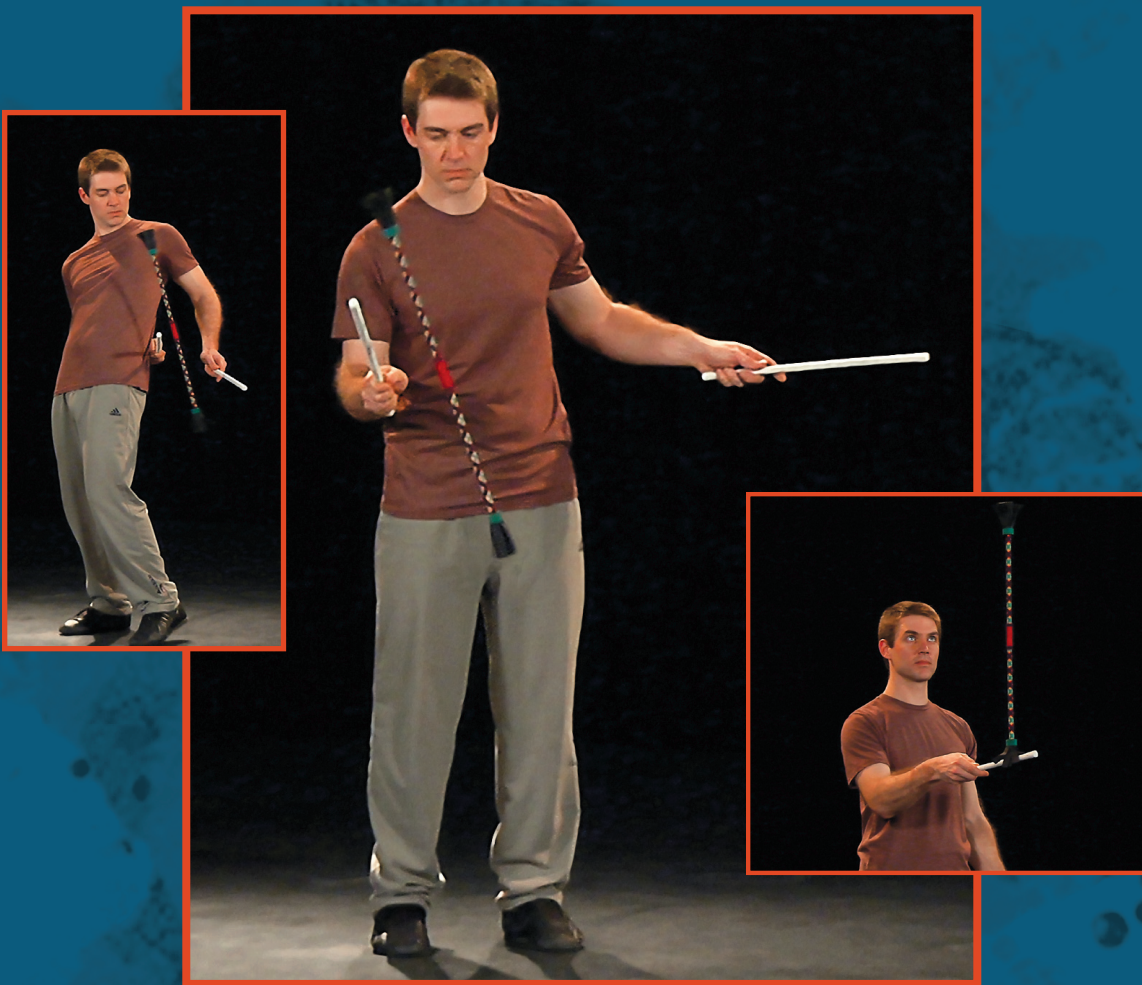


# ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЦИРКОВЫХ ДИСЦИПЛИН



## ФЛАУЭРСТИК



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

## Введение

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

### 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.



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 подержках 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 50° или более по отношению к телу.

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

**Нога в закрытой позиции**  
Продольное положение ступни на канате.

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

**Полупальцы**  
Стойка на подушечках стоп.

**Проволока**  
Металлический трос, на котором работает артист.

**Ретире**  
Движение, при котором ступня одной ноги поднимается вверх и 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.
- Растежки.
- Рукави ледоруба для натяжения каната.
- Пружина.
- Крепления для сборки.
- Мат во всю длину троса и шириной не менее 1,40 м.



## Терминология

Технические термины, которые необходимы для понимания элементов данной дисциплины.

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

## Необходимый реквизит

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

## Особые замечания

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

### ТЕРМИНОЛОГИЯ

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

**Вис согнувшись**  
Приближение бедер к корпусу в перевернутом положении.

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

**Носки на себя**  
Положение с согнутыми на себя носками.

**Подпозвоный гребень**  
Плоская кость, образующая верхний край тазовой кости.

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

### ОСОБЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Работа на вертикальном канате и на полотне осуществляется по вертикальной оси, что требует большой физической выносливости. Участник непрерывно испытывает воздействие силы тяжести, поэтому сложность его задачи состоит в том, чтобы ограничить потерю высоты во время принятия позы и найти комбинация, уменьшающие количество необходимых манипуляций и неизбежных 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 тренировка каната и полотна 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 распылитель в порошок какао-порошок, который наносит на руки и, при необходимости, на ступни и под колени.

## Замечания по безопасности

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

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





**АКРОБАТИКА**  
**ФЛЯК МЕНИКЕЛЛИ**

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


**Подготовительные упражнения**

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

**Техника исполнения**

- Из положения стоя руки вверх слегка отклоните корпус назад и опустите руки. Отведите 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 толчка ногами руки должны оставаться 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 их нижние пирамиды были устойчивыми и образовали прямую линию. Все держат спину горизонтально и на одинаковой высоте. **T 1**
- Первый верхний восходит на двух нижних, стоящих в центре, опираясь руками на их плечи; он может сделать это либо одним движением, либо через упор на бедро. Наверху он ставит ногу на 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 склоне 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 на спину, а не стоять над ними. Таким образом скорость и высота падения будут меньше.



Основы техники цирковых дисциплин. ПИРАМИДЫ © 2012 Cirque du Soleil



### Тренировочные упражнения

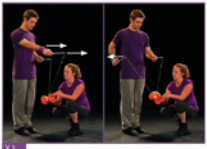
1. Один участник держит диаболо руками и перемещает его, а другой пробует применить правила корректировки: его положения пальчиками. Корректировка делается той же рукой, которая задает скорость вращения, то есть правой. Корректируя положение диаболо, продолжайте ускорять его вращение движением правой 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 неуловимости. Со временем необходимость корректировки станет заметна заранее.
4. При потере скорости диаболо становится неуловимым.	4. При корректировке постоянно поддерживать скорость.
5. Участник слишком усердствует с корректировкой и роняет диаболо.	5. Корректирующие движения должны быть совсем легкими.

Основы техники цирковых дисциплин. ДИАБОЛО © 2012 Cirque du Soleil

## Тренировочные упражнения

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

Обозначены иконкой **У**

Эти упражнения часто сопровождаются одной или несколькими фотографиями. Добавление цифр к букве **У** позволяет зрительно проследить представленные фазы движения. **У 1, У 2** и т.д..


## Помощь пассивщика

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

Обозначена иконкой **ПП**.

### Помощь пассивщика

- Чтобы помочь участнику, пассивщик становится перед ним и пропихивает ему руку, закрепляя ее и сжимая пальцы в кулак. Участник опирается на руку пассивщика, стараясь как можно чаще отпустить ее. ПП 1
- Пассивщик не должен держать участника за бедра, так как тогда участник не сможет контролировать равновесие.



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

**Варианты**


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

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



**ЭКВИЛИБР**  
**УПОР УГЛОМ**

Описание элемента  
Упор на голу с опорой на руки.



**Техника исполнения**

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

**Тренировочные упражнения**

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


**Помощь пассивщика**

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

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

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

**Варианты**

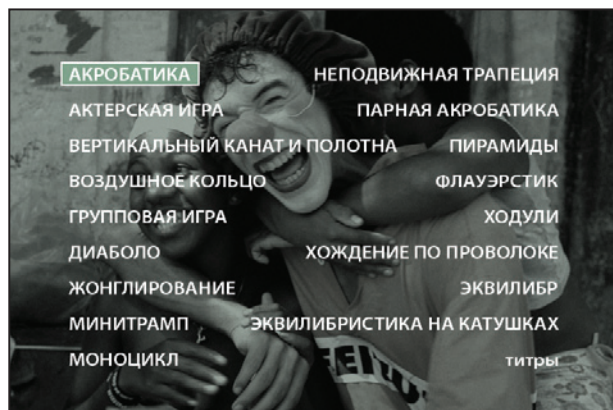
1. Передняя нога сбоку в шпагате. В 1
2. Арабск: нога сзади, ступня прижимается к голове. В 2

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



# ИНСТРУКЦИЯ К ВИДЕОМАТЕРИАЛАМ

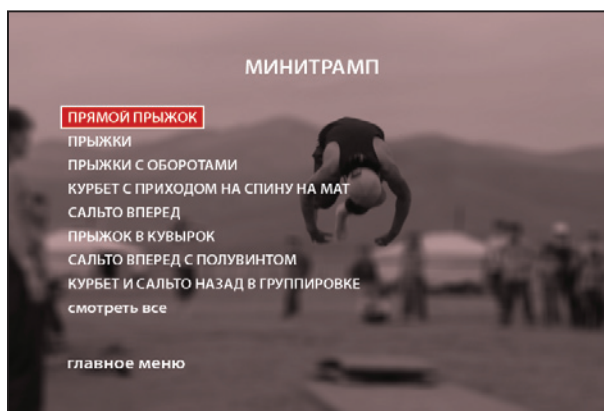


## Общее меню

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.



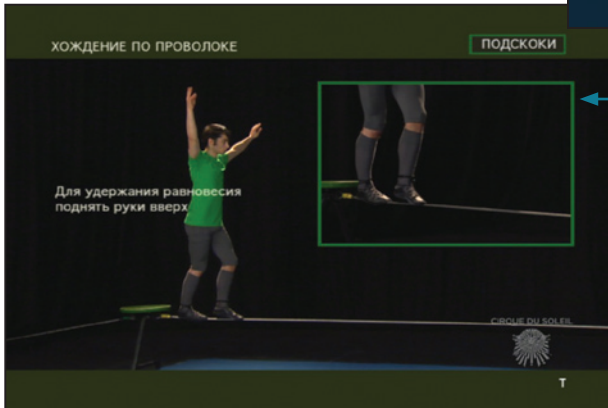


### Внимание!

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.





# ФЛАУЭРСТИК

## ВВЕДЕНИЕ

Флауэрстик — это дисциплина, относящаяся к жонглированию. Суть ее заключается в том, чтобы создавать различные фигуры, удерживая стик в воздухе при помощи палочек.

Существует два основных вида стиков: дивилстик и флауэрстик. К концам флауэрстика прикреплены дополнительные утяжелители. Его популярность объясняется тем, что с ним легче обращаться и внешне он более привлекателен.

Флауэрстиком занимаются и профессионалы, и любители. Для некоторых это игра, для других — искусство.

Обучение работе с флауэрстиком способствует развитию координации, владения телом, чувства ритма, творческих способностей и получению удовольствия от игры.



## РЕКВИЗИТ

Стандартная длина флауэрстика — от 65 до 75 см, палочек — от 40 до 50 см.

Для облегчения работы с флауэрстиком сам стик и палочки обычно покрывают нескользящим материалом, таким как резина, силикон или изоляционная лента.

Девилстик имеет форму двух соединенных между собой конусов, диаметр которых на концах составляет от 3 до 4 сантиметров, а в центре уменьшается до 2 сантиметров. Флауэрстик в отличие от него обычно бывает прямым и с насадками на концах в виде кисточек, сделанных из кожи, ткани или резины и похожих на цветок. Особенность этих «цветков» в том, что они замедляют движения стика, благодаря чему научиться работать с флауэрстиком легче, чем с девилстиком.





# СОДЕРЖАНИЕ

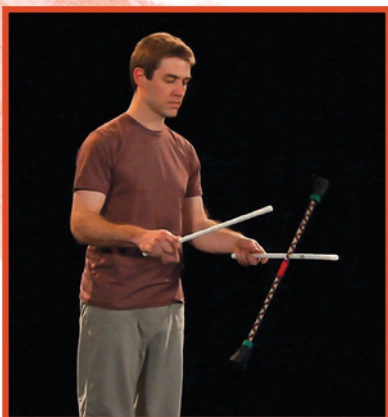
## ФЛАУЭРСТИК

### ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ

«Тик-так»	5
Перекаты по рукам	8
Пол-оборота и полный оборот	10
Различные броски	12
Варианты «тик-така»	
«Тик-так» под ногой	14
«Тик-так» с рукой за спиной	14
«Тик-так» одной рукой	16
Равновесие	18
Вращение вокруг палочки	20
«Вертолет»	22
«Пропеллеры»	24







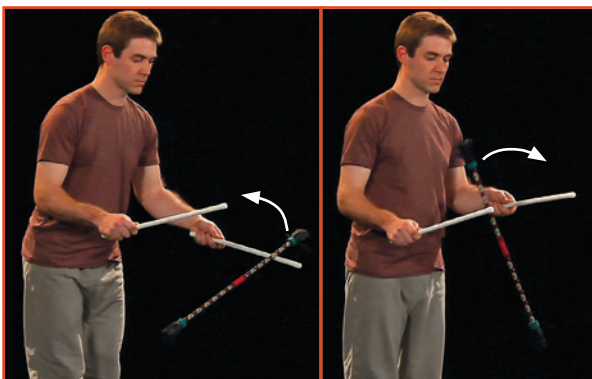
## ФЛАУЭРСТИК «ТИК-ТАК»

### Описание элемента

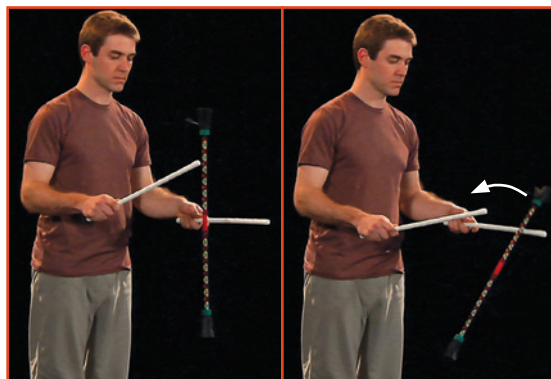
Перебрасывание флауэрстика с одной палочки на другую.

### Техника исполнения

- В положении стоя возьмите в каждую руку по палочке, держа их горизонтально и параллельно друг другу. Держите руки на расстоянии четверти длины от концов палочек.
- Поставьте флауэрстик вертикально на пол.
- Перебрасывайте флауэрстик с одной палочки на другую, слева направо, ударяя его палочками выше центра. Увеличьте амплитуду движения, разведя палочки дальше в стороны, и двигайтесь все быстрее, чтобы поднять флауэрстик в воздух. **Т 1**
- При выполнении упражнения будет слышен звук «тик-так», от которого произошло название этого элемента.
- Есть два способа выполнять это упражнение:
  - прикасаясь только к верхней части флауэрстика движениями справа налево;
  - выполняя синхронные движения руками вверх-вниз и прикасаясь сначала к верхней, а затем к нижней части флауэрстика. Когда правая палочка наверху, левая должна быть внизу и т. д. **Т 2**



Т 1



Т 2

## Тренировочные упражнения

1. Сидя на корточках, повторяйте движения флауэрстиком справа налево, но используя не палочки, а руки. Поднимите флауэрстик в воздух. **У 1**
2. Контроль на полу: стоя на коленях, повторяйте движения флауэрстиком справа налево при помощи палочек, не пытаясь поднять его в воздух. **У 2**
3. Стоя на коленях, повторите упражнение и встаньте на ноги, поднимая флауэрстик в воздух с помощью пассировщика. **У 3**

**Примечание.** Если сокращать расстояние между внешними концами палочек, флауэрстик будет постепенно перемещаться ближе к участнику. Если расстояние увеличивать, флауэрстик будет постепенно отдаляться от участника.



У 1



У 2



У 3

### Распространенные ошибки

1. Участник не может поднять флауэрстик или ему трудно удержать его в воздухе.
2. Флауэрстик поднимается, но вылетает вперед.
3. Участник слишком торопится.

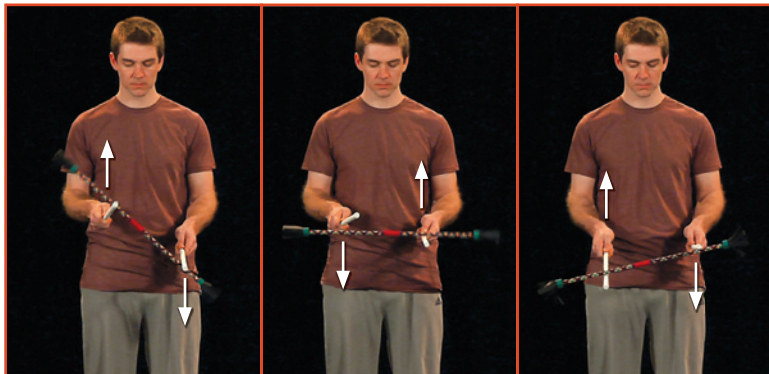
### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Увеличить амплитуду движения флауэрстика. Центр флауэрстика должен оставаться на том же месте, в то время как его концы перемещаются.
2. Сократить пространство между внешними концами палочек.
3. Сохранять спокойствие и постоянный ритм движения. Звук «тик-так», издаваемый флауэрстиком, помогает чувствовать ритм.



## Вариант

1. Горизонтальный «тик-так»: удерживайте флауэрстик в горизонтальном положении, ударяя его двумя палочками одновременно на расстоянии четверти длины от концов движениями вниз-вверх и вверх-вниз. **В 1**



**В 1**





## ФЛАУЭРСТИК ПЕРЕКАТЫ ПО РУКАМ

### Описание элемента

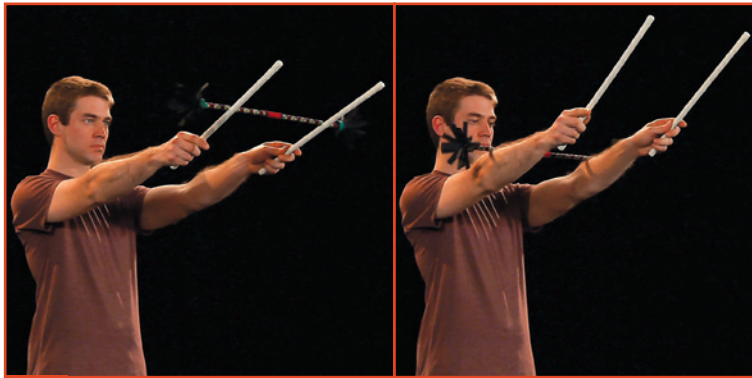
Движение, которое состоит в перекачивании флауэрстика по палочкам, а потом по рукам.

### Техника исполнения

- Держите обе палочки горизонтально и параллельно друг другу. Положите флауэрстик на палочки перпендикулярно им. **Т 1**
- Поднимите палочки, держа руки вытянутыми: флауэрстик покатится по палочкам, а потом по рукам до подбородка. **Т 2**
- Опустите палочки: флауэрстик покатится вниз по рукам. Когда он дойдет до палочек, поставьте их горизонтально, чтобы замедлить спуск флауэрстика и остановить его движение. Можно также начать «тик-так». **Т 3**



Т 1



Т 2



Т 3



## Тренировочные упражнения

1. Выполните упражнение без палочек.

### Распространенные ошибки

1. Флауэрстик катится слишком быстро.
2. Участник не может остановить флауэрстик в конце движения.
3. Доходя до подбородка, флауэрстик отклоняется от траектории.

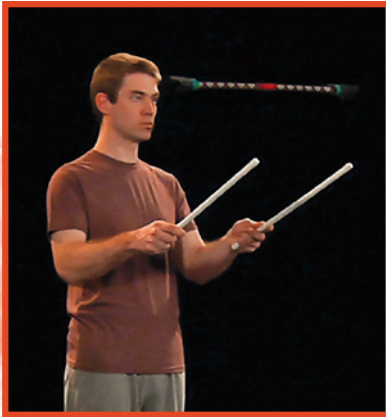
### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Уменьшить наклон, изменив угол подъема рук.
2. Заранее готовиться к остановке, чтобы замедлить спуск флауэрстика.
3. Опустить голову, чтобы остановить флауэрстик подбородком. Поднять голову, чтобы отпустить его.

## Вариант

1. Поделайте различные перекаты по рукам или телу. Например, слегка подбросьте флауэрстик, когда он дойдет до палочек. Направьте внешний конец палочек к плечам, согнув руки в локтях и запястьях. Поймайте флауэрстик на палочки, докатите его до подбородка, выпрямите руки и дайте флауэрстику скатиться по ним вниз.





## ФЛАУЭРСТИК ПОЛ-ОБОРОТА И ПОЛНЫЙ ОБОРОТ

### Описание элемента

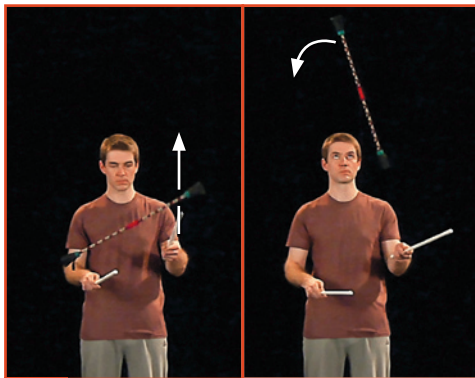
Подбрасывание флауэрстика так, чтобы он сделал пол-оборота или полный оборот.

### Подготовительные упражнения

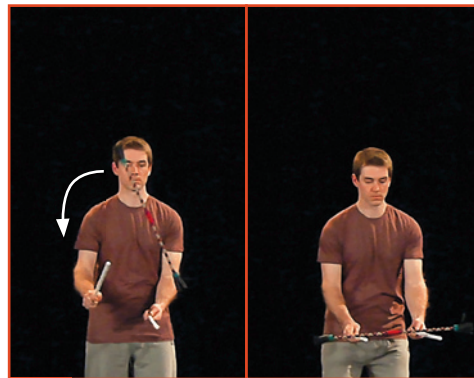
- Перекаты по рукам.

### Техника исполнения

- Держите палочки горизонтально, слегка согнув руки и поставив их параллельно полу. Положите флауэрстик на палочки перпендикулярно им.
- Подбросьте флауэрстик, подтолкнув его сильнее одной из палочек; флауэрстик должен перевернуться в воздухе (см. *Различные броски, Флауэрстик*, стр. 12). Начните с половины оборота, а затем сделайте полный оборот. **T 1**
- При бросках перемещайте флауэрстик в центр палочек; при ловле стабилизируйте его, поднимая или опуская палочки. **T 2**



T 1



T 2

### Тренировочные упражнения

1. Начните с небольшого броска, подтолкнув флауэрстик обеими руками с одинаковой силой, чтобы он не перевернулся. Затем поймайте его. **У 1**
2. Усиьте движение одной из рук, чтобы флауэрстик выполнил пол-оборота в воздухе.
3. Потренируйтесь делать это упражнение при помощи рук, а не палочек. Положите флауэрстик на раскрытые ладони. Подбрасывайте его, контролируя вращение.

*Примечание.* Важно отрабатывать это упражнение, делая обороты в обе стороны.







У 1

### Распространенные ошибки

1. Участник бросает флаэрстик слишком сильно.
2. Флаэрстик падает перед самым броском.
3. Флаэрстик падает при ловле.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Учитывать вес флаэрстика. Научиться контролировать выполнение полуоборота, прежде чем подбрасывать флаэрстик выше.
2. Прежде чем бросать флаэрстик, нужно правильно поместить его на палочках. При броске нужно держать палочки горизонтально.
3. Заранее готовиться к движению, чтобы лучше амортизировать ловлю. Корректировать и балансировать флаэрстик палочками, чтобы вернуться в исходную позицию.





## ФЛАУЭРСТИК РАЗЛИЧНЫЕ БРОСКИ

### Описание элемента

Во время выполнения «тик-така» подбрасывание и ловля флауэрстика.

### Подготовительные упражнения

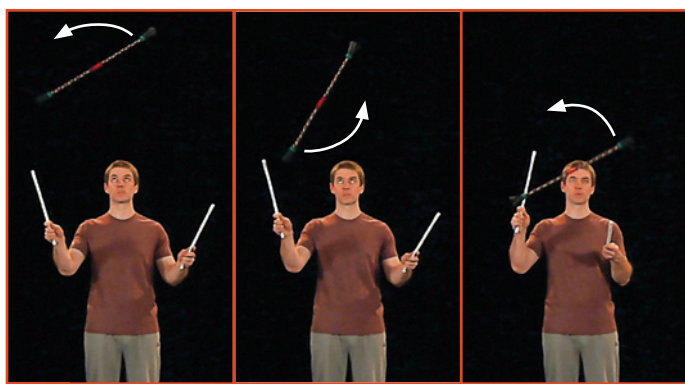
- «Тик-так».
- Пол-оборота и полный оборот.

### Техника исполнения

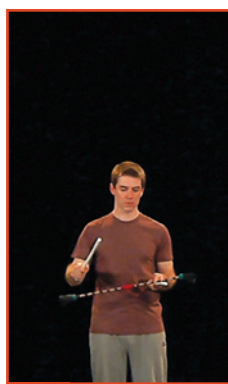
- Выполняя «тик-так», одной рукой подбросьте флауэрстик в воздух. Техника может варьироваться в зависимости от типа броска.
  - высокий бросок: ударьте по центру флауэрстика. Этот тип броска обычно создает меньшее вращение, гарантирует лучшую стабильность и дает возможность легче набрать высоту.
  - низкий бросок: ударьте по одному из концов флауэрстика. Этот тип броска создает большее вращение. **T 1**
- На спуске поймите флауэрстик одним из двух способов:
  - ловля двумя палочками: зажмите флауэрстик между двумя палочками, чтобы стабилизировать его;
  - ловля одной палочкой: поймите флауэрстик над центром, чтобы амортизировать его падение и обеспечить наибольшую стабильность. **T 2**

*Примечание.* Хотя второй способ более сложен в исполнении, после освоения его можно быстро и легко ввести в разные последовательности движений.

- Вернитесь к выполнению «тик-така».



T 1



T 2



## Тренировочные упражнения

1. Держа флауэрстик горизонтально на палочках, подбросьте его в воздух с половиной оборота или полным оборотом и поймайте его, зажав между двумя палочками.
2. Во время «тик-така» подтолкните флауэрстик одной из палочек чуть сильнее, подбросив его так, чтобы он сделал только половину оборота. Поймайте его, зажав между двумя палочками. Затем попробуйте полный оборот.
3. Во время «тик-така» подбросьте флауэрстик и поймайте его только на одну палочку.

### Распространенные ошибки

1. Участник бросает флауэрстик слишком далеко вперед или назад.
2. Флауэрстик летит очень высоко или вращается вокруг своей оси.
3. Участник бросает флауэрстик слишком сильно; он плохо контролирует его и не может поймать.

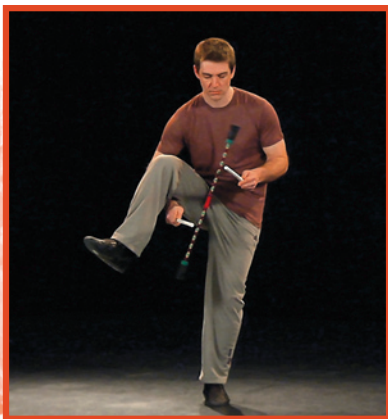
### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Потренироваться бросать флауэрстик, положив его на палочки, удерживаемые горизонтально. Бросать точно по вертикали.  
**УП**
2. Необходимо понять принцип воздействия палочек на флауэрстик. Если толкнуть флауэрстик близко от центра, он полетит выше. Если толкнуть близко к концу, он будет крутиться вокруг своей оси, не слишком набирая высоту.
3. Необходимо понять, как использовать силу в зависимости от объекта манипуляции. Добиваться точности, плавности и контроля. Заранее готовиться к движению, чтобы лучше амортизировать ловлю.

## Вариант

1. Броски с различными движениями тела, такими как поворот на 180°, на 360° или кувырок.





## ФЛАУЭРСТИК «ТИК-ТАК» ПОД НОГОЙ И С РУКОЙ ЗА СПИНОЙ

### Описание элемента

«Тик-так» с рукой под ногой или за спиной.

### Подготовительные упражнения

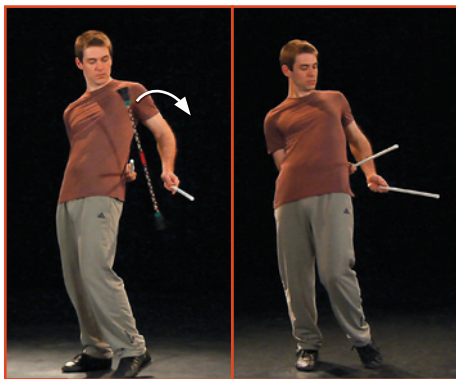
- «Тик-так».

### Техника исполнения

- Во время «тик-така» амортизируйте движение флауэрстика одной из палочек, заведите другую палочку под ногу с внешней стороны и продолжите «тик-так» в этом положении. **T 1**
- Повторите это движение за спиной. **T 2**



T 1

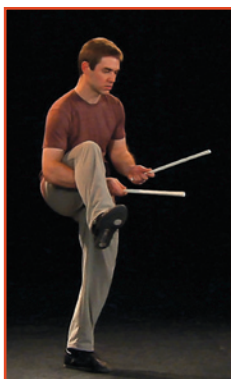


T 2

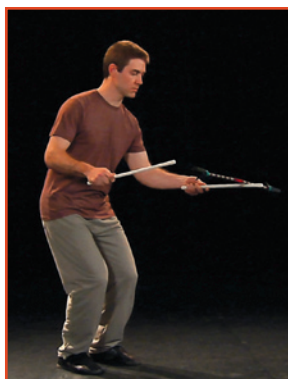
### Тренировочные упражнения

1. Выполните упражнение без флауэрстика, используя только палочки. Отработайте позиции и порядок действий. **У 1**
2. Отработайте амортизацию: выполняя «тик-так», амортизируйте движение флауэрстика, поймав его одной из палочек. Постарайтесь продержаться флауэрстик на этой палочке как можно дольше, а затем вернитесь к выполнению «тик-така». **У 2**





У 1



У 2

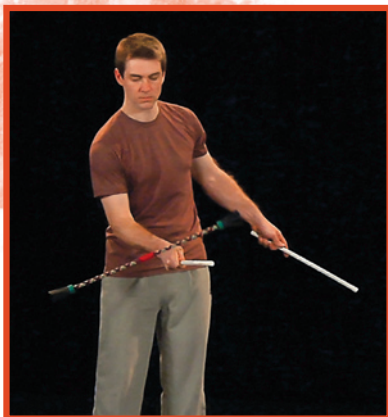
### Распространенные ошибки

1. Участнику сложно правильно расположить палочки после того, как он заведет палочку под ногу или за спину.
2. Участник не успевает завести палочку под ногу или за спину.
3. Участник теряет равновесие после того, как заводит палочку под ногу.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Повторить первое движение, держа палочки горизонтально и параллельно друг другу.
2. Потренироваться в амортизации движения флауэрстика. Отработать тренировочное упражнение 2.
3. Контролировать равновесие стопой, а не всем телом.





## ФЛАУЭРСТИК «ТИК-ТАК» ОДНОЙ РУКОЙ

### Описание элемента

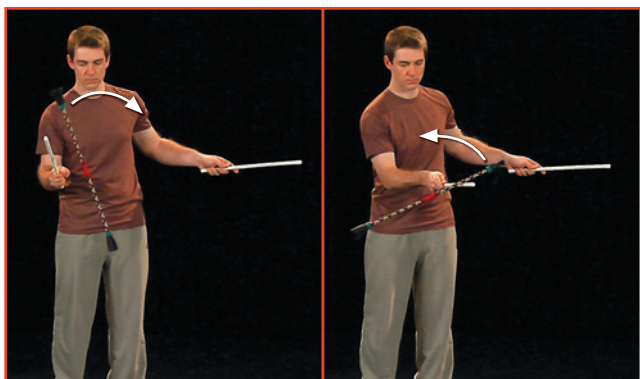
Перекидывание флауэрстика из стороны в сторону только одной рукой.

### Подготовительные упражнения

- «Тик-так».
- Высокая скорость движения рук.

### Техника исполнения

- Выполняя «тик-так», уберите одну из палочек. Перемещайте оставшуюся палочку из стороны в сторону так, чтобы выполнять «тик-так» только с ее помощью. **Т 1**



### Тренировочные упражнения

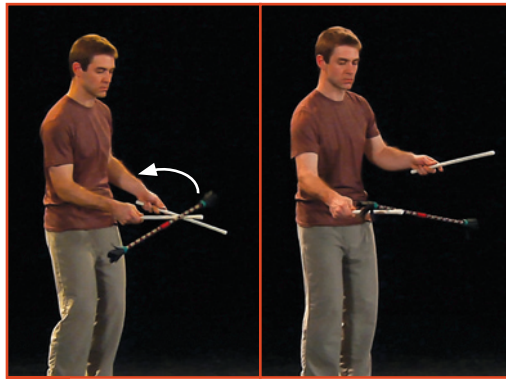
1. Выполняйте «тик-так» как можно медленнее. Замедлите движения флауэрстика. **У 1**
2. Ударьте флауэрстик правой палочкой, переведите ее в левую сторону, ударьте флауэрстик справа и верните палочку вправо. Вернитесь к выполнению «тик-така».
3. Во время «тик-така» выполните фигуру один раз с одним ударом и вернитесь к выполнению «тик-така». Постепенно увеличивайте количество ударов. **У 3**

**Примечание.** Важно осваивать это упражнение постепенно, чтобы научиться выполнять его и вставлять в последовательность движений.





У1



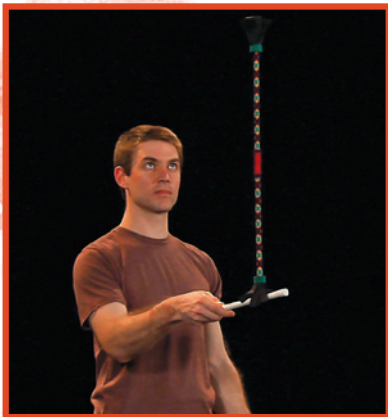
У3

### Распространенные ошибки

1. Участник слишком сильно ударяет флауэрстик палочкой, и ему трудно его контролировать.
2. Участник хочет продвигаться слишком быстро.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Контролировать силу и корректировать движения в соответствии с весом используемого предмета.
2. Повторить тренировочное упражнение 2. Не торопиться и осваивать упражнение постепенно.



## ФЛАУЭРСТИК РАВНОВЕСИЕ

### Описание элемента

Удержание в равновесии флауэрстика, вертикально стоящего на палочке.

### Техника исполнения

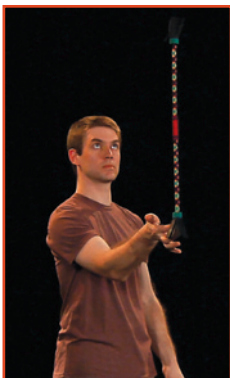
- Поставьте флауэрстик вертикально на палочку и удерживайте его в равновесии.

### Тренировочные упражнения

1. Потренируйтесь удерживать флауэрстик в равновесии без палочек. Поставьте его вертикально на палец и удерживайте его в равновесии; смотрите на верхний конец флауэрстика, чтобы было легче делать необходимые поправки для балансирования. **У 1**

Например, если флауэрстик наклоняется вперед, вытяните руку вперед; если он наклоняется назад, отведите руку назад. Глядя на верхний конец флауэрстика, можно увидеть, куда он будет падать.

Выполняйте упражнение с другими предметами, например с метлой. Чем длиннее предмет, тем легче удерживать его в равновесии.



У 1





### Распространенные ошибки

1. С самого начала флауэрстик стоит не вертикально.
2. Поправки делаются слишком резкими или слишком сильными движениями.

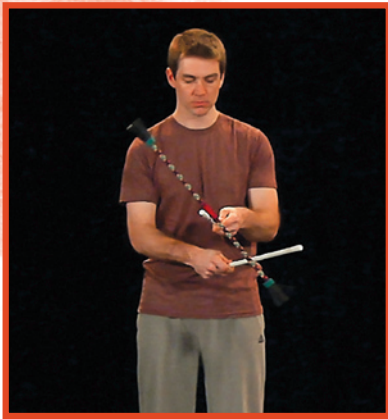
### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Перед выполнением упражнения следует убедиться в том, что флауэрстик стоит вертикально. Инструктор может помочь участнику, убедившись, что флауэрстик стоит совершенно прямо.
2. Делать поправки быстро, но мягко. Если усилие чересчур велико, флауэрстик отклонится слишком далеко в противоположную сторону.  
Все время возвращать флауэрстик в вертикальное положение.  
Смотреть на верхний конец флауэрстика и предугадывать поправки.

### Вариант

1. Равновесие с палочкой и флауэрстиком в вертикальном положении.





## ФЛАУЭРСТИК ВРАЩЕНИЕ ВОКРУГ ПАЛОЧКИ

### Описание элемента

Вращение флауэрстика вокруг одной из двух палочек во время «тик-така».

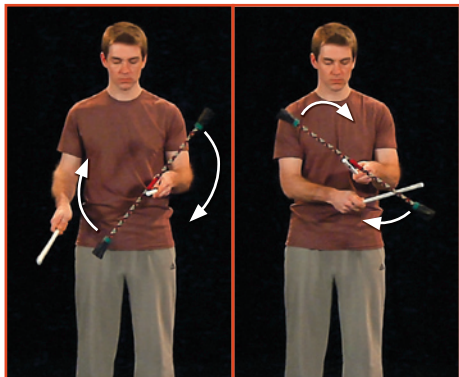
### Подготовительные упражнения

- «Тик-так».

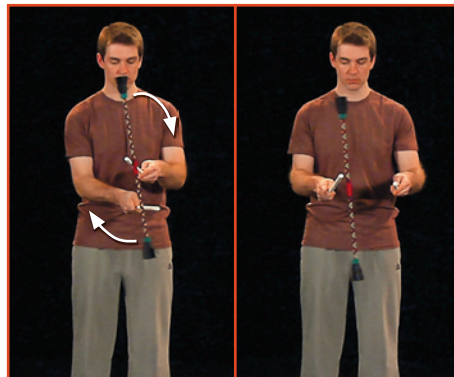
### Техника исполнения

- Выполняя «тик-так», замедлите движение флауэрстика, держа его близко к центру на левой палочке; проведите правую палочку над левой, а затем над флауэрстиком. **Т 1**
- Опустите правую палочку вниз, возвращая ее в положение «тик-така». В этот момент флауэрстик сделает оборот вокруг левой палочки. Продолжайте выполнять «тик-так». **Т 2**
- Для того чтобы успешно освоить это упражнение, необходимо научиться замедлять движение флауэрстика.

*Примечание.* Это упражнение можно выполнять в обе стороны. Приведенное объяснение относится к левой стороне.



**Т 1**



**Т 2**

### Тренировочные упражнения

1. Отработайте амортизацию движения флауэрстика: выполняя «тик-так», остановите флауэрстик, держа его близко к центру на одной из двух палочек, а затем как можно дольше удерживайте его в равновесии, прежде чем вернуться к выполнению «тик-така». **У 1**

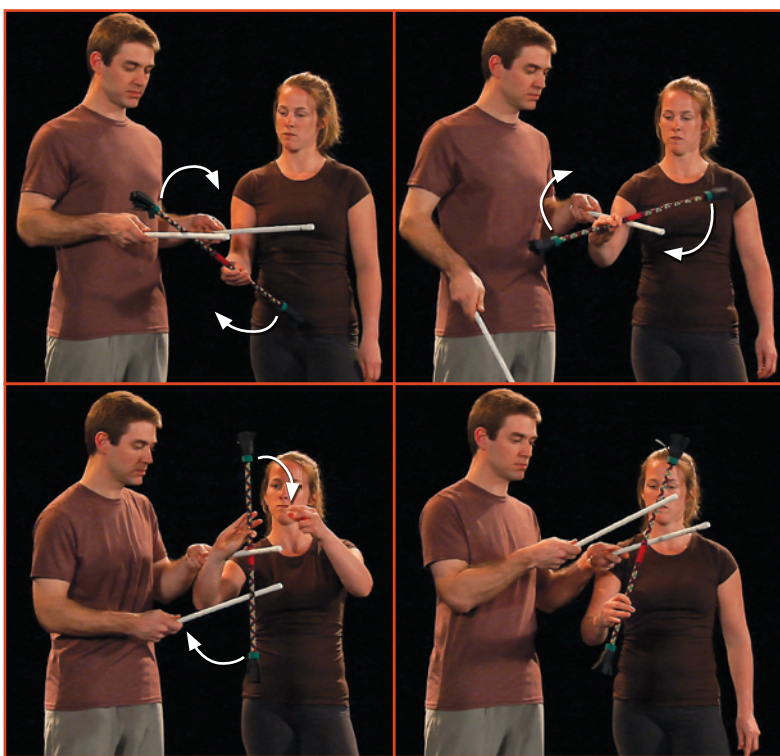
Если вы замедлите движение флауэрстика, держа его близко к центру, он останется в горизонтальном положении. Тогда вы сможете дольше удерживать его в равновесии на палочке.

2. С помощью пассировщика: пассировщик перемещает флауэрстик руками, пока участник выполняет движения палочками. **У 2**





У 1



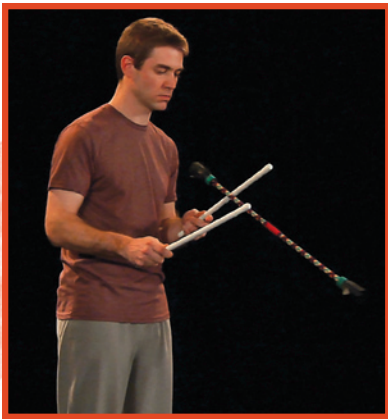
У 2

### Распространенные ошибки

1. Участник не может провести правую палочку над флауэрстиком.
2. Опуская вниз правую палочку, чтобы закрутить флауэрстик вокруг левой, участник слишком сильно ударяет ею флауэрстик.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Убедиться в том, что в момент замедления движения флауэрстик находится в горизонтальном положении.
2. В момент, когда правая палочка находится над флауэрстиком, слегка толкнуть его вниз, а затем медленно вернуть правую палочку в положение «тик-така».



## ФЛАУЭРСТИК «ВЕРТОЛЕТ»

### Описание элемента

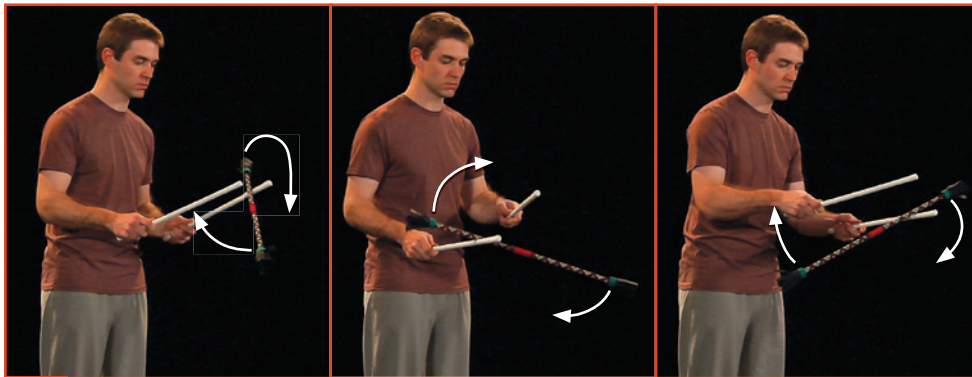
Вращение флауэрстика в горизонтальной плоскости.

### Подготовительные упражнения

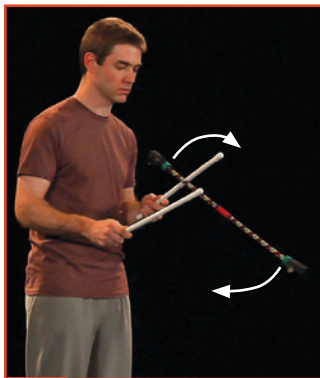
- «Тик-так».

### Техника исполнения

- Из «тик-така» слегка подтолкните флауэрстик вперед правой палочкой и слегка подтяните его назад левой палочкой. Флауэрстик начнет вращаться по горизонтали. **T 1**
- Следите за тем, чтобы середина флауэрстика, которая во время выполнения упражнения является центром его тяжести, оставалась, насколько это возможно, в одной точке. В ходе выполнения этого упражнения флауэрстик почти все время касается одной из двух палочек. **T 2**



T 1



T 2



## Тренировочные упражнения

1. Выполняйте «тик-так». Представьте себе круг на горизонтальной оси вокруг центра флауэрстика; оба конца флауэрстика должны двигаться по окружности этого круга. Палочки должны выполнять это движение, касаясь флауэрстика между центром и концами.  
Правая палочка должна описывать полукруг вперед, а левая — полукруг назад.
2. Из «тик-така» начните «вертолет», а затем вернитесь к «тик-таку». Если эта фигура у вас не получается, вернитесь к «тик-таку» прежде, чем флауэрстик упадет на пол.

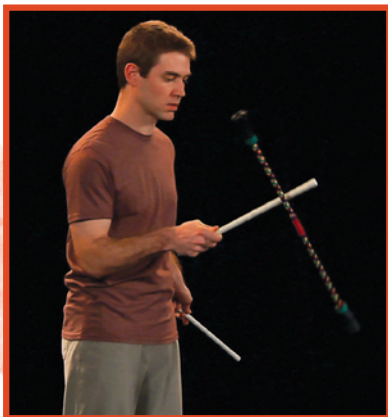
### Распространенные ошибки

1. Участник слишком сильно перемещает палочки; флауэрстик вылетает вперед или назад.
2. Участник не в состоянии вращать флауэрстик горизонтально.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Убедиться в том, что палочки движутся по кругу.
2. Опускать флауэрстик в горизонтальное положение постепенно. Палочки должны касаться его около концов.





## ФЛАУЭРСТИК «ПРОПЕЛЛЕРЫ»

### Описание элемента

Вертикальное вращение флауэрстика вокруг одной палочки.

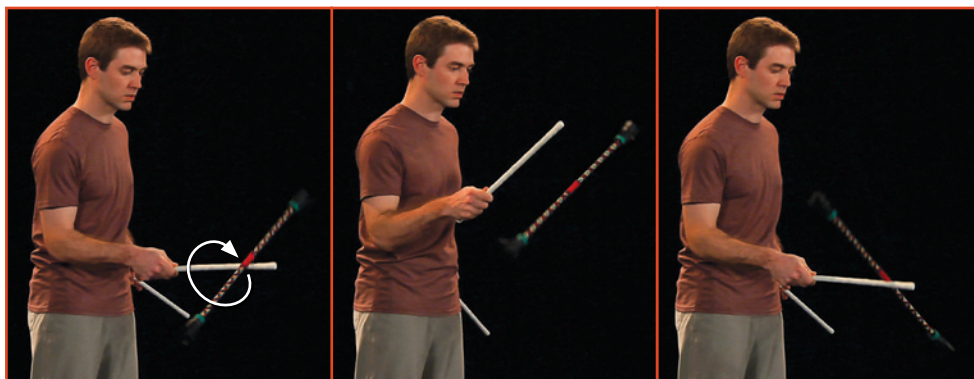
### Подготовительные упражнения

- «Тик-так».
- Пол-оборота и полный оборот.
- Вращение вокруг палочки.

### Техника исполнения

- Определите, какая рука будет выполнять движение и в каком направлении будет вращаться «пропеллер». Например, если используется правая рука, «пропеллер» вращается по часовой стрелке.
- Начните «тик-так». Когда флауэрстик придет на правую палочку, поймайте его чуть ниже центра. Начните вращение движением кисти по часовой стрелке. Правая палочка поддерживает флауэрстик и заставляет его вращаться главным образом тогда, когда она находится под его центром. Она завершает оборот сверху. **T 1**
- Следите за скоростью вращения «пропеллера»; если он вращается слишком быстро, его будет сложно контролировать.

*Примечание.* «Пропеллеры» могут выполняться влево и вправо. Рекомендуется учить исполнение в обе стороны. Ключ к успешному выполнению упражнения лежит в гибкости кисти. Кисть не только вращает флауэрстик, но еще и дает ему необходимую опору, чтобы он не упал.

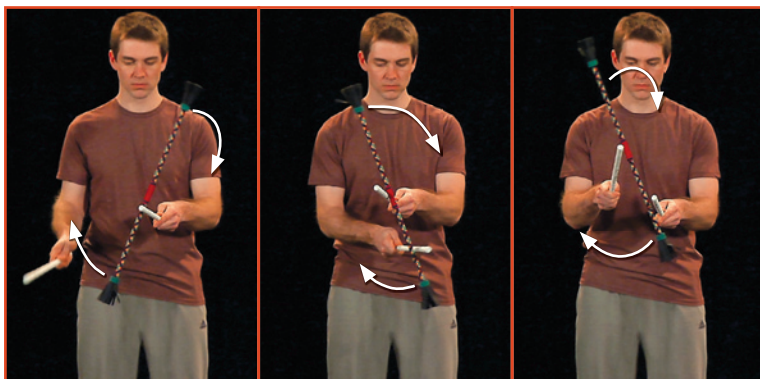


T 1



## Тренировочные упражнения

1. Несколько раз подряд закрутите флауэрстик вокруг одной палочки при помощи другой. Это движение похоже на «пропеллер», но не является им. У 1
2. Потренируйтесь выполнять движение кисти без флауэрстика. Держа палочку в руке, направьте ее вперед и делайте небольшие круговые движения кистью.



У 1

### Распространенные ошибки

1. Палочка находится слишком далеко от центра флауэрстика; участник подбрасывает флауэрстик, а не вращает его.
2. Флауэрстик постоянно падает на пол.
3. Флауэрстик вращается все быстрее и быстрее, и участник теряет контроль над ним.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Выполнять движение, держа палочку очень близко к центру флауэрстика. Вращение должно быть небольшим.
2. Палочка, удерживающая флауэрстик, должна создавать вращение и обеспечивать опору.
3. Контролировать вращение и ускорение флауэрстика. Быть в состоянии замедлить движение флауэрстика, если оно ускоряется, и не позволять ему выходить из-под контроля.

## Вариант

1. Горизонтальный «пропеллер».



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.