

# ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЦИРКОВЫХ ДИСЦИПЛИН



## ХОЖДЕНИЕ ПО ПРОВОЛОКЕ



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 Петио, 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, Виолет Дюшарм, Дарлин Ленден, Карла Менза, Сильвен Ренвилль, Давид Симар  
Редакционный комитет французской версии (*Cirque du Soleil*): Элен Брюне, Лино де Джиованни, 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 Грень: **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**; Клод 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, Клод Сен-Жан-Ришар: **минитрамп**; Жоаким 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 труппы *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 пассивовщика, 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 цвета, 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, значимых 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 подвешивания 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 взрывные. В балансовых подвешиваниях нет значительных перемещений, но они требуют большой выносливости для удержания позиций. Для взрывных упражнений характерно выполнение бросков и акробатических прыжков.







## 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.

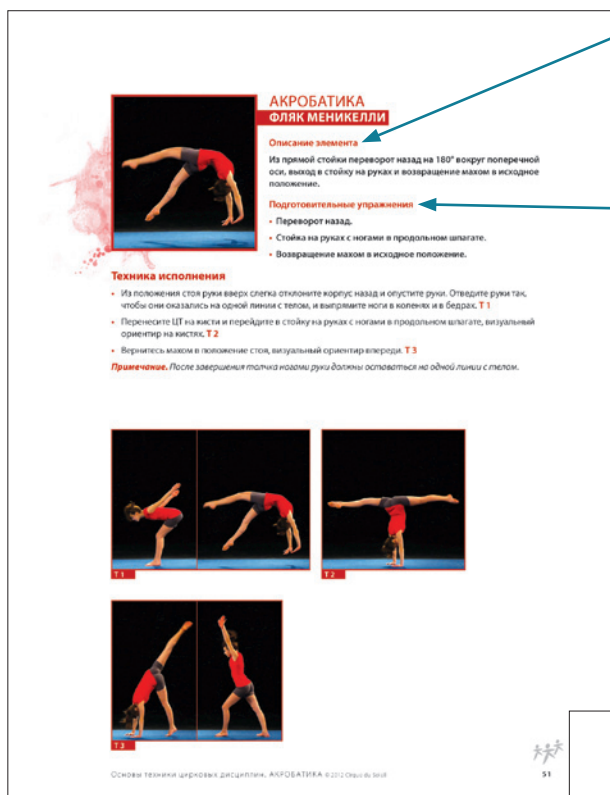
## Замечания по безопасности

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.







## 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

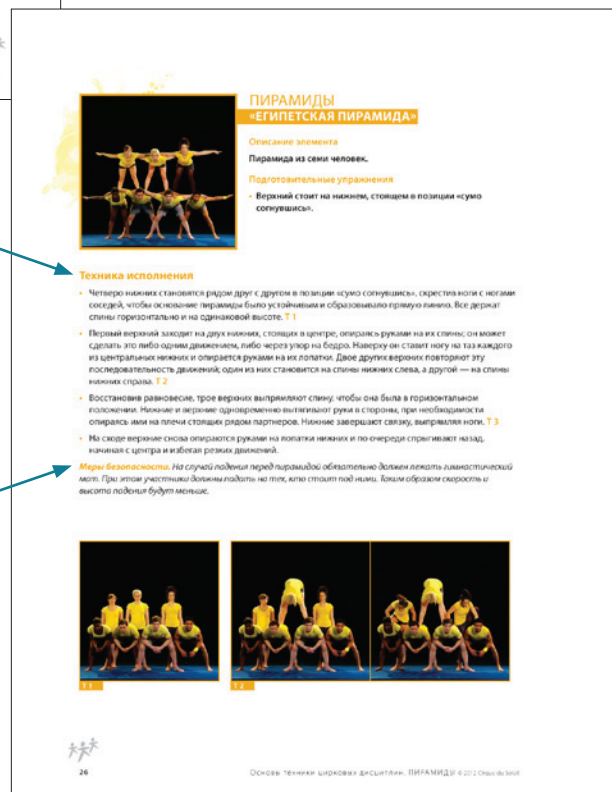
Подробное описание различных фаз движений, составляющих элемент.

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.

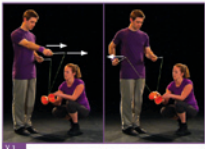
## Меры безопасности

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.



### Тренировочные упражнения

1. Один участник держит диаболо руками и перемещает его, а другой пробует применить правила корректирования его положения пальчиками. Корректировка делается той же рукой, которая задает скорость вращения, то есть правой. Корректируя положение диаболо, продолжайте ускорять его вращение движением правой руки вверх-вниз. У 1.  
Вот три правила корректировки положения диаболо:  
1. Стояте 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. Прокатайте диаболо по полу, используя пальчики, и поднимайте его в воздух.



**Помощь пассивовщика**

- Пассивовщик 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 справа.
2. Участник занимает неправильную позицию.	2. Стоять к 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 ускорствует 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 пассивовщика

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

Обозначена иконкой ПП.

### Помощь пассивовщика

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



**Распространенные ошибки**

1. В момент поворота участник опускает руки.
2. Участник слишком сильно опирается на правую ногу.
3. Участник сползает в повороте.

**Исправление ошибок и корректирующие упражнения**

1. В момент поворота руки должны подниматься автоматически.
2. Сохранять ЦТ на левой ноге. Правая нога должна помогать при повороте.
3. Сильнее согнуть левую ногу в колене и поднять руки.

**Варианты**


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

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



**ЭКВИЛИБР**  
**УПОР УГЛОМ**

Описание элемента  
Упор на полу с опорой на руки.



**Техника исполнения**

- Упритесь руками в пол так, чтобы указательный палец смотрел вперед, а [1] прижмился к ладони. Держите ноги вытянутыми и соединенными вместе, с натянутыми носками. Оттолкнитесь руками, напрягая пресс и спина отодвигая таз назад.

**Тренировочные упражнения**

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


**Помощь пассивщика**

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

Распространенные ошибки	Исправление ошибок и корректирующие упражнения
1. Участнику не удается поднять ноги.	1. Повторить упражнения, позволяющие укрепить мышцы брюшного пресса. УП
2. Участнику не удается держать руки вытянутыми.	2. Развернуть кисти наружу так, чтобы указательный палец смотрел вперед.

**Вариант**

- Упор углом ноги врозь. В 1



Основы техники цирковых дисциплин. ЭКВИЛИБР © 2012 Cirque du Soleil

## Распространенные ошибки

Наиболее распространенные ошибки, которых следует избегать.

## Исправление ошибок и корректирующие упражнения

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

Эти корректирующие упражнения обозначены иконкой **УП**.

## Варианты


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

Обозначены иконкой **В**.

**Помощь пассивщика**

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



**Примечание.** Не следует слишком нажимать на ногу: упор должен быть таким же, как в висе на обоим подопятках. Если трапеция висит высоко, пассивщик может поддерживать участника за плечо снизу.



Распространенные ошибки	Исправление ошибок и корректирующие упражнения
1. Участник опускает бедро и свободную ногу, и потом ему сложно вернуть колено на перекладину.	1. В течение всего упражнения держать бедра на одинаковой высоте.
2. Участник остается в положении согнувшись, и ему трудно сохранить безопасный упор стопа.	2. Выпрямить ноги в бедрах, закрепить лодыжки и выдвинуть таз вперед, и притянуть пятки к лодыжкам.

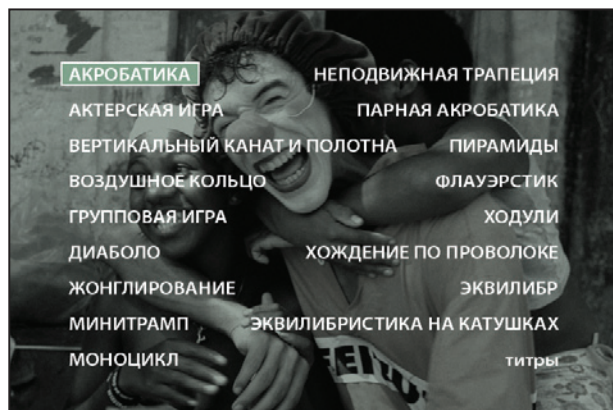
**Варианты**

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

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

# ИНСТРУКЦИЯ К ВИДЕОМАТЕРИАЛАМ

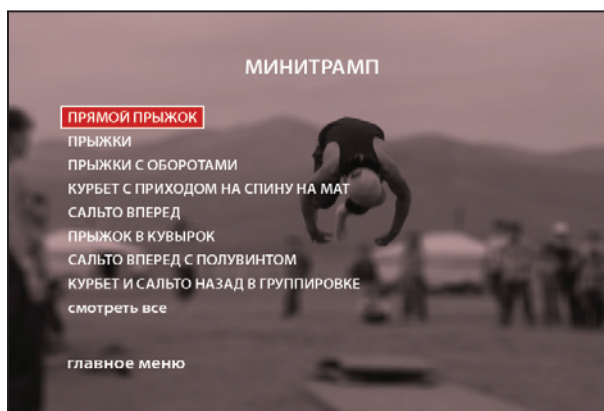


## Общее меню

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.



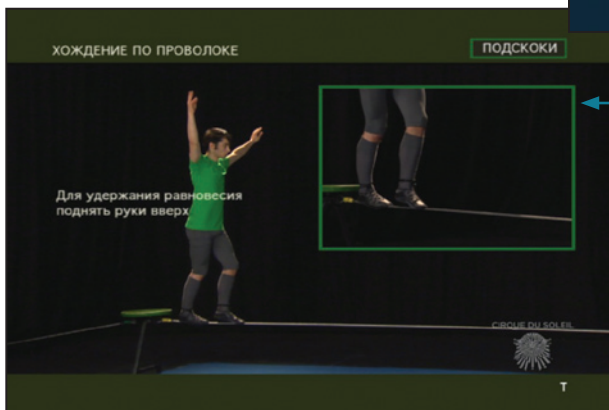


## Внимание!

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 пассивовщика.

## 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.







## ХОЖДЕНИЕ ПО ПРОВОЛОКЕ

### ВВЕДЕНИЕ

Суть этой дисциплины заключается в удержании равновесия и выполнении последовательности фигур на горизонтально натянутом металлическом тросе. Пружины на концах троса дают ему определенную свободу хода, называемую темпом и помогающую при прыжках и танцевальных па.

В отличие от традиционного хождения по канату, на проволоке обычно работают на высоте, не превышающей двух метров. Эта цирковая дисциплина требует концентрации, координации движений и владения своим телом.



## ТЕРМИНОЛОГИЯ

### Батман

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

### Мостик

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

### Нога в закрытой позиции

Продольное положение ступни на канате.

### Нога в открытой позиции

Нога развернута наружу под углом примерно 45°.

### Полупальцы

Стойка на подушечках стоп.

### Проволока

Металлический трос, на котором работает артист.

### Ретире

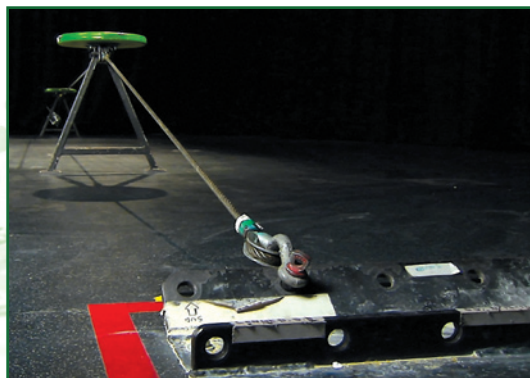
Движение, при котором ступня одной ноги поднимается вверх и ставится на колено другой ноги.

### Центр тяжести (ЦТ)

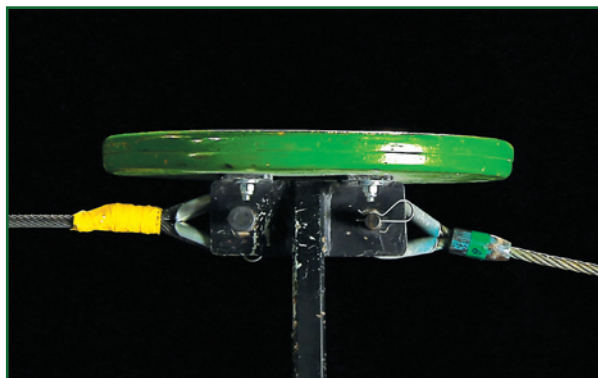
Центр массы тела человека и точка пересечения трех осей вращения.

## РЕКВИЗИТ

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

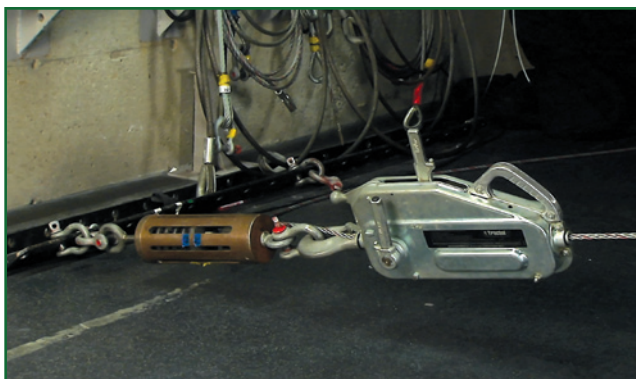


Растяжки



Мостик





Ручная лебедка

**Примечание.** Существует самонесущая проволока, обычно более короткая и менее туго натянутая. Для ее хранения необходимо больше места, но она быстрее устанавливается и не нуждается в узлах крепления.

## ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Перед тем как натянуть проволоку, следует всегда проверять все элементы конструкции: положение креплений, тросы и мостики.

Обучение можно начать с хождения по короткой проволоке, натянутой на высоте 60 см. Эта высота позволит участнику спрыгнуть или упасть с проволоки без риска получить травму, а затем снова встать на нее. Нет необходимости прибегать к использованию лонжи или других средств страховки, но наличие мата под проволокой обязательно.

Во время репетиций не следует ничего оставлять под тросом, чтобы участник не травмировался. Для обеспечения безопасности во время тренировок следует сохранять атмосферу сосредоточенности.

Не нужно использовать при обучении палки, чтобы участник не травмировался при падении сам или не нанес ими травму кому-либо другому.

На тренировках рекомендуется носить спортивные штаны или длинные трико, чтобы не оцарапать ноги при падении, а также танцевальную обувь на плоской подошве из тонкой кожи. Если у участника нет специальной обуви, он должен тренироваться в носках.





# СОДЕРЖАНИЕ

## ХОЖДЕНИЕ ПО ПРОВОЛОКЕ

### ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ

#### Хождение

Основная позиция	7
Хождение вперед	9
Подскоки	11
Хождение назад	13

#### Балансирование

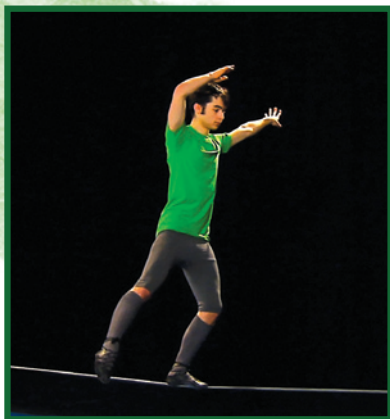
Балансирование на обеих ногах	16
Балансирование с руками за спиной	18
Выпады	20

#### Танец

Поворот на 180°	22
Скольжения	
Скольжения	24
На коленях	26
Хождение через ретире	28
Бег, ноги в открытой позиции	30







## ХОЖДЕНИЕ ПО ПРОВОЛОКЕ ОСНОВНАЯ ПОЗИЦИЯ

### Описание элемента

Балансирование на проволоке стоя, ноги в закрытой позиции.

### Техника исполнения

- Исходное положение стоя на полу у середины проволоки.
- Поставьте ногу в закрытой позиции на проволоку. В основной позиции ступня всегда полностью стоит на проволоке и направлена вдоль нее. Проволока проходит между большим и вторым пальцами ноги и точно посередине пятки.
- Смотрите на место крепления проволоки к мостику. Не следует смотреть ни на пол, ни дальше, чем мостик.
- Поднимите руки, встаньте на проволоку и удерживайте прямое положение. Старайтесь не наклоняться вперед и назад или слишком сильно уводить бедра в стороны. Центр тяжести должен находиться по центру опорной ноги, которую нужно держать слегка согнутой в колене.
- Равновесие удерживается за счет колена опорной ноги, рук и свободной ноги.
- Удерживайте равновесие в течение 5, 10 или 20 секунд, сойдите с проволоки и повторите упражнение с другой ноги.

**Примечание.** На проволоке участник должен чувствовать, что его ноги тяжелые и устойчивые, а руки — легкие и подвижные. Этих ощущений трудно добиться сразу, так как они противоречивы по своей природе.

### Тренировочные упражнения

1. Выполните упражнение, двигаясь по линии, начерченной на полу. **У 1**
2. Удерживайте равновесие с помощью пассировщика. **У 2**
3. Удерживайте равновесие, стараясь как можно меньше опираться на руку пассировщика.



У 1



У 2



## Помощь пассивовщика

- Чтобы помочь участнику, пассивовщик становится перед ним и протягивает ему руку, закрепив ее и сжав пальцы в кулак. Участник опирается на руку пассивовщика, стараясь как можно чаще ее отпускать.
- Пассивовщик не должен держать участника за бедра, так как тогда участник не сможет контролировать равновесие.

### Распространенные ошибки

1. Участник падает с проволоки.
2. Проволока дрожит.
3. Участник слишком сильно опирается на пассивовщика.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

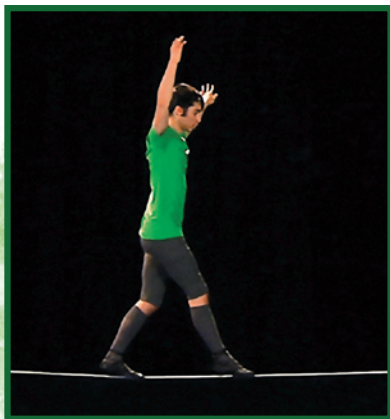
1. Удерживать равновесие с помощью рук, опорного колена и другой ноги.
2. Участник должен стоять спокойно. Сгибать и разгибать колено опорной ноги.
3. Пассивовщик должен помочь участнику перенести ЦТ на ступню опорной ноги.

## Варианты

1. Двое участников на проволоке спиной друг к другу и лицом к платформам.
2. Соревнование: кто дольше продержится на проволоке.







## ХОЖДЕНИЕ ПО ПРОВОЛОКЕ

### ХОЖДЕНИЕ ВПЕРЕД

#### Описание элемента

Из основной позиции скользящее движение ногой по проволоке вперед.

#### Подготовительные упражнения

- Удерживать основную позицию в течение не менее 5 секунд.

#### Техника исполнения

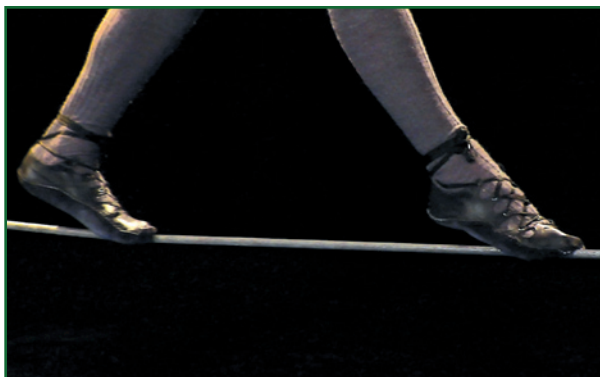
- Встаньте в основную позицию на левой ноге. **Т 1**
- Поставьте носок правой ноги на носок левой. **Т 2**
- Скользящим движением переместите носок правой ноги по проволоке, сохраняя вес на левой ноге. **Т 3**
- Перенесите вес на правую ногу.
- Поднимите левую ступню и как можно быстрее встаньте в основную позицию на правой ноге. **Т 4**
- Восстановите равновесие в основной позиции и повторите упражнение с другой ноги.



Т 1



Т 2



Т 3



Т 4

## Тренировочные упражнения

1. Выполните упражнение, двигаясь по линии, начерченной на полу. **У 1**
2. Повторите это упражнение на проволоке с помощью пассивовщика. Поддержка пассивовщика позволит участнику прочувствовать свои движения на проволоке, не заботясь о равновесии. **У 2**
3. Продвигайтесь вперед по проволоке с помощью пассивовщика. Пассивовщик идет рядом с участником, подставляя ему сжатую в кулак руку; участник должен стараться как можно чаще отпускать руку пассивовщика.



У 1



У 2

## Помощь пассивовщика

- Чтобы помочь участнику, пассивовщик становится перед ним и протягивает ему руку, закрепив ее и сжав пальцы в кулак. Участник опирается на руку пассивовщика, стараясь как можно чаще ее отпускать.
- Пассивовщик не должен держать участника за бедра, так как тогда участник не сможет контролировать равновесие.

### Распространенные ошибки

1. Участник падает с проволоки.
2. Участник сгибается при ходьбе.
3. При каждом шаге участник раскачивается из стороны в сторону.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Удерживать равновесие с помощью рук, опорного колена и поперечных движений свободной ногой.
2. Согнуть опорную ногу в колене и стараться стоять спокойно.
3. Пассивовщик должен помочь участнику перенести ЦТ на ступню опорной ноги.

## Варианты

1. Ходение вперед с удержанием основной позиции на каждой ноге в течение 10 секунд.
2. Ходение мелкими шагами.
3. Ходение длинными скользящими шагами.
4. Пройти с одного конца проволоки на другой, принимая основную позицию только при потере равновесия.





## ХОЖДЕНИЕ ПО ПРОВОЛОКЕ ПОДСКОКИ

### Описание элемента

Хождение по проволоке с подскоками.

### Подготовительные упражнения

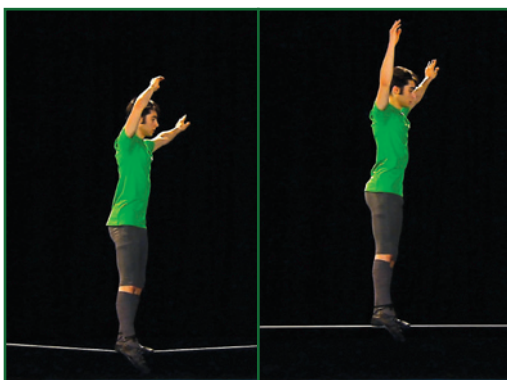
- Удерживать основную позицию в течение не менее 10 секунд.

### Техника исполнения

- Встаньте в основную позицию на одной ноге. **Т 1**
- Качните проволоку три раза, сгибая колено опорной ноги. **Т 2**
- Остановите колебания проволоки, снова согнув колено опорной ноги, как при остановке на батуте. **Т 3**
- Выполните скольжение на другую ногу.
- Повторите все упражнение с другой ноги.



Т 1



Т 2



Т 3

### Тренировочные упражнения

1. Выполните упражнение, двигаясь по линии, начерченной на полу. **У 1**
2. Повторите это упражнение на проволоке с помощью пассивщика. Поддержка пассивщика позволит участнику прочувствовать свои движения на проволоке, не заботясь о равновесии. **У 2**





У 1



У 2

## Помощь пассивовщика

- Чтобы помочь участнику, пассивовщик становится перед ним и протягивает ему руку, закрепив ее и сжав пальцы в кулак. Участник опирается на руку пассивовщика, стараясь как можно чаще ее отпускать.
- Пассивовщик не должен держать участника за бедра, так как тогда участник не сможет контролировать равновесие.

### Распространенные ошибки

1. Участник теряет равновесие при подскоках.
2. Участник пытается восстановить равновесие при помощи верхней части корпуса.
3. Участник сгибает опорную ногу в колене, но канат при этом не раскачивается.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Для удержания равновесия участник должен работать руками.
2. Верхняя часть тела должна оставаться неподвижной; двигаются только ноги и руки.
3. Опорная нога сгибается в колене только в момент прыжка и остановки.

## Варианты

1. 5-10 подскоков на каждой ноге.
2. Чередование ходьбы и подскоков.





## ХОЖДЕНИЕ ПО ПРОВОЛОКЕ ХОЖДЕНИЕ НАЗАД

### Описание элемента

Хождение по проволоке спиной.

### Подготовительные упражнения

- Удерживать основную позицию в течение не менее 10 секунд.

### Техника исполнения

- Встаньте в основную позицию на левой ноге. **Т 1**
- Поставьте правую ногу назад на носок вплотную к пятке левой ноги. **Т 2**
- Полностью поставьте правую ступню на проволоку и перенесите на нее ЦТ. **Т 3**
- Уберите левую ногу с проволоки и встаньте в основную позицию на правой ноге. **Т 4**
- Восстановите равновесие в основной позиции и повторите упражнение с другой ноги.



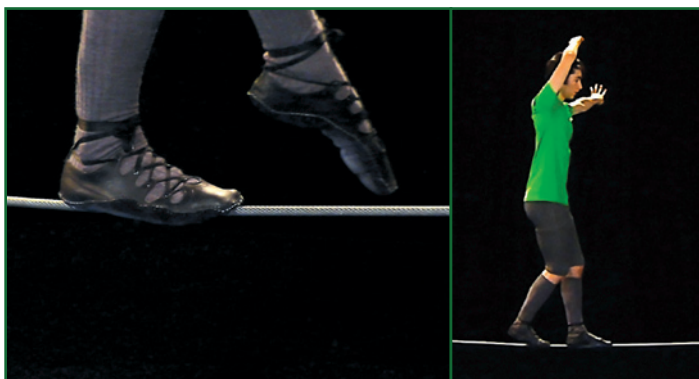
Т 1



Т 2



Т 3



Т 4



## Тренировочные упражнения

1. Выполните упражнение, двигаясь по линии, начерченной на полу. **У 1**
2. Повторите это упражнение на проволоке с помощью пассивовщика. Поддержка пассивовщика позволит участнику почувствовать свои движения на проволоке, не заботясь о равновесии. **У 2**



У 1



У 2

## Помощь пассивовщика

- Чтобы помочь участнику, пассивовщик становится перед ним и протягивает ему руку, закрепив ее и сжав пальцы в кулак. Участник опирается на руку пассивовщика, стараясь как можно чаще отпускать ее.
- Пассивовщик не должен держать участника за бедра, так как тогда участник не сможет контролировать равновесие.

### Распространенные ошибки

1. Участник слишком быстро идет назад.
2. Участник стоит на прямых ногах.
3. Участник падает с проволоки.
4. Участник сгибается при ходьбе.
5. При каждом шаге участник раскачивается из стороны в сторону.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

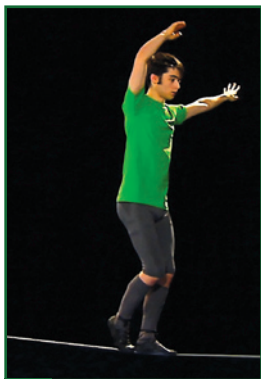
1. Удерживать ЦТ на опорной ноге. Удерживать основную позицию не менее трех секунд, прежде чем продолжить движение.
2. Удерживать основную позицию не менее трех секунд, прежде чем продолжить движение.
3. Удерживать основную позицию как можно дольше, перед тем как идти назад с другой ноги.
4. Смотреть на конец проволоки и держать опорную ногу согнутой.
5. Держать опорную ногу согнутой, а верхнюю часть корпуса — строго по центру и работать только предплечьями.



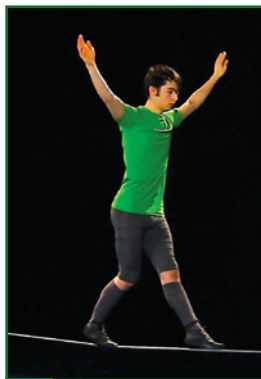


## Варианты

1. Ходение назад короткими шагами без подскоков. **В 1**
2. Ходение назад широкими шагами без подскоков. **В 2**
3. Ходение назад без возвращения в основную позицию.

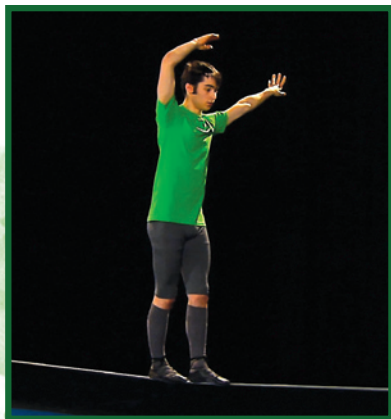


**В 1**



**В 2**





## ХОЖДЕНИЕ ПО ПРОВОЛОКЕ БАЛАНСИРОВАНИЕ НА ОБЕИХ НОГАХ

### Описание элемента

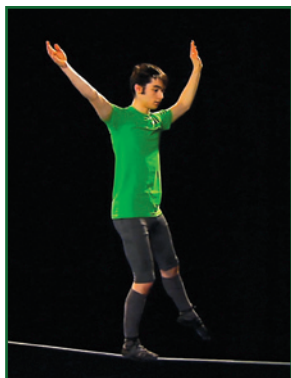
Удержание равновесия с обеими ступнями на проволоке.

### Подготовительные упражнения

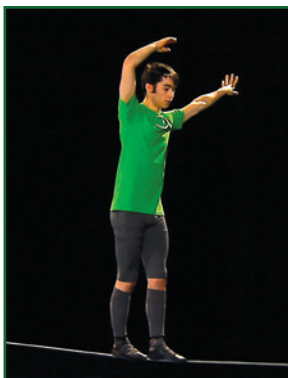
- Удерживать основную позицию в течение не менее 20 секунд.

### Техника исполнения

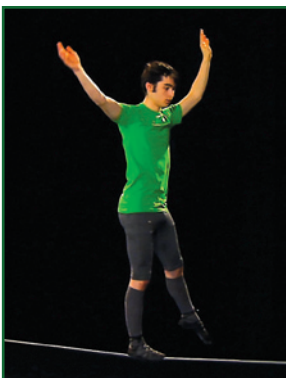
- Встаньте в основную позицию на одной ноге. **Т 1**
- Поставьте вторую ногу перед первой так, чтобы ЦТ находился между ступнями.
- Выпрямите ноги и удерживайте равновесие только при помощи рук в течение десяти секунд. **Т 2**
- Встаньте в основную позицию и продолжите упражнение с другой ноги. **Т 3**



**Т 1**



**Т 2**



**Т 3**

### Тренировочные упражнения

1. Выполните упражнение, двигаясь по линии, начерченной на полу.
2. Попробуйте выполнить упражнение без помощи пассивщика, как можно дольше удерживая равновесие перед тем, как принять основную позицию.



## Помощь пассивщика

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



ПП 1

### Распространенные ошибки

1. Участник падает с проволоки.
2. Тело участника раскачивается из стороны в сторону.
3. Участник приседает, как при катании на скейтборде.

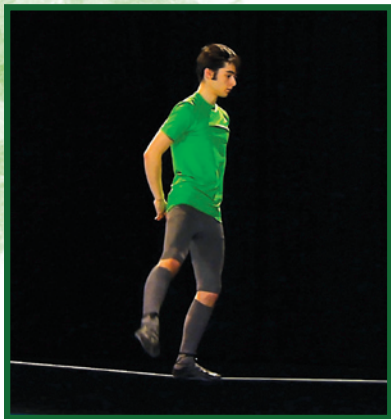
### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Вернуться в основную позицию, чтобы не допустить потери равновесия.
2. Держать верхнюю часть корпуса прямо и работать только предплечьями.
3. Заблокировать корпус и работать только предплечьями.

## Варианты

1. Равновесие с расставленными ногами.
2. Подъем на полупальцы.





## ХОЖДЕНИЕ ПО ПРОВОЛОКЕ БАЛАНСИРОВАНИЕ С РУКАМИ ЗА СПИНОЙ

### Описание элемента

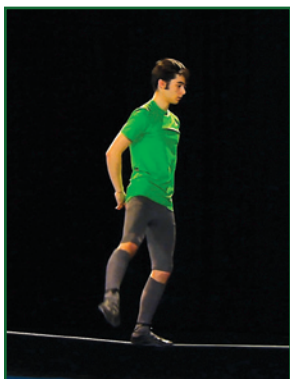
Удерживать основную позицию с руками за спиной.

### Подготовительные упражнения

- Удерживать основную позицию в течение не менее 20 секунд.

### Техника исполнения

- Встаньте в основную позицию на одной ноге.
- Медленно заведите руки за спину.
- Удерживайте позицию 5-10 секунд, сохраняя равновесие только при помощи ног. Согните и выпрямите опорную ногу. **Т 1**
- Поднимите руки вверх.
- Повторите упражнение с другой ноги.



**Т 1**

### Тренировочные упражнения

1. Выполните упражнение, двигаясь по линии, начерченной на полу.
2. Попробуйте выполнить упражнение без помощи пассировщика, как можно дольше удерживая равновесие перед тем, как принять основную позицию.



### Распространенные ошибки

1. Участник падает с проволоки.
2. Тело участника раскачивается из стороны в сторону.
3. Бедра участника слишком сильно раскачиваются из стороны в сторону.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Чтобы не упасть, нужно вернуться в основную позицию с поднятыми руками и попытаться восстановить равновесие.
2. Больше сгибать и выпрямлять опорную ногу.
3. Четко выполнять основную позицию (см. *Основная позиция, Ходжение по проволоке*, стр. 7).

### Варианты

1. Равновесие в основной позиции при помощи рук.
2. Равновесие в основной позиции с жонглированием или манипуляцией какими-либо предметами.
3. Ходжение по проволоке с руками за спиной.





## ХОЖДЕНИЕ ПО ПРОВОЛОКЕ ВЫПАДЫ

### Описание элемента

Удержание равновесия при скольжении одной ногой назад.

### Подготовительные упражнения

- Удерживать основную позицию в течение не менее 20 секунд.
- Удерживать равновесие на обеих ногах в течение не менее 20 секунд.

### Техника исполнения

- Из основной позиции на одной ноге поставьте другую ногу в открытой позиции позади опорной ноги. **Т 1**
- Медленным скользящим движением отведите прямую ногу назад, сохраняя ЦТ на опорной ноге.
- Удерживайте это положение 5 секунд.
- Выпрямитесь, сохраняя ЦТ на передней ноге. **Т 3**
- Вернитесь в основную позицию на передней ноге. **Т 4**
- Повторите упражнение с другой ноги.



**Т 1**



**Т 2**



**Т 3**



**Т 4**



## Тренировочные упражнения

1. Выполните упражнение, двигаясь по линии, начерченной на полу.
2. Повторите это упражнение на проволоке с помощью пассивовщика. Поддержка пассивовщика позволит участнику прочувствовать свои движения на проволоке, не заботясь о равновесии.
3. Попробуйте выполнить упражнение без помощи пассивовщика, сначала не опускаясь слишком глубоко в выпад и не делая его слишком широким. Оставайтесь в выпаде 5 секунд.

## Помощь пассивовщика

- Чтобы помочь участнику, пассивовщик становится перед ним и протягивает ему руку, закрепив ее и сжав пальцы в кулак. Участник опирается на руку пассивовщика, стараясь как можно чаще отпускать ее.
- Пассивовщик не должен держать участника за бедра, так как тогда участник не сможет контролировать равновесие.

### Распространенные ошибки

1. Участник слишком сильно перемещает вес назад.
2. Участник держится на проволоке за счет пальцев ног.
3. Участник пытается удержать равновесие при помощи корпуса или бедер.

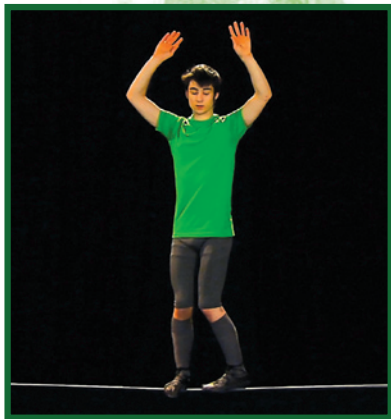
### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Поставить всю стопу на проволоку.
2. Сохранять ЦТ на передней ноге.
3. Удерживать равновесие при помощи рук, держа верхнюю часть корпуса неподвижно.

## Варианты

1. Выпад со взглядом в сторону публики.
2. Выпад с продольным шпагатом: из выпада продолжайте скользить назад, пока не сядете в продольный шпагат.





## ХОЖДЕНИЕ ПО ПРОВОЛОКЕ ПОВОРОТ НА 180°

### Описание элемента

Из основной позиции на одной ноге развернуться на 180°.

### Подготовительные упражнения

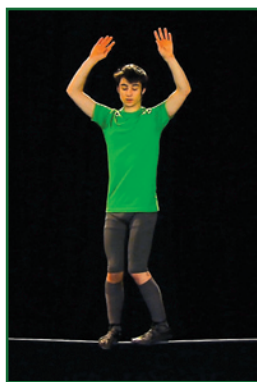
- Удерживать основную позицию в течение не менее 20 секунд.

### Техника исполнения

- Встаньте в основную позицию на левой ноге. **Т 1**
- Поверните правую ногу внутрь и поставьте ее на всю стопу перед левой. **Т 2**
- Слегка приподнимите левую ногу, повернитесь влево на правой ноге и как можно быстрее перенесите взгляд на противоположный конец проволоки.
- Поставьте левую ногу обратно на проволоку и сразу же поднимите правую ногу. **Т 3**
- Вернитесь в основную позицию на левой ноге. **Т 4**



**Т 1**



**Т 2**



**Т 3**



**Т 4**

### Тренировочные упражнения

1. Выполните упражнение, двигаясь по линии, начерченной на полу.
2. Повторите это упражнение на проволоке с помощью пассивщика. Поддержка пассивщика позволит участнику прочувствовать свои движения на проволоке, не заботясь о равновесии.





## Помощь пассивщика

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



ПП 1

### Распространенные ошибки

1. В момент поворота участник опускает руки.
2. Участник слишком сильно опирается на правую ногу.
3. Участник сгибается в поясе.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. В момент поворота руки должны подниматься автоматически.
2. Сохранять ЦТ на левой ноге. Правая нога должна помогать при повороте.
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° посередине проволоки.





## ХОЖДЕНИЕ ПО ПРОВОЛОКЕ СКОЛЬЖЕНИЯ

### Описание элемента

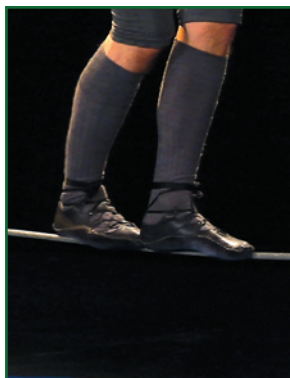
Перемещение по проволоке скользящими движениями.

### Подготовительные упражнения

- Удерживать основную позицию в течение не менее 20 секунд.
- Удерживать равновесие на обеих ногах в течение не менее 10 секунд.

### Техника исполнения

- Из основной позиции поставьте свободную ногу вперед вплотную к другой ноге. **Т 1**
- Выполните скользящий шаг вперед передней стопой. **Т 2**
- Таким же скользящим шагом приставьте заднюю ногу вплотную к пятке передней ноги. **Т 3**
- Продолжите движение.



**Т 1**



**Т 2**



**Т 3**

### Тренировочные упражнения

1. Выполните упражнение, двигаясь по линии, начерченной на полу.
2. Повторите это упражнение на проволоке с помощью пассивщика. Поддержка пассивщика позволит участнику прочувствовать свои движения на проволоке, не заботясь о равновесии.
3. Выполните упражнение без помощи пассивщика, возвращаясь в основную позицию после двух скольжений.
4. Выполните упражнение без помощи пассивщика, как можно реже возвращаясь в основную позицию.



## Помощь пассивщика

- Чтобы помочь участнику, пассивщик становится перед ним и протягивает ему руку, закрепив ее и сжав пальцы в кулак. Участник опирается на руку пассивщика, стараясь как можно чаще ее отпускать.
- Пассивщик не должен держать участника за бедра, так как тогда участник не сможет контролировать равновесие.

### Распространенные ошибки

1. Участник падает с проволоки.
2. Участник слишком сильно опирается на переднюю или заднюю ногу.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Быстро вернуться в основную позицию.
2. Сохранять ЦТ между стопами.

## Варианты

1. «Ча-ча-ча». Менять переднюю ногу после каждых трех скольжений. **В 1**
2. «Скейтборд». Скольжение с ногами, повернутыми в одну сторону.



**В 1**





## ХОЖДЕНИЕ ПО ПРОВОЛОКЕ НА КОЛЕНАХ

### Описание элемента

Из основной позиции встать коленом на проволоку.

### Подготовительные упражнения

- Удерживать основную позицию в течение не менее 20 секунд.
- Удерживать равновесие на обеих ногах в течение не менее 10 секунд.

### Техника исполнения

- Встаньте в основную позицию на правую ногу и выполните скольжение левой ногой вперед, перенося ЦТ в точку между ступнями. **Т 1**
- Согните оба колена так, чтобы колено задней (правой) ноги коснулось проволоки, и оставайтесь в этом положении 5 секунд. **Т 2**
- Вернитесь в основную позицию на переднюю (левую) ногу. **Т 3**
- Продолжите упражнение с другой ноги. **Т 4**



Т 1



Т 2



Т 3



Т 4



## Тренировочные упражнения

1. Выполните упражнение, двигаясь по линии, начерченной на полу.
2. Повторите это упражнение на проволоке с помощью пассивовщика. Поддержка пассивовщика позволит участнику прочувствовать свои движения на проволоке, не заботясь о равновесии.

## Помощь пассивовщика

- Чтобы помочь участнику, пассивовщик становится перед ним и протягивает ему руку, закрепив ее и сжав пальцы в кулак. Участник опирается на руку пассивовщика, стараясь как можно чаще ее отпускать.
- Пассивовщик не должен держать участника за бедра, так как тогда участник не сможет контролировать равновесие.

### Распространенные ошибки

1. Участник падает с проволоки.
2. Участник опускает руки.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Чтобы не потерять равновесие, участник должен вернуться в основную позицию, даже если он не закончил выполнять движение.
2. Держать руки вверх и балансировать предплечьями; удерживать равновесие с помощью ног невозможно.

## Вариант

1. Это же упражнение в положении сидя на корточках. **В 1**



**В 1**





## ХОЖДЕНИЕ ПО ПРОВОЛОКЕ ХОЖДЕНИЕ ЧЕРЕЗ РЕТИРЕ

### Описание элемента

Ходьба по проволоке с поочередным поднятием ног.

### Подготовительные упражнения

- Удерживать основную позицию в течение не менее 20 секунд.
- Удерживать равновесие на обеих ногах в течение не менее 10 секунд.

### Техника исполнения

- Встаньте в основную позицию на одной ноге. **Т 1**
- Поднимите другую ногу так, чтобы ее ступня касалась колена опорной ноги. **Т 2**
- Удерживайте это положение 3 секунды.
- Опустите ногу и скользящим движением сделайте шаг вперед по проволоке. **Т 3**
- Продолжите упражнение с другой ноги.



Т 1



Т 2



Т 3

### Тренировочные упражнения

1. Выполните упражнение, двигаясь по линии, начерченной на полу.

### Помощь пассивовщика

- Чтобы помочь участнику, пассивовщик становится перед ним и протягивает ему руку, закрепив ее и сжав пальцы в кулак. Участник опирается на руку пассивовщика, стараясь как можно чаще отпускать ее.
- Пассивовщик не должен держать участника за бедра, так как тогда участник не сможет контролировать равновесие.





### Распространенные ошибки

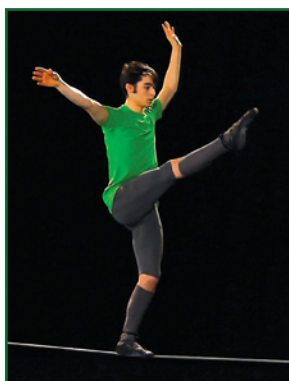
1. Участник ставит ногу на проволоку, не выполняя скольжение.
2. Участник уходит вправо каждый раз, когда выполняет ретире левой ногой.
3. При балансировании в момент ретире обе руки участника уходят вправо или влево.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Стопа должна скользить вдоль опорной ноги, пока носок не коснется проволоки. Продолжить скольжение, чтобы сделать шаг.
2. Сгибать и разгибать опорную ногу.
3. Не делать слишком широкие движения бедрами в сторону, работать верхней частью корпуса.

### Варианты

1. Удержание позиции в течение 5-10 секунд.
2. Ходение через ретире спиной.
3. Батманы вместо ретире. Между батманами хождение вперед по канату скользящими шагами. **В 3**
4. Ретире с перешагиванием через палку. **В 4**



**В 3**



**В 4**





## ХОЖДЕНИЕ ПО ПРОВОЛОКЕ БЕГ, НОГИ В ОТКРЫТОЙ ПОЗИЦИИ

### Описание элемента

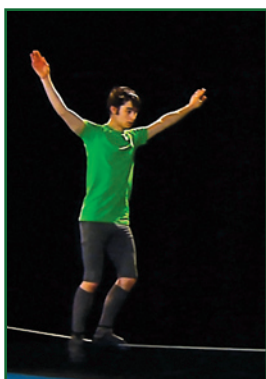
Быстрое перемещение по проволоке, ноги в открытой позиции.

### Подготовительные упражнения

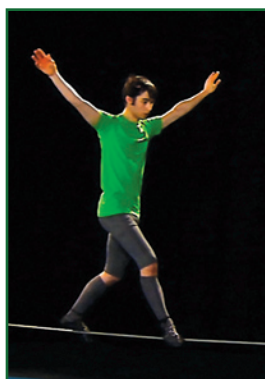
- Удерживать основную позицию в течение не менее 20 секунд.
- Удерживать равновесие на обеих ногах в течение не менее 10 секунд.

### Техника исполнения

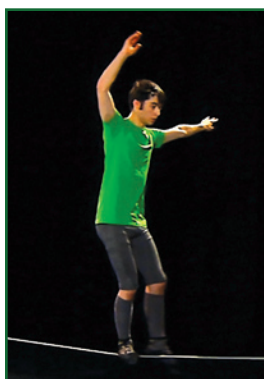
- Из основной позиции на одной ноге коснитесь проволоки свободной ногой в открытой позиции. **Т 1**
- Как только нога коснется проволоки, поставьте ее в открытую позицию, согнув колено. **Т 2**
- Перенесите ЦТ на ногу в открытой позиции. **Т 3**
- Поставьте вперед другую ногу в открытой позиции, согнув ее в колене. **Т 4**
- Продолжайте выполнять упражнение.



Т 1



Т 2



Т 3



Т 4

### Тренировочные упражнения

1. Выполните упражнение, двигаясь по линии, начерченной на полу.
2. Повторите это упражнение на проволоке с помощью пассировщика. Поддержка пассировщика позволит участнику прочувствовать свои движения на проволоке, не заботясь о равновесии.
3. Попробуйте выполнить упражнение без помощи пассировщика. Сделайте три шага с ногами в открытой позиции и скользящим движением вернитесь в основную позицию.
4. Сделайте как можно больше шагов, перед тем как вернуться в основную позицию.



## Помощь пассивовщика

- Чтобы помочь участнику, пассивовщик становится перед ним и протягивает ему руку, закрепив ее и сжав пальцы в кулак. Участник опирается на руку пассивовщика, стараясь как можно чаще ее отпускать.
- Пассивовщик не должен держать участника за бедра, так как тогда участник не сможет контролировать равновесие.

### Распространенные ошибки

1. Участник чувствует боль в ступнях.
2. Участник передвигается на прямых ногах.
3. Участник падает с проволоки.
4. Участник слишком сильно переносит вес тела вперед.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Сжимать и разжимать пальцы ног.
2. Согнуть ноги в коленях.
3. Удерживать равновесие с помощью рук и как можно быстрее возвращаться в основную позицию.
4. Участник должен сохранять ЦТ над опорной ногой до тех пор, пока не почувствует проволоку другой ногой.

## Варианты

1. Бег короткими шагами.
2. Бег широкими шагами.
3. Бег с подскоками.
4. Бег без подскоков.
5. Бег назад. В 5



В 5



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.