

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЦИРКОВЫХ ДИСЦИПЛИН



ХОДУЛИ



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 вытянутым 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°.

Полупальцы
Стойка на подушечках стоп.

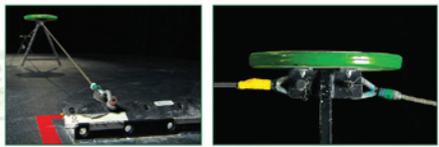
Проволока
Металлический трос, на котором работает артист.

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.
- Растворки.
- Ручная лебедка для натяжения каната.
- Пружина.
- Крепления для сборки.
- Мат во всю длину троса и шириной не менее 1,40 м.



Терминология

Технические термины, которые необходимы для понимания элементов данной дисциплины.

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

Необходимый реквизит

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

Особые замечания

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

ТЕРМИНОЛОГИЯ

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

Вис согнувшись
Приближение бедер к корпусу в перевернутом положении.

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

Носки на себя
Положение с согнутыми на себя носками.

Подлодный гребень
Плоская кость, образующая верхний край тазовой кости.

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

ОСОБЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Работа на вертикальном канате и на полотне осуществляется по вертикальной оси, что требует большой физической выносливости. Участник непрерывно испытывает воздействие силы тяжести, поэтому сложность его задачи состоит в том, чтобы ограничить потерю высоты во время принятия позы и найти комбинации, уменьшающие количество необходимых манипуляций и нерыбочных подпрыгиваний. Занятия этими двумя дисциплинами требуют общей мышечной выносливости и развивают хороший мышечный тонус. Для них особенно необходим сила верхней части тела, рук, плеч и брюшного пресса, а также сила хвата.

Примечание. Для обозначения текста термины канаты и полотна используются для обозначения и каната, и полотна за исключением разделов, посвященных работе только на полотнах.

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.

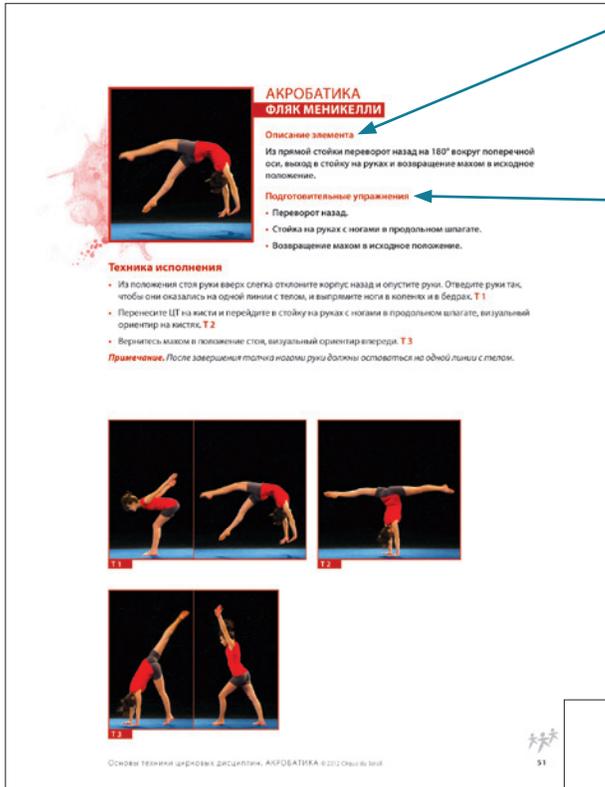
Поскольку тренировка канат и полотно может вызвать ожоги, рекомендуется носить платно прилегающую одежду, максимально закрывающую ноги и torso. Несмотря на такие предосторожности, вполне естественно, что новички в этой дисциплине испытывают боль. Канат и полотно вызывают ощущение перегретости стоп, бедер и корпуса и иногда оставляют легкие ожоги на ступнях или других открытых частях тела. Для улучшения сцепления и во избежание непроизвольного соскальзывания используют распыряю в порошок кофеин, которую наносят на руки и, при необходимости, на ступни и под колени.

Замечания по безопасности

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

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





Описание элемента

Краткое описание представленного элемента техники или его ключевых движений.

Подготовительные упражнения

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

Техника исполнения

Подробное описание различных фаз движений, составляющих элемент.

Обозначена иконкой 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.



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. Корректируй положение диаболо, продолжайте ускорять его вращение движением правой руки вверх-вниз. У 1

Вот три правила корректировки положения диаболо:

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

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

2. Прочтите диаболо по 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 подопятках. Если проталица 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 колено на переключенную. 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 пятки к лодыжкам.
---	---

Варианты

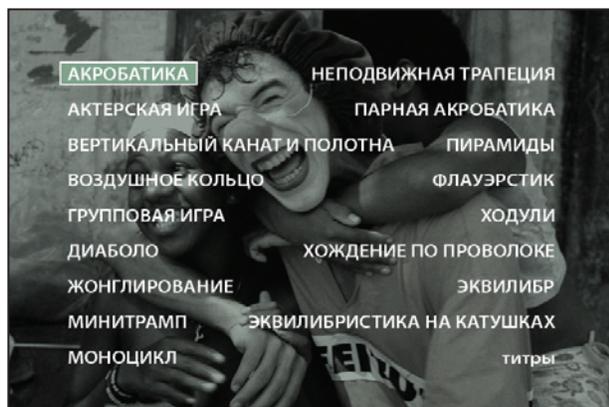
1. Передняя нога сбоку в шпагате. В 1
2. Арабск: нога сзади, ступня прижимается к голове. В 2




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



ИНСТРУКЦИЯ К ВИДЕОМАТЕРИАЛАМ

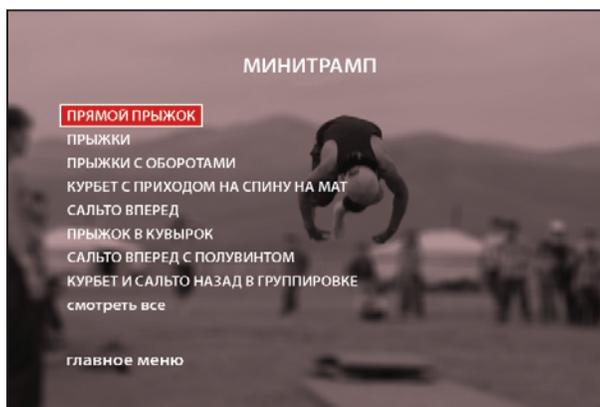


Общее меню

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.



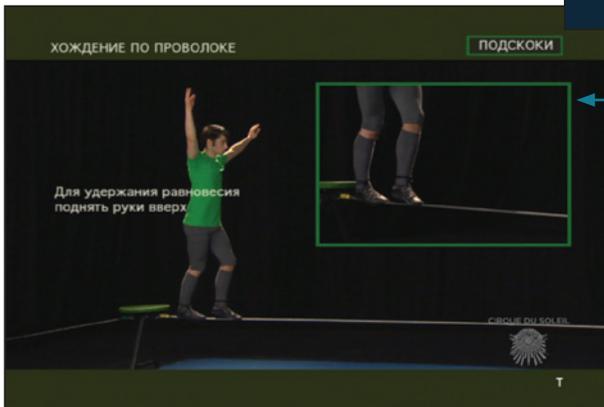


Внимание!

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.



ХОДУЛИ

ВВЕДЕНИЕ

Ходули — это приспособления, позволяющие перемещаться на некоторой высоте над землей. Они часто делаются из дерева или очень легкого металла и снабжаются стремящем для фиксации стопы.

Прототипом ходулей послужили длинные ноги птиц, живущих на болотах. Ходули используются по всему миру для самых разнообразных целей: для детских игр, сбора фруктов на деревьях, религиозных церемоний и в качестве инструментов для работы на высоте.

Эта дисциплина очень популярна в цирке и в уличном театре, она позволяет играть гигантов, перемещаться большими шагами и эффектно жонглировать.



ТЕРМИНОЛОГИЯ

Батман

Мах прямой ногой с натянутым носком вперед и вверх под углом 90° и более к телу.

Мат

Мат, используемый для амортизации падения участника. Он должен быть не менее 15 см толщиной для падения с коротких ходулей и не менее 20 см толщиной для падения с высоких ходулей.

Опорная база

Площадь контакта предмета или тела с землей.

Пассировщик

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

Ремень

Ремень из ткани или кожи, используемый в качестве застежки.

Стремя

Крепление для ноги, расположенное на ходули.

Шаги на месте

Удержание равновесия на месте, без перемещения вперед или назад.

Центр тяжести (ЦТ)

Центр массы тела человека и точка пересечения трех осей вращения.

ОСОБЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Первый контакт

Для того чтобы понять ощущения при хождении на ходулях, попробуйте балансировать только на пятках, не позволяя тазу уходить слишком далеко назад. Пройдитесь на пятках вперед-назад. Выполните это же упражнение на коротких ходулях.

Высота ходулей

Для новичков рекомендуются короткие ходули высотой примерно 30 см. Длинные ходули должны быть высотой примерно 45 см.

Обувь

В идеале желательно закрепить обувь на ходулях. Следите за правильным ее положением, так как малейший дефект усиливается ходулями. Корректируйте положение стопы в стремени небольшими шайбами. Прикреплять обувь не рекомендуется, если ходули будут использоваться несколькими участниками с разным размером ноги.

Контроль падения

После того как участник освоит ходьбу, он должен потренироваться в падении на мат, чтобы научиться справляться с потерей равновесия и лучше ее контролировать на большой высоте.

ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Для обучения хождению на ходулях высотой больше 1 метра используйте страховочный пояс и лонжу. Периодически проверяйте состояние ремней. Их необходимо заменять при малейших признаках износа. На гладкой или влажной поверхности легко поскользнуться. Проверяйте состояние рабочей поверхности перед тем, как надевать ходули. Падение вперед может привести к переломам запястий. При обучении рекомендуется носить на запястьях защитные накладки.



СОДЕРЖАНИЕ

ХОДУЛИ

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ

Положение стоя	5
Ходьба вперед	6
Контролируемое падение на колени	8
Подъем с помощью пассировщика в положение стоя	11
Ходьба назад	13
Ходьба боком скрестными шагами	15
Батманы	17
Поворот на 180° на одной ходуле	19
Прыжок	21
Жонглирование на ходулях	23





ХОДУЛИ ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ

Описание элемента

Удержание позиции стоя на коротких ходулях.

Подготовительные упражнения

- Удерживать равновесие на пятках при ходьбе по полу без ходулей.

Техника исполнения

- Удерживайте ЦТ над опорной базой и держите тело прямо. Поскольку опорная база очень маленькая, ходули должны постоянно быть в движении.

Помощь пассивщика

- Пассивщик стоит перед участником, зафиксировав руки так, чтобы участник мог опираться на его кулаки. Ноги пассивщика не должны препятствовать движению ходулей. **ПП 1**



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участник слишком сильно опирается на руки пассивщика.
2. Участник наклоняется вперед и смотрит в пол.
3. Участник слишком сильно машет руками, чтобы удержать равновесие.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Перенести вес на ноги.
2. Смотреть в точку на горизонте.
3. Перемещать ходули, а не верхнюю часть тела.

Вариант

1. Ходьба на более длинных ходулях.





ХОДУЛИ ХОДЬБА ВПЕРЕД

Описание элемента

Ходьба вперед на коротких ходулях.

Подготовительные упражнения

- Положение стоя. Шаги на месте в течение 30 секунд.

Техника исполнения

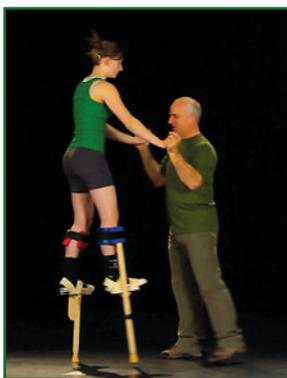
- Из положения стоя на месте перенесите ЦТ вперед, вынесите одну ходулю перед собой и стабилизируйте равновесие, затем вынесите вперед другую ходулю и т. д.

Тренировочные упражнения

1. Стоя на пятках, перемещайтесь вперед, сначала перенося ЦТ.
2. Повторите это же упражнение на коротких ходулях с помощью пассивщика спереди.
3. Повторите это же упражнение с пассивщиком сбоку без контакта.

Помощь пассивщика

- Пассивщик стоит перед участником, зафиксировав руки так, чтобы участник мог опираться на его кулаки. Ноги пассивщика не должны препятствовать движению ходулей. **ПП 1**
- Помощь без контакта: пассивщик стоит сбоку от участника, вытянув руки так, чтобы держать его в «вилке». Если участник падает, пассивщик подхватывает его и помогает восстановить равновесие. **ПП 2**



ПП 1



ПП 2



Распространенные ошибки

1. Участнику трудно двигаться вперед.
2. Участник идет вперед слишком быстро.
3. Участник спотыкается при ходьбе.
4. Участник слишком сильно опирается на пассивщика.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Перед вынесением хoduли вперед перенести вперед ЦТ.
2. Сократить перенос ЦТ вперед.
3. Поднимать хoduли выше.
4. Сохранять вес на ногах.

Вариант

1. Ходьба на более длинных хoduлях.





ХОДУЛИ

КОНТРОЛИРУЕМОЕ ПАДЕНИЕ НА КОЛЕНИ

Описание элемента

Преднамеренное падение, при котором сначала пола касаются колени, а затем руки.

Подготовительные упражнения

- Ходьба вперед.

Техника исполнения

- Из положения стоя перенесите ЦТ вперед, как при ходьбе вперед, чтобы создать дисбаланс. **Т 1**
- Согните колени, чтобы опустить ЦТ как можно ближе к полу, поставьте колени на мат и закончите падение, поставив на мат руки. **Т 2**



Т 1



Т 2

Тренировочные упражнения

1. Из положения стоя на мате без ходулей медленно опустите колени вниз. Держите плечи сзади, чтобы как можно дольше сохранять ЦТ над стопами. **У 1**
2. Повторите это же упражнение на коротких ходулях перед матом.
3. На этот раз работайте с более тонким матом (2-3 см) и используйте защитные накладки для запястий.
4. Повторите это же упражнение с пассивщиком без контакта, без мата, с использованием защитных накладок для запястий.





У 1

Помощь пассивовщика

- Помощь без контакта: пассивовщик стоит перед участником сбоку, вытянув руки, чтобы держать его в «вилке».
- Когда участник падает, пассивовщик ловит его за талию и замедляет падение на колени, а затем дает его завершить. ПП 1



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участник падает с прямым телом, и первыми пола касаются руки.
2. Участник падает назад.

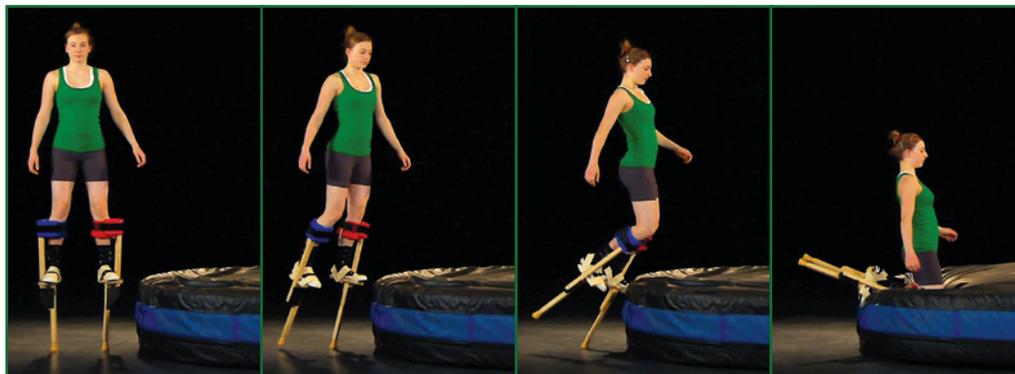
Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Перед падением вывести вперед колени.
2. Не отводить плечи слишком далеко назад, выводить вперед колени.



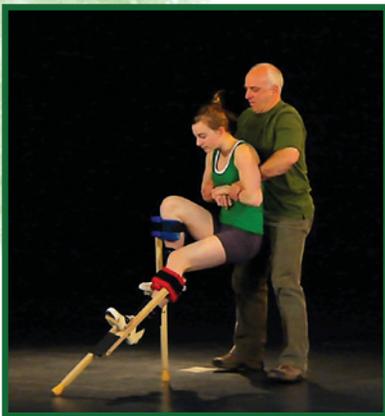
Вариант

1. Падение вбок: амортизируйте падение, сделав четверть поворота и упав на оба колена. **В 1**



В 1





ХОДУЛИ

ПОДЪЕМ С ПОМОЩЬЮ ПАССИРОВЩИКА В ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ

Описание элемента

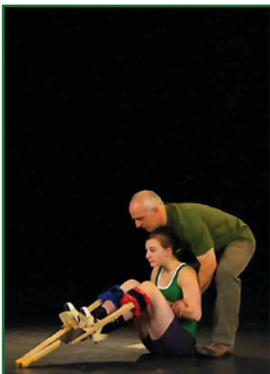
Из седа подъем с помощью пассировщика в позицию стоя на коротких ходулях.

Подготовительные упражнения

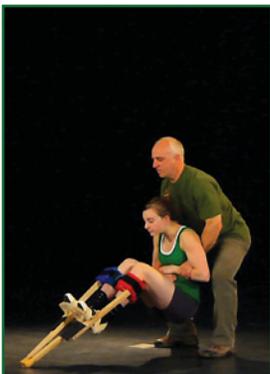
- Положение стоя.

Техника исполнения

- Начните из седа на полу с короткими ходулями, ноги согнуты и слегка разведены, руки согнуты, кисти на высоте груди. **Т 1**
- Пассировщик садится на корточки за спиной участника и помогает ему встать, подхватив его руками под мышки. **Т 2**
- Пассировщик поднимает участника в положение стоя и поддерживает его, чтобы участник не терял равновесие. **Т 3**
- После того как участник восстановит равновесие, пассировщик становится рядом с ним для помощи сбоку без контакта.



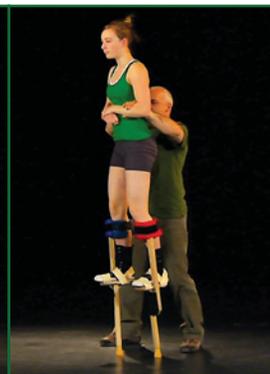
Т 1



Т 2

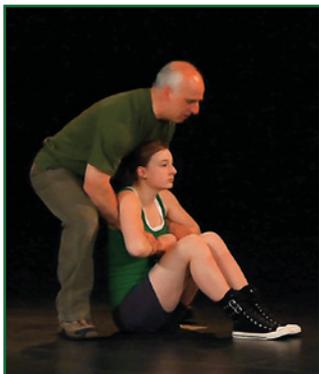


Т 3



Тренировочные упражнения

1. Потренируйтесь вставать без ходулей с помощью пассивщика. У 1



У 1

Распространенные ошибки

1. Участнику сложно встать, потому что пассивщик находится слишком далеко от него.
2. Участнику сложно встать, потому что пассивщик или недостаточно сильный, или недостаточно высокий.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Пассивщик должен подойти ближе и поставить участника в устойчивое положение стоя.
2. По возможности поменять пассивщика.





ХОДУЛИ ХОДЬБА НАЗАД

Описание элемента

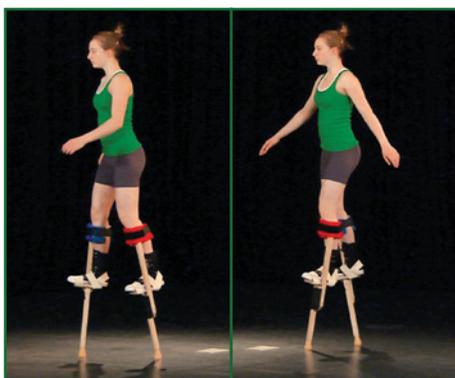
Ходьба назад на коротких ходулях.

Подготовительные упражнения

- Положение стоя на месте в течение 30 секунд.
- Ходьба вперед.

Техника исполнения

- Из положения стоя на месте перенесите ЦТ назад, а затем переместите одну ходулю так, чтобы восстановить равновесие и продолжить упражнение. **Т 1**



Т 1

Тренировочные упражнения

1. Из положения стоя на пятках пройдите назад с помощью пассивщика, сначала перенося ЦТ.
2. Повторите это же упражнение на коротких ходулях с помощью пассивщика.

Помощь пассивщика

- Помощь без контакта: пассивщик стоит сбоку от участника, вытянув руки так, чтобы держать его в «вилке». Если участник падает, пассивщик подхватывает его и помогает восстановить равновесие. **ПП 1**
- Пассивщик стоит перед участником, зафиксировав руки так, чтобы участник мог опираться на его кулаки. Ноги пассивщика не должны препятствовать движению ходулей.





ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участнику сложно двигаться назад.
2. Участник идет назад слишком быстро.
3. Участник спотыкается или падает при ходьбе.
4. Участник слишком сильно опирается на пассировщика.

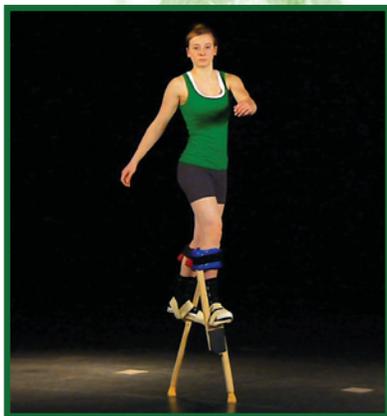
Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Перед перемещением ходули перенести назад ЦТ.
2. Контролировать перенос ЦТ назад.
3. Поднимать ходули выше.
4. Сохранять вес на ногах.

Вариант

1. Ходьба на более длинных ходулях.





ХОДУЛИ

ХОДЬБА БОКОМ СКРЕСТНЫМИ ШАГАМИ

Описание элемента

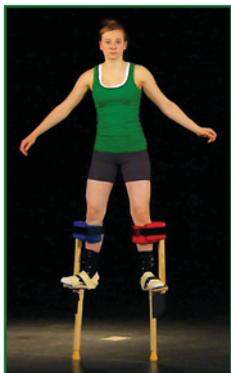
Передвижение вбок, ставя ногу крест-накрест перед и за опорной ногой.

Подготовительные упражнения

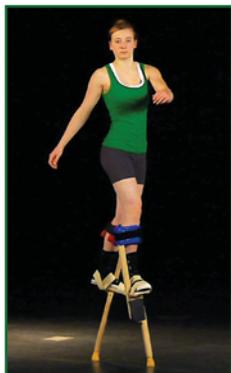
- Ходьба вперед.
- Ходьба назад.

Техника исполнения

- Из положения стоя на месте перенесите ЦТ влево. Т 1
- Переместите правую ходулю, ставя ногу скрестно перед левой. Т 2
- Перенесите левую ходулю, чтобы вернуться в положение стоя. Т 3
- Повторите движение, ставя правую ногу скрестно позади левой.
- Повторите все упражнение вправо.



Т 1



Т 2



Т 3

Тренировочные упражнения

1. Из положения стоя на пятках двигайтесь вбок скрестными шагами влево и вправо.
2. Повторите это же упражнение на коротких ходулях с помощью пассивщика спереди.
3. С пассивщиком сбоку без контакта.

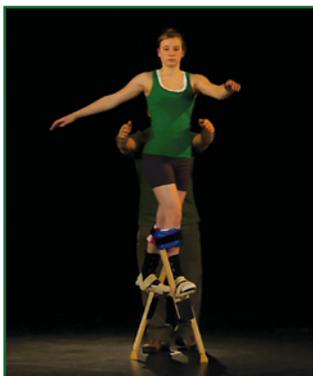


Помощь пассивщика

- Помощь без контакта: пассивщик стоит сбоку от участника, вытянув руки так, чтобы держать его в «вилке». Если участник падает, пассивщик подхватывает его и помогает восстановить равновесие.

ПП 1

- Пассивщик стоит перед участником, зафиксировав руки так, чтобы участник мог опираться на его кулаки. Ноги пассивщика не должны препятствовать движению ходулей.



ПП 1

Распространенные ошибки

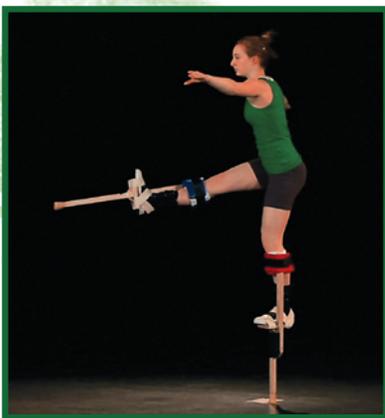
1. Участнику сложно перемещаться вбок.
2. Участник перемещается слишком быстро.
3. Участник спотыкается или падает при ходьбе.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Перед перемещением ходули участник должен увеличить перенос ЦТ вбок.
2. Контролировать перенос ЦТ.
3. Поднимать ходули выше и увеличить амплитуду движения, чтобы ходули не ударялись друг о друга.



ХОДУЛИ БАТМАНЫ



Описание элемента

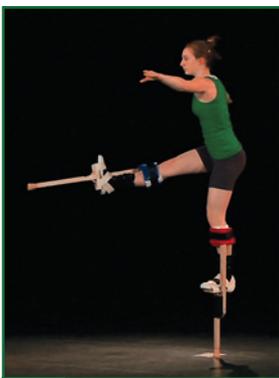
Сохранение положения стоя с высоко поднятой вперед или назад ногой.

Подготовительные упражнения

- Положение стоя.
- Ходьба вперед.
- Ходьба назад.

Техника исполнения

- Перенесите ЦТ на одну ходулю и поднимите другую ногу высоко перед собой. **Т 1**
- Повторите перенос ЦТ, поднимая другую ногу назад.

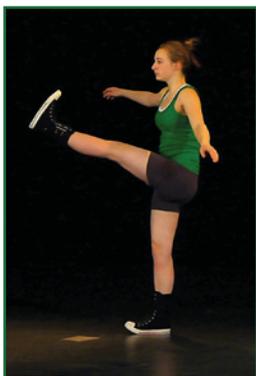


Т 1

Тренировочные упражнения

1. Из положения стоя на пятках отработайте движение без ходулей. **У 1**
2. Стоя на коротких ходулях, с помощью пассировщика спереди перенесите ЦТ на одну ходулю и на 2-3 секунды приподнимите другую, согнув ногу. **У 2**
3. То же упражнение; с помощью пассировщика спереди поднимайте согнутую ногу все выше и выше перед собой. **У 3**





У 1



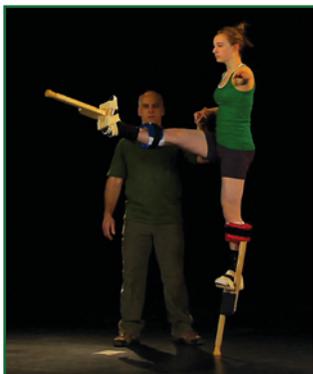
У 2



У 3

Помощь пассивовщика

- Пассивовщик стоит сбоку от участника, вытянув одну руку, чтобы участник мог опереться на нее и таким образом сохранить равновесие. **ПП 1**
- Пассивовщик стоит перед участником, зафиксировав руки так, чтобы участник мог опираться на его кулаки. Ноги пассивовщика не должны препятствовать движению ходулей.



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участник не успевает поднять другую ногу.
2. Участник падает вперед или назад.
3. Участнику сложно поднять ногу.

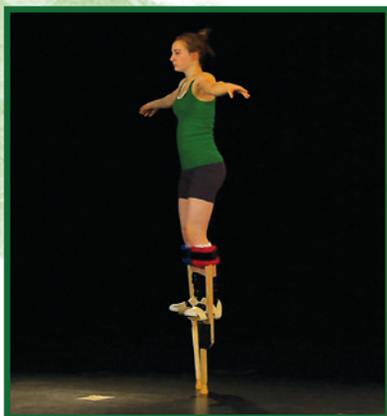
Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Перенести ЦТ на ходулю, стоящую на полу.
 2. Сохранять ЦТ над стоящей на полу ходулей.
 3. Выполнять упражнения на гибкость и силу ног.
- УП**

Вариант

1. Различные фигуры из положения стоя на одной ноге.





ХОДУЛИ

ПОВОРОТ НА 180° НА ОДНОЙ ХОДУЛЕ

Описание элемента

Из передвижения вперед выполнение поворота на 180°.

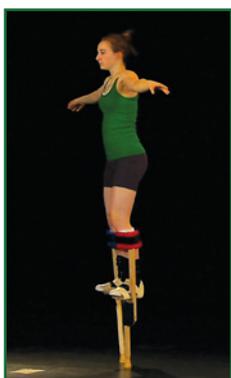
Подготовительные упражнения

- Ходьба вперед.
- Ходьба назад.
- Батманы.

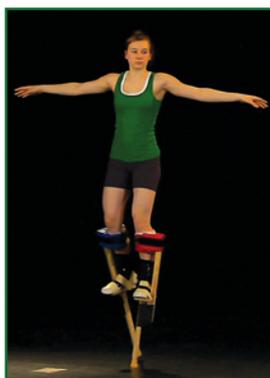
Техника исполнения

Поворот на 180° влево

- Перемещаясь вперед, поставьте левую ходулю чуть дальше от ЦТ, чтобы замедлить шаг и слегка отклониться назад. **Т 1**
- Правой ногой упритесь в пол, выдвигая бедро вперед, чтобы повернуться вокруг левой ходули. **Т 2**
- Оттолкнувшись правой ногой, поднимите правую ходулю, согнув колено. **Т 3**



Т 1



Т 2

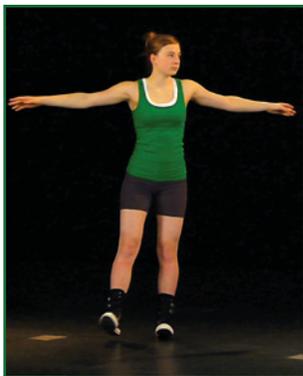


Т 3

Тренировочные упражнения

1. Выполните упражнение без ходулей, поворачиваясь на пятках. **У 1**
2. Перемещаясь вперед на коротких ходулях с помощью пассировщика спереди, переносите вес на одну ходулю, чтобы увеличить время опоры на каждую ходулю. Затем повторите это же упражнение, слегка поворачиваясь в обе стороны. **У 2**
3. Сделайте несколько шагов вперед и измените направление движения, чтобы получился поворот влево. **У 3**
4. Увеличивайте радиус поворота, пока не получится поворот на 180° влево.





У 1



У 2



У 3

Помощь пассивщика

- Помощь без контакта. Пассивщик должен быть внутри полукруга. ПП 1



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участнику сложно завершить поворот на 180°.
2. Участнику сложно поменять направление.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Усилить толчок внешней ногой. Полностью перенести вес на внутреннюю стопу.
2. Полностью остановить инерцию и слегка отклониться назад.

Вариант

1. Поворот на 180° вправо.





ХОДУЛИ ПРЫЖОК

Описание элемента

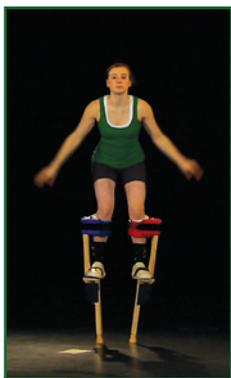
Из положения стоя прыжок вперед.

Подготовительные упражнения

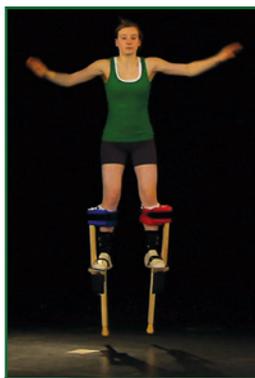
- Положение стоя.
- Ходьба вперед.
- Ходьба назад.

Техника исполнения

- Из положения стоя поставьте обе ходули параллельно и постройте в равновесии. Согните колени и одновременно оттолкнитесь вверх обеими ногами. **Т 1**
- Движение рук должно быть синхронизировано с движением ног. При сгибании колен руки должны быть внизу, а в момент толчка ногами — подняться вверх. **Т 2**
- Амортизируйте приход, сгибая колени. **Т 3**



Т 1



Т 2



Т 3

Тренировочные упражнения

1. Из положения стоя без ходулей выполните упражнение на пятках.
2. Из положения стоя на коротких ходулях найдите точку равновесия, чтобы обе ходули стояли на полу 3 секунды.
3. С помощью пассировщика спереди найдите точку равновесия и сделайте небольшой вертикальный прыжок.
4. Повторите это же упражнение с помощью пассировщика сбоку.



Помощь пассивщика

- Помощь сбоку без контакта. ПП 1
- Пассивщик стоит перед участником, зафиксировав руки так, чтобы участник мог опираться на его кулаки. Ноги пассивщика не должны препятствовать движению ходулей.



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участник не успевает подготовиться к прыжку.
2. Участник прыгает слишком далеко вперед, и ему сложно приземлиться.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Тренироваться в балансировании, стоя обеими ходулями на полу. УП
2. Уменьшить наклон корпуса при подготовке к прыжку.





ХОДУЛИ ЖОНГЛИРОВАНИЕ НА ХОДУЛЯХ

Описание элемента

Шаги на месте с одновременным выполнением фигур жонглирования.

Подготовительные упражнения

- Ходьба вперед.
- Ходьба назад.
- Положение стоя в течение 30 секунд.
- Жонглирование без ходулей.

Техника исполнения

- Из положения шага на месте выполните фигуры жонглирования с мячиками, платками, булавами и т. д.

Меры безопасности. Пассировщик должен обязательно поднимать все падающие предметы, чтобы участник не споткнулся.

Тренировочные упражнения

1. Стойте на месте на коротких ходулях:

- глядя на горизонт; **У 1а**
- с руками за спиной; **У 1б**
- глядя на движущийся предмет, брошенный партнером. **У 1в**

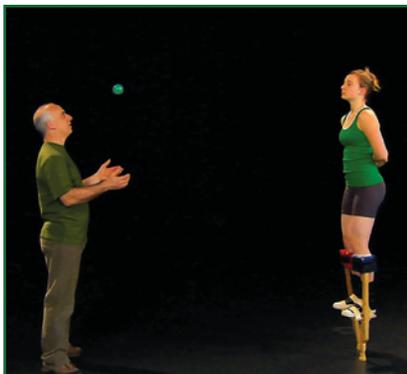
2. Стоя на коротких ходулях, выполняйте тренировочные упражнения по жонглированию с помощью пассировщика сбоку.



У 1а



У 1б



У 1в

Помощь пассивщика

- Помощь сбоку без контакта. ПП 1



ПП 1

Распространенные ошибки

1. Участнику сложно жонглировать.
2. Движения при жонглировании неточные.
3. Участник слишком много перемещается.

Исправление ошибок и корректирующие упражнения

1. Освоить жонглирование без ходулей. УП
2. Удерживать баланс, не используя руки. УП
3. Улучшить точность бросков. УП

Вариант

1. Ходьба вперед с переброской предметов.



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.