

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЦИРКОВЫХ ДИСЦИПЛИН



ПАРНАЯ АКРОБАТИКА



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 вольтижные. В балансовых поддержких нет значительных перемещений, но они требуют большей выносливости для удержания по анций. Для вольтижных упражнений характерно выполнение бросков и акробатических прыжков.



ТЕРМИНОЛОГИЯ

Батман
Мах вперед прямой ногой с 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.
- 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 необходима для правильного выполнения элементов техники данной дисциплины. Она касается, например, определения доминирующей стороны для выполнения винтов или положения тела в фазе полета.

Замечания по безопасности

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

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

ТЕРМИНОЛОГИЯ

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

Вис согнувшись
Приближение бедер к корпусу в перевернутом положении.

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

Носки на себя
Положение с согнутыми на себя носками.

Подколенный гребень
Плоская кость, образующая верхний край тазовой кости.

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

ОСОБЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

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

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

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

ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Поскольку вертикальный канат и воздушное полотно оставляют много места для свободного творчества и поиска, единственным настоящим правилом является безопасность. Соответственно, оборудование должно находиться в хорошем состоянии и быть правильно установлено. Также очень важно постоянно использовать мат. Пассивщик должен знать пределы своих возможностей и быть в состоянии оценить возможности 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 в порошковом контейнере, которую наносят на руки и, при необходимости, на ступни и под коленями.



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; он может сделать это либо одним движением, либо через упор на бедра. Наверху он ставит ногу на таз каждого из центральных нижних и опирается руками на их лопатки. Двое других верхних повторяют эту последовательность движений; один из них становится на ступни нижних слева, а другой — на ступни нижних справа. **T 2**
- Восстановив равновесие, трое верхних выпрямляют ступни, чтобы она была в горизонтальном положении. Нижние и верхние одновременно 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 спрыгивают назад, начиная с центра и избегая резких движений.

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



Основы техники цирковых дисциплин. ПИРАМИДЫ © 2012 Cirque du Soleil



Тренировочные упражнения

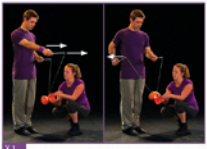
1. Один участник держит диаболо руками и перемещает его, а другой пробует применить правила корректирования его положения пальчиками. Корректировка делается той же рукой, которая задает скорость вращения, то есть правой. Корректируя положение диаболо, продолжайте ускорять его вращение движением правой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

Вот три правила корректировки положения диаболо:

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

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

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



Помощь пассивщика

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

Распространенные ошибки	Исправление ошибок и корректирующие упражнения
1. В начале упражнения участник кладет диаболо на пол не с той стороны.	1. При манипуляции правой рукой диаболо кладут слева.
2. Участник занимает неправильную позицию.	2. Стоять и диаболо лицом.
3. Участник опаздывает с корректировкой.	3. Корректировать положение диаболо при первых признаках неуравновешенности. Со временем необходимость корректировки станет заметна заранее.
4. При потере скорости диаболо становится неуравновешенным.	4. При корректировке постоянно поддерживать скорость.
5. Участник слишком 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: 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 голу 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 натянными носками. Оттяните руки, напрягая пресс и спина отодвигая таз назад.

Тренировочные упражнения

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


Помощь пассивщика

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

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

Вариант

1. Упор углом ноги врозь. В 1



Основы техники цирковых дисциплин. ЭКВИЛИБР © 2012 Cirque du Soleil

Распространенные ошибки

Наиболее распространенные ошибки, которых следует избегать.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

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

Эти корректирующие упражнения обозначены иконкой УП.

Варианты


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

Обозначены иконкой В.

Помощь пассивщика

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



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



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

Варианты

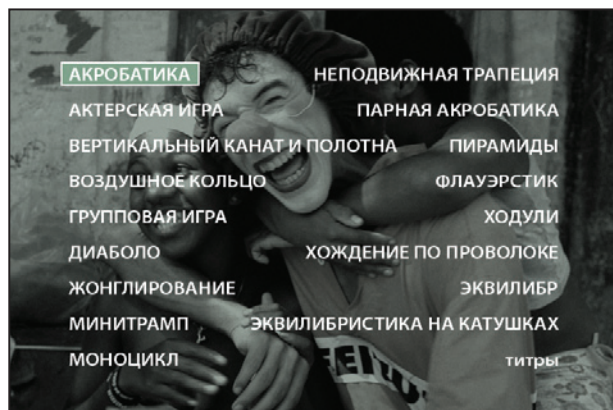
1. Передняя нога сбоку в шпагате. В 1
2. Арабск: нога сзади, ступня прилипается к голове. В 2

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



ИНСТРУКЦИЯ К ВИДЕОМАТЕРИАЛАМ

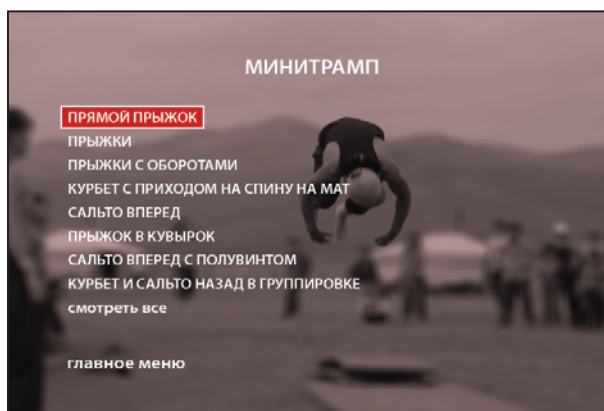


Общее меню

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.



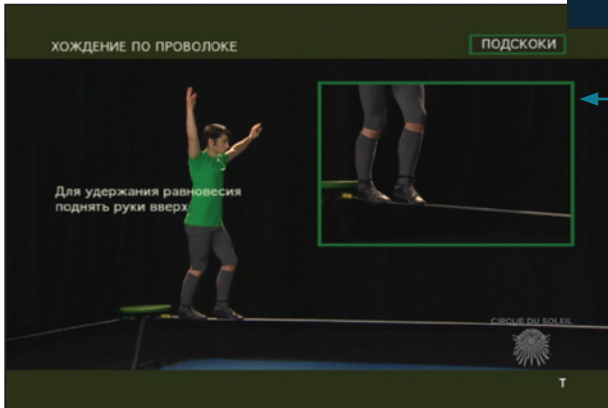


Внимание!

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.



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 верхних и нижних.

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



ТЕРМИНОЛОГИЯ

Верхний

Гимнаст, который принимает различные позиции, стоя на нижних.

«Ласточка»

Позиция, в которой верхний балансирует в горизонтальном положении, опираясь бедрами на стопы нижнего.

Нижний

Гимнаст, который удерживает верхнего при подержках.

Пассировщик

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

Передне-задняя ось

Воображаемая линия, пересекающая тело от пупка до середины спины.

Площадка

Положение кисти нижнего, поддерживающей кисть или стопу верхнего.

Положение согнувшись, или угол

Положение тела с приведенными к корпусу бедрами и прямыми ногами.

Позиция «сумо»

Позиция, в которой нижний стоит, расставив и согнув ноги и держа прямую спину вертикально.

Позиция «сумо согнувшись»

Позиция, в которой нижний стоит, расставив и согнув приведенные к корпусу ноги, держа спину горизонтально и опираясь предплечьями на бедра.

Положение на четвереньках

Положение, в котором нижний опирается на кисти и колени, держа спину горизонтально.

Положение прогнувшись

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

Поперечная ось

Воображаемая линия, пересекающая тело от правого бедра к левому.

Правильное положение тела

Прямое положение тела со втянутой грудной клеткой и поданным вперед тазом.

Продольная ось

Воображаемая линия, пересекающая тело от головы до ступней.

«Свечка»

Стойка на плечах.

Трости, или стоялки

Деревянные бруски, закрепленные на металлических стержнях и позволяющие работать на некоторой высоте от пола.

Центр тяжести (ЦТ)

Центр массы тела человека и точка пересечения трех осей вращения.



РЕКВИЗИТ

Мат

Упругая поверхность для амортизации удара в момент прихода.

Шведская стенка

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

ОСОБЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Обычно выполнение упражнения контролируется нижним. Положение его тела должно обеспечивать хороший баланс, чтобы он мог поймать верхнего, если тот потеряет равновесие или упадет. В конечном итоге именно он несет ответственность за безопасность верхнего.

Для облегчения работы нижнего верхний должен иметь правильное положение тела и хороший мышечный тонус. При перемещениях ему следует избегать резких движений, а при переносе веса на нижнего сначала переместить на него ЦТ.

ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

До тех пор, пока не отработано выполнение элементов, настоятельно рекомендуется прибегать к помощи квалифицированного пассивщика.

Следует ежедневно проверять состояние матов, на которых выполняются упражнения парной акробатики.



СОДЕРЖАНИЕ

ПАРНАЯ АКРОБАТИКА

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ

Нижний в положении лежа

«Ласточка»	7
Стойка ногами на руках нижнего	9
Стойка плечами на руках нижнего	12
Стойка плечами на ступнях нижнего	14
Упор углом на руках нижнего	16

Нижний в положении стоя

Стойка ногами на спине нижнего	18
Боковое равновесие с захватом ногой шеи нижнего	20
Заход и сход с плеч сбоку через упор на бедро нижнего	23
Перемещения	25
Заход в плечи с икроножной мышцы нижнего	27
Заход в плечи через упор на руках нижнего	29
Плечи в плечи	31





ПАРНАЯ АКРОБАТИКА «ЛАСТОЧКА»

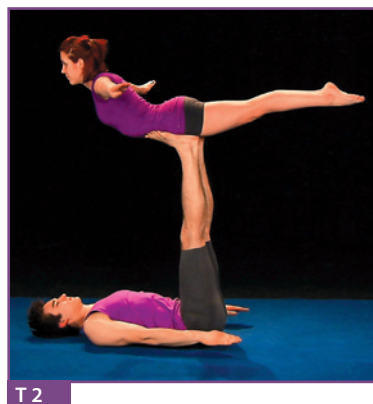
Описание элемента

Верхний балансирует в горизонтальном положении, опираясь бедрами на стопы нижнего, ноги которого подняты вертикально.

Техника исполнения

- *Нижний:* Принять положение лежа на спине и поставить стопы параллельно тазу верхнего. Взять верхнего за руки и, держа ноги согнутыми, поднять его на опорную площадку. После того как верхний восстановит равновесие, вытянуть ноги вертикально и, если позиция устойчива, отпустить руки. **Т 1**
- *Верхний:* Вытянуть ноги, свести их вместе и выполнять указания нижнего. При заходе на нижнего вытянуть руки и держать кисти на одной оси с плечами. Восстановив равновесие, принять положение прогнувшись. **Т 2**

Примечание. Когда верхний делает «ласточку», важно, чтобы нижний правильно упирался подушечками пальцев ног в живот верхнего.



Тренировочные упражнения

1. Верхний ложится на пол на живот, вытянув руки в стороны, и прогибается в спине.
2. Во время выполнения позиции «ласточка» верхний держится за руки нижнего.

Помощь пассивщика

- В течение всего упражнения пассивщик держит верхнего за руку и за ногу, чтобы при необходимости помочь ему восстановить равновесие. **ПП 1**





ПП 1

Распространенные ошибки

1. Верхний сгибается в поясе.
2. Верхний теряет устойчивость.
3. Верхнему сложно принять нужное положение.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Нижний должен подставить стопы под ЦТ верхнего и держать их параллельно.
2. Нижний должен прочно упираться плечами и бедрами в пол и держать ноги вертикально.
3. Верхний должен вытянуть руки и выпрямить голову.

Варианты

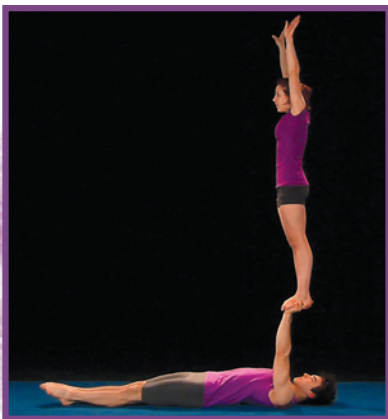
1. Верхний на спине на ногах нижнего.
2. Верхний в позиции «ласточка» на руках нижнего.



ПАРНАЯ АКРОБАТИКА СТОЙКА НОГАМИ НА РУКАХ НИЖНЕГО

Описание элемента

Верхний стоит на руках нижнего, лежащего на спине с вытянутыми ногами.



Техника исполнения

- Площадка для стопы и исходное положение:

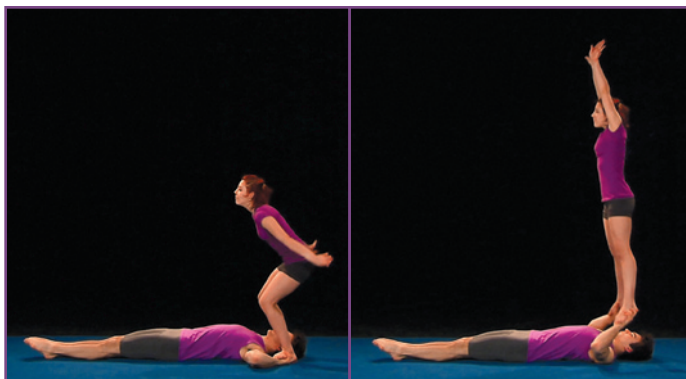
Нижний: Принять положение лежа на спине и поставить кисти рядом с головой. Скорректировать положение ладони так, чтобы только пальцы ног и небольшая часть стопы верхнего выступали за ее пределы. Один палец поддерживает пятку, три пальца держат наружную часть стопы, а большой палец находится с внутренней стороны стопы.

Верхний: Поставить одну ногу за другой на ладони нижнего. Площадка должна постоянно обеспечивать положение стопы на полупальцах; верхний должен перенести большую часть веса на подушечки пальцев и стоять на одной линии с вытянутыми руками нижнего. **Т 1**

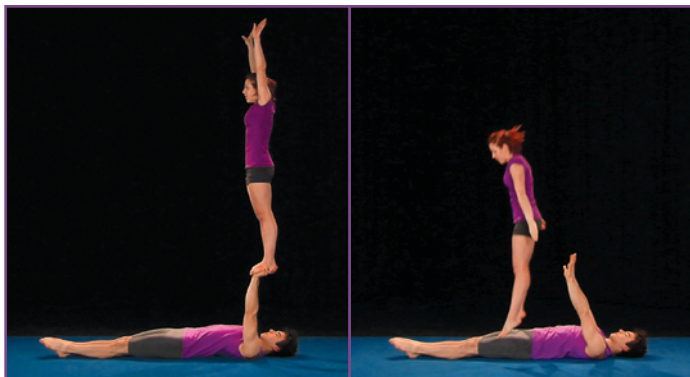
- После того как кисти нижнего займут нужное положение, верхний переносит еще часть веса на подушечки пальцев и слегка подпрыгивает вперед, начиная это движение от таза. **Т 2**
- Нижний удерживает равновесие и держит руки вертикально на ширине плеч. Для схода нижний отпускает стопы верхнего, а верхний переносит вес вперед и спрыгивает на пол. **Т 3**



Т 1



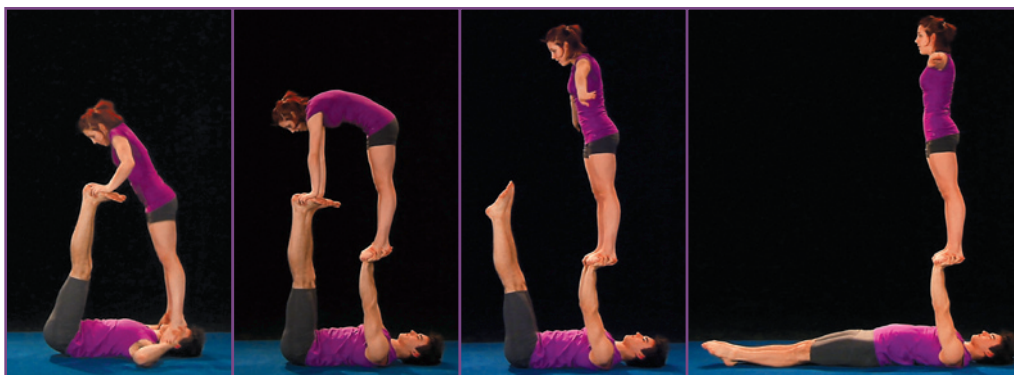
Т 2



Т 3

Тренировочные упражнения

1. Нижний ложится на спину, подняв ноги вертикально. Верхний стоит согнувшись, поставив ноги на руки нижнего и опираясь руками на его ноги. Затем верхний переносит вес назад и выпрямляется. Желательно, чтобы при первых попытках его поддерживал пассивщик. У 1



У 1

Помощь пассивщика

- Пассивщик придерживает верхнего за талию во время прыжка и до тех пор, пока его положение не станет устойчивым, а также помогает ему контролировать приземление на споре.



Распространенные ошибки

1. Верхний падает при заходе.
2. Верхний теряет равновесие.
3. ЦТ верхнего неравномерно распределен между стопами.

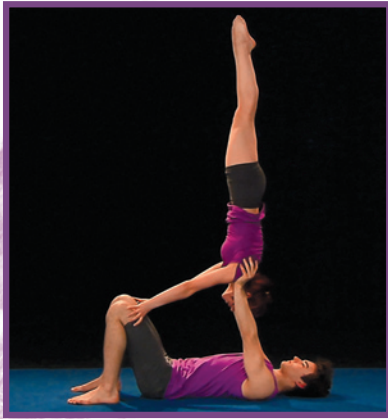
Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. ЦТ верхнего должен приходиться на опорную площадку нижнего.
2. Необходимо проверить угол наклона площадки нижнего. Избегать смены угла наклона, пока верхний стоит в равновесии.
3. Плечи нижнего должны как следует опираться на пол, и его кисти должны находиться на одинаковой высоте.

Вариант

1. Нижний сгибает и разгибает руки.





ПАРНАЯ АКРОБАТИКА СТОЙКА ПЛЕЧАМИ НА РУКАХ НИЖНЕГО

Описание элемента

Верхний выполняет стойку, опираясь плечами на руки нижнего, лежащего на спине.

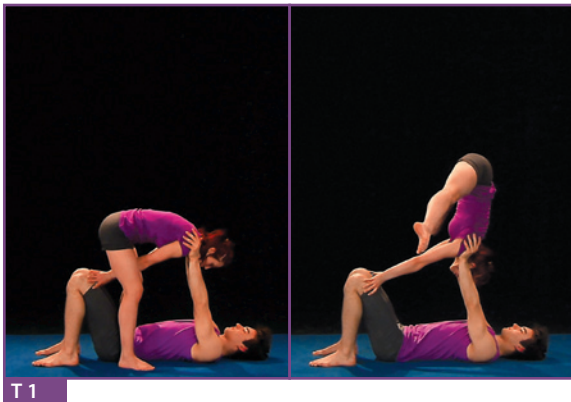
Подготовительные упражнения

- Стойка на голове, верхний встает в стойку в положении согнувшись (см. *Стойка на голове, Эквилибр*, стр. 7).

Техника исполнения

- *Нижний:* Принять положение лежа на спине с согнутыми и слегка разведенными ногами и положить ладони с соединенными вместе пальцами на плечи верхнего.
Верхний: Положить руки на колени нижнего, перенести вес на его руки и медленно распрямить спину и поднять таз. Восстановив равновесие, вытянуть ноги так, чтобы они были на одной линии с телом, сохраняя часть веса на руках. **Т 1**
- Затем верхний, опираясь руками на колени нижнего, переносит вес на его плечи. Опущенная вниз голова верхнего позволяет нижнему сохранять равновесие и обеспечивает ему лучший визуальный ориентир для сохранения положения тела. **Т 2**

Меры безопасности. Важно, чтобы верхний умел контролировать падение назад. Если верхний теряет равновесие, нижний должен держать руки вертикально, а верхний должен прогнуться и приземлиться в позицию «мост».



Тренировочные упражнения

1. Стойка на голове на вытянутых руках.
2. Стойка плечами на руках нижнего в положении группировки.



Помощь пассивщика

- Пассивщик поддерживает таз верхнего, пока тот выпрямляет спину, и следит за тем, чтобы его тело было в правильном положении во время переноса веса. ПП 1
- Пассивщик поддерживает таз верхнего во время схода.



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Верхний слишком рано поднимает таз или ноги, после чего ему трудно встать в стойку.
2. Слишком большая часть веса приходится на руки верхнего.
3. Верхний теряет устойчивость.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Верхний должен опереться верхней частью спины на руки нижнего, распрямить спину до таза, а затем поднять ноги.
2. Верхний должен перенести ЦТ на руки нижнего.
3. Нижний должен шире расставить ноги, а верхний — скорректировать положение тела.



ПАРНАЯ АКРОБАТИКА

СТОЙКА ПЛЕЧАМИ НА СТУПНЯХ НИЖНЕГО

Описание элемента

Верхний выполняет стойку, опираясь плечами на стопы нижнего, который лежит, вытянув ноги вертикально вверх.

Подготовительные упражнения

- «Ласточка» на ногах нижнего.
- Стойка на голове с вытянутыми руками.
- Стойка плечами на руках нижнего.

Техника исполнения

- *Нижний:* Принять положение лежа на спине и поставить стопы на плечи верхнего, который должен держать голову опущенной вниз. Взять верхнего за кисти, вытянув руки.
- *Верхний:* Развести руки так, чтобы вместе с головой они образовали треугольник. Слегка оттолкнуться ногами и перенести вес с верхней части спины на таз, прижимая голову к груди.
- Нижний выпрямляет ноги, держа пятки вместе, чтобы обеспечить надежную опору для головы верхнего. Затем верхний вытягивает ноги вертикально, соблюдая правильное положение тела.
- Нижний должен поддерживать плечи верхнего сводом стопы, упираясь подушечками пальцев в переднюю часть плеч верхнего. Он отпускает руки и удерживает равновесие при помощи ног и стоп.

Меры безопасности. Важно, чтобы верхний умел падать назад. Если верхний теряет равновесие, нижний должен держать ноги вертикально, а верхний должен слегка прогнуться и приземлиться на пол на ноги.

Тренировочные упражнения

1. Стойка плечами на ступнях нижнего с помощью пассировщика.
2. Стойка плечами на ступнях нижнего в положении группировки.

Помощь пассировщика

- Пассировщик поддерживает таз верхнего, пока тот становится в стойку, и проверяет положение его тела, а также проверяет положение нижнего, который должен держать ноги вертикально, надежно упираясь бедрами и плечами в пол. ПП 1





ПП 1

Распространенные ошибки

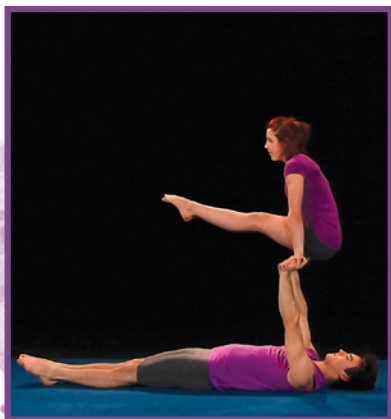
1. Верхний слишком рано поднимает таз или ноги, после чего ему трудно встать в стойку.
2. Слишком большая часть веса приходится на руки верхнего.
3. Верхний теряет устойчивость.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Верхний должен как следует опереться верхней частью спины на руки нижнего, распрямить спину до таза, а затем поднять ноги.
2. Инструктор должен убедиться в том, что ЦТ верхнего приходится на руки нижнего, а также в том, что бедра и плечи нижнего находятся на одной линии, а голова верхнего надежно опирается на ноги нижнего.
3. Нижний должен сохранять устойчивость площадки ног.



ПАРНАЯ АКРОБАТИКА УПОР УГЛОМ НА РУКАХ НИЖНЕГО



Описание элемента

Верхний выполняет упор углом, опираясь на кисти нижнего, который держит руки вертикально.

Подготовительные упражнения

- Упор углом на полу или на тростях (см. Упор углом, Эквилибр, стр. 11).

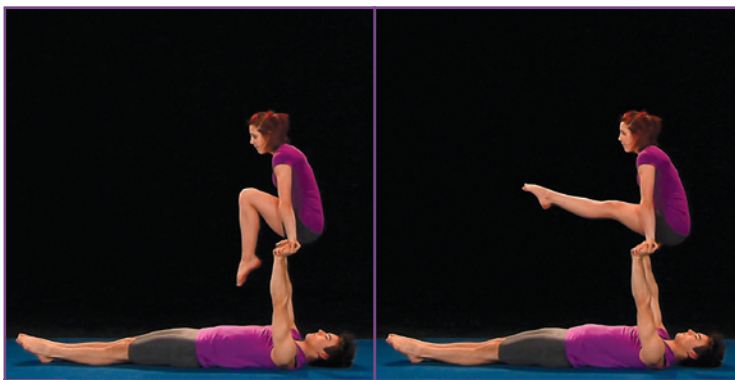
Техника исполнения

- Верхний берется руками за руки нижнего, упираясь средним и указательным пальцем в его запястье. Нижний ложится на спину и вытягивает руки прямо и вверх; при этом его лопатки надежно упираются в пол, а кисти выпрямлены под углом примерно 100° . **T 1**
- Верхний, опираясь руками на кисти нижнего, выполняет упор углом, сначала поднимая ноги с согнутыми коленями и только затем выпрямляя их по горизонтали. **T 2**

Меры безопасности. Во время стойки площадка рук нижнего должна быть наклонена под нужным углом.



T 1



T 2

Тренировочные упражнения

1. Нижний сгибает ноги, верхний выполняет упор углом, опираясь стопами на колени нижнего.

Помощь пассивщика

- Пассивщик стоит позади верхнего, чтобы предотвратить падение назад.



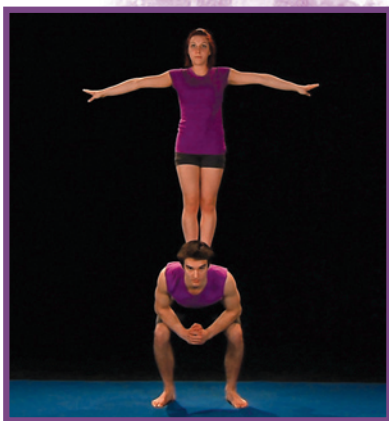
Распространенные ошибки

1. Верхний теряет устойчивость.
2. Верхний не может поднять ноги горизонтально.
3. Верхний или нижний чувствуют боль в кистях.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Инструктор должен убедиться в том, что нижний держит руки абсолютно вертикально на ширине плеч верхнего.
2. Выполнять упражнения на укрепление пресса. УП
3. Инструктор должен проверить угол наклона площадки.





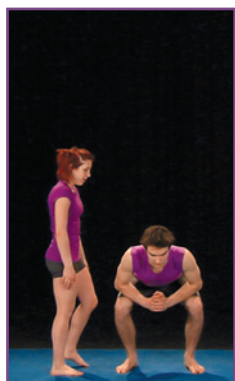
ПАРНАЯ АКРОБАТИКА СТОЙКА НОГАМИ НА СПИНЕ НИЖНЕГО

Описание элемента

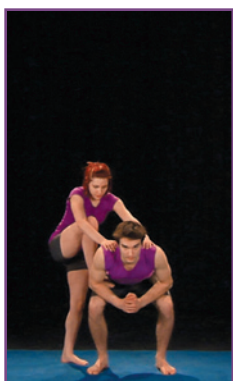
Верхний балансирует на спине нижнего, стоящего в позиции «сумо согнувшись».

Техника исполнения

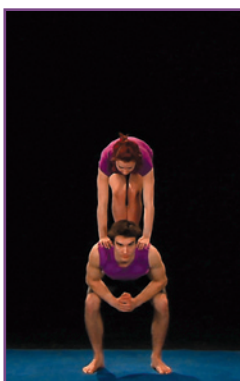
- *Нижний:* Встать в позицию «сумо согнувшись», держа верхнюю часть тела параллельно полу, вывернуть носки наружу и опереться предплечьями на колени, чтобы обеспечить устойчивость. **Т 1**
- *Верхний:* Встать рядом с нижним и поставить ногу на его бедро, держась рукой за его лопатки. **Т 2**
- Затем поставить другую ногу на поясницу нижнего и положить вторую руку на его лопатки. Поставить первую ногу на поясницу нижнего. **Т 3**
- Верхний держит ноги вместе, чтобы максимально использовать площадку на спине нижнего; затем он может выпрямиться. **Т 4**
- На сходе верхний кладет одну руку на лопатки нижнего, а другую — на его спину и сходит медленно, опираясь на бедро нижнего и контролируя свои движения.



Т 1



Т 2



Т 3

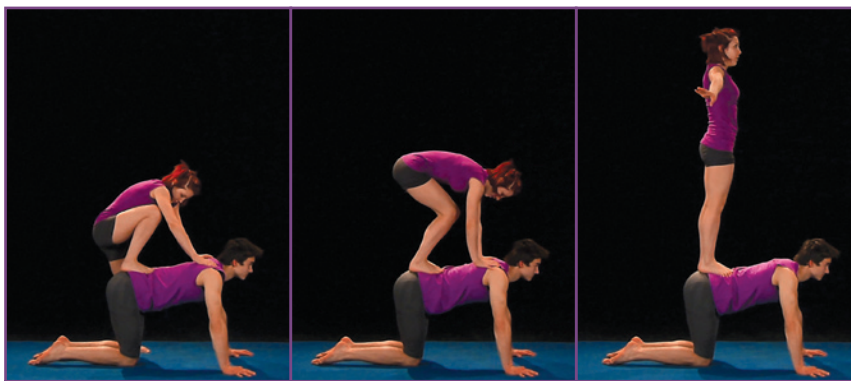


Т 4

Тренировочные упражнения

1. Верхний стоит или ходит по неустойчивой поверхности, не используя руки для балансирования.
2. Верхний стоит на нижнем на четвереньках. **У 2**
3. Верхний стоит с помощью пассировщика на нижнем в позиции «сумо согнувшись» по горизонтали.





У 2

Помощь пассивовщика

- Пассивовщик следит за тем, как верхний заходит и становится в позицию, чтобы обеспечить его равновесие. ПП 1



ПП 1

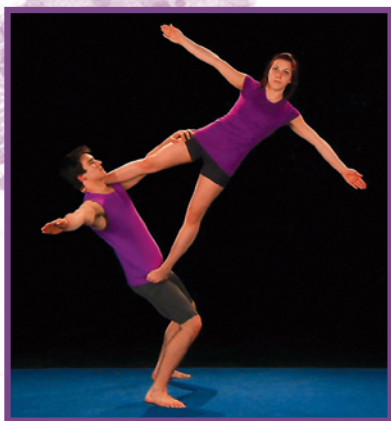
Распространенные ошибки

1. Верхний притягивает к себе нижнего, из-за чего тот теряет равновесие.
2. Верхний теряет равновесие из-за того, что площадка неровная.
3. Верхний теряет равновесие, когда выходит в стойку.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. При заходе верхний должен перенести ЦТ на нижнего.
2. Спина нижнего должна быть прямой и горизонтальной.
3. Верхний должен держать ноги вместе, голову прямо и тело ровно.





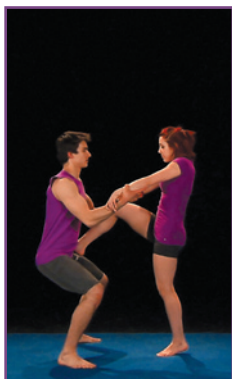
ПАРНАЯ АКРОБАТИКА БОКОВОЕ РАВНОВЕСИЕ С ЗАХВАТОМ НОГОЙ ШЕИ НИЖНЕГО

Описание элемента

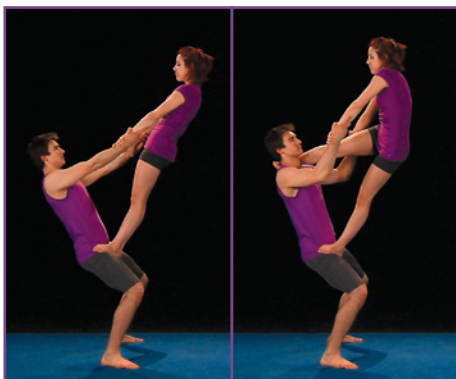
Нижний стоит на полу, а верхний стоит на нем боком, опираясь одной стопой на бедра нижнего, а другой захватив его шею.

Техника исполнения

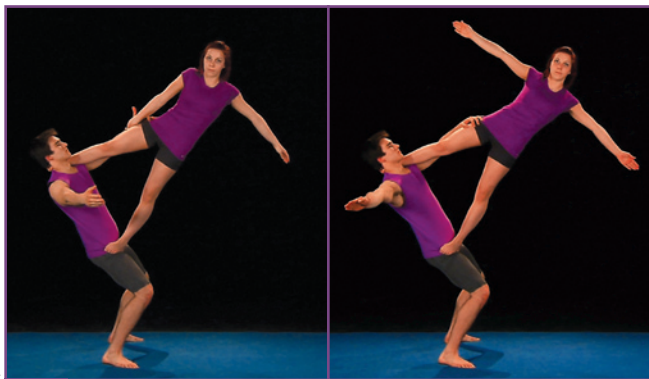
- *Нижний:* Расставить и согнуть ноги для лучшей устойчивости, взять верхнего за кисти. **Т 1**
- *Верхний:* Поставить стопу на верхнюю часть бедра нижнего, а другую стопу на другое его бедро. Выпрямить ноги, сохраняя прямое положение тела и держа руки вытянутыми. Затем обхватить согнутым носком ноги затылок нижнего. **Т 2**
- Нижний контролирует равновесие верхнего при помощи рук и медленно выпрямляет их после того, как верхний обхватывает его шею. Он может полностью отпустить руки, продолжать удерживать кисти верхнего или держать его за ногу. **Т 3**
- Тело верхнего должно быть полностью выпрямлено. Положение рук свободное, но руки должны оставаться неподвижными.



Т 1



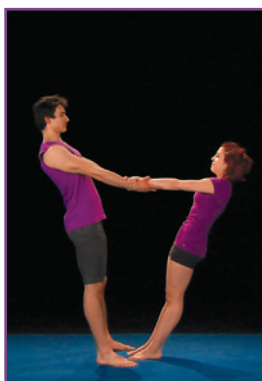
Т 2



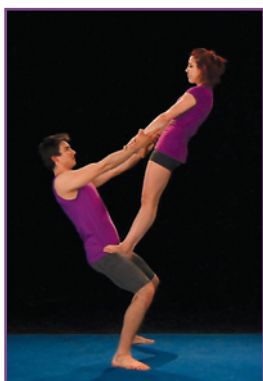
Т 3

Тренировочные упражнения

1. Нижний держит верхнего за кисти, стоя к нему лицом. Верхний отклоняется назад, держа стопы возле стоп нижнего. У 1
2. Позиция У: Нижний стоит, расставив ноги на ширину плеч, и держит верхнего за кисти. Верхний ставит стопу на верхнюю часть бедра нижнего, а другую стопу на другое его бедро. Во время захода верхний держит руки выпрямленными. Нижний сгибает руки и контролирует равновесие. У 2
3. Нижний становится на колени, держа верхнего за щиколотку. Верхний отклоняется в сторону, стоя на одной ноге, а нижний контролирует равновесие. Положение верхнего идентично положению в захвате за шею. У 3



У 1



У 2



У 3

Помощь пассивщика

- Во время захода пассивщик держит верхнего за бедра, а при захвате кладет ему руку на талию, чтобы предотвратить внезапное падение. ПП 1



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Верхний падает при заходе.
2. Нижний теряет равновесие при захвате.
3. Верхнему трудно удерживать равновесие.

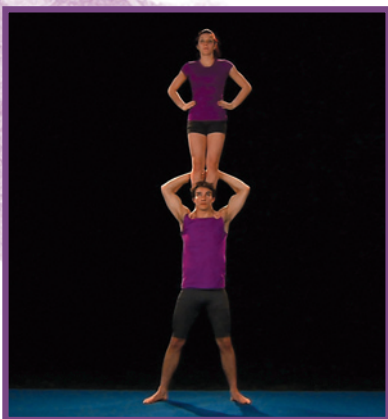
Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Перед тем как опереться ногой, верхний должен перенести вес на бедро нижнего.
2. Верхний должен сохранять устойчивость, а нижний — удерживать равновесие.
3. Верхний должен держать бедра над опорной площадкой нижнего.

Вариант

1. Нижний стоит, расставив ноги, в устойчивой позе и держит за талию верхнего, который стоит перед ним спиной. Верхний, держась за кисти нижнего, запрыгивает ему на бедра, после чего нижний может перенести руки на бедра верхнего.





ПАРНАЯ АКРОБАТИКА

ЗАХОД И СХОД С ПЛЕЧ СБОКУ ЧЕРЕЗ УПОР НА БЕДРО НИЖНЕГО

Описание элемента

Колонна из двух человек; после поэтапного захода верхний стоит на плечах нижнего.

Подготовительные упражнения

- Держать пятки сведенными вместе и опущенными вниз, стоя на шведской стенке или на возвышении.
- Стоять на нижнем на четвереньках.

Техника исполнения

- *Нижний:* Стоя в позиции «сумо», протянуть руки верхнему, стоящему рядом. **Т 1**
- *Верхний:* Поставить ногу на верхнюю часть бедра нижнего и перенести на него вес. Поставить другую ногу на плечо нижнего. **Т 2**
- После того как верхний поставит ногу на плечо нижнего, тот должен выпрямить ноги и одновременно поднять руки, оставляя место у себя на плечах для стоп верхнего, чтобы верхний мог поставить ноги ему на плечи. **Т 3**
- Верхний стоит, держа голову прямо, на подушечках пальцев, выпрямив ноги и держа пятки вместе, чтобы опираться ногами на голову нижнего. Очень важно сохранять правильное положение тела. Нижний, держа ноги на ширине плеч, берется за ноги верхнего под коленями так, чтобы пальцы были с внутренней стороны ног, и разводит локти. **Т 4**
- На сходе верхний вытянутыми руками опирается на руки нижнего, сгибает ноги и отклоняется верхней частью тела на нижнего. **Т 5**
- Нижний смягчает приземление сначала руками, а затем ногами. Он стоит в позиции «сумо», расставив ноги и согнув колени для большей устойчивости. **Т 6**



Т 1

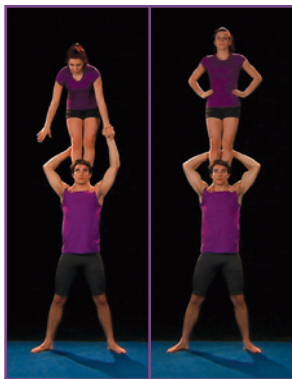


Т 2



Т 3





T 4



T 5



T 6

Тренировочные упражнения

1. Нижний становится на колени и садится на пятки, верхний заходит на нижнего через упор на бедро.
2. Нижний сидит на полу, расставив ноги, верхний встает ему на плечи.
3. Верхний заходит в колонну из двух человек через упор на бедро с помощью пассировщика.

Помощь пассировщика

- Пассировщик держит верхнего за руку, чтобы помочь ему удерживать равновесие во время захода и схода.

Меры безопасности. На первых тренировках пассировщик должен быть бдительным из-за риска падений.

Распространенные ошибки

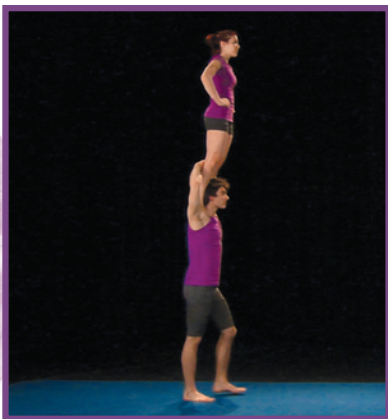
1. При заходе верхний притягивает к себе нижнего, и тот теряет равновесие.
2. Верхнему трудно зайти в колонну из двух человек.
3. Верхний слишком сильно опирается на голову нижнего.
4. Нижний тянет колени верхнего вперед, из-за чего они сгибаются.
5. Верхний сходит слишком быстро.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Верхний должен перенести ЦТ на опорную площадку нижнего.
2. Нижний должен подождать, пока верхний поставит ноги ему на плечо, а уже потом поднимать и вытягивать руки, чтобы дать ему хорошую опору.
3. Верхний должен стоять прямо и тянуть пятки вниз.
4. Нижний должен развести локти, чтобы глубже взяться руками с внутренней стороны ног, и скорректировать положение головы.
5. Верхний должен удерживать ЦТ над опорной площадкой нижнего.



ПАРНАЯ АКРОБАТИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ



Описание элемента

Перемещение в колонне из двух человек. Нижний и верхний по очереди указывают желаемое направление, создавая легкий дисбаланс.

Подготовительные упражнения

- Заход и сход с плеч сбоку через упор на бедро нижнего.

Техника исполнения

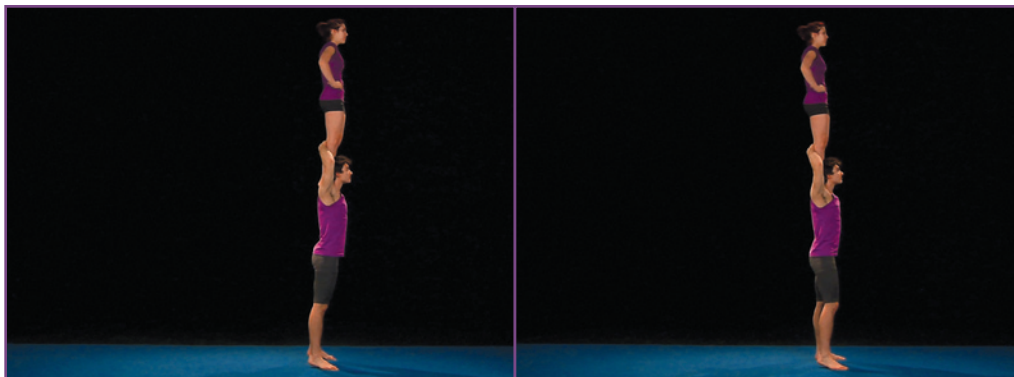
- *Верхний:* Для движения вперед слегка надавить ногами на голову нижнего. Для движения назад слегка надавить на руки нижнего ногами, при этом сохраняя правильное положение тела. Важно сохранять правильное положение тела и не раскачиваться. Нижний должен чувствовать желаемое движение и всегда следовать в направлении, указанном верхним. Его опорная площадка должна постоянно находиться под верхним. **Т 1**
- *Нижний:* Для движения вперед слегка нажимать руками на заднюю часть ног верхнего. Для движения назад слегка нажимать головой на ноги верхнего. Верхний должен чувствовать желаемое движение и всегда следовать в направлении, указанном нижним. Его ЦТ должен постоянно находиться над опорной площадкой нижнего. **Т 2**

Меры безопасности. При любом перемещении важно начинать и останавливать движение постепенно, чтобы партнеру было легче следовать указаниям, а также чтобы избежать сильной потери равновесия, которая может привести к падению.



Т 1





T 2

Тренировочные упражнения

1. Перемещаться с помощью пассивщика.

Помощь пассивщика

- Пассивщик следит за скоростью движения и за положением верхнего и нижнего, а также страхует верхнего на случай потери равновесия.

Распространенные ошибки

1. Нижний чувствует слишком сильное давление на голову.
2. Указания верхнего недостаточно ясны.
3. Верхний теряет равновесие.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Верхний должен опустить пятки вниз и держать тело вертикально.
2. Верхний должен сохранять правильное положение тела и избегать противоречивых движений.
3. Верхний должен свести пятки вместе, а нижний — замедлить начало движения и остановки.





ПАРНАЯ АКРОБАТИКА ЗАХОД В ПЛЕЧИ С ИКРОНОЖНОЙ МЫШЦЫ НИЖНЕГО

Описание элемента

Заход в колонну из двух человек с опорой на икру нижнего.

Подготовительные упражнения

- Колонна из двух человек, заход в плечи сбоку через упор на бедро нижнего.

Техника исполнения

- *Нижний:* Согнуть переднюю ногу, вытянуть заднюю ногу и поставить ступню на одной линии с коленом. Протянуть руки над плечами.
- *Верхний:* Держа нижнего за руки, поставить носок на икру его вытянутой ноги. Слегка перенести вес на переднюю ногу, чтобы почувствовать темп нижнего.
- Нижний делает медленный темп вниз, а затем выполняет полный динамический толчок ногами, одновременно поднимая руки вверх. Руки должны быть слегка разведены, чтобы на плечах оставалось место для ступней верхнего. **Т 1**
- Верхний делает толчок руками и ногами синхронно с нижним, держа таз на одной линии с телом. Ставя ноги на плечи нижнего, верхний должен опираться на его руки. **Т 2**



Т 1





T 2

Тренировочные упражнения

1. Поставив одну ногу на возвышение, подпрыгнуть и выполнить приход на обе ноги.

Помощь пассивщика

- Пассивщик держит верхнего за руку и помогает ему зайти на нижнего.

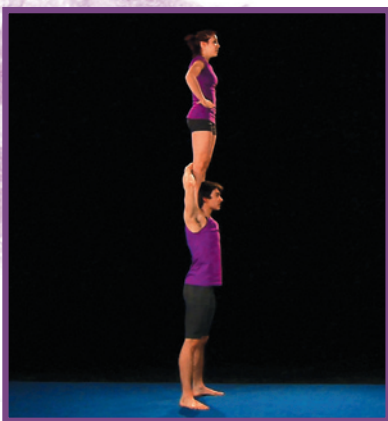
Распространенные ошибки

1. Верхний слишком поздно делает толчок ногой.
2. Верхний приходит на плечи нижнего только одной ногой.
3. Верхнему трудно зайти на плечи нижнего.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Перед заходом верхний должен перенести больше веса на ногу нижнего и следить за скоростью его темпа.
2. Перед тем как оттолкнуться и полностью выпрямиться, включая бедра, верхний должен перенести ЦТ на ногу нижнего, а также опереться на руки нижнего перед приходом.
3. Нижний должен выполнять толчок руками по вертикали и работать над тем, чтобы его движения были синхронизированы с движениями верхнего.





ПАРНАЯ АКРОБАТИКА ЗАХОД В ПЛЕЧИ ЧЕРЕЗ УПОР НА РУКАХ НИЖНЕГО

Описание элемента

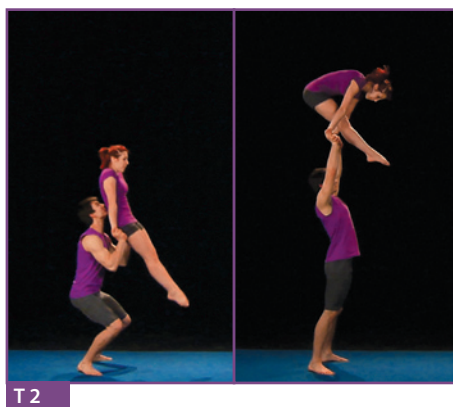
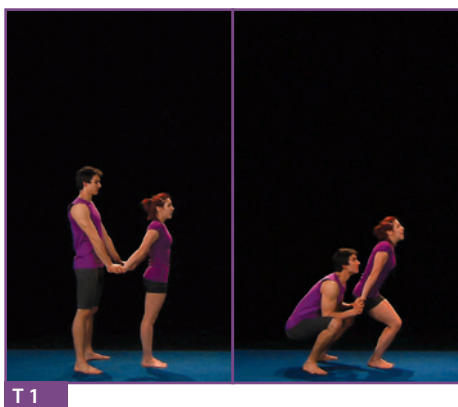
Прямой заход в колонну из двух человек при помощи динамического толчка нижнего, стоящего позади верхнего.

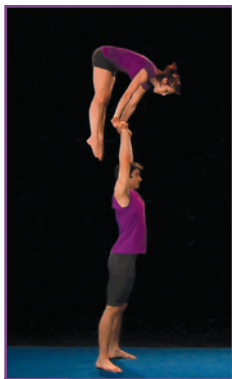
Подготовительные упражнения

- Колонна из двух человек, заход в плечи сбоку через упор на бедро нижнего.

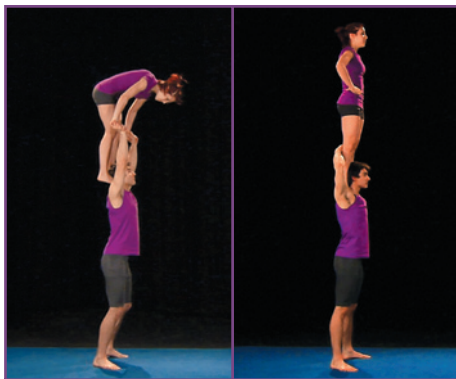
Техника исполнения

- Нижний становится позади верхнего, с ногами, расставленными шире ног верхнего, берет его за руки, и делает темп, сгибая ноги. **Т 1**
- Верхний прыгает спиной на опорную площадку нижнего, прижимая тыльную сторону ладоней к ягодицам.
- Нижний делает динамический толчок ногами, завершая его толчком руками, которые должны быть слегка разведены, чтобы оставить место для ног верхнего. **Т 2**
- Верхний опирается на руки нижнего и выпрямляет спину, сгибая ноги, чтобы пронести ступни над головой нижнего, а затем встает в колонну и выпрямляется. **Т 3**
- Нижний смягчает приземление, держа руки вытянутыми, а голову прямо. **Т 4**





Т 3



Т 4

Тренировочные упражнения

1. Нижний отрабатывает исходное положение, держа верхнего за руки, который тот прижимает к ягодицам.
2. Нижний выполняет прямой заход до выпрямления ног, но без толчка руками.

Помощь пассивщика

- Пассивщик поддерживает руку верхнего во время толчка.

Распространенные ошибки

1. Нижний идет вперед под верхним вместо того, чтобы оставаться на месте.
2. Нижний начинает толчок до того, как верхний оказывается над его опорной площадкой.
3. Верхний не может зайти на плечи нижнего.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Верхний должен прыгнуть в направлении нижнего.
2. Во время толчка верхний должен держать руки под ягодицами. Нижний должен выполнять толчок только тогда, когда он почувствует вес верхнего.
3. Нижний должен делать более динамичный толчок ногами, чтобы помочь верхнему подняться вверх.



ПАРНАЯ АКРОБАТИКА ПЛЕЧИ В ПЛЕЧИ



Описание элемента

Равновесие стоя, в котором нижний удерживает верхнего плечи в плечи.

Подготовительные упражнения

- Колесо на полу (см. *Колесо, Акробатика*, стр. 61).
- «Свечка» на полу.

Техника исполнения

- Нижний и верхний стоят бок о бок, лицом в разные стороны, левая рука над головой, и держат друга за кисти. Нижний кладет правую руку на бедро верхнего чуть ниже талии, а верхний держит его правой рукой за правый локоть. **Т 1**
- Они прижимаются друг к другу затылками, и нижний делает темп по направлению к верхнему, а затем возвращается на свою опорную площадку в позиции «сумо».
- Нижний одновременно удерживает верхнего левой рукой и выталкивает его вертикально правой, которая лежит на бедре верхнего чуть ниже талии. Ноги верхнего поднимаются, а его ЦТ перемещается на затылок. Верхний, держа ноги разведенными, обхватывает руками руки нижнего, и тот помогает ему балансировать при помощи предплечий. **Т 2**
- В положении плечи в плечи нижний и верхний прижимаются друг к другу при помощи рук, держа плечи отведенными назад. Восстановив равновесие, верхний поднимает ноги вертикально. **Т 3**
- Во время схода нижний возвращается в позицию «сумо» и слегка наклоняет плечи вбок, чтобы верхний мог сойти. После того, как одна из ног верхнего коснется пола, нижний может выпрямиться. Для облегчения схода следует отпустить руку с противоположной стороны.

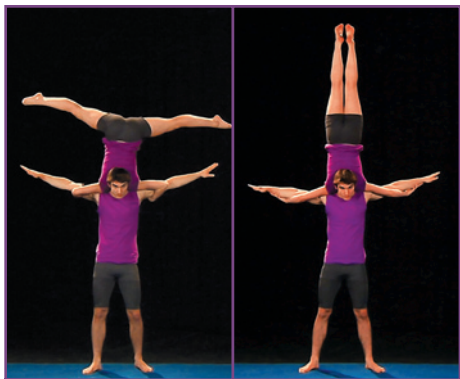


Т 1



Т 2





Т 3

Тренировочные упражнения

1. При выполнении упражнения нижний опускается на колени и садится на пятки. В первый раз упражнение должно выполняться с помощью пассивщика. У 1



У 1

Помощь пассивщика

- Пассивщик держит верхнего за бедра во время захода и помогает ему занести ногу над нижним. После того как верхний восстановит равновесие, пассивщик удерживает его на месте и поправляет его позицию. ПП 1

Меры безопасности. Пассивщик должен очень внимательно следить за тем, чтобы верхний не упал на голову нижнего, что может привести к травме шейных позвонков.





ПП 1

Распространенные ошибки

1. Нижний выпрямляется слишком рано, и верхнему трудно выполнить заход.
2. Верхний теряет устойчивость.
3. Верхний скользит на плечах нижнего.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Нижний должен встать в позицию «сумо» и ждать, пока верхний не обопрется обоими плечами на его плечи. ЦТ верхнего должен быть над опорной площадкой нижнего.
2. Верхний должен сохранять правильное положение тела, предоставляя сохранение равновесия нижнему.
3. Верхний должен с самого начала правильно опираться затылком и отводить плечи назад.



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.