

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЦИРКОВЫХ ДИСЦИПЛИН



ЭКВИЛИБРИСТИКА НА КАТУШКАХ



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 90° или более по отношению к телу.

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

Нога в закрытой позиции
Продольное положение ступни на канате.

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

Полупалач
Стойка на подушечках стоп.

Проволока
Металлический трос, на котором работает артист.

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

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

РЕКВИЗИТ

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



Раствояк Мостик

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.

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 креплениям; на нем выполняются различные акробатические фигуры.

Носки на себя
Положение с согнутыми на себя носками.

Подпоясанный 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 позиции и найти комбинации, уменьшающие количество необходимых манипуляций и нерезких 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 хвата.

Примечание. Для обозначения текста термины канаты используются для обозначения и каната, и полотна, за исключением разделов, посвященных 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. Пассировщик должен знать пределы своих возможностей и быть в состоянии оценить возможности участника.

На вертикальном канате и воздушном полотне работают без лонки 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 канат и полотно может вызвать ожоги, рекомендуется носить платно прилегающую одежду, максимально закрывающую ноги и torso. Несмотря на такие предосторожности, вполне естественно, что новички в этой дисциплине испытывают боль. Канат и полотно вызывают ощутимые перегрузки 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 распыленную порошковую кафельную краску, которую наносят на руки и, при необходимости, на ступни и под колени.



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 шаглате.
- 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 шаглате, 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 выпрямят спину, чтобы она была в горизонтальном положении. Нижние и верхние одновременно выпрямят 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 избегая резких движений.

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

26

Основы техники цирковых дисциплин. ПИРАМИДЫ © 2012 Cirque du Soleil



Тренировочные упражнения

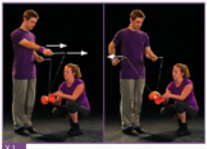
1. Один участник держит диаболо руками и перемещает его, а другой пробует применить правила корректировки: его положения пальчиками. Корректировка делается той же рукой, которая задает скорость вращения, то есть правой. Корректируя положение диаболо, продолжайте ускорять его вращение движением правой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

Вот три правила корректировки положения диаболо:

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

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

2. Прочтите диаболо по лугу, 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 спадывает с корректировкой.	3. Корректировать положение диаболо при первых признаках неуловимости. Со временем необходимость корректировки станет заметна заранее.
4. При потере скорости диаболо становится неуловимым.	4. При корректировке постоянно поддерживать скорость.
5. Участник слишком усердствует с корректировкой и роняет диаболо.	5. Корректирующие движения должны быть совсем легкими.

Основы техники цирковых дисциплин. ДИАБОЛО © 2012 Cirque du Soleil

Тренировочные упражнения

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

Обозначены иконкой У.

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


Помощь пассивщика

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

Обозначена иконкой ПП.

Помощь пассивщика

- Чтобы помочь участнику, пассивщик становится перед ним и пропихивает ему руку, закрепляя ее и сжимая пальцы в кулак. Участник опирается на руку пассивщика, стараясь как можно чаще отпустить ее (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 спадает 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 носками. Оттянитесь руками, напрягая пресс и спина отодвигая таз назад.

Тренировочные упражнения

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


Помощь пассивщика

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

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

Вариант

1. Упор углом ноги врозь. В 1



Основы техники цирковых дисциплин. ЭКВИЛИБР © 2012 Cirque du Soleil

Распространенные ошибки

Наиболее распространенные ошибки, которых следует избегать.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

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

Эти корректирующие упражнения обозначены иконкой УП.

Варианты


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

Обозначены иконкой В.

Помощь пассивщика

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



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



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

Варианты

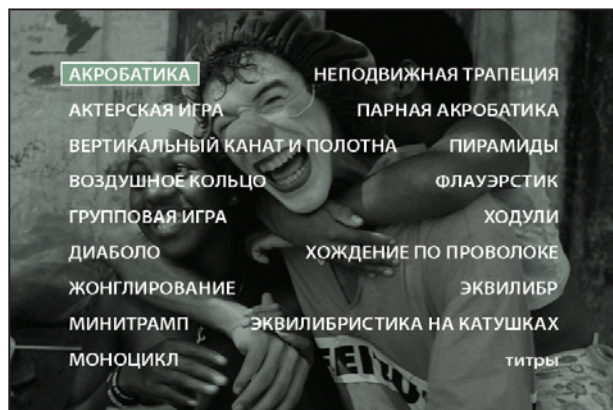
1. Передняя нога сбоку в шпагате. В 1
2. Арабск: нога сзади, ступня прижимается к голове. В 2

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



ИНСТРУКЦИЯ К ВИДЕОМАТЕРИАЛАМ

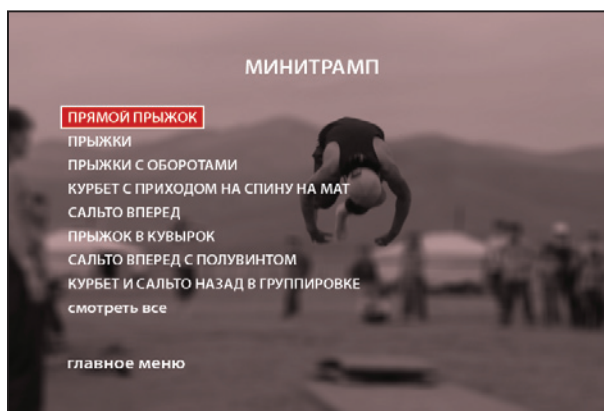


Общее меню

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.



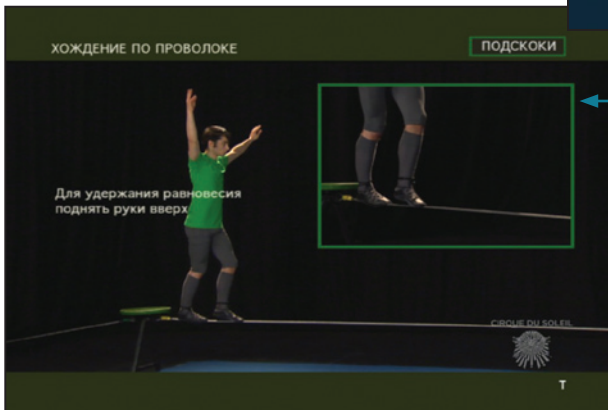


Внимание!

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.



ЭКВИЛИБРИСТИКА НА КАТУШКАХ

ВВЕДЕНИЕ

Этот вид эквилибристики заключается в том, чтобы удерживать баланс на доске, поставленной на катушку. Эквилибристика на катушках требует хорошей координации и владения своим телом и может комбинироваться с другими дисциплинами, такими как жонглирование или парная акробатика.



ТЕРМИНОЛОГИЯ

Пассировщик

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

Поза поиска баланса (ППБ)

Позиция для нахождения и удержания баланса на доске.

Центр тяжести (ЦТ)

Центр массы тела человека и точка пересечения трех осей вращения.

РЕКВИЗИТ

Брус

Горизонтальная перекладина для выполнения гимнастических упражнений, закрепленная на высоте приблизительно одного метра от пола.

Доска

Длина доски должна равняться примерно половине роста участника. Ширина доски составляет около 1/3 от ее длины. Поверхность доски не должна скользить. К доске могут быть добавлены дополнительные ярусы, позволяющие участнику выполнять другие фигуры. Эти ярусы держатся на опорах, расположенных по концам доски. Участники могут также отрабатывать фигуры на закрепленной доске, которая имеет те же размеры, что и обычная, но стоит неподвижно на опорах на полу, что делает ее более безопасной.



Катушка

Катушка должна быть немного длиннее ширины доски и должна составлять в диаметре примерно 1/6 длины доски.

Шведская стенка

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

ОСОБЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Основная позиция на доске

Ступни должны находиться близко к концам доски, колени слегка согнуты, корпус в вертикальном положении, руки вытянуты в стороны, а взгляд направлен вперед.

Позиция баланса доски

Стабильное горизонтальное положение доски на катушке.



СОДЕРЖАНИЕ

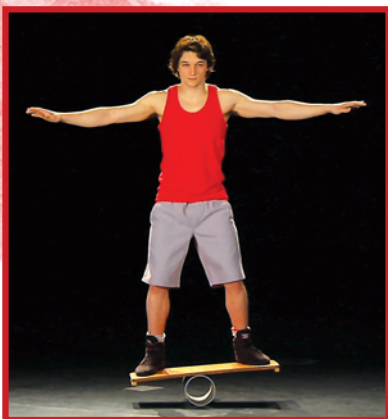
ЭКВИЛИБРИСТИКА НА КАТУШКАХ

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ

Боковой заход	5
Боковой сход	7
Поза поиска баланса (ППБ)	9
Заход прыжком	11
Сход прыжком	14
ППБ при жонглировании	17
Поза поиска продольного баланса:	
Поза поиска продольного баланса на обеих ногах	19
Поза поиска продольного баланса на одной ноге	21
ППБ, прыжок на доске (отсутствует на DVD)	23
Заход одной ногой и одной рукой	25
ППБ на пирамиде, состоящей из нескольких ярусов	27
ППБ с проходом через обруч	29



ЭКВИЛИБРИСТИКА НА КАТУШКАХ БОКОВОЙ ЗАХОД



Описание элемента

Заход на доску с пола с удержанием баланса.

Техника исполнения

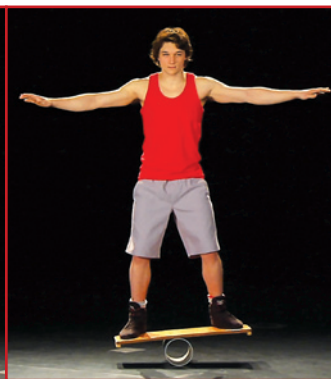
- Встаньте на доску так, чтобы вес тела приходился на тот конец доски, который опирается на пол. Поставьте ноги на края доски и вытяните руки в стороны. **Т 1**
- Перенесите ЦТ на катушку, чтобы распределить вес тела на обе ноги. **Т 2**



Т 1



Т 2



Тренировочные упражнения

1. Встаньте на доску, опираясь двумя руками на шведскую стенку или на брус.

Помощь пассивщика

- Пассивщик должен удерживать ЦТ участника над катушкой и не позволять ему делать резкие движения в стороны.

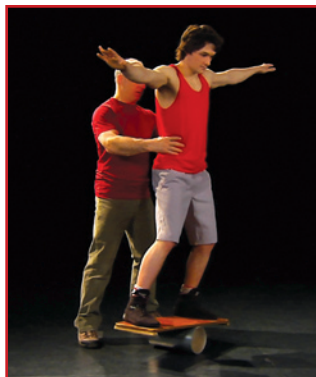
Два возможных варианта поддержки:

- Пассивщик стоит перед участником и держит его за руки, чтобы помочь ему стабилизировать баланс. **ПП 1**
- Пассивщик стоит позади участника и держит его за бедра, чтобы помочь ему стабилизировать баланс. **ПП 2**





ПП 1



ПП 2

Распространенные ошибки

1. Участник сгибается и смотрит вниз.
2. Участник отталкивается ногой, но не переносит ЦТ.
3. Участник слишком сильно опирается на пассивщика.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Смотреть прямо перед собой.
2. Пассивщик перемещает участника во время переноса ЦТ.
3. Пассивщик помогает участнику, поддерживая его сзади за бедра.





ЭКВИЛИБРИСТИКА НА КАТУШКАХ БОКОВОЙ СХОД

Описание элемента

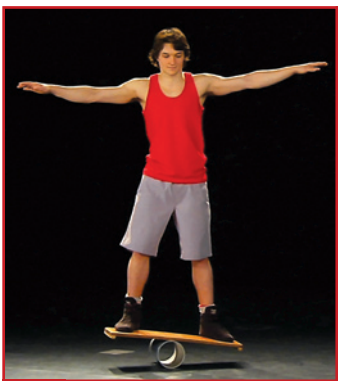
Из ППБ наклонить один конец доски к полу.

Подготовительные упражнения

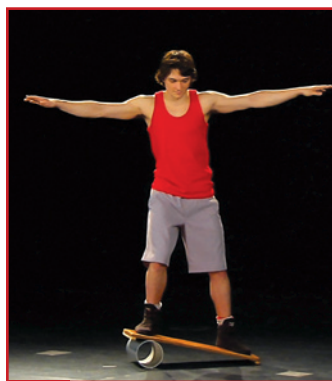
- Боковой заход.
- ППБ в течение 5 секунд (см. ППБ, стр. 9).

Техника исполнения

- Из ППБ перенесите центр тяжести на одну сторону и переместите доску горизонтально так, чтобы катушка находилась под одним концом доски. **Т 1**
- Опустите дальний от катушки конец доски на пол. **Т 2**
- Сойдите с доски, сначала убрав ногу, которая стоит выше.



Т 1



Т 2

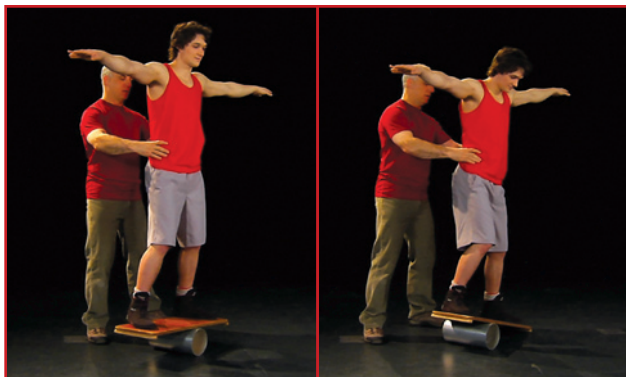
Тренировочные упражнения

1. Из ППБ перенести ЦТ так, чтобы переместить доску слева направо, удерживая ее в горизонтальном положении.

Помощь пассивщика

- Пассивщик стоит позади участника и держит его за бедра, чтобы помочь ему стабилизировать баланс и сойти с доски. **ПП 1**
- Пассивщик стоит перед участником и держит его за руки, чтобы помочь ему стабилизировать баланс и сойти с доски.





ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участнику трудно переместить доску вбок.
2. Участнику трудно поставить один конец доски на пол.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Перемещать не только доску, но и ЦТ.
2. Переместить доску так, чтобы один ее конец находился над катушкой, перенести ЦТ на этот же конец и после этого опустить доску на пол.





ЭКВИЛИБРИСТИКА НА КАТУШКАХ ПОЗА ПОИСКА БАЛАНСА (ППБ)

Описание элемента

Нахождение и удержание баланса на доске.

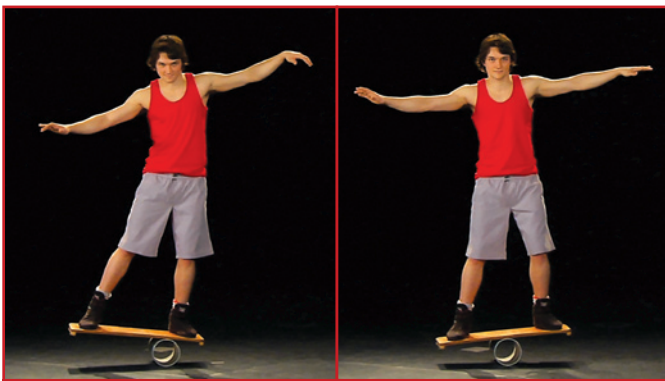
Подготовительные упражнения

- Боковой заход.

Техника исполнения

- Поставьте ноги на концы доски и перемещайте доску из стороны в сторону, удерживая ЦТ над катушкой. **Т 1**

Примечание. При выполнении упражнения слегка сгибать колени.



Т 1

Тренировочные упражнения

1. С опорой на шведскую стенку или на брус либо при помощи пассивщика спереди встаньте в ППБ и целенаправленно перемещайте доску слева направо и наоборот, удерживая ее в горизонтальном положении. Сохраняйте ЦТ над катушкой. **У 1**
2. При помощи пассивщика сзади встаньте в ППБ и целенаправленно перемещайте доску слева направо и наоборот, удерживая ее в горизонтальном положении. Сохраняйте ЦТ над катушкой.
3. Повторите упражнение без помощи пассивщика, но сначала поставьте доску с катушкой на ковер, а уже затем на пол.





У 1

Помощь пассивщика

- Пассивщик должен удерживать ЦТ участника над катушкой и не позволять ему делать резкие движения в стороны.

Два возможных варианта поддержки:

- Пассивщик стоит перед участником и держит его за руки, чтобы помочь ему стабилизировать баланс.
- Пассивщик стоит позади участника и держит его за бедра, чтобы помочь ему стабилизировать баланс.

Распространенные ошибки

Участник не может достаточно долго сохранять баланс, потому что:

1. Доска перемещается слишком поздно.
2. Доска перемещается слишком сильно или недостаточно сильно.
3. Доска ударяется об пол.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Перемещать доску быстрее.
2. Отработать ППБ с опорой на шведскую стенку или брус, чтобы лучше контролировать перемещения на доске. **УП**
3. Передвигать доску в сторону, а не давить вниз.

Вариант

1. ППБ с развернутыми ступнями: сдвигайте ступни вместе, пока пятки не коснутся друг друга; носки при этом остаются разведенными в стороны.





ЭКВИЛИБРИСТИКА НА КАТУШКАХ ЗАХОД ПРЫЖКОМ

Описание элемента

Прыжок на доску из положения приседа.

Подготовительные упражнения

- Боковой заход.
- Боковой сход.
- ППБ в течение 30 секунд.

Техника исполнения

- Находясь в приседе позади доски, удерживайте ее горизонтально на катушке около точки баланса. **Т 1**
- Доска должна некоторое время оставаться горизонтальной.
- Быстро уберите руки с доски, сделайте прыжок и приземлитесь обеими ногами одновременно на доску в ППБ. **Т 2**



Т 1



Т 2

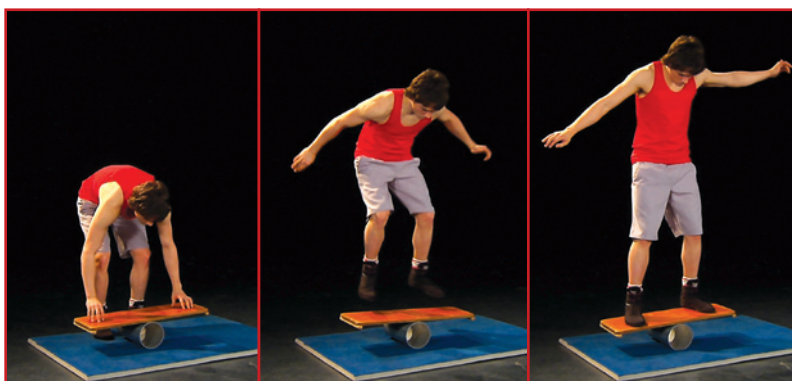
Тренировочные упражнения

1. Работая на закрепленной доске, потренируйтесь убирать руки с доски и быстро на нее запрыгивать. **У 1**
2. При поддержке пассивовщика сзади выполните упражнение на катушке сначала на ковре, а затем на полу.
3. Повторите упражнение на ковре без поддержки. **У 2**





У 1



У 2

Помощь пассивщика

- Пассивщик стоит позади участника и держит его за бедра, чтобы удерживать его ЦТ над катушкой и не позволять ему делать резкие движения в стороны. ПП 1



ПП 1



Распространенные ошибки

1. К моменту прихода доска теряет горизонтальное положение.
2. Участник задевает доску в прыжке.
3. В момент прихода один конец доски падает на пол.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Прыгать из приседа как можно быстрее после снятия рук с доски.
Аккуратно выровнять доску по горизонтали.
2. В положении приседа слегка отодвинуться от доски.
Прыгать выше.
3. Перенести ЦТ на катушку.





ЭКВИЛИБРИСТИКА НА КАТУШКАХ СХОД ПРЫЖКОМ

Описание элемента

Из ППБ прыжок назад и приход в положение приседа.

Подготовительные упражнения

- Боковой заход.
- Боковой сход.
- ППБ в течение 30 секунд.

Техника исполнения

- Стоя в ППБ, стабилизируйте доску и слегка согните колени, чтобы подготовиться к прыжку. **Т 1**
- Быстрым движением выполните прыжок и приземлитесь ногами на пол позади доски. **Т 2**
- Едва коснувшись пола, примите положение приседа и подхватите доску руками. **Т 3**



Т 1



Т 2



Т 3

Тренировочные упражнения

1. Опираясь руками на шведскую стенку или на брус, встаньте в положение подготовки к прыжку и сделайте несколько маленьких прыжков на доске.
2. При помощи пассировщика спереди спрыгните на пол позади доски, не подхватывая ее. **У 2**
3. Спрыгните на пол позади доски, не подхватывая ее. **У 3**
4. Спрыгните на ковер позади доски и подхватите ее. **У 4**





У 2



У 3



У 4

Помощь пассивщика

- Пассивщик стоит позади участника и держит его за бедра, чтобы помочь ему стабилизировать баланс. ПП 1





ПП 1

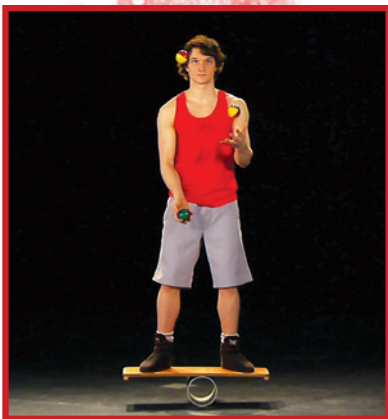
Распространенные ошибки

1. В момент прыжка доска уходит в сторону.
2. В положении приседа на приходе участник не может дотянуться до доски руками.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Перед прыжком необходимо найти баланс.
2. Прыгнуть в положение приседа ближе к доске.





ЭКВИЛИБРИСТИКА НА КАТУШКАХ ЖОНГЛИРОВАНИЕ В ППБ

Описание элемента

В ППБ на доске выполнение фигур жонглирования.

Подготовительные упражнения

- ППБ в течение не менее 30 секунд.
- Владение навыками жонглирования (см. *Каскад с тремя мячиками, Жонглирование*, стр. 5).

Техника исполнения

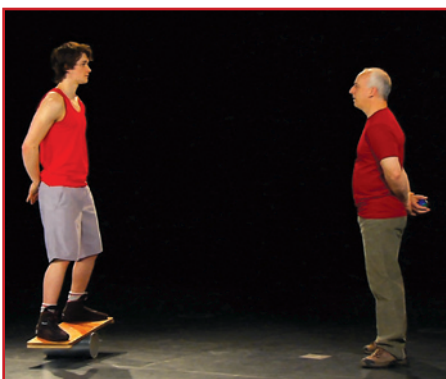
- Стоя в ППБ, сохраняйте баланс, выполняя уже отработанные элементы жонглирования. **Т 1**



Т 1

Тренировочные упражнения

1. Стоя в ППБ, сохраняйте баланс с заложенными за спину руками; верхняя часть тела остается неподвижной. **У 1**
2. Стоя в ППБ, сохраняйте баланс, меняя визуальный ориентир (например, смотрите вдаль, читайте, закрывайте глаза и т. д.). **У 2**



У 1



У 2

Распространенные ошибки

1. Участнику не удастся жонглировать с той же легкостью, как стоя на полу.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Стабилизировать верхнюю часть тела.
Стараться выйти в ППБ при помощи ног, удерживая ЦТ над катушкой.



ЭКВИЛИБРИСТИКА НА КАТУШКАХ ПОЗА ПОИСКА ПРОДОЛЬНОГО БАЛАНСА НА ОБЕИХ НОГАХ



Описание элемента

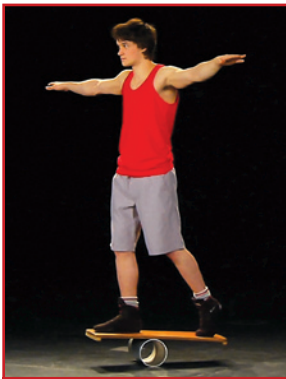
Удержание баланса в продольной позиции на доске.

Подготовительные упражнения

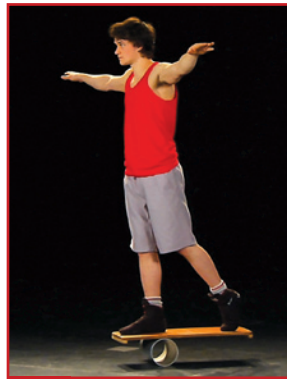
- ППБ.

Техника исполнения

- Стоя в ППБ, поверните ступню на четверть оборота наружу так, чтобы она стояла параллельно доске. **Т 1**
- Поверните другую ногу на четверть оборота внутрь и одновременно разверните корпус. **Т 2**



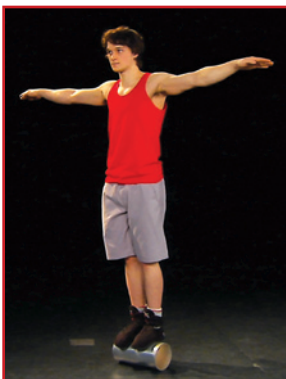
Т 1



Т 2

Тренировочные упражнения

1. Отрабатывайте позу поиска продольного баланса, стоя прямо на катушке. **У 1**

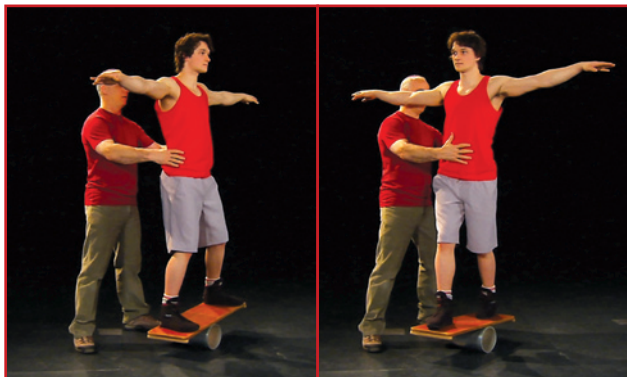


У 1



Помощь пассивщика

- Пассивщик стоит позади участника и держит его за бедра, чтобы помочь ему стабилизировать баланс. **ПП 1**



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Один из концов доски падает на пол.
2. Участнику трудно удержать продольный баланс.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Сохранять ЦТ над катушкой.
2. Слегка расставить ноги, чтобы ступни стояли близко к краям доски.

Вариант

1. Из позы поиска продольного баланса сдвинуть ступни к центру одного из концов доски так, чтобы они стояли рядом и параллельно. **В 1**



В 1





ЭКВИЛИБРИСТИКА НА КАТУШКАХ ПОЗА ПОИСКА ПРОДОЛЬНОГО БАЛАНСА НА ОДНОЙ НОГЕ

Описание элемента

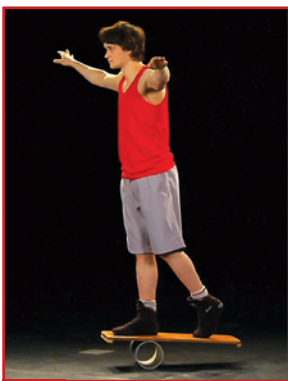
Удержание баланса в продольной позиции на доске на одной ноге.

Подготовительные упражнения

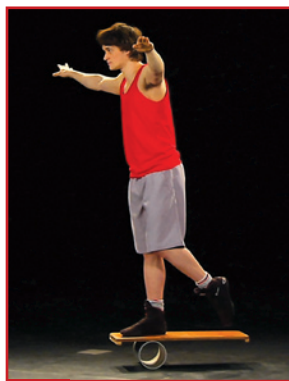
- Поза поиска продольного баланса на двух ногах.

Техника исполнения

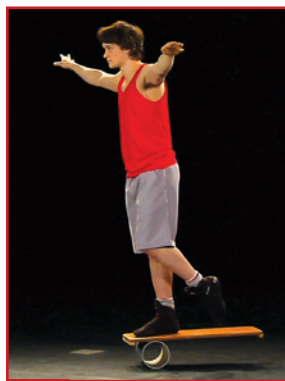
- Стоя в позе поиска продольного баланса, сдвиньте доску назад, пока катушка не окажется под передней ногой. **Т 1**
- Осторожно перенесите вес на переднюю ногу, путем переноса ЦТ на катушку. **Т 2**
- Осторожно поднимите заднюю ногу на несколько сантиметров от доски. **Т 3**



Т 1



Т 2



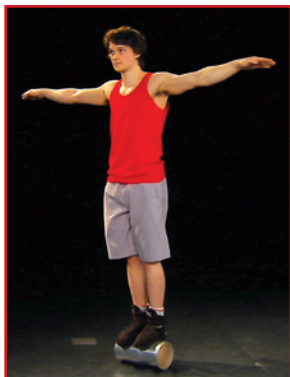
Т 3

Тренировочные упражнения

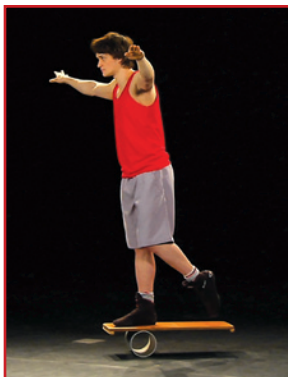
1. Отрабатывайте позу поиска продольного баланса, стоя двумя ногами прямо на катушке. **У 2**
2. Осторожно перенесите вес на переднюю ногу путем переноса ЦТ на катушку. Осторожно приподнимите заднюю ногу, почти не отрывая ее, над доской. **У 3**

Примечание. Всегда держите заднюю ногу рядом с доской, чтобы в случае потери баланса быстро поставить ее обратно.





У 2



У 3

Помощь пассивщика

- Пассивщик стоит позади участника и держит его за бедра, чтобы помочь ему стабилизировать баланс.

Распространенные ошибки

1. Участник не может поднять заднюю ногу.
2. Участник падает вперед.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Перенести ЦТ на переднюю ступню.
2. Удерживать ЦТ над передней ступней.



ЭКВИЛИБРИСТИКА НА КАТУШКАХ ППБ, ПРЫЖОК НА ДОСКЕ *(отсутствует на DVD)*



Описание элемента

Из ППБ вертикальный прыжок на доске и контролируемый приход.

Подготовительные упражнения

- ППБ.
- Заход прыжком.
- Сход прыжком.

Техника исполнения

- Из ППБ выполните вертикальный прыжок и контролируемый приход, сохраняя ЦТ над катушкой и удерживая ППБ. **Т 1**



Т 1

Тренировочные упражнения

1. Из ППБ на закрепленной доске выполните вертикальный прыжок и контролируемый приход, сохраняя ЦТ над доской. **У 1**
2. Отработайте ППБ, стоя посередине доски над катушкой.
3. Повторите упражнения, делая маленькие прыжки.
4. Замедлите движение, немного больше согнув ноги в коленях в момент подготовки к прыжку.





Помощь пассивщика

- Пассивщик поддерживает участника, стоя позади доски, и при необходимости помогает ему стабилизировать баланс.

Распространенные ошибки

1. Участник смотрит на доску, наклоняется и прыгает вперед.
2. Во время прыжка доска теряет горизонтальную позицию.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Смотреть прямо вперед и держать корпус вертикально.
2. В ППБ удерживать центр доски над катушкой.

Варианты

1. Прыжки в группировке.
2. Прыжки через обруч.



ЭКВИЛИБРИСТИКА НА КАТУШКАХ ЗАХОД ОДНОЙ НОГОЙ И ОДНОЙ РУКОЙ



Описание элемента

Заход на доску с опорой на одну ногу и одну руку.

Подготовительные упражнения

- ППБ.

Техника исполнения

- Поставьте одну ногу на конец доски, а противоположной рукой обопритесь на другой конец доски. Держа свободную руку горизонтально, осторожно перенесите ЦТ в центр доски.
- Найдите баланс, опираясь на доску одной рукой и одной ногой.
- Поставьте другую ногу на место руки и встаньте в ППБ. **Т 1**
- Сойдите с доски, выполняя те же движения в обратном порядке.



Т 1

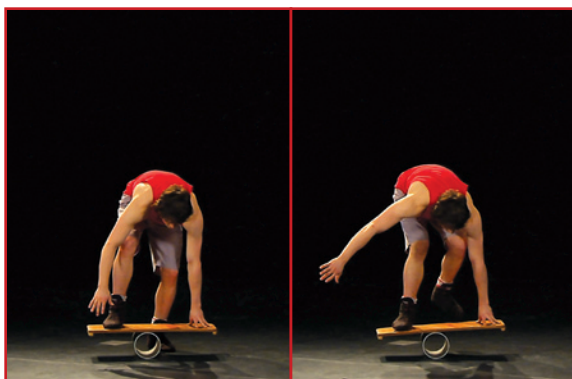
Тренировочные упражнения

1. Выполните упражнение на полу. Опираясь одной рукой и одной ногой, осторожно перенесите ЦТ и выпрямитесь.
2. Выполните упражнение на закрепленной доске. Из исходной позиции (одна нога и противоположная рука на концах доски) осторожно перенесите ЦТ в центр доски. **У 2**
3. Повторите это же упражнение на закрепленной доске, но перенесите ЦТ быстрее.
4. Опираясь на доску с катушкой одной рукой и одной ногой, удерживайте баланс в течение примерно 10 секунд. **У 4**
5. Из ППБ сойдите с доски с катушкой, выполняя в обратном порядке те же движения, что и при заходе одной ногой и одной рукой. **У 5**





У 2



У 4

Помощь пассивщика

- Пассивщик стоит сзади и держит участника за бедра, чтобы помочь ему перенести ЦТ на катушку.

Распространенные ошибки

1. Конец доски, на котором стоит нога, падает на пол.
2. Участнику трудно поставить вторую ногу, потому что опорные рука и нога слишком согнуты.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Распределить вес тела равномерно между ногой и рукой.
2. Выполнять упражнения на растяжку подколенных сухожилий и мышц. **УП**





ЭКВИЛИБРИСТИКА НА КАТУШКАХ ППБ НА ПИРАМИДЕ, СОСТОЯЩЕЙ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ЯРУСОВ

Описание элемента

Удержание баланса на пирамиде из нескольких ярусов.

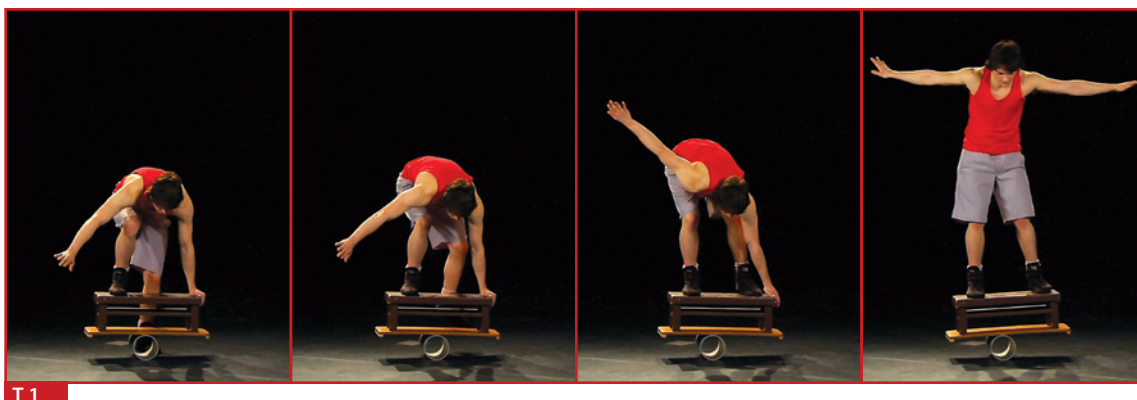
Подготовительные упражнения

- ППБ.
- Заход на доску одной ногой и одной рукой; удержание баланса в течение не менее 10 секунд.

Техника исполнения

- Добавьте еще один ярус и зайдите в ППБ одной ногой и одной рукой. **Т 1**
- Для схода используйте один из двух вариантов: сход одной ногой и одной рукой или сход прыжком.

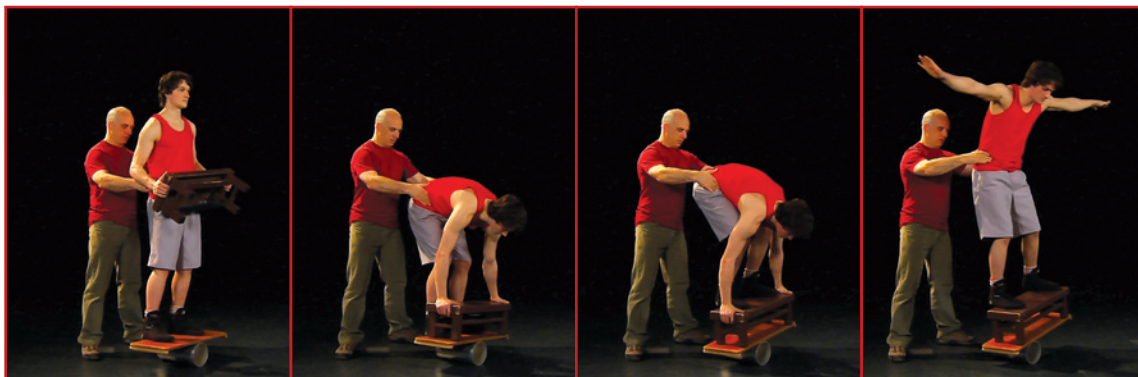
Примечание. Опоры для дополнительных ярусов должны располагаться близко к концам доски.



Т 1

Тренировочные упражнения

1. Отработайте заход одной ногой и одной рукой на одиночную доску, пока он не будет полностью освоен и стабилен в исполнении.
2. С поддержкой пассировщика сзади встаньте в ППБ, добавьте еще один ярус, а затем поднимитесь на него, опираясь двумя руками и ставя ноги одну за другой. **У 1**



У 1

Помощь пассивщика

- Пассивщик стоит сзади и держит участника за бедра, чтобы помочь ему перенести ЦТ на катушку.

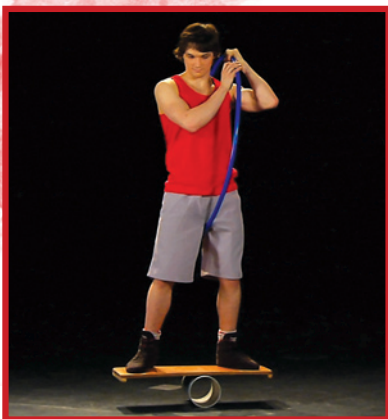
Распространенные ошибки

1. Многоярусная пирамида нестабильна, потому что точки опоры плохо выровнены.
2. Участнику трудно удержать баланс.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Правильно выровнять точки опоры.
2. Компенсировать громоздкость многоярусной пирамиды большей точностью движений при балансировании.





ЭКВИЛИБРИСТИКА НА КАТУШКАХ ППБ С ПРОХОДОМ ЧЕРЕЗ ОБРУЧ

Описание элемента

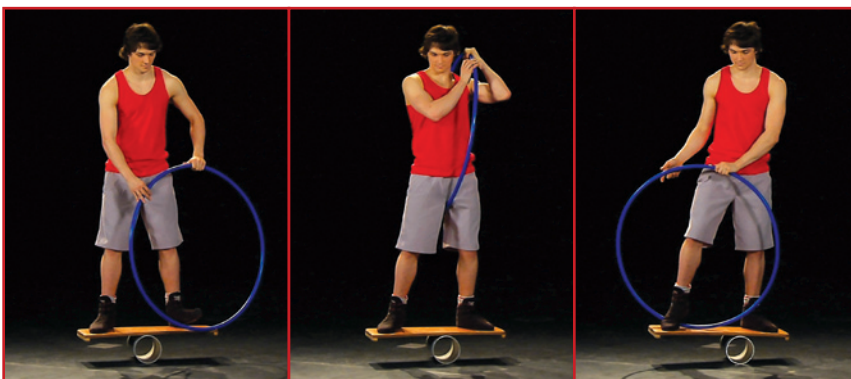
Из ППБ боковой проход через обруч.

Подготовительные упражнения

- ППБ.

Техника исполнения

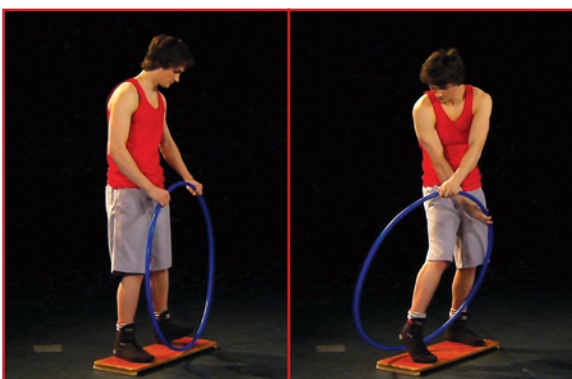
- Стоя в ППБ, пройдите боком через обруч, переместив сначала одну ногу, затем корпус и, наконец, вторую ногу. **Т 1**



Т 1

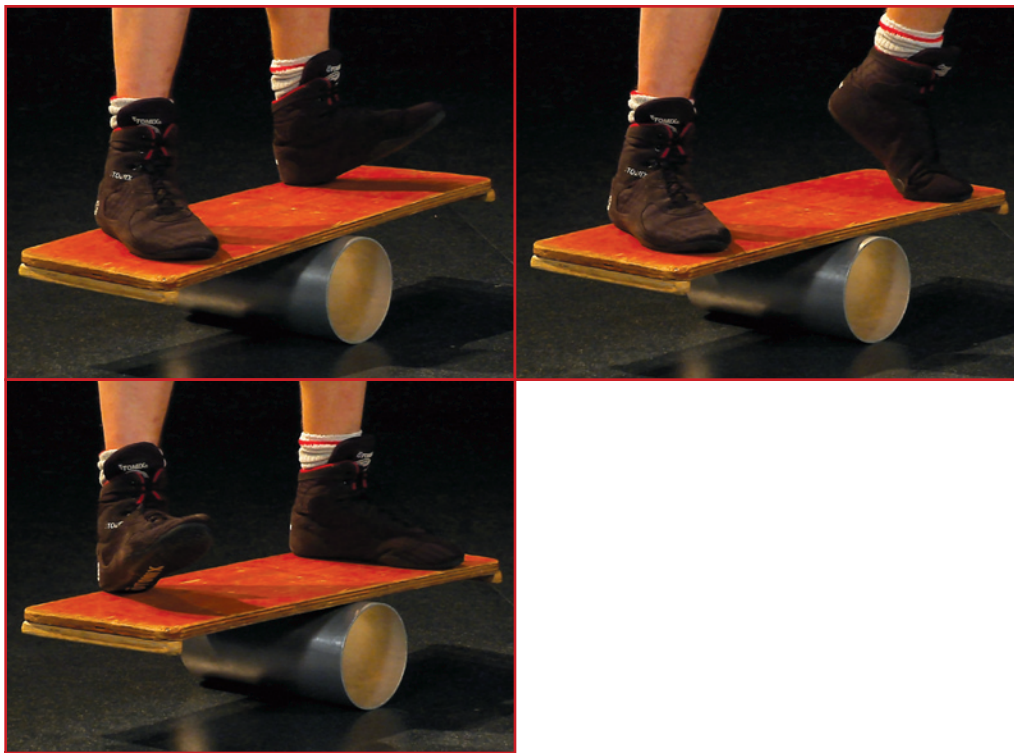
Тренировочные упражнения

1. Пройдите боком через обруч, стоя на полу; пронося ногу через обруч, не отрывайте ступню полностью от пола, по очереди поднимайте носок и пятку. **У 1**
2. Из ППБ удерживайте баланс, по очереди приподнимая пятку и носок каждой ступни. **У 2**



У 1





У 2

Помощь пассивщика

- Пассивщик стоит сзади и держит участника за бедра, чтобы помочь ему перенести ЦТ на катушку.

Распространенные ошибки

1. Участнику трудно провести обруч под ступней.
2. Участнику трудно пройти через обруч.

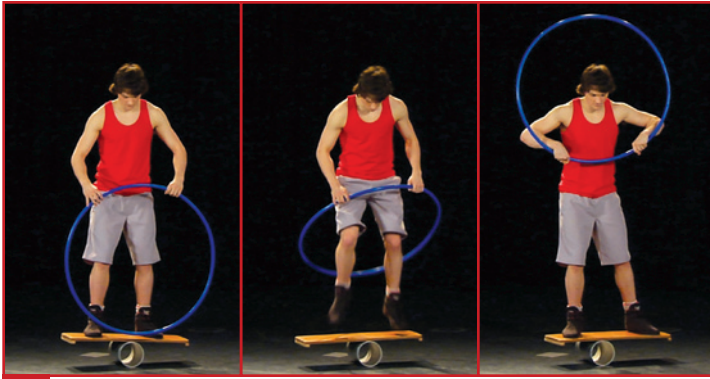
Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. По очереди поднимать носок и пятку как можно выше.
2. Использовать обруч большего размера.
Округлить спину и шею, чтобы уменьшить длину тела.

Варианты

1. Обруч по горизонтали: из ППБ выполните прыжок на доске и проведите обруч под ступнями, а затем подкрутите его руками, чтобы провести его над головой. **В 1**
2. Два обруча одновременно: один обруч должен быть чуть меньше другого.





В 1



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.