

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЦИРКОВЫХ ДИСЦИПЛИН



ВОЗДУШНОЕ КОЛЬЦО



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 цвета, 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 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 ставится на колено другой ноги.

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

РЕКВИЗИТ

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



Терминология

Технические термины, которые необходимы для понимания элементов данной дисциплины.

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

Необходимый реквизит

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

Особые замечания

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

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.

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.

Подколенный 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 позаций и найти комбинация, уменьшающие количество необходимых манипуляций и неизбежных подпрыгиваний.

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

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

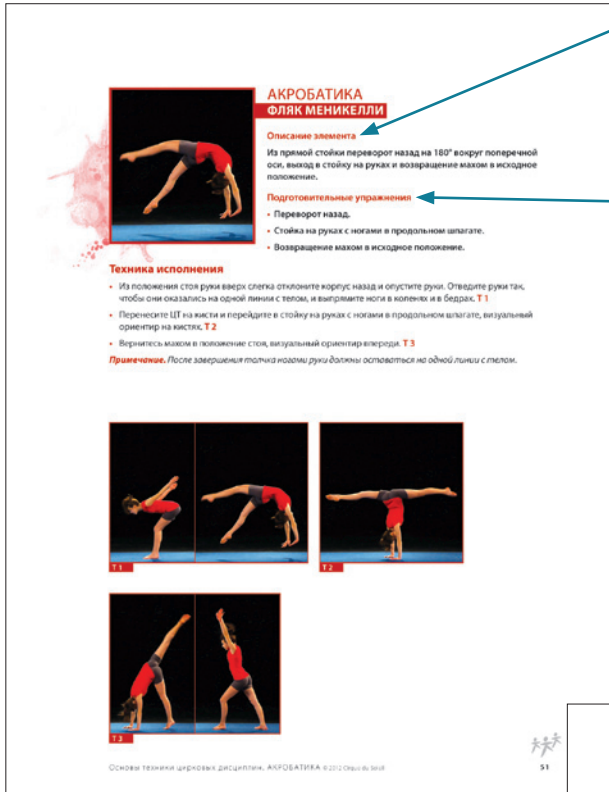
ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

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. Пассивщик должен 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 канат и полотно 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 использовать распылитель в порошкообразной форме, которую наносят на руки и, при необходимости, на ступни и под коленями.





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.



Тренировочные упражнения

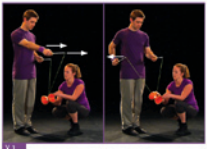
1. Один участник держит диаболо руками и перемещает его, а другой пробует применить правила корректирования его положения пальчиками. Корректировка делается той же рукой, которая задает скорость вращения, то есть правой. Корректируя положение диаболо, продолжайте ускорять его вращение движением правой руки вверх-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 неуловимости. Со временем необходимость корректировки станет заметна заранее.
4. При потере скорости диаболо становится неуловимым.	4. При корректировке постоянно поддерживать скорость.
5. Участник слишком ускорждает 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: **У 1, У 2** 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 (П 1).
- 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 приземлился на ладони. Держите ноги вытянутыми и соединенными вместе, с натянутыми носками. Оттянитесь руками, напрягая пресс и спина отодвигая таз назад.

Тренировочные упражнения

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

Вариант

- 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 сгиба 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 подлопастях. Если проталица висит высоко, пассивщик может поддерживать участника за плечо снизу.



Распространенные ошибки



- Участник опускает бедро и свободную ногу, и потом ему сложно вернуть колени на перекладину.
- Участник остается в положении согнувшись, и ему трудно сохранить безопасный упор стопа колена.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

- В течение всего упражнения держать бедра на одинаковой высоте.
- Выпрямить ноги в бедрах, закрепить лодыжки и выдвинуть таз вперед, и притянуть плечи к лодыжкам.

Варианты

- Передняя нога сбоку в шпагате. В 1
- 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 крепления в форме трубки 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 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 акробатического оборудования.

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

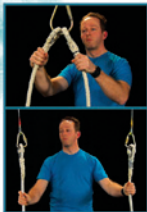
Обслуживание и подвеска воздушных снарядов

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 накладывать ленту так, чтобы на перекладине не было складок.

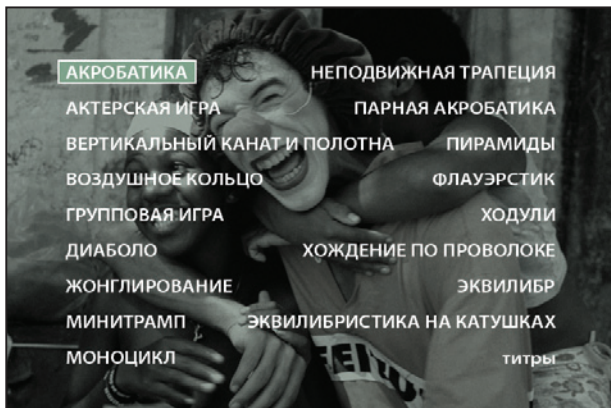
Хранение

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

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



ИНСТРУКЦИЯ К ВИДЕОМАТЕРИАЛАМ

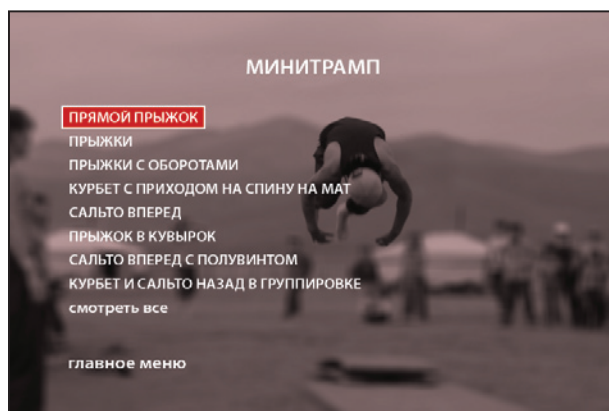


Общее меню

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.





ВОЗДУШНОЕ КОЛЬЦО

ВВЕДЕНИЕ

Кольцо — это воздушный снаряд, на котором можно работать в фиксированном положении, в каче, в полетах по кругу или во вращении на месте. Эта дисциплина позволяет выполнять главным образом два вида технических элементов: статические фигуры, требующие гибкости и силы, и динамические акробатические упражнения.

В рамках циркового номера эти две категории элементов связываются хореографическими переходами, которые придают номеру определенный колорит и настроение. Для этой дисциплины особенно необходимы сила верхней части корпуса: рук, плеч и пресса — и, соответственно, мышечный тонус, сила захвата и общая мышечная выносливость.

ТЕРМИНОЛОГИЯ

Арабеск

Нога отведена назад и согнута.

Баланс на спине

Поясница опирается на кольцо, руки держатся за низ, за стороны или за верх кольца.

Вращение на месте

Кольцо быстро вращается под точкой подвески.

Закрытая грудь

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

Кач

Кольцо раскачивается по прямой линии под точкой подвески.

Обмотка

Клейкая лента, покрывающая кольцо.

Обратный хват

Руки ладонями наружу.

Отведение бедер

Отведение ног от груди, т.е. увеличение угла между ногами и торсом.

Отведение таза назад

Отклонение таза назад без сгибания тела.

Передний упор

Таз опирается на кольцо, руки слегка согнуты, кисти упираются в нижнюю часть кольца, чтобы приподнять тело.

Подтягивание

Подъем тела из вися на перекладине или воздушном кольце за счет подтягивания руками.

Полет по кругу

Траектория движения кольца в виде круга под точкой подвески.

Прямой хват

Руки ладонями внутрь.

Приведение бедер

Приведение ног к груди, т.е. уменьшение угла между ногами и торсом.

Стойка

Вертикальная настенная подставка с расположенными на равных интервалах выемками или выступами, используемая для хранения, крепления или подвешивания различного циркового оборудования.

Фиксированное положение

Кольцо находится на одном месте под точкой подвески.



ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Поскольку воздушное кольцо оставляет 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. Инструктор должен знать пределы своих возможностей и быть в состоянии оценивать возможности участников.

На кольце работают без лонжи или другой страховки, поэтому участник должен быть уверен, что он в состоянии выполнить элемент в фиксированном положении, прежде чем пробовать выполнить его в каче, на большом круге или во вращении на месте.

Поскольку кольцо может оставить ссадины, рекомендуется носить плотно прилегающую одежду, закрывающую большую часть тела. Несмотря на такие предосторожности, вполне естественно, что новички в этой дисциплине испытывают боль. Для улучшения сцепления и во избежание произвольного соскальзывания используют растертую в порошок канифоль, которую наносят на руки и, при необходимости, на ступни.



СОДЕРЖАНИЕ

ВОЗДУШНОЕ КОЛЬЦО

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ

Вис на подколенях	7
Выход из вися на подколенях в положение сидя	9
Выход в передний упор через подъем-переворот	11
Переворот вперед	13
Поперечный шпагат	15
«Мост»	17
«Вертушка»	19

Подвеска и обслуживание

Подвеска кольца	21
Карабины и машинки вращения	22
Обслуживание и хранение	23





ВОЗДУШНОЕ КОЛЬЦО ВИС НА ПОДКОЛЕНЯХ

Описание элемента

Вис на подколениях, переход с обеих ног на одну.

Подготовительные упражнения

- Удерживать вес тела на одном подколене.

Техника исполнения

- Повисните на нижней части кольца на подколениях; ноги согнуты, бедра отведены назад, руки вытянуты. **Т 1**
- Удерживайте это положение. Затем вытяните одну ногу вверх, опишите ею четверть круга и удерживайте ее сзади в положении арабеск. **Т 2**
- Вернитесь в вис на подколениях и повторите движение другой ногой.



Т 1



Т 2



Тренировочные упражнения

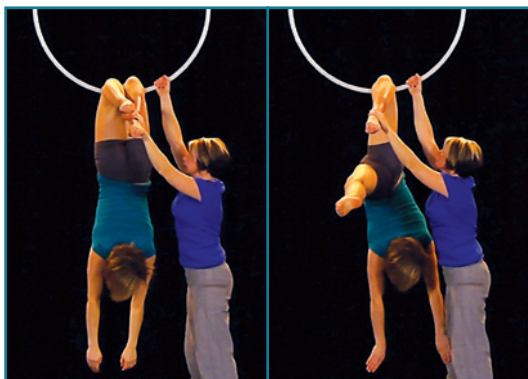
1. Участник лежит на животе, таз подан вперед, руки продолжают линию тела, колени согнуты. Он старается удерживать колени в этом положении, в то время как инструктор тянет его за пятки.

Помощь пассивовщика

- Пассивовщик прижимает ноги участника к кольцу, надавливая на голени или на щиколотки. **ПП 1**

Примечание. Не следует нажимать слишком сильно.





ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участник сгибает ноги в бедрах.
2. Участнику сложно держаться, когда он снимает одну ногу с кольца.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Повторять упражнения на укрепление подколенных мышц. Участник лежит на животе, подав таз вперед, вытянув руки в продолжение линии тела и согнув колени, и старается удержать колени в этом положении, в то время как инструктор тянет его за пятки.
УП
2. Повторить упражнение в медленном темпе. Инструктор удерживает ноги участника прижатыми к кольцу, нажимая ему на голени или на щиколотки.

Варианты

1. Нога сбоку в фас. В 1
2. Нога сзади в положении арабеск. В 2
3. Вис на подколенях в каче.
4. Вис на подколенях в полете по кругу.
5. Вис на подколенях во вращении на месте.

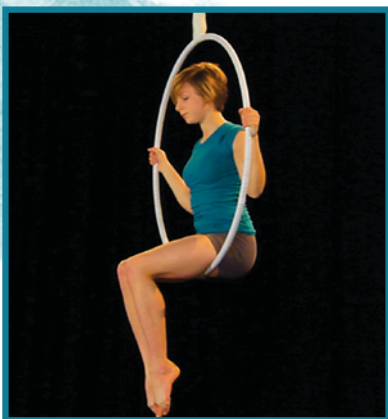


В 1



В 2





ВОЗДУШНОЕ КОЛЬЦО ВЫХОД ИЗ ВИСА НА ПОДКОЛЕНЯХ В ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ

Описание элемента

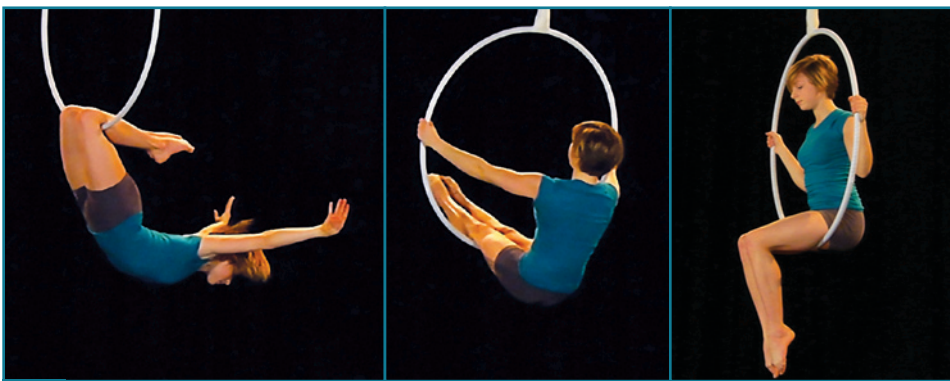
Сед при помощи темпа из виса на подколенях.

Подготовительные упражнения

- Вис на подколенях.

Техника исполнения

- Из виса на подколенях выпрямите ноги в бедрах и закройте грудь. Возьмитесь прямым хватом за обе стороны кольца, подтянитесь и пропустите кольцо под бедрами до нижней части ягодиц. Закончите в седе. **Т 1**



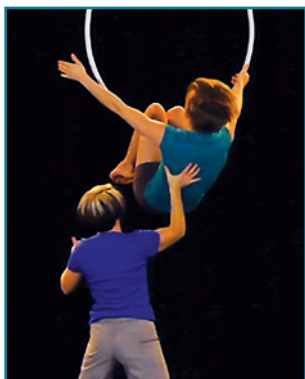
Т 1

Тренировочные упражнения

1. Из положения на коленях на полу выполните курбет (см. *Курбет, Акробатика*, стр. 18).

Помощь пассивщика

- Пассивщик придерживает участника за спину во время подъема. **ПП 1**



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участник ставит руки на кольцо недостаточно высоко.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Увеличить амплитуду темпа. Для лучшего выпрямления бедер повторять упражнения на гибкость, а для сгибания — упражнения на укрепление мышц. УП

Вариант

1. Выход из вися на подколенях в положение сидя с темпом в каче.





ВОЗДУШНОЕ КОЛЬЦО ВЫХОД В ПЕРЕДНИЙ УПОР ЧЕРЕЗ ПОДЪЕМ-ПЕРЕВОРОТ

Описание элемента

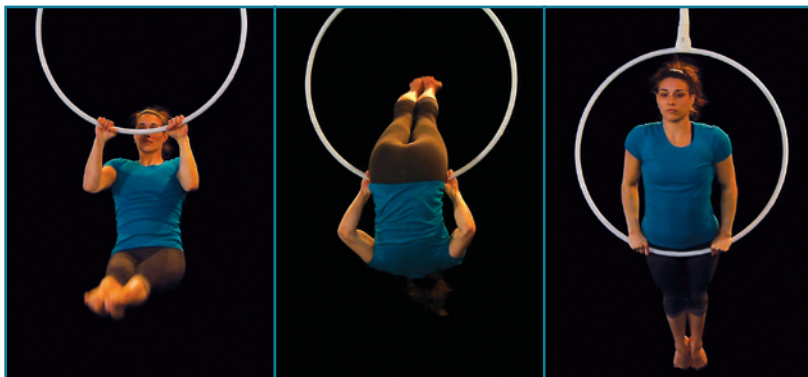
Вращение корпуса вокруг кольца с приходом в передний упор.

Подготовительные упражнения

- Подтягивание.
- Кувырок назад на полу (см. *Кувырок назад, Акробатика, стр. 42*).
- Подъем ног.

Техника исполнения

- Из вися на ладонях в прямом хвате подтянитесь, поднесите ноги к кольцу в положении согнувшись и переворотом поднимите корпус на кольцо, сохраняя визуальный ориентир на корпусе. Поднимите плечи над кольцом, повернув кисти. Закончите в переднем упоре на кольце. **Т 1**



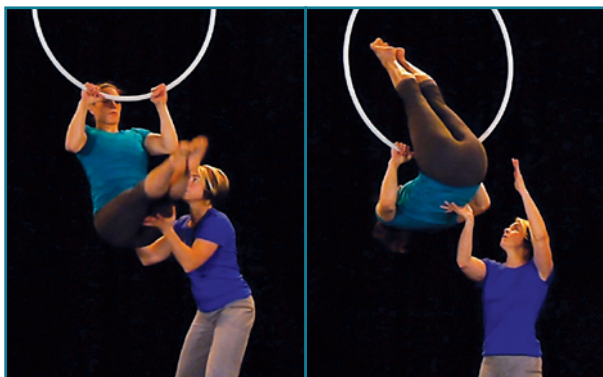
Т 1

Тренировочные упражнения

1. Принять положение согнувшись на кольце, руки в прямом хвате, и поднять плечи над кольцом. Инструктор может помочь участнику, удерживая его ступни внизу.

Помощь пассивщика

- Пассивщик кладет одну руку под бедра участника, а другую ему на спину и поддерживает его во время подъема. **ПП 1**



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участнику не хватает силы рук или пресса.
2. Участник слишком рано поднимает плечи.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Выполнять упражнения на укрепление рук и пресса.
2. Перед подъемом плеч принять положение согнувшись на кольце, руки в прямом хвате.

Вариант

1. Выход в передний упор через подъем-переворот с кача.





ВОЗДУШНОЕ КОЛЬЦО ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД

Описание элемента

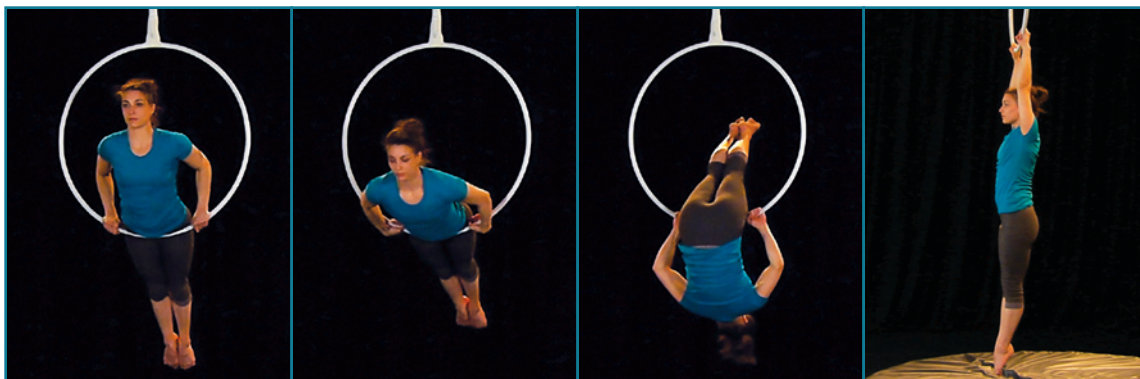
Из переднего упора вращение корпуса до виса.

Подготовительные упражнения

- Кувырок вперед на полу (см. *Кувырок вперед, Акробатика*, стр. 23).
- Передний упор.
- Подъем и контролируемое опускание ног.

Техника исполнения

- Из переднего упора, руки в прямом хвате, опустите плечи вниз, слегка согните руки и снимите ноги с кольца. Контролируя опускание ног, разогните руки до виса. **Т 1**



Т 1

Тренировочные упражнения

1. Выполните кувырок вперед на полу и закончите движение контролируемым раскрытием на спине.

Помощь пассивщика

- Пассивщик кладет одну руку под бедра участника, а другую ему на спину и поддерживает его во время спуска. **ПП 1**





ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участник слишком быстро опускает ноги.

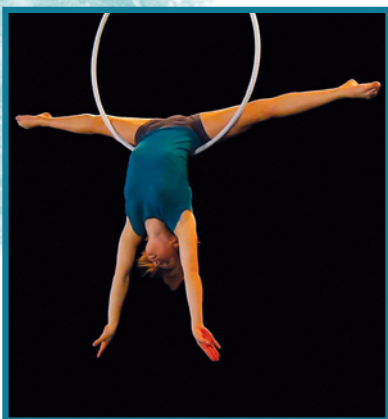
Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Выполнять упражнения на укрепление пресса, такие как подъем ног.

Варианты

1. Переворот вперед в каче.
2. Переворот вперед в полете по кругу.
3. Переворот вперед во вращении на месте.





ВОЗДУШНОЕ КОЛЬЦО ПОПЕРЕЧНЫЙ ШПАГАТ

Описание элемента

Поперечный шпагат в нижней части кольца в положении лежа спиной на кольце.

Подготовительные упражнения

- Поперечный шпагат

Техника исполнения

- Исходное положение в балансе на спине в нижней части кольца, руки в прямом хвате на высоте плеч по обе стороны кольца. Поставьте одну ступню на верхнюю часть кольца, подтянитесь и пропустите кольцо под спиной до пятого поясничного позвонка. **Т 1**
- Разведите ноги в поперечный шпагат, уберите руки с кольца и выпрямите корпус до вися, руки на одной линии с телом. **Т 2**



Т 1



Т 2



Тренировочные упражнения

1. Лежа на подставке, выполнить поперечный шпагат.
2. Выполнить опускание только до пятого поясничного позвонка.

Помощь пассивщика

- В течение всего упражнения пассивщик удерживает кольцо на месте. Сначала он поддерживает спину, а затем плечи участника. **ПП 1**





ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участник пропускает кольцо слишком высоко на спину.
2. Участник не может удержать позицию после того, как убирает руки с кольца.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Опуститься только до пятого поясничного позвонка.
2. Как следует опереться на кольцо бедрами.





ВОЗДУШНОЕ КОЛЬЦО «МОСТ»

Описание элемента

Раскрытие в «мост» из виса на подколенях на верхней части кольца, руки на нижней его части.

Подготовительные упражнения

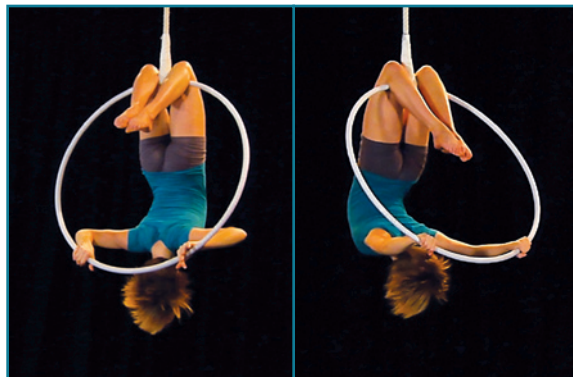
- Вис на подколенях.
- «Мост» на полу (см. «Мост», Акробатика, стр. 19).

Техника исполнения

- Из виса на подколенях на верхней части кольца, спина на нижней части кольца, поставьте согнутые руки прямым хватом на нижнюю часть кольца. **Т 1**
- Оттолкните кольцо от себя до полного разгиба рук. Выполняйте «мост» за счет либо плеч, либо спины. **Т 2**



Т 1



Т 2

Помощь пассивщика

- Пассивщик страхует голову участника во время опускания корпуса, чтобы избежать контакта с нижней частью кольца. **ПП 1**



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участник не полностью выпрямляет руки.

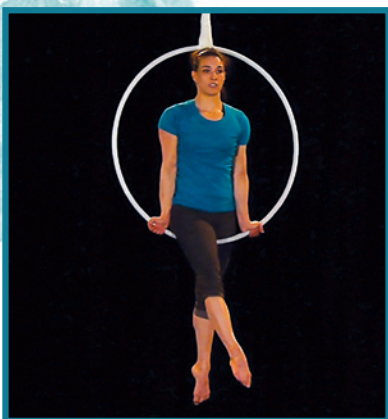
Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Выполнять упражнения на укрепление рук и гибкость спины.

Варианты

1. Из вися на подколенях убрать одну ногу.
2. «Мост» в каче.
3. «Мост» в полете по кругу.
4. «Мост» во вращении на месте.





ВОЗДУШНОЕ КОЛЬЦО «ВЕРТУШКА»

Описание элемента

Ноги в положении ножницы, вращение вперед на нижней части кольца.

Подготовительные упражнения

- Передний упор, кольцо между ног.

Техника исполнения

- Исходная позиция в переднем упоре, кольцо между ног в положении ножницы; руки в обратном хвате. **Т 1**
- Направьте корпус вперед и выполните фуэте задней ногой, чтобы инициировать вращение. **Т 2**
- На всем протяжении переворота сжимайте кольцо бедрами. **Т 3**
- Во время подъема поверните кисти и поднимите плечи над кольцом. Вернитесь в передний упор и повторите элемент. **Т 4**

Примечание. Бедра должны быть на одной линии с кистями.



Т 1



Т 2



Т 3



Т 4

Тренировочные упражнения

1. Выполните переворот на перекладине.

Помощь пассировщика

- Пассировщик поддерживает спину участника во время подъема. **ПП 1**





пп 1

Распространенные ошибки

1. Участник не заканчивает переворот.
2. Участник падает в вис на подколенях под кольцом.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Улучшить изначальный замах: больше подать плечи вперед и сделать сильнее фуэте ногой.
2. Сжимать кольцо бедрами.





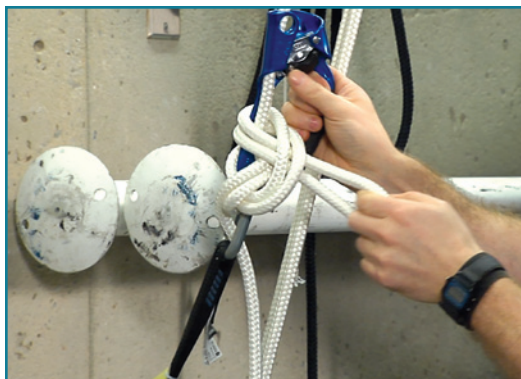
ВОЗДУШНОЕ КОЛЬЦО ПОДВЕСКА КОЛЬЦА

Описание элемента

Безопасная подвеска кольца.

Пояснения

- Структура или система, к которой крепится кольцо, должна быть проверена специалистом по подвеске или инженером.
- Веревка, к которой крепится кольцо, может быть различной длины. Диаметр кольца также может меняться в зависимости от роста гимнаста и выбранных акробатических вариантов.
- Для надежного крепления кольца к системе с регулируемой высотой используются:
 - страховочный узел для жумара;
 - узел крепления к стойке.





ВОЗДУШНОЕ КОЛЬЦО КАРАБИНЫ И МАШИНКИ ВРАЩЕНИЯ

Описание элемента

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

Пояснения

- Карабины, предназначенные для подвески акробатического оборудования, делаются из стали и оборудуются закручивающимся или защелкивающимся запорным устройством. После подвески их следует перевернуть и закрутить книзу.
- Использование машинок вращения обязательно. 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 со всеми элементами оборудования. Бывшие в употреблении детали используйте только в том случае, если их происхождение вам известно и вы их тщательно проверили.

Распространенные ошибки

1. Специалист по подвеске забывает перевернуть или закрутить карабин.
2. Специалист по подвеске заранее убежден, что кольцо подвешено правильно.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

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





ВОЗДУШНОЕ КОЛЬЦО ОБСЛУЖИВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ

Описание элемента

Базовые сведения об обслуживании и хранении кольца.

Пояснения

Обслуживание

- В зависимости от режима использования кольца проверяйте состояние крепления веревки к кольцу под манжетой не реже одного раза в год. Снимите защиту и размотайте прокладку, чтобы осмотреть сварочные швы, соединительные скобы, муфты, тросы и веревки и при необходимости заменить их. Если обмотка стала слишком скользкой или сухой или начала разматываться, замените ее. Прежде чем делать новую обмотку, нужно полностью убрать старую и очистить кольцо от излишков клея.

Хранение

- Храните кольцо в чистом и сухом месте, желательно на подставке. Веревка должна быть смотана отдельно; нельзя сматывать ее слишком плотно или перегибать.



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.