите руку выше на полотне и выпрямите ноги. **В 1**
2. Три четверти оборота. Выполните замок на ступне. Приняв позицию, повернитесь на три четверти вправо при опоре на левую ступню и влево при опоре на правую ступню. Как можно выше захватите канат коленом свободной ноги, соответствующей рукой крепко возьмитесь за ступню, чтобы удерживать колено в согнутом положении, и отпустите другую руку, выпрямляя тело. **В 2**



В 1



В 2





ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КАНАТ И ПОЛОТНА ПОДВЕСКА

Описание элемента

Безопасная подвеска каната и полотен.

Пояснения

- Всегда подвешивайте полотна на металлическое крепление, предпочтительно круглой формы, с внутренней окружностью не менее 9 см и диаметром не менее 1,5 см. Кольцо должно быть кованым, а не сварным. При соблюдении всех остальных характеристик можно использовать также крепление в форме груши или овала. Нужно убедиться в том, что у крепления достаточно широкая база, чтобы полотно не смещалось и не поднималось.

Подвеска

- Сложите полотно пополам в длину и затяните его петлей вокруг кольца. Проденьте согнутое полотно через середину кольца, а затем пропустите кольцо через пространство под сгибом.

Распространенные ошибки

1. Использование крепления из алюминиевого сплава, не предназначенного для подвешивания. Например, альпинистская «восьмерка» слишком маленькая и сделана из сплава, поэтому она более хрупкая, чем стальное крепление.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

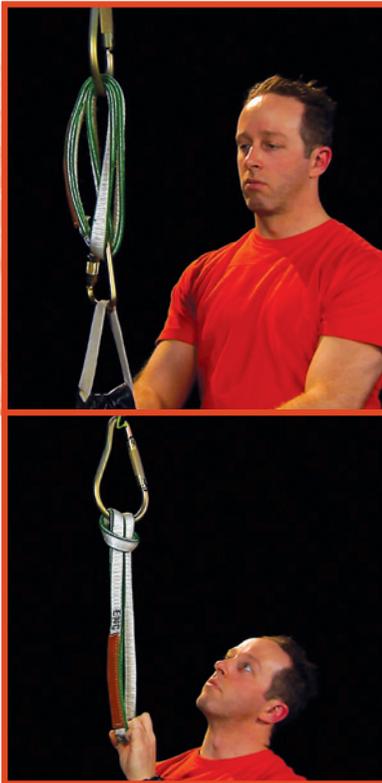
1. Необходимо приобретать оборудование и реквизит у поставщиков, специализирующихся на подвеске акробатического оборудования.



ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КАНАТ И ПОЛОТНА КРЕПЕЖНЫЕ РЕМНИ

Описание элемента

Виды креплений, типы крепежных ремней и их обслуживание.



Пояснения

Виды креплений

- **Корзина:** один или несколько раз перекиньте крепежный ремень через выбранную подвеску, не перекрещивая и не завязывая его. Пропустите карабин через оба конца ремня.
- **Затягивающаяся петля:** перекиньте крепежный ремень через выбранную подвеску и проведите один конец под другим; потяните за ремень, чтобы затянуть его на подвеске, и прикрепите карабин к свободному концу. Следите за износом крепежного ремня в месте затягивания петли.

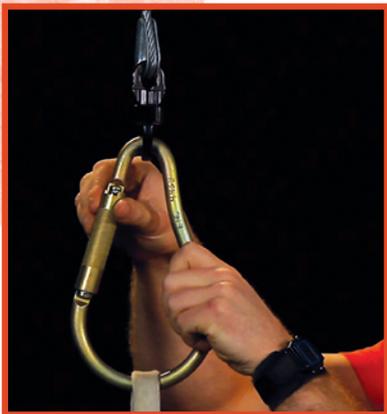
Типы крепежных ремней

- Для крепления каната или полотен используйте специально изготовленные и протестированные ремни для крепления акробатического оборудования или ремни для промышленных нужд. В обоих случаях на них будет этикетка изготовителя с указанием максимально допустимой нагрузки. Согласно современным требованиям по безопасности запас прочности при подвеске акробатического оборудования должен быть между 5:1 и 10:1. Это значит, что каждая деталь крепления, используемая для подвески одного человека, должна быть в состоянии выдержать вес, больший в пять-десять раз.

Обслуживание крепежных ремней

- Регулярно проверяйте ремни, обращая особое внимание на лопнувшие петли и обтрепанные края. Если сомневаетесь, в его прочности, лучше выбросьте этот ремень. Не пользуйтесь подвесками с острыми краями и прямыми углами. При необходимости обматывайте их мешковиной или картоном, чтобы защитить ремни.





ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КАНАТ И ПОЛОТНА КАРАБИНЫ И МАШИНКИ ВРАЩЕНИЯ

Описание элемента

Базовые сведения о типах карабинов, машинок вращения и об их использовании.

Пояснения

- Карабины, предназначенные для подвески акробатического оборудования, делаются из стали и оборудуются завинчивающимся или защелкивающимся запорным устройством. После подвески их следует перевернуть и завинтить книзу.
- Машинка вращения обязательна только в том случае, если вы хотите, чтобы участник вращался на канате или на полотнах. Чаще всего используются машинки вращения из сплава, что делает их более хрупкими; старайтесь не ударять их друг о друга и не ронять их.
- Бережно обращайтесь с любым элементом оборудования и никогда не пользуйтесь бывшими в употреблении деталями, если вы не знаете, где и как они были использованы раньше. В любом случае осмотрите их самым тщательным образом.

Распространенные ошибки

1. Специалист по подвеске забывает перевернуть или завинтить карабин.
2. Специалист по подвеске заранее убежден, что снаряд подвешен правильно.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Всегда проверять два раза. При сомнениях проверить третий раз.
2. Проверять подвеску снаряда перед каждым использованием, даже если вы предполагаете, что к нему никто не прикасался.



ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КАНАТ И ПОЛОТНА МАТЕРИАЛЫ И ОБСЛУЖИВАНИЕ



Описание элемента

Различные типы канатов и полотен и их обслуживание.

Пояснения

Канат

- Существует три основных типа канатов: с гладкой оболочкой, с оболочкой переплетом (называемой также бриллиантовым переплетом) и скрученный канат. Оболочкой называется внешняя часть каната, покрывающая его сердцевину. Независимо от условий использования нужно следить за очевидными признаками износа, такими как спустившиеся на оболочке петли для канатов с гладкой оболочкой или ставшая видимой сердцевина, то есть внутренняя часть каната, для канатов с переплетом. Канаты должны храниться в чистом, сухом и прохладном месте.

Полотна

- Полотна нужно приобретать либо у специализированных поставщиков, либо посоветовавшись со специалистом по подвеске.
- Полотна должны храниться в чистом, сухом и прохладном месте, защищенном от солнца. Необходимо регулярно и внимательно осматривать всю поверхность полотен на случай возможных разрывов. Заменяйте полотно при первых признаках износа. При необходимости полотно можно стирать с мягким моющим средством и сушить на воздухе.

Старайтесь не носить украшения, которые могут повредить канат или полотна и причинить травмы.



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.