

КИЇВСЬКА МУНІЦИПАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ЕСТРАДНОГО ТА ЦИРКОВОГО МИСТЕЦТВ



ДМИТРО ОРЕЛ

АКРОБАТИКА

теорія та методика викладання, програма,
навчально-методичні рекомендації для студентів циркових,
сценічних жанрів та хореографії



КИЇВ – 2018



Василь Яловий та Олександр Яловий – акробатична силова пара, засновники в 1961 році Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтва та жанру «Циркової акробатики», викладачі Київської республіканської студії естрадно-циркового мистецтва, а також Київського державного училища естрадно-циркового мистецтва

**КИЇВСЬКА МУНІЦИПАЛЬНА АКАДЕМІЯ ЕСТРАДНОГО ТА
ЦИРКОВОГО МИСТЕЦТВ**



**Факультет естрадного та циркового мистецтв
Кафедра циркових жанрів**

ДМИТРО ОРЕЛ

А К Р О Б А Т И К А:

**теорія та методика викладання, програма,
навчально-методичні рекомендації для студентів циркових,
сценічних жанрів та хореографії**

Навчальний посібник

КИЇВ – 2018

УДК 791.83 / 796.4 / 7.091

ББК – 85 (70...79)

О – 2

Рекомендовано засіданням кафедри циркових жанрів Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтв (протокол № 13 від 29 травня 2018 року). Рекомендовано науково-методичною радою Факультету естрадного та циркового мистецтв (протокол № 3 від 11 червня 2018 року).

Рекомендовано засіданням Вченої ради Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтв (протокол № 4 від 18 червня 2018 року).

Рецензенти:

КОРНІСНКО Владислав Вікторович

доктор культурології, кандидат мистецтвознавства,
професор, заслужений діяч мистецтв України,
ректор Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтв

СТЕЦЕНКО Анатолій Григорович

заслужений артист України, начальник відділу художньо-творчої роботи
ДП «Державна циркова компанія України»

ПОЗДНЯКОВ Юрій Іванович

заслужений артист України, завідувач кафедри циркових жанрів,
Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтв

КАШУБА Юрій Іванович

заслужений тренер України, майстер спорту міжнародного класу
доцент кафедри циркових жанрів,
Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтв

КАШЕВАРОВ Владимир Олександрович

інспектор манежу ДП «Національний цирк України».

Науковий редактор

Шариков Денис Ігорович, кандидат мистецтвознавства, декан факультету естрадного та циркового мистецтв Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтв.

Літературний редактор

Стоцька Ірина Василівна, викладач кафедри гуманітарних та мистецьких дисциплін Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтв.

Орел Дмитро. Акробатика: теорія та методика викладання, програма, навчально-методичні рекомендації для студентів циркових, сценічних жанрів та хореографії: навчальний посібник / Д. В. Орел. – К. : КМАЕЦМ, 2018. – 153 с. : іл.

ISBN

У навчальному посібнику вперше у вітчизняному циркознавстві систематизовано методологію викладання Київської циркової школи з навчальної дисципліни «Акробатика». Проаналізовано сценічний метод та технологію виконання акробатичних елементів, навчальні програми для певних спеціалізацій, описано майстер-клас практичного заняття автора.

Навчальний посібник призначено для ВНЗ, СДЮШОР, ДЮСШ, циркових студій та шкіл, а також для широкого кола читачів.

Текст та інші матеріали навчального посібника захищені авторським правом – «Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір Державною службою інтелектуальної власності України». Копіювання, сканування, переклад, а також публікації матеріалів, ілюстрацій навчального посібника без дозволу та посилання на автора не допустимо.

ISBN

© Д.В. Орел, 2018

© КМАЕЦМ, 2018

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	7
РОЗДІЛ 1. ЗАУВАЖЕННЯ З АКРОБАТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ.....	14
РОЗДІЛ 2. ЗАГАЛЬНІ ПОМИЛКИ, ЩО ЗУСТРІЧАЮТЬСЯ ПРИ ВИКОНАННІ ОКРЕМИХ АКРОБАТИЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ.....	18
РОЗДІЛ 3. АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ.....	20
Тема № 1. Кульбіти та каскади.....	20
Тема № 2. Стійки, міст – статичні вправи.....	22
Тема № 3. Колеса праворуч і ліворуч.....	24
Тема № 4. Темпові вправи – лягскач, копфшпрунг, фордершпрунг, курбет.....	25
Тема № 5. Темпові вправи середньої складності – рондад, арабські колеса.....	29
Тема № 6. Складні темпові вправи – флік-фляк, сальто.....	32
Тема № 7. Комбінації з декількох елементів, вправи на техніку підвищеної складності.....	37
Тема № 8. Акробатичні вправи для двох учасників.....	51
Тема № 9. Кидки з рук.....	54
Тема № 10. Кидки за ногу.....	56
Тема № 11. Ексцентрика.....	63
Тема № 12. Силова акробатика.....	76
Тема № 14. Ручний вольтиж.....	90
Тема № 15. Акробатичні групові силові піраміди.....	97
РОЗДІЛ 4. НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ «ПАНТОМІМА», «ЛЮДІЯ ТА МАНІПУЛЯЦІЯ», «КЛОУНАДА», «СУЧАСНИЙ ЕСТРАДНИЙ ТАНЕЦЬ».....	112
Перший семестр.....	112
<u>Група дівчат</u>	
Тема № 16. Статистичні вправи.....	112
Тема № 17. Вправи на гнучкість і розтягування.....	112
Тема № 18. Кульбіти і каскади.....	112
Тема № 19. Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.....	112
<i>Контрольний урок, залік, екзамен.....</i>	112
<u>Група хлопців</u>	
Тема № 20. Статистичні вправи.....	113
Тема № 21. Вправи на гнучкість і розтягування.....	113
Тема № 22. Темпові вправи.....	113
Тема № 23. Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.....	114
<i>Контрольний урок, залік, екзамен.....</i>	114

Другий семестр.....	115
<u>Група дівчат</u>	
Тема № 24. Статистичні вправи.....	115
Тема № 25. Вправи на гнучкість і розтягування.....	115
Тема № 26. Темпові вправи.....	115
<i>Контрольний урок, залік, екзамен.....</i>	115
<u>Група хлопців</u>	
Тема № 27. Статичні вправи.....	116
Тема № 28. Вправи на гнучкість і розтягування.....	116
Тема № 29. Кульбіти і каскади.....	116
Тема № 30. Темпові вправи.....	116
<i>Контрольний урок, залік, екзамен.....</i>	117
РОЗДІЛ 5. ВАРІАНТ ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕНОЇ СКЛАДНОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ВЖЕ ОТРИМАЛИ НАЛЕЖНИЙ РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЧИ ЗАЙМАЛИСЬ АКРОБАТИКОЮ НА ВІДДІЛЕННІ «МОЛОДШИХ БАКЛАВРІВ».....	118
Перший семестр.....	118
<u>Група дівчат</u>	
Тема № 31. Статичні вправи.....	118
Тема № 32. Вправи на гнучкість і розтягування.....	118
Тема № 33. Кульбіти і каскади.....	118
Тема № 34. Темпові вправи.....	118
Тема № 35. Вправи з трампліна та з гімнастичного містка	119
<i>Контрольний урок, залік, екзамен.....</i>	119
<u>Група хлопців</u>	
Тема № 36. Статичні вправи.....	119
Тема № 37. Вправи на гнучкість і розтягування.....	119
Тема № 38. Кульбіти.....	120
Тема № 39. Темпові вправи.....	120
Тема № 40. Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.....	120
<i>Контрольний урок, залік, екзамен.....</i>	120
Другий семестр.....	121
<u>Група дівчат</u>	
Тема № 41. Статичні вправи.....	121
Тема № 42. Вправи на гнучкість і розтягування.....	121
Тема № 43. Кульбіти.....	121
Тема № 44. Темпові вправи.....	122
Тема № 45. Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.....	122
<i>Контрольний урок, залік, екзамен.....</i>	122

<u>Група хлопців</u>	
Тема № 46. Статичні вправи.....	123
Тема № 47. Вправи на гнучкість і розтягування.....	123
Тема № 48. Кульбіти.....	123
Тема № 49. Темпові вправи.....	123
Тема № 50. Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.....	124
<i>Контрольний урок, залік, екзамен.....</i>	124
РОЗДІЛ 6. НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ:	
«ЦИРКОВА АКРОБАТИКА», «ЦИРКОВА ГІМНАСТИКА»,	
«ЕКВІЛІБРИСТИКА», «ЖОНГЛЮВАННЯ».....	
125	
Перший семестр.....	
125	
<u>Група дівчат</u>	
Тема № 51. Статичні вправи.....	125
Тема № 52. Кульбіти.....	125
Тема № 53. Темпові вправи.....	125
Тема № 54. Парні вправи.....	126
<i>Контрольний урок, залік, екзамен.....</i>	126
<i>Стрибки.....</i>	126
<i>Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.....</i>	126
<u>Група хлопців</u>	
Тема № 55. Статичні вправи.....	126
Тема № 56. Кульбіти.....	126
Тема № 57. Темпові вправи.....	127
Тема № 58. Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.....	127
<i>Контрольний урок, залік, екзамен.....</i>	127
<i>Стрибки.....</i>	127
<i>Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.....</i>	127
Другий семестр.....	
128	
<u>Група дівчат</u>	
Тема № 59. Статичні вправи.....	128
Тема № 60. Стрибки.....	128
Тема № 61. Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.....	129
Тема № 62. Парні вправи.....	129
<i>Контрольний урок, залік, екзамен.....</i>	129
<i>Стрибки.....</i>	129
<i>Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.....</i>	129
<u>Група хлопців</u>	
Тема № 63. Статичні вправи.....	130
Тема № 64. Кульбіти.....	130
Тема № 65. Темпові вправи.....	130
Тема № 66. Парні вправи.....	130

Тема № 67. Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.....	130
<i>Контрольний урок, залік, екзамен.....</i>	130
<i>Стрибки.....</i>	131
<i>Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.....</i>	131

РОЗДІЛ 7. НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕНОЇ СКЛАДНОСТІ ДЛЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ: «ЦИРКОВА АКРОБАТИКА», «ЦИРКОВА ГІМНАСТИКА», «ЕКВІЛІБРИСТИКА», «ЖОНГЛЮВАННЯ».....132

Перший рік / семестр.....132

Група дівчат

Тема № 68. Стрибки.....	132
Тема № 69. Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.....	132
<i>Контрольний урок, залік, екзамен.....</i>	132

Група хлопців

Тема № 70. Стрибки.....	133
Тема № 71. Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.....	133
<i>Контрольний урок, залік, екзамен.....</i>	133

Другий рік / семестр.....133

Група дівчат

Тема № 72. Стрибки.....	133
Тема № 73. Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.....	134
Тема № 74. Парні темпові вправи.....	134
<i>Екзамен.....</i>	134

Група хлопців

Тема № 75. Стрибки.....	134
Тема № 76. Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.....	134
Тема № 77. Парні темпові вправи.....	134
<i>Екзамен.....</i>	135

МАЙСТЕР-КЛАС – ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «АКРОБАТИКА» ЗА СЦЕНІЧНИМ МЕТОДОМ ДМИТРА ОРЛА для спеціалізацій: «Пантоміма», «Клоунада», «Сучасний естрадний танець», «Циркова гімнастика», «Еквілібристика», «Жонглювання».....136

МАЙСТЕР-КЛАС – ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ ЗА ЖАНРАМИ (АКРОБАТИКА)» ЗА СЦЕНІЧНИМ МЕТОДОМ ДМИТРА ОРЛА для спеціалізації: «Циркова акробатика».....140

ІЛЮСТРАЦІЇ.....145

БІОГРАФІЯ.....148

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....150

ПЕРЕДМОВА

Акробатика займає в цирковому, сценічному мистецтві та хореографії домінуюче становище в порівнянні з іншими жанрами завдяки різноманітності видів, безлічі вправ і різних форм виконання. Володіння прийомами акробатики необхідно кожному професійному артисту цирку: еквілібристу, гімнастові, жонглерові, клоуну; артисту сценічного жанру – міму, а також сучасним хореографам – артистам балету та танцювальних ансамблів та колективів.

Для початку небагато історії стосовно видатних представників акробатики та циркових артистів Київської школи, видатних майстрів спортивних змагань та манежу.

Ольховіков Микола (батько) – акробат працював у цирку в 1930–50-х роках ХХ століття, очолював перший пресувальний цирковий колектив (1933–1941). Відзначився організацією театралізованих акробатичних номерів, особливо варто звернути увагу на його номер *«Океанос»* – російська трійка на конях. Серед стрибків треба відзначити його роботу та його (сина) **Ольховікова Миколи**, народного артиста РРФСР. Серед складних трюків – *«Подвійне сальто мортале з підкидної дошки»* з приходом в крісло, на перш, який тримав його батько.

Володимир Довейко – акробат, народний артист РРФСР, працював у цирку з 1930–1950-х років ХХ століття. Відзначився стрибками з піруетами, комбінаціями з трьох послідовних піруетів, останній з яких закінчувався переднім сальто мортале. Також треба зазначити – два кола по манежу арабськими сальто без зупинки. Серед складних трюків відзначився *«Потрійним сальто з піруетом з підкидної дошки»*, його партнер Саженев виконував *«Сальто мортале на двохметрових ходулях»*. У 1946 році створив груповий цирковий номер *«Акробати-стрибуни з підкидними дошками»*.

Василь Яловий та Олександр Яловий – акробатична силова пара, засновники та викладачі Київської республіканської студії естрадно-циркового мистецтва (КРСЕЦМ), заслужені артисти УССР, викладачі з циркової акробатики у КРСЕЦМ. У 1950–1960 рр. працювали при Укрконцерті в Києві. Їх номер називався *«Римські гладіатори»*. Серед складних трюків відзначався *«Копитейн»* (голова в голову без застосування бублика). З 1975–1980-ті рр. працювали у Київському державному училищі естрадно-циркового мистецтва (КДУЕЦМ).

Акробатична чоловіча група, яка працювала в Києві у 1950–60-х роках ХХ століттях та представляла найкращі технічні і професійні досягнення, школу радянської спортивної акробатики на міжнародних, всесоюзних і регіональних змаганнях – Володимир Тішлер, Віктор Тішлер, Анатолій Тішлер.

Важливим буде звернути увагу на те, що двох представників цієї акробатичної групи, якої внесли серйозний вклад у формування Київської школи циркової акробатики в Київській муніципальній академії естрадного та циркового мистецтв (на той час КДУЕЦМ, Київський коледж естрадного та циркового мистецтв).

Анатолій Тішлер та **Віктор Тішлер** – заслужені майстри спорту СРСР зі спортивної акробатики, закінчили Київський державний інститут фізичної культури.

Анатолій Тішлер – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри гімнастики, заслужений тренер України, а також член президії Міжнародної федерації спортивної акробатики (МФСА).

Важливо звернути увагу на особливі відзнаки двох братів у галузі професійно-технічних якостей. Якісна побудова та виконання комплексу вправ: *«Акробатичні групові силові піраміди»*; *«Вольтижні вправи»* – вистрибування першого середнього партнера з колони на підлогу, а верхній приземлюється в решітку (два нижні партнери ловлять), а також – *«Півфлік-фляк»* (стрибком з нижнього півоберту назад на зігнуті руки партнера, який стоїть у колоні). Анатолій Тішлер та Віктор Тішлер, працюючи у парі, виконували вправу *«Стійка в стійку»* (стійка на одній руці на ший нижнього, який стоїть у горизонтальній рівновазі).

Також хотілось зазначити, що особливе значення у спортивних змаганнях мала чистота та якість репрезентування складних вправ і рухів, а також відмінна культура виконання зі спортивної акробатики, яка відзначалась на міжнародних зборах високими показниками (10 балів).

Невід’ємною частиною виконання акробатичної чоловічої групи взагалі та Анатолія Тішлера і Віктора Тішлера зокрема, відзначена велика працездатність, а також не звертання уваги на певні аспекти життєвих та професійних недоліків і труднощів.

Анатолій Тішлер та Віктор Тішлер випустили неодноразових Чемпіонів Світу зі спортивної акробатики (парної силової): жіноча акробатична пара – Надія Тищенко та Віра Тищенко; чоловіча акробатична пара – Юрій Тішлер та Сергій Петров.

У Київській муніципальній академії естрадного та циркового мистецтва Віктор Тішлер працював з 70-х років ХХ століття (більше 35 років), Анатолій Тішлер – з 2000-х років (більше 15 років). Віктор Тішлер працював зі студентами зі спеціалізації «Циркова акробатика», Анатолій Тішлер – зі спеціалізації «Циркова акробатика», «Циркова гімнастика». Випускники Анатолія Тішлера та Віктора Тішлера працюють у вітчизняних і зарубіжних відомих циркових компаніях, а також у всесвітньо відомому цирку цирку «Cirque du Soleil».

Вихованець династії Тішлерів, син Володимира Тішлера – **Юрій Тішлер**, заслужений майстер спорту СРСР зі спортивної акробатики, який зараз працює з 2004 року на відділенні молодших спеціалістів Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтва зі студентами зі спеціалізації «Циркова акробатика», «Циркова гімнастика».

Абсолютний чемпіон СРСР зі спортивної акробатики. Випускники Юрія Тішлера працюють у відомих циркових компаніях, а також у всесвітньо відомому цирку «Cirque du Soleil». Також хотілось відзначити видатні трюкові акробатичні елементи Юрія Тішлера – *«Пірует в кабріоль на 360° в темні 1,5 сальто»* назад з просуванням вперед; *«Діамідовський оберт 360° в одну руку нижнього»*. Виступав в Українському балеті на кризі (Київ), Театрі крижаних мініатюр

(Москва), Hot Ice Show (Блекпул – Велика Британія); Holly Days on Ice (США, Швейцарія).

Володимир Кашеваров – акробат-стрибун, повітряний гімнаст 1960–1990-х років ХХ століття. Номер – акробати на верблюдах *«Кадиргулям»* під керівництвом Янушевського Владислава. Найяскравіші трюки – *«Сальто вперед через п'ять верблюдів»*, *«Рондад задні сальто за бар'єр»*. Номер акробатів-стрибунів в акробатичному ансамблі *«Черемош»* під керівництвом заслуженого артиста УРСР Віктора Максимова.

Найяскравіші трюки – *«Подвійне сальто назад на килимі»*, *«Подвійне сальто з гвинтом»* (з обертом на 360°), *«Арабські сальто по колу на манежі»*. Дуетний номер – повітряна рамка *«Повітряне кохання»* з партнеркою та дружиною, заслуженою артисткою України Світлою Кашеваровою. Найяскравіші трюки – *«Подвійне сальто вперед в руки партнеру»*, *«Вольтижна робота та кабріоль з партнеркою»*. У подальшому – інспектор манежу Національного цирку України.

Анатолій Стеценко – еквілібрист на першах, заслужений артист України працював в «Українському колективі» та країнах зарубіжжя у 1970–1990 рр. Видатний номер, де був присутній синтез циркових жанрів, – акробатичний хенд-вольтиж з еквілібром з першами, номер *«Летучі перши»*, при випуску якого було змінено загальноприйняте візуальне бачення статичного руху перша на його динамічний рух у просторі.

Найяскравіші трюки – *«Кидок перша з верхнім від одного нижнього до іншого»*, *«Переліт верхнього з перша до середнього, який стоїть на перші»*, *«Кидок перша з чотирьох рук партнеру, який стоїть на ходулях»*. У подальшому цей дивовижний номер був відновлений у 2014 році та продовжує репрезентуватись на арені Національного цирку України під керівництвом **Віктора Ярова** за участі випускниці Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтв – Тетяни Заремби.

Валерій Пироговський – акробат на підкидних дошках, працював у 1970–1980 роках ХХ століттях у «Цирковому колективі» при Союздержцирку під керівництвом народного артиста України Володимира Шевченка. Видатні трюки – *«Колонна з чотирьох чоловік, п'ятий робив захід в плечі (вилітає)»*, *«Два бланжі, чотири задні сальто мортале в плечі»*. Його партнер **Ханов Сергій** у номері відзначився унікальним трюком *«Потрійне сальто на одній ходулі»*.

Сергій Дідик – акробат, випускник Київського державного училища естрадно-циркового мистецтва на гойдалках (КДУЕЦМ), працював у 1980–1990-х роках ХХ століття. Демонстрував цирковий номер, який був поставлений викладачем КДУЕЦМ **Володимиром Боровіковим**, ним також був придуманий специфічний реквізит – *«Зустрічні гойдалки»*. Видатні трюки – *«Арабське сальто»* (з однієї гойдалки на другу гойдалку), *«Подвійне арабське сальто»*, (оберт на гойдалці на 360° сонце) з переходом у потрійне сальто з півгвинтом», *«Зустрічний переліт»* з однієї гойдалки на другу гойдалку.

Важливо додати, що викладачами КДУЕЦМ у 1980–2000-х роках працювали талановиті майстри – **Сергій Вісков** та **Юрій Збарашенко**, які випустили багатьох видатних циркових акробатів.

Юрій Збаращенко – акробат, керівник номеру «*Акробати-стрибуни*». Викладач з акробатики (стрибова, вольтижна) Київського державного училища естрадно-циркового мистецтва у 1980–2000-х роках. Майстер курсу акробатів-вольтижерів під керівництвом **Григорія Степанова**. Видатні трюки в номері з шести акробатів-вольтижерів, 1993 року випуску – «*Переліт-пасаж з однієї решітки в іншу* (півфлік-фляк – курбет)», «*Подвійний пірует* (той, що пролітає зверху) – *курбет* (той, що пролітає знизу)», «*Потрійне сальто з решітки в решітку*», виконавець **Дмитро Орел** (старший викладач КМАЕЦМ), режисюра та хореографія **Олексія Біткіне** (викладач-методист КМАЕЦМ).

Для початку, зупинимось на окремих поняттях, які потребують більшої уваги для подальшого розуміння специфічної термінології з акробатики.

Акробатика – цирковий та спортивний жанр. За різновидами акробатика класифікується – партерна, сольна, парна, групова; акробати-наїзники; гротеск; акробатика стрибова, статична, темпова, каскадна, плечова; акробатика з батутами; акробатика з підкидною дошкою; акробатика з трампліном; акробатика вольтижна (акробатичний вольтиж); акробатика силова; акробатика (повітряна) на рамці, – в основі якої спеціальні вправи, різні за характером і ступенем складності, що демонструють фізичну досконалість людини.

Акробатика вольтижна (*акробатичний вольтиж*) – різновид акробатики, заснований на прийомах підкидання і перекидання верхнього нижнім або нижніми, здійснюється, лише м'язово-темповими зусиллями без застосування підкидаючих пристосувань (колишня назва «ханд-вольтиж» від англ. – hand – рука).

Акробатика на рамці – різновид акробатики. *Рамка* – один з найпростіших снарядів повітряної гімнастики. За формою це невеликий металевий прямокутник, підвішений двома тросами до купола. Снаряд туго зміцнюється розтяжками за допомогою блоків. Рамка використовується як своєрідний майданчик, на якій виконуються різноманітні фрагменти парної акробатики: стійки голова в голову, руки в руки, стійка на двох руках на голові нижнього (вузькоручка), а також стійка на вершині невеликої сходи, утримуваної нижнім на колінах.

В *акробатиці на рамці* можливі тільки вправи статичного характеру – нижній, стоячи на паралельних поперечинах снаряда, утримує верхнього, не рушивши з місця. Всі вправи акробатів на рамці вимагають великого зносу партнерів і повинні проводитися плавно, без ривків.

Заняття акробатикою дає відмінний розвиток всіх м'язів, виробляє фізичну силу, спритність, витривалість, моторні здібності, пластичну виразність і координацію рухів, робить благотворний вплив на весь організм людини в цілому, надає фігурі гарну поставу, а також сприяє вихованню вольових якостей майбутнього артиста.

Програма навчального посібника «**Акробатика: теорія та методика викладання, програма, навчально-методичні рекомендації для студентів циркових, сценічних жанрів та хореографії**» розрахована на студентів бакалаврату освітньо-професійної програми (ОПП) – «Циркове мистецтво», спеціальності 026 «*Сценічне мистецтво*» спеціалізацій «Циркова акробатика», «Циркова гімнастика», «Еквілібристика», «Жонглювання», «Пантоміма»,

«Клоунада», а також спеціальності 024 «Хореографія» спеціалізації «Сучасний естрадний танець», які вступили до вищого навчального закладу на основі неповної чи повної загальної середньої освіти.

При підготовці робочої програми врахований принцип комплексного вивчення студентами спеціальних навчальних дисциплін, що передбачають оволодіння ними поряд з навчальною дисципліною «Акробатика», низки інших спеціальних дисциплін.

Пропонована програма укладена для студентів бакалаврату освітньо-професійної програми (ОПП) – «Циркове мистецтво», спеціальності 026 «Сценічне мистецтво», а також спеціальності 024 «Хореографія» з урахуванням системи знань, умінь і навичок, накопичених багаторічною підготовкою спортивних та циркових акробатів з усіх жанрів акробатики. Ця система базується на критичному аналізі досягнень світової акробатики, результатах творчих та практичних досліджень фахівців з вітчизняної акробатики.

Розробка програми покликана необхідністю вдосконалення навчально-виховного процесу у зв'язку з підвищенням вимог до підготовки артистів цирку з акробатичних жанрів, а також артистів сценічних жанрів та хореографії, пов'язаних з проведенням артистичної діяльності в ринкових умовах.

Будувати групові заняття з акробатики для студентів бакалаврату освітньо-професійної програми (ОПП) – «Циркове мистецтво», спеціальності 026 «Сценічне мистецтво», а також спеціальності 024 «Хореографія» необхідно за таким методичним принципом: «від простого до складного». Заняття з акробатики включає в собі певні рухи, які дають навантаження на всі групи м'язів. Для цього застосовуються спеціальні підготовчі вправи, які сприяють розвитку і укріпленню м'язів та суглобів і допомагають засвоєнню програмних акробатичних елементів і вправ.

Вивчення акробатичних вправ починається з усного пояснення викладача, мета якого – чітке усвідомлення студентом техніки та послідовності виконання акробатичних елементів і вправ.

Практичне засвоєння акробатичних елементів і вправ, особливо на початковому етапі, обов'язково здійснюється із застосуванням правильної допомоги та професійного страхування студентів викладачем (різні підтримки, утримання, лонжа). Переходити до вивчення нових, більш складних акробатичних вправ необхідно тільки після практичного засвоєння попередніх.

Для закріплення простих акробатичних елементів студентам бакалаврату освітньо-професійної програми (ОПП) – «Циркове мистецтво», спеціальності 026 «Сценічне мистецтво», а також спеціальності 024 «Хореографія» надається можливість за завданням викладача самостійно тренувати здобуті навички і уміння.

Основні завдання навчання акробатики полягають у тому, щоб:

1. Розвинути швидкість реакції;
2. Розвинути почуття координації та орієнтування в просторі;
3. Удосконалити вестибулярний апарат;
4. Виховати культуру тіла;
5. Підготувати фізичний апарат до виконання складних трюків.

Предмет «Акробатика» вивчається в Київській муніципальній академії естрадного та циркового мистецтв протягом двох-трьох років для циркових та сценічних жанрів, а також одного року для студентів-хореографів «Сучасний естрадний танець» на бакалавраті.

Предмет «Спеціалізація за жанрами – циркова акробатика» викладається за принципом висхідної лінії: на **першому курсі** закладаються основи володіння жанром і вміння застосовувати засоби страховки (мати, лонжі); на **другому курсі** починається спеціалізація з акробатики, що включає вивчення складних індивідуальних вправ, що забезпечують перехід до підготовки навчального номера; на **третьому і четвертому курсі** – подальше вдосконалення професійної підготовки (для виконавців номерів) або робота над навчальним номером.

Як і будь-який навчальний процес, навчання акробатичним вправам у Київській муніципальній академії естрадного та циркового мистецтв будується на дидактичних принципах, але має свої специфічні особливості, властиві вітчизняній акробатичній школі.

Для успішного виконання акробатичних вправ для студентів бакалаврату **освітньо-професійної програми** (ОПП) – «Циркове мистецтво», спеціальності 026 «Сценічне мистецтво», а також спеціальності 024 «Хореографія» потрібно дотримуватись деяких обов'язкових правил і будувати урок бажано за таким **принципом**:

- 1) *Підготовча частина* – розігрівання м'язів.
- 2) *Основна частина* – вивчення виключно технічних вправ, де напруга максимальна.
- 3) *Заклучна частина* – виконання вправ на силу та розтягування м'язів і розслаблення.

Співвідношення цих частин та повторення і закріплення вивченого матеріалу регламентується викладачем, виходячи з необхідності. На початковому етапі вивчення акробатичних вправ допомога викладача, вміле страхування виховують у студентів впевненість у своїх силах та сприяють швидкому переборюванню страху і труднощів.

Заняття з акробатики повинні бути різносторонніми, навантаження повинні лягати на різнорідні групи м'язів. Наприклад, статичні вправи, на розвиток гнучкості і розтягування, кульбїти, темпові вправи.

Мета навчальної дисципліни «Акробатика»:

- здобути елементарні та складні уміння з акробатики;
- навчити використовувати здобуті елементарні навички і уміння з акробатики в циркових, сценічних жанрах та хореографії;
- допомогти розвинути швидкісні реакції, координацію рухів, пластичність, спритність;
- допомогти виробити у майбутнього артиста цирку, естради, балету навички орієнтації у просторі залу, сцени та манежу;
- виховання морально-вольових якостей артиста (виконавця).

Основні вміння якими повинен володіти та поняття які повинен знати студент бакалаврату: з освітньо-професійної програми (ОПП) – «Циркове мистецтво», спеціальності 026 «Сценічне мистецтво», а також спеціальності

024 «Хореографія» практично виконувати та теоретично аналізувати **фахові компетенції – 19** (ФК) згідно з освітньо-професійними програми (ОПП) Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтв – «Циркове мистецтво», «Сучасний естрадний танець»: акробатика як жанр та її різновиди, акробатичний вольтиж, акробатична доріжка, акробатика силова, бланш, вальсет, вхід та схід з плечей, гвинт, зіскок, колесо, korpsprung (копфшпрунг), копштейн, culbute (кульбіт), courbette (курбет), лягскач, лонжа, мат, міст, пасеровка, переворот, перекидка, прапорець, розігрів, рондат, «з решітки в решітку», salto (сальто), сальто мортале, стійка кисті в кисті, стійка, страховка, стрекасат, схід, темп, угруповання, хват, flic-flac (флік-фляк), vordersprung (фордершпрунг), «з фуса», шпагат.

Також студенти бакалаврату повинні вміти:

- а) володіти ефективними прийомами збереження рівноваги тіла;
- б) правильно провести розігрів, включаючи прості та ефективні вправи;
- в) правильно застосовувати страхувальні засоби, необхідні як при розучуванні, так і при виконанні акробатичних елементів і вправ;
- г) правильно виконувати як прості, так і складні акробатичні елементи і вправи;
- д) правильно аналізувати власну техніку виконання акробатичних елементів і вправ, уміти вчасно знаходити та виправляти помилки технічного характеру;
- е) на основі засвоєного програмного матеріалу з акробатики вміти правильно складати та виконувати прості і складні акробатичні комбінації.

Групові заняття з акробатики забезпечують в свою чергу всебічний фізичний розвиток на основі і в органічному зв'язку з вимогами і нормами підготовки артистів, дають змогу в цілому вдосконалювати майстерність виконавців.

РОЗДІЛ 1. ЗАУВАЖЕННЯ З АКРОБАТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ

Назви акробатичних вправ, що вживалися в професійному середовищі, були незрозумілі через іноземне походження і часом ніяк не пояснювали самої сутності цих вправ.

З розвитком акробатики в системі фізичного виховання та спорту, естрадно-циркових училищ та циркових аматорських колективів постало питання про створення єдиної термінології та понятійно-категоріального апарату, який за радянських часів (1960–1990 рр.) був прийнятий та впроваджений у Київську школу акробатики, спочатку в Київську республіканську студію естрадно-циркового мистецтва, Київське державне училище естрадно-циркового мистецтва, Київський коледж естрадного та циркового мистецтв, а згодом Київську муніципальну академію естрадного та циркового мистецтв (з 1961 року до сьогодні).

Поряд з поясненням *акробатичної термінології* необхідно привести роз'яснення деяких слів, які найчастіше згадуються під час занять з акробатики і мають велике значення. Це такі *поняття*:

- 1) пасеровка;
- 2) темп;
- 3) угруповання;
- 4) стрекасат.

Поняття «*Пасеровка*» (або «пасерувати») має два значення.

Перше – страховка. Страховик (пасеровник) знаходиться навколо людини, що займається з метою страховки останнього від можливих падінь. У посібнику можуть бути присутні обидва поняття – «пасеровка», «пасеровник», «страховка», «страховик».

Друге – пом'якшення приходу на ноги, в кисті рук з будь-якої вправи, яка робиться як самим виконавцем, так і партнером, який приймає або ловить виконавця. Пом'якшення досягається незначним (пружинистим) присіданням з подальшим випрямленням ніг. Це значення буде позначатися надалі словом «пасерувати».

Поняття «*Темп*» також має два значення.

Перше – зробити якусь одну вправу або кілька «в темп» або «в темпі», тобто зробити одну або по черзі з іншими вправами кілька разів поспіль, не зупиняючись, в заданому ритмі.

Друге – дати темп, тобто зробити необхідний поштовх ногами або руками для полегшення виконання будь-якої вправи. Наприклад, при вході та відході на плечі і з плечей, при кидку руками, при побудові та розпаді пірамід.

При кидку партнера з плечей застосовується зазвичай так званий подвійний темп, що складається з двох рухів: вниз і вгору. Беручи партнера на плечі, нижній робить невелике присідання (рух вниз) з подальшим випрямленням ніг (рух вгору). Викидаючи партнера з плечей, нижній знову робить два рухи: присідає (рух вниз) і випрямляє ноги (вгору).

Угрупування (російською – группировка). Перш ніж приступити до розучування різних акробатичних вправ, необхідно познайомити учня з угрупованням, так як воно необхідне для виконання в подальшому майже всіх технічно складних стрибків, як, наприклад, різних сальто.

Під угрупованням мається на увазі такий стан виконавця, при якому його корпус і ноги зібрані «до грудей». Для наочного уявлення про угруповання треба зробити наступне: лягти на спину випроставшись, руки витягнути за головою; різким рухом зігнути ноги в колінах по ширині плечей, щільно притискаючи коліна руками до грудей. Підборіддя також притискається до грудей, спина кругла. Таким чином, тіло утворює наче «грудку». Це положення називається *угрупованням*.

Надалі в описі різних вправ зустрічаються слова: «щільне», «широке» угруповання – це значить, що коліна до межі підтягуються до грудей, тобто щільно, і разом з тим коліна розведені трохи ширше голови, п'яти і фаланги пальців разом, підйом витягнути максимально («до відмови»). При виконанні різних стрибків угруповання вважається правильним, коли воно взяте щільно і широко.

Стрекаسات чи стрекасірованим стрибком, або стрибком-стрекасат називається такий стрибок, в якому стрибун, зробивши задне сальто, приходиться попереду тієї точки, на якій він перебував до стрибка і, навпаки, зробивши передне сальто, опиняється позаду цієї точки.

Устаткування:

Для занять акробатикою необхідно мати наступне обладнання:

1. Повстяну доріжку, обшиту брезентом. Ширина її – 1 метр 20 см, довжина – 8–15 метрів, товщина – не менше 3 см.
2. Гімнастичний мат.
3. Килим.
4. Ручні лонжі (з розрахунку одна на трьох).
5. Підвісну лонжу одинарну та подвійну.
6. Трамплін дерев'яний і пружинний.

Тренувальний одяг і взуття (фахова уніформа)

Одяг для занять з навчальної дисципліни «Акробатика» сьогодні в Київській муніципальній академії естрадного та циркового мистецтв здебільше має вільний вигляд, що іноді зовні є не зовсім естетичним чи охайним, але дуже розповсюдженим у молодіжному студентському середовищі. У нашому посібнику ми звернемо увагу на *тренувальний одяг* (фахову уніформу), що залишалась традиційною в Київській республіканській студії естрадно-циркового мистецтва, Київському державному училищі естрадно-циркового мистецтва (1961–1998 рр).

Тренувальний одяг для хлопців і дівчат, що займаються акробатикою, повинен бути легкий, зручний, не повинен обмежувати рухів. Звичайна фахова уніформа акробатів складається зі спортивних трусів і майки (для дівчат можливий спортивний купальник). При виконанні акробатичних вправ як хлопці, так і дівчата повинні під форму одягати бандаж, зроблений з гумових стрічок або гумового пояса. Для хлопців можливе використання плавок темного кольору. У період вивчення і освоєння акробатичних вправ не рекомендується займатися в

шароварах, брюках, комбінезонах. Ці костюми стискають свободу рухів і не дають викладачеві можливості спостерігати, чи правильно виконуються акробатичні вправи.

Для занять потрібне *спеціальне взуття* – чешки (для занять з танцю чи гімнастики) або акробатичні черевики, зшиті з парусини, брезенту або м'якої шкіри з виворотною м'якою шкіряною підошвою. Спеціальне взуття (не кеди та кросівки) необхідне для запобігання гомілковостопного суглоба від розтягнень. Будь-яке грубе взуття для заняття акробатикою абсолютно непридатне, оскільки воно буде дряпати руки, шию та плечі партнера. Також не є правильним займатись акробатикою босоніж.

Страховка

При вивченні акробатичних вправ застосовується *лонжа*. Ручна лонжа застосовується для страховки невисоких акробатичних вправ; *підвісна лонжа* – для високих відходів (з рук, з плечей, з колони, з підкидних дощок). Підвісну лонжу тримають так, що руки вільно ковзають по мотузці. Під час виконання трюків лонжу потрібно тримати, усуваючи провис мотузки, і при цьому ні на хвилину не послабляти увагу.



Рисунок № 1.

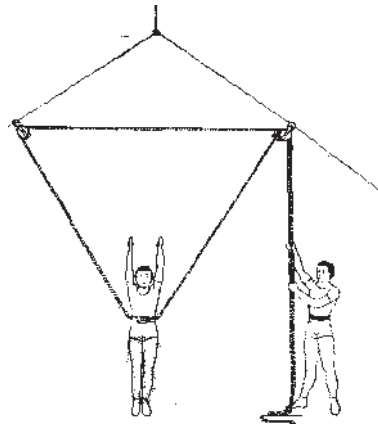


Рисунок № 2.

При падінні акробата тримає лонжу, міцно стискає мотузку обома руками і, стримуючи падіння, плавно опускає акробата на землю (Рисунки 1–2). При переході до виконання акробатичних вправ без лонжі учня необхідно спочатку страхувати.

Страховка проводиться таким чином: страховик стає поруч з виконавцем з правого або з лівого боку і, уважно стежачи за виконанням вправи, оберігає учня від падіння. До страховки допускаються тільки дуже досвідчені асистенти-страховики.

Для довідки спеціалізація «Циркова акробатика» в Київській муніципальній академії естрадного та циркового мистецтв представлена наступна жанрами:

стрибкова, вольтижна, силова та оригінальний цирковий або сценічний жанр з акробатичними рухами.

Загальний вид акробатики – стрибкова акробатика, яка є фундаментом як для всіх акробатичних жанрів, так і для сценічних спеціалізацій та хореографії. Тому ми почнемо з опису акробатичних стрибків.

Контрольні завдання:

1. Дати визначення терміна «пасеровка».
2. Дати визначення терміна «темп».
3. Дати визначення терміна «угруповання».
4. Дати визначення терміна «стрекасат».
5. Проаналізувати акробатичне устаткування для занять.
6. Проаналізувати тренувальний одяг і взуття (фахова уніформа).
7. Розкрити поняття та особливості страхівки в акробатиці.

Самостійна робота:

1. Провести самостійний аналіз та навести практичні приклади – пасеровки, темпу, угрупованню стрекасату.

Рекомендована література:

1. Акробатика : программа для училищ циркового и эстрадного искусства по специальности № 2109 «Цирковое искусство» (отделение цирковых жанров). – М. : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.

2. Антонов Г. В. Обучение акробатическим прыжкам на основе их биомеханического анализа и морфо-функциональных особенностей акробатов-прыгунов : дис.... канд. пед. наук. – спец. 13.00.04 / Г. В. Антонов. – Минск : БГИФК, 1983 – 172 с.

3. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства / С. В. Кожевников. – М. : Искусство, 1984. – 222 с. : рис., 3-е изд., доп.

4. Цирковые термины [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://circus.narod.ru/termin.htm>. – Заголовок з екрана.

5. Энциклопедия циркового и эстрадного искусства [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ruscircus.ru/encyc?func=let&setlet=%CB>. – Заголовок з екрана.

РОЗДІЛ 2. **ЗАГАЛЬНІ ПОМИЛКИ, ЩО ЗУСТРІЧАЮТЬСЯ ПРИ ВИКОНАННІ** **ОКРЕМИХ АКРОБАТИЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ**

Рондад.

1. Виконання вальсета не по одній лінії (схрещування ніг).
2. Передчасний поворот плечей.
3. Стрибок на руки.
4. Одночасна постановка рук.
5. Перегин в попереку при проходженні через стійку на руках.
6. Приземлення немає на лінії розбігу.
7. Після виконання відскоку з прогином.

Флік-фляк.

1. Передчасний нахил голови і тулуба назад.
2. Мах зігнутими руками не за голову назад, а вгору.
3. Слабкий і запізнитий поштовх ногами.
4. Під час поштовху ногами коліна йдуть вперед.
5. Плечі йдуть вперед при постановці рук.
6. Слабкий поштовх руками.

Переднє сальто з місця.

1. Перед стрибком прогинання і відведення плечей назад.
2. Відсутність напрямку грудьми вгору-вниз.
3. Слабкий поштовх ногами і не енергійний рух руками вгору-вниз.
4. Під час виконання трюку відставання голови.

Заднє сальто з місця.

1. Низьке присідання або затримка в присіданні.
2. Недостатнє повне й різке випрямлення ніг.
3. Слабкий мах руками.
4. Передчасне відкидання плечей назад.
5. Відведення таза назад або перегинання при відході.
6. Відсутність руху головою назад і момент захоплення угруповання.

Темпове сальто.

1. Відсутність напрямку спиною назад.
2. Під час відходу коліна йдуть назад.
3. Недостатній (короткий) мах руками.
4. Неодночасно мах руками і ривок головою.
5. Згинання в тазостегнових суглобах в першій частині сальто.
6. Недостатнє перегинання в грудній частині.

Пірует.

1. Відхід у похилому положенні (вперед).
2. Неповні або повільні рухи руками, плечима, спрямовані на придбання обертального руху на сальто.
3. Передчасний поворот.
4. Нерізкі або неповні рухи руками, плечима і головою на поворот.
5. Посил рук занадто вліво, а не вгору.
6. Приземлення немає на лінії розбігу.

Вимоги до форми контролю.

Відповідно до фахових компетенцій освітньо-професійної програми (ОПП), навчальних планів «Циркове мистецтво», «Сучасний естрадний танець» з навчальної дисципліни «Акробатика» в кінці кожного семестру проводиться форма контролю – залік, іспит. У разі відсутності форми контролю в семестрі обов'язково проводиться контрольний урок.

Контрольні завдання:

1. Проаналізувати загальні помилки у виконанні *рондад, флік-фляк*.
2. Проаналізувати загальні помилки у виконанні *переднє сальто з місця, заднє сальто з місця, темповим сальто*.
3. Проаналізувати загальні помилки у виконанні *пірует*.

Самостійна робота:

1. Записати основні помилки у виконанні студентів під час практичних занять з акробатики – спеціалізація «Циркова акробатика».
2. Записати основні помилки у виконанні студентів під час практичних занять з акробатики – спеціалізації «Еквілібристика», «Жонглювання».
3. Записати основні помилки у виконанні студентів під час практичних занять з акробатики – спеціалізації «Пантоміма», «Сучасний естрадний танець».

Рекомендована література:

1. Акробатика : программа для училищ циркового и эстрадного искусства по специальности № 2109 «Цирковое искусство» (отделение цирковых жанров). – М. : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.
2. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства / С. В. Кожевников. – М. : Искусство, 1984. – 222 с. : рис., 3-е изд., доп.
3. Цирковые термины [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://circus.narod.ru/termin.htm>. – Заголовок з екрана.
4. Энциклопедия циркового и эстрадного искусства [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ruscircus.ru/encyc?func=let&setlet=%CB>. – Заголовок з екрана.

РОЗДІЛ 3. АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ

Тема № 1. Кульбіти та каскади*.

Кульбіт (перекид) вперед.

Вихідне положення. Стоячи, ноги разом, носки трохи розгорнуті.

Виконання. Студент робить глибоке присідання, руки ставить на підлогу перед собою по ширині плечей, пальцями вперед. Потім, випрямляючи ноги і відштовхуючись, він переносить вагу тіла на руки; руки в ліктях згинаються, підборіддя опускається на груди, голова проходить між руками.

Переходячи на спину (з щільним і широким угрупованням), він робить перекид вперед, руками захоплює ноги трохи нижче колін, підтягує їх до себе і встає, приймаючи вихідне положення (Рисунок № 3).

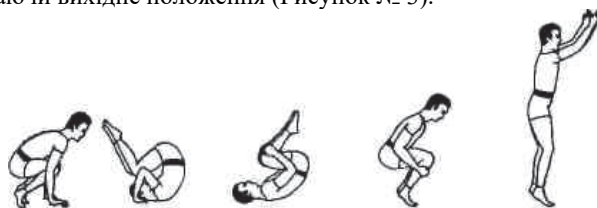


Рисунок № 3.

Кульбіти* – російською – *кувырки*.

Кульбіт назад.

Вихідне положення. Стоячи, п'яти разом, носки трохи розгорнуті.

Виконання. Студент робить глибоке присідання, руки ставить перед собою на підлогу, одночасним поштовхом рук і ніг від підлоги валиться назад і, групуючись, по заокругленій спині робить перекид.

У момент торкання підлоги шиєю, відпускаючи ноги, ставить руки на підлогу за плечима, переносячи вагу тіла на руки. Відштовхуючись руками від підлоги, встає, приймаючи вихідне положення (Рисунок № 4).

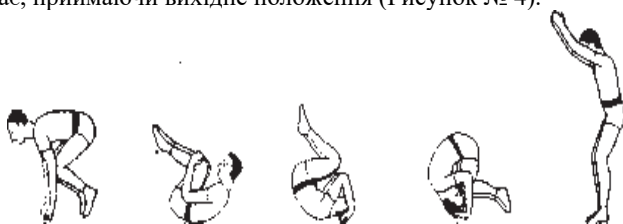


Рисунок № 4.

Каскад в довжину з місця (кульбіт вперед льотом).

Вихідне положення. Стоячи, ноги разом.

Виконання. Студент злегка згинає ноги в колінах і нахилиє корпус вперед, відводячи руки назад; потім різко викидає їх вперед, одночасно відштовхуючись ногами, і випрямляється, роблячи стрибок вперед. Коли руки торкаються підлоги,

студент згинає їх в кистях, підгинає голову і робить перекид вперед (див. Опис вище). Чим довше триває «політ», тим краще (Рисунок № 5).

Каскад в довжину з розбігу (кульбїт вперед льотом з розгону).

Виконання. Взявши розбіг, студент відштовхується ногами, робить стрибок вперед в довжину з витягнутими вперед руками, за яким слїдує перекид вперед (див. Опис вище).

Каскади бувають ускладнені:

1. Через партнера, що стоїть на колїнах в зїгнутому положеннї, боком у напрямку до виконавця.
2. Те саме – через кількох партнерів.

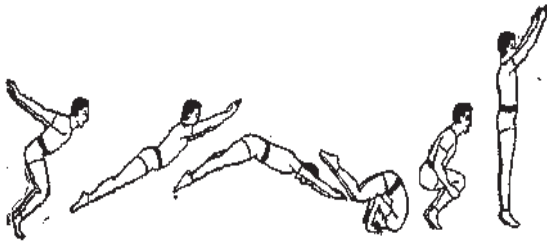


Рисунок № 5.

Контрольні завдання:

1. Дати теоретичний аналіз виконання кульбїтів за вибором – *кульбїти вперед та назад, каскад.*

Самостійна робота

1. Відпрацювати *кульбїт вперед.*
2. Відпрацювати *кульбїт назад.*
3. Відпрацювати *каскад в довжину з місця (кульбїт вперед льотом).*
4. Відпрацювати *каскад в довжину з розбігу (кульбїт вперед льотом з розгону).*

Рекомендована література

1. Акробатика : програма для училищ циркового и естрадного искусства по специальности № 2109 «Цирковое искусство» (отделение цирковых жанров). – М. : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.

2. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства / С. В. Кожевников. – М. : Искусство, 1984. – 222 с. : рис., 3-е изд., доп.

3. Коркин В.П. Акробатика / В.П. Коркин, М. : Физкультура и спорт, 2012. – 127 с.

4. Цирковые термины [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://circus.narod.ru/termin.htm>. – Заголовок з екрана.

Тема № 2. Срійки, мiст, шпагати та пiвшпагати – статичнi вправи.

Берiзка

Срійка на лопатках з опорою рук пiд спину – пiдготовча вправи для срійки на голови, вмiння тримати м'язи спини та живота.

Срійка на трьох точках (срійка на голови з опорою на руки – пiдготовчi вправи до копфшпрунгiв та срійки на руках).

Виконання. Студент робить глибоке присiдання, руки ставить перед собою на пiдлогу на ширинi плечей, стає на голову, на тiм'яну частину (голова трохи попереду рук); таким чином, руки i голова нiби утворюють трикутник. Легким поштовхом ноги доходять вгору в срійку. Пряма спина i витягнутi ноги утворюють пряму лiнiю (срійку) Пiдготовчi вправи до копфшпрунгiв та срійки на руках (Рисунок № 6).



Рисунок № 6.

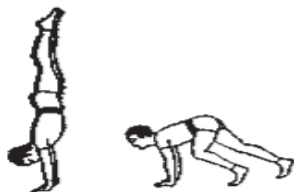


Рис. 7.

Срійка на кистях з поштовху однієї ноги

Виконання. Студент виставляє праву ногу на крок вперед, схиляє корпус вперед i ставить прямi руки на пiдлогу по ширинi плечей (кiстi рук дивляться вперед). Поштовхом правої ноги i одночасним змахом лiвої ноги знизу вгору студент виходить у срійку на кистях, поєднуючи ноги разом.

Необхiдно звернути особливу увагу на правильну постановку плечей, тобто при поштовху i помаху ногами студент повинен зберiгати спочатку встановлене положення плечей.

Срійка повинна бути строго пряма: плечi вимкненi, спина пряма, носки витягнутi. Фiксування срійки відбувається за рахунок опори пальцями рук, правильного положення плечей i строго вертикального положення корпусу (Рисунок № 7).

Примiтка. У срійцi на кистях не допускається пошук балансу шляхом прогинання спини, опускання нiг, згинання рук i опускання грудей.

Срійка на кистях з поштовху двома ногами

Виконання. Студент присiдає, нахиляє корпус вперед, ставить прямi руки перед собою на пiдлогу по ширинi плечей, потiм, вiдштовхуючись ногами, не вiдводячи плечi спочатку встановленого (правильного) положення, пiднимає спину до вертикального положення з зiгнутими в колiнах i пiдтягнутими до грудей ногами (в угрупованнi), пiсля чого рiзко випрямляє ноги в срійку. Положення срійки теж саме, що i в попереднiй вправi.

Міст*

Міст з положення, лежачи на спині і нахилом назад. Міст з перегинанням назад на дві руки. Виконуються спочатку загальнорозвиткові вправи для рук та плечового поясу. Руки максимально рівні. Кач на прямі руки.

Міст* – російською – *мостик*.

Шпагати та півшпагати. Вправи на розтяжку та гнучкість.

Виконання півшпагатів з правої та лівої ноги. Виконання шпагатів окремо – з правої ноги, поперековий, з лівої ноги. Шпагати – перехід з одного в інший, сидячи на підлозі. Сидячи в поперековому шпагаті, дотягнутись правою рукою до правої ноги, теж саме з лівою. Сидячи в поперековому шпагаті, лягти прямо корпусом вперед, витягнувши руки. Шпагати повисаючи.

Контрольні завдання:

1. Дати теоретичний аналіз виконання *стійок*.

Самостійна робота

1. Відпрацювати вправу *берізка*.
2. Відпрацювати вправу *стійка на трьох точках*.
3. Відпрацювати вправу *стійка на кистях з поштовху однією ногою*.
4. Відпрацювати вправу *стійка на кистях з поштовху двома ногами*.
5. Відпрацювати *міст*.
6. Відпрацювати *шпагати та півшпагати*.

Рекомендована література

1. Акробатика : програма для училищ циркового і естрадного искусства по специальности № 2109 «Цирковое искусство» (отделение цирковых жанров). – М. : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.
2. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства / С. В. Кожевников. – М. : Искусство, 1984. – 222 с. : рис., 3-е изд., доп.
3. Соколов Е.Г., Николаев Ю.К. Обучение акробатическим прыжкам / Е. Г. Соколов. – М. : Физкультура и спорт, 1961. – 182 с.
4. Хазов А.А. Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков: учебное пособие. – Рязань: РГУ им. С.А. Есенина, 2006. – 124 с.
5. Цирковые термины [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://circus.narod.ru/termin.htm>. – Заголовок з екрана.
6. Энциклопедия циркового и эстрадного искусства [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ruscircus.ru/encyc?func=let&setlet=%CB>. – Заголовок з екрана.

Тема № 3. Колеса праворуч і ліворуч.

Колесо – переворот убік з правої та з лівої руки, на одній руці.

Колесо. *Вихідне положення.* Студент стає боком до напрямку руху (в даному випадку він виконує колесо ліво) ноги розставлені трохи більше ширини плечей, руки підняті і витягнуті вгору також на відстані трохи ширше плечей, долонями вперед.

Виконання. Нахилиючи корпус і руки вправо, студент одночасно піднімає ліву ногу вгору, зазіхаючи, потім ставить ліву ногу на землю, одночасно переносячи на неї центр ваги з правої ноги.

Помахом рук і різким згинанням корпусу справа наліво він ставить ліву пряму руку на підлогу на лінію лівої ноги.

Торкнувшись лівою рукою землі, він відштовхується лівою ногою від землі і робить помах правої прямою ногою знизу вгору, потім ставить праву руку на лінію лівої по ширині плечей і через стійку на кистях переносить центр ваги з лівої руки на праву.

Торкнувшись землі правою рукою, студент лівою рукою відштовхується від підлоги; поштовхом правої руки, згинаючи корпус, він стає на землю спочатку правою, а потім лівою ногою і приймає вихідне положення (Рисунок № 8).

Примітка. Дана вправа ніби імітує обертання спиці колеса. Слід звернути увагу на корпус, який повинен бути прямим, без прогину в попереку. Руки весь час прямі, ноги теж, фаланги пальців натягнуті.

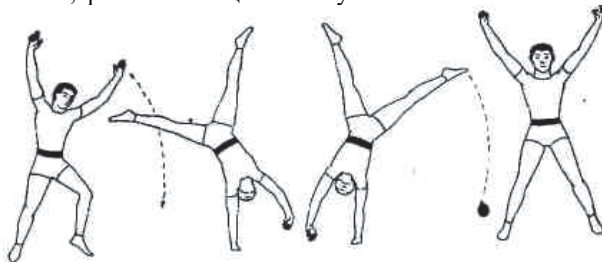


Рисунок № 8.

Самостійна робота

1. Відпрацювати колесо з правої та лівої руки.

Рекомендована література

1. Акробатика : програма для училищ циркового и естрадного искусства по специальности № 2109 «Цирковое искусство» (отделение цирковых жанров). – М. : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.
2. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства / С. В. Кожевников. – М. : Искусство, 1984. – 222 с. : рис., 3-е изд., доп.
3. Цирковые термины [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://curcus.narod.ru/termin.htm>. – Заголовок з екрана.

Тема № 4. Темпові вправи – лягскач, кофшпрунг, фордершпрунг, курбет.

Лягскач – підйом зі спини розгинанням.

Лягскач. *Вихідне положення.* Студент сідає на підлогу, прямі і з'єднані ноги витягнуті перед собою, носки також витягнуті, кисті рук близько колін.

Виконання. Відхиляючи корпус назад до положення «лежачи на лопатках», студент одночасно піднімає прямі ноги вгору через себе, майже торкаючись носками підлоги за головою, і ставить руки за плечима.

Різким помахом ногами від низу до верху вперед і упором лопатками об землю учень відриває корпус від землі; в момент відриву він відштовхується руками, роз'єднує ноги в сторони, згинаючи їх у колінах, ставить під себе і випрямляється.

Дана вправа описується з приходом на зігнуті в колінах ноги як підготовча, для того ж вправи з приходом на прямі ноги, які і вважаються закінченою вправою. У цьому варіанті ноги в момент помаху не розходяться, а через прогин в попереку відносяться прямими на землю, і учень встає на ноги з піднятими над головою руками і відкинутою назад головою (Рисунок № 9).

Для більш швидкого засвоєння вправа розучується за допомогою ручної лонжі.

Описаний підйом зі спини розгинанням є найпростішим по виконанню.

Ускладненими варіантами тієї ж вправи є:

1. Підйом розгинанням зі спини з руками на колінах без відриву рук від колін.
2. Підйом розгинанням зі спини через передній кульбіт без відриву рук від колін.
3. Підйом розгинанням зі спини зі схрещеними на грудях руками.
4. Підйом розгинанням зі стійки на кистях, згинаючи руки, підгинаючи голову, з опусканням на лопатки.



Рис. 9

Рисунок № 9.

Korfsprung (кофшпрунг) – переворот вперед з опорою на руки і на голову.

Копфшпрунг. *Вихідне положення.* Студент робить глибоке присідання, руки ставить перед собою на підлогу по ширині плечей, голову ставить на підлогу на лоб попереду рук.

Виконання. Студент нахилиє корпус вперед, випрямляє ноги, не відриваючи їх від підлоги. У момент втрати рівноваги він робить різкий помах прямими

ногами від низу до верху, відштовхується руками від підлоги, потім роз'єднує ноги в сторони, згинаючи їх у колінах, ставить під себе і випрямляється (Рисунок № 10). Ця вправа спочатку вивчається з приходом на зігнуті ноги, як описано вище, щоб потім виконати його з приходом на прямі ноги (див. вправа «Підійом зі спини розгинанням»).

Після освоєння даної вправи слід перейти до виконання кількох (трьох-чотирьох) переворотів один за одним, тобто в темпі (за винятком останнього перевороту, який повинен бути виконаний з приходом на прямі ноги, всі попередні виконуються з приходом на зігнуті ноги).

Для більш швидкого засвоєння вправу розучується за допомогою ручної лонжі. Копфшпруг виповнюється також без опори руками (це буде описано далі).



Рис. 10

Рисунок № 10.

Вальсет.

Вальсет самостійного значення не має. Він необхідний при виконанні різних акробатичних стрибків, так як надає тілу акробата інерцію, напрямом і підсилює поштовх від землі.

Виконання. Стоячи на правій нозі, учень трохи піднімає перед собою ліву і злегка згинає її в коліні. Підстрибнувши на правій нозі, він злегка нахилиє корпус вперед і переносить центр ваги з правої ноги та ставить вперед злегка зігнуту в коліні ліву ногу. З приходом на ліву ногу він відштовхується нею від землі, роблячи одночасно прямий помах від низу до верху правою ногою.

Вальсет буває як з місця, так і з розгону.

Примітка. Вальсет може виконуватися і з лівої ноги, як описано вище, і з правої, але рекомендується робити з лівої ноги.

Vordersprung (фордершпруг) – переворот вперед з опорою на прямі руки.

Фордершпруг. Виконання. З невеликого розбігу студент робить з лівої ноги вальсет; нагинаючи корпус вперед, ставить прямі руки перед собою на підлогу по ширині плечей, тримаючи голову прямо; потім він відштовхується лівою ногою і робить різкий помах від низу до верху правою ногою; через стійку на кистях, відштовхнувшись прямими руками від землі, прогинаючись в попереку, студент приходиться на прямі ноги на землю з піднятими вгору руками і з відкинутою назад головою.

У момент переходу корпусу через стійку на кистях ліва нога приєднується до правої і обидві ноги випрямляються (Рисунок № 11).

Ускладненим варіантом цієї вправи є фордершпрунг (переворот) вперед з опорою на прямі руки з розгону і зі стрибка. В даному випадку студент робить невеликий розбіг, злегка стрибає на дві ноги і виносить руки перед собою; нахилиючи корпус вниз вперед, робить різкий помах руками зверху до низу.

Відштовхнувшись ногами від підлоги, студент через стійку на прямих руках приходить на підлогу на прямі ноги з піднятими вгору руками, з відкинутою назад головою. Обидві вправи для якнайшвидшого освоєння і запобігання розучуються за допомогою ручної лонжі.

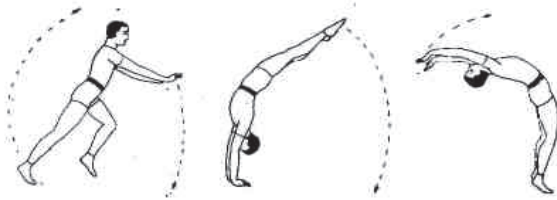


Рис. 11

Рисунок № 11.

Courbette (курбет) – складається з двох частин (півкурбетів). Перша частина – перехід з ніг на руки; друга частина – перехід з рук на ноги. Друга частина (перехід з рук на ноги) повинна вивчатися в першу чергу, оскільки вона є менш складною і, крім того, є складовим елементом деяких інших акробатичних вправ.

Друга частина курбету.

Виконання. Студент з поштовху стає в стійку на кистях. Позначивши стійку на кистях, він злегка опускає всю стійку (тобто корпус з ногами), ніби маючи намір зійти з неї на підлогу. Потім, трохи прогнувши корпус в попереку і одночасно зігнувши ноги в колінах, він різко випрямляє ноги, одночасно відштовхується прямими руками від підлоги і, трохи згинаючи корпус, стає на ноги з піднятими вгору руками.

Примітка. На розучування цієї вправи слід звернути особливу увагу.

Перша частина курбету.

Вихідне положення. Стоячи, руки вільно, без напруги опущені по швах, ноги злегка розставлені, ступні паралельні.

Виконання. Студент робить дрібне присідання, одночасно виносячи руки перед собою, злегка відриваючи п'яти від підлоги. Вільним помахом ненапруженими руками зверху вниз за себе, одночасно різко нахилиючи корпус вниз, різким поштовхом обох ніг учень ставить прямі руки на підлогу і виходить у стійку на кистях.

Примітка. 1. Зверніть увагу на помах руками (за себе), коли руки при нахилі корпусу вниз піднімаються якомога вище і при поштовху ногами повинні протягнути за собою корпус в стійку.

Примітка. 2. Руки на підлогу потрібно поставити на місце вихідного положення ніг.

Вийшовши в стійку на кистях, учень виконує другу частину курбету, описану вище. При з'єднанні обох частин в один рух виходить повний Курбет. Повний Курбет є самостійною вправою і виконується зазвичай в темпі, тобто кілька разів поспіль (Рисунок № 11). Вправа розучується на лонжі.

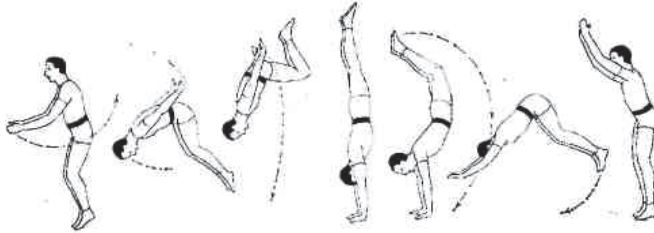


Рис. 12
Рисунок № 12.

Контрольні завдання:

1. Дати характеристику темповим вправам: вальсет, лягскач, кофшпрунг, фордершпрунг, курбет.

Самостійна робота

1. Відпрацювати вправу *лягскач*.
2. Відпрацювати вправу *кофшпрунг*.
3. Відпрацювати вправу *фордершпрунг*.
4. Відпрацювати вправу *курбет*.

Рекомендована література

1. Акробатика : программа для училищ циркового и эстрадного искусства по специальности № 2109 «Цирковое искусство» (отделение цирковых жанров). – М. : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.
2. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства / С. В. Кожевников. – М. : Искусство, 1984. – 222 с. : рис., 3-е изд., доп.
3. Коркин В.П. Акробатика / В.П. Коркин, М. : Физкультура и спорт, 2012. – 127 с.
4. Хазов А.А. Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков: учебное пособие. – Рязань: РГУ им. С.А. Есенина, 2006. – 124 с.
5. Цирковые термины [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://circus.narod.ru/termin.htm>. – Заголовок з екрана.
6. Энциклопедия циркового и эстрадного искусства [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.ruscircus.ru/encyc?func=let&setlet=%CB>. – Заголовок з екрана.

Тема № 5. Темпові вправи середньої складності – рондад, арабські колеса.

Рондад.

Для виконання акробатичних стрибків з розгону, крім переднього сальто, необхідно вміти робити так званий рондад, за допомогою якого інерція, отримана від розбігу, полегшує зліт тіла вгору для виконання сальто і сприяє набуттю швидкості (різкості) при виконанні рухів назад в довжину (наприклад, флік-фляк).

Виконання. З розбігу зробивши вальсет з лівої ноги, студент нахиляє корпус і руки вниз при одночасному винесенні прямих рук перед собою. Поставивши руки на землю (спочатку ліву, потім праву) кистями, поверненими вліво, студент поштовхом лівої ноги і помахом правої виходить в стійку на кистях; причому ліва рука стає на лінії правої ноги, а права злегка заноситься вліво і ставиться на лінії лівої ноги. Руки ставляться по ширині плечей.

З виходом у стійку на кистях ліва нога приєднується до правої і корпус повертається на 180°. (Занесення правої руки, коли студент ставить її на землю, повинне полегшувати поворот корпусу, виконуваний рухом плечей.) Після повороту студент виконує другу частину курбету і стає прямими ногами на підлогу з піднятими вгору руками (Рисунок № 13).

Примітка. Ставлячи ноги на землю (друга частина курбету), на відміну від вищеописаного курбету, студент не повинен згинати їх в колінах.

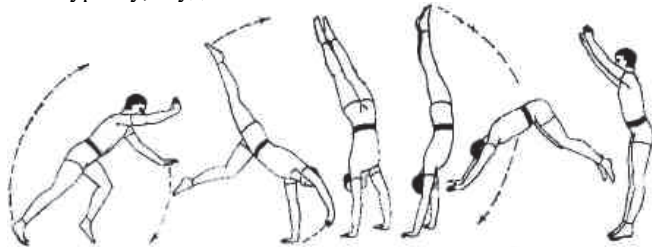


Рис. 13

Рисунок № 13.

Арабське колесо – арабське колесо з місяця в довжину.

Вихідне положення. Стоячи. *Виконання.* Студент легенько піднімає ліву ногу, трохи зігнуту в коліні, і одночасно виносить прямі руки перед собою долонями всередину, причому ліва рука – трохи нижче горизонтального положення, а права – трохи вище (злегка над головою), відстань між долонями трохи більше ширини плечей.

Студент ставить злегка зігнуту в коліні ліву ногу на підлогу, згинає корпус вниз, одночасно робить сильний помах правою ногою знизу вгору і ставить ліву руку перед лівою ногою на одній з нею лінії.

Потім, відштовхуючись лівою ногою, він ставить праву руку перед лівою на лінії правої ноги і переносить центр ваги з лівої руки на праву. Ліва рука відривається від підлоги, і студент, прогинаючись в попереку, відштовхуючись правою рукою, приходять на підлогу спочатку на праву, а потім ліву ногу, яка

ставиться попереду правої; руки підняті вгору, голова відкинута назад (Рисунок № 14). Вправа розучується на лонжі.

Примітка. При виконанні цієї вправи голова під час прогину в поперек повинна бути відкинута назад.

Після освоєння арабського колеса з місця в довжину слід перейти до тренування декількох коліс в довжину один за одним, тобто в темпі. Ставлячи праву ногу на підлогу після виконання першого колеса, студент ліву ногу ставить на підлогу трохи зігнутою в коліні для полегшення виконання наступного арабського колеса.



Рис. 14

Рисунок № 14.

Арабське коло на місці.

Вихідне положення. Стоячи.

Виконання. Студент піднімає ліву ногу і праву руку перед собою, робить великий крок назад лівою ногою (не схилити корпус), переносячи центр ваги з правої ноги на злегка зігнуту в коліні ліву. Права нога, відриваючись від підлоги, залишається попереду.

Студент робить сильний помах правою рукою і ногою назад від низу до верху, причому правою рукою описує колоподібний рух знизу вгору назад. Із помахом ноги і руки студент нахиляє корпус вниз і ставить ліву руку кистю всередину на підлогу перед лівою ногою на одній лінії з нею.

Потім він ставить на підлогу праву руку також пензлем всередину на лінії правої ноги; причому праву руку він ставить ближче, ніж ліву. З приходом правої руки на підлогу ліва рука відривається, студент, сильно прогнувшись у поперек, відштовхнувшись правою рукою, приходить на підлогу на праву ногу.

Ліву, «відстаючу» ногу, він проносить за праву ногу на крок назад, одночасно відхиляючи прямий корпус назад і переносячи центр ваги на ліву ногу. Ліву руку студент тримає перед собою, праву – за головою (Рисунок № 15).

При виконанні даної вправи, так само як і в попередній вправі, з моменту прогину в поперек і до закінчення колеса голова повинна бути відкинута назад. Освоївши арабське коло на місці, можна приступити до виконання кількох арабських коліс на місці в темпі, виходячи з опису приходу після виконання одного колеса на місці.

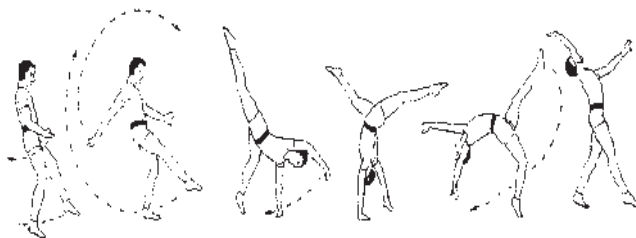


Рис. 15

Рисунок № 15.

Арабське колесо зі стрибка з розгону.

Виконання. Зробивши з невеликого розбігу вальсет, студент стрибає вгору, відштовхнувшись лівою ногою, злегка піднявши плечі, відкинувши лікті і притиснувши кисті до грудей. Завдяки маховому руху правої ноги знизу вгору, невдовзі при поштовху і різкого ривка грудьми вниз студент виходить у стійку вниз головою. Відриваючи кисті рук від грудей, студент ставить випрямлені руки на підлогу так, як вони ставляться при виконанні арабського колеса в довжину, тільки не одну за одною, а одночасно. За допомогою отриманої інерції від помаху ногою і ривка грудьми, прогинаючись в попереку, студент приходять на ноги (Рисунок № 16). Вправа розучується на лонжі.

Примітка. Є ще один різновид арабського колеса – арабське колесо з рондада. Воно буде описано нижче.



Рис. 16

Рисунок № 16.

Контрольні завдання:

1. Дати характеристику темповим вправам: *рондад, арабські колеса.*

Самостійна робота

1. Відпрацювати *рондад, арабське колесо з місця в довжину та арабське колесо на місці, а також арабське колесо зі стрибка з розгону.*

Рекомендована література

1. Акробатика : програма для училищ циркового и естрадного искусства по специальности № 2109 «Цирковое искусство» (отделение цирковых жанров). – М. : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.

2. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства / С. В. Кожевников. – М. : Искусство, 1984. – 222 с. : рис., 3-е изд., доп.

Тема № 6. Складні темпові вправи – флік-фляк, сальто.

Флік-фляк – переверот назад з опорою на руки.

Флік-фляк з місця в довжину. *Вихідне положення.* Стоячи, ноги злегка розставлені, ступні паралельні, спина пряма, прямі ненапружені руки опущені по швах, долоні спрямовані назад.

Виконання. Студент робить неглибоке присідання, одночасно відхиляючи прямий корпус назад і відводячи назад руки. У момент втрати рівноваги студент робить сильний помах руками знизу вгору через голову назад. Коли руки в своєму русі досягають голови, вона разом з руками відкидається назад.

При помаху руками ноги, випрямляючись, відштовхуються від підлоги та з'єднуються, корпус прогинається в попереку, і учень приходить на прямі руки на підлогу (руки по ширині плечей). Із приходом рук на підлогу корпус продовжує обертальний рух за інерцією, отриманої від помаху руками і від поштовху ногами, ніби утворюючи дугу. Відштовхуючись прямими руками від підлоги, учень стає на ноги з піднятими вгору руками (Рисунок № 19).

Рух, що починається з моменту приходу рук на підлогу, є виконанням другої частини курбету, описаного вище.

Примітки. При тренуванні цієї вправи (обов'язково розучується на лонжі) слід звернути особливу увагу на помилки, які можуть статися і яких необхідно уникати.

1. Флік-фляк може бути виконаний зі стрибка, тобто коли він занадто високий, відбувається стрибок на руки. Відбувається це тому, що учень мало відводить корпус назад, переходить на носки, згинаючи коліна вперед, і передчасно робить помах руками.

2. Флік-фляк може бути недокрученим, і студентові важко прийти на ноги. Відбувається це тому, що помах руками недостатньо різкий і голова починає відкидатися раніше, ніж руки.

Руки ставляться на підлогу неправильно (тобто не одразу вертикально, а з нахилом плечей вперед, що відбивається на кистях і може спричинити за собою розтягнення).

3. Звернути увагу на прихід на руки. Руки повинні ставитися вертикально, плечі повинні бути вимкненими. Якщо голова відкидається назад раніше, ніж руки, «наздогнати» її при змаху, то при постановці рук на підлогу плечі виходять вперед, груди провалюється, корпус сильно прогинається і курбет не буде виконано.

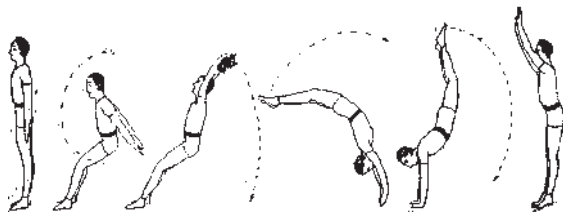


Рис. 19

Рисунок № 19.

Рондад – флік-фляк.

Освоївши флік-фляк з місця, слід перейти до розучування флік-фляк з рондада (з розгону) і флік-фляк в темп.

Виконання. Зробивши з розгону рондад і ставлячи з курбету ноги за можливості ближче до рук (щоб уникнути подачі колін вперед і переходу на носки, чому вийде флік-фляк зі стрибка), студент прямими руками з підлоги робить сильний помах вгору назад, відхиляючи назад прямий корпус, потім відштовхується ногами і робить флік-фляк (Рисунок № 20).

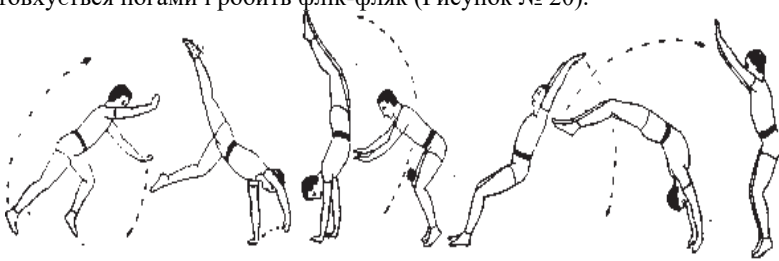


Рис. 20
Рисунок № 20.

Флік-фляк у темпі.

Для виконання кількох флік-фляк поспіль (спочатку двох) необхідно, щоб учня з приходом на підлогу після першого флік-фляк тягнуло назад, тобто щоб перший флік-фляк дав необхідну інерцію для виконання наступного флік-фляк (якщо цієї інерції не буде, то темп флік-фляк ослабне, тобто він буде виконаний окремо через темп з інтервалом).

Тому потрібно сильніше відштовхнутися ногами, щоб флік-фляк був злегка спотворений, курбет виконувався легко і ноги ставилися близько до кистей рук.

Інші різновиди флік-фляк будуть описані в наступних розділах, так як вони за складністю виконання відносяться до індивідуальних, рідко виконуваних стрибків, і учневі, що вивчає вправи в послідовному порядку, їх робити в даний момент не слід.

Заднє сальто з місця.

Початкове положення і стрибок такі ж, як і в описаному вище темпі.

Виконання. Студент стрибає вгору, злегка відхиляючи корпус назад, групється, відкидає голову назад, через що тіло набуває обертальний рух, робить переворот в повітрі (тобто сальто) і, розгруповавшись, приходять на ноги з піднятими вгору руками (Рисунок № 17).

Примітки.

1. Угруповання повинно бути різким, коліна притискаються до грудей на один момент і вмиг випускаються, щоб уникнути перекручування сальто.
2. Слід звернути увагу на те, щоб при угрупованні груди були «розкриті» і в спині не було прогину.
3. Тренування заднього сальто проводити на підлозі з місця і з трампліну.

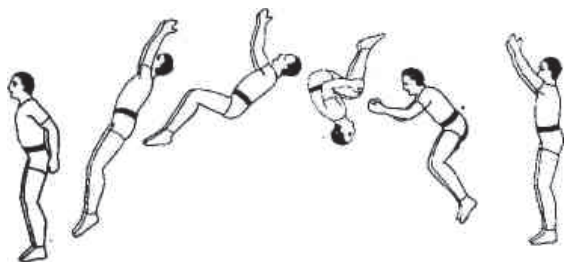


Рис. 17
Рисунок № 17.

Рондад-сальто.

З добре виконаного рондада заднє згруповане сальто виконувати набагато легше, ніж з місця. Тому, вивчаючи сальто з місця, але ще не роблячи його без лонжі, можна приступити до тренування заднього сальто з рондада.

Виконання. Зробивши з розгону рондад, студент, прийшовши на підлогу, відштовхується прямими ногами, злегка направляючи корпус назад, викидає руки вгору і робить заднє сальто (Рисунок № 18).

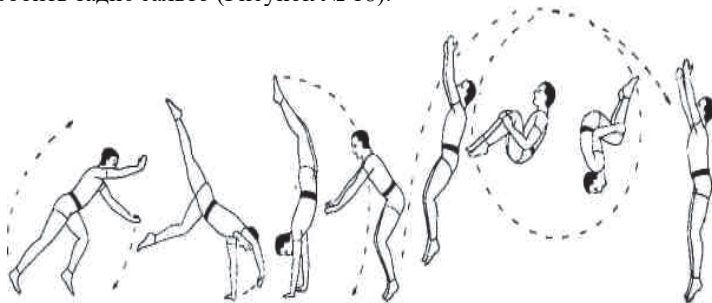


Рис. 18
Рисунок № 18.

Рондад – флік-фляк – згруповане сальто – комбінація з трьох елементів.

Виконання. Початок вправі дивись вище (рондад – флік-фляк). Після флік-фляк ноги ставляться на підлогу трохи далі, ніж при флік-фляк в темпі.

У цій вправі потрібно, щоб флік-фляк давав інерцію для виконання наступного за ним заднього сальто, тобто різко виконуючи курбет, відштовхуючись прямими ногами, студент повинен по можливості набрати найбільшу висоту і в найвищій точці зльоту групуватися для заднього сальто (Рисунок № 21).

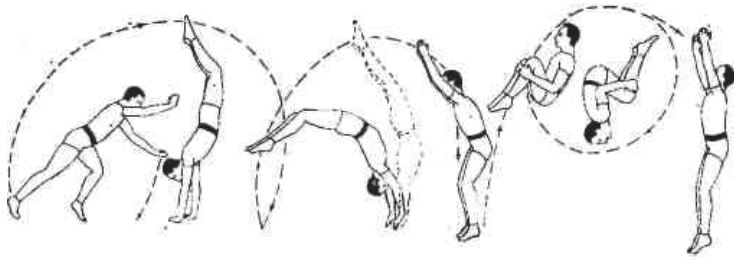


Рис. 21

Рисунок № 21.

Темпове сальто.

Темпове сальто застосовується в різних варіантах, наприклад, темпові сальто з місця в довжину (кілька сальто в темпі) і темпові сальто, що чергуються з флік-фляк.

Розучувати темпове сальто необхідно з місця на лонжі.

Різниця між темповим і групованим сальто полягає в тому, що в темповому сальто угруповання відсутнє і переворот корпуса назад проводиться сильним помахом прямими ненапруженими руками знизу вгору через голову до відмови (руки тягнуть за собою корпус) і одночасно сильним поштовхом ногами і кидком головою назад.

Темпове сальто має деяку схожість з флік-фляк, але з тією різницею, що руки на підлозі не лежать і прогин в попереку менше, ніж виконуючи флік-фляк (Рисунок № 22).

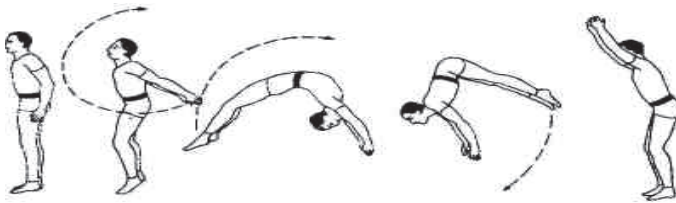


Рис. 22

Рисунок № 22.

Заднє сальто в темпі.

Для виконання кількох темпових сальто поспіль (спочатку двох) необхідно, щоб перше сальто не було високим і учня з приходом на ноги після першого сальто тягнуло назад. Це досягається різким зняттям курбету, при якому ноги ставляться по можливості більше під себе.

Помах руками повинен бути до відмови, руки повинні залишатися в останній точці помаху, і при приході на ноги руками відразу ж проводиться помах для наступного сальто (Рисунок № 23).

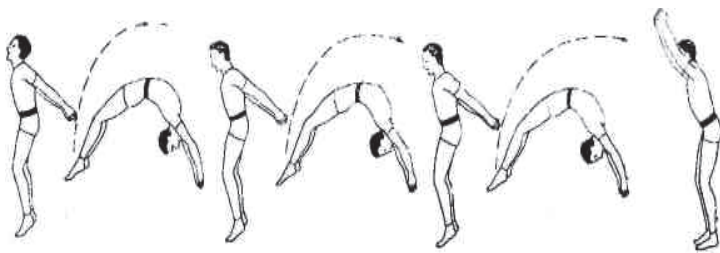


Рис. 23

Рисунок № 23.

Контрольні завдання:

1. Дати характеристику складним темповим вправам: флік-фляк, сальто.

Самостійна робота

1. Відпрацювати *флік-фляк*.
2. Відпрацювати *рондад – флік-фляк*.
3. Відпрацювати *флік-фляк в темні*.
4. Відпрацювати *заднє сальто з місця*.
5. Відпрацювати *рондад-сальто*.
6. Відпрацювати *рондад – флік-фляк – згруповане сальто*.
7. Відпрацювати *темпове сальто*.
8. Відпрацювати *заднє сальто в темні*.

Рекомендована література

1. Акробатика : программа для училищ циркового и эстрадного искусства по специальности № 2109 «Цирковое искусство» (отделение цирковых жанров). – М. : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.
2. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства / С. В. Кожевников. – М. : Искусство, 1984. – 222 с. : рис., 3-е изд., доп.
3. Цирковые термины [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://circus.narod.ru/termin.htm>. – Заголовок з екрана.
4. Энциклопедия циркового и эстрадного искусства [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ruscircus.ru/encyc?func=let&setlet=%CB>. – Заголовок з екрана.

Тема № 7. Комбінації з декількох елементів, вправи на техніку підвищеної складності.

Комбінація з п'яти елементів.

Рондад – флік-фляк – темпове сальто – флік-фляк – заднє сальто згруповане*.

Спочатку відпрацьовується рондад – флік-фляк – темпове сальто, потім комбінація збільшується на флік-фляк після темпового сальто.

Перехід з темпового сальто на флік-фляк аналогічний переходу з одного темпового сальто на інше, але з тією різницею, що при переході з темпового сальто на флік-фляк присідання робиться більш глибоке і прямий корпус направляється більше назад.

Після освоєння цієї комбінації до останнього флік-фляк додається заднє групуване сальто. Перехід з флік-фляк на заднє групуване сальто описаний вище (Рисунок № 24).

*Заднє сальто згруповане – російською («окрошка»)**



Рис. 24

Рисунок № 24.

Переднє сальто з місяця.

Перш ніж виконувати переднє сальто, потрібно добре вивчити і освоїти темп для нього, тобто навчитися робити правильно стрибок, угруповання і об'єднувати стрибок-зліт і угруповання в один загальний рух. Тільки після цього можна приступити до виконання переднього сальто.

Вихідне положення. Стоячи, ноги злегка розставлені, ступні паралельні, груди злегка спрямована вперед, голова прямо, ненапружені, злегка зігнуті в ліктях руки опущені по швах.

Виконання. Нахилиючи корпус вперед, піднімаючись на носки, одночасно піднімаючи прямі руки вгору перед собою долонями всередину і злегка

піднімаючи голову, студент робить коротке неглибоке присідання і одночасно згинає руки в ліктях, не змінюючи їх положення (тобто не закидаючи лікті назад).

Потім студент різко випрямляє ноги і, відштовхуючись від підлоги і одночасно викидаючи руки вгору, робить стрибок вгору, під час якого руки, злегка зігнуті в ліктях, роблять сильний помах зверху вниз; беручи широке і щільне угруповання, студент притискає голову до грудей (груди різко надсилаються до колін), робить переворот через голову і, розгруповуючись, приходить на підлогу на зігнуті ноги. Вправа розучується на лонжі (Рисунок № 25).

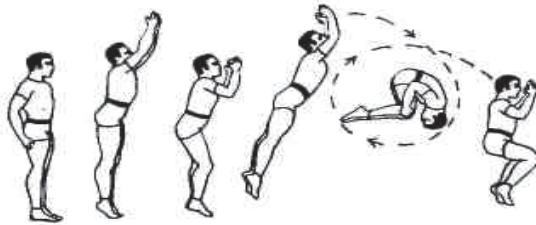


Рис. 25
Рисунок № 25.

Переднє сальто з розгону виповнюється двояко:

1. За типом переднього сальто з місця, так, як воно описано вище, тобто переворот виконується за рахунок виносу рук вгору перед собою і різкого помаху ними з подальшим угрупованням. (Обертання корпусу і угруповання відбуваються одночасно).

2. Так званим плечовим темпом, коли переворот здійснюється за рахунок помаху руками назад від низу до верху. (Угруповання відбувається після початку обертання).

Засвоївши виконання перевороту вперед при розучуванні його з місця, тренування переднього сальто з розгону слід виконувати, але іншим способом.

Виконання. Взнявши розбіг, студент відштовхується двома ногами, злегка виносячи вільні, ненапружені руки перед собою; різким помахом рук назад від низу до верху, одночасно різко нагинаючи голову до грудей, згинаючи корпус, студент бере широке щільне угруповання, докручує сальто, розгруповавшись, випрямляючи ноги і корпус, і приходить на підлогу на носках прямих ніг (Рисунок № 26).



Рис. 26
Рисунок № 26

Бокове сальто (арабське).

Засвоївши техніку сальто боком з місця, з вальсета на лонжі, слід перейти для полегшення остаточного засвоєння цього стрибка на тренування його з розгону, щоб студент міг зробити цей стрибок самостійно.

Засвоївши цей стрибок з розгону, студент при невеликому тренуванні буде в змозі зробити його також і з місця з вальсета і з височини. Техніка його виконання в цих випадках одна і та ж.

Бокове сальто ліворуч.

Вихідне положення. Корпус повернути під кутом 45° до напрямку руху, ноги розставлені на ширині плечей на одній лінії.

Виконання. Роблячи вальсет, студент злегка згинає руки в ліктях; праву руку пензлем направляє в бік лівого плеча і згинає в ліктях трохи більше, ніж ліву.

Відштовхуючись для стрибка лівою ногою під час вальсету (намагаючись зробити стрибок якомога вище), студент згинає корпус, нагинає голову до грудей, робить одночасно сильний помах правою ногою знизу вгору і ривок правим плечем. Лівою зігнутою в лікті рукою він підхоплює ліву ногу під коліном, потім правою рукою праву ногу під коліном і підтягує коліна до корпусу.

Викручуючи сальто з широким, щільним угрупованням, студент, розгруповуючись, випускає спочатку праву, потім ліву ногу і, випрямляючи, приходить на підлогу спочатку на праву, а потім на ліву ногу, приймаючи початкове вихідне положення на наступне арабське сальто (Рисунок № 27).

Арабське сальто, так само як і передне сальто, легше виконується з розгону, з колеса або з рондада, ніж з місця з вальсета. Але для початкового освоєння рекомендується вивчати його спочатку з місця з вальсета.

Арабське сальто корисно розучувати з допомогою товариша, який знаходиться за спиною виконуючого і при зльоті виконуючого «підкручує» його правою рукою під ліве стегно.

Примітка. Необхідно ввести трамплін в тренування різних сальто, чергуючи сальто з місця з підлоги і з трампліна. Наприклад, задне згруповане сальто з місця з підлоги і з місця з трампліна; арабське сальто з місця з підлоги і з розгону з трампліна.



Рис. 27

Рисунок № 27.

Колесо – арабське сальто (ліворуч).

Виконання. Студент, взявши розбіг, зробивши вальсет у напрямку руху, ставить руки на підлогу (спочатку ліву, потім праву) на лінії лівої, штовхає ноги; робить перекручене колесо за рахунок укороченого колеса і сильного помаху правої ноги і приходять на підлогу спочатку на праву, потім на ліву ногу, яка одразу ж відштовхується від підлоги вгору.

Зробивши колесо, студент тримає руки розведеними в сторони. Корпус завдяки інерції, отриманої від перекрученого колеса, продовжує обертальний рух: злітаючи вгору, студент бере щільне, широке угруповання (описане вище в арабському сальто), викручує арабське сальто і, розгруповуючись, випрямляючи корпус, приходять на підлогу спочатку на праву, потім на ліву ногу (Рисунок № 28).

Примітка.

Слід звернути увагу на постановку ніг корпусу при приході з колеса на підлогу перед арабським сальто: корпус і ступня лівої ноги при закінченні колеса повинні бути повернені на 45° вправо від прямої лінії руху. Освоївши цей стрибок, слід перейти до тренування і виконання цього стрибка в темпі.

Колесо – арабське сальто – колесо – арабське сальто.

Для виконання цієї комбінації необхідно при виконанні першого арабського сальто трохи затримати угруповання, тобто злегка перекрутити сальто, щоб була придбана необхідна інерція для переходу до наступного за ним колеса, а потім до другого арабському сальто.

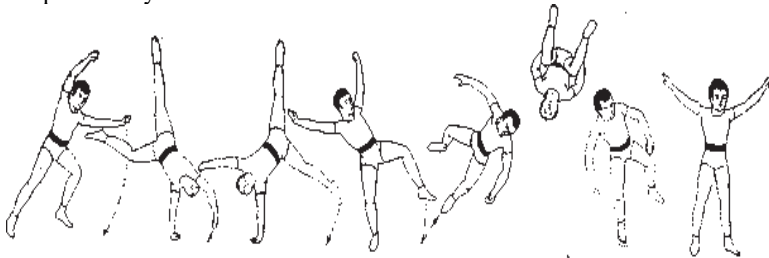


Рис. 28

Рисунок № 28.

Заднє сальто Бланш.

Заднє сальто Бланш (прогнувшись) виповнюється з розгону, з рондада; цим сальто також добре закінчувати акробатичні комбінації, що складаються з флік-фляк у темпі.

Виконання. Студент, з розгону зробивши рондад, відштовхується прямими ногами від підлоги, злегка направляючи корпус назад. Злітаючи, студент піднімає руки вгору, відхиляє голову назад і починає робити сальто: згинає руки в ліктях і притискає їх до грудей, розкриває груди і сильно прогинається в поперек.

Докручуючи сальто, студент забирає руки від грудей і приходять на підлогу з піднятими вгору руками (Рисунок № 29).

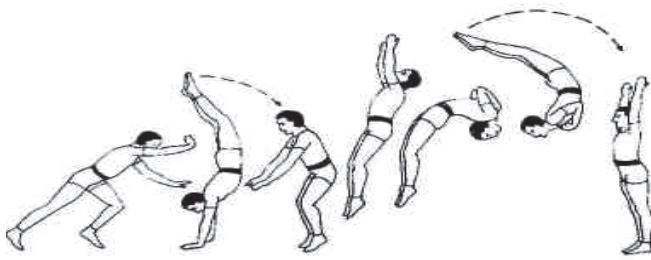


Рис. 29
Рисунок № 29.

Рондад – сальто з півніруетом на 180°

Виконання. Студент робить відхід, як при виконанні «Задне сальто Бланш». У той момент, коли він розкриває груди і відхиляє голову назад, різким рухом рук і плечей він повертає корпус на 180° справа наліво. Виконавши сальто, студент приходить на підлогу з піднятими вгору руками (Рисунок № 30).

Примітка. Цей стрибок виконується так само, як і «Задне сальто Бланш», пригинаючись в попереку. Причому при виконанні цього стрибка відбувається обертання корпусу назад і в сторону, справа наліво.

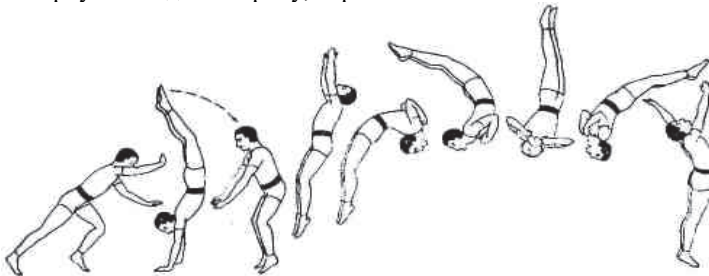


Рис. 30
Рисунок № 30.

Рондад – сальто твіст 180° (угруповання з обертом на твіст).

Виконання. Із розбігу зробивши рондад, студент відштовхується і злітає, як при виконанні заднього угрупованого сальто з піднятими вгору руками; досягнувши граничної висоти, він різким рухом рук і плечей повертає корпус на 180° справа наліво і, повернувшись, групується, підтягуючи груди і голову до колін.

Викручуючи передне сальто, розгруперуючись і випрямляючи корпус, студент приходить на підлогу (рис. 31).

Примітка. Твіст є стрибком, в якому поєднуються два різних темпи: він починається стрибком на задне груповане сальто і закінчується переднім сальто.

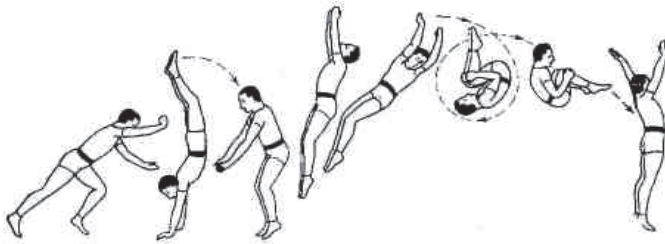


Рис. 31

Рисунок № 31.

Рондад – заднє сальто-пірует на 360° (сальто з обертом на 360°).

Сальто з обертом на 360° – красивий і в той же час складний акробатичний стрибок, для освоєння якого потрібне тривале систематичне тренування.

При виконанні цього сальто корпус обертається назад і одночасно навколо своєї вертикальної осі (пірует). Що стосується перевороту назад, то він не схожий ні на одне з раніше описаних задніх сальто. Це сальто середнє між «Темповим сальто», «Заднє сальто Бланш». Під час крутіння сальто з поворотом на 360° попереk прогинається зовсім незначно.

Виконання. Із розбігу зробивши рондад, студент відштовхується від статі прямими ногами, злегка відхиляючи корпус назад; при зльоті вгору він забезпечує переворот свого корпусу назад і потім робить поворот справа наліво на 360° (тобто повний пірует) за допомогою різкого ривка руками і одночасного різкого повороту плечима справа наліво.

Причому руки при зльоті піднімаються вгору, а в момент обертання корпусу навколо своєї осі справа наліво притискаються до грудей, зігнуті в ліктях.

Докручуючи сальто, віднімаючи руки від грудей, студент з прямим корпусом приходять на ноги (Рисунок № 32).

Примітка. При підготовці до тренування цього стрибка необхідно засвоїти стрибки вгору з поворотом корпусу на 360° без сальто. При цьому потрібно намагатися виконати стрибок раніше, а пірует пізніше.

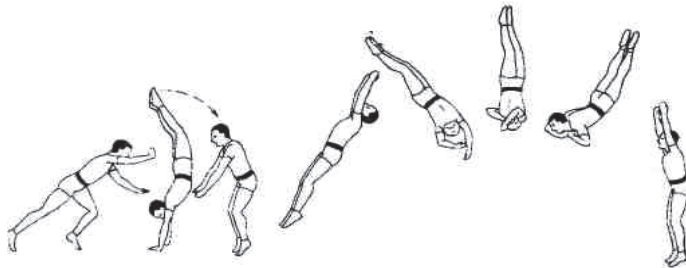


Рис. 32

Рисунок № 32.

Рондад – заднє сальто – в темні переднього сальто.

Виконання. З розбігу зробивши рондад, студент відштовхується від підлоги, злегка направляючи корпус назад, піднімаючи плечі і руки вгору; студент робить заднє сальто, розгрупувуючись трохи раніше, ніж при виконанні звичайного асоційованого заднього сальто.

Розгруповуючись, випрямляючи корпус і ноги, він приходить на підлогу на носки зі злегка нахиленим корпусом, з піднятими вгору руками, розраховуючи негайно ж зробити відхід, тобто відштовхнутися і виконати переднє сальто. Похилий корпус і підняті вгору руки полегшують студенту взяти темп на переднє сальто (Рисунок № 33).

Примітка.

На цьому закінчується опис акробатичних стрибків.

Слід зазначити, що більшість з вищеписаних сальто (наприклад, «Заднє сальто Бланш», сальто з поворотом на 180° – твіст, сальто з поворотом на 360°) при їх освоєнні з рондада виконуються легше з рондада – флік-фляк або з рондада – кількох флік-фляк в темпі, які збільшують інерцію тіла для більш високого злету при виконанні того чи іншого сальто.



Рис. 33
Рисунок № 33.

Акробатичні комбінації зі стрибків і сольні стрибки. Складні стрибки і комбінації.

Рондад – арабське колесо зі стрибка з поворотом на 180° .

Виконання. Зробивши рондад, студент відштовхується від підлоги, злегка відхиляючи корпус назад, прикладає руки до грудей, відхиляючи голову назад.

При зльоті вгору студент робить поворот праворуч наліво на 180° і, виходячи у вертикальне положення вниз головою, забирає руки від грудей, ставить прямі руки на підлогу так, як вони ставляться при виконанні арабського колеса в довжину, тільки одночасно.

За інерцією, отриманою від зльоту вгору назад, прогинаючись у попереку, він робить перекручене колесо і приходить спочатку на праву, потім на ліву ногу, яка одразу ж відштовхується для наступного рондада і подальшого за ним арабського колеса (Рисунок № 34).

Примітки.

1. Початкова стадія цієї вправи нагадує вищеписаний твіст.

2. Після освоєння цього стрибка рекомендується виконувати його в темпі, оскільки цей стрибок, виконаний в темпі, сприймається набагато ефектніше і зовсім інакше, ніж при виконанні його один раз. Це відноситься також і до ряду інших стрибків, наприклад, до нижчеописуваних «бедуїнських стрибків» та «флік-фляк на місці і по колу».

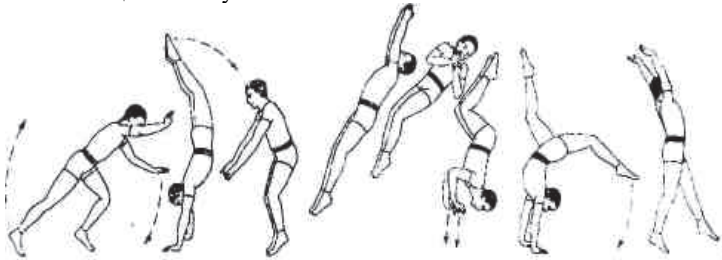


Рис. 34
Рисунок № 34.

Флік-фляк на місці.

Вихідне положення. Ноги злегка розставлені, ступні паралельні, груди злегка нахилені вперед, голова прямо, прямі ненапружені руки опущені по корпусу з долонями, спрямованими назад.

Виконання. Студент, злегка згинаючи ноги в колінах, нахилиючи груди вперед і відводячи руки назад, робить змах ненапруженими руками знизу вгору через голову і одночасно випрямляє ноги; відхилиючи голову назад, сильно прогинаючись в попереку, він відштовхується ногами від підлоги, робить переворот назад і приходиться на прямі руки, які завдяки нахилу корпусу перед стрибком вперед і подальшого за ним сильному прогину в спині ставляться трохи попереду того місця, на якому стояли ноги перед поштовхом.

З приходом рук на підлогу по інерції, отриманої від помаху руками і від поштовху ногами, корпус з ногами продовжує обертальний рух (ніби утворюючи дугу). Відштовхуючись руками від підлоги, знімаючи курбет, стрибун приходиться на ноги з піднятими вгору руками і злегка нахиленими вперед грудьми, причому ноги він ставить якомога ближче до того місця, на якому стояли руки (Рисунок № 35).

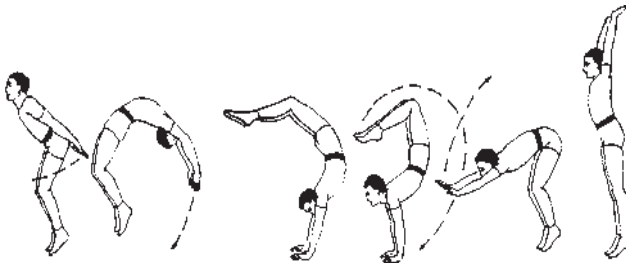


Рис. 35
Рисунок № 35.

Бедуїнський стрибок.

Бедуїнський стрибок є особливим стрибком і виконується дуже рідко в акробатиці, але в сучасній хореографії має широке розповсюдження. Спочатку при розучуванні є нескладним, в подальшому він виявляється далеко нелегким. Разом з тим, цей стрибок, виконаний в темпі по колу, дуже ефектний, і, хоча він не відноситься до розряду чисто акробатичних стрибків, тобто до сальто, слід згадати про нього і описати його виконання.

Вихідне положення. Прямі ноги широко розставлені, корпус нахилений горизонтально і утворює з ногами прямий кут, голова піднята, руки широко розведені в сторони. (Змальований стрибок виповнюється справа наліво).

Виконання. Згинаючи в коліні пряму праву ногу, переносячи на неї центр ваги і злегка відриваючи ліву ногу (роблячи замах), студент знову ставить злегка зігнуту в коліні ліву ногу на підлогу, переносячи на неї центр ваги, і негайно відштовхується нею, роблячи помах правою ногою вгору справа наліво; злітаючи, він повертається навколо своєї осі на 360° через ліве плече і приходять на підлогу на праву ногу.

Умови стрибка.

Під час замаху, зльоту і приземлення корпус не змінює свого горизонтального положення. При зльоті корпус плечима тягнеться вперед, а поворот здійснюється помахом правою ногою вгору справа наліво.

При приземленні на праву ногу корпус приходять злегка недокрученим, ліва нога трохи запізнюється з приземленням і ставиться на підлогу трохи позаду правої на відстані ширини плечей від неї, з розрахунком для наступного поштовху та відходу на наступний стрибок (Рисунок № 35).

Послідовний помах ногами повинен бути якомога вище, а крутка (поворот корпусу), по суті, забезпечується замахом (занесенням) ніг.

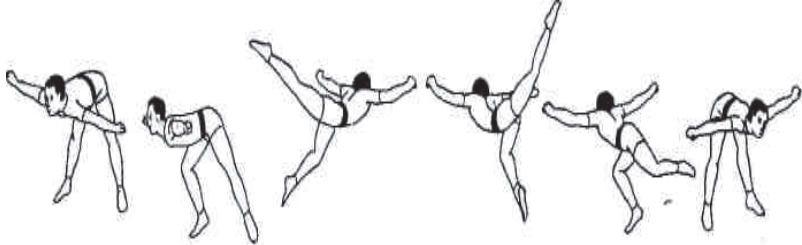


Рис. 36

Рисунок № 36.

Арабське колесо зі стрибка без рук.

Виконання. Студент, з розгону роблячи вальсет, виносить вперед прямі руки, поштовхом лівою ноги і помахом правої знизу вгору, одночасно нахилиючи корпус, робить сильний помах руками зверху вниз, виконує переверот у повітрі вперед через голову, прогинається в попереку, відкидає голову назад і з піднятими вгору руками приходять на підлогу спочатку на праву, потім на ліву ногу, яку ставить трохи попереду (Рисунок № 37).

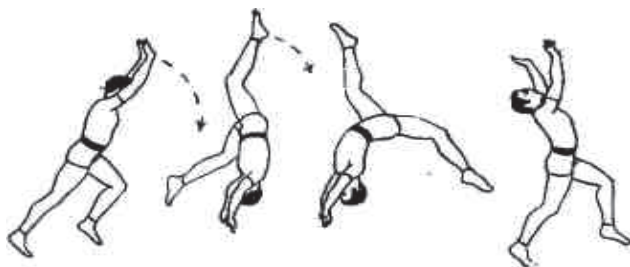


Рис. 37

Рисунок № 37.

Рондад – флік-фляк – сальто з півтора піруета на 540°.

Рондад – флік-фляк – з обертом на 540°. *Виконання.* Студент, з розгону зробивши рондад і флік-фляк, відштовхується від підлоги. При зльоті вгору, забезпечуючи переверот корпусу назад за допомогою різкого ривка руками і плечима справа наліво, він робить поворот на 540°.

При цьому руки при зльоті піднімаються вгору, а в момент повороту, допомагаючи обертанню, прикладаються до грудей, зігнуті в ліктях.

Перетримуючи крутку корпусу на 1,5 оборота, стрибун піднімає руки вгору і, зупиняючи цим крутку, приходить на ноги з прямим корпусом, спиною до напрямку взятого розбігу (рис. 38).

Примітка. Освоївши крутку на бічне обертання при сальто, виконуючи оберт на 360°, а потім при більш різкому обертанні – на 540°, при подальшому тренуванні обороту, при тому ж технічному виконанні, студент може досягти обертання на 900°, тобто сальто – пірует 2,5 оборота, який є поки межею для сальто з піруетами.

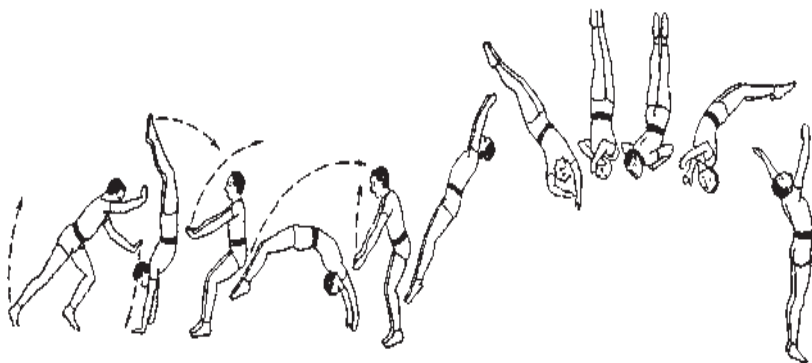


Рис. 38

Рисунок № 38.

Рондад – флік-фляк – сальто з поворотом на 360° – флік-фляк – сальто з поворотом на 360°.

Ці стрибки є ускладненою комбінацією: рондад – флік-фляк – сальто – флік-фляк – сальто. *Виконання.* Зробивши з розгону рондад – флік-фляк, відштовхуючись на сальто-пірует, студенту необхідно трохи перевернути сальто, щоб корпус після сальто тягнуло назад для наступного за ним флік-фляк, який також повинен бути зроблений різко для виконання наступного за ним сальто-піруета.

Передне сальто – рондад – флік-фляк – сальто з поворотом на 180° – передне сальто.

Виконання. Зробивши з розгону передне сальто плечовим темпом, злегка притримуючи угруповання, щоб сальто було трохи перевернутим і давало інерцію для наступного за ним стрибка, студент розгрупується і ставить на підлогу спочатку праву, потім ліву ногу таким чином, щоб прихід на підлогу заміняв собою вальсет; зробивши потім рондад – флік-фляк, студент відштовхується від підлоги на заднє сальто з поворотом на 180° і, виконуючи сальто, трохи переверчує його.

Після сальто з обертотом на 180° стрибун у темп робить переднє сальто (Рисунок № 39).

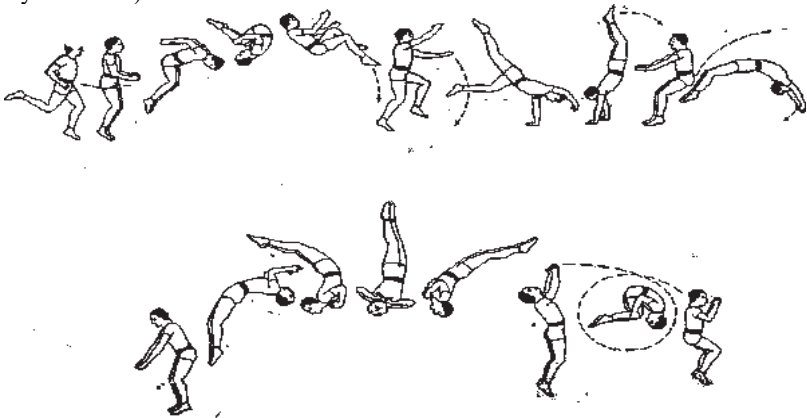


Рис. 39
Рисунок № 39.

Рондад – флік-фляк – подвійне заднє сальто.

Даний акробатичний стрибок довгий час вважався межею в області акробатичних стрибків. Уперше цей рекордний стрибок був виконаний російським артистом цирку *Йосипом Сосіним* (батьком) (1867–1910 рр.), а потім його сином радянським артистом цирку *Олександром Сосіним* (сином) (1893–1978 рр.).

З 1925 по 1939 рік нікому з артистів не вдавалося повторити його, і тільки молодий артист цирку – акробат *Леонід Маслоков* (1913–1992 рр.) в 1939 році зміг виконати цей стрибок. Надалі у зв'язку з бурхливим зростанням спортивної

Так, наприклад, якщо один студент добре володіє флік-фляк, то слід практикувати цей флік-фляк, доводячи його до досконалості, тобто робити його в різних варіантах: у темпі, на місці в темпі, стрекасирований, в сторону. Іншому вдається краще переднє, або арабське сальто; рекомендується займатися з ним далі в цій області, тренуючи переднє сальто у темпі (до трьох), а арабське сальто по колу або в довжину.

Сказане вище не означає, що студент, виявивши здібності до якоїсь вправи, може зупинитися тільки на ній. Він повинен бути ознайомлений з усіма видами акробатичних стрибків. Як би детально не було описано акробатичну вправу, прочитавши її опис, не можна одразу виконати цей стрибок, так як акробатичне мистецтво вимагає тривалих систематичних правильних щоденних тренувань та напрацювань. Тільки після цього можна освоїти акробатичний стрибок або вправу.

Контрольні завдання:

1. Дати характеристику комбінації з *n* 'яти елементів.

Самостійна робота

1. Відпрацювати *переднє сальто з місця*.
2. Відпрацювати *переднє сальто з розгону*.
3. Відпрацювати *бокове сальто (арабське)*.
4. Відпрацювати *бокове сальто в ліворуч*.
5. Відпрацювати *колесо арабське сальто (вліво)*.
6. Відпрацювати *колесо – арабське сальто – колесо – арабське сальто*.
7. Відпрацювати *заднє сальто Блани*.
8. Відпрацювати *рондад – сальто з півпіруетом на 180°*.
9. Відпрацювати *рондад – сальто твіст 180° (угруповання з обертом на твіст)*.
10. Відпрацювати *рондад – заднє сальто-пірует на 360° (сальто з обертом на 360°)*.
11. Відпрацювати *рондад – заднє сальто – в темні переднього сальто*.
12. Відпрацювати *акробатичні комбінації з стрибків і сольні стрибки. Складні стрибки і комбінації*.
13. Відпрацювати *рондад – арабське колесо з стрибка з поворотом на 180°*.
14. Відпрацювати *флік-фляк на місці*.
15. Відпрацювати *бедуїнський стрибок*.
16. Відпрацювати *арабське колесо з стрибка без рук*.
17. Відпрацювати *рондад – флік-фляк – сальто з півтора піруета на 540°*.
18. Відпрацювати *рондад – флік-фляк – сальто з поворотом на 360° – флік-фляк – сальто з поворотом на 360°*.
19. Відпрацювати *рондад – флік-фляк – подвійне заднє сальто*.

Рекомендована література

1. Акробатика : програма для училищ циркового і естрадного мистецтва по спеціальності № 2109 «Циркове мистецтво» (отделение циркових жанров). – М. : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.

2. Антонов Г. В. Обучение акробатическим прыжкам на основе их биомеханического анализа и морфо-функциональных особенностей акробатов-прыгунов : дис.... канд. пед. наук. – спец. 13.00.04 / Г. В. Антонов. – Минск : БГИФК, 1983 – 172 с.
3. Белохвостов Б. Н. Вольтижная акробатика / Б. Н. Белохвостов. – М. : Искусство, 2008. – 117 с.
4. Биндусов Е.Е. Методика обучения гимнасток высокой квалификации новым опорным прыжкам. Гимнастика: сб. статей. – М. : Физкультура и спорт, 1983 – Вып.№ 1. – С. – 18–20.
5. Вишневецкий Э. А. Гимнасты-акробаты. Гимнастика: сб. статей. - М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 58–60.
6. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства / С. В. Кожевников. – М. : Искусство, 1984. – 222 с. : рис., 3-е изд., доп.
7. Коркин В.П. Акробатика / В.П. Коркин, М. : Физкультура и спорт, 2012. – 127 с.
8. Николаев Ю.К. Сложные акробатические прыжки / Ю.К. Николаев. М. : Физкультура и спорт, 1966. – 128 с.
9. Соколов Е.Г., Николаев Ю.К. Обучение акробатическим прыжкам / Е. Г. Соколов. – М. : Физкультура и спорт, 1961. – 182 с.
10. Хазов А.А. Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков: учебное пособие. – Рязань: РГУ им. С.А. Есенина, 2006. – 124 с.

Тема № 8. Акробатичні вправи для двох учасників.

Вправи для двох учасників діляться на чотири види:

1. *Парна акробатика* (неексцентричного характеру), культивована як у цирковому мистецтві, так і в спорті і складається з різних стрибків виконавця і кидків його партнером з рук, з ноги, зі спини.

2. *Парна акробатика*, що складається зі стрибків, каскадів (падінь), а також з різних кидків, які виконуються тільки артистами-професіоналами. Але останнім часом парна акробатика цього виду поширилась у деяких гуртках самодіяльності для показових акробатичних номерів.

3. *Парна силова акробатика*, що складається з вправ силового характеру, культивована як в спорті, так і в цирковому мистецтві.

4. Схожа на парну силову акробатику є парна акробатика так званого *вольтижна плану*, в якій іноді в якості «верхнього» виступає жінка (змішана пара). Цей вид парної акробатики складається з елементів, що культивуються як в цирковому мистецтві, так і в спорті.

Виконавці парної акробатики діляться на *«нижнього»* і *«верхнього»*. У кожного з них свої функції. Завдання нижнього (більш сильного і міцного) – тримати, піднімати, кидати, ловити партнера. Завдання верхнього (легшого, власне акробата) – влізати партнеру на плечі, на голову, виконувати стійку в руках і на голові нижнього, відходити на різні стрибки з кидків нижнього. Розділ цієї акробатичної роботи починається з найлегшого – входу на плечі партнера. Існує кілька способів входу на плечі. Починати розучувати їх потрібно з бокового входу на плечі.

Бічний вхід на плечі.

Вихідне положення. Нижній, розставивши ноги трохи ширше плечей, робить глибоке присідання так, щоб кожна зігнута в коліні нога утворила прямий кут, спина пряма. За рахунок згинання ніг виходять ніби сходинки для входу на плечі.

Виконання. Верхній підходить до нижнього з лівого боку, збоку, береться з нижнім за руки: правою кистю – за праву кисть, лівою – за ліву (захоплення рук глибоке з щільним захопленням великих пальців і упором вказівних пальців на підставу кистей один одного).

Потім верхній стає лівою ногою на ліву ногу нижнього, ближче до корпусу; правою ногою відштовхується від підлоги, переносячи центр ваги на ліву ногу, випрямляється на ній, ставить праву ногу на праве плече нижнього, потім ставить ліву ногу на ліве плече нижнього і, відпустивши його руки, випрямляється. Вхід на плечі повинен бути одночасно з випрямленням рук нижнього збоку зліва нагору над головою і упором рук верхнього на руки нижнього.

Із роз'єднанням рук по вході верхнього на плечі нижній тримає голову прямо, зберігаючи передній упор для ніг верхнього, зігнутими в ліктях руками охоплює ікри ніг верхнього. Лікті нижнього повинні бути розгорнуті в сторони. Верхній стоїть на плечах нижнього на носках з опущеними вниз і з'єднаними разом п'ятами, тримаючи ноги злегка зігнутими в колінах, корпус і голову тримає прямо (Рисунок № 41).

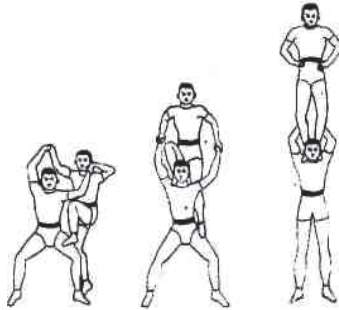


Рис. 41
Рисунок № 41.

Схід з плечей.

Виконання. Нижній стоїть у верхнього на плечах і подає йому прямі руки, створюючи цим упор для верхнього. Верхній, твердо спираючись прямими руками на руки нижнього, переносить центр ваги з ніг на руки; перебуваючи в упорі, згинає ноги в колінах (тобто групється) і виносить їх уперед. Нижній згинає руки в ліктях і ставить верхнього перед собою на підлогу.

Вхід на плечі ззаду.

Цей спосіб має перевагу в порівнянні з першим у швидкості і є найбільш поширеним.

Виконання. Нижній виставляє на крок вперед ліву ногу, злегка зігнуту в коліні, і всю тяжкість корпусу переносить на неї. Права нога, також злегка зігнута в коліні, стоїть на носку. Корпус прямий, голова трохи відкинута назад, руки зігнуті в ліктях, кисті рук за плечима.

Верхній позаду підходить до нижнього, вони беруться за руки, потім верхній ставить зігнуту в коліні праву ногу носком на ікру правої ноги нижнього.

Нижній згинає обидві ноги в колінах і негайно ж їх випрямляє (тобто робить темп) і одночасно випрямляє руки вгору. У той час як нижній випрямляє після присідання ноги, верхній відштовхується носком правої ноги від правої ноги нижнього, спирається руками на його випрямлені руки і, злітаючи вгору, згинаючи ноги, ставить їх одночасно на плечі нижнього (Рисунок № 42).

Вхід на плечі спереду.

Виконання. Нижній підходить ззаду до верхнього і бере його за опущені по швах кисті рук. Обидва одночасно роблять невелике присідання і негайно ж випрямляють ноги, тобто роблять темп, при якому стоїть попереду верхній відштовхується від підлоги, стрибає вгору, злегка відхиляючись спиною назад; у цей момент нижній, ніби підсаджуючи верхнього, випрямляє руки і виштовхує його на прямі руки вгору. Верхній, вийшовши в упор на прямі руки, згинає ноги в колінах і стає на плечі нижнього партнера (Рисунок № 43).

Примітка. Вхід на плечі з кидка руками нижнім буде описаний нижче.

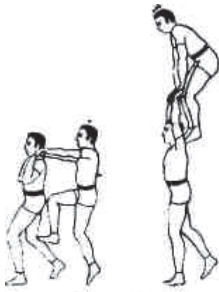


Рис. 42

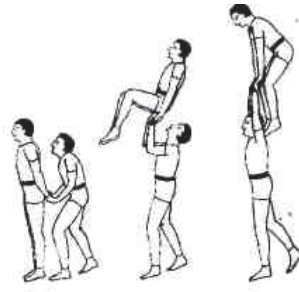


Рис. 43

Рисунок № 42–43.

Контрольні завдання:

1. Дати визначення «парна акробатика».
2. Дати характеристику та навести приклади «парна силова акробатика».
3. Дати визначення «акробатика вольтижна плану».

Самостійна робота

1. Відпрацювати бічний вхід на плечі.
2. Відпрацювати схід з плечей.
3. Відпрацювати вхід на плечі позаду.
4. Відпрацювати вхід на плечі спереду.

Рекомендована література

1. Акробатика : программа для училищ циркового и эстрадного искусства по специальности № 2109 «Цирковое искусство» (отделение цирковых жанров). – М. : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.
2. Антонов Г. В. Обучение акробатическим прыжкам на основе их биомеханического анализа и морфо-функциональных особенностей акробатов-прыгунов : дис.... канд. пед. наук. – спец. 13.00.04 / Г. В. Антонов. – Минск : БГИФК, 1983 – 172 с.
3. Вишневский Э. А. Гимнасты-акробаты. Гимнастика: сб. статей. - М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 58–60.
4. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства / С. В. Кожевников. – М. : Искусство, 1984. – 222 с. : рис., 3-е изд., доп.
5. Коркин В.П. Акробатика / В.П. Коркин, М. : Физкультура и спорт, 2012. – 127 с.
6. Николаев Ю.К. Сложные акробатические прыжки / Ю.К. Николаев. М. : Физкультура и спорт, 1966. – 128 с.
7. Соколов Е.Г., Николаев Ю.К. Обучение акробатическим прыжкам / Е. Г. Соколов. – М. : Физкультура и спорт, 1961. – 182 с.
8. Хазов А.А. Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков: учебное пособие. – Рязань: РГУ им. С.А. Есенина, 2006. – 124 с.

Тема № 9. Кидки з рук.

Розніжка через партнера.

Вихідне положення. Нижній і верхній стоять на відстані кількох кроків обличчям один до одного.

Виконання. Верхній йде до нижнього, нижній виставляє ліву злегка зігнуту ногу вперед, обидва беруться за руки: верхній береться зверху кистями правої і лівої рук за передпліччя лівої і правої рук нижнього; нижній у свою чергу береться знизу кистями лівої і правої рук за передпліччя правої і лівої рук верхнього.

Обидва одночасно роблять невелике присідання, верхній відштовхується обома ногами від підлоги, спираючись руками на руки того, хто підіймає його, і стрибає вгору.

Нижній під час присідання переводить центр ваги на ліву ногу, випрямляється, піднімає на прямих руках верхнього і перекидає його вгору за себе назад. При зльоті вгору над нижнім верхній, роз'єднуючи прямі ноги (розніжка), відштовхується руками від рук нижнього і перестрибує через нього. Випрямляючи корпус і з'єднуючи ноги разом, верхній приходить на підлогу (Рисунок № 44).



Рис. 44

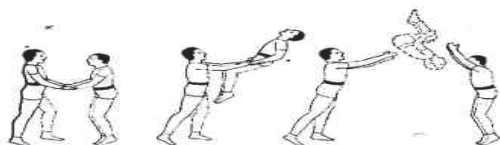


Рис. 45

Рисунок № 44–45.

Задне сальто з рук партнера.

Початкове положення таке ж, як і в попередній вправі.

Виконання. Партнери захоплюють кисті один одного: верхній – зверху, нижній – знизу.

Нижній і верхній роблять одночасно присідання, потім нижній піднімає верхнього вгору перед собою і підкидає його.

Верхній під час присідання відштовхується від підлоги і, спираючись прямими руками на руки нижнього, стрибає вгору, злегка відхиляючи корпус і голову назад.

Нижній, підкидаючи верхнього, підкручує його руками і випускає з рук.

Верхній при зльоті вгору відштовхується руками від рук нижнього, відпускаючи руки і групуючись, робить задне сальто;

Розгрупувавшись, він приходить на підлогу (Рисунок № 45).

Задне сальто через партнера.

Вихідне положення. Нижній стає за спиною верхнього і бере його руками за стегна. *Виконання.* Верхній з невеликого присідання відштовхується і стрибає вгору назад. Злітаючи вгору з піднятими руками, він групується і робить задне сальто.

Нижній при стрибку верхнього піднімає його над собою, допомагає йому злетіти вгору назад за себе; проводяючи його зліт, він підкручує його руками і випускає з рук (Рисунок № 46).

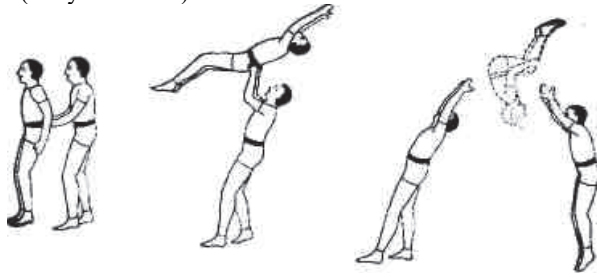


Рис. 46

Рисунок № 46

Самостійна робота

1. Відпрацювати *розніжку через партнера.*
2. Відпрацювати *задне сальто з рук партнера.*
3. Відпрацювати *задне сальто через партнера.*

Рекомендована література

1. Акробатика : програма для училищ циркового і естрадного искусства по спеціальності № 2109 «Цирковий мистецтво» (відділення циркових жанрів). – М. : ВМУЗІК, 1980. – 36 с.
2. Белохвостов Б. Н. Вольтижная акробатика / Б. Н. Белохвостов. – М. : Искусство, 2008. – 117 с.
3. Вишневикий Э. А. Гимнасты-акробаты. Гимнастика: сб. статей. - М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 58–60.
4. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства / С. В. Кожевников. – М. : Искусство, 1984. – 222 с. : рис., 3-е изд., доп.
5. Николаев Ю.К. Сложные акробатические прыжки / Ю.К. Николаев. М. : Физкультура и спорт, 1966. – 128 с.
6. Соколов Е.Г., Николаев Ю.К. Обучение акробатическим прыжкам / Е. Г. Соколов. – М. : Физкультура и спорт, 1961. – 182 с.
7. Цирковые термины [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://circus.narod.ru/termin.htm>. – Заголовок з екрана.

Тема № 10. Кидки за ногу.

Заднє сальто за ногу.

Вихідне положення. Верхній і нижній стоять обличчям один до одного. Верхній подає нижньому праву пряму ногу під прямим кутом по відношенню до лівої ноги, на якій він залишається стояти. Нижній бере підхопленням ногу верхнього лівою рукою вище ікри, а правою рукою – нижче ікри.

Виконання. Обидва одночасно роблять неглибоке коротке присідання, верхній відштовхується від підлоги лівою ногою і одночасно робить помах руками знизу вгору, тримаючи корпус прямо; потім верхній, випрямляючи праву ногу, злітає вгору і робить заднє сальто.

Нижній, тримаючи праву ногу верхнього, в момент його стрибка допомагає зльоту верхнього, підкручує його за ногу, полегшуючи цим виконати стрибок. Зі злетом верхнього нижній відпускає його ногу (Рисунок № 47).

Примітка. Дане сальто можна робити темповим, групувати і планш, а також з положення стоячи один до одного боком.

Переднє сальто за ногу.

Вихідне положення. Нижній стоїть майже впритул позаду верхнього. Верхній, стоячи на лівій нозі, подає нижньому зігнуту в коліні під прямим кутом праву ногу. Нижній, присідаючи, бере підхопленням ногу верхнього лівою рукою за коліно, правою – за підйом.

Виконання. Верхній з короткого присідання, одночасно виносячи руки перед собою (дивіться переднє сальто плечовим темпом), відштовхується лівою ногою від підлоги і, спираючись правою ногою на руки нижнього, стрибає вгору і робить переднє сальто.

Нижній у момент стрибка верхнього випрямляється, піднімає верхнього за ногу і підкручує його, полегшуючи виконання переднього сальто, потім випускає його ногу зі своїх рук. Верхній приходять на підлогу (Рисунок № 48).

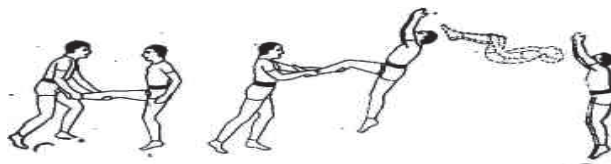


Рис. 47

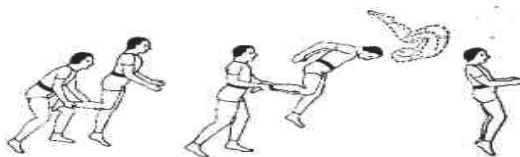


Рис. 48

Рисунок № 47–48.

Стрибки з однієї ноги з кидка партнера (з фуса).

У цих вправах для всіх кидків обов'язково одне положення, у нижнього ноги розставлені трохи більше ширини плечей і зігнуті в колінах, ступні паралельні, корпус злегка нахилений вперед, плечі розгорнені, голова пряма, руки зігнуті в ліктях, передпліччя (близько кистей) лежать на стегнах впритул до корпусу, кисті рук з'єднані і щільно притиснуті один до одного. Кисть правої руки верхньою частиною лежить на долоні лівої руки навхрест.

Перш ніж виконати будь-яку вправу цього виду, необхідно вивчити темп відходу верхнього.

Виконання. Нижній готовий до кидка. Верхній стоїть на деякій відстані перед нижнім обличчям до нього. Потім верхній йде у напрямку до нижнього і на відстані кроку від нього ставить свою ступню (носком), ліву чи праву, – у залежності від зручності, на руки нижнього, одночасно кладучи кисті рук на його плечі, тримаючи корпус і голову в прямому положенні (в даний момент верхній виконує стрибок від рук нижнього з правої ноги).

У момент постановки ступні верхній злегка згинає ліву ногу і негайно ж випрямляє її, переносючи вагу свого тіла на праву ногу, випрямляє її слідом за лівою, різко відштовхується правою ногою від рук нижнього і руками від його плечей і направляє руки вгору. При зльоті вгору права нога відштовхується від рук нижнього, ліва нога приєднується до правої, корпус і ноги випрямляються в одну лінію з головою, піднятою вгору. Нижній, допомагаючи верхньому на початку стрибка, різко кидає його руками вгору перед собою і випрямляє ноги і корпус.

Потрібно намагатися добитися найвищої висоти зльоту. При приземленні верхнього нижній підхоплює його руками за талію, полегшуючи його прихід на підлогу (Рисунок № 49).

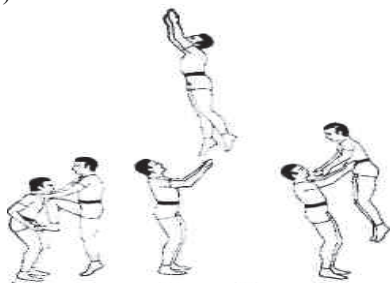


Рис. 49

Рисунок № 49.

Вхід на плечі від кидка руками нижнім (з фуса).

Виконання. З вихідного положення, описаного вище, нижній кидає верхнього над собою, не випускаючи його з поля зору, тобто тримаючи голову піднятою вгору. Роблячи кидок і випрямляючи ноги і корпус, нижній швидко переставляє ноги (правою ногою він робить крок вліво вперед через ліву ногу), повертається на обох ногах на 180° через ліве плече, потім робить лівою ногою крок назад, присідає і ловить ноги верхнього до себе на плечі.

Беручи верхнього на плечі, нижній тримає голову прямо; зробивши кидок, він ні в якому разі не змінює прямого положення корпусу; з моменту зльоту і до приходу на плечі верхній тримає корпус і голову прямо, руки його підняті вгору. Верхній ні в якому разі не повинен шукати нижнього ногами. При приході на плечі нижнього (на носки) він пасує себе ногами, злегка згинаючи їх у колінах і пом'якшуючи цим прихід (Рисунок № 50).

Стрибок через нижнього з кидка.

Виконання. З вихідного положення, описаного вище, верхній ставить праву ногу на руки нижнього і, кладучи руки на його плечі, випрямляє її, потім відштовхується нею від рук, а руками від плечей нижнього, одночасно випрямляючи корпус, направляючи його вгору вперед через нижнього, і викидає руки вгору вперед.

Відриваючись від нижнього, верхній робить через нього стрибок в угрупованні, тримаючи корпус прямим, негайно ж розгруповувшись і, випрямляючись, приходить на підлогу. Нижній, кидаючи верхнього, відхиляє свій корпус трохи назад, посилаючи верхнього через себе (Рисунок № 51).

Примітка. Описана вправа є самостійною, а також служить як підготовчка для виконання переднього сальто через партнера з його кидка (дивіться нижче).

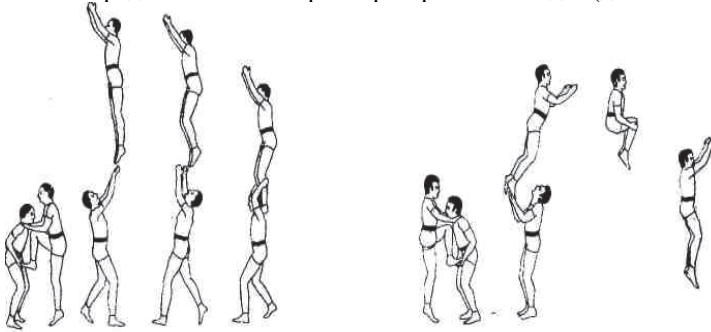


Рис. 50

Рис. 51

Рисунок № 50–51.

Задне групувати сальто з рук нижнього (фус-сальто).

Виконання. З вихідного положення, описаного вище, верхній ставить праву ногу на руки нижнього, кладучи руки на його плечі, випрямляє її та відштовхується нею від рук нижнього, а руками від плечей нижнього, одночасно випрямляючи корпус і направляючи його вгору назад (не закидаючи назад, а тримаючи корпус прямим, даючи йому тільки напрям); потім верхній піднімає руки, злітає вгору, відірвавшись від рук нижнього, групуються, робить задне сальто і приходить на підлогу. Нижній кидає верхнього вгору перед собою (Рисунок № 52).

Примітка. При такому ж відході від рук нижнього можливе виконання ряду інших задніх сальто: сальто бланш, сальто-піруета, подвійного заднього сальто.

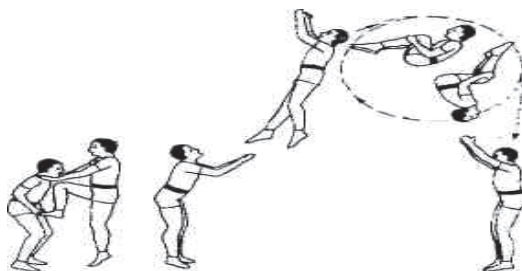


Рис. 52

Рисунок № 52.

Фус – переднє сальто (переднє сальто з рук нижнього).

Виконання. З положення, описаного у вправі «Стрибок через нижнього», верхній, злітаючи вгору над нижнім і виносячи руки вгору перед собою, затримує пряму праву ногу в його руках (тобто використовує до кінця силу кидка нижнього). Відірвавшись від рук нижнього, верхній групується, робить переднє сальто і, розгрупвавшись, приходить на підлогу (Рисунок № 53).

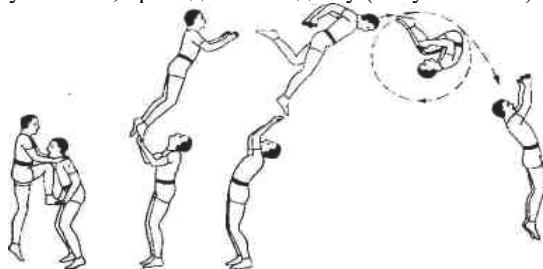


Рис. 53

Рисунок № 53.

Відходи з плечей.

Так само як і в кидках з рук, перш ніж виконати сальто з плечей нижнього, верхнього необхідно спочатку вивчити і відпрацювати темп відходу від плечей нижнього.

Темп відходу з плечей нижнього.

У партерній акробатиці застосовується так званий подвійний темп відходу з плечей нижнього.

Вихідне положення. Верхній, перебуваючи на плечах нижнього, стоїть на носках з опущеними і з'єднаними разом п'ятами, спираючись ногами на голову нижнього, коліна злегка зігнуті і розведені в сторони, корпус прямий, голову тримає прямо, ненапружено, трохи зігнуті в ліктях руки опущені по швах.

Положення нижнього: корпус прямий, плечі розгорнені назад і підняті, кисті рук охоплюють ікри ніг верхнього, голова пряма, ноги розставлені на крок, злегка зігнуті в колінах, ліва попереду, права позаду; вага тіла рівномірно

розподіляється на обидві ноги. Обидва, перебуваючи в вищеописаному вихідному положенні, готові до виконання вправи.

Виконання. Верхній подає умовний сигнал про готовність до відходу ударом долонями об стегна. Нижній, отримавши сигнал верхнього, в свою чергу дає верхньому сигнал вигуком «ап», яким він повідомляє верхнього про наступний зараз кидок. Зробивши неглибоке пружинисте присідання і негайно ж випроставшись, нижній плечима підкидає верхнього над собою, але не випускає його ноги зі своїх рук.

Верхній у момент присідання нижнього одночасно з ним також робить неглибоке, коротке присідання (згинаючи ноги в колінах, але не роз'єднуючи п'ят і не піднімаючись ні в якому разі на носки); негайно ж випрямивши ноги, відштовхується ними від плечей нижнього і з прямими ногами приходить до нього на плечі, на те ж місце, злегка згинаючи ноги в колінах, пом'якшуючи цим свій прихід.

Нижній у свою чергу, приймаючи верхнього до себе на плечі, також злегка згинає ноги в колінах, пом'якшуючи його прихід (рис. 54).

Примітка. Назва «подвійний темп» походить від двох узгоджених рухів як нижнього, так і верхнього: присідання і випрямлення ніг. Освоївши цей темп і відчувши один одного в цьому русі (тобто верхній відчуває упор, від якого він може відштовхнутися, а нижній, викидаючи верхнього, відчуває його правильний відхід від своїх плечей), слід перейти до тренування і виконання сальто з плечей. Виконувати сальто з плечей, ще не освоївши попередньо темпу, не можна.

Заднє згрупуване сальто з плечей нижнього.

Виконання. За вищеописаною схемою, за сигналом верхнього, давши йому у відповідь сигнал, нижній робить неглибоке пружинисте присідання на обох ногах, випрямляє їх, переводячи центр ваги на праву ногу, яка знаходиться за лівою, і плечима викидає верхнього. При кидку руки нижнього проводжують ноги верхнього.

Верхній під час присідання нижнього відштовхується ногами від його плечей, злегка направляючи прямий корпус назад, злітає вгору і, групуючись, робить заднє сальто. Розгрупувавшись, випрямляючи корпус, верхній приходить на підлогу (рис. 55).

Примітка. При такому ж відході від плечей нижнього можливе виконання сальто планш, сальто-піруета.

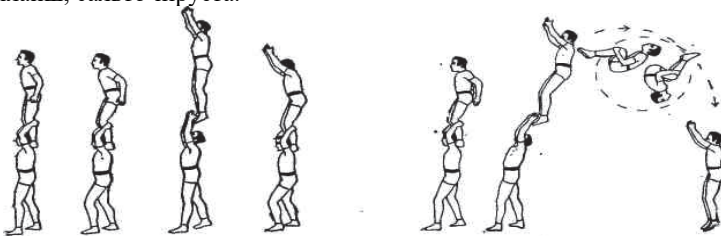


Рис. 54

Рис. 55

Рисунок № 54–55.

Переднє сальто з плечей нижнього.

Виконання. За тією ж схемою, після сигналу про готовність нижній робить присідання, випрямляє ноги, переносячи центр ваги на ліву (пряму) ногу, яка знаходиться попереду (тобто подає корпус при кидку злегка вперед), і викидає верхнього.

Верхній одночасно з поштовхом нижнього виносить руки перед собою, надаючи своєму корпусу напрямок вперед і, відірвавшись від плечей нижнього, робить переднє сальто.

Розгрупувавшись, випрямляючи корпус, верхній приходить на підлогу з піднятими вгору руками. Перед приходом на підлогу нижній підхоплює верхнього за талію, пом'якшуючи цим його прихід (Рисунок № 56).



Рис. 56

Рисунок № 56.

Самостійна робота

1. Відпрацювати *заднє сальто* за ногу.
2. Відпрацювати *переднє сальто* за ногу.
3. Відпрацювати *стрибки з однієї ноги з кидка партнера (з фуса)*.
4. Відпрацювати *стрибок через нижнього з кидка*.
5. Відпрацювати *заднє групувати сальто з рук нижнього (фус-сальто)*.
6. Відпрацювати *фус переднє сальто (переднє сальто з рук нижнього)*.
7. Відпрацювати *вхід та відходи з плечей*.
8. Відпрацювати *теплі відходи з плечей нижнього*.
9. Відпрацювати *заднє групувати сальто з плечей нижнього*.
10. Відпрацювати *переднє сальто з плечей нижнього*.

Рекомендована література

1. Акробатика : програма для училищ циркового і естрадного мистецтва по спеціальності № 2109 «Циркове мистецтво» (відділення циркових жанрів). – М. : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.

2. Антонов Г. В. Обучение акробатическим прыжкам на основе их биомеханического анализа и морфо-функциональных особенностей акробатов-прыгунов : дис.... канд. пед. наук. – спец. 13.00.04 / Г. В. Антонов. – Минск : БГИФК, 1983 – 172 с.

3. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства / С. В. Кожевников. – М. : Искусство, 1984. – 222 с. : рис., 3-е изд., доп.
4. Николаев Ю.К. Сложные акробатические прыжки / Ю.К. Николаев. М. : Физкультура и спорт, 1966. – 128 с.
5. Соколов Е.Г., Николаев Ю.К. Обучение акробатическим прыжкам / Е. Г. Соколов. – М. : Физкультура и спорт, 1961. – 182 с.
6. Хазов А.А. Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков: учебное пособие. – Рязань: РГУ им. С.А. Есенина, 2006. – 124 с.
7. Цирковые термины [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://circus.narod.ru/termin.htm>. – Заголовок з экрана.

Тема № 11. Ексцентрика.

До жанру ексцентричної акробатики відноситься ряд оригінальних трюків, які не можна віднести до «класики» в акробатичній школи і які зазвичай виконуються в цирку в комічному плані. Ексцентрична акробатика є повністю приналежністю циркових артистів-професіоналів.

Задній каскад (падіння назад).

Виконання. Йдучи вперед, студент з ходу робить помах правою ногою знизу вгору, одночасно відштовхуючись лівою ногою від підлоги, приєднує її до правої, втрачає точку опори і падає назад.

Злітаючи вгору і падаючи, студент розраховує свої рухи так, щоб прийти на підлогу не на спину, а на лопатки, причому при зльоті він кидає руки вгору, а приземляючись, опускає їх вниз і приходиться спочатку на долоні прямих рук (чим пом'якшує падіння), а потім на лопатки з піднятими догори ногами. Голова в момент стрибка і падіння не відкидаються назад (Рисунок № 57).

Примітка. Розучувати каскади необхідно на ручній лонжі і на маті. Спочатку каскади повинні бути невисокими. Висота їх буде залежати від майстерності виконання. Добре відпрацьовані каскади можна сміливо робити на твердій підлозі.

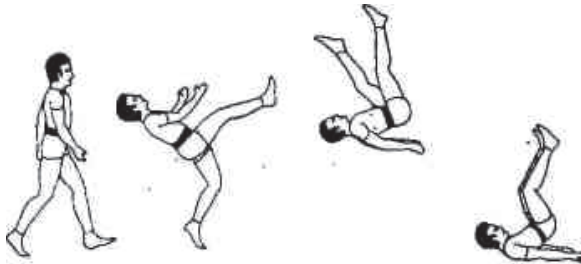


Рис. 57

Рисунок № 57.

Передній каскад (падіння вперед через голову).

Виконання. Зробивши вальсет з лівої ноги, виносячи ненапружені руки вперед, помахом руками за спину через себе (як на передне сальто), одночасно відштовхуючись лівою ногою і роблячи помах правої, студент згинає корпус вниз, нахилиючи голову на груди, робить переворот вперед через голову і падає на спину.

Зробивши переворот, у момент приземлення випрямивши корпус і злегка прогнувшись у попереку, студент приземляється спочатку на долоні прямих рук і на ступню лівої ноги, зігнутою в коліні, а потім на лопатки. Права нога в момент приземлення витягнута вперед (рис. 58).



Рис. 58

Рисунок № 58.

Конфішпринг без рук

(переворот вперед з опорою на голову, але без опори на руки).

Виконання. Зробивши вальсет з лівої ноги, студент нахилиє корпус вперед вниз і торкається головою (лобовою частиною) підлоги, тримає руки витягнутими горизонтально в сторони, долонями вниз, голову втягує в плечі.

Торкнувшись головою підлоги, студент помахом правої ноги знизу вгору, одночасно відштовхуючись лівою ногою від підлоги, робить переворот вперед і приходить на зігнуті в колінах ноги (Рисунок № 59).

Примітка. Дана вправа зазвичай виповнюється кілька разів поспіль; після кожного перевороту робиться стрибок з обох ніг на вальсет з поворотом зліва направо на 180°.



Рис. 59

Китайський флік-фляк

(півпереворота назад на лопатки з подальшим підйомом розгинанням).

Вихідне положення. Таке ж, як при виконанні флік-фляк з місця.

Виконання. З неглибокого присідання, відхилиючи корпус назад, студент робить сильний помах руками знизу вгору через голову назад, одночасно прогинається в попереку і, випрямляючи ноги, відштовхується ними від статі. Приземляючись на руки, студент згинає їх в ліктях (пом'якшуючи свій прихід на підлогу), підгинає голову на груди і приходить лопатками на підлогу.

Торкнувшись лопатками підлоги, він робить помах прямими ногами від низу до верху, одночасно знову прогинаючись у попереку (роблячи розгин) і, відштовхнувшись руками від підлоги (випрямляючи їх), приходить ногами на підлогу (Рисунок № 60).

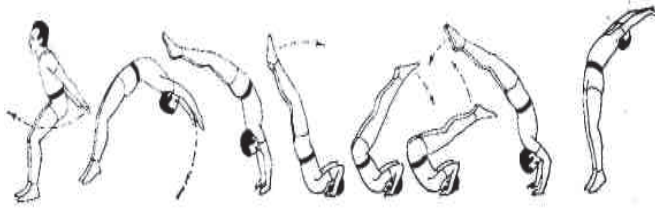


Рис. 60

Рисунок № 60.

Суплес удвох (послідовна перекидання назад один одного).

Вихідне положення. Обидва партнери, стоячи впритул обличчям один до одного, нахилиють верхню частину корпусу вліво і охоплюють один одного руками за талію.

Виконання. Нижній, випрямляючи свій корпус, піднімає верхнього перед собою вгору ногами, потім нижній, згинаючи корпус у попереку, відхиляється назад до приходу ногами на підлогу верхнього.

Верхній, прийшовши на підлогу і випрямляючи свій корпус, піднімає на себе нижнього (який полегшує верхньому підйом поштовхом ногами від підлоги) і в свою чергу також відхиляється назад, прогинаючись в попереку до приходу нижнього ногами на підлогу (Рисунок № 61).

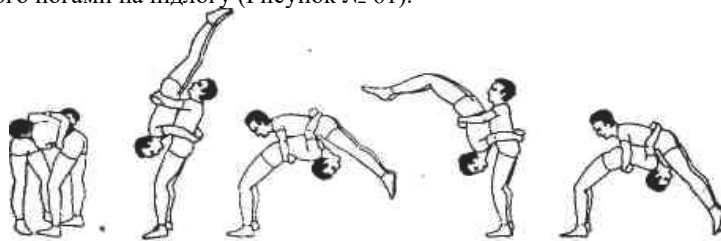


Рис. 61

Рисунок № 61.

Кульбїт удвох (перекид вперед удвох).

Вихідне положення. Нижній лягає на спину, розводить ноги по ширині плечей і згинає їх в колінах. Верхній підходить до нижнього з боку голови і стає ногами біля його плечей.

Виконання. Нижній кистями рук охоплює щиколотки ніг верхнього, піднімає свої напівзігнуті в колінах ноги вгору, верхній також охоплює кистями рук щиколотки ніг нижнього. Верхній, присідаючи, нахилиє свій корпус вперед і ставить зігнуті в колінах ноги нижнього ступнями на підлогу.

Потім нижній, відриваючи корпус від підлоги, піднімає ноги верхнього і направляє їх вперед. Верхній, нахилиючи плечі вперед, підгинає голову і робить перекид вперед по спині. Нижній стає на ноги, нахилиє корпус вперед, у свою

чергу ставить на підлогу зігнуті в колінах ноги верхнього і також робить перекид вперед (Рисунок № 62).

Примітка. За тим же принципом, що і перекид вперед, робиться перекид назад.



Рис. 62

Рисунок № 62.

Переворот вперед з опорою на руки з рук лежачого партнера.

Вихідне положення. Нижній лягає на підлогу, розставляючи ноги. Верхній стоїть на невеликій відстані від нижнього з боку його ніг.

Виконання. Верхній з розгону робить вальсет з лівої ноги, ставить свої злегка зігнуті в ліктях руки кистями в кисті прямих вертикально піднятих вгору рук нижнього. Кисті верхнього пальцями вперед, кисті нижнього охоплюють кисті верхнього пальцями з зовнішньої сторони.

Замахом правої ноги знизу вгору і поштовхом лівої, подаючи плечі вперед і випрямляючи руки, верхній через стійку на кистях, відштовхуючись руками і відриваючи свої руки від рук нижнього, робить переворот вперед.

Нижній допомагає верхньому виконати переворот поштовхом зігнутою в коліні лівої ноги (носком) під груди в момент підйому верхнього в стійку і руками штовхає його через себе (Рисунок № 63).

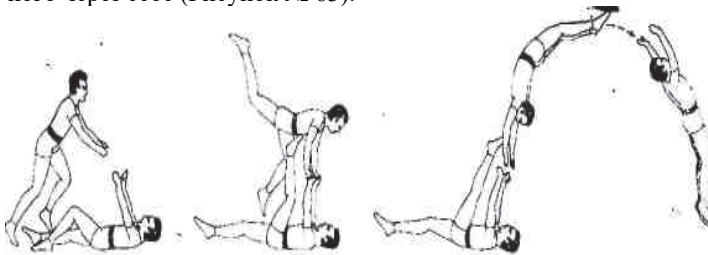


Рис. 63

Заднє сальто з шиї партнера.

Вихідне положення. Обидва партнери стоять обличчям один до одного.

Виконання. Верхній береться правою рукою за шию нижнього, нахилиючи його вниз, заносить свою праву ногу через голову нижнього і, повертаючи свій корпус зліва направо на 180°, сідає до нього нашою верхом.

Нижній, випрямляючи ноги і корпус, відхиляється назад і кидає верхнього через себе. Верхній під час випрямлення нижнього відштовхується ногами від

підлоги, змаує руками знизу вгору назад, робить заднє сальто (без угруповання) і приходить на підлогу позаду нижнього (Рисунок № 64).



Рис. 64

Рисунок № 64.

Бічне колесо удвох.

Вихідне положення. Нижній і верхній стоять обличчям один до одного.

Виконання. Нижній, широко розставивши ноги, нахиляє корпус до прямого кута з ногами. Верхній лягає животом до нього на спину і охоплює його руками навколо талії, широко розставивши і випрямивши ноги.

Нижній охоплює руками зовні ноги верхнього, спираючись долонями на ікри. Потім нижній випрямляє корпус, трохи не довівши його до вертикального положення.

Нахиляючи свій корпус вліво, присідаючи на ліву ногу і відриваючи праву від підлоги, він дає можливість верхньому прийти на підлогу на праву, потім на ліву ногу; верхній в свою чергу нагинає свій корпус вліво, нахиляючи знаходиться у нього в руках нижнього, який також стає на підлогу спочатку на праву, потім на ліву ногу (Рисунок № 65).

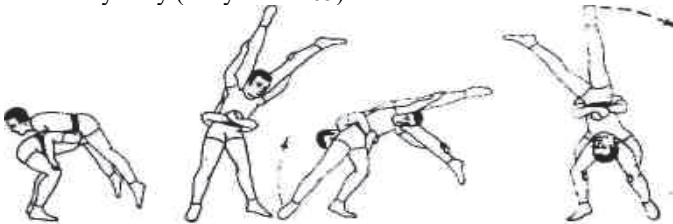


Рис. 65

Рисунок № 65.

Підйом розгинанням (ляскач) зі спини партнера.

Вихідне положення. Нижня і верхня стоять на деякій відстані обличчям один до одного. Нижній розставляє ноги трохи більше ширини плечей, робить присідання, згинаючи ноги в колінах до прямого кута, спираючись кистями рук на коліна, нахиляє корпус до горизонтального положення, злегка прогнувшись у попереку.

Виконання. Верхній, з невеликого розбігу зробивши вальсет, робить стрибок і ставить кисті рук на плечі нижнього. Злітаючи вгору, верхній згинає руки в ліктях, підгинає голову, лягає лопатками на лопатки нижнього; потім він робить помах прямими ногами вгору, розгинаючись, відштовхується руками від

нижнього і приходять з прямим корпусом на підлогу на ноги. Нижній полегшує верхньому зліт, випрямляючи свої ноги, руки і корпус в момент зіткнення лопатками і помахом ногами верхнього (Рисунок № 66).

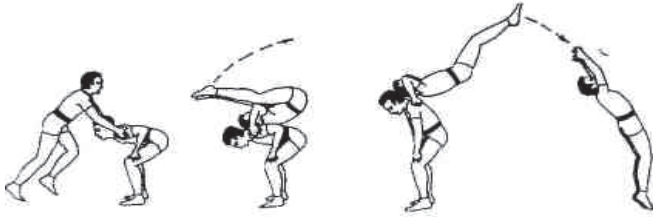


Рис. 66

Рисунок № 66.

Кульбіт вбік (перекид боком) зі спини партнера.

Вихідне положення. Нижній знаходиться в такому ж положенні, як і в попередній вправі, тільки боком до верхнього.

Виконання. Верхній, з невеликого розбігу зробивши вальсет з лівої ноги (ліва нога ставиться поряд з правою ногою нижнього), змахує правою рукою і правою прямою ногою знизу вгору, притуляється своєю спиною до спини нижнього, робить по його спині перекид (кульбіт) з широко розставленими прямими ногами, що знаходяться в момент перекиду під прямим кутом по відношенню до корпусу, і приходять на підлогу спочатку на праву, потім на ліву ногу. Нижній в момент перекиду верхнього по його спині підкручує його правим плечем в сторону сходу (Рисунок № 67).

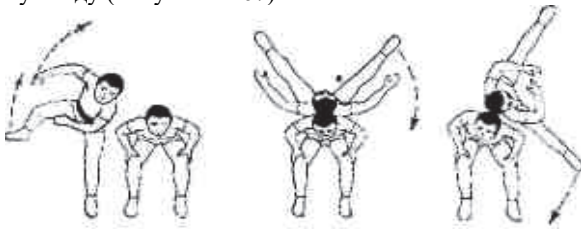


Рис. 67

Рисунок № 67.

Переворот вперед з опорою на руки і кидком за ноги.

Вихідне положення. Нижній і верхній стоять один за одним.

Виконання. Верхній із поштовху стає в стійку на кистях, роз'єднуючи прямі ноги на відстань ширини плечей, і падає прямим корпусом, не згинаючи рук, в сторону нижнього.

Нижній підхоплює ноги верхнього за підйом і, присідаючи, опускає їх до горизонтального положення.

Верхній опускає корпус і ноги прямими. Коли нижній підхоплює його ноги, верхній злегка піднімає таз так, що його ноги і корпус утворюють невеликий кут,

який спочатку переходить в прогин, а потім, під час кидка нижнього, знову в невеликий кут, після чого, не відтягуючи ніг верхнього на себе, нижній кидає їх вгору, в стійку.

Під час кидка нижнього верхній, роблячи описаний вище рух корпусом, поштовхом прямими руками від підлоги, через переворот вперед, встає на підлогу на прями ноги (Рисунок № 68).

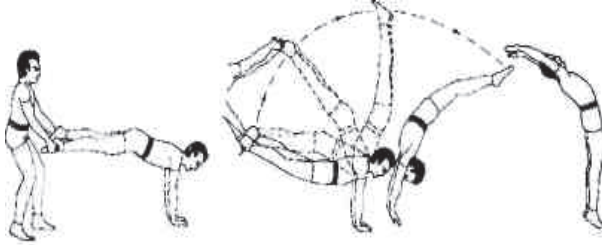


Рис. 68

Рисунок № 68.

Кульбіт вперед в руках партнера.

Вихідне положення. Нижній стоїть впритул за спиною верхнього і тримає його за кисті опущених по швах рук.

Виконання. Обидва одночасно роблять невелике присідання і негайно ж випрямляють ноги; стоїть попереду верхній, відштовхуючись від підлоги, стрибає вгору.

Під час стрибка верхній піднімає таз, нахилиє корпус вперед і, групуючись, робить перекид. Коли верхній відштовхується від підлоги, нижній піднімає його вгору перед собою, у верхній точці зльоту підкручує його кистями своїх рук і, не відпускаючи рук верхнього, ставить його на підлогу на ноги, попереду себе (Рисунок № 69).



Рис. 69

Рисунок № 69.

Обмотка через плече партнера з шкереберть (вперед удвох)

Вихідне положення. Нижній стоїть на широко розставлених, злегка зігнутих в колінах ногах, руки розведені в сторони на рівні плечей.

Виконання. Верхній підходить позаду до нижнього з боку правого плеча, кладе ліву руку на ліве плече нижнього, праву руку – на праве; ступню правої ноги ставить поруч зі ступнею правої ноги нижнього; потім верхній виносить ліву ногу попереду правої ноги нижнього, підтягується руками впритул до його корпусу, робить змах правою ногою знизу вгору вліво і відштовхується лівою ногою від підлоги.

У цей момент нижній обіймає правую рукою корпус верхнього зверху, а лівою рукою знизу піднімає і закидає верхнього на своє ліве плече; трохи нахилившись, нижній підкручує корпус верхнього правую рукою і закидає його собі за спину, допомагаючи лівою.

Верхній у момент підкручування виходить на спину нижнього, береться руками за його плечі і щільно притискається до його спини. Нижній правую рукою охоплює позаду справа шию верхнього і, присідаючи, нахилиє корпус вперед; обидва підгинають голови і, зробивши кульбіт вперед через спину верхнього, сідають на підлогу (Рисунок № 70).

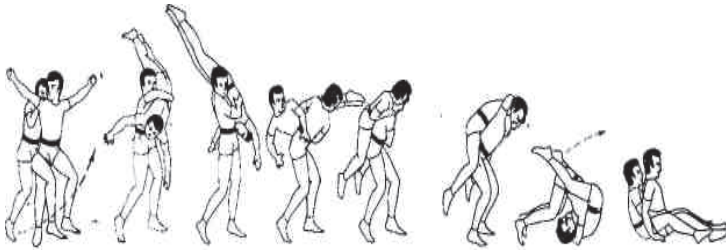


Рис. 70

Рисунок № 70

Обмотка повна через плече партнера.

Виконання. Починається вправа так само, як і попередня, але в момент приходу на спину нижнього верхній, беручись руками за його плечі, відразу з крутки подає ноги з правого стегна нижнього.

Нижній обіймає корпус верхнього спочатку правую рукою, потім лівою і, піднімаючи його, знову закидає на своє ліве плече. Вправа повторюється кілька разів поспіль.

Перекат по спині партнера.

Вихідне положення. Нижній і верхній стоять на одній лінії, боком один до одного, обличчям в різні боки, на відстані двох випрямлених рук, тримаючи один одного за кисті витягнутих правих рук із захопленням великих пальців.

Виконання. Нижній, відхиливши корпус вліво, ривком правої руки, згинаючи її в лікті, підтягує до себе верхнього.

Верхній, зробивши вальсет і відштовхнувшись правою ногою від підлоги, злітає, повертаючись на 180° зліва направо, просовує ліву руку під пахву правої

руки нижнього, обхоплюючи її зігнутим ліктем, і приходять спиною на спину нижнього, піднімаючи обидві ноги вгору і згинаючи їх у колінах.

Нижній, відпустивши кисть руки верхнього, згинає свою руку в лікті і щільно притискає нею до свого корпусу ліву руку верхнього.

Нахилиючи корпус, нижній захоплює лівою зігнутою в лікті рукою праву, також зігнуту в лікті руку верхнього, відпускає своєю правою рукою його ліву руку і, випрямляючи корпус, ривком лівої руки виносить верхнього (який зробив переكات по спині) перед собою, потім підхоплює своєю правою рукою ноги верхнього під коліна і тримає його перед собою (Рисунок № 71).

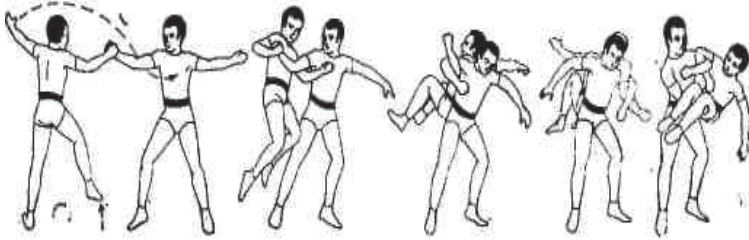


Рис. 71

Рисунок № 71.

Обрис із ковзанням по спині партнера.

Вихідне положення. Обидва партнери стоять майже впритул обличчям один до одного, обхоплюючи кистями рук передпліччя один у одного (верхній кистями охоплює знизу лікті нижнього, нижній кистями тримає руки верхнього зверху вище ліктів).

Виконання. Обидва партнери одночасно роблять присідання і негайно ж випрямляють ноги. Нижній піднімає верхнього, який під час присідання відштовхується обома ногами від підлоги, стрибає вгору вперед і, піднімаючи корпус, виходить у стійку (руки в руки) на передпліччях.

Зафіксувавши цю стійку, нижній, опускаючи голову, відпускає руки верхнього і злегка нахилиє корпус вперед.

Верхній, падаючи вниз, ковзає грудьми по спині нижнього, охоплює руками його стегна, зупиняючи цим своє ковзання.

Нижній, нахилиючись, руками охоплює верхнього за шию, випрямляючи корпус, витягує його з-під ніг і ставить перед собою на підлогу.

Ноги верхнього в момент захоплення його голови нижнім опускаються на підлогу, верхній відпускає стегна нижнього і, відштовхнувшись ногою від підлоги, стає перед ним на підлогу (Рисунок № 72).

Заднє сальто з рук «в сідло» із рук на підлогу.

Вихідне положення. Дивитись «Стрибки з однієї ноги з кидка партнера (з Фуса)».

Виконання. Верхній, випрямляючи праву ногу і відштовхуючись нею від рук нижнього, злітає прямо вгору, групється і робить заднє сальто. Викручуючи сальто, верхній розгруповується і розводить прямі ноги в сторони.

Нижній, кидаючи верхнього вгору, ловить його після сальто на руки, які він тримає перед собою на ширині плечей (Рисунок № 73).

Верхній приходить до нижнього на руки верхом і руками обхоплює його за шию. Піймавши верхнього, нижній пересаджує його до себе на плечі, не змінюючи його положення; перехоплюючи руки, нижній підтримує його знизу за стегна (корпус верхнього прямий) і викидає вгору, підкручуючи на заднє сальто. Верхній від кидка нижнього, відхиляючи корпус назад і змахуючи руками вгору назад, робить заднє сальто і приходить на підлогу.

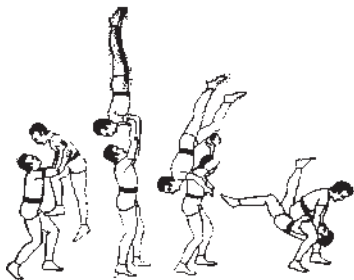


Рис. 72

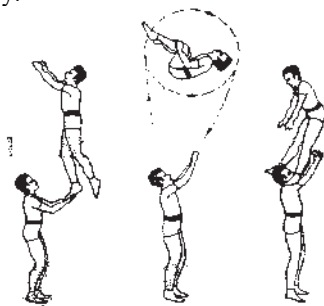


Рис. 73

Рисунок № 72–73.

Півтора (задніх) сальто зі спини партнера.

Вихідне положення. Верхній робить стійку на кистях і розводить ноги в сторони. Нижній підходить до верхнього, повертається до нього спиною, бере прямі ноги верхнього під пахви і охоплює їх кистями рук за щиколотки з боку п'ят. Ліва нога нижнього виставлена на крок вперед.

Виконання. Нижній робить неглибоке присідання на обох ногах, нахилє корпус вниз і, натискаючи руками на прямі ноги верхнього, піднімає його до себе на спину, одразу ж випрямляючи ноги і корпус.

Відчувши перекаат верхнього по своїй спині, нижній відпускає його ноги. Верхній полегшує свій підйом, різко відхиляючи корпус назад і звільняючи свої ноги; потім він робить перекид назад по спині нижнього і приходить на підлогу перед нижнім.

Щоб забезпечити верхньому його схід на підлогу в зростання (тобто прямо), нижній не повинен доводити нахил свого корпусу до прямого кута. У момент перекаату верхнього по спині і його сходу на підлогу нижній різко випрямляє свій корпус і підкручує верхнього своїми лопатками (поштовхом, горблячись у спині) (Рисунок № 74).

Примітка. При первинному вивченні цієї вправи нижній повинен намагатися при сходженні верхнього на підлогу захопити його руки своїми руками. Голови в момент перекаату потрібно нахилити в різні боки, щоб уникнути удару.

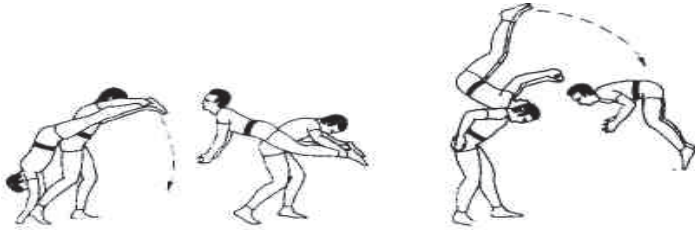


Рис. 74

Рисунок № 74.

Задній каскад на спину нижнього (падіння назад).

Вихідне положення. Таке ж, як у вправі «Відхід від рук нижнього (з Фуса)».

Виконання. Верхній, злітаючи вгору над головою нижнього, робить змах лівою ногою знизу вгору і відхиляє корпус назад. Нижній кидає верхнього вгору над собою, нахиляє корпус, тримаючи спину з невеликим прогином.

Відриваючи праву ногу від рук нижнього, верхній приєднує її до лівої і падає на лопатки. Нижній приймає падаючого спиною верхнього до себе на лопатки, пом'якшуючи його падіння невеликим присіданням. Руки партнерів під час зльоту і приземлення розведені в сторони.

У момент приходу верхнього на спину нижнього обидва тримаються один за одного кистями рук. Після фіксування приходу спина в спину нижній повністю випрямляє корпус, і верхній, опускаючи ноги, встає на підлогу (Рисунок № 75).



Рис. 75

Рисунок № 75.

Півтора передніх сальто зі спину партнера.

Перш ніж приступити до тренування даної вправи, необхідно вивчити різкий темп для цієї вправи і зліт вгору від рук нижнього, а також дві описаних нижче вправи.

Виконання темпу. Верхній підходить до нижнього, який стоїть до нього спиною, ставить кисті своїх рук на підлогу впритул до п'ят нижнього і робить

стійку на кистях, злегка прогинаючись у попереку; згинаючи ноги в колінах, верхній кладе їх литками на плечі нижнього.

Нижній кистями своїх рук захоплює перед собою ступні ніг верхнього, виставляє ліву ногу вперед і, переносячи на неї центр ваги, згинаючи її в коліні, трохи, але різко нахилиє корпус вниз, одночасно щільно підтягуючи ноги верхнього п'ятами до свого корпусу близько талії.

Перетягуючи таким чином на себе верхнього і не опускаючи рук, нижній, випрямляючи ноги і корпус, викидає руками верхнього вгору. Верхній, відриваючись від підлоги, не згинає корпус, а, відхиливши назад голову і руки, спираючись ногами об кисті рук нижнього, встає над ним у зростання (ноги верхнього злегка зігнуті в колінах).

Нижній випрямляє ноги і корпус (тобто робить кидок), верхній у цей час відштовхується ногами від рук нижнього, злітає вгору і опускається на підлогу перед нижнім. Нижній у момент приземлення верхнього підхоплює його руками за талію, страхуючи його прихід на підлогу. Освоївши вищеописаний темп, рекомендується перейти до тренування спочатку заднього, потім переднього сальто з рук нижнього з положення сидячи верхи на його плечах.

Заднє і переднє сальто з положення сидячи на плечах нижнього.

Вихідне положення. Верхній сидить верхи на плечах нижнього, корпус і голову тримає прямо, руки опущені по швах, ноги зігнуті в колінах. Нижній тримає ступні ніг верхнього в своїх кистях, щільно притискаючи свої руки до талії.

Виконання. Зробивши неглибоке присідання і випрямивши ноги, не опускаючи вниз зігнуті в ліктях руки, що тримають ступні ніг верхнього, нижній викидає верхнього вгору. Верхній робить помах руками вгору назад і, трохи відхилиючи корпус назад, одночасно відштовхується ногами від рук нижнього, групуючи, викручує заднє сальто і приходить на підлогу позаду нижнього.

Переднє сальто.

Виконання. З того ж положення, але з тією різницею, що верхній не сидить на плечах, а, піднявшись, напівстоїть на руках нижнього, верхній одночасно з темпом нижнього вниз випрямляє ноги і корпус, під час кидка нижнього робить помах руками, залишаючи до моменту відходу прямі ноги в руках нижнього, відштовхується ногами від рук нижнього, викручує переднє сальто і приходить на підлогу.

Виконання основної вправи. Освоївши вищеописаний темп виконання основної вправи з даного принципу, верхній піднімається з піднятими над головою руками і, перебуваючи ногами на руках нижнього, випрямляється і, відштовхуючись від рук нижнього, робить переднє сальто, розгрупується і приходить на підлогу.

Нижній у момент відходу верхнього на переднє сальто розгрупується і приходить на підлогу. Нижній у момент відходу верхнього на переднє сальто переводить центр ваги на ліву ногу і викидає верхнього руками, злегка нахилиючи свій корпус вперед (Рисунок № 76).

Примітка. Добре освоївши дану вправу, можна перейти до тренування переднього сальто, з якого верхній приходить не на підлогу, як зазначено в даній вправі, а на плечі до нижнього в положення сидячи.

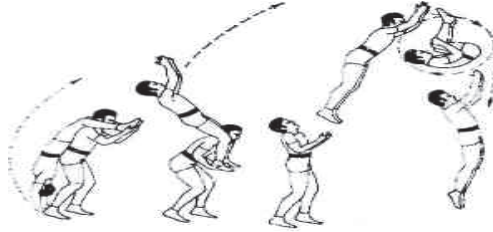


Рис. 76
Рисунок № 76.

Контрольні завдання:

Дати характеристику поняттю «ексцентрика».

Самостійна робота:

1. Відпрацювати *задній та каскад передній каскад*.
2. Відпрацювати *конфіструнг без рук та китайський флік-фляк*.
3. Відпрацювати *суплес удвох (послідовна перекидання назад один одного)*.
4. Відпрацювати *кульбіт удвох (перекид вперед удвох)*.
5. Відпрацювати *переворот вперед з опорою на руки з рук лежачого партнера*.
6. Відпрацювати *заднє сальто з шиї партнера та бічне колесо удвох*.
7. Відпрацювати *підйом розгинанням (лягскач) зі спини партнера*.
8. Відпрацювати *кульбіт вбік (перекид боком) зі спини партнера*.
9. Відпрацювати *переворот вперед з опорою на руки і кидком за ноги*.
10. Відпрацювати *кульбіт вперед у руках партнера*.
11. Відпрацювати *обмотку через плече партнера з шкереберть (вперед удвох)*.
12. Відпрацювати *перекат по спині партнера*.
13. Відпрацювати *обрив з ковзанням по спині партнера*.
14. Відпрацювати *заднє сальто з рук «в сідло» і з рук на підлогу*.
18. Відпрацювати *півтора (задніх) сальто зі спини партнера*.
19. Відпрацювати *задній каскад на спину нижнього (падіння назад)*.
20. Відпрацювати *півтора передніх сальто зі спини партнера*.
21. Відпрацювати *заднє і переднє сальто з положення сидячи на плечах нижнього*.
22. Відпрацювати *переднє сальто*.

Рекомендована література

1. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства / С. В. Кожевников. – М. : Искусство, 1984. – 222 с. : рис., 3-е изд., доп.
2. Николаев Ю.К. Сложные акробатические прыжки / Ю.К. Николаев. М. : Физкультура и спорт, 1966. – 128 с.

Тема № 12. Силова акробатика.

Тема № 12 – детально аналізує й описує вправи силової акробатики, що складаються з **різних стійок**: на кистях (на двох і на одній), на голові, або в кистях у партнера. Само собою зрозуміло, що, перш ніж виконувати стійку в кистях або на голові у партнера, необхідно навчитися виконувати цю вправу на підлозі. Тому дана тема про акробатичні вправи які виконуються в парі (дуеті) починається з опису індивідуальних вправ.

Стійка на кистях силою (жимом).

Стійки на кистях були описані у другому розділі. Різниця між стійкою на кистях із поштовху і стійкою жимом полягає в тому, що виконавцю стійки жимом необхідно витримати вагу свого тіла на напівзігнутих руках і, виходячи в стійку, віджимаючись на руках, силою підняти ноги вгору.

Виконання. Студент робить глибоке присідання, ставить прямі руки на підлогу перед собою по ширині плечей пальцями вперед; потім, переносячи вагу тіла на руки, злегка згинаючи руки в ліктях, піднімає корпус до вертикального положення, після чого, одночасно випрямляючи руки і ноги, виходить у пряму стійку (Рисунок № 77).

Примітка. Корисно проводити тренування стійки жимом за допомогою товариша, який знаходиться позаду виконуючого, допомагаючи йому виходити в стійку, підтримуючи його за талію. При тренуванні даної вправи **слід пам'ятати**, що:

- 1) руки повинні бути трохи зігнуті в ліктях (ні в якому разі при вичавлюванні стійки не можна сильно згинати руки);
- 2) спина повинна бути прямою;
- 3) під час фіксування стійки руки в ліктях повинні бути прямими, а плечі повинні бути вимкнені до відмови;
- 4) під час фіксування стійки опора повинна припадати не на долоню, а на пальці рук;
- 5) для поступового освоєння стійки на кистях і запобігання кистей рук від розтягнень рекомендується тренувати стійку не на голій підлозі, а на спеціально виготовлених кубиках;
- 6) тренування стійки жимом із напівзігнутих рук слід чергувати з тренуванням стійки жимом із прямих рук.

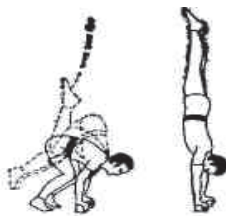


Рис. 77

Рисунок № 77.

Стойка на кистях жимом, прогнувшись.

Ускладненим і більш ефектним виглядом стійки жимом на кистях є стійка жимом прогнувшись (так званій *Блани*).

Вихідне положення. Студент лежить витягнувшись, животом на підлозі. Ноги прямі, носки витягнуті, спина трохи прогнута в попереку, кисті рук пальцями вперед розташовані на підлозі біля талії, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до корпусу.

Виконання. Нахилиючи підняті груди вниз (роблячи переكات з живота на груди), врівноважуючи корпус на кистях, студент силою піднімає ноги вгору, випрямляє руки і виходить у стійку на кистях. Фіксує стійку, слід прийняти спільне для неї положення, описане вище (Рисунок № 78).



Рис. 78

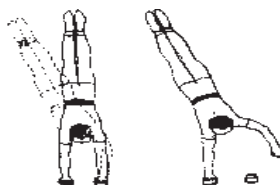


Рис. 79

Рисунок № 78–79.

Стойка на кистях жимом, прогнувшись.

Ускладненим і більш ефектним виглядом стійки жимом на кистях є стійка жимом прогнувшись (так званій *Блани*).

Вихідне положення. Студент лежить животом на підлозі витягнувшись. Ноги прямі, носки витягнуті, спина трохи прогнута в попереку, кисті рук пальцями вперед розташовані на підлозі біля талії, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до корпусу.

Виконання. Нахилиючи підняті груди вниз (роблячи переكات з живота на груди), врівноважуючи корпус на кистях, студент силою піднімає ноги вгору, випрямляє руки і виходить у стійку на кистях. Фіксує стійку, слід прийняти спільне для неї положення, описане вище (Рисунок № 78).



Рис. 80

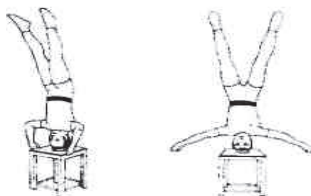


Рис. 81

Рисунок № 80–81.

Стійка на одній руці (на правій).

Після того, як стійка на двох руках освоєна досконало, можна перейти до тренування стійки на одній руці. Стійка на одній руці – складна акробатична вправа. Для її освоєння потрібне тривале і систематичне тренування. Успіх в основному залежить від правильного перекладу корпусу з двох рук на одну.

Виконання. Фіксуючи при правильному положенні (ноги прямі, носки витягнуті, спина пряма) стійку на двох руках, студент переносить центр ваги на одну праву руку, трохи відхиляючи корпус і ноги в праву сторону і одночасно піднімаючи на правому плечі з таким розрахунком, щоб ліва рука сама відірвалася від підлоги; учень тільки торкається підлоги пальцями лівої руки, але не спирається на них.

При перекладі корпусу на праву руку не можна відводити плече і руку разом із корпусом вправо – права рука повинна залишатися в строго вертикальному положенні. Освоївши правильний переклад корпусу на одну руку, тренування стійки на одній правій руці слід проводити, злегка тримаючись підлоги пальцями лівої руки, поступово відпускаючи її від підлоги.

Фіксування стійки на одній руці відбувається за рахунок упору пальцями правої кисті, балансу вимкненим ліктем правої руки і повного збереження первісного положення (Рисунок № 79).

Примітка. Щоб полегшити виконання стійки на одній руці, корисно освоїти рівновагу *на одній руці з упором корпусу на лікоть*, яка є також і самостійною вправою.

Виконання. Студент робить присідання і ставить праву руку на підлогу, повертаючи кисть руки злегка вправо; рука згинається в лікті, весь корпус лягає тільки на лікоть правої руки, що упирається в праве стегно. При цьому корпус знаходиться в наступному положенні: спина пряма, ноги прямі і розведені в сторони, носки відтягнуті, голова злегка піднята вгору, ліва рука виставлена вперед.

Коли знайдена точка рівноваги на правій руці, ліва рука відривається від підлоги і прикладається до корпусу. Фіксування цієї вправи відбувається за рахунок рівноваги і балансу ліктем правої руки при строгому збереженні горизонтального положення всього корпусу. Так само як і стійку на двох руках, цю вправу і стійку на одній руці слід робити спершу не на підлозі, а на кубики (Рисунок № 80).



Рис. 82

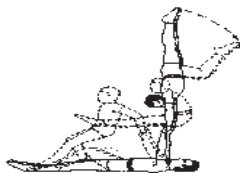


Рис. 83



Рис. 84

Рисунок № 82–84.

Стійка кисті в кисті у лежачого партнера.

Вихідне положення. Нижній лягає на спину і піднімає руки, розставлені по ширині плечей, над собою вертикально.

Виконання. Верхній підходить впритул до плечей нижнього, кладе свої кисті в кисті нижнього (положення захоплення рук описано у вправі «Бічний вхід на плечі», Тема № 8. Акробатичні вправи для двох учасників), робить поштовх обома ногами від підлоги і виходить в стійку на кистях.

Нижній в момент входу верхнього в стійку злегка згинає руки в ліктях, чим полегшує верхньому вихід у стійку.

Верхній на кистях нижнього виходить у пряму стійку.

Нижній випрямляє руки і тримає верхнього в стійці на своїх руках.

Кисті нижнього повинні бути злегка піднятими і при фіксації стійки не змінювати свого початкового положення, так як з опусканням кистей нижнього кисті верхнього змінюють передній, необхідний для правильної стійки, упор, і баланс стійки втрачається.

Сходячи зі стійки, верхній опускає ноги вниз, згинаючи їх; нижній, злегка нахилиючи руки з вертикального положення вперед, проводить того який сходить вниз – верхнього між рук і, розставляючи і згинаючи в колінах ноги, дає можливість верхньому встати перед ним на підлогу.

Верхній, прийшовши на підлогу, нахилиючи свій корпус вперед, притягує руками до себе нижнього, допомагаючи цим йому піднятися і встати на ноги (Рисунок № 83).

Примітка. Під час початкових тренувань для полегшення верхньому освоєння стійки па кистях необхідна страховка.

Паралельно з тренуванням *стійки в кистях партнера з поштовху* потрібно тренувати *Стійку в кистях партнера жимом*. Освоївши баланс стійки в кистях у лежачого партнера, учень повинен перейти до тренування стійки в кистях у партнера, який стоїть на підлозі. Тренування стійок потрібно проводити поступово, переходячи від елементарних вправ до більш важких. Спочатку учень повинен виконати стійку в кистях у нижнього з поштовху двома ногами від плечей нижнього.

Виконання. Верхній, стоячи на плечах у нижнього, тримається за кисті нижнього і готується вийти в стійку.

Нижній згинає руки в ліктях і притискає їх до корпусу (кисті розташовані близько плечей); потім він виставляє для упору ліву ногу вперед, робить неглибоке присідання і негайно ж випрямляє ноги (тобто, робить темп, як і буде називатися цей рух надалі).

Одночасно з темпом нижнього верхній відштовхується ногами від його плечей і виходить у стійку на кистях.

Нижній, знайшовши баланс, тримаючи верхнього, що стоїть у стійці у нього в кистях, виштовхує або вичаплює його на прямих підняті вгору руки.

Верхній при цьому строго зберігає початкове положення всього корпусу, що знаходиться у стійці. Спина нижнього повинна бути прямою, прями руки на відстані ширини плечей, голова відкинута назад (Рисунок № 84).

Зафіксувавши стійку, верхній сходить назад в початкове положення – на плечі нижнього.

Вихід в стійку з поштовху в кистях у нижнього.

Ця вправа має два варіанти.

1. Полегшений варіант (підсікання), при якому верхній може не володіти стійкою жимом. *Вихідне положення.* Нижній стоїть позаду верхнього, для упору виставляє ліву ногу вперед і бере верхнього за кисті опущених по швах рук.

Виконання. Із загального темпу нижній піднімає вгору верхнього, який відштовхується ногами від підлоги, спираючись на кисті рук нижнього і, групуючись, піднімаючи корпус, виходить у стійку.

Нижній піднімає верхнього майже на прямих руках вгору перед собою; коли верхній піднімає корпус, нижній різко опускає руки, згинаючи їх в ліктях до положення кистей близько плечей (ніби підсікаючи руки), і одночасно присідає, полегшуючи цим верхньому вихід в стійку одразу на прямих руках (Рисунок № 85).

2. Ускладнений варіант, при якому верхній повинен володіти стійкою жимом. *Виконання.* З того ж вихідного положення, як і в попередній вправі, з загального темпу нижній піднімає верхнього вгору на прямих руках (не підсікаючи їх); верхній відштовхується ногами від підлоги, спираючись на кисті рук нижнього, і виходить в стійку на кистях також на прямих руках (Рисунок № 86).

Стійка кисті в кисті обличчям один до одного (лицьова).

Вихідне положення. Нижня і верхня стоять впритул обличчям один до одного, тримаючись кистями рук (захоплення кистей описаний в Тема № 11. Ексцентрика, у вправі «Переворот вперед з опорою на руки»).

Виконання. З загального темпу нижній виштовхує верхнього вгору в упор над собою; верхній з упору на кистях нижнього, групуючись, віджимається на прямих руках у стійку на кистях; зафіксувавши стійку, сходячи з неї, він проносить ноги між руками через голову нижнього (продовжує тримати його на прямих руках), випрямляючи, ковзає по його спині і сходить на підлогу (Рисунок № 87).

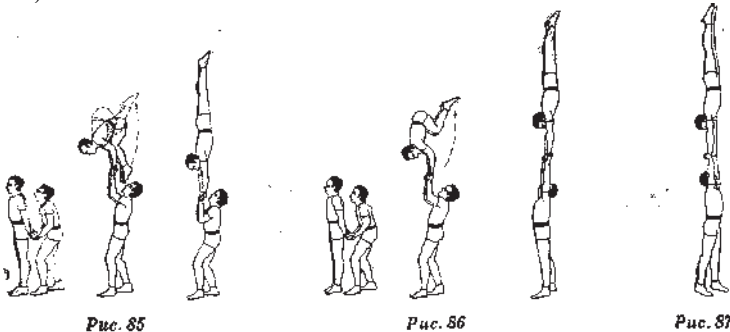


Рисунок № 85–87.

Вихід у стійку на кистях у партнера, прогнувшись через підйом в упор силою.

Виконання. З вихідного положення, стоячи один за одним (верхній позаду нижнього), взявшись за кисті прямих, піднятих вгору рук нижнього, верхній, підтягуючись на руках, ковзаючи по спині нижнього, виходить силою в упор. Подаючись вперед, жимом через горизонтальну рівновагу, верхній виходить у стійку на кистях. Нижній при підтягуванні верхнього створює опір його вазі, піднімаючи кисті рук і злегка відхиляючи руки вперед з вертикального положення (Рисунок № 88).

Ривок нижнім верхнього з положення стійки на голові на підлозі в стійку кисті в кисті (свічка).

Вихідне положення. Верхній стоїть на голові на підлозі, спираючись на руки. Нижній підходить до нього впритул, бере його за ноги, притуляє їх до своєї голови і береться кистями своїх рук за кисті рук верхнього (руки обох партнерів зігнуті в ліктях).

Виконання. Нижній робить глибоке присідання, негайно ж випрямляє ноги, зберігаючи пряме положення корпусу, і руками різко підтягує верхнього вгору до себе на груди.

Потім нижній знову робить присідання і підривом кистями своїх рук (переводячи кисті в горизонтальне положення, що полегшує верхньому вихід у стійку) вириває верхнього в стійку кисті в кисті. Після чого нижній випрямляє ноги, поштовхом або жимом піднімає верхнього вгору на прямих руках і тримає його під балансом у стійці (Рисунок № 89).

Примітка. Освоївши цю вправу, слід ускладнити її: тримаючи верхнього в стійці в кистях на прямих руках, нижній, згинаючи руки, злегка прогинаючи корпус, опускає його собі на груди; верхній також згинає руки і, перебуваючи в стійці, стикається своїми грудьми з грудьми нижнього, не змінюючи положення стійки.

Нижній повільно опускає верхнього вниз по своєму корпусу до тих пір, поки верхній не торкнеться головою підлоги близько нижнього (при цьому русі обидва повільно з силою розгинають руки в ліктях). Після чого слід виконання попередньої вправи.

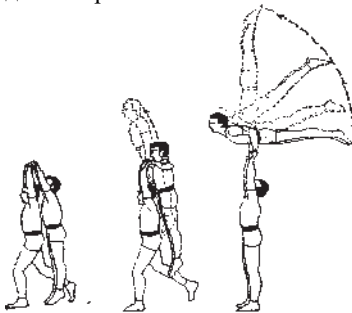


Рис. 88

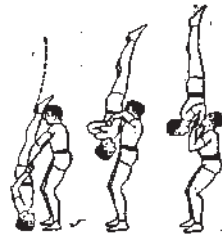


Рис. 89

Рисунок № 88–89.

Виривання стійки кисті в кисті (кабріоль).

Ця вправа має два варіанти.

1. Полегшений варіант.

Виконання. З вихідного положення стійки кисті в кисті на витягнутих руках нижнього верхній, сходячи зі стійки, пропускає ноги між руками і сходить на підлогу перед нижнім, потім знову відштовхується ногами від підлоги і групується. Нижній одночасно з поштовхом верхнього від підлоги допомагає його руху вгору перед собою; в момент угруповання верхнього нижній стримує його падіння і, нахилиючи корпус вперед та присідаючи, пропускає верхнього в згрупованому положенні між своїми ногами під себе з таким розрахунком, щоб верхній не торкнувся головою підлоги.

При зворотному русі верхнього (з-під ніг) нижній, присідаючи, вириває його в згрупованому положенні до себе на груди. Коли нижній робить ривок, верхній викидає ноги з угруповання вгору в стійку, після чого нижній виштовхує верхнього, що знаходиться в стійці, на прями руки (Рисунок № 90).

2. Ускладнений варіант.

Вихідне положення. Верхній, витягнувшись, лежить на спині на підлозі, тримаючи витягнуті руки за головою. Нижній підходить позаду до верхнього і бере його за кисті рук (руки обох витягнуті). **Виконання.** Взявшись за кисті, не зупиняючись, нижній проходить до пояса верхнього (верхній лежить між ногами нижнього), який у цей момент групується, щільно, притягуючи коліна до грудей.

Нижній, дійшовши до пояса верхнього, робить глибоке присідання і відриває верхнього від статі до себе на груди; одночасно з другим присіданням нижній вириває його в стійку на прями руки.

При ривку на груди змінюється положення кистей рук нижнього, верхній у цей момент розгрупується вертикально вгору і виходить у стійку.

Позначивши стійку на прямих руках, обидва одночасно згинають руки і, коли нижній опускає верхнього вниз, останній групується. Нижній силою стримує падіння верхнього, широко розставивши ноги, присідаючи і нахилиючи корпус вперед, пропускає верхнього між своїми ногами під себе назад до відмови. При зворотному русі верхнього нижній присідає, знову вириває верхнього до себе на груди і виштовхує його в стійку на прями руки (Рисунок № 91).

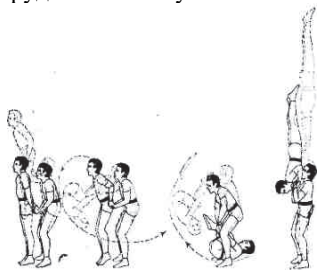


Рис. 90

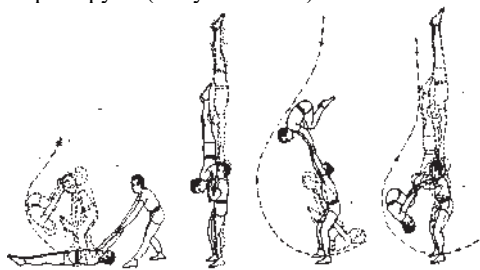


Рис. 91

Рисунок № 90–91.

Поворот нижнього в положенні лежачи з партнером, що знаходяться у нього в стійці в кистях.

Вихідне положення. Верхній стоїть у стійці в кистях у лежачого на спині нижнього, руки в обох витягнуті.

Виконання. Нижній, опускаючи ліву руку, утримуючи верхнього в стійці, заносить її в ліву сторону і ставить ліктем на підлогу на рівні свого лівого плеча, потім згинає праву ногу і, спираючись нею і лівим ліктем об підлогу, повертається спочатку на 90° праворуч наліво.

Верхній під час опускання лівої руки нижнього рівномірно розподіляє свою вагу на обидві руки; коли нижній поставив ліву руку ліктем на підлогу, верхній переводить свою вагу в стійці на свою ліву руку.

У цей момент нижній заносить ліву ногу через праву зліва направо, повертається ще на 90° праворуч наліво, ставить праву руку ліктем на підлогу на рівні правого плеча і лягає на живіт, тримаючи лікті перед собою по ширині плечей.

Коли нижній поставив правий лікоть на підлогу, верхній знову розподіляє свою вагу рівномірно на обидві руки. Зафіксувавши стійку в кистях у цьому положенні, верхній переводить свою вагу на праву руку.

Нижній відриває лікоть лівої руки від підлоги і, спираючись носком лівої ноги і ліктем правої руки в підлогу, заносить ліву руку справа наліво, повертається на 180° і лягає на спину, переносячи ліву ногу через праву і ставлячи ліву руку ліктем на підлогу біля корпусу.

Верхній, коли нижній поставив ліву руку на підлогу, переносить свою вагу на ліву руку, полегшуючи цим нижньому перенести праву руку до корпусу, після чого рівномірно розподіляє свою вагу на обидві руки, і нижній віджимає його в стійці на прями руки (Рисунок № 92).

Стілка в кистях у нижнього, виконуючого перекид вперед і назад.

Виконання першої частини вправи. З вихідного положення, описаного в попередній вправі, нижній робить поворот на 180° зліва направо і лягає на живіт, тримаючи верхнього в стійці в кистях, спираючись ліктями об підлогу.

Зафіксувавши стійку, нижній згинає ноги в колінах і по черзі підтягує спочатку одну, потім іншу ногу під живіт.

Після цього верхній переносить свою вагу на праву руку, а ліву руку ставить на ліву лопатку нижнього; потім нижній кладе вільно ліву руку на ліве стегно (кисть руки повинна лежати на стегні долонею вгору).

Верхній переставляє свою ліву руку з лопатки нижнього на кисть його лівої руки; потім нижній опускає голову і впирається чолом у підлогу. Верхній переносить свою вагу на ліву руку і, звільняючи праву, ставить її на праву лопатку нижнього.

Нижній свою вільну праву руку кладе на праве стегно (кисть руки також повинна лежати на стегні долонею вгору).

Верхній переставляє свою праву руку з лопатки нижнього в кисть його правої руки і фіксує стійку.

Нижній повертається на ліве плече і ставить ліву руку ліктем на підлогу.

Одночасно з цим рухом нижнього верхній переносить свою вагу на ліву руку. Відштовхнувшись ногами від підлоги, зігнувши їх, нижній робить перекид

вперед через ліве плече і, пронісши ноги між руками верхнього, лягає на спину, випрямляє корпус і віджимає верхнього в стійці вгору на прямі руки. Цим закінчується перша частина вправи (Рисунок № 93).

Виконання другої частини (зворотний рух).

Нижній опускає верхнього, згинаючи руки і ставлячи їх на лікті близько корпусу; потім він згинає ноги в колінах і, піднімаючи корпус, проносить їх між руками назад вліво; залишаючись в положенні лежачи на лопатках, нижній ставить на підлогу ліве коліно, потім праве; після чого кладе кисть лівої руки на спину до лівого стегна і, продовжуючи перекид далі, перекочуючись на голову, переносить упор із лопаток на лоб; потім нижній кладе кисть правої руки на спину до правого стегна і щільно підтягує під себе ноги.

Верхній, весь час перебуваючи в стійці на кистях, переносить свою вагу з двох рук на праву руку і, звільняючи ліву, ставить її на ліву лопатку нижнього.

Нижній вільну ліву руку ставить на лікоть перед плечем, притискаючи кисть руки до голови, після чого верхній переставляє кисть своєї лівої руки з лопатки нижнього в кисть його лівої руки, потім, переносючи свою вагу на ліву руку, верхній переставляє праву руку на праву лопатку нижнього.

Останній свою вільну праву руку ставить на лікоть перед плечем, після чого верхній переставляє кисть своєї правої руки в кисть правої руки нижнього.

Нижній піднімає голову і, випрямляючи, лягає на живіт; верхній переносить свою вагу на ліву руку, не відриваючи своєї правої руки від правої руки нижнього. Нижній, заносючи праву руку вправо, лягає на спину і ставить на підлогу біля корпусу спочатку правий лікоть, потім лівий.

Одночасно з цим рухом нижнього верхній рівномірно розподіляє свою вагу на його обидві руки. Нижній випрямляє руки, виштовхує свого партнера вгору, і той сходить зі стійки.

Рівновага на одній руці з упором корпусу на лікоть у руці нижнього.

Вправа, що аналізується, є як самостійним, застосовуваним у різних силових акробатичних комбінаціях, так і хорошою підготовчою вправою для складного силового акробатичного трюку – стійка рука в руку.

1. Підготовча вправа.

Виконання. Верхній, стоячи на плечах нижнього, спирається на його прямі, підняті вгору руки, взявшись за кисті (захопленням для стійки в кистях). Потім верхній знімає праву ногу з плеча нижнього і переставляє ліву ногу на його праве плече.

Заносючи праву витягнуту ногу вправо, верхній лягає корпусом (животом) на лікоть зігнутої правої руки, переносючи на неї всю свою вагу, потім знімає ліву ногу з плеча нижнього, нахилиє корпус вперед та піднімає ноги до горизонтального положення, утримуючи при цьому рівновагу і тримаючись лівою рукою за ліву руку нижнього.

Нижній у момент переходу верхнього корпусом на лікоть підводить свою пряму праву руку в центр (по відношенню до двох рук), переносючи цим на неї всю вагу верхнього.

Міцно тримаючи кисть правої руки верхнього (не опускаючи її), відчувши баланс, нижній у цьому положенні опускає ліву руку від лівої руки верхнього і тримає його на одній правій руці (Рисунок № 94).

2. Основна вправа.

Виконання. Зафіксувавши положення стійки в кистях на прямих руках нижнього, верхній, подаючи плечі вперед, прогинаючись у попереку і згинаючи руки силою, опускається в горизонтальне положення; не доходячи до нього, заносючи ноги вправо, верхній лягає животом па лікоть своєї правої руки і приймає описане вище положення.

Нижній в той момент, коли верхній опускається на лікоть, підводить під нього праву руку, переносячи на неї всю вагу верхнього, одночасно робить невелике присідання для пом'якшення приходу верхнього на лікоть і негайно ж випрямляє ноги; потім нижній відпускає ліву руку від лівої руки верхнього і фіксує це становище.

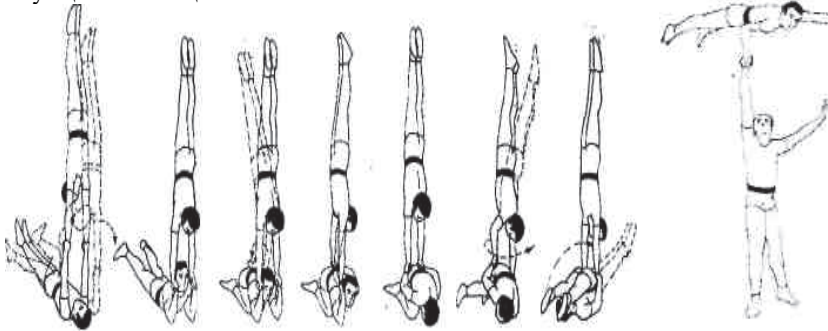


Рис. 93

Рисунок № 93–94.

Рис. 94

Стойка на одній руці (кисть в кисть).

Виконання. Верхній знаходиться у стійці в кистях у нижнього; обидва партнери зближують руки. У цей момент верхній переводить свій корпус на праву пряму руку, нижній одночасно переносить на свою пряму праву руку всю вагу верхнього.

Верхній, перейшовши в стійку на одну руку, суворо зберігає початкове положення плеча і корпусу і дотримується пальцями лівої руки (звільняючи кисть від захоплення) за ліву руку нижнього. Виробивши витримку в цьому положенні і придбавши почуття балансу стійки рука в руку, верхній робить цю вправу без допомоги лівої руки (Рисунок № 95).

Примітка:

1. При переході в стійку рука в руку корпус і руки обох партнерів повинні бути прямими, а плечі – вимкненими.

2. Перехід верхнього з стійки на двох руках у стійку на одній руці див. у розділі (вправа «Стойка на одній руці на підлозі»).

Цією вправою, що є найскладнішим в парній силовій роботі, закінчується розділ стійок в кистях і починається розділ роботи, пов'язаної з балансом на голові.

Стійка на кистях на голові партнера.

Вихідне положення. Верхній стоїть на плечах нижнього. Кисті прямих рук ставить йому на голову (яку нижній тримає прямо) наступним чином: долоні припадають натім'яну частину голови, великі пальці з'єднані разом, кисті щільно охоплюють лоб і скроні, і на них розподіляється весь опір при виконанні стійки.

Нижній захоплює руками передпліччя верхнього нижче ліктів, стримуючи їх разом і створюючи цим додатковий опір верхньому при його виході в стійку.

Виконання. Нижній робить темп, під час якого верхній відштовхується від плечей нижнього, піднімає корпус, групується і виходить в стійку, потім витягується і під балансом нижнього фіксує її.

Зафіксувавши стійку, верхній згинає ноги і сходить зі стійки на плечі нижнього, який пасерує сход, злегка згинаючи і негайно ж випрямляючи ноги. При подальшому тренуванні нижній, привчивши до балансу, стоїть на його голові верхнього, відпускає руки від рук верхнього (Рисунок № 96).

Примітки. 1. Освоївши вправу, нижній може сідати і вставати, тримаючи верхнього па голові в стійці на кистях.

2. При тренуванні цієї вправи нижньому потрібно надягати фетрову шапочку, яка щільно обтягує його голову.

Стійка на одній руці на голові партнера.

Ця вправа має **два варіанти**:

- 1) *На голові нижнього*, за типом вищеописаної стійки на двох руках.
- 2) *На лобі нижнього*, з положення при виході на стійку обличчям один до одного (останній варіант більш легкий для обох партнерів).

1 Варіант. Виконання. Верхній стоїть на плечах нижнього, кисть правої руки ставить на голову нижньому, щільно охоплюючи лобову частину, і робить упор на пальці рук, які знаходяться майже над бровами. Кистю лівої зігнутої в лікті руки верхній тримається за кисть лівої прямої руки нижнього (звичайним захопленням для стійки в кистях).

Нижній тримає голову прямо, його ліва рука піднята вгору біля голови, кисть правої руки підтримує передпліччя правої руки верхнього.

Одночасно з темпом нижнього верхній відштовхується від плечей нижнього, дотримуючись лівою рукою за його ліву руку, виходить у стійку на одній руці, зберігаючи її правильне положення.

Поступово, освоюючи з балансом, верхній відпускає свою ліву руку від лівої руки нижнього, а нижній у свою чергу відпускає свою праву руку від правої руки верхнього. Відбувається фіксація стійки на одній руці на голові нижнього (Рисунок № 97).

Освоївши і впевнено виконуючи дану вправу, можна перейти до тренування стійки на одній руці, відштовхуючись і виходячи на неї без допомоги лівої руки.

2 Варіант. Виконання. З вихідного положення, стоячи обличчям один до одного, верхній ставить кисть правої руки на лоб нижнього, щільно обхоплюючи його пальцями; кистю лівої руки він тримається за кисть правої руки нижнього (хвatom для лицьової стійки на кистях); потім одночасно з присіданням нижнього верхній ставить ступню правої ноги (носком) на ліву кисть нижнього, яку нижній тримає на стегні лівої ноги біля корпусу.

Одночасно з темпом нижнього верхній відштовхується правою ногою відкидає руки нижнього, піднімає корпус, спираючись на праву пряму руку, допомагаючи лівою, виходить у стійку на одній руці, надаючи їй правильне положення.

У момент виходу верхнього в стійку нижній закидає голову назад, випрямляється і тримає пряму праву руку біля голови. Освоївшись з балансом, верхній відпускає свою ліву руку від правої руки нижнього і фіксує стійку на одній руці на лобі партнера (Рисунок № 98).



Рис. 95



Рис. 96



Рис. 97



Рис. 98

Рисунок № 95–98.

Стійка на голові без допомоги рук на голові нижнього (стійка голова в голову – копштейн).

Вихідне положення. Нижній надягає на голову (на тім'яну частину) бублик. Обидва партнери стоять впритул обличчям один до одного і тримаються за руки, обхопивши кистями передпліччя один у одного (обхват описаний у Темі № 11. Ексцентрика, у вправі «Обрив з ковзанням по спині партнера»).

Виконання. Обидва партнери одночасно роблять темп, нижній піднімає верхнього, що вийшов в стійку на передпліччях, вгору над собою, опускаючи голову до прямого положення (до горизонтального положення бублика), згинаючи руки, ставить його до себе на голову (на бублик).

Верхній, вставши головою на голову нижнього, злегка опускає прямі ноги, трохи розводячи їх в сторони, зберігаючи пряме положення корпусу.

Нижній перехоплює руки верхнього з передпліч за кисті і трохи опускає їх в сторони до їх випрямлення.

З останнім рухом весь вага верхнього переходить на голову нижнього, і з цього моменту починається балансування нижнім верхнього. Виробивши

витримку в цьому положенні, придбавши почуття балансу, нижній відпускає руки верхнього і балансує їм без допомоги рук.

Верхній в положенні стійки на голові нижнього, прийнявши правильне положення корпусу і рук, стоячи на передньому упорі (дивіться стійку на голові на підлозі), що не балансує самостійно, а цілком віддається під баланс нижнього.

Освоївши добре цю вправу, верхній ускладнює його, піднімаючи ноги до вертикального положення і поєднуючи їх разом (Рисунок № 99).

Стійка на голові в руці нижнього.

Вихідне положення. Верхній сидить на підлозі, зігнувши і трохи роз'єднавши ноги, щільно притиснувши коліна до корпусу.

Нижній впритул підходить до верхнього, ставить свою праву ногу між його ніг, накладає кисть правої руки на його голову і береться кистю лівої руки за кисть правої руки верхнього.

Верхній долонею лівої руки щільно притискає до своєї голови руку нижнього.

Виконання. Верхній відхиляє корпус назад, а нижній утримує його і руками різко повертає назад (це дає інерцію для продовження вправи).

Верхній, подавшись вперед, переходить на ноги, відриваючи таз від підлоги, залишаючись на зігнутих ногах, і одночасно з темпом нижнього відштовхується ногами від підлоги, випрямляє їх, піднімає корпус і, групуючись, виходить у стійку на голові.

Нижній в той момент, коли верхній відштовхнувся від статі, присідає, згинає праву руку в лікті, вириває верхнього вгору і підриває його до себе на груди на правій, зігнутою в лікті, руці, підтримуючи верхнього лівою рукою за його праву руку; потім нижній випрямляє ноги і виштовхує верхнього на пряму праву руку.

Верхній приймають загальні положення стійки на голові.

Придбавши витримку і освоївши баланс, нижній відпускає праву руку верхнього і тримає його в положенні стійки на голові на своїй правого прямого руці (Рисунок № 100).

Примітка. Тренування стійки на голові в руці партнера легше проводити з положення стійки голова в голову, при якій нижній, беручись лівою рукою за праву руку, верхнього, тримає долоню своєї правої руки біля голови верхнього, а верхній береться лівою рукою за кисть правої руки нижнього.

Нижній робить темп, при якому верхній, спираючись руками на руки нижнього, відриває свою голову від голови нижнього, не змінюючи положення корпусу.

Нижній у цей момент підставляє свою праву долоню під голову верхнього і виштовхує його вгору на пряму руку.



Рис. 99



Рис. 100

Рисунок № 99–100.

Контрольні завдання:

1. Проаналізувати вправи силової акробатики, що складаються з різних стійок: на кистях (на двох і на одній), на голові, або в кистях у партнера.

Самостійна робота

1. Відпрацювати *стійка на кистях силою (жимою) та прогнувшись*.
2. Відпрацювати *стійка на голові без опори на руки (копфштейн)*.
3. Відпрацювати *стійка ногами на голові партнера*.
4. Відпрацювати *стійка кисті в кисті обличчям один до одного (лицьова)*.
5. Відпрацювати *ривок нижнім верхнього з положення стійки на голові на підлозі в стійку кисті в кисті (свічка)*.
6. Відпрацювати *виривання стійки кисті в кисті (кабріоль)*.
7. Відпрацювати *рівновага на одній руці з упором корпусу на лікоть у руці нижнього*.
8. Відпрацювати *стійка на одній руці на голові партнера*.
9. Відпрацювати *стійка на голові в руці нижнього*.
10. Відпрацювати *рівновага на одній руці з упором корпусу на лікоть у руці нижнього*.
11. Відпрацювати *стійка на одній руці на голові партнера – копштейн*.
12. Відпрацювати *стійка на голові в руці нижнього*.

Рекомендована література

1. Акробатика : програма для училищ циркового и естрадного искусства по специальности № 2109 «Цирковое искусство» (отделение цирковых жанров). – М. : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.

2. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства / С. В. Кожевников. – М. : Искусство, 1984. – 222 с. : рис., 3-е изд., доп.

Тема № 14. Ручний вольтиж.

Тема № 13 – аналізує різні стрибки верхнього в положенні стійки на кистях від кидків руками нижнім.

Вхід на кисті партнера з поворотом на 180°.

Виконання. З вихідного положення (див. Тема № 8. Акробатичні вправи для двох учасників, вправа «Стрибки з однієї ноги з кидка партнера (з Фуса)») верхній ставить ступню правої ноги на долоню правої руки нижнього, відштовхується лівою ногою від підлоги, випрямляється на правій і робить на ній поворот на 180° справа наліво, переносячи в цьому ж напрямку свою ліву ногу.

Нижній одночасно з поштовхом верхнього від підлоги піднімає його вгору перед собою. Відпускаючи кисть лівої руки від кисті правої руки, що піднімає верхнього, підхоплює лівою рукою, яка проходить перед його головою, ліву ногу верхнього за ступню. (Великі пальці кистей знаходяться з внутрішньої сторони ступенів ніг). Роблячи темп, нижній виштовхує верхнього вгору над собою на прямих руках (Рисунок № 101).

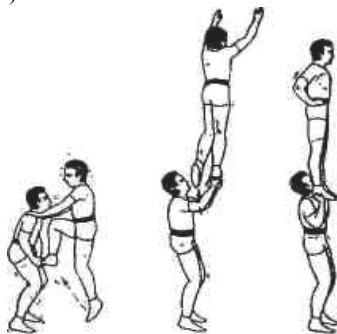


Рис. 101

Рисунок № 101.

Оберт зі стрибка в кистях у партнера на 180°.

Виконання. Так само як і в попередній вправі, верхній, відштовхнувшись від підлоги, повернувшись на 180°, стає двома ногами в кисті зігнутих і притиснутих до грудей рук нижнього. Це положення є вихідним як для даного, так і для багатьох інших вправ, описаних нижче в цьому розділі.

Із цього вихідного положення нижній робить темп і кидає верхнього вгору; верхній відштовхується прямими ногами від його рук, стрибає вгору, робить поворот на 180° справа наліво і знову стає в кисті нижнього обличчям до нього.

Нижній, кидаючи верхнього, підкручує його плечима і руками (більше плечима) і ловить його руками за ступні ніг.

Верхній, відштовхуючись, повертаючись і приходячи в кисті нижнього, не змінює прямого положення корпусу: руки на стегнах, голову тримає прямо, ноги випрямлені і злегка розведені в сторони.

Нижній у момент початкового положення кидка і прийняття верхнього стежить за правильним положенням своїх кистей, не опускаючи їх (Рисунок № 102).

При більш сильному кидку і високому стрибку верхній може зробити поворот у кистях у партнера на 360°.

Перша половина курбету – з ніг до рук.

(Див. Тема № 4. Темпові вправи – ляскач, копфшпрунг, фордершпрунг, курбет вправа «Курбет на підлозі»).

Вихідне положення. Верхній стоїть ногами в кистях, притиснутих до грудей рук нижнього. Корпус верхнього прямий без найменшого прогину в попереку, голову він тримає прямо, ноги випрямлені, прямі руки підняті вгору над собою долонями вперед і вимкнені в плечах.

Виконання. Нижній робить темп і кидає верхнього вгору; верхній відштовхується ногами і, відриваючись від рук нижнього, помахом рук зверху вниз різко згинає корпус вперед, піднімає його, робить першу половину курбету і виходить у стійку на кистях.

Верхній не шукає рук нижнього, а спрямовує прямі руки по ширині плечей і різко випрямляє ноги, посилаючи їх вгору, в стійку.

Нижній, викинувши вгору перед собою верхнього, залишає свої руки піднятими і приймає кисті рук верхнього.

Нижній пом'якшує хід верхнього, згинаючи свої руки, притискаючи їх до грудей і одночасно роблячи неглибоке присідання. Відбувається фіксація стійки в кистях. Це положення є вихідним для наступної вправи (Рисунок № 103).

Примітки.

1. При виконанні цієї вправи особливу увагу слід звернути на правильне положення кистей рук нижнього як в початковому положенні (ступні верхнього на кистях нижнього повинні знаходитися в строго горизонтальному положенні, п'яти ні в якому разі не повинні бути опущені), так і при виході верхнього в стійку на кистях (кисті нижнього не повинні опускатися).

2. Обидва партнери повинні робити темп одночасно.

3. Перша половина курбету набагато складніша другої, тому починати тренування слід із другої половини.



Рис. 102

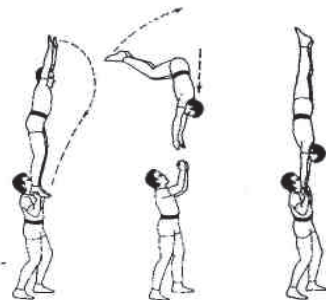


Рис. 103

Рисунок № 102–103.

Друга половина курбету – з рук на ноги в кисті партнера.

Виконання. З вихідного положення (верхній стоїть у кистях нижнього, в прямій стійці, руки його вимкнені в плечах), нижній виконує темп, роблячи руками рух вгору і трохи назад, злегка підриває і викидає верхнього, який, відштовхуючись своїми прямими руками від його рук, різко згинає корпус і опускає ноги, розводячи їх по ширині плечей нижнього (тобто верхній робить другу половину курбету).

Випрямляючи корпус, верхній стає ногами в кисті рук нижнього з піднятими вгору руками. Нижній, піймавши ступні ніг верхнього, трохи присідає, пом'якшуючи його прихід (Рисунок № 104).

Примітка. Освоївши обидві вправи, їх можна з'єднати разом, виконуючи в темп. Таким чином, верхній зробить у кистях у нижнього повний курбет.

Кидок нижнім верхнього в стійку в кистях обличчям один до одного (з Фуса).

Виконання. З вихідного положення (див. Розділ III, вправу «Сстрибки з однієї ноги з кидка партнера») верхній відштовхується правою (чи лівою) ногою від рук підкидаючого його нижнього, а руками – від його плечей і, згинаючи корпус вперед, піднімаючи таз, відривається від рук нижнього, кладе свої прямі руки в кисті його рук.

З'єднавши ноги, він стає в стійку на кистях в руках нижнього, зробивши таким чином першу половину курбету.

Нижній, підкинувши верхнього за праву (або ліву) ногу вгору перед собою, залишає руки піднятими і ловить кисті рук верхнього. Нижній полегшує верхньому вихід у стійку, різко згинаючи руки, притискаючи кисті до грудей (підриваючи верхнього) і одночасно роблячи неглибоке присідання. (Захоплення кистей див. Тема № 12. Силова акробатика, вправа «Лицьова стійка в кистях»). (Рисунок № 105).

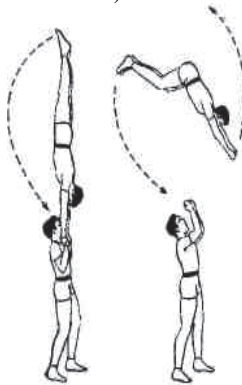


Рис. 104

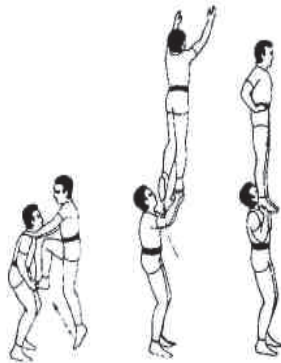


Рис. 105

Рисунок № 104–104.

Оберт у стійці в кистях у партнера на 180 °.

Вихідне положення. Верхній стоїть у стійці на кистях у нижнього.

Виконання. Нижній, тримаючи на зігнутих руках верхнього, робить темп, викидає верхнього вгору над собою, підкручуючи його плечима і руками справа наліво (треба стежити за правильним положенням своїх кистей).

Верхній, стоячи на кистях, одночасно з темпом нижнього, не змінюючи початкового положення своєї стійки (рук, плечей, корпусу), відривається від рук нижнього і за допомогою підкручування робить поворот праворуч наліво на 180°.

Нижній, викинувши верхнього, стежить за його поворотом, ловить його в кисті і приймає верхнього в лицьову стійку, пом'якшуючи його прихід неглибоким присіданням (Рисунок № 106).

Примітка. Освоївши цей поворот з положення лицьової стійки, верхній, приходячи в початкове вихідне положення, робить другий поворот на 180° у ту ж сторону. При посиленому тренуванні можливо робити поворот на 360°.

Фордершпрунг (переворот вперед зі стійки на кистях у кистях партнера).

Вихідне положення. Верхній стоїть у стійці на кистях зігнутих рук нижнього.

Виконання. Нижній із темпу викидає верхнього, який одночасно з темпом нижнього і з рухом його рук вниз, стоячи на кистях, злегка нахилиє корпус і прямі ноги вперед через стійку; одночасно з рухом рук нижнього вгору верхній відштовхується своїми прямими руками від рук нижнього і, відриваючись від його рук, сильно прогинає свій корпус у попереку, потім, залишаючи голову і руки відкинутими назад, він робить переворот вперед і, трохи роз'єднуючи ноги, приходить прямими ногами в кисті рук нижнього.

Піднявши груди і тримаючи голову прямо, він випрямляється з піднятими вгору руками. Нижній, викинувши верхнього, при перевороті ловить його за ступні ніг, пом'якшуючи його прихід невеликим присіданням (Рисунок № 107).

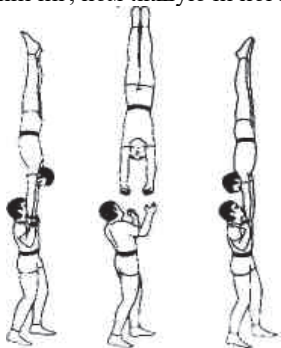


Рис. 106

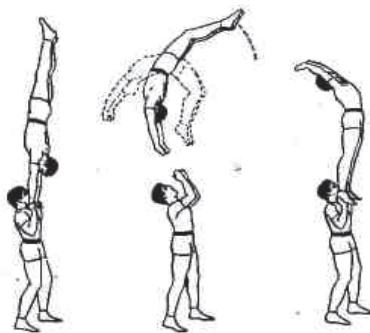


Рис. 107

Рисунок № 106–107.

Півфлік-фляк (переворот назад у кистях партнера).

Вихідне положення. Верхній стоїть ногами у кистях зігнутих рук нижнього. Корпус прямий, голова прямо, прямі, вимкнені в плечах руки, підняті вгору над собою долонями вперед. *Виконання.* Одночасно з темпом нижнього і з рухом його рук вниз верхній робить неглибоке присідання, злегка відхиляючи прямий корпус назад, не змінюючи при цьому положення голови і рук. Одночасно з рухом рук нижнього вгору (з його кидком) верхній відштовхується від його рук, випрямляє ноги, різко прогинається, робить переворот назад і приходиться у стан стійки на кистях. Нижній, роблячи темп, руками викидає верхнього, залишає руки піднятими і ловить верхнього після його перевороту за кисті рук.

Нижній пом'якшує його прихід у стійку на кистях, присідаючи, одночасно згинаючи руки і притискаючи їх до купу.

Верхній, прийшовши в стійку в кисті нижнього, випрямляючи і з'єднуючи ноги, приймає правильне положення стійки на кистях (Рисунок № 108).



Рис. 108

Рисунок № 108.

Описавши основні вправи цієї галузі акробатики, які виконують партнери майже однакової ваги, не можна не згадати про рекордні і високотехнічні вправи, які виконують наші артисти цирку. Ці вправи можна виконати тільки з партнером, вага якого менше ваги нижнього.

Наприклад:

1. Заднє груповане та переднє сальто у кистях нижнього.
2. Флік-фляк – заднє групувати сальто в темп в кистях нижнього.
3. Вихід у стійку в кистях із кидка руками нижнього (з Фуса) через півпереворота назад (півфлік-фляк) із приходом у лицьову стійку.
4. Переднє згруповане сальто з положення стійки в кистях з приходом знову в стійку в кисті нижнього. (Рекордні вправи в цій області вперше були виконані цирковими артистами Раїсою Калачовою і Михайлом Птициним).

На основі описаних вправ парної вольтижна роботи будуються вправи для трьох-чотирьох виконавців при одному верхньому, в яких виконуються різні

перекидання-перельоти верхнього в положенні стійки на кистях з кистей одного партнера до іншого.

Контрольні завдання:

1. Проаналізувати вольтижні акробатичні вправи – *різні стрибки верхнього в положенні стійки на кистях від кидків руками нижнім.*

Самостійна робота:

1. Відпрацювати *вхід на кисті партнера з поворотом на 180°.*
2. Відпрацювати *оберт з стрибка в кистях у партнера на 180°.*
3. Відпрацювати *першу половину курбета – з ніг до рук.*
4. Відпрацювати *другу половину курбета – з рук на ноги в кисті партнера.*
5. Відпрацювати *кидок нижнім верхнього в стійку в кистях обличчям один до одного (з Фуса).*
6. Відпрацювати *оберт в стійці в кистях у партнера на 180°.*
7. Відпрацювати *фордершпрунг (переворот вперед зі стійки на кистях у кистях партнера).*
8. Відпрацювати *півфлік-фляк (переворот назад в кистях партнера).*

Рекомендована література:

1. Акробатика : програма для училищ циркового и естрадного искусства по специальности № 2109 «Цирковое искусство» (отделение цирковых жанров). – М. : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.
2. Белохвостов Б. Н. Вольтижная акробатика / Б. Н. Белохвостов. – М. : Искусство, 2008. – 117 с.
3. Вишневский Э. А. Гимнасты-акробаты. Гимнастика: сб. статей. - М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 58–60.
4. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства / С. В. Кожевников. – М. : Искусство, 1984. – 222 с. : рис., 3-е изд., доп.
5. Коркин В.П. Акробатика / В.П. Коркин, М. : Физкультура и спорт, 2012. – 127 с.
6. Николаев Ю.К. Сложные акробатические прыжки / Ю.К. Николаев. М. : Физкультура и спорт, 1966. – 128 с.
7. Соколов Е.Г., Николаев Ю.К. Обучение акробатическим прыжкам / Е. Г. Соколов. – М. : Физкультура и спорт, 1961. – 182 с.

Тема № 15. Акробатичні групові силові піраміди.

Піраміди з трьох виконавців.

У групових пірамідах беруть участь три, чотири, п'ять та більше виконавців. Найбільш поширеними (так званими «силовими групами») є піраміди з трьох-чотирьох виконавців.

Цей розділ знайомить читачів з побудовою пірамід із трьох виконавців. Такі піраміди є основою для пірамід з великою кількістю учасників.

У пірамідах з трьох виконавців зайняті:

- 1) нижній, найбільш сильний і важкий по вазі;
- 2) середній, також сильний, що вміє добре тримати верхнього в стійці в кистях;
- 3) верхній, найлегший і спритний, що володіє стійкою на кистях жимом.

Стілка в кистях у середнього, що стоїть на підлозі з опорою на ноги лежачого нижнього.

Виконання. Нижній лягає спиною на підлогу і піднімає прямі, з'єднані разом ноги вгору. Верхній підходить позаду і стає ступнями в кисті нижнього, що лежать на підлозі біля плечей.

Середній підходить спереду, повертається спиною до ніг нижнього, відхиляє корпус назад, прогинаючись у попереку, береться руками за руки верхнього (хвatom для стійки в кистях) і з його підтримкою лягає плечима на ступні піднятих вгору ніг нижнього.

Тримаючи руки верхнього, середній випрямляє свої руки вгору перед собою, на яких верхній виходить в упор.

Коли середній випрямляє руки, нижній полегшує вихід верхньому в упор, виштовхуючи його вгору на прямих руках.

Відриваючи ноги від рук нижнього, вийшовши в упор, верхній згинає ноги в колінах, вичавлює стійку на кистях середнього (Рисунок № 109).

Зафіксувавши стійку, верхній, групуючись, сходить зі стійки, проносячи свої ноги між руками середнього, і стає на підлогу перед ним.

Середній, випроставшись, повертається до нижнього і, взявшись лівою рукою за праву руку нижнього, допомагає йому встати на ноги.

Стілка на кистях на ступнях нижнього із середнім, який тримає передню рівновагу в ногах нижнього.

Виконання. Нижній лягає спиною на підлогу, поклавши руки під спину, і піднімає прямі ноги вертикально вгору.

Середній підходить до нижнього з боку його голови, береться руками за його ноги і, переступивши вперед через нижнього між його ногами, зупиняється, відхиляється назад і повисає на напівзігнутих руках, обхопивши ступні нижнього із зовнішнього боку, тримаючись кистями рук за його п'яти; потім середній піднімає ноги від підлоги і робить передню горизонтальну рівновагу, стягуючи ноги нижнього.

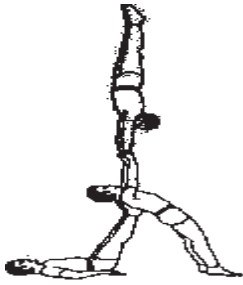


Рис. 109

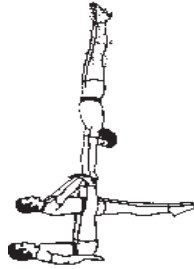


Рис. 110

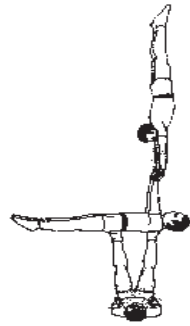


Рис. 111

Рисунок № 109–111.



Рис. 112



Рис. 113

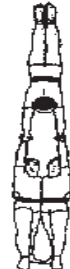


Рис. 114

Рисунок № 112–114.

Верхній підходить збоку, береться руками за ступні нижнього, відштовхується ногами від підлоги, виходить в упор і вичавлює стійку на кистях (Рисунок № 110).

Зафіксувавши стійку, верхній групуючись, проносить свої ноги між ногами нижнього і сходить вперед.

Середній опускає ноги, підтягується на руках, стає на підлогу, повертається і, подавши руку нижньому, допомагає йому піднятися.

Стойка на кистях у середнього, лежачого на ногах нижнього.

Виконання. Нижній лягає спиною на підлогу, підкладає руки під спину і піднімає ноги вертикально вгору, роз'єднавши їх по ширині плечей.

Середній стоїть збоку зліва спиною до нижнього, потім присідає, підставляє ступню лівої зігнутої ноги нижнього до тазу, відхиляється назад і подає руки, стоїть з іншого боку верхнього.

Відштовхнувшись від підлоги за допомогою верхнього, середній лягає лопатками на ступню правої ноги нижнього.

Нижній випрямляє ноги і тримає лежачого в горизонтальному положенні середнього.

Верхній, не відпускаючи рук середнього, відштовхується від підлоги, виходить в упор на піднятих вгору прямих руках середнього і потім вичавлює стійку на його кистях.

Нижній на прямих ногах тримає під балансом двох партнерів (Рисунок № 111).

Зафіксувавши піраміду, верхній, групуючись, проносить ноги вперед між руками середнього; нижній у той момент, коли верхній сходить на підлогу, згинає ліву ногу; верхній і середній, не відпускаючи рук, стають на підлогу; середній подає руку нижньому і допомагає йому піднятися.

Стойка на кистях на передпліччях нижнього, який тримає за руки середнього, що робить задню горизонтальну рівновагу з опорою плечей об стегна нижнього.

Виконання. Середній підходить спереду до нижнього, нахиляє корпус вперед, пропускає голову між ногами нижнього і спирається плечима об його стегна, піднімає прямі руки назад вгору.

Нижній бере середнього за передпліччя ближче до кистей і, присідаючи, відхиляє свій корпус назад, перетягуючи середнього, полегшуючи йому цим вихід у задню горизонтальну рівновагу.

Верхній підходить з лівого боку, береться за передпліччя рук нижнього, відштовхується двома ногами від підлоги, переводить всю опору на свої руки і виходить у стійку на кистях (Рисунок № 112).

Зафіксувавши стійку, верхній згинає руки, відштовхується ними і сходить на підлогу через голову нижнього. Нижній, випрямляючись, ставить середнього на підлогу перед собою.

Стойка на кистях на ступнях середнього, якого нижній тримає у вертикальному положенні вниз головою перед собою.

Виконання. Нижній і середній стоять впритул обличчям один до одного. Потім, відхиляючись вліво, вони охоплюють руками корпус один одного. Одночасно з поштовхом середнього нижній піднімає його, перевертає догори поштовхом і щільно притискає до себе.

Тримаючи середнього, нижній робить глибоке присідання і одночасно з цим середній згинає ноги.

Верхній підходить з лівого боку, береться руками за ступні ніг середнього, стає лівою ногою на ліве стегно нижнього, випрямляється на ньому, ставить праву ногу на його праве плече. У цей момент середній випрямляє ноги, верхній переносить весь упор на ступні прямих ніг середнього, вичавлює стійку на кистях (Рисунок № 113).

Зафіксувавши стійку, групуючись, верхній проносить ноги між ногами середнього і сходить на підлогу, нижній ставить на підлогу середнього.

Стійка на кистях нижнього і середнього.

Виконання. Нижній і середній стоять боком впритул, обхопивши руками один одного за талію.

Верхній стоїть перед ними спиною до них.

Нижній і середній беруть один лівою, інший правою рукою кисті рук верхнього, одним загальним темпом виштовхують його вгору в упор на свої прями руки, і верхній виходить у стійку на кистях (Рисунок 114).

Зафіксувавши стійку, верхній сходиться на підлогу в початкове положення.

Примітка. Освоївши підйом моста без верхнього, можна робити підйом моста з верхнім, хто стоїть у стійці в кистях середнього.

Піраміда «піднімається міст».

Виконання. Нижній лягає спиною на підлогу і, зігнувши ноги в колінах, ставить їх на підлогу по ширині плечей; середній підходить до голови нижнього, повертається до нього спиною, відхиляється назад і за допомогою верхнього, що стоїть збоку і підтримує його за руки, лягає спиною на груди нижнього, потім ставить ноги на підлогу в такому ж положенні, як і нижній.

Нижній міцно обхоплює руками груди середнього; одночасно впираючись у підлогу ногами, обидва піднімаються вгору, утворюючи міст. Верхній, що стоїть збоку, береться руками за кисті рук середнього (захопленням для стійки в кистях), відштовхується від підлоги, виходить в упор на підняті вгору прями руки середнього і робить стійку на кистях (Рис. 115).

Зафіксувавши піраміду, верхній, згинаючи ноги, сходиться між руками середнього на підлогу, нижній і середній відштовхуються один від одного, випрямляються і стають поруч з верхнім.

Примітка. Освоївши підйом моста без верхнього, можна робити підйом моста з верхнім, хто стоїть у стійці в кистях середнього.

Стійка на кистях на ногах середнього, який тримає передню горизонтальну рівновагу на плечах нижнього.

Виконання. Середній сідає верхи на плечі до нижнього, тримаючись руками за його голову, опускається вниз на підколінну.

Нижній охоплює зверху руками ноги середнього за гомілки і тримає їх прямо перед собою.

Верхній підходить спереду до нижнього, береться руками за ноги середнього вище підйому, відштовхується від підлоги, виходить в упор на прямих руках і вичавлює стійку на кистях.

Середній у той момент, коли верхній виходить в упор, відпускає руки від голови нижнього і, випрямляючись, приймає горизонтальне положення (Рис. 116).

Зафіксувавши піраміду, верхній сходиться на підлогу; середній, піднімаючись, сідає в початкове положення, береться руками за руки нижнього, який виштовхує його вгору зі своїх плечей, і ставить перед собою на підлогу.

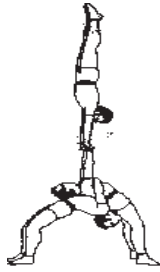


Рис. 115

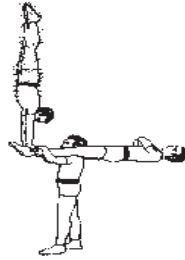


Рис. 116

Рисунок № 115–116.

Стійка на кистях на ступнях середнього, лежачого спиною на спині нижнього.

Виконання. Нижній підходить до середнього, (який стоїть до нього спиною), і нахилиє корпус вперед.

Середній, відхилиючись назад, лягає спиною на спину нижнього, пропускає свої руки під його руки і захоплює кистями рук його плечі, а нижній міцно обхоплює руками середнього.

Потім нижній, випрямляючись, піднімає лежачого у нього на спині середнього і залишається стояти, злегка прогнувшись у попереку і піднявши вгору голову, нахиливши корпус під кутом 135° ; середній піднімає ноги вертикально вгору.

Верхній підходить до них збоку зліва, береться руками за ноги середнього, стає лівою ногою на ліве стегно нижнього, що робить у цей момент присідання, правою – на груди середнього; нижній і середній випрямляють ноги, і на ступнях середнього верхній виходить у стійку на кистях (Рис. 117).

Зафіксувавши піраміду, верхній сходить зі стійки вперед на підлогу, проносячи свої ноги між ногами середнього. Нижній нахилиється вперед і середній, випрямляючись, сходить на підлогу з його спини.

Примітка. При побудові та фіксації будь-якої піраміди нижній повинен твердо стояти на ногах і не сходити з місця.

Стійка в кистях на двох різнобічних акробатичних мостах.

Виконання. Нижній, розставивши його по ширині плечей, прогинаючись, відхилиється назад; середній, що знаходиться у його голови, бере його за руки і допомагає йому плавно опуститися головою на підлогу. Опустившись, нижній робить міст, спираючись на лоб, і піднімає руки вгору.

Середній підходить до нижнього з боку голови, повертається до нього спиною і, відхилиючись назад, прогинаючись, лягає шиєю на з'єднані кисті нижнього, утворюючи другий міст.

Верхній підходить з боку ніг нижнього, береться руками за простягнуті до нього руки середнього і стає на ліву, потім на праву ногу нижнього. Середній піднімає прями руки вгору, і верхній виходить в стійку у нього на кистях (Рисунок № 118).

Зафіксувавши піраміду, верхній сходить зі стійки на підлогу через середнього, нижній відштовхує руками середнього, допомагаючи йому випрямитися, а середній, повернувшись до нижнього, піднімає його за руки.



Рис. 117

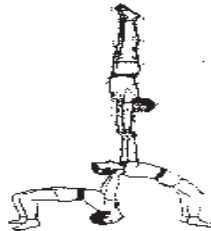


Рис. 118

Рисунок № 117–118.

Стойка в кистях на двох мостах.

Виконання. Нижній також робить міст і піднімає руки.

Середній, спираючись на руки нижнього, проносить ноги вперед і ставить їх на коліна нижнього.

Верхній, підійшовши позаду, підтримує середнього за плечі, допомагаючи йому опуститися на прямі руки нижнього.

Нижній, прийнявши середнього, підтримує його кистями під шию. Таким чином, виходять два мости.

Верхній, взявшись за кисті середнього, відштовхується від підлоги, виходить в упор на його прямі, підняті вгору руки, і віджимає стійку в кистях.

Середній у той момент, коли верхній відштовхується від підлоги, підтягує його руками вгору, полегшуючи йому вихід в упор (Рисунок № 119).

Зафіксувавши піраміду, верхній сходить зі стійки на підлогу вперед, повертається до середнього і, взявши його за руки, допомагає йому піднятися і встати на ноги; середній у свою чергу обертається до нижнього і піднімає його за руки.

Стойка на кистях на горизонтально витягнутих руках середнього, що стоїть головою на голові нижнього.

Виконання. Середній і нижній роблять стійку голова в голову (дивіться вище). Середній, що стоїть на голові, випрямляє свої руки перед собою стиснутими кулаками вперед і тримає їх на ширині плечей.

Нижній тримає його руки за передпліччя.

Одночасно з присіданням нижнього верхній береться за зап'ястя середнього і, відштовхуючись від підлоги, виходить на них в упор. У цей час нижній випрямляється, а середній відхиляє корпус назад для рівного розподілу центру ваги на голові нижнього, який, таким чином, тримає двох чоловік.

Вийшовши в упор, верхній вичавлює стійку на кистях (Рисунок №120).

Зафіксувавши стійку, верхній сходить на підлогу; нижній повертається в праву сторону і знімає середнього на підлогу.

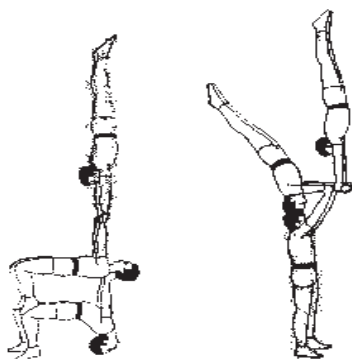


Рис. 119

Рис. 120

Рисунок № 119–120.

Стілка в кистях у середнього, що стоїть на колінах нижнього (напівколона).

Виконання. Нижній підходить до середнього, що стоїть до нього спиною, і бере його за талію, а середній бере руки нижнього за зап'ястя. Обидва партнери одночасно роблять темп; нижній, присідаючи і злегка відхиляючись назад, піднімає вгору на себе середнього, який стає на стегна нижнього на повну ступню.

Нижній, встановивши середнього, перехопленням бере його руками за коліна прямих ніг, відхиляє свій корпус назад і випрямляє руки; середній, випроставшись, стоїть на ногах нижнього, тримаючи пензля над плечима.

Верхній підходить зліва, лівою рукою береться за ліву руку нижнього, а правою рукою дотримується за його голову, ставить ліву ногу на ліву ногу нижнього (ближче до корпусу), а праву, спираючись руками, – на праве плече нижнього; потім він переносить ліву ногу на ліве плече нижнього і, тримаючись руками за кисті середнього, випрямляється.

Взявшись руками за руки верхнього, середній випрямляє свої руки і піднімає їх вгору, і верхній, спираючись правою ногою на голову нижнього, виходить в упор на прями руки середнього і, віджимаючись, робить стійку на кистях (Рисунок № 121).

Зафіксувавши піраміду, верхній сходить зі стійки між руками середнього, який, згинаючи руки, проводить його вперед, і вони разом зістрибують з колін нижнього.

Примітка. При виході верхнього в упор на руках середнього нижній для збереження рівноваги відхиляє середнього злегка назад.

Піраміда з трьох стійок на кистях.

Виконання. Нижній і середній на невеликій відстані стають обличчям один до одного; одночасно присідаючи, обидва ставлять кисті на підлогу по ширині плечей на відстані 70–80 см один від одного і роблять стійки на кистях.

Верхній стає в середині між нижнім і середнім, присідаючи, кладе ліву руку на шию одного, праву – на шию іншого і, віджимаючись, виходить у стійку на кистях. Відбувається фіксація піраміди з трьох стійок (Рисунок № 122).

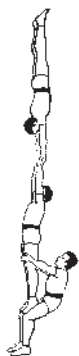


Рис. 121

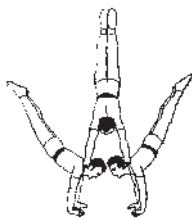


Рис. 122

Рисунок № 121–122.

Стійка в кистях у середнього, що стоїть на ногах нижнього.

Виконання. Нижній лягає спиною на підлогу; з боку голови до нього підходить середній і, взявшись за його руки, виходить в упор, групується і стає ступнями на ступні зігнутих і розведених по ширині плечей ніг нижнього; потім середній переносить свою вагу на ноги, відпускає руки і випрямляється на весь зріст на ногах нижнього.

У цей час нижній випрямляє ноги і підкладає руки під себе (для упору).

Верхній підходить спереду до середнього, який у цей момент робить присідання, береться за його руки і, відштовхнувшись від підлоги, за допомогою середнього, який в цей момент випрямляється і підтягує його до себе, стрибає вгору на шкарпетки середнього, стає до нього обличчям і щільно притискається до його корпусу.

Відпустивши руки середнього, верхній тримається правою рукою за його голову, а лівою – за його праве плече.

Середній обхоплює правою рукою талію верхнього, присідає і просовує ліву руку між його ногами. Випрямляючись, піднімаючи верхнього на лівій руці, середній підсаджує його до себе на ліве плече.

Сидячи верхи на лівому плечі середнього, верхній згинає ліву ногу, спирається нею на зігнуту, підставлену йому ліву руку середнього, потім, спираючись правою рукою на ліву руку середнього і лівою – на його голову, піднімається, ставить спочатку праву, потім ліву ногу на плечі середнього (середній у цей час підтримує верхнього за ноги) і випрямляється.

Потім середній відпускає ноги верхнього, бере його за кисті рук і піднімає свої прямі руки вгору; верхній, спираючись на прямі руки середнього, вичавлює стійку на кистях (Рисунок № 123).

Зафіксувавши піраміду, верхній, групуючись, сходить зі стійки, пропускає ноги між руками середнього; середній, згинаючи руки, опускає верхнього і зістрибує разом з ним на підлогу, потім середній повертається і піднімає з підлоги першого.



Рис. 123

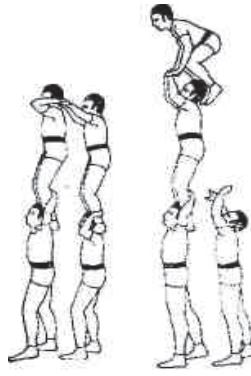


Рис. 124



Рис. 125

Рисунок № 123–125.

Акробатична колона.

У масовій партнерній акробатиці і особливо в так званій «плечовій акробатиці» колони з трьох осіб, що стоять один на одному, є одним з основних елементів, що дають можливість побудувати різноманітні трюки. Колона з трьох чоловік будується кількома способами.

Основні з них:

1. Шиккування колони з входом верхнього позаду;
2. Шиккування колони з входом верхнього спереду. Обидва способи в свою чергу діляться на кілька варіантів.

Побудова колони з входом верхнього позаду

Вихідне положення. Середній стоїть на плечах нижнього, який міцно охоплює руками його ноги, плечі і лікті нижнього розгорнуті в сторони, голова піднята, спина пряма.

Виконання. Четвертий партнер, що стоїть позаду (допомагає) бере до себе на плечі верхнього і підносить його впритул до колони.

Верхній береться за кисті зігнутих у ліктях рук середнього, які той тримає над плечима. Всі четверо готові і чекають звукового сигналу нижнього для входу верхнього на колону.

За умовним сигналом нижнього, середній допомагає, одночасно роблячи темп (подвійний: вниз і вгору), у цей час верхній відштовхується від плечей, допомагає і, спираючись на підняті вгору прямі руки середнього, групується, стає на плечі середнього; середній відпускає руки верхнього, охоплює його ноги і притискає їх до голови. Верхній, стоячи на плечах середнього, випрямляється на весь зріст (Рисунок № 124).

Вищеописане шиккування колони використовується в плечовій акробатиці, а також у груповій силовій акробатиці (як акробатична піраміда) і завершується в останньому випадку стійкою верхнього в кистях середнього.

Примітка. Зверніть увагу на правильне положення нижнього і середнього як під час побудови колони, так і під час її фіксації.

Нижній тримає колону під балансом, а не силою; якщо колона відхиляється в якусь сторону, нижній сам повинен збалансувати колону, тобто, підійти в бік відхилення колони.

Завдання верхнього і середнього – зберегти правильне положення, тримати корпус прямо, не відхиляючи і не згинаючи його, голову тримати також прямо. Цим вони допомагають нижньому встановити баланс і не сходити з місця.

Піраміда-колона зі стійкою в кистях – полегшений варіант

Виконання. Колона будується з входом верхнього спереду (детальний опис такої побудови колони дивіться нижче.) Верхній, вставши на плечі середнього, спираючись на його підняті вгору прямі руки, робить стійку в кистях (Рисунок № 125). Зафіксувавши піраміду, верхній, групуючи, сходить вперед на підлогу (схід з колони дивіться нижче).

Піраміда-колона зі стійкою в кистях – ускладнений варіант.

Виконання. Колона будується таким же способом, як і попередня, тільки верхній не стає на плечі середнього, а, злітаючи вгору, групуючись, одразу виходить в упор на зігнуті, а потім прямі руки середнього і робить стійку в кистях.

Побудова колони з входом верхнього спереду – полегшений варіант.

Виконання. Середній стоїть на плечах нижнього, робить присідання (зберігаючи пряме положення корпусу); верхній підходить спереду до нижнього, береться за кисть середнього, одночасно з темпом нижнього відштовхується від підлоги, за допомогою рук середнього стрибає вгору і стає на лікті нижнього перед середнім. Відпустивши руки середнього, верхній тримається правою рукою за його голову, а лівою – за його праве плече.

Середній обхоплює правою рукою талію верхнього, присідає і просовує ліву руку між його ногами. Випрямляючи, піднімаючи верхнього на лівій руці, середній підсаджує його до себе на ліве плече.

Сидячи верхи на лівому плечі середнього, верхній згинає ліву ногу, спирається нею на зігнуту, підставлену йому ліву руку середнього, потім, спираючись правою рукою на праву руку середнього і лівою на його голову, піднімається, ставить спочатку праву, потім ліву ногу на плечі середнього, а середній у цей час, притримуючи верхнього за ноги, випрямляється.

Побудова колони з входом верхнього спереду – ускладнений варіант.

Вихідне положення. Середній стоїть на плечах нижнього, який спирається на виставлену вперед ліву ногу.

Виконання. Обидва одночасно роблять присідання, зберігаючи пряме положення корпусу.

Верхній стоїть перед нижнім, береться за схрещені руки середнього (руки середнього – права зверху, ліва знизу; руки верхнього – в зворотному положенні) і ставить ступню лівої ноги на підставлену йому долоню лівої руки нижнього, яку

той тримає на лівому стегні біля корпусу; нижній правою рукою міцно притискає до голови праву ногу середнього.

Одночасно з темпом нижнього верхній відштовхується лівою ногою від кидаючої його лівої руки випрямляючогося нижнього (який після кидка лівою рукою знову захоплює ліву ногу середнього) і за допомогою підтягуючих його рук випрямляючогося середнього стрибає вгору, повертаючись направо на 180°, спираючись на підняті вгору прямі руки середнього, групується, стає одразу двома ногами на плечі середнього (після цього середній перехоплює його за ноги і випрямляється).

Схід з колони не залежить від способу її побудови і зазвичай виконується наступним чином: середній відпускає ноги верхнього і подає йому руки; верхній, взявшись за них, знімає ноги з плечей середнього і, спираючись на руки, одночасно з присіданням нижнього і середнього зістрибує вперед, на підлогу. Виняток становить собою так звана *падаюча колона*.

Виконання падаючої колони. Всі троє, випроставшись, стоять на плечах один в одного.

Нижній виставляє вперед ліву ногу, переносить на неї основний опір, робить на ній присідання і одночасно повільно нахиляє свій прямий корпус вперед; верхній і середній в цей час також повільно посилають свій прямий корпус вперед, втрачаючи рівновагу, верхній відштовхується від плечей середнього, а середній – від плечей нижнього, обидва зістрибують на підлогу, верхній якнайдалі від середнього, а середній – від нижнього.

Після того, як верхній і середній зістрибнули на підлогу, всі троє одночасно роблять перекид вперед (Рисунок № 126).



Рис. 126

Рисунок № 126.

Масові акробатичні піраміди

Кількість виконавців, зайнятих у масових пірамідах, не обмежена, але їх повинно бути не менше семи осіб. Масові піраміди є красивим спортивним видовищем і знаходять собі широке застосування як на святах, виступах і парадах, так і в цирковому мистецтві.

При їх описі в цьому навчальному посібнику даються ті назви, які вони мають в цирку, звідки вони і набули поширення в спорті. Ці назви, можливо, не зовсім правильно їх визначають, але, у всякому разі, допомагають виконавцям швидко орієнтуватися при побудові цих пірамід у виступах.

Малі ворота (сім виконавців).

Виконання. Будується колона з трьох осіб, потім двоє підходять справа і зліва до нижнього. Хто підійшов справа, кладе ліву кисть на праве плече нижнього, тримаючись правою рукою за його передпліччя; той, хто підійшов зліва, кладе праву кисть на ліве плече нижнього, тримаючись лівою рукою за його передпліччя; перший піднімає ліву ногу, другий – праву.

Двоє інших виконавців підходять до них позаду, беруть їх за підняті ноги і по сигналу нижнього піднімають їх вгору на прямі руки до горизонтального положення.

Піднімаючись вгору, двоє висять, повертаються боком, випрямляють руки, роблять упор – перший на лівій руці, другий – на правій, впираючись головою в ноги середнього, що стоїть на плечах у нижнього, і кладуть вільні руки на стегна (Рисунок № 127).

Стінка (сім виконавців).

Виконання. Двоє нижніх стоять поруч на відстані витягнутих рук, двоє середніх стають до них на плечі.

Підходять троє верхніх; один стає між нижніми, двоє інших – з боків, і всі троє піднімають руки; середні, присідаючи, беруть верхніх за руки; нижні, відпускаючи руки від ніг середніх, беруть ними верхніх за талії, і за загальним сигналом троє верхніх стрибають вгору.

Середні, випрямляючись, піднімають їх на свої прямі руки, а нижні, випрямляючи руки в сторони, розпирають їх (Рисунок № 128).

Примітка. З великою кількістю виконавців стінку можна подовжити.

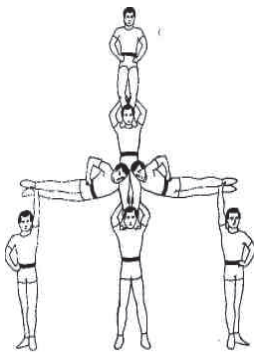


Рис. 127

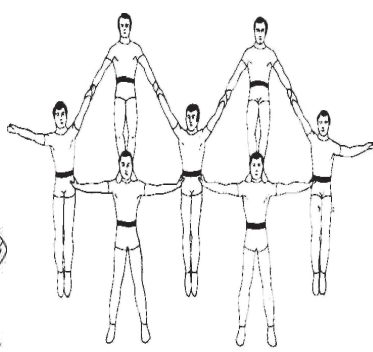


Рис. 128

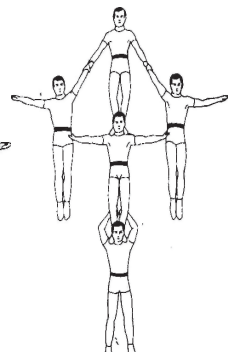


Рис. 129

Рисунок № 127–129.

Великий орел (п'ять виконавців, два допомагають).

Виконання. Будується колона з трьох осіб. Двоє допомагають: ставлять до себе на плечі двох верхніх і підносять їх з різних сторін до колони.

Верхні подають по одній руці третього верхньому, що стоїть на колоні, який, присідаючи, бере їх своїми руками.

Середній, відпускаючи руки від ніг верхнього, що стоїть у нього на плечах, береться за талії верхніх, що стоять збоку.

За сигналом нижнього верхній, випрямляючись, піднімає двох верхніх на прямі руки, а середній, випрямляючи руки в сторони, розпирає їх, двоє допомагають, відходять в сторони, і двоє верхніх повисають на руках центрального верхнього (Рисунок № 129).

Великі ворота (одинадцять виконавців).

Виконання. Будується колона з трьох осіб. Двоє нижніх беруть на плечі двох середніх і підносять їх до колони. Двоє середніх беруться за плечі центрального середнього, що стоїть в колоні, кожен ставить на плечі нижнього одну ногу, тримаючи іншу вільно; два нижніх, взявши на плечі двох інших виконавців, знову підходять з ними з різних сторін до колони і зупиняються від неї на відстані півтора метра.

Ті, хто стоїть на плечах у нижніх, присідають, беруть вільні ноги бічних середніх, що стоять на плечах центрального нижнього, який тримає колону; за загальним сигналом, випрямляючись, піднімають бічних середніх вгору на своїх прямих руках до горизонтального положення, і бічні середні виходять в упор на плечах центрального середнього, що стоїть у колоні.

Потім такі два виконавці підходять з різних боків до колони, беруться тим же способом руками за плечі нижнього і піднімають по одній нозі.

Двоє нижніх, що знаходяться по сторонах колони, присідають, беруть кожен однією рукою за підняті назад ноги двох виконавців і, випрямляючись, піднімають їх вгору однією рукою до горизонтального положення (Рисунок № 130).

Колодязь (дев'ять виконавців).

Виконання. Четверо нижніх стають до центру кола обличчям, кладуть руки на плечі один одному і, широко розставивши ноги, роблять глибоке присідання.

Троє середніх підбігають з трьох сторін до нижніх і одночасно залазять до них на плечі, створюючи другий ярус піраміди; кожен середній стає однією ногою на плече одного нижнього, інший – на плече іншого, охоплюють один одного руками і роблять присідання.

Підходять двоє верхніх; кожен стає між двома нижніми, ставить ліву ногу на праве стегно нижнього, який стоїть з лівого боку, береться лівою рукою за ліву руку середнього, відштовхується правою ногою від підлоги, переносячи всю вагу на ліву ногу, береться правою рукою за руку середнього, підтягується на ній, відпускаючи ліву руку, і ставить праву ногу на ліве плече нижнього, який стоїть праворуч.

Потім кожен верхній береться лівою рукою за голову, що знаходиться зліва від нього середнього, ставить ліву ногу на його праве стегно, правою рукою береться за голову, що знаходиться праворуч від нього середнього і, спираючись обома руками на голови середніх, ставить праву ногу на ліве плече правого середнього, потім ліву ногу на праве плече лівого середнього.

Обидва верхніх, піднявшись вгору, випрямляються, беруться руками один за одного, утворюючи третій ярус піраміди; в цей час вся піраміда випрямляється. У піраміді є два нижніх із середніми, що стоять у них на одному плечі; ці нижні, відпускаючи руки один одного, відходять назад, розгортаючи піраміду, утворюючи стінку (Рисунок № 131).

Примітка. Піраміда ускладнюється введенням ще одного верхнього, який піднімається на третій ярус.

Все на одного (до одинадцяти виконавців).

Ця піраміда вимагає від основного нижнього великої фізичної сили і досконалого почуття балансу. У піраміді беруть участь від 6 до 11 виконавців.

Для більшої ясності при описі побудови цієї піраміди будемо називати виконавців за номерами в послідовності їх зайнятості в побудові піраміди.

Нижній – № 1, середній, стоїть на його плечах, – № 2, верхній, завершальний колону, – № 3.

Виконання. № 1, 2 і 3 будують колону, № 4 підходить спереду до колони, обіймає руками верхню частину корпусу нижнього і за допомогою підтримуючого його за талію № 10 сідає верхи на нижнього, обхоплюючи його ногами за талію (схрещуючи ноги за його спиною); № 5, підійшовши до колони позаду, обіймає руками груди нижнього, за допомогою № 11 сідає верхи на ноги № 4 і тримає свої прями ноги в горизонтальному положенні, притискаючи їх до корпусу нижнього; № 6 підходить спереду до колони, за допомогою № 10 та 11 сідає верхи на ноги № 4; № 7, підійшовши до колони позаду, за допомогою № 10 та 11 сідає верхи на ноги № 5, дотримуючись руками за нижнього. № 10 і 11 беруть за плечі № 8 і 9 і підносять їх з різних сторін впритул до колони, № 8 і 9 щільно охоплюють руками (кожен однією рукою) спину № 2 і, переходячи з плечей № 10 і 11, стають кожен однією ногою на відповідне плече нижнього, ставлячи іншу ногу, не спираючись на неї, на передпліччя рук нижнього. № 10 і 11 підходять збоку з різних сторін до нижнього, одночасно охоплюють руками його плечі і, підтягшись на руках, знявши ноги з підлоги і зігнувши їх, плавно повисають на плечах нижнього, щільно затискаючи своїми колінами коліна нижнього (Рисунок № 132).

Примітка. При побудові цієї піраміди нижній приймає кожного партнера по своєму сигналу; розпад піраміди відбувається також за сигналом нижнього в порядку, зворотному її побудові. Нижній тримає піраміду на прямих ногах, випрямивши корпус, не сходячи з місця.

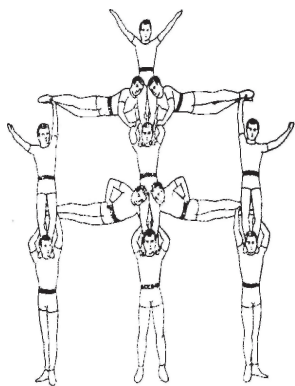


Рис. 130

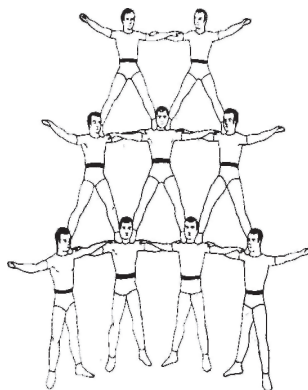


Рис. 131



Рис. 132

Рисунок № 130–132.

Контрольні завдання:

1. Дати характеристику поняттю «*акробатичні групі силові піраміди*».
2. Дати характеристику поняттю «*акробатична колона*».
3. Дати характеристику поняттю «*піраміди з трьох виконавців*».

Самостійна робота

1. Відпрацювати *стійку в кистях у середнього, що стоїть на підлозі з опорою на ноги лежачого нижнього*.
2. Відпрацювати *стійку на кистях на ступнях нижнього із середнім, що тримає переднє рівновагу в ногах нижнього*.
3. Відпрацювати *стійку на кистях у середнього, лежачого на ногах нижнього*.
4. Відпрацювати *стійку на кистях на передпліччях нижнього, який тримає за руки середнього, що робить задню горизонтальну рівновагу з опорою плечей об стегна нижнього*.
5. Відпрацювати *стійку на кистях на ступнях середнього, якого нижній тримає в вертикальному положенні вниз головою перед собою*.
6. Відпрацювати *піраміду «піднімається міст»*.
7. Відпрацювати *стійку на кистях на ногах середнього, який тримає передню горизонтальну рівновагу на плечах нижнього*.
8. Відпрацювати *стійку в кистях на двох різнобічних акробатичних мостах*.
9. Відпрацювати *стійку на кистях на горизонтально витягнутих руках середнього, що стоїть головою на голові нижнього*.
10. Відпрацювати *стійку в кистях у середнього, що стоїть на колінах нижнього (напівколона)*.
11. Відпрацювати *стійку в кистях у середнього, що стоїть на ногах нижнього*.
12. Відпрацювати *побудову колони з входом верхнього позаду*.
13. Відпрацювати *піраміду-колону зі стійкою в кистях – полегшений варіант*
14. Відпрацювати *побудову колони з входом верхнього спереду – ускладнений варіант*.
15. Відпрацювати *виконання падаючої колони. Масові акробатичні піраміди*
16. Відпрацювати *малі ворота (сім виконавців)*.
17. Відпрацювати *стінку (сім виконавців)*.
18. Відпрацювати *великий орел (п'ять виконавців, два допомагають)*.
19. Відпрацювати *великі ворота (одинадцять виконавців)*.
20. Відпрацювати *колодязь (дев'ять виконавців)*.
21. Відпрацювати *все на одного (до одинадцяти виконавців)*.

Рекомендована література:

1. Белохвостов Б. Н. Вольтижная акробатика / Б. Н. Белохвостов. – М. : Искусство, 2008. – 117 с.
2. Вишневский Э. А. Гимнасты-акробаты. Гимнастика: сб. статей. - М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 58–60.
3. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства / С. В. Кожевников. – М. : Искусство, 1984. – 222 с. : рис., 3-е изд., доп.

РОЗДІЛ 4.
НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ
«ПАНТОМІМА», «ІЛЮЗІЯ ТА МАНІПУЛЯЦІЯ», «КЛОУНАДА»,
«СУЧАСНИЙ ЕСТРАДНИЙ ТАНЕЦЬ»

спеціалізація ілюзія та маніпуляція виконує мінімальну кількість вправ з акробатики, враховуючи специфіку даного жанру, а також враховуючи фізичні якості студента.

спеціалізації : «пантоміма», «клоунада», «сучасний естрадний танець» виконують програму в повному об'ємі.

Пер ш и й с е м е с т р

Група дівчат

Тема № 16. Статистичні вправи.

1. Рівновага на одній нозі, інша – попереду, зігнута під кутом.
2. Стійка на лопатках з опорою рук під спину з заднього півкульбіта.
3. Стійка на голові і руках махом однієї ноги або поштовхом двох ніг через угруповання.
4. Вихід в стійку на руках махом однієї ноги.

Тема № 17. Вправа на гнучкість і розтягування.

1. Міст і положення лежачи на спині з нахилом назад. Міст з перегинанням назад на дві руки.
2. Повільний переверот з кроку вперед махом однієї ноги з приходом на дві ноги окремо.
3. Напівшпагати та шпагати.

Тема № 18. Кульбіти і каскади.

1. Кульбіт вперед з упору присівши. Кульбіти вперед у темпі.
2. Кульбіт зі стійкою на голові.
3. Кульбіт вперед з кроку опорою рук без захоплення угруповання з приходом на одну ногу, інша нога попереду пряма.
4. Каскадний кульбіт з місця.

Тема № 19. Вправи з трампліну та з гімнастичного містка.

1. Відштовхувальні стрибки з містка з розбігу.
2. Темпових стрибків з трампліна з місця вперед і назад.

Контрольний урок, залік, екзамен.

Пропонований порядок вправ можна змінювати на розсуд викладача, але з обов'язковим охопленням всіх елементів.

1. Рівновага на одній нозі, інша – попереду, зігнута під кутом.

2. Кульбіт вперед по одній нозі з опорою рук на килим і без захвату угруповання. Прихід на одну ногу, друга – попереду пряма. Повільне перекидання вперед однієї ноги з приходом на дві ноги окремо.
3. Кульбіт назад.
4. З півкульбіта назад стійка на лопатках з опорою рук під спину.
5. Півкульбіт вперед.
6. Каскадний кульбіт.
7. Стійка на голові і руках поштовхом двох ніг через групування.
8. Кульбіт вперед зі стійкою на голові. Підскок.
9. Колесо (вбік) праворуч та ліворуч з вальсета.

Самостійна робота:

1. Відпрацювання *статистичних вправ*.
2. Відпрацювання *вправ на гнучкість і розтягування*.
3. Відпрацювання *кульбітів і каскадів*.
4. Відпрацювання *вправ з трампліну та з гімнастичного містка*.

Група хлопців

Тема № 20. Статистичні вправи.

1. Стійка на лопатках з опорою рук під спину з заднього півкульбіта.
2. Те саме з упору лежачи, підтягуючи прямі ноги і підгинаючи голову на передній півкульбіт.
3. Стійка на голові і руках з махом однієї ноги або поштовхом двох ніг через угруповання.
4. Стійка на руках з махом однієї ноги.

Тема № 21. Вправи на гнучкість і розтягування. Кульбіти.

1. Міст з положення лежачи на спині або з перегинання назад, з опорою на руки, ноги нарізно.
2. Напівшпагати та шпагати – з правої та лівої ноги, поперековий.
3. Кульбіти та каскад.
4. Кульбіт вперед з упору присівши.
5. Кульбіт зі стійкою на голові і на руках.
6. Кульбіт у темпі.
7. Кульбіт по одній нозі з опорою руками.
8. Кульбіт назад з упору присівши.
9. Кульбіт назад у темпі.
10. Каскадний кульбіт, присідаючи з місця.
11. Каскадний кульбіт з підскоку.
12. Кульбіт бічний.

Тема № 22. Темпові вправи.

1. Колесо (вбік) праворуч та ліворуч з місця.
2. Колесо (вбік) праворуч та ліворуч з вальсету.
3. Лякач з положення лежачи з опорою рук біля плечей на зігнуті ноги нарізно.

4. Лягскач з руками на стегнах на зігнуті ноги нарізно.
5. Копфшпрунг на напівзігнуті ноги.
6. Фордершпрунг з вальсета та з розбігу на напівзігнуті ноги.

Тема № 23. Вправи з трампліну та з гімнастичного містка.

1. Темпові стрибки з містка з розбігу поштовхом двох ніг.
2. Темпові стрибки з трампліну з місця і з розбігу поштовхом двох ніг.

Контрольний урок, залік, екзамен.

1. Стійка на голові і руках поштовхом двох ніг через угруповання.
2. Стійка на голові, кульбіт вперед з упору лежачи.
3. Кульбіт назад.
4. Кульбіт назад підскок вгору, падіння в упор лежачи.
5. Півкульбіт вперед, підтягуючи прямі ноги, в стійку на лопатках, «берізка» з переходом рук під спину.
6. Півкульбіт вперед зі стійки на лопатках – встати.
7. Каскадний кульбіт.
8. Стійка на руках однієї ноги (фіксація за допомогою викладача). Схід на ноги.
9. Кульбіт вперед по одній нозі без захоплення угруповання, інша нога пряма.
10. Підскок. Вальсент – колесо (вбік).
11. Копфшпрунг з настанням на напівзігнуті ноги.
12. Фордершпрунг з вальсета та з розбігу на напівзігнуті ноги.

Самостійна робота:

1. Відпрацювання статистичних вправ.
2. Відпрацювання вправ на гнучкість і розтягування.
3. Відпрацювання кульбітів і каскадів.
4. Відпрацювання вправ з трампліну та з гімнастичного містка.

Рекомендована література:

1. Акробатика : программа для училищ циркового и эстрадного искусства по специальности № 2109 «Цирковое искусство» (отделение цирковых жанров). – М. : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.
2. Акробатика: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Е. Г. Соколова. М. : Физкультура и спорт, 1973. – Изд. № 2-е. – 160 с.
3. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства / С. В. Кожевников. – М. : Искусство, 1984. – 222 с. : рис., 3-е изд., доп.
4. Orel Dmytriy. Features of the specificity of the circus genre of Acrobatics in the educational and creative process of the Kyiv City Academy Variety and Circus Arts. Paradigme of knowledge. – Section "Art". – Muscat, Oman: Center for International cooperation ТК "Meganom". – 2017. – № 3 (23). – p. 131–133.
5. Цирковые термины [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://circus.narod.ru/termin.htm>. – Заголовок з екрана.

Другий семестр

Група дівчат

Тема № 24. Статистичні вправи.

1. Рівновага на одній нозі («ластівка»).
2. Сійка на лопатках із заднього півкульбіта з опорою рук на килим.
3. Сійка на лопатках з півкульбіта вперед з прямими ногами з опорою рук під спину і те ж з опорою рук об килим.
4. Сійка на голові і руках жимом через угруповання.
5. Сійка на руках махом однієї ноги (за допомогою викладача).

Тема № 25. Вправи на гнучкість і розтягування. Кульбіти.

1. «Міст» зі сійки на руках (за допомогою викладача).
2. Повільний переворот вперед з кроку з приходом на одну ногу.
3. Повільний переворот назад з «моста» махом однієї ноги (за допомогою викладача).
4. Шпагат ковзанням назад або вперед.
5. Кульбіти і каскади
6. Кульбіт вперед – «пістолет» із захопленням руками гомілки поштовховою ногою.
7. Кульбіти вперед, ноги схрестивши, із захопленням руками пальців ніг.
8. Кульбіти назад.
9. Кульбіт бічний по землі і через стіл.
10. Каскадні кульбіт з розбігу.

Тема № 26. Темпові вправи.

1. Колесо (вбік) з місця вправо праворуч та ліворуч.
2. Колесо (вбік) з розбігу праворуч та ліворуч.
3. Копфшпрунг на напівзігнуті ноги.
4. Копфшпрунг на прямі ноги.
5. Лягскач з положення лежачи на спині з опорою рук об стегна на зігнуті ноги нарізно.
6. Фордершпрунг із розбігу на напівзігнутих і прямих ногах.
7. Курбет зі сійки з височини (за допомогою викладача).
8. Рондад.
9. Флік-фляк.
10. Вправи з трампліна і з містка.
11. Вивчення поштовхових стрибків з містка з розбігу однією або двома ногами.
12. Вивчення темпових стрибків з трампліна з місця вперед і назад з угрупованням і з розбігу вперед.

Контрольний урок, залік, екзамен.

1. Сценічний вихід – уклін.
2. «Ластівка» з захопленням гомілки.
3. Сійка на руках махом однієї ноги.

4. «Міст» зі стійкою.
5. З «моста» встати вперед.
6. Копфшпрунг на прями ноги.
7. Каскад з місця зі стійки плавця.
8. Стійка на голові через угруповання.
9. Стійка на голові з переходом у стійку на лопатках.
10. Підйом з розгинанням (лягскач).
11. Колесо праворуч та ліворуч.
12. Переворот на одну ногу вперед і назад.
13. Фордершпрунг на дві ноги.
14. Шпагат – правий, лівий, поперековий.

Самостійна робота

1. Відпрацювання *статистичних вправ*.
2. Відпрацювання *вправ на гнучкість і розтягування*.
3. Відпрацювання *кульбітів і каскадів*.
4. Відпрацювання *темпових вправ*.

Група хлопців

Тема № 27. Статичні вправи.

1. Стійка на голові і руках жимом в угрупованні.
2. Стійка на голові з переходом у стійку на лопатках з опорою рук під спину або об килим – «берізка».
3. Стійка на руках махом однієї або поштовхом двох ніг.

Тема № 28. Вправи на гнучкість і розтягування.

1. «Міст» з положення лежачи на спині або стоячи з двох ніг прогин назад.
2. Розгин в «міст» зі стійки на голові, ноги нарізно.
3. Напівшпагати глибокі. Шпагат – правий, лівий, поперековий.

Тема № 29. Кульбіти і каскади.

1. Стійка на руках, кульбіт вперед з угрупованням і без угруповання по одній нозі, інша – попереду пряма.
2. Кульбіт вперед з кроку, із захопленням руками гомілки поштовхом ноги з приходом на одну ногу, інша – попереду пряма («пістолет»).
3. Каскадний кульбіт із височини (на мати).
4. Каскадний кульбіт із розбігу (на мати).

Тема № 30. Темпові вправи.

1. Колесо (вбік) праворуч та ліворуч.
2. Колесо (вбік) з розбігу з опорою на одній руці.
3. Копфшпрунг із місця на прями ноги.
4. Лягскач з напівкульбіта вперед опорою рук об килим і подальшим переведенням рук на стегна на напівзігнуті ноги нарізно.

5. Лягскач з основної стійки, ноги нарізно з напівкульбіта вперед руками на стегнах.
6. Лягскач зі стійки на голові.
7. Курбет з височини, зі стійки на ноги.
8. Фордершпрунг з розбігу на прями ноги.
9. Рондад. Флік-фляк. Задне сальто в угруповання.
10. Вправи з трампліну і з містка.
11. Темпові стрибки з трампліна з місця з угрупованням вперед і назад з розбігу вперед.
12. Темпові стрибки з «містка» з розбігу поштовхом і однієї ноги.

Контрольний урок, залік, екзамен.

1. Сценічний вихід – уклін.
1. Стійка на руках махом однієї ноги.
2. Стійка – кульбіт вперед, кульбіт «пістолет».
3. Колесо з розбігу з опорою на одній руці праворуч та ліворуч.
4. Стійка на голові та руках через угруповання.
5. Стійка, лягскач, кофшпрунг на прями ноги.
6. Каскадний кульбіт через перешкоду.
7. Фордершпрунг на дві ноги.
8. Курбет.

Самостійна робота

1. Відпрацювання *статистичних вправ*.
2. Відпрацювання *вправ на гнучкість і розтягування*.
3. Відпрацювання *кульбітів і каскадів*.
4. Відпрацювання *темпових вправ*.

Рекомендована література:

1. Акробатика : программа для училищ циркового и эстрадного искусства по специальности № 2109 «Цирковое искусство» (отделение цирковых жанров). – М. : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.
2. Болобан В. Н. Юный акробат / В. Н. Болобан. – Киев : Здоров'я, 1982. – 160 с.
3. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства / С. В. Кожевников. – М. : Искусство, 1984. – 222 с. : рис., 3-е изд., доп.
4. Orel Dmytriy. Features of the specificity of the circus genre of Acrobatics in the educational and creative process of the Kyiv City Academy Variety and Circus Arts. Paradigme of knowledge. – Section "Art". – Muscat, Oman: Center for International cooperation ТК "Meganom". – 2017. – № 3 (23). – p. 131–133.
5. Цирковые термины [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://circus.narod.ru/termin.htm>. – Заголовок з екрана.

РОЗДІЛ 5.
ВАРІАНТ ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕНОЇ СКЛАДНОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ
ЯКІ ВЖЕ ОТРИМАЛИ НАЛЕЖНИЙ РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ЧИ ЗАЙМАЛИСЬ АКРОБАТИКОЮ НА ВІДДІЛЕННІ
«МОЛОДШИХ БАКЛАВРІВ»

Перший семестр

Група дівчат

Тема № 31. Статичні вправи.

1. Рівновага на одній нозі з боковим арабеском в захваті рукою п'ятки іншої ноги.
2. Стійка на лопатках з руками, притиснутими уздовж корпусу.
3. Стійка на голові і ліктях із захопленням голови долонями, махом однієї ноги або поштовхом двох ніг.
4. Стійка на передпліччях махом однієї ноги.
5. Стійка на руках поштовхом двох ніг (за допомогою викладача).

Тема № 32. Вправи на гнучкість і розтягування.

1. Шпагат з положення сидячи та ковзанням.
2. «Міст» розгинанням зі стійки на голові і на руках на дві ноги нарізно.
3. «Міст» з опорою рук на одній нозі, інша кутом.
4. Повільний переворот назад з «моста» на одній нозі махом іншої ноги.
5. Повільний переворот вперед з кроку, махом однієї ноги зі зміною ніг («ножиці»).

Тема № 33. Кульбіти і каскади.

1. Кульбіт вперед зі стійки на руках.
2. Кульбіт вперед зі стійкою на руках.
3. Кульбіт назад зі швунгу і приходом на одну ногу в рівновагу («ластівка»).
4. Каскадний кульбіт з височини (на мати).
5. Каскадний кульбіт з розбігу через мотузку на висоту 40–60 см.

Тема № 34. Темпові вправи.

1. Колесо (вбік) праворуч та ліворуч з вальсета і з розбігу з опорою однієї руки.
2. Колесо (вбік) праворуч та ліворуч в темпі (3–4 рази).
3. Копфшпрунг в темпі, останній – на прямих ногах.
4. Копфшпрунг із височини на одну ногу.
5. Лягскач зі стійки ноги нарізно з опорою рук об килим на напівзгнутих ногах.
6. Фордершпрунг із розбігу на одну ногу.
7. Арабське колесо з місця і з вальсета.
8. Курбет з височини.
9. Рондад з місця і з вальсета.
10. Флік-фляк з місця.
11. Темпові стрибки на сальто з угрупованням.

Тема № 35. Вправи з трампліна та гімнастичного з містка.

1. Переднє сальто з містка з розбігу з-під угруповання одних ніг, спираючись руками в долоні двох партнерів, які страхують.
2. Темпові стрибки з трампліна з місця і з розбігу.

Контрольний урок, залік, екзамен.

1. Рівновага на одній нозі з боковим арабески.
2. Крок вперед. Повільне перекидання вперед на одну ногу зі зміною ніг («ножиці»).
3. Кроки вперед. З вальсета – арабське колесо.
4. Стійка на голові і руках жимом через угруповання.
5. Розгин у «міст» на дві ноги нарізно.
6. На «мосту» підняти ногу, зігнуту в коліні.
7. Повільний переворот назад махом однієї ноги з «моста» по одній нозі.
8. Крок назад, махом однієї ноги повільне перекидання назад по одній нозі.
9. Розтяжка назад, сісти в шпагат.
10. Упор присівши. Поштовхом двох ніг стійка на руках (позначити).
11. Зі стійки кульбіт вперед.
12. Копфшпругі в темпі (2–3 рази).

Стрибки

1. Каскадний кульбіт із розбігу через мотузку на висоту 50–60 см.
2. Арабське колесо з розбігу в темпі.
3. Фордершпруг із розбігу на одну ногу.
4. Рондад з розбігу.
5. Флік-фляк з місця (за допомогою викладача).

Самостійна робота

1. Відпрацювання *статичних вправ*.
2. Відпрацювання *вправ на гнучкість і розтягування*.
3. Відпрацювання *кульбітів і каскадів*.
4. Відпрацювання *темпових вправ*.
5. Відпрацювання *вправ із трампліну та гімнастичного з містка*.

Група хлопців

Тема № 36. Статичні вправи.

1. Стійка на лопатках з руками, притиснутими уздовж корпусу.
2. Стійка на голові і руках жимом із прямими ногами.
3. Стійка на руках поштовхом двох ніг в угрупованні.

Тема № 37. Вправи на гнучкість і розтягування.

1. «Міст» нахилом назад.
2. Шпагат – правий, лівий, поперековий з положення сидячи.

Тема № 38. Кульбіти.

1. Каскадний кульбіт з розбігу через мотузку на висоту до 60 см.
2. Каскадний кульбіт в обруч діаметром 70 см.

Тема № 39. Темпові вправи.

1. Колесо (вбік) з вальсета і з розбігу з опорою однієї руки.
2. Колесо (вбік) в темпі (3–4 рази).
3. Копфшпрунгі в темпі, останній – на прямі ноги.
4. Лягскач зі стійки на голові і руках, переводячи руки на стегна, на напівзігнуті ноги нарізно.
5. Курбет зі стійки.
6. Задне сальто з місця в угрупованні (в лонжі).
7. Арабське колесо з місця, з вальсета, з розбігу.
8. Фордершпрунг з розбігу на одну ногу.
9. Рондад з вальсета.

Тема № 40. Вправи з трампліна та гімнастичного містка.

1. Задне сальто з трампліна з місця в угрупованні (в лонжі).
2. Передне сальто з трампліна з розбігу в угруповання (з пасеровкою за руки, а потім в страхувальний брезент).
3. Колесо (вбік) зі стрибка з гімнастичного містка із розбігу (на мати).
4. Передне сальто з містка з розбігу в угрупованні (за допомогою викладача).

Контрольний урок, залік, екзамен.

1. Стійка на руках поштовхом двох ніг (позначити).
2. Курбет.
3. Стійка на голові і руках жимом з прямими ногами.
4. Лягскач на зігнуті ноги нарізно.
5. Копфшпрунг у темпі (3 рази підряд), останній на прямі ноги.

Стрибки

1. Каскад через мотузочку на висоту 60 см (на мати).
2. Каскад в обруч діаметром 70 см (на мати).
3. Колесо (вбік) з стрибка.
4. Фордершпрунг на одну ногу.
5. Рондад з розбігу.
6. Задне сальто з місця (за допомогою викладача).

Самостійна робота

1. Відпрацювання *статичних вправ*.
2. Відпрацювання *вправ на гнучкість і розтягування*.
3. Відпрацювання *кульбітів*.
4. Відпрацювання *темпових вправ*.
5. Відпрацювання *вправ з трампліна та з гімнастичного містка*.

Рекомендована література:

1. Акробатика : програма для училищ циркового і естрадного мистецтва по спеціальності № 2109 «Цирковий мистецтво» (відділення циркових жанрів). – М. : ВМУЗІК, 1980. – 36 с.
2. Болобан В. Н. Юний акробат / В. Н. Болобан. – Київ : Здоров'я, 1982. – 160 с.
3. Кожевніков С. В. Акробатика : навч. посібник для училищ циркового мистецтва / С. В. Кожевніков. – М. : Мистецтво, 1984. – 222 с. : рис., 3-є вид., доп.
4. Orel Dmytriy. Features of the specificity of the circus genre of Acrobatics in the educational and creative process of the Kyiv City Academy Variety and Circus Arts. Paradigme of knowledge. – Section "Art". – Muscat, Oman: Center for International cooperation ТК "Meganom". – 2017. – № 3 (23). – p. 131–133.
5. Циркові терміни [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://circus.narod.ru/termin.htm>. – Заголовок з екрана.

Другий семестр

Група дівчат

Тема № 41. Статичні вправи.

1. Рівновага на одній нозі в задньому арабесці із захопленням однієї рукою голілки або коліна іншої ноги.
2. Стійка на голові і руках жимом з прямими ногами.
3. Стійка на передпліччях поштовхом двох ніг. Стійка на голові і руках, перехід у стійку на лопатках.
4. Стійка на руках поштовхом двох ніг.

Тема № 42. Вправи на гнучкість і розтягування.

1. Шпагат з «моста» на одній нозі, пропускаючи підняту ногу назад.
2. «Міст» розгинанням з положення лежачи на спині з опорою рук у плечей.
3. «Міст» розгинанням зі стійки на голові і руках на одну ногу, інша – піднята під кутом.
4. Переворот назад поштовхом двох ніг на дві ноги.
5. Переворот назад махом однієї ноги зі змінною ніг («ножиці»).
6. Переворот вперед махом однієї ноги.

Тема № 43. Кульбіти.

1. Каскадний кульбіт поштовхом однієї ноги з розбігу.
2. Каскадний кульбіт через мотузочку на висоту до 1 м (на мати).
3. Каскадний кульбіт в обруч діаметром 70 см.

Тема № 44. Темпові вправи.

1. Колесо (вбік – праворуч чи ліворуч) з розбігу чи з стрибка.
2. Лягскач з півкульбіта вперед з руками на стегнах з основної стійки (ноги нарізно).
3. Лягскач з півкульбіта вперед зі стійки на голові і руках.
4. Копфшпрунг в темпі, останній на прями ноги.
5. Фордершпрунг з розбігу поштовхом двох ніг.
6. Фордершпрунг з розбігу на одну і в темпі на дві ноги.
7. Арабське колесо з розбігу.
8. Курбет зі стійки на руках.
9. Арабське колесо в темпі.
10. Рондад з розбігу.
11. Флік-фляк з місця (за допомогою викладача).
12. Задне сальто в угрупованні з місця (в лонжі).
13. Рондад – флік-фляк.

Тема № 45. Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.

1. Задне сальто з трампліна з місця в угрупованні (в лонжі).
2. Передне сальто з трампліна з розбігу в угрупованні (спочатку спираючись руками в долоні двох страхують партнерів, в подальшому – в страхувальний брезент).
3. Передне сальто з містка з розбігу (на мати). Темповий стрибок з гімнастичного містка з розбігу поштовхом однієї ноги.
4. Темповий стрибок з гімнастичного містка з розбігу поштовхом однієї ноги.

Контрольний урок, залік, екзамен.

1. Рівновага на одній нозі в задньому арабесці із захопленням рукою за гомілку або коліно.
2. Стійка на голові і руках жимом з прямими ногами.
3. Стійка на руках поштовхом двох ніг.
4. Курбет.
5. Переворот назад, або вперед перекидка по одній нозі, сісти в шпагат (протянути ногу вперед).
6. Розгин у «міст» із заднього півкульбіта.
7. Лягскач з опорою рук у плечей.
8. Копфшпрунг на зігнуті ноги і в темпі на прями ноги.
9. Флік-фляк з місця.
10. Каскадний кульбіт.
11. Арабське колесо в темпі (3–4 рази).
12. Фордершпрунг на одну і в темпі на дві ноги.
13. Задне сальто з місця (за допомогою викладача).
14. Рондад – флік-фляк.

Самостійна робота

1. Відпрацювання *статичних вправ*.
2. Відпрацювання *вправ на гнучкість і розтягування*.
3. Відпрацювання *кульбітів*.
4. Відпрацювання *темпових вправ*.
5. Відпрацювання *вправ з трампліна та з гімнастичного містка*.

Рекомендована література:

1. Акробатика : програма для училищ циркового і естрадного мистецтва по спеціальності № 2109 «Циркове мистецтво» (відділення циркових жанрів). – М. : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.
2. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. посібник для училищ циркового мистецтва / С. В. Кожевников. – М. : Мистецтво, 1984. – 222 с. : рис., 3-є изд., доп.
3. Коркин В.П. Акробатика / В.П. Коркин, М. : Фізкультура і спорт, 2012. – 127 с.
4. Соколов Е.Г., Николаев Ю.К. Обучение акробатическим прыжкам / Е. Г. Соколов. – М. : Фізкультура і спорт, 1961. – 182 с.
5. Спортивная акробатика: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. П. Коркина. М. : Фізкультура і спорт, 1981. – 238 с.

Група хлопців

Тема № 46. Статичні вправи.

1. Сстійка на руках поштовхом двох ніг в переднісся.
2. Перехід у стійку на голові і руках із заднього кульбіту зігнувшись.
3. Сстійка на руках, перехід у стійку на лопатках з опорою рук під спину, а потім – руки вздовж корпусу.

Тема № 47. Вправи на гнучкість і розтягування.

1. Сстійка на голові і руках, розгин в «міст».
2. Шпагати ковзанням.

Тема № 48. Кульбіти.

1. Каскадний кульбіт з розбігу на гімнастичний стіл (низький).
2. Каскадний кульбіт через мотузочку висотою до 1 м.
3. Каскадний кульбіт через партнера, який виконує передній кульбіт.
4. Каскадний кульбіт через партнера, що робить стійку на голові і руках, ноги нарізно.

Тема № 49. Темпові вправи.

1. Колесо (вбік) зі стрибка.
2. Копфшпрунги в темпі, останній – на прями ноги.
3. Лягскач на прями ноги (положення рук довільне).
4. Лягскач на прями ноги зі стійки на руках.
5. Фордершпрунг з розбігу на одну ногу і в темпі на дві ноги.
6. Фордершпрунг з розбігу з двох ніг на напівзігнуті ноги.

7. Арабське колесо в темпі з розбігу (2–3 рази).
8. Рондад з темпового підскоку, з розбігу і з височини (з бар'єру).
9. Курбети в темпі.
10. Заднє сальто з місця в угрупованні (за допомогою викладача).
11. Флік-фляк.
12. Рондад – заднє сальто в угрупованні.

Тема № 50. Вправи з трампліну та з гімнастичного містка.

1. Заднє сальто з трампліна з місця в угрупованні (за допомогою викладача).
2. Переднє сальто з «містка» з розбігу в угрупованні (на мати).
3. Переднє сальто з трампліна з розбігу в угрупованні (в страхувальний брезент або на мати).

Контрольний урок, залік, екзамен.

1. Заднє сальто з місця (за допомогою викладача).
2. Стійка на руках поштовхом двох ніг через угруповання (фіксувати за допомогою викладача).
3. Схід зі стійки з прямими ногами, заднім кульбітом, вихід у стійку на голові і руках.
4. Стійка на голові, вихід у стійку на руках швунгом ніг.
5. Курбет. Лягскач. Копфшпрунг на зігнуті і в темпі на прямі ноги.

Стрибки

1. Колесо (вбік) зі стрибка.
2. Фордершпрунг на одну і в темпі на дві ноги.
3. Флік-фляк з місця.
4. Рондад – заднє сальто в угрупованні.
5. Вправи з трампліна та з гімнастичного містка
6. Заднє сальто з трампліна та з місця (за допомогою викладача).
7. Переднє сальто з гімнастичного містка з розбігу (на мати).

Самостійна робота

1. Відпрацювання *статичних вправ*.
2. Відпрацювання *вправ на гнучкість і розтягування*.
3. Відпрацювання *кульбітів*.
4. Відпрацювання *темпових вправ*.
5. Відпрацювання *вправ з трампліна та з гімнастичного містка*.

Рекомендована література:

1. Акробатика : програма для училищ циркового і естрадного мистецтва по спеціальності № 2109 «Цирковий мистецтво» (відділення циркових жанрів). – М. : ВМУЗІК, 1980. – 36 с.
2. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового мистецтва / С. В. Кожевников. – М. : Искусство, 1984. – 222 с. : рис., 3-е изд., доп.

РОЗДІЛ 6.
НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ:
«ЦИРКОВА АКРОБАТИКА», «ЦИРКОВА ГІМНАСТИКА»,
«ЕКВІЛІБРИСТИКА», «ЖОНГЛЮВАННЯ»

Перший семестр

Група дівчат

Тема № 51. Статичні вправи.

1. Стійка на руках поштовхом двох ніг або жимом через угруповання. Вихід в стійку на голові і руках із заднього кульбіту, зігнувшись.
2. Вправи на гнучкість і розтягування.
3. Розгин в «міст» зі стійки на голові і руках на одну ногу, інша – кутом. Шпагат. Курбет у шпагат.
4. Переворот вперед з опорою однієї руки на одну ногу. Переворот назад з опорою однієї руки на одну ногу.

Тема № 52. Кульбіти.

1. Каскадний кульбіт через партнерку, яка виконує передній кульбіт.

Тема № 53. Темпові вправи.

1. Колесо (вбік) – зі стрибка в темпі.
2. Копфшпрунг на одну ногу.
3. Лягскач зі стійки на руках (руки довільно).
4. Фордершпрунг зі зміною ніг («ножиці»).
5. Фордершпрунг поштовхом двох ніг зі стрибком.
6. Арабське колесо з опорою однієї руки.
7. Арабське колесо зі стрибка.
8. Арабське колесо на місці.
9. Флік-фляк з місця на дві і одну ногу.
10. Курбет – флік-фляк (в лонжі).
11. Задне сальто з місця в угрупованні (за допомогою викладача).
12. Рондад – задне сальто в угрупованні.
13. Рондад-флік-фляк-задне сальто в угрупованні.
14. Вправи з трампліну і з гімнастичного містка.
15. Задне сальто з трампліна з місця в угрупованні (за допомогою викладача).
16. Передне сальто з трампліна з розбігу в угрупованні (у страхувальний брезент за допомогою викладача).
17. Передне сальто з містка з розбігу в угрупованні (на мати). Махове сальто з містка з розбігу (в лонжі).
18. Колесо бічне зі стрибком з містка з розбігу (на мати).

Тема № 54. Парні вправи.

1. Сійка на колінах лежачої партнерки махом однієї ноги з опорою плечей в її долоні.
2. «Трактор» удвох вперед.
3. «Ластівка» на ступнях лежачої партнерки.
4. «Півники» втрьох.
5. Входи на коліна в лицевому та задньому хваті за підколінки.

Контрольний урок, залік, екзамен.

1. Флік-фляк з місця.
2. Сійка на руках поштовхом двоох ніг.
3. Розгин в «міст» на одну ногу зі сійки, інша – вгору під кутом, з «містка» по одній нозі швунгом вільної ноги, встати.
4. Переворот вперед («ножиці»).
5. Вихід у сійку на руках махом однієї ноги.
6. Курбет в шпагат зі сійки на руках.
7. Лягскач на прями ноги.
8. Фордершпрунг на одну ногу та в темпі на дві ноги.

Стрибки.

1. Арабське колесо-арабське колесо зі стрибка (2 рази). Задне сальто з місця (за допомогою викладача).
2. Рондад – флік-фляк в темпі (2–3 рази).

Вправи з трампліна та з містка.

1. Задне сальто з місця в угрупованні (за допомогою викладача). Передне сальто з розбігу в угрупованні.
2. Махове сальто (за допомогою викладача).

Самостійна робота

1. Відпрацювання *статичних вправ*.
2. Відпрацювання *кульбітів*.
3. Відпрацювання *темпових вправ*.
4. Відпрацювання *парних вправ*.

Група хлопців

Тема № 55. Статичні вправи.

1. Сійка на руках жимом в угрупованні (за допомогою викладача).

Тема № 56. Кульбіти.

1. Каскадний кульбіт з розбігу через мотузку на висоту 1,2–1,3 м.
2. Каскадний кульбіт з трампліна на гімнастичний стіл.

Тема № 57. Темпові вправи.

1. Курбет у темпі.
2. Лягскач зі стійки на руках на прямі ноги. Заднє сальто з місця в угрупованні.
3. Копфшпрунг з вальсета з голови махом однієї ноги на півзігнуті ноги нарізно.
4. Фордершпрунг з двох ніг зі стрибка на прямі ноги з розбігу.
5. Фордершпрунг на одну ногу («ножиці»).
6. Арабське колесо зі стрибка.
7. Переднє сальто з розбігу в угрупованні (на мати).
8. Рондад – заднє сальто в угрупованні.
9. Флік-фляк з місця.
10. Флік-фляк з курбету.
11. Рондад – 2 флік-фляка.
12. Рондад – флік-фляк – заднє сальто в угрупованні.

Тема № 58. Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.

1. Переднє сальто з трампліна з розбігу в угрупованні. Переднє сальто з трампліна з місця в угрупованні.
2. Заднє сальто з трампліна в угрупованні з місця. Переднє сальто з гімнастичного містка в угрупованні по одній нозі з переходом на рондад.
3. З містка арабське сальто.

Контрольний урок, залік, екзамен.

1. Заднє сальто в угрупованні з місця.
2. Стійка на руках жимом в угрупованні.
3. Лягскач зі стійки на прямі ноги.
4. Фордершпрунг по одній нозі рондад – флік-фляк.

Стрибки.

1. Фордершпрунг поштовхом двох ніг зі стрибка на прямі ноги.
2. Переднє сальто в угрупованні з розбігу.
3. Рондад – флік-фляк – заднє сальто в угрупованні.
4. Рондад 2–3 флік-фляки в темпі.
5. Довільний стрибок.

Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.

1. Переднє сальто з розбігу в угрупованні.
2. Заднє сальто з місця в угрупованні.
3. Переднє сальто з місця в угрупованні. Переднє сальто в угрупованні.

Самостійна робота

1. Відпрацювання *статичних вправ*.
2. Відпрацювання *кульбітів*.
3. Відпрацювання *темпових вправ*.
4. Відпрацювання *вправ з трампліна та з гімнастичного містка*.

Рекомендована література:

1. Акробатика : програма для училищ циркового и естрадного искусства по специальности № 2109 «Цирковое искусство» (отделение цирковых жанров). – М. : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.
2. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства / С. В. Кожевников. – М. : Искусство, 1984. – 222 с. : рис., 3-е изд., доп.
3. Курьсь В. Н. Комплексный метод исследования техники, как путь совершенствования процесса обучения сложным акробатическим прыжкам. Гимнастика: сб. статей / В. Н. Курьсь. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – Вып. № 2. – С. 9–12.
4. Лебедев П. Н. Методика управления процессом освоения программного материала в парной акробатике на основе контроля и самоконтроля индивидуальных трудностей спортсменов : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / П. Н. Лебедев. – Ярославль : Ярослав. гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского, 2009. – 195 с. : ил.
5. Спортивная акробатика: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. П. Коркина. М. : Физкультура и спорт, 1981. – 238 с.
6. Решетин А. А. Методика обучения бросковым упражнениям в парной акробатике на этапе начальной специализированной подготовки : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / А. А. Решетин. – Волгоград : Волгогр. гос. акад. физ. культуры, 2009. – 195 с. : ил.

Другий семестр

Група дівчат

Тема № 59. Статичні вправи.

1. Сійка на руках поштовхом двох ніг і жимом через угруповання.
2. Вправи на гнучкість і розтягування
3. Шпагат з флік-фляк.
4. Шпагат прямий.
5. Розгин у «міст» із заднього кульбіту через сійку*.
6. Перевороти назад через міст.

Тема № 60. Стрибки.

1. Задне сальто з місця в угрупованні (за допомогою викладача).
2. Курбет – флік-фляк.
3. Арабські колеса на місці (3–5 разів).
4. Арабське колесо – арабське колесо зі стрибка.
5. Рондад – задне сальто в угрупованні.
6. Рондад – флік-фляк.
7. 2 флік-фляки в темпі будь-яким засобом (з місця, з курбету чи з рондаду).
8. Рондад – 2 флік-фляки – задне сальто в угрупованні.

Тема № 61. Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.

1. Задне сальто з місця в угрупованні. Передне сальто з розбігу в угрупованні.
2. Махове сальто з розбігу.

Тема № 62. Парні вправи.

1. «Міст» із колін партнерки в особовому хваті за підколінки. Ніжний «прапорець».
2. Одна нога на стегні, інша – за шию партнерші.
3. «Ластівка» на прямих руках партнерки. Вихід на плечі зі стегна. Розніжки з рук.
4. Лягскач зі спини партнера.

Контрольний урок, залік, екзамен.

1. Фордершпрунг на одну і в темпі на дві ноги.
2. Стійка на руках, розгин на «міст».
3. «Міст», підняти одну руку і одну ногу (інша під кутом).
4. Переворот назад махом однієї ноги, під час перекидання нагорі з'єднати ноги разом, курбет і флік-фляк в темпі.
5. Арабське колесо – рондад – флік-фляк на одну ногу, оберт.
6. Арабське колесо (все в темпі).

Стрибки.

1. Арабське колесо – арабське колесо зі стрибка (2 рази).
2. Арабські колеса на місці (3–4 рази).
3. Рондад (або флік-фляк) – задне сальто в угрупованні.
4. Рондад – 2–3 флік-фляки в темпі.
5. Довільний стрибок.

Вправи з трампліна і з містка.

1. Задне сальто з місця в угрупованні. Передне сальто з розбігу в угрупованні.
2. Махове сальто з розбігу.

** В якості «нижніх» дозволяється брати хлопчиків (однокурсників, старшого курсу).*

Самостійна робота

1. Відпрацювання *статичних вправ*.
2. Відпрацювання *стрибків*.
3. Відпрацювання *вправ з трампліна та з гімнастичного містка*.
4. Відпрацювання *парних вправ*.

Група хлопців

Тема № 63. Статичні вправи.

1. Стійка на руках жимом в угрупованні або з прямими ногами. Стійка на голові і руках з флік-фляк або стійка на руках.

Тема № 64. Кульбіти.

1. Каскадний кульбіт з розбігу через партнера.
2. Каскадний кульбіт з трампліна на гімнастичний стіл з дистанцією в 1–2 м.

Тема № 65. Темпові вправи.

1. Лягскач із височини.
2. Лягскач на прямі ноги зі стійки на голові і руках або зі стійки на руках. Передне сальто з місця.
3. Флік-фляк на лопатки з додаванням лягскача або флік-фляк з перекатом на груди – живіт.
4. Копфшпруг із голови в темпі з підскоку з вальсета махом однієї ноги без рук (рекомендується виконання в різні боки з приходом на напівзігнуті ноги і стрибком з поворотом кругом). Арабське колесо – арабське колесо зі стрибка або колесо вбік – бедуїнське сальто.
5. Арабське колесо – передне сальто в угрупованні або фордершпруг – передне сальто.
6. Арабське сальто з розбігу поштовхом однієї ноги. З рондада, або колеса вбік – арабське сальто. Рондад – флік-фляк – задне сальто в угрупованні.
7. Рондад – 2–3 флік-фляки в темпі – задне сальто в угрупованні. Рондад – флік-фляк – темпове сальто.

Тема № 66. Парні вправи.

1. Стійка на зігнутих руках «нижнього» (будь-яким способом). Задне сальто через партнера за талію. Задне сальто з Фуса в угрупованні. Передне сальто в угрупованні за ногу.

Тема № 67. Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.

1. Задне сальто з трампліна – планш.
2. Арабське сальто з трампліна з розбігу.
3. Передне сальто з трампліна з розбігу в угрупованні.
4. Арабське сальто з гімнастичного містка поштовхом однієї ноги.
5. Передне сальто з гімнастичного містка по одній нозі з додаванням будь-якого стрибка.

Контрольний урок, залік, екзамен.

1. Задне сальто з місця в угрупованні.
2. Передне сальто з місця в угрупованні.
3. Стійка на руках жимом з прямими ногами або в угрупованні.
4. Зі стійки – курбет – флік-фляк.
5. Фордершпруг по одній нозі – рондад – задне сальто в угрупованні.

Стрибки.

1. Арабське сальто з розбігу.
2. Фордершпрунг – передне сальто в угрупованні. Рондад – 2 флік-фляки – задне сальто в угрупованні. Рондад – флік-фляк – темпове сальто. Довільний стрибок.

Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.

1. Задне сальто з трампліна з місця в угрупованні. Передне сальто з трампліна з місця в угрупованні.
2. Передне сальто з трампліна з розбігу в угрупованні.
3. Передне сальто з містка в угрупованні по одній нозі – рондад.
4. Арабське сальто з гімнастичного містка в перехід в колесо або в рондад.

Самостійна робота

1. Відпрацювання *статичних вправ*.
2. Відпрацювання *кульбітів*.
3. Відпрацювання *парних вправ*.
4. Відпрацювання *вправ з трампліна та з гімнастичного містка*.

Рекомендована література

1. Акробатика : программа для училищ циркового и эстрадного искусства по специальности № 2109 «Цирковое искусство» (отделение цирковых жанров). – М. : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.

2. Лебедев П. Н. Методика управления процессом освоения программного материала в парной акробатике на основе контроля и самоконтроля индивидуальных трудностей спортсменов : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / П. Н. Лебедев. – Ярославль : Ярослав. гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского, 2009. – 195 с. : ил.

3. Спортивная акробатика: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. П. Коркина. М. : Физкультура и спорт, 1981. – 238 с.

4. Решетин А. А. Методика обучения бросковым упражнениям в парной акробатике на этапе начальной специализированной подготовки : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / А. А. Решетин. – Волгоград : Волгогр. гос. акад. физ. культуры, 2009. – 195 с. : ил.

РОЗДІЛ 7.
НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ПІДВИЩЕНОЇ СКЛАДНОСТІ ДЛЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ:
«ЦИРКОВА АКРОБАТИКА», «ЦИРКОВА ГІМНАСТИКА»,
«ЕКВІЛІБРИСТИКА», «ЖОНГЛЮВАННЯ»

*Згідно з освітньо-професійною програмою (ОПП),
враховуючи різні варіанти навчальних планів (НП)
з навчальної дисципліни «Акробатика»,
дана навчальна програма може бути
рівномірно розподілена викладачем на один чи два роки .*

Перший рік / семестр

Група дівчат

Тема № 68. Стрибки.

1. Арабські колеса на місці (не менше 4–6 разів).
2. Рондад – 4–5 флік-фляк,
3. Рондад – 3 флік-фляк – заднє сальто в угрупованні.
4. Рондад – флік-фляк – темпове сальто.
5. Арабське колесо – махове сальто.
6. Махове сальто – рондад.
7. Рондад – флік-фляк – Бланш.
8. Арабське колесо – арабське колесо зі стрибка (3 рази).
9. Колесо (вбік) – арабське сальто.

Тема № 69. Вправи з трампліна та з містка.

1. Переднє сальто з трампліна з місця в угрупованні.
2. Переднє сальто з трампліна з розбігу в угрупованні.
3. Заднє сальто з трампліна – бланш з трампліна з місця.
4. Махове сальто з містка – рондад – флік-фляк.
5. Арабське сальто з гімнастичного містка.
6. Переднє сальто з гімнастичного містка в перехід по одній нозі.

Контрольний урок, залік, екзамен.

*У програму контрольного уроку обов'язково повинні входити 3 стрибкових
комбінації за I півріччя, а також по одному стрибку з трампліна та з
гімнастичного містка.*

Група хлопців

Тема № 70. Стрибки.

1. Рондад – 4–5 флік-фляки – заднє сальто в угрупованні.
2. Рондад – флік-фляк – твіст сальто.
3. Рондад – флік-фляк – темпове сальто – флік-фляк.
4. Колесо (вбік) – арабське сальто.
5. Арабське сальто – колесо (вбік) – арабське сальто.
6. Фордершпрунг – переднє сальто – фордершпрунг.
7. Рондад – флік-фляк – бланш.
8. Рондад – флік-фляк – півпіруета.
9. Арабське сальто в темпі (не менше 2 разів).
10. Рондад – темпове сальто в темпі (не менше 2 разів).
11. Переднє сальто в угрупованні по одній нозі з додаванням будь-якого стрибка.

Тема № 71. Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.

1. Затяжне сальто з трампліна (будь-яке).
2. Переднє сальто з містка по одній нозі з додаванням будь-якого стрибка.
3. Арабське сальто з гімнастичного містка в перехід по одній нозі з додаванням будь-якого стрибка.

Контрольний урок, залік, екзамен.

У програму контрольного уроку повинні входити не менше 4 партнерних стрибків, зазначених в програмі за I півріччя, і по одному стрибку з трампліна та з гімнастичного містка.

Самостійна робота

1. Відпрацювання *стрибків*.
2. Відпрацювання *вправ з трампліна та з гімнастичного містка*.

Другий рік / семестр

Група дівчат

Тема № 72. Стрибки.

1. Арабські колеса на місці (6–8 разів).
2. Рондад – флік-фляк – бланш.
3. Рондад – флік-фляк – темпове сальто – флік-фляк.
4. Рондад – флік-фляк – півпіруета.
5. Рондад 4–5 флік-фляк – заднє сальто в угрупованні.
6. Махове сальто – рондад – флік-фляк – заднє сальто в угрупованні.
7. Махове сальто – рондад – 2 флік-фляки по одній нозі – махове сальто.
8. Колесо (вбік) – арабське сальто.

Тема № 73. Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.

1. Передне сальто з трампліна з розбігу в угрупованні.
2. Задне сальто бланш з трампліна з місця.
3. Передне сальто з гімнастичного містка по одній нозі з переходом на рондад.
4. Арабське сальто з гімнастичного містка по одній нозі з додаванням будь-якого стрибка.

Тема № 74. Парні темпові вправи.

1. Задне сальто бланш за ногу.
2. Задне сальто з кистей рук сидячого партнера в угрупованні.
3. Задне сальто з Фуса в угрупованні.
4. Стрибок «вузькоручкою» з Фуса.

Екзамен.

На іспиті виконуються будь-які три стрибки II півріччя.

Група хлопців

Тема № 75. Стрибки.

1. Арабське сальто в темпі.
2. Рондад – 4 флік-фляки – будь-яке сальто.
3. Рондад (колесо) – 2 арабських сальто в темпі.
4. Рондад – темпове сальто в темпі.
5. Рондад – твіст – сальто в перехід по одній нозі з додаванням будь-якого стрибка.
6. Передне або арабське сальто по одній нозі – рондад – флік-фляк – півпіруета або Бланш, твіст.
7. Фордершпрунг – передне сальто – фордершпрунг – передне сальто.
8. Рондад – флік-фляк – темпове сальто – флік-фляк – задне сальто в угрупованні.

Тема № 76. Вправи з трампліна та з гімнастичного містка.

1. Передне сальто в перехід по одній нозі.
2. Арабське сальто зтяжне.
3. Рондад в повітрі.
4. Передне сальто з півпіруетом.

Тема № 77. Парні темпові вправи.

1. Задне сальто з плечей в угрупованні.
2. Передне сальто з плечей або з зігнутих рук в угрупованні.
3. Задне сальто з Фуса Бланшем.
4. Передне сальто з Фуса через партнера.

Екзамен.

На іспиті виконуються 4 стрибки з програми II півріччя.

Самостійна робота

1. Відпрацювання *стрибків*.
2. Відпрацювання *кульбітів*.
3. Відпрацювання *парних темпових вправ*.
4. Відпрацювання *вправ з трампліна та з гімнастичного містка*.

Рекомендована література

1. Акробатика : програма для училищ циркового і естрадного мистецтва по спеціальності № 2109 «Цирковое искусство» (отделение цирковых жанров). – М. : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.

2. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства / С. В. Кожевников. – М. : Искусство, 1984. – 222 с. : рис., 3-е изд., доп.

3. Курысь В. Н. Комплексный метод исследования техники, как путь совершенствования процесса обучения сложным акробатическим прыжкам. Гимнастика: сб. статей / В. Н. Курысь. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – Вып. № 2. – С. 9–12.

4. Лебедев П. Н. Методика управления процессом освоения программного материала в парной акробатике на основе контроля и самоконтроля индивидуальных трудностей спортсменов : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / П. Н. Лебедев. – Ярославль : Ярослав. гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского, 2009. – 195 с. : ил.

5. Спортивная акробатика: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. П. Коркина. М. : Физкультура и спорт, 1981. – 238 с.

6. Решетин А. А. Методика обучения бросковым упражнениям в парной акробатике на этапе начальной специализированной подготовки : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / А. А. Решетин. – Волгоград : Волгогр. гос. акад. физ. культуры, 2009. – 195 с. : ил.

**МАЙСТЕР-КЛАС – ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ З НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ «АКРОБАТИКА»**

ЗА СЦЕНІЧНИМ МЕТОДОМ ДМИТРА ОРЛА

для спеціалізації:

**«Пантоміма», «Клоунада», «Сучасний естрадний танець»
«Циркова гімнастика», «Еквілібристика», «Жонглювання».**

Показовий урок

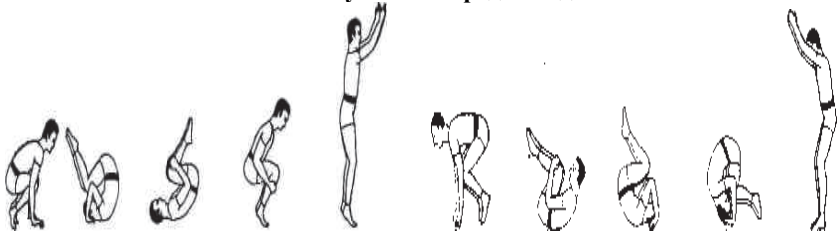
**з елементарних акробатичних елементів
як завершальний етап вивчення
курсу навчальної дисципліни «Акробатика».**

Розігрів м'язів і суглобів.

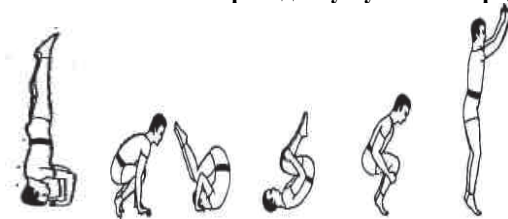
– шпагати, кисті, лікті, плечі, поперек, стегна, коліна.

Стрибкова акробатика.

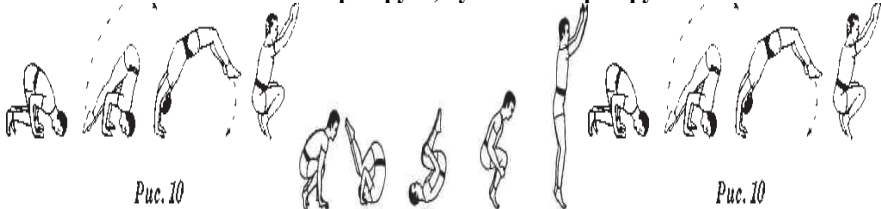
1. Кульбiт вперед-назад.



2. Стійка на голові з переходом у кульбiт вперед.



3. Копфшпунг, кульбiт-копфшпунг.



4. Лягскач, стійка на руках-лягскач.



Рис. 9

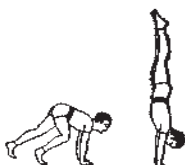
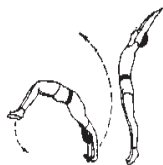


Рис. 7



Рис. 9

5. Фордершпрунг на одну та на дві ноги, фордершпрунг із вальсета.



Рис. 11

6. Колесо вбік з місця. Колесо вбік із вальсету. Бедуїнський стрибок.

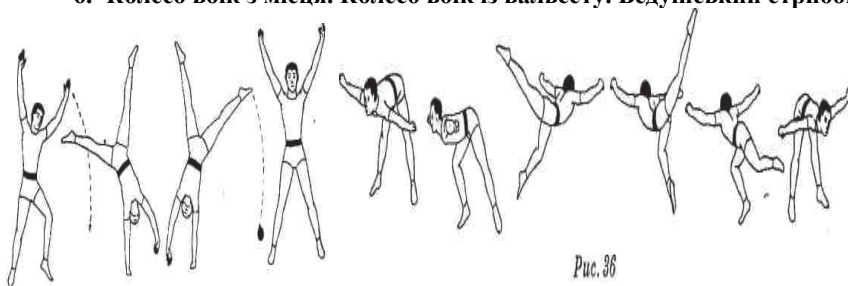


Рис. 36

7. Переворот назад через стійку на руках, ноги через шпагат (або ноги разом).

8. Стійка на руках – курбет.

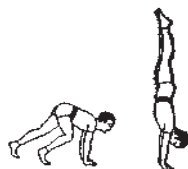


Рис. 7



Рис. 12

9. Рондад. Рондат із вальсета.

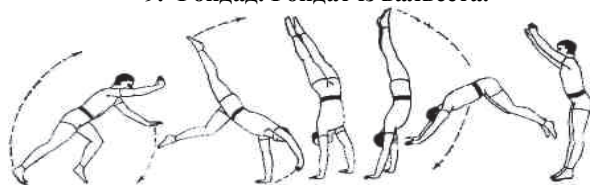


Рис. 13

10. Флік-фляк. 3 флік-фляки.

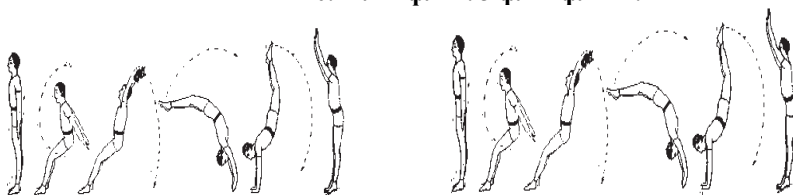


Рис. 19

Рис. 19

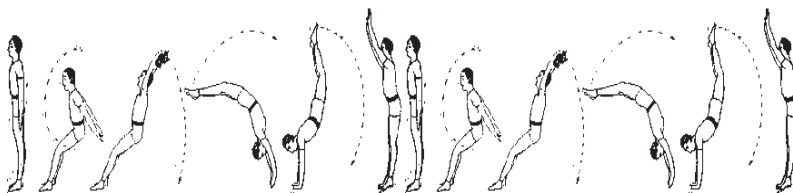


Рис. 19

Рис. 19

11. Рондад-флік-фляк.

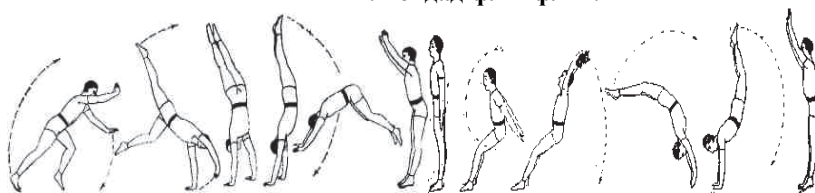


Рис. 13

Рис. 19

Парна акробатика.

1. Переворот вперед з опорою на руки з рук лежачого партнера.

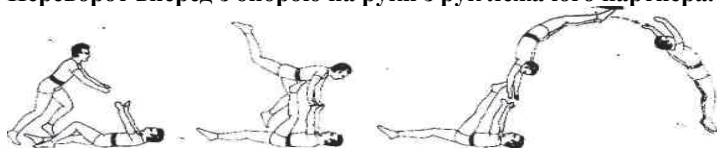


Рис. 63

2. Заднє сальто з шиї партнера.



Рис. 64

3. Кульбіт вбік (перекид боком) зі спини партнера.

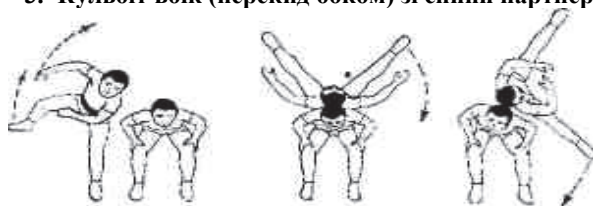


Рис. 67

4. Переднє сальто за ногу.

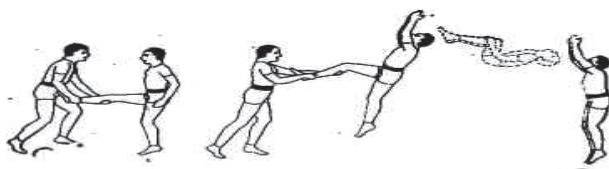


Рис. 47

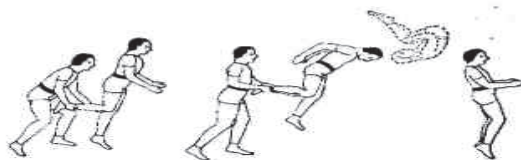


Рис. 48

**МАЙСТЕР-КЛАС – ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ ЗА ЖАНРАМИ
«ЦИРКОВА АКРОБАТИКА»
ЗА СЦЕНІЧНИМ МЕТОДОМ ДМИТРА ОРЛА**

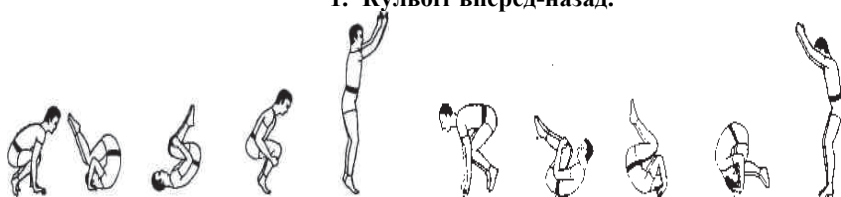
*Показовий урок
з акробатичних елементів підвищеної складності
як завершальний етап вивчення
курсу навчальної дисципліни
«Спеціалізація за жанрами – Циркова акробатика».*

Розігрів м'язів і суглобів.

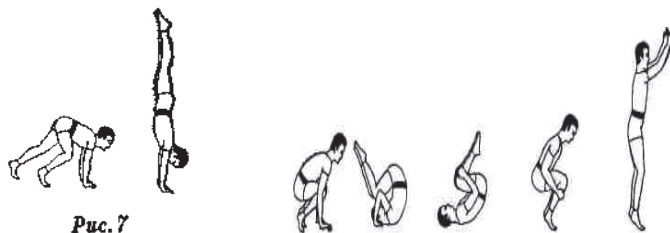
– шпагати, кисті, лікті, плечі, попереk, стегна, коліна.

Стрибкова акробатика.

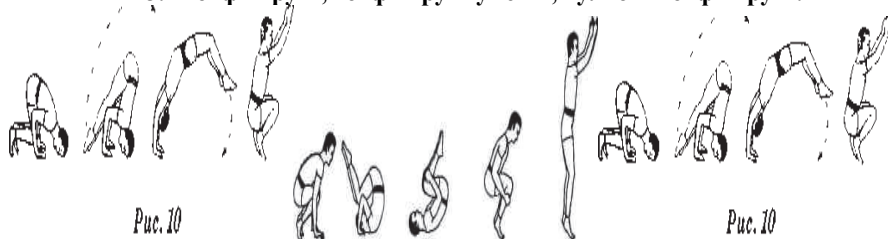
1. Кульбіт вперед-назад.



2. Сійка на руках, кульбіт уперед з підйомом на прями ноги.



3. Копфшпруг, копфшпруг у темпі, кульбіт-копфшпруг.



4. Фордершпрунг на одну та на дві ноги, фордершпрунг із вальсета.



Рис. 11

5. Фордершпрунг на дві, з двох на дві ноги.



6. Колесо вбік з місця. Колесо вбік із вальсета.



Рис. 14

Рис. 15

7. Арабське колесо на місці. Арабське колесо зі стрибка і з розгону.

8. Махове сальто через спину. Махове сальто вбік.

9. Переворот назад через стійку на руках, ноги через шпагат (або ноги разом).

10. Рондад-флік-фляк. Рондад 3 флік-фляки.

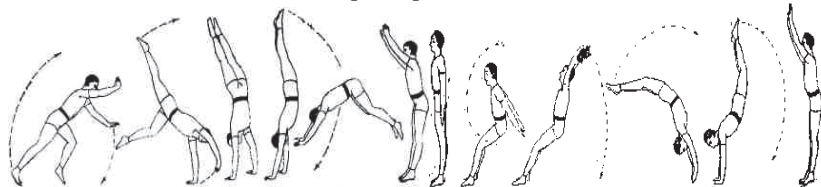


Рис. 18

Рис. 19

Парна акробатика.

1. Вхід на кисті партнера з обертом на 180° (фус півпуруета).

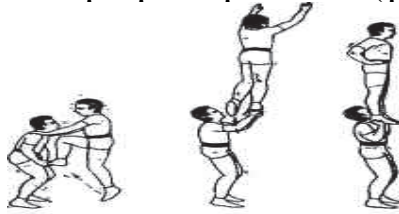


Рис. 101

2. Заднє згруповане сальто з рук нижнього на підлогу (фус-сальто).

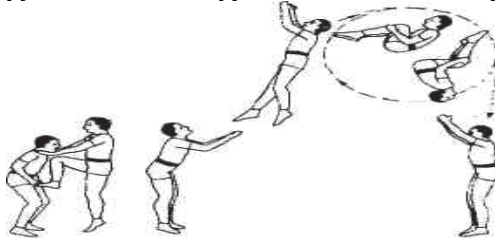


Рис. 52

3. Фус – переднє сальто через партнера на підлогу (переднє сальто з рук нижнього).

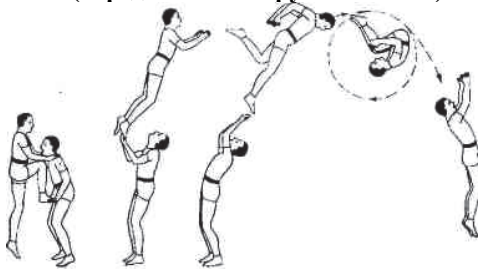


Рис. 53

4. Переднє сальто з плечей нижнього.

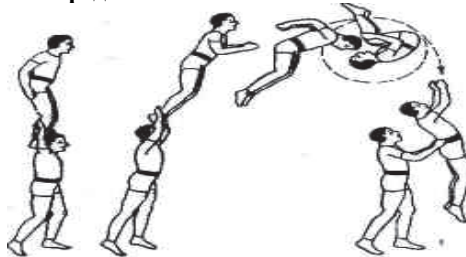


Рис. 56

5. Темп відходу з плечей нижнього.
Задне згруповане сальто з плечей нижнього.

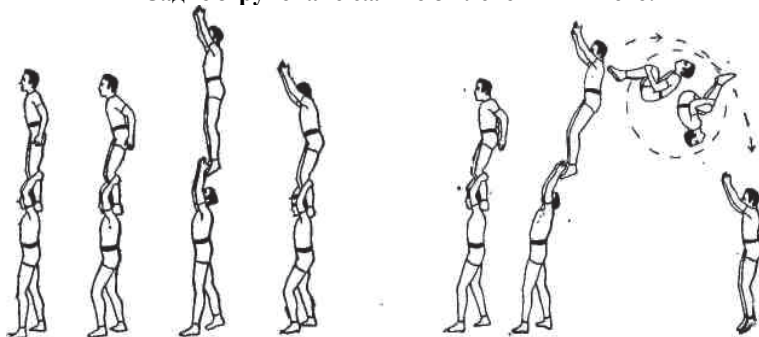


Рис. 54

Рис. 55

6. Перша половина курбету – з ніг до рук.

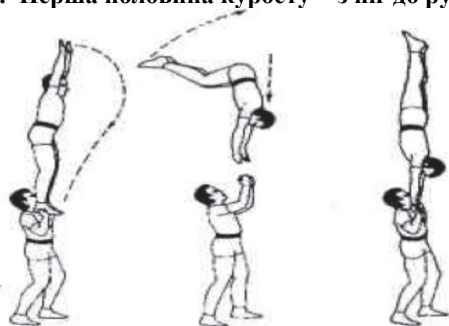


Рис. 103

7. Друга половина курбету – з рук на ноги в кисті партнера.

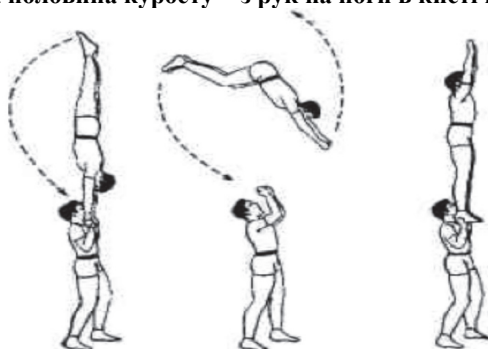


Рис. 104

ІЛЮСТРАЦІЇ



Василь Яловий та Олександр Яловий
(акробатика парна, силова)



**Акробатичний ансамбль «Черемош»
(другий ліворуч – Володимир Кашеваров)**



Водолимир Кашеваров та Світлана Кашеварова
(повітряна рамка)



Дмитро Орел та Світлана Кашеварова
«Duo Air Love» (парний корд-де-парель)

БІОГРАФІЯ

Орел Дмитро,
м. Київ, 29 грудня 1972 року,
+38 (050) 546-72-51, airduo@yahoo.com

Освіта:

- 1980–1989 рр. – Спортивна школа ЦСКА, «*Майстер спорту з спортивної гімнастики*»;
1989–1993 рр. – Київське державне училище естрадно-циркового мистецтва, «*Мистецтво цирку*», «*Молодий спеціаліст*», кваліфікація «*Артист цирку – акробат*»;
2011–2013 рр. – Київський національний університет театру, кіно і телебачення імені Івана Карпенка-Карого, 6.020201 *Театральне мистецтво – «Режисура цирку»*. «*Бакалавр*», кваліфікація «*Режисер цирку*»;
2013–2014 рр. – Київський національний університет театру, кіно і телебачення імені Івана Карпенка-Карого, 7.020201 *Театральне мистецтво – «Режисура цирку»*. Диплом з відзнакою. «*Спеціаліст*», кваліфікація «*Режисер цирку*».

Досягнення:

- Створення на базі Київського Національного цирку, з дружиною Світланою Кашеваровою повітряний номер «*Duo Air Love*» – парний корд-де-парель, 1997 р.
- Парний корд-де-парель Duo Air Love *Лауреат 3-ї премії «Бронзовий Пьеро»* Міжнародного циркового фестивалю, Будапешт (Угорщина), 2004 р.
- Парний корд-де-парель Duo Air Love «*Prix de la ville de Liège, prix spécial – Dame du cirque*» Льеж (Бельгія), 2006 р.
- Парний корд-де-парель Duo Air Love *Лауреат 2-ї премії «Срібний клоун»* Міжнародного циркового фестивалю Варшава (Польща), 2008 р.
- Режисер-постановник Силова акробатика – тріо *1-а премія*. VII Міжнародний фестиваль циркового мистецтва «Яскрава Арена Дніпра», Дніпро, 2017.

Творча та педагогічна робота:

- 1993–1996 рр. – Артист цирку, акробат-вольтижер, Груповий номер «Акробати-вольтижери під керівництвом Григорія Степанова».
- 1998–1999 рр. – Артист цирку, повітряний гімнаст – ДП «Державна циркова компанія України».
- 2000–2001, 2005, 2008, 2010 рр. – Артист цирку, повітряний гімнаст – ДП «Національний Цирк України».
- 1999, 2004, 2009 рр. – Повітряний гімнаст Circus «Gasser Olympia»; Circus Nock; Variete «De Vale» (Швейцарія).
- 2001 р. – Артист цирку, повітряний гімнаст Circus Baltius (Литва).
- 2002 р. – Артист цирку, повітряний гімнаст Цирку України та Криму (Дніпро, Одеса, Ялта, Симферополь, Донецьк, Луганськ, Львів, Запорожжя, Кривий Ріг).
- 2002 р. – Повітряний гімнаст Little World, Нагоя; 2003 – Rusutsu Ressort, Сапоро; Canal City, Фукуока (Японія).
- 2003 р. – Повітряний гімнаст TV 5 Париж; 2005 р. – Circus «Educatif»; 2007 – Circus Arlette Grusse (Франція).
- 2004 р. – Артист цирку, повітряний гімнаст Circus 180 (Німеччина).
- 2005 р. – Артист цирку, повітряний гімнаст Circus «Benneweis» (Данія).
- 2008 р. – Артист цирку, повітряний гімнаст Національний цирк в Будапеште (Угорщина).
- 2010 р. – Повітряний гімнаст Variete-Casino Donald Tramp; Circus «Dream» (США).
- 2010–2015 рр. – Артист цирку, повітряний гімнаст Cirque Du Soleil, шоу «OVO». Світовий тур.
- 2015 р. – Викладач з акробатики та постановки трюків Зразкового хореографічного ансамблю сучасного танцю «Апельсин», м. Київ.
- 2015 р. – Викладач з акробатики Народного ансамблю сучасного танцю «Майстер-клас», м. Київ.

З 2017 р. – Старший викладач кафедри циркових жанрів Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтв.

Автор і розробник:

Художньо-оздоровчого методу «Циркотерапія». Презентація Майстер-класу 16 березня 2018 року, кафедра режисури та хореографії Львівського національного університету імені Івана Франка.

Автор наукових публікацій та статей:

Orel Dmytriy. Features of the specificity of the circus genre of Acrobatics in the educational and creative process of the Kyiv City Academy Variety and Circus Arts. Paradigme of knowledge. – Section «Art». – Muscat, Oman: Center for International cooperation TK «Meganom». – 2017. – № 3 (23). – p. 131–133.

Orel Dmytriy. The specificity of «Circus Gymnastics on the Canvases» in teaching and the creative process of the Kyiv City Academy Variety and Circus Arts. Paradigme of knowledge. – Section «Art». – Muscat, Oman: Center for International cooperation TK «Meganom». – 2017. – № 5 (25). – p. 120–123.

Орел Д. В. Циркотерапія як універсальний художньо-оздоровчий метод сьогодення. Кінезіологія танцю та складно-кординаційних видів спорту: методичний посібник / Т. А. Благова, О. Б. Лань, Д. В. Орел, О. О. Плахотнюк, Д. І. Шариков; наук. ред. О.О. Плахотнюк. – Львів: ЦТДЮГ, 2018. – С. 75–79.

Орел Д. В. Теоретичний аналіз циркотерапії як синтезу циркових жанрів та художньо-оздоровчий метод сьогодення // Збірник матеріалів Науково-практичної конференції «Сценічне та музичне мистецтво: циркові та естрадні жанри. Науково-методичний аспект». – К, КМАЕЦМ, 2018.



Дмитро Володимирович Орел

акробат-вольтижер, повітряний гімнаст.

Старший викладач кафедри циркових жанрів

Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтв.

Майстер спорту зі спортивної гімнастики.

Лауреат міжнародних циркових фестивалів Європи та України.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверкович Н. В., Цейтин М. И. Акробатика / Н. В. Аверкович. М. : Физкультура и спорт, 1967. – 80 с.
2. Агаджанов Г. С. На аренах Брюсселя, Парижа, Лондона Текст. / Г. С. Агаджанов. М.: Искусство, 1958. – 198 с.
2. Акробатика : программа для училищ циркового и эстрадного искусства по специальности № 2109 «Цирковое искусство» (отделение цирковых жанров). – М. : ВМУЗИК, 1980. – 36 с.
3. Акробатика: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Е. Г.Соколова. М. : Физкультура и спорт, 1973. – Изд. № 2-е. – 160 с.
4. Антонов Г. В. Обучение акробатическим прыжкам на основе их биомеханического анализа и морфо-функциональных особенностей акробатов-прыгунов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Г. В. Антонов. – Минск : БГИФК, 1983. – 21 с.
1. Афанасьев Ю. В. Обучение юных гимнастов акробатическим прыжкам на платформе-тренажере регулируемой упругости: сб. трудов физическое воспитание детей и подростков / Ю. В. Афанасьев. – М. : Физкультура и спорт, 1976 – вып. № 3. С. – 53–56.
2. Афанасьев Ю.В., Ипполитов Ю.А. Устройство для регистрации динамических характеристик акробатических прыжков, выполняемых юными гимнастами: сб. трудов физическое воспитание детей и подростков / Ю. В. Афанасьев. – М. : Физкультура и спорт, 1976 – вып. № 3. С. – 57–61.
3. Баринов В. А. Трюк в цирке . Семиотика трюка: трюк-знак, трюк-код, трюк-символ / В.А. Баринов. – М. : Редегир, 2006. – 265 с.
4. Баринов В.А. Эстетические эмоции в художественно-образной структуре циркового искусства: автореф. дис. ... канд. философских наук : спец. 09.00.04. / В.А. Баринов. – М. : МГУ, 208. – 25 с.
5. Бартинев В. А. Обоснование средств развития быстроты в беге у девочек школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / В. А. Бартинев. – М. : МГУ, 1973. – 21 с.
6. Баршай В.М. Исследование взаимосвязи процессов развития физических качеств и формирования двигательных навыков у юных акробатов: Дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / В. А. Бартинев. – М. : МГУ, 1973. – 176 с.
7. Банкиров П. Н. Учение о физическом развитии / П. Н. Банкиров. – М. : МГУ, 1962. – 339 с.
8. Банкиров П.Н. Строение тела и спорт / П. Н. Банкиров. – М. : МГУ, 1968. – 235 с.
9. Белинович В. В. Обучение физическим упражнениям / В. В. Белинович. – М. –Л. : Физкультура и спорт, 1949. – 184 с.
10. Белохвостов Б. Н. Вольтижная акробатика / Б. Н. Белохвостов. – М. : ЛКИ 2012. – 304 с.

11. Биндусов Е. Е. Методика обучения гимнасток высокой квалификации новым опорным прыжкам. Гимнастика: сб. статей / Е. Е. Биндусов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – Вып. № 1. – С. – 18–20.
12. Биндусов Е. Е., Орлов В. П. Сравнительная характеристика способов отталкивания. Гимнастика: сб. статей / Е. Е. Биндусов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – Вып. № 1. – С. 58–60.
13. Болобан В. Н. Юный акробат / В. Н. Болобан. – Киев : Здоров'я, 1982. – 160 с.
14. Болобан В. Н., Бирюк Е. Б. Позные ориентиры движения в методике обучения упражнениям спортивных видов гимнастики. Гимнастика: сб. статей / В. Н. Болобан. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – Вып. № 1. – С. 49–51.
15. Вишневский Э. А. Гимнасты-акробаты. Гимнастика: сб. статей. - М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 58–60.
16. Горячева Н. Л. Формирование навыка постановки опорных звеньев тела при обучении бросковым упражнениям в акробатике с учетом двигательной асимметрии : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. Л. Горячева. – Волгоград : Волгогр. гос. акад. физ. культуры. – 2012. – 185 с. : ил.
17. Гур'єва О. П. Витоки виникнення основних жанрів циркового мистецтва : практ. порадник / О. П. Гур'єва. – Маріуполь : Рената, 2009 – 240 с.
18. Гуревич З. Б. О жанрах советского цирка : учеб. пособ. для училищ. цирк. И эстрад. искусства и отдел. режиссуры цирка театр. ин-тов. / З. Б. Гуревич. – М. : Искусство, 1997. – 280 с.
19. Дементьева К. Г. Психологические особенности художественной деятельности артистов цирка : монография / К.Г. Дементьева. – К. : КНТ, 2015. – 216 с.
20. Дементьева К. Г. Психологічні особливості художньої діяльності артистів цирку : автореф. дис. ... канд. псих. наук : спец. 19.00.01 / К. Г. Дементьева. Одеса, 2011. – 20 с.
21. Донской Д. Д. Законы движений в спорте/ Д. Д. Донской. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 174 с.
22. Донской Д. Д. Биомеханика с основами спортивной техники / Д. Д. Донской. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 288 с.
23. Дмитриев С. В., Курьсь В.Н. Двигательные действия спортсмена при ударных отталкиваниях в акробатических прыжках. Гимнастика: сб. статей / С. В. Дмитриев. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – Вып. № 1. – С. 51–54.
24. Ельшевский Н. Художественный образ в цирке / Н. Ельшевский // Совет. эстрада и цирк. – 1964. – №1. – С. 10– 11.
25. Житницький А. З., Шумакова С. М. Філософсько-естетична сутність циркового мистецтва. – Режим доступу : <https://www.google.ru/Periodicals.karazin.u>. – Заголовок з екрану.
26. Запашный В.М. Вольтижная акробатика / В.М. Запашный. М. – Искусство, 1961. – 131 с.
27. Захарьин В. В. Акробатические прыжки / В. В. Захарьин. – М. : Физкультура и спорт, 1956. – 94 с.

28. Зискинд Е.М. Режиссер на арене цирка / Е. М. Зискинд. – М. : Искусство , 1971. – 88 с.
29. Иванов К. Н. Избранные акробатические упражнения для вольных упражнений мастеров спортивной гимнастики / К. Н. Иванов. – М. : Физкультура и спорт, 1953. – 40 с.
30. Игнашенко А. М. Акробатика / А. М. Игнашенко. – М. : Физкультура и спорт, 1951. – 159 с.
31. Кобзев Г. И., Мельников В. М., Попов Э. К. Особенности техники исполнения двойного сальто в акробатических прыжках / Г. И. Кобзев. – М. : Теория и практика физической культуры, 1970. – Вып. № 5. – С. 19–22.
32. Кожевников С. В. Акробатика : учеб. пособие для училищ циркового искусства / С. В. Кожевников. – М. : Искусство, 1984. Изд. 3-е доп. – 222 с. : рис.
33. Коркин В. П. Акробатика / В. П. Коркин. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 127 с.
34. Курьсь В. Н. Комплексный метод исследования техники, как путь совершенствования процесса обучения сложным акробатическим прыжкам. Гимнастика: сб. статей / В. Н. Курьсь. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – Вып. № 2. – С. 9–12.
35. Курьсь В. Н. Тройное сальто с пируэтом это реально. Гимнастика: сб. статей / В. Н. Курьсь. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – Вып. № 2. – С. 49–53.
36. Лебедев П. Н. Методика управления процессом освоения программного материала в парной акробатике на основе контроля и самоконтроля индивидуальных трудностей спортсменов : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / П. Н. Лебедев. – Ярославль : Ярослав. гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского, 2009. – 195 с. : ил.
37. Менхин Ю. В. Силовая подготовка гимнастов / Ю. В. Менхин. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 87 с.
38. Николаев Ю. К. Сложные акробатические прыжки / Ю. К. Николаев. М. : Физкультура и спорт, 1966. – 128 с.
39. Орел Дмитро. Циркотерапія як універсальний художньо-оздоровчий метод сьогодення. Кінезіологія танцю та складно-кординаційних видів спорту: методичний посібник / Т.А. Благова, А.Б. Лань, Д.В. Орел, О.О. Плахотнюк, Д.І. Шариков; наук. ред. О.О. Плахотнюк. – Львів: ЦТДЮГ, 2018. – С. 75–79.
40. Orel Dmytriy. Features of the specificity of the circus genre of Acrobatics in the educational and creative process of the Kyiv City Academy Variety and Circus Arts. Paradigme of knowledge. – Section "Art". – Muscat, Oman: Center for International cooperation ТК "Meganom". – 2017. – № 3 (23). – p. 131–133.
41. Orel Dmytriy. The specificity of "Circus Gymnastics on the Canvases" in teaching and the creative process of the Kyiv City Academy Variety and Circus Arts. Paradigme of knowledge. – Section "Art". – Muscat, Oman: Center for International cooperation ТК "Meganom". – 2017. – № 5 (25). – p. 120–123.
42. Ратушина Е. В. Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Е. В. Ратушина Омск : СГАФК, 1998. – 146 с.

43. Решетин А. А. Методика обучения бросковым упражнениям в парной акробатике на этапе начальной специализированной подготовки : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / А. А. Решетин. – Волгоград : Волгогр. гос. акад. физ. культуры, 2009. – 195 с. : ил.
44. Семенов Л. П. Опорные прыжки мужчин / Л. П. Семенов. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 72 с.
45. Соколов Е. Г., Николаев Ю. К. Обучение акробатическим прыжкам / Е. Г. Соколов. – М. : Физкультура и спорт, 1961. – 182 с.
46. Спортивная акробатика: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. П. Коркина. М. : Физкультура и спорт, 1981. – 238 с.
47. Спортивная гимнастика. Учеб. для ин-тов физ.культ./ Под ред. А. Т. Брыкина. М. : Физкультура и спорт, 1971. – 351 с.
48. Цирковые термины [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://circus.narod.ru/termin.htm>. – Заголовок з экрана.
49. Sharykov Denys. Neoclassical choreography in the context of circus genres: features of dance and plastics in the circu // Paradigme of knowledge. – Section "Art". – Muscat, Oman: Center for international cooperation ТК "Meganom", LLC. – 2017. – № 3 (23). – P. 138–143.
50. Sharykov Denys. Scenic-plastic studies in the context of art criticism science // Innovative solutions in modern science. – Section "Art". – Dubai, UAE: Center for international cooperation ТК "Meganom", LLC. – 2017. – № 4 (13). – P. 124–130.
51. Энциклопедия циркового и эстрадного искусства [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.ruscircus.ru/encyc?func=let&setlet=0%CB>. – Заголовок з экрана.



WORLD OF
ACROBATICS

ДМИТРО ОРЕЛ

А К Р О Б А Т И К А:

**теорія та методика викладання, програма,
навчально-методичні рекомендації для студентів
циркових, сценічних жанрів та хореографії**

Навчальний посібник

Підписано до друку 13. 08. 2018.

Формат 60x84/16. Папір офсетний.

Друк цифровий.

Умов. друк. арк. 9, 75. Обл.-видавн. арк. 9, 07.

Наклад 300 прим. Зам. № 6131.

Віддруковано з оригіналів замовника.

ФОП Корзун Д.Ю.

Видавець ТОВ «Нілан-ЛТД».

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції серія ДК № 4299 від 11.04.2012 р.

21027, а/с 8825, м. Вінниця, вул. 600-річчя, 21.

Тел.: (0432) 69-67-69, 52-82-78

e-mail: info@tvoru.com.ua

<http://www.tvoru.com.ua>