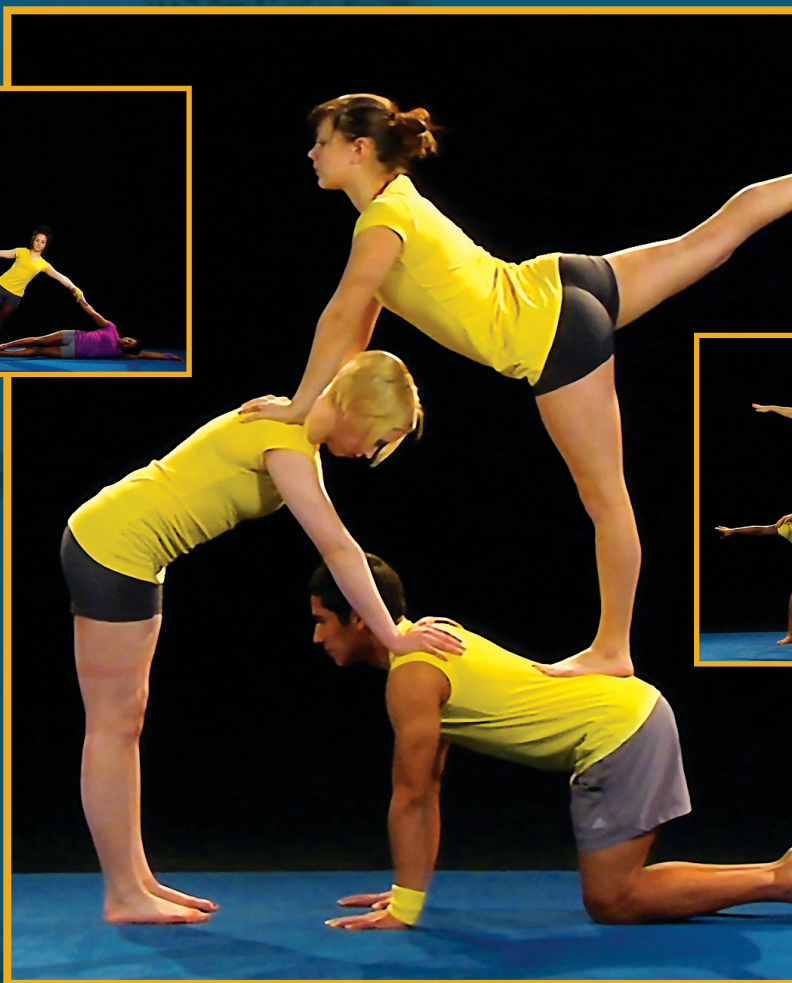


ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЦИРКОВЫХ ДИСЦИПЛИН



ПИРАМИДЫ



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.

АКТЕРСКАЯ ИГРА

ВВЕДЕНИЕ

Актерская игра представляет собой изображение персонажей в рамках сценической постановки с заранее определенными 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 актерской игре очень важно овладеть основными элементами техники, чтобы передавать намерение, эмоцию или ситуацию ясными и точным образом.



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

ПАРНАЯ АКРОБАТИКА

ВВЕДЕНИЕ

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

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



ТЕРМИНОЛОГИЯ

Батман
Мах вперед прямой ногой с выжатым носком под углом 90° или более по отношению к телу.

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

Нога в закрытой позиции
Продольное положение ступни на канате.

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

Полупальцы
Стойка на подушечках стоп.

Проволока
Металлический трос, на котором работает артист.

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

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

РЕКВИЗИТ

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



Терминология

Технические термины, которые необходимы для понимания элементов данной дисциплины.

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

Необходимый реквизит

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

Особые замечания

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

ТЕРМИНОЛОГИЯ

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

Вис согнувшись
Приближение бедер к корпусу в перевернутом положении.

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

Носки на себя
Положение с согнутыми на себя носками.

Подпозвоный гребень
Плоская кость, образующая верхний край тазовой кости.

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

ОСОБЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

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

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

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

ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

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

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

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

Замечания по безопасности

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

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



АКРОБАТИКА
ФЛЯК МЕНИКЕЛЛИ

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

Подготовительные упражнения

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

Техника исполнения

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

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

Основы техники цирковых дисциплин. АКРОБАТИКА © 2012 Cirque du Soleil

Описание элемента

Краткое описание представленного элемента техники или его ключевых движений.

Подготовительные упражнения

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

Техника исполнения

Подробное описание различных фаз движений, составляющих элемент.

Обозначена иконкой **T**.

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

Меры безопасности

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

ПИРАМИДЫ
«ЕГИПЕТСКАЯ ПИРАМИДА»

Описание элемента
Пирамида из семи человек.

Подготовительные упражнения

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

Техника исполнения

- Четверо нижних становятся рядом друг с другом в позиции «сумо согнувшись», скрестив ноги с ногами соседей, чтобы основание пирамиды было устойчивым и образовывало прямую линию. Все держат спину вертикально и на одинаковой высоте. **T 1**
- Первый верхний встает на двух нижних, стоящих в центре, опираясь руками на их спину; она может сделать это либо одним движением, либо через упор на бедра. Наверху он ставит ногу на таз каждого из центральных нижних и опирается руками на их лопатки. Двое других верхних повторяют эту последовательность движений; один из них становится на спину нижних слева, а другой — на спину нижних справа. **T 2**
- Восстановив равновесие, трое верхних выпрямляют спину, 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 вбегая 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

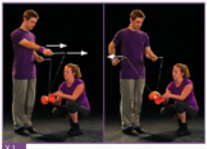
1. Один участник держит диаболо руками и перемещает его, а другой пробует применить правила корректирования его положения пальчиками. Корректировка делается той же рукой, которая задает скорость вращения, то есть правой. Корректируя положение диаболо, продолжайте ускорять его вращение движением правой 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: У1, У2 и т. д.


Помощь пассивщика

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

Обозначена иконкой ПП.

Помощь пассивщика

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



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

Варианты


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

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



**ЭКВИЛИБР
УПОР УГЛОМ**

Описание элемента
Упор на голу с опорой на руки.



Техника исполнения

- Упритесь руками в пол так, чтобы указательный палец смотрел вперед, а ЦТ приземлился на ладони. Держите ноги вытянутыми и соединенными вместе, с натянутыми лодыжками. 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 переключенную. 2. Участник остается в положении согнувшись, и ему трудно сохранить безопасный упор стопа колена. 	<p>Исправление ошибок и корректирующие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В течение всего упражнения держать бедра на одинаковой высоте. 2. Выпрямить ноги в бедрах, закрепить лодыжки и выдвинуть таз вперед, и притянуть плечи к лодыжкам.
---	---

Варианты

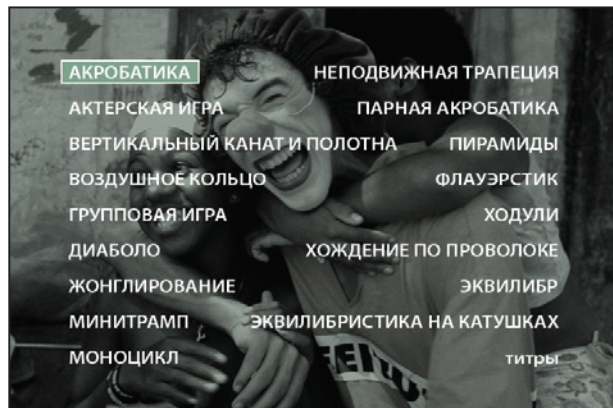
1. Передняя нога сбоку в шпагате. В 1
2. Арабск: нога сзади, ступня прижимается к голове. В 2



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



ИНСТРУКЦИЯ К ВИДЕОМАТЕРИАЛАМ

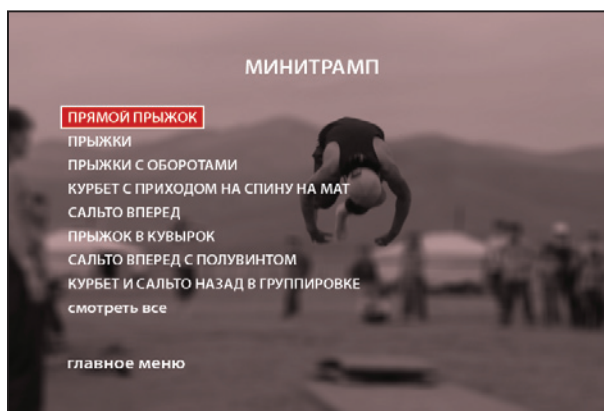


Общее меню

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

Меню элементов

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



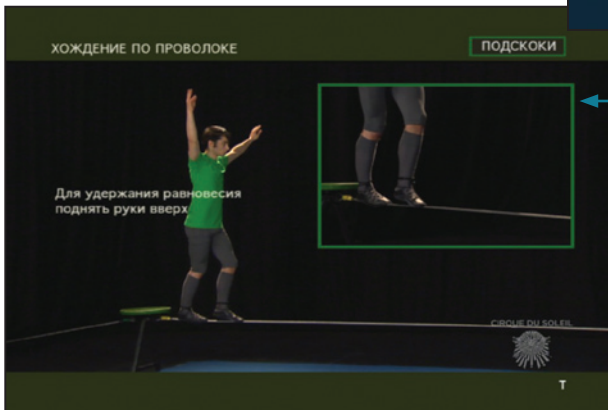


Внимание!

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

Иконки

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



Крупный план

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

Технические замечания

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



ПИРАМИДЫ

ВВЕДЕНИЕ

Суть этой дисциплины заключается в том, чтобы создавать различные статичные конструкции из нескольких человек, располагающихся один на другом и удерживающихся только при помощи конечностей, без какого-либо оборудования или вспомогательного материала.

Эта акробатическая дисциплина требует внимания к партнерам, чувства равновесия, выносливости и синхронности.



ТЕРМИНОЛОГИЯ

Арабеск

Нога отведена назад и согнута.

Верхний

Гимнаст, который принимает различные позиции, стоя на нижних.

Закрытая грудь

Позиция, в которой тело слегка сгибается вперед, руки вытянуты вверх или вниз вдоль тела, а таз наклонен назад.

Нижний

Участник, который удерживает на себе верхних.

Пассировщик

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

Передне-задняя ось

Воображаемая линия, пересекающая тело от пупка до середины спины.

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.

Поперечная ось

Воображаемая линия, пересекающая тело от правого бедра к левому.

Приведение бедер к корпусу

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

Продольная ось

Воображаемая линия, пересекающая тело от головы до ступней.

Упор углом

Статическая фигура, исполняемая с опорой на руки, называемая также подъемом ног до прямого угла и заключающаяся в удержании ног горизонтально при вертикальном положении тела.

Центр тяжести (ЦТ)

Центр массы тела человека и точка пересечения трех осей вращения.

РЕКВИЗИТ

Ковры и гимнастические маты.



ОСОБЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Очень важно, чтобы нижние и верхние научились чувствовать друг друга и работать в команде. Выбранные пирамиды могут использоваться как базовые упражнения. Их можно адаптировать, изменяя их форму и добавляя другие элементы, однако следует учитывать физические возможности и психическое состояние каждого из участников.

Нижние всегда должны принимать статические позы, обеспечивая площадь опоры, которая способствует сохранению устойчивости. Верхние должны переносить вес на нижних плавно, постепенно, избегая резких движений. На сходе они должны двигаться так же плавно, как и на подъеме.

Во всех пирамидах возможны варианты с добавлением различных позиций, зачастую по горизонтали, чтобы избежать лишней нагрузки на нижних.

Названия различных пирамид, приведенные в настоящем пособии, были выбраны Национальным цирковым училищем так, чтобы было легче определить их суть. Эти названия даются для справки, но не являются частью признанного лексикона, поскольку эта дисциплина не регламентируется никакой международной организацией.

ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

До тех пор, пока выполнение пирамид не будет хорошо отработано, настоятельно рекомендуется прибегать к помощи квалифицированного пассивовщика. В случае потери равновесия важно, чтобы участник научился падать на партнера, находящегося под ним, а не пытался уйти в сторону от пирамиды.

Чтобы удерживать пирамиды и обеспечивать их устойчивость, необходимо обращать особое внимание на то, чтобы ЦТ всегда находился над опорной площадкой.

Необходимо также четко сообщать о своих намерениях партнерам, чтобы дать им возможность подготовиться к возможной потере равновесия, вызванной перемещениями. В связи с этим настоятельно рекомендуется разговаривать как можно меньше.



СОДЕРЖАНИЕ

ПИРАМИДЫ

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ

«Ступеньки»	7
«Пьедестал»	9
«Стулья»	11
«Стремянка»	13
«Радуга»	15
«Лестница»	18
«Лестница в форме радуги»	20
«Тотем»	23
«Египетская пирамида»	26
«Гора»	28





ПИРАМИДЫ «СТУПЕНЬКИ»

Описание элемента

Пирамида из трех человек.

Подготовительные упражнения

- Верхний стоит на тазе нижнего, стоящего на четвереньках.
- Арабеск на полу с помощью пассивщика.

Техника исполнения

- Первый нижний становится на четвереньки, слегка расставив колени для лучшей устойчивости.
- Второй нижний становится перед первым, полусогнувшись и опираясь руками на его плечи, при этом весь его вес приходится на ноги. **T 1**
- Верхний ставит одну ногу за другой на таз нижнего, стоящего на четвереньках. Восстановив равновесие, он выполняет арабеск, опираясь руками на плечи второго нижнего, который стоит в полусогнутом положении. **T 2**



T 1



T 2



Тренировочные упражнения

1. Арабеск на полу без посторонней помощи.

Распространенные ошибки

1. Нижний, стоящий на четвереньках, теряет устойчивость.
2. Нижний, стоящий в полусогнутом положении, теряет устойчивость.
3. Нижний, стоящий на четвереньках, испытывает боль в спине.
4. Верхний теряет устойчивость.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Плечи нижнего должны находиться на одной линии с кистями, а бедра — на одной линии с коленями.
2. Вес нижнего должен приходиться на ноги, которые должны быть слегка расставленными.
3. Пятка верхнего не должна упираться прямо в позвоночник нижнего.
4. Верхний должен надежно опереться руками на плечи нижнего, стоящего перед ним в полусогнутом положении, и перенести ЦТ на опорную площадку.

Вариант

1. Верхний стоит на четвереньках на двух нижних, которые тоже стоят на четвереньках.





ПИРАМИДЫ «ПЬЕДЕСТАЛ»

Описание элемента

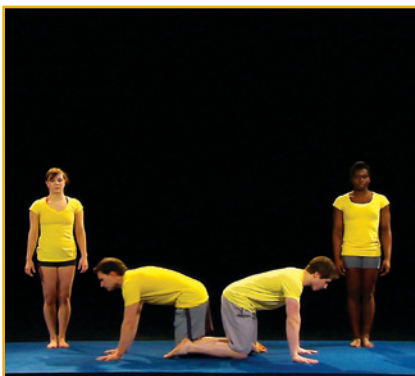
Пирамида из четырех человек

Подготовительные упражнения

- Верхний заходит сзади на спину нижнего, стоящего на четвереньках, и встает ногами на его таз.
- Верхний заходит сбоку на спину нижнего, стоящего на четвереньках, и встает одной ногой на его таз, а другой на плечи.
- Верхний стоит на четвереньках на двух нижних, которые тоже стоят на четвереньках.

Техника исполнения

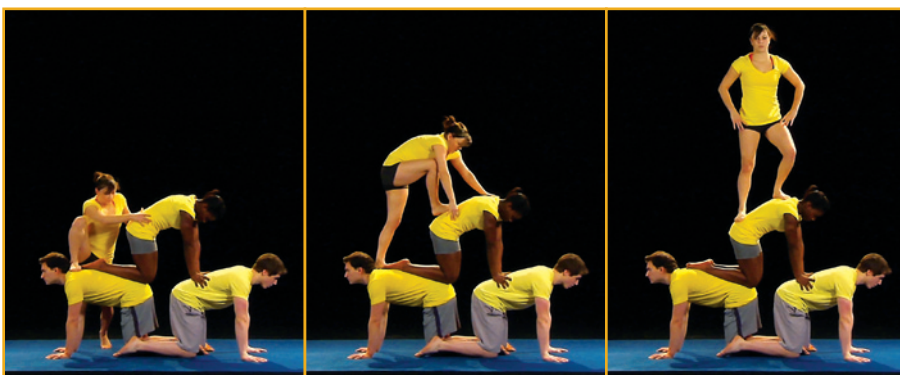
- Двое нижних становятся на четвереньки, держа спину горизонтально и повернувшись лицом в противоположные стороны, и закрепляют мышцы спины и пресса, чтобы обеспечить устойчивую поверхность. **T 1**
- Третий нижний становится на двух первых, опираясь коленями на таз первого нижнего, а руками — на таз второго; при этом он не должен давить им на позвоночник. **T 2**
- Верхний заходит на спину одного из нижних, а затем заходит на пирамиду и становится на спину третьего нижнего, опираясь одной ногой на его таз, а другой на плечи. **T 3**



T 1



T 2



T 3



Тренировочные упражнения

1. Верхний становится на таз нижнего, стоящего на четвереньках, и поворачивается у него на спине, стараясь не наступать ему на позвоночник. Он должен удерживать равновесие при помощи ног, а не верхней части тела или рук.
2. Верхний заходит сначала на нижнего, стоящего на четвереньках, а затем на нижнего, стоящего в позиции «сумо согнувшись».

Помощь пассивщика

- При необходимости пассивщик держит верхнего за руку во время захода на пирамиду. Затем он следит за тем, чтобы верхний не упал с одной или с другой стороны пирамиды.

Распространенные ошибки

1. У нижнего болит спина.
2. Верхний делает резкое движение.
3. Верхний нарушает равновесие нижних на сходе.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Хотя нижние должны держать спину прямо, им следует слегка закрыть грудь.
2. Перед тем как отталкиваться, верхний должен обязательно перенести ЦТ на опорную площадку и постоянно иметь три точки опоры.
3. Перед сходом верхний должен предупредить нижних, чтобы они были готовы отреагировать.





ПИРАМИДЫ «СТУЛЬЯ»

Описание элемента

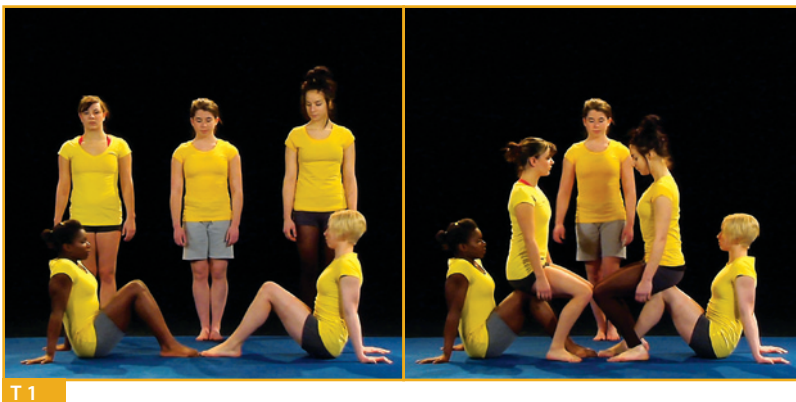
Пирамида из пяти человек

Подготовительные упражнения

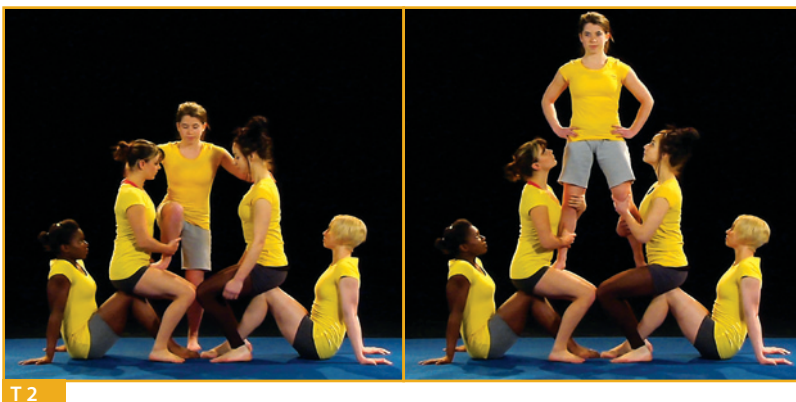
- Верхний стоит на нижнем, стоящем на четвереньках.

Техника исполнения

- Двое нижних садятся на пол лицом друг к другу и сгибают ноги под прямым углом. Двое других нижних садятся лицом друг к другу на колени двух первых. **Т 1**
- Верхний заходит поочередно на бедра нижних, которые сидят у других на коленях, опираясь при этом руками им на плечи. Эти же нижние поддерживают ноги верхнего во время захода и во время выполнения пирамиды. **Т 2**
- Для схода упражнение проделывается в обратном порядке.



Т 1



Т 2

Тренировочные упражнения

1. Верхний заходит на двух нижних, стоящих в позиции «сумо».
2. Верхний становится на верхнюю часть бедер двух нижних, стоящих бок о бок, одно колено на полу, другое согнуто под прямым углом. Нижние стабилизируют верхнего, держа его за ноги чуть ниже колен.

Помощь пассивщика

- Пассивщик держит верхнего за руку во время захода.

Распространенные ошибки

1. Пирамида теряет устойчивость.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Плавно переносить ЦТ и поддерживать правильное положение тела.
Убедиться в том, что ноги сидящих на полу нижних слегка разведены, чтобы обеспечить тем, кто сидит у них на коленях, хорошую площадку.
Убедиться в том, что нижние, сидящие на коленях у других, правильно держат верхнего на уровне колен.





ПИРАМИДЫ «СТРЕМЯНКА»

Описание элемента

Пирамида из шести человек.

Подготовительные упражнения

- Верхний плавно заходит на нижнего, который стоит на четвереньках или в позиции «сумо согнувшись», а затем сходит с него.

Техника исполнения

- Двое первых нижних становятся спиной к спине в позиции «сумо согнувшись», приподнимают плечи так, чтобы они были выше таза, и кладут руки на бедра двух других нижних, стоящих на полу на четвереньках. **T 1**
- Первый верхний заходит на одного из двух первых нижних и садится верхом ему на спину, сжав ноги и положив руки ему на плечи. **T 2**
- Второй верхний заходит поочередно на нижних, стоящих с другой стороны, опираясь на плечи первого нижнего, чтобы удержать равновесие. После этого он поворачивается, ставит ноги на таз нижнего, стоящего в позиции «сумо согнувшись», и опирается бедрами на верхнюю часть спины первого верхнего. **T 3**
- Для схода упражнение проделывается в обратном порядке.

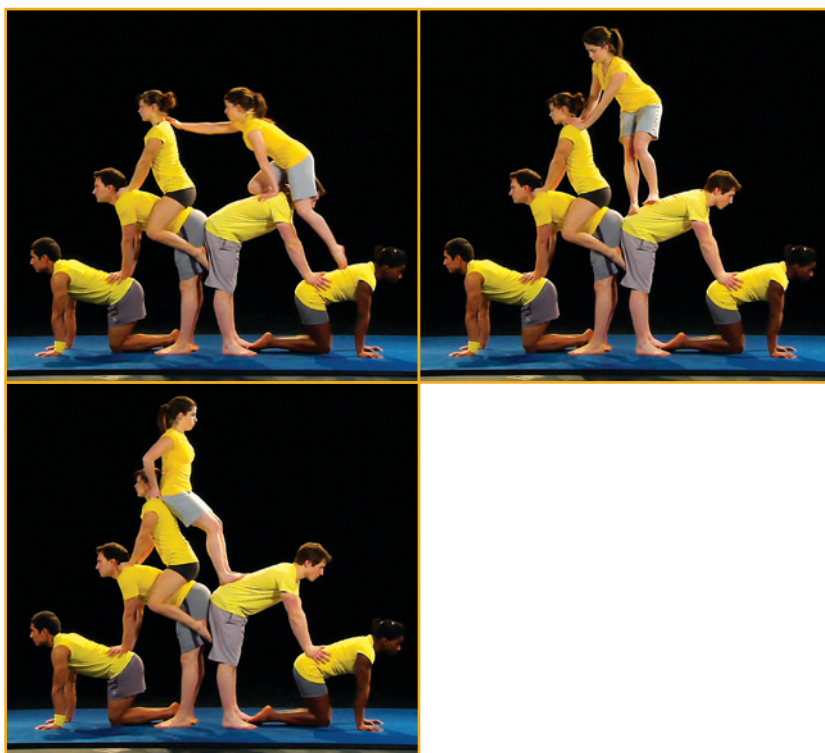


T 1



T 2





ТЗ

Тренировочные упражнения

1. Зайти в два приема на нижних, стоящих в позиции «сумо согнувшись».

Помощь пассивщика

- При необходимости пассивщик держит верхнего за руку, чтобы помочь ему зайти на пирамиду.

Распространенные ошибки

1. Первый верхний теряет устойчивость.
2. Второй верхний теряет устойчивость.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Верхний должен удерживать равновесие при помощи рук, лежащих на плечах нижнего, и сильнее сжимать ноги.
2. Ноги верхнего должны стоять ровно на пояснице нижнего.

Вариант

1. В пирамиду можно добавлять этажи в зависимости от телосложения нижних и ловкости участников.





ПИРАМИДЫ «РАДУГА»

Описание элемента

Пирамида из шести человек.

Подготовительные упражнения

- Удерживаться в противовесе сбоку, держась за кисти.
- Колонна из двух человек (см. *Заход и сход с плеч сбоку через упор на бедро нижнего, Парная акробатика*, стр. 23).

Техника исполнения

- Нижний становится в позицию «сумо» и подает руки назад. Верхний, держась за руки нижнего, опирается одной ногой на нижнюю часть его таза, ставит другую ногу ему на плечи, а затем выпрямляется, поставив обе ноги на плечи нижнего. Нижний заканчивает связку, выпрямляя ноги. **T 1**
- После того как колонна стабилизируется, нижний сгибает руки и берет за кисти двух верхних, стоящих по обе стороны от него. Верхние синхронным движением слегка отклоняются в стороны. В то же самое время нижний разгибает руки, поддерживая равновесие между верхними.
- Двое других верхних лежат на боку по обе стороны от нижнего, ногами к нему. Они поднимают руки и берут за кисти верхних, которых удерживает в равновесии нижний. **T 2**
- Для схода упражнение проделывается в обратном порядке.

Меры безопасности. При явной потере равновесия нижний ни в коем случае не должен пытаться удержать верхнего за ноги. Если верхний падает вперед, он должен развести пятки, чтобы высвободить ноги, опирающиеся на затылок нижнего. Он должен сохранять визуальный ориентир на полу и пассировать приход пальцами ног, голеностопами, коленями и бедрами. Он должен также держать руки опущенными вниз, чтобы его ЦТ был как можно ближе к опорной площадке.





T 1



T 2



Тренировочные упражнения

1. Выполнить пирамиду «радуга» без колонны из двух человек. У 1



У 1

Помощь пассировщика

- Пассировщик следит за верхним, стоящим в колонне, чтобы не дать ему упасть назад.

Распространенные ошибки

1. В ходе захода в колонну нижнему трудно удержать равновесие.
2. Верхний падает с колонны.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Убедиться в том, что заходящий в колонну верхний, встав в плечи нижнего, синхронизирует движения ног во избежание потери равновесия.
Следить за тем, чтобы вес равномерно распределялся по обе стороны пирамиды.
2. Указать верхним, стоящим по обе стороны от нижнего, что они должны синхронизировать свои движения в момент выпрямления рук. Верхний, стоящий в колонне, должен для сохранения равновесия соединить пятки вместе и опереться на голову нижнего.





ПИРАМИДЫ «ЛЕСТНИЦА»

Описание элемента

Пирамида из семи человек.

Подготовительные упражнения

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

Техника исполнения

- Двое нижних становятся на четвереньки на некотором расстоянии друг за другом. Третий нижний становится между ними, а четвертый заходит на таз последнего нижнего, стоящего на четвереньках. Нижние номер три и четыре, держа спину горизонтально, опираются руками на таз стоящего перед ними нижнего; при этом их вес должен приходиться на ноги, а руки служат только для сохранения равновесия. **Т 1**
- Верхние по очереди заходят на нижних, начиная с того, который стоит впереди, опираясь на их лопатки и плечи и следя за тем, чтобы переносить вес постепенно во избежание потери равновесия. Первый верхний становится лицом вперед на таз четвертого нижнего (того, который стоит выше всех), второй верхний становится точно так же на третьего нижнего, а последний верхний становится на нижнего, который стоит впереди на четвереньках. **Т 2**
- Во время схода верхние опираются руками на спину нижних и по очереди спрыгивают вбок, начиная с того, который стоит выше всех, и избегая резких движений.

Меры безопасности. Необходимо следить за стабильностью пирамиды и прекращать выполнение элемента, если пирамида становится слишком неустойчивой.



Т 1





T 2

Тренировочные упражнения

1. Зайти на нижнего, стоящего в позиции «сумо согнувшись», через упор на бедро и повернуться у него на спине на 360°.
2. Выполнить пирамиду «лестница» без верхних, стоящих на пирамиде.

Помощь пассивщика

- В идеале с каждой стороны пирамиды должен стоять пассивщик, чтобы при необходимости поддержать или поймать верхних.

Распространенные ошибки

1. Ноги верхних соскальзывают в стороны.
2. Нижним не хватает устойчивости.
3. Во время захода пирамида шатается.
4. Нижние испытывают боль в пояснице.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Дать указание верхним, чтобы они держали ноги вместе, а нижним — чтобы они держали ноги верхних вместе.
2. Убедиться в том, что ЦТ нижних находится над опорной площадкой; для этого они должны отвести таз назад.
Напомнить участникам, что руки служат им только для сохранения равновесия, а не для того, чтобы держать их вес.
3. Дать указания верхним перенести вес на ноги перед тем, как опираться.
4. Убедиться в том, что нижние и верхние ставят ноги на таз других нижних, а не на их поясницу.

Вариант

1. Вместо того чтобы стоять, верхние могут сесть.





ПИРАМИДЫ

«ЛЕСТНИЦА В ФОРМЕ РАДУГИ»

Описание элемента

Пирамида из восьми человек.

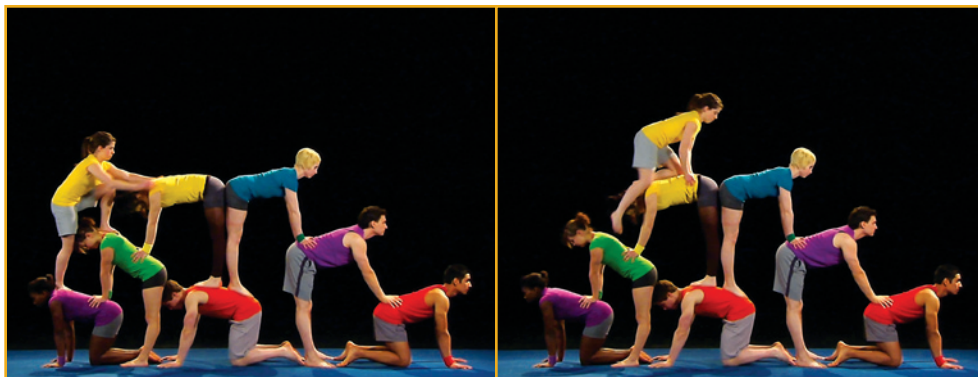
Подготовительные упражнения

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

Техника исполнения

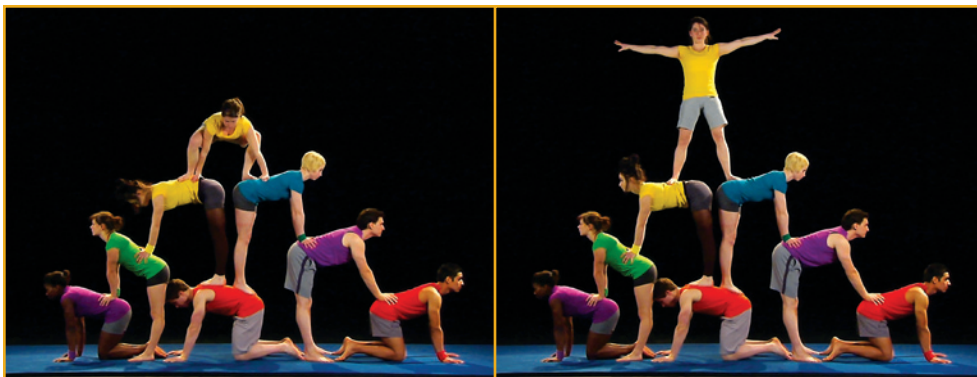
- Трое нижних становятся на четвереньки на некотором расстоянии друг за другом, при этом двое крайних смотрят в разные стороны. Двое других нижних становятся спина к спине по обе стороны от центрального нижнего, держа спину горизонтально, и опираются руками на таз стоящего перед ними нижнего: при этом их вес приходится на ноги, а руки служат только для сохранения равновесия.
- Еще двое нижних по очереди поднимаются на спину центрального нижнего и становятся в позицию «сумо согнувшись», ягодицами к ягодицам; первый из них ставит ноги на лопатки нижнего, а второй — на его таз. Как и двое предыдущих нижних, они опираются руками на таз стоящего перед ними нижнего; при этом их вес приходится на ноги.
- Верхний поэтапно заходит на пирамиду, опираясь на лопатки и на плечи нижних и следя за тем, чтобы переносить вес постепенно во избежание потери равновесия. **Т 1**
- Он ставит ногу на таз каждого из нижних второго этажа, а затем принимает положение стоя. **Т 2**
- Для схода верхний опирается руками на спину нижних и спрыгивает назад, избегая резких движений.

Примечание. Для большей устойчивости можно выполнять пирамиду «лестница в форме радуги», поставив в ее центре двух нижних на четвереньках.



Т 1





Т 2

Тренировочные упражнения

1. Выполнить пирамиду «лестница».
2. Выполнить пирамиду «лестница в форме радуги» без верхнего.

Помощь пассивщика

- При необходимости пассивщик помогает верхнему зайти на пирамиду, держа его за руку. ПП 1
- Он также следит за спуском, чтобы предотвратить потерю равновесия в момент прихода на пол.



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Ноги нижних второго этажа соскальзывают в стороны.
2. Нижним не хватает устойчивости.
3. Во время захода пирамида шатается.
4. Нижние испытывают боль в пояснице.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Дать указания нижним держать ноги вместе.
2. Убедиться в том, что ЦТ нижних находится над опорной площадкой; для этого они должны отвести таз назад.
Напомнить участникам, что руки служат им только для сохранения равновесия, а не для того, чтобы держать их вес.
3. Дать указания нижним и верхним перенести вес на ноги перед тем, как опираться.
4. Убедиться в том, что нижние и верхние ставят ноги на таз других нижних, а не на их поясницу.





ПИРАМИДЫ «ТОТЕМ»

Описание элемента

Пирамида из семи человек

Подготовительные упражнения

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

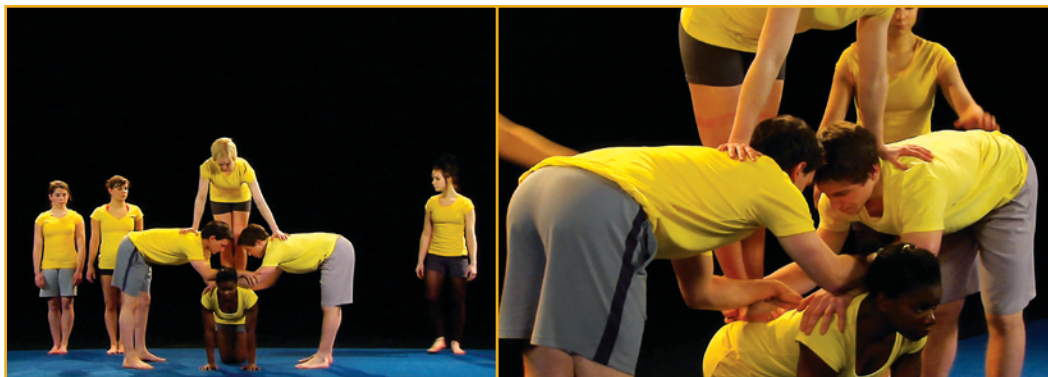
Техника исполнения

- Первый нижний становится на четвереньки в центре тренировочной площадки. Нижние номер два и три становятся по обе стороны от центрального нижнего в позиции «сумо согнувшись», опираясь предплечьями на его спину и таз. **Т 1**
- Четвертый нижний заходит на центрального нижнего и ставит ноги ему на таз. Затем, держа спину горизонтально, он опирается руками на трапециевидные мышцы нижних номер два и три, в то время как они удерживают его стопы предплечьями. **Т 2**
- Еще двое нижних, стоя по обе стороны от пирамиды, заходят на таз нижних номер два и три с икроножной мышцы. Восстановив равновесие, они наклоняются вперед в полусогнутом положении и опираются руками на середину спины четвертого нижнего. **Т 3**
- Верхний заходит из центра, ставя ногу сначала на таз центрального нижнего, а затем на трапециевидные мышцы нижнего номер два или номер три. Затем он встает на таз четвертого нижнего и выпрямляется, вытянув руки в стороны. **Т 4**
- Для схода верхний и нижние второго этажа опираются руками на спину нижнего, стоящего под ними, и прыгивают назад, избегая резких движений.

Меры безопасности. Если пирамида становится слишком неустойчивой, верхний должен сойти с нее. В течение всего исполнения пирамиды вес участников должен приходиться на их ноги, чтобы они могли сохранять равновесие. Участники, стоящие на верхних этажах, должны ставить ноги на таз нижних, а не на середину спины. Кроме того, нижние, стоящие сбоку, должны руками стабилизировать стопы нижних второго этажа и верхнего.



Т 1



T 2



T 3



T 4

Тренировочные упражнения

1. Выполнять пирамиду по этажам, прежде чем собирать всех участников вместе.
2. Потренироваться делать прыжки назад со спины нижнего, стоящего в позиции «сумо согнувшись», чтобы убедиться в том, что верхние контролируют сход.



Помощь пассировщика

- Пассировщик держит верхнего за руку во время подъема на пирамиду, а также поддерживает стопы нижних второго этажа.

Распространенные ошибки

1. Ноги нижних соскальзывают в стороны.
2. Опорная площадка нижних второго этажа или верхнего неустойчива.
3. Во время захода пирамида сильно шатается.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Свести ноги вместе и убедиться в том, что одежда не скользит.
2. Убедиться в том, что нижние держат спину горизонтально и что их ЦТ находится над опорной площадкой.
3. Убедиться в том, что все участники переносят вес, прежде чем опереться. Избегать резких движений. Движения должны быть четкими и выполняться без колебаний.





ПИРАМИДЫ «ЕГИПЕТСКАЯ ПИРАМИДА»

Описание элемента

Пирамида из семи человек.

Подготовительные упражнения

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

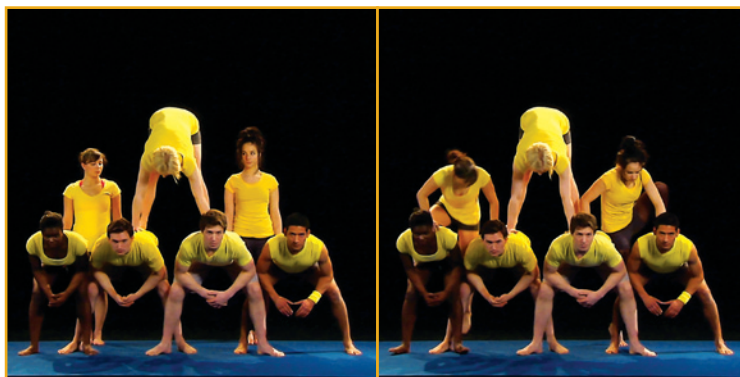
Техника исполнения

- Четверо нижних становятся рядом друг с другом в позиции «сумо согнувшись», скрестив ноги с ногами соседей, чтобы основание пирамиды было устойчивым и образовывало прямую линию. Все держат спины горизонтально и на одинаковой высоте. **Т 1**
- Первый верхний заходит на двух нижних, стоящих в центре, опираясь руками на их спины; он может сделать это либо одним движением, либо через упор на бедро. 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 спины нижних слева, а другой — на спины нижних справа. **Т 2**
- Восстановив равновесие, трое верхних выпрямляют спину, чтобы она была в горизонтальном положении. Нижние и верхние одновременно вытягивают руки в стороны, при необходимости опираясь ими на плечи стоящих рядом партнеров. Нижние завершают связку, выпрямляя ноги. **Т 3**
- На сходе 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 должен лежать гимнастический мат. При этом участники должны падать на тех, кто стоит под ними. Таким образом скорость и высота падения будут меньше.



Т 1



Т 2





Т 3

Тренировочные упражнения

1. Верхний стоит на двух нижних, стоящих в позиции «сумо согнувшись».

Помощь пассивщика

- Позади пирамиды должны стоять один или два пассивщика на каждого верхнего, чтобы обеспечить их безопасность в случае падения.

Распространенные ошибки

1. Участник испытывает трудности при заходе.
2. Во время выполнения пирамида заваливается вперед.
3. Во время схода пирамида заваливается вперед.
4. Пирамида теряет устойчивость.
5. Нижние испытывают боль в спине.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Убедиться в том, что нижние стоят по одной линии и держат спину горизонтально.
2. Убедиться в том, что ноги верхних находятся над опорной площадкой нижних.
3. Попросить верхних спускаться одновременно, не делая резких движений; верхние, стоящие по краям, сходят вбок.
4. Убедиться в том, что все участники пирамиды сохраняют устойчивость и что каждый этаж представляет собой горизонтальную площадку.
5. Проследить, чтобы ноги верхних не упирались в позвоночник нижних.





ПИРАМИДЫ «ГОРА»

Описание элемента

Пирамида из пяти человек.

Подготовительные упражнения

- Упор углом на руках нижнего, лежащего на спине на полу (см. *Упор углом на руках нижнего, Парная акробатика*, стр. 16).
- Нижний опирается на стопы другого нижнего, лежащего на полу с поднятыми ногами. Стопы упираются в лопатки стоящего нижнего.

Техника исполнения

- Первый нижний ложится на спину в центре тренировочной площадки, упираясь как следует плечами и тазом, и поднимает руки и ноги, развернув стопы наружу. Второй нижний становится так, чтобы, слегка отклонившись назад, опереться лопатками на стопы первого нижнего. Третий нижний, стоя возле головы первого, сгибается так, чтобы его предплечья опирались на руки первого нижнего; ЦТ при этом приходится на ноги. **Т 1**
- Первый верхний, избегая резких движений, заходит на спину нижнего в положении согнувшись и ставит ноги на его таз. **Т 2**
- Другой верхний заходит через упор на бедро в плечи второго нижнего, который слегка сгибает ноги, чтобы дать ему возможность опереться ногой на верхнюю часть бедра, и поддерживает его руками во время захода. Восстановив равновесие на плечах нижнего, верхний постепенно переносит ЦТ на руки, опираясь ими на руки нижнего, поднимает ноги и медленно и плавно выполняет упор углом. **Т 3**
- На сходе верхний, выполнявший упор углом, снова ставит ноги на плечи нижнего и спрыгивает вперед, избегая резких движений. Первый верхний, в свою очередь, опирается одной рукой на лопатки нижнего, а другой на его таз и осторожно спрыгивает назад.

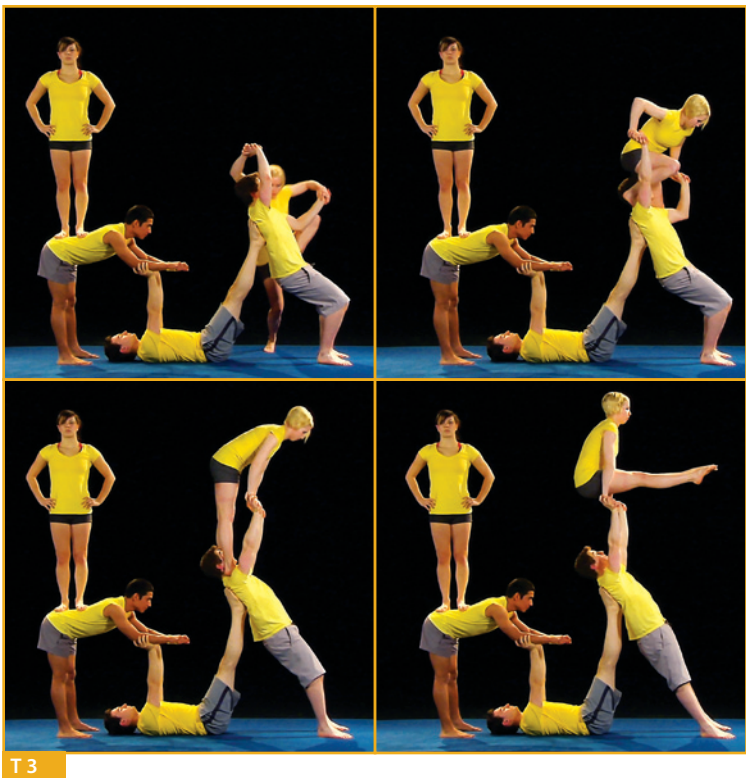


Т 1



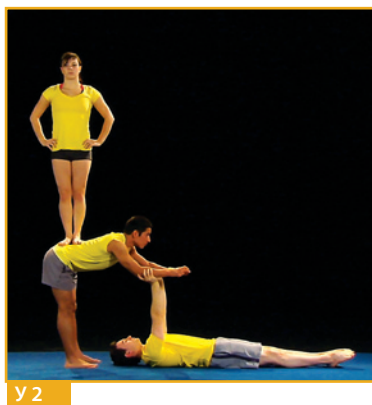
Т 2





Тренировочные упражнения

1. Выполнить пирамиду только с верхним, который выполняет упор углом. У 1
2. Выполнить пирамиду только с верхним, который стоит на нижнем в положении согнувшись. У 2



Помощь пассировщика

- Пассировщик держит за руку верхнего, выполняющего упор углом, чтобы помочь ему зайти на пирамиду.
- Он следит за устойчивостью троих нижних и за тем, чтобы тот верхний, который выполняет упор углом, надежно опирался на нижнего, лежащего на полу.
- Он также следит за тем, чтобы ЦТ нижнего, стоящего в положении согнувшись, приходился на его ноги. Тогда верхний будет в безопасности в случае падения другой части пирамиды.

Распространенные ошибки

1. Нижний, который выполняет упор углом, падает.
2. Верхний, стоящий на нижнем в положении согнувшись, теряет устойчивость.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Убедиться в том, что ноги нижнего, лежащего на полу, упираются в лопатки нижнего, выполняющего упор углом, и обеспечивают ему устойчивость.
2. Убедиться в том, что нижний, стоящий впереди в положении согнувшись, держит спину горизонтально. Верхний должен опираться ногами на таз нижнего. Верхний, выполняющий упор углом, должен избегать резких движений при заходе на нижнего и при выполнении упора углом.



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.