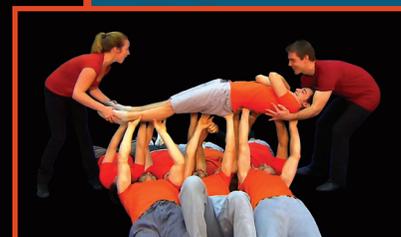


# ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЦИРКОВЫХ ДИСЦИПЛИН



## ГРУППОВАЯ ИГРА



FONDATION  
CIRQUE DU SOLEIL™



## CIRQUE DU SOLEIL

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

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

### Редактирование

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

### Инструкторы Службы выполнения гражданской миссии:

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

## НАЦИОНАЛЬНОЕ ЦИРКОВОЕ УЧИЛИЩЕ

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

### Авторский коллектив

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

### Демонстрация на фотографиях и видеозаписях

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

Обязательное депонирование: зима 2012 года

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

### Благодарность за сотрудничество:

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

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

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



© 2012 Cirque du Soleil  
cirquedusoleil.com

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

# ПРЕДИСЛОВИЕ

## НАЦИОНАЛЬНОЕ ЦИРКОВОЕ УЧИЛИЩЕ

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

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

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

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

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

**Даниела Арендасова**

Заведующая учебной частью  
Национального циркового училища  
г. Монреаль





# ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

## **Сотрудничество Национального циркового училища с *Cirque du Soleil***

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

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

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

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



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

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

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



# ИНСТРУКЦИЯ К ПИСЬМЕННОМУ РУКОВОДСТВУ

## Введение

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

### АКТЕРСКАЯ ИГРА

#### ВВЕДЕНИЕ

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

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



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

### ПАРНАЯ АКРОБАТИКА

#### ВВЕДЕНИЕ

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

Существует два типа упражнений парной акробатики — балансовые и воздушные. В балансовых подержках нет значительных перемещений, но они требуют большей выносливости для удержания позиций. Для воздушных 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.

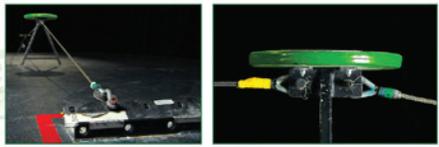
**Проволока**  
Металлический трос, на котором работает артист.

**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.
- Растежки.
- 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.

**Подколенный 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 позаций и найти комбинация, уменьшающие количество необходимых манипуляций и нежелательных подпрыгиваний. Занятия этими двумя дисциплинами требуют общей мышечной выносливости и развивают хороший мышечный тонус. Для них особенно необходима сила верхней части тела, рук, плеч и брюшного пресса, а также сила запястьев.

**Примечание.** Для облегчения леталь термин «канат» используется для обозначения и каната, и полотна, за исключением случаев, говорящих о 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. Каждый участник должен знать пределы своих возможностей и быть в состоянии оценить возможности участников.

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

Поскольку тренинг с канатом и полотном может вызвать ожоги, рекомендуется носить плотно прилегающую одежду: максимальное закрывающее ноги и torso. Несмотря на такую предосторожность, вполне естественно, что новички в этой дисциплине испытывают боль. Канат и полотно вызывают ощущение перегретости стоп, бедер и корпуса и иногда оставляют легкие ожоги на ступнях или других открытых частях тела. Для улучшения сцепления и во избежание непроизвольного соскальзывания используют растительное масло, которое 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.



**АКТЕРСКАЯ ИГРА**  
**«КИНО»**

**Описание упражнения**  
Воспроизведение ситуации просмотра кинофильмов.  
Упражнение на чувство партнера и правдоподобность эмоций.

**Подготовительные упражнения**

- Разминочные упражнения.
- Упражнения на разные уровни игры (см. стр. 6).

**Описание действий**

- Расставить стулья в два ряда. Разделить группу пополам, чтобы одна половина участников играла роль зрителей, а другая наблюдала за ними. После окончания упражнения поменять группы местами.
- Персонажи сидят в кинотеатре. На экране представлены фильмы разных жанров. Персонажи реагируют на фильмы, начиная с реалистичного стиля игры и постепенно утрируя.
- Инструктор, словно дирижер, указывает на переход от одного фильма к другому, а также на жанр демонстрируемого фильма.
- После того как указан жанр фильма, участники реагируют и взаимодействуют между собой. Если на экране комедия или фильм ужасов, участники сначала проявляют эмоции сдержанно, а затем постепенно переходят к бесконтрольному утрированию. Т 1, Т 2
- Упражнение ставит перед участниками следующие задачи:
  1. Создать правдоподобный персонаж.
  2. Не бояться нелепых ситуаций.
  3. Следить за составом группы, чтобы действовать слаженно с партнерами и предлагать переход к следующему уровню игры. Наблюдать за своими соседями, учитывать их действия и откликаться на их идеи.
  4. Переходить от сдержанного стиля игры к более экспрессивному.
  5. Контролировать свой уровень игры и принимать идеи партнеров. Рассчитывать свои жесты, чтобы не травмировать других.

14 Основы техники цирковых дисциплин. АКТЕРСКАЯ ИГРА © 2012 Cirque du Soleil

## Описание упражнения (Актерская игра и Групповая игра)

Краткое описание упражнения.

## Подготовительные упражнения

Навыки, которые требуются для выполнения данного упражнения.

## Объяснение действий (Актерская игра и Групповая игра)

Подробное описание этапов выполнения данного упражнения.

Обозначено иконкой Т.

Эти объяснения сопровождаются одной или несколькими фотографиями. Добавление цифр к букве Т позволяет зрительно проследить представленные фазы: Т 1, Т 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.

**ГРУППОВАЯ ИГРА**  
**«КОВЕР-САМОЛЕТ»**

**Описание элемента**  
Группа перемещает одного из участников, держа его на вытянутых руках.

Цель упражнения заключается в развитии доверия к партнерам и налаживании взаимодействия между ними, а также в привыкании к физическому контакту.

**Подготовительные упражнения**

- Упражнения на привыкание к физическому контакту, которые не требуют большого количества прикосновений.
- Упражнения на укрепление мышц рук.
- Выполнение игр и упражнений на взаимодействие между партнерами и знакомство с ролью нижнего и верхнего. Эти две роли очень важны в парной и групповой акробатике.

**Объяснение действия**

- Участники должны лечь на спину головой к голове, чередуя направление ног. Таким образом, головы оказываются в центре, упираются друг в друга, и образуют прямую линию, но смотрят в разные стороны. Т 1
- Вытянутые вверх руки образуют опору, на которую может лечь человек. Т 2
- Один из участников (верхний) ложится спиной на «ковёр» из рук, а остальные (нижние) перемещают его из одного конца линии в другой. Верхний должен держать тело прямо, не приближаясь, и позволить нижним перемещать его. Инструктор становится в конце цепочки, чтобы помочь ему подняться. Т 3
- Поднявшись на ноги, верхний должен занять свое место на полу в конце ряда, а участник, лежавший в начале ряда, занимает позицию верхнего. И так далее по очереди. Т 4

**Меры безопасности.** Следите за тем, чтобы не уронить веревку. Прикоснитесь к нему аккуратно. Убедитесь в надежности прилеге веревки и концы цепочки. Поскольку он перемещается головой вперед, инструктор должен его принять и ловить ему спину.

1 2

5 Основы техники цирковых дисциплин. ГРУППОВАЯ ИГРА © 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 прижмется к ладони. Держите ноги вытянутыми и соединенными вместе, с натянутыми носками. Оттолкнитесь 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.

<b>Распространенные ошибки</b> 1. Участнику не удается поднять ноги. 2. Участнику не удается держать руки вытянутыми.	<b>Исправление ошибок и корректирующие упражнения</b> 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 между ногой и бедром 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 подлокотниках. Если протекция висит высоко, пассивщик может поддерживать участника за плечо снизу.



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

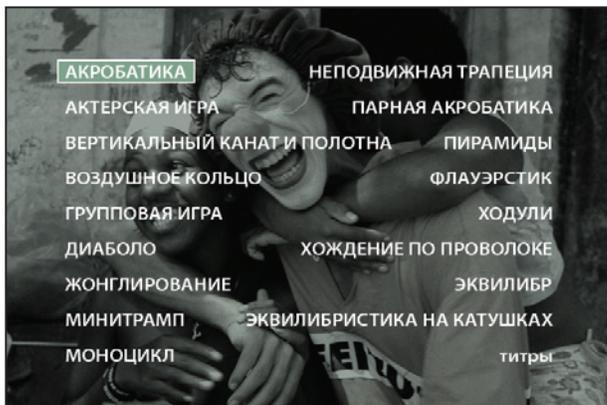
**Варианты**  
1. Передняя нога сбоку в шпагате. В 1  
2. Арабеск: нога сзади, ступня прижимается к голове. В 2




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



# ИНСТРУКЦИЯ К ВИДЕОМАТЕРИАЛАМ

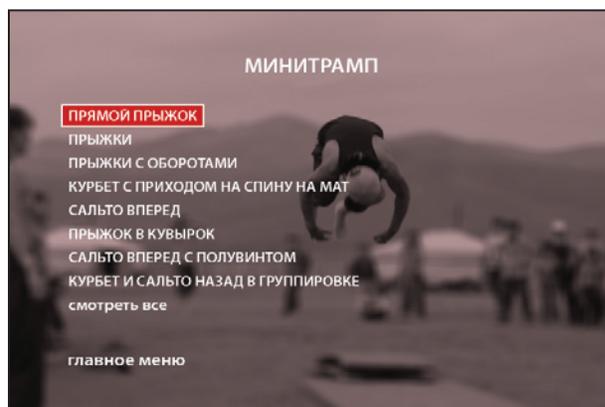


## Общее меню

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

## Меню элементов

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



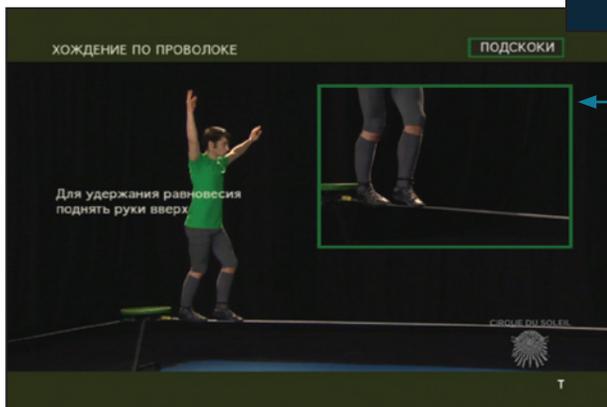


### Внимание!

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

### Иконки

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



### Крупный план

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



## ГРУППОВАЯ ИГРА

### ВВЕДЕНИЕ

Групповая игра способствует установлению взаимосвязей между участниками при создании новой группы. Она позволяет создать особую атмосферу, в которой можно экспериментировать и рисковать, не подвергаясь при этом опасности, а также развивать чувство принадлежности к группе. Она дает возможность вновь почувствовать детскую беззаботность. Она вносит разнообразие в разминки, которые иначе могут быстро стать монотонными. Это основной инструмент, позволяющий создать в группе настроение, которое способствует анализу конкретной задачи, а также помогает сосредоточить энергию всех членов группы и направить ее на выполнение общей цели.



## ОСОБЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Для успешного проведения групповой игры необходимо учитывать следующие ключевые моменты.

- Для того, чтобы оценить адекватность и уместность выбранной игры и правильно подобрать упражнения, необходимо хорошо знать характеристики группы: возраст, уровень физической и психологической подготовки участников.
- Упражнения будут правильно выполнены, если будут правильно даны указания. Для этого необходима сосредоточенность всей группы, а инструктор должен следить за временем, ритмом, атмосферой и содержанием игры.
- Желательно найти быстрый и эффективный способ разделить участников на группы. Например, дать команду:
  - «По сигналу все разбегаются по углам зала!» Затем при необходимости инструктор уравнивает количество человек в группах.
  - Присвоить каждому участнику номер по порядку, затем разделить всех на группы по номерам. Если нужно разделить на три группы, даются номера от 1 до 3.
- Перед играми, которые требуют значительных физических усилий, необходимо всегда проводить надлежащую разминку. Кроме того, нельзя забывать, что группы неоднородны и состоят из людей с разными физическими, психомоторными, психологическими и социальными способностями. Поэтому инструкторы должны выбирать упражнения, которые будут способствовать развитию каждого участника в зависимости от его уровня. Разминка не просто полезна, но действительно необходима, потому что она дает свободу творческой фантазии, создает общий настрой, укрепляет дух группы, сближает участников, придает им уверенность в своих физических и психологических возможностях.



# СОДЕРЖАНИЕ

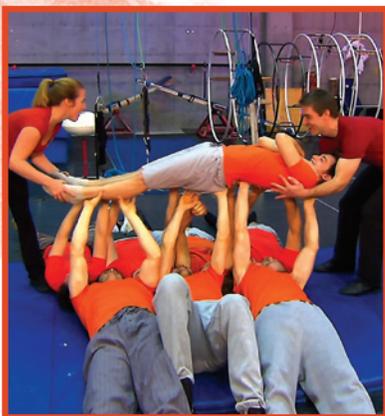
## ГРУППОВАЯ ИГРА

### УПРАЖНЕНИЯ

Ковер-самолет	5
Слепой скульптор	8
Игра в мяч	11
Живая машина	14
Акулий остров	16
Стайка рыбок	18
Палочки	21
Три фотографии	23
Веревочный круг	25







## ГРУППОВАЯ ИГРА КОВЕР-САМОЛЕТ

### Описание упражнения

Группа передает по цепочке участника, удерживая его на вытянутых руках.

Цель упражнения — налаживание доверия и взаимодействия между участниками, привыкание к физическому контакту.

### Подготовительные упражнения

- Упражнения на привыкание к физическому контакту, которые не требуют большого количества прикосновений.
- Упражнения на укрепление мышц рук.
- Выполнение игр и упражнений на взаимодействие между партнерами и знакомство с ролью нижнего и верхнего. Эти две роли очень важны в парной и групповой акробатике.

### Объяснение действий

- Участники должны лечь на спину головой к голове, чередуя направление ног. Таким образом, головы оказываются в центре, ухо к уху, и образуют прямую линию, но смотрят в разные стороны. **Т 1**
- Вытянутые вверх руки образуют опору, на которую может лечь человек. **Т 2**
- Один из участников (верхний) ложится спиной на «ковер» из рук, а остальные (нижние) перемещают его из одного конца цепочки в другой. Верхний должен держать тело прямо, не прогибаясь, и позволять нижним перемещать его. Инструктор становится в конце цепочки, чтобы помочь ему подняться. **Т 3**
- Поднявшись на ноги, верхний должен занять свое место на полу в конце ряда, а участник, лежавший в начале ряда, занимает позицию верхнего. И так далее по очереди. **Т 4**

**Меры безопасности.** Следите за тем, чтобы не уронить верхнего. Прикасайтесь к нему аккуратно. Удостоверьтесь в надлежащем приеме верхнего в конце цепочки. Поскольку он перемещается головой вперед, инструктор должен его принять и помочь ему встать.

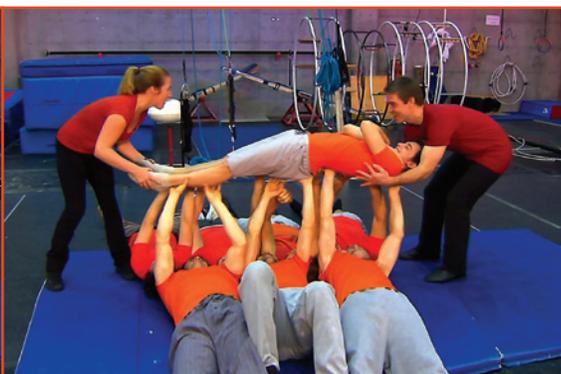


Т 1

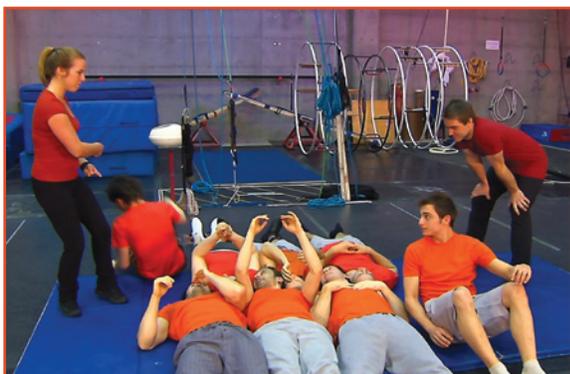


Т 2





T 3



T 4



### Распространенные ошибки

1. Нижние не могут удержать верхнего.
2. Руки нижних недостаточно выпрямлены.
3. Нижние слишком торопятся.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Объяснить нижним, что они несут ответственность за верхнего.
2. Все участники должны понимать, что это упражнение легче выполнять с полностью выпрямленными, чем с согнутыми руками.
3. Нижние должны замедлить темп и лучше синхронизировать движения при перемещении верхнего.

### Вариант

1. Совместными усилиями переместить верхнего до конца цепочки, а затем вернуть его в исходную точку.





## ГРУППОВАЯ ИГРА СЛЕПОЙ СКУЛЬПТОР

### Описание упражнения

Воспроизведение позы человека-статуи с помощью тела другого участника до получения двух одинаковых фигур.

Цель упражнения — налаживание доверия к партнерам, привыкание к физическому контакту, а также развитие творческих способностей.

### Подготовительные упражнения

- Упражнения на привыкание к физическому контакту.
- Создание условий, в которых участники игры будут чувствовать себя комфортно.

### Объяснение действий

- Разделить группу на команды по три человека.
- В каждой команде одному из участников завязывают глаза; это и есть слепой скульптор. Второй участник становится в неподвижную позу: это статуя. Третий участник служит скульптурным материалом. **T 1**
- Слепой скульптор должен запомнить позу статуи, прикасаясь к ней руками, а затем как можно точнее воспроизвести ее, используя скульптурный материал, то есть третьего участника. **T 2**
- После того как все закончат упражнение, инструктор просит скульпторов снять повязки и посмотреть, кто из них точнее всего воспроизвел свою статую.
- Затем участники меняются ролями.

**Примечание.** Вопрос прикосновений часто бывает деликатным. Некоторые люди не любят, когда к ним прикасаются, особенно если это делает человек противоположного пола. Не рекомендуется выполнять это упражнение, если участники плохо знакомы друг с другом. Если кто-то не хочет участвовать в игре, можно ему предложить попробовать, но не надо заставлять. Если кто-то из участников чувствует себя некомфортно и хочет выйти из игры, он может это сделать в любое время. Выбирать подходящий момент для этой игры должен инструктор, а для этого ему нужно хорошо знать динамику развития своей группы.

### Внимание!

- Отдавать предпочтение простым фигурам.
- Проявлять уважение друг к другу.
- Прикасаться друг к другу аккуратно.
- Правильно рассчитать время, выделенное на воспроизведение скульптуры, чтобы все закончили задание одновременно.





T 1



T 2



### Распространенные ошибки

1. Позы слишком сложны для воспроизведения.
2. Участники торопятся и не могут точно воспроизвести статую.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Упростить позу.
2. Замедлить ритм; быстрота исполнения здесь не требуется.

### Вариант

1. Четвертый человек, «ангел-хранитель», может направлять скульптора, чтобы помочь ему контролировать прикосновения, следить за тем, чтобы они были аккуратными, и облегчить распознавание позы.





## ГРУППОВАЯ ИГРА ИГРА В МЯЧ

### Описание упражнения

Перемещение по площадке группами по три человека с передачей друг другу мяча.

Это игра на развитие взаимодействия и концентрации; она также может служить разминочным упражнением.

### Объяснение действий

- По команде инструктора участники формируют команды по три человека.
- Каждая команда получает мяч. Цель игры заключается в том, чтобы члены одной команды перебрасывали друг другу мяч, разойдясь как можно дальше. Участники не должны оставаться на одном месте, они должны постоянно находиться в движении. **Т 1**
- Через некоторое время состав команд меняют, формируя новые тройки.

### Внимание!

- Стараться избегать столкновений.
- Не бросать мяч слишком сильно или вслепую, чтобы никого не травмировать и как можно дольше продержать мяч в игре.
- Объяснить командам, что они должны контролировать мяч. Участники не должны постоянно бегать за ним.
- Убедиться, что в игре участвуют все.





T 1

### Распространенные ошибки

1. Броски слишком сильные и неточные.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Повторять упражнения, которые помогают опробовать разные типы бросков, их точность и контакт с другими участниками. **УП**



## Варианты

1. Менять темп игры.
2. Варьировать движения: бросать мяч в прыжке, останавливаться перед пасом, ложиться на пол после каждого броска и т. д.
3. Издавать какой-то звук или крик, если мяч сталкивается с мячом другой команды.
4. Использовать мячи разных размеров: пляжный мяч, шарик или маленький упругий мячик, чтобы у каждой команды был свой.





## ГРУППОВАЯ ИГРА ЖИВАЯ МАШИНА

### Описание упражнения

Комбинация отдельных движений участников с целью получения «живой машины».

Цель упражнения — развить у участников навыки взаимодействия и чувство партнера, а также творческие способности.

### Подготовительные упражнения

- Упражнения на чувство партнера.

### Объяснение действий

- Инструктор предлагает участникам, каждому в отдельности или группам по три человека, выполнить какое-либо движение, которое может сопровождаться звуком. Первый участник выполняет придуманное им движение, а остальные по очереди присоединяются к нему со своими собственными движениями так, чтобы создать определенную последовательность и имитировать работу машины. **Т 1**
- Если группа большая, нужно разделить ее на подгруппы, максимум по 8-10 человек.

### Внимание!

- Предлагать простую и короткую серию движений, имеющую начало и конец.
- Инструктор должен следить за длительностью упражнения.



Т 1



### Распространенные ошибки

1. Участникам не хватает чувства партнера и сосредоточенности.
2. Участники меняют движения по ходу упражнения.
3. Один или несколько участников выбиваются из общей цепочки движений и не могут присоединиться к группе.
4. Движение слишком сложное для выполнения на протяжении всего упражнения.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Начать упражнение заново.
2. Убедиться, что участник выполняет одно и то же движение на протяжении всего упражнения.
3. Убедиться, что все движения следуют одно за другим. При необходимости попросить участника подкорректировать свое движение.
4. Выбрать движение, которое можно легко выполнять на протяжении всего упражнения.

### Варианты

1. Изменять ритм работы машины.
2. Работать молча или со звуковым сопровождением.
3. Акцентировать движения вплоть до утрирования.





## ГРУППОВАЯ ИГРА АКУЛИЙ ОСТРОВ

### Описание упражнения

Участники игры должны перебраться с острова на остров так, чтобы их не съела «акула». Игра помогает развить концентрацию и синхронность действий, а также может служить разминочным упражнением.

### Подготовительные упражнения

- Во избежание получения травм необходимо выполнить разминку.

### Объяснение действий

- Инструктор определяет пространство игры и отмечает гимнастическими ковриками или веревкой три острова.
- Все, кроме участника, играющего роль акулы, стоят на островах. **Т 1**
- По сигналу инструктора все участники должны перебежать на другой остров так, чтобы «акула» их не съела. На островах участники находятся в безопасности. **Т 2**
- «Акула» должна постараться «съесть» участников игры, прикоснувшись к ним, как при игре в пятнашки. Как только кто-то почувствует прикосновение «акулы», он должен дать знать, что с этого момента он тоже становится «акулой» и должен «поедать» остальных участников. **Т 3**
- Игра заканчивается, когда все становятся акулами. Тогда можно начать ее заново, назначив новую акулу.

**Меры безопасности.** Старайтесь избегать столкновений. Сдерживайте состязательный дух участников, чтобы интенсивность игры оставалась комфортной.



Т 1



Т 2





ТЗ

### Распространенные ошибки

1. Скорость увеличивается настолько, что упускается из виду цель игры.
2. Острова находятся либо слишком близко, либо слишком далеко друг от друга.
3. Некоторые участники жульничают.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Замедлить темп игры.
2. Подкорректировать расстояние между островами в соответствии с физическими данными участников. Это определяет степень сложности и эффективности игры.
3. Инструктор должен играть роль арбитра.

### Вариант

1. Если «акул» слишком много, можно попросить их взяться за руки, что сделает их менее подвижными. Игра будет напряженнее и дольше продлится.





## ГРУППОВАЯ ИГРА СТАЙКА РЫБОК

### Описание упражнения

Группа повторяет движения за ведущим, усиливая их эффект.

Цель этого упражнения заключается в развитии чувства партнера, навыков взаимодействия и сценической игры.

### Объяснение действий

#### Первая часть

- Инструктор просит всех участников встать ближе друг к другу, чтобы получилась «стаяка рыбок». **T 1**
- Инструктор назначает ведущего, который становится впереди группы и выполняет простую серию движений. Задача участников — как можно точнее повторить движения за ведущим, сохраняя тот же ритм и создавая впечатление одного синхронно выполняемого движения. **T 2**
- Сначала ведущий совершает простые и медленные движения; затем к ним можно добавить голос, звуки и жестикуляцию.
- Инструктор назначает нового ведущего который становится перед группой, и игра возобновляется.

**Примечание.** Важно внимательно следить за движениями ведущего и двигаться синхронно с теми, кто стоит рядом. Ведущий должен всегда стоять спиной к группе, и его должно быть хорошо всем видно.

#### Вторая часть

- Инструктор делит группу на две команды и в каждой из них назначает ведущего.
- Упражнение выполняется следующим образом:
  - а) Ведущий первой группы выполняет движение, и группа его воспроизводит.
  - б) Ведущий второй группы отвечает новым движением, и вторая группа повторяет за ним.
  - в) Первая группа отвечает второй, выполняя другое движение, и так далее.
  - г) Обе группы должны найти концовку для своей импровизации. **T 3**

#### Внимание!

- Убедиться, что в каждой группе есть ведущий.
- Выбирать простые движения.





T 1



T 2



T 3



### Распространенные ошибки

1. Группа не дает ведущему закончить серию движений.
2. Ведущий не дает четкого сигнала для начала и конца своей серии движений.
3. Группа неточно повторяет заданные движения; любая неточность нарушает эффект.
4. Ведущим всегда выступает один и тот же человек.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Напомнить участникам, что они должны дожидаться, пока ведущий закончит свои движения.
2. Попросить ведущего делать не более трех коротких движений.
3. Участники должны воспроизводить жесты и звуки ведущего как можно точнее и с той же энергией.  
  
Снимать работу группы на видео, чтобы участники могли увидеть себя со стороны и оценить свои действия.
4. Убедиться, что каждый участник получил возможность быть ведущим.

### Варианты

1. Если группа слишком большая, инструктор делит ее на четыре команды. Две из них выполняют упражнение, а две другие наблюдают за ними.
2. Ведущие чередуются: участники произвольно берут на себя роль ведущего.





## ГРУППОВАЯ ИГРА ПАЛОЧКИ

### Описание упражнения

«Связывание» движений двух участников с помощью палочки.

Цель игры заключается в развитии чувства партнера, навыков взаимодействия и творческих способностей.

### Объяснение действий

- Держать палочку длиной 50-80 см двумя пальцами, упираясь ими в ее концы. Перемещать палочку, стараясь не уронить ее, и пробуя различные вариации движения. **Т 1**
- Упражнение продолжается в парах. Участники стоят лицом к лицу и держат две палочки, при этом один конец каждой палочки удерживает один участник, а противоположный конец — другой. Вдвоем они перемещают палочки, пробуя различные вариации движения. **Т 2**
- Повторить упражнение в группах по три и по четыре человека, а затем группой в полном составе. **Т 3**
- Наблюдая за участниками, инструктор берет на заметку движения, которые могут быть использованы при создании пластических этюдов, танцев, новых фигур в парной акробатике или послужить в будущем для выступлений.

**Примечание.** Это упражнение помогает развить чувство партнера и синхронность движений.

### Внимание!

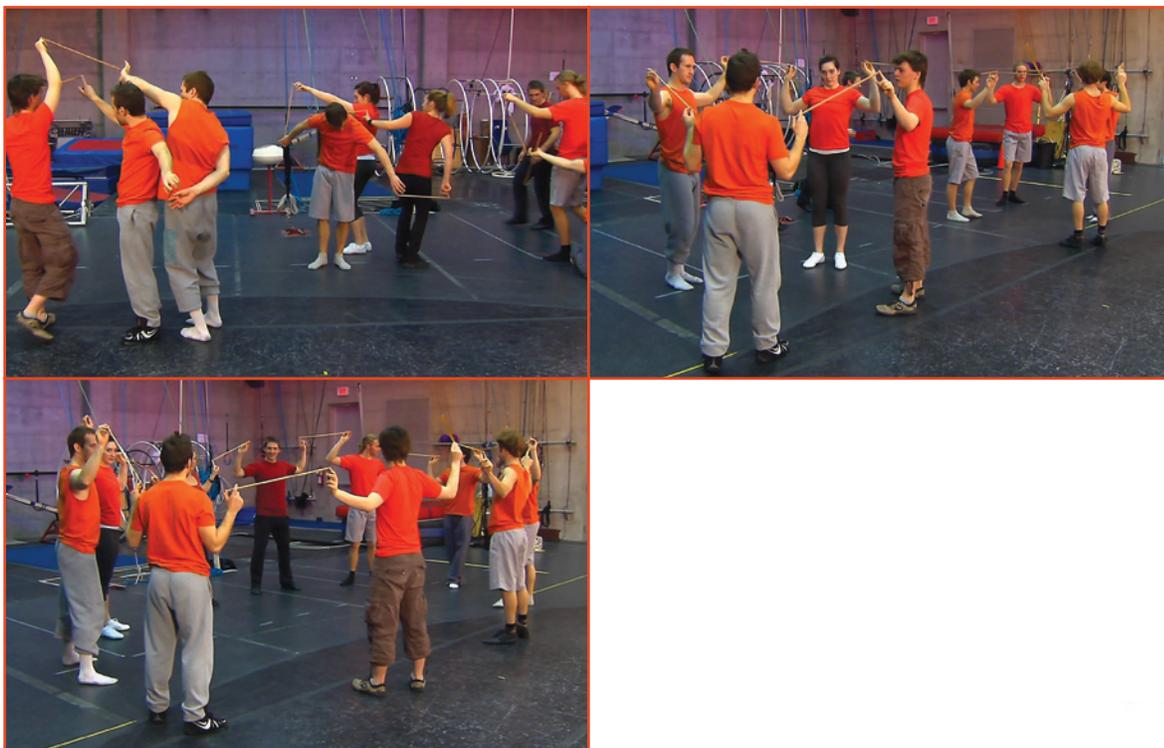
- Стараться не удерживать и не зажимать палочки пальцами.
- Стараться постоянно чувствовать партнера.
- Перед раздачей палочек как следует объяснить условия игры, чтобы участники не отвлекались.



Т 1



Т 2



Т 3

### Распространенные ошибки

1. Участники торопятся и роняют палочки.
2. Участники делают слишком сложные движения.
3. Участники не чувствуют друг друга.
4. Все участники хотят быть ведущими.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Участники должны понять, что цель упражнения — не уронить палочку.
2. Выполнять плавные движения, требующие меньших усилий.
3. Вновь повторить первое упражнение с одной палочкой и двумя участниками, чтобы они могли как следует прочувствовать движения и силу нажатия на палочку и поэкспериментировать с ними.
4. Отработать распределение ролей и определить очередность ведущих.

### Варианты

1. Это упражнение может сопровождаться музыкой.
2. Можно использовать разные виды палочек: толстые, длинные или даже светящиеся или флуоресцентные, которые можно использовать в темноте для повышения уровня сложности.





## ГРУППОВАЯ ИГРА ТРИ ФОТОГРАФИИ

### Описание упражнения

Показать три картины, составляющие одну историю.

Цель упражнения — развитие творческих способностей, навыков работы в команде и сценической игры.

### Объяснение действий

- Инструктор делит группу на команды по три человека.
- Каждой команде дается несколько минут, чтобы подготовить историю, состоящую из трех картин, которые представляют собой начало, середину и конец. Каждая картина — это идея, тема или образ, которые участники пытаются выразить позой и выражением лица. Это застывшая, как на фотографии, сцена; «живая фотография», которую актеры создают, принимая определенные позы.
- Каждая команда должна показать свою историю.
- Инструктор приглашает первую команду показать свою историю. Между картинками инструктор просит зрителей на несколько секунд закрыть глаза, пока команда принимает новую позу, затем предлагает зрителям открыть глаза, несколько секунд смотреть на картину, а потом снова закрыть глаза. **Т 1**
- Упражнение повторяется для каждой картины, и эта последовательность соблюдается для всех команд.
- После выступления одной из команд инструктор просит зрителей поделиться своей интерпретацией истории, рассказать, что они в ней увидели.
- После этого члены команды объясняют, что они хотели изобразить. Затем выходит следующая команда и показывает свою историю.





T 1

### Распространенные ошибки

1. Картины непонятны, плохо выделены.
2. Участники принимают позы, в которых сложно устоять.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Картины должны четко обозначать начало, середину и конец истории. Четко фиксировать позы и не шевелиться.
2. Избегать трудных поз; отдавать предпочтение позам, которые легко удержать.

### Варианты

1. Одна команда воспроизводит картины, которые показала другая команда.
2. Наблюдающая группа по-своему показывает ту же историю.
3. Увеличьте количество картин: можно предложить командам вставить дополнительные сценки между уже созданными, что является прекрасным приемом создания сценической истории.
4. Отрабатывайте взаимодействие между группами в зависимости от характера импровизации.





## ГРУППОВАЯ ИГРА ВЕРЕВОЧНЫЙ КРУГ

### Описание упражнения

Образовать круг из натянутой участниками веревки.

Цель игры заключается в развитии чувства партнера, навыков взаимодействия и синхронизации движений.

### Объяснение действий

- Инструктор просит участников встать в круг.
- Участники берутся обеими руками за веревку. **T 1**
- По сигналу инструктора все участники медленно отклоняются назад, вытягивая руки и опираясь ногами в пол; это нужно делать синхронно и равномерно распределяя вес по всей окружности веревки. **T 2**
- Продолжая двигаться синхронно, участники все вместе садятся на пол, стараясь не делать резких движений. Затем так же все вместе они пытаются встать. **T 3**

**Меры безопасности.** Используйте очень прочную веревку, желательно веревку для лонжи. Убедитесь, что узел завязан надежно. Участники ни в коем случае не должны отпускать веревку без предупреждения.



T 1



T 2



Т 3

### Распространенные ошибки

1. Участникам не хватает синхронности в действиях.
2. Участники выполняют движения слишком быстро.
3. Вес участников неравномерно распределен по кругу, либо расстояние между участниками слишком маленькое или слишком большое.

### Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Прекратить выполнение упражнения и начать его заново, синхронизируя движения.
2. Замедлить ритм. Участники должны быть внимательны и подстраиваться под движения группы.
3. Убедиться, что участники равномерно распределились по всей длине веревки и находятся на одинаковом расстоянии друг от друга.

### Вариант

1. Когда группа начнет работать синхронно, попросите участников держаться за веревку и выполнять упражнение только одной рукой или стоя на одной ноге. **В 1**



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.