

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЦИРКОВЫХ ДИСЦИПЛИН



ЭКВИЛИБР



FONDATION
CIRQUE DU SOLEIL™



CIRQUE DU SOLEIL

Автор и главный редактор: Мишель Лафортюн
Координатор производства: Карла Менза
Ассистент по производству: Давид Симар
Техническая поддержка: Дарлин Ленден, Вероник Рикар, Джессения Вилламилл Дос Сантос
Помощь в подготовке проекта: Элен Брюне
Специальные консультанты: Бернар Петтио, Мартен Больдюк

Разработка графического решения
Художественный руководитель: Пьер Демаре
Графический дизайн: Эмманюэль Симар, Мария Мазелла
Графическое производство: Эрик Сове
Выбор фотографий: Жан-Марк Женгра
Фотографии на обложке: Эрик Сен-Пьер, Лин Шарлебуа, Иере Феррейра, Сара Бедар-Дюбе
Подготовка к печати и монтаж: Карин Реймон, Анн Трамбле

Редактирование

Сверка и унификация французской рукописи: Патрис Обертен, Виолен Дюшарм, Дарлин Ленден, Карла Менза, Сильвен Ренвилль, Давид Симар
Редакционный комитет французской версии (*Cirque du Soleil*): Элен Брюне, Лино де Жиованни, Стефан Гроло, Мишель Лафортюн, Карин Лавуа, Карла Менза, Симон Риу, Давид Симар, Поль Вашон
Координатор русской версии: Анастасия Бурлакова
Перевод на русский язык: компания «Версаком»
Редакторы и корректоры: Ирина Кравцова, Андрей Павлов, компания «Версаком»

Инструкторы Службы выполнения гражданской миссии:

Эмманюэль Бошо: **диаболо**; Эмманюэль Бошо, Карин Лавуа: **групповая игра, флауэрстик**

НАЦИОНАЛЬНОЕ ЦИРКОВОЕ УЧИЛИЩЕ

Ответственный редактор: Даниела Арендасова, заведующая учебной частью
Ассистенты ответственного редактора: Патрис Обертен, координатор по подготовке инструкторов и тренеров, и Анни Готье, координатор по организации учебной деятельности

Авторский коллектив

ПРЕПОДАВАТЕЛИ: Натали Эбер: **акробатика, воздушное кольцо**; Анн Жандро: **вертикальный канат и полотна**; Андре Сен-Жан: **ходули, минитрамп, эквилибристика на катушках**; Сильвен Ренвилль: **эквилибр, парная акробатика, пирамиды**; Николетт Хайзвинкель: **хождение по проволоке**; Ив Дажнэ: **актерская игра**; Сергей Перепелицкий: **жонглирование**; Люк Трамбле: **моноцикл**; Вероник Тибо: **неподвижная трапеция**; Антуан Гренье: **специалист по подвеске**

Демонстрация на фотографиях и видеозаписях

СТУДЕНТЫ: Лори Адомато, Девин Хендерсон, Максим Лорен: **акробатика**; Анна Кищенко, Андреанн Надо: **воздушное кольцо**; Анн-Фей Оде-Джонстон, Симон Надо, Натали Олейник: **вертикальный канат и полотна**; Клоэ Сен-Жан-Ришар: **ходули**; Луи-Марк Брюно-Дюмулен, Валери Дусе: **эквилибр**; Франсуа Бувье: **хождение по проволоке**; Уильям Боннет, Уго Дарио, Мэтью Холсбик, Джулио Ланцафаме, Джонатан Морелл, Джефф Ретцлафф, Томас Солгрейн, Ванесса Воллеринг: **актерская игра и групповая игра**; Янн Леблан, Джонатан Ройтман: **жонглирование**; Камилль Легри, Тристан Нильсен: **парная акробатика**; Максим Лорен, Клоэ Сен-Жан-Ришар: **минитрамп**; Жоахим Чиокка: **моноцикл**; Альма Бухольцер, Мари-Пьер Кампо, Лайза Экерт, Мигель Анхель Хилес Хуайта, Анни Лаплант, Янн Деблан, Леони, Пилот, Джонатан Ройтман: **пирамиды**; Симон Надо: **эквилибристика на катушках**; Розали Дюшарм: **неподвижная трапеция**

Обязательное депонирование: зима 2012 года

* Мужской род используется в настоящем издании обезличенно с единственной целью — не утяжелять текст.

Благодарность за сотрудничество:

Гаэтану Моранси, вице-президенту Службы выполнения гражданской миссии, за его помощь в осуществлении проекта; Марку Лалонду, генеральному директору Национального циркового училища, а также всем служащим Cirque du Soleil и Национального циркового училища за их помощь.

Toute reproduction est strictement interdite sans l'autorisation préalable du titulaire des droits d'auteurs. Le contrevenant s'expose à des sanctions civiles ou pénales. / Любое воспроизведение без предварительного разрешения обладателя авторских прав строго запрещено. К нарушителю будут применены гражданско-правовые или уголовные санкции.

Tous droits réservés / Все права защищены
Produit au Canada / Опубликовано в Канаде



© 2012 Cirque du Soleil
cirquedusoleil.com

Cirque du Soleil est une marque détenue par *Cirque du Soleil* et employée sous licence. / *Cirque du Soleil* — торговая марка, принадлежащая *Cirque du Soleil*; используется по лицензии.

ПРЕДИСЛОВИЕ

НАЦИОНАЛЬНОЕ ЦИРКОВОЕ УЧИЛИЩЕ

Национальное цирковое училище, расположенное в Монреале, является средним профессиональным учебным заведением, основная задача которого — готовить цирковых артистов. Это единственное в Северной Америке заведение, предлагающее полный цикл обучения цирковым дисциплинам, а именно — подготовительную программу, программу «цирк и среднее образование» и программу, дающую право на диплом по цирковым дисциплинам уровня колледжа. С 1981 года училище выпустило более 400 артистов. Оно поистине возродило цирковое искусство в Канаде и Северной Америке и способствовало созданию многочисленных цирковых компаний за рубежом, а также известных цирков Квебека, которые позднее превратились в труппу *7 doigts de la main*, цирк *Éloïze* и *Cirque du Soleil*.

На сегодняшний день Национальное цирковое училище занимает особое место в мире обучения цирковым дисциплинам. В его составе — более 60 преподавателей и артистов, обладающих опытом в цирковых дисциплинах, акробатических видах спорта, видах сценического искусства, преподавании. В училище часто поступают запросы о проведении семинаров, встреч по обмену опытом и симпозиумов в Канаде и за рубежом, в частности в рамках мероприятий, организованных при участии Международного объединения подготовки инструкторов социального цирка (RIFCS), Европейской федерации профессиональных цирковых училищ (FEDEC), Европейской молодежной цирковой организации (EYCO) и Американской молодежной цирковой организации (AYCO).

В связи с ростом интереса к социальному цирку, к использованию цирковых дисциплин в организации досуга и вызванной этим потребностью в квалифицированных профессионалах училище активно участвует в развитии качественного преподавания цирковых дисциплин. Начиная с 2004 года около ста профессиональных педагогов освоили программу подготовки инструкторов и преподавателей, одобренную Министерством образования, досуга и спорта Квебека. Выпускники этой программы получают аттестат об общей и профессиональной подготовке уровня колледжа. Эти педагоги работают теперь во всех сферах обучения цирковым дисциплинам, воспитания молодежи, организации досуга, социального цирка, а также готовят профессиональных артистов.

От инструктора по цирковым дисциплинам требуются не только навыки обучения основам цирковых дисциплин, но и твердые знания о мерах безопасности и этапах развития моторики, психологии и социальных навыков человека, а также умение организовать и провести занятие, как обычное досуговое, так и социально-воздействующее. Настоящее руководство представляет собой полезное и практичное педагогическое пособие, однако оно не может заменить профессиональное педагогическое образование. Кроме того, хотя владение техникой очень важно, для того, чтобы цирковые дисциплины стали настоящим искусством и приобрели смысл, необходимы полет фантазии и поэзия, будь то профессиональный цирк или любительский.

Преподаватели и работники училища, которые с энтузиазмом и добросовестностью участвовали в подборе материалов для настоящего руководства, хотели бы вместе со мной поблагодарить *Cirque du Soleil* за его щедрый вклад в создание педагогического пособия такого масштаба. Оно, несомненно, поможет многим молодым людям полнее раскрыть свой потенциал в ходе занятий цирковыми дисциплинами под руководством квалифицированных преподавателей.

Даниела Арендасова

Заведующая учебной частью

Национального циркового училища

г. Монреаль



ВВЕДЕНИЕ

Занятие цирковыми дисциплинами предполагает освоение и закрепление ряда технических элементов. Для этого обычно требуется их последовательное и непрерывное изучение. Использование этих элементов открывает широкие возможности, позволяющие развивать как физические способности, так и творческий потенциал и навыки социального общения.

В настоящее время ширится интерес к использованию цирковых дисциплин для иных целей, нежели обычное цирковое представление. Специалисты в области психиатрии, организации досуга, гуманитарных миссий, физической реабилитации с большим интересом следят за развитием новых инициатив в этой области.

Поскольку изучение вышеуказанных элементов техники должно быть комплексным, а также поскольку растет интерес к цирковым дисциплинам как средству организации досуга, мы сочли целесообразным разработать документ, который дает необходимые технические знания, обеспечивая при этом не представляющее риска поэтапное обучение основам техники циркового искусства.

Мы также полагаем, что настоящее издание будет полезно всем организациям, занимающимся преподаванием цирковых дисциплин. К ним относятся цирковые училища, цирковые кружки, федерации акробатической гимнастики, а также общеобразовательные учреждения. Заинтересованные педагоги найдут здесь информацию, которая поможет им в работе.

Сотрудничество Национального циркового училища с *Cirque du Soleil*

Этот мультимедийный обучающий комплект, который включает в себя 17 цирковых дисциплин и 177 элементов техники, разработан с помощью преподавателей Национального циркового училища. В нем содержатся рекомендации и излагаются принципы преподавания при постепенном развитии навыков и освоении основ техники цирковых дисциплин. Все элементы техники, вошедшие в состав комплекта, выполнены студентами училища.

Комплект состоит из двух основных частей — письменного руководства и видеоматериалов.

Письменное руководство. В письменную составляющую «Основ техники цирковых дисциплин» вошли 17 глав, каждая из которых посвящена одной дисциплине и выделена определенным цветом. Каждая глава делится на два раздела. В первом разделе излагается присущая данной дисциплине терминология, перечисляется необходимый реквизит, содержатся особые замечания, а также инструкции по мерам безопасности и профилактике травм. Во втором разделе подробно иллюстрируются различные элементы техники, составляющие данную дисциплину. Этот раздел включает в себя описание элементов техники, подробное объяснение техники исполнения, тренировочные упражнения, позволяющие поэтапно изучить элементы техники, базовые понятия о помощи пассировщика, корректирующие упражнения для избежания наиболее распространенных ошибок, а также варианты упражнений.

Видеоматериалы. Цель визуальной составляющей «Основ техники цирковых дисциплин» — способствовать лучшему пониманию письменного материала и служить наглядным пособием при обучении. Для облегчения поиска информации цветом, которыми обозначаются дисциплины в письменных документах, соответствуют цветам в видеоматериале. Также все фотографии, которые сопровождают объяснение техники исполнения, тренировочные упражнения и варианты, взяты из видеоматериала. При необходимости добавлены крупные планы и повторы замедленной съемкой, что облегчает понимание сложных технических позиций и быстрых связок. В определенные моменты на экране появляются предостережения, напоминающие о мерах безопасности, которые надо учитывать при выполнении конкретного упражнения.



Из практических соображений видеоматериалы не включают раздел «Распространенные ошибки», так как упор делается именно на правильном выполнении упражнений. В видеоматериалах представлены некоторые тренировочные упражнения, необходимые для изучения элементов техники. Однако для ознакомления с полным списком тренировочных упражнений следует обратиться к тексту руководства.

Все упражнения в письменном руководстве и в видеоматериалах представлены так, чтобы их изучение и исполнение протекали в безопасных условиях. В идеале обучение должно осуществляться под надзором инструктора или тренера и с соответствующей подготовкой и оборудованием.

Письменное руководство и видеоматериалы «Основ техники цирковых дисциплин» дополняют друг друга: они были разработаны для совместного использования. Письменное руководство содержит информацию, которой нет в видеоматериалах, и наоборот, видео способствует точному пониманию движений, невозможному при следовании только письменному описанию.



ИНСТРУКЦИЯ К ПИСЬМЕННОМУ РУКОВОДСТВУ

АКТЕРСКАЯ ИГРА

ВВЕДЕНИЕ

Актёрская игра представляет собой изображение персонажей в рамках сценической постановки с заранее определёнными параметрами. Игра участников меняется в зависимости от уровня игры, внешних факторов, характера персонажей и их взаимоотношений.

Эта дисциплина является неотъемлемой частью процесса создания циркового представления. Все чаще от артистов цирка требуется умение сыграть роль или передать эмоцию. Как и в других дисциплинах, в актёрской игре очень важно овладеть основными элементами техники, чтобы передавать намерение, эмоцию или ситуацию ясными и точным образом.



Введение

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

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

ПАРНАЯ АКРОБАТИКА

ВВЕДЕНИЕ

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

Существует два типа упражнений парной акробатики — балансовые и вольтижные. В балансовых 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.

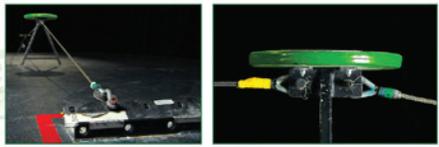
Проволока
Металлический трос, на котором работает артист.

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

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

РЕКВИЗИТ

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



Терминология

Технические термины, которые необходимы для понимания элементов данной дисциплины.

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

Необходимый реквизит

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

Особые замечания

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

ТЕРМИНОЛОГИЯ

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

Вис согнувшись
Приближение бедер к корпусу в перевернутом положении.

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

Носки на себя
Положение с согнутыми на себя носками.

Подпозвоный гребень
Плоская кость, образующая верхний край тазовой кости.

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

ОСОБЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Работа на вертикальном канате и на полотне осуществляется по вертикальной оси, что требует большой физической выносливости. Участник непрерывно испытывает воздействие силы тяжести, поэтому сложность его задачи состоит в том, чтобы ограничить потерю высоты во время принятия позы и найти комбинация, уменьшающие количество необходимых манипуляций и незначительных 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: минимально закрывающую ноги и torso. Несмотря на такую предосторожность, вполне естественно, что новички в этой дисциплине испытывают боль. Канат и полотно вызывают ощущение перегретости стоп, бедер и корпуса и иногда оставляют легкие ожоги на ступнях или других открытых частях тела. Для улучшения сцепления и во избежание непроизвольного соскальзывания используют порошок канефоль, которую наносят на руки и, при необходимости, на ступни и под коленки.



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 шпалгате.
- Возвращение махом в исходное положение.

Техника исполнения

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

Примечание. После завершения толчка ногами руки должны остаться на одной линии с телом.

51

Описание элемента

Краткое описание представленного элемента техники или его ключевых движений.

Подготовительные упражнения

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

Техника исполнения

Подробное описание различных фаз движений, составляющих элемент.

Обозначена иконкой **T**.

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

Меры безопасности

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

ПИРАМИДЫ
«ЕГИПЕТСКАЯ ПИРАМИДА»

Описание элемента
Пирамида из семи человек.

Подготовительные упражнения

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

Техника исполнения

- Четверо нижних становятся рядом друг с другом в позиции «сумо согнувшись», скрестив ноги с ногами соседей, чтобы основание пирамиды было устойчивым и образовывало прямую линию. Все держат спину горизонтально и на одинаковой высоте. **T 1**
- Первый верхний захватывает на двух нижних, стоящих в центре, опираясь руками на их спину; он может сделать это либо одним движением, либо через упор на бедра. Наконец 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 выпрямляют руки и спину, при необходимости опираясь ими на плечи стоящих рядом партнеров. Нижние завершают связку, выпрямляя ноги. **T 3**
- На своде верхние снова опираются руками на лопатки нижних и по очереди спрыгивают назад, начиная с центра и в обе стороны раздельно.

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

26

Основы техники цирковых дисциплин. ПИРАМИДЫ © 2012 Cirque du Soleil



Тренировочные упражнения

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

Вот три правила корректировки положения диаболо:

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

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

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



Помощь пассивщика

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

Распространенные ошибки	Исправление ошибок и корректирующие упражнения
1. В начале упражнения участник кладет диаболо на пол не с той стороны.	1. При манипуляции правой рукой диаболо кладут слева.
2. Участник занимает неправильную позицию.	2. Стоять и диаболо лицом.
3. Участник опаздывает с корректировкой.	3. Корректировать положение диаболо при первых признаках неуравновешенности. Со временем необходимость корректировки станет заметна заранее.
4. При потере скорости диаболо становится неуравновешенным.	4. При корректировке постоянно поддерживать скорость.
5. Участник слишком ускорждает с корректировкой и роняет диаболо.	5. Корректирующие движения должны быть совсем легкими.

Основы техники цирковых дисциплин. ДИАБОЛО © 2012 Cirque du Soleil

Тренировочные упражнения

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

Обозначены иконкой У.

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

Помощь пассивщика

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

Обозначена иконкой ПП.

Помощь пассивщика

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



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

Варианты

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

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



ЭКВИЛИБР
УПОР УГЛОМ

Описание элемента
Упор на полу с опорой на руки.



Техника исполнения

- Упритесь руками в пол так, чтобы указательный палец смотрел вперед, а ЦТ приземлился на ладони. Держите ноги вытянутыми и соединенными вместе, с натянутыми лодыжками. 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>Распространенные ошибки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Участнику не удается поднять ноги. 2. Участнику не удается держать руки вытянутыми. 	<p>Исправление ошибок и корректирующие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторять упражнения, позволяющие укрепить мышцы брюшного пресса. УП 2. Развернуть кисти наружу так, чтобы указательный палец смотрел вперед.
---	--

Вариант

1. Упор углом ноги врозь. В 1



Основы техники цирковых дисциплин. ЭКВИЛИБР © 2012 Cirque du Soleil

Распространенные ошибки

Наиболее распространенные ошибки, которых следует избегать.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

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

Эти корректирующие упражнения обозначены иконкой УП.

Варианты

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

Обозначены иконкой В.

Помощь пассивщика

- Пассивщик кладет руку на щиколотку участника, чтобы угол сустава 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 плечо снизу.



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

Варианты

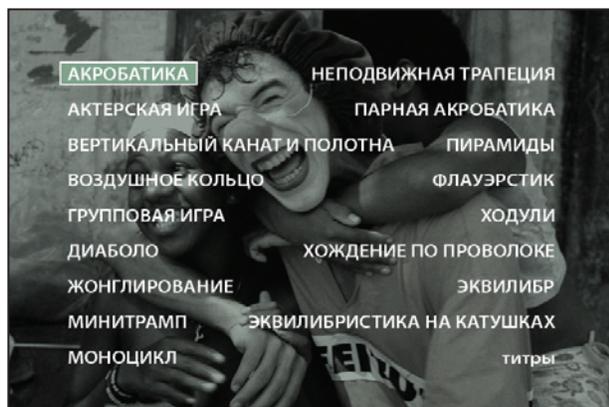
1. Передняя нога сбоку в шпагате. В 1
2. Арабск: нога сзади, ступня прижимается к голове. В 2




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



ИНСТРУКЦИЯ К ВИДЕОМАТЕРИАЛАМ

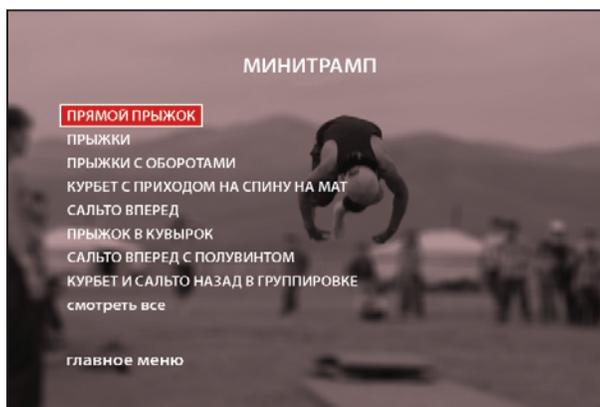


Общее меню

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

Меню элементов

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



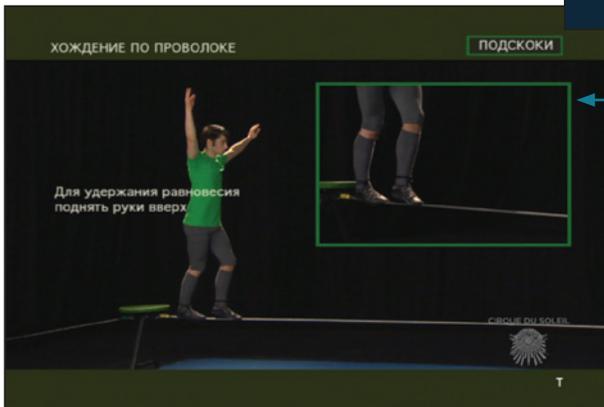


Внимание!

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

Иконки

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



Крупный план

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

Технические замечания

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



ЭКВИЛИБР

ВВЕДЕНИЕ

Суть этой древней акробатической дисциплины заключается в исполнении различных фигур в положении равновесия на руках и на голове. Упражнения эквилибра выполняются как на полу, так и на различных акробатических снарядах, таких как трости и брусья.

Обучение эквилибру состоит в развитии владения своим телом, гибкости и мышечной выносливости.



ТЕРМИНОЛОГИЯ

«Бабочка»

Переход от стойки в группировке к стойке ноги врозь и возвращение в группировку.

«Брасс»

Движение ног в стойке: выпрямление от группировки до положения ноги врозь.

Задняя поверхность бедра

Мышцы, расположенные с задней стороны бедренной кости и служащие для разгибания бедра или для сгибания колена.

Закрытие плеч

В положении стоя — параллельное и синхронное перемещение рук сверху вниз.

«Лягушка»

Стойка на руках, согнутых под углом 90°, в которой внутренняя поверхность бедер опирается на локти.

Выведение таза вперед

Отклонение таза вперед без сгибания тела.

Отведение таза назад

Отклонение таза назад без сгибания тела.

Отведение бедер

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

Пассировщик

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

Подставка

Поверхность, позволяющая выполнять элементы на возвышении.

Положение прогнувшись

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

Приведение бедер к корпусу

Действие, состоящее в приближении ног к корпусу или уменьшении угла между корпусом и ногами в положении стоя или в стойке на руках.

Раскрытие плеч

В положении стоя — параллельное и синхронное перемещение рук снизу вверх.

«Свечка»

Стойка на плечах.

Стойка на руках

Равновесие с прямым телом на вытянутых руках.

Центр тяжести (ЦТ)

Центр массы тела человека и точка пересечения трех осей вращения.



ОСОБЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

При овладении эквилибром основную роль играет хорошее владение своим телом, так как оно облегчает принятие правильного положения и выравнивание тела по одной линии. В начале обучения развитие владения телом более важно, чем выполнение стоек. Инструктор должен помогать участникам принять правильное положение тела и давать им ясные и точные указания.

Участники могут сосредоточиться на правильном положении тела, выполняя упражнения у стены и параллельно развивая гибкость тела. Следует отметить, что наиболее важными суставами являются запястья, локти и плечи и что наибольших усилий требуют приведение бедер к корпусу и положение ноги врозь.

Упражнения должны выполняться с постепенным увеличением нагрузки. В течение первых недель занятий необходимо ограничивать количество повторов, чтобы избежать возникновения острой боли в запястьях. Часто приходится заниматься не менее года, прежде чем мышцы окрепнут настолько, что смогут удерживать вес тела на руках.

ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

В течение первых занятий участник должен избегать слишком долгого стояния в стойках и не допускать появления боли в запястьях. При необходимости следует сократить частоту и длительность элементов с наибольшей нагрузкой на руки.

Пассировщик должен постоянно следить за тем, чтобы шея участника была хорошо защищена, и поддерживать его при сходах и падениях во время обучения.

Во избежание неконтролируемых падений нужно обязательно обучать участников различным упражнениям для схода и отрабатывать их. Например, участник может отработать выход из стойки на руках кувырком вперед, опусканием в «мост» или переворотом вперед либо вбок (колесом).



СОДЕРЖАНИЕ

ЭКВИЛИБР

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ

Базовые упражнения

Стойка на голове	7
Горизонтальное равновесие на локтях	9
Упор углом	11

Упражнения у стены

Стойка лицом к стене	12
Выход колесом в стойку	14
Сход с кубиков на пол	16

Вольные упражнения

Выход махом в стойку	18
Стойка в группировке	20
Стойка ноги врозь	22
Стойка в группировке на время	24





ЭКВИЛИБР СТОЙКА НА ГОЛОВЕ

Описание элемента

Стойка на голове с опорой на обе руки.

Подготовительные упражнения

- Правильное положение тела на спине, лежа на полу.
- Кувырок вперед (см. *Кувырок вперед, Акробатика*, стр. 23).

Техника исполнения

- Из положения на коленях согните руки и поставьте кисти на одной линии с локтями по обе стороны головы, образуя треугольник.
- Постепенно перенесите вес на голову, начиная с верхней части спины. Сохраняйте группировку с выведенным вперед тазом до восстановления равновесия. **T 1**
- После восстановления равновесия можно вытянуть ноги вертикально вверх со стопами на одной линии с телом. **T 2**



T 1



T 2

Тренировочные упражнения

1. Встаньте в позицию «свечка». Это тренировочное упражнение позволяет развить ощущение вытянутого тела и раскрытого таза. Его можно делать с руками на бедрах, с руками, вытянутыми вдоль пола за спиной, или с руками за головой.
2. Встаньте в стойку на голове в группировке.
3. Встаньте в стойку на голове ноги врозь.
4. Выполните несколько раз подряд переход от группировки к положению ноги врозь движением «бабочка».



Помощь пассировщика

- Пассировщик придерживает таз участника и следит за тем, чтобы его голова находилась на одной линии с телом, во избежание падения назад.

Меры безопасности. Не рекомендуется обучать этой позиции детей младшего возраста из-за риска получения травмы шейных позвонков.

Распространенные ошибки

1. Участнику не удастся выйти в стойку.
2. Во время выхода в стойку участник заваливается назад.
3. Участник теряет устойчивость.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Перенести центр тяжести на опорную площадку. Постепенно разгибать тело, начиная с верхней его части так, чтобы таз оказался на одной линии со спиной.
2. Выпрямив ноги, вывести стопы на одну линию с грудной клеткой.
3. Поставить локти на одной линии с кистями. При выполнении стойки сохранять визуальный ориентир на кистях.

Варианты

1. Стойка на голове с вытянутыми руками. В 1
2. Удержание равновесия с опорой на предплечья, стоя на кистях и положив ноги на согнутые руки в позиции «лягушка».

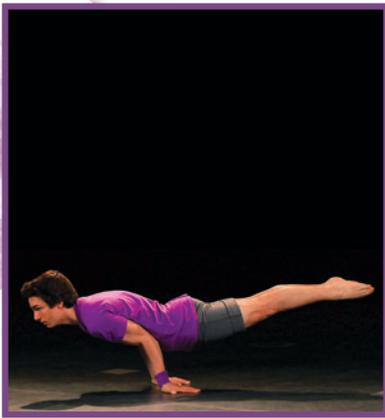


В 1



ЭКВИЛИБР

ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ НА ЛОКТЯХ



Описание элемента

Горизонтальное равновесие с упором на кисти.

Подготовительные упражнения

- Упор лежа руки впереди в положении для отжимания.
- Упор лежа руки сзади с раскрытием бедер.

Техника исполнения

- Согните руки, поставьте кисти шире локтей и упритесь локтями в живот. Кисти развернуты назад, но находятся на одной линии с предплечьями. Опираясь стопами и кистями на пол, перенесите ЦТ вперед так, чтобы он оказался над ладонями; выпрямите ноги, держите голову прямо и как можно больше освободите плечи. **Т 1**

Меры безопасности. Необходимо выполнять упражнение на ковре, поскольку при первых попытках участник часто теряет равновесие, падает вперед и может удариться лицом об пол.



Т 1

Тренировочные упражнения

1. Горизонтальное равновесие без отрыва ног от пола.
2. Горизонтальное равновесие с ногами на подставке.

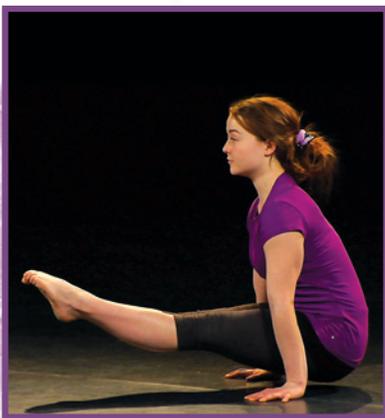
Распространенные ошибки

1. Участник не может выйти в равновесие.
2. Участник падает вперед.
3. Участник не может принять ровное положение по горизонтали.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Правильно расположить ЦТ над опорной площадкой, то есть над кистями, и не поднимать ноги.
2. Держать голову прямо и не поднимать ноги выше плеч.
3. В начале упражнения поднять голову, освобождая плечи. Повторять упражнения, позволяющие укрепить мышцы спины. УП





ЭКВИЛИБР УПОР УГЛОМ

Описание элемента

Угол на полу с опорой на руки.

Техника исполнения

- Упритесь руками в пол так, чтобы указательный палец смотрел вперед, а ЦТ приходился на ладони. Держите ноги вытянутыми и соединенными вместе, с натянутыми носками. Оттолкнитесь руками, напрягая пресс и слегка 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 возможным падением назад, особенно если упражнение выполняется на тростях или если участник слишком высоко поднимает ноги.

Распространенные ошибки

1. Участнику не удастся поднять ноги.
2. Участнику не удастся держать руки вытянутыми.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Повторять упражнения, позволяющие укрепить мышцы брюшного пресса. УП
2. Развернуть кисти наружу так, чтобы указательный палец смотрел вперед.

Вариант

1. Упор углом ноги врозь. В 1



В 1





ЭКВИЛИБР СТОЙКА ЛИЦОМ К СТЕНЕ

Описание элемента

Стойка на руках лицом к стене и с опорой на нее.

Подготовительные упражнения

- Правильное положение тела с выведенным вперед тазом, лежа на полу на спине.
- Кувырок вперед (см. *Кувырок вперед, Акробатика, стр.23*).
- Колесо (см. *Колесо, Акробатика, стр. 61*).

Техника исполнения

- Удерживайте стойку лицом к стене в течение тридцати секунд, сохраняя вес на ладонях; пальцы расставлены и согнуты, указательный палец на одной линии с рукой и смотрит вперед, таз подан вперед. Плечи, корпус и таз выровнены по одной линии, голова может быть слегка поднята. Тело должно быть идеально ровным как в анфас, так и в профиль. Мышцы напряжены, но дыхание должно оставаться ровным. Т 1

Примечание. Необходимо обращать особое внимание на грудную клетку, которая должна быть вытянута внутрь, чтобы спина оставалась прямой. Для удержания равновесия следует опираться на плечи; таким образом участник лучше научится их раскрывать.



Т 1

Тренировочные упражнения

1. Правильное положение тела в положении стоя.
2. Правильное положение тела лежа на полу на спине.



Помощь пассировщика

- Пассировщик помогает участнику выйти в стойку и придать телу правильное положение. ПП 1



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участник закрывает плечи.
2. Участник выпячивает грудную клетку.
3. Таз отведен назад.
4. Кисти участника не на одной линии и расставлены больше, чем на ширину плеч.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Выровнять плечи и корпус по одной линии.
Повторять упражнения, позволяющие улучшить гибкость плеч. УП
2. Втянуть грудную клетку, сохраняя плечи раскрытыми.
3. Пассировщик должен помочь участнику вывести таз вперед.
Отрабатывать выведение таза вперед в положении стоя. УП
4. Пассировщик должен проверить ширину плеч и попросить участника проверить положение кистей.





ЭКВИЛИБР ВЫХОД КОЛЕСОМ В СТОЙКУ

Описание элемента

Выход колесом в стойку лицом к стене и стойка на руках.

Подготовительные упражнения

- Стойка лицом к стене.
- Колесо в обе стороны.
(см. *Колесо, Акробатика*, стр. 61).

Техника исполнения

- Поставьте на пол сначала одну руку, затем другую, держа корпус параллельно стене. Руки должны стоять на ширине плеч, тело в правильном положении с выведенным вперед тазом.
- Важно правильно расположить по вертикали плечо первой руки и перенести корпус, начиная с верхней его части, на опорную руку. **Т 1**



Т 1

Тренировочные упражнения

1. Выйдите колесом в стойку с помощью пассивовщика: пассивовщик поддерживает бедра во время выхода в стойку и помогает принять правильное положение тела, следя за тем, чтобы плечи были раскрыты, ребра втянуты, а таз выведен вперед.
2. Выполните половину колеса для выхода в стойку, подержите стойку и сойдите кувырком на пол в сторону, противоположную стене (см. *Кувырок вперед, Акробатика*, стр. 23).

Помощь пассивовщика

- Пассивовщик помогает участнику выйти в стойку и принять правильное положение тела. **ПП 1**





ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участник падает назад.
2. Участнику сложно выйти в стойку.
3. Плечи участника падают вперед.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Держать спину прямо, а ноги на одной линии с плечами и кистями.
2. Убедиться в том, что плечи правильно стоят над кистями, особенно для первой руки.
3. Во время выхода в стойку участник должен выровнять плечи по вертикали.





ЭКВИЛИБР СХОД С КУБИКОВ НА ПОЛ

Описание элемента

Равновесие на кубиках лицом к стене, сход на пол.

Подготовительные упражнения

- Стойка лицом к стене.

Техника исполнения

- Стоя в равновесии на кубиках лицом к стене, перенесите вес тела на одну руку движением маятника. Отодвиньте кубик наружу и согните опорную руку, чтобы поставить другую кисть на пол. **Т 1**
- Перенесите вес на руку, стоящую на полу, отодвиньте второй кубик и поставьте вторую кисть на пол. Во время схода согните руку, примите правильное положение тела, перенесите ЦТ на опору и переместите все тело одновременно. **Т 2**



Т 1



Т 2



Тренировочные упражнения

1. Стоя на полу и опираясь на стену, выполните контролируемое движение маятника с помощью пассивщика.
2. Сход с кубиков с помощью пассивщика: пассивщик держит участника за ноги и за бедра, чтобы направить его во время переноса веса и помочь принять правильное положение тела.

Помощь пассивщика

- Пассивщик помогает участнику контролировать движение маятника и принять правильное положение тела. ПП 1



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участник теряет правильное положение тела.
2. Участнику сложно контролировать перенос веса на одну руку.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Во время переноса веса с одной руки на другую держать бедра на одной линии с телом. Всегда переносить вес движением маятника, держа все тело прямым от плеч до ступней.
2. Согнуть руку со стороны опоры, чтобы сохранить правильное положение тела во время схода. Держать плечо опорной руки на одной вертикальной линии с кистью.

Вариант

1. Стойка на кубиках, ноги врозь.





ЭКВИЛИБР ВЫХОД МАХОМ В СТОЙКУ

Описание элемента

Выход махом в стойку на руках.

Подготовительные упражнения

- Стойка лицом к стене.
- Кувырок вперед (см. Кувырок вперед, Акробатика, стр. 23).

Техника исполнения

- Из положения стоя выйдите в стойку, поднимая ноги по очереди и используя толчковую ногу для опоры на пол. **Т 1**
- После выхода в стойку соедините ноги вместе. Разъедините ноги во время схода. **Т 2**



Т 1



Т 2

Тренировочные упражнения

1. Стойка с помощью пассивовщика. Пассивовщик слегка придерживает участника за щиколотку, направляя его назад и поддерживая до тех пор, пока затылок участника не коснется пола. Затем участник продолжает движение кувырком вперед. **У 1**
2. Выполните выход махом в стойку с кувыром на положенном на пол мате.





У 1

Помощь пассивщика

- Необходимо выровнять тело по одной линии, обращая особое внимание на грудную клетку и на раскрытие плеч. После того как участник встанет в стойку, пассивщик держит его за ноги. ПП 1
- Пассивщик слегка придерживает участника за щиколотку, направляя его назад и поддерживая до тех пор, пока участник не обопрется затылком об пол. Затем участник продолжает движение кувырком вперед.



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участнику сложно выйти в стойку.
2. Участник падает назад.
3. Участник теряет устойчивость.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Перед тем как соединять ноги, завершить выход в стойку. При выходе в стойку поставить плечи над кистями, а затем распрямить спину.
2. Поставить ноги над опорной площадкой и выпрямить все тело по одной линии.
3. Удерживать равновесие с помощью рук, а не ног или бедер.





ЭКВИЛИБР СТОЙКА В ГРУППИРОВКЕ

Описание элемента

Выход в стойку в группировке.

Подготовительные упражнения

- Стойка лицом к стене.
- Стойка на голове.
- Упражнения на выведение таза вперед.

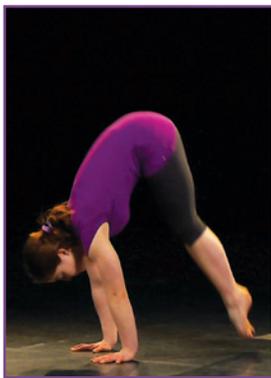
Техника исполнения

- Из положения на коленях разверните кисти наружу так, чтобы указательный палец смотрел вперед. **Т 1**
- Выпрямите ноги и перенесите ЦТ на кисти, держа таз выведенным вперед и разгибая тело в направлении сверху вниз. **Т 2**
- Примите положение группировки, держа верхнюю часть ног ниже таза, чтобы было легче поставить его на место. **Т 3**
- Выполните контролируемый сход, выпрямив ноги перед тем, как перемещать таз.

Примечание. Во время выпрямления ног таз следует держать выведенным вперед. Всегда удерживать равновесие за счет рук, а не за счет бедер. Крайне важно, чтобы выход в стойку был плавным и равномерным.



Т 1



Т 2



Т 3

Тренировочные упражнения

1. Выйдите в стойку в группировке на наклонной поверхности: руки на полу, плечи опираются на наклонную подставку; слегка оттолкнитесь ногами и медленно, один позвонок за другим, разгибайте спину, чтобы научиться принимать правильное положение. Подставка должна быть наклонена назад под углом примерно 110–120°. **У 1**
2. Медленно выпрямите ноги, чтобы научиться правильно разгибать спину. Старайтесь для подъема ног не отталкиваться стопами. **У 2**





У 1



У 2

Помощь пассивщика

- Пассивщик контролирует равновесие участника, положив одну руку на верхнюю часть его спины, а другой придерживая колени. ПП 1
- Во время выполнения упражнения пассивщик одной рукой удерживает плечи участника на одной линии, а другой рукой опирается в заднюю поверхность бедра, чтобы таз оставался выведенным вперед, а ребра втянутыми внутрь. При выпрямлении ног на сходе участник должен держать таз и плечи на одной линии.



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участнику не удастся выйти в стойку.
2. Участник заваливается назад.
3. Участник не в состоянии удерживать равновесие.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Разгибать спину, начиная с верхней ее части и держа таз выведенным вперед. Перед переносом веса на кисти разогнуть ноги одновременным движением.
2. Удерживать группировку с выведенным вперед тазом и прямой спиной.
3. Держать плечи над кистями и удерживать равновесие за счет рук, а не за счет остального тела.





ЭКВИЛИБР СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ

Описание элемента

Из положения на коленях выход в стойку ноги врозь.

Подготовительные упражнения

- Стойка лицом к стене.
- Стойка на голове.

Техника исполнения

- Из положения на коленях разверните кисти наружу так, чтобы указательный палец смотрел вперед. **Т 1**
- Выпрямите ноги и перенесите ЦТ на кисти, разгибая тело начиная с верхней его части и держа таз выведенным вперед. Примите положение ноги врозь. **Т 2**

Примечание. Начало такое же, как для стойки в группировке. Перед разведением ног врозь сделать основной упор на положение спины.



Т 1



Т 2



Тренировочные упражнения

1. Выход в стойку ноги врозь на наклонной поверхности.
2. Выход в стойку ноги врозь с помощью пассивщика. Пассивщик одной рукой удерживает плечи участника на одной линии, а другой рукой нажимает ему на ребра, чтобы участник сохранял правильное положение тела. При выпрямлении ног на сходе участник должен держать таз и плечи на одной линии.

Распространенные ошибки

1. Участнику не удается встать в стойку.
2. Участник заваливается назад.
3. Участнику сложно удерживать равновесие.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Разгибать спину, начиная с верхней ее части, держа таз выведенным вперед.
2. Держать таз выведенным вперед, а спину прямой. Ноги должны быть ниже таза.
3. Держать плечи над кистями и удерживать равновесие за счет рук, а не за счет остального тела.





ЭКВИЛИБР

СТОЙКА В ГРУППИРОВКЕ НА ВРЕМЯ

Описание элемента

Выход в стойку в группировке и удержание ее в течение 5 секунд.

Подготовительные упражнения

- Стойка на голове в группировке.
- Стойка лицом к стене.

Техника исполнения

- Из положения на коленях разверните кисти наружу, перенесите вес на ладони и разверните локти внутрь.
- Выйдите в стойку, перенося ЦТ на кисти и выводя плечи и спину на одну линию с кистями.
- Разогните спину. Держите таз выведенным вперед за счет подтягивания бедер к грудной клетке. Удерживайте равновесие за счет рук, а не за счет ног или таза.
- Выполните контролируемый сход, выпрямив ноги перед тем, как перемещать таз.

Тренировочные упражнения

1. Выход в стойку в группировке с помощью пассировщика. Пассировщик помогает участнику держать плечи на одной линии, нажимая ему на лопатки; одновременно он вдавликает его ребра внутрь при выходе в стойку.
2. Выход в стойку в группировке на наклонной поверхности.

Распространенные ошибки

1. Участник прогибает спину.
2. Участник падает назад.
3. Участник теряет устойчивость.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Раскрыть плечи и втянуть ребра.
2. Держать таз выведенным вперед.
3. Следить за выравниванием тела и положением кистей, чтобы ЦТ был над ладонями. Удерживать равновесие за счет рук, а не за счет бедер, плеч или ног.



Варианты

1. «Бабочка». Из стойки в группировке вытянуть ноги в стороны до стойки ноги врозь. Согнуть ноги в коленях, перевести их вперед и вернуться в стойку в группировке. **В 1**
2. «Брасс». Из стойки в группировке вытянуть ноги по вертикали и опустить их через стороны до положения стойки ноги врозь. Согнуть ноги в коленях, перевести их вперед и вернуться в стойку в группировке. Еще раз вытянуть ноги в стороны до стойки ноги врозь, соединить ноги, подняв их вертикально, согнуть их в коленях, перевести вперед и вернуться в исходное положение. **В 2**



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.