



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ОБУЧЕНИЮ  
ЦИРКОВЫМ ЖАНРАМ,  
РАЗРАБОТАННОЕ НА ОСНОВЕ  
ВЫДАЮЩИХСЯ НОМЕРОВ МИРА**

Составители:

Демкова Светлана Николаевна,  
Черепова Татьяна Николаевна,  
педагоги дополнительного образования  
ГБУ ДО ДДТ Красносельского района

**Ниже приведены цирковые жанры,  
которые возможно развивать в условиях детской цирковой студии.**

Надо отметить, что в определенный период существования студии может пользоваться популярностью один жанр, в другой период может получить своё развитие другой жанр, то есть развитие видов циркового искусства не всегда происходит равномерно, а зависит от интересов и возможностей детей, педагогов, родителей.

**Акробатика**

В цирке профессиональная акробатика появилась в конце XVIII в. и стала успешно развиваться как самостоятельный жанр. Благодаря необычайному разнообразию видов, величайшему множеству упражнений и различных форм исполнения акробатика занимает в цирке доминирующее положение по сравнению с другими жанрами. Владение приемами акробатики необходимо каждому артисту цирка - и клоуну, и гимнасту, и жокею, и жонглеру. Занятие акробатикой дает отличное развитие всех мышц.

Известно, что примерно 45 процентов веса взрослого человека приходится на мышцы. Если учесть, что у человека до шестисот мышц, то нетрудно представить, каким мощным двигательным аппаратом обладает акробат, так как в выполняемых им упражнениях участвуют все группы мышц. Всестороннее физическое развитие, какое дает акробатика, позволяет исполнителю успешно осваивать и другие жанры, например гимнастику, эквилибристику.

Несмотря на некоторую общность многих упражнений, приемов исполнения и мышечных усилий, цирковая и спортивная акробатика во многом различны.

Спортивная акробатика является средством физического развития и воспитания человека. Результаты спортивных достижений выявляются во время соревнований. А цирковая акробатика, кроме того, служит созданию художественного произведения (номера), в котором каждый акробатический элемент не самоцель, а средство выражения художественного замысла.

Существует множество приемов исполнения акробатических элементов. Их можно демонстрировать на манеже и над манежем, используя реквизит или снаряды, а также и не используя их. Акробатические упражнения выполняются группой и соло, динамично и в статике - и в зависимости от характера помора и творческой задачи.

Однако, при всем трюковом многообразии акробатики ее основу составляют два элемента - сальто и стойка на руках. На них держатся почти все трюковые комбинации всех разновидностей акробатики. Без сальто трюковые комбинации очень ограничены, без него не обойтись в работе с трамплином, батутотом, подкидными досками, в икарыйских играх, в плечевой акробатике. Причем значительно чаще применяется заднее сальто, чем переднее (за исключением прыжков с трамплина и на батуте). Некоторые технические особенности выполнения переднего сальто ограничивают его использование - оно труднее для ориентировки акробата, который видит точку приземления несколько позже, чем при исполнении заднего сальто, а главное, акробата, выполняющего переднее сальто, нижнему сложно ловить на плечи.

А силовой и вольтижной акробатики не может быть без стойки на руках. Она широко применяется не только в акробатике, но и в эквилибристике; ею пользуются и гимнасты на кольцах и даже клоуны.

По своей значимости и по масштабу применения сальто и стойка на руках являются главенствующими выразительными средствами циркового искусства.

В переводе с французского "parterre" означает "на земле". К партерной относятся все разновидности акробатики, исполняемой непосредственно на манеже: прыжковая, силовая, пластическая, конная и вольтижная. Каждая из этих разновидностей акробатики имеет свои отличительные особенности.

## Прыжковая акробатика

**Прыжковая акробатика** объединяет упражнения, основанные на прыжках, выполняемых с частичным или полным вращением туловища относительно одной или нескольких осей, проходящих через центр тяжести туловища акробата.

Важнейшим условием успешного выполнения акробатических прыжков является так называемая прыгучесть, то есть легкость выполнения поступательных и вращательных движений и темпа взлета в прыжке. Прыгучесть зависит от индивидуальных качеств акробата, которые развиваются в процессе тренировок.

Прыжковая акробатика вырабатывает у исполнителя умение быстро и четко концентрировать физические усилия. Ведь акробатический прыжок выполняется в считанные секунды, а тело акробата в эти мгновения попеременно занимает самые различные положения. Поэтому каждая фаза прыжка должна быть самым тщательным образом отработана.

Акробатические прыжки исполняются на месте, с разбега, а также с применением подбрасывающих приемов или с использованием подкидывающих устройств.

В процессе развития и совершенствования жанра прыжковая акробатика заняла весьма обширное место. Она является основой нескольких разновидностей жанра: сольных прыжков, групповых прыжков, прыжков с трамплина, плечевой акробатики, акробатики с подкидными досками, икарыйских игр, прыжков на батуте, темповой и каскадной акробатики.

Существует несколько основных типов прыжков:

- *кульбит* (от франц. "culbute" - кувыркание) - переворот в группировке, выполняемый вперед или назад через спину, с места или с разбега в длину, так называемой "ласточкой";
- колесо - переворот в сторону с равномерной, последовательной опорой на каждую руку и ногу;

- курбет (от франц. "curbotlo" -скачок) - прыжок в стойку на руках и обратно на ноги;
- *конфшпрунг* (от нем. "Kopf" - голова, "Sprung" - прыжок) - переворот прыжком вперед с опорой на голову; выполняется также с опорой одновременно на руки и на голову;
- *фордершпрунг* (от нем. "Voider" - передний) - переворот прыжком вперед с опорой на руки;
- *лягскач* - подъем-вскок из положения лежа на лопатках, выполняемый резким махом ногами;
- *флик-фляк* (от франц. "flick-flack" - шлеп, хлоп, щелк) - переворот прыжком назад с промежуточной опорой на прямые руки;
- *сальто* (от итал. "salto" - прыжок, скачок) - безопорный переворот тела в воздухе вперед, или назад, или в сторону, выполняется с места либо с разбега, как с группированными ногами, так и с выпрямленными (сальто планшем); прежде употреблялся термин "сальто-мортале" (от итал. "mortale" - гибельный, смертельный). В настоящее время и в цирке и в спорте используется только термин "сальто";
- *рондад* (рундад) (от франц. "rond"-круглый, нем. "Rund" - круг) - переворот вперед с поворотом на 180 градусов, служащий связующим элементом для перехода к прыжкам, выполняемым спиной по направлению разбега (как самостоятельный прыжок не применяется, но важен в прыжковых комбинациях, так как от него зависит качество их исполнения).

Подобно тому, как из отдельных слов складываются фразы, так и из основных прыжков составляются комбинации различной сложности. Объединение нескольких элементов в единую комбинацию является основной формой демонстрации прыжков акробатами-прыгунами. В цирке существуют еще и так называемые арабские прыжки, получившие название от марокканских акробатов, впервые показавших свои прыжки в Европе еще

в XIX в. Выступление арабских прыгунов своей экспрессией произвело на зрителей сильнейшее впечатление. Публику ошеломил каскад непрерывающихся прыжков своеобразного рисунка и высокой динамичности. Прыжки арабских артистов отличаются особой манерой подачи, национальным колоритом; они чем-то напоминают народные обрядовые пляски. Арабы-прыгуны группируются буквально в комочек. Их перевороты с прогнутой спиной и опорой на одну руку подчеркивают гибкость артистов. Сильно отталкиваясь от манежа, они взлетают высоко, словно мячики, особенно при исполнении бесконечных твистов. Еще более оригинальны их перевороты вперед с последующей опорой на колени и локти. Некоторые арабские прыжки были переняты акробатами-европейцами. Это арабское колесо (колесо, выполняемое не в сторону, а вперед с прогнутой спиной) и арабское сальто (так называемое боковое сальто).

### **Сольные прыжки**

**Сольные прыжки** исполняются одним акробатом в течение всего номера. (В старом цирке с такого рода номерами обычно выступали клоуны.) Прыжки исполняются в определенной последовательности, и не только на манеже, но и на специальных пьедесталах, иногда применяемых в номерах соло-прыгуна.

Два-три пьедестала различной длины ставят во всевозможных положениях - один за другим, друг на друга. Это вносит разнообразие в номер и позволяет артисту выполнять прыжки на самих пьедесталах, перепрыгивая с одного на другой, или с пьедестала на манеж, а также через пьедестал и т. п. На этих своеобразных площадках исполняются флик-фляки, кофшпрунги, лягскачи, заднее-переднее сальто в темп, то есть несколько раз подряд в одном ритме, арабское сальто и арабское колесо на месте. При использовании трех пьедесталов пирамиду из них составляют выступлениями так, чтобы образовалась лесенка. На этой пирамиде некоторые артисты исполняют в финале номера сложные комбинации (например, полфлик-фляка

с верхнего стола на выступ первого, в темп курбет па манеж и в темп флик-фляк - заднее сальто).

### **Групповые прыжки**

**Групповые прыжки** всегда были одной из сильных сторон циркового искусства. Исключительными достижениями в этой области славились во всем мире русские акробаты-прыгуны. Акробатические прыжки являлись неотъемлемым номером любой программы, но обычно в них участвовала вся труппа. Чаще всего прыгуны выступали в клоунских костюмах, задорно, с гиком и удалым посвистом. Динамичные прыжки носили характер веселого калейдоскопа, и на афишах именовались "шаривари" (от франц. "charivari" - шум, гам). С освоения акробатических прыжков обычно начинается приобщение учеников к цирковой профессии, независимо от того, в каком жанре они будут специализироваться.

Акробатические прыжки вводились и в качестве вставного фрагмента в пантомиму. Необходимо отметить, что самостоятельные номера акробатов-прыгунов стали развиваться в русском цирке лишь после Октябрьской революции и быстро получили широкое распространение. Принцип построения таких номеров состоит в следующем: вначале участники труппы демонстрируют несколько акробатических пирамид (обычно три-четыре) - это своеобразное вступление, затем следует поочередное и групповое выполнение всевозможных прыжковых комбинаций, составляющих основу номера и отличающихся большим разнообразием и степенью сложности.

Групповые прыжки исполняются в высоком темпе, следуют один за другим непрерывно в продолжение всего номера. Едва заканчивает комбинацию один прыгун, как уже разбегается другой. Участники охватывают прыжками все пространство манежа: пересекают его, движутся по кругу и "в три угла" (то есть в трех противоположных направлениях), а также выполняются прыжки одновременно двумя-тремя артистами в разных

направлениях. В групповых выступлениях акробатов-прыгунов особенно важно, чтобы прыжки не повторялись.

Номера такого рода всегда заканчиваются одновременным исполнением прыжков всеми участниками номера.

Некоторые партерные прыжки сочетаются с приходом на плечи или в руки к нижнему, например рондад, флик-фляк - заднее сальто на плечи или рондад, флик-фляк, полфлик-фляка в стойку к нижнему (руки в руки).

В партере исполняются не только разнородные прыжки. Один и тот же прыжок может повторяться (в темп) как целая комбинация. Например, несколько флик-фляков на месте, либо пересекая манеж, либо по кругу манежа. Например, Г. Чайченко, исполнял три круга флик-фляков по манежу, а прыгун М. Остащенко - три круга арабских сальто.

Некоторые прыжки исполняются стрекассированно, то есть акробат продвигается в сторону, противоположную вращению. Такой прием и одних случаях создает зрелищный эффект (например, когда флик-фляки исполняются стрекассированно на месте), в других - усложняет выполнение комбинации.

Приведенные примеры показывают, сколь разнообразны акробатические прыжки, как многочисленны их сочетания.

В наше время трудно встретить труппу прыгунов, которая не включала бы в свой репертуар такой сложный и когда-то редкий прыжок, как двойное заднее сальто (рондад, флик-фляк, двойное сальто). Исполненный в 1914 г. во Владивостокском цирке А. Сосиным, этот прыжок потом долго никем не исполнялся. И только в 1934 г. впервые на манеже советского цирка двойное сальто стал демонстрировать талантливый артист Д. Маслюков. Отличные прыгуны В. Довейко и И. Федосов исполнением этого прыжка восхищали не только зрителей, но и профессионалов, потому что они тщательно отработывали каждую фазу прыжка и приземлялись, как говорится, в рост.

### *Специальные приемы подбрасывания и подкидывающие устройства.*

К ним относятся броски верхнего, выполняемые нижним (нижними) только за счет мускульно-темповых усилий без использования каких-либо устройств.

Броски такого рода сообщают верхнему необходимый взлет для выполнения того или иного прыжкового элемента; они осуществляются из определенных положений и определенными способами, выработанными практикой цирка в течение многих лет. Все эти броски имеют свои специфические названия, прочно утвердившиеся в профессиональной терминологии:

- *с плеч* - нижний, держа верхнего на плечах за щиколотки, толчком рук и одновременно разгибая ноги, подбрасывает его;
- *с фуса* (от нем. "Fuss" - нога, стопа) - нижний подбрасывает верхнего толчком в ступню ноги, которую верхний ставит на сплетенные кисти рук нижнего;
- *с двух рук* - нижний подбрасывает партнера, стоящего на его ладонях, разгибая руки, согнутые в локтях;
- *с четырех рук* - двое нижних, держа друг друга за руки у лучезапястного сустава, образуют площадку, с которой подбрасывают верхнего из различных положений.

Сила броска с четырех рук такова, что артисты Запашные смогли выполнить даже такой сложнейший трюк, как тройное заднее сальто, а артисты Быховские - заднее сальто на ходулях. Существует еще прием подбрасывания партнера ногами, применяемый только в икарыйских играх, а также способ, о котором уже говорилось раньше, - "Подвижные брусья".

Чем выше взлетает верхний, тем больше у него возможности для выполнения трюков и тем ярче зрелищный эффект. Для этой цели применяют различные устройства, основанные на использовании рычага и силы отдачи. К таким устройствам относятся снаряды, традиционные для цирка: трамплины, подкидные доски, батуты.

## **Плечевая акробатика**

**Плечевая акробатика.** Прежде чем приступить к рассмотрению этой разновидности партерной акробатики, необходимо чуть более подробно объяснить функции акробатов (и эквилибристов), которых принято называть нижними, верхними и средними. Нижний - физически наиболее сильный участник номера. Он поднимает и удерживает верхнего в различных трюковых положениях, подбрасывает, ловит его па плечи, в руки, балансирует на голове, на руках и т. п. В групповом номере нижний является как бы фундаментом для партнеров, строящих на нем различные акробатические пирамиды, колонны.

Кроме значительной силы нижний должен обладать отличным чувством баланса, так как ему приходится удерживать на себе партнеров в самых сложных акробатических положениях. Верхний - наиболее легкий по весу участник номера, который по ходу выполнения упражнений, характерных для его амплуа в акробатике и эквилибристике (сальто, стойки на руках, на голове и т. п.), всегда оказывается наверху: на плечах партнера, на колонне, на акробатической пирамиде или на снаряде, балансируемом нижним (перш, лестница).

Средний является промежуточной опорой между верхним и нижним. Его роль также значительна и сложна, так как он сам всегда находится на шаткой "площадке": либо на плечах партнера, либо на его голове или на снаряде, балансируемом нижним. И в этих условиях средний должен ловить и удерживать верхнего в различных трюковых положениях. Все действия нижнего, верхнего и среднего точно согласованы, тщательно срепетированы и всегда находятся в абсолютной взаимозависимости. Отличительная особенность плечевой акробатики - приход верхнего после выполнения трюка ногами на плечи партнера. Отсюда и название - плечевая акробатика.



Группа исполнителей плечевой акробатики обычно состоит из пяти - десяти человек, иногда и более. Среди них - два-три нижних и верхних, запятых, в работе одновременно. Такой состав позволяет строить самые разнообразные трюковые комбинации. Но один нижний и один верхний всегда являются основными.

Подкидывающие устройства в плечевой акробатике применяются редко. Нижние и средние подбрасывают верхнего только за счет мускульно-темповых усилий - с фуса, с плеч, с четырех рук. Что касается верхних, то их действия, в общем, одинаковы с действиями в других видах прыжковой акробатики, где исполняются сальто. В ходе номера нижние и средние создают различные акробатические построения. Например, становятся друг за другом или один на плечи другого (полуколонна) или выстраивают колонну из трех. И в этих положениях средний, находящийся вверху, ловит на плечи верхнего, исполняющего одинарные, двойные сальто, сальто с пируэтом, арабское сальто.

Если от верхнего требуется точный отход, четкое исполнение сальто и правильный приход на плечи к партнерам, то от среднего и нижнего - мягко и безошибочно принимать верхнего (ловить на плечи) и сохранять равновесие, находясь в колонне.

Бывает, что по ряду причин верхнему не всегда удастся точно выполнить сальто (поздний или ранний отход, недостаточно сильный бросок для влета, ранняя или поздняя разгруппировка - успех, здесь решают доли секунды и миллиметры). В этом случае от мастерства нижнего и среднего зависит возможность выправить положение: подойти, например, в нужный момент или отойти назад.

Предохранительные средства в плечевой акробатике применяются обычно только на репетиции, перед зрителем же исполнители страхуются лишь с помощью пассировки, которая предотвращает падения и травмы. Поэтому выполнение комбинаций строится с таким расчетом, чтобы в нужный момент один два акробата (или более - в зависимости от сложности комбинации) могли освободиться от трюка и быть готовым спассировать партнера.

### **Темповая и каскадная акробатика**

Темповыми акробатами в цирке называют артистов, выполняющих (чаще вдвоем) серию чередующихся прыжков друг через друга, перекатов, взаимных подбрасываний различными приемами: за ногу, через спину, через себя и т. п. Это один из распространенных видов прыжковой акробатики. Основная особенность его - стремительный темп и непрерывность трюковых комбинаций. Все прыжки, кульбиты, переброски и перекааты следуют подряд в определенной последовательности. Такой быстрый темп в других видах акробатики почти не принят, так как всегда возникает естественная пауза для перестановки реквизита или перестроения исполнителей.

В некоторых случаях темповая акробатика смыкается с каскадной. Таких артистов называют акробаты-эксцентрики. Они строят свой номер как с использованием реквизита, так и без него. В качестве реквизита чаще всего

берется стул и стол. Отполированная поверхность стола создает возможность для разнообразных трюковых скольжений и каскадов, а стул дает повод к комическому конфликту - борьбе за стул. Хотя этот реквизит очень удобен для акробатов-эксцентриков и обладает большим трюковым запасом, все же надо признать, что он стал некоторым штампом, как, впрочем, и сам этот конфликт.

Под распространенным названием "акробаты-эксцентрики" можно увидеть и такой номер: двое артистов без какой-либо сюжетной мотивировки и оправдания, вне комедийных образов, затевают на манеже потасовку.

Здесь прием темповой и каскадной акробатики используется формально, и зритель остается равнодушным к такой бессмысленной возне. Нельзя просто надеть смешной костюм и, выбежав на манеж, начинать толкать, швырять, подбрасывать друг друга. Такой номер далеко не эксцентрика.

Эксцентрика (от латин. "excentricus" - вне центра) - художественный прием, основанный на комедийно заостренном изображении действительности, нарушении причинной связи явлений, норм поведения и логического смысла. В целях решения той или иной творческой задачи артист прибегает к переосмыслению привычных явлений жизни, как бы смещает их со своих мест или же переворачивает, как говорится, с ног на голову. В результате привычно повседневное предстает в новом, неожиданном свете. Обращаясь к эксцентрике, артист использует присущие данной форме выразительные средства, например, эффект контраста, употребление предметов в несвойственных им функциях и т. п. Обязательным признаком эксцентрики является подчеркнуто комическое решение при жизненной достоверности. Любое кажущееся нелогичным действие, любой трюк эксцентриков должны быть продуманы и иметь свое внутреннее оправдание, только тогда это будет подлинной эксцентрикой. От артистов, выступающих в этом, прямо скажем, нелегком виде искусства, требуется не только профессиональное владение приемами акробатики и

актерским мастерством, но и определенная способность к комическому. Издавна утвердившееся в практике цирка название "акробаты-эксцентрики" возникло в афишно-рекламных целях и сейчас во многих случаях употребляется лишь по привычке, даже применительно к номерам, вовсе не отвечающим специфическим признакам эксцентрики.

Темповая и каскадная акробатика предоставляет массу возможностей для эксцентрических решений, особенно в плане игровых сценок.

Получившая широкое распространение игра в бадминтон послужила артистам В. и В. Аверьяновым основой. Для создания оригинального веселого номера, в котором перебрасывание волана друг другу выполняется трюковыми приемами, с каскадами и другими акробатическими действиями, оправданными эксцентрическими типажам исполнителей.

Приведенные примеры говорят, что источником комического может послужить тот или иной факт реальной жизни, решенный эксцентрически. Сюжеты таких номеров обязательно должны быть основаны на конфликте, причем на конфликте комическом.

А теперь - о *каскадной акробатике*. В цирке каскадом называется акробатический прыжок-падение, исполняемый из различных положений: с места, с разбегу, с высоты.

Каскады бывают задние (падение на спину) и передние (падение вниз лицом). Исполнение каскадов требует от акробата знания определенных приемов, важнейший из которых - пассировка, то есть максимальное смягчение удара при падении. Пассировка осуществляется преимущественно руками - акробат касается ими манежа раньше, чем туловищем, и тем самым уменьшает силу падения настолько, что практически сводит на нет возможность ушиба. Парное исполнение каскадов включает в себя различного рода броски и захваты. Акробаты-каскадеры, профессионально владеющие актерским мастерством, работают легко и непринужденно, не оставляя неприятного впечатления грубости от всяческих швыряний тела. Зритель воспринимает такой номер как веселую игру-потасовку. Чаще всего

номера каскадеров строятся в виде сценки, в которой соответственно какому-либо незамысловатому сюжету артисты предстают в образах обычно комедийного характера. Вот наиболее распространенная ситуация: один из персонажей изображает уснувшего на садовой скамейке. Его партнер в роли дворника пытается всеми способами выдворить постороннего с вверенной ему территории: выталкивает его, швыряет, тащит, бросает и т. п. По ходу сценки каскадер вследствие бесцеремонного с ним обращения, падая из различных положений на специально настилаемые щиты для резонирования ударов, принимает забавные позы.

## **Силовая акробатика**

**Силовая акробатика** основана на выполнении определенных акробатических элементов только силовыми приемами, без применения темповых движений (толчков или подбрасываний).

Силовая акробатика делится на парную и групповую. Каждая из этих разновидностей имеет свои приемы исполнения и формы построения номеров. Степень приложения мускульных усилий в каждой из них различна. В парной силовой работе эти усилия значительно больше, нежели в групповой.

**Парная силовая акробатика.** В старом цирке исполнителей этого вида акробатики было принято называть "крафт-акробатами" (от нем. "Kraft" - сила). Основным элементом, на котором строится вся работа силовой пары - нижнего и верхнего, является стойка на руках, выполняемая верхним силовым приемом, получившим распространенное название "стойка жимом".

Силовой выход в стойку на руках осуществляется тремя способами. Первый - с группированными ногами, второй - с ногами, согнутыми под прямым углом, и третий - с прямым корпусом (планшем). Выход в стойку на руках третьим способом наиболее труден. В силовой парной акробатике также выполняется и стойка на одной руке. Разновидностью силовых акробатов являются так называемые партерные акробаты, чье выступление строится на использовании элементов эквилибристики. В композицию номера они включают трюки, основанные на балансировании, например стойку голова в голову или стойку на голове на ступне нижнего (копфштейн (1) на одной ноге). Выход в стойку на руках партерные акробаты осуществляют преимущественно темповым приемом. Все их разнообразные комбинации, по своему характеру и выполнению отличаются от тех, которые свойственны "силовикам". Часто они сочетают отдельные элементы - силовые и темповые.

В силовой акробатике, требующей значительного физического напряжения, женщины почти не выступают. Зато в партерной - довольно

часто. И не только в качестве верхних, но и как нижние, причем некоторые из них, обладая хорошими физическими данными, выполняют довольно трудные элементы, демонстрируя высокое владение техникой акробатики. Вообще участие женщин в качестве верхних стало широко практиковаться в цирке примерно с 1930-х гг. Это связано с новой техникой исполнения стойки на руках (см. "Эквилибристика"), которая стала утверждаться именно в эти годы.

До 30-х годов в нашем цирке было распространено театрализованное выступление силовых акробатов под названием "Римские гладиаторы" (от латинского "gladius" - меч). Под звуки бравурного марша, освещаемые вспышками огня в жертвенниках, на манеж выходили артисты в стилизованных костюмах древних римлян - тогах, касках, сандалиях, с мечами и щитами в руках. Сначала в небольшом театрализованном прологе воспроизводился фрагмент боя гладиаторов, а затем уже исполнялись упражнения силовой акробатики.

Вплоть до 40-х гг. в советском цирке были распространены выступления силовых акробатов в так называемом "восточном" стиле. На артистах - соответствующий костюм: шаровары из тонкой прозрачной материи и обнаженный торс. Под плавную арабскую мелодию акробаты выполняли замедленные движения. В таком ключе строились номера "восточных" акробатов. Были распространены и номера под названием "Бронзовые люди". На манеже ставили большие бутафорские каминные часы, украшенные двумя бронзовыми фигурами по бокам (артисты покрывали тело специальным составом). Слышался бой часов, фигуры оживали и в лучах прожекторов исполняли элементы силовой акробатики, перемежая их пластическими позами. Сегодня построение номеров силовой акробатики в художественно-образной форме встречается крайне редко. А ведь именно образное начало и отличает выступление акробатов на манеже от подобных же выступлений спортсменов.

(1) Копфштейн (от нем. "Kopf" - голова, "stehen" - стоять) - балансирование в стойке на голове, не придерживаясь руками.

**Групповая силовая акробатика.** В состав такой группы обычно включают от трех до пяти человек. Основная форма выступления - построение акробатических пирамид, в которых заняты все участники. Один из них - основной нижний, который удерживает на себе партнеров, и один - основной верхний. Остальные средние, из которых один в некоторых пирамидах выполняет роль второго верхнего.

Соответственно конфигурации пирамиды ее исполнители поддерживают друг друга в разных положениях. Каждая пирамида завершается стойкой на двух или на одной руке. Выход в стойку на руках выполняется силовым приемом. Исполнители чаще всего выступают в открытых костюмах. Хорошее телосложение силовых акробатов и развитая мускулатура в значительной степени усиливают эстетическое впечатление номера.

Акробатические пирамиды демонстрируются непосредственно на ковре манежа или, чаще, на пьедестале. Каждая пирамида строится быстро, четко фиксируется, затем быстро расформируется, и после этого строится другая. Номера групповой силовой акробатики чаще исполняются в том стиле, который принято называть спортивным. (Подобным же образом эти номера демонстрируются и в спорте.)

**Пластическая акробатика.** В ее основе - гибкость, плавность и ритмичность движений исполнителей. В числе непрременных выразительных средств - пластичность, скульптурность, композиционная целостность. К пластической акробатике относятся номера, которые принято называть: скульптурные группы, акробатические этюды, "каучук", клишники. Пластическая акробатика - одно из древнейших зрелищ. Об этом свидетельствуют дошедшие до нас древнегреческие, древнеримские и древнеегипетские росписи на стенах и вазах, барельефы, изображающие пластические упражнения. Например, акробат, фиксирующий стойку с

прогибом над остриями мечей или на щите, который держит в руках атлет. До сих пор в цирках встречается трюк, дошедший до нас через тысячелетия: стоя на скамейке, артистка сгибается назад и зубами достает с полу цветок.

По характеру исполнения пластическая акробатика делится на одинарную, парную и групповую.

### **Одинарная пластическая акробатика**

**Одинарная пластическая акробатика.** Характерной ее особенностью является всевозможное прогибание тела назад. Крутой прогиб в спине без касания пола руками - так называемая задняя складка - и прогиб с упором на руки - мостик.

Стойки на руках с богами (1), прогиб в стойке с опорой на зубы, прогиб спины в арабеске (2), а также различные шпагаты - все эти основные элементы многократно варьируются и усложняются исполнителями. В старом цирке у всех детей, взятых на обучение, непременно развивали гибкость. В афишах такие номера называли "Человек без костей", позднее рекламировали "гуттаперчевых" мальчиков, а когда в быт вошел каучук, оборотистые директора цирков живо откликнулись на новинку и начали именовать артистов этого плана "каучуковыми" людьми. Название "каучук" для обозначения номеров пластической акробатики сохранилось в профессиональной среде по сию пору. На манеже сегодняшнего цирка одинарная пластическая акробатика исполняется преимущественно женщинами.

У каждого человека степень эластичности тела сугубо индивидуальна и зависит от подвижности (или, как говорят, от рессорных свойств) межпозвоночных хрящей. Природные данные имеют здесь большое значение. Соответствующей тренировкой их можно развить до такой степени, что гибкость тела становится из ряда вон выходящей. Долгое время исполнители стремились показать лишь достигнутую степень гибкости, что делало "каучук" малоинтересным номером. Примерно с 40-х гг. номера

подобного рода стали получать иное решение: их композиция строилась как органичное сочетание гибкости тела с выразительными пластическими движениями и позами в строгом соответствии с музыкальным ритмом. Это значительно подняло художественный уровень номеров. Одной из первых артисток, оказавших определенное влияние на стилистику одинарной пластической акробатики, была Стефания Морус.

В цирке ее именуют термином "клишник". Название это возникло от имени английского артиста Эдуарда Клишнига, который в 40-х гг. прошлого столетия впервые показал номер, построенный на так называемых передних складках.

Нужно сказать, что клишничество во многих своих элементах выглядит довольно не эстетично. Противоестественные сгибания туловища, выворачивание головы на 180 градусов или закладывание ног за шею, за спину - все это вызывает ощущение патологии. Поэтому сольное клишничество как самостоятельный номер давно уже не встречается в нашем цирке. Однако отдельные трюки клишничества (передняя складка, "лягушка" и т. п.) в сочетании с другими элементами пластической акробатики, включенные в продуманную композицию, стали основой номеров, которые с успехом исполнялись нашими артистами (братья Крихелли, братья Игнатовы - псевдоним "Освальд", Пчельников и Серебряков, Зуев и Тертичный и другие.. Кроме того, клишничество, подаваемое в форме комедийных заставок, давно и прочно вошло в клоунский репертуар.

(1) Боген (от нем. "Bogen" - дуга) - прогиб в спине, фиксируемый при выполнении некоторых упражнений.

(2) Арабеск (от франц. "arabesque" - вид причудливых орнаментов) - положение туловища, при котором тяжесть тела переносится на одну ногу, а другая отводится вперед, назад или в сторону.

**Парная пластическая акробатика** в цирке именуется "Акробатическим этюдом". Номера строятся обычно по принципу классического балета: нижний акробат, чаще всего мужчина (хотя в

последнее время в этой роли выступают и женщины), выполняет поддержки, в которых верхний (как правило, женщина) демонстрирует элементы "каучука", партерной акробатики и балета. Трюковую основу акробатических этюдов, выполняемых обычно в плавном, несколько замедленном темпе, соответственно музыкальной теме, составляют арабески, шпагаты, богены, оттяжки, стойки на руках с прогибом.

Форма демонстрации пластической акробатики различна: в строгом классическом дуэте или - гораздо реже - в виде сцепки, в которой действуют определенные персонажи. Большое значение в пластической акробатике имеет хореографическая подготовка исполнителей.. Завершается этюд обычно каким-либо эффектным трюковым уходом с манежа: нижний уносит партнершу, стоящую одним носком в арабеске у него на лбу, или также в арабеске, но на кисти вытянутой вверх руки, или же в специальной петле, надетой на запястье нижнего.

### **Групповая пластическая акробатика**

**Групповая пластическая акробатика** в практике нашего цирка получила наименование "Художественно-акробатическая группа". Она основывается на построении акробатических пирамид, похожих на пирамиды, исполняемые в силовой акробатике. Но манера подачи, стиль и конфигурация пирамид несколько иные. Все эти компоненты, прежде всего, подчинены теме номера, музыкальному оформлению и тому пластическому образу, который создается артистами. В нашем цирке распространен такой состав - трое мужчин и одна женщина. Этот состав наиболее удобен и выигрышен для художественной компоновки номера. Практикуется и выступление художественно-акробатических групп в составе одних женщин. Несколько уступая мужчинам в сложности трюков, женские группы, зато имеют значительный перевес в пластической выразительности.

Номера подобного типа большей частью подаются в театрализованной форме. Например, был распространен такой номер. На манеже расставляли

дорические колонны и жертвенники. Выполнив пирамиду, артисты в белых париках и трусах застывали на специальном пьедестале с вращающимся кругом в скульптурно-пластических позах, заимствованных из античных рельефов. Замедленный ритм движений в лучах прожекторов создавал впечатление оживающих мраморных статуй. В финале номера, во время построения самой эффектной пирамиды, из пьедестала били фонтаны.

Оригинально был решен в армянском цирковом коллективе номер артистов Магдасян. В соответствии с многовековыми традициями армянского цирка артисты демонстрировали "живые скульптуры", изображая различные моменты битвы античных воинов. Исполнительская манера артистов характеризовалась национальной самобытностью. Драматическое наполнение номера выразительно передавалось не только средствами акробатики, но и пластической пантомимой. Покрытые бронзовой краской, под разноцветными прожекторами, мускулистые атлеты на пьедестале, орнаментированном национальным узором, являли художественно совершенное зрелище.

Пластическая акробатика представляет большие возможности для тематической театрализации, для создания сюжетных сценок и других художественно-зрелищных форм. Причем в них может участвовать большая группа артистов.

### **Вольтижная акробатика**

Эта форма получила распространение сравнительно недавно. Акробатическая вольтижировка основана на приемах подбрасывания и перебрасывания верхнего нижними, осуществляемых лишь за счет мускульно-темповых усилий без применения подкидывающих приспособлений. Демонстрируется вольтижная акробатика как в парном (нижний и верхний), так и в групповом исполнении. Парные номера располагают довольно ограниченным количеством трюков, так как нижний может пользоваться только двумя приемами подбрасывания - с фуса и с рук.

В начальном периоде развития вольтижной акробатики основным элементом, на котором строился номер, была различно варьируемая стойка на руках. Отсюда и первоначальное название "ханд-вольтиж" (от нем. "Hand"-рука). Постепенно артисты начали вводить в номера этого типа и сальто.

### **Парная вольтижная акробатика**

**Парная вольтижная акробатика** располагают довольно ограниченным количеством трюков, так как нижний может пользоваться только двумя приемами подбрасывания - с фуса и с рук. В начальном периоде развития вольтижной акробатики основным элементом, на котором строился номер, была различно варьируемая стойка на руках. Отсюда и первоначальное название "ханд-вольтиж" (от нем. "Hand"-рука). Постепенно артисты начали вводить в номера этого типа и сальто. В парной вольтижной акробатике сальто стали исполнять не только в руках нижнего, но и при сходах на манеж. Изменился характер комбинаций, а следовательно, расширился и трюковый репертуар.

**Групповая пластическая акробатика** в практике нашего цирка получила наименование "Художественно-акробатическая группа". Она основывается на построении акробатических пирамид, похожих на пирамиды, исполняемые в силовой акробатике. Но манера подачи, стиль и конфигурация пирамид несколько иные. Все эти компоненты, прежде всего, подчинены теме номера, музыкальному оформлению и тому пластическому образу, который создается артистами.

В нашем цирке распространен такой состав - трое мужчин и одна женщина. Этот состав наиболее удобен и выигрышен для художественной компоновки номера. Практикуется и выступление художественно-акробатических групп в составе одних женщин. Несколько уступая мужчинам в сложности трюков, женские группы, зато имеют значительный перевес в пластической выразительности.

Номера подобного типа большей частью подаются в театрализованной форме. Например, был распространен такой номер. На манеже расставляли дорические колонны и жертвенники. Выполнив пирамиду, артисты в белых париках и трусах застывали на специальном пьедестале с вращающимся кругом в скульптурно-пластических позах, заимствованных из античных рельефов. Замедленный ритм движений в лучах прожекторов создавал впечатление оживающих мраморных статуй. В финале номера, во время построения самой эффектной пирамиды, из пьедестала били фонтаны.

### **Воздушная акробатика**

Характерной особенностью воздушной акробатики является исполнение акробатических трюков на снаряде, подвешенном к колосникам купола цирка на определенной высоте. Поднявшись на снаряд по веревочной лестнице, или по вертикальному канату, или с помощью подъемных приспособлений, артист находится на нем в течение всей демонстрации номера и лишь по окончании его спускается вниз.

В нашем цирке воздушная акробатика представлена двумя разновидностями: акробатикой в кольце, корд де парель, на бамбуке.

## ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА

**Гимнастика** (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* - тренирую, упражняю, а также *gymnas* - обнажённый; в Др. Греции гимнасты занимались обнажёнными), жанр циркового искусства, включает демонстрацию упражнений на спец. снарядах и аппаратах.

В современном цирке гимнастика разделяется на партерную (упражнения на снарядах и аппаратах, укрепленных на манеже) и воздушную (упражнения на аппаратуре, подвешенной высоко над манежем); соответственно гимнасты - на партерных и воздушных. Партерная гимнастика включает упражнения на турниках, батуте, кольцах всех типов; воздушная гим. - упражнения на трапециях всех родов, корд де пареле, корд де волане, рамке, бамбуке, воздушном турнике, ремнях. Соответственно именуются и гимнасты: гимнасты на турниках (турнисты), на кольцах (кольцевики), на трапециях (трапецисты), гимнасты на корд де волане, на рамке и др. С 60-х гг. 19 в. большое распространение получил один из наиболее романтических видов воздушной гим. - полёт.

В 30-е гг. 20 в. начался новый этап становления воздушной гим.: оснащение электромоторами и электролебёдками гимнастических снарядов и декорирование их под самолёты, ракеты, торпеды, семафоры и т. п. В сер. 40-х гг. получили распространение вращающиеся аппараты - "вертушки", при помощи которых стало возможным осуществлять такие зрелищные эффекты, как выхватывание гимнаста гимнастом из водного бассейна или из зрительских рядов.

К *воздушной гимнастике* относятся упражнения, выполняемые на снарядах или аппаратах, подвешенных к куполу цирка: гимнастика на трапеции, гимнастика на вертикальном канате, гимнастика на турниках, гимнастика на рамке, гимнастика на бамбуке, воздушный полет, на кольце.

Номера воздушной гимнастики исполняются как на снарядах, закрепленных на месте, так и на снарядах, раскачивающихся, движущихся по кругу, а также поднимающихся и опускающихся.

Гимнастические снаряды типа трапеции, корд де волана, вертикального каната, рамки и бамбука наиболее просты.

### Гимнастика на трапеции

Трапеция была перенесена в цирк из спорта во второй половине XIX в. Используют этот снаряд во многих разновидностях гимнастики. Трапеция представляет собой металлическую перекладину длиной 60-65 см (в полетах - до 90 см.) и диаметром 25-30 мм. Для более удобного захвата перекладину обматывают тесьмой, а руки гимнасты натирают магнезией. К краям перекладины крепятся веревки (с тонким тросом внутри для прочности), концы которых зацепляются за штампорт. Снаружи веревки декорируются тесьмой или бинтом. Длина веревок может регулироваться, обычно она не превышает 4 м. Трапеции, используемые в полетах, подвешивают к штампорту не на веревках, а на тонких тросах.



Трапеции бывают одинарными, двойными и групповыми. Одинарная трапеция применяется для женского сольного выступления. На ней демонстрируются упражнения, выполняемые в висе и в упоре. Наиболее характерны вис на подколенках, "флажок" на одной руке, балансирование на спине, задний планш, обороты вокруг трапеции, а также различные "обрывы"

на подколенки, на пятки, на носки. "Обрывы" бывают и более сложными, например: "обрыв" в носки из упора на шее, "обрыв" на подколенки из положения, стоя на трапеции в раскачке, "обрыв" в носки из балансирования на спине в раскачке.

Многие, трюки, такие, как вис на пятках, на носках, "обрывы", чаще выполняются на раскачивающейся трапеции, как более эффектные. Демонстрацию упражнений динамического характера называют выступлением на швунг-трапе.

Традиционным финалом номера на одинарной трапеции является лопинг (от англ. "looping the loop" - мертвая петля) - вращение вокруг штамборта. Существует несколько способов такого вращения, например, стоя в рост, зацепившись специальными выступами (штифтами) на подошвах обуви за прорези вращающейся втулки, надетой на штамборт. Другой способ - вращение на жесткой трапеции, то есть на трапеции, имеющей вместо веревок или тросов твердые металлические стропы по бокам. (Впервые этот трюк показал болгарский артист Л. Добрич в 1905 г.) Стоя на снаряде, артист, достигнув наибольшей амплитуды раскачивания, вместе с трапецией переворачивался вокруг штамборта. Развив круговое вращение в одну сторону, он потом переводил вращение в обратную сторону.

## ЖОНГЛИРОВАНИЕ

**Жонглирование** (от франц. jongleur -странствующий комедиант, танцор, поэт, акробат, канатный плясун в ср. века Франции), вид худ. деятельности, основанный на умении в определённом ритме подбрасывать и ловить на лету разнообразные предметы.

Первое документальное свидетельство о жанре относится к 1900 до н. э. В гробнице египетского фараона Хнумхотепа II в Бени-Хасане археологи обнаружили рельефное изображение девушек, жонглирующих мячами. Др. греческий историк Ксенофонт рассказал о сиракузской танцовщице, которая жонглировала 12 обручами. Др. римляне видели в жонглировании средство, способствующее развитию ловкости в обращении с боевым оружием. Артистов, жонглировавших тяжёлыми мечами, щитами, копьями и острыми ножами, они называли "вентиляторами", а жонглёров мячами - "пилариусами". Сохранилось упоминание о юной артистке, жонглировавшей горящими факелами. В выступлениях средневековых жонглёров появились новые предметы реквизита: игральные кости, бубны, курительные трубки, фарфоровые тарелки. В выступлениях жонглёров древнего Китая отчётливо видна связь с трудом крестьян и ремесленников. Распространённый на Востоке способ ношения поклажи на голове китайцы превратили в оригинальное жонглирование тяжёлыми фарфоровыми вазами. А приём вращения тарелок на бамбуковых тростях вырос из трудового навыка гончаров, проверяющих правильность центровки изделий. Японцы соединили жонглирование с фокусами. На этом синтезе построен репертуар японских жонглёров с волчками, веерами и жонглёров с искусств, носами. Стиль выступлений японских артистов отличает театр, приподнятость и торжеств, церемониальная манера подачи трюков.

Жонглирование становится одним из основных цирковых жанров и характеризуется многообразием форм, стилей, технических приёмов и реквизита. Современное жонглирование разделяется на два основных художественных направления: классическое и бытовыми предметами.

Классические жонглёры работают со специально приспособленными предметами реквизита. Это мячи, палочки, факелы, тарелки, кольца, булавы. Удобная форма этих предметов позволяет исполнителям оперировать их большим количеством. Классическое жонглирование подлинная вершина жанра. Его лучшие представители: Э. Растелли, М. Труцци, К.Никольский, Ф. Брюн, А. Кисе, Н. Ширай, Э. Аберт, Е. Биляуэр, С.Игнатов, Э. Гатто.

Расцвет искусства жонглирования бытовыми предметами связан с появлением на рубеже 19-20 вв. салонных жонглёров. Они выходили на манеж во фраках, смокингах, визитках и жонглировали цилиндрами, сигарами, бильярдными киями, канделябрами, предметами ресторанного обихода. Наиболее распространённой жанровой формой их номеров становится сюжетная сценка: "В парижском ресторане" (Аугуст), "Ужин у "Максима"" (Перецофф), "Сцена в ресторанной кухне" (Пантцер) и др. салонным Ж. связано появление номеров комич. жонглёров. К. Репп создал сатирическую пародию на короля-забулдыгу, который жонглировал символами королевской власти - короной, державой, скипетром. К. Баггесен выступал в образе неловкого официанта, роняющего и разбивающего тарелки. Т. Хирн играл самого ленивого жонглёра в мире, а Ч. Ребла - жонглёра, ненавидящего свою профессию. Из российских комических жонглёров успехов добились О. Попов, Л. и Г. Отливанник, А. Фриш, Б. Оплетаев, В. Прохоров и К. Устьянцев.

Со 2-й половины 20 в. салонный стиль в жонглировании трансформируется в новое худ. направление, представителей которого стали называть "трёхпредметниками", т. к. они жонглируют лишь тремя предметами: шляпами, сигарными коробками, мячиками. Работу их отличает искромётный темп, комбинационность и неожиданные связки между трюками. Среди выдающихся мастеров этого направления: Б. и К. Кремо, Р. Швейцер, С. Заболотный, А. Николаев.

Отдельную жанровую разновидность представляют номера *групповых жонглёров*, которые жонглируют предметами, перебрасываясь ими между

собой. Такой вид работы называется "жонглирование в перекидку". Самым распространённым реквизитом у групповых жонглёров стала булава. Прогресс жонглирования в перекидку во многом связан с российскими жонглёрами, которых отличают высокая техника, позволяющая жонглировать большим количеством предметов, и разнообразие художественном и композиционном решения номеров.

С древнейших времён артисты научились соединять жонглирование с искусством танца. Персидские танцовщицы "базигер" во время танца удерживали на голове и в руках сосуды, наполненные жидкостью. В современном цирке широкое распространение получили номера, основанные на синтезе жонглирования и национальных танцев.

К жанру жонглирования относятся также номера, развивающие принципы народных или спортивных игр. Они так и называются - "игра с диаволо", "игра с волчками" и др. На основе детской игры с мячиками А. Стрит в 1898 изобрёл оригинальный способ жонглирования мячиками, бросая их в пол и в стенку. Среди его последователей выдающихся результатов добилась К. Гультини, которая бросала в пол 8 мячиков. Этот вид жонглирования получил оригинальную интерпретацию у американца М. Мошена, который увеличивает не количество мячей, а число плоскостей, отражающих мячи, жонглирует ими в замкнутом пространстве треугольника. Американец У. Эверхарт придумал номер фигурного катания велосипедных ободьев по полу. Идеи его получили развитие у немецких артистов О. и П. Реннер и их сына Б. Рамсона. Много новшеств в работу с большими обручами внесли В. Царьков и В. Кулаков. Немецкий артист В. Беландини изобрёл оригинальный способ жонглирования пинг-понговыми шариками, выдувая и ловя их ртом.

Отдельную группу составляют жонглёры, работающие с тяжёлым реквизитом. Их называют крафт-жонглёрами или силовыми жонглёрами. Особая специфика присуща жонглёрам, работающим ногами.

## **Школа жонглирования.**

Чтобы правильно жонглировать, надо всегда придерживаться основных правил. Коротко они сводятся к следующему. Ноги слегка согнуты в коленях, правая чуть-чуть выставлена вперед. Локти опущены вниз и находятся на расстоянии, немного превышающем ширину плеч. Руки во время бросков должны опускаться так, чтобы казалось, что ты вот-вот коснешься предметом ноги. Это помогает развить правильный взмах - швунг, необходимый при жонглировании большим количеством предметов. Пальцы должны быстро и крепко зажимать предметы.

Далее. Во время приема предмета, опускания, взмаха и выброски кисти рук должны проделывать эллипсообразные движения. При жонглировании четным количеством предмет выпускается из рук чуть позже, чтобы он направлялся наружу, а при нечетном - раньше. Таким образом, предмет из левой руки летит в правую, а из правой - в левую.

Во время жонглирования палочками кисти рук должны вместе с ними опускаться и подниматься под углом девяносто градусов по отношению к корпусу. Головки палочек при жонглировании нечетным количеством предметов должны заворачиваться во внутрь, а при четном - наружу.

При жонглировании обручами руки движутся так же и та же постановка кистей. Только при четном количестве предметов кисти рук вывернуты наружу, а при нечетном – во внутрь. Это - азы жонглирования, и их нетрудно усвоить при настойчивой работе. Правда, из-за отсутствия научно-разработанной методики учителя и ученики порой не знают, сколько и как надо репетировать, каким должен быть режим тренировок. Некоторые недооценивают свои силы и зря расходуют энергию; другие, надеясь на врожденные способности, почти не репетируют.

Если артисты других жанров могут репетировать, полтора-два часа в день, то жонглер обязан уделять этому шесть-семь часов, до тех пор, пока не почувствует "средней" усталости. В первые дни она наступает минут через пятнадцать-двадцать. Сильное переутомление, когда кисти рук, пальцы и

плечи начинают деревенеть, - вредно. Однако и длительные паузы излишни. Наиболее рационально после сорока - сорока пяти минут работы делать перерыв на пять-семь минут. Но не более, ибо тогда наступит вялость и дальнейшая: репетиция будет непродуктивной. Практика показывает, что после перерыва лучше начать другой трюк, чтобы переменить движение, а потом возвратиться к предыдущему. Не следует целыми днями репетировать один и тот же трюк - это ни к чему хорошему не приведет. Репетиция жонглера - трудное, кропотливое и, я бы даже сказал, нудное занятие, требующее громадного терпения. Помимо того, что надо многократно повторять неудавшийся трюк, приходится без конца наклоняться, чтобы собрать предметы, разлетевшиеся в разные стороны.

Начинающий жонглер должен репетировать не более пяти-шести трюков, а со стажем - не более двух-трех. Больше количество ведет к распылению сил, мешает прочному усвоению каждого трюка. Определить готовность трюка просто: надо уверенно сделать до ста бросков. Увеличивать контрольную цифру - это значит, без пользы расходовать энергию. Еще хуже, когда жонглер, не освоив одного количества предметов, берется за другое.

Большое значение во время выступления жонглера имеет свет. Артист, бросающий свыше четырех предметов, видит только конечную точку полета. Молниеносно ориентируясь, он должен предельно точно подставлять руки для поимки. Бьющий в глаза свет, особенно свет прожектора, освещающий половину предмета, очень обманывает, сбивает.

Опытные артисты знают: если глаз неправильно определил точку падения предмета, то предмет обязательно окажется на полу. Поэтому очень важно, прежде всего, для начинающего жонглера, чтобы предметы четко выделялись на общем фоне, были хорошо освоены. Благодаря этому развивается правильное чувство глазомера, умение быстро и точно ориентироваться.

Жанр жонглирования сам по себе очень "неуверенный". Даже прославленные мастера, репетировавшие ежедневно по восемь и более часов,

хорошо разминавшиеся перед выходом на манеж, все же роняли во время выступления предметы.

При слабом или бьющем в глаза свете предметы начинают двоиться, а на определение точки падения каждого из них приходится лишь доли секунды. При этом еще надо балансировать на лбу перш, булаву или прыгающий мяч. Какой бы блестящей техникой артист ни обладал, предметы никогда в одну точку не приходят - на каждый приход должно быть новое положение рук. Если учесть к тому же, что обруч в полете жонглер видит лишь с торцевой стороны - то есть тоненькую полосочку на расстоянии нескольких метров от глаз, - то можно представить всю сложность жонглирования большим количеством предметов, да еще при ненормальном свете.

Методика построена на пошаговом продвижении от простого к сложному, что позволяет ученику развивать владение своим телом, получая удовольствие от выполняемых упражнений.

### **Методические рекомендации**

- При разучивании и начальной тренировке лучше всего использовать небольшие набивные мячи, легко помещающиеся в руке (при среднем росте – чуть меньше теннисных). Такие мячи легко сделать из старых носков, насыпав в них мелкий горох или крупу, а затем зашив.
- Перед занятием мы рекомендуем Вам сделать небольшую разминку, в частности размять кисти и пальцы рук.
- Каждое упражнение следует выполнять с максимальной концентрацией внимания, добиваясь легкого, уверенного, ритмичного выполнения. Почувствовав усталость, сделайте небольшую паузу. Помните о правиле «лучше несколько раз по чуть-чуть, чем один раз помногу». И остерегайтесь больших перерывов в занятиях - неустойчивый навык держится максимум 36 часов.

- При жонглировании одной рукой в стадии разучивания начинать следует всегда с «удобной» руки, в стадии тренировки – то с «удобной», то с «неудобной». Все упражнения неудобной рукой рекомендуется выполнять в увеличенном объеме (в 1,5 – 2 раза больше, чем удобной). После начального освоения все упражнения выполняйте с различной амплитудой и в разном темпе.
- В начале занятия в качестве специальной разминки и для совершенствования техники рекомендуем выполнить одно-два базовых упражнения (можно в усложненном варианте) А перед основными упражнениями (теми, которые находится «в работе») и одно-два подводящих.
- «В работе» рекомендуется иметь два упражнения: одно находится в стадии разучивания или начальной тренировки, а одно – в стадии «шлифовки». В процессе шлифовки можно использовать вариативный подход, а также усложнять условия выполнения упражнений. Например, можно жонглировать разными по весу, размеру и форме предметами, делать это под музыку, в движении и т.д.
- Критерием полного освоения является безошибочное (ни разу не уронив мяч и ни разу не сойдя с места) выполнение упражнения в течение 1 минуты.

### **Подготовительные упражнения**

*Подготовительные упражнения с одним предметом:*

- Взять в руку мяч. Вертикально подбрасывать и ловить мяч одной рукой.
- Подбрасывать и ловить мяч другой рукой.
- Перебрасывать мяч из одной руки в другую.
- Подготовительные упражнения с двумя предметами.

- Взять в каждую руку по мячу. Вертикально подбрасывать и ловить мяч то одной рукой, то другой.
- Подбросить мяч одной рукой, в момент непосредственно перед тем, как его поймать, подбросить мяч другой рукой. Чередовать броски, добиваясь ритмичного «противофазного» движения мячей. Отличие от предыдущего упражнения в том, что отсутствует фаза, когда оба мяча находятся в руках.
- Подбрасывать мячи одновременно.

Во всех подготовительных упражнениях необходимо добиваться управляемой точности броска. Для этого можно использовать внешние маркеры. Например, для отработки высокого броска: стоя в комнате, подбрасывать мяч почти до потолка. Для отработки среднего броска: стоя в дверном проеме, подбрасывать мяч почти до касания притолоки. кратко обозначающие конкретные понятия, специфичные для определенной области науки, техники, искусства.

### *Жонглирование двумя предметами*

#### Основное упражнение №1

Взяв два мяча в одну руку, подбрасывать и ловить то один мяч, то другой. Чтобы мячи не сталкивались, мячи бросать по дуге вверх-наружу.

#### Подводящие упражнения:

1. Взять два мяча в одну руку. Вертикально подбрасывать и ловить то один мяч, то другой. Чтобы мячи не сталкивались, руку сразу после броска следует отвести слегка в сторону.

2. То же другой рукой.

3. Подбрасывать один мяч вверх-наружу, поймав его, продолжить движение вниз-внутрь. Добиться округлой траектории движения как кисти, так и мяча.

4. То же другой рукой.

Для совершенствования точности броска в упражнениях 3 и 4 можно использовать следующий прием: Встав перед торцом полуоткрытой двери, сместиться чуть в сторону и перебрасывать мяч через дверь (подбрасывать с одной стороны двери, а ловить – с другой).

### *Жонглирование тремя предметами*

#### Основное упражнение №2

Взять два мяча в одну руку (в удобную), а один – в другую. Бросить удобной рукой один из двух мячей по диагонали вверх-внутрь. Пока он летит, бросить мяч из неудобной руки таким же образом, после чего сразу же поймать первый мяч. Повторять последнюю операцию то одной, то другой рукой.

#### Подводящие упражнения

1. Взять в каждую руку по мячу. Бросить удобной рукой мяч по диагонали вверх-внутрь. Пока он летит, бросить мяч из неудобной руки таким же образом, после чего поймать первый мяч, затем - второй. Повторять весь цикл, начиная все время с одной руки.

2. То же, начиная с другой руки.

3. То же, начиная то с правой, то с левой.

### *Жонглирование четырьмя предметами*

#### Основное упражнение №3

Выполнять основное упражнение № 1 одновременно двумя руками. Правая и левая рука двигаются синхронно.

#### Подводящие упражнения

1. Аналогично 6-му подготовительному упражнению, но подбрасывать оба мяча вверх-наружу по округлым траекториям.

2. В одной руке один мяч, в другой – два. Комбинация 1-го основного упражнения и 3-го подготовительного. Подбрасывать и ловить то один, то два мяча. Два мяча подбрасывать и ловить одновременно.

3.То же, поменяв руки.

#### Основное упражнение №4

Аналогично основному упражнению № 3, только правая и левая рука двигаются в противофазе.

#### Подводящие упражнения

1.Аналогично 4-му подготовительному упражнению, но подбрасывать оба мяча вверх-наружу по округлым траекториям.

2.Аналогично 5-му подготовительному упражнению, но подбрасывать оба мяча вверх-наружу по округлым траекториям.

3.Аналогично 9-му подводящему упражнению, но правая и левая рука двигаются в противофазе.

4.То же, поменяв руки.

## ЭКВИЛИБРИСТИКА

**ЭКВИЛИБРИСТИКА** (лат. *aequilibris* - находящийся в равновесии), один из основных цирковых жанров. Объединяет одиночные и групповые выступления артистов, демонстрирующих искусство сохранения равновесия при неустойчивом положении тела на земле или на различных снарядах.

Развитое чувство равновесия требовалось людям всегда при проведении некоторых работ, в народных играх, в спорт, состязаниях, из которых выросли впоследствии отд. виды искусства. Сборщики фруктов в странах древнего Востока использовали в работе бамбуковый шест, на который взбирался один из них. Когда шест был короток, более сильный товарищ поднимал и балансировал его, удерживая шест со сборщиком за поясом. В этих трудовых навыках видны первые зачатки искусства экв. с першами. Предшественниками канатоходцев в древнем Китае, по мнению историков, были ремесленники, научившиеся сплести из джута канаты. Испытывая их крепость, они растягивали канат между деревьями или столбами, становились на него и подпрыгивали. Со временем это превратилось в своеобразную игру среди подмастерьев: кто дольше удержится на канате, кто осмелится станцевать, кто не побоится сделать это на большой высоте. Наиболее ловкие и смелые делали публичную демонстрацию хождения по канату своей проф. работой. Искусство канатоходцев высоко ценилось в античном мире. Аристофан жаловался, что как-то ему пришлось дважды прерывать действие пьесы, потому, что публика уходила из театра смотреть представления канатоходцев. Из маргинальных рисунков в книгах 16-17 вв. известно, что в репертуаре выступлений канатных плясунов появляются трюки на провисшем канате, из которых впоследствии сформировалось искусство гимнастов на корд де волане и эквилибристов на свободной проволоке.

В кон. 18 в. многие ярмарочные артисты оказываются под крышей цирка, и с этого момента формирование новых разновидностей жанра Э. заметно ускоряется. В 40-х гг. 19 в. на цирковом манеже появляются номера

эквилибристов на вольностоящих лестницах. В 1854 в Европу приезжают китайские артисты, которые знакомят зрителей с оригинальной экв. на пирамиде из стульев и экв. на лестнице, балансируемой на ступнях ног (т. н. ножная). В 70-х гг. 19 в. японские артисты показали европейцам экв. на наклонном канате и Э. на бамбуковых шестах. В 1860 американец К. Вашингтон изобрёл новый эквилибристический снаряд - трапецию с утяжелённой плоской переключиной, получившую название штейн-трапе (за рубежом она называется "трапеция Вашингтона"). Первый велофигурист Н. Кауфман появляется на цирковом манеже в 80-х гг. 19 в. В 1927 бразильский артист Васнес показывает оригинальную работу на эквилибристической "катушке".

В современном цирке сформировались следующие виды жанра экв.: ручная, на канате (тугом, наклонном, пружинистом), на шаре, на лестнице (вольностоящей, ножной, переходной), на першах, на проволоке (тугой, свободной), на штейн-трапе, на катушках, на велосипедах (двухколёсных, моноциклах, велосипедных колёсах).

Есть номера, в которых эквилибристы используют две свободностоящие лестницы. Встав между лестницами и раскачивая их, артист ритмично поднимается вверх по ступенькам, иногда при этом он балансирует верхнего, стоящего у него в стойке на голове, или перш на лбу.

Особую разновидность жанра экв. представляют цирковые велофигуристы на велосипедах различной конструкции, демонстрирующие фигурную езду и акробатич. трюки (Вартановы, Александровы, Морено, Польди, Асмус). Широко применяется в цирке и одноколесный велосипед различной высоты - от 80 см до 3 м, так называемый моноцикл. Выступление велофигуристов идет, как правило, в высоком темпе, без пауз. Заезды следуют один за другим. Сольное выступление сменяется групповым, комические трюки, выполняемые на специальных машинах, чередуются с акробатическими трюками и пирамидами.

Большинство трюков велофигуристов стали уже традиционными. Среди них немало сложных, например: сольные пируэты на заднем колесе, сидя спиной к рулю; пируэты из седла в седло - опираясь руками на руль, артист отрывается от седла и, описав в группированном положении полный оборот над рулем, вновь садится на место. Вдвоем исполняется стойка па руках с упором одной рукой на голову нижнего, сидящего на движущемся велосипеде, другой - на его руку с плеч партнера, сидящего на плечах нижнего, третий партнер выполняет заднее сальто на плечи четвертого партнера, едущего сзади на моноцикле.

На *моноциклах* исполняются жонглирование, прыжки по широким ступенькам лестницы, забрасывание блюдец и чашек с носка ноги на голову. Артисты Вартановы, Асмус исполняли марш на фанфарах во время езды на разновысоких моноциклах. Получили распространение парные акробатические упражнения на моноциклах. В нашем цирке впервые такой номер демонстрировали братья А. и Н. Польди. Еще в начале 30-х гг. они освоили такие сложные трюки на моноцикле, как стойки голова в голову, руки в руки, узкоручка. На высоком моноцикле исполняется также балансирование партнерши, стоящей в арабеске на голове нижнего или на лобовом перше, балансируемом нижним артисты Л. и Г. Карпи. Общеизвестным трюком в номерах Велофигуристов является групповая пирамида на одном велосипеде. В ней участвует до шести-восьми человек.

## ПАРТЕРНАЯ ЭКВИЛИБРИСТИКА

Эквилибристика делится на партерную, исполняемую непосредственно на манеже, и воздушную.

### Ручной эквилибр

В основе этого вида - равновесие в стойке на руках (на двух и на одной), выполняемое в различных положениях и на разнообразных опорах, в том числе и на вращающихся. Отсюда и название - ручной эквилибр, или стоечники, принятое в профессиональной среде. Значительно позже в этом виде эквилибристики стала чаще исполняться стойка на голове, но прежнее название - ручной эквилибр - сохранилось до нашего времени.

Довольно долго характерным для номеров ручного эквилибра было построение пирамид из столов и стульев. Их ставили друг на друга в разных положениях, и на вершине таких неустойчивых пирамид, на спинке самого верхнего стула, артист выходил в стойку на руках. Номера такого плана особенно были популярны до 30-х гг..

Позднее получили распространение номера, в основе которых также была стойка на двух руках, на одной, на голове, но в качестве реквизита здесь использовали не столы и стулья, а предметы легкие, портативные: тросточки, кубики и т. п. Этот реквизит сохранился в ручном эквилибре до сегодняшних дней, так как он наиболее удобен для демонстрации различных трюковых элементов.

Например, артист выходит в стойку на руках, опираясь на две тросточки, вставленные вертикально в углубление тумбы (пьедестала), затем переходит на одну руку, опускается в равновесие на локте (по-цирковому - "крокодил"), далее силовым подъемом выходит в стойку на руках. Или, стоя на руках, собирает и разбирает пирамиду из нескольких кубиков, поставленных друг на друга.

Другие трюки: стоя на голове, артист жонглирует тремя мячиками; в этом же положении ловит на ноги и на руки кольца, которые бросает партнерша; в стойке на голове крутит ногами палку с флажками на концах.

Это основные фрагменты, из которых составлялись различные трюковые варианты номера. Развитие ручного эквилибра идет по линии усложнения трюков и повышения исполнительской техники. Наиболее распространен трюк - стойка на одной руке. Ярким примером ее творческого воплощения является уникальный номер Л. Осинского, который композиционно строится только на трюках стойки на одной руке.

Ручной эквилибр требует от артиста больших физических усилий, так как в продолжение всего номера ему приходится многократно исполнять стойку на руках преимущественно силовым приемом - на различных неустойчивых точках опоры.

Перечислим некоторые сложные трюки, выполненные в ручном эквилибре советскими артистами в разные годы: прыжки на одной руке на ходуле (В. Волжанский, М. Егоров, В. Яковлев); поочередное сбрасывание кубиков в стойке на одной руке (А. Егоров, В. Саргун); пируэты в стойке на голове с одновременным жонглированием тремя шариками и вращением колец на ногах (Л. Мокеев); прыжки четыре раза подряд в стойке на одной руке с тросточки на тросточку; курбет в стойку на одной руке (И. Головин). Больших успехов добился эквилибрист В. Яковлев. Среди его достижений - подъем в стойке на руках, на ходулях, по двум наклонным проволокам и спуск по ним в стойке на руках на роликах; передвижение в стойке на руках на вольностоящей лестнице по мостику над манежем.

### **Эквилибристика на катушке**

Реквизит, называемый в цирке катушкой, представляет собой гладкий деревянный валик или металлический полый цилиндр длиной 25-30 см и 15-16 см в диаметре. Обязательной принадлежностью такого реквизита является деревянная дощечка 50-60 см в длину и 14-16 см в ширину, которая кладется на круглую поверхность катушки. Артист встает на края дощечки. Чтобы сохранить равновесие, он, попеременно сгибая ноги в коленях, уравнивает горизонтальное положение дощечки, не давая катушке

выкатиться из-под него. Иногда для усложнения баланса вместо доски используют квадратную раму в виде ящика без дна и крышки. В некоторых случаях доску снабжают теми или иными приспособлениями, необходимыми для выполнения отдельных трюков.

Номера на катушке получили широкое распространение в цирке в 20-х гг. А впервые этот реквизит был применен (и запатентован) бразильским артистом Васксе для исполнения отдельного трюка. Оригинальность реквизита привлекла внимание артистов цирка, что и способствовало рождению новой разновидности эквилибристики.

Эквилибристика на катушке, как правило, демонстрируется на пьедестале. При сольном исполнении номер строится на одной или нескольких катушках, поставленных друг на друга в различных положениях - горизонтально и вертикально. Удерживание равновесия на пирамиде, составленной из нескольких катушек,- наиболее распространенный трюк сольного выступления. Сложность его заключается в том, что при многоэтажной пирамиде движение катушек крайне ограничено, и поэтому от исполнителя требуется высокоразвитое чувство баланса.

Эквилибристическая "катушка" первое время использовалась в качестве дополнительного средства усложнения трюков в работе жонглёров (А. Кисс), эквилибристов с першами (Утехины, Половнёвы), акробатов (группа п/р А. Гинейки). Положение изменилось, когда в 1961 С. Черных применил в работе сразу неск. "катушек", поставленных одна на другую. С этого времени номера эквилибристов на "катушках" обрели самоценное значение. Оригинальную работу на "катушках" исполняют лауреаты Международного конкурса "Цирк - завтра" в Париже Н. и П. Лаврик.

Замечательный трюк исполняют эквилибристы А.Рыбкин и Л. Павлов нижний стоя на руках на трех катушках в положении самолет, верхний на шее партнера в положении крокодил.

Приведем еще несколько примеров наиболее сложных трюков, демонстрируемых в сольном исполнении. Артист Н. Подгорный применяет

пьедестал, к которому с одной стороны крепится лестница с пятью широкими ступеньками. На каждой ступеньке - по катушке. Доска для балансирования, используемая Н. Подгорным, снабжена ременными петлями, в которые он вставляет носки ног. Артист поочередно запрыгивает на каждую катушку вместе с доской, поднимаясь, таким образом, на пьедестал. Восхождение па высоту осуществляется и по-другому: на первую катушку артист кладет доску и ставит по краям ее вертикально еще две катушки. Накрывает их доской. Балансируя на этой шаткой пирамиде, он сооружает подобным образом шесть этажей, перемещаясь, все выше и выше. Затем последовательно разбирает свое сооружение и с последней доски делает заднее сальто на манеж.

Еще один трюк из репертуара эквилибристов на катушках: артист удерживает равновесие на вершине пирамиды из нескольких катушек, поставленных друг на друга в разных положениях горизонтально и вертикально.

В парном исполнении эквилибристика па катушках имеет несколько иной характер. Здесь участниками номера являются нижний и верхний и в соответствии с этим распределением ролей строятся трюки. Например, нижний, держа на плечах верхнего, поднимается по ступенькам вольностоящей лестницы, поставленной на пирамиду из двух катушек. Для другого сложного трюка артисты прикрепляют к доске вольностоящую лестницу. Здесь используется тройной баланс: на катушке - лестница, а на вершине ее нижний удерживает на голове партнершу в арабеске.

Этот номер получает все большее распространение и в кружках цирковой самодеятельности. При желании его может освоить каждый артист-любитель.

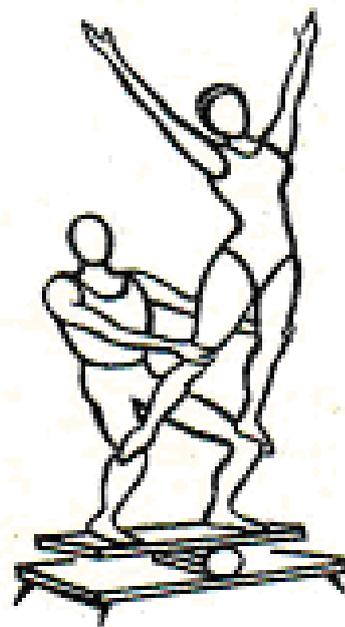
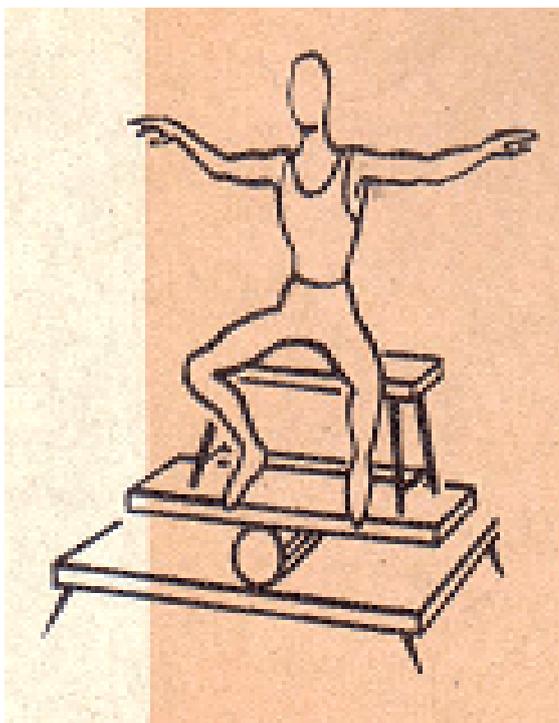
Эквилибр на катушках требует выработки точной координации движений. Начинать репетиции нужно, конечно, на одной катушке. Она представляет собой деревянный, стальной или пластмассовый цилиндр высотой 25 сантиметров и больше. Ее диаметр- 15-20 сантиметров. Размеры

катушек нестандартные. Они могут подбираться исполнителями в зависимости от их творческих планов.

Доска для балансирования делается из легкого дерева длиной 70- 80 сантиметров. Ее ширина определяется шириной катушки. Чем длиннее доска, тем больше ее "ход" при балансе. Поверхность ее полировать не нужно. Исполняется эквилибр на катушках обычно, на пьедесталах. Они могут быть любой высоты. Но, конечно, чем выше пьедестал, тем больше требуется квалификации от исполнителя. Верхняя крышка, на которой происходит работа, ни в коем случае не должна качаться.

Первые репетиции на катушке проводят на полу в присутствии опытного ассистента. При этом необходимо принять всевозможные меры предосторожности. В дальнейшем, когда исполнители будут репетировать на пьедестале, следует обязательно применять лонжу и не снимать ее до полного освоения трюков. Нужно помнить, что падения с этого аппарата бывают неожиданными.

Баланс на одной катушке обычно осваивается быстро. Однако мастерство исполнителя заключается не только в умении сохранить равновесие на доске, а в том, чтобы она была в полном его "подчинении". В процессе репетиций развивается чувство баланса и осваивается правильная работа ног. Она должна быть доведена до полной автоматизации. И только



тогда исполнитель может приступить к репетициям с партнером(если создается парный номер) или к подготовке сольных трюков.

Хорошо освоив работу на одной катушке, можно переходить на две-три и больше. При создании сольного номера весь упор при его подготовке должен быть направлен на овладение равновесием на нескольких катушках и на введение в него трюков жонглирования и балансирования. Желательно, чтобы исполнитель хорошо стоял на руках. Тогда он мог бы демонстрировать на катушке баланс не только на ногах, но и на руках.

Для подготовки парного или группового номера партнеры должны обладать акробатическими навыками. Репетировать трюки следует вначале на полу и только затем переходить к тренировкам на катушке.

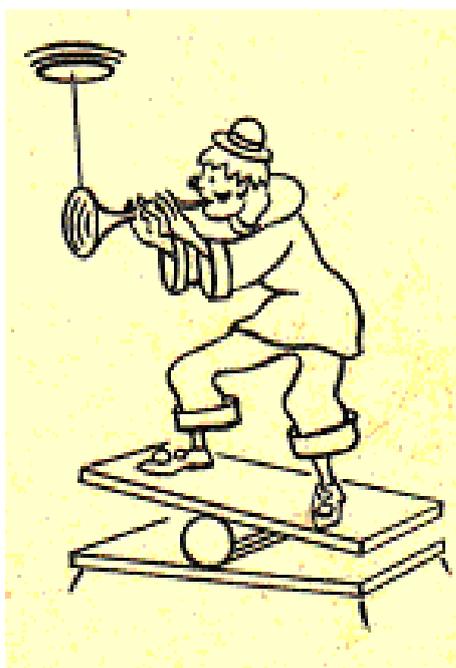
От верхних требуется не только умение исполнять трюки, но делать их, не "уводя" нижнего с места, т. е. не нарушать баланса.

Трюковой репертуар подбирается в зависимости от данных исполнителей, а также по принципу нарастающей трудности. Номер не должен длиться более 5-6 минут. Особенно важна его концовка, для которой необходимо найти наиболее эффектный трюк.

Катушку можно заменить, при желании, шаром. Для этого в досках, стороны которых примыкают к шару, нужно сделать желоба. Ширина их равна диаметру шара, но они должны быть неглубокими и не доходить до торцов доски.

Номера эквилибра на катушках дают большую возможность для режиссерской фантазии. Они могут выглядеть как демонстрация разных трюков и как сюжетная сценка. Нередко артисты делают реквизит в виде бытовых предметов. Чемодан заменяет у них доску, а бутылка или термос - катушку. Исполнитель может создать образ пассажира, спешащего с вещами на вокзал, туриста с его снаряжением или столяра в своей мастерской.

Словом, эквилибр на катушках предоставляет участникам цирковой самодеятельности широкое поле деятельности для создания новых номеров.



## РУЧНОЙ ЭКВИЛИБР

Занятия ручным эквилибром дает отличное развитие всех мышц, вырабатывает физическую силу, ловкость, выносливость, пластическую выразительность и координацию движений, оказывает благотворное влияние на весь организм человека в целом, придает фигуре красивую осанку. А также способствуют воспитанию волевых качеств будущего артиста, позволяет научиться самоконтролю, умению преодолевать трудности и проявлять необходимую настойчивость в достижении цели.

Предмет "Ручной эквилибр" изучается в цирковой студии в течение всего срока обучения и преподается по принципу восходящей линии: на первом этапе закладываются основы владения жанром; на втором начинается специализация, включающая изучение сложных индивидуальных упражнений, обеспечивающих переход к подготовке учебного номера; на третьем и четвертом - дальнейшее совершенствование подготовки (для исполнителей номера) или работа над учебным номером.

*Элементы содержания. Обязательный уровень усвоения:*

Раздел 1. Стойка на руках. Положение туловища, рук, ног, головы. Махом на полу. Техника балансирования. Толчком на полу, на кубиках, на "стоялках". Толчком на тростях, руле. Отводить поочередно 2 кубика в стороны (подготовка). Силой на полу - подготовка (девушки по возможности). Толчком на одну руку на кубике, без помощи другой руки (подготовка). Силой на одну руку на кубике, без помощи другой руки (подготовка). Переход на одну руку (подготовка). На одной руке - придерживаясь другой. На одной руке (самостоятельно). На правой руке /самостоятельно/. На левой руке - подготовка. Стоять на правой руке, прикладывая левую к бедру. Стоять на левой руке (самостоятельно). Толчком на одну руку без помощи другой /самостоятельно/. Силой на одну руку без помощи другой (самостоятельно). Стоять - ноги шпагатом (девушки). "Узкоручка" - силой (подготовка). "Узкоручка" силой (на болванке). Силой на полу. Силой на полу, тростях, руле - ноги в группировке и углом. Силой

на руле - ноги группировкой и углом. Силой из угла на тростях - несколько раз подряд. Планшем - юноши (подготовка, по желанию). Планшем (по желанию). Планшем на тростях. Собирать и отбрасывать 4-6 кубиков. Собирать и разбирать пирамиду из 6 кубиков. Спускаться и подниматься по лесенке (подготовка). Спускаться и подниматься по лесенке. Вращаться в стойке на руках - один круг. Вращаться - 2-3 круга. Сгибание-разгибание рук /"жим от груди в стойке"/ несколько раз подряд.

*Раздел 2.* Стойка на голове. Положение туловища, головы, рук, ног. Поставить голову на "бублик" и отталкиваться - ноги в группировке. Оттолкнуться, опираясь руками, поставить голову на "бублик", ноги в группировке, затем выпрямить их (слегка в разножке). Техника балансирования. Фиксировать, придерживаясь руками. Опускаться на голову из стойки на руках. Из стойки на голове - в стойку на руках. Пробовать отпускать руки в стороны, ноги разножкой. Опускаться на голову из стойки на руках. В стойку на руках - из стойки на голове (юноши силой). Фиксировать, отпуская руки. Силой из стойки на голове в стойку на руках (юноши). Фиксировать (самостоятельно), выпрямив ноги. Фиксировать (самостоятельно) - ноги в группировке. Фиксировать (самостоятельно), выполняя движения - группировать и выпрямлять ноги, опускать их углом и поднимать, соединять и разъединять. Вращаться в стойке на голове (подготовка). Вращать палку ногами (подготовка). Вращаться (самостоятельно) на опоре. Вращать палку ногами (самостоятельно). Фиксировать (самостоятельно) в разных положениях на выдержку. Фиксировать, прикладывая руки к бедрам.

*Раздел 3.* Равновесие на катушке. Запрыгивать и спрыгивать. Техника балансирования. Запрыгивать и спрыгивать, заходить и сходить. Жонглировать тремя предметами. Стойка на руках толчком - подготовка (девушки по желанию). Стойка на руках (самостоятельно) Силой в стойке на руках - ноги углом. Из основной стойки на площадке - силой в стойку на руках группировкой, сойти в исходное положение.

*Раздел 4. Равновесие на локте. Положение туловища, рук, ног. Фиксировать, придерживаясь другой рукой. Фиксировать без помощи другой руки. Опуститься в равновесие на локте из стойки на руках. Становиться в упор на локте без помощи другой руки. Фиксировать на вращающейся опоре. Опуститься в равновесие на локте из стойки на руках. Вращаться один круг. Из равновесия на локте - в стойку на руках силой - подготовка (юноши). Силой в стойку на руках (юноши). Из стойки на руках - в равновесие на локте и силой обратно в стойку (юноши). Вращаться - 2-3 круга. Силой в стойку на руках из равновесия на локте. Опуститься в равновесие из стойки на руках, вращаться один круг и обратно силой в стойку. Опуститься из стойки на руках, вращаться и обратно силой в стойку.*

### **Информационные источники**

- Баклушина З.В. Методическое пособие по обучению цирковым жанрам. [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2014/03/15/metodicheskoe-posobie-po-obucheniyu-tsirkovym-zhanram> , свободный.