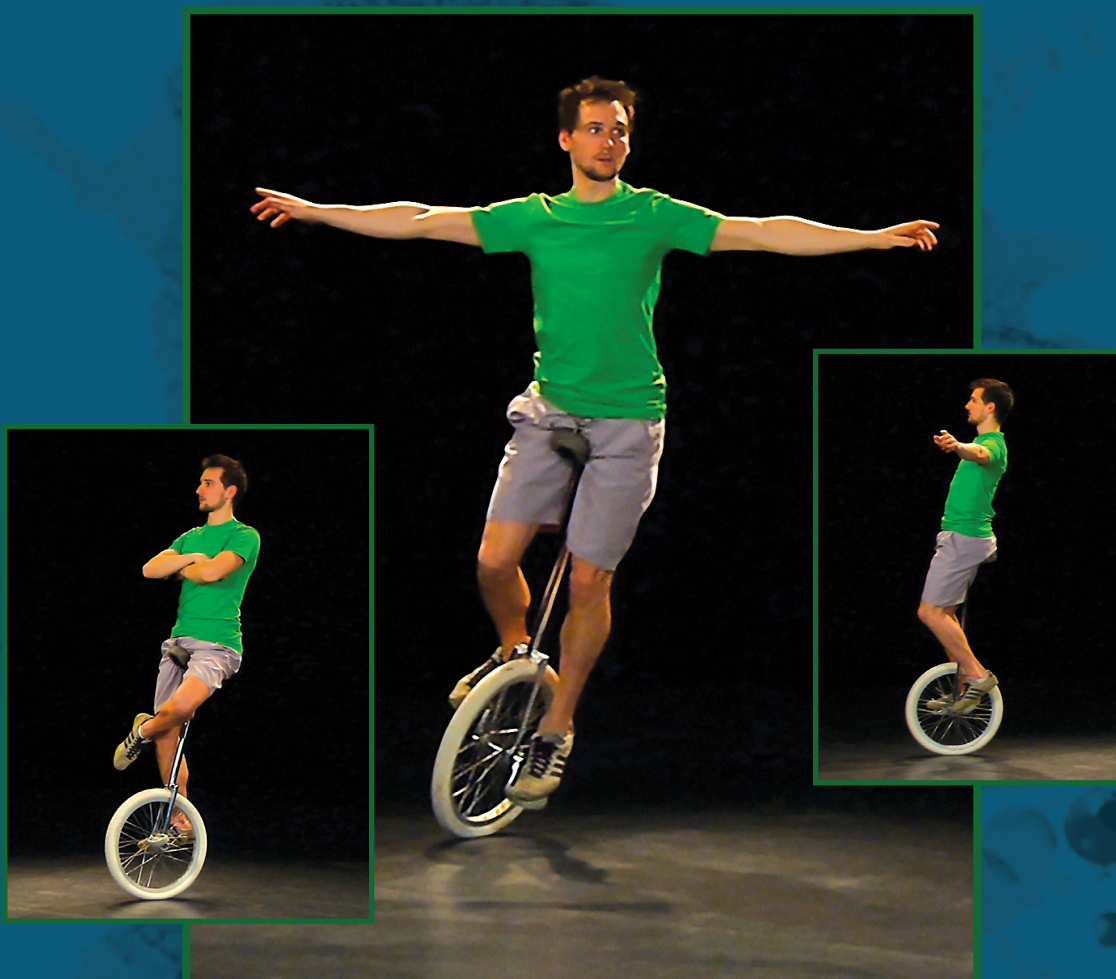


ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЦИРКОВЫХ ДИСЦИПЛИН



МОНОЦИКЛ



FONDATION
CIRQUE DU SOLEIL™



CIRQUE DU SOLEIL

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

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

Редактирование

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

Инструкторы Службы выполнения гражданской миссии:

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

НАЦИОНАЛЬНОЕ ЦИРКОВОЕ УЧИЛИЩЕ

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

Авторский коллектив

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

Демонстрация на фотографиях и видеозаписях

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

Обязательное депонирование: зима 2012 года

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

Благодарность за сотрудничество:

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

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

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



© 2012 Cirque du Soleil
cirquedusoleil.com

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

ПРЕДИСЛОВИЕ

НАЦИОНАЛЬНОЕ ЦИРКОВОЕ УЧИЛИЩЕ

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

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

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

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

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

Даниела Арендасова

Заведующая учебной частью

Национального циркового училища

г. Монреаль



ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

Сотрудничество Национального циркового училища с *Cirque du Soleil*

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

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

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

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



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

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

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



ИНСТРУКЦИЯ К ПИСЬМЕННОМУ РУКОВОДСТВУ



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 воздушные. В балансовых поддерживаем нет значительных перемещений, но они требуют большей выносливости для удержания позиций. Для воздушных упражнений характерно выполнение бросков и акробатических прыжков.



ТЕРМИНОЛОГИЯ

Батман
Мах вперед прямой ногой с выжатым носком под углом 90° 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.
- Растворки.
- Ручная лебедка для натяжения каната.
- Пружина.
- Крепления для сборки.
- Мат во всю длину троса и шириной не менее 1,40 м.



Терминология

Технические термины, которые необходимы для понимания элементов данной дисциплины.

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

Необходимый реквизит

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

Особые замечания

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

ТЕРМИНОЛОГИЯ

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

Вис согнувшись
Приближение бедер к корпусу в перевернутом положении.

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

Носки на себя
Положение с согнутыми на себя носками.

Подпозвоный гребень
Плоская кость, образующая верхний край тазовой кости.

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

ОСОБЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

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

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

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

ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

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

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

Поскольку тренинг с канатом и полотном может вызвать ожоги, рекомендуется носить плотно прилегающую одежду: минимально закрывающую ноги и torso. Несмотря на такую предосторожность, вполне естественно, что новички в этой дисциплине испытывают боль. Канат и полотно вызывают ощущение перегретости стоп, бедер и корпуса и иногда оставляют легкие ожоги на ступнях или других открытых частях тела. Для улучшения сцепления и во избежание непроизвольного соскальзывания используют порошок какао-порошок, который наносит на руки и, при необходимости, на ступни и под коленями.



Замечания по безопасности

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

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



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 ногами руки 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 встает 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 ту же сторону 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

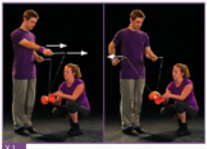
1. Один участник держит диаболо руками и перемещает его, а другой пробует применить правила корректирования его положения пальчиками. Корректировка делается той же рукой, которая задает скорость вращения, то есть правой. Корректируя положение диаболо, продолжайте ускорять его вращение движением правой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

Вот три правила корректировки положения диаболо:

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

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

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



Помощь пассивщика

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

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

Основы техники цирковых дисциплин. ДИАБОЛО © 2012 Cirque du Soleil

Тренировочные упражнения

Упражнения и поэтапная последовательность движений, которые рекомендованы для успешного исполнения технического элемента. Они облегчают последовательное изучение, делая упор на координации и физической подготовке, а также на осознании сути движений.

Обозначены иконкой У.

Эти упражнения часто сопровождаются одной или несколькими фотографиями. Добавление цифр к букве У позволяет зрительно проследить представленные фазы движения: У1, У2 и т. д.


Помощь пассивщика

Помощь, которую инструктор или пассивщик могут оказать в ходе выполнения упражнения. Позволяет понять необходимые жесты и действия, гарантирующие безопасность при обучении.

Обозначена иконкой ПП.

Помощь пассивщика

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



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

Варианты


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

Основы техники цирковых дисциплин. ХОЖДЕНИЕ ПО ПРОВОЛОКЕ © 2012 Cirque du Soleil



**ЭКВИЛИБР
УПОР УГЛОМ**

Описание элемента
Упор на полу с опорой на руки.



Техника исполнения

- Упритесь руками в пол так, чтобы указательный палец смотрел вперед, а ЦТ приземлился 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>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 проталина висит высоко, пассивщик может поддерживать участника за плечо снизу.



Распространенные ошибки



1. Участник опускает бедро и свободную ногу, и потом ему сложно вернуть колено на переключенную.
2. Участник остается в положении согнувшись, и ему трудно сохранить безопасный упор стопа колена.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

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

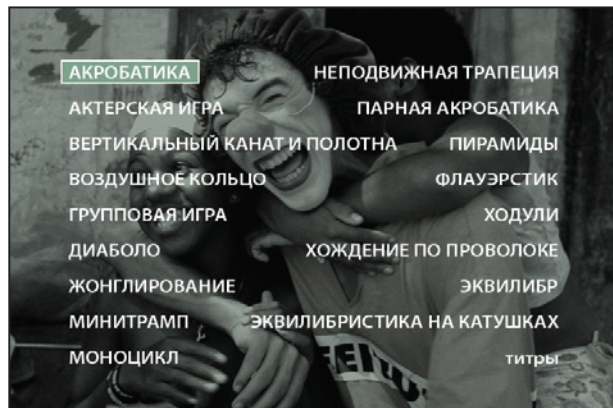
1. Передняя нога сбоку в шпагате. В 1
2. Арабск: нога сзади, ступня прижимается к голове. В 2

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



ИНСТРУКЦИЯ К ВИДЕОМАТЕРИАЛАМ

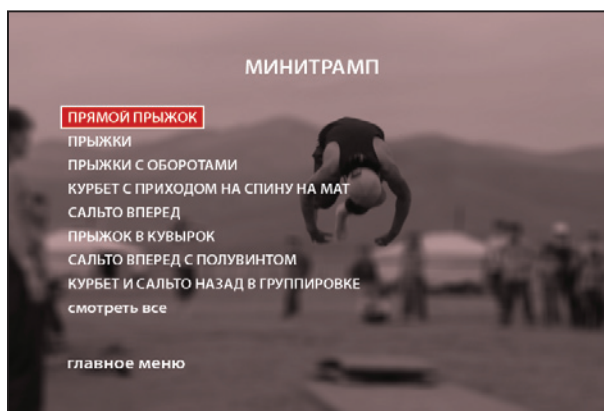


Общее меню

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.



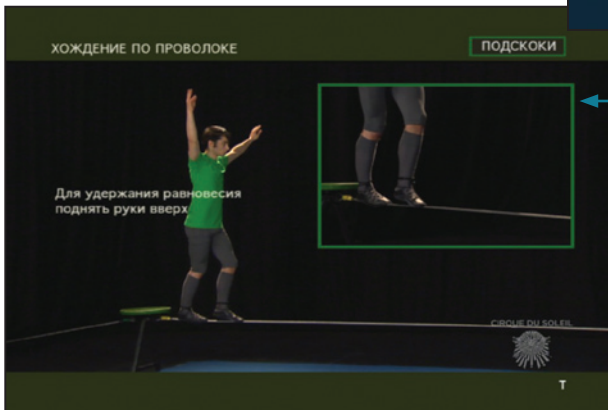


Внимание!

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.



МОНОЦИКЛ

ВВЕДЕНИЕ

Суть этой цирковой дисциплины заключается в выполнении различных акробатических упражнений, равновесий, поворотов и прыжков на велосипеде, состоящем из одного колеса, педалей и седла. Эта дисциплина возникла в 1880-х годах и сегодня широко распространена, зачастую в сочетании с жонглированием. Моноцикл требует умения держать равновесие, хорошей координации и точности движений.

В отличие от обычного велосипеда, в моноцикле, как правило, отсутствует цепь, и педали крепятся непосредственно к оси колеса без дополнительной передачи.



ТЕРМИНОЛОГИЯ

Брюшной пояс

Совокупность мышц брюшного пресса.

Круг

Движение по кругу.

Пассировщик

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

Передне-задняя ось

Воображаемая линия, пересекающая тело от пупка до середины спины.

Положение согнувшись, или угол

Положение тела с приведенными к корпусу бедрами и прямыми ногами.

Поперечная ось

Воображаемая линия, пересекающая тело от правого бедра к левому.

Продольная ось

Воображаемая линия, пересекающая тело от головы до ступней.

Центр тяжести (ЦТ)

Центр массы тела человека и точка пересечения трех осей вращения.

РЕКВИЗИТ

Брус

Горизонтальная планка, зафиксированная приблизительно в метре от пола и предназначенная для выполнения гимнастических упражнений.

Моноцикл

- Диаметр колеса — 50-60 см.
- Передняя часть седла более узкая. Высота, на которой оно крепится, должна быть примерно на 5 сантиметров меньше, чем длина ноги от промежности до пятки.
- Для облегчения перемещений давление воздуха в колесе должно быть на максимально допустимом уровне.

Шведская стенка

Широкая лестница, закрепленная на стене и используемая для выполнения гимнастических упражнений.

ОСОБЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Для этой цирковой дисциплины необходимы хороший тонус верхней части тела, то есть плеч и пресса, а также достаточная сила ног.



СОДЕРЖАНИЕ

МОНОЦИКЛ

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ

Посадка из основной позиции	5
Движение вперед	
Движение вперед по прямой линии	7
Движение по кругу	9
«Восьмерка»	11
Езда на месте	13
Прыжки на месте	15
Движение назад по прямой линии	17
Посадка сбоку	19
Езда на месте с одной ногой	21
«Слалом»	23



МОНОЦИКЛ ПОСАДКА ИЗ ОСНОВНОЙ ПОЗИЦИИ

Описание элемента

Посадка на моноцикл из положения стоя.



Техника исполнения

- Наклоните моноцикл колесом вперед, педали в горизонтальном положении. Займите устойчивое положение в седле, поставив одну ногу на пол, а другую на педаль. Вытяните руки в стороны. **Т 1**
- Перенесите вес тела вперед, отталкиваясь ногой, стоящей на полу. Поместите ЦТ над колесом и поставьте обе ноги на педали. **Т 2**



Т 1



Т 2

Тренировочные упражнения

1. Сядьте на моноцикл, держась одной рукой за шведскую стенку.
2. Сядьте на моноцикл, опираясь на руку стоящего рядом пассивовщика.



Помощь пассивщика

- Пассивщик одной рукой держит седло моноцикла, а другой — руку участника. ПП 1



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участник сидит на моноцикле в положении согнувшись.
2. Участник расслабляет мышцы бедер и уходит в сторону.
3. В момент переноса ЦТ педали стоят не горизонтально.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Переместить таз вперед, сохраняя корпус в вертикальном положении
2. Повторять упражнения на улучшение тонуса корпуса, чтобы держать руки перпендикулярно телу. УП
3. Увеличить вес, приходящийся на седло. Изменить соотношение между весом, приходящимся на педали, и весом, приходящимся на седло.

Вариант

1. Выполнить упражнение, поменяв опорную ногу.



МОНОЦИКЛ ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД ПО ПРЯМОЙ ЛИНИИ

Описание элемента

Перемещение вперед сидя на моноцикле.

Подготовительные упражнения

- Посадка из основной позиции.

Техника исполнения

- Сидя на моноцикле в позиции вертикально, руки в стороны, перенесите ЦТ, слегка перемещая таз вперед, и начните вращать педали. **Т 1**
- Удерживайте ЦТ слегка впереди и двигайтесь по прямой линии. **Т 2**
- Старайтесь перемещаться с постоянной скоростью. **Т 3**



Т 1



Т 2



Т 3

Тренировочные упражнения

1. Перемещайтесь вперед, опираясь одной рукой на шведскую стенку.
2. Перемещайтесь вперед, опираясь на руку стоящего рядом пассивовщика.



Помощь пассировщика

- Пассировщик одной рукой держит седло моноцикла, а другой поддерживает участника за руку. ПП 1



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Во время перемещения участник принимает положение согнувшись и теряет равновесие.
2. Бедра участника уходят в сторону.
3. Участник движется вперед рывками.
4. Участник не может удержать равновесие.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Выровнять таз и плечи по вертикальной линии.
2. Повторять упражнения на улучшение тонуса корпуса. УП
3. Перенести больше веса на седло, чем на педали; вращать педали равномерно.
4. Увеличить скорость движения.
Повторять упражнения на улучшение тонуса ног. УП

Варианты

1. Варьирование скорости движения: медленно, быстро.
2. Перемещение со скрещенными на груди руками.
3. Перемещение с руками за головой или за спиной.
4. Перемещение по линии, начерченной на полу.





МОНОЦИКЛ ДВИЖЕНИЕ ПО КРУГУ

Описание элемента

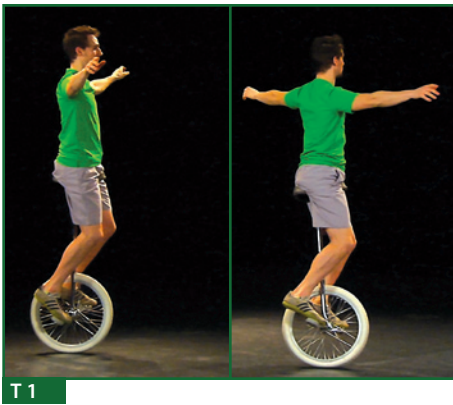
Перемещение вперед по кругу, сидя на моноцикле.

Подготовительные упражнения

- Движение вперед по прямой линии.

Техника исполнения

- Двигаясь вперед по прямой линии, переместите ЦТ вбок на уровне таза, чтобы создать дисбаланс в направлении выбранного круга — влево или вправо. **Т 1**
- Создав дисбаланс, поверните корпус по продольной оси, чтобы сориентировать его в том же направлении. **Т 2**
- Разверните вытянутые в стороны руки по продольной оси в направлении движения корпуса. Слегка отведите назад руку, находящуюся внутри круга, чтобы сориентировать корпус в направлении дисбаланса. **Т 3**



Т 1



Т 2



Т 3

Тренировочные упражнения

1. Двигаться вперед с помощью пассивщика. Пассивщик стоит рядом с участником и держит его за руку, находящуюся внутри круга.

Помощь пассивовщика

- Пассивовщик держит участника за руку, перемещаясь внутри круга. ПП 1



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участник делает слишком большой круг.
2. Участник движется по кругу неправильной формы.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Увеличить боковое смещение ЦТ.
2. Стабилизировать ритм вращения педалей.

Повторять упражнения на улучшение тонуса корпуса. УП

Варианты

1. Езда по малому кругу.
2. Езда по большому кругу.
3. Езда по кругу вправо.
4. Езда по кругу влево.





МОНОЦИКЛ «ВОСЬМЕРКА»

Описание элемента

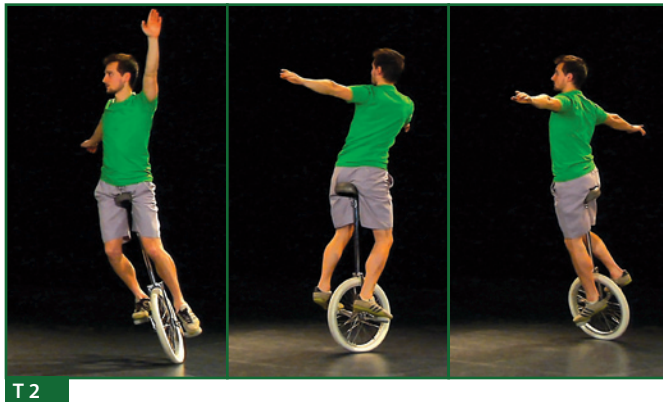
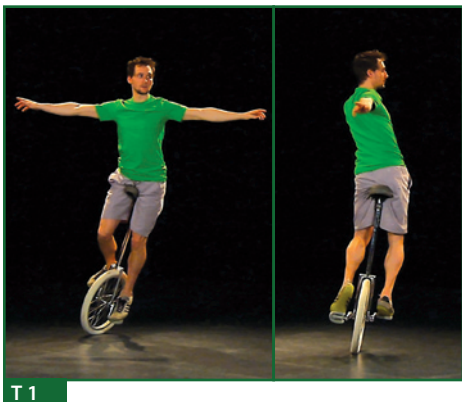
Движение вперед по «восьмерке».

Тренировочные упражнения

- Движение по кругу влево и вправо.

Техника исполнения

- Двигаясь вперед по кругу, переместите ЦТ вбок в направлении, противоположном направлению движения. **Т 1**
- Сохраняя руки вытянутыми в стороны, переместите ось вращения рук к центру круга так, чтобы руки были все время перпендикулярны к направлению круга. Сохраняйте ту же скорость, что и при движении по прямой линии. **Т 2**



Помощь пассивщика

- Пассивщик поддерживает участника за руку, которая находится внутри круга. Каждый раз, когда участник завершает выполнение круга, пассивщик подхватывает ту его руку, которая оказывается внутри круга. **ПП 1**



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участнику трудно выполнить второй круг.
2. Участник непроизвольно уводит бедра в сторону.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Продолжать двигаться по прямой линии перед тем, как начинать второй круг.
2. Перенести ЦТ в сторону дисбаланса.
Повторять упражнения на улучшение тонуса брюшного пресса. УП

Варианты

1. Чередование направления первого круга (влево или вправо).
2. Варьирование размера кругов.
3. «Восьмерка» со скрещенными на груди руками.
4. «Восьмерка» с руками за головой или за спиной.





МОНОЦИКЛ ЕЗДА НА МЕСТЕ

Описание элемента

Равновесие на месте за счет полу-оборотов педалей вперед-назад.

Подготовительные упражнения

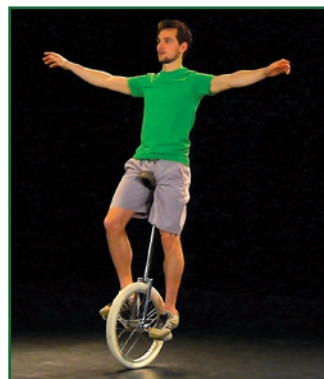
- Движение вперед по прямой линии.
- Движение назад по прямой линии с помощью пассировщика.

Техника исполнения

- Сидя на моноцикле в положении вертикально, руки в стороны, поставьте педали в вертикальное положение.
- Переместите ЦТ вперед и проверните педали до горизонтального положения. **T 1**
- Повторите то же движение назад, пока педали не окажутся в горизонтальном положении. Повторяйте движение вперед-назад с частотой примерно 1 раз в секунду наподобие маятника. Перемещайте колесо в сторону при появлении бокового дисбаланса. **T 2**



T 1



T 2

Тренировочные упражнения

1. Езда на месте с опорой на шведскую стенку.

Помощь пассировщика

- Пассировщик стоит сбоку и держит участника за руку на уровне плеча.



Распространенные ошибки

1. Участник теряет равновесие и падает вбок.
2. Движения участника не ритмичны.
3. Участник постоянно теряет равновесие.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Ускорить ритм движения педалей вперед-назад, чтобы облегчить боковые перемещения колеса.
2. Держать корпус вертикально.
Выполнять упражнения на укрепление ног. УП
3. Увеличить амплитуду движения педалей вперед-назад.

Варианты

1. Смена опорной ноги.
2. Езда на месте со скрещенными на груди руками.
3. Езда на месте под ритмичную музыку.





МОНОЦИКЛ ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ

Описание элемента

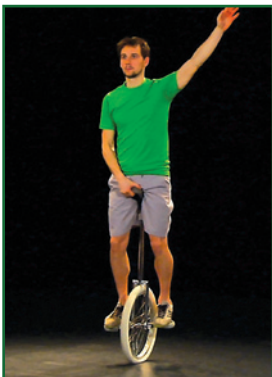
Прыжки на месте в положении равновесия на моноцикле.

Подготовительные упражнения

- Движение вперед по прямой линии.
- Езда на месте.

Техника исполнения

- Сидя на моноцикле с обеими ногами на педалях в горизонтальном положении, одной рукой крепко держите седло, а другую вытяните в сторону. Вытяните ноги так, чтобы держащаяся за седло рука выпрямилась. **Т 1**
- Оттолкнитесь ногами по вертикали, синхронизируя отскок с реакцией шины. При потере равновесия переместите колесо под ЦТ и сохраняйте ритм примерно по 2 прыжка в секунду. **Т 2**



Т 1



Т 2

Тренировочные упражнения

1. Выполнять прыжки на месте, опираясь на шведскую стенку.

Помощь пассивщика

- Пассивщик стоит сбоку и держит участника за руку на уровне плеча.



Распространенные ошибки

1. Участник теряет равновесие.
2. Участник подпрыгивает недостаточно высоко.
3. Участник подпрыгивает не вертикально.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Быстро подставить колесо под ЦТ.
2. Выполнять упражнения на укрепление ног. УП
3. Держать корпус вертикально, а педали горизонтально.

Варианты

1. Прыжки на месте и движение вперед по кругу влево и вправо.
2. Прыжки с перемещением в сторону.
3. Прыжки под ритмичную музыку.





МОНОЦИКЛ ДВИЖЕНИЕ НАЗАД ПО ПРЯМОЙ ЛИНИИ

Описание элемента

В положении сидя на моноцикле движение назад по прямой линии.

Подготовительные упражнения

- Движение вперед по прямой линии.

Техника исполнения

- Сидя на моноцикле вертикально, поставьте обе ноги на педали в горизонтальном положении, а руки вытяните в стороны.
- Переместите ЦТ назад, слегка отведите назад плечи и начните вращать педали назад.
- Удерживайте ЦТ слегка сзади и вращайте педали назад, стараясь двигаться с постоянной скоростью.

Т 1



Тренировочные упражнения

1. Выполнять упражнение, опираясь на руку ассистента.

Помощь ассистента

- Ассистент стоит сбоку и держит участника за руку на уровне плеча.



Распространенные ошибки

1. Во время движения участник сильно сгибается в поясе.
2. Участник уводит бедра в сторону.
3. Движения участника неравномерны.
4. Участник теряет равновесие.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Выдвинуть таз вперед, а плечи отвести назад.
2. Повторять упражнения на укрепление брюшного пресса. УП
3. Увеличить нагрузку на седло.
4. Слегка увеличить скорость перемещения.

Варианты

1. Варьирование скорости движения.
2. Движение назад со скрещенными на груди руками.
3. Движение назад по линии, начерченной на полу.





МОНОЦИКЛ ПОСАДКА СБОКУ

Описание элемента

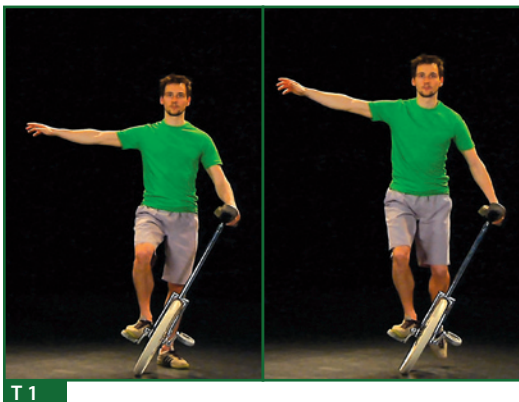
Посадка на моноцикл сбоку.

Подготовительные упражнения

- Езда на месте.

Техника исполнения

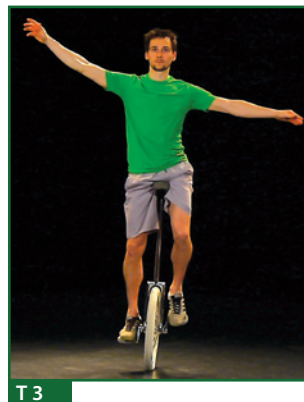
- Из положения стоя позади моноцикла, правая рука в сторону, возьмитесь за седло левой рукой и поставьте правую ногу на педаль, находящуюся в крайнем нижнем положении. **Т 1**
- Наклоните моноцикл от себя, перенесите левую ногу круговым движением вперед над седлом и сядьте на моноцикл. **Т 2**
- Отпустите левую руку и балансируйте на месте. **Т 3**



Т 1



Т 2



Т 3

Тренировочные упражнения

1. Выполнять посадку, опираясь на шведскую стенку или на брус. **У 1**



У 1

Помощь пассивщика

- Пассивщик стоит сбоку и держит участника за руку на уровне плеча.

Распространенные ошибки

1. Левая нога не завершает круговое движение над седлом, и участник не может сесть на моноцикл.
2. Участник постоянно теряет равновесие.

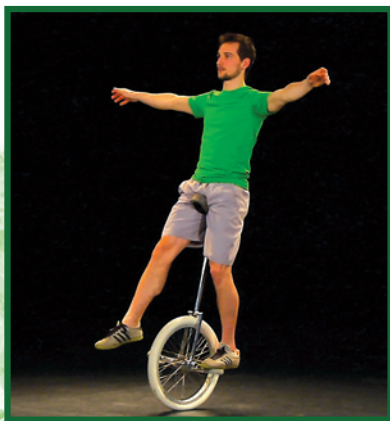
Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Опираясь на педаль, сильнее наклонить моноцикл в сторону, а затем круговым движением закинуть на него ногу.
2. Держать корпус вертикально.
Выполнять упражнения на укрепление мышц брюшного пояса. УП

Варианты

1. Посадка на моноцикл слева и справа.
2. Варьирование скорости движения.





МОНОЦИКЛ

ЕЗДА НА МЕСТЕ С ОДНОЙ НОГОЙ

Описание элемента

Езда на месте с опорой на педаль только одной ногой.

Подготовительные упражнения

- Езда на месте.

Техника исполнения

- Балансируя на месте, слегка ускорьте движение педалей.
- Опираясь на ногу, стоящую на нижней педали, немного уберите вес с верхней педали. **Т 1**
- Медленно приподнимайте стопу свободной ноги каждый раз, когда верхняя педаль оказывается впереди. **Т 2**
- Полностью уберите стопу свободной ноги.



Т 1



Т 2

Тренировочные упражнения

1. Выполнять упражнение, опираясь рукой на шведскую стенку.

Помощь пассивщика

- Пассивщик стоит сбоку и держит участника за руку на уровне плеча.



Распространенные ошибки

1. Участник теряет равновесие и падает набок.
2. Движения участника неравномерны.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Увеличить ритм вращения педалей, чтобы колесо легче перемещалось вбок.
 2. Перенести больше веса на седло, чтобы не терять темп.
- Повторять упражнения на укрепление мышц ног. УП

Варианты

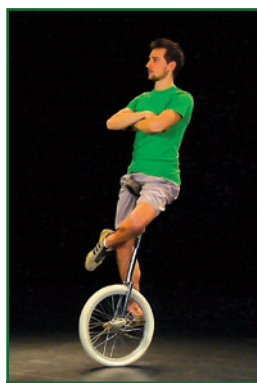
1. Езда на месте с большей или меньшей амплитудой.
2. Свободная нога вытянута вперед или назад. В 2
3. Езда на месте в положении нога на ногу. В 3
4. Езда на месте со скрещенными на груди руками. В 4
5. Полный оборот вокруг своей оси. В 5



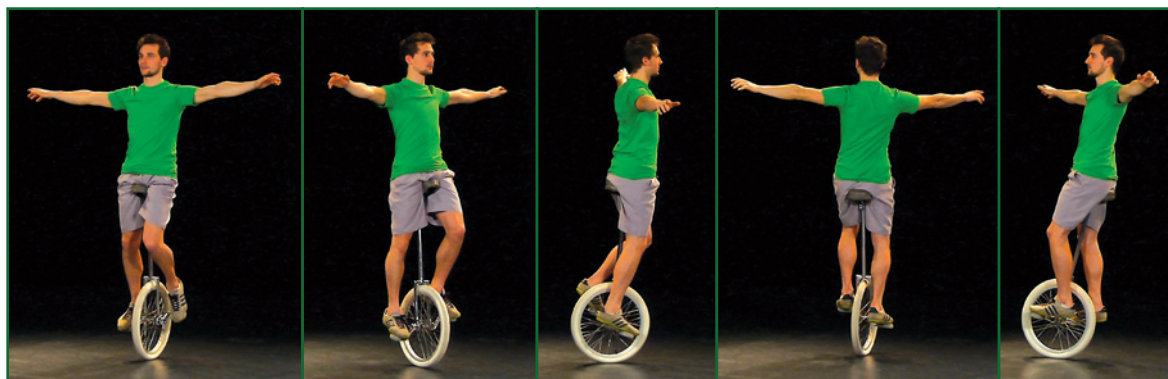
В 2



В 3



В 4



В 5





МОНОЦИКЛ «СЛАЛОМ»

Описание элемента

Перемещение вперед зигзагом.

Подготовительные упражнения

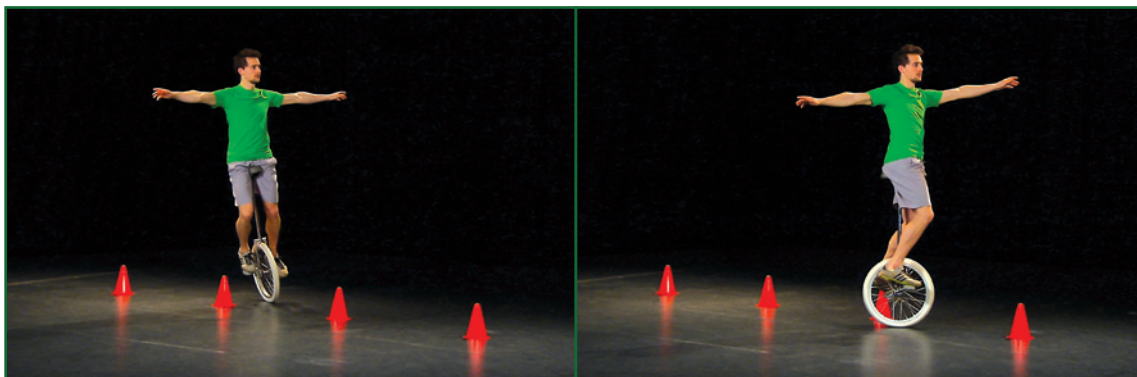
- Движение вперед по кругу в обе стороны.

Техника исполнения

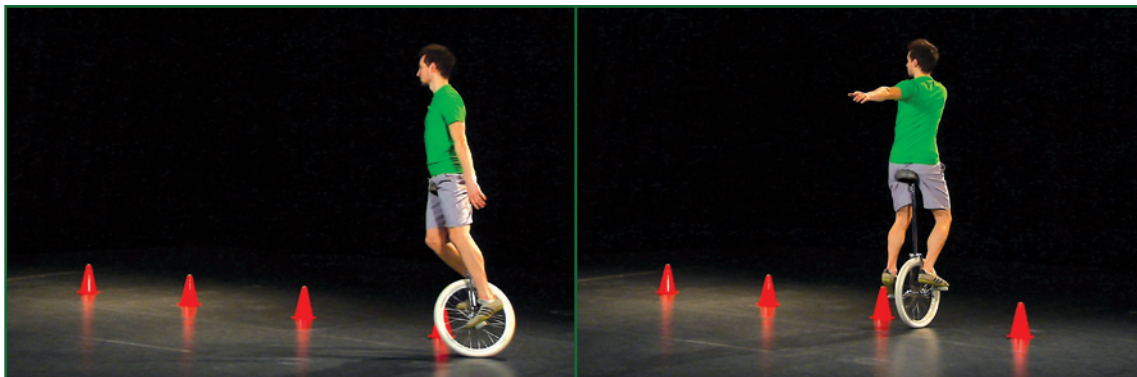
- Перемещаясь вперед по прямой, руки в стороны, перенесите ЦТ в сторону и выполните быстрый и короткий вираж. **Т 1**
- Продолжите движение, сделав вираж в противоположную сторону. **Т 2**
- Попробуйте проехать зигзагами между расставленными в одну линию препятствиями. Выполните несколько виражей в противоположных направлениях, по одному виражу каждые две секунды. **Т 3**



Т 1



Т 2



Тренировочные упражнения

1. Выполнять круговые движения вперед, варьируя величину окружности.

Распространенные ошибки

1. Участник испытывает трудности при повороте корпуса.
2. Участник не может плавно выполнять один вираж за другим или поворачиваться в противоположную сторону.
3. Участник постоянно двигает бедрами.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Держать корпус строго вертикально.
2. Развести руки в стороны и использовать их как рычаг, для быстрого поворота в противоположную сторону.
3. Повторять упражнение на укрепление брюшного пресса. УП

Варианты

1. Виражи разной амплитуды.
2. «Слалом» со скрещенными на груди руками.



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.