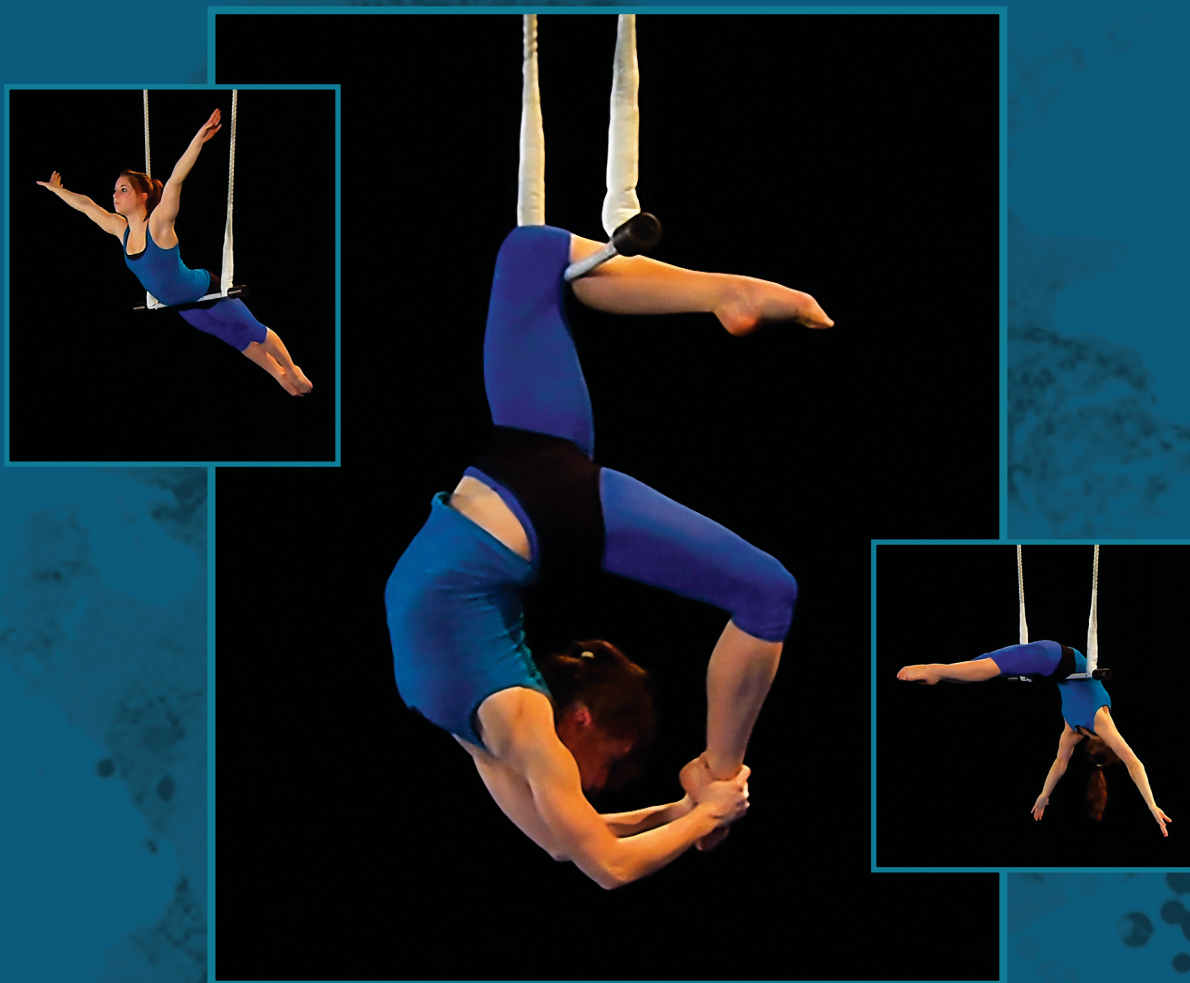


ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЦИРКОВЫХ ДИСЦИПЛИН



НЕПОДВИЖНАЯ ТРАПЕЦИЯ



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



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.



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.
- 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.

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

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

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

Техника исполнения

- Четверо нижних становятся рядом друг с другом в позиции «сумо соприкослись», 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 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 вытягивают 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 спрingsают 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

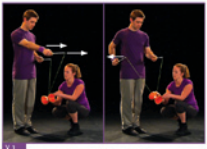
1. Один участник держит диаболо руками и перемещает его, а другой пробует применить правила корректирования его положения пальчиками. Корректировка делается той же рукой, которая задает скорость вращения, то есть правой. Корректируя положение диаболо, продолжайте ускорять его вращение движением правой 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 (П 1).
- Пассивщик не должен держать участника за бедра, так как тогда участник не сможет контролировать равновесие.



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

Варианты


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

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



ЭКВИЛИБР УПОР УГЛОМ

Описание элемента
Упор на полу с опорой на руки.



Техника исполнения

- Упритесь руками в пол так, чтобы указательный палец смотрел вперед, а ЦТ прижмется к ладони. Держите ноги вытянутыми и соединенными вместе, с натянутыми носками. Оттянитесь руками, напрягая пресс и спина отодвигая таз назад.

Тренировочные упражнения

- Упор углом на тростях или на брусках.
- Упор углом с ногами в положении группировки.


Помощь пассивщика

- Пассивщик следит за возможными падениями назад, особенно если упражнение выполняется на тростях или если участник слишком высоко поднимает ноги.

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

Вариант

- Упор углом ноги врозь. В 1



Основы техники цирковых дисциплин. ЭКВИЛИБР © 2012 Cirque du Soleil

Распространенные ошибки

Наиболее распространенные ошибки, которых следует избегать.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

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

Эти корректирующие упражнения обозначены иконкой УП.

Варианты


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

Обозначены иконкой В.

Помощь пассивщика

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



Примечание. Не следует слишком нажимать на ногу: упор должен быть таким же, как в упоре на обоих подоплотках. Если протекция висит высоко, пассивщик может поддерживать участника за плечо снизу.



<p>Распространенные ошибки</p> <ol style="list-style-type: none"> Участник опускает бедро и свободную ногу, и потом ему сложно вернуть колено на переключенную. 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"> В течение всего упражнения держать бедра на одинаковой высоте. Выпрямить ноги в бедрах, закрепить лодыжки и выдвинуть таз вперед, и притянуть плечи к лодыжкам.
---	---

Варианты

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

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



ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КАНАТ И ПОЛОТНА ПОДВЕСКА

Описание элемента
Безопасная подвеска каната и полотна.



Пояснения

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

Подвеска

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

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

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

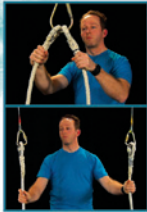
Обслуживание и подвеска воздушных снарядов

Инструкции по монтажу, обслуживанию и безопасной подвеске воздушных снарядов.

Информация, содержащаяся в конце глав, посвященных воздушным дисциплинам.

НЕПОДВИЖНАЯ ТРАПЕЦИЯ ПОДВЕСКА И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Описание элемента
Безопасная подвеска, обслуживание и хранение трапеции.



Подвеска

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

Обслуживание

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

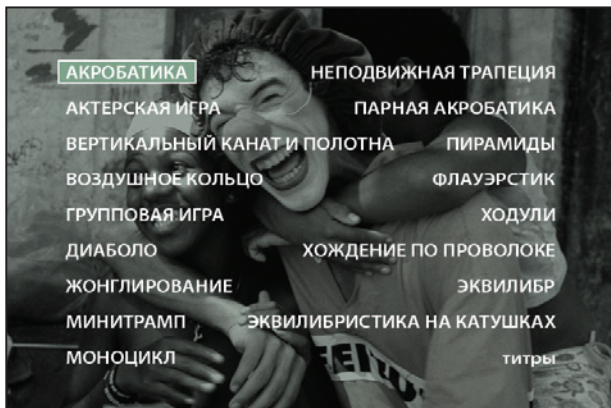
Хранение

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

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



ИНСТРУКЦИЯ К ВИДЕОМАТЕРИАЛАМ

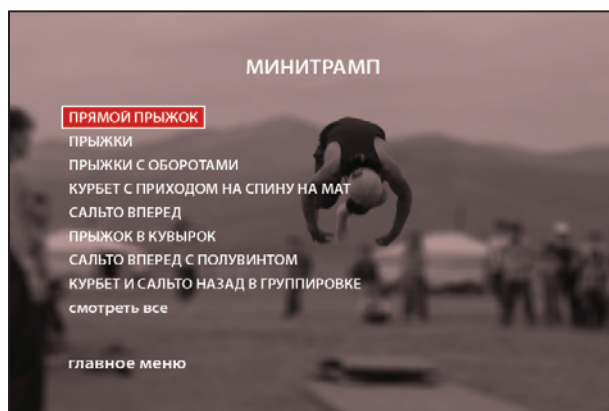


Общее меню

Первое окно, которое появляется после вступительных кадров. В нем перечислены дисциплины, представленные на DVD.

Меню элементов

После выбора дисциплины второе окно позволяет переходить от одного элемента техники к другому. Команда «Смотреть все» в нижней части окна дает возможность просматривать элементы один за другим.



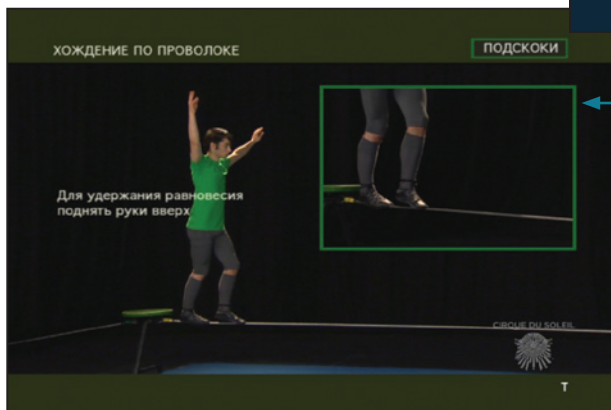


Внимание!

В ключевые моменты просмотра упражнений на экране появляются предупреждения по поводу безопасности или профилактики травм либо дополнительная информация.

Иконки

Высвеченная иконка, соответствующая иконкам письменного руководства, обозначает демонстрируемый компонент элемента техники.



Крупный план

В некоторых случаях добавлен крупный план или съемка выполнения упражнения под другим углом, что позволяет сосредоточить внимание на отдельной фигуре, части тела или помощи пассивщика.

Технические замечания

Переходить от одного компонента просматриваемого элемента к другому можно выбирая иконки, которые находятся в нижней части экрана, используя при этом функцию «Пропустить». Функция замедленного просмотра, имеющаяся в большинстве проигрывателей DVD, позволяет более пристально рассмотреть каждое движение.





НЕПОДВИЖНАЯ ТРАПЕЦИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Эта цирковая дисциплина заключается в исполнении различных фигур, висов и балансировки на ординарной трапеции без использования кача. Неподвижная трапеция представляет собой горизонтальную металлическую перекладину, которая подвешена на двух вертикальных веревках, закрепленных в двух точках подвески, и может использоваться одним или двумя артистами.

Это один из вариантов жанра трапеции, включающего в себя воздушный полет, трапецию в каче, танцевальную и тройную трапецию. Неподвижная трапеция требует силы, гибкости, выносливости и координации движений.

ТЕРМИНОЛОГИЯ

Арабеск

Нога отведена назад и согнута.

Закрытая грудь

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

Носки на себя

Положение с согнутыми на себя носками.

Обмотка

Клейкая лента, покрывающая перекладину трапеции.

Отведение бедер

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

Подтягивание

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

Положение прогнувшись

Положение тела с легким прогибом в спине, руки вытянуты вверх или опущены вдоль тела, а таз подан назад.

«Свечка»

Вис вверх ногами в положении с закрытой грудью.

Стойка

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

Шведская стенка

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

ОСОБЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Положение головы

В висе голова должна продолжать естественную линию позвоночника, занимая положение между руками. Подбородок слегка приподнят.

Положение корпуса

В висе стабилизирующие мышцы должны быть закреплены, чтобы поддерживать тело, ребра втянуты, а мышцы пресса прижаты к позвоночнику, не нарушая, однако, естественный изгиб спины.

Положение плеч

В висе на руках плечи должны сдвигаться вниз, а лопатки — сходиться к позвоночнику, чтобы шея была свободна, а плечи перпендикулярны голове.



Хват

Большой палец всегда должен обхватывать перекладину. Обычно на трапеции используется прямой хват, при котором ладонь повернута к полу.

ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Всегда подкладывайте под трапецию мат и не заходите под нее, особенно во время тренировки исполнителя. Рекомендуется также, особенно в начале обучения, выполнять упражнения на трапеции на небольшой высоте. Пассировщик должен знать предел своих возможностей и быть в состоянии оценить возможности участников. Оборудование должно быть в хорошем состоянии и правильно установлено.



СОДЕРЖАНИЕ

НЕПОДВИЖНАЯ ТРАПЕЦИЯ

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ

Вис на подколене	7
«Рыбка»	9
Переворот на одной ноге	12
Кувырок вперед	15
Равновесие на спине	18
Подъем переворотом в ловиторский заплет	21
«Русалка»	24
Вис	27
Подвеска и обслуживание	30



НЕПОДВИЖНАЯ ТРАПЕЦИЯ ВИС НА ПОДКОЛЕНЕ



Описание элемента

Вис на перекладине на одном подколене.

Подготовительные упражнения

- Вис на обоих подколенях.
- Вис в хвате двумя руками, вис на подколене или вис на подколене с одной рукой.

Техника исполнения

- Из виса на обоих подколенях с выпрямленными в бедрах ногами и закрепленными ягодицами вытяните ногу вверх и отведите ее назад в позицию арабеск.
- Выполните обратное движение ногой и вернитесь в вис на обоих подколенях.

Тренировочные упражнения

1. Участник лежит на полу на животе и сгибает одну ногу в колене. Пассировщик тянет ногу за пятку, стараясь ее выпрямить. Участник должен держать ногу согнутой более чем на 90° и упираться тазом в пол. **У 1**
2. Удерживайте стопу ноги, выполняющей вис на подколене, свободной ногой или рукой. **У 2**
3. Поддерживайте вес тела при помощи одной или двух веревок, подвешенных к трапеции. **У 3**



У 1



У 2



У 3

Помощь пассивщика

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

Примечание. Не следует слишком нажимать на ногу; угол должен быть таким же, как в вися на обоих подколенях. Если трапеция висит высоко, пассивщик может поддерживать участника за плечи снизу.



ПП 1

Распространенные ошибки

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

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. В течение всего упражнения держать бедра на одинаковой высоте.
2. Выпрямить ноги в бедрах, закрепляя ягодицы и выдвигая таз вперед, и притянуть пятки к ягодицам.

Варианты

1. Передняя нога сбоку в шпагате. **В 1**
2. Арабеск: нога сзади, ступня притягивается к голове. **В 2**



В 1



В 2





НЕПОДВИЖНАЯ ТРАПЕЦИЯ «РЫБКА»

Описание элемента

Позиция с вытянутым вбок телом и опорой одной ногой на веревку.

Техника исполнения

- Из седа, тело по диагонали около правой веревки, возьмитесь левой рукой за эту веревку так, чтобы она оказалась под правой рукой и выдвиньте правую ягодицу вперед за перекладину. **Т 1**
- Вытяните руки, чтобы опустить корпус; поднимите и согните правую ногу так, чтобы опереться бедром и икрой на веревку. Отпустите веревку и полностью опустите корпус. **Т 2**
- Снова возьмитесь руками за веревку и закрепите мышцы пресса, чтобы вернуться в сед. **Т 3**



Т 1



Т 2



Т 3

Тренировочные упражнения

1. Из седа займите позицию лежа по диагонали на правом боку и опустите правую руку. **У 1**
2. Займите эту позицию, держа одну или обе руки на колене правой ноги. **У 2**





У 1



У 2

Помощь пассивщика

- Пассивщик стоит позади трапеции, направляя спину участника при опускании и удерживая его колено в правильной позиции.
- Если трапеция висит выше, а колено участника выступает за правую веревку не менее чем на 10 сантиметров, пассивщик становится за трапецией и подставляет предплечья под плечи участника.

Примечание. Для того, чтобы помощь пассивщика была эффективной, трапеция должна висеть очень низко.

Распространенные ошибки

1. Согнутая нога разворачивается наружу.
2. Свободная нога поднята, согнута или поднята и согнута одновременно.
3. Участник соскальзывает вниз.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Держать ногу параллельно веревке, чтобы опираться на нее внутренней поверхностью бедра и икры.
2. Следить за тем, чтобы свободная нога была вытянута по горизонтали и внешней поверхностью касалась веревки.
3. Выдвинуть правую ягодицу вперед за перекладину и вытянуть тело вдоль трапеции. Правое колено должно выходить за веревку не менее чем на 10 сантиметров.

Варианты

1. «Рыбка» с ногой, обхватывающей веревку. В 1
2. Обе ноги прямые. В 2
3. «Рыбка»-арабеск: нога сзади, ступня притягивается к голове. В 3





В 1



В 2



В 3





НЕПОДВИЖНАЯ ТРАПЕЦИЯ ПЕРЕВОТ НА ОДНОЙ НОГЕ

Описание элемента

Вращательное движение назад на одном подколене.

Подготовительные упражнения

- Вис на обоих подколенях.
- Вис на одной руке и одном подколене.
- Кувырок назад на полу (см. *Кувырок назад, Акробатика, стр. 42*).

Техника исполнения

- Из виса на обоих подколенях с руками на перекладине снимите правую ногу и заведите ее под перекладину. **Т 1**
- Заведите правый локоть под перекладину и возьмитесь за веревку ладонью наружу; сделайте то же самое левой рукой. **Т 2**
- Иницируйте движение вниз махом свободной ноги. Закиньте свободную ногу между веревками. Продолжайте поднимать таз вверх, прижимаясь корпусом к согнутой ноге. **Т 3**
- Подтянитесь на руках, чтобы перенести вес на левое бедро. Поднимите корпус, оставляя левую ногу согнутой. **Т 4**
- Перехватите веревку сначала одной рукой, затем другой и сядьте на перекладину.



Т 1



Т 2



Т 3

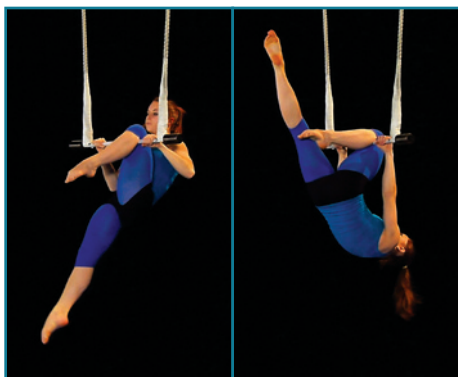


Т 4

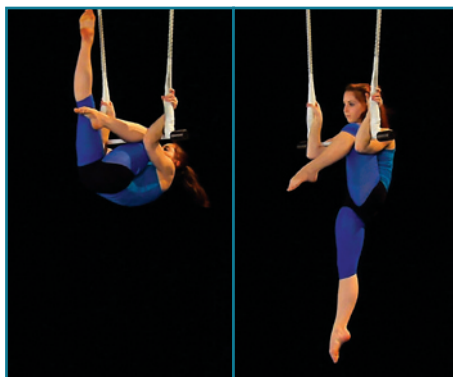


Тренировочные упражнения

1. Из вися на одном подколене с руками на перекладине выполните небольшой кач. У 1
2. Выполните переворот после двух или трех махов свободной ногой. У 2



У 1



У 2

Помощь пассивщика

- В начале упражнения: пассивщик страхует вис на подколене и дает направление маху свободной ноги. ПП 1
- Во время переворота: пассивщик поддерживает участника за плечи и направляет свободную ногу вниз, за трапецию. ПП 2
- В конце: пассивщик поддерживает согнутую ногу и держит одну руку позади участника до тех пор, пока тот не вернется в нейтральную позицию. ПП 3



ПП 1



ПП 2



ПП 3

Распространенные ошибки

1. Участник не может определить направление переворота.
2. Участник не может завершить переворот.
3. Участник неправильно располагает руки в начале упражнения.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Поднять свободную ногу и пронести ее между веревками; плечи и спина опустятся к полу.
2. Следить за тем, чтобы нога оставалась согнутой, а корпус плотно прилегал к бедру до тех пор, пока тело не окажется над перекладиной.
3. Держать ладони повернутыми от себя, а не к себе.

Вариант

1. Переворот на двух ногах: во время переворота держите корпус прижатым к бедрам и сохраняйте визуальный ориентир на коленях. Поскольку в этом варианте нет замаха, он требует большей силы рук.

В 1



В 1





НЕПОДВИЖНАЯ ТРАПЕЦИЯ КУВЫРОК ВПЕРЕД

Описание элемента

Вращательное движение вперед с приходом в сед на перекладине.

Подготовительные упражнения

- Кувырок вперед на полу (см. *Кувырок вперед*, *Акробатика*, стр. 23).
- Удержание веса тела при подтягивании и в вися на веревках.

Техника исполнения

- Стоя на полупальцах с руками на уровне лба, выдвиньте локти за веревки и перенесите одну руку за другой на уровень бедер; большие пальцы направлены вниз. **Т 1**
- Наклоните корпус к ногам и, выпрямляя руки, постепенно перенесите вес на кисти; ступни должны оторваться от перекладины. **Т 2**
- Подтянитесь на руках, прижимая ноги к корпусу. Продолжайте кувырок до прихода в сед на перекладине. **Т 3**



Т 1



Т 2



Т 3

Тренировочные упражнения

1. Из вися согнувшись под перекладиной перевернитесь на спину и пронесите прямые ноги вперед до положения вися. Участник может также подтянуться после того, как его ступни пройдут перекладину. **У 1**
2. Выполните кувырок в группировке, чтобы облегчить подтягивание, и контролируемым движением вернитесь в сед. **У 2**





У 1



У 2

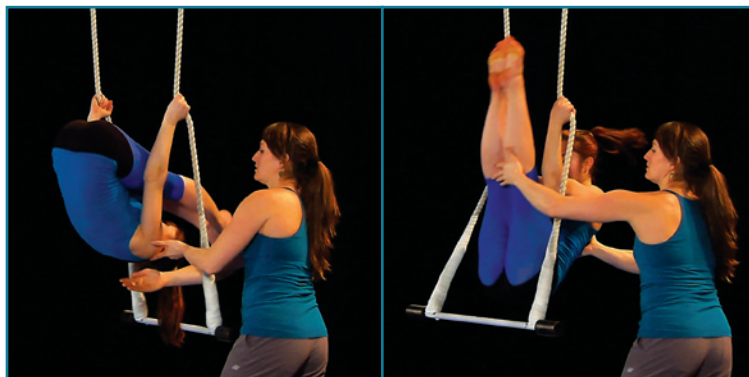
Помощь пассивовщика

- Пассивовщик становится сбоку и помогает участнику приблизить корпус к ногам, положив ему одну руку сзади на бедро, а другую — на верхнюю часть спины. **ПП 1**
- Во время переворота пассивовщик меняет руки местами, чтобы помочь участнику вернуться в сед и стабилизировать перекладину. **ПП 2**
- Если трапеция висит выше, а участник способен удерживать свой вес, пассивовщик становится сбоку, чтобы сначала страховать голову участника, а потом помочь ему вернуться в сед. Если во время переворота перекладина раскачивается, пассивовщик может ее стабилизировать.
- Если при перевороте ягодицы участника оказываются ниже перекладины, пассивовщик обеспечивает опору его ступням; для этого ноги участника должны быть прямыми.

Примечание. Для того чтобы помощь пассивовщика была эффективной, трапеция должна висеть очень низко, в 30-50 сантиметрах от пола.



ПП 1



ПП 2



Распространенные ошибки

1. Участник теряет равновесие в самом начале, когда переставляет руки.
2. Участник не может начать переворот, потому что его бедра слишком отведены назад.
3. Участник не может вернуться в сед, так как в момент прихода ягодицы находятся ниже перекладины.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. В момент переноса рук участник должен держать корпус прямо и переставлять руки одну за другой.
2. Держать бедра между веревками и переносить вес тела на кисти и вперед.
3. Начинать подтягиваться сразу после того, как ступни прошли перекладину, а для седа подождать, пока перекладина не окажется под бедрами.

Варианты

1. Арабеск: перед наклоном и переворотом на спину поднимите одну ногу назад. **В 1**
2. Приход в группировке: вместо седа поставьте ступни на перекладину. **В 2**



В 1



В 2



НЕПОДВИЖНАЯ ТРАПЕЦИЯ РАВНОВЕСИЕ НА СПИНЕ

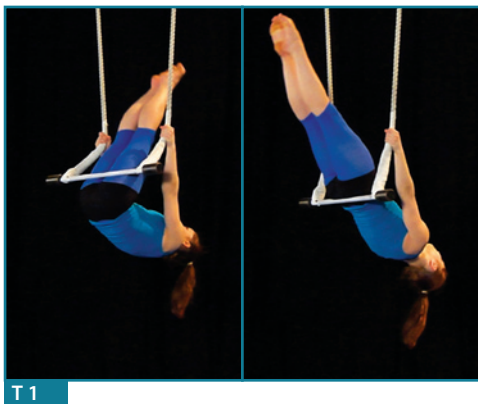
Описание элемента

Удержание равновесия, лежа поясницей на перекладине.

Техника исполнения

- Из виса на подколенях возьмитесь руками за веревки примерно в 20 сантиметрах от трапеции. Отклонитесь назад в положении согнувшись, чтобы оторвать ягодицы от перекладины; затем выпрямите тело через позицию «свечка» и прогнитесь назад, чтобы лечь поясницей на перекладину. **Т 1**
- Медленно отпустите веревки и балансируйте при помощи рук. Эту позицию легче удерживать, когда ноги разведены в стороны. Верхняя часть тела должна прогибаться, тогда как брюшной пресс должен быть закреплен, а голова свободно опущена. **Т 2**

Примечание. В эту позицию можно также выйти из седа, пропустив перекладину под спиной.



Тренировочные упражнения

1. Лежа на высоком мате, прогнитесь в верхней части корпуса и свободно опустите голову. **У 1**
2. Лежа на животе, прогнитесь в спине. **У 2**





У 1

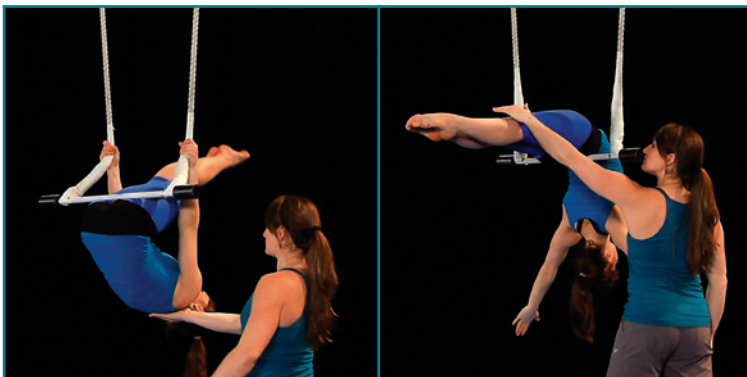


У 2

Помощь пассивщика

- Пассивщик стоит сбоку от участника и помогает ему принять позицию, а затем отклониться назад в положении согнувшись; после этого он поддерживает его ноги, чтобы не дать ему перевернуться назад.

ПП 1



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Голова участника не откинута назад.
2. Ягодицы участника не закреплены или бедра недостаточно выпрямлены.
3. Участник испытывает боль в спине.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Расслабить мышцы шеи.
2. Закрепить ягодицы и мышцы брюшного пресса.
3. Выполнять элемент поэтапно, чтобы привыкнуть к боли. УП

Варианты

1. Равновесие на спине с ногами в поперечном шпагате. В 1
2. Равновесие на спине ноги врозь. В 2



В 1



В 2





НЕПОДВИЖНАЯ ТРАПЕЦИЯ ПОДЪЕМ ПЕРЕВОРОТОМ В ЛОВИТОРСКИЙ ЗАПЛЕТ

Подъем бедер на перекладину, балансирование и опрокидывание вперед с захватом веревок коленями.

Подготовительные упражнения

- Кувырок назад на полу с вытянутыми ногами (см. *Кувырок назад, Акробатика, стр. 42*).
- Подъем ног на перекладину.

Техника исполнения

- Из виса под перекладиной раскачайте соединенные вместе и вытянутые ноги темпом вперед и назад. **T 1**
- Поднесите ноги к перекладине и согните руки, чтобы поднять таз на перекладину в слегка согнутом положении. **T 2**
- Примите положение лежа тазом на перекладине, продолжая опускать ноги к полу, чтобы поднять корпус и найти баланс. Перекладина должна находиться между лобковой и бедренными костями; мышцы брюшного пресса закреплены. **T 3**
- Разведите ноги и опрокиньтесь вперед, захватывая коленями веревки в позиции «лягушка». **T 4**



T 1



T 2



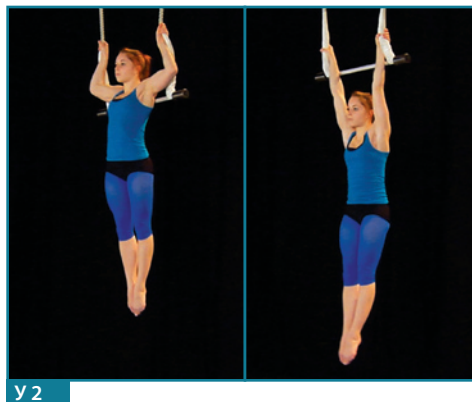
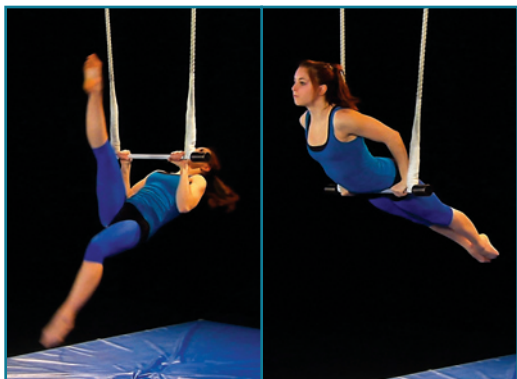
T 3



T 4

Тренировочные упражнения

1. С мата выполните подъем переворотом при помощи маха ногой вперед. Держите руки на перекладине для опоры. **У 1**
2. Выполните подъем переворотом из вися на руках на веревках, локти на уровне перекладины. Как можно дольше держитесь руками за веревки для амортизации обрыва в ловиторский заплет. **У 2**
3. Из вися на руках качните ноги вперед и проведите ступнями по веревкам, чтобы поднять таз над перекладиной. Приподнимите корпус, с руками на перекладине или без них, и выполните ловиторский заплет. **У 3**



Помощь пассивовщика

- На подъеме: пассивовщик держит участника за бедро и за поясницу. **ПП 1**
- Балансирование с удерживанием за щиколотки или икры:
 - если участник падает вперед, пассивовщик опускает его ноги; **ПП 2**
 - если участник падает назад, пассивовщик поднимает его ноги.
- Обрыв: пассивовщик поддерживает участника за плечо, чтобы замедлить падение. **ПП 3**





ПП 1



ПП 2



ПП 3

Распространенные ошибки

1. Во время темпа назад участник разводит ноги или сгибает их или делает и то и другое.
2. Участник подтягивается на руках слишком рано для подъема переворотом.
3. Участник опирается на середину живота, и ему трудно сохранить равновесие.
4. В позиции балансирования на перекладине тело участника заваливается вперед.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Выпрямить ноги и держать их вместе.
2. Подождать, пока бедра не окажутся рядом с перекладиной.
3. Поместить перекладину под бедренные кости и закрепить брюшной пресс.
4. Смотреть прямо перед собой и закрепить мышцы спины и ягодиц.

Вариант

1. Варьирование положения ног во время темпов и балансирования. В 1



В 1





НЕПОДВИЖНАЯ ТРАПЕЦИЯ «РУСАЛКА»

Описание элемента

Вис на руке и одной щиколотке, тело повернуто к полу.

Обрыв в позицию «русалка»: из седа опрокидывание назад с одной рукой на перекладине и захват веревки щиколоткой противоположной ноги.

Подготовительные упражнения

- Вис на руке и противоположном подколоне.

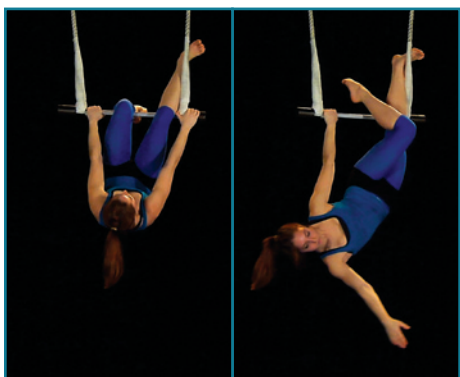
Техника исполнения

«Русалка»

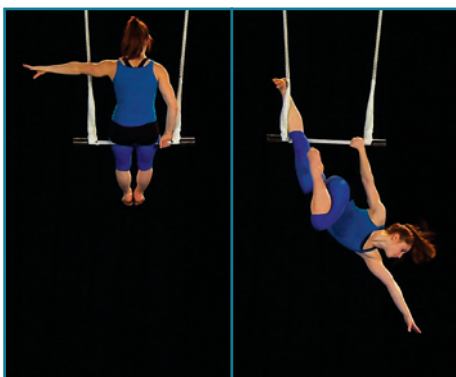
- Из вися на подколенах с руками на перекладине захватите веревку правой щиколоткой, держа носок на себя, и отпустите правую руку. Снимите левую ногу, опустите ее вниз к полу и поднимите свободную руку перед собой. **T 1**

Обрыв в позицию «русалка»

- Из седа с правой рукой на перекладине и левой рукой, вытянутой вбок за веревкой, отведите левую ногу в сторону.
- Опрокиньтесь назад на 180° и захватите веревку щиколоткой, держа носок на себя.
- Продолжая переворачиваться животом к полу, выйдите в позицию «русалка», слегка приподняв голову и руку. Вернитесь в нейтральную позицию (вис на подколенах или сед), сначала захватив перекладину коленом свободной ноги. **T 2**



T 1

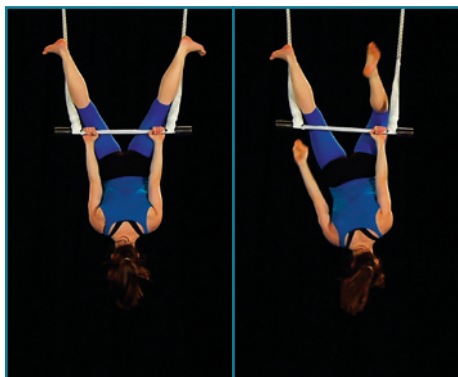


T 2



Тренировочные упражнения

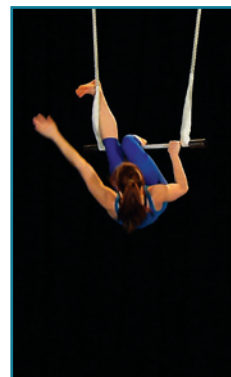
1. Из вися вниз головой с захватом веревки согнутыми ступнями и слегка прогнутой спиной отпустите одну руку и противоположную ногу. **У 1**
2. Выполните обрыв в позицию «русалка», держась одной рукой за веревку до тех пор, пока не захватите веревку щиколоткой. **У 2**
3. Выполните обрыв в позицию «русалка», приблизив ноги к корпусу в положении согнувшись, а затем качнитесь вверх и захватите веревку щиколоткой. **У 3**



У 1



У 2



У 3

Помощь пассивщика

- **«Русалка».** Пассивщик становится позади трапеции и поддерживает тело участника посередине, помогая ему принять нужное положение и вернуться в вис на подколенях. **ПП 1**
- **Обрыв в позицию «русалка».** Пассивщик поддерживает спину участника, чтобы замедлить падение. При этом нужно обращать внимание на свободную ногу. **ПП 2**

Примечание. Чтобы скорость не оказалась слишком высокой, желательно, чтобы при выполнении упражнения с помощью пассивщика участник вначале держался одной рукой за перекладину.



ПП 1



ПП 2



Распространенные ошибки

1. Участник запрокидывает голову назад и тем самым повышает риск падения, так как в этом положении он не видит места захвата веревки щиколоткой.
2. Участник сгибает щиколотку.
3. Участник поворачивается животом к задней стене.
4. Свободная нога участника остается направленной вверх или назад.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Сохранять визуальный ориентир на веревке до ее захвата щиколоткой; а затем перенести взгляд вперед.
2. Держать носок на себя и тянуть его к полу.
3. Повернуться еще на четверть оборота, чтобы оказаться лицом к полу.
4. Опустить свободную ногу к полу, закрепляя верхнюю часть бедер.

Варианты

1. «Русалка» на спине: заведите свободную ногу под перекладину и перевернитесь на спину. **В 1**
2. Арабеск, ступня к руке или ступня к голове. **В 2**
3. «Русалка» обеими ногами. **В 3**
4. «Русалка» со шпагатом. **В 4**



В 1



В 2

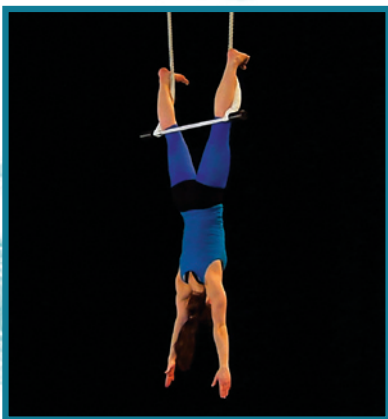


В 3



В 4





НЕПОДВИЖНАЯ ТРАПЕЦИЯ ВИС

Описание элемента

Вертикальная позиция тела, при которой голова находится внизу, а щиколотки держатся за веревки; ступни параллельны друг другу.

Обрыв на щиколотки: из седа опрокидывание назад на 180° с захватом веревок щиколотками.

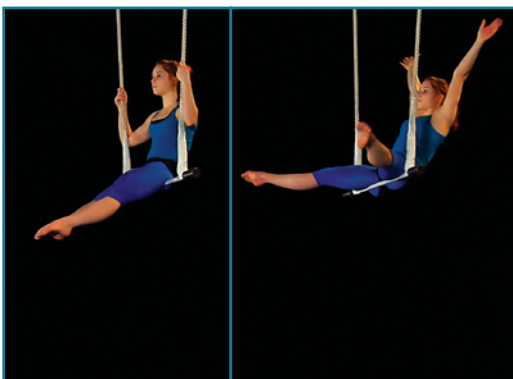
Подготовительные упражнения

- Удерживать носки на себя.
- Удерживать положение с закрытой грудью.

Техника исполнения

- Из седа на перекладине разведите прямые ноги в стороны. **T 1**
- Опрокиньтесь назад на 180°. Выполните обрыв на щиколотки в положении с закрытой грудью: оттолкните веревки ногами наружу и захватите их щиколотками, держа носки на себя. Сохраняйте визуальный ориентир на веревках. **T 2**
- Стабилизируйте тело в вертикальном положении с перекладиной на уровне икр. **T 3**
- Снова возьмитесь за перекладину или за веревки и вернитесь в вис на подколенях или в сед. **T 4**

Примечание. Для защиты кожи щиколоток участник может надеть носки или медицинские биндажи для голеностопов из ткани, неопрена или кожи.



T 1



T 2



T 3

Тренировочные упражнения

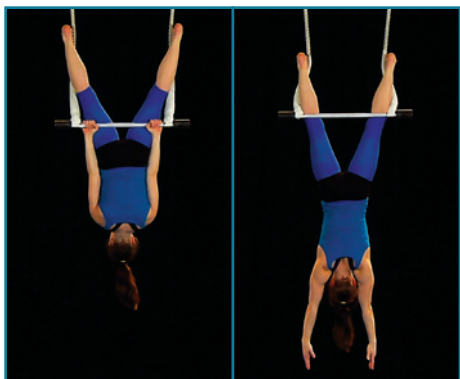
1. С помощью пассировщика опрокиньтесь назад из виса на коленях с руками в центре перекладины и выполните обрыв на щиколотки. **У 1**
2. Выполните обрыв на щиколотки из виса с руками в центре перекладины. В висе вниз головой захватите ногами веревки, держа носки на себя, и отпустите руки. **У 2**
3. Из равновесия на спине ноги врозь соскользните в вис на щиколотках, сохраняя контакт между внешней частью ног и веревками. **У 3**
4. Лежа на полу на спине разведите ноги на ширину трапеции, носки на себя. Пассировщик препятствует этому движению, держа руки с внешней стороны щиколоток. **У 4**



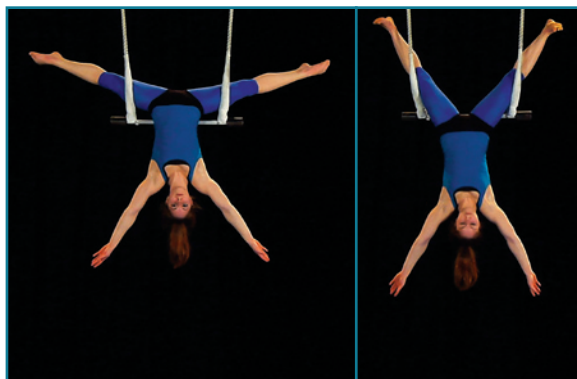
У 1



У 2



У 3



У 4



Помощь пассировщика

- Пассировщик держит бедра участника сзади.
- Во время подъема пассировщик стоит сбоку и помогает участнику принять положение согнувшись, положив ему одну руку на верхнюю часть спины, а другую сзади на одно из бедер. ПП 1



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участник не может удержать носки на себя.
2. Участник падает слишком низко, разворачивает ноги наружу, или делает и то и другое.
3. Участник начинает движение головой.
4. Участник соскальзывает или падает в момент подъема.

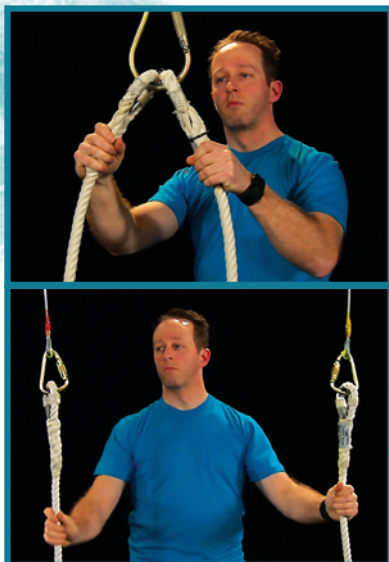
Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Тянуть внешнюю часть ступней к себе и к полу.
2. Держать ноги прямо и параллельно.
3. Принять положение с закрытой грудью и смотреть на веревки до захвата их щиколотками.
4. Для возврата на перекладину участник должен держать ноги прямо; при необходимости он может помочь себе, взявшись рукой сзади за бедро.

НЕПОДВИЖНАЯ ТРАПЕЦИЯ ПОДВЕСКА И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Описание элемента

Безопасная подвеска, обслуживание и хранение трапеции.



Подвеска

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

Обслуживание

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

Хранение

- Храните трапецию в чистом и сухом месте. Каждая веревка должна быть смотана отдельно; нельзя сматывать веревки слишком плотно или перегибать их.



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.