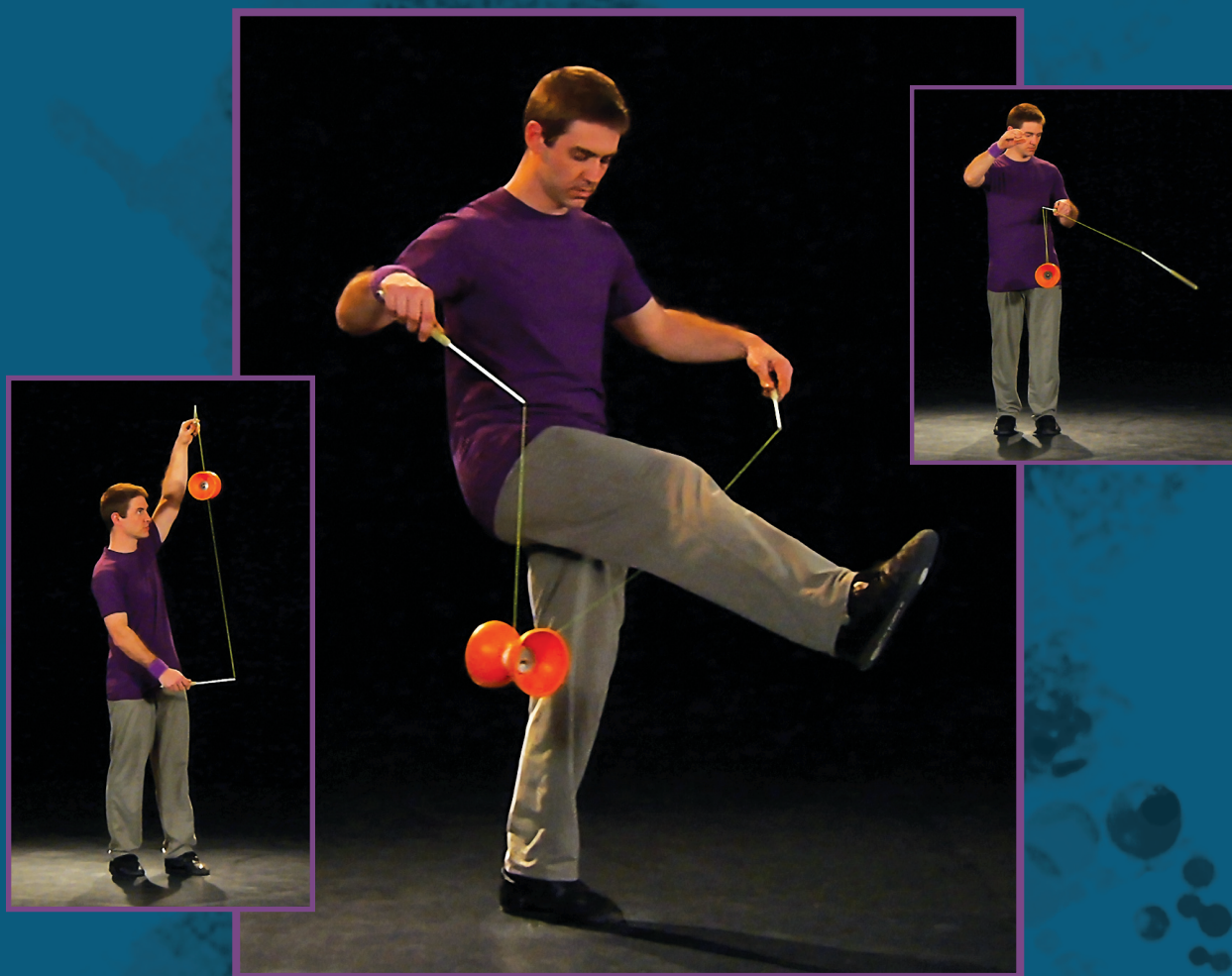


# ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЦИРКОВЫХ ДИСЦИПЛИН



## ДИАБОЛО



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 Грень: **специалист по подвеске**

### Демонстрация на фотографиях и видеозаписях

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

Обязательное депонирование: зима 2012 года

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

### Благодарность за сотрудничество:

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

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

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



© 2012 Cirque du Soleil  
cirquedusoleil.com

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

# ПРЕДИСЛОВИЕ

## НАЦИОНАЛЬНОЕ ЦИРКОВОЕ УЧИЛИЩЕ

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

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

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

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

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

**Даниела Арендасова**

Заведующая учебной частью  
Национального циркового училища  
г. Монреаль







# ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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



# ИНСТРУКЦИЯ К ПИСЬМЕННОМУ РУКОВОДСТВУ

**АКТЕРСКАЯ ИГРА**

**ВВЕДЕНИЕ**

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

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



## Введение

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

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

**ПАРНАЯ АКРОБАТИКА**

**ВВЕДЕНИЕ**

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

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



**ТЕРМИНОЛОГИЯ**

**Батман**  
Мах вперед прямой ногой с выжатым носком под углом 50° или более по отношению к телу.

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

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

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

**Полупальцы**  
Стойка на подушечках стоп.

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

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

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

**РЕКВИЗИТ**

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



## Терминология

Технические термины, которые необходимы для понимания элементов данной дисциплины.

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

## Необходимый реквизит

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

## Особые замечания

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

## 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 нежелательных подпрыгиваний.

Занятия этими двумя дисциплинами требуют общей мышечной выносливости и развитого хорошего мышечного тонуса. 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.

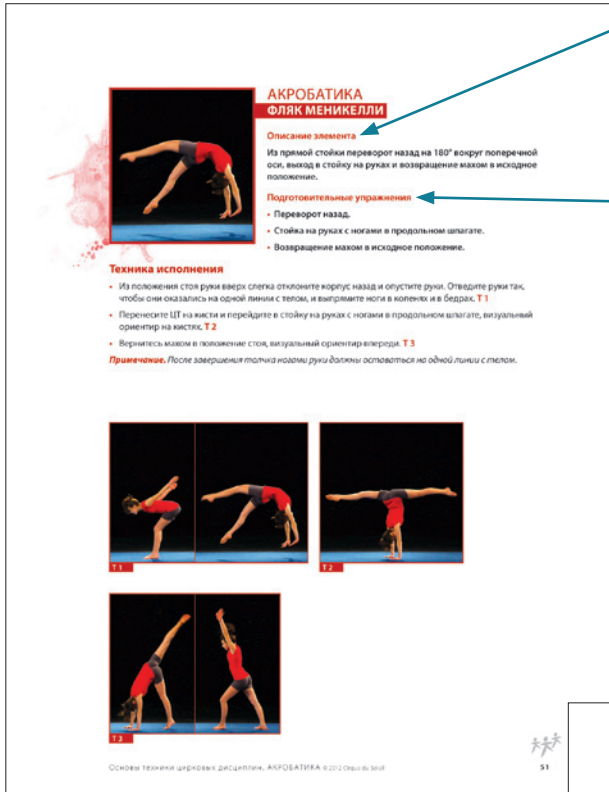
### ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

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. Пассивщик должен знать пределы своих возможностей и быть в состоянии оценить возможности участника.

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 распылитель в порошковом формате, который наносит 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

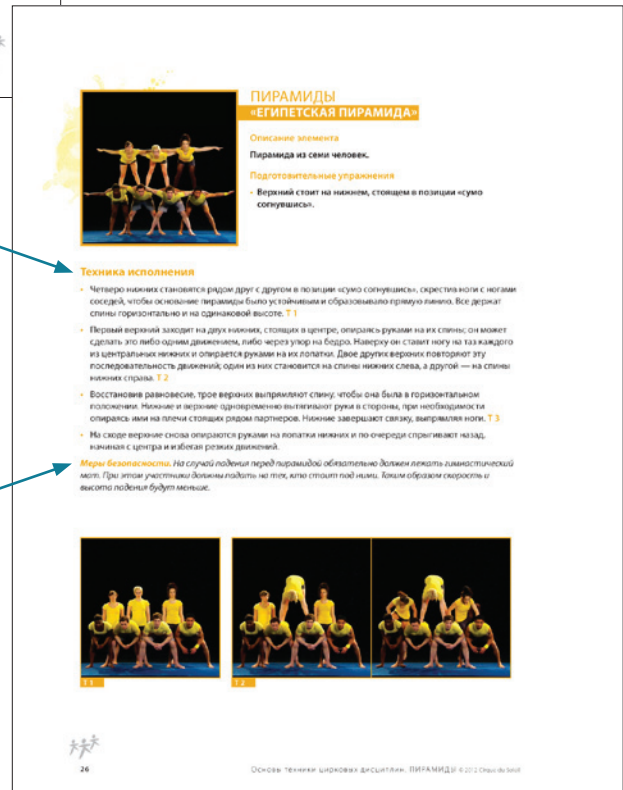
Подробное описание различных фаз движений, составляющих элемент.

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 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 неуловимости. Со временем необходимость корректировки станет заметна заранее.
4. При потере скорости диаболо становится неуловимым.	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 отпускать 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 голу с опорой на руки.



**Техника исполнения**

- Упритесь руками в пол так, чтобы указательный палец смотрел вперед, а ЦТ прижмился на 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 возможной падением назад, особенно если упражнение выполняется на тростях или если участник слишком высоко поднимает ноги.

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

**Вариант**

1. Упор углом ноги врозь. В 1



Основы техники цирковых дисциплин. ЭКВИЛИБР © 2012 Cirque du Soleil

## Распространенные ошибки

Наиболее распространенные ошибки, которых следует избегать.

## Исправление ошибок и корректирующие упражнения

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

Эти корректирующие упражнения обозначены иконкой УП.

## Варианты


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

Обозначены иконкой В.

**Помощь пассивщика**

- Пассивщик кладет руку на щиколотку участника, чтобы угол 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 голень снизу.



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

**Варианты**

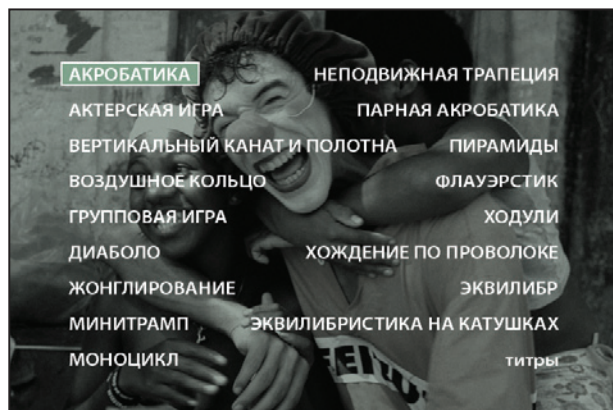
1. Передняя нога сбоку в шпагате. В 1
2. Арабск: нога сзади, ступня прижимается к голове. В 2

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



# ИНСТРУКЦИЯ К ВИДЕОМАТЕРИАЛАМ

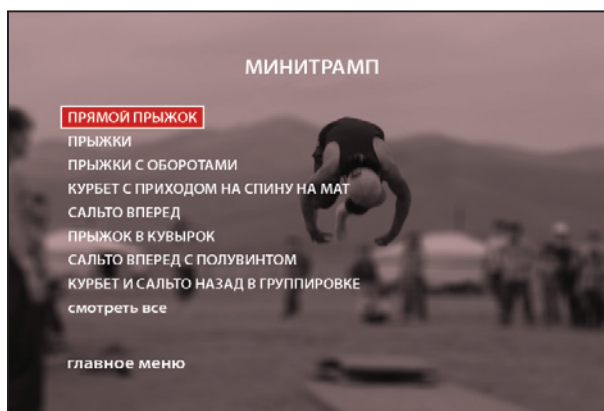


## Общее меню

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.



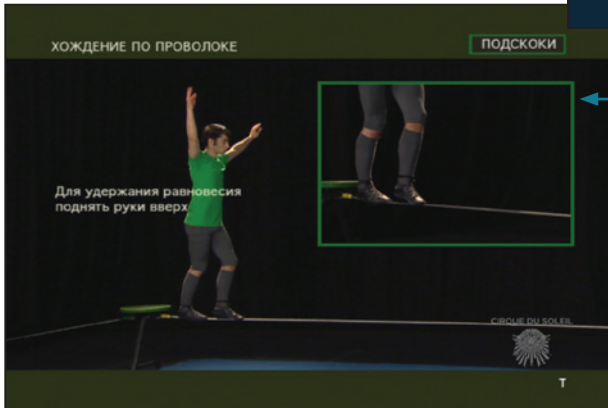


### Внимание!

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.





# ДИАБОЛО

## ВВЕДЕНИЕ

Диаболо относится к жонглированию. Суть этой дисциплины заключается в бросках, ловле и манипуляции предметом, состоящим из двух соединенных вершинами конусов, при помощи веревки, натянутой между двух палочек. Диаболо удерживается на веревке за счет гироскопического эффекта.

Диаболо занимаются и профессионалы, и любители. Для кого-то это игра, для кого-то — искусство. На сегодняшний день многие диабольщики способны манипулировать несколькими диаболо одновременно.

Обучение работе с диаболо способствует развитию координации движений, владения телом, чувства ритма и творческих способностей, а также просто доставляет удовольствие.



## ТЕРМИНОЛОГИЯ

### Ось

Центральная часть диаболо. Оси бывают разными. Легче учиться на диаболо с широкой осью.

### Чашки

Конусы, или наружные части диаболо, обычно изготовленные из резины или пластмассы.

## РЕКВИЗИТ

Диаболо состоит из двух элементов: двух палочек с веревкой и самого диаболо.

Длина веревки зависит от роста жонглера. Для определения идеальной длины положите одну палочку на пол и поднимите другую, натягивая веревку вертикально. Конец веревки должен располагаться между грудью и подбородком.

## ОСОБЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Поскольку большинство диабольщиков — правши, предпочтительно начинать обучение с правой руки. Для облегчения текста представленные в нем объяснения даются для правшей.





# СОДЕРЖАНИЕ

## ДИАБОЛО

### ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ

Основы техники вращения	5
Подбрасывание	7
«Трапеция»	9
Ускорение подкручиванием	1 1
«Лифт»	1 3
Различные броски	1 5
Китайское ускорение	1 8
«Солнце»	20
Подбрасывание палочки	22
Обороты вокруг ноги	24







## ДИАБОЛО

### ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВРАЩЕНИЯ

#### Описание элемента

Вращение диаволо вокруг собственной оси и корректировка его положения для удержания его в равновесии на веревке.

#### Техника исполнения

- В положении стоя ноги на ширине плеч, положите диаволо на пол справа от себя; покатайте его, потянув палочки влево. Когда диаволо окажется перед левой ногой, поднимите палочки. Диаволо начнет вращаться. Для ускорения вращения несколько раз сделайте небольшое быстрое движение вверх правой рукой. Чем выше скорость, тем устойчивее диаволо, и тем легче выполнять движения.

#### Т 1

- Стойте лицом к чашке. Если диаволо начнет двигаться или поворачиваться, следуйте за ним. Концы палочек (то место, где к ним привязана веревка) должны находиться на той же линии и в той же плоскости, что и середина оси диаволо.
- Совершая движения вверх-вниз для ускорения вращения диаволо, делайте необходимые корректировки, чтобы оно не теряло равновесие.



## Тренировочные упражнения

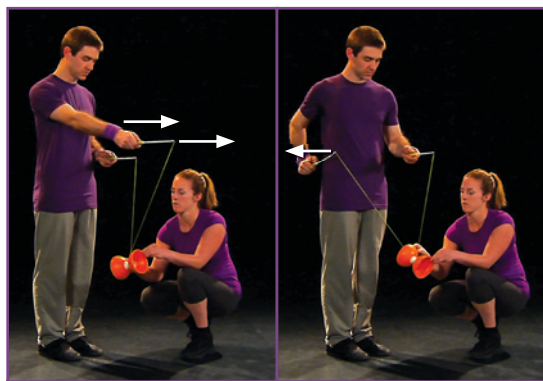
1. Один участник держит диаболо руками и перемещает его, а другой пробует применить правила корректирования его положения палочками. Корректировка делается той же рукой, которая задает скорость вращения, то есть правой. Корректируя положение диаболо, продолжайте ускорять его вращение движениями правой руки вверх-вниз. **У 1**

Вот три правила корректировки положения диаболо:

1. Стойте лицом к чашке; если диаболо начнет поворачиваться, следуйте за ним.
2. Если диаболо наклоняется назад, к ногам, выдвиньте правую руку вперед; веревка начнет тереться о чашку диаболо, и оно выпрямится.
3. Если диаболо наклоняется 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. Прокатите диаболо по полу, используя палочки, и поднимите его в воздух.



У 1

## Помощь пассивщика

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

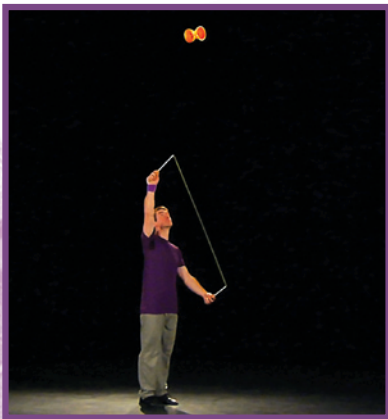
### Распространенные ошибки

1. В начале упражнения участник кладет диаболо на пол не с той стороны.
2. Участник занимает неправильную позицию.
3. Участник опаздывает с корректировкой.
4. При потере скорости диаболо становится неустойчивым.
5. Участник слишком усердствует с корректировкой и роняет диаболо.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

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





## ДИАБОЛО ПОДБРАСЫВАНИЕ

### Описание элемента

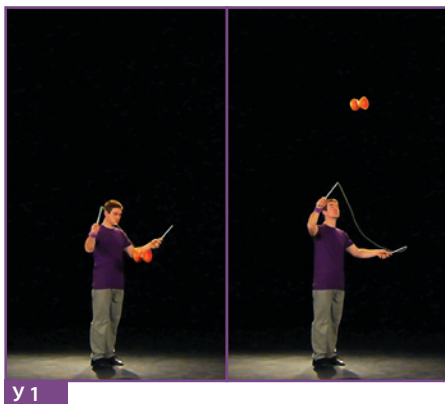
Подбрасывание диаволо в воздух и ловля на веревку.

### Подготовительные упражнения

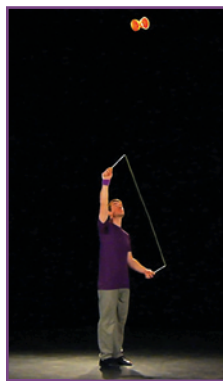
- Поддержание высокой скорости вращения диаволо.
- Корректировка положения диаволо.

### Техника исполнения

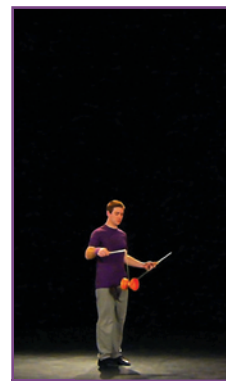
- Подбросьте диаволо вверх, разведя руки в стороны. Веревка сработает как батут, и диаволо взлетит в воздух. **Т 1**
- Встаньте в позицию для ловли диаволо: веревка натянута, правая рука вверх, левая вниз. **Т 2**
- Поймайте диаволо на веревку, направляя ее концом правой палочки. Диаволо должно приземлиться на веревку рядом с правой палочкой, а затем переместиться в середину. Когда диаволо коснется веревки, сведите руки вместе, чтобы погасить инерцию диаволо и вернуться в основную позицию. **Т 3**



У 1



У 2

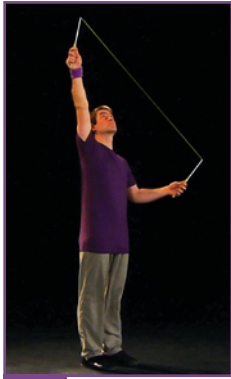


У 3

### Тренировочные упражнения

1. Имитируйте броски и ловлю без диаволо. **У 1**
2. Начните с низких бросков, а затем понемногу добавляйте высоту.
3. Всегда ловите диаволо правой рукой. Освоив это упражнение, потренируйтесь в ловле диаволо другой рукой, обращая внимание на потерю скорости вращения.





У 1

### Распространенные ошибки

1. Участник подбрасывает диаволо слишком быстро, в результате чего теряются скорость вращения в воздухе и стабильность при ловле.
2. Участник подбрасывает диаволо слишком высоко, и его труднее поймать.
3. При ловле создается эффект батута, и диаволо отскакивает от веревки.
4. Участник ловит диаволо не той рукой.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Перед броском диаволо должно набрать высокую скорость вращения. Не торопиться.
2. Начинать с освоения низких бросков и понемногу увеличивать высоту.
3. Смягчать удар: свести руки вместе, как только диаволо коснется веревки.
4. Для начала рекомендуется ловить диаволо правой рукой. При дальнейшем обучении или при жонглировании двумя диаволо умение работать обеими руками может быть очень полезным, особенно для выполнения определенных фигур.





## ДИАБОЛО «ТРАПЕЦИЯ»



### Описание элемента

Раскачивание диаволо из стороны в сторону и выполнение полного оборота вокруг палочки.

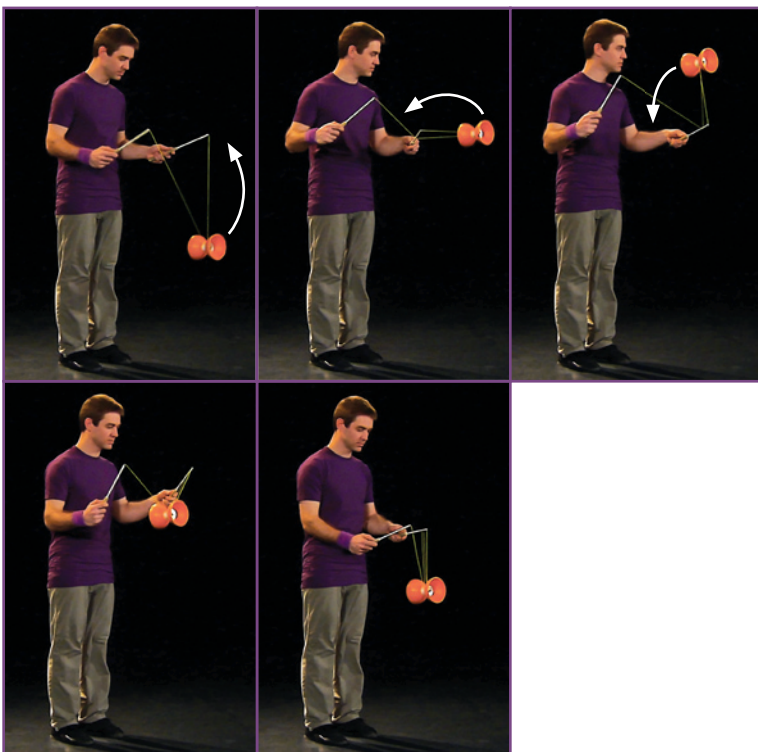
### Подготовительные упражнения

- Поддержание высокой скорости вращения диаволо.
- Корректировка положения диаволо.

### Техника исполнения

- Качните диаволо справа налево, как маятник. Продолжите движение, чтобы диаволо прошло под палочкой и вернулось обратно поверх нее. Вербка должна закрутиться вокруг палочки. Поймайте диаволо на середину веревки. **Т 1**
- Для выхода из этой фигуры разведите руки в стороны; диаволо проделает движение в обратном направлении.

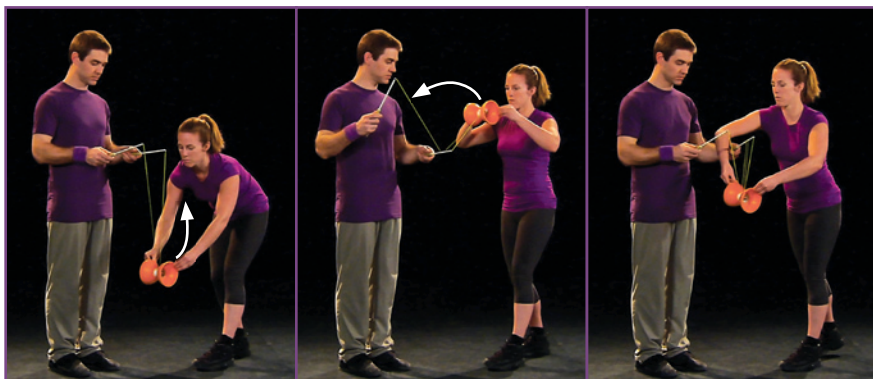
*Примечание.* Во время выполнения этой фигуры диаволо должно все время оставаться на веревке.



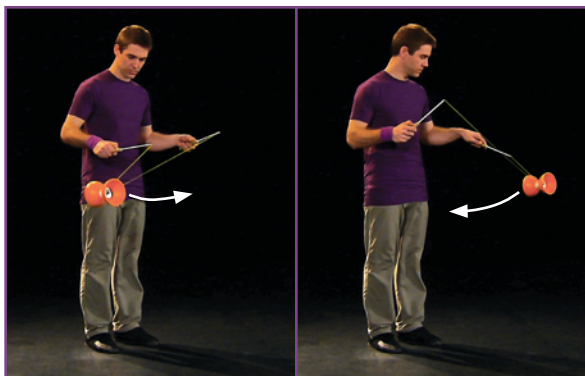
Т 1

## Тренировочные упражнения

1. Пассировщик держит диаболо, пока участник манипулирует палочками и выполняет движение, чтобы как следует освоить его. У 1
2. Раскачайте диаболо, постепенно увеличивая амплитуду движений. Пропустите его под палочкой, затем над ней и поймайте его на середину веревки. У 2



У 1



У 2

### Распространенные ошибки

1. Диаболо не делает полный оборот вокруг палочки.
2. Участник не может поймать диаболо на веревку.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Подбрасывать диаболо сильнее, чтобы оно выполнило полный оборот. Не следует бросать его слишком далеко от себя.
2. Держать палочки параллельно. Концы палочек и центр диаболо должны быть на одной линии.

Если диаболо не попадает на веревку, сделать движение в обратную сторону, чтобы вернуться к началу упражнения. Не допускать образования узлов.





## ДИАБОЛО УСКОРЕНИЕ ПОДКРУЧИВАНИЕМ

### Описание элемента

Ускорение вращения диаболо горизонтальными движениями взад-вперед.

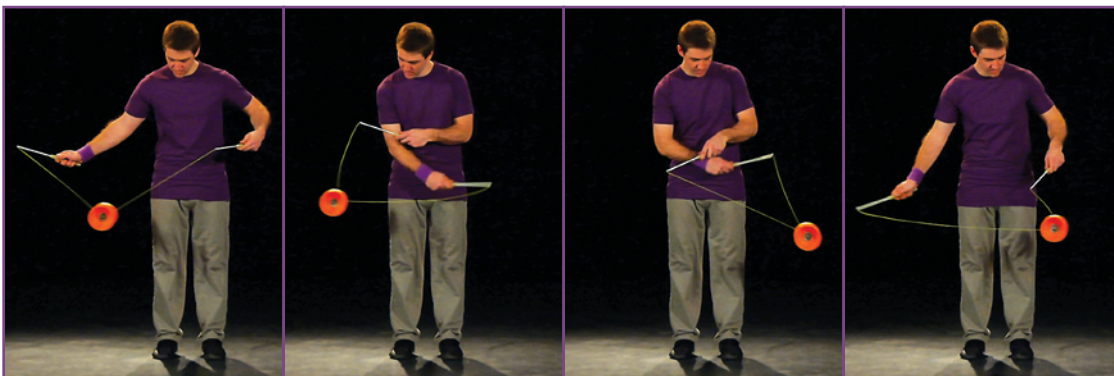
### Подготовительные упражнения

- Поддержание высокой скорости вращения диаболо.
- Корректировка положения диаболо.

### Техника исполнения

- Подкрутите диаболо движениями правой руки в сторону левой, чтобы оно оставалось в горизонтальном положении. Переместите диаболо вправо и подкрутите его влево, задавая скорость вращения правой рукой. Скрестите правую руку с левой: сначала под ней, а затем поверх нее. Диаболо должно оставаться на веревке. **Т 1**

*Примечание.* Для изучения новых фигур необходимо поддерживать скорость вращения диаболо: чем быстрее оно вращается, тем оно устойчивей, и тем больше времени у вас будет на выполнение фигур.

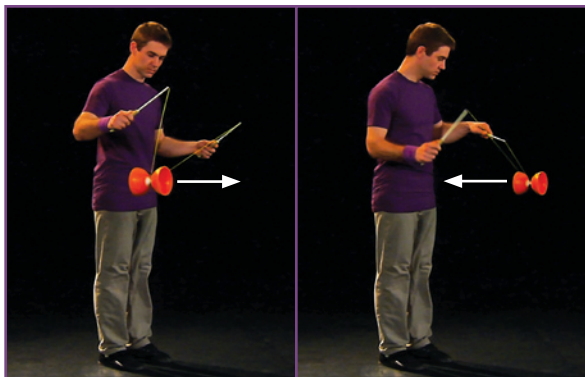


**Т 1**

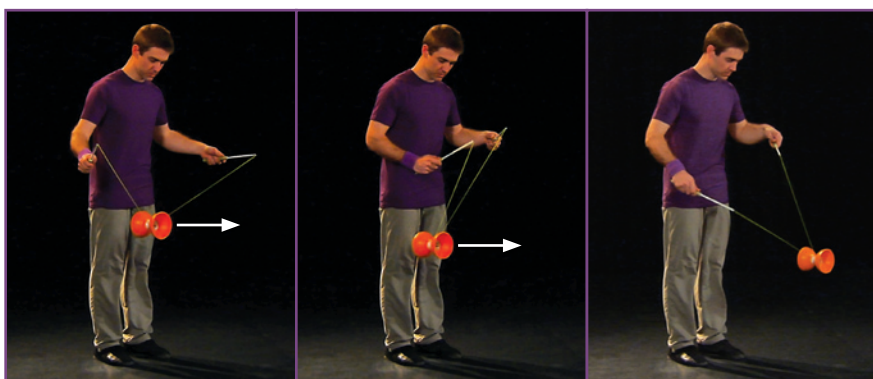
### Тренировочные упражнения

1. Перемещайте диаболо справа налево по горизонтали под палочками. Сначала диаболо замедлит скорость. **У 1**
2. Начните с небольшого движения, а затем увеличьте его амплитуду. **У 2**
3. Понемногу увеличивайте силу рывка правой руки.
4. Подкрутив диаболо правой рукой, отведите руку обратно вправо, чтобы диаболо вернулось в исходное положение.





У 1



У 2

### Распространенные ошибки

1. Дьяболо слетает с веревки.
2. Дьяболо теряет скорость.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Концы палочек и центр дьяболо должны быть на одной линии.
2. Подкрутить дьяболо быстрым движением правой руки. Не допускать слишком большого трения между веревкой и дьяболо. Попробовать выполнение фигуры в разном темпе.





## ДИАБОЛО «ЛИФТ»

### Описание элемента

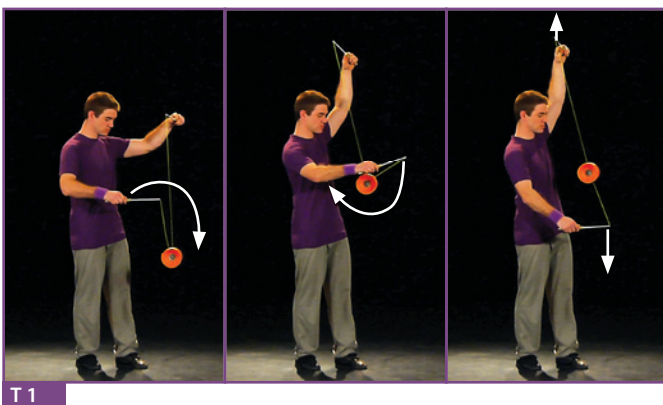
Перемещение диаволо вверх по вертикально натянутой веревке.

### Подготовительные упражнения

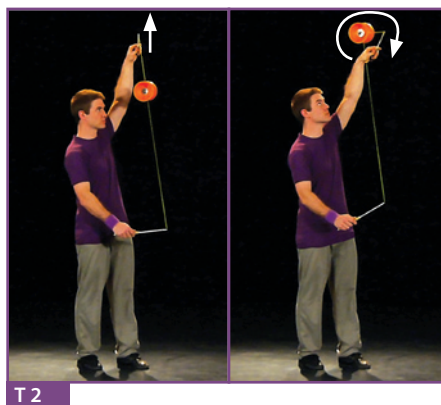
- Поддержание высокой скорости вращения диаволо.
- Корректировка положения диаволо.

### Техника исполнения

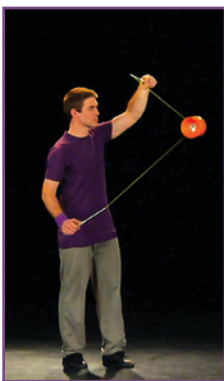
- Скорость вращения диаволо должна быть очень высокой. Поднимите левую руку, держа правую на уровне бедра; диаволо окажется около правой палочки.
- Закрутите веревку вокруг оси диаволо движением правой палочки от себя. **Т 1**
- Натяните веревку вертикально, и диаволо поднимется по ней вверх. **Т 2**
- Когда диаволо достигнет верхнего конца веревки или если его вращение слишком замедлится, раскрутите веревку с оси диаволо левой рукой и вернитесь в исходное положение. **Т 3**



Т 1



Т 2

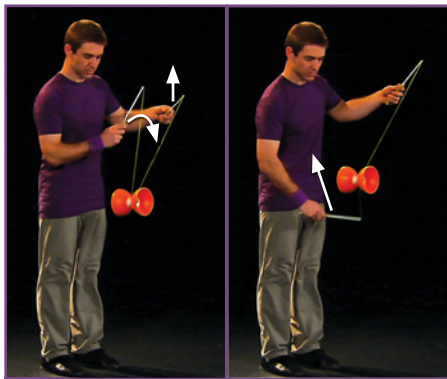


Т 3

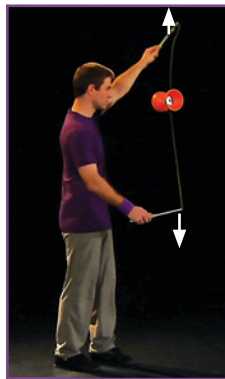


## Тренировочные упражнения

1. Раскрутите диаболо, закрутите веревку вокруг его оси правой рукой и сразу же раскрутите ее. У 1
2. Выполняйте "лифт" на небольшой высоте. Дайте диаболо слегка подняться и сразу же раскрутите веревку. У 2



У 1



У 2

### Распространенные ошибки

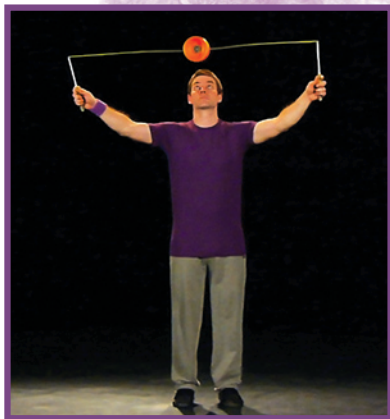
1. Диаболо не поднимается.
2. Диаболо поднимается, но затем теряет скорость и падает набок.
3. Диаболо поднимается слишком быстро, и на конце веревки образуется узел.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Увеличить скорость вращения или сильнее натянуть веревку по вертикали.
2. Раскрутить веревку и остановить "лифт" до того, как diabоло потеряет скорость.
3. Уменьшить натяжение веревки и при необходимости заменить ее.







## ДИАБОЛО РАЗЛИЧНЫЕ БРОСКИ

### Описание элемента

Подбрасывание диаволо и выполнение какого-либо движения: пируэт, поворот на 180°, прыжок через скакалку или отскоки диаволо на веревке.

### Подготовительные упражнения

- Поддержание высокой скорости вращения диаволо.
- Корректировка положения диаволо.
- Броски в высоту.

### Техника исполнения

#### Пируэт

- Подбросьте диаволо на три-четыре метра вверх, выполните поворот на 360° и поймите диаволо.
- Уменьшите высоту бросков и выполняйте пируэты быстрее. Желательно начинать пируэты слева, чтобы можно было ловить диаволо правой рукой. **Т 1**

#### Поворот на 180°

- Подбросьте диаволо вверх, сделайте поворот на 180° и поймите диаволо. Снова подбросьте диаволо, сделайте еще один поворот на 180° и поймите диаволо. **Т 2**

***Примечание.** При выполнении только одного поворота на 180° диаволо будет вращаться в противоположном направлении, поэтому ускорение и корректировка движения не могут выполняться правой рукой.*

#### Прыжок через скакалку

- Подбросьте диаволо вверх, перепрыгните через веревку, как через скакалку, и поймите диаволо. **Т 3**

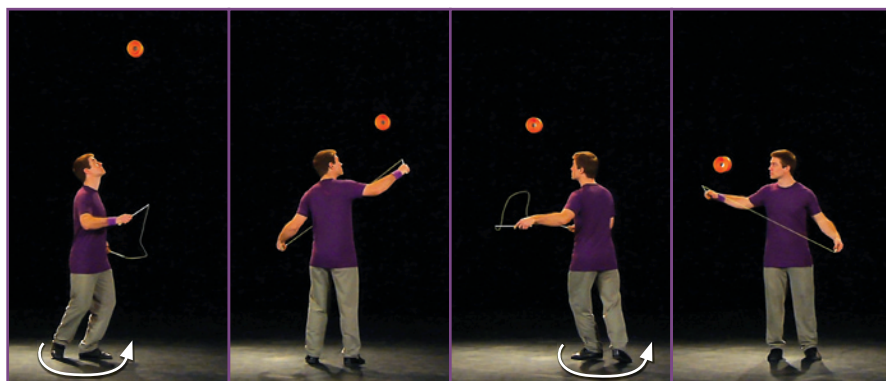
#### Отскоки

- Подбросьте диаволо вверх и поймите на натянутую веревку так, чтобы оно отскочило. Повторяйте отскоки от натянутой веревки. **Т 4**



**Т 1**

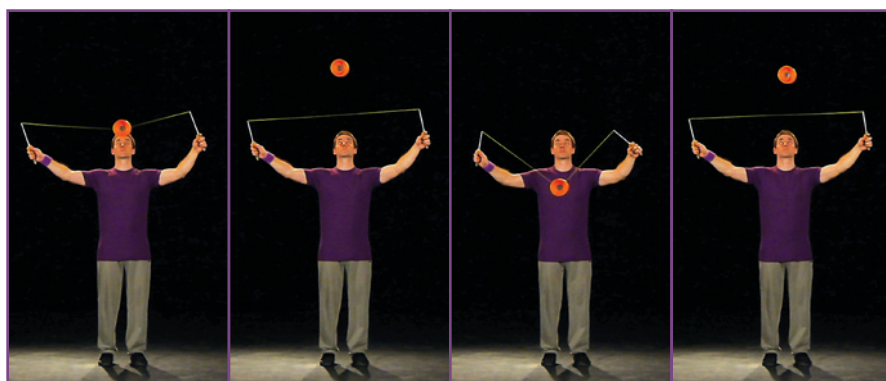




Т 2



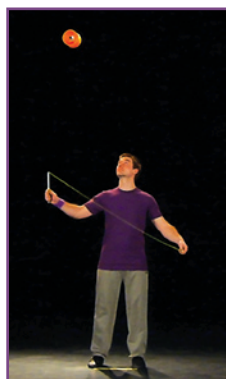
Т 3



Т 4

## Тренировочные упражнения

1. Жонглируйте с использованием всех вариантов бросков на разной высоте и с отскоками. Попробуйте подбросить и поймать их с помощью диаболо несколько раз без остановки. У 1
2. Отработайте точность бросков. Поставьте ноги на линию или отметку на полу и подбрасывайте и ловите диаболо, не двигая ноги с места. У 2
3. Потренируйтесь в выполнении фигуры без диаболо, одними палочками, так как добиться красивого выполнения фигуры непросто. У 3



У 1



У 2



У 3



### Распространенные ошибки

1. В момент выполнения фигуры диаболо падает вбок или назад.
2. Во время прыжка через веревку участник цепляется за нее ногами.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Правильно подбрасывать диаболо и не торопиться со следующим броском. При правильном броске поймать диаболо легче.
2. Удлинить веревку, чтобы было больше места для прыжка.





## ДИАБОЛО КИТАЙСКОЕ УСКОРЕНИЕ

### Описание элемента

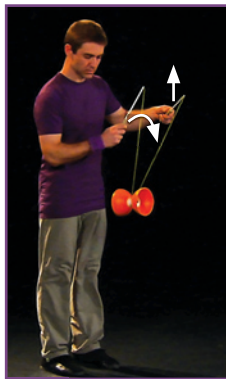
Ускорение вращения диаволо вертикальными движениями вверх-вниз.

### Подготовительные упражнения

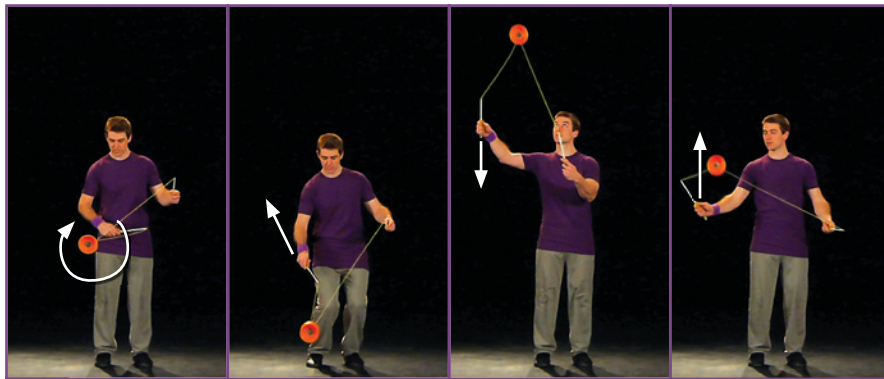
- Поддержание высокой скорости вращения диаволо.
- Корректировка положения диаволо.

### Техника исполнения

- Правой рукой закрутите веревку вокруг диаволо. **Т 1**
- Правой рукой дерните веревку вверх. Диаволо перелетит через палочки и переместится к левой руке.
- Когда диаволо опустится, верните его к правой руке, чтобы начать упражнение заново. **Т 2**



Т 1

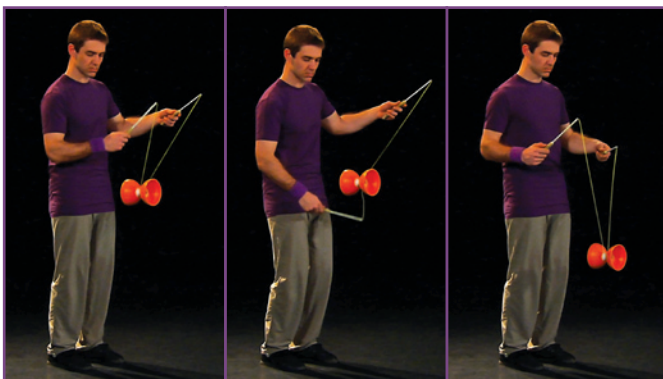


Т 2

### Тренировочные упражнения

1. Правой рукой закрутите веревку вокруг диаволо и делайте небольшие движения вверх-вниз для ускорения вращения. Когда скорость вращения станет достаточной, раскрутите веревку правой рукой. **У 1**
2. Повторите упражнение, сделав более сильный рывок, чтобы диаволо перелетело над руками. Сдвиньте руки ближе, чтобы избежать образования узлов. Как только диаволо начнет опускаться, снова разведите руки.
3. Выполните движение три-четыре раза, а затем раскрутите веревку.





У 1

### Распространенные ошибки

1. Участник не может выполнить упражнение.
2. Веревка запутывается и завязывается в узел.
3. Участник теряет терпение, потому что у него ничего не получается.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Выполнять упражнение поэтапно, не торопясь. Начинать с небольших движений.
2. Руки должны находиться в постоянном движении. Если остановить движение рук, не раскрутив веревку, диаволо может запутаться.
3. Если упражнение не получается, рекомендуется заняться чем-нибудь другим, а затем снова к нему вернуться. Этот элемент труден в изучении и требует долгих тренировок, но скоро вы не сможете без него обойтись.





## ДИАБОЛО «СОЛНЦЕ»

### Описание элемента

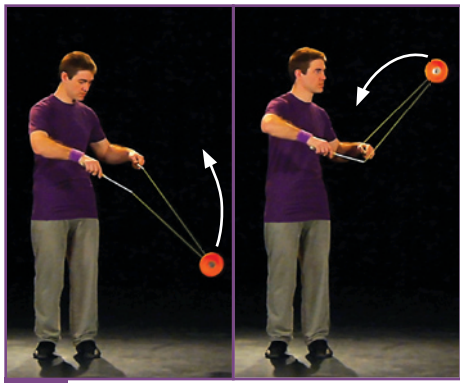
Полный оборот диаболо вокруг палочек.

### Подготовительные упражнения

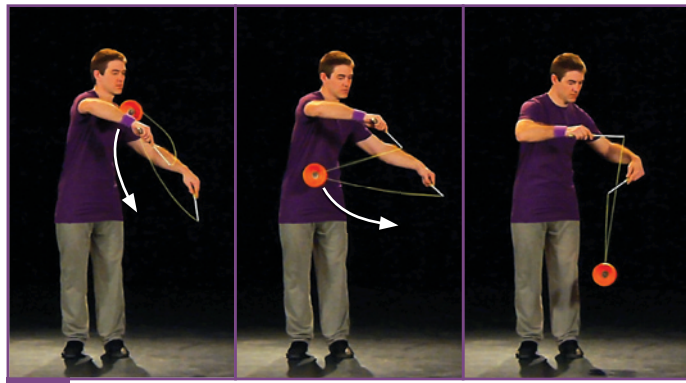
- Поддержание высокой скорости вращения диаболо.
- Корректировка положения диаболо.

### Техника исполнения

- «Солнце» влево: раскачайте диаболо как маятник; левая палочка направлена вперед, а правая слегка повернута к себе. **Т 1**
- Продолжите движение маятника, чтобы диаболо сделало полный оборот вокруг левой палочки. Сначала оно пройдет под палочкой, а затем над ней. После этого диаболо должно пройти между руками и снова оказаться в исходном положении. **Т 2**
- «Солнце» вправо: диаболо должно крутиться по часовой стрелке, но руки нужно держать наоборот, то есть левую руку к себе, а правую — от себя. Диаболо проходит сначала между обеими руками, а потом над правой рукой.



Т 1

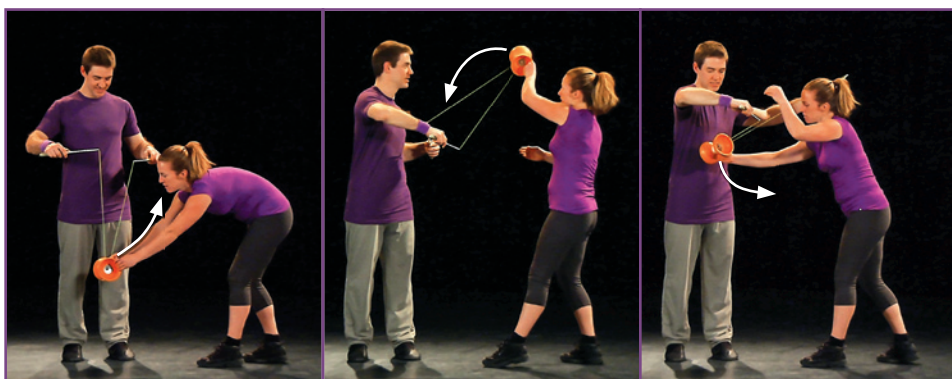


Т 2

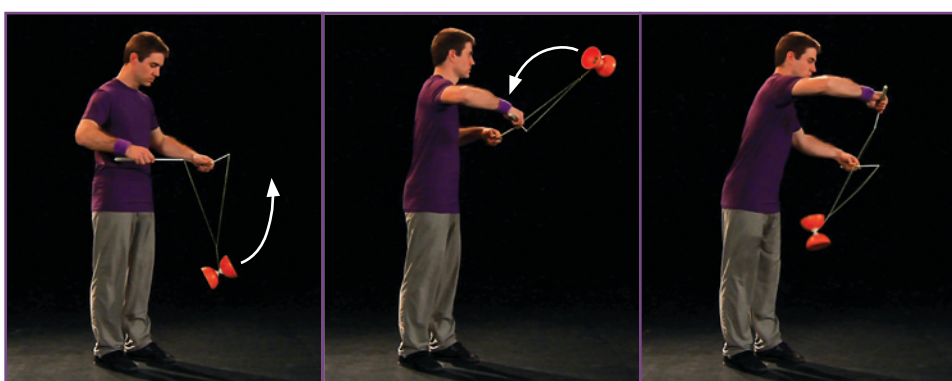
### Тренировочные упражнения

1. Пассировщик держит диаболо руками, пока участник манипулирует палочками. **У 1**
2. Привяжите диаболо к середине веревки и выполняйте движения без ускорения диаболо, чтобы как следует понять движения кистей и рук. **У 2**





У 1



У 2

### Распространенные ошибки

1. Во время вращения диаволо касается рук участника и теряет устойчивость.
2. Веревка закручивается в узел вокруг оси диаволо.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. При необходимости укоротить веревку. Во время выполнения упражнения держать диаволо в центре веревки и не тянуть одной рукой сильнее, чем другой.
2. Держать руки рядом. Обе руки должны участвовать в движении. Если оно выполняется только одной рукой, веревка может обмотаться вокруг оси диаволо.



## ДИАБОЛО ПОДБРАСЫВАНИЕ ПАЛОЧКИ

### Описание элемента

Подбрасывание и ловля палочки.

### Подготовительные упражнения

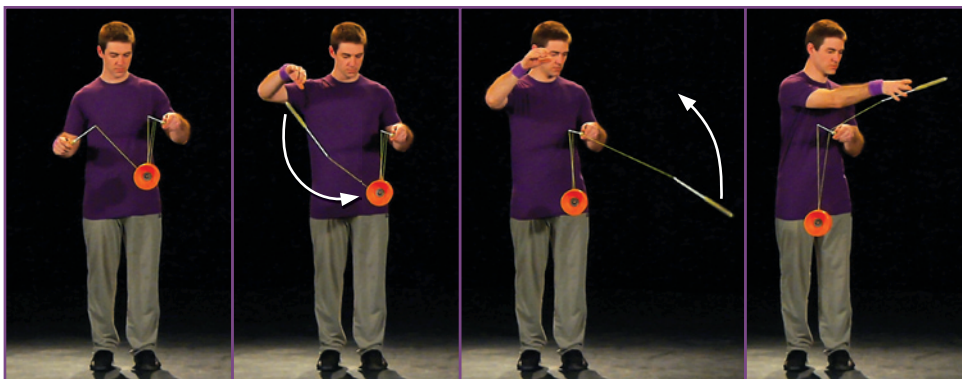
- Поддержание высокой скорости вращения диаболо.
- Корректировка положения диаболо.
- «Трапедия».

### Техника исполнения

- Выполняя «трапедия», подбросьте палочку и поймите ее. Если «трапедия» выполняется с левой стороны, подбросьте правую палочку, и наоборот, если «трапедия» выполняется с правой стороны, подбросьте левую палочку. У 1

### Пояснения при выполнении упражнения с левой стороны

- Веревка закручивается вокруг левой палочки, направленной вперед. Поверните правую палочку в сторону левой и перпендикулярно ей. Подбросьте палочку. Она пройдет под диаболо, касаясь его оси, а затем под левой палочкой. Поймите ее правой рукой над левой палочкой.



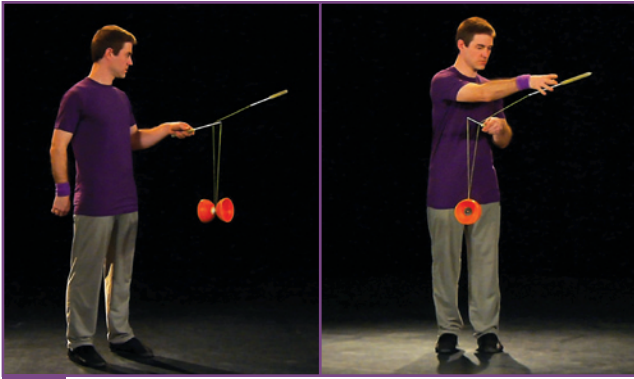
Т 1

### Тренировочное упражнение

1. Выполните «трапедия» с левой стороны. Поверните правую палочку влево. Подбросьте палочку, не пытаясь ее поймать. Затем попробуйте поймать палочку. У 1







У 1

### Распространенные ошибки

1. Когда участник подбрасывает палочку, веревка завязывается узлом вокруг диаволо.
2. Палочка падает слишком быстро, и участник не успевает ее поймать.
3. В момент ловли палочки рука участника перевернута, что затрудняет дальнейшее выполнение упражнения.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Палочка должна быть направлена в сторону броска.
2. Ловить палочку, как только она окажется над другой. Постараться поймать ее, скрестив руки.
3. В момент ловли палочки большой палец руки участника должен смотреть вниз.





## ДИАБОЛО ОБОРОТЫ ВОКРУГ НОГИ

### Описание элемента

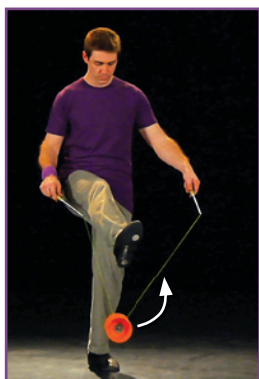
Вращение диаболо вокруг ноги.

### Подготовительные упражнения

- Поддержание высокой скорости вращения диаболо.
- Корректировка положения диаболо.
- Броски диаболо.

### Техника исполнения

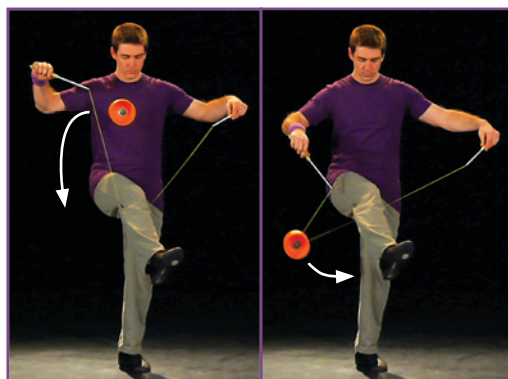
- Поднимите ногу так, чтобы она оказалась над диаболо и веревкой. **Т 1**
- Слегка качните диаболо вправо, затем влево и подбросьте его. **Т 2**
- После того как диаболо оторвется от веревки и перелетит через ногу, поймайте его правой палочкой. Диаболо опять окажется под ногой. **Т 3**
- Выполняйте это движение без остановки, увеличивая количество повторов.



Т 1



Т 2

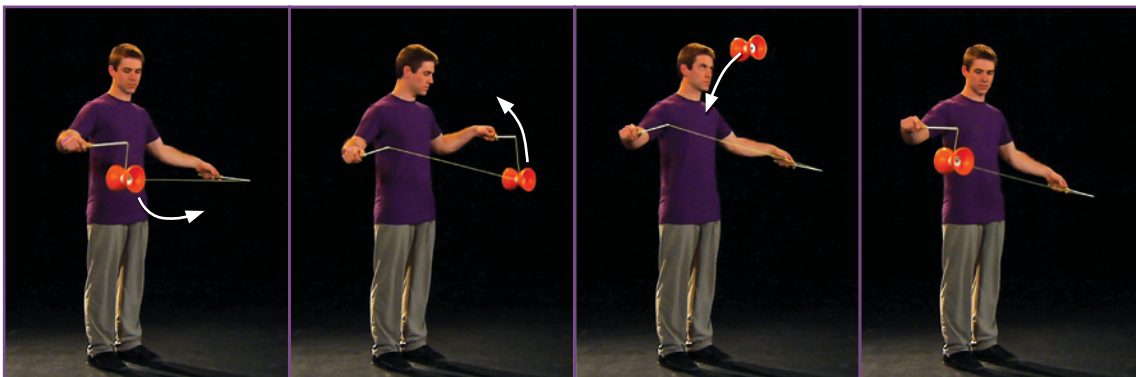


Т 3

### Тренировочные упражнения

1. Отработайте невысокие броски. Перекачивайте диаболо по веревке справа налево. **У 1**
2. Выполните упражнение одними палочками, делая движение под ногой. **У 2**
3. Отработайте раскачивание диаболо под ногой. Раскачивайте его из стороны в сторону наподобие маятника. **У 3**
4. Выполните сначала один оборот, затем два, три и т. д.

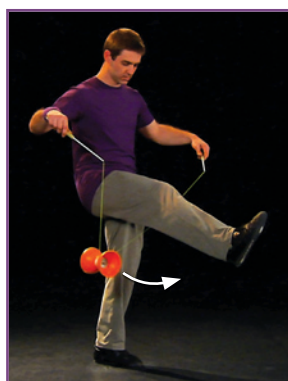




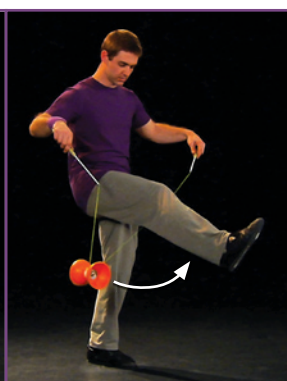
У 1



У 2



У 3



### Распространенные ошибки

1. Дьяболо срывается с веревки.
2. Дьяболо теряет скорость.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Держать концы палочек достаточно близко друг к другу.
2. Соблюдать направление вращения дьяболо. Оно должно проходить под ногой справа, а над ногой — слева. Поскольку оно вращается по часовой стрелке, оно должно, наоборот, набрать скорость.

### Вариант

1. Обороты дьяболо вокруг рук, тела, головы.

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.