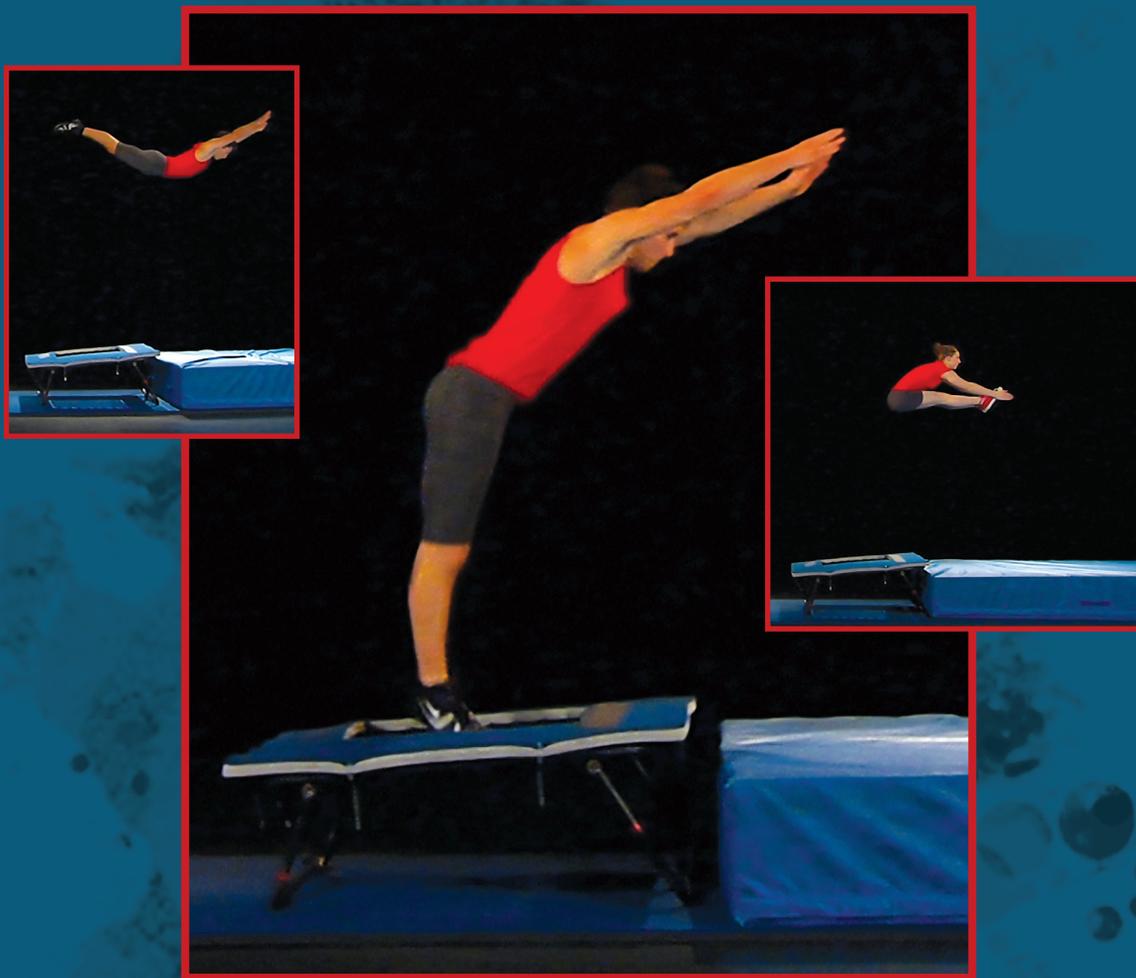


ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЦИРКОВЫХ ДИСЦИПЛИН



МИНИТРАМП



FONDATION
CIRQUE DU SOLEIL™



CIRQUE DU SOLEIL

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

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

Редактирование

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

Инструкторы Службы выполнения гражданской миссии:

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

НАЦИОНАЛЬНОЕ ЦИРКОВОЕ УЧИЛИЩЕ

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

Авторский коллектив

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

Демонстрация на фотографиях и видеозаписях

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

Обязательное депонирование: зима 2012 года

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

Благодарность за сотрудничество:

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

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

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



© 2012 Cirque du Soleil
cirquedusoleil.com

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

ПРЕДИСЛОВИЕ

НАЦИОНАЛЬНОЕ ЦИРКОВОЕ УЧИЛИЩЕ

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

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

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

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

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

Даниела Арендасова

Заведующая учебной частью

Национального циркового училища

г. Монреаль



ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

Сотрудничество Национального циркового училища с *Cirque du Soleil*

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

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

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

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



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

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

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



ИНСТРУКЦИЯ К ПИСЬМЕННОМУ РУКОВОДСТВУ

АКТЕРСКАЯ ИГРА

ВВЕДЕНИЕ

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

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



Введение

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

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

ПАРНАЯ АКРОБАТИКА

ВВЕДЕНИЕ

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

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



ТЕРМИНОЛОГИЯ

Батман
Мах вперед прямой ногой с вытянутым носком под углом 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.

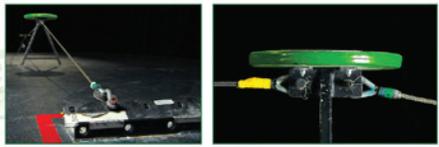
Проволока
Металлический трос, на котором работает артист.

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.
- Растежки.
- Рукави ледоруба для натяжения каната.
- Пружина.
- Крепления для сборки.
- Мат во всю длину троса и шириной не менее 1,40 м.



Терминология

Технические термины, которые необходимы для понимания элементов данной дисциплины.

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

Необходимый реквизит

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

Особые замечания

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

ТЕРМИНОЛОГИЯ

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

Вис согнувшись
Приближение бедер к корпусу в перевернутом положении.

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

Носки на себя
Положение с согнутыми на себя носками.

Подпозвоный гребень
Плоская кость, образующая верхний край тазовой кости.

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

ОСОБЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

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

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

Примечание. Для облегчения работы термин «макнать» используется для обозначения и каната, и полотна, за исключением случаев, когда работа ведется только на полотне.

ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

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

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

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



Замечания по безопасности

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

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



АКРОБАТИКА
ФЛЯК МЕНИКЕЛЛИ

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

Подготовительные упражнения

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

Техника исполнения

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

Примечание. После завершения полета кисти рук должны остаться на одной линии с телом.

Основы техники цирковых дисциплин. АКРОБАТИКА © 2012 Cirque du Soleil

Описание элемента

Краткое описание представленного элемента техники или его ключевых движений.

Подготовительные упражнения

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

Техника исполнения

Подробное описание различных фаз движений, составляющих элемент.

Обозначена иконкой **T**.

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

Меры безопасности

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

ПИРАМИДЫ
«ЕГИПЕТСКАЯ ПИРАМИДА»

Описание элемента
Пирамида из семи человек.

Подготовительные упражнения

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

Техника исполнения

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

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

Основы техники цирковых дисциплин. ПИРАМИДЫ © 2012 Cirque du Soleil



Тренировочные упражнения

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

Вот три правила корректировки положения диаболо:

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

Со временем корректирующие движения должны становиться все более быстрыми и легкими.

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



Помощь пассивщика

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

Распространенные ошибки	Исправление ошибок и корректирующие упражнения
1. В начале упражнения участник кладет диаболо на пол не с той стороны.	1. При манипуляции правой рукой диаболо кладут слева.
2. Участник занимает неправильную позицию.	2. Стоять и диаболо лицом.
3. Участник опаздывает с корректировкой.	3. Корректировать положение диаболо при первых признаках неуравновешенности. Со временем необходимость корректировки станет заметна заранее.
4. При потере скорости диаболо становится неуравновешенным.	4. При корректировке постоянно поддерживать скорость.
5. Участник слишком усердствует 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. ПП 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 голу 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. Оттяните руки, 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>Распространенные ошибки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Участнику не удается поднять ноги. 2. Участнику не удается держать руки вытянутыми. 	<p>Исправление ошибок и корректирующие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторять упражнения, позволяющие укрепить мышцы брюшного пресса. УП 2. Развернуть кисти наружу так, чтобы указательный палец смотрел вперед.
---	--

Вариант

1. Упор углом ноги врозь. В 1



Основы техники цирковых дисциплин. ЭКВИЛИБР © 2012 Cirque du Soleil

Распространенные ошибки

Наиболее распространенные ошибки, которых следует избегать.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

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

Эти корректирующие упражнения обозначены иконкой УП.

Варианты

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

Обозначены иконкой В.

Помощь пассивщика

- Пассивщик кладет руку на щиколотку участника, чтобы угол стопа колена не превышал 90°, иначе участник может упасть. ПП 1

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



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

Варианты

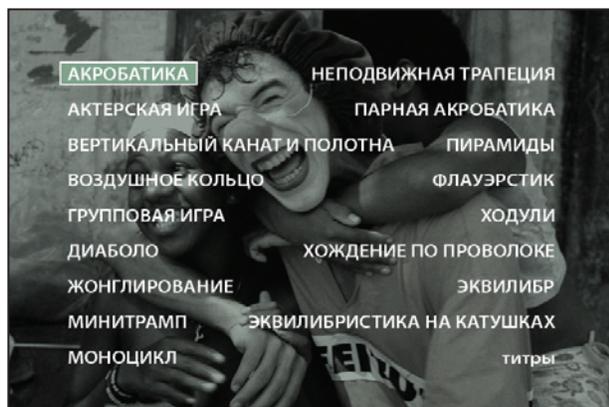
1. Передняя нога сбоку в шпагате. В 1
2. Арабск: нога сзади, ступня прижимается к голове. В 2




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



ИНСТРУКЦИЯ К ВИДЕОМАТЕРИАЛАМ

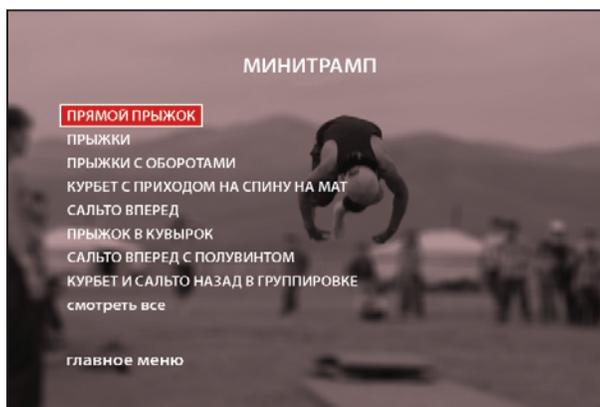


Общее меню

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.



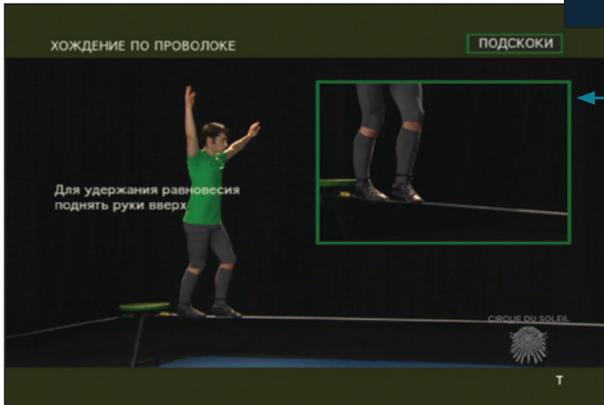


Внимание!

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.



МИНИТРАМП

ВВЕДЕНИЕ

Эта дисциплина, являющаяся одной из разновидностей гимнастики, дает возможность выполнять различные акробатические фигуры и прыжки. Минитрамп, сделанный из эластичной сетки, облегчает прыжковые движения, позволяя изучать акробатические фигуры на полу с минимальной нагрузкой на колени и другие суставы.



ТЕРМИНОЛОГИЯ

Группировка



Положение согнувшись, или угол



Ноги врозь



Вальсет

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

МТ

Минитрамп.

Отход

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

Пассировщик

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

Приведение бедер к корпусу

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

Приведение плеч

Уменьшение угла между руками и корпусом.

Приход

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



Продольная ось

Воображаемая линия, пересекающая тело от головы до ступней.

Отведение бедер

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

Стойка на руках

Равновесие с прямым телом на вытянутых руках.

Центр тяжести (ЦТ)

Центр массы тела человека и точка пересечения трех осей вращения.

Техника выполнения вращений

Крутящий момент

Вращение по продольной оси, инициируемое в момент контакта с сеткой.

Прямая спина

Прямая спина при горизонтальном положении тела.

Смена траектории

Перемещение части углового движения от одной оси к другой, вызванное асимметричными движениями рук или бедер.

— Асимметричное движение рук

Последовательность движений, при которой руки находятся в разном положении — одна прижата к телу, а другая вытянута над головой — для инициирования крутящего момента.

— Асимметричное движение бедер

Последовательность движений, при которой бедра находятся в разном положении — одно выше, чем другое, — для инициирования крутящего момента.

РЕКВИЗИТ

Мат

Упругая поверхность для амортизации удара при приземлении.

Минитрамп

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

Подставка

Поверхность, позволяющая выполнять элементы акробатики на возвышении.



ОСОБЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Очень важно, чтобы направление вращения было одним и тем же для всех движений, независимо от того, где они выполняются: на минитрампе, на полу, на батуте и т. д. Поэтому перед изучением сальто с винтами необходимо определить доминирующую сторону для винтов. Есть несколько способов определения естественного направления винтов. Один из них заключается в выполнении на полу простых движений, таких как прыжок в пол-оборота и прыжки в полный оборот. Выполняя их на мате влево и вправо, участник определит наиболее естественное для себя направление винтов.

ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

При неправильном использовании минитрампа может быть опасным, так как высота прыжков на нем легко достигает 2-3 метров. Упражнения должны выполняться под пристальным наблюдением. Необходимо также убедиться в том, что маты подходят для этих упражнений и что между ними и минитрампом нет зазора.

Для того чтобы гарантировать минимальное овладение этим снарядам, следует контролировать высоту прыжков и подчеркивать важность амортизации при приходе. Во избежание травм участник должен держать ноги на ширине плеч, слегка согнув их в коленях.



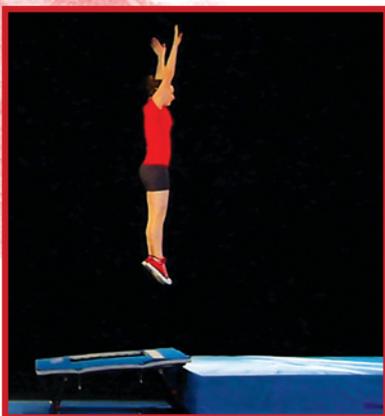
СОДЕРЖАНИЕ

МИНИТРАМП

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ

Прямой прыжок	7
Прыжки	
Прыжок в группировке	9
Прыжок согнувшись	9
Прыжок ноги врозь	9
Прыжки с оборотами	
Прыжок в пол-оборота	12
Прыжок в полный оборот	12
Курбет с приходом на спину на мат	15
Сальто вперед	
Сальто вперед в группировке	18
Сальто вперед согнувшись	22
Прыжок в кувырок	24
Сальто вперед с полувинтом	
Сальто вперед с полувинтом согнувшись	27
Сальто вперед с полувинтом в группировке	27
Сальто вперед с полувинтом прогнувшись	30
Курбет и сальто назад в группировке	33





МИНИТРАМП ПРЯМОЙ ПРЫЖОК

Описание элемента

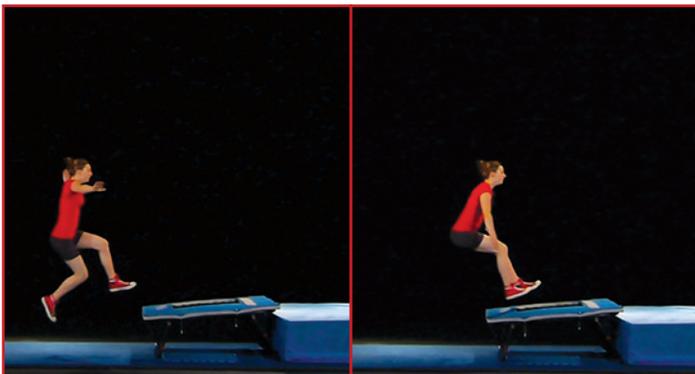
Прыжок с полностью вытянутым телом и приход на обе ступни.

Подготовительные упражнения

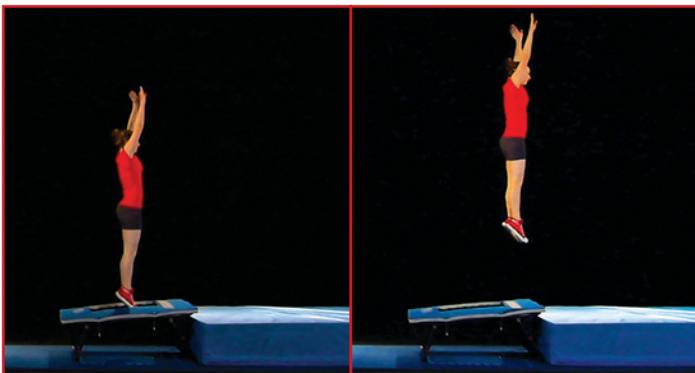
- Вытянутое положение тела по вертикали.
- Прямой прыжок на полу.

Техника исполнения

- С разбега прыгните на МТ двумя ступнями одновременно, слегка согнув ноги. **Т 1**
- Как только сетка снова поднимется, полностью выпрямите ноги и вытяните руки вверх, во время спуска опустите их. **Т 2**
- В момент прихода держите ноги на ширине плеч, руки по сторонам. **Т 3**



Т 1



Т 2



Т 3

Тренировочные упражнения

1. Несколько подскоков подряд на полу.
2. Вальсет для отхода и прыжок на обеих ступнях. У 2
3. Подскоки на МТ с помощью пассивщика. У 3
4. Прыжок на МТ со слегка приподнятой поверхности. У 4



У 2



У 3



У 4

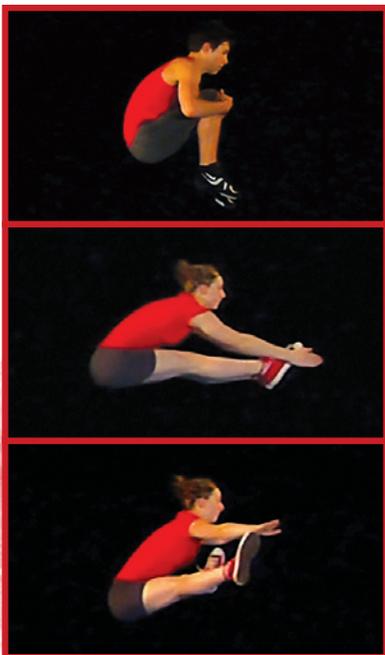
Распространенные ошибки

1. В момент прихода ноги участника оказываются на МТ не вместе.
2. При приходе на мат участник наклоняет тело вперед.
3. При прямом прыжке участнику трудно переместиться вперед.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Отработать прямой прыжок для отхода с вальсетом сначала на полу, а затем на МТ. УП
2. Во время выпрямления голову нужно поднять, а корпус держать вертикально.
3. Ускорить разбег и в момент толчка слегка перенести таз вперед.





МИНИТРАМП

ПРЫЖКИ В ГРУППИРОВКЕ, СОГНУВШИСЬ, НОГИ ВРОЗЬ

Описание элемента

Позиция группировки, согнувшись или ноги врозь в фазе полета.

Подготовительные упражнения

- Выполнение этих позиций на полу без отскоков.
- Прямой прыжок с МТ.

Техника исполнения

- Выполняйте эти три позиции после того, как полностью выпрямите тело, за исключением слегка закрытых плеч, и выходите из них перед приходом на мат.

Прыжок в группировке

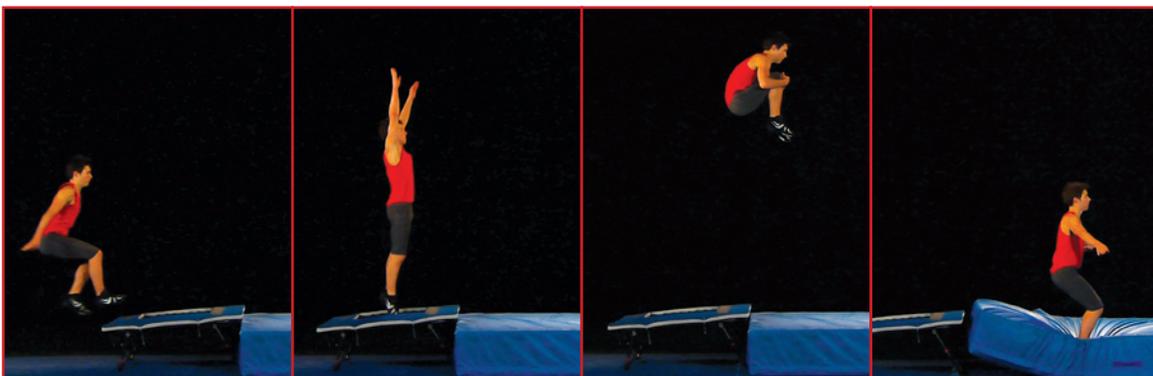
- Руки должны касаться ног под коленными чашечками. Угол между ногами и торсом, а также между икрами и задней поверхностью бедер должен быть меньше 90°. **Т 1**

Прыжок согнувшись

- Руки должны касаться носков, которые после принятия позиции должны быть натянуты. Ноги прижаты друг к другу и вытянуты по горизонтали. **Т 2**

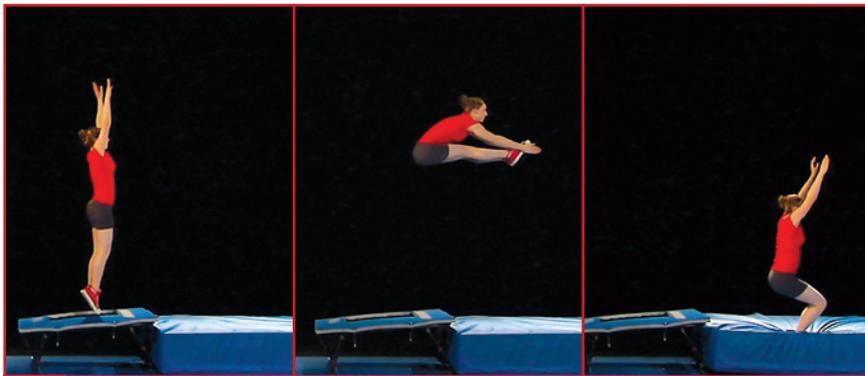
Прыжок ноги врозь

- Выполнять так же, как и прыжок согнувшись, но развести ноги в стороны минимум на 90°. **Т 3**

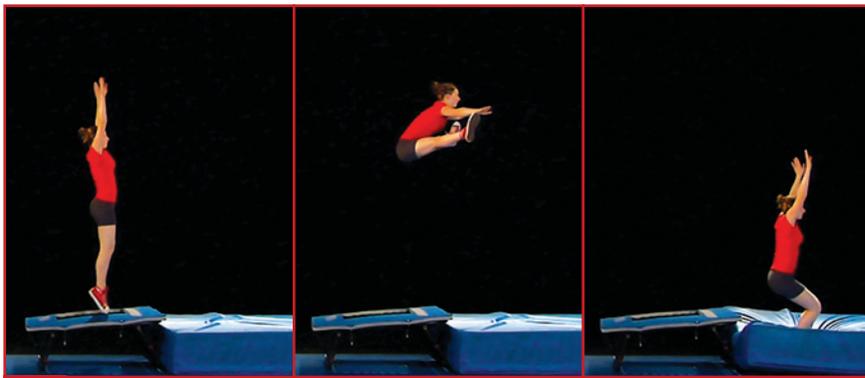


Т 1





Т 2



Т 3

Тренировочные упражнения

1. Прыжки на полу с помощью пассивщика. У 1
2. Прежде чем выполнять прыжки на максимальной высоте, отработайте и освойте их на МТ.



У 1



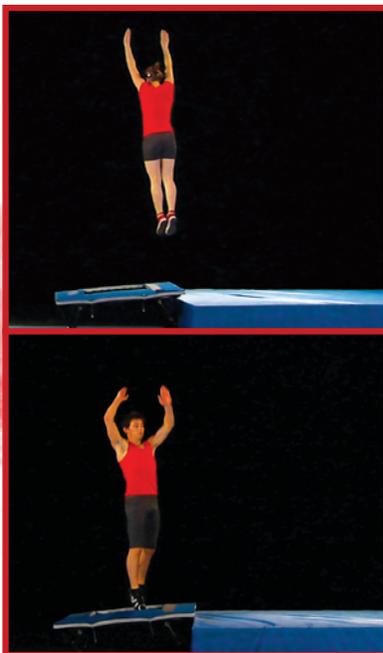
Распространенные ошибки

1. В момент прихода участник наклоняется вперед.
2. В момент прихода участник отклоняется назад.
3. При прыжках согнувшись и ноги врозь ноги не полностью горизонтальны.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. В момент отрыва от сетки участник должен держать голову прямо, чтобы не терять равновесие и не падать вперед. Поскольку вращение создается при контакте с сеткой, в момент толчка ЦТ должен оставаться над опорной площадкой.
2. В момент отрыва от сетки держать руки слегка впереди во избежание наклона назад. Поскольку вращение создается при контакте с сеткой, в момент толчка ЦТ должен оставаться над опорной площадкой.
3. Повторять упражнения на растяжку. **УП**





МИНИТРАМП ПРЫЖКИ С ОБОРОТАМИ

Описание элемента

Прыжок в пол-оборота:
прямой прыжок с вращением на 180° вокруг продольной оси.

Прыжок в полный оборот:
прямой прыжок с вращением на 360° вокруг продольной оси.

Подготовительные упражнения

- Прямой прыжок на МТ.

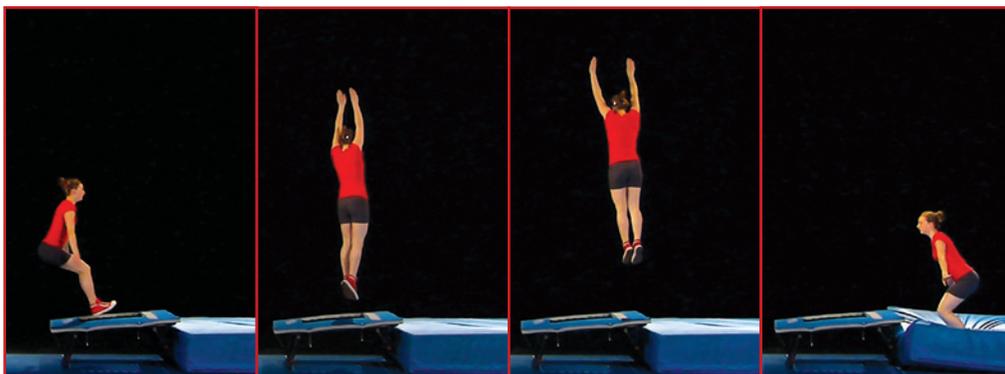
Техника исполнения

Прыжок в пол-оборота:

- Выполните прыжок на МТ и во время подъема сетки движением рук слегка поверните плечи в сторону, одновременно упираясь в сетку за счет напряжения мышц ног.
- В прыжке поднимите руки, а во время спуска разведите их в стороны, чтобы замедлить скорость вращения. **Т 1**

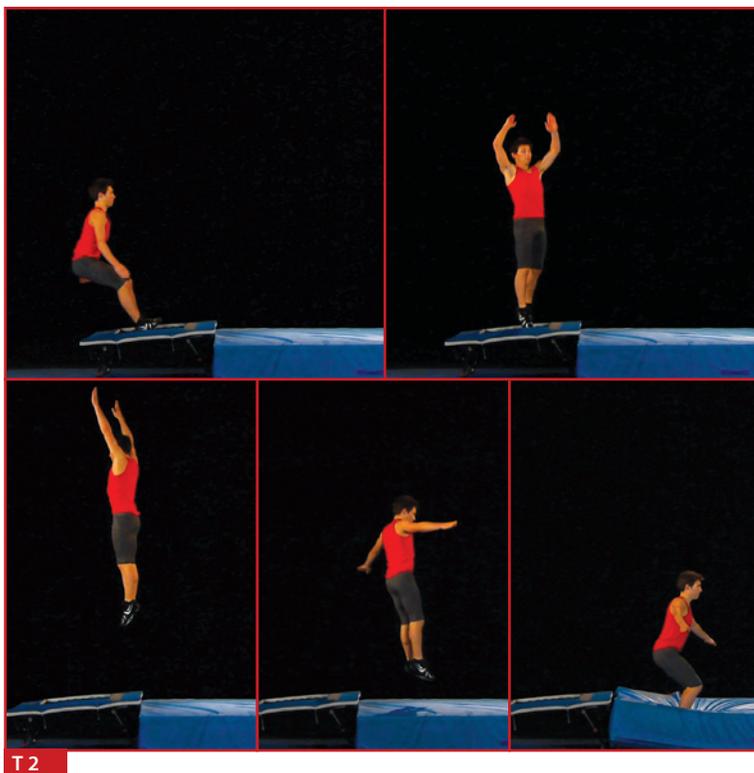
Прыжок в полный оборот:

- Примените ту же технику, что и для прыжка в пол-оборота, но в момент контакта с сеткой поверните плечи сильнее. Руки могут быть согнуты и прижаты впереди к телу. **Т 2**



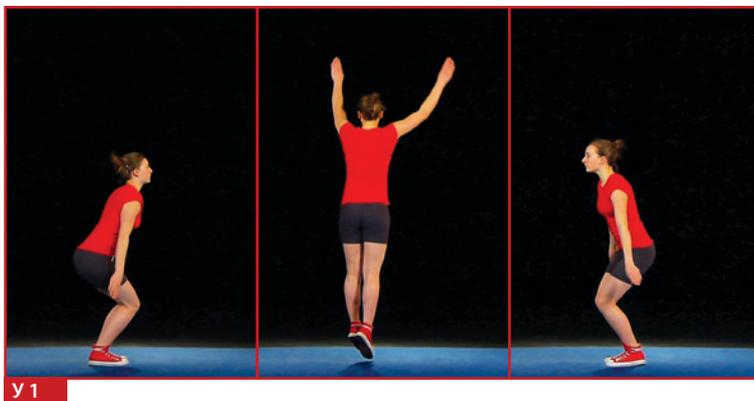
Т 1





Тренировочные упражнения

1. Прыжок в пол-оборота и в полный оборот на полу. У 1
2. Перед тем как выполнять прыжки на максимальную высоту, отработайте и должным образом освоите их на МТ.



Распространенные ошибки

1. В момент прихода участник теряет равновесие.
2. Вращение недостаточно сильное.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. В момент контакта с сеткой и в фазе полета необходимо держать голову прямо. Вращение должно делаться в доминирующую сторону.
2. В момент отхода от сетки сильнее повернуть плечи и закрепить корпус.

Вариант

1. Полтора и два оборота: освоив полный оборот, участник может перейти к выполнению полтора и двух оборотов, увеличивая крутящий момент при контакте с сеткой.





МИНИТРАМП

КУРБЕТ С ПРИХОДОМ НА СПИНУ НА МАТ

Описание элемента

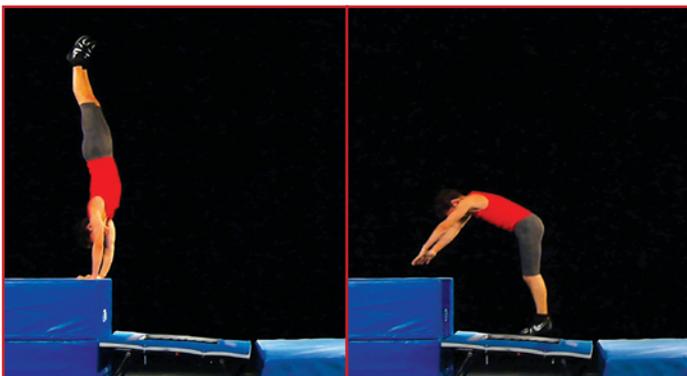
Из стойки на руках на подставке курбет и отскок с приходом на спину на мат.

Подготовительные упражнения

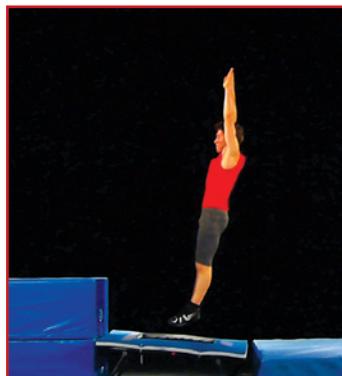
- Стойка на руках (см. *Стойка на руках, Акробатика, стр. 13*).
- Курбет на полу (см. *Курбет, Акробатика, стр. 18*).
- Приход на спину на мат.
- Прямой прыжок на МТ.

Техника исполнения

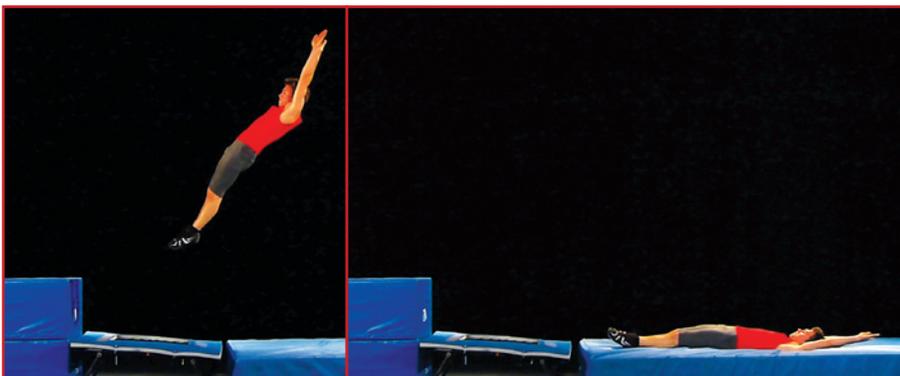
- Опираясь руками на подставку, оттолкнитесь ногами от МТ, чтобы выйти в стойку на руках.
- Выполните курбет. **Т 1**
- Выполните приход на МТ, слегка выдвинув ступни вперед по отношению к тазу, чтобы создать движение назад. **Т 2**
- Во время подъема сетки раскройте бедра. В фазе полета держите тело прямо, сохраняя визуальный ориентир впереди. Приход осуществляется плашмя на спину на приподнятый мат, тело должно быть выпрямлено. **Т 3**



Т 1



Т 2



Т 3

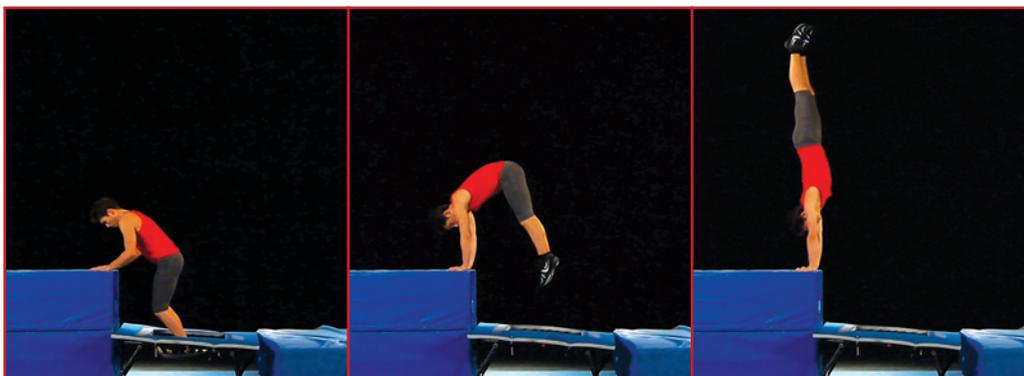


Тренировочные упражнения

1. С места приход плашмя на спину на мат.
2. Прыжок с МТ и приход плашмя на спину на мат. У 2
3. Прыжок с МТ в стойку на руках; заблокировать движение, чтобы не упасть назад. У 3



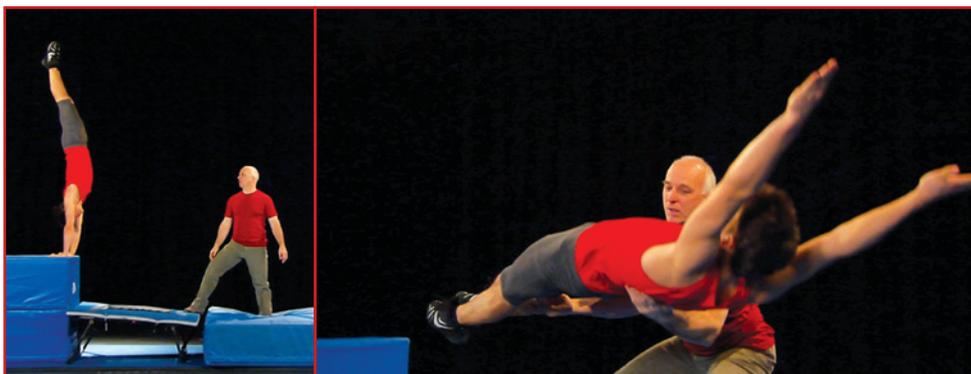
У 2



У 3

Помощь пассивщика

- Пассивщик стоит сбоку между МТ и матом и следит за тем, чтобы амплитуда перемещения была достаточной для прихода на мат. Он также следит за круткой и, если она слишком сильная, первым делом страхует голову участника. ПП 1



ПП 1



Распространенные ошибки

1. Прыжок недостаточно высокий.
2. Недостаточное перемещение во время прыжка.
3. Недостаточная крутка в момент прихода плашмя на спину.
4. Слишком сильная крутка в момент прихода плашмя на спину.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Убедиться в том, что перед выполнением курбета стойка на руках вертикальна. При приходе на МТ тело должно быть практически вертикальным.
2. Слегка выдвинуть ступни вперед по отношению к тазу в момент прихода на МТ.
3. В момент толчка от сетки для прыжка сильнее раскрыть бедра.
4. В течение всей фазы полета сохранять визуальный ориентир впереди. Опускать руки только на спуске.





МИНИТРАМП САЛЬТО ВПЕРЕД В ГРУППИРОВКЕ

Описание элемента

Прыжок в группировке с вращением вперед на 360°.

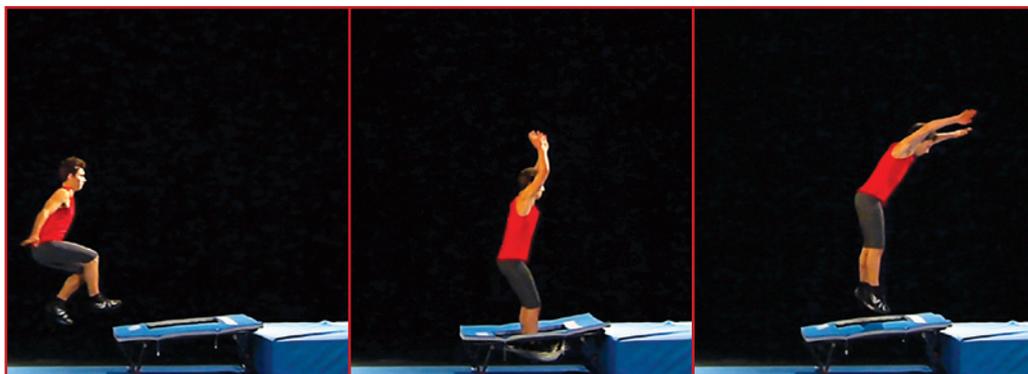
Подготовительные упражнения

- Прямой прыжок на МТ.
- Кувырок вперед на полу (см. *Кувырок вперед, Акробатика*, стр. 23).
- Прыжок в группировке на МТ.

Техника исполнения

- Выполните прыжок на МТ с вытянутыми вверх руками. В момент подъема сетки закрепите корпус и слегка согнитесь, чтобы переместить ЦТ вперед и начать крутку. При отходе от сетки тело должно быть полностью выпрямлено. **Т 1**
- Сгруппируйтесь в фазе полета и снова выпрямите тело перед приходом на мат. Держите голову прямо, сохраняя визуальный ориентир впереди. **Т 2**
- При отходе от сетки, при раскрытии и на приходе сохраняйте визуальный ориентир впереди.

Примечание. Важно понять, что хотя положение группировки усиливает крутку, создается она за счет перемещения ЦТ вперед в момент контакта с сеткой.



Т 1

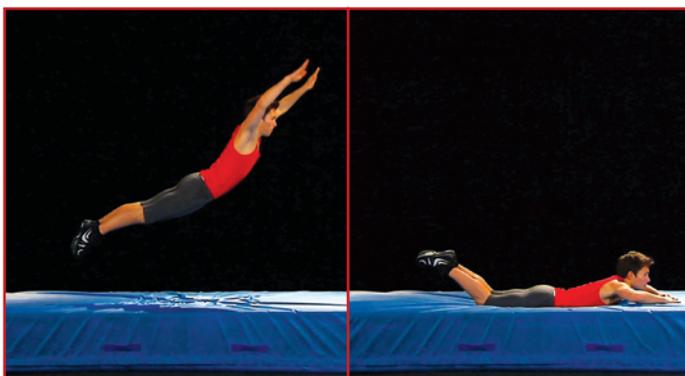




Т 2

Тренировочные упражнения

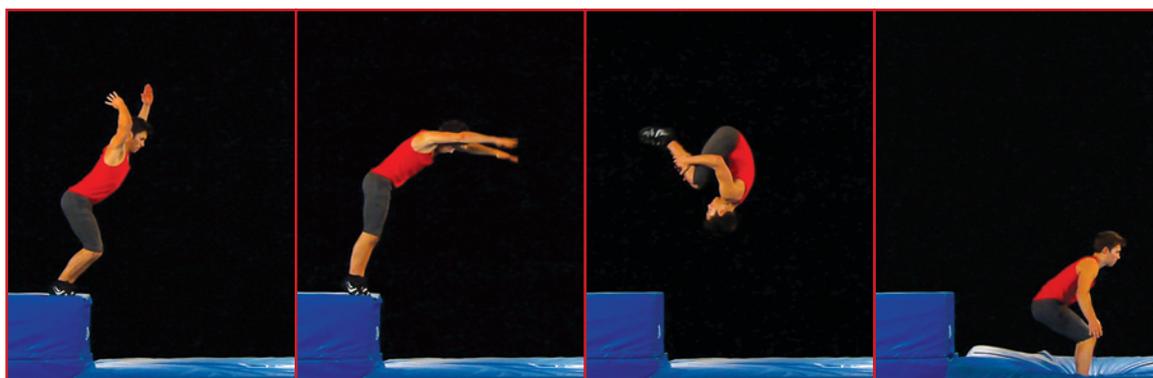
1. Из положения стоя прыжок на мат с приходом на живот. У 1
2. С места прыжок в кувырок на наклонный мат и приход в положение стоя. У 2
3. Сальто вперед с подставки с приходом на мат. У 3
4. С места сальто вперед на полу с приходом на мат. У 4



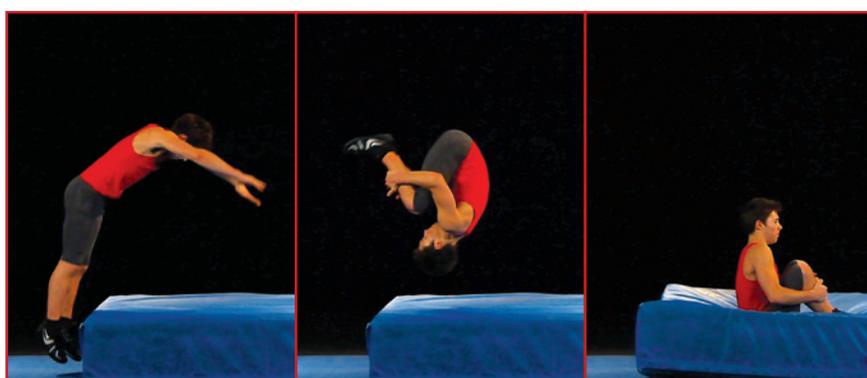
У 1



У 2



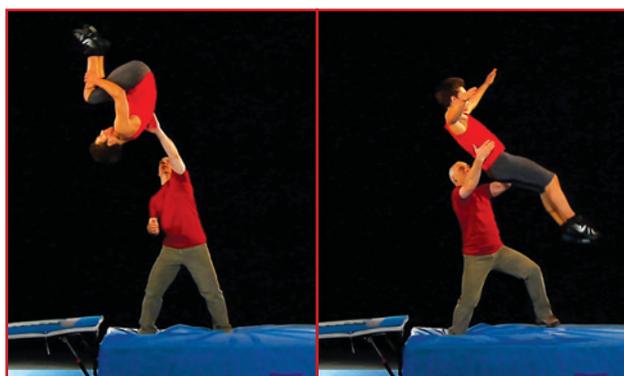
У 3



У 4

Помощь пассивщика

- Пассивщик одной рукой держит участника за руку, а другой — за бедра, чтобы помочь ему перенести ЦТ в момент контакта с сеткой, а затем страхует его в момент прихода.
- Пассивщик усиливает крутку участника, нажимая ему на лопатки в фазе полета, и страхует его в момент прихода, ловя за бедра.



ПП 1



Распространенные ошибки

1. Прыжок недостаточно высокий.
2. В момент контакта с сеткой участник слишком согнут, что приводит к излишней крутке.
3. Крутка недостаточно сильная.
4. Крутка слишком сильная.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Во избежание преждевременного движения вперед сильнее выпрямлять тело на отходе от сетки, а также держать голову прямо, визуальный ориентир впереди.
2. Сильнее выпрямить тело в момент отрыва от сетки. Уменьшить опору на носки, чтобы положение согнувшись на сетке было не слишком выраженным.
3. Для усиления крутки перенести ЦТ на носки в момент отхода от сетки и вытянуть руки вверх. Для увеличения скорости крутки группировка должна быть очень плотной.
4. Сильнее выпрямлять тело в момент отхода от сетки и сохранять визуальный ориентир при раскрытии. Удерживать группировку всего одно мгновение.

Инструктор может также подать звуковой сигнал для раскрытия из сальто. **УП**





МИНИТРАМП САЛЬТО ВПЕРЕД СОГНУВШИСЬ

Описание элемента

Прыжок согнувшись с вращением вперед на 360°.

Подготовительные упражнения

- Кувырок вперед из положения согнувшись на полу (см. *Кувырок вперед*, *Акробатика*, стр. 23).
- Прыжок согнувшись на полу и на МТ.
- Сальто вперед в группировке на МТ.

Техника исполнения

- Выполните прыжок на МТ с вытянутыми вверх руками. В момент подъема сетки закрепите корпус и слегка согнитесь, чтобы переместить ЦТ вперед и начать крутку. При отходе от сетки тело должно быть полностью выпрямлено. **Т 1**
- Примите положение согнувшись в фазе полета и снова выпрямите тело перед приходом на мат. Во время полета и на приходе держите голову прямо, визуальный ориентир впереди. **Т 2**

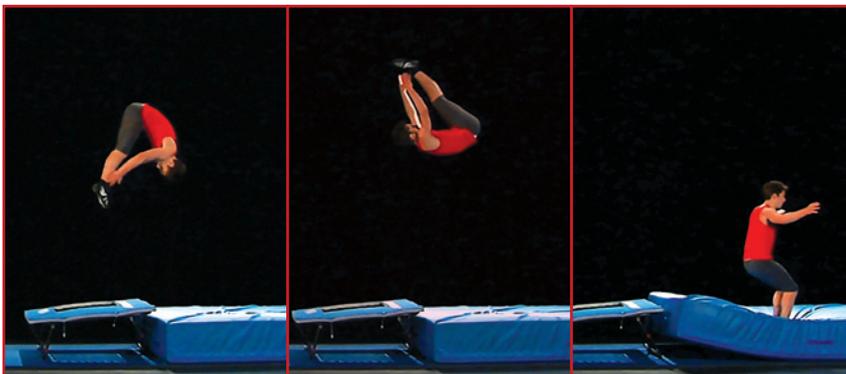
Примечание. Важно понять, что хотя положение согнувшись усиливает крутку, создается она за счет перемещения ЦТ вперед в момент контакта с сеткой.

Меры безопасности. Скорость крутки сальто вперед согнувшись меньше, чем у сальто вперед в группировке, поэтому важно с самого начала создать более сильную крутку.



Т 1





T 2

Тренировочные упражнения

1. Из положения стоя прыжок на мат с приходом на живот.
2. Сальто вперед согнувшись с помощью пассировщика.

Помощь пассировщика

- Пассировщик одной рукой держит участника за руку, а другую кладет ему на бедра, чтобы помочь перенести ЦТ в момент контакта с сеткой, а затем страхует его в момент прихода.
- Пассировщик усиливает крутку участника, нажимая ему на лопатки в фазе полета, и страхует его в момент прихода, лоявя его за бедра.

Распространенные ошибки

1. Прыжок недостаточно высокий.
2. Участник слишком сильно сгибается на сетке, что приводит к излишней крутке.
3. Крутка недостаточно сильная.
4. Крутка слишком сильная.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Сильнее выпрямлять тело на отходе от сетки и держать голову прямо, визуальный ориентир впереди.
2. Сильнее выпрямлять тело в момент отрыва от сетки и уменьшить опору на носки.
3. Для усиления крутки перенести ЦТ на носки в момент отхода от сетки и вытянуть руки вверх. Для увеличения скорости крутки угол должен быть как можно более закрытым.
4. Сильнее выпрямлять тело на отходе от сетки и сохранять визуальный ориентир при раскрытии. Удерживать положение согнувшись всего одно мгновение.
Инструктор может также подать звуковой сигнал для раскрытия из сальто. **УП**





МИНИТРАМП ПРЫЖОК В КУВЫРОК

Описание элемента

Прыжок с вращением вперед на 180°, заканчивающийся кувырком на мате.

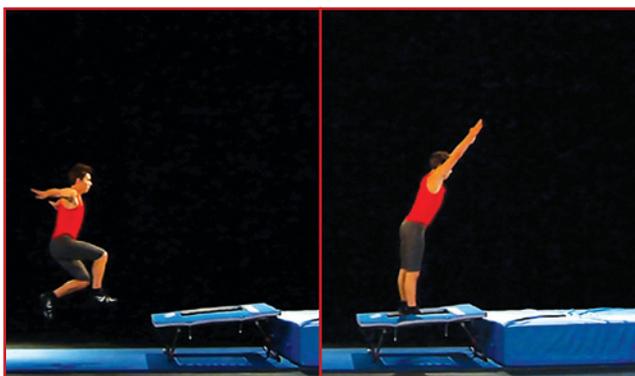
Подготовительные упражнения

- Кувырок вперед на полу (см. *Кувырок вперед*, *Акробатика*, стр. 23).
- Сальто вперед в группировке на МТ.

Техника исполнения

- Выполните прыжок на МТ с вытянутыми вверх руками. В момент подъема сетки закрепите корпус и слегка согнитесь, чтобы переместить ЦТ вперед и начать крутку. При отходе от сетки тело должно быть полностью выпрямлено. **Т 1**
- В фазе полета сохраняйте вытянутое положение тела и держите голову прямо, визуальный ориентир на мате. **Т 2**
- Сгибайте ноги в бедрах только в момент соприкосновения рук с матом. **Т 3**

Примечание. Если участнику не хватает крутки в момент отхода от сетки, он должен принять в воздухе положение группировки или положение согнувшись, чтобы обеспечить безопасный приход.

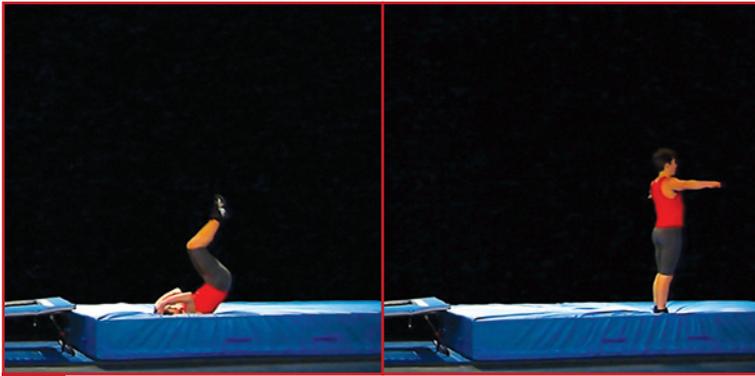


Т 1



Т 2





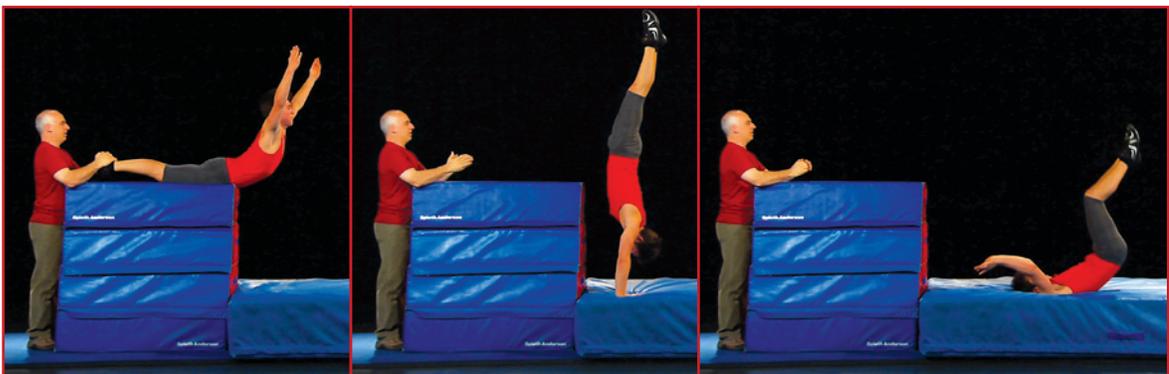
Т 3

Тренировочные упражнения

1. Стойка на руках, кувырок вперед на наклонной плоскости. У 1
2. Лежа животом на подставке, визуальный ориентир впереди, отклониться назад, а затем выполнить кувырок на мат. У 2
3. Кувырок прыжком на полу. У 3
4. Кувырок прыжком на МТ с помощью пассивщика.

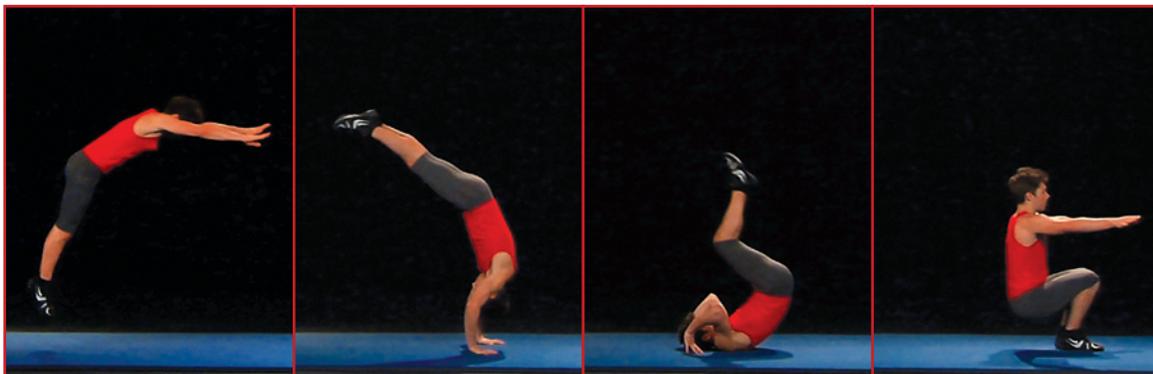


У 1



У 2





УЗ

Помощь пассивщика

- Пассивщик стоит сбоку между МТ и матом. В фазе полета он одной рукой поддерживает участника за живот, а другой за бедра, чтобы помочь ему держать тело прямо во время полета. При необходимости он также помогает скорректировать скорость крутки, чтобы обеспечить безопасный приход на мат.

ПП 1



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участнику трудно выполнить кувырок в конце прыжка.
2. В момент прихода крутка слишком сильная.
3. Участник перемещается слишком далеко.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Усилить крутку в момент контакта с сеткой за счет большего перемещения ЦТ.
2. Уменьшить напряжение мышц в момент отхода от сетки.
3. В момент контакта с сеткой плечи участника находятся за пределами опорной площадки. Во время прыжка на МТ нужно сохранять ЦТ на носках.





МИНИТРАМП

САЛЬТО ВПЕРЕД С ПОЛУВИНТОМ СОГНУВШИСЬ. САЛЬТО ВПЕРЕД С ПОЛУВИНТОМ В ГРУППИРОВКЕ

Описание элемента

Сальто вперед с полувинтом в мертвой точке фазы полета.

Подготовительные упражнения

- Определить доминирующую сторону для винтов.
- Сальто вперед в группировке.
- Сальто вперед согнувшись.
- Прыжок с полуоборотом.

Техника исполнения

Сальто вперед с полувинтом согнувшись

- Выполните прыжок на МТ. После отхода от сетки примите положение согнувшись; затем, держа руки параллельно телу, выпрямите его за счет ассиметричного движения бедер, визуальный ориентир на мате. **Т 1**
- Перед самым приходом на мат согните ноги в бедрах и поднимите руки перпендикулярно телу. **Т 2**

Сальто вперед с полувинтом в группировке

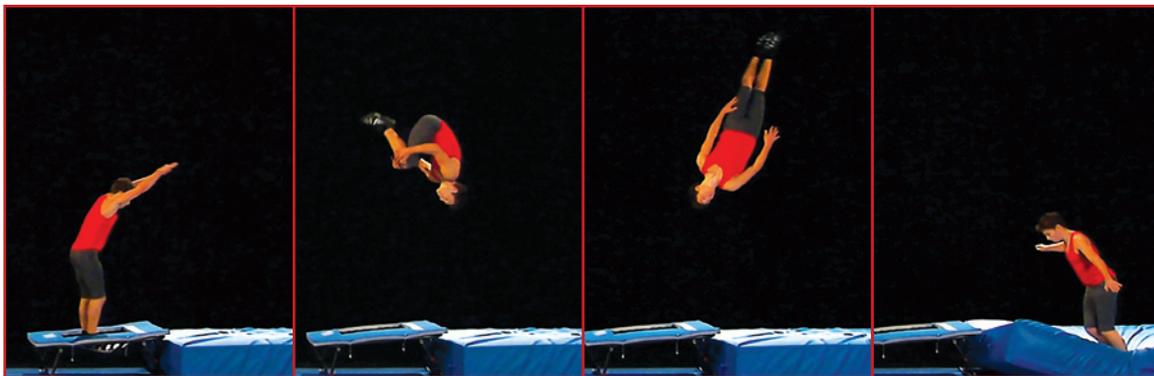
- Выполните прыжок на МТ. После отхода от сетки примите положение группировки; затем, держа руки параллельно телу, выпрямите его за счет ассиметричного движения бедер, визуальный ориентир на мате. **Т 1**
- Перед самым приходом на мат согните ноги в бедрах и поднимите руки перпендикулярно телу. **Т 2**

Примечание. Поскольку техника исполнения одинакова для сальто вперед с полувинтом согнувшись и в группировке, рекомендуется сначала освоить сальто вперед с полувинтом согнувшись, поскольку в нем легче научиться делать полвинта в нужный момент.

- Отход от сетки при выполнении сальто с полувинтом как согнувшись, так и в группировке идентичен отходу при выполнении сальто вперед. Но поскольку в сальто с полувинтом раскрытие происходит раньше, скорость крутки уменьшается быстрее, — поэтому нужно с самого начала создать более сильную крутку.



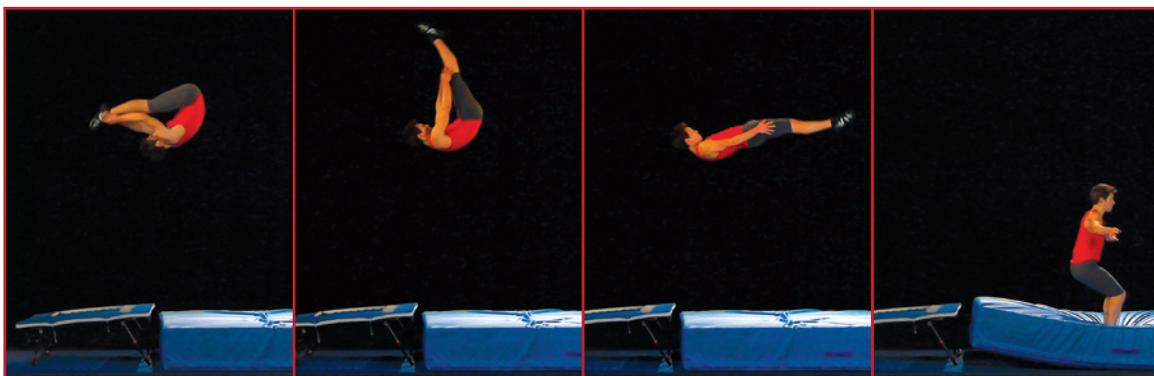
Т 1



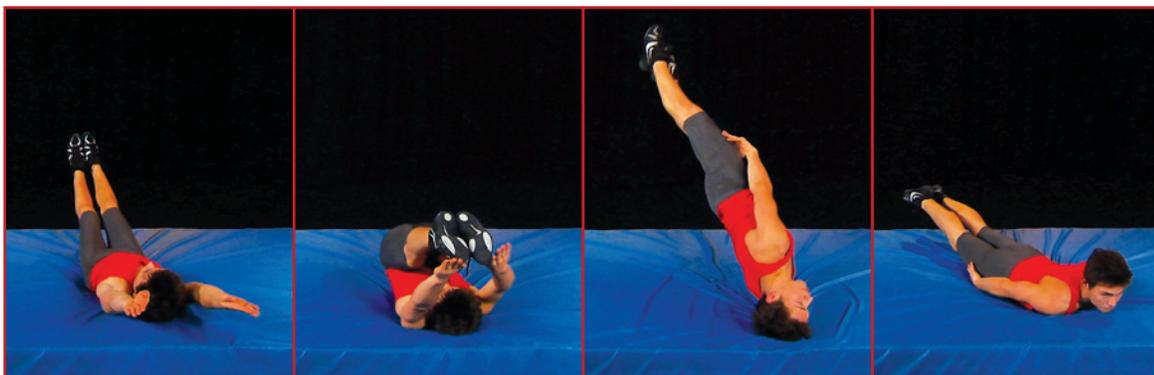
Т 2

Тренировочные упражнения

1. Сальто вперед согнувшись с раскрытием. У 1
2. Вся последовательность движений в фазе полета на мате. У 2
3. Сальто с полувинтом с помощью пассировщика.



У 1

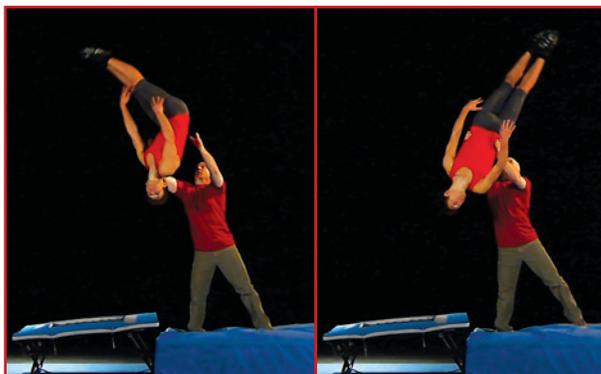


У 2



Помощь пассивщика

- Пассивщик переворачивает участника, держа его руками за бедра в момент раскрытия из сальто.
ПП 1



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участник отклоняется вбок.
2. В фазе полета участник теряет визуальный ориентир.
3. Участнику сложно выполнить полвинта.
4. Крутка участника недостаточно сильная.
5. Крутка участника слишком сильная. В момент контакта с сеткой ЦТ находится перед опорной площадкой.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Не начинать выполнение полвинта слишком рано. Сделать упор на отрыве от сетки и положении согнувшись и начинать делать полвинта с помощью ассиметричного движения бедер, а не от сетки.
2. Держать голову прямо, чтобы визуальный ориентир оставался на мате, или начинать выполнять полвинта раньше.
3. Отработать на полу движения бедер для выполнения полувинта. УП
4. Выполнять полвинта позже, таким образом, в момент контакта с сеткой акцент будет на крутке.
5. В начале упражнения держать голову прямо и перенести ЦТ на носки. Не держать группировку или положение согнувшись слишком долго и не наклонять голову к груди.





МИНИТРАМП САЛЬТО ВПЕРЕД С ПОЛУВИНТОМ ПРОГНУВШИСЬ

Описание элемента

Сальто вперед с прямым телом с полувинтом в фазе полета.

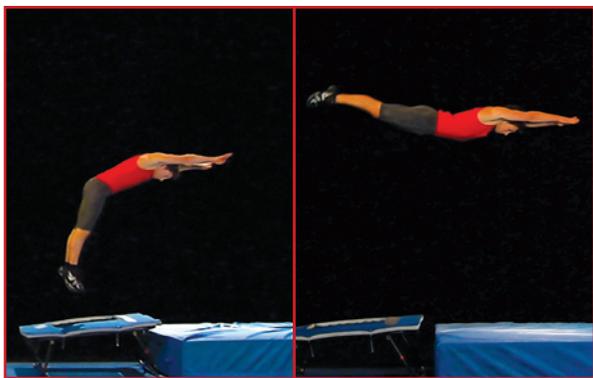
Подготовительные упражнения

- Сальто вперед согнувшись.
- Сальто вперед с полувинтом согнувшись.

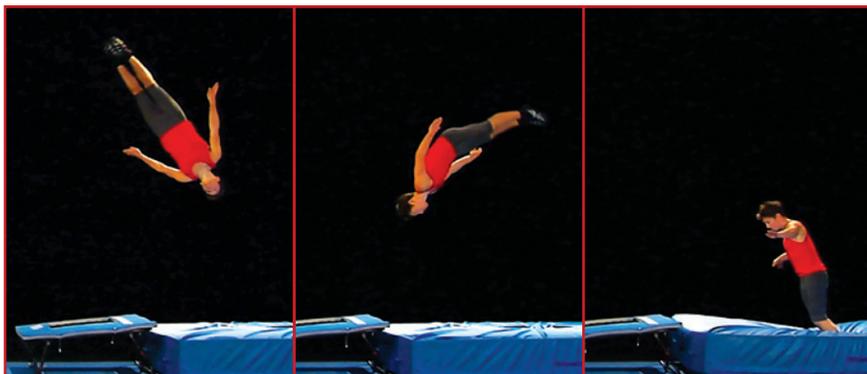
Техника исполнения

- Выполните прыжок на МТ с вытянутыми вверх руками. Отход от сетки такой же, как при сальто с полувинтом согнувшись, но с более сильной круткой, так как тело остается вытянутым в течение всей фазы полета. Держите руки вытянутыми до прихода в мертвую точку. **Т 1**
- Сделайте ассиметричное движение руками, а затем прижмите их к телу для выполнения полувинта. После завершения полувинта разведите руки в стороны и выполните приход на мат с ногами на ширине плеч. **Т 2**

Примечание. Важно, чтобы в течение всего упражнения визуальный ориентир оставался на мате, а выполнение полувинта начиналось после мертвой точки.



Т 1



Т 2



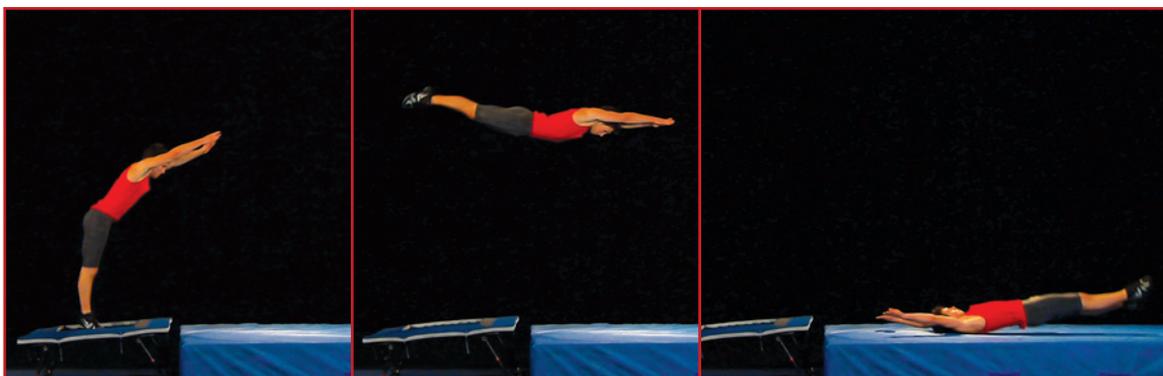
Тренировочные упражнения

1. Прыжок в кувырок с приходом плашмя на спину на мат. У 1

2. Начало прыжка в кувырок для прихода плашмя на спину и полвинта с приходом на четвереньки. У 2

Примечание. Важно, чтобы выполнение полвинта начиналось после мертвой точки, а визуальный ориентир оставался на мате.

3. Сальто вперед с полувинтом прогнувшись с помощью пассивщика.



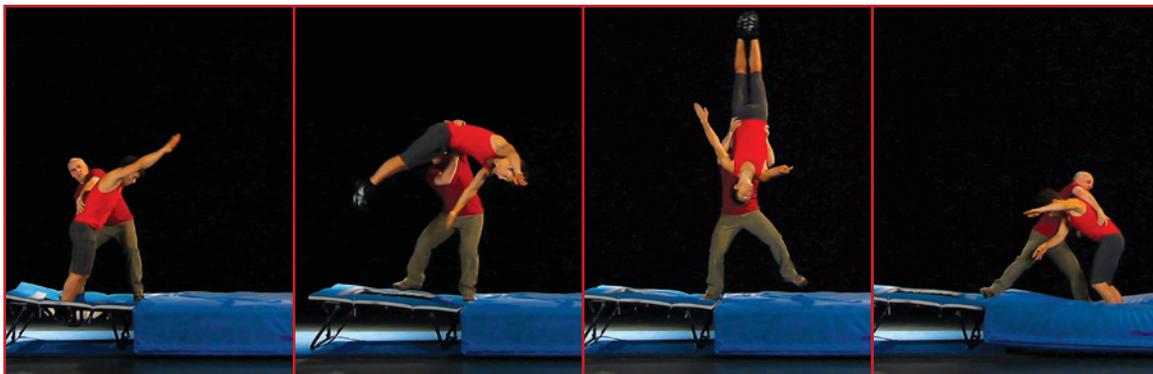
У 1



У 2

Помощь пассивщика

- Пассивщик стоит сбоку между МТ и матом и помогает участнику перевернуть бедра в фазе полета.



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участник отклоняется вбок.
2. Участник вращается не в ту сторону.
3. Прыжку не хватает крутки.
4. Участник улетает слишком далеко вперед.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Не нужно начинать полвинта слишком рано. Делать упор на отрыве от сетки и начинать выполнение полвинта с помощью ассиметричного движения рук в фазе полета, а не от сетки.
2. Отрабатывать прыжок в кувырок с приходом плашмя на спину и добавить полвинта на самом последнем этапе движения, вблизи от мертвой точки. **УП**
3. Участник выполняет полвинта слишком рано. Нужно сконцентрироваться на начальной крутке.
4. В начале упражнения держать голову прямо, чтобы в момент контакта с сеткой ЦТ оставался над опорной площадкой.





МИНИТРАМП КУРБЕТ И САЛЬТО НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ

Описание элемента

Из стойки на руках на подставке курбет, отскок и сальто назад в группировке с приходом на мат.

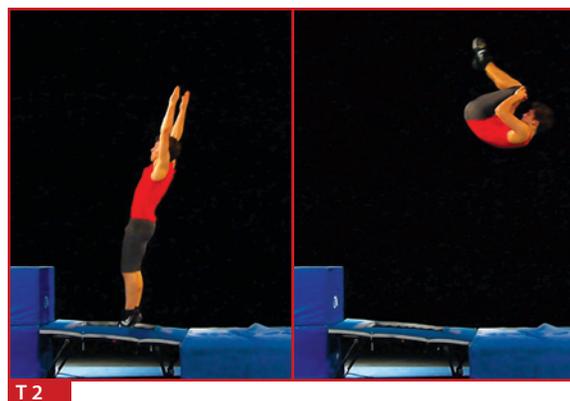
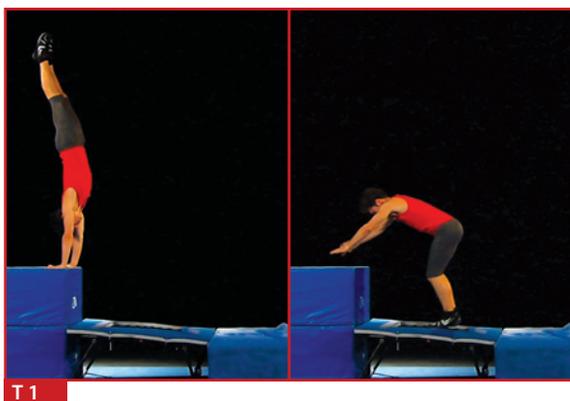
Подготовительные упражнения

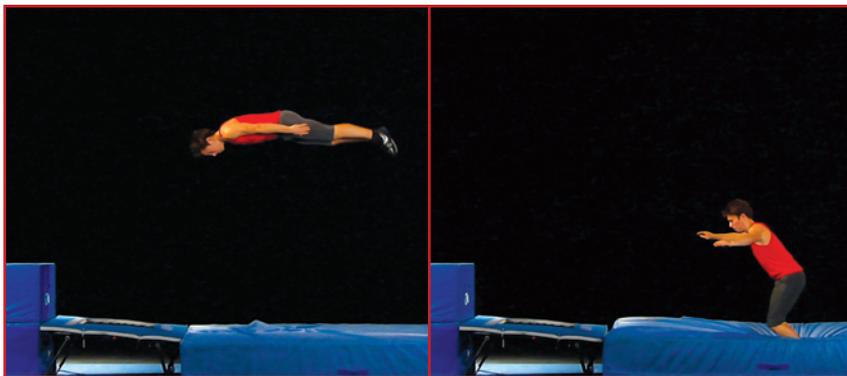
- Кувырок назад на полу (см. *Кувырок назад, Акробатика, стр. 42*).
- Курбет на полу (см. *Курбет, Акробатика, стр. 18*).

Техника исполнения

- Опираясь руками на подставку, выполните отскок от МТ, чтобы выйти в стойку на руках; тело раскрыто, но не совсем вертикально. На спуске закройте грудь, округляя верхнюю часть корпуса. Выполните приход на МТ, слегка выдвинув ступни вперед по отношению к тазу, чтобы создать движение назад. **Т 1**
- Непосредственно перед тем, как сетка окажется в самой нижней точке, слегка прогнитесь для переноса ЦТ. На подъеме раскройте бедра, а в фазе полета сгруппируйтесь. **Т 2**
- Создайте достаточно крутки, чтобы выпрямить тело и иметь возможность держать визуальный ориентир на мате во время спуска. В течение всего упражнения голова остается в нейтральной позиции. **Т 3**

Примечание. В начале упражнения очень важно держать визуальный ориентир впереди.

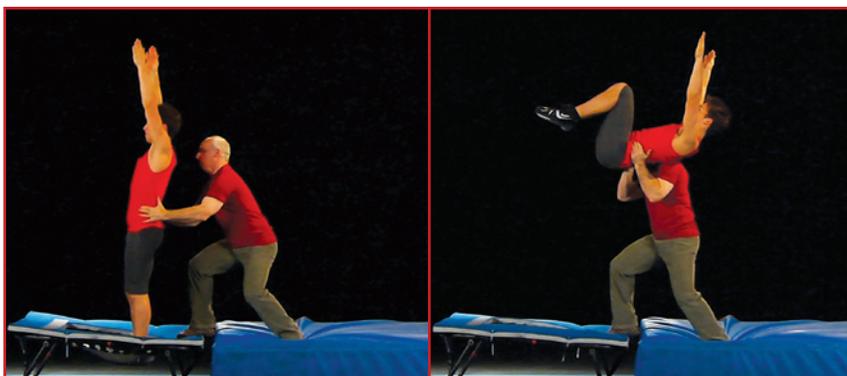




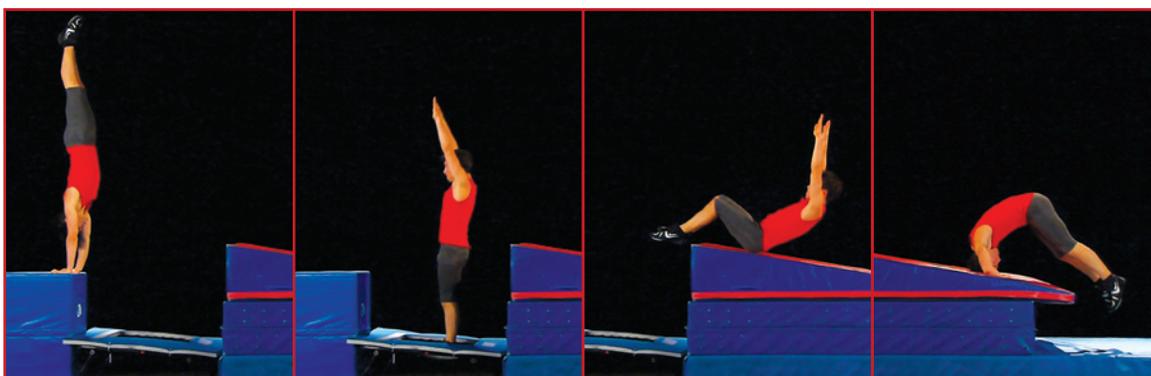
Т 3

Тренировочные упражнения

1. Курбет с приходом плашмя на спину на мат.
2. Из отскока на МТ прыжок спиной назад с помощью пассивщика и группировка в мертвой точке. У 2
3. Курбет с подставки с приходом на спину на наклонную поверхность и последующий кувырок назад. У 3
4. Сальто назад в группировке с МТ с помощью пассивщика. У 4
5. Сальто назад на полу с помощью пассивщика. У 5
6. Кувырок назад с подставки с приходом на пол.

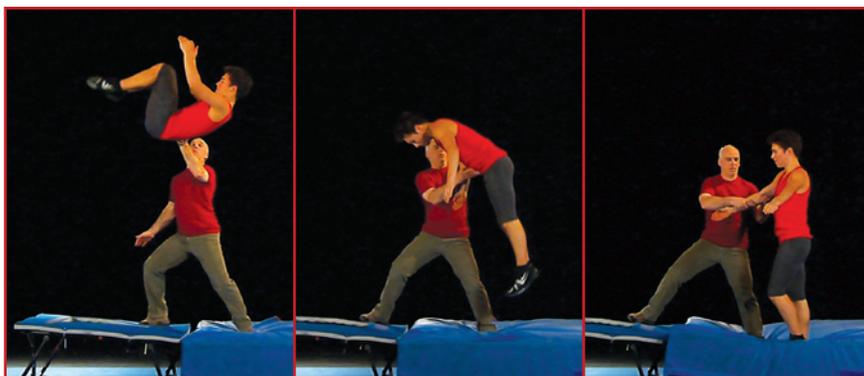


У 2

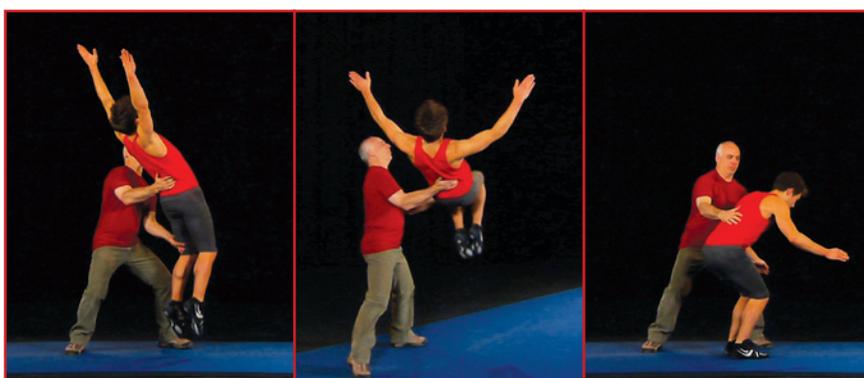


У 3





У 4



У 5

Помощь пассивщика

- После курбета на МТ пассивщик поддерживает таз и ноги участника при выполнении сальто, чтобы в случае необходимости скорректировать крутку. ПП 1



ПП 1



Распространенные ошибки

1. Участник слишком сильно перемещается назад.
2. Участник недостаточно перемещается назад.
3. Участнику не хватает крутки.
4. Участник прыгает недостаточно высоко.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. В начале упражнения держать визуальный ориентир впереди, чтобы голова не запрокидывалась назад.
2. Убедиться в том, что в момент прихода на МТ ступни слегка выдвинуты вперед по отношению к тазу.
3. Убедиться в том, что в момент контакта с сеткой ноги выпрямлены в бедрах. Сохранять вытянутое положение при отходе от сетки, чтобы ЦТ оказался за вертикальным толчком. Сгруппироваться в фазе полета.
4. Убедиться в том, что на приходе бедра участника находятся над опорной площадкой и что он использует мышечное напряжение до отхода от сетки. Ноги должны также быть полностью выпрямлены.



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.