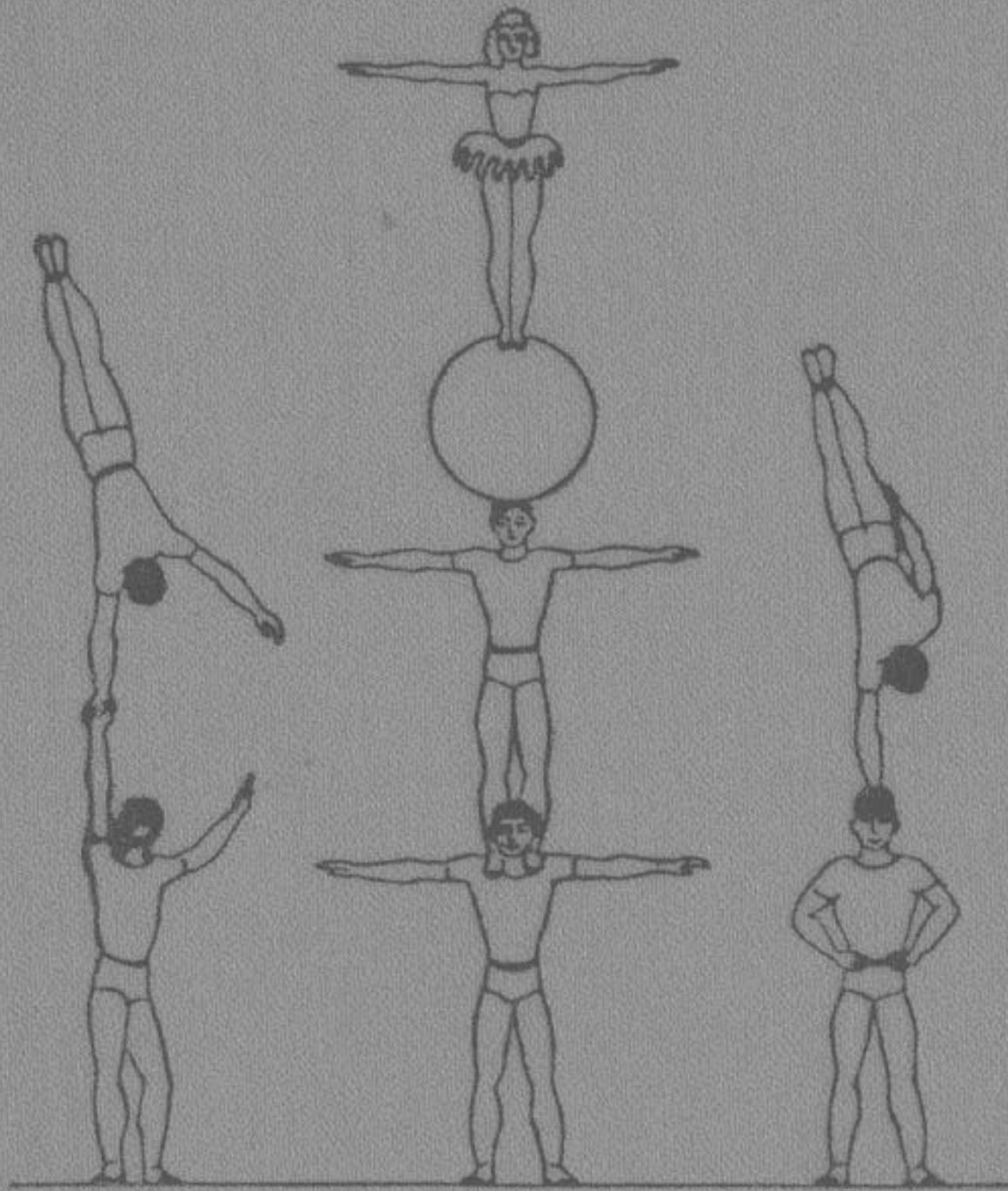


С. КОЖЕВНИКОВ

АКРОБАТИКА



С.КОЖЕВНИКОВ

АКРОБАТИКА

Издание третье, дополненное



МОСКВА
«ИСКУССТВО»
1984

Допущено Управлением учебных заведений
и научных учреждений Министерства культуры СССР
в качестве учебного пособия
для учащихся училищ циркового
и эстрадного искусства

Глава I ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПРИ ЗАНЯТИЯХ АКРОБАТИКОЙ

Занятия акробатикой, как и занятия любым видом спорта и физической культуры, должны проводиться систематически и методически. Только такие занятия могут дать положительные результаты.

Урок — эта общепринятая и наилучшая форма проведения занятий — должен строиться и проводиться по определенному плану.

Независимо от того, где проводится тренировка — в кружке ли самодеятельности, в спортивной ли школе или цирке, — инструктор-тренер (преподаватель) должен строить свой урок, учитывая общую цель занятий. Урок, конечно, не может быть стандартным, одинаковым для любого коллектива занимающихся, но схема его должна явиться общим ориентиром, допускающим частные отклонения и изменения.

Например, в коллективе самодеятельности тренер преследует цель обучить занимающихся элементарным акробатическим упражнениям. По освоении их он подготавливает «номер», составляя его на основе этих упражнений. Это одно.

В секциях акробатики учебных заведений или спортивных обществ тренер (преподаватель) ставит своей целью воспитать из занимающихся настоящих мастеров этого вида спорта, которые в дальнейшем будут участвовать в соревнованиях. Это другое.

Но основная задача тренера — воспитать здорового, сильного, ловкого, волевого, закаленного человека, надежного защитника социалистической Родины.

Сама техника акробатики невозможна без освоения и развития в себе этих качеств.

При занятиях акробатикой преподаватель обязан требовать от учеников строжайшей дисциплины. Невнимательное отношение к занятиям может привести к ушибам и травмам. Преподаватель должен внимательно следить за исполнением упражнений и сразу же устранять каждую, даже незначительную, ошибку. Не замеченную и не устраненную вовремя ошибку в дальнейшем исправить намного труднее. Преподаватель должен развить в ученике смелость и настойчивость.

Число занимающихся в акробатическом кружке — группе — не должно превышать двенадцати — пятнадцати человек на одного преподавателя. Акробатические упражнения приходится неоднократно повторять с каждым учеником, что занимает много времени. В чрезмерно большой группе медленнее усваиваются упражнения, и ученики теряют интерес к занятиям.

Зимой занятия проводятся в спортивных залах с хорошей вентиляцией и температурой не ниже 15—18°.

Летом занятия переносятся в парки, сады, на спортплощадки и на специально подготовленные, вскопанные и посыпанные опилками акробатические площадки. Женская и мужская группы занимаются, как правило, отдельно.

При приеме в акробатическую группу учащиеся должны пройти обязательный медицинский осмотр.

Методика уроков при занятиях акробатикой

Правильное планирование работы является залогом успешного хода учебно-тренировочных занятий. Урок должен состоять из четырех частей: вводной — 4—6 минут, подготовительной — 15—20 минут, основной — 25—30 минут и заключительной — 8—10 минут. Вводная и подготовительная части имеют целью подготовить организм занимающихся к последующей усиленной физической нагрузке основной части.

В основной части нагрузка бывает максимальной. Заключительная часть имеет целью постепенное успокоение деятельности как мышц, так и внутренних органов и нервной системы.

Спортсмены тренируются три раза в неделю, через день. Артисты тренируются ежедневно, делая один раз в неделю (1 день) перерыв для отдыха, так как кроме дневных тренировок они имеют ежедневно вечерние выступления. Общая физическая нагрузка у них очень высокая.

С первых же занятий преподаватель должен придерживаться строгой последовательности упражнений в отношении их трудности.

Некоторые ученики, не считаясь с замечаниями и советами преподавателя, преждевременно, не освоив элементарных упражнений, самостоятельно изучают сложные элементы: стойки, сальто и т. п. Такая непоследовательность только вредит делу, она часто приводит к трудноисправимым ошибкам, мешающим росту акробатического мастерства. Не переходить к сложным упражнениям, не освоив хорошо простые, — таково неперемное условие успешных занятий по акробатике.

Нельзя также изучать новые упражнения, если занимающиеся с напряжением исполняют старые, пройденные упражнения. Рекомендуется проводить регулярные контрольные занятия. Хорошо успевающих следует выделять в особую группу, с отстающими следует многократно повторять неосвоенные упражнения.

Перед началом каждой части урока преподаватель знакомит занимающихся с предстоящим упражнением, объясняя технику его исполнения. Затем сам преподаватель или лучший ученик демонстрирует это упражнение, чтобы вся группа имела наглядное представление об его исполнении.

Замечания о терминологии

Акробатика сравнительно недавно получила признание в общей системе физического воспитания и развития молодого советского поколения, как один из ценных и интересных видов физической культуры и спорта. Акробатические упражнения занимают теперь законное место в комплексе ГТО-1 и ГТО-2. До недавней поры акробатика была уделом чисто профессионального круга цирковых артистов.

Названия акробатических упражнений, употреблявшиеся в этой среде, были непонятны из-за иностранного происхождения и подчас никак не объясняли самой сущности этих упражнений. С развитием акробатики в системе физического воспитания, спорта и самодеятельности встал вопрос о создании единой русской терминологии.

При составлении программ соревнований по акробатике была частично изменена существующая терминология. Это принесло в некоторой степени положительные результаты, но не решило еще окончательно задачи, так как русские названия иногда даже самых простых упражнений оказались труднопроизносимыми, чересчур длинными и не получили широкого распространения. Это привело к тому, что большинство занимающихся пользуется старыми названиями. Не беря на себя смелость решения этой сложной и серьезной задачи, при описании некоторых упражнений мы будем придерживаться новых названий, оставляя в скобках старые, так как новая терминология не охватывает всех жанров акробатики.

Наряду с объяснением по терминологии необходимо привести разъяснения некоторых слов, часто упоминающихся в этой книге и имеющих большое значение при занятиях акробатикой. Это слова:

- 1) пассивка,
- 2) темп,
- 3) группировка,
- 4) стрекассат.

Слово «пассивка» (или «пассировать») имеет два значения.

Первое — страховка. Страховщик (пассировщик) находится около занимающегося с целью страховки последнего от возможных падений. В данной книге мы пользуемся русскими словами «страховать», «страховщик».

Второе — смягчение прихода на ноги, в кисти рук и т. д. с какого-либо упражнения, которое делается как самим исполнителем, так и партнером, принимающим или ловящим исполнителя. Смягчение достигается незначительным (пружинистым) приседанием с последующим выпрямлением ног. Это второе значение будет обозначаться в дальнейшем словом «пассировать».

Слово «темп» также имеет два значения.

Первое — сделать какое-нибудь одно упражнение или несколько «в темп» или «в темпе», т. е. сделать его одно или поочередно с другими несколько раз подряд, не останавливаясь, в заданном ритме.

Второе — дать темп, т. е. произвести необходимый толчок ногами или руками для облегчения исполнения какого-либо упражнения. Например, при входе и отходе на плечи и с плеч, при броске руками, при построении и распаде пирамид.

При броске партнера с плеч применяется обычно так называемый двойной темп, состоящий из двух движений: вниз и вверх. Беря партнера на плечи, нижний делает небольшое приседание (движение вниз) с последующим выпрямлением ног (движение вверх). Выбрасывая партнера с плеч, нижний снова делает два движения: приседает (движение вниз) и выпрямляет ноги (вверх).

Группировка. Прежде чем приступить к разучиванию различных акробатических упражнений, необходимо познакомить ученика с группировкой, так как правильная группировка необходима для исполнения в дальнейшем почти всех технически сложных прыжков, как, например, различных сальто.

Под группировкой подразумевается такое положение исполнителя, при котором его корпус и ноги собраны как бы «в комок». Для наглядного представления о группировке занимающийся должен сделать следующее: лечь на спину выпрямившись, руки вытянуть за головой; резким движением согнуть ноги в коленях по ширине плеч, плотно прижимая колени руками к груди. Подбородок также прижимается к груди, спина круглая. Таким образом, тело образует как бы «комки». Это положение называется группировкой.

В дальнейшем в описании различных упражнений встречаются слова: «плотная», «широкая» группировки — это значит, что колени до предела подтягиваются к груди, т. е. плотно, и вместе с тем колени разведены чуть шире головы, пятки и носки вместе, подъем вытянут до отказа. При исполнении различных прыжков группировка считается правильной, когда она взята плотно и широко.

Стрекассированным прыжком, или прыжком-стрекассат, называется такой прыжок, в котором прыгун, сделав заднее сальто, приходит впереди той точки, на которой он находился до прыжка, и, наоборот, сделав переднее сальто, оказывается позади этой точки.

Оборудование

Для занятий акробатикой необходимо иметь следующее оборудование:

1. Войлочную дорожку, обшитую брезентом. Ширина ее — 1 м 20 см, длина — 8—15 м, толщина — не менее 3 см.
2. Гимнастический мат.
3. Ковер.
4. Ручные лонжи, из расчета одна на троих занимающихся.
5. Подвесную лонжу одинарную и двойную.
6. Трамплин деревянный и пружинный.
7. Фетровые шапочки — 2—4.

Костюмы

Костюм для мужчин и женщин, занимающихся акробатикой, должен быть легкий, удобен, не должен стеснять движений. Обычный костюм акробатов состоит из трусов и майки. При исполнении акробатических упражнений как женщины, так и мужчины должны под костюм надевать бандаж, сделанный из резиновых лент или резинового пояса. В период изучения и освоения акробатических упражнений не рекомендуется заниматься в шароварах, брюках, комбинезонах. Эти костюмы стесняют свободу движений и не дают преподавателю возможности наблюдать, правильно ли исполняются акробатические упражнения.

Для занятий нужны акробатические ботинки, сшитые из парусины, брезента или мягкой кожи с выворотной мягкой кожаной подошвой. Ботинки (а не туфли) необходимы для предохранения голеностопного сустава от растяжений. Всякая грубая обувь для занятия акробатикой совершенно непригодна, так как она будет царапать руки, шею и плечи партнера.

Страховка

При изучении акробатических упражнений применяется лонжа. Ручная лонжа применяется для страховки невысоких акробатических упражнений; подвесная лонжа — для высоких отходов (с рук, с плеч, с колонны, с подкидных досок). Подвесную лонжу держат так, что руки свободно скользят по веревке. Во время исполнения трюков лонжу нужно держать, устраняя провис веревки и при этом ни на минуту не ослаблять внимания.

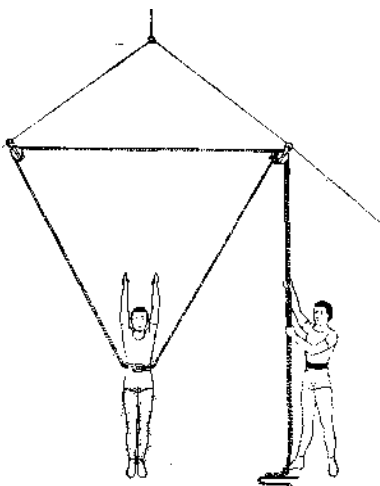


Рис.2

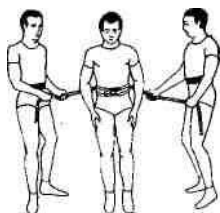


Рис.1

При падении акробата держащий лонжу крепко сжимает веревку обеими руками и, сдерживая падение, плавно опускает акробата на землю (*рис. 1 и 2*).

При переходе к исполнению акробатических упражнений без лонжи ученика необходимо первое время страховать.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только очень опытные ассистенты-страховщики.

* * *

Акробатика состоит из следующих видов (жанров):

1. Акробатики прыжковой.
2. Акробатики силовой.
3. Акробатики эксцентрической.
4. Акробатики с использованием аппаратуры.

Упражнения каждого жанра подразделяются на индивидуальные и групповые.

Основной вид акробатики — прыжковая акробатика, которая является как бы фундаментом всех акробатических жанров. Поэтому мы начнем с описания акробатических прыжков.

Глава II АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

Индивидуальные акробатические прыжки

Кувырок (кульбит) вперед

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, носки чуть развернуты.

Исполнение. Ученик делает глубокое приседание, руки ставит на пол перед собой по ширине плеч, пальцами вперед. Затем, выпрямляя ноги и отталкиваясь, он переносит тяжесть тела на руки; руки в локтях сгибаются, подбородок опускается на грудь, голова

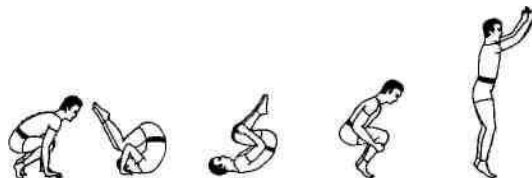


Рис.3

проходит между рук. Переходя на спину (с плотной и широкой группировкой), он делает перекат вперед, руками захватывает ноги чуть ниже колен, подтягивает их к себе и встает, принимая исходное положение (рис. 3).

Кувырок (кульбит) назад

Исходное положение. Стоя, пятки вместе, носки чуть развернуты.

Исполнение. Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол, одновременным толчком рук и ног от пола



Рис.4

валится назад и, группируясь, по закругленной спине делает перекат. В момент касания пола шей, отпуская ноги, ставит руки на пол за плечами, перенося тяжесть тела на руки. Отталкиваясь руками от пола, встает, принимая исходное положение (рис. 4).

Кувырок вперед лётом (каскад в длину с места)

Исходное положение. Стоя, ноги вместе.

Исполнение. Ученик слегка сгибает ноги в коленях и наклоняет корпус вперед, отводя руки назад; затем резко выбрасывает их вперед, одновременно отталкиваясь ногами, и выпрямляется, делая прыжок вперед. Когда руки касаются пола, ученик сгибает их в кистях, подгибает голову и делает кувырок вперед (см. описание выше). Чем длиннее «полет», тем лучше (рис. 5).

Кувырок вперед лётом с разбегу (каскад в длину с разбега)

Исполнение. Взяв разбег, ученик отталкивается ногами, делает прыжок вперед в длину с вытянутыми вперед руками, за которым следует кувырок вперед (см. описание выше).

Каскады бывают усложненные:

1. Через партнера, стоящего на коленях в согнутом положении, боком по направлению к исполнителю.

2. То же — через нескольких партнеров.

Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки)

Стойка на трех точках является, во-первых, самостоятельным упражнением и, во-вторых, служит подготовительным упражнением к стойке на кистях и к стойке на голове.

Исполнение. Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, становится на голову, на теменную часть (голова немного впереди рук); таким образом, руки и

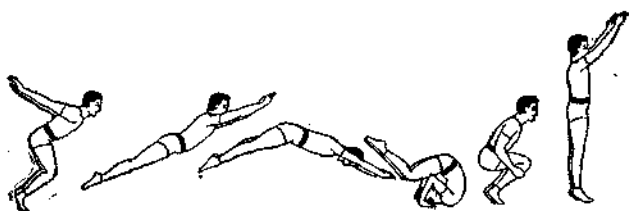


Рис. 5



Рис. 6

голова как бы образуют треугольник. Легким толчком ноги досылается вверх в стойку. Прямая спина и вытянутые ноги образуют прямую линию (стойку) (рис. 6).

Стойка на кистях с толчка одной ногой

Исполнение. Ученик выставляет правую ногу на шаг вперед, склоняет корпус вперед и ставит прямые руки на пол по ширине плеч (кисти рук смотрят вперед). Толчком правой ноги и одновременным взмахом левой ноги снизу-вверх ученик выходит в стойку на кистях, соединяя ноги вместе.

Необходимо обратить особое внимание на правильную постановку плеч, т. е. при толчке и взмахе ногами ученик должен сохранять первоначально установленное положение плеч.

Стойка должна быть строго прямая: плечи выключены, спина прямая, носки вытянуты. Фиксирование стойки происходит за счет упора пальцами рук, правильного положения плеч и строго вертикального положения корпуса (рис. 7).

Примечание. В стойке на кистях не допускается поиск баланса путем прогибания спины, опускания ног, сгибания рук и опускания груди.

Стойка на кистях с толчка двумя ногами

Исполнение. Ученик приседает, наклоняет корпус вперед, ставит прямые руки перед собой на пол по ширине плеч, затем, отталкиваясь ногами, не уводя плечи с первоначально установленного (правильного) положения, поднимает спину до вертикального положения с согнутыми в коленях и подтянутыми к груди ногами (в группировке), после чего резко выпрямляет ноги в стойку. Положение стойки то же, что и в предыдущем упражнении.

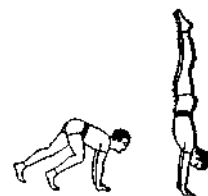


Рис. 7

Переворот боком (колесо)

Исходное положение. Ученик становится боком к направлению движения (в данном случае он исполняет колесо влево); ноги расставлены немного более ширины плеч, руки подняты и вытянуты вверх также на расстоянии немного шире плеч, ладонями вперед.

Исполнение. Наклоняя корпус и руки вправо, ученик одновременно приподнимает левую ногу вверх, делая замах, затем ставит

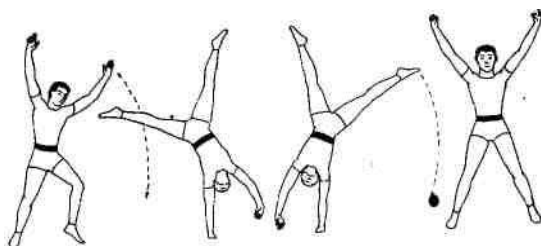


Рис. 8

левую ногу на землю, одновременно перенося на нее центр тяжести с правой ноги. Взмахом рук и резким сгибанием корпуса справа налево он ставит левую прямую руку на пол на линию левой ноги. Коснувшись левой рукой земли, он отталкивается левой ногой от земли и делает взмах правой прямой ногой снизу-вверх, затем ставит правую руку на линию левой по

ширине плеч и через стойку на кистях переносит центр тяжести с левой руки на правую. Коснувшись землю правой рукой, ученик левой рукой отталкивается от пола; толчком правой руки, сгибая корпус, он становится на землю сначала правой, а затем левой ногой и принимает исходное положение (рис. 8).

Примечание. Данное упражнение как бы имитирует вращение спицы колеса. Следует обратить внимание на корпус, который должен быть прямым, без прогиба в пояснице. Руки все время прямые, ноги тоже.

Подъем со спины разгибом (лягскач)

Исходное положение. Ученик садится на пол, прямые и соединенные ноги вытянуты перед собой, носки также вытянуты, кисти рук около колен.

Исполнение. Отклоняя корпус назад до положения «лежа на лопатках», ученик одновременно поднимает прямые ноги вверх через себя, почти касаясь носками пола за головой, и ставит руки за плечами. Резким взмахом ногами снизу вверх вперед и упором лопатками о землю ученик отрывает корпус от земли; в момент отрыва он отталкивается руками, разъединяет ноги в стороны, сгибая их в коленях, ставит под себя и выпрямляется.



Рис. 9

Данное упражнение описывается с приходом на согнутые в коленях ноги как подготовительное для того же упражнения с приходом на прямые ноги, которое и считается законченным упражнением. В этом варианте ноги в момент взмаха не расходятся, а через прогиб в пояснице ставятся прямыми на землю, и ученик встает на ноги с поднятыми над головой руками и откинутой назад головой (рис. 9).

Для более быстрого усвоения упражнение разучивается с помощью ручной лонжи.

Описанный подъем со спины разгибом является простейшим по исполнению. Усложненными вариантами того же упражнения являются:

1. Подъем разгибом со спины с руками на коленях без отрыва рук от колен.
2. Подъем разгибом со спины через передний кульбит без отрыва рук от колен.
3. Подъем разгибом со спины со скрещенными на груди руками.
4. Подъем разгибом со стойки на кистях, сгибая руки, подгибая голову, с опусканием на лопатки.

Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг)

Исходное положение. Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, голову ставит на пол на лоб впереди рук.

Исполнение. Ученик наклоняет корпус вперед, выпрямляет ноги, не отрывая их от пола. В момент потери равновесия он делает резкий взмах прямыми ногами снизу-вверх, отталкивается руками от пола, затем разъединяет ноги в стороны, сгибая их в коленях, ставит под себя и выпрямляется (рис. 10).

Это упражнение первоначально изучается с приходом на согнутые ноги, как описано выше, чтобы затем выполнить его с приходом на прямые ноги (см. упражнение «Подъем со спины разгибом»).



Рис. 10

После освоения данного упражнения следует перейти к выполнению нескольких (трех-четырех) переворотов друг за другом, т. е. в темпе (за исключением последнего переворота, который должен быть выполнен с приходом на прямые ноги, все предыдущие выполняются с приходом на согнутые ноги).

Для более быстрого усвоения упражнение разучивается с помощью ручной лонжи.

Копфшпрунг исполняется также без опоры руками (это будет описано дальше).

Вальсет

Вальсет самостоятельного значения не имеет. Он необходим при исполнении различных акробатических прыжков, так как придает телу акробата инерцию, направление и усиливает толчок от земли.

Исполнение. Стоя на правой ноге, ученик немного поднимает перед собой левую и слегка сгибает ее в колене. Подпрыгнув на правой ноге, он слегка наклоняет корпус вперед и переносит центр тяжести с правой ноги на ставящуюся вперед слегка согнутую в колене левую

ногу. С приходом на левую ногу он отталкивается ею от земли, делая одновременно взмах снизу-вверх прямой правой ногой.

Вальсет бывает, как с места, так и с разбегу.

Примечание. Вальсет может исполняться и с левой ноги, как описано выше, и с правой, но рекомендуется делать с левой ноги.

Переворот вперед с опорой на прямые руки (фордершпрунг)

Исполнение. С небольшого разбега ученик делает с левой ноги вальсет; нагибая корпус вперед, ставит прямые руки перед собой на пол по ширине плеч, держа голову прямо; затем он отталкивается левой ногой и делает резкий взмах снизу-вверх правой ногой; через стойку на кистях, оттолкнувшись прямыми руками от земли, прогибаясь в пояснице, ученик приходит на прямые ноги на землю с поднятыми вверх руками и с откинутой назад головой. В момент перехода корпуса через стойку на кистях левая нога присоединяется к правой и обе ноги выпрямляются (рис. 11).

Усложненным вариантом этого упражнения является переворот вперед с опорой на прямые руки (фордершпрунг) с разбега и с



Рис. 11

прыжка. В данном случае ученик делает небольшой разбег, слегка прыгает на две ноги и выносит руки перед собой; наклоняя корпус вниз вперед, делает резкий взмах руками сверху вниз. Оттолкнувшись ногами от пола, ученик через стойку на прямых руках приходит на пол на прямые ноги с поднятыми вверх руками, с откинутой назад головой.

Оба упражнения для быстрого освоения и предохранения разучиваются при помощи ручной лонжи.

Курбет

Курбет состоит из двух частей (полукурбетов). Первая часть — переход с ног на руки; вторая часть — переход с рук на ноги. Вторая часть — переход с рук на ноги — должна изучаться сначала, поскольку она является менее сложной и, кроме того, входит составным элементом в некоторые другие акробатические упражнения.

Вторая часть курбета.

Исполнение. Ученик с толчка становится в стойку на кистях. Обозначив стойку на кистях, он слегка опускает всю стойку (т. е. корпус с ногами), как бы намереваясь сойти с нее на пол. Затем, немного прогнув корпус в пояснице и одновременно согнув ноги в коленях, он резко выпрямляет ноги, одновременно отталкивается прямыми руками от пола и, немного сгибая корпус, становится на ноги с поднятыми вверх руками.

Примечание. На разучивание этого упражнения следует обратить особое внимание.

Первая часть курбета.

Исходное положение. Стоя, руки свободно, без напряжения опущены по швам, ноги слегка расставлены, ступни параллельны.

Исполнение. Ученик делает мелкое приседание, одновременно вынося руки перед собой, слегка отрывая пятки от пола. Свободным взмахом ненапряженными руками сверху вниз за себя, одновременно резко наклоняя корпус вниз, резким толчком обеих ног ученик ставит прямые руки на пол и выходит в стойку на кистях.

Примечания. 1. Обратите внимание на взмах руками (за себя), когда руки при наклоне корпуса вниз поднимаются как можно выше и при толчке ногами должны протянуть за собой корпус в стойку. 2. Руки на пол нужно поставить на место первоначального положения ног.

Выйдя в стойку на кистях, ученик исполняет вторую часть курбета, описанную выше. При соединении обеих частей в одно движение получается полный курбет. Полный курбет является самостоятельным упражнением и исполняется обычно в темпе, т. е. несколько раз подряд (рис. 12). Упражнение разучивается на лонже.

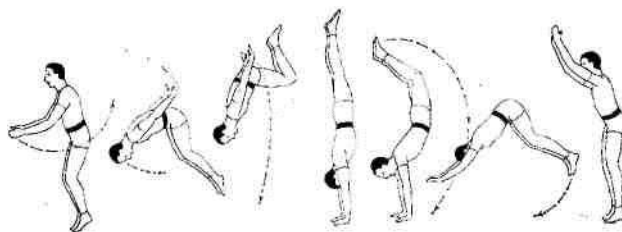


Рис. 12

Рондад

Для выполнения акробатических прыжков с разбега кроме переднего сальто необходимо уметь делать так называемый рондад, с помощью которого инерция, полученная от разбега, облегчает взлет тела вверх для исполнения сальто и способствует приобретению скорости (резкости) при исполнении движений назад в длину (например, флик-фляк).

Исполнение. С разбега сделав вальсет с левой ноги, ученик наклоняет корпус и руки вниз при одновременном выносе прямых рук перед собой. Поставив руки на землю (сначала левую, потом правую) кистями, повернутыми влево, ученик толчком левой ноги и взмахом правой выходит в стойку на кистях; причем левая рука становится на линии правой ноги, а правая слегка заносится влево и ставится на линии левой ноги. Руки ставятся по ширине плеч. С выходом в стойку на кистях левая нога присоединяется к правой и корпус поворачивается на 180° . (Занос правой руки, когда

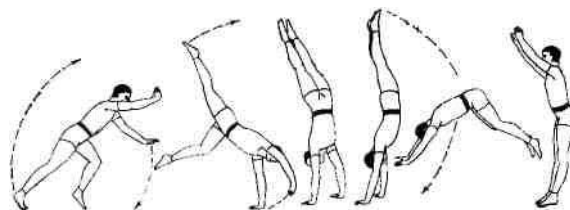


Рис. 13

ученик ставит ее на землю, должен облегчать поворот корпуса, исполняемый движением плеч.) После поворота ученик исполняет вторую часть курбета и становится прямыми ногами на пол с поднятыми вверх руками (рис. 13).

Примечание. Ставя ноги на землю (вторая часть курбета), в отличие от вышеописанного курбета, ученик не должен сгибать их в коленях.

Арабское колесо

1. Арабское колесо с места в длину

Исходное положение. Стоя.

Исполнение. Ученик слегка приподнимает левую ногу, немного согнутую в колене, и одновременно выносит прямые руки перед собой ладонями вовнутрь, причем левая рука — немного ниже горизонтального положения, а правая — немного выше (слегка над головой), расстояние между ладонями немного больше ширины плеч.

Ученик ставит слегка согнутую в колене левую ногу на пол, нагибает корпус вниз, одновременно делает сильный взмах правой

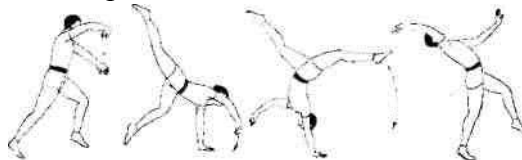


Рис. 14

ногой снизу-вверх и ставит левую руку перед левой ногой на одной с ней линии. Затем, отталкиваясь левой ногой, он ставит правую руку перед левой на линии правой ноги и переносит центр тяжести с левой руки на правую. Левая рука отрывается от пола, и ученик, прогибаясь в пояснице, отталкиваясь правой рукой, приходит на пол, сначала на правую, а затем на левую ногу, которая ставится впереди правой; руки подняты вверх, голова откинута назад (рис. 14).

Упражнение разучивается на лонже.

Примечание. При выполнении этого упражнения голова во время прогиба в пояснице должна быть откинута назад.

После освоения арабского колеса с места в длину следует перейти к тренировке нескольких колес в длину друг за другом, т. е. в темпе. Ставя правую ногу на пол после исполнения первого колеса, ученик левую ногу ставит на пол немного согнутой в колене для облегчения исполнения следующего арабского колеса.

2. Арабское колесо на месте

Исходное положение. Стоя.

Исполнение. Ученик приподнимает левую ногу и правую руку перед собой, делает большой шаг назад левой ногой (не наклоняя корпус), перенося центр тяжести с правой ноги на слегка согнутую в колене левую. Правая нога, отрываясь от пола, остается впереди. Ученик делает сильный взмах правой рукой и ногой назад снизу-вверх, причем правой рукой описывает кругобразное движение снизу-вверх назад. Со взмахом ногой и рукой ученик наклоняет корпус вниз и ставит левую руку кистью вовнутрь на пол перед левой ногой на одной с ней линии. Затем он ставит на пол правую руку также кистью вовнутрь на линии правой ноги; причем правую руку он ставит ближе, чем левую. С приходом правой руки на пол левая рука отрывается, ученик, сильно прогнувшись в пояснице, оттолкнувшись правой рукой, приходит на пол на правую ногу. Левую, «отстающую» ногу он пронесит за правую ногу на шаг назад, одновременно отклоняя прямой корпус назад и перенося центр тяжести на левую ногу. Левую руку ученик держит перед собой, правую — за головой (рис. 15).

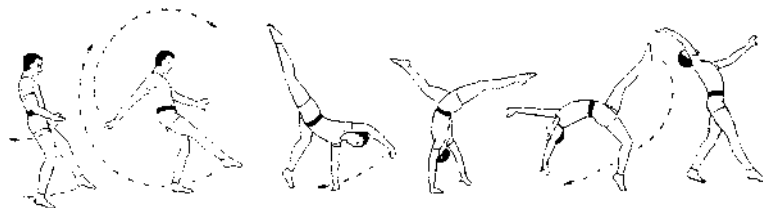


Рис. 15

При исполнении данного упражнения, так же как и в предыдущем упражнении, с момента прогиба в пояснице и до окончания колеса голова должна быть откинута назад. Освоив арабское колесо на месте, можно приступить к исполнению нескольких арабских колес на месте в темпе, исходя из описания прихода после исполнения одного колеса на месте.

3. Арабское колесо с прыжка и с разбега

Исполнение. Сделав с небольшого разбега вальсет, ученик прыгает вверх, оттолкнувшись левой ногой, слегка подняв плечи, откинув локти и прижав кисти к груди. Благодаря маховому движению правой ноги снизу-вверх, последовавшему при толчке, и резкому

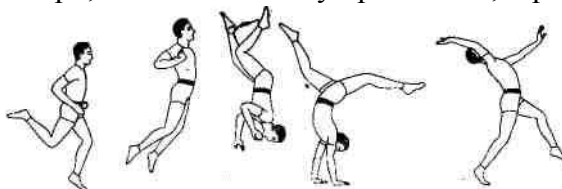


Рис. 16

рывку грудью вниз ученик выходит в стойку вниз головой. Отрывая кисти рук от груди, ученик ставит выпрямленные руки на пол так, как они ставятся при исполнении арабского колеса в длину, только не одну за другой, а одновременно. С помощью полученной инерции от взмаха ногой и рывка грудью, прогибаясь в пояснице, ученик приходит на ноги (рис. 16).

Упражнение разучивается на лонже.

Примечание. Имеется еще одна разновидность арабского колеса — арабское колесо с рондада. Оно будет описано ниже.

Заднее группированное сальто

Заднее сальто — сложный акробатический прыжок. Для усвоения сальто требуется длительная систематическая тренировка под наблюдением преподавателя. Чтобы приступить к разучиванию заднего сальто с места, нужно изучить правильный темп отхода от земли. Разучивание темпа для заднего сальто происходит следующим образом.

Исходное положение. Стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, спина прямая, ненапряженные руки, слегка согнутые в локтях, опущены по швам, локти отведены назад.

Исполнение. Слегка сгибая ноги в коленях, коротким толчком (почти с прямых ног) носками от пола (не приподнимаясь ни в коем случае перед этим на носки) ученик прыгает вверх. При толчке от пола он приседает, локти рук слегка отводя назад, приподнимая плечи (движение плеч напоминает пожатие плечами при удивлении). Отрываясь от земли, ученик выбрасывает руки снизу-вверх перед собой для усиления взлета. Взлетая, он разводит руки сверху в стороны вниз, подхватывает согнутые ноги (около колен) *ж* подтягивает колени к груди (группируется), затем он распускает группировку (т. е. отпускает ноги и выпрямляет их), снова поднимает вверх руки и встает на землю с поднятыми вверх руками.

Необходимо обратить особое внимание на группировку: нужно притягивать колени к груди, но не грудь к коленям. Корпус ни в коем случае не должен наклоняться вперед.

Только хорошо разучив темп отхода на заднее сальто, можно приобрести необходимую резкость в этом движении и приступить к тренировке заднего сальто.

Если в предыдущих упражнениях ручная лонжа была предназначена главным образом для более быстрого освоения этих упражнений, то, начиная с заднего сальто, назначение лонжи состоит в страховке занимающегося, и лонжа не снимается до полного освоения упражнения, после чего упражнение выполняется со страховщиком, и лишь затем по решению преподавателя ученику разрешается выполнять то или иное упражнение самостоятельно.

Заднее сальто с места

Исходное положение и прыжок такие же, как и в вышеописанном темпе.

Исполнение. Ученик прыгает вверх, слегка отклоняя корпус назад, группируется, откидывает голову назад, отчего тело приобретает вращательное движение, делает переворот в воздухе (т. е. сальто) и, разгруппировываясь, приходит на ноги с поднятыми вверх руками (*рис. 17*).

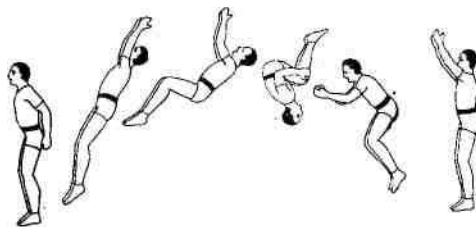


Рис. 17

Примечания. 1. Группировка должна быть резкой, колени притягиваются к груди на один момент и сейчас же выпускаются во избежание перекрутки сальто.

2. Следует обратить внимание на то, чтобы при группировке грудь не была «раскрыта» и в спине не было прогиба.

3. Тренировку заднего сальто проводить на полу с места и с трамплина.

Рондад-сальто

С хорошо выполненного рондада заднее группированное сальто исполнять намного легче, чем с места. Поэтому, разучивая сальто с места, но еще не делая его без лонжи, можно приступить к тренировке заднего сальто с рондада.

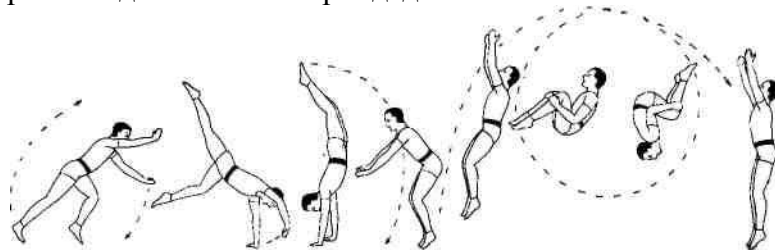


Рис. 18

Исполнение. Сделав с разбегу рондад, ученик, придя на пол, отталкивается прямыми ногами, слегка направляя корпус назад, выбрасывает руки вверх и делает заднее сальто (*рис. 18*).

Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк)

1. Флик-фляк с места в длину

Исходное положение. Стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, спина прямая, прямые ненапряженные руки опущены, но швам, ладони направлены назад.

Исполнение. Ученик делает неглубокое приседание, одновременно отклоняя прямой корпус назад и отводя назад руки. В момент потери равновесия ученик делает сильный взмах руками снизу-вверх через голову назад. Когда руки в своем движении достигают головы, голова вместе с руками откидывается назад. При взмахе руками ноги, выпрямляясь, отталкиваются от пола и соединяются, корпус прогибается в пояснице, и ученик приходит на прямые руки на пол (руки по ширине плеч).

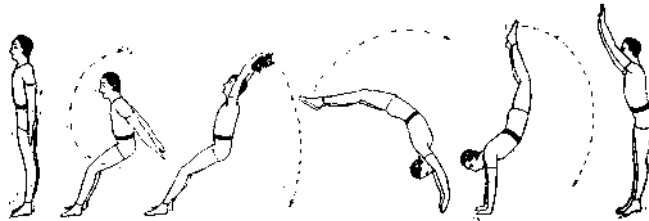


Рис. 19

С приходом рук на пол корпус продолжает вращательное движение по инерции, полученной от взмаха руками и от толчка ногами, как бы образуя дугу.

Отталкиваясь прямыми руками от пола, ученик становится на ноги с поднятыми вверх руками (рис. 19).

Движение, начинающееся с момента прихода рук на пол, является исполнением второй части курбета, описанного выше.

Примечания. При тренировке этого упражнения (обязательно разучивается на лонже) следует обратить особое внимание на ошибки, которые могут произойти и которых необходимо избегать.

1. Флик-фляк может быть выполнен с прыжка, т. е. когда он слишком высокий, отчего происходит прыжок на руки. Происходит это потому, что ученик мало отводит корпус назад, переходит на носки, сгибая колени вперед, и преждевременно делает взмах руками.

2. Флик-фляк может быть недокрученным, и ученику трудно прийти на ноги. Происходит это потому, что взмах руками недостаточно резкий и голова начинает откидываться раньше, чем руки. Руки ставятся на пол неправильно (т. е. не сразу вертикально, а с наклоном плеч вперед, что отражается на кистях и может повлечь за собой растяжение).

3. Обратить внимание на приход на руки. Руки должны ставиться вертикально, плечи должны быть выключенными. Если голова откидывается назад раньше, чем руки, «догнавшие» ее при взмахе, то при постановке рук на пол плечи выходят вперед, грудь проваливается, корпус сильно прогибается и курбет не будет выполнен.

2. Рондад — флик-фляк

Освоив флик-фляк с места, следует перейти к разучиванию флик-фляка с рондада (с разбега) и флик-фляка в темп.

Исполнение. Сделав с разбега рондад и ставя с курбета ноги по возможности ближе к рукам (чтобы избежать подачи колен вперед и перехода на носки, отчего получится флик-фляк с прыжка), ученик прямыми руками с пола делает сильный взмах вверх назад, отклоняя назад прямой корпус, затем отталкивается ногами и делает флик-фляк (рис. 20).

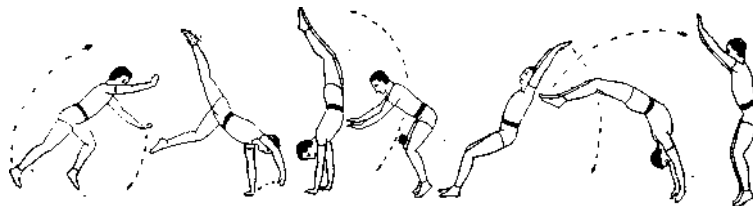


Рис. 20

3. Флик-фляк в темпе

Для исполнения нескольких флик-фляков подряд (сначала двух) необходимо, чтобы ученика с приходом на пол после первого флик-фляка тянуло назад, т. е. чтобы первый флик-фляк дал необходимую инерцию для исполнения следующего флик-фляка. (Если этой инерции не будет, то темп флик-фляка ослабеет, т. е. он будет исполнен отдельно через темп с

интервалом.) Поэтому нужно сильнее оттолкнуться ногами, чтобы флик-фляк был слегка перекручен, курбет выполнялся легко и ноги ставились бы близко к кистям рук.

Другие разновидности флик-фляка будут описаны в следующих главах, так как они по трудности исполнения относятся к индивидуальным, редко исполняемым прыжкам, и ученику, изучающему упражнения в последовательном порядке, их делать в данный момент не следует.

Комбинация из трех элементов

Рондад — флик-фляк — группированное сальто

Исполнение. Начало упражнения смотри выше (рондад — флик-фляк). После флик-фляка ноги ставятся на пол немного дальше, чем при флик-фляке в темпе. В этом упражнении требуется, чтобы флик-фляк давал инерцию для исполнения следующего за ним заднего сальто, т. е., резко выполняя курбет, отталкиваясь прямыми ногами, ученик должен по возможности набрать наибольшую высоту и в наивысшей точке взлета группироваться для заднего сальто (рис. 21).

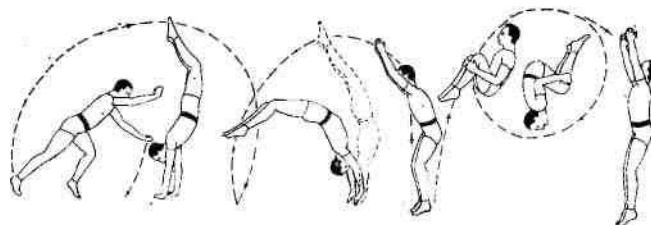


Рис. 21

Темповое сальто

Темповое сальто применяется в различных вариантах, например, темповое сальто с места в длину (несколько сальто в темпе) и темповое сальто, чередующееся с флик-фляками.

Разучивать темповое сальто необходимо с места на лонже. Разница между темповым и группированным сальто состоит в том, что в темповом сальто группировка отсутствует и переворот корпуса назад производится сильным взмахом прямыми ненапряженными руками снизу вверх через голову до отказа (руки тянут за собой корпус) и одновременно сильным толчком ногами и броском головой назад. Темповое сальто имеет некоторое сходство с флик-фляком, но с той разницей, что руки на пол не ставятся и

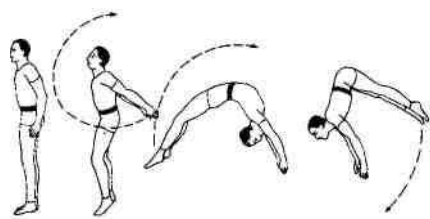


Рис. 22

прогиб в пояснице меньше, чем при флик-фляке (рис. 22).

Заднее сальто в темпе

Для исполнения нескольких темповых сальто подряд (сначала двух) необходимо, чтобы первое сальто не было высоким и ученика с приходом на ноги после первого сальто тянуло назад. Это достигается резким снятием курбета, при котором ноги ставятся по возможности

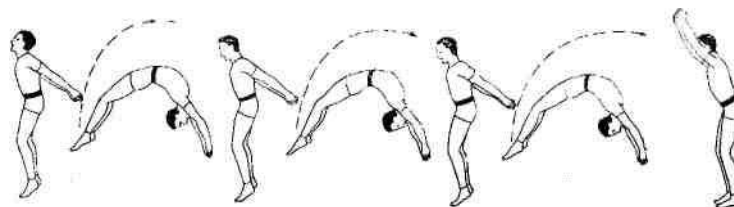


Рис. 23

больше под себя. Взмах руками должен быть до отказа, руки должны оставаться в последней точке взмаха, и при приходе на ноги руками сразу же производится взмах для следующего сальто (рис. 23).

Комбинация из пяти элементов

Рондад — флик-фляк — темповое сальто — флик-фляк — заднее сальто группированное («окрошка»)

Вначале отрабатывается рондад — флик-фляк — темповое сальто, затем комбинация увеличивается на флик-фляк после темпового сальто. Переход с темпового сальто на флик-фляк аналогичен переходу с одного темпового сальто на другое, но с той разницей, что при переходе с темпового сальто на флик-фляк приседание делается более глубокое и прямой корпус направляется больше назад.

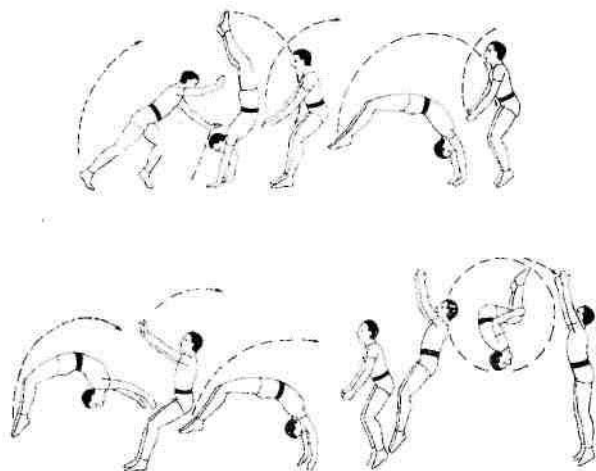


Рис. 24

После освоения этой комбинации к последнему флик-фляку добавляется заднее группированное сальто. Переход с флик-фляка на заднее группированное сальто описан выше (рис. 24).

Переднее сальто с места

Прежде чем исполнять переднее сальто, нужно хорошо изучить и освоить темп для него, т. е. научиться делать правильно прыжок, группировку и объединять прыжок-взлет и группировку в одно общее движение. Только после этого можно приступить к исполнению переднего сальто.

Исходное положение. Стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, грудь слегка направлена вперед, голова прямо, ненапряженные, слегка согнутые в локтях руки опущены по швам.

Исполнение. Наклоняя корпус вперед, поднимаясь на носки, одновременно поднимая прямые руки вверх перед собой ладонями вовнутрь и слегка поднимая голову, ученик делает короткое неглубокое приседание и одновременно сгибает руки в локтях, не изменяя их положения (т. е. не закидывая локти назад). Затем ученик резко выпрямляет ноги и, отталкиваясь от пола и одновременно выбрасывая руки вверх, делает прыжок вверх, во время которого руки, слегка согнутые в локтях, делают сильный взмах сверху вниз; беря широкую и плотную группировку, ученик прижимает голову к груди (грудь резко посылается к коленям), делает переворот через голову и, разгруппировываясь, приходит на пол на согнутые ноги. Упражнение разучивается на лонже (рис. 25).

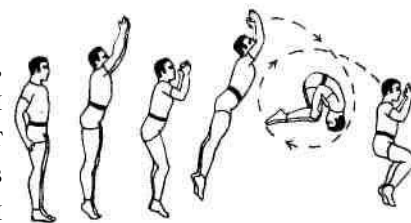


Рис. 25

Переднее сальто с разбегу

Переднее сальто с разбегу намного легче переднего сальто с места, но для освоения переднего сальто рекомендуется разучивать его вначале с места, так, как указано выше.

Переднее сальто с разбегу исполняется двояко:

1. По типу переднего сальто с места, так, как оно описано выше, т. е. переворот выполняется за счет выноса рук вверх перед собой и резкого взмаха ими с последующей группировкой. (Вращение корпуса и группировка происходят одновременно.)

2. Так называемым плечевым темпом, когда переворот осуществляется за счет взмаха руками назад снизу-вверх. (Группировка происходит после начала вращения.)

Освоив исполнение переворота вперед при разучивании его с места, тренировку переднего сальто с разбега следует выполнять по второму способу.

Исполнение. Взяв разбег, ученик отталкивается двумя ногами, слегка вынося свободные, ненапряженные руки перед собой; резким взмахом рук назад снизу-вверх, одновременно резко нагибая голову

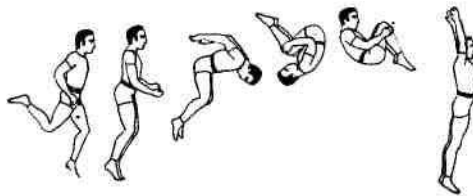


Рис. 26

к груди, сгибая корпус, ученик берет широкую плотную группировку, докручивает сальто, разгруппировывается, выпрямляя ноги и корпус, и приходит на пол на носки прямых ног (рис. 26).

Боковое сальто (арабское)

Освоив технику сальто боком с места, с вальсета на лонже, следует перейти для облегчения окончательного усвоения этого прыжка на тренировку его с разбега, чтобы ученик мог сделать этот прыжок самостоятельно. Освоив этот прыжок с разбега, ученик при небольшой тренировке будет в состоянии сделать его также и с места с вальсета и с возвышенности. Техника его исполнения в этих случаях одна и та же.

Боковое сальто в левую сторону

Исходное положение. Корпус повернут под углом 45° к направлению движения, ноги расставлены по ширине плеч на одной линии.

Исполнение. Делая вальсет, ученик слегка сгибает руки в локтях; правую руку кистью направляет в сторону левого плеча и сгибает в локте немного больше, чем левую. Отталкиваясь для прыжка левой ногой при вальсете (стараясь сделать прыжок как можно выше), ученик сгибает корпус, нагибает голову к груди, делает одновременно сильный взмах правой ногой снизу-вверх и рывок правым плечом.левой согнутой в локте рукой он подхватывает левую ногу под коленом, затем правой рукой — правую ногу под коленом и подтягивает колени к корпусу. Выкручивая сальто с широкой, плотной группировкой, ученик, разгруппировываясь, выпускает сначала правую, затем левую ногу и, выпрямляясь, приходит на пол сначала на правую, а затем на левую ногу, принимая первоначальное исходное положение на следующее арабское сальто (рис. 27).

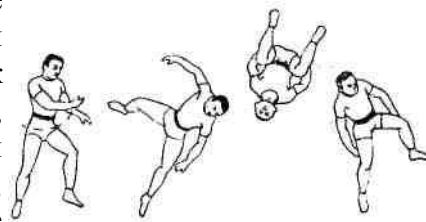


Рис. 27

Арабское сальто, так же как и переднее сальто, легче исполняется с разбега, с колеса или с рондада, чем с места с вальсета. Но для первоначального освоения рекомендуется разучивать его вначале с места с вальсета. Арабское сальто полезно разучивать с помощью товарища, который находится за спиной исполняющего и при взлете исполняющего «подкручивает» его правой рукой под левое бедро.

Примечание. Необходимо ввести трамплин в тренировку различных сальто, чередуя сальто с места с пола и с трамплина. Например, заднее группированное сальто с места с пола и с места с трамплина; арабское сальто с места с пола и с разбега с трамплина.

Колесо — арабское сальто (влево)

Исполнение. Ученик, взяв разбег, сделав вальсет по направлению движения, ставит руки на пол (сначала левую, затем правую) на линии левой, толкающей ноги; делает перекрученное колесо за счет укороченного колеса и сильного взмаха правой ногой и приходит на пол сначала на правую, затем на левую ногу, которой тотчас же отталкивается от пола вверх. Сделав колесо, ученик держит руки разведенными в стороны. Корпус благодаря инерции, полученной от перекрученного колеса, продолжает вращательное движение: взлетая вверх, ученик берет плотную, широкую группировку (описанную выше в арабском сальто), выкручивает арабское

сальто и, разгруппировываясь, выпрямляя корпус, приходит на пол сначала на правую, затем на левую ногу (рис. 28).

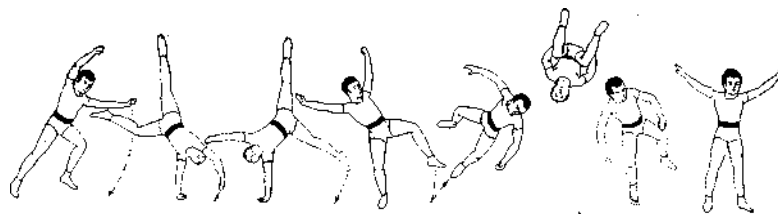


Рис. 28

Примечание. Следует обратить внимание на постановку ног корпуса при приходе с колеса на пол перед арабским сальто: корпус и ступня левой ноги при окончании колеса должны быть повернуты на 45° вправо от прямой линии движения. Освоив этот прыжок, следует перейти к тренировке и исполнению этого прыжка в темпе.

Колесо — арабское сальто — колесо — арабское сальто

Для выполнения этой комбинации необходимо при крутке первого арабского сальто немного задержать группировку, т. е. слегка перекрутить сальто, чтобы была приобретена необходимая инерция для перехода к следующему за ним колесу, а затем ко второму арабскому сальто.

Заднее сальто планш (прогнувшись)

Заднее сальто планш выполняется с разбегу, с рондада; этим сальто также хорошо заканчивать акробатические комбинации, состоящие из флик-фляков в темпе.

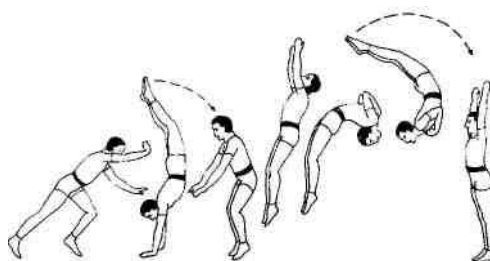


Рис. 29

Исполнение. Ученик, с разбегу сделав рондад, отталкивается прямыми ногами от пола, слегка направляя корпус назад. Взлетая, ученик поднимает руки вверх, отклоняет голову назад и начинает делать сальто: сгибает руки в локтях и прижимает их к груди, раскрывает грудь и сильно прогибается в пояснице.

Докручивая сальто, ученик отнимает руки от груди и приходит на пол с поднятыми вверх руками (рис. 29).

Рондад — сальто с поворотом на 180° (сальто с полупируэтом)

Исполнение. Ученик делает отход, как при исполнении сальто планш. В тот момент, когда он раскрывает грудь и отклоняет голову назад, резким движением рук и плеч он поворачивает корпус на 180° справа налево. Исполнив сальто, ученик приходит на пол с поднятыми вверх руками (рис. 30).

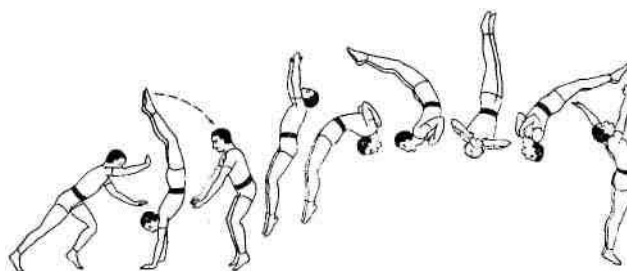


Рис. 30

Примечание. Этот прыжок выполняется так же, как и сальто планш, с пригибом в пояснице. Причем при исполнении этого прыжка происходит вращение корпуса назад и в сторону, справа налево.

Рондад — сальто группированное с поворотом на 180° (твист)

Исполнение. С разбегу сделав рондад, ученик отталкивается и взлетает, как при исполнении заднего группированного сальто с поднятыми вверх руками; достигнув предельной высоты, он резким

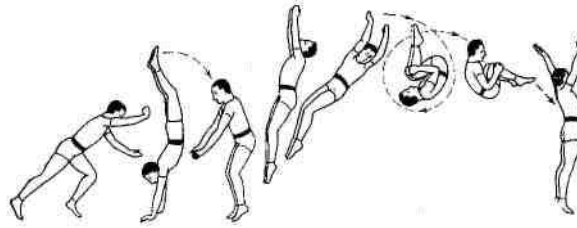


Рис. 31

движением рук и плеч поворачивает корпус на 180° справа налево и, повернувшись, группируется, подтягивая грудь и голову к коленям. Выкручивая переднее сальто, разгруппировываясь и выпрямляя корпус, ученик приходит на пол (рис. 31).

Примечание. Твист является прыжком, в котором сочетаются два различных темпа: он начинается прыжком на заднее группированное сальто и заканчивается передним сальто.

Рондад — заднее сальто с поворотом на 360° (сальто-пируэт)

Сальто с поворотом на 360° — красивый и вместе с тем сложный акробатический прыжок, для освоения которого требуется длительная систематическая тренировка. При исполнении этого сальто корпус вращается назад и одновременно вокруг своей вертикальной оси (пируэт). Что касается переворота назад, то он не похож ни на одно из ранее описанных задних сальто. Это сальто среднее между темповым сальто и сальто планш. При крутке сальто с поворотом на 360° поясница прогибается совсем незначительно.

Исполнение. С разбегу сделав рондад, ученик отталкивается от пола прямыми ногами, слегка отклоняя корпус назад; при взлете

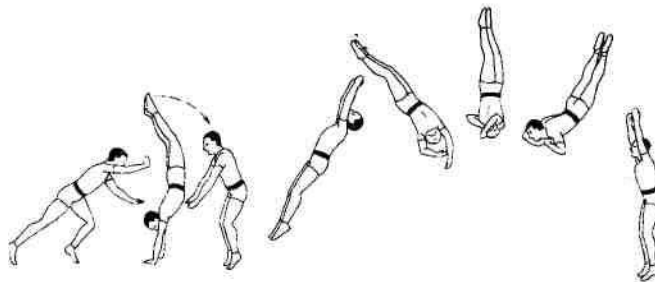


Рис. 32

вверх он обеспечивает переворот своего корпуса назад и затем делает поворот справа налево на 360° (т. е. полный пируэт) при помощи резкого рывка руками и одновременного резкого поворота плечами справа налево. Причем руки при взлете поднимаются вверх, а в момент вращения корпуса вокруг своей оси справа налево прижимаются к груди, согнутые в локтях. Докручивая сальто, отнимая руки от груди, ученик с прямым корпусом приходит на ноги (рис. 32).

Примечание. При подготовке к тренировке этого прыжка необходимо усвоить прыжки вверх с поворотом корпуса на 360° без сальто. При этом нужно стараться выполнить прыжок раньше, а пируэт позднее.

Рондад — заднее сальто — в темпе переднее сальто

Исполнение. С разбегу сделав рондад, ученик отталкивается от пола, слегка направляя корпус назад, поднимая плечи и руки вверх; ученик делает заднее сальто, разгруппировываясь немного раньше, чем при исполнении обыкновенного группированного заднего сальто. Разгруппировываясь, выпрямляя корпус и ноги, он приходит на пол на носки со слегка наклоненным корпусом, с поднятыми вверх руками, рассчитывая тотчас же сделать отход, т. е. оттолкнуться и выполнить переднее сальто.

Наклонный корпус и поднятые вверх руки облегчают ученику взять темп на переднее сальто (рис. 33).

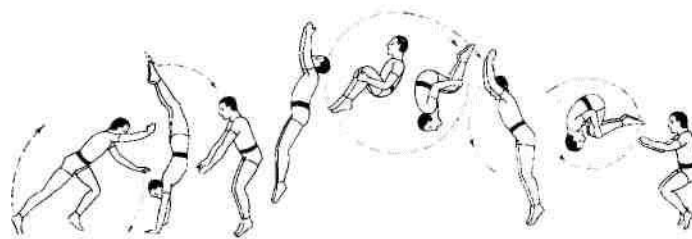


Рис. 33

Примечание. На этом заканчивается описание акробатических прыжков. Следует отметить, что большинство из вышеописанных сальто (например, сальто планш, сальто с поворотом на 180° — твист, сальто с поворотом на 360°) при их освоении с рондада исполняются легче с рондада — флик-фляка или с рондада — нескольких флик-фляков в темп, которые увеличивают инерцию тела для более высокого взлета при исполнении того или иного сальто.

Акробатические комбинации из прыжков и сольные прыжки. Сложные прыжки и комбинации

Несмотря на то, что настоящая книга рассчитана на начинающего заниматься акробатикой, все-таки представляется необходимым познакомить занимающегося с повышенными возможностями в области акробатических прыжков — с тем, чем овладели наши мастера, с теми упражнениями, которые на сегодняшний день являются высокотехническими и рекордными.

Рондад — арабское колесо с прыжка с поворотом на 180°

Исполнение. Сделав рондад, прыгун отталкивается от пола, слегка отклоняя корпус назад, прикладывает руки к груди, отклоняя голову назад. При взлете вверх прыгун делает поворот справа налево на 180° и, выходя в вертикальное положение вниз головой, отнимает руки от груди, ставит прямые руки на пол так, как они ставятся при исполнении арабского колеса в длину, только одновременно. По инерции, полученной от взлета вверх назад, прогибаясь в пояснице, он делает перекрученное колесо и приходит сначала на правую, затем на левую ногу, которой тотчас же отталкивается для следующего рондада и последующего за ним арабского колеса (рис. 34).

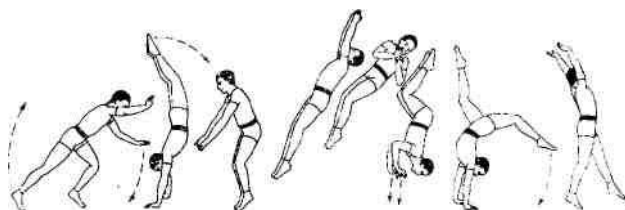


Рис. 34

Примечания. 1. Начальная стадия этого упражнения напоминает вышеописанный твист.

2. После освоения этого прыжка рекомендуется выполнять его в темпе, поскольку этот прыжок, исполненный в темпе, намного эффективнее и воспринимается совершенно иначе, чем при исполнении его один раз. Это относится также и к ряду других прыжков, например, к нижеописываемым бедуинским прыжкам и флик-флякам на месте и по кругу.

Флик-фляк на месте

Исходное положение. Ноги слегка расставлены, ступни параллельны, грудь слегка наклонена вперед, голова прямо, прямые ненапряженные руки опущены по корпусу с ладонями, направленными назад.

Исполнение. Прыгун, слегка сгибая ноги в коленях, наклоняя грудь вперед и отводя руки назад, делает взмах ненапряженными руками снизу-вверх через голову и одновременно выпрямляет ноги; отклоняя голову назад, сильно прогибаясь в пояснице, он отталкивается ногами от пола, делает переворот назад и приходит на прямые руки, которые благодаря наклону корпуса перед прыжком вперед и последующему за ним сильному прогибу в спине ставятся немного впереди того места, на котором стояли ноги перед толчком.

С приходом рук на пол по инерции, полученной от взмаха руками и от толчка ногами, корпус с ногами продолжает вращательное движение (как бы образуя дугу). Отталкиваясь руками от пола, снимая курбет, прыгун приходит на ноги с поднятыми вверх руками и слегка наклоненной вперед грудью, причем ноги он ставит как можно ближе к тому месту, на котором стояли руки (рис. 35).

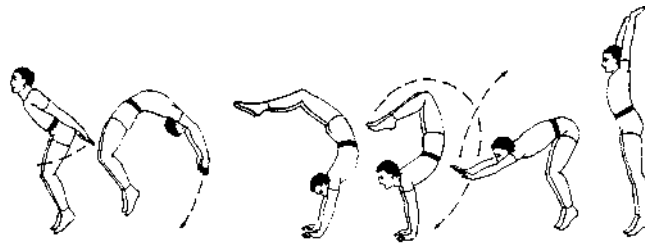


Рис. 35

Бедуинский прыжок

Бедуинский прыжок является особенным прыжком и исполняется очень редко. Кажущийся вначале при разучивании очень несложным, в дальнейшем он оказывается далеко не легким. Вместе с тем этот прыжок, исполненный в темпе по кругу, очень эффектен, и, хотя он не относится к разряду чисто акробатических прыжков, т. е. к сальто, следует упомянуть о нем и описать его исполнение.

Исходное положение. Прямые ноги широко расставлены, корпус наклонен горизонтально и образует с ногами прямой угол, голова приподнята, руки широко разведены в стороны. (Описываемый прыжок исполняется справа налево.)

Исполнение. Сгибая в колене прямую правую ногу, перенося на нее центр тяжести и слегка отрывая левую ногу (делая замах), прыгун снова ставит слегка согнутую в колене левую ногу на пол, перенося на нее центр тяжести, и тотчас отталкивается ею, делая

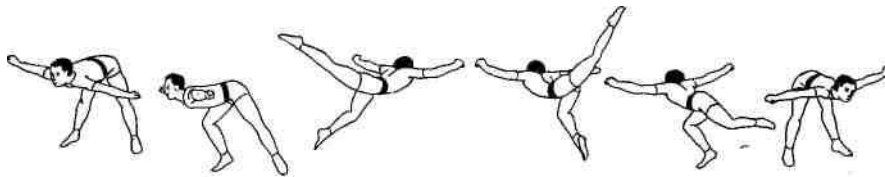


Рис. 36

взмах правой ногой вверх справа налево; взлетая, он поворачивается вокруг своей оси на 360° через левое плечо и приходит на пол на правую ногу.

Условия прыжка. Во время замаха, взлета и приземления корпус не изменяет своего горизонтального положения. При взлете корпус плечами тянется вперед, а поворот осуществляется взмахом правой ногой вверх справа налево. При приземлении на правую ногу корпус приходит слегка недокрученным, левая нога немного запаздывает с приземлением и ставится на пол немного позади правой на расстоянии ширины плеч от нее, с расчетом для последующего толчка и отхода на следующий прыжок {рис. 36}.

Поочередный взмах ногами должен быть как можно выше, а крутка (поворот корпуса), по сути, обеспечивается замахом (заносом) ног.

Арабское колесо с прыжка без рук

Исполнение. Прыгун, с разбега делая вальсет, выносит вперед прямые руки, толчком левой ногой и взмахом правой снизу вверх, одновременно наклоняя корпус, делает сильный взмах руками сверху вниз, выполняет переворот в воздухе вперед через голову, прогибается в пояснице, откидывает голову назад и с поднятыми вверх руками приходит на пол сначала на правую, затем на левую ногу, которую ставит немного впереди {рис. 37}.

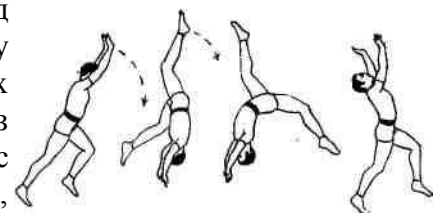


Рис. 37

Рондад — флик-фляк — сальто с оборотом на 540° (сальто — полтора пируэта)

Исполнение. Прыгун, с разбега сделав рондад и флик-фляк, отталкивается от пола. При взлете вверх, обеспечивая переворот корпуса назад при помощи резкого рывка руками и плечами справа налево, он делает поворот на 540° . При этом руки при взлете поднимаются вверх, а в момент поворота, помогая вращению, прикладываются к груди, согнутые в локтях.

Передерживая крутку корпуса на 1,5 оборота, прыгун поднимает руки вверх и, останавливая этим крутку, приходит на ноги с прямым корпусом, спиной к направлению взятого разбега (рис. 38).

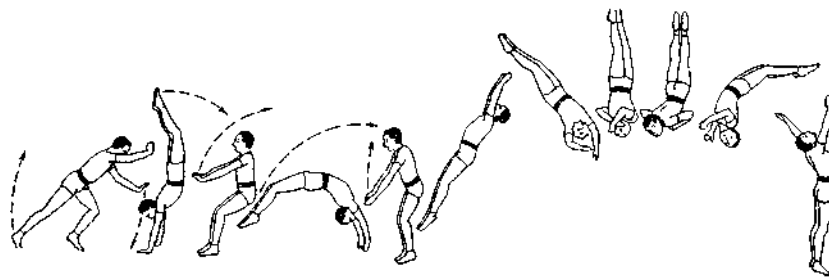


Рис. 38

Примечание. Освоив крутку на боковое вращение при сальто, исполняя поворот на 360° , а затем при более резком вращении — на 540° , при дальнейшей тренировке поворота, при том же техническом выполнении, ученик может достигнуть поворота на 900° , т. е. сальто — двухполовинный пируэт, который является пока пределом для сальто с пируэтами.

Рондад — флик-фляк — сальто с поворотом на 360° — флик-фляк — сальто с поворотом на 360°

Эти прыжки являются усложненной комбинацией рондад — флик-фляк — сальто — флик-фляк — сальто.

Исполнение. Сделав с разбегу рондад — флик-фляк, отталкиваясь на сальто-пируэт, прыгуну необходимо немного перекрутить сальто, чтобы корпус после сальто тянуло назад для следующего за ним флик-фляка, который также должен быть сделан резко для выполнения, следующего за ним сальто-пируэта.

Переднее сальто — рондад — флик-фляк — сальто с поворотом на 180° — переднее сальто

Исполнение. Сделав с разбегу переднее сальто плечевым темпом, слегка передерживая группировку, чтобы сальто было немного перекрученным и давало инерцию для следующего за ним прыжка, прыгун разгруппировывается и ставит на пол сначала правую, затем левую ногу таким образом, чтобы приход на пол заменял собой вальсет; сделав затем рондад — флик-фляк, прыгун отталкивается от пола на заднее сальто с поворотом на 180° и, исполняя сальто, немного перекручивает его. После сальто с поворотом на 180° прыгун в темп делает переднее

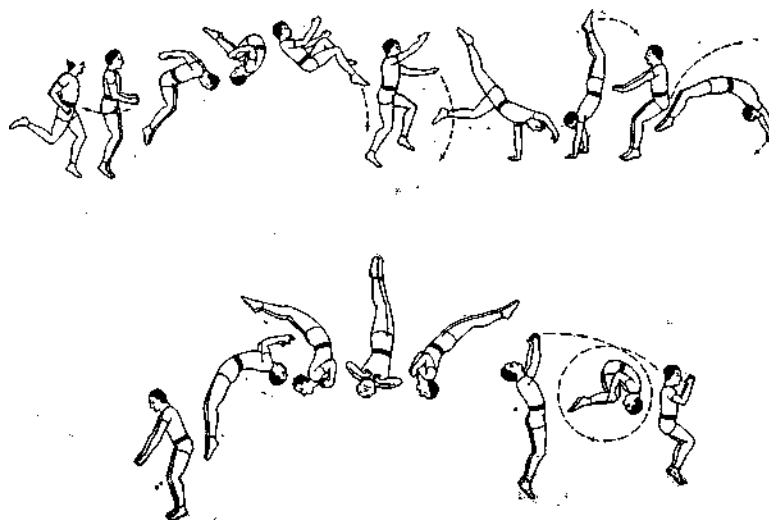


Рис. 39

сальто (рис. 39).

Рондад — флик-фляк — двойное заднее сальто

Данный акробатический прыжок долгое время считался пределом в области прыжков. Впервые этот рекордный прыжок был исполнен русским артистом Сосиным-отцом, а затем его сыном.

С 1925 по 1939 год никому из артистов не удавалось повторить его, и только молодой артист Маслюков в 1939 году смог исполнить этот прыжок. В дальнейшем в связи с бурным ростом физкультурного движения в нашей стране выросли прекрасные советские прыгуны-рекордсмены, которые легко исполняют этот прыжок.

Двойное сальто исполняется как с рондада, так и с флик-фляка. Резко выкрученный флик-фляк дает дополнительную инерцию и поэтому облегчает выполнение двойного сальто.

Для его исполнения необходимы:

- 1) высокий прыжок, т. е. исполняющий должен делать высокое заднее сальто;
- 2) резкость при крутке сальто, т. е. умение и способность брать резкую и вместе с тем плотную группировку на заднее сальто;
- 3) обладание смелостью и высокими волевыми качествами.

Разучивать двойное сальто рекомендуется сначала на лонже (лучше подвесной), затем без лонжи, с прыжком в брезент, который держат не менее четырех ассистентов. И только после того, как прыжок будет окончательно отработан и исполняющий приобретет абсолютную уверенность в его исполнении, можно делать его самостоятельно.

Исполнение. Взяв сильный разбег, сделав резкие рондад и флик-фляк, с резким курбетом после флик-фляка, прыгун прямыми ногами отталкивается от пола, взлетает вверх, слегка отклоняя корпус назад. При взлете он свободно и сильно выбрасывает руки вверх назад, берет плотную, широкую группировку, резко подтягивает колени к груди и также резко выкручивает двойное заднее группированное сальто. Отпуская колени от груди, выпрямляясь, он приходит на пол (рис. 40).

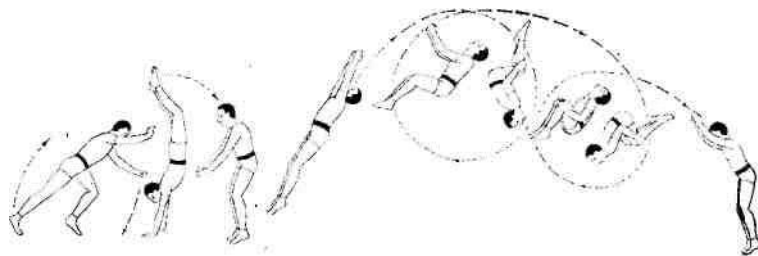


Рис. 40

На опыте выявлено, что нет такого акробата даже среди самых талантливых в этой области, которому удавалось бы в совершенстве овладеть всеми трюками в одинаковой мере. Один показывает себя лучше в флик-фляке, но хуже исполняет, например, заднее сальто, другой обладает хорошим прыжком, делает высокое заднее или переднее сальто и, наоборот, слабее делает флик-фляк и т. д. Все это обуславливается разными природными особенностями занимающихся, их конституцией, волевыми качествами и т. д. Поэтому рекомендуется преподавателям обратить внимание на восприятие учеником того или иного упражнения, определить, на что ученик более способен, и в зависимости от этого больше задерживаться на тех упражнениях, для которых у него больше данных. Так, например, если один ученик хорошо владеет флик-фляком, то следует практиковать этот флик-фляк, доводя его до совершенства, т. е. делать его в различных вариантах: в темпе, на месте в темпе, стрекассированный, в сторону и т. д. Другому удастся лучше переднее или арабское сальто; рекомендуется заниматься с ним дальше в этой области, тренируя переднее сальто в темпе (до трех), а арабское сальто по кругу или в длину.

Сказанное выше не означает что ученик проявивший способности к какому-либо упражнению, может останавливаться только на нем. Он должен быть знаком со всеми видами акробатических прыжков.

Как бы подробно ни было описано акробатическое упражнение, прочитав его описание, нельзя сразу исполнить этот прыжок, так как акробатическое искусство требует длительных систематических ежедневных тренировок. Только после этого можно освоить акробатический прыжок или упражнение.

Глава III

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДВУХ УЧАСТНИКОВ

Упражнения для двух участников делятся на четыре вида:

1. Парная акробатика (неэксцентрического характера), культивируемая как в цирковом искусстве, так и в спорте и состоящая из различных прыжков исполнителя и бросков его партнером с рук, за ноги, со спины.

2. Парная акробатика, состоящая из прыжков, каскадов (падений), а также из различных бросков, которые исполняются только артистами-профессионалами. Но последнее время парную акробатику этого вида начали вводить и в некоторых кружках самодеятельности для показательных акробатических номеров.

3. Парная силовая акробатика, состоящая из упражнений силового характера, культивируемая как в спорте, так и в цирковом искусстве.

4. Близко соприкасающаяся с последним разделом парная акробатика так называемого вольтижного плана, в которой иногда в качестве «верхнего» выступает женщина (смешанная пара). Этот вид парной акробатики состоит из элементов, культивируемых как в цирковом искусстве, так и в спорте.

Исполнители парной акробатики делятся на «нижнего» и «верхнего». У каждого из них свои функции. Задача нижнего (более сильного и крепкого) — держать, поднимать, бросать, ловить партнера и т. д. Задача верхнего (более легкого, собственно акробата) — влезть партнеру на плечи, на голову, исполнять стойку в руках и на голове нижнего, отходить на различные прыжки с бросков нижнего и т. д.

Раздел этой акробатической работы начинается с самого легкого — входа на плечи партнера. Существует несколько способов входа на плечи. Приступить к разучиванию их нужно с бокового входа на плечи.

Боковой вход на плечи

Исходное положение. Нижний стоит, расставив ноги чуть шире плеч, делает глубокое приседание так, чтобы каждая согнутая в колене нога образовала прямой угол, спина прямая. За счет сгибания ног получаются как бы ступеньки для входа на плечи.

Исполнение. Верхний подходит к нижнему с левой стороны, сбоку, берется с нижним за руки: правой кистью — за правую кисть, левой — за левую (захват рук глубокий с плотным захватом больших пальцев и упором указательных пальцев на основание кистей друг друга). Затем верхний становится левой ногой на левую ногу нижнего, ближе к корпусу; правой ногой отталкивается от пола, перенося центр тяжести на левую ногу, выпрямляется на ней, ставит правую ногу на правое плечо нижнего, затем ставит левую ногу

на левое плечо нижнего и, отпуска его руки, выпрямляется. Вход на плечи должен облегчаться выпрямлением рук нижнего сбоку слева наверх над головой и упором рук верхнего на руки нижнего. С разъединением рук по входе верхнего на плечи нижний держит голову прямо, сохраняя передний упор для ног верхнего, согнутыми в локтях руками обхватывает икры ног верхнего. Локти нижнего должны быть развернуты в стороны. Верхний стоит на плечах нижнего на носках с опущенными вниз и соединенными вместе пятками, держа ноги слегка согнутыми в коленях, корпус и голову держит прямо (рис. 41).

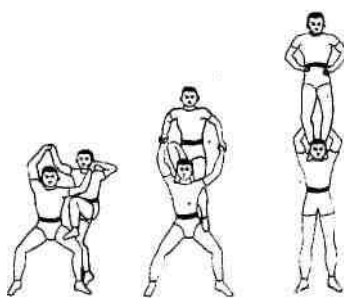


Рис. 41

Сход с плеч

Исполнение. Нижний подает стоящему у него на плечах верхнему прямые руки, создавая этим упор для верхнего. Верхний, твердо опираясь прямыми руками на руки нижнего, переносит центр тяжести с ног на руки; находясь в упоре, сгибает ноги в коленях (т. е. группируется) и выносит их вперед. Нижний сгибает руки в локтях и ставит верхнего перед собой на пол.

Вход на плечи сзади

Этот способ имеет преимущество по сравнению с первым в быстроте и является наиболее распространенным.

Исполнение. Нижний выставляет на шаг вперед левую ногу, слегка согнутую в колене, и всю тяжесть корпуса переносит на нее. Правая нога, также слегка согнутая в колене, стоит на носке. Корпус прямой, голова немного откинута назад, руки согнуты в локтях, кисти рук за плечами. Верхний сзади подходит к нижнему, они берутся за руки, затем верхний ставит согнутую в колене правую ногу носком на икру правой ноги нижнего. Нижний сгибает обе ноги в коленях и тотчас же их выпрямляет (т. е. делает темп) и одновременно выпрямляет руки вверх. В то время как нижний выпрямляет после приседания ноги, верхний отталкивается носком правой ноги от правой ноги нижнего, опирается руками на его выпрямленные руки и, взлетая вверх, сгибая ноги, ставит их одновременно на плечи нижнего (рис. 42).

Вход на плечи спереди

Исполнение. Нижний подходит сзади к верхнему и берет его за опущенные по швам кисти рук. Оба одновременно делают небольшое приседание и тотчас же выпрямляют ноги, т. е. делают темп, при котором стоящий впереди верхний отталкивается от пола, прыгает вверх, слегка отклоняясь спиной назад; в этот момент нижний,

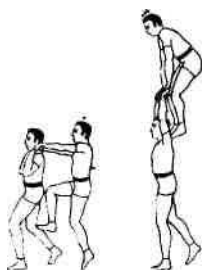


Рис. 42

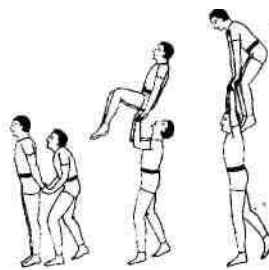


Рис. 43

как бы подсаживая верхнего, выпрямляет руки и выталкивает его на прямые руки вверх. Верхний, выйдя в упор на прямые руки, сгибает ноги в коленях и становится на плечи нижнего партнера (рис. 43).

Примечание. Вход на плечи с броска руками нижним будет описан в этой главе ниже.

Броски с рук

Разножка через партнера

Исходное положение. Нижний и верхний стоят на расстоянии нескольких шагов лицом друг к другу.

Исполнение. Верхний идет к нижнему, нижний выставляет левую слегка согнутую ногу вперед, оба берутся за руки: верхний берется сверху кистями правой и левой рук за предплечья левой и правой рук нижнего; нижний в свою очередь берется снизу кистями левой и правой рук за предплечья правой и левой рук верхнего.

Оба одновременно делают небольшое приседание, верхний отталкивается обеими ногами от пола, опираясь руками на руки поднимающего его вверх нижнего, и прыгает вверх. Нижний во время приседания переводит центр тяжести на левую ногу, выпрямляется, поднимает на прямых руках верхнего и перебрасывает его вверх за себя назад. При взлете вверх над нижним верхний, разъединяя прямые ноги (разножка), отталкивается руками от рук нижнего и перепрыгивает через него. Выпрямляя корпус и соединяя ноги вместе, верхний приходит на пол (рис. 44).

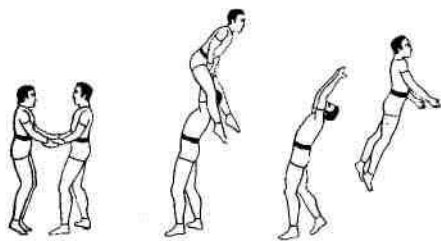


Рис. 44

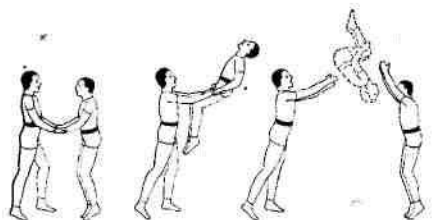


Рис. 45

Заднее сальто с рук партнера

Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении.

Исполнение. Партнеры захватывают кисти друг друга: верхний — сверху, нижний — снизу. Нижний и верхний делают одновременно приседание, затем нижний поднимает верхнего вверх перед собой и подбрасывает его. Верхний во время приседания отталкивается от пола и, опираясь прямыми руками на руки нижнего, прыгает вверх, слегка отклоняя корпус и голову назад. Нижний, подбрасывая верхнего, подкручивает его руками и выпускает из рук. Верхний при взлете вверх отталкивается руками от рук нижнего, отпуская руки и группируясь, делает заднее сальто; разгруппировавшись, он приходит на пол (рис. 45).

Заднее сальто через партнера

Исходное положение. Нижний становится за спиной верхнего и берет его руками за бедра.

Исполнение. Верхний с небольшого приседания отталкивается от пола и прыгает вверх

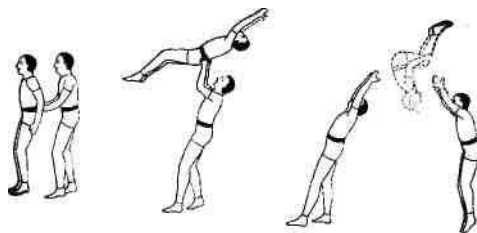


Рис. 46

назад. Взлетая вверх с поднятыми руками, он группируется и делает заднее сальто. Нижний при прыжке верхнего поднимает его над собой, помогает ему взлететь вверх назад за себя; провожая его взлет, он подкручивает его руками и выпускает из рук (рис. 46).

Броски за ногу

Заднее сальто за ногу

Исходное положение. Верхний и нижний стоят лицом друг к другу. Верхний подает нижнему правую прямую ногу под прямым углом по отношению к левой ноге, на которой он остается стоять. Нижний берет подхватом ногу верхнего левой рукой выше икры, а правой рукой ниже икры.

Исполнение. Оба одновременно делают неглубокое короткое приседание, верхний отталкивается от пола левой ногой и одновременно делает взмах руками снизу вверх, держа корпус прямо; затем верхний, выпрямляя правую ногу, взлетает вверх и делает заднее сальто. Нижний, держа прямую ногу верхнего, в момент его прыжка помогает взлету верхнего, подкручивает его за ногу, облегчая этим последнему выполнить прыжок. Со взлетом верхнего нижний отпускает его ногу (рис. 47).

Примечание. Данное сальто можно делать темповое, группированное и планш, а также из положения стоя друг к другу не лицом, а боком.

Переднее сальто за ногу

Исходное положение. Нижний стоит почти вплотную сзади верхнего. Верхний, стоя на левой ноге, подает нижнему согнутую в колене под прямым углом правую ногу. Нижний, приседая, берет подхватом ногу верхнего левой рукой за колено, правой — за подъем.

Исполнение. Верхний с короткого приседания, одновременно вынося руки перед собой (см. переднее сальто плечевым темпом), отталкивается левой ногой от пола и, опираясь правой ногой на руки нижнего, прыгает вверх и делает переднее сальто.

Нижний в момент прыжка верхнего выпрямляется, поднимает верхнего за ногу и подкручивает его, облегчая выполнение переднего сальто, затем выпускает его ногу из своих рук. Верхний приходит на пол (рис. 48).

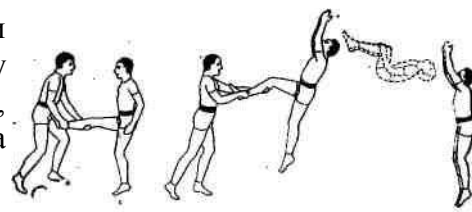


Рис. 47

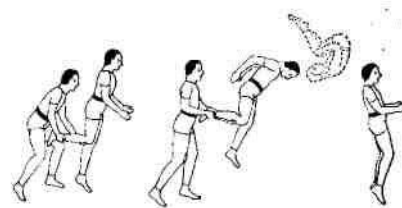


Рис. 48

Прыжки с одной ноги с броска партнера (с фуса)

В этих упражнениях для всех бросков обязательно одно положение бросающего, т. е. нижнего: ноги расставлены немного более ширины плеч и согнуты в коленях, ступни параллельны, корпус слегка наклонен вперед, плечи развернуты, голова прямая, руки, согнутые в локтях, предплечьями (около кистей) лежат на бедрах вплотную к корпусу, кисти рук соединены и плотно прижаты друг к другу. Кисть правой руки верхней частью лежит на ладони левой руки крест-накрест.

Прежде чем исполнить какое-либо упражнение этого вида, необходимо изучить темп отхода верхнего.

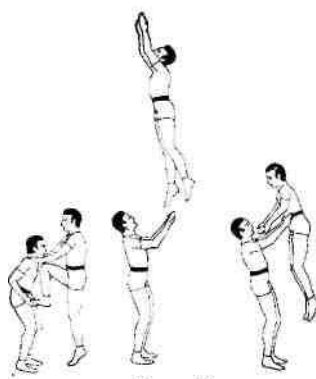


Рис. 49

Исполнение. Нижний стоит в вышеописанном положении и готов к броску. Верхний стоит на некотором расстоянии перед нижним, лицом к нему. Затем верхний идет по направлению к нижнему и на расстоянии шага от него ставит свою ступню (носком), левую или правую, — в зависимости от удобства, на руки нижнего, одновременно кладя кисти рук на его плечи, держа корпус и голову в прямом положении (в данный момент верхний исполняет прыжок от рук нижнего с правой ноги). В момент постановки ступни верхний слегка сгибает левую ногу и тотчас же выпрямляет ее, перенося вес своего тела на правую ногу, выпрямляет ее вслед за левой, резко отталкивается правой ногой от рук нижнего и руками от его плеч и направляет руки вверх. При взлете вверх правая нога отталкивается от рук нижнего, левая нога присоединяется к правой, корпус и ноги выпрямляются в одну линию с головой, приподнятой вверх. Нижний, помогая верхнему в начале прыжка, резко бросает его руками вверх перед собой и выпрямляет ноги и корпус. Нужно стараться добиться наивысшей высоты взлета. При приземлении верхнего нижний подхватывает его руками за талию, облегчая его приход на пол (рис. 49).

Вход на плечи от броска руками нижним (с фуса).

Исполнение. Из исходного положения, описанного выше, нижний бросает верхнего над собой, не выпуская его из поля зрения, т. е. держа голову приподнятой вверх. Делая бросок и выпрямляя ноги и корпус, нижний быстро переставляет ноги (правой ногой он делает шаг влево вперед через левую ногу), поворачивается на обеих ногах на 180° через левое плечо, затем делает левой ногой шаг назад, приседает и ловит ноги верхнего к себе на плечи. Принимая верхнего на плечи, нижний держит голову прямо; сделав бросок, он ни в коем случае не меняет прямого положения корпуса; с момента взлета и до прихода на плечи верхний держит корпус и голову прямо, руки его подняты вверх. Верхний ни в коем случае не должен искать нижнего ногами. При приходе на плечи нижнего (на носки) он пассивует себя ногами, слегка сгибая их в коленях и смягчая этим приход (рис. 50).

Прыжок через нижнего с броска

Исполнение. Из исходного положения, описанного выше, верхний ставит правую ногу на руки нижнего и, кладя руки на его плечи, выпрямляет ее, затем отталкивается ею от рук, а руками от

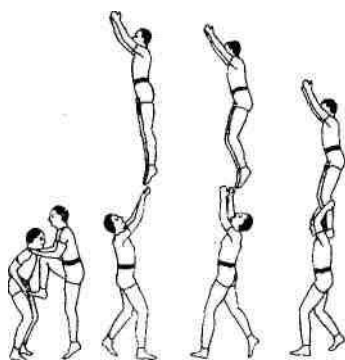


Рис. 50

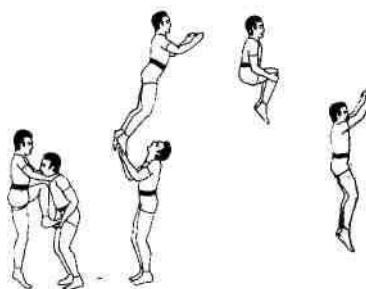


Рис. 51

плеч нижнего, одновременно выпрямляя корпус, направляя его вверх вперед через нижнего, и выбрасывает руки вверх вперед. Отрываясь от нижнего, верхний делает через него прыжок в группировке, держа корпус прямым, тотчас же разгруппировывается и, выпрямляясь, приходит на пол. Нижний, бросая верхнего, отклоняет свой корпус немного назад, посылая верхнего через себя (рис. 51).

Примечание. Описанное упражнение является самостоятельным, а также служит как подготовительное для исполнения переднего сальто через партнера с его броска (см. ниже).

Заднее группированное сальто с рук нижнего (фус-сальто)

Исполнение. Из исходного положения, описанного выше, верхний ставит правую ногу на руки нижнего, кладя руки на его плечи, выпрямляет ее и отталкивается ею от рук нижнего, а руками от плеч нижнего, одновременно выпрямляя корпус и направляя его вверх назад (не закидываясь назад, а держа корпус прямым, давая ему только направление); затем верхний поднимает руки, взлетает вверх, оторвавшись от рук нижнего, группируется, делает заднее сальто и приходит на пол. Нижний бросает верхнего вверх перед собой (рис. 52).

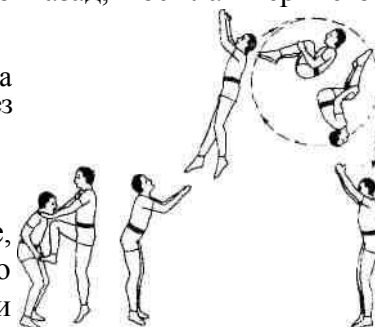


Рис. 52

Примечание. При таком же отходе от рук нижнего возможно исполнение ряда других задних сальто: сальто планш, сальто-пируэта, двойного заднего сальто и т. д.

Переднее сальто с рук нижнего (фус — переднее сальто)

Исполнение. Из положения, описанного в упражнении «Прыжок через нижнего», верхний, взлетая вверх над нижним и вынося руки вверх перед собой, задерживает прямую правую ногу в его руках (т. е. использует до конца силу броска нижнего). Оторвавшись от рук нижнего, верхний группируется, делает переднее сальто и, разгруппировываясь, приходит на пол (рис. 53).

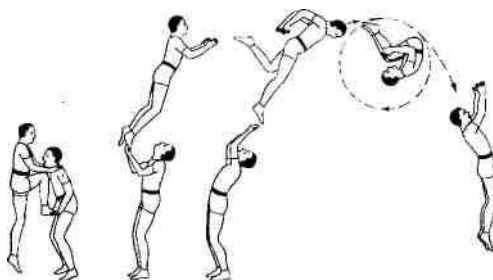


Рис. 53

Отходы с плеч

Так же как и в бросках с рук, прежде чем исполнить сальто с плеч нижнего, верхнему необходимо сначала изучить и отработать темп отхода от плеч нижнего.

Темп отхода с плеч нижнего

В партерной акробатике применяется так называемый двойной темп отхода с плеч нижнего.

Исходное положение. Верхний, находясь на плечах нижнего, стоит на носках с опущенными и соединенными вместе пятками, опираясь ногами на голову нижнего, колени слегка согнуты и разъединены в стороны, корпус прямой, голову держит прямо, ненапряженно, немного согнутые в локтях руки опущены по швам.

Положение нижнего: корпус прямой, плечи развернуты назад и приподняты, кисти рук охватывают икры ног верхнего, голова прямая, ноги расставлены на шаг, слегка согнуты в коленях, левая впереди, правая сзади; вес тела равномерно распределяется на обе ноги. Оба, находясь в вышеописанном исходном положении, готовы к исполнению упражнения.

Исполнение. Верхний подает условный сигнал о готовности к отходу ударом ладонями о бедра. Нижний, получив сигнал верхнего, в свою очередь дает верхнему сигнал возгласом «ап», которым он ставит верхнего в известность о последующем сейчас броске. Сделав неглубокое пружинистое приседание и тотчас же выпрямившись, нижний плечами подбрасывает верхнего над собой, но не выпускает его ноги из своих рук. Верхний в момент приседания нижнего одновременно с ним также делает неглубокое, короткое приседание (сгибая ноги в коленях, но не разъединяя пяток и не

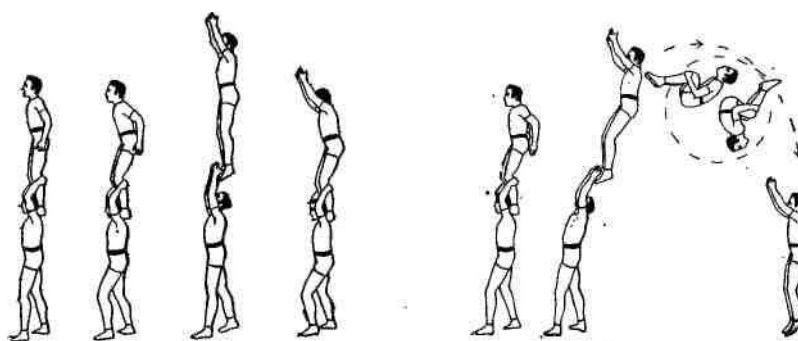


Рис. 54

Рис. 55

поднимаясь ни в коем случае на носки); тотчас же выпрямив ноги, отталкивается ими от плеч нижнего и с прямыми ногами приходит к нему на плечи, на то же место, слегка сгибая ноги в коленях, смягчая этим свой приход. Нижний в свою очередь, принимая верхнего к себе на плечи, также слегка сгибает ноги в коленях, смягчая его приход (рис. 54).

Примечание. Название «двойной темп» происходит от двух согласованных движений как нижнего, так и верхнего: приседания и выпрямления ног. Освоив этот темп и почувствовав друг друга в этом движении (т. е. верхний чувствует упор, от которого он может оттолкнуться, а нижний, выбрасывая верхнего, чувствует его правильный отход от своих плеч), следует перейти к тренировке и исполнению сальто с плеч. Исполнять сальто с плеч, не освоив предварительно темпа, нельзя.

Заднее группированное сальто с плеч нижнего

Исполнение. По вышеописанной схеме, по сигналу верхнего, дав ему ответный сигнал, нижний делает неглубокое пружинистое приседание на обеих ногах, выпрямляет их, переводя центр тяжести на правую ногу, которая находится за левой, и плечами выбрасывает верхнего. При броске руки нижнего провожают ноги верхнего. Верхний во время приседания нижнего отталкивается ногами от его плеч, слегка направляя прямой корпус назад, взлетает вверх и, группируясь, делает заднее сальто. Разгруппировавшись, выпрямляя корпус, верхний приходит на пол (рис. 55).

Примечание. При таком же отходе от плеч нижнего возможно исполнение сальто планш, сальто-пируэта.

Переднее сальто с плеч нижнего

Исполнение. По той же схеме, после сигнала о готовности нижний делает приседание, выпрямляет ноги, перенося центр тяжести на левую (прямую) ногу, которая находится впереди (т. е. подает корпус при броске слегка вперед), и выбрасывает верхнего. Верхний одновременно с толчком нижнего выносит руки перед собой, придавая своему корпусу направление вперед и, оторвавшись от плеч нижнего, делает переднее сальто.

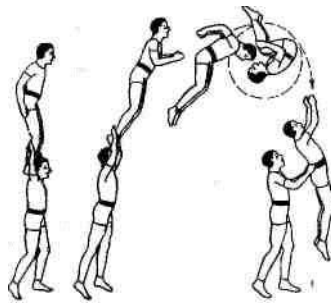


Рис. 56

Разгруппировываясь, выпрямляя корпус, верхний приходит на пол с поднятыми вверх руками. Перед приходом на пол нижний подхватывает верхнего за талию, смягчая этим его приход (*рис. 56*).

Глава IV ЭКСЦЕНТРИКА

К жанру эксцентрической акробатики относится ряд оригинальных трюков, которые нельзя отнести к «классике» акробатической школы и которые обыкновенно исполняются в цирке в комическом плане.

Эксцентрическая акробатика является полностью принадлежностью артистов-профессионалов. Советский цирк выбросил из эксцентрической акробатики все вредное, идущее от старого цирка, где этот жанр часто принимал уродливые формы.

Падение назад (задний каскад)

Исполнение. Идя вперед, ученик с ходу делает взмах правой ногой снизу вверх, одновременно отталкиваясь левой ногой от пола, присоединяет ее к правой, теряет точку опоры и падает назад. Взлетая вверх и падая, ученик рассчитывает свои движения так, чтобы прийти на пол не на спину, а на лопатки, причем при взлете он бросает руки вверх, а приземляясь, опускает их вниз и приходит сначала на ладони прямых рук (чем смягчает падение), а затем на лопатки с поднятыми вверх ногами. Голова в момент прыжка и падения не откидывается назад (рис. 57).

Примечание. Разучивать каскады необходимо на ручной лонже и па мате. Сначала каскады должны быть невысокими. Высота их будет зависеть от мастерства исполнения. Хорошо отработанные каскады можно смело делать на твердом полу.

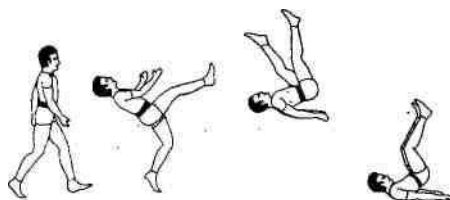


Рис. 57

Падение вперед через голову (передний каскад)

Исполнение. Сделав вальсет с левой ноги, вынося ненапряженные руки вперед, взмахом руками за спину через себя (как на переднее сальто), одновременно отталкиваясь левой ногой и делая взмах правой, ученик сгибает корпус вниз, наклоняя голову на грудь, делает переворот вперед через голову и падает на спину. Сделав переворот, в момент приземления выпрямив корпус и слегка прогнувшись в пояснице, ученик приземляется сначала на ладони прямых рук и на ступню левой ноги, согнутой в колене, а затем на лопатки. Правая нога в момент приземления вытянута вперед (рис. 58).



Рис. 58

Переворот вперед с опорой на голову, но без опоры на руки (копфшпрунг без рук)

Исполнение. Сделав вальсет с левой ноги, ученик наклоняет корпус вперед вниз и касается головой (лобной частью) пола, держит руки вытянутыми горизонтально в стороны, ладонями вниз, голову втягивает в плечи. Коснувшись головой пола, ученик взмахом правой ногой снизу

вверх, одновременно отталкиваясь левой ногой от пола, делает переворот вперед и приходит на согнутые в коленях ноги (рис. 59).

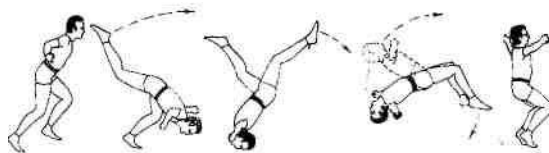


Рис. 59

Примечание. Данное упражнение обычно выполняется несколько раз подряд; после каждого переворота делается прыжок с обеих ног на вальсет с поворотом слева направо на 180°.

Полпереворота назад на лопатки с последующим подъемом разгибом (китайский флик-фляк)

Исходное положение. Такое же, как при исполнении флик-фляка с места.

Исполнение. С неглубокого приседания, отклоняя корпус назад, ученик делает сильный взмах руками снизу вверх через голову назад,

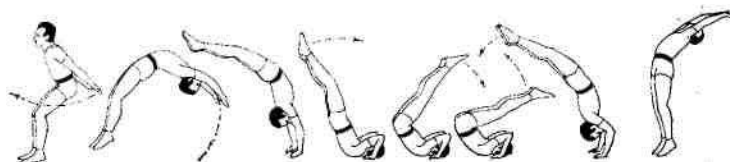


Рис. 60

одновременно прогибается в пояснице и, выпрямляя ноги, отталкивается ими от пола. Приземляясь на руки, ученик сгибает их в локтях (смягчая свой приход на пол), подгибает голову на грудь и приходит лопатками на пол. Коснувшись лопатками пола, он делает взмах прямыми ногами снизу вверх, одновременно вновь прогибаясь в пояснице (делая разгиб) и, оттолкнувшись руками от пола (выпрямляя их), приходит ногами на пол (рис. 60).

Поочередная переборка назад друг друга (суплесс вдвоем)

Исходное положение. Оба партнера, стоя вплотную лицом друг к другу, наклоняют верхнюю часть корпуса влево и обхватывают друг друга руками за талию.

Исполнение. Нижний, выпрямляя свой корпус, поднимает верхнего перед собой вверх ногами, затем нижний, сгибая корпус в пояснице,

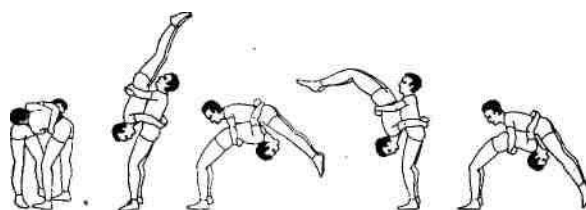


Рис. 61

отклоняется назад до прихода ногами на пол верхнего. Верхний, придя на пол и выпрямляя свой корпус, поднимает на себя нижнего (который облегчает верхнему подъем толчком ногами от пола) и в свою очередь также отклоняется назад, прогибаясь в пояснице до прихода нижнего ногами на пол и т. д. (рис. 61).

Кувырок вперед вдвоем (кульбит вдвоем)

Исходное положение. Нижний ложится на спину, разводит ноги по ширине плеч и сгибает их в коленях. Верхний подходит к нижнему со стороны головы и становится ногами около его плеч.

Исполнение. Нижний кистями рук обхватывает лодыжки ног верхнего, поднимает свои полусогнутые в коленях ноги вверх, верхний также обхватывает кистями рук лодыжки ног нижнего. Верхний, приседая, наклоняет свой корпус вперед и ставит согнутые в коленях ноги нижнего ступнями на пол. Затем нижний, отрывая корпус от пола, поднимает ноги верхнего и направляет их вперед.



Рис. 62

Верхний, наклоняя плечи вперед, подгибает голову и делает кувырок вперед по спине. Нижний

становится на ноги, наклоняет корпус вперед, в свою очередь ставит на пол согнутые в коленях ноги верхнего и также делает кувырок вперед и т. д. (рис. 62).

Примечание. По тому же принципу, что и кувырок вперед, делается кувырок назад.

Переворот вперед с опорой на руки с рук лежащего партнера

Исходное положение. Нижний ложится на пол, расставляя ноги. Верхний стоит на небольшом расстоянии от нижнего со стороны его ног.

Исполнение. Верхний с разбегу делает вальсет с левой ноги, ставит свои слегка согнутые в локтях руки кистями в кисти прямых

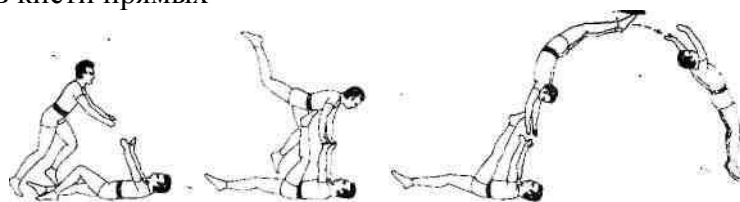


Рис. 63

вертикально поднятых вверх рук нижнего. (Кисти верхнего пальцами вперед, кисти нижнего обхватывают кисти верхнего пальцами с внешней стороны.) Взмахом правой ноги снизу вверх и толчком левой, подавая плечи вперед и выпрямляя руки, верхний через стойку на кистях, отталкиваясь руками и отрывая свои руки от рук нижнего, делает переворот вперед. Нижний помогает верхнему исполнить переворот толчком согнутой в колене левой ноги (носком) под грудь в момент подъема верхнего в стойку и руками толкает его через себя (рис. 63).

Заднее сальто с шеи партнера

Исходное положение. Оба партнера стоят лицом друг к другу.

Исполнение. Верхний беретсся правой рукой за шею нижнего,



Рис. 64

наклоняя его вниз, заносит свою правую ногу через голову нижнего и, поворачивая свой корпус слева направо на 180°, садится к нему на шею верхом. Нижний, выпрямляя ноги и корпус, отклоняется назад и бросает верхнего через себя. Верхний во время выпрямления нижнего отталкивается ногами от пола, взмахивает руками снизу вверх назад, делает заднее сальто (без группировки) и приходит на пол сзади нижнего (рис. 64).

Боковое колесо вдвоем

Исходное положение. Нижний и верхний стоят лицом друг к другу.

Исполнение. Нижний, широко расставив ноги, наклоняет корпус до прямого угла с ногами. Верхний ложится животом к нему на спину и обхватывает его руками вокруг талии, широко расставив и выпрямив ноги. Нижний обхватывает руками снаружи ноги верхнего, опираясь ладонями на икры. Затем нижний выпрямляет корпус, немного не доведя его до вертикального положения. Наклоняя свой корпус влево, приседая на левую ногу и отрывая правую от пола, он дает возможность верхнему прийти на пол на правую, затем на левую ногу; верхний в свою очередь нагибает свой корпус влево, наклоняя находящегося у него в руках нижнего, который также становится на пол сначала на правую, затем на левую ногу и т. д. (рис. 65).

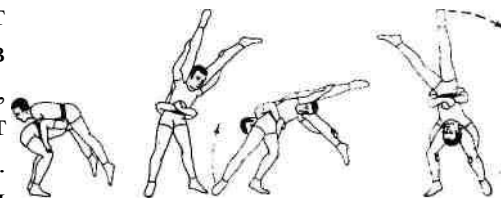


Рис. 65

Подъем разгибом (лягскач) со спины партнера

Исходное положение. Нижний и верхний стоят на некотором расстоянии лицом друг к другу. Нижний расставляет ноги немного больше ширины плеч, делает приседание, сгибая ноги в коленях до прямого угла, опираясь кистями рук на колени, наклоняет корпус до горизонтального положения, слегка прогнувшись в пояснице.

Исполнение. Верхний, с небольшого разбега сделав вальсет, делает прыжок и ставит кисти рук на плечи нижнего. Взлетая вверх,

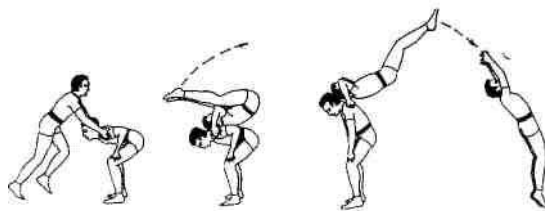


Рис. 66

верхний сгибает руки в локтях, подгибает голову, ложится лопатками на лопатки нижнего; затем он делает взмах прямыми ногами вверх, разгибаясь, отталкивается руками от нижнего и приходит с прямым корпусом на пол на ноги. Нижний облегчает верхнему взлет, выпрямляя свои ноги, руки и корпус в момент соприкосновения лопатками и взмахом ногами верхнего (рис. 66).

Кувырок боком (боковой кульбит) со спины партнера

Исходное положение. Нижний стоит в таком же положении, как и в предыдущем упражнении, только боком по отношению к верхнему.

Исполнение. Верхний, с небольшого разбега сделав вальсет с левой ноги (левая нога ставится рядом с правой ногой нижнего),

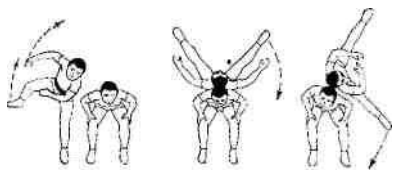


Рис. 67

взмахивает правой рукой и правой прямой ногой снизу вверх, соприкасается своей спиной со спиной нижнего, делает по его спине перекат (кувырок) с широко расставленными прямыми ногами, находящимися в момент переката под прямым углом по отношению к корпусу, и приходит на пол сначала на правую, затем на левую ногу. Нижний в момент переката верхнего по его

спине подкручивает его правым плечом в сторону схода (рис. 67).

Переворот вперед с опорой на руки и броском за ноги

Исходное положение. Нижний и верхний стоят друг за другом.

Исполнение. Верхний с толчка становится в стойку на кистях, разъединяя прямые ноги на расстояние ширины плеч, и падает прямым корпусом, не сгибая рук, в сторону нижнего.

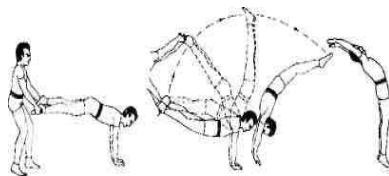


Рис. 68

Нижний подхватывает ноги верхнего за подъем и, приседая, опускает их до горизонтального положения. Верхний опускает корпус и ноги прямыми. Когда нижний подхватывает его ноги, верхний слегка поднимает таз так, что его ноги и корпус образуют небольшой угол, который сначала переходит в прогиб, а затем, во время броска нижнего, снова в небольшой угол, после чего, не оттягивая ног верхнего на себя, нижний бросает их вверх, в стойку.

Во время броска нижнего верхний, делая описанное выше движение корпусом, толчком прямыми руками от пола, через переворот вперед, встает на пол на прямые ноги (рис. 68).

Кувырок вперед в руках партнера

Исходное положение. Нижний стоит вплотную за спиной верхнего и держит его за кисти опущенных по швам рук.

Исполнение. Оба одновременно делают небольшое приседание и тотчас же выпрямляют ноги; стоящий впереди верхний, отталкиваясь от пола, прыгает вверх. Во время прыжка верхний поднимает таз, наклоняет корпус вперед и, группируясь, делает кувырок. Когда верхний отталкивается от пола, нижний поднимает его вверх перед собой, в верхней точке взлета подкручивает его кистями своих рук и, не отпуская рук верхнего, ставит его на пол на ноги, впереди себя (рис. 69).

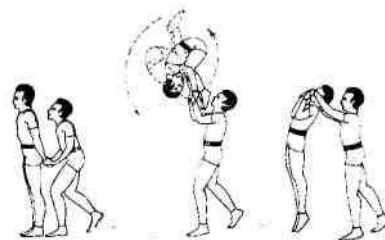


Рис. 69

Обмотка через плечо партнера с кувырком (вперед вдвоем)

Исходное положение. Нижний стоит на широко расставленных, слегка согнутых в коленях ногах, руки разведены в стороны на уровне плеч.

Исполнение. Верхний подходит сзади к нижнему со стороны правого плеча, кладет левую руку на левое плечо нижнего, правую руку — на правое; ступню правой ноги ставит рядом со ступней правой ноги нижнего; затем верхний выносит левую ногу впереди правой ноги нижнего, подтягивается руками вплотную к его корпусу, делает взмах правой ногой снизу вверх влево и отталкивается левой ногой от пола. В этот момент нижний обнимает правой рукой корпус верхнего сверху, а левой рукой снизу поднимает и забрасывает верхнего на свое

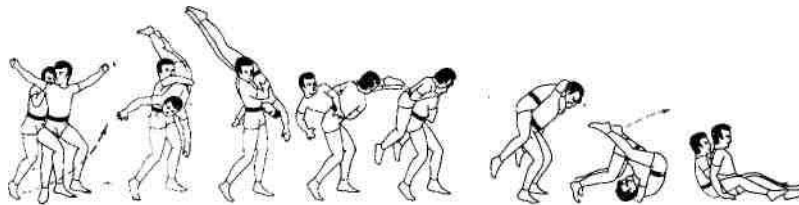


Рис. 70

левое плечо; немного наклоняясь, нижний подкручивает корпус верхнего правой рукой и забрасывает

его себе за спину, помогая левой. Верхний в момент подкручивания выходит на спину нижнего, берется руками за его плечи и плотно прижимается к его спине. Нижний правой рукой обхватывает сзади справа шею верхнего и, приседая, наклоняет корпус вперед; оба подгибают головы и сделав кувырок вперед через спину верхнего, садятся на пол (рис. 70).

Обмотка полная через плечо партнера

Исполнение. Начинается упражнение так же, как и предыдущее, но в момент прихода на спину нижнего верхний, берясь руками за его плечи, сразу с крутки подает ноги с правого бедра нижнего. Нижний обнимает корпус верхнего сначала правой рукой, затем левой и, поднимая его, вновь забрасывает на свое левое плечо. Упражнение повторяется несколько раз подряд.

Пережат по спине партнера

Исходное положение. Нижний и верхний стоят на одной линии, боком друг к другу, лицом в разные стороны, на расстоянии двух выпрямленных рук, держа друг друга за кисти вытянутых правых рук с захватом больших пальцев.

Исполнение. Нижний, отклоняя корпус влево, рывком правой руки, сгибая ее в локте, подтягивает к себе верхнего. Верхний, сделав вальсет и оттолкнувшись правой ногой от пола, взлетает, поворачиваясь на 180° слева направо, просовывает левую руку подмышку правой руки нижнего, обхватывая ее согнутым локтем, и приходит спиной на спину нижнего, поднимая обе ноги вверх и сгибая их в коленях. Нижний, отпустив кисть руки верхнего, сгибает свою руку в локте и плотно прижимает ею к своему корпусу левую руку



Рис. 71

верхнего. Наклоняя корпус, нижний захватывает левой согнутой в локте рукой правую, также согнутую в локте руку верхнего, отпускает своей правой рукой его левую руку и, выпрямляя корпус, рывком левой руки выносит верхнего (сделавшего пережат по спине) перед собой, затем подхватывает своей правой рукой ноги верхнего под колени и держит его перед собой (рис. 71).

Обрыв со скольжением по спине партнера

Исходное положение. Оба партнера стоят почти вплотную лицом друг к другу, обхватывая кистями рук предплечья друг у друга (верхний кистями обхватывает снизу локти нижнего, нижний кистями держит руки верхнего сверху выше локтей).

Исполнение. Оба партнера одновременно делают приседание и тотчас же выпрямляют ноги. Нижний поднимает верхнего, который во время приседания отталкивается обеими ногами от пола, прыгает вверх вперед и, поднимая корпус, выходит в стойку (руки в руки) на предплечьях. Зафиксировав эту стойку, нижний, опуская голову, отпускает руки верхнего и слегка наклоняет корпус вперед. Верхний, падая вниз, скользит грудью по спине нижнего, обхватывает руками его бедра, останавливая этим свое скольжение. Нижний, нагибаясь, руками обхватывает верхнего за шею, выпрямляя корпус, вытаскивает его из-под ног и ставит перед собой на пол. Ноги верхнего в момент захвата его головы нижним опускаются на пол, верхний отпускает бедра нижнего и, оттолкнувшись ногой от пола, становится перед ним на пол (рис. 72).

Заднее сальто с рук «в седло» и из рук на пол

Исходное положение. Смотри «Прыжки с одной ноги с броска партнера (с фуса)».

Исполнение. Верхний, выпрямляя правую ногу и отталкиваясь ею от рук нижнего, взлетает прямо вверх, группируется и делает

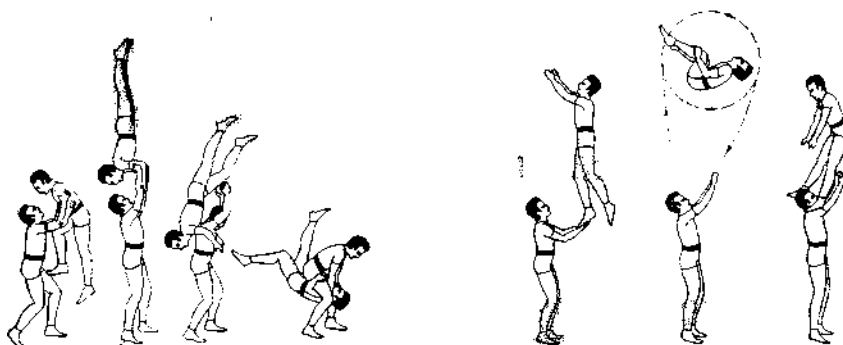


Рис. 72

Рис. 73

заднее сальто. Выкручивая сальто, верхний разгруппировывается и разводит прямые ноги в стороны. Нижний, бросая верхнего вверх, ловит его после сальто на руки, которые он держит перед собой на ширине плеч (рис. 73). Верхний приходит к нижнему на руки верхом и руками обхватывает его за шею. Поймав верхнего, нижний пересаживает его к себе на плечи, не изменяя его положения; перехватывая руки, нижний поддерживает его снизу за бедра (корпус верхнего прямой) и выбрасывает вверх, подкручивая на заднее сальто. Верхний от броска нижнего, отклоняя корпус назад и взмахивая руками вверх назад, делает заднее сальто и приходит на пол.

Полтора (задних) сальто со спины партнера

Исходное положение. Верхний делает стойку на кистях и разводит ноги в стороны. Нижний подходит к верхнему, поворачивается к нему спиной, берет прямые ноги верхнего подмышками и обхватывает их кистями рук за лодыжки со стороны пяток. Левая нога нижнего выставлена на шаг вперед.

Исполнение. Нижний делает неглубокое приседание на обеих ногах, наклоняет корпус вниз и, нажимая руками на прямые ноги верхнего, поднимает его к себе на спину, тотчас же выпрямляя ноги и корпус. Почувствовав перекал верхнего по своей спине, нижний отпускает его ноги. Верхний облегчает свой подъем, резко отклоняя корпус назад и освобождая свои ноги; затем он делает кувырок назад по спине нижнего и приходит на пол перед нижним. Чтобы обеспечить верхнему его сход на пол в рост (т. е. прямо), нижний не должен доводить наклон своего корпуса до прямого

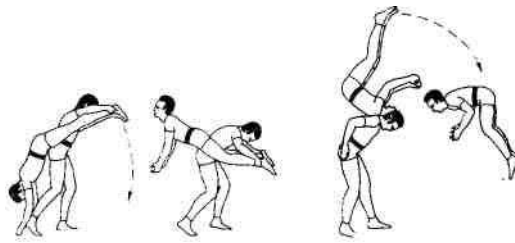


Рис. 74

угла. В момент переката верхнего по спине и его схода на пол нижний резко выпрямляет свой корпус и подкручивает верхнего своими лопатками (толчком, горбясь в спине) (рис. 74).

Примечание. При первоначальном разучивании этого упражнения нижний должен стараться при сходе верхнего на пол захватить его руки своими руками. Головы в момент переката нужно наклонить в разные стороны, чтобы избежать удара.

Задний каскад на спину нижнего (падение назад)

Исходное положение. Такое же, как в упражнении «Отход от рук нижнего (с фуса)».

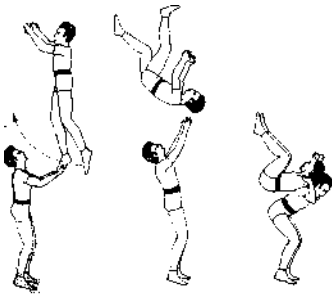


Рис. 75

Исполнение. Верхний, взлетая вверх над головой нижнего, делает взмах левой ногой снизу вверх и отклоняет корпус назад. Нижний бросает верхнего вверх над собой, наклоняет корпус, держа спину с небольшим прогибом. Отрывая правую ногу от рук нижнего, верхний присоединяет ее к левой и падает на лопатки. Нижний принимает падающего спиной верхнего к себе на лопатки, смягчая его падение небольшим приседанием. Руки партнеров во время взлета и приземления разведены в стороны. В момент прихода верхнего на спину нижнего оба придерживаются друг за друга кистями рук. После фиксирования прихода спина в спину нижний полностью выпрямляет

корпус, и верхний, опуская ноги, встает на пол (рис. 75).

Полтора передних сальто со спины партнера

Прежде чем приступить к тренировке данного упражнения, необходимо выучить резкий темп для этого упражнения и взлет вверх от рук нижнего, а также два описанных ниже упражнения.

Исполнение темпа. Верхний подходит к стоящему к нему спиной нижнему, ставит кисти своих рук на пол вплотную к пяткам нижнего и делает стойку на кистях, слегка прогибаясь в пояснице; сгибая ноги в коленях, верхний кладет их икрами на плечи нижнего. Нижний кистями своих рук захватывает перед собой ступни ног верхнего, выставляет левую ногу вперед и, перенося на нее центр тяжести, сгибая ее в коленке, немного, но резко наклоняет корпус вниз, одновременно подтягивая ноги верхнего пятками плотно к своему корпусу около талии. Перетягивая таким образом на себя верхнего и не опуская рук, нижний, выпрямляя ноги и корпус, выбрасывает руками верхнего вверх. Верхний, отрываясь от пола, не сгибает корпуса, а, отклонив назад голову и руки, опираясь ногами о кисти рук нижнего, встает над ним в рост (ноги верхнего слегка согнуты в коленях). Нижний выпрямляет ноги и корпус (т. е. делает бросок), верхний в это время отталкивается ногами от рук нижнего, взлетает вверх и опускается на пол перед нижним. Нижний в момент приземления верхнего подхватывает его руками за талию, страхуя его приход на пол. Освоив вышеописанный темп, рекомендуется перейти к тренировке сначала заднего, затем переднего сальто с рук нижнего из положения сидя верхом на его плечах.

Заднее и переднее сальто из положения сидя на плечах нижнего

Исходное положение. Верхний сидит верхом на плечах нижнего, корпус и голову держит прямо, руки опущены по швам, ноги согнуты в коленях. Нижний держит ступни ног верхнего в своих кистях, плотно прижимая свои руки к талии.

Исполнение. Сделав неглубокое приседание и выпрямив ноги, не опуская вниз согнутые в локтях руки, держащие ступни ног верхнего, нижний выбрасывает верхнего вверх. Верхний делает взмах руками вверх назад и, немного отклоняя корпус назад, одновременно

отталкивается ногами от рук нижнего, группируясь, выкручивает заднее сальто и приходит на пол сзади нижнего.

Переднее сальто

Исполнение. Из того же положения, но с той разницей, что верхний не сидит на плечах, а, приподнявшись, полутоит на руках нижнего, верхний одновременно с темпом нижнего вниз выпрямляет ноги и корпус, во время броска нижнего делает взмах руками, оставляя до момента отхода прямые ноги в руках нижнего, отталкивается ногами от рук нижнего, выкручивает переднее сальто и приходит на пол.

Исполнение основного упражнения

Освоив вышеописанный темп выполнения основного упражнения по данному принципу, верхний поднимается с поднятыми над головой руками и, находясь ногами на руках нижнего, выпрямляется и, отталкиваясь от рук нижнего, делает переднее сальто,

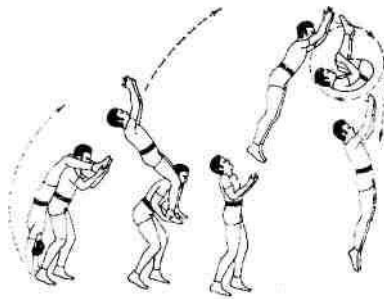


Рис. 76

разгруппировывается и приходит на пол. Нижний в момент отхода верхнего на переднее сальто переводит центр тяжести на левую ногу и выбрасывает верхнего руками, слегка наклоняя свой корпус вперед (*рис. 76*).

Примечание. Хорошо освоив данное упражнение, можно перейти к тренировке переднего сальто, с которого верхний приходит не на пол, как указано в данном упражнении, а на плечи к нижнему в положение сидя.

В эту главу входит описание упражнений, состоящих из различных стоек: на кистях (на двух и на одной), на голове или в кистях у партнера и т. д. Само собой разумеется, что, прежде чем исполнять стойку в кистях или на голове у партнера, необходимо научиться выполнять это упражнение на полу. Поэтому данная глава об акробатических упражнениях вдвоем начинается с описания индивидуальных упражнений.

Стойка на кистях силой (жимом)

Стойки на кистях были описаны во второй главе. Разница между стойкой на кистях с толчка и стойкой жимом состоит в том, что исполнителю стойки жимом необходимо выдержать вес своего тела на полусогнутых руках и, выходя в стойку, отжимаясь на руках, силой поднять ноги вверх.

Исполнение. Ученик делает глубокое приседание, ставит прямые руки на пол перед собой по ширине плеч пальцами вперед; затем, перенося тяжесть тела на руки, слегка сгибая руки в локтях, поднимает корпус до вертикального положения, после чего, одновременно выпрямляя руки и ноги, выходит в прямую стойку (рис. 77).

Примечание. Полезно проводить тренировку стойки жимом с помощью товарища, который находится сзади исполняющего, помогая ему выходить в стойку, поддерживая его за талию.

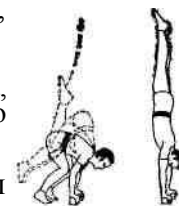


Рис. 77

При тренировке данного упражнения следует помнить, что: 1) руки должны быть немного согнуты в локтях (ни в коем случае при выжимании стойки нельзя сильно сгибать руки); 2) спина должна быть прямой; 3) во время фиксирования стойки руки в локтях должны быть прямыми, а плечи должны быть выключены до отказа; 4) во время фиксирования стойки упор должен приходиться не на ладонь, а на пальцы рук; 5) для постепенного освоения стойки на кистях и предохранения кистей рук от растяжений рекомендуется тренировать стойку не на голом полу, а на специально изготовленных кубиках; 6) тренировку стойки жимом с полусогнутых рук следует чередовать с тренировкой стойки жимом с прямых рук.

Стойка на кистях жимом, прогнувшись

Усложненным и более эффективным видом стойки жимом на кистях является стойка жимом прогнувшись (так называемый планш).

Исходное положение. Ученик лежит вытянувшись, животом на полу. Ноги прямые, носки вытянуты, спина немного прогнута в пояснице, кисти рук пальцами вперед расположены на полу около талии, руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу.

Исполнение. Наклоняя приподнятую грудь вниз (делая перекат с живота на грудь), уравнивая корпус на кистях, ученик силой



Рис. 78

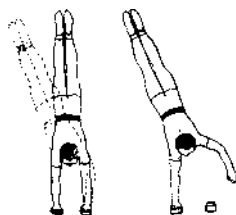


Рис. 79

поднимает ноги вверх, выпрямляет руки и выходит в стойку на кистях. Фиксируя стойку, следует принять общее для нее положение, описанное выше (рис. 78).

Стойка на одной руке (на правой)

После того как стойка на двух руках освоена в совершенстве, можно перейти к тренировке стойки на одной руке. Стойка на одной руке — сложное акробатическое упражнение. Для ее освоения требуется длительная и систематическая тренировка. Успех в основном зависит от правильного перевода корпуса с двух рук на одну.

Исполнение. Фиксируя при правильном положении (ноги прямые, носки вытянутые, спина прямая) стойку на двух руках, ученик переносит центр тяжести на одну правую руку, незначительно отклоняя корпус и ноги в правую сторону и одновременно приподнимаясь на правом плече с таким расчетом, чтобы левая рука сама приподнялась от пола; ученик только

придерживается о пол пальцами левой руки, но не опирается на них. При переводе корпуса на правую руку нельзя вводить плечо и руку вместе с корпусом вправо — правая рука должна оставаться в строго вертикальном положении. Освоив правильный перевод корпуса на одну руку, тренировку стойки на одной правой руке следует проводить, слегка придерживаясь о пол пальцами левой руки, постепенно отпуская ее от пола. Фиксирование стойки на одной руке происходит за счет упора пальцами правой кисти, баланса выключенным локтем правой руки и полного сохранения первоначального положения (рис. 79).

Примечание. Чтобы облегчить исполнение стойки на одной руке, полезно освоить равновесие на одной руке с упором корпуса на локоть, которое является также и самостоятельным упражнением.

Исполнение. Ученик делает приседание и ставит правую руку на пол, поворачивая кисть руки слегка вправо; рука сгибается в локте, весь корпус ложится только на локоть правой руки, упирающейся в правое бедро. При этом корпус находится в следующем положении: спина прямая, ноги прямые и разведены в стороны, носки оттянуты, голова слегка приподнята вверх, левая рука выставлена вперед. Когда найдена точка равновесия на правой руке, левая рука отнимается от пола и прикладывается к корпусу. Фиксирование этого упражнения происходит за счет равновесия и баланса локтем правой руки при строгом сохранении горизонтального положения всего корпуса. Так же как и стойку на двух руках, это упражнение и стойку на одной руке следует делать сначала не на полу, а на кубике (рис. 80).

Стойка на голове без опоры на руки (копфштейн)

Для тренировки этого упражнения необходимо иметь специально приготовленный для головы овальный кружок с отверстием посередине, изготовленный обычно из ремня или веревки и обшитый материей (так называемый «бублик»). Производить тренировку этого упражнения следует не на полу, а на какой-либо ровной возвышенности (табурет, стол).

Исполнение. Ученик принимает положение, описанное во второй главе в упражнении «Стойка на голове с опорой на руки». Поставив голову теменной частью на бублик и держа упор на лицевую часть головы, ученик немного разводит прямые ноги в стороны (носки оттянуты). Опустив ноги под прямым углом по отношению к корпусу, не отклоняясь спиной назад, освобождая руки от упора, ученик переносит весь вес на голову, находя точку баланса на голове, не изменяя при этом положения головы, корпуса и ног. Ненапряженные руки ученик разводит в стороны на уровень плеч (рис. 81).



Рис. 80

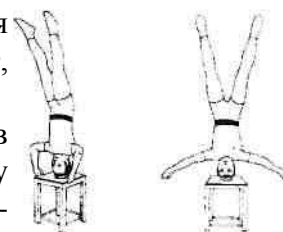


Рис. 81

Силовая акробатика вдвоем

Задачей данного раздела является ознакомление с основными акробатическими силовыми парными упражнениями, после освоения которых можно перейти к построению различных акробатических комбинаций, так как обычно эти упражнения как в спорте, так и в цирке не демонстрируются отдельно друг от друга, а соединены с производными от них элементами и объединяются в акробатические комбинации. Размеры данной книги не позволяют описать все имеющиеся варианты этих комбинаций. Поэтому эту задачу должны выполнить или режиссер, составляющий артистам номер, или тренер, готовящий спортсменов к соревнованиям. На основании этого предлагается описание только основных упражнений.

Стойка ногами на голове партнера

Исходное положение. Верхний встает на плечи нижнего, придерживаясь кистями рук за кисти рук нижнего, и ставит обе ноги на его голову, опираясь носками на переднюю часть головы; затем он отпускает руки нижнего и, выпрямляясь во весь рост, кладет руки на бедра. Нижний слегка расставляет ноги в стороны, держа корпус и голову прямо, и балансирует на своей голове верхнего (рис. 82. \

Освоив баланс, следует усложнить это упражнение, садясь и поднимаясь со стоящим на голове партнером.

Исполнение. Нижний расставляет ноги по ширине плеч, держа корпус *ж* голову прямо, делает глубокое приседание на обе ноги, опираясь руками на колени, затем ставит руки на пол сзади корпуса (сначала пальцами, затем всей кистью) и садится, выпрямив и вытянув перед собой ноги. Вставая с пола, нижний подтягивает согнутые в коленях ноги к корпусу, переводит вес на ноги, опираясь руками на колени и слегка посылая верхнего вперед, выпрямляясь, встает. Подняв руки вверх, нижний берет верхнего в упор на кисти и опускает его перед собой на пол.

Примечание. Освоив стойку на голове партнера на двух ногах, можно перейти к тренировке стойки на голове партнера на одной ноге.

Стойка кисти в кисти у лежащего партнера

Исходное положение. Нижний ложится на спину и поднимает руки, расставленные по ширине плеч, над собой вертикально.

Исполнение. Верхний подходит вплотную к плечам нижнего, кладет свои кисти в кисти нижнего (положение захвата рук описано в упражнении «Боковой вход на плечи», глава III), делает толчок обеими ногами от пола и выходит в стойку на кистях. Нижний в момент входа верхнего в стойку слегка сгибает руки в локтях, чем облегчает верхнему выход в стойку. Верхний на кистях нижнего выходит в прямую стойку. НИЖНИЙ выпрямляет руки и держит верхнего в стойке на своих руках. Кисти нижнего должны находиться в полувертикальном положении и при фиксации стойки не изменять своего первоначального положения, так как с опусканием кистей нижнего кисти верхнего меняют передний, необходимый для правильной стойки упор, и баланс стойки теряется.

Сходя со стойки, верхний опускает ноги вниз, сгибая их; нижний, слегка наклоняя руки из вертикального положения вперед, провожает сходящего вниз верхнего между рук и, расставляя и сгибая в коленях ноги, дает возможность верхнему встать перед ним на пол. Верхний, придя на пол, наклоняя свой корпус вперед, притягивает руками к себе нижнего, помогая этим ему подняться и встать на ноги (*рис. 83*).

Примечание. При первоначальных тренировках для облегчения верхнему освоения стойки на кистях необходима страховка.

Параллельно с тренировкой стойки в кистях партнера с толчка нужно тренировать стойку в кистях партнера жимом. Освоив баланс стойки в кистях у лежащего партнера, ученик должен перейти к тренировке стойки в кистях у партнера, который стоит на полу. Тренировку стоек нужно проводить постепенно, переходя от элементарных упражнений к более трудным. Вначале ученик должен выполнить стойку в кистях у нижнего с толчка двумя ногами от плеч нижнего.

Исполнение. Верхний, стоя на плечах у нижнего, держится за кисти нижнего и готовится выйти в стойку. Нижний сгибает руки в локтях и прижимает их к корпусу (кисти расположены около плеч); затем он выставляет для упора левую ногу вперед, делает неглубокое приседание и тотчас же выпрямляет ноги (т. е. делает темп, как и будет называться это движение в дальнейшем). Одновременно с темпом нижнего верхний отталкивается ногами от его плеч и выходит в стойку на кистях. Нижний, найдя баланс, держа



Рис. 82

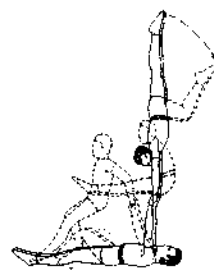


Рис. 83



Рис. 84

верхнего, стоящего в стойке у него в кистях, выталкивает или выжимает его на прямые поднятые вверх руки. Верхний при этом строго сохраняет первоначальное положение всего корпуса, находящегося в стойке. Спина нижнего должна быть прямой, прямые руки — на расстоянии¹ ширины плеч, голова откинута назад (*рис. 84*). Зафиксировав стойку, верхний сходит обратно в исходное положение — на плечи нижнего.

Выход в стойку с толчка в кистях у нижнего

Это упражнение имеет два варианта.

1. Облегченный вариант (подсечка), при котором верхний может не владеть стойкой жимом.

Исходное положение. Нижний стоит сзади верхнего, для упора выставляет левую ногу вперед и берет верхнего за кисти опущенных по швам рук.

Исполнение. С общего темпа нижний поднимает вверх верхнего, который отталкивается ногами от пола, опираясь на кисти рук нижнего и, группируясь, поднимая корпус, выходит в стойку. Нижний поднимает верхнего почти на прямых руках вверх перед собой; когда верхний поднимает корпус, нижний резко опускает руки, сгибая их в локтях до положения кистей около плеч (как бы отсекая руки), и одновременно приседает, облегчая этим верхнему выход в стойку сразу на прямых руках (рис. 85).

2. Усложненный вариант, при котором верхний должен владеть стойкой жимом.

Исполнение. Из того же исходного положения, как и в предыдущем упражнении, с общего темпа нижний поднимает верхнего вверх на прямые руки (не отсекая их); верхний отталкивается ногами от пола, опираясь на кисти рук нижнего, и выходит в стойку на кистях, также на прямые руки (рис. 86).

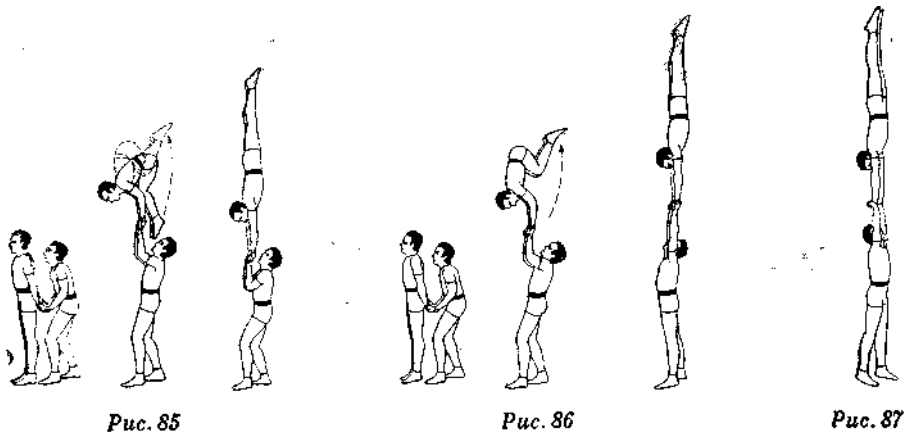
Стойка кисти в кисти лицом друг к другу (лицевая)

Исходное положение. Нижний и верхний стоят вплотную лицом друг к другу, держась кистями рук (захват кистей описан в главе IV, в упражнении «Переворот вперед с опорой на руки»).

Исполнение. С общего темпа нижний выталкивает верхнего вверх в упор над собой; верхний из упора на кистях нижнего, группируясь, отжимается на прямых руках в стойку на кистях; зафиксировав стойку, сходя с нее, он проносит ноги между руками через голову нижнего (продолжающего держать его на прямых руках), выпрямляясь, скользит по его спине и сходит на пол (рис. 87).

Выход в стойку на кистях у партнера, прогнувшись, через подъем в упор силой

Исполнение. Из исходного положения, стоя друг за другом {верхний позади нижнего), взявшись за кисти прямых поднятых вверх рук нижнего, верхний, подтягиваясь на руках, скользая по



спине нижнего, выходит силой в упор. Подаваясь вперед, жимом через горизонтальное равновесие, верхний выходит в стойку на кистях. Нижний при подтягивании верхнего создает сопротивление его весу, поднимая кисти рук и слегка отклоняя руки вперед из вертикального положения (рис. 88).

Рывок нижним верхнего из положения стойки на голове на полу в стойку кисти в кисти (свечка)

Исходное положение. Верхний стоит на голове на полу, опираясь на руки. Нижний подходит к нему вплотную, берет его за ноги,

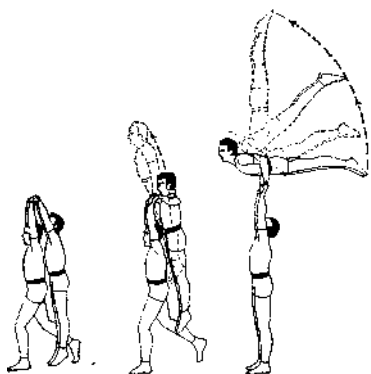


Рис. 88

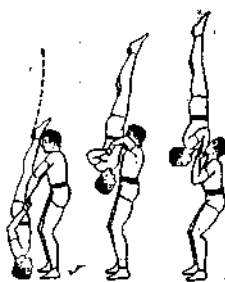


Рис. 89

прислоняет их к своей голове и берется кистями своих рук за кисти рук верхнего (руки обоих партнеров согнуты в локтях).

Исполнение. Нижний делает глубокое приседание, тотчас же выпрямляет ноги, сохраняя прямое положение корпуса, и руками резко подтягивает верхнего вверх к себе на грудь. Затем нижний вновь делает приседание и подрывом кистями своих рук (переводя кисти в горизонтальное положение, что облегчает верхнему выход в стойку) вырывает верхнего в стойку кисти в кисти. После чего нижний выпрямляет ноги, толчком или жимом поднимает верхнего вверх на прямые руки и держит его под балансом в стойке (рис. 89).

Примечание. Освоив это упражнение, следует усложнить его: держа верхнего в стойке в кистях на прямых руках, нижний, сгибая руки, слегка прогибая корпус, опускает его себе на грудь; верхний также сгибает руки и, находясь в стойке, соприкасается своей грудью с грудью нижнего, не изменяя положения стойки. Нижний медленно опускает верхнего вниз по своему корпусу до тех пор, пока верхний не коснется головой пола около нижнего (при этом движении оба медленно с силой разгибают руки в локтях). После чего следует исполнение предыдущего упражнения.

Вырывание стойки кисти в кисти (кабриоль)

Это упражнение имеет два варианта.

1. Облегченный вариант.

Исполнение. Из исходного положения стойки кисти в кисти на вытянутых руках нижнего верхний, сходя со стойки, пропускает ноги между руками и сходит на пол перед нижним, затем вновь отталкивается ногами от пола и группируется. Нижний одновременно с толчком верхнего от пола помогает его движению вверх перед собой; в момент группировки верхнего нижний сдерживает его падение и, наклоня корпус вперед и приседая, пропускает верхнего в группированном положении между своими ногами под себя с таким расчетом, чтобы верхний не коснулся головой пола. При обратном движении верхнего (из-под ног) нижний, приседая, вырывает его в группированном положении к себе на грудь. Когда нижний делает рывок, верхний выбрасывает ноги из группировки вверх

в стойку, после чего нижний выталкивает верхнего, находящегося в стойке, на прямые руки (рис. 90).

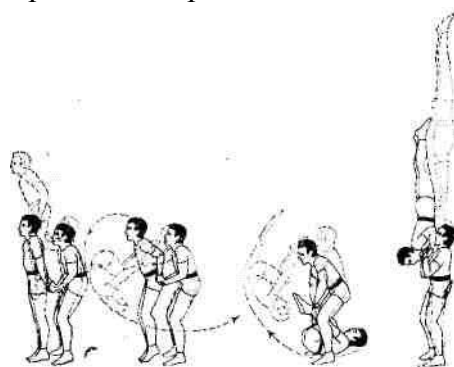


Рис. 90

2. Усложненный вариант.

Исходное положение. Верхний, вытянувшись, лежит на спине на полу, держа вытянутые руки за головой. Нижний подходит сзади к верхнему и берет его за кисти рук (руки обоих вытянуты).

Исполнение. Взявшись за кисти, не останавливаясь, нижний проходит до пояса верхнего (верхний оказывается лежащим между ногами нижнего), верхний в этот момент группируется, плотно притягивая колени к груди. Нижний,

дойдя до пояса верхнего, делает глубокое приседание и отрывает верхнего от пола к себе на грудь; одновременно со вторым

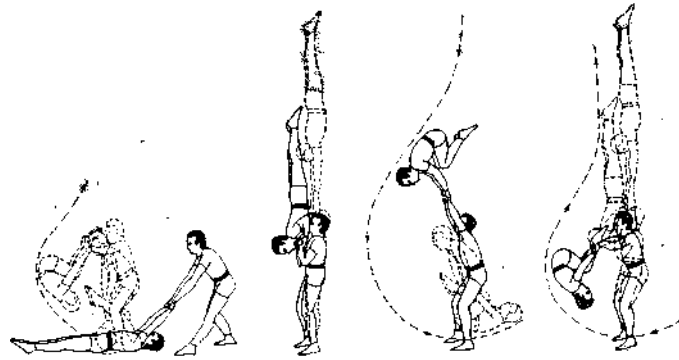


Рис. 91

приседанием нижний вырывает его в стойку на прямые руки. При рывке на грудь следует изменение положения кистей рук нижнего, верхний в этот момент разгруппировывается вертикально вверх и выходит в стойку. Обозначив стойку на прямых руках, оба одновременно сгибают руки, и когда нижний опускает верхнего вниз, последний группируется. Нижний силой сдерживает падение верхнего и, широко расставив ноги, приседая и наклоняя корпус вперед, пропускает верхнего между своими ногами под себя назад до отказа. При обратном движении верхнего нижний приседает, вновь вырывает верхнего к себе на грудь и выталкивает его в стойку на прямые руки (рис. 91).

Поворот нижнего в положении лежа с партнером, находящимся у него в стойке в кистях

Исходное положение. Верхний стоит в стойке в кистях у лежащего на спине нижнего, руки обоих вытянуты.

Исполнение. Нижний, опуская левую руку, удерживая верхнего в стойке, заносит ее в левую сторону и ставит локтем на пол на уровне своего левого плеча, затем сгибает правую ногу и, опираясь ею и левым локтем о пол, поворачивается сначала на 90° справа налево. Верхний при опускании левой руки нижнего равномерно распределяет свой вес на обе руки; когда нижний поставил левую руку локтем на пол, верхний переводит свой вес в стойке на свою левую руку. В этот момент нижний заносит левую ногу через правую слева направо, поворачивается еще на 90° справа налево, ставит правую руку локтем на пол на уровне правого плеча и ложится на живот, держа локти перед собой по ширине плеч. Когда нижний поставил правый локоть на пол, верхний вновь распределяет свой вес равномерно на обе руки. Зафиксировав стойку в кистях в этом положении, верхний переводит свой вес на правую руку. Нижний отрывает локоть левой руки от пола и, опираясь носком левой ноги и локтем правой руки о пол, заносит левую руку справа налево, поворачивается на 180° и ложится на спину, перенося левую ногу через правую и ставя левую руку локтем на пол около корпуса. Верхний, когда нижний поставил левую руку на пол, переносит свой вес на левую руку, облегчая этим нижнему перенести правую руку к корпусу, после чего равномерно распределяет свой вес на обе руки, и нижний отжимает его в стойку на прямые руки (рис. 92).

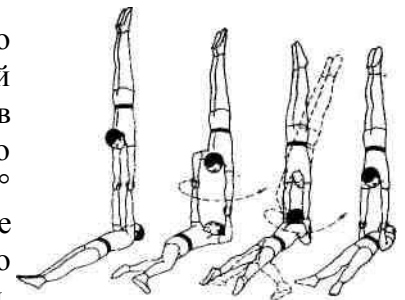


Рис. 92

Стойка в кистях у нижнего, исполняющего кувырок вперед и назад

Исполнение первой части упражнения. Из исходного положения, описанного в предыдущем упражнении, нижний делает поворот на 180° слева направо и ложится на живот, держа верхнего в стойке в кистях, опираясь локтями о пол. Зафиксировав стойку, нижний сгибает ноги в коленях и поочередно подтягивает сначала одну, потом другую ногу под живот. После этого верхний переносит свой вес на правую руку, а левую руку ставит на левую лопатку нижнего; затем нижний кладет свободно левую руку на левое бедро (кисть руки должна лежать на бедре ладонью вверх). Верхний переставляет свою левую руку с лопатки нижнего на кисть его

левой руки; затем нижний опускает голову и упирается лбом в пол. Верхний переносит свой вес на левую руку и, освобождая правую, ставит ее на правую лопатку нижнего. Нижний свою свободную

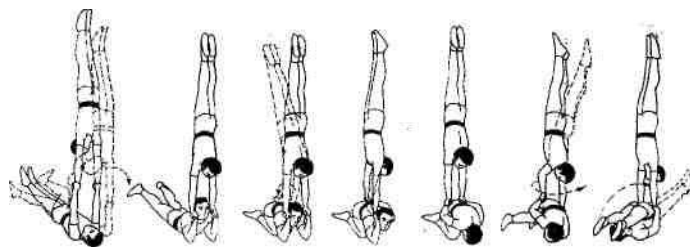


Рис. 93

правую руку кладет на правое бедро (кисть руки также должна лежать на бедре ладонью вверх). Верхний переставляет свою правую руку с лопатки нижнего в кисть его правой руки и фиксирует стойку. Нижний поворачивается на левое плечо и ставит левую руку локтем на пол. Одновременно с этим движением нижнего верхний переносит свой вес на левую руку. Оттолкнувшись ногами от пола, согнув их, нижний делает кувырок вперед через левое плечо и, пронеся ноги между руками верхнего, ложится на спину, выпрямляет корпус и отжимает верхнего в стойке вверх на прямые руки. Этим заканчивается первая часть упражнения (рис. 93).

Исполнение второй части (обратное движение). Нижний опускает верхнего, сгибая руки и ставя их на локти около корпуса; затем он сгибает ноги в коленях и, поднимая корпус, пронесет их между руками назад влево; оставаясь в положении лежа на лопатках, нижний ставит на пол левое колено, затем правое; после чего кладет кисть левой руки на спину к левому бедру и, продолжая кувырок дальше, перекатываясь на голову, переносит упор с лопаток на лоб; затем нижний кладет кисть правой руки на спину к правому бедру и плотно подтягивает под себя ноги. Верхний, все время находясь в стойке на кистях, переносит свой вес с двух рук на правую руку и, освобождая левую, ставит ее на левую лопатку нижнего. Нижний свободную левую руку ставит на локоть перед плечом, прижимая кисть руки к голове, после чего верхний переставляет кисть своей левой руки с лопатки нижнего в кисть его левой руки, затем, перенося свой вес на левую руку, верхний переставляет правую руку на правую лопатку нижнего. Последний свою свободную правую руку ставит на локоть перед плечом, после чего верхний переставляет кисть своей правой руки в кисть правой руки нижнего. Нижний поднимает голову и, выпрямляясь, ложится на живот; верхний переносит свой вес на левую руку, не отрывая своей правой руки от правой руки нижнего. Нижний, занося правую руку вправо, ложится на спину и ставит на пол около корпуса сначала правый локоть, потом левый. Одновременно с этим движением нижнего верхний равномерно распределяет свой вес на его обе руки. Нижний выпрямляет руки, выжимает своего партнера вверх, и тот сходит со стойки.

Равновесие на одной руке с упором корпуса на локоть в руке нижнего

Описываемое упражнение является как самостоятельным, применяемым в различных силовых акробатических комбинациях, так и хорошим подготовительным упражнением для сложнейшего силового акробатического трюка — стойка рука в руку.

1. Подготовительное упражнение.

Исполнение. Верхний, стоя на плечах нижнего, опирается на его прямые поднятые вверх руки, взявшись за кисти (захватом для стойки в кистях). Затем верхний снимает правую ногу с плеча нижнего и переставляет левую ногу на его правое плечо. Занося правую вытянутую ногу вправо, верхний ложится корпусом (животом) на локоть согнутой правой руки, перенося на нее весь свой вес, затем снимает левую ногу с плеча нижнего, наклоняет корпус вперед и поднимает ноги до горизонтального положения, удерживая при этом равновесие и придерживаясь левой рукой за левую руку нижнего. Нижний в момент перехода верхнего корпусом на локоть подводит свою прямую правую руку в центр (по отношению к двух рукам), перенося этим на нее весь вес верхнего. Крепко держа кисть правой руки верхнего (не опуская ее), почувствовав баланс, нижний в этом положении опускает левую руку от левой руки верхнего и держит его на одной правой руке (рис. 94).

2. Основное упражнение.

Исполнение. Зафиксировав положение стойки в

кистях на прямых руках нижнего, верхний, подавая плечи вперед, прогибаясь в пояснице и сгибая руки силой, опускается в горизонтальное положение; не доходя до него, занося ноги вправо, верхний ложится животом на локоть своей правой руки и принимает описанное выше положение. Нижний в тот момент, когда верхний опускается на локоть, подводит под него правую руку, перенося на нее весь вес верхнего, одновременно делает небольшое приседание для смягчения прихода верхнего на локоть и тотчас же выпрямляет ноги; затем нижний отпускает левую руку от левой руки верхнего и фиксирует это положение.



Рис. 94

Стойка на одной руке (кисть в кисть)

Исполнение. Верхний находится в стойке в кистях у нижнего; оба партнера сближают руки. В этот момент верхний переводит свой корпус на правую прямую руку, нижний одновременно переносит



Рис. 95



Рис. 96

на свою прямую правую руку весь вес верхнего. Верхний, перейдя в стойку на одну руку, строго сохраняет первоначальное положение плеча и корпуса и придерживается пальцами левой руки (освобождая кисть от захвата) за левую руку нижнего. Выработав выдержку в этом положении и приобретя чувство баланса стойки рука в руку, верхний делает это упражнение без помощи левой руки (рис. 95).

Примечание 1. При переходе в стойку рука в руку корпус и руки обоих партнеров должны быть прямыми, а плечи — выключенными. 2. Переход верхнего из стойки на двух руках в стойку на одной руке см. в этой главе (упражнение «Стойка на одной руке на полу»).

Этим упражнением, являющимся самым сложным в парной силовой работе, заканчивается раздел стоек в кистях и начинается раздел работы, связанной с балансом на голове.

Стойка на кистях на голове партнера

Исходное положение. Верхний стоит на плечах нижнего. Кисти прямых рук ставит ему на голову (которую нижний держит прямо) следующим образом: ладони приходятся на теменную часть головы, большие пальцы соединены вместе, кисти плотно обхватывают лоб и виски, и на них распределяется весь упор при исполнении стойки. Нижний захватывает руками предплечья верхнего ниже локтей, сдерживая их вместе и создавая этим дополнительный упор верхнему при его выходе в стойку.

Исполнение. Нижний делает темп, во время которого верхний отталкивается от плеч нижнего, поднимает корпус, группируется и выходит в стойку, затем вытягивается и под балансом нижнего фиксирует ее. Зафиксировав стойку, верхний сгибает ноги и сходит со стойки на плечи нижнего, который пассивует сход, слегка сгибая и тотчас же выпрямляя ноги. При дальнейшей тренировке нижний, приучив к балансу стоящего на его голове верхнего, отпускает руки от рук верхнего (рис. 96).

Примечания. 1. Освоив упражнение, нижний может садиться и вставать, держа верхнего на голове в стойке на кистях.

2. При тренировке этого упражнения нижнему нужно надевать фетровую шапочку, плотно обтягивающую его голову.

Стойка на одной руке на голове партнера

Это упражнение имеет два варианта:

- 1) На голове нижнего, по типу вышеописанной стойки на двух руках.
- 2) На лбу нижнего,— из положения при выходе на стойку лицом друг к другу (последний вариант более легкий для обоих партнеров).

Вариант 1.

Исполнение. Верхний стоит на плечах нижнего, кисть правой руки ставит на голову нижнему, плотно охватывая лобную часть, и делает упор на пальцы рук, которые находятся почти над бровями. Кистью левой согнутой в локте руки верхний придерживается за кисть левой прямой руки нижнего (обычным хватом для стойки в кистях). Нижний держит голову прямо, его левая рука поднята вверх около головы, кисть правой руки поддерживает предплечье правой руки верхнего. Одновременно с темпом нижнего верхний отталкивается от плеч нижнего, придерживаясь левой рукой за его левую руку, выходит в стойку на одной руке, сохраняя ее правильное положение. Постепенно, осваиваясь с балансом, верхний отпускает свою левую руку от левой руки нижнего, а нижний в свою очередь отпускает свою правую руку от правой руки верхнего. Происходит фиксация стойки на одной руке на голове нижнего (рис. 97).

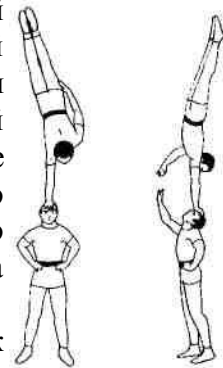


Рис. 97

Рис. 98

Освоив и уверенно исполняя данное упражнение, можно перейти к тренировке стойки на одной руке, отталкиваясь и выходя на нее без помощи левой руки.

Вариант 2.

Исполнение. Из исходного положения стоя лицом друг к другу верхний ставит кисть правой руки на лоб нижнего, плотно обхватывая его пальцами; кистью левой руки он держится за кисть правой руки нижнего (хватом для лицевой стойки на кистях); затем одновременно с приседанием нижнего верхний ставит ступню правой ноги (носком) на левую кисть нижнего, которую нижний держит на бедре левой ноги около корпуса.

Одновременно с темпом нижнего верхний отталкивается правой ногой от бросающей его руки нижнего, поднимает корпус, опираясь на правую прямую руку, помогая левой, выходит в стойку на одной руке, придавая ей правильное положение. В момент выхода верхнего в стойку нижний забрасывает голову назад, выпрямляется и держит прямую правую руку около головы. Осваиваясь с балансом, верхний отпускает свою левую руку от правой руки нижнего и фиксирует стойку на одной руке на лбу партнера (рис. 98).

Стойка на голове без помощи рук на голове нижнего (стойка голова в голову)

Исходное положение. Нижний надевает на голову (на теменную часть) бублик. Оба партнера стоят вплотную лицом друг к другу и держатся за руки, обхватывая кистями предплечья друг у друга

(захват описан в главе IV, в упражнении «Обрыв со скольжением по спине партнера»).

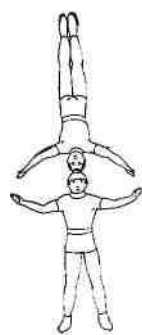


Рис. 99



Рис. 100

Исполнение. Оба партнера одновременно делают темп, нижний поднимает верхнего, вышедшего в стойку на предплечьях, вверх над собой, опуская голову до прямого положения (до горизонтального положения бублика), сгибая руки, ставит его к себе на голову (на бублик). Верхний, встав головой на голову нижнего, слегка опускает прямые ноги, немного разводя их в стороны, сохраняя прямое положение корпуса. Нижний перехватывает руки верхнего с предплечий за кисти и немного опускает их в стороны до их выпрямления. С последним движением весь вес верхнего переходит на голову нижнего, и с этого момента начинается балансирование нижним

верхнего. Выработав выдержку в этом положении, приобретя чувство баланса, нижний отпускает руки верхнего и балансирует им без помощи рук. Верхний в положении стойки на голове нижнего, приняв правильное положение корпуса и рук, стоя на переднем упоре (см. стойку на голове на полу), не балансирует самостоятельно, а всецело отдается под баланс нижнего. Освоив хорошо это упражнение, верхний усложняет его, поднимая ноги до вертикального положения и соединяя их вместе (рис. 99).

Стойка на голове в руке нижнего

Исходное положение. Верхний сидит на полу, согнув и немного разъединив ноги, плотно прижав колени к корпусу. Нижний вплотную подходит к верхнему, ставит свою правую ногу

между его ног, накладывает кисть правой руки на его голову и берется кистью левой руки за кисть правой руки верхнего. Верхний ладонью левой руки плотно прижимает к своей голове руку нижнего.

Исполнение. Верхний отклоняет корпус назад, а нижний удерживает его и руками резко возвращает обратно (это дает инерцию для продолжения упражнения). Верхний, подавшись вперед, переходит на ноги, отрывая таз от пола, оставаясь на согнутых ногах, и одновременно с темпом нижнего отталкивается ногами от пола, выпрямляет их, поднимает корпус и, группируясь, выходит в стойку на голове. Нижний в тот момент, когда верхний оттолкнулся от пола, приседает, сгибает правую руку в локте, вырывает верхнего вверх и подрывает его к себе на грудь на правой, согнутой в локте, руке, поддерживая верхнего левой рукой за его правую руку; затем нижний выпрямляет ноги и выталкивает верхнего на прямую правую руку. Верхний принимает общее положение стойки на голове. Приобретя выдержку и освоив баланс, нижний отпускает правую руку верхнего и держит его в положении стойки на голове на своей правой прямой руке (*рис. 100*).

Примечание. Тренировку стойки на голове в руке партнера легче проводить из положения стойки голова в голову, при которой нижний, берясь левой рукой за правую руку, верхнего, держит ладонь своей правой руки около головы верхнего, а верхний берется левой рукой за кисть правой руки нижнего. Нижний делает темп, при котором верхний, опираясь руками на руки нижнего, отрывает свою голову от головы нижнего, не меняя положения корпуса. Нижний в этот момент подставляет свою правую ладонь под голову верхнего и выталкивает его вверх на прямую руку. Имеется еще ряд стоек на голове при различных положениях партнера, например стойка голова в голову, в которой лица партнеров обращены в разные стороны; стойка на голове на ступне поднятой вверх ноги лежащего партнера и т. д. Эти упражнения и им подобные являются производными от описанных в этой главе упражнений, поэтому описание их излишне.

Глава VI РУЧНОЙ ВОЛЬТИЖ

В этой главе описываются различные прыжки верхнего в положении стойки на кистях от бросков руками нижним.

Вход на кисти партнера с поворотом на 180°

Исполнение. Из исходного положения (см. главу III, упражнение «Прыжки с одной ноги с броска партнера (с фуса)») верхний ставит ступню правой ноги на ладонь правой руки нижнего, отталкивается левой ногой от пола, выпрямляется на правой и делает на ней поворот на 180° справа налево, перенося в этом же направлении свою левую ногу. Нижний одновременно с толчком верхнего от пола поднимает его вверх перед собой. Отпуская кисть левой руки от кисти правой руки, поднимающей верхнего, подхватывает левой рукой проходящую перед его головой левую ногу верхнего за ступню. (Большие пальцы кистей находятся с внутренней стороны ступней.) Делая темп, нижний выталкивает верхнего вверх над собой на прямые руки (*рис. 101*).

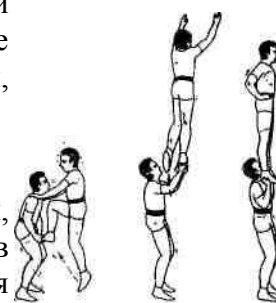


Рис. 101

Поворот с прыжка в кистях у партнера на 180°

Исполнение. Так же как и в предыдущем упражнении, верхний, оттолкнувшись от пола, повернувшись на 180°, становится двумя ногами в кисти согнутых и прижатых к груди рук нижнего. Это положение является исходным как для данного, так и для многих других упражнений, описанных ниже в этой главе. Из этого исходного положения нижний делает темп и бросает верхнего вверх; верхний отталкивается прямыми ногами от его рук, прыгает вверх, делает поворот на 180° справа налево и вновь становится в кисти нижнего лицом к нему. Нижний, бросая верхнего, подкручивает его плечами и руками (больше плечами) и ловит его руками за ступни ног. Верхний, отталкиваясь, поворачиваясь и приходя в кисти нижнего, не изменяет прямого положения корпуса: руки на бедрах, голову держит прямо, ноги выпрямлены и слегка разведены в стороны. Нижний в момент исходного положения, броска и принятия верхнего следит за правильным положением своих кистей, не опуская их (*рис. 102*).

При более сильном броске и высоком прыжке верхний может сделать поворот в кистях у партнера на 360°.

Первая половина курбета — с ног в руки

(См. главу II, упражнение «Курбет на полу»).

Исходное положение. Верхний стоит ногами в кистях, прижатых к груди рук нижнего. Корпус верхнего прямой без малейшего прогиба в пояснице, голову он держит прямо, ноги выпрямлены, прямые руки подняты вверх над собой ладонями вперед и выключены в плечах.

Исполнение. Нижний делает темп и бросает верхнего вверх; верхний отталкивается ногами и, отрываясь от бросающих его вверх рук нижнего, взмахом рук сверху вниз резко сгибает корпус вперед, поднимает его, делает первую половину курбета и выходит в стойку на кистях. Верхний не ищет рук нижнего, а направляет прямые руки по ширине плеч и резко выпрямляет ноги, посылая их вверх, в стойку. Нижний, выбросив вверх перед собой верхнего, оставляет свои руки поднятыми и принимает кисти рук верхнего. Нижний

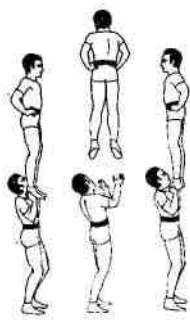


Рис. 102

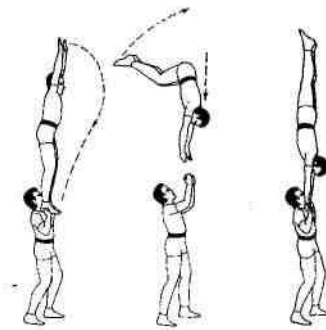


Рис. 103

смягчает ход верхнего, сгибая свои руки, прижимая их к груди и одновременно делая неглубокое приседание. Происходит фиксация стойки в кистях. Это положение является исходным для следующего упражнения (рис. 103).

Примечания. 1. При исполнении этого упражнения особое внимание следует обратить на правильное положение кистей рук нижнего как в исходном положении (ступни верхнего на кистях нижнего должны находиться в строго горизонтальном положении, пятки ни в коем случае не должны быть опущены), так и при выходе верхнего в стойку на кистях (кисти нижнего не должны опускаться).

2. Оба партнера должны делать темп одновременно.

3. Первая половина курбета намного сложнее второй, поэтому начинать тренировку следует со второй половины.

Вторая половина курбета — с рук на ноги в кисти партнера

Исполнение. Из исходного положения (верхний стоит в кистях нижнего, в прямой стойке, руки его выключены в плечах), нижний выполняет темп, делая руками движение вверх и немного назад, слегка подрывает и выбрасывает верхнего, который, отталкиваясь своими прямыми руками от его рук, резко сгибает корпус и опускает ноги, разводя их по ширине плеч нижнего (т. е. верхний делает вторую половину курбета). Выпрямляя корпус, верхний становится ногами в кисти рук нижнего с поднятыми вверх руками. Нижний, поймав ступни ног верхнего, немного приседает, смягчая его приход (рис. 104).

Примечание. Освоив оба упражнения, их можно соединить вместе, исполняя в темп. Таким образом, верхний сделает в кистях у нижнего полный курбет.

Бросок нижним верхнего в стойку в кистях лицом друг к другу (с фуса)

Исполнение. Из исходного положения (см. главу III, упражнение «Прыжки с одной ноги с броска партнера») верхний отталкивается правой (или левой) ногой от рук подбрасывающего его нижнего, а руками — от его плеч и, сгибая корпус вперед, поднимая таз, отрывается от рук нижнего, кладет свои прямые руки в кисти его рук. Соединяя ноги, он становится в стойку на кистях в руках нижнего, сделав таким образом первую половину курбета. Нижний, подбросив верхнего за правую (или левую) ногу вверх перед собой,

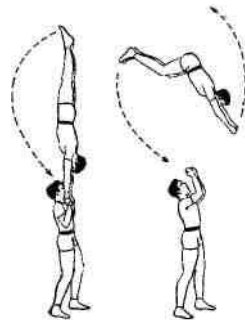


Рис. 104

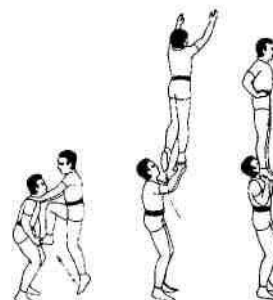


Рис. 105

оставляет руки поднятыми и ловит кисти рук верхнего. Нижний облегчает верхнему выход в стойку, резко сгибая руки, прижимая кисти к груди (подрывая верхнего) и одновременно делая неглубокое приседание. (Захват кистей см. главу V, упражнение «Лицевая стойка в кистях» (рис. 105.)

Поворот в стойке в кистях у партнера на 180°

Исходное положение. Верхний стоит в стойке на кистях у нижнего.

Исполнение. Нижний, держа на согнутых руках верхнего, делает темп, выбрасывает верхнего вверх над собой, подкручивая его плечами и руками справа налево (надо следить за правильным положением своих кистей). Верхний, стоя на кистях, одновременно с темпом нижнего, не изменяя первоначального положения своей стойки (рук, плеч, корпуса), отрывается от рук нижнего и при помощи подкручивания делает поворот справа налево на 180°. Нижний, выбросив верхнего, следит за его поворотом, ловит его кисти и принимает верхнего в лицевую стойку, смягчая его приход неглубоким приседанием (*рис. 106*).

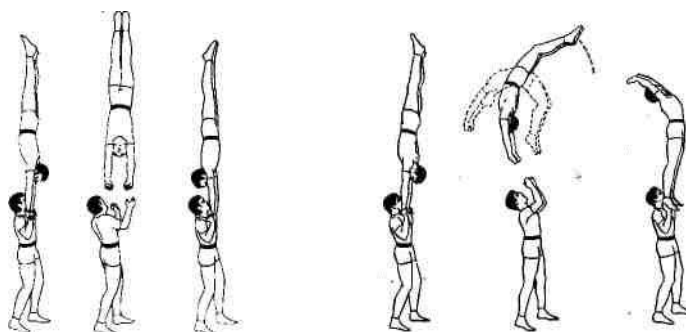


Рис. 106

Рис. 107

Примечание. Освоив этот поворот из положения лицевой стойки, верхний, придя в первоначальное исходное положение, делает второй поворот на 180° в ту же сторону. При усиленной тренировке возможно делать поворот на 360°.

Переворот вперед со стойки на кистях в кистях партнера (фордерпшrung)

Исходное положение. Верхний стоит в стойке на кистях согнутых рук нижнего.

Исполнение. Нижний с темпа выбрасывает верхнего, который одновременно с темпом нижнего и с движением его рук вниз, стоя на кистях, слегка наклоняет корпус и прямые ноги вперед через стойку; одновременно с движением рук нижнего вверх верхний отталкивается своими прямыми руками от рук нижнего и, отрываясь от его рук, сильно прогибает свой корпус в пояснице, затем, оставляя голову и руки откинутыми назад, он делает переворот вперед и, немного разъединяя ноги, приходит прямыми ногами в кисти рук нижнего.

Подняв грудь и держа голову прямо, он выпрямляется с поднятыми вверх руками. Нижний, выбросив верхнего, при перевороте ловит его за ступни ног, смягчая его приход небольшим приседанием (*рис. 107*).

Переворот назад в кистях партнера (полфлик-фляка)

Исходное положение. Верхний стоит ногами в кистях согнутых рук нижнего. Корпус прямой, голова прямо, прямые, выключенные в плечах руки подняты вверх над собой ладонями вперед.

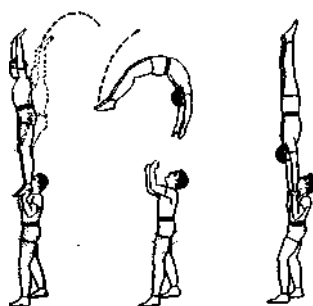


Рис. 108

Исполнение. Одновременно с темпом нижнего и с движением его рук вниз верхний делает неглубокое приседание, слегка отклоняя прямой корпус назад, не изменяя при этом положения головы и рук. Одновременно с движением рук нижнего вверх (с его броском) верхний отталкивается от его рук, выпрямляет ноги, резко прогибается, делает переворот назад и приходит в положение стойки на кистях. Нижний, делая темп, руками выбрасывает верхнего, оставляет руки поднятыми и ловит верхнего после его переворота за кисти рук. Нижний смягчает его приход в стойку на кистях, приседая, одновременно сгибая руки и прижимая их к груди. Верхний, придя в стойку в кисти нижнего, выпрямляясь и соединяя ноги, принимает

правильное положение стойки на кистях (*рис. 108*).

Описав основные упражнения этой области акробатики, исполняемые партнерами почти" одинакового веса, нельзя не упомянуть о рекордных и высокотехнических упражнениях, исполняемых нашими артистами цирка. Эти упражнения можно выполнить только с партнером, вес которого меньше веса нижнего. Например:

1. Заднее группированное и переднее сальто в кистях нижнего.
2. Флик-фляк — заднее группированное сальто в темп в кистях нижнего.
3. Выход в стойку в кистях с броска руками нижнего (с фуса) через полпереворота назад (полфлик-фляка) с приходом влицевую стойку.
4. Переднее группированное сальто из положения стойки в кистях с приходом вновь в стойку в кисти нижнего. (Рекордные упражнения в этой области впервые были исполнены артистами Раисой Калачовой и Михаилом Птицыным.)

На основе описанных упражнений парной вольтижной работы строятся упражнения для трех-четырех исполнителей при одном верхнем, в которых исполняются различные переброски-перелеты верхнего в положении стойки на кистях из кистей одного партнера к другому.

Пирамиды из трех исполнителей

В групповых пирамидах участвуют три, четыре, пять и больше исполнителей. Наиболее распространенными (так называемыми «силовыми группами») являются пирамиды из трех-четырех исполнителей. Этот раздел знакомит читателей с построением пирамид из трех исполнителей. Такие пирамиды являются основой для пирамид с большим количеством участников.

В пирамидах из трех исполнителей заняты:

- 1) нижний, наиболее сильный и тяжелый по весу;
- 2) средний, также сильный, умеющий хорошо держать верхнего в стойке в кистях;
- 3) верхний, самый легкий и ловкий, владеющий стойкой на кистях жимом.

Стойка в кистях у среднего, стоящего на полу с опорой на ноги лежащего нижнего

Исполнение. Нижний ложится спиной на пол и поднимает прямые, соединенные вместе ноги вверх. Верхний подходит сзади и становится ступнями в кисти нижнего, лежащие на полу около плеч. Средний подходит спереди, поворачивается спиной к ногам нижнего, отклоняет корпус назад, прогибаясь в пояснице, берется руками за руки верхнего (хватом для стойки в кистях) и с его поддержкой ложится плечами на ступни поднятых вверх ног нижнего. Держа руки верхнего, средний выпрямляет свои руки вверх перед собой, на которых верхний выходит в упор. Когда средний выпрямляет руки, нижний облегчает выход верхнему в упор, выталкивая его вверх на прямых руках. Отрывая ноги от рук нижнего, выйдя в упор, верхний сгибает ноги в коленях, выжимает стойку на кистях среднего (рис. 109). Зафиксировав стойку, верхний, группируясь, сходит со стойки, пронося свои ноги между руками среднего, и становится на пол перед ним. Средний, выпрямившись, поворачивается к нижнему и, взявшись левой рукой за правую руку нижнего, помогает ему встать на ноги.

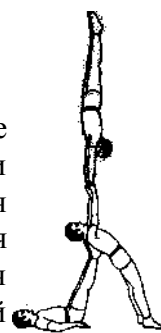


Рис. 109

Стойка на кистях на ступнях нижнего со средним, держащим переднее равновесие в ногах нижнего

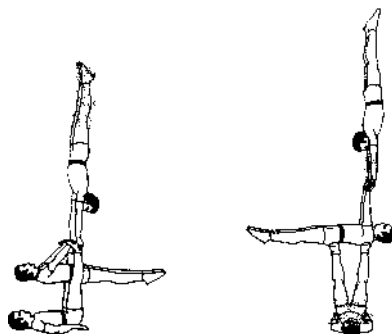


Рис. 110

Рис. 111

Исполнение. Нижний ложится спиной на пол, положив руки под спину, и поднимает прямые ноги вертикально вверх. Средний подходит к нижнему со стороны его головы, берется руками за его ноги и, перешагнув вперед через нижнего между его ногами, останавливается, отклоняется назад и повисает на полусогнутых руках, обхватив ступни нижнего с внешней стороны, держась кистями рук за его пятки; затем средний поднимает ноги от пола и делает переднее горизонтальное равновесие, стягивая ноги нижнего. Верхний подходит сбоку, берется руками за ступни нижнего, отталкивается ногами от пола, выходит в упор и выжимает стойку на кистях (рис. 110). Зафиксировав стойку, верхний группируясь, проносит свои ноги между

ногами нижнего и среднего и сходит вперед. Средний опускает ноги, подтягивается на руках, становится на пол, поворачивается и, подав руку нижнему, помогает ему подняться.

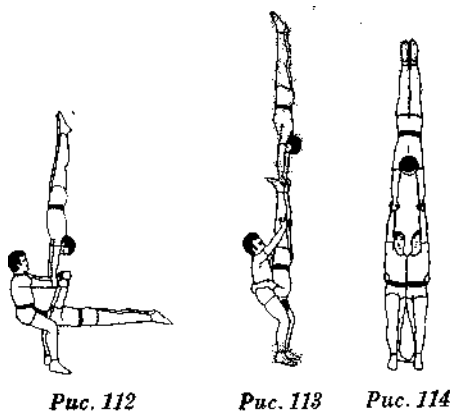
Стойка на кистях у среднего, лежащего на ногах нижнего

Исполнение. Нижний ложится спиной на пол, подкладывает руки под спину и поднимает ноги вертикально вверх, разъединив их по ширине плеч. Средний стоит сбоку слева спиной к нижнему, затем приседает, подставляет ступню левой согнутой ноги нижнего к тазу, отклоняется назад и подает руки стоящему с другой стороны верхнему. Оттолкнувшись от пола с помощью верхнего, средний ложится лопатками на ступню правой ноги нижнего. Нижний выпрямляет ноги и держит лежащего в горизонтальном положении среднего. Верхний, не отпуская рук среднего, отталкивается от пола, выходит в упор на поднятых вверх прямых руках среднего и затем выжимает стойку на его кистях. Нижний на прямых ногах держит под балансом двух партнеров (*рис. 111*). Зафиксировав пирамиду, верхний, группируясь, проносит ноги вперед между руками среднего; нижний в тот момент, когда верхний сходит на пол, сгибает левую ногу; верхний и средний, не отпуская рук, становятся на пол; средний подает руку нижнему и помогает ему подняться.

Стойка на кистях на предплечьях нижнего, держащего за руки среднего, делающего заднее горизонтальное равновесие с опорой плечами о бедра нижнего

Исполнение. Средний подходит спереди к нижнему, наклоняет корпус вперед, пропускает голову между ногами нижнего и опирается плечами о его бедра, поднимает прямые руки назад вверх. Нижний берет среднего за предплечья ближе к кистям и, приседая, отклоняет свой корпус назад, перетягивая среднего, облегчая ему этим выход в заднее горизонтальное равновесие. Верхний подходит с левой стороны, берется за предплечья рук нижнего, отталкивается двумя ногами от пола, переводит весь упор на свои руки и выходит в стойку на кистях (*рис. 112*). Зафиксировав стойку, верхний сгибает руки, отталкивается ими и сходит на пол через голову нижнего. Нижний, выпрямляясь, ставит среднего на пол перед собой.

Стойка на кистях на ступнях среднего, которого нижний держит в вертикальном положении вниз головой перед собой



Исполнение. Нижний и средний стоят вплотную лицом друг к другу. Затем, отклоняясь влево, они обхватывают руками корпус друг друга. Одновременно с толчком среднего нижний поднимает его, переворачивает вниз головой и плотно прижимает к себе. Держа среднего, нижний делает глубокое приседание, и одновременно с этим средний сгибает ноги. Верхний подходит с левой стороны, берется руками за ступни ног среднего, становится левой ногой на левое бедро нижнего, выпрямляется на ней, ставит правую ногу на его правое плечо. В этот момент средний выпрямляет ноги, верхний переносит весь упор на ступни прямых ног среднего, выжимает стойку на кистях (*рис. 113*). Зафиксировав стойку, группируясь, верхний проносит ноги между ногами среднего и сходит на пол, нижний ставит на пол среднего.

Стойка на кистях нижнего и среднего

Исполнение. Нижний и средний стоят боком вплотную, обхватив руками друг друга за талию. Верхний стоит перед ними спиной к ним. Нижний и средний берут один левой, другой правой рукой кисти рук верхнего, одним общим темпом выталкивают его вверх в упор на свои прямые руки, и верхний выходит в стойку на кистях (рис. 114). Зафиксировав стойку, верхний сходит на пол в исходное положение.

Пирамида «поднимающийся мост»

Исполнение. Нижний ложится спиной на пол и, согнув ноги в коленях, ставит их на пол по ширине плеч; средний подходит к голове нижнего, поворачивается к нему спиной, отклоняется назад и с помощью верхнего, стоящего сбоку и поддерживающего его за руки,

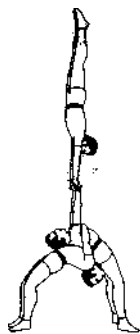


Рис. 115

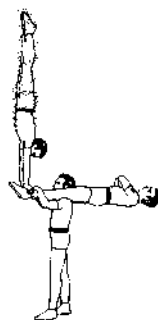


Рис. 116

ложится спиной на грудь нижнего, затем ставит ноги на пол в таком же положении, как и нижний. Нижний крепко обхватывает руками грудь среднего; одновременно упираясь в пол ногами, оба поднимаются вверх, образуя мост. Стоящий сбоку верхний берет руками за кисти рук среднего (захватом для стойки в кистях), отталкивается от пола, выходит в упор на поднятые вверх прямые руки среднего и делает стойку на кистях (рис- 115). Зафиксировав пирамиду, верхний, сгибая ноги, сходит между руками среднего на пол, нижний и средний отталкиваются друг от друга, выпрямляются и становятся рядом с верхним.

Примечание. Освоив подъем моста без верхнего, можно делать подъем моста с верхним, стоящим в стойке в кистях среднего.

Стойка на кистях на ногах среднего, держащего переднее горизонтальное равновесие на плечах нижнего

Исполнение. Средний садится верхом на плечи к нижнему, держась руками за его голову, опускается вниз на подколени. Нижний обхватывает сверху руками ноги среднего за голени и держит их прямо перед собой. Верхний подходит спереди к нижнему, берет руками за ноги среднего выше подъема, отталкивается от пола, выходит в упор на прямых руках и выжимает стойку на кистях. Средний в тот момент, когда верхний выходит в упор, отпускает руки от головы нижнего и, выпрямляясь, принимает горизонтальное положение (рис. 116). Зафиксировав пирамиду, верхний сходит на пол; средний, поднимаясь, садится в первоначальное положение, берет руками за руки нижнего, который выталкивает его вверх со своих плеч и ставит перед собой на пол.

Стойка на кистях на ступнях среднего, лежащего спиной на спине нижнего

Исполнение. Нижний подходит к стоящему к нему спиной среднему и наклоняет корпус вперед. Средний, отклоняясь назад, ложится спиной на спину нижнего, пропускает свои руки под его руки и захватывает кистями рук его плечи, а нижний крепко обхватывает руками руки среднего. Затем нижний, выпрямляясь, поднимает лежащего у него на спине среднего и остается стоять, слегка прогнувшись в пояснице и подняв вверх голову, наклонив корпус под углом 135°; средний поднимает ноги вертикально вверх. Верхний подходит к ним сбоку слева, берет руками за ноги среднего, становится левой ногой на левое бедро нижнего, делающего в этот момент приседание, правой — на грудь среднего; нижний и средний выпрямляют ноги, и

на ступнях среднего верхний выходит в стойку на кистях (рис. 117). Зафиксировав пирамиду, верхний сходит со стойки вперед на пол, пронося свои ноги между ногами среднего. Нижний наклоняется вперед, и средний, выпрямляясь, сходит на пол с его спины.

Примечание. При построении и фиксации любой пирамиды нижний должен твердо стоять на ногах и не сходить с места.

Стойка в кистях на двух разносторонних акробатических мостах

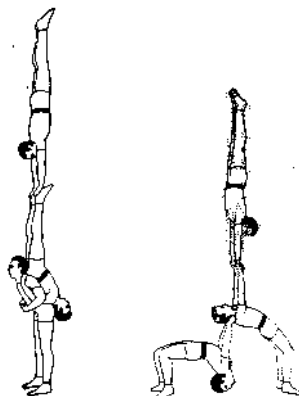


Рис. 117

Рис. 118

Исполнение. Нижний, расставив ноги по ширине плеч, прогибаясь, отклоняется назад; средний, находящийся у его головы, берет его за руки и помогает ему плавно опуститься головой на пол. Опустившись, нижний делает мост, опираясь на лоб, и поднимает руки вверх. Средний подходит к нижнему со стороны головы, поворачивается к нему спиной и, отклоняясь назад, прогибаясь, ложится шеей на соединенные кисти нижнего, образуя второй мост. Верхний подходит со стороны ног нижнего, берется руками за вытянутые к нему руки среднего и становится на левую, потом на правую ногу нижнего. Средний поднимает прямые руки вверх, и верхний выходит в стойку у него на кистях (рис. 118). Зафиксировав пирамиду, верхний сходит со стойки на пол через среднего, нижний отталкивает руками среднего, помогая ему выпрямиться, а средний, повернувшись к нижнему, поднимает его за руки.

Стойка в кистях на двух мостах

Исполнение. Нижний также делает мост и поднимает руки. Средний, опираясь на руки нижнего, проносит ноги вперед и ставит их на колени нижнего. Верхний, подойдя сзади, поддерживает среднего за плечи, помогая ему опуститься на прямые руки нижнего. Нижний, приняв среднего, поддерживает его кистями под шею. Таким образом, получаются два моста. Верхний, взявшись за кисти среднего, отталкивается от пола, выходит в упор на его прямые поднятые вверх руки и отжимает стойку в кистях. Средний в тот момент, когда верхний отталкивается от пола, подтягивает его руками вверх, облегчая ему выход в упор (рис. 119). Зафиксировав пирамиду, верхний сходит со стойки на пол вперед, поворачивается к среднему и, взяв его за руки, помогает ему подняться и встать на

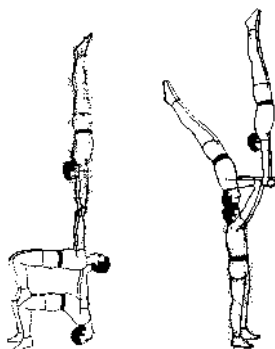


Рис. 119

Рис. 120

ноги; средний в свою очередь поворачивается к нижнему и поднимает его за руки.

Стойка на кистях на горизонтально вытянутых руках среднего, стоящего головой на голове нижнего

Исполнение. Средний и нижний делают стойку голова в голову (см. выше). Стоящий на голове средний выпрямляет свои руки перед собой сжатыми кулаками вперед и держит их на ширине плеч. Нижний держит его руки за предплечья. Одновременно с приседанием нижнего верхний берет за запястья среднего и, отталкиваясь от пола, выходит на них в упор. В это время нижний выпрямляется, а средний отклоняет корпус назад для ровного распределения центра тяжести на голове нижнего, который, таким образом, держит двух человек. Выйдя в упор, верхний выжимает стойку на кистях (рис. 120). Зафиксировав стойку, верхний сходит на пол; нижний поворачивается в правую сторону и снимает среднего на пол.

Стойка в кистях у среднего, стоящего на коленях нижнего (полуколонна)

Исполнение- Нижний подходит к среднему, стоящему к нему спиной, и берет его за талию, а средний берет руки нижнего за запястья. Оба партнера одновременно делают темп; нижний, приседая и слегка отклоняясь назад, поднимает вверх на себя среднего, который становится на бедра нижнего на полную ступню. Нижний, установив среднего, перехватом берет его руками за колени прямых ног, отклоняет свой корпус назад и выпрямляет руки; средний, выпрямившись, стоит на ногах нижнего, держа кисти над плечами. Верхний подходит слева, левой рукой берет за левую руку нижнего, а правой рукой придерживается за его голову, ставит левую ногу на левую ногу нижнего (ближе к корпусу), а правую, опираясь руками, — на правое плечо нижнего; затем он переносит левую ногу на левое плечо нижнего и, придерживаясь руками за кисти среднего, выпрямляется. Взявшись руками за руки верхнего, средний выпрямляет свои руки и поднимает их вверх, и верхний, опираясь правой ногой на голову нижнего, выходит в упор на прямые руки среднего и, отжимаясь, делает стойку на кистях (рис. 121). Зафиксировав пирамиду, верхний сходит со стойки между руками среднего, который, сгибая руки, провожает его вперед, и они вместе спрыгивают с колен нижнего.

Примечание. При выходе верхнего в упор на руках среднего нижний для сохранения равновесия отклоняет среднего слегка назад.



Рис. 121

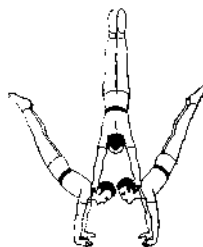


Рис. 122

Пирамида из трех стоек на кистях *Исполнение.* Нижний и средний на небольшом расстоянии становятся лицом друг к другу; одновременно приседая, оба ставят кисти на пол по ширине плеч на расстоянии 70—80 см один от другого и делают стойки на кистях. Верхний становится в середине между нижним и средним, приседая, кладет левую руку на шею одного, правую — на шею другого и, отжимаясь, выходит в стойку на кистях. Происходит фиксация пирамиды из трех стоек (рис. 122).

Стойка в кистях у среднего, стоящего на ногах нижнего

Исполнение. Нижний ложится спиной на пол; со стороны головы к нему подходит средний и, взявшись за его руки, выходит в упор, группируется и становится ступнями на ступни согнутых и разведенных по ширине плеч ног нижнего; затем средний переносит свой вес на ноги, отпускает руки и выпрямляется во весь рост на ногах нижнего. В это время нижний выпрямляет ноги и подкладывает руки под себя (для упора). Верхний подходит спереди к среднему, который в этот момент делает приседание, берется за его руки и, оттолкнувшись от пола, с помощью среднего, который в этот момент выпрямляется и подтягивает его к себе, прыгает вверх на носки среднего, становится к нему лицом и плотно прижимается к его корпусу. Отпустив руки среднего, верхний придерживается правой рукой за его голову, а левой — за его правое плечо. Средний обхватывает правой рукой талию верхнего, приседает и просовывает левую руку между его ногами. Выпрямляясь, поднимая верхнего на левой руке, средний подсаживает его к себе на левое плечо. Сидя верхом на левом плече среднего, верхний сгибает левую ногу, опирается ею на согнутую, подставленную ему левую руку среднего, затем, опираясь правой рукой на левую руку среднего и левой — на его голову, поднимается, ставит сначала правую, затем левую ногу на плечи среднего (средний в это время поддерживает верхнего за ноги) и выпрямляется. Потом средний отпускает ноги верхнего, берет его за кисти рук и поднимает свои прямые руки вверх; верхний, опираясь на прямые руки среднего, выжимает стойку на кистях (*рис. 123*). Зафиксировав пирамиду, верхний, группируясь, сходит со стойки, пропуская ноги между руками среднего; средний, сгибая руки, опускает верхнего и спрыгивает вместе с ним на пол, затем средний поворачивается и поднимает с пола нижнего.



Рис. 123

Акробатическая колонна

В массовой партерной акробатике и особенно в так называемой плечевой акробатике, которая будет описана ниже, колонны из трех человек, стоящих один на другом, являются одним из основных элементов, дающих возможность построить разнообразные трюки. Колонна из трех человек строится несколькими способами. Основные из них:

построение колонны с входом верхнего сзади;

построение колонны с входом верхнего спереди. Оба способа в свою очередь делятся на несколько вариантов.

Построение колонны с входом верхнего сзади

Исходное положение. Средний стоит на плечах нижнего, который крепко обхватывает руками его ноги; плечи и локти нижнего развернуты в стороны, голова приподнята, спина прямая.

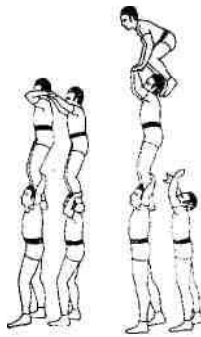


Рис. 124

Исполнение. Стоящий сзади четвертый партнер (помогающий) берет к себе на плечи верхнего и подносит его вплотную к колонне. Верхний берется за кисти согнутых в локтях рук среднего, которые тот держит над плечами. Все четверо готовы и ждут звукового сигнала нижнего для входа верхнего на колонну. По условному сигналу нижний, средний и помогающий одновременно делают темп (двойной: вниз и вверх); в это время верхний отталкивается от плеч помогающего и, опираясь на поднятые вверх прямые руки среднего, группируясь, становится на плечи среднего; средний отпускает руки верхнего, обхватывает его ноги и прижимает их к голове. Верхний, стоя на плечах среднего, выпрямляется во весь рост (рис. 124).

Вышеописанное построение колонны используется в плечевой акробатике, а также в групповой силовой акробатике (как акробатическая пирамида) и завершается в последнем случае стойкой верхнего в кистях среднего.

Примечание. Обратите внимание на правильное положение нижнего и среднего как во время построения колонны, так и во время ее фиксации. Нижний держит колонну под балансом, а не силой; если колонна отклоняется в какую-нибудь сторону, нижний сам должен сбалансировать колонну, т. е. подойти в сторону отклонения колонны. Задача верхнего и среднего — сохранить правильное положение, держать корпус прямо, не отклоняя и не сгибая его, голову держать также прямо. Этим они помогают нижнему установить баланс и не сходить с места.

Пирамида-колонна со стойкой в кистях Облегченный вариант



Рис. 125

Исполнение. Колонна строится с входом верхнего спереди. (Подробное описание такого построения колонны смотрите ниже.) Верхний, встав на плечи среднего, опираясь на его поднятые вверх прямые руки, делает стойку в кистях (рис. 125). Зафиксировав пирамиду, верхний, группируясь, сходит вперед на пол (сход с колонны см. ниже).

Пирамида-колонна со стойкой в кистях Усложненный вариант

Исполнение. Колонна строится таким же способом, как и предыдущая, только верхний не становится на плечи среднего, а взлетая вверх, группируясь, сразу выходит в упор на согнутые, а затем прямые руки среднего и делает стойку в кистях.

Примечание. Ряд парных упражнений, описанных в главе «Силовая акробатика», например: стойка головой на голове партнера (голова в голову), стойка на одной руке на голове партнера, стойка на голове на поднятой вверх руке партнера и некоторые другие, исполняются также и на колонне верхним у среднего на голове или на руке.

Построение колонны с входом верхнего спереди Облегченный вариант

Исполнение. Средний стоит на плечах нижнего, делает приседание (сохраняя прямое положение корпуса); верхний подходит спереди к нижнему, берется за кисти среднего, одновременно с темпом нижнего отталкивается от пола, с помощью рук среднего прыгает вверх и становится на локти нижнего перед средним. Отпустив руки среднего, верхний придерживается правой рукой за его голову, а левой — за его правое плечо. Средний обхватывает правой рукой талию верхнего, приседает и просовывает левую руку между его ногами. Выпрямляясь, поднимая верхнего на левой руке, средний подсаживает его к себе на левое плечо. Сидя верхом на левом плече среднего, верхний сгибает левую ногу, опирается ею на согнутую, подставленную ему левую руку среднего, затем, опираясь правой рукой на правую руку среднего и левой на его голову, поднимается, ставит сначала правую, затем левую ногу на плечи среднего, а средний в это время, придерживая верхнего за ноги, выпрямляется.

Построение колонны с входом верхнего спереди Усложненный вариант

Исходное положение. Средний стоит на плечах нижнего, который опирается на выставленную вперед левую ногу.

Исполнение. Оба одновременно делают приседание, сохраняя прямое положение корпуса. Верхний стоит перед нижним, берется за скрещенные руки среднего (руки среднего — правая сверху, левая снизу; руки верхнего — в обратном положении) и ставит ступню левой ноги на подставленную ему ладонь левой руки нижнего, которую тот держит на левом бедре около корпуса; нижний правой рукой крепко прижимает к голове правую ногу среднего. Одновременно с темпом нижнего верхний отталкивается левой ногой от бросающей его левой руки выпрямляющегося нижнего (который после броска левой рукой вновь захватывает левую ногу среднего) и с помощью подтягивающих его рук выпрямляющегося среднего прыгает вверх, поворачиваясь направо на 180° , опираясь на поднятые вверх прямые руки среднего, группируется, становится сразу двумя ногами на плечи среднего (после этого средний перехватывает его за ноги и выпрямляется).

Сход с колонны не зависит от способа ее построения и обычно выполняется следующим образом: средний отпускает ноги верхнего и подает ему руки; верхний, взявшись за них, снимает

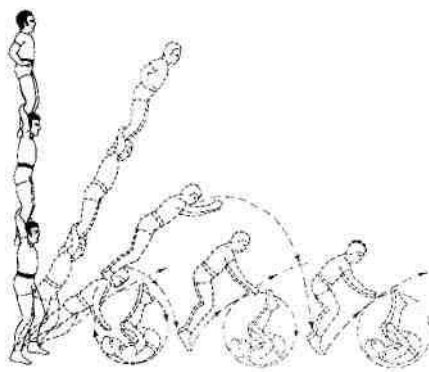


Рис. 126

ноги с плеч среднего и, опираясь на руки, одновременно с приседанием нижнего и среднего спрыгивает вперед, на пол. Исключение представляет собой так называемая падающая колонна.

Исполнение падающей колонны. Все трое, выпрямившись, стоят на плечах друг у друга. Нижний выставляет вперед левую ногу, переносит на нее основной упор, делает на ней приседание и одновременно медленно наклоняет свой прямой корпус вперед; верхний и средний в это время также медленно посылают свой прямой корпус вперед, теряя равновесие, верхний отталкивается от плеч среднего, а средний — от плеч нижнего, оба спрыгивают на пол, верхний как можно дальше от среднего, а средний — от нижнего. После того как верхний и средний спрыгнули на пол, все трое одновременно делают кувырок вперед (рис. 126).

Пирамиды из четырех исполнителей

В пирамиде из четырех исполнителей участвуют один нижний, два средних, из которых один должен владеть стойкой на кистях, и один верхний. Пирамиды из четырех исполнителей в основном являются производными от пирамид из трех исполнителей, поэтому описание их излишне.

Массовые акробатические пирамиды

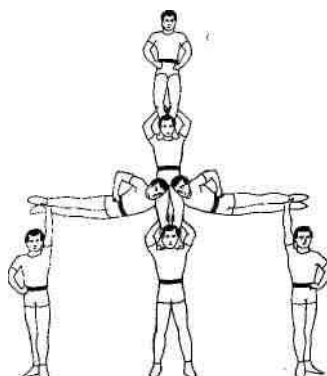


Рис. 127

Количество исполнителей, занятых в массовых пирамидах, не ограничено, но их должно быть не менее семи человек. Массовые пирамиды являются красивым спортивным зрелищем и находят себе широкое применение как на народных празднествах, физкультурных выступлениях и парадах, так и в цирковом искусстве. При их описании в этой книге даются те названия, которые они имеют в цирке, откуда они и получили распространение в спорте. Эти названия, может быть, не совсем правильно их определяют, но, во всяком случае, помогают исполнителям быстро ориентироваться при построении этих пирамид в выступлениях.

Малые ворота (семь исполнителей)

Исполнение. Строится колонна из трех человек, затем двое подходят справа и слева к нижнему. Подошедший справа кладет левую кисть на правое плечо нижнего, придерживаясь правой рукой за его предплечье; подошедший слева кладет правую кисть на левое плечо нижнего, придерживаясь левой рукой за его предплечье; первый поднимает левую ногу, второй — правую. Двое других исполнителей подходят к ним сзади, берут их за поднятые ноги и по сигналу нижнего поднимают их вверх на прямые руки до горизонтального положения. Поднимаясь вверх, двое висящих поворачиваются боком, выпрямляют руки, делают упор — первый на левой руке, второй — на правой, упираясь головой в ноги среднего, стоящего на плечах у нижнего, и кладут свободные руки на бедра (рис. 127).

Стенка (семь исполнителей)

Исполнение. Двое нижних стоят рядом на расстоянии вытянутых рук, двое средних становятся к ним на плечи. Подходят трое верхних; один становится между нижними, двое других — по бокам, и все трое поднимают руки; средние, приседая, берут верхних за руки; нижние, отпуская руки от ног средних, берут ими верхних за талии, и по общему сигналу трое верхних прыгают вверх. Средние, выпрямляясь, поднимают их на свои прямые руки, а нижние, выпрямляя руки в стороны, распирают их (рис. 128).

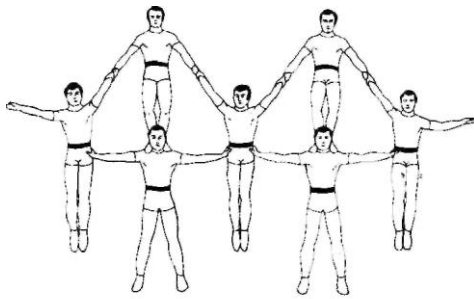


Рис. 128

Примечание. С большим количеством исполнителей стенку можно удлинить.

Большой орел (пять исполнителей, два помогающих)

Исполнение. Строится колонна из трех человек. Двое помогающих ставят к себе на плечи двух верхних и подносят их с разных сторон к колонне. Верхние подают по одной руке третьему верхнему, стоящему на колонне, который, приседая, берет их своими руками. Средний, отпуская руки от ног верхнего, стоящего у него на

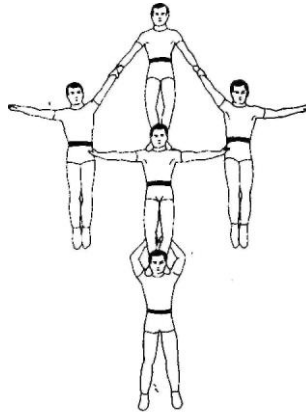


Рис. 129

плечах, берется за талии верхних, стоящих сбоку. По сигналу нижнего верхний, выпрямляясь, поднимает двух верхних на прямые руки, а средний, выпрямляя руки в стороны, распирает их, двое помогающих отходят в стороны и двое верхних повисают на руках центрального верхнего (рис. 129).

Большие ворота (одиннадцать исполнителей)

Исполнение. Строится колонна из трех человек. Двое нижних берут на плечи двух средних и подносят их к колонне. Двое средних берутся за плечи центрального среднего, стоящего в колонне, каждый ставит на плечи нижнего одну ногу, держа другую свободно; два нижних, взяв на плечи двух других исполнителей, опять подходят с ними с разных сторон к колонне и останавливаются от нее на расстоянии полутора метров. Стоящие на плечах у нижних приседают, берут свободные ноги боковых средних, стоящих на плечах центрального нижнего, держащего колонну; по общему сигналу, выпрямляясь, поднимают боковых средних вверх на своих прямых руках до горизонтального положения, и боковые средние выходят в упор на плечах центрального среднего, стоящего в колонне. Затем следующие два исполнителя подходят с разных сторон к колонне, берутся тем же способом руками за плечи нижнего и поднимают по одной ноге. Двое нижних, находящихся по сторонам колонны, приседают, берут каждый одной рукой за приподнятые назад ноги двух исполнителей и, выпрямляясь, поднимают их вверх одной рукой до горизонтального положения (рис. 130).

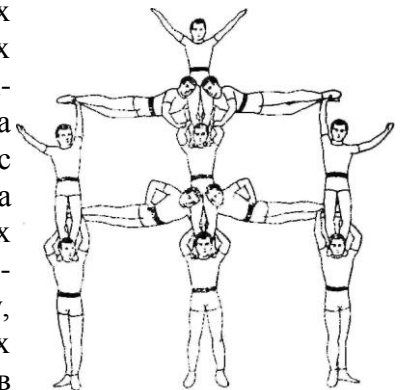


Рис. 130

Колодец (девять исполнителей)

Исполнение. Четверо нижних становятся к центру круга лицом, кладут руки на плечи друг другу и, широко расставив ноги, делают глубокое приседание. Трое средних подбегают с трех сторон к нижним и одновременно влезают к ним на плечи, создавая второй ярус пирамиды; каждый средний становится одной ногой на плечо одного нижнего, другой — на плечо другого,

обхватывают друг друга руками и делают приседание. Подходят двое верхних; каждый становится между двумя нижними, ставит левую ногу на правое бедро стоящего с левой стороны нижнего, берется левой рукой за левую руку среднего, отталкивается правой ногой от пола, перенося весь вес на левую ногу, берется правой рукой за руку среднего, подтягивается

на ней, отпуская левую руку, и ставит правую ногу на левое плечо стоящего справа нижнего. Затем каждый верхний берется левой рукой за голову находящегося слева от него среднего, ставит левую ногу на его правое бедро, правой рукой берется за голову находящегося справа от него среднего и, опираясь обеими руками на головы средних, ставит правую ногу на левое плечо правого среднего, затем левую ногу на правое плечо левого среднего. Оба верхних, поднявшись наверх, выпрямляются, берутся руками друг за друга, образуя третий ярус пирамиды; в это время вся пирамида выпрямляется. В пирамиде есть два нижних со средними, стоящими у них на одном плече; эти нижние, отпуская руки друг друга, отходят назад, развертывая пирамиду, образуя стенку (рис. 131).

Примечание. Пирамида усложняется введением еще одного верхнего, который поднимается на третий ярус.

Все на одного (до одиннадцати исполнителей)

Эта пирамида требует от основного нижнего большой физической силы и совершенного чувства баланса. В пирамиде участвуют от 6 до 11 исполнителей. Для большей ясности при описании построения этой пирамиды будем называть исполнителей по номерам в последовательности их занятости в построении пирамиды. Нижний — № 1, средний, стоящий на его плечах, — № 2, верхний, завершающий колонну, — № 3 и т. д.

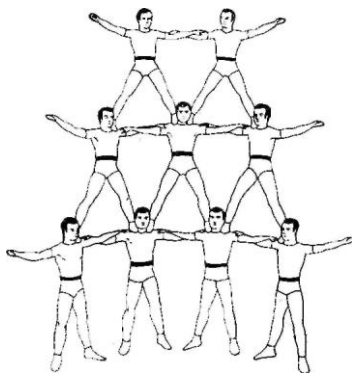


Рис. 131

Исполнение. № 1, 2 и 3 строят колонну, № 4 подходит спереди к колонне, обнимает руками верхнюю часть корпуса нижнего и с помощью поддерживающего его за талию № 10 садится верхом на нижнего, обхватывая его ногами за талию (скрещивая ноги за его спиной); № 5, подойдя к колонне сзади, обнимает руками грудь

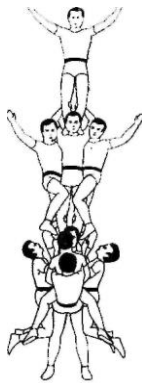


Рис. 132

нижнего, с помощью № 11 садится верхом на ноги № 4 и держит свои прямые ноги в горизонтальном положении, прижимая их к корпусу нижнего; № 6 подходит спереди к колонне, с помощью № 10 и 11 садится верхом на ноги № 4; № 7, подойдя к колонне сзади, с помощью № 10 и 11 садится верхом на ноги № 5, придерживаясь руками за нижнего. № 10 и 11 берут за плечи № 8 и 9 и подносят их с разных сторон вплотную к колонне, № 8 и 9 плотно обхваты-

вают руками (каждый одной рукой) спину № 2 и, переходя с плеч № 10 и 11, становятся каждый одной ногой на соответствующее плечо нижнего, ставя другую ногу, не опираясь на нее, на предплечья рук нижнего. № 10 и 11 подходят сбоку с разных сторон к нижнему, одновременно обхватывают руками его плечи и, подтянувшись на руках, сняв ноги с пола и согнув их, плавно повисают на плечах нижнего, плотно зажимая своими коленями колени нижнего (*рис. 132*).

Примечание. При построении этой пирамиды нижний принимает каждого партнера по своему сигналу; распад пирамиды происходит также по сигналу нижнего в порядке, обратном ее построению. Нижний держит пирамиду на прямых ногах, выпрямив корпус, не сходя с места.

Глава VIII

ПЛЕЧЕВАЯ АКРОБАТИКА

Плечевая акробатика — это акробатические упражнения, связанные с отходом исполнителя от плеч партнера В с приходом его на плечи к партнеру. Этот вид акробатики можно разделить на два раздела:

1. Плечевая акробатика без применения снарядов.

2. Плечевая акробатика с применением подкидной доски (наиболее распространенного и подходящего к этому виду акробатики снаряда).

Этот вид акробатики в большей степени, чем какой-либо другой, требует от исполнителей систематических тренировок, волевых качеств, смелости; и, самое главное, состав исполнителей должен быть постоянным.

Броски с четырех рук

Темп броска

Разучивание темпа броска с четырех рук производится в составе трех исполнителей: нижнего, среднего и верхнего. Два исполнителя, нижний и средний, становятся на расстоянии шага лицом друг к другу, равномерно опираясь на обе ноги, выставив вперед левую и взяв друг друга за руки (кистью правой руки запястье своей левой, кистью левой руки — запястье правой руки друг друга, образуя решетку); корпус прямой, руки опущены до пояса. Верхний подходит к ним сбоку (нижний — справа от верхнего), берется за их плечи. Нижний и средний приседают, и верхний становится к ним на руки, ставя ступни ног параллельно, почти вместе. Все трое выпрямляются.

Исполнение. По сигналу верхнего (о готовности к прыжку), подав ему ответный сигнал (о готовности к броску), нижний и средний, не наклоняя корпуса вперед и не опуская рук, делают неглубокое короткое приседание и тотчас же выпрямляют ноги, одновременно резко поднимая руки вверх, т. е. выбрасывая верхнего. Верхний слегка приседает и выпрямляется одновременно с партнерами, выбрасывая руки вверх и поднимая голову, отталкивается ногами (всей ступней) от рук партнеров и, не сгибая ног, взлетает вверх. Нижний и средний, выбросив верхнего, следят за его взлетом, оставив свои руки поднятыми вверх, принимают верхнего, сдерживая руками его обратный приход и смягчая его небольшим приседанием. Нижний и средний, бросая верхнего, держат свой корпус прямо; принимая верхнего, они опускают руки, сдерживая движение верхнего, до первоначального положения — до пояса (*рис. 133*). Нижний и средний внимательно следят за прыжком верхнего, и если тот, сделав неверное движение, уходит в какую-нибудь сторону, оба быстро, согласованно подвигаются в ту же сторону и принимают верхнего на свои руки. Умение точно подойти и подать решетку под ноги верхнего, приходящего с любого прыжка, быстро его сбалансировать — есть основное искусство нижнего и среднего.

Примечание. Прежде чем перейти к исполнению сальто с четырех рук, нижнему и среднему необходимо в совершенстве освоить бросок, верхнему — отход от их рук. Все упражнения этого раздела тренируются с помощью двойной подвесной лонжи, которая не только предохраняет верхнего от возможного падения, но и помогает партнерам при разучивании упражнений. При начальных тренировках различных сальто необходимо слегка подтягивать верхнего на лонже, облегчая этим выработку ориентировки и смелости как у верхнего, так и у нижнего. В дальнейшем лонжу нужно держать свободно только для предупреждения падения. Освоив упражнение, его следует исполнять без лонжи, с помощью страховщика.

Заднее сальто с четырех рук (с решетки)

Исполнение. Верхний становится на решетку, составленную из рук нижнего и среднего (нижний находится от него справа, средний — слева), и по сигналу одновременно с их темпом, слегка

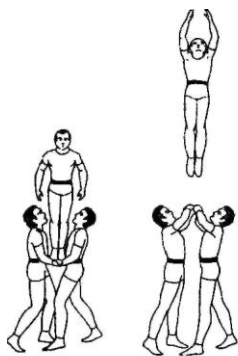


Рис. 133

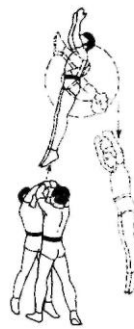


Рис. 134

отклоняя прямой корпус назад и выпрямляя ноги, отталкивается от их рук, взлетает вверх, группируется в верхней точке взлета, выкручивает заднее сальто и, разгруппировываясь, приходит на пол с поднятыми вверх руками (рис. 134).

Примечание. Освоив заднее группированное сальто с решетки на пол, можно приступить к разучиванию других видов сальто с решетки: сальто планш, сальто-пируэта, двойного сальто и т. п.

Переднее сальто с четырех рук (с решетки)

Исполнение. Верхний по сигналу одновременно с темпом нижнего и среднего, подняв вверх руки, выпрямляя ноги, отталкивается от их рук, взлетает вверх, группируется, выкручивает переднее сальто и, разгруппировываясь, приходит в положение сидя на их руки, придерживаясь руками за их головы (рис. 135).

Заднее группированное сальто из того же положения с приходом на решетку

Исполнение. Верхний одновременно с темпом нижнего и среднего отталкивается прямыми ногами от их рук, взлетает вверх, делает заднее сальто и, разгруппировываясь, приходит обратно в исходное положение с прямым корпусом и поднятыми вверх руками. Нижний и средний внимательно следят за исполнением сальто верхним и, оставляя свои руки поднятыми вверх, принимают на них верхнего, пассивуя его приход (рис. 136).

Примечание. Верхний при приходе на решетку не балансирует своим корпусом, сохраняет его прямое положение и всецело отдается под баланс бросающих.

Заднее группированное сальто с решетки при другом расположении партнеров

Исполнение. Верхний становится на решетку лицом к нижнему. По сигналу, одновременно с темпом бросающих, верхний отталкивается от их рук, взлетает вверх назад через среднего и делает



Рис. 135



Рис. 136

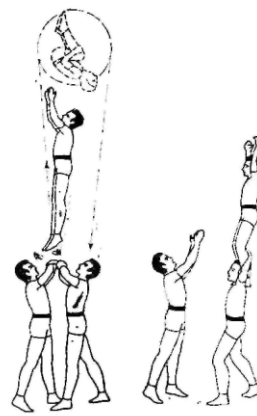


Рис. 137

заднее сальто на пол. Из того же положения, тем же темпом, верхний, оттолкнувшись от рук бросающих, незначительно отклоняя корпус назад, делает заднее группированное сальто и, разгруппировываясь, приходит на плечи к среднему. Нижний и средний, выбросив верхнего, отпускают руки, и средний, следя за сальто верхнего, ловит его на плечи, пассивно приходя приседанием (рис-137).

Правила приема верхнего средним (ловитором) на свои плечи

Средний, принимая верхнего на свои плечи, выставляет одну ногу вперед, равномерно опираясь на обе ноги, не опуская головы и держа корпус прямо; он внимательно следит за исполнением сальто верхним. Верхний по той или иной причине может сделать сальто короткое или длинное; ловитор, следя за переворотом верхнего, должен или подойти или отойти для приема верхнего к себе на плечи. Как только он заметил, что верхний разгруппировывается, он подбегает под его ноги и внимательно следит за ними до тех пор, пока его ноги не окажутся у его головы, после чего подставляет плечи для ног верхнего, и с его приходом опускает голову до прямого ее положения. Верхний, разгруппировываясь, держит пятки вместе, носки в стороны, чтобы не ударить по голове ловитора; становясь на плечи среднего, он смягчает свой приход неглубоким приседанием, держа корпус прямо и поднимая руки вверх. Ловитор, принимая верхнего на плечи, также пассивно приходит, делая неглубокое приседание с поднятыми вверх и разведенными по ширине плеч руками; поймав ноги верхнего (берясь кистями выше его икр), он плотно прижимает их к голове.

Примечания. Особое внимание следует обратить на две ошибки повтора, которые трудно исправить:

Нельзя делать приседание раньше прихода верхнего на плечи.

При коротком сальто верхнего следует подходить вперед, а не принимать верхнего, наклоняя корпус и голову вперед.

Заднее группированное сальто с четырех рук с приходом в четыре руки



Рис. 138

Исполнение. Верхний стоит на плечах среднего, средний отпускает руки от ног верхнего и берет его руками за руки нижнего, образуя решетку. Одновременно с темпом среднего верхний через его голову прыгает с его плеч на поднятую решетку, нижний и средний пассивно приходят и опускают руки, готовясь к броску. Одновременно с темпом бросающих, верхний, держа корпус прямо, взлетает вверх и делает заднее группированное сальто; разгруппировываясь, он приходит ногами снова на решетку (рис. 138).

Заднее группированное сальто на плечи

к среднему с рук нижнего (фус-сальто на плечи)

Описание бросков с фуса см. в главе III, упражнение «Заднее сальто с рук нижнего». Исполнение. Верхний идет по направлению к нижнему. Средний следует за ним и останавливается на расстоянии полутора-двух метров от нижнего. Верхний от броска

нижнего взлетает вверх, слегка отклоняя корпус назад, делает заднее группированное сальто и, разгруппировываясь, приходит ногами на плечи среднего (рис. 139).

Заднее группированное сальто с рук нижнего из положения стоя на его руках (купе)

Исходное положение. Нижний стоит на полу, расставив ноги по ширине плеч и слегка согнув их в коленях, ступни параллельны, согнутые руки соединены вместе захватом кистей большими пальцами (левая кисть ладонью вверх лежит на ладони правой) и прижаты к корпусу на уровне пояса, плечи развернуты, голова прямо, корпус слегка наклонен вперед.

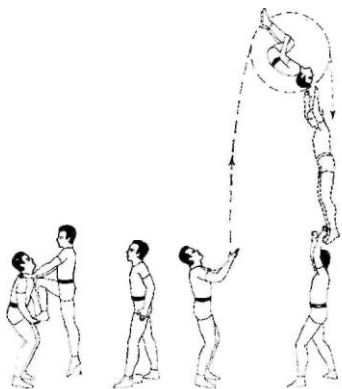


Рис. 139

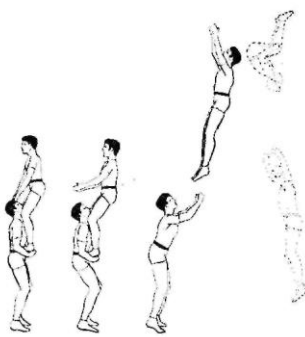


Рис. 140

Исполнение. Верхний, подойдя спереди к нижнему, берется за его плечи и ставит к нему на руки сначала одну, потом другую ногу, держа пятки вместе, а ступни на его предплечьях. Поставив ноги, он кладет кисти рук на лоб нижнего, ноги слегка сгибает и колени разводит в стороны, корпус и голову выпрямляет. Нижний, держа верхнего, делает темп и бросает его вверх (в броске участвуют ноги, руки и корпус бросающего). Верхний одновременно с движением нижнего вниз слегка приседает, немного отклоняя прямой корпус назад; одновременно с броском нижнего верхний отталкивается ногами от его рук и делает заднее группированное сальто на пол (рис. 140). Так же исполняется сальто на плечи стоящего сзади ловитора.

Заднее группированное сальто с плеч нижнего на плечи среднего

Исполнение. Верхний стоит на плечах нижнего, средний (ловитор) стоит сзади нижнего, приготовившись ловить верхнего. Верхний одновременно с темпом нижнего отталкивается от его плеч, слегка направляя корпус назад, взлетает вверх, делает заднее группированное сальто и, разгруппировываясь, приходит ногами на плечи ловитора (рис. 141). Придя на плечи ловитора, верхний делает заднее сальто с его плеч на пол. Это упражнение, т. е. заднее сальто с плеч нижнего на плечи среднего и затем на пол, в дальнейшем можно делать не задерживаясь на плечах ловитора, т. е. в темп. В таком случае ловитор, принимая верхнего к себе на плечи, пассивует его приход, слегка отклоняя корпус назад, без перехвата руками. Ловитор выбрасывает верхнего со своих плеч на следующее

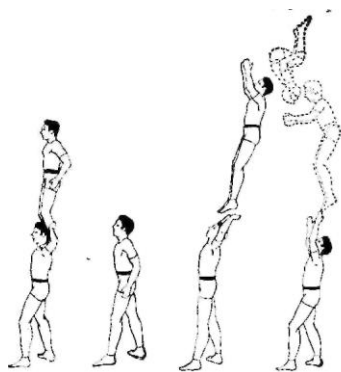


Рис. 141

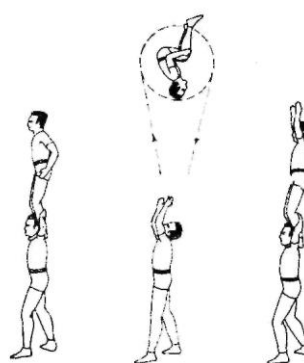


Рис. 142

сальто. Верхний, сделав сальто с плеч нижнего, приходя на плечи ловителя, пассирует свой приход, одновременно опуская руки, выпрямляясь, он отталкивается от плеч ловителя, выбрасывает руки вверх и делает следующее заднее сальто от плеч ловителя на пол.

Заднее группированное сальто с плеч на плечи нижнего

Исходное положение. Нижний стоит на полу, выставив вперед левую ногу, равномерно опираясь на обе ноги, и держит верхнего, стоящего на его плечах, захватом для броска с плеч.

Исполнение. По сигналу нижнего, одновременно с его темпом, верхний отталкивается от его плеч, взлетает вверх (не отклоняя корпус), делает заднее группированное сальто и, разгруппировываясь, приходит ногами обратно на плечи нижнего, пассируя свой приход. Нижний, выбросив верхнего, оставляет руки поднятыми, следит за его сальто и ловит его обратно к себе на плечи (рис.142).

Заднее группированное сальто с рук нижнего с приходом к нему же на плечи (с фуса)

Исполнение. Верхний, отталкиваясь правой ногой от рук бросающего его вверх нижнего, взлетает вверх над его головой, делает заднее группированное сальто и, разгруппировываясь, приходит к нему ногами на плечи. Нижний, выбросив верхнего, переставляет ноги (см. главу III, упражнение «Вход на плечи с фуса»), делает резкий поворот справа налево на 180° и, не опуская головы и рук, следя за отходом, круткой сальто и разгруппировкой верхнего, ловит его к себе на плечи (рис. 143).

Купе с колонны (четыре исполнителя)

Исходное положение. Нижний стоит, выставив вперед левую ногу, выпрямив корпус, подняв голову, и держит на плечах среднего (положение среднего указано в упражнении «Заднее группированное

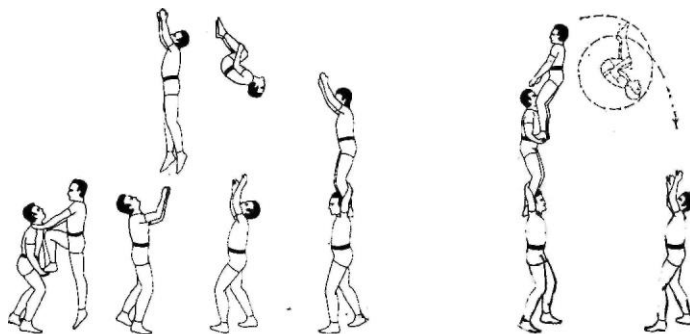


Рис. 143

Рис. 144

сальто с рук нижнего из положения стоя на его руках (купе)». Ловитор стоит спиной к нижнему на расстоянии 1—1/7 м, сложив руки для броска (с фуса).

Исполнение. Верхний подходит к ловитору, ставит одну ногу на его руки, отталкивается ею, с помощью броска ловителя взлетает вверх вперед и становится двумя ногами на руки среднего, стоящего на плечах нижнего. Нижний пассирует приход верхнего на колонну. Колонна устанавливается, и верхний принимает положение, необходимое для отхода на заднее сальто. Ловитор, выбросив верхнего, поворачивается лицом к колонне и становится на расстоянии 2 м от нее, приготовившись ловить верхнего на свои плечи. По сигналу нижнего, одновременно с его темпом (дающим общий темп для всей колонны), верхний отталкивается ногами от рук среднего вверх назад, делает заднее сальто и приходит на плечи ловителя (рис. 144).

Таким же образом исполняется сальто на колонну: ловитор бросает верхнего на колонну (на купе), становится на плечи второго нижнего (образуется вторая колонна) и, повернувшись лицом к первой колонне, ловит к себе на плечи верхнего, делающего заднее группированное сальто. Во время исполнения сальто на колонну второй нижний следит за круткой верхнего и, ориентируясь по его сальто, подводит под него ловителя, находящегося у него на плечах, пассируя приход верхнего на колонну; ловитор принимает

верхнего на свои плечи, захватывая руками его ноги, и пассивует вместе с нижним его приход (рис. 145). Ловя верхнего, он ни в коем случае не должен тянуться к нему или отклоняться за ним назад; это делает нижний, а средний должен держать корпус прямо; он может только слегка согнуть в коленях ноги, меняя упор, помогая этим нижнему подойти под верхнего. В исключительных случаях среднему разрешается тянуться за сальто самостоятельно,

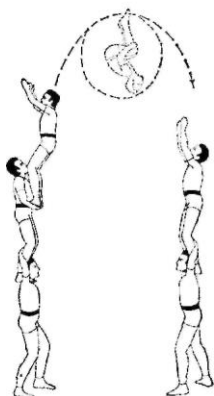


Рис. 145

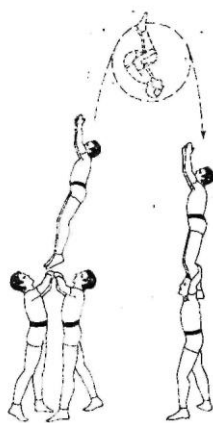


Рис. 146

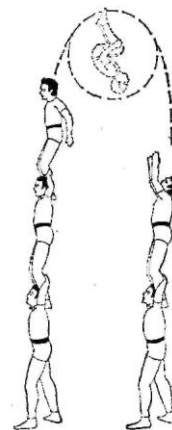


Рис. 147

т. е. не дожидаясь подхода нижнего. Например, когда сальто выполнено верхним неправильно — коротко и низко, — в этом случае ловитор подставляет свои плечи под ноги верхнего, делает глубокое приседание, но ни в коем случае не нагибает корпус вперед, а ждет в таком положении, пока нижний не подойдет под верхнего. Почувствовав твердый упор на плечах нижнего, ловитор выпрямляется в полный рост, держа на плечах верхнего.

Заднее группированное сальто с четырех рук на колонну

Исходное положение. Верхний стоит на решетке из четырех рук лицом к одному из бросающих. Сзади него на расстоянии 1/7— 2 м стоит колонна из двух человек.

Исполнение. Верхний одновременно с темпом бросающих отталкивается от их рук, взлетает вверх, направляя прямой корпус назад, делает заднее группированное сальто и, разгруппировываясь, приходит ногами на стоящую сзади колонну, на плечи к ловитору (рис. 146).

Заднее группированное сальто с одной колонны на другую и далее на плечи к стоящему сзади ловитору

Исходное положение. Строится колонна из трех человек; сзади нее на расстоянии 1 м 20 см — 1 м 50 см выстраивается вторая колонна из двух человек — нижнего и ловитора; сзади второй колонны на том же расстоянии находится еще один ловитор. Верхний, стоя на первой колонне, одновременно с общим темпом нижнего и среднего, делает заднее сальто па вторую колонну на плечи к ловитору (рис. 147). Придя на плечи, верхний с общего темпа второго нижнего и ловитора делает следующее заднее сальто на плечи стоящего сзади второго ловитора.

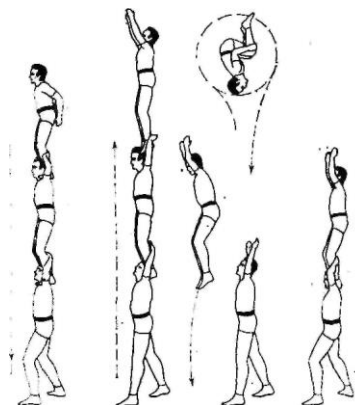


Рис. 148

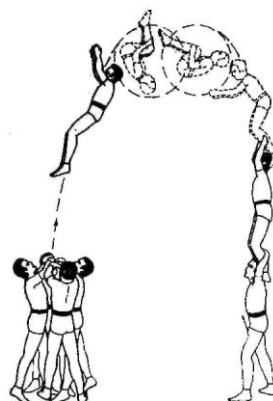


Рис. 149

Примечание. В последнем случае верхний исполняет сальто с большой высоты, поэтому он разгруппировывается намного раньше, чем в предыдущих случаях, и за счет имеющейся высоты докручивает сальто перед приходом на плечи к ловитору. Если он задержит группировку, то сальто будет перекрученным.

Выпрыжка в колонне

Исполнение. Строится колонна из трех человек. Средний и нижний делают общий темп; одновременно с движением вверх средний выбрасывает со своих плеч верхнего и, используя толчок своих ног от плеч нижнего, спрыгивает с его плеч вперед на пол. Верхний, оттолкнувшись от плеч среднего, взлетает вверх, выкручивает заднее сальто и, разгруппировываясь, приходит ногами на плечи нижнего. Нижний, после того как средний спрыгнул на пол, оставляет голову и руки поднятыми вверх, следит за выполнением сальто верхним и ловит его к себе на плечи, смягчая его приход приседанием (рис. 148).

Двойное сальто с восемью рук на колонну

(с «решетки»)

Исходное положение. Два бросающих делают решетку, два других бросающих подходят к ним с разных сторон и, соединяя свои руки под руками первых, делают вторую решетку. Все четверо приседают, и к ним на руки, на верхнюю решетку, становится верхний. За его спиной на расстоянии 2 м выстраивается колонна из двух человек.

Исполнение. Одновременно с общим темпом четырех бросающих (т. е. с восемью рук) верхний отталкивается прямыми ногами от их рук, слегка наклоня свой прямой корпус назад, взлетает вверх, резко подхватывая группировку, выкручивает двойное заднее сальто и, разгруппировываясь, приходит ногами на плечи ловителя, стоящего в колонне (рис. 149).

Глава IX

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ С ПОДКИДНОЙ ДОСКИ.

ПЛЕЧЕВАЯ АКРОБАТИКА С ПОДКИДНОЙ ДОСКИ

Отбивающий и его темп отбоя

При отбивании верхнего с подкидной доски на сальто создается впечатление, что самая легкая и незначительная роль в этом номере — это роль отбивающего. Но на самом деле, для того чтобы хорошо владеть отбоем, требуется длительная тренировка.

Хороший отбивающий ценится в номере так же высоко, как и любой другой участник этого номера. От точности и силы отбоя зависит чистота работы всей группы и даже безопасность верхнего.

Если ученик незнаком с техникой отбоя, то он от отбоя не сможет выполнить сальто; когда отбивающий бьет впервые, то при прикосновении ногами к доске он допускает незначительную паузу, а это значит, что бросок с доски и толчок в ноги верхнему приостановится и верхний не взлетит вверх. Таким образом, отбивающий в момент прикосновения ног к подкидной доске должен молниеносно дожать конец подкидной доски, тогда верхний свободно исполнит сальто. Ученик-отбивающий должен обратить серьезное внимание на это замечание.

Исполнение отбоя. Отбивающий стоит на тумбе прямо и, слегка приподняв голову, ждет сигнала верхнего. Верхний становится ногами на противоположный конец подкидной доски и подает условный сигнал (ладонями ударяет себя по бедрам). По сигналу рядом стоящего свободного партнера отбивающий делает неглубокое приседание, слегка наклоняя грудь вперед, отталкивается ногами от тумбы и прыгает вверх вперед с таким расчетом, чтобы носками ног прийти точно на конец подкидной доски. При соприкосновении ног с подкидной доской отбивающий слегка наклоняет грудь вперед, чтобы, дожимая подкидную доску до земли, остаться на ее конце. Если же грудь будет сильно наклонена вперед, то в момент дожима отбивающий не устоит на конце доски (его сильно выбросит вперед, так как его вес будет использован неполностью), и верхний получит слабый отбой. Также не рекомендуется во время прыжка с тумбы сгибать в коленях ноги и прогибать поясницу, так как в момент дожима подкидная доска уходит вниз, отчего прогиб поясницы увеличивается, и отбивающий может получить растяжение в пояснице.

В тот момент, когда отбивающий носками ног касается подкидной доски, он должен с силой ударить ногами доску, не допустив абсолютно никакой паузы, и сильно всем своим весом дожать конец подкидной доски до пола, слегка сгибая ноги в коленях. Дожав конец доски до пола, отбивающий выпрямляет ноги (*рис. 150*).

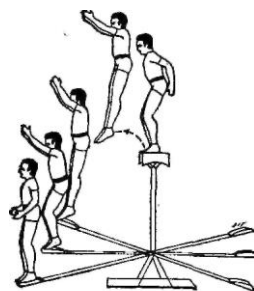


Рис. 150

Отбивание верхнего с подкидной доски двумя отбивающими одновременно

Для исполнения с подкидной доски высоких сальто, особенно на шесты, силы отбоя одного отбивающего будет недостаточно. Поэтому вводят второго отбивающего.

Исполнение. Стоя рядом и обхватив руками друг друга за талию, отбивающие ждут сигнала, по которому оба делают неглубокое приседание, отталкиваются ногами от тумбы и прыгают вверх вперед с таким расчетом, чтобы носками ног прийти точно на конец подкидной доски; во время прыжка и приземления на подкидную доску отбивающие держатся вместе, слегка наклонив грудь вперед, выпрямив ноги, оттянув носки вниз. Опускаясь на подкидную доску, оба отбивающих одновременно резко и сильно бьют конец доски ногами и дожимают его всем своим весом до пола.

Темп отхода верхнего с подкидной доски

Главное для верхнего в плечевой акробатике с подкидной доской — правильный темп отхода с подкидной доски.

Пока не будет хорошо изучен и освоен темп отхода с подкидной доски, сальто исполнять не рекомендуется.

Исполнение. На тумбу подкидной доски поднимается отбивающий, на другой конец подкидной доски становится верхний; сначала он ставит левую ногу в левый угол подкидной доски, правую — в правый угол. Ступни — почти параллельны (ноги должны быть слегка согнуты и колени разведены в стороны), носки и пятки не поднимаются с подкидной доски вверх как во время стояния на подкидной доске, так и во время отхода на прыжок. Верхний все время должен пальцами и мышцами подъема ног нажимать на подкидную доску, не отрывая пяток от доски; спина верхнего должна быть выпрямлена, грудь совсем незначительно наклонена вперед, голова прямо, руки опущены по швам. Приготовившись к отходу, верхний подает условный сигнал. Отбивающий по сигналу прыгает с тумбы подкидной доски вверх вперед с таким расчетом, чтобы носками прийти точно на конец доски. В первые секунды, когда отбивающий прыгнул с тумбы вверх и пролетел в воздухе сверху вниз 20—30 см, верхний — в исходном положении. Когда отбивающий пролетает вниз еще 20—30 см, верхний делает резкое, но не глубокое приседание. В последние доли секунды, когда ноги отбивающего почти касаются доски и должен последовать удар, верхний быстро выпрямляется, не прогибаясь в пояснице, руки поднимает вверх; получив толчок в ноги, верхний отклоняется назад и принимает всю силу толчка-броска подкидной доски.

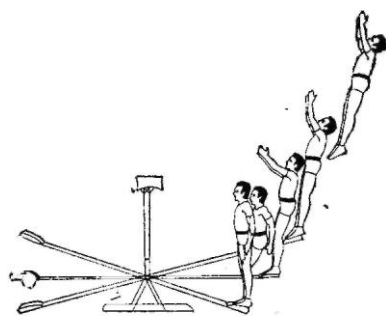


Рис. 151

Получив толчок в ноги, верхний взлетает вверх назад. Руки подняты вверх, голова слегка откинута назад так, чтобы верхний во время взлета вверх мог видеть кисти своих рук; носки оттянуты вниз (рис. 151).

Примечание. Если верхний не успеет вовремя отклонить свой корпус, то сальто будет сделано над доской, т. е. короткое (стрекассированное); если верхний не нажмет прямыми ногами на доску в момент ее прогиба, то он не получит силы толчка подкидной доски и ему не хватит инерции на крутку сальто, а у отбивающего будет болезненное ощущение в пояснице, так как он отбил пустую доску; если верхний сразу не освоит отхода с доски в длину назад (так называемый пассаж), то это может отрицательно отразиться на его дальнейшей тренировке; если верхний отошел с доски преждевременно (рано отклонил корпус назад), то сальто будет низким, перекрученным, отбивающий не застанет верхнего на подкидной доске, и вся сила отбоя уйдет впустую.

Прыжки с подкидной доски

Акробатические прыжки: заднее группированное сальто, сальто планш, сальто-пируэт курбет в стойку, полфлик-фляка, двойные сальто и т. п. были описаны в предыдущих главах, поэтому в главе «Акробатические прыжки с подкидной доской» они будут изложены схематично, так как техническое исполнение и положение корпуса верхнего в воздухе в процессе крутки сальто такие же, как в сольном акробатическом прыжке. В акробатике с подкидной доской увеличивается только высота прыжка и, самое главное, должен быть хорошо изучен и освоен отход с подкидной доски.

В данной главе описаны сальто с подкидной доски на пол, на плечи, на колонну и на шесты. Еще не освоив двойные и тройные сальто на пол, можно разучивать сальто с подкидной доски на колонну или на шесты. Хорошо усвоить с подкидной доски двойное или тройное заднее сальто на пол намного сложнее и труднее, чем, например, исполнить заднее сальто на колонну.

Тренировка всех акробатических прыжков с подкидной доски проводится на двойной подвесной лонже. После полного освоения сальто выполняется с опытным страховщиком.

Заднее группированное сальто с подкидной доски

Исполнение. Отбивающий и верхний принимают нужное исходное положение, после чего верхний руками подает условный сигнал, свободный партнер также подает сигнал, отбивающий с тумбы прыгает на конец подкидной доски, с силой отбивает и дожмает подкидную доску. Верхний, немного не долетая до мертвой точки, группируется, исполняет заднее группированное сальто. Когда верхний исполнил в воздухе полсальто, т. е. когда он находится в воздухе вниз головой, он должен хорошо видеть землю; не докручивая полностью заднее сальто, он резко разгруппировывается, останавливая этим дальнейшую крутку корпуса, и докручивает сальто за счет имеющейся высоты (рис. 152).

Примечание. В момент группировки верхний ни в коем случае не подтягивает грудь и голову к коленям.

Хорошо освоив заднее группированное сальто на пол, можно приступить к тренировке его исполнения на плечи ловитора.

Исполнение. Ловитор становится на расстоянии 2—3 м от конца подкидной доски и вместе с отбивающим и верхним, занявшими свои места, принимает исходное положение. Верхний подает сигнал, за ним — ловитор. Отбивающий прыгает с тумбы и отбивает верхнего. Верхний выкручивает сальто, разгруппировывается и

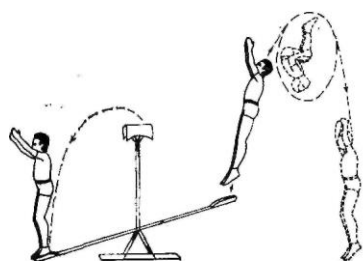


Рис. 152

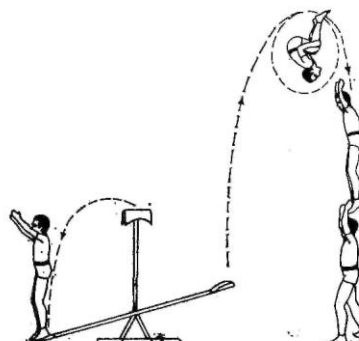


Рис. 153

приходит на плечи к ловитору, который внимательно следит за вращением корпуса верхнего, его ногами и принимает его на свои плечи (рис. 153).

Сальто планш с подкидной доски прогнувшись

Исполнение. Отбивающий и верхний на подкидной доске принимают исходное положение. По сигналу отбивающий прыгает на конец подкидной доски, верхний взлетает вверх назад, достигая предельной высоты, руки, поднятые вверх, резко сгибает в локтях, прижимает их к груди, резко и сильно прогибается в пояснице; прямые ноги верхнего плотно соединены, носки оттянуты вниз.

Начав крутку сальто, верхний останавливает ее, резко выбрасывая свои руки вверх; сальто докручивается за счет имеющейся высоты. Освоив сальто планш с приходом на пол, можно перейти к тренировке его с приходом на плечи ловитора.

Верхний при исполнении данного сальто во время крутки не додерживает до конца свой корпус в прогнутом положении; перед приходом на плечи ловитора, докручивая сальто, он подает ему ноги движением, аналогичным движению первой половины курбета (рис. 154).

Сальто с подкидной доски с поворотом на 360° (пируэт-сальто)

Исполнение. Верхний взлетает вверх назад; как только корпус начинает переворачиваться назад, он руками, головой и плечами резко поворачивает корпус на 360° справа налево. Таким образом, вращение сальто и пируэта происходит в одно и то же время.

Для остановки дальнейшего вращения корпуса верхний резко выбрасывает руки вверх и докручивает сальто за счет высоты, приходя на пол с поднятыми вверх руками.

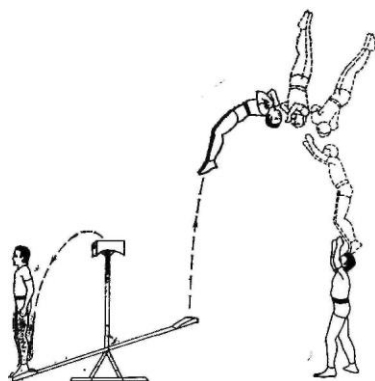


Рис. 154

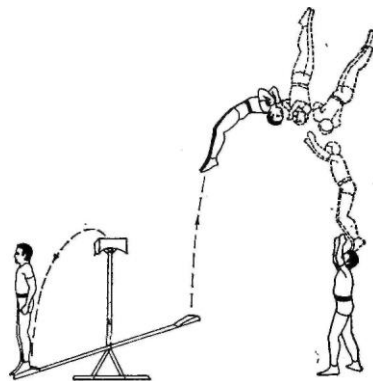


Рис. 155

При исполнении сальто-пируэта с приходом на плечи ловитора, которое также тренируется после освоения его с приходом на пол, верхний во время крутки сальто делает такое же движение, как в сальто планш, снимая ноги курбетом, и приходит на плечи ловитора (рис. 155).

Двойное заднее сальто с подкидной доски

Исполнение. Отходя с подкидной доски, верхний до конца использует силу толчка доски, направляет свой корпус и руки слегка назад. Не долетая до абсолютно мертвой точки, верхний резко группирует ноги в широкую плотную группировку, продолжая подтягивать колени к груди, от этого происходит резкое вращение корпуса.

На втором сальто верхний разгруппировывает ноги чуть раньше, руки выбрасывает резко вверх, что приостанавливает дальнейшую крутку корпуса, и за счет имеющейся высоты докручивает второе сальто.

Примечание. Верхний должен помнить основное правило: если выполняется заднее сальто, то при группировке колени подтягиваются к груди.

Если же выполняется переднее сальто, то голова и грудь резко пригибаются к коленям. При исполнении сальто с подкидной доски на пол верхний должен прийти на пол от конца подкидной доски на расстояние не менее 2—3 м.

Если верхний с подкидной доски взлетел вверх до абсолютно мертвой точки, не сделав группировки, то какую бы он после ни брал группировку, он будет вращаться в воздухе медленно, так как он опоздал использовать первоначально полученную им инерцию от толчка подкидной доски.

Освоив двойное сальто с приходом на пол, можно приступить к тренировке его на плечи ловитора. За исключением высоты, которая должна быть значительно больше, чем при двойном сальто с приходом на пол, при исполнении двойного сальто на плечи ловитора ничего не меняется (рис. 156).

Полкурбета с подкидной доски в кисти к ловитору

Исходное положение. Ловитор стоит на расстоянии 1 м от конца подкидной доски. Верхний и отбивающий занимают свои места.

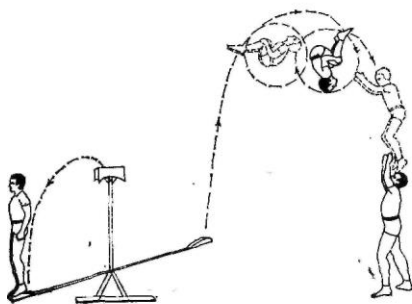


Рис. 156

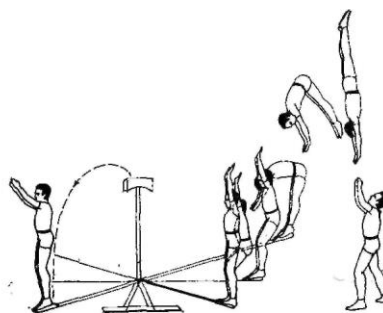


Рис. 157

Исполнение. По сигналу верхнего и ловитора отбивающий прыгает на доску, и верхний, отходя с доски чуть раньше обычного (для облегчения выполнения курбета), слегка отклоняя прямой корпус назад, делает полкурбета, взлетает над головой ловитора, подает прямые руки вниз и приходит в кисти ловитора в положение стойки на кистях. Ловитор следит за прыжком верхнего и его руками. Подняв руки, он принимает верхнего в стойку, а затем, сгибая руки, прижимая их к груди и одновременно слегка приседая, он смягчает его приход (рис. 157).

С подкидной доски полфлик-фляка в кисти к ловитору

Верхний, отбивающий и ловитор принимают исходное положение.

Исполнение. Верхний, взяв направление слегка назад, держа корпус прямым, взлетает вверх, поднимает руки и голову, затем, прогибаясь в пояснице, оставляя ноги вытянутыми, делает полпереворота назад и подает прямые руки ловитору. Ловитор, следя за верхним, поднимает свои руки, ловит его кисти и пассирует его приход. Корпус верхнего благодаря пассировке ловитора принимает вертикальное положение. Приняв верхнего, ловитор отжимает его в стойке на прямые руки (рис. 158).

Заднее группированное сальто с подкидной доски на колонну из двух человек

Исходное положение. На расстоянии 2—3 м от конца подкидной доски выстраивается колонна из двух человек.

Исполнение. По сигналу верхнего, а затем ловитора отбивающий прыгает на доску, верхний, взяв направление вверх назад, отделившись от доски, старается затянуть свой прыжок и, только пролетев высоту колонны, группируясь, делает заднее сальто, немного не докручивая его; затем он разгруппировывается и приходит ногами на плечи ловитора.

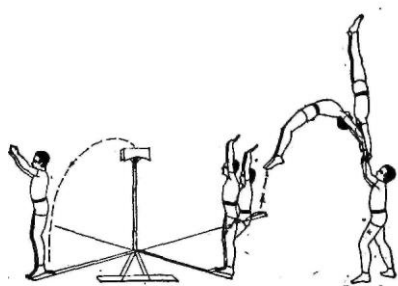


Рис. 158

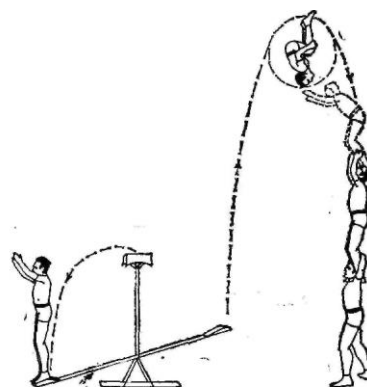


Рис. 159

Нижний, держащий колонну, не стоит на месте в ожидании прихода верхнего на колонну, а, следя за его прыжком, подходит с ловитора под верхнего и пассирует его приход (рис. 159).

Заднее группированное сальто с подкидной доски на колонну из трех человек

Исходное положение. На том же расстоянии от подкидной доски выстраивается колонна из трех человек: нижнего, среднего и ловитора.

Исполнение. Верхний делает заднее группированное сальто так же, как и на колонну из двух человек, только при более сильном отбое, а отсюда — при более высоком прыжке (рис. 160).

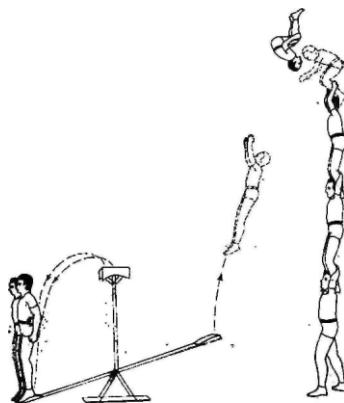


Рис. 160

Двойное сальто на пол с подкидной доски с поворотом на 360° (пируэт — двойное сальто)

Исполнение. Верхний, отходя с доски, берет направление вверх назад; в начале вращения корпуса он делает резкий поворот справа налево на 360°. Перекручивая первое сальто (с пируэтом), приобретая инерцию на второе сальто (подтягивая колени к груди), он резко группируется, облегчая выполнение второго, группированного сальто.

Итак, верхний выполняет одно за другим сальто-пируэт и группированное сальто. Разгруппировываясь на втором сальто раньше, докручивая его за счет имеющейся высоты, верхний приходит на пол на ноги с поднятыми вверх руками (рис. 161).

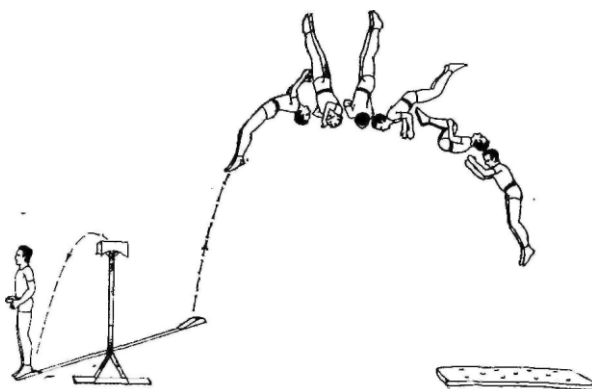


Рис. 161

Тройное заднее группированное сальто с подкидной доски на пол

Исполнение. При отходе с доски верхний до конца использует силу ее толчка, направляя свой корпус вверх в длину назад, и группируется немного раньше, чем на двойное сальто (отчего происходит резкое и длительное вращение корпуса в воздухе).

Первое сальто верхний исполняет, не долетая до верхней точки, второе — в верхней точке, третье — ниже верхней точки. Крутка всех трех сальто должна быть непрерывной и одинаково резкой. Не докручивая полностью третьего сальто, верхний останавливает дальнейшее вращение, резко разгруппировываясь, и приходит на пол на ноги с прямым корпусом и поднятыми вверх руками (рис. 162).

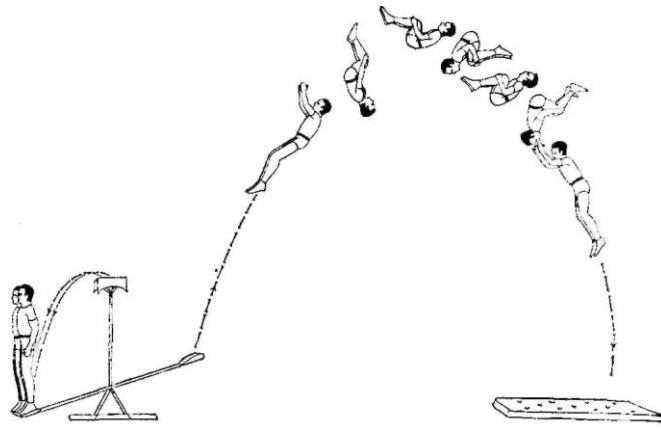


Рис. 162

Примечание. Двойное сальто с поворотом на 360° и тройное сальто являются очень сложными упражнениями. Трудность их исполнения заключается не в крутке корпуса, а в хорошей ориентировке исполнителя в воздухе, когда он может свободно увеличить или прекратить вращение своего корпуса.

Советские мастера акробатики достигли в этой области ряда рекордных результатов: артист В. Довейко исполняет с подкидной доски тройное заднее сальто с поворотом на 360° ; артист Е. Самолетов исполняет с подкидной доски четверное заднее группированное сальто на пол.

Акробатические прыжки с подкидной доски на шесты. Балансирование поясного шеста

Чтобы приступить к разучиванию и исполнению акробатических прыжков с подкидной доски на поясной шест, нижний должен в совершенстве владеть балансом этого шеста; средний — хорошо освоить влезание на поясной шест и спуск с него.

Для балансирования поясного шеста со средним нижний надевает на плечи металлический пояс, затем вставляет шест в трубку-втулку металлического пояса; правой рукой обхватывает шест на высоте своего подбородка, левой рукой обхватывает шест выше своей головы на 5—10 см; левую ногу выставляет вперед для упора, держа спину прямой, голову приподнятой. Таким образом, нижний принял исходное положение.

Затем свободный партнер берет на плечи среднего, подходит с ним к нижнему и становится за его спиной на расстоянии полной ступни. Нижний слегка наклоняет шест вперед, и средний крепко обхватывает руками крайнюю пластинку рогатки поясного шеста (если шест очень длинный, то средний берется руками за стальной стержень). Свободный партнер, держащий на своих плечах среднего, подает сигнал, и средний одновременно с темпом партнера отталкивается ногами от его плеч, прыгает вверх на шест, подтягивается руками к рогатке поясного шеста, ногами обхватывает шест, зажимом ног упирается в него и силой подтягивается вверх.

Не отрывая ног от шеста, средний влезает к рогатке, сгибает правую ногу и ставит ее коленом на стальной стержень, берется руками за вторую пластинку рогатки, затем сгибает левую ногу, заносит ее влево, вставляя в рогатку, и становится левой ногой на стальной стержень; перенося вес на левую ногу, средний выпрямляет правую и становится ею на другой конец стального стержня; затем он отпускает руки от рогатки и выпрямляется, слегка согнув ноги, выпрямив спину, приподняв грудь и плотно соединив пятки. Стальной стержень должен находиться посередине ступней. В таком положении средний стоит на шесте под балансом нижнего. Нижний отпускает руки от шеста и держит среднего под балансом на шесте без помощи рук.

Чтобы освоить баланс, нижнему полезно делать резкие повороты в разные стороны, резкие наклоны шеста со средним в стороны, назад, вперед, при которых нижний быстро подбегает под среднего и вновь схватывает упущенный баланс.

Только благодаря ежедневной систематической тренировке нижний может достигнуть полного совершенства в балансе поясного шеста. После этого можно приступить к разучиванию и исполнению акробатических прыжков с подкидной доски на поясной шест на

плечи или в руки к среднему. Сход с шеста верхнего и среднего выполняется следующим образом: средний, находясь на поясном шесте у нижнего, с подкидной доски ловит верхнего, делающего сальто к нему на плечи.

Зафиксировав трюк, делая неглубокое приседание, верхний подает свои руки среднему, который на прямых руках слегка провожает верхнего вперед и затем, сгибая руки, спускает верхнего вниз на пол, свободный партнер пассивно прыжок верхнего на пол.

После схода верхнего нижний подает сигнал, средний нагибается вперед, берется руками за переднюю пластинку рогатки, вынимая правую ногу из рогатки, заносит ее назад, перенося на левую ногу весь вес. В таком положении нижний наклоняет среднего на поясном шесте в левую сторону, средний стоит на шесте до тех пор, пока шест не будет находиться на расстоянии 2—3 м от земли. Как только шест наклонится до указанной высоты, средний левой ногой резко отталкивается от стального стержня (его корпус в воздухе принимает вертикальное положение) и прыгает с шеста на пол.

Балансирование ручного шеста

Нижний поднимает ручной шест вертикально над собой, просовывает правую руку в рогатку шеста, кистью правой руки крепко зажимает поперечную пластинку ручной рогатки. Нижнее основание ручной рогатки плотно ложится на правое плечо нижнего, верхнюю часть шеста он слегка наклоняет влево, отчего его левое плечо наклоняется. Найдя точку баланса, он отставляет левую ногу вперед для упора, не прогибаясь и не отклоняя корпуса назад. Голова его приподнята вверх, кисть левой руки упирается в левое бедро. Таким образом, нижний принял исходное положение.

Свободный партнер подает среднего, который влезает наверх и становится в рогатку. После того как нижний овладел балансом ручного шеста, можно приступить к тренировке акробатических прыжков с подкидной доски на ручной шест на плечи к среднему.

Балансирование ручной рогатки

Положение корпуса нижнего при балансировании ручной рогатки такое же, как и при балансировании ручного шеста. Но так как ручная рогатка намного короче шеста, то баланс усложняется.

Свободный партнер подает среднего. Нижний, не сходя с места, держит среднего под балансом. После того как нижний освоил балансирование ручной рогатки, следует приступить к тренировке акробатических прыжков с подкидной доски на плечи среднего.

Примечание. В балансировании ручного шеста и ручной рогатки в основном участвует правое плечо нижнего; правая рука нижнего только подводит шест или рогатку под точку баланса. Таким образом, вес находящихся на ручном шесте партнеров целиком приходится на правое плечо нижнего.

Балансирование лобового шеста

Приступая к тренировке баланса лобового шеста, нижний с самого начала должен обратить внимание на правильное положение корпуса, головы, шеи, плеч и рук.

Для балансирования лобового шеста нижний выставляет для упора левую ногу вперед, выпрямив спину, развернув плечи, приподняв грудь, слегка приподняв голову и положив кисти рук на бедра. С этого положения нижний берет лобовой шест, не сходя с места, поднимает его и держит в руках ниже груди. Не меняя первоначального положения корпуса, нижний подает голову вперед (но не опускает вниз), одновременно оттягивая плечи назад (соединяя лопатки), затем, приподняв плечи, он отклоняет голову назад, касаясь затылочной частью трапециевидных мышц. В таком положении нижний поднимает лобовой шест и ставит его себе на лоб; незначительная часть лобового мундштука накрывает волосы нижнего, большая часть мундштука находится на его лбу.

Установив шест на лбу, нижний отпускает от него руки, разводит их в стороны на уровень плеч и под балансом держит шест на лбу, не изменяя своего положения.

Балансируя шестом, нижний должен смотреть вверх на конец шеста. Усвоив баланс шестом, нижний переходит к балансированию лобового шеста с верхним, беря вначале на шест партнера легкого веса.

Влезание на шест. Нижний под балансом держит на лбу шест; свободный партнер подносит на плечах верхнего к шесту сзади нижнего, останавливаясь от него на расстоянии полной ступни.

Нижний слегка наклоняет шест вперед, крепко обхватывая правой рукой основание мундштука, и прижимает шест к голове. В этот момент верхний, стоя на плечах свободного партнера, поднимается на носки, протягивает руки вверх вперед, крепко обхватывает ими шест, плавно снимает ноги с плеч и также обхватывает ими шест. Затем верхний, подтягиваясь на руках, группируя ноги и опираясь на них, попеременными перехватами рук и ног влезает на конец шеста и становится ногами на рогатку.

Самым трудным в балансировании лобового шеста является переход верхнего с плеч на шест и первые два-три его перехвата по шесту. В этот момент нижний должен быстро подбегать под верхнего, удерживая под балансом шест на одном месте. Для облегчения влезания верхнего по шесту нижний, приседая и выпрямляя ноги, подталкивает шест вверх в тот момент, когда верхний подтягивается на руках с перехватом.

Тренируясь в балансе шеста с верхним, нижний постепенно увеличивает выдержку с 30—40 секунд до 3—4 минут. Выработав баланс и выдержку, нижний берет на шест верхнего большего веса, увеличивая в дальнейшем количество партнеров на шесте до двух-трех. Когда же нижний достиг совершенства в балансировании лобового шеста и привык свободно держать одновременно двух-трех человек, он может с полной уверенностью принимать верхнего с подкидной доски на плечи к ловитору, стоящему у него на лобовом шесте.

Заднее группированное сальто с подкидной доски на поясной шест к ловитору на плечи

Нижний надевает на плечи металлический пояс, берет шест, вставляет его в пояс, становится от конца подкидной доски на расстоянии 2—3 ж.

Свободный партнер берет себе на плечи ловитора, подносит его к шесту; ловитор влезает на шест, становится ногами в рогатку и выпрямляется во весь рост. Таким образом, нижний и средний приняли исходное положение для приема верхнего с подкидной доски.

Два отбивающих влезает на тумбу подкидной доски, поворачиваются спиной к верхнему и принимают исходное положение для прыжка на доску. На другой конец подкидной доски становится верхний, подает условный сигнал. Ловитор, стоящий на поясном шесте, также подает сигнал, отбивающие прыгают на конец подкидной доски и отбивают верхнего. Верхний, до конца используя силу броска подкидной доски, пролетает высоту шеста и ловитора и приблизительно на высоте 1 м от головы ловитора, резко группируясь, исполняет заднее сальто.

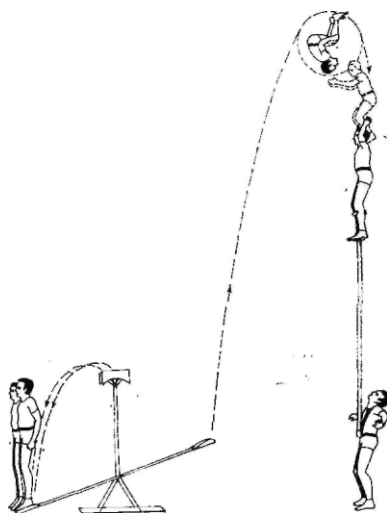


Рис. 163

Ловитор следит за ногами верхнего и ловит его к себе на плечи, смягчая приход верхнего небольшим приседанием, нижний также смягчает приход верхнего приседанием и быстро снова находит точку баланса (*рис. 163*),

Примечание. Во время отхода верхнего с подкидной доски нижний держит поясной шест с ловителем все время на переднем упоре, т. е. нижний незначительно наклоняет шест вперед, но не сходит с места; это помогает ему быстрее подойти вперед или в сторону под верхнего.

Если верхний сделал короткое сальто, ловитор тянется за ним вперед, ловит его на плечи, не наклоняя корпуса, силой удерживая верхнего, и ждет, когда нижний подбежит под точку баланса; после этого ловитор выпрямляется и держит на своих плечах верхнего. Ловитор в балансе поясного шеста не помогает нижнему. При приеме верхнего на плечи ловитор, стоящий на поясном шесте, должен держать пятки вместе.

Исполнение верхним заднего группированного сальто, двойного сальто, полукурбета в стойку, полфлик-фляка в стойку, на плечи и в руки ловитора, стоящего на шесте, балансируемом нижним, аналогично описанным выше отходам верхнего с доски на колонну из 2—3 человек. Основная сложность исполнения упражнений с шестами приходится на долю нижнего, демонстрирующего силу, глазомер и искусство баланса. Поэтому остановимся на описании нескольких индивидуальных рекордных достижений в области акробатических прыжков с подкидной доски на балансируемые нижним различные виды шестов.

Заднее группированное сальто с подкидной доски на лобовой шест к ловитору на плечи

На расстоянии 2—3 м от подкидной доски выстраивается колонна из трех человек, верхним в этой колонне является ловитор. Нижний берет шест, подходит к колонне, поворачивается к ней спиной, ставит шест на лоб и принимает ловитора с колонны на шест. Два отбивающих и верхний принимают на подкидной доске исходное положение. По сигналам верхнего и ловитора отбивающие прыгают на конец доски и отбивают верхнего, который, взлетая выше ловитора, делает заднее группированное сальто, разгруппировывается и приходит на плечи к ловитору.

В тот момент, когда верхний приходит на шест, на плечи к ловитору, нижний сильно прижимает правой рукой мундштук шеста

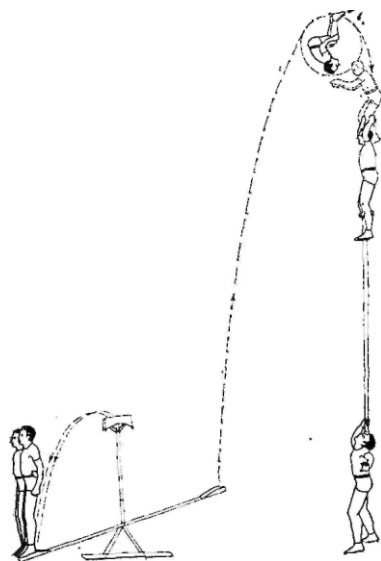


Рис. 164

к своему лбу и смягчает вместе с ловителем приход верхнего на шест (*рис. 164*). Высшим достижением в этой области является заднее группированное сальто с подкидной доски на плечи ловитора, стоящего на зубном шесте, балансируемом нижним.

Подкидная доска и ее устройство

Подкидная доска состоит из шестнадцати основных деталей (рис.165). Для ее изготовления требуются следующим материалы.

Из твердого дерева (бук, дуб, карагач) вытачиваются на станке или выстругиваются рубанком шесть деревянных брусков длиной 2 м 80 см, шириной 6 см, толщиной: середина бруска — 3 см, концы — 2 см.

Все шесть брусков располагают в ряд с интервалами в 1 см, концы брусков скрепляют фанерной доской, толщиной у концов брусков 5 см (в другую сторону своего конца она постепенно стачивается до 2 см), длиной 37 см, шириной 41 см; бруски прикрепляются к доске болтиками. На фанерной доске и брусках буравом просверливают шесть отверстий, соответствующих размеру болтиков; отверстия на доске должны быть расположены в шахматном порядке; если же отверстия будут просверлены по одной прямой линии, то при отбое верхнего бруска в этом месте могут лопнуть. В отверстия пропускают болтики диаметром 10 мм, длиной 9 см; головки болтиков имеют шляпкообразную форму, середина головки болта имеет неглубокое узкое продольное углубление; при закручивании болта на гайку в это углубление вставляют стамеску, иначе головка болтика будет прокручиваться и не даст возможности плотно скрепить бруски. При помощи гаечного ключа оба конца брусков плотно прикручивают болтами к фанерной доске. Таким образом, получается подкидная доска, состоящая из шести деревянных брусков. Чтобы подкидная доска была прочной и давала высокий бросок верхнему, под деревянные бруски подкидной доски подкладывают шесть стальных пластинок длиной 1 м 20 см, толщиной 6 мм, шириной 6 см; пластинки кладут на бруски с нижней стороны, расположив строго посередине подкидной доски; на стальные пластинки накладывают шесть коротких деревянных брусочков длиной 90 см, шириной 6 см, толщиной 3 см. На эти брусочки кладут стальную ось длиной 42 см, шириной 3 см, толщиной 3 см; ось продольно-квадратной формы,

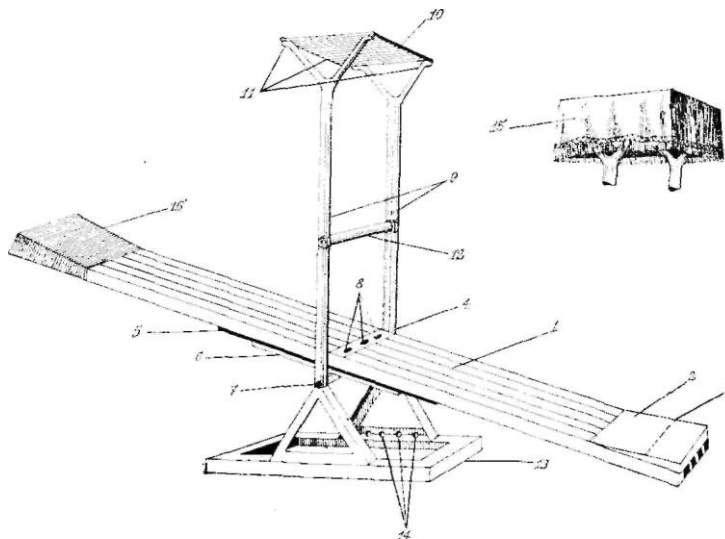


Рис. 165

оба конца оси имеют круглые концы длиной 6 см, диаметром 20 мм. Ось имеет три отверстия диаметром 10 мм, расположенные на расстоянии 14 см друг от друга. Сверху подкидной доски накладывают металлическую скобу длиной 41 см, толщиной 6 мм, шириной 8 см, концы которой загнуты вниз на 20 мм; в скобе также просверливают три отверстия диаметром 10 мм и в отверстия скобы и оси пропускают три болта длиной 11 см, диаметром 9 мм. Гайки и головки болтов имеют квадратную форму. Болты пропускают в скобу между брусками, стальными пластинками и брусочками в ось и крепко закручивают, чтобы стальные пластинки были зажаты наглухо.

Металлическая тумба, куда вставляется подкидная доска, устроена следующим образом: берутся две водопроводные трубы диаметром 1,27 см, длиной 1 м 46 см; к верхнему концу каждой трубы автогеном приваривают по две пластинки углового железа, верхние концы пластинок направлены в разные стороны, образуя угольник, длина пластинок 9 см, ширина 20 мм, толщина 11 мм; расстояние между верхними концами пластинок 30 см, концы пластинок загнуты под тупым углом в разные стороны, длина каждого загиба

3 см. Таким образом, две трубы имеют 4 загиба, и в каждом загибе имеется отверстие, в которое пропускают болт диаметром 9 мм, длиной 5 см; головки болтов также имеют шляпкообразную форму. На эти угольники накладывают фанерную доску длиной 33 см, шириной 47 см, толщиной 15 мм и прикручивают ее к верхней части тумбы четырьмя болтами. К нижним концам труб приваривают угольники из углового железа, которые имеют плоские стороны. В нижней части угольника, которая имеет длину 45 см, ширину 30 мм, толщину 6 мм, с правой и с левой стороны просверливают по 2 отверстия, в которые сверху вниз пропускают болты с квадратными головками диаметром 10 мм, длиной 40 мм.

Нижние концы труб прикручиваются четырьмя болтами к металлической раме, изготовленной из углового железа длиной 1 м 16 см, шириной 58 см, высотой 47 мм, толщиной стенок 6 мм. Рама ставится на пол реберной стороной вниз, верхняя сторона рамы имеет плоскую продольную стенку шириной 47 мм. На самой середине рамы с правой и левой стороны имеются по четыре отверстия.

На раму ставят угольники, приваренные к трубам, пропускают болты в отверстия угольников и рамы и закручивают их на гайки, т. е. рама плотно прикручивается к трубам. В трубах на расстоянии 35 см имеется по одному отверстию, в которое вставляют ось подкидной доски. На расстоянии 48 см от первого отверстия в трубах имеется еще по одному отверстию, в которое пропускается контрболт диаметром 15 мм, длиной 56 см. На контрболте имеется по две гайки: одна — с внутренней стороны трубы, другая — с внешней. Контрболт плотно закручивается гайками, стягивая трубы.

На брусья накладывают металлическую скобу (4), в отверстия скобы пропускают три болта (8), после чего доску перевертывают на обратную сторону, концы подкидной доски кладут на два стула, затем на брусья подкидной доски раскладывают стальные пластинки (5), на стальные пластинки раскладывают деревянные брусочки (6), на деревянные брусочки кладут металлическую ось (7), в отверстия оси пропускают три болта, которые плотно закручивают гайками. Таким образом, мы собрали подкидную доску.

Затем начинаем собирать тумбу-пьедестал в следующем порядке: берем одну трубу и на четыре болта прикручиваем ее к раме (13); в нижнее отверстие трубы вставляем один конец оси (7), в другое отверстие трубы, которое находится выше этого отверстия, вставляем контрболт (12) и прикручиваем его плотно к трубе. После этого прикрученную к раме трубу кладем на пол, вместе с подкидной доской, затем берем вторую трубу и нижнее отверстие трубы надеваем на ось; второе отверстие трубы надевается на контрболт, который гайками плотно закручивается. Нижняя часть трубы прикручивается к раме четырьмя болтами.

После этого тумба снова поднимается в вертикальное положение, на верхний конец трубы на угольники прикручивается на болтики фанерная доска, с которой прыгает отбивающий. Тумба и подкидная доска окрашиваются какой-либо краской, на тумбу надевается матерчатый чехол, концы подкидной доски обиваются ковриками для предохранения ног от скольжения.

Разборка подкидной доски происходит в следующем порядке: откручивают болтики, скрепляющие фанерную доску с тумбой; фанерную доску вместе с болтиками вынимают из отверстий верхних угольников; с правой и левой стороны контрболта откручивают две гайки; две трубы вместе с подкидной доской кладут на пол; от рамы откручивают трубу и снимают ее с оси и с контрболта; из отверстий второй трубы вынимают подкидную доску и контрболт, затем откручивают раму от второй трубы. Брусочки подкидной доски, металлическая скоба, стальные пластинки и деревянные брусочки остаются скрепленными болтами с осью.

Примечание. Для скрепления стальных и коротких брусков изготовляют еще четыре скобы, которые прикручивают болтами посередине доски с двух сторон; они должны стягивать стальные пластинки, но плотно болтами не прикручиваются, иначе доска будет очень тугой и броски будут низкими.

Детали подкидной доски

Шесть боковых брусьев.

Две фанерные дощечки (планки).

Болтики (12), скрепляющие дощечки (планки) с брусьями.

Металлическая скоба.

Шесть пластинок (стальных).

Шесть деревянных коротких брусочков.

Стальная ось.

Три болта, скрепляющие скобы, бруски, стальные пластинки, деревянные брусочки и ось.

Две металлические трубы.

Фанерная доска, на которой стоит отбивающий.

Болтики (4), скрепляющие фанерную доску с тумбой.

Контрболт с четырьмя гайками.

Металлическая рама.

Болты (8), скрепляющие раму с тумбой.

Матерчатый чехол для тумбы.

Два коврика, прибиваемые на концы подкидной доски.

Металлический пояс

Для изготовления металлического пояса берут две стальные полосы длиной 83 см, шириной 46 мм, толщиной 4 мм. Этот размер железных полос металлического пояса ориентировочный, так как он зависит от роста нижнего. Тонкой проволокой снимают форму груди и плеч, по этой форме выгибают полосы, которые должны плотно и удобно облегать грудь и плечи нижнего. Нижние концы полос находятся на животе у нижнего на уровне его пояса на расстоянии 7 см один от другого; верхние концы полос плотно облегают плечи и спину нижнего и идут вниз за спину, закрывая лопатки. К нижним концам полос автогенной сваркой приваривают стальную пластинку длиной 16 см, высотой 11 см, толщиной 4 мм.

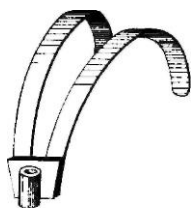


Рис. 166

На эту пластинку в вертикальном положении приваривают трубку-втулку патринообразной формы, которая в нижнем своем конце имеет дно. Длина трубки — 10 см, диаметр — 55 мм, стенка — 4 мм (рис. 166).

Поясной шест



Рис. 167

Для изготовления поясного шеста берут дюралюминиевую трубку диаметром 48 мм, длиной 2 м 91 см, толщиной 2—3 мм; нижний конец трубы ровно и гладко заточен, на верхнем конце

трубы-шеста прокручивают два сквозных отверстия для болта диаметром 9 мм, длиной 9 см; берут две железные пластинки, середину их выгибают по форме трубы, концы пластинок выгибают по форме голени ног среднего (ловитора). Пластинки принимают форму рогатки, которая служит среднему для упора ног и для устойчивости. Выгнутая пластинка имеет длину 35 см, ширину 3 см, толщину стенок 7 мм. В середину пластинок прокручивают отверстие на уровне отверстий в трубе; пластинки обматывают бинтами и обшивают материей.

На верхний конец трубы с правой и с левой стороны накладывают пластинки; в отверстия пластинок и трубы пропускают болт; гайкой этого болта пластинки плотно прикручивают к трубе; под гайку подкладывают шайбу. На расстоянии 39 см от верхнего конца в трубе прокручивают сквозное отверстие диаметром 13 мм (по отношению к верхнему отверстию это отверстие прокручивается с правой стороны). В отверстие вбивают стальной стержень диаметром 13—15 см, длиной 29 см; концы его должны быть одинаковой длины. На этот стальной стержень средний (ловитор) становится ногами, упираясь голеньями в рогатку; стальной стержень обматывают толстым слоем изоляционной ленты, иначе стержень будет скользить и резать ступни ног среднего (*рис. 167*).

Примечание. Длина поясного шеста, указанная здесь, ориентировочная. Она зависит от силы броска подкидной доски и от высоты взлета верхнего.

Ручная рогатка

Для изготовления ручной рогатки берут стальную толстостенную трубу диаметром 20 мм, длиной 133 см; трубу сгибают, образуя форму длинной скобы; правый конец трубы должен иметь длину 63,5 см, левый — 64,5 см, середина трубы должна иметь дугообразную форму; концы трубы параллельны и находятся друг от друга на 16 см.

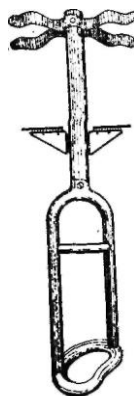


Рис. 168

Тонкой проволокой снимают форму плеча и предплечья правой руки; по этой форме из железной стальной трубы выгибают круг, который должен плотно и удобно облегать плечо и предплечье правой руки. Труба этого круга имеет диаметр 30 мм; к этому кругу автогенной сваркой приваривают выгнутую трубу; длинный конец трубы приваривают с правой стороны круга, т. е. к месту трубы, выгнутому по предплечью правой руки, а короткий конец трубы приваривают к кругу с левой стороны, т. е. к месту трубы, выгнутому по плечу нижнего, на расстоянии вытянутой вверх правой руки у основания ее кисти; с внутренней стороны к выгнутой трубе приваривают стальную трубу диаметром 20 мм, длиной 14,5 см (в горизонтальном положении).

К верхнему концу выгнутой трубы посередине приваривают в вертикальном положении стальную трубку диаметром 35 мм, длиной 13 см, на эту трубку надевают трубу, на которой устроена рогатка; в этой трубке и в надетой на нее трубе имеется сквозное отверстие, в которое вставляют болт, скрепляющий ручную и верхнюю рогатку. Верхняя рогатка имеет такую же форму, как и на поясном шесте, только вместо стального стержня приваривают стальные пластинки, имеющие форму ступни двух ног; для прочности под эти пластинки к рогатке приваривают железные угольники. Общая длина ручной рогатки от плеча нижнего до верхнего конца трубы — 1 м 75 см. (рис. 168).

Ручной шест

Для ручного шеста в основном используется эта же ручная рогатка, только удлиняется дюралюминиевая труба, на которой устроена рогатка для ног среднего (ловитора). Общая длина ручного шеста — 2 м 75 см.

Лобовой шест

Рогатка лобового шеста изготавливается по размеру поясного шеста; общая длина этой дюралюминиевой трубы лобового шеста — 2 м 14 см.

Для лобового шеста требуется деревянный мундштук-налобник, который изготавливается следующим образом: от тонкоствольного дуба, бука или карагача отпиливается кусок длиной 17 см; этот кругляш должен быть на 2—3 см больше диаметра дюралюминиевой трубы (лобового шеста).

Один конец этого кругляша (9 см) стачивается точно по диаметру отверстия трубы (лобового шеста), на другом конце вытачивается углубление точно по форме лба нижнего, затем этот кругляш шлифуется. По размеру окружности этого мундштука вырезается круглый фетровый кусок, который приклеивается на выточенное углубление мундштука. Затем налобник вставляется в трубу (лобовой шест).

Глава X

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

Высокий потолок полета с циркового батута позволяет исполнять следующие рекордные акробатические прыжки: двойной пируэт — сальто-мортале, тройной пируэт — сальто-мортале, а также различные двойные и тройные сальто-мортале: передние, задние, арабские, бланши и даже четыре сальто-мортале. С внедрением в практику технически высококачественного батута и одновременно становлением правильной единой школы прыжков на нем, могут выдвинуться отличные исполнители на профессиональном и самодеятельном манеже.

Изготовление циркового батута с сеткой

Сетку плетут из капронового или нейлонового шнура диаметром 5—6 мм. Длина сетки — 5 м, ширина — 1,75 м. Размеры квадратных ячеек сетки — 30—35 мм. Через крайние ячейки сетки по всему периметру пропускается капроновая, нейлоновая или хлопчатобумажная веревка длиной 13,9 м, диаметром 18 мм. Концы этой веревки затрачиваются, закрепляются от каждого конца на 20 см. Таким образом после троски-закрепления длина станет 13,5 м. Затем берутся два резиновых амортизатора длиной 30 м, диаметром 16—18 мм. Оба амортизатора пропускают с обеих сторон сетки, как и веревку, по всей ее длине. Делается это следующим образом: у самого конца сетки на веревку плотно надевается обжимающий ее металлический кауш. Концы амортизатора пропускаются в желоб кауша на 8—10 см. Амортизатор сильно натягивают и несколько раз крепко обматывают шнуром-шпагатом. Затем на расстоянии 25 см от кауша, пропускается длинный конец амортизатора (снова через кауш). Пропустив тридцатиметровый амортизатор, делают внизу его петлю длиной в полтора метра. Эту петлю снова очень сильно натягивают на двух ее амортизаторах. Из каждого амортизатора в таком же порядке делается по десять одинаковых резиновых петель, имеющих форму туго натянутого треугольника. Нейлоновый шнур-шпагат, намотанный на амортизаторах около каушей, покрывается изоляционной лентой. Каждую петлю амортизатора сильно натягивают и вставляют внутрь металлический кауш. Держа указательный палец в кауше, шпагатом плотно обматывают два амортизатора. В таком порядке вставляют и завязывают между амортизаторами кауши во всех двадцати резиновых петлях. Нейлоновый шпагат, которым внутри амортизаторов завязаны кауши, обматывают изоляционной лентой. Внутри всех каушей с обеих сторон сетки пропускаются тросы длиной 5 м, диаметром — 8 мм. Концы тросов наглухо втрачиваются-закрепляются в каушах, которые находятся в последних резиновых петлях.

К пятиметровым боковым тросам прикрепляются по пять тросовых растяжек-петель, имеющих форму удлинённых треугольников. На каждую такую петлю расходуется по три метра троса. Тросовые растяжки-петли расположены одна от другой на расстоянии одного метра. Тросовые растяжки также натягивают в форме треугольника. Внутри их вставляют кауши, и тросы в свою очередь обматывают шпагатом и изоляционной лентой. Тросовые растяжки-петли крепятся крючками с обеих сторон батута. Другой конец тросовых петель наглухо крепится к металлическому крюку, который затем вставляется в специальное отверстие, сделанное в барьере арены. Когда батут с сеткой устанавливается в парке, на стадионе, спортивной площадке, то в землю, в наклонном положении, вбиваются металлические прутья — длиной 1,2 м, диаметром 40—45 мм.

Перед установкой батута на блоки предварительно требуется под тросовые растяжки и сетку подставить двадцать две трубы. Двенадцать имеют высоту 1,5 м, десять — 1,2 м.

Диаметр их 40—45 мм. В оба конца стоек наглухо вбивают дубовые или буковые кругляши диаметром 55—60 мм. На кругляши приклеивается по их форме мягкая резина. Затем на ней делаются небольшие углубления для троса, чтобы тросовые растяжки не протирали стойку-подставку.

Полутораметровые стойки подставляются под батут по шесть с каждой стороны по краям сетки (под пропущенные в нее пятиметровые тросы). Остальные десять стоек подставляются по пять с каждой стороны батута под тросовые петли и под кауши.

Таково вкратце описание изготовления циркового батута с сеткой. С двух его сторон должны быть специальные мостики, с которых акробаты исполняют прыжки в батут и с батута обратно на мостик.

Изготовление мостиков для батута

Восемь легких пластмассовых труб длиной 2,7 м и диаметром 45—50 мм используются для изготовления четырех лестниц-подставок двух мостиков. Тридцать шесть пластмассовых трубок длиной 40 см и диаметром 35 мм служат ступеньками для лестниц. Каждая из ступенек на расстоянии в 30 см от другой приваривается к стойкам лестниц. Затем к каждой паре лестниц привариваются пластмассовые доски (их длина 1,8 м, ширина 38 см, толщина 3 см). Для большей прочности под мостики приваривается еще дополнительно по пластмассовой доске (длина 1,8 м, ширина 20 см, толщина 3 см). Сверху на пластмассовых досках, которые служат мостиками, строго по центру просверливается по одному отверстию диаметром в 30 мм. В эти отверстия закрепляются тросы-растяжки. На одной стороне мостиков тросовые растяжки имеют в конце металлический крючок, на другой — петли. При установке мостиков крючки растяжек вставляются в отверстие в барьере арены. Противоположные растяжки своими петлями надеваются на крючки блоков, с помощью которых как можно крепче натягиваются эти мостики. В случае необходимости пластмассовые трубы мостиков можно заменить дюралюминиевыми и стальными тонкостенными. В цирках обычно такие мостики располагаются на двух трубках-подставках, но при этом каждый мостик имеет по бокам по две растяжки. Для того чтобы уменьшить количество растяжек, практикуются мостики на лестницах. Они имеют большую высоту и позволяют акробату возвращаться туда после выполненного прыжка. При этом, однако, акробат обязан схватиться сразу за трубы-подставки мостика. В целях страховки на цирковых батутах у каждого мостика имеются специальные сетки-откосы. Они вплетены в сетку батута и блоками подтягиваются вверх. Веревки этих откосов идут через блок под купол цирка. Обычно такие высокие трубы-подставки для мостиков и сетки-откосы из-за своей громоздкости не подходят для спортзалов, самодеятельных и народных цирков. По этой причине и предлагается описанный выше более легкий портативный батут с низкими мостиками. При выступлении циркового самодеятельного коллектива все свободные прыгуны должны стоять на этих двух мостиках (по три-четыре человека на каждом мостике). После каждого выполненного акробатического прыжка на батуте при возвращении на мостик акробата должны ловить за руки и подтягивать на мостик свободные партнеры.

Установка батута с сеткой

Первоначально свернутую в два рулона сетку батута кладут в центре манежа. После этого выносят двадцать две стойки-подставки. Все они кладутся на пол соответственно на свои места. Блоки и короткие тросовые растяжки с крючками закрепляются в специальные отверстия в барьере арены. Расправляются двойные блоки с веревками. Выносятся и устанавливаются в вертикальном положении два мостика. Растягивают и крепят их на блоках. Расстилают сетку батута. Тросовые растяжки сетки надеваются на крючки блоков. Одновременно при помощи всех блоков с двух сторон слегка натягивают сетку на высоте приблизительно полуметра от манежа, потом завязывают все веревки двойных блоков. Стойки-подставки поочередно подставляются — в первую очередь более высокие (двенадцать штук), потом остальные десять. Затем снова ровно и сильно натягивают сетку с двух сторон. На всех блоках прочно завязываются веревки. Концами веревок каждого блока плотно

несколько раз обматывают петли и крепко привязывают к блоку. Следует обратить самое серьезное внимание на тщательное исполнение этой операции, иначе может получиться так, что во время прыжка веревка какого-либо блока случайно развяжется и акробат вылетит в сторону (рис. 169).

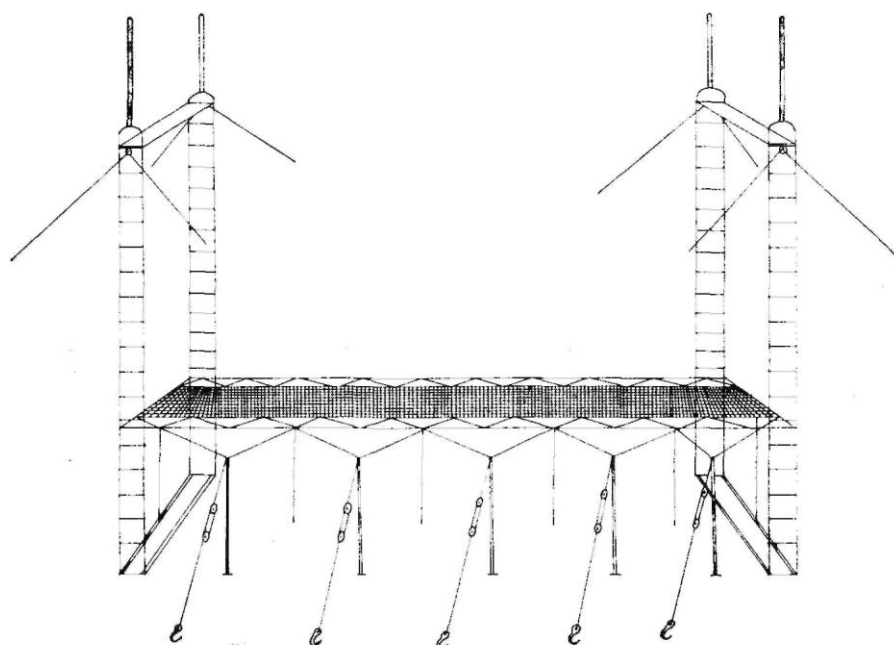


Рис. 169

Акробатические прыжки на батуте

Подготовительный темповый прямой гладкий прыжок

Для того чтобы приступить к исполнению акробатического прыжка на батуте, первоначально требуется обязательно изучить и освоить в совершенстве технику правильного темпового высокого прыжка с сетки батута вверх, прямо, вверх-назад, вверх-вперед.

Застегнув подвесную двойную лонжу, акробат становится в центре сетки батута. Исходное положение: слегка согнутые в коленях ноги расставлены на ширине плеч, спина прямая, грудь немного послана вперед, голова держится прямо, руки чуть согнуты в локтях, кисти прижаты к бедрам, пальцы сжаты.

Исполняется неглубокое быстрое приседание с почти одновременным переводом упора корпуса на носки. Сразу после толчка корпус выпрямляется в строго прямое положение. Одновременно слегка согнутые в локтях руки резко поднимаются выше поднятой вверх-назад головы. Акробат видит потолок и кисти своих рук. Такой прыжок повторяется многократно. Постепенно акробат добивается более уверенного и четкого исполнения. Одновременно увеличивается высота полета.

Освоив этот прыжок, акробат переходит к следующему. Ноги плотно прижаты, носки предельно вытянуты вниз. При толчке ноги разводятся в стороны на ширину плеч, руки опускаются вниз, грудь слегка посылается вперед — акробат видит сетку.

В момент броска чуть согнутые колени предельно напряжены и готовы принять любой сильный толчок сетки. Когда освоен высокий темповый прямой гладкий прыжок вверх, т. е. когда акробат уже без помощи двойной подвесной лонжи может набирать достаточную высоту, следует перейти к освоению еще более высокого темпового прямого гладкого прыжка. Этот прыжок исполняется при помощи четырех партнеров. Они подходят к сетке батута с двух сторон по два партнера и берутся руками за нее. При касании акробата ногами сетки все четверо синхронно резким толчком прижимают сетку вниз, отчего акробат получает дополнительное усилие и легко взлетает на высоту 5—6 м.

Эти прыжки служат основой для исполнения высоких, технически сложных трюков. Только после освоения прямого высокого темпового прыжка акробат может перейти к разучиванию

высокого направленного прыжка с прямым корпусом вверх-назад, вверх-вперед, вверх-вперед-вбок. Эти высокие прямые прыжки подготавливают акробата к исполнению разнообразных задних, передних и арабских сальто-мортале.

Высокий прямой прыжок вверх-назад

При исполнении этого прыжка акробат повторяет в воздухе те же движения, что и при прямом гладком высоком прыжке, но только при взлете направляет движение своего прямого корпуса вверх-назад. Достигается это за счет резкого выбрасывания прямых расслабленных рук выше головы, направления плеч вверх-назад, откидывания головы. Исполнив все это, акробат будет лететь в сетку батута вниз головой. В последний момент его следует придержать в воздухе на подвесной двойной лонже и затем помочь медленно и плавно опуститься в сетку на ноги.

Когда акробат в совершенстве освоит технику этого прыжка, ему можно разрешить перейти к разучиванию заднего группированного сальто-мортале.

Этот трюк выполняется следующим образом: акробат делает предельно высокий прыжок от сетки батута с направлением полета прямого корпуса вверх-назад. Достигнув предельной высоты, акробат на долю секунды застывает в высшей точке полета. В это короткое мгновение он резко подтягивает ноги к груди, откидывает голову назад. Локти развернуты в стороны, спина прямая, пятки соединены, носки развернуты в стороны и оттянуты вниз. В таком технически

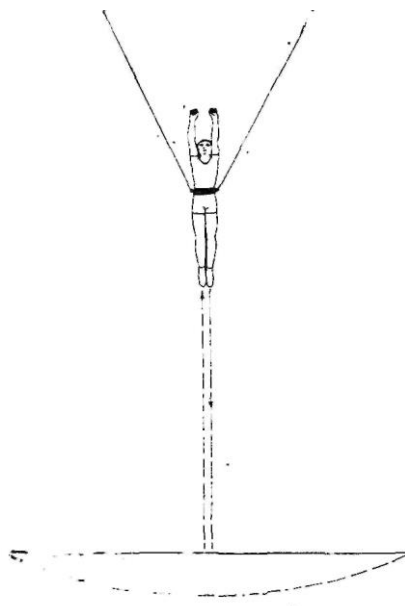


Рис. 170

правильном положении группированного корпуса в воздухе в замедленном вращении (в крутке) исполняется заднее группированное сальто-мортале на батуте. В момент вращения акробат должен видеть потолок цирка и сетку батута и все время точно ориентировать положение своего тела в воздухе. При исполнении этого сложного упражнения акробата следует страховать в воздухе двойной лонжей (рис- 170).

После освоения акробатом техники замедленного заднего группированного сальто-мортале ему разрешается перейти к освоению заднего группированного сальто-мортале в быстрой резкой крутке. Перед разучиванием переднего и арабского сальто-мортале необходимо также предварительно изучить с помощью двойной подвесной лонжи темповой прямой прыжок с траекторией полета в воздухе прямого корпуса вверх-вперед-вбок. Все акробатические прыжки первоначально рекомендуется тщательно освоить в партере при помощи одинарной ручной или подвесной двойной лонжи — это прыжки с фуса, с двойного фуса от двух партнеров, с фуса-колонны, с купе, с четырех рук (решетки). Только после прохождения такой школы акробатических прыжков разрешается разучивать и осваивать все акробатические прыжки на батуте.

Заднее группированное сальто-мортале

Акробат выполняет высокий прыжок вверх-назад. Не долетев до высшей точки, он исполняет группированное сальто-мортале. Затем ноги резко разгруппировываются в сетку. Приход в сетку батута пассивуется за счет глубокого приседания. При приходе с сальто-мортале руки должны быть всегда подняты вверх выше головы, корпус — строго прямой (рис. 171).

Стрекасеированное заднее группированное сальто-мортале

Исполняется высокий прыжок. Руки резко посылаются вверх-вперед. Не долетев до высшей точки, руки, плечи и голова резко посылаются назад. В этот момент колени прижимаются к груди, руки подхватывают ноги, образуя плотную широкую группировку. После чего в быстрой крутке исполняется заднее группированное — стрекассированное сальто-мортале. Акробат приходит в сетку батута чуть впереди того места, откуда он взлетел.

Темповое сальто-мортале

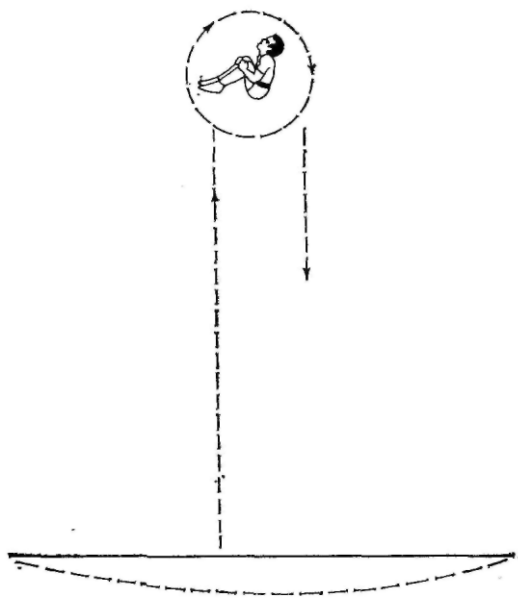


Рис. 171

В момент взлета акробат делает руками сильное маховое дугообразное движение вверх-назад. Спина одновременно резко прогибается ниже лопаток (но не в пояснице). Во время вращения прямого корпуса в воздухе скрещенные руки резко и плотно прижимаются к груди: правая кисть руки лежит на левом плече, левая поверх правой на правом плече. Локти плотно прижаты к груди. В момент махового движения рук голова резко откидывается назад. Такое темповое сальто-мортале исполняется в быстрой резкой крутке.

Полупируэт сальто-мортале Акробат исполняет в воздухе такие же движения, как при исполнении темпового сальто-мортале, но только после махового дугообразного движения прямых рук вверх-назад, он тут же руками, плечами и головой резко закручивает свой прямой корпус справа-налево для выполнения полупируэта. Руки в момент исполнения полупируэта резко складываются в крестообразном положении на груди.

Акробат приходит в сетку батута иначе, чем он начинал прыжок: развернувшись на 180° градусов.

Планш-сальто-мортале

Исполняется высокий прыжок вверх-назад. Не долетев до предельной точки, акробат делает резкое маховое движение прямыми напряженными руками вверх-назад. Одновременно голова откидывается назад, тут же резко и сильно прогибается спина в пояснице, руки крестом прижаты к груди. Корпус акробата в воздухе как бы на мгновение замирает. Это значит, что планш-сальто-мортале выполнено технически правильно.

Пируэт сальто-мортале

Все движения акробата такие же, как и при исполнении полу-пируэт-сальто-мортале, но только в этом случае корпус закручивается в воздухе справа налево на полный пируэт. Таким образом, первая часть сальто-мортале выполняется за счет высокого прыжка и резкого броска рук, плечи вверх-назад, вторая часть сальто-мортале выполняется за счет резко исполненного пируэта.

Двойное заднее группированное сальто-мортале

После высокого прыжка вверх-назад, не долетев до предельной высоты, при резкой плотной широкой группировке в быстрой крутке выполняется двойное заднее группированное сальто-мортале. Оба сальто-мортале выполняются в воздухе почти на одном уровне. Затем происходит разгруппировка ног, руки поднимаются вверх и акробат приходит в сетку батута.

Двойной планш-сальто-мортале

После высокого прыжка вверх-назад приблизительно на высоте двух метров акробат выполняет прямыми напряженными руками сильное маховое дугообразное движение вверх-назад. Одновременно голова резко откидывается назад, спина прогибается чуть ниже лопаток. Оба сальто-мортале выполняются во вращении почти на одном уровне.

Примечание. При исполнении двойного планш-сальто-мортале спина в пояснице не должна прогибаться, иначе затормозится вращение корпуса тела в воздухе.

Пируэт двойное сальто-мортале

Используя силу инерции взлета вверх, сразу же в резкой крутке выполняется сильно перекрученный пируэт-сальто-мортале. В эту же долю секунды делается резкая группировка ног и выполняется второе группированное заднее сальто-мортале. Таким образом, пируэт двойное сальто-мортале выполняется в воздухе на одном уровне.

Переднее и арабское сальто-мортале

Переднее группированное сальто-мортале

В начальной фазе прыжок вверх-вперед, корпус прямой. Руки подняты над головой. Не долетев до предельной высоты, акробат резким маховым движением рук сверху-вниз под себя закручивает корпус на переднее сальто-мортале. Одновременно с маховым движением рук голова, плечи, грудь плотно прижимаются к подтянутым руками коленям. Подбородок плотно прижат к груди, спина находится в согнутом положении, локти разведены в стороны. В резкой крутке в плотной широкой группировке выполняется переднее группированное сальто-мортале.

Передний планш-сальто-мортале

Высокий прыжок вверх-вперед. Сильным, резким кругообразным движением прямых напряженных рук сверху вниз, под себя, и одновременным движением головы вниз, резким глубоким прогибом спины в пояснице и резким прикладыванием в крестообразное положение рук на грудь закручивается в передний планш-сальто-мортале. При этом забрасывая резко прямые ноги назад-вниз под себя, акробат может значительно ускорить крутку этого сальто-мортале.

Пируэт переднее сальто-мортале

Технически все движения акробата в воздухе при исполнении этого сальто-мортале аналогичны переднему планш-сальто-мортале. Но только здесь акробат не прогибает в пояснице спину, а после дугообразного махового движения рук закручивает свой корпус на пируэт. Этот технически сложный трюк выглядит следующим образом: акробат выполняет

высокий прыжок вверх-вперед. В момент взлета, не теряя инерции прыжка, выполняется сильное маховое дугообразное движение прямых рук сверху вниз под себя, при одновременном сильном движении плеч и головы вниз. В эту же долю секунды с помощью рук и головы закручивается корпус на резкий пируэт справа налево. Скрещенные руки мгновенно плотно прижимаются к груди.

Таким образом, тело акробата в течение одного прыжка вращается в воздухе в две противоположные стороны- Положение корпуса в воздухе таково: спина слегка прогнута чуть ниже лопаток, ноги прямые, носки оттянуты.

Примечание. При исполнении технически сложных прыжков, таких, как двойной пируэт-сальто-мортале, тройной пируэт-сальто-мортале, первый пируэт должен закручиваться значительно раньше, чем, например, при исполнении пируэт-сальто-мортале. А при исполнении тройного пируэт-сальто-мортале первый пируэт закручивается еще раньше. Если при исполнении этих сложных прыжков акробат запоздает с выполнением первого пируэта, он непременно перекрутит второй и упадет в сетку батута. Это распространенная ошибка, и об этом всегда необходимо помнить.

Твист сальто-мортале

Акробат делает высокий прыжок вверх-назад, корпус прямой несгруппированный. В этот момент акробат закручивает прямой корпус на полупируэт справа налево и тут же исполняет в резкой крутке при плотной широкой группировке переднее сальто-мортале. При разгруппировке руки резко поднимаются вверх выше головы.

Двойное переднее группированное сальто-мортале

Исполняется высокий прыжок вверх-вперед. Вскоре после взлета акробат быстро выполняет широкую группировку на переднее сальто-мортале и в резкой крутке исполняет двойное переднее группированное сальто-мортале.

Арабское сальто-мортале

Акробат становится на сетку батута так, что мостики оказываются у него по бокам. Он исполняет высокий прыжок вверх-вбок. Корпус прямой, руки подняты выше головы, прямые ноги разведены в стороны чуть шире плеч, носки оттянуты вниз. Не достигнув предельной высоты, акробат одновременным махом левой руки и плеча сверху вниз под себя и маховым резким движением правого плеча и руки снизу вверх закручивает корпус в левую сторону вверх. В ту же долю секунды быстро прижимает плотно согнутые в коленях ноги к груди и одновременно подхватывает руками ноги под коленями. Локти развернуты в стороны, пятки сомкнуты, носки развернуты в стороны и оттянуты вниз.

Двойное арабское сальто-мортале

Исполняется высокий прыжок вверх-вбок. Сохраняя инерцию, акробат плотно группируется на арабское сальто-мортале. Двойное арабское сальто-мортале исполняется в резкой быстрой крутке. Акробат, как правило, поворачивает голову в том направлении, в каком исполняется этот прыжок.

Рекордные акробатические прыжки на батуте

Двойной пируэт — двойное сальто-мортале

Исполнив высокий прыжок с направлением полета вверх-назад, акробат в момент взлета начинает закручивать свой прямой корпус на двойной пируэт. Исполнив первый перекрученный двойной пируэт-сальто-мортале, акробат в эту же долю секунды делает очень быструю резкую группировку, прижимает ноги к груди (колени забрасываются на грудь в резком быстром вращательном движении). В безостановочной крутке исполняется второе группированное

сальто-мортале. Затем происходит разгруппировка, приход в сетку батута. Оба сальто-мортале исполняются почти на одном уровне в воздухе.

Примечание. Все прыжки такого рода должны обязательно иметь перекрученное первое сальто-мортале, в момент которого сразу выполняется группировка с прицелом на второе сальто-мортале. Оба сальто-мортале исполняются в безостановочном вращении в воздухе без каких-либо пауз и интервалов в крутке.

Тройной пируэт-сальто-мортале

Перед высоким прыжком вверх-назад акробат начинает закручивать свой прямой корпус на первый пируэт еще раньше, чем в предыдущем прыжке (но не убыстряет начала крутки первого пируэта, чтобы не «завинтило» в полете вверх раньше времени). Надо помнить, что из-за преждевременного начала крутки первого пируэта сразу же потеряется высота взлета и тройной пируэт-сальто-мортале окажется сильно перекрученным. В результате акробат упадет вниз головой в сетку батута. Если же акробат задержит начало крутки на первый пируэт и винтообразно прямым корпусом взлетит вверх над сеткой батута, то вторую часть сальто-мортале не выполнит.

Исполнение. Взлетая вверх-назад, акробат закручивает свой прямой корпус на быстрый резкий тройной пируэт справа налево. Вторая часть сальто-мортале исполняется в быстрой резкой крутке тройного пируэта. Корпус акробата вращается в воздухе вокруг своей оси и в пируэтах.

Тройное заднее группированное сальто-мортале

Высокий прыжок вверх-назад. В полете делается резкая группировка ног на грудь. В быстрой крутке исполняется тройное сальто-мортале. Затем происходит разгруппировка. Два первых сальто-мортале исполняются на одном уровне, третье чуть ниже. Все три сальто-мортале исполняются непрерывно в резкой крутке.

Тройное переднее группированное сальто-мортале

Сильный высокий прыжок вверх-вперед. Далее следует резкая плотная широкая группировка. Тройное переднее группированное сальто-мортале исполняется в быстрой крутке. Два первых — на одном уровне, третье — чуть ниже.

Тройное арабское сальто-мортале

Высокий прыжок вверх-вперед в левую сторону к мостику батута. Далее следует резкая плотная широкая группировка и выполняется тройное арабское сальто-мортале. Все три сальто-мортале исполняются в быстрой непрерывной крутке. Первые два — на одном уровне, третье — чуть ниже. При взлете и приземлении акробат находится боком к мостикам батута.

Тройной планш-сальто-мортале

После высокого прыжка, примерно на высоте двух метров, акробат делает руками сильное резкое маховое кругообразное движение вверх-назад и сразу же затем складывает их крестом на груди. При этом голова резко откидывается назад. Все эти движения закручивают прямой корпус акробата на тройной планш-сальто-мортале. Корпус вращается при первых двух сальто-мортале на одном уровне, третий чуть ниже. При этом спина слегка прогибается чуть ниже лопаток, ноги сомкнуты, носки соединены и оттянуты вниз. В финале тройного планш-сальто-мортале руки резко выбрасываются вверх, чем приостанавливается дальнейшая крутка корпуса в воздухе (*рис. 172*).

Пируэт тройное сальто-мортале

После высокого прыжка вверх-назад акробат исполняет сильно перекрученный первый пируэт сальто-мортале. Не останавливая вращательного движения, делает резкую плотную широкую группировку. В такой же первоначально заданной резкой крутке исполняются последующие два задних группированных сальто-мортале. Два первых сальто-мортале исполняются на одном уровне (то есть пируэт сальто-мортале и группированное заднее сальто-мортале), а третий — чуть ниже (рис. 173).

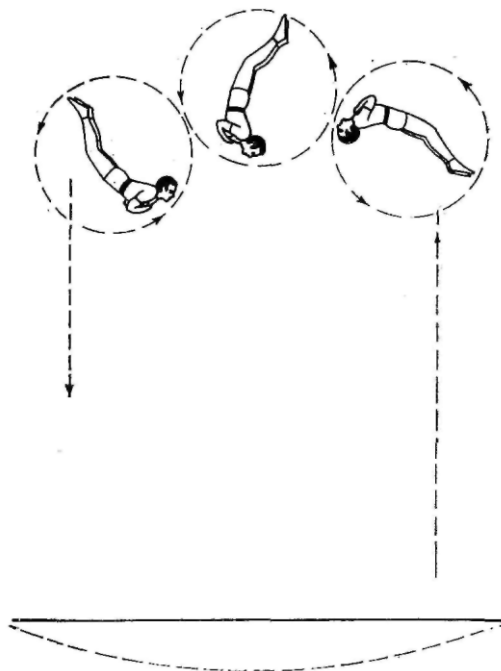


Рис. 172

Четыре задних группированных сальто-мортале

После очень высокого прыжка вверх-назад на высоте приблизительно трех метров делается резкая плотная широкая группировка на заднее сальто-мортале. В резком вращении корпуса исполняются четыре задних группированных сальто-мортале. Три сальто-мортале исполняются в одинаково резкой крутке, четвертое чуть замедляется в своем вращении. Однако это не значит, что последнее сальто-мортале может стать более вялым, некрученым (рис. 174).

Примечание. В номере «Акробаты — прыгуны на батуте» коверные и клоуны нередко выполняют комическую роль, демонстрируя в шуточном плане эксцентрические прыжки и каскады падений на сетку. Ниже дается описание некоторых наиболее распространенных таких комических прыжков, которые могут найти применение в самодеятельных народных цирках.

«Склепка-лягскач»

Акробат-комик исполняет на сетке батута невысокий прыжок вверх-назад. Тут же он падает плашмя на лопатки. Отталкиваясь спиной от сетки, взлетает вверх на полтора-два метра и исполняет сильный швунг ногами вверх-вперед под себя. Приходит ногами на сетку, отталкивается вновь и взлетает вверх. Падает на середину

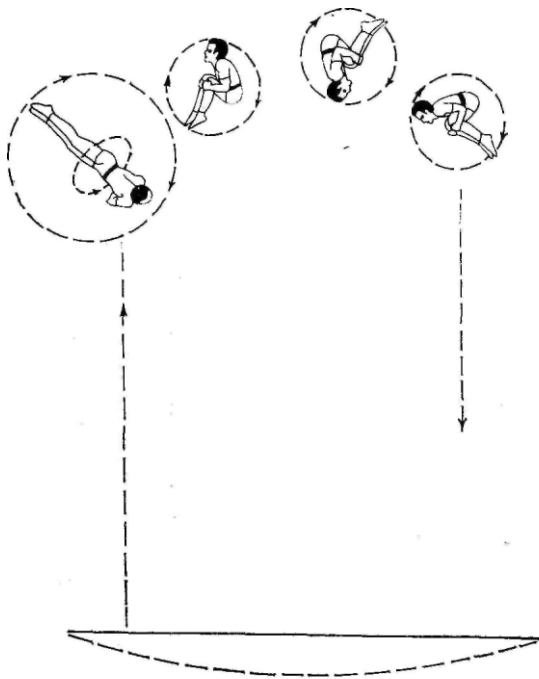


Рис. 173

сетки. Ноги при этом подняты вверх, носками над головой, руки в карманах брюк. Этот эксцентрический прыжок повторяется несколько раз подряд.

Прямой гладкий прыжок вверх

Прямой гладкий прыжок вверх на высоту шести-семи метров исполняется при помощи четырех партнеров, прижимающих руками сетку батута при приходе в нее акробата-комика. Взлетая вверх, комик вытягивается в воздухе «в струнку», прикладывает руку к голове, как бы отдавая честь зрителям.

Несколько прыжков повторяются в этой эксцентрической позе. Затем комик вновь взлетает, поднимает прямые руки вверх, вскрикивает, ногами имитирует бег, ходьбу или руками лазание по канату.

Прыжок «штопор-винт»

Это невысокий прыжок вверх-прямо. Взлетев до мертвой точки, комик резко наклоняется вниз и падает в сетку на четвереньки. При толчке сразу же руками закручивает свой корпус на несколько пируэтов справа налево. После толчка комик складывает ноги в резкую плотную широкоую группировку, что позволяет

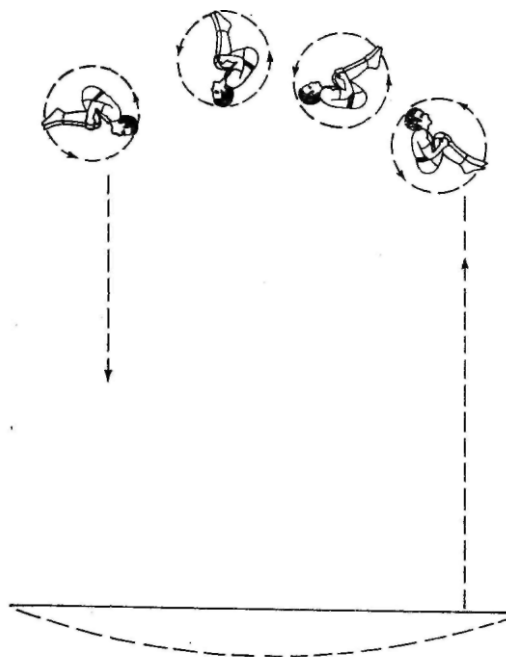


Рис. 174

ему увеличить количество пируэтов в воздухе. При вторичном приходе в сетку, клоун резко разгруппировывается и вновь руками и коленями отталкивается от сетки, повторяя пируэты в группированном положении. В таком порядке повторяется шесть-семь эксцентрических прыжков. Последний прыжок выполняется без пируэта. В «мертвой точке» комик исполняет полукурбет и приходит в сетку на ноги выпрямившись.

Полтора задних группированных сальто-мортале и переднее сальто-мортале

Комик делает невысокое заднее группированное сальто-мортале, при этом сильно перекручивает его, то есть исполняет полтора сальто-мортале. Приходит в сетку батута строго на лопатки. Спинай отталкивается от сетки, взлетает вверх и в резкой крутке исполняет переднее группированное сальто-мортале. При возвращении в сетку мимически выражает сильный испуг. Отталкивается от сетки ногами, прыгает на мостик батута.

Эксцентрический прыжок «крест»

Сначала комик исполняет заднее группированное сальто-мортале. Приходит в сетку, сильно отталкивается и в темпе исполняет переднее группированное сальто-мортале. Затем следует арабское сальто-мортале в левую сторону и арабское сальто-мортале в правую сторону. Арабские сальто-мортале исполняются примерно на одном месте.

В финале выступления комик, как правило, исполняет на батуте до ста разнообразных сальто-мортале. Стоящие у батута партнеры подбрасывают сеткой комика и вслух подсчитывают число исполненных прыжков.

В самодеятельных цирках все участники номера заканчивают свое выступление, исполняя сольные акробатические прыжки на маты, лежащие на полу. Акробатические прыжки, связанные в различные групповые комбинации, исполняемые в темпе один за другим, здесь не описываются. Эту задачу должны решать педагоги-преподаватели, руководители цирковых номеров и режиссеры-постановщики.

Глава XI

ВОЛЬТИЖИРОВКА СТОЕК И САЛЬТО-МОРТАЛЕ НА ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ ШЕСТАХ

Этот интересный, оригинальный жанр циркового искусства впервые появился в 1950 году. Его исполняли артисты цирка, братья Исаевы и их партнерша И. Шестуа.

В этой главе акробатическая работа на двух горизонтальных шестах не описывается, так как в настоящее время уже имеется большое количество разнообразных, интересных и высокотехнических трюков на одинарном шесте. Для создания номера рекомендуется приобрести синтетический фибергласовый шест, который намного лучше дюралюминиевого. Он высоко и пластично выбрасывает верхнего на трюк, очень крепок, не ломается, что важно для безопасности артистов. Фибергласовые шесты позволяют исполнять самые сложные рекордные трюки: двойные сальто-мортале с отходом и приходом на шест, одинарные и двойные сальто-мортале с шеста на ходулях на пол, разнообразные тройные сальто-мортале на пол.

Синтетический шест позволяет создать массовый акробатический номер на девять-десять участников с подбрасыванием верхних всевозможными сальто-мортале на акробатические колонны, на разнообразные балансирующие вертикальные шесты.

Изготовление шестов

Одинарный шест должен иметь длину *2 м 85 см*, диаметр — *40—45 мм*. Концы шеста обматываются бинтом на *25 см* и обшиваются бархатом. Средняя часть шеста (*0,5 м*) обматывается изоляционной лентой.

Первый этап обучения

На первых порах верхний должен научиться находиться на шесте в положении сидя, стоя, на двух ногах, на одной ноге. Затем осваивается подбрасывание верхнего и его прием на две и одну ногу на шест. После прохождения этого курса у нижних появляется чувство уверенности при соблюдении точного баланса с шестом, умение без суеты, стоя на месте, одновременно подводить его в необходимую позицию. Верхний не должен помогать нижним находить правильную позицию с шестом в момент завершения прыжка. Он должен строго сохранять первоначально принятое прямое положение корпуса и, не сгибаясь, возвращаться на шест, который подводят в нужную позицию нижние.

Как выполняется бросок верхнего? Нижние держат концы шеста и подбрасывают верхнего одновременным толчком ног и рук. При возвращении верхнего на шест после исполненного трюка нижние мягко, пластично пассируют его приход, слегка приседая и сгибая руки в локтях.

Описание трех входов на шест

Первый вход

Нижние держат в горизонтальном положении шест, к которому вплотную подходит верхний. Оба нижних одновременно приседают, верхний (справа налево) садится боком на середину шеста. Правая нога прижата к подъему левой. Нижние вместе с сидящим верхним

выпрямляются с шестом. Двойным или тройным темпом ставят на ноги на шест верхнего. В момент подъема верхний резко выпрямляется на месте. Левая нога находится впереди, правая приставляется сзади плотно к левой, носки развернуты. Пятки слегка опущены, колени выпрямлены, напряжены. Корпус строго прямой, голова держится прямо. Верхний не смотрит ни на партнеров, ни на шест. Прямые руки подняты вверх над головой. Нижние на уровне груди держат на согнутых руках верхнего на шесте.

Второй вход на шест

Нижние вместе с шестом глубоко приседают. Верхний подходит к шесту, обеими руками крепко обхватывает его, грудь слегка посылает вперед, на прямые руки переводит свой вес, повисает на руках на шесте. Нижние поднимаются в полный рост, двойным темпом подбрасывают верхнего над шестом. Верхний, до конца используя силу толчка, прямыми руками отталкивается от шеста. Взлетев вверх, прямыми ногами становится в центре боком к партнерам. Этот вход на шест необходим для исполнения различных трюков с приходом на пол, в плечи к нижнему и в плечи к среднему партнеру на различные акробатические колонны, на разной образные балансирующие вертикальные шесты.

Третий вход на шест

Верхний повисает на руках на шесте так же, как при втором входе. Нижние резко поднимаются и сразу же двойным темпом подбрасывают верхнего вверх и тут же резко «подрывают» вниз. Верхний в это время с помощью мышц брюшного пресса резко отталкивается от шеста и выходит в стойку на двух руках. В момент толчка прямые ноги сильным швунгом необходимо посылать вверх в стойку.

Акробатические трюки на шесте

Курбет

Верхний стоит на шесте, подняв над головой прямые руки. Партнеры подбрасывают его вверх строго над шестом. Взлетев, акробат резко бросает вниз под себя на шест руки и верхнюю часть корпуса на то место, где только что стоял. Одновременно ноги резко выбрасываются вверх в прямую стойку. Кисти рук ставятся на шест одновременно: правая впереди, левая плотно сзади, рядом. Фиксируется стойка на шесте. Приход в стойку мягко, пластично пассивуется нижними балансерами. Так выполняется первая часть курбета. Далее нижние подбрасывают верхнего над шестом. Не долетев до высшей точки прыжка, верхний резко опускает прямые ноги и ставит их на шест на то место, где до этого находились руки. При приходе ногами на шест голова, грудь и прямые руки быстро поднимаются вверх. Курбет из двух частей выполнен полностью.

Перемет на шесте (полфордершпрунг)

Акробат исполняет стойку на двух руках на шесте. Нижние подбрасывают его. При взлете прямые ноги забрасываются назад под себя. Одновременно сильно и резко прогибается спина в пояснице. На шест акробат приходит в полный рост. Прямые руки подняты вверх. Нижние балансеры пластично и мягко встречают приход на шест и помогают верхнему сохранить равновесие.

Арабское колесо на шесте

Верхний (верхняя) стоит на шесте ближе к одному из партнеров. Руки выше головы, левой ногой исполняет вальсет (предварительно отталкивается от шеста правой, затем левой ногой). Перед толчком левой ноги быстро наклоняется, ставит на шест левую руку (ближе к носку левой ноги), голова при этом сильно откидывается назад. Верхний перекачивается по шесту в положение стойки (с сильным прогибом спины в пояснице). Затем верхний ставит правую руку

рядом с левой, при этом корпус «перекатывается» через левую руку. Поочередно делается резкий толчок руками от шеста. Правая нога ставится на шест на то место, где находилась правая рука. Затем подставляется вплотную рядом левая нога. С приходом левой ноги на шест корпус выпрямляется в строго прямое положение. Прямые руки подняты вверх над головой. Верхний стоит посредине шеста. При исполнении арабского колеса на шесте нижние ничем не помогают верхнему, только подводят шест под мертвую точку баланса, давая возможность выполнить трюк.

Полфлик-фляк на шесте

Верхний стоит на шесте с поднятыми прямыми руками ближе к одному из нижних. При взлете прямые руки и корпус сильным резким маховым дугообразным движением забрасываются назад под себя. Голова при этом тоже резко откидывается назад, спина сильно прогибается в пояснице. Все эти движения исполняются четко и одновременно. При касании руками шеста корпус выпрямляется в положение прямой стойки на двух руках. Нижние мягко, пластично пассируют приход в стойку на две руки на шест.

Примечание. При взлете верхний должен исполнять только неглубокое приседание, при этом колени слегка разводятся. При приходе с трюка на шест верхний также слегка приседает и чуть разводит колени в стороны. При взлете с глубокого приседания верхний может получить толчок шестом в свои сильно согнутые ноги и упасть вниз головой на шест. Верхний должен прямыми ногами сильно прижать шест, иначе он не получит необходимого сильного эффектного толчка и трюк может сорваться. При отходе с шеста на трюк с рук верхний не должен сразу отнимать их с шеста. Необходимо сильно нажать прямыми выключенными в локтях и плечах руками на шест и за счет мышц предплечья оттолкнуться от него.

Полукурбет в стойку на одну руку на шесте

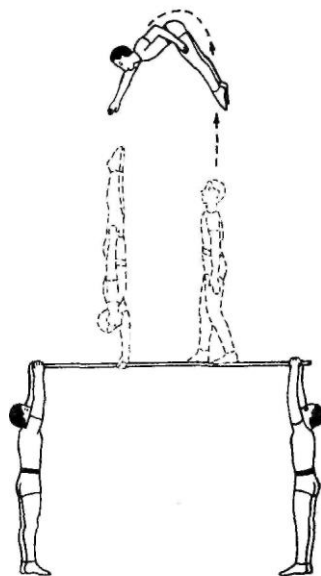


Рис. 175

Технически очень сложный и трудный трюк, выполнять его может только мужчина. Верхний становится в центре шеста. Нижние подбрасывают его. Взлетев, верхний резко направляет правую прямую руку и ставит ее на то место, где находились ноги. Одновременно с этим движением верхний резко выбрасывает прямые ноги вверх в положение прямой стойки на одной руке. При входе в стойку на одну руку верхний крепко охватывает шест правой рукой. Левая прямая рука плотно прижата к бедру, ноги плотно сжаты, носки оттянуты вверх, корпус строго прямой, голова приподнята. Фиксируется стойка на одной руке на шесте под балансом (рис. 175).

Примечание. Для того чтобы перейти к освоению этого сложного трюка, верхний должен в совершенстве владеть стойкой на одной руке: на полу — на кубике, на голове у нижнего, стойка на одной руке, стойка рука в руку у нижнего. При разучивании прихода верхнего на одну руку на шест, его необходимо страховать подвесной двойной лонжей.

Заднее группированное сальто-мортале на шесте

Верхний стоит на середине шеста. Хлопком рук по бедрам подает сигнал, что готов к выполнению трюка. Нижний произносит слово «ап». После чего нижние подбрасывают верхнего. Верхний в резкой крутке исполняет заднее группированное сальто-мортале. Затем разгруппировывается и приходит ногами на середину шеста. Корпус прямой, руки подняты выше головы. Партнеры мягко пассируют приход на шест и, балансируя шестом, помогают сохранять равновесие.

Переднее группированное сальто-мортале

Верхний взлетает вверх-вперед. Не достигнув высшей точки прыжка, резким маховым движением рук, корпуса, головы вниз под себя в быстрой крутке исполняет переднее группированное сальто-мортале. Далее происходит разгруппировка, приход на шест.

Твист сальто-мортале

Верхний взлетает вверх-назад. Прямой корпус летит вверх, как бы для исполнения заднего группированного сальто-мортале. Не долетев до высшей точки прыжка, акробат закручивает на резкий быстрый полупируэт справа налево при прямом корпусе. После броска рук на полу пируэт верхний сразу же исполняет в быстрой крутке группированное переднее сальто-мортале. Корпус вращается в воздухе в две разные стороны. Полупируэт и сальто-мортале исполняются в воздухе на одном уровне.

Планш-сальто-мортале

Верхний взлетает вверх и сразу же руками, головой и резким глубоким прогибанием спины закручивает свой корпус на планш-сальто-мортале с приходом на шест ногами. Выпрямленные руки находятся над головой.

Пируэт-сальто-мортале

Нижние балансеры сильно и резко выбрасывают верхнего вверх-назад. Высоко взлетев над шестом, верхний закручивает свой прямой корпус на резкий быстрый пируэт справа налево. Исполняет пируэт-сальто-мортале с приходом на шест. Руки резко поднимаются вверх.

Пируэт двойное сальто-мортале

Верхний очень высоко взлетает над шестом. Исполняет сильно перекрученный пируэт-сальто-мортале и тут же, не задерживаясь, в быстрой крутке — второе группированное заднее сальто-мортале, потом быстро разгруппировывается и приходит на шест.

Два рекордных трюка на шесте

Полтора передних группированных сальто-мортале с приходом в стойку

Нижние очень высоко подбрасывают верхнего. При взлете верхний в быстрой резкой крутке исполняет полтора передних группированных сальто-мортале. Трюк исполняется в воздухе на одном уровне, то есть группированный корпус в своем вращении в воздухе не снижается. Перед началом исполнения первой половины второго сальто-мортале верхний быстро и резко разгруппировывается: ставит прямые руки, выключенные в локтях, на шест, выпрямленные ноги резко выбрасывает вверх в положение прямой стойки. После броска нижние оставляют шест на вытянутых руках и мягко, пластично принимают верхнего на шест в стойку на две руки. При исполнении трюка верхний не должен искать шест руками. Нижние точно ловят шестом руки верхнего {рис. 176}.

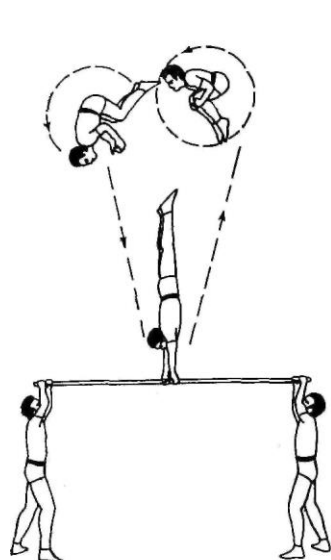


Рис. 176

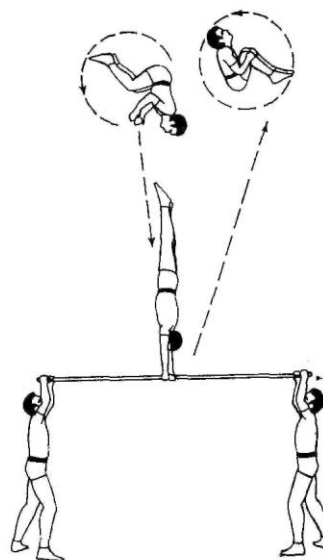


Рис. 177

Полтора задних группированных сальто-мортале с приходом на шест

Верхний взлетает высоко вверх. В быстрой крутке исполняет полтора задних группированных сальто-мортале. Резко разгруппировывается. Прямые выключенные руки ставит на шест. Корпус строго прямой. Нижние на поднятых руках мягко ловят верхнего на шест в стойку на две руки (рис. 177).

Тройное заднее группированное сальто-мортале с шеста на пол

Верхний стоит на шесте боком по отношению к нижним. Подается условный звуковой сигнал «ап». Нижние очень сильно и резко выбрасывают с шеста верхнего вверх-назад. Верхний в быстрой резкой крутке исполняет тройное заднее группированное сальто-мортале. Два первых сальто-мортале исполняются в воздухе на одном уровне, третье — чуть ниже, но в такой же быстрой резкой крутке. Исполнив третье сальто-мортале, верхний резко разгруппировывается. Руки при этом поднимаются вверх выше головы (рис. 178)

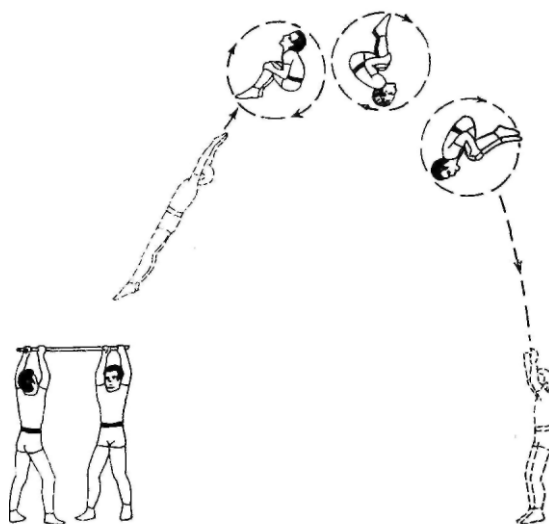


Рис. 178

Примечание. При создании такого номера необходимо иметь двух верхних партнеров, так как один из них должен быть на пассивке этих высокотехнических трюков. К тому же одному верхнему трудно выдержать всю нагрузку, а участие опытного пассивщика обязательно. Все высокие трюки с шеста на пол завершаются прыжком на маты.

Тройной планш-сальто-мортале с шеста на пол

Верхний, взлетев с шеста вверх-назад, почти сразу же сильным маховым кругообразным движением рук резко закручивает прямой корпус на тройной планш-сальто-мортале. Два первых сальто-мортале исполняются на одном уровне, третий — чуть ниже, но в такой же

резкой крутке. На третьем планш-сальто-мортале верхний резко поднимает руки вверх (рис. 179).

Пируэт тройное сальто-мортале с шеста на пол

Взлетев вверх-назад, верхний выполняет перекрученный пируэт сальто-мортале. Тут же резко исполняет плотную широкую группировку ног на грудь. Не замедляя вращения, в быстрой крутке исполняет следующие два задних группированных сальто-мортале на пол (рис. 180).

Примечание. Если обычные и фибергласовые шесты недостаточно высоко подбрасывают верхнего, следует увеличить их длину и диаметр. Длина шеста должна быть 3 м 20 см, диаметр — 40—45 мм. Такие длинные шесты используются также в массовом номере, где разнообразные сальто-мортале исполняются в плечи к средним ловиторам, на различные акробатические колонны и балансирующие вертикальные шесты (в колонны из двух-трех партнеров).

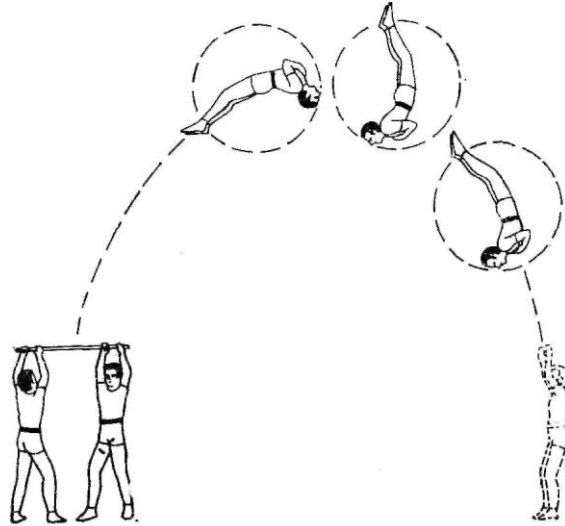


Рис. 179

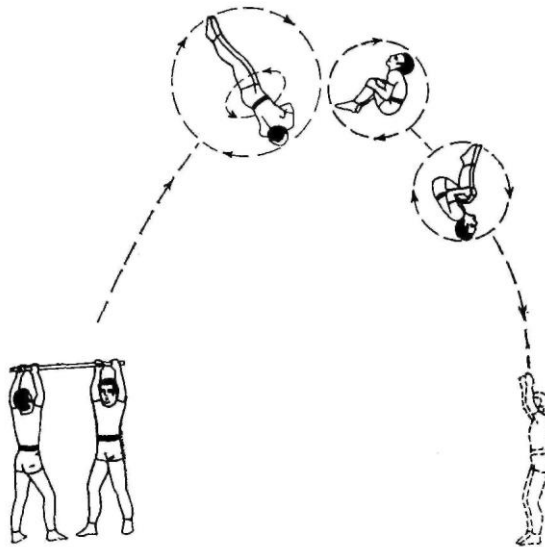


Рис. 180

Заднее группированное сальто-мортале на ходулях с шеста на пол

Верхний стоит на ходулях рядом с шестом. Нижние держат шест на высоте 10—15 см от пола. Верхний правой рукой опирается на находящийся рядом в вертикальном положении пятиметровый шест, который держит свободный партнер или униформист,

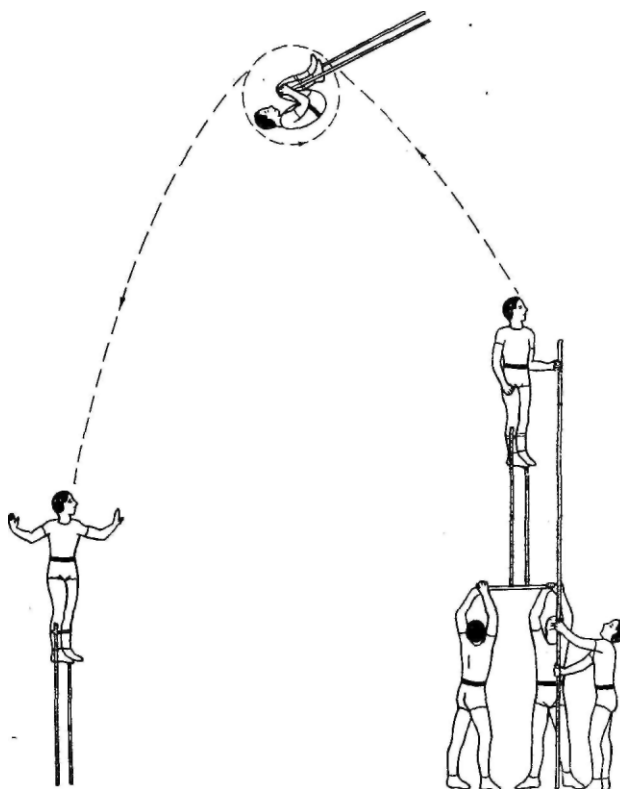


Рис. 181

становится на ходулях на горизонтальный шест. Нижние глубоко приседают, а затем вместе с верхним выпрямляются. Верхний стоит на горизонтальном шесте боком к нижним. Продолжая держаться правой рукой за вертикальный шест, он хлопком левой ладони о свое левое бедро подает сигнал, что готов к исполнению трюка. Один из нижних партнеров в свою очередь произносит «ап». Затем нижние тройным темпом сильно и резко подбрасывают верхнего вверх-назад. В начале движения вверх акробат на шесте должен успеть послать свои плечи назад, продолжая еще держаться рукой за вертикальный шест. В момент толчка верхний отталкивается прямыми ногами от шеста, резко и сильно направляет прямые руки и плечи вверх-назад. Голова также откидывается назад. Верхний взлетает высоко вверх. Группированные ноги резко коленями прижимаются к груди. В резкой быстрой крутке исполняется заднее группированное сальто-мортале на ходулях, затем быстрая разгруппировка. Руки резко поднимаются вверх над головой (рис. 181).

Примечание. Верхний пассирует свой приход на пол за счет неглубокого приседания. Колени разведены, корпус строго прямой, руки подняты вверх. Не разрешается пассировать приход на ходулях на пол, глубоко приседая. В этом случае верхнего может потянуть назад, он потеряет равновесие и упадет. При исполнении этого трюка голова должна быть чуть откинута назад и верхний должен хорошо видеть потолок и пол. При разучивании сальто-мортале на ходулях верхнего поддерживают двойной подвесной лонжей и ставят на ходули на пол. После освоения сальто-мортале двойную лонжу надо придерживать свободнее, позволяя верхнему почти самостоятельно приходить на ходулях на пол. В дальнейшем этот трюк страхуется одинарной подвесной лонжей, затем его можно исполнить и без лонжи, с пассировщиком.

Пируэт-сальто-мортале на ходулях с шеста на пол

Верхний стоит на горизонтальном шесте на ходулях. Нижние сильно и резко подбрасывают его вверх-назад. Не долетая до предельной высоты, верхний сильно и резко справа налево закручивает свой прямой корпус на быстрый пируэт. Исполняется в быстрой крутке пируэт-сальто-мортале. При приходе на пол руки поднимаются вверх (рис. 182).

Примечание. Во время исполнения пируэта-сальто-мортале па ходулях ноги должны быть плотно прижаты, иначе ходули могут зайти одна за другую, что не позволит исполнить трюк. Верхний акробат должен видеть потолок и пол.

Двойное заднее группированное сальто-мортале на ходулях на пол

Верхний стоит на ходулях поперек шеста, на его середине, правой рукой держится за рядом находящийся высокий вертикальный шест. Нижние резко и сильно выбрасывают его вверх-назад; получив в прямые ноги сильный толчок, верхний взлетает вверх, почти сразу же резко берет ноги в группировку и в очень быстром вращательном движении вверх-назад плотно прижимает колени к груди. В быстрой крутке исполняется двойное заднее группированное сальто-мортале. Оба сальто-мортале исполняются в одинаково быстрой крутке, почти на одном уровне. Резкая раз-группировка. При приходе на ходулях на пол — корпус прямой, руки подняты выше головы (рис. 183).

Примечание. При двойном сальто-мортале на ходулях с шеста на пол группировка ног выполняется намного раньше, чем при одинарном сальто-мортале на ходулях. Если верхний запоздал сделать резкую группировку, то оба сальто-мортале получаются падающими, зависшими. Если же, наоборот, верхний исполнит группировку преждевременно, то он также не выполнит двойное сальто-мортале, так как ему не хватит высоты для исполнения трюка.

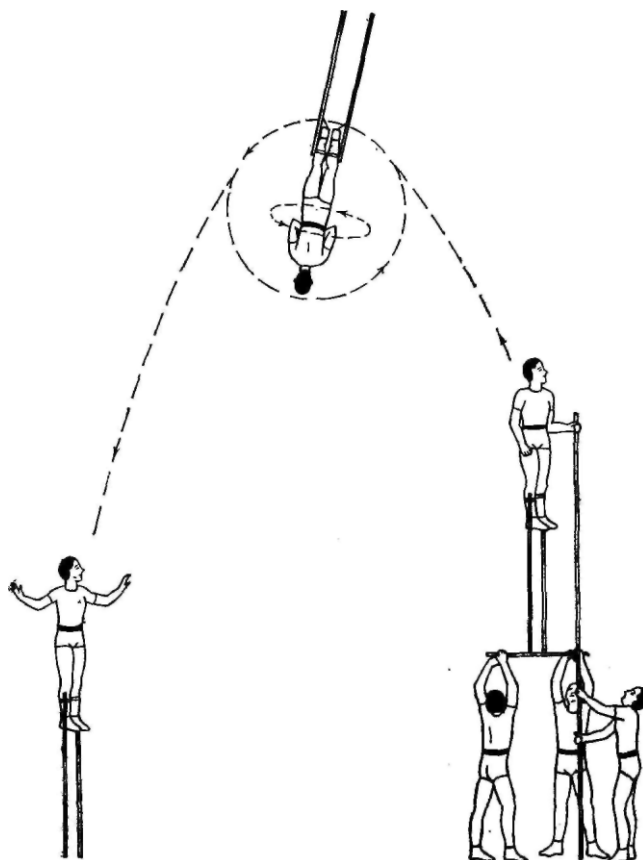


Рис. 182

Пируэт двойное сальто-мортале на ходулях с шеста

Верхний стоит на шесте на ходулях. Нижние подбрасывают его высоко вверх-назад. В полете верхний с прямым корпусом исполняет пируэт справа налево. Сильно перекручивает пируэт-сальто-мортале.

Одновременно исполняется плотная широкая группировка на второе заднее группированное сальто-мортале. В быстрой крутке исполняется

пируэт двойное сальто-мортале. Далее следует быстрая раз-группировка и приход на пол на ходули (рис. 184)

Примечание. На легких пластмассовых ходулях весом не более двух-трех килограммов можно исполнять следующие новые рекордные трюки: двойной пируэт-сальто-мортале, тройной пируэт-сальто-мортале, тройное заднее и переднее группированные сальто-мортале.

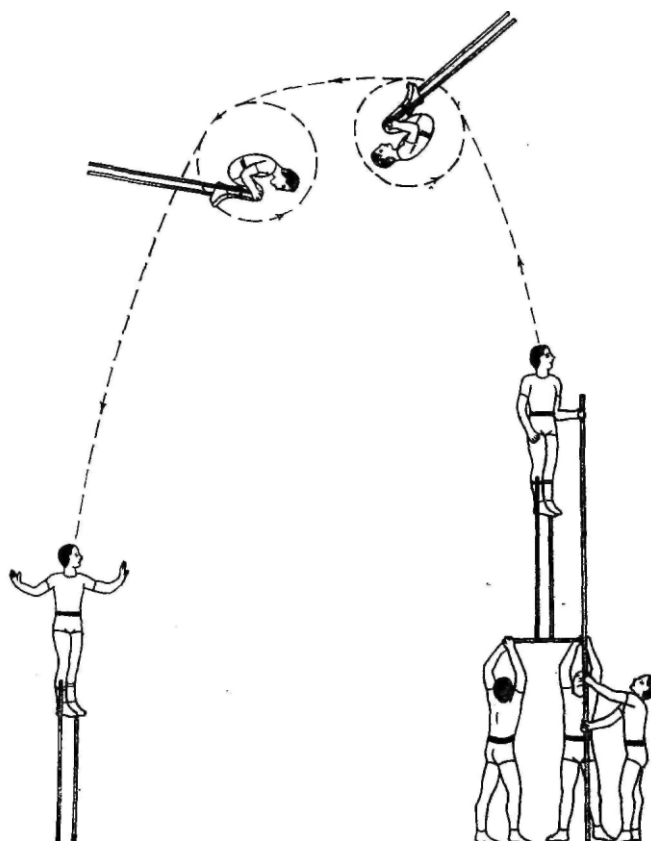


Рис. 183

Изготовление ходуль

Заготавливаются две пластмассовые трубы, длиной 1 м 90 см, диаметром 42—45 мм. На верхних концах труб привариваются по две пластмассовые пластинки овальной формы длиной 10 см, шириной 8 см, толщиной 2 см. Они должны быть выгнутыми по форме подколенок. Пластинки привариваются к трубе сверху: одна с правой, другая с левой стороны. На концах пластмассовых пластинок имеются узкие прорезы. К ним прикрепляются кожаные ремешки, которыми ходули пристегиваются к подколенкам. К трубам на расстоянии примерно в 30 см от верхних концов привариваются пластмассовые пластинки. Они вырезаны по форме ступней верхнего.

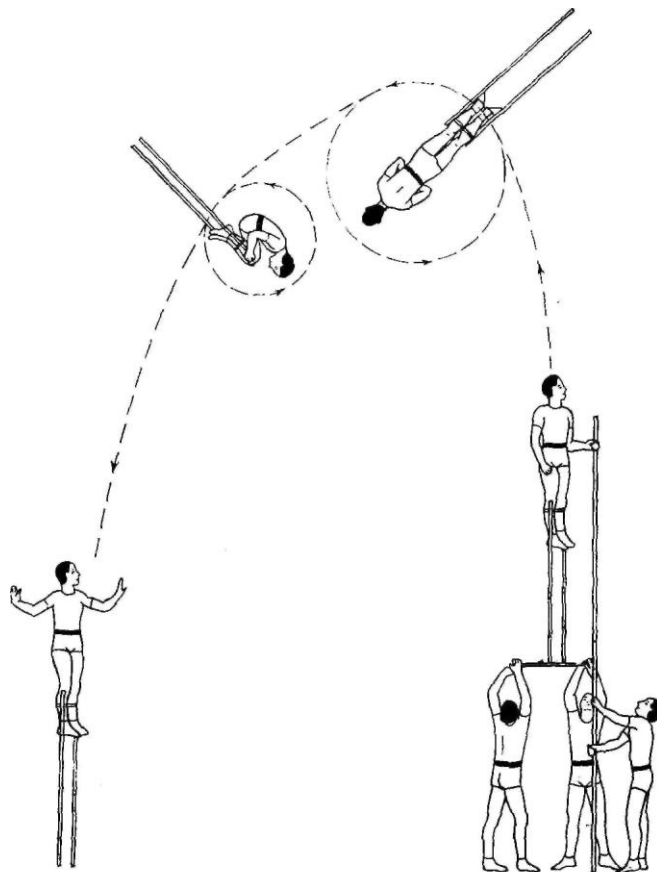


Рис. 184

По периметру педалей ходулей привариваются пластмассовые пластинки, удобно облегаяющие ноги верхнего. Внизу и с боков этих пластмассовых пластинок имеются прорезы. К ним прикреплены ремешки, которые пристегиваются к ступням. Высота пластинок — 3 см. Такая высота необходима, чтобы можно было положить два-три слоя мягкой резины. Куски резины вырезаются по форме педалей ходуль. Для прочности снизу к педалям и к трубе дополнительно привариваются на ребра пластмассовые пластинки, имеющие форму треугольника. Верхняя часть каждого треугольника равна ширине педали. Нижняя часть пластинки приваривается ребром к трубе ходули. Длина нижней части треугольника 12—15 см, толщина пластинки подошвы педали — 2 см.

Вниз к пластмассовым ходулям привариваются пластинки круглой формы диаметром 100 мм, толщиной 30 мм. С нижней стороны пластинок вытачиваются желобообразные углубления глубиной 20 мм. Пластинки, приваренные к основаниям ходуль, предотвращают их скольжение на горизонтальном шесте в момент отхода на сальто-мортале.

Примечание. Пластмассовые трубы ходуль можно заменить дюралевыми или тонкостенными стальными. Их длина 1,6 м, диаметр 45—50 мм. Каждая дюрелевая ходуля для прочности изготавливается из двух труб, вставленных одна в другую. На первое время изготавливаются также легкие деревянные ходули. Они необходимы для того, чтобы верхний акробат научился в совершенстве ходить и бегать, исполнять различные сальто-мортале на ходулях. На них также рекомендуется разучивать первые фазы прыжков — взлет и сальто-мортале, — но без последующего приземления: после исполнения сальто-мортале партнеры с помощью двойной лонжи должны задержать верхнего в воздухе, чтобы деревянные ходули не сломались.

Сальто-мортале и стойки с горизонтальных шестов на колонны

Рондад в колонну к среднему в плечи (метражная акробатическая комбинация)

Верхний стоит в центре горизонтального шеста длиной 3 м 20 см, диаметром 45—50 мм. На расстоянии двух метров находится колонна: нижний и средний ловиторы. Нижние балансеры высоко выбрасывают с шеста верхнего вверх-вперед — выше колонны. Верхний взлетает над

колонной, использует в воздухе рондад и приходит ногами в плечи к среднему партнеру на колонну.

При исполнении рондада верхний, взлетая над колонной, резко делает сильное маховое движение прямыми руками сверху вниз под себя. Затем руками резко закручивает свой прямой корпус справа налево на полупируэт. Прямой корпус в воздухе вращается в две противоположные стороны. Ноги ставятся на плечи среднего партнера. Руки, сложенные крест накрест на груди, поднимаются вверх. Выполнив трюк, верхний стоит на колонне, лицом к шесту (рис. 185).

Пассаж в переднюю стойку на колонну

Выполнив рондад в колонну к среднему в плечи, верхний фиксирует прыжок. Нижние балансеры поднимают горизонтальный шест на вытянутых руках. Верхний прыгает на этот шест с колонны. Нижние мягко и пластично принимают его, опускают шест и затем резким, сильным толчком выбрасывают верхнего вперед-вверх на стоящую рядом с другой стороны вторую колонну.

Верхний, взлетев над колонной, ставит прямые руки в кисти рук к среднему на колонну и фиксирует стойку руки в руки у среднего в колонне (рис. 186).

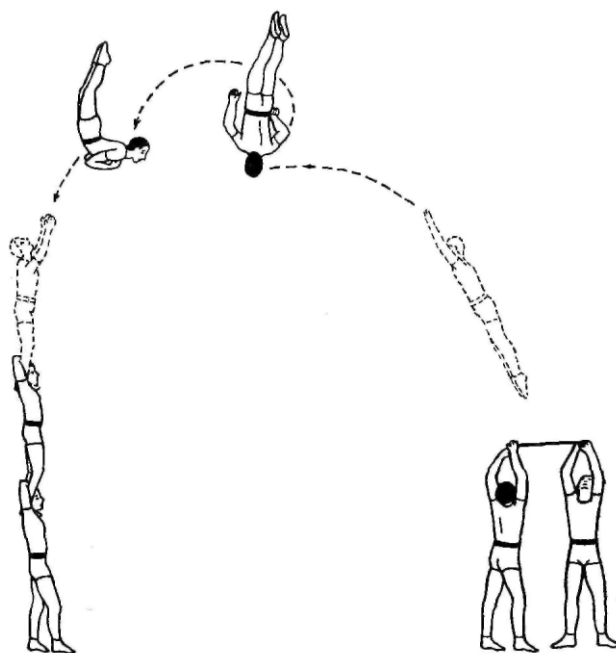


Рис. 185

Полфлик-фляк в стойку на колонну

Хорошо зафиксировав переднюю стойку на колонне, верхний, исполнив полукурбет, сходит на шест. Исполнив с шеста полфлик-фляка, идет на стойку в руки к среднему в стоящую сзади колонну (туда, куда ранее был исполнен рондад) (рис. 187).

Заднее группированное сальто-мортале в колонну

Хорошо зафиксировав полфлик-фляка в стойке на колонне, верхний сходит со стойки вперед между рук среднего. Средний опускает верхнего на согнутых в локтях руках. Верхний прыгает на шест. Нижние балансеры выбрасывают верхнего с шеста вверх-назад. Верхний взлетает выше колонны, исполняет в быстрой крутке заднее группированное сальто-мортале и приходит на плечи к среднему на ту же колонну, на которой он исполнял стойку руки в руки с полфлик-фляка (рис. 188).

Переднее группированное сальто-мортале в руки к среднему на вторую колонну

Верхний с первой колонны снова прыгает на шест. Нижние партнеры-балансеры выбрасывают с шеста верхнего вверх-вперед на колонну. Верхний высоко взлетает над колонной, в быстрой крутке исполняет переднее группированное сальто-мортале. Резко

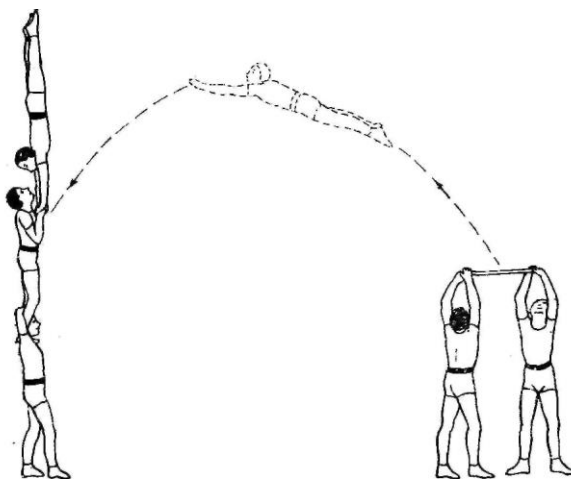


Рис. 186

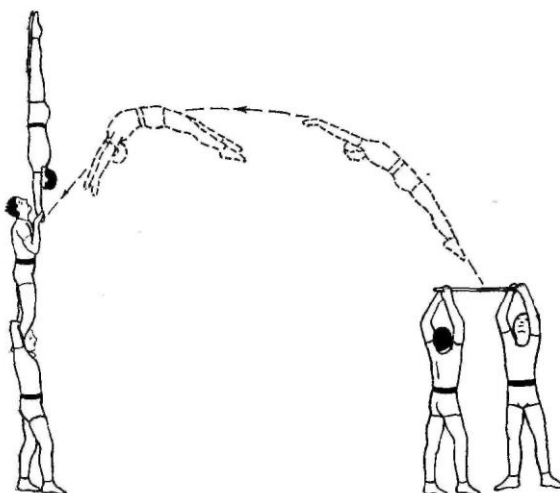


Рис. 187

разгруппировывается. Приходит ногами в кисти рук среднего партнера. Средний мягко пассирует приход верхнего на согнутых руках, а затем отжимает верхнего на вытянутых руках, фиксируется трюк (рис. 189).

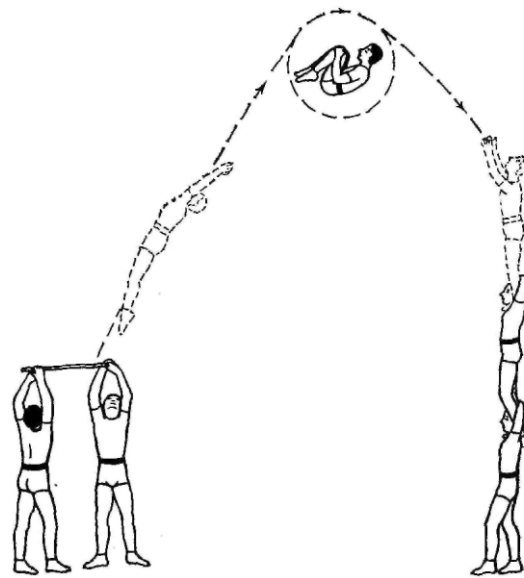


Рис. 188

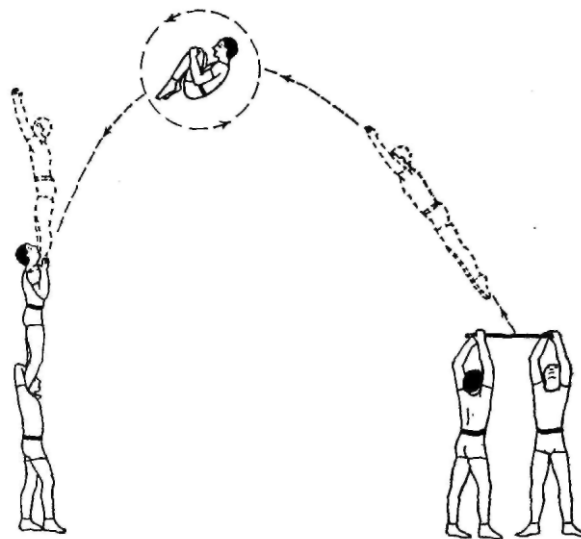


Рис. 189

Двойное заднее группированное сальто-мортале на колонну

Хорошо зафиксировав предыдущий трюк, верхний с рук среднего в колонне исполняет заднее группированное сальто-мортале на шест. Нижние балансеры ловят и пассируют верхнего на шест, держат его под балансом на шесте и, одновременно перехватывая

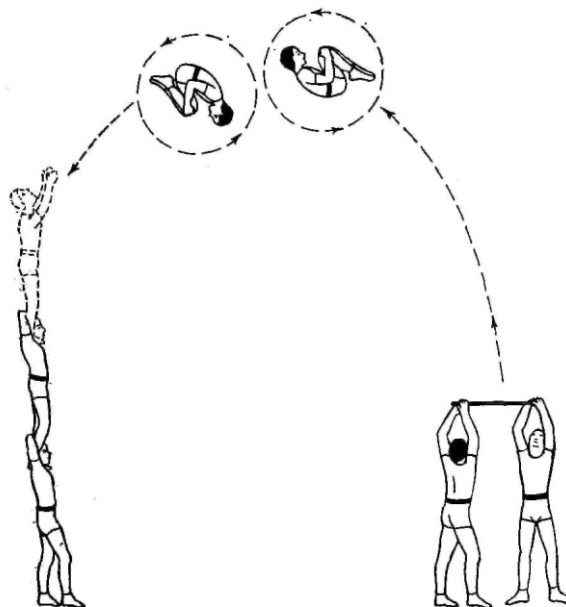


Рис. 190

шест руками, становятся боком к нему. К шесту подходят еще два нижних партнера. Сильным резким двойным темпом все четверо выбрасывают верхнего высоко вверх. Верхний над колонной в быстрой крутке исполняет двойное заднее группированное сальто-мортале, резко разгруппировывается и приходит в плечи к среднему на колонну (рис. 190).

Примечание. Этим трюком заканчивается акробатическая комбинация, состоящая из нескольких разнообразных прыжков с шеста на колонну. Естественно, первоначально все эти трюки осваиваются каждый в отдельности. На следующем этапе из этих отработанных трюков создается метражная общая комбинация.

Планш-сальто-мортале на колонну

Верхний стоит на шесте. С обеих сторон от верхнего находятся две колонны. Нижние балансеры очень сильно и высоко выбрасывают верхнего с шеста вверх-назад. Верхний исполняет над колонной планш-сальто-мортале и приходит на плечи к среднему (рис. 191).

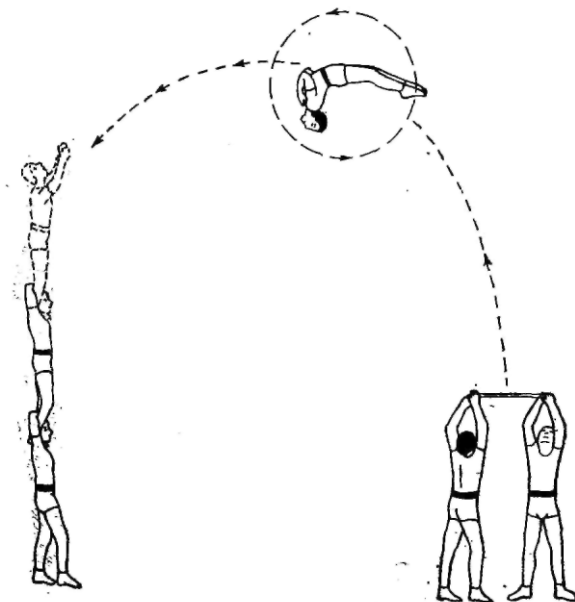


Рис. 191

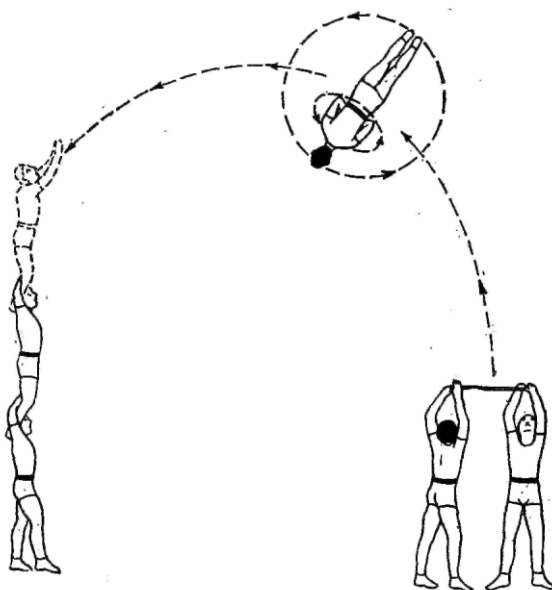


Рис. 192

Пируэт-сальто-мортале на колонну

После фиксации трюков колонна из трех человек поворачивается на полпируэта справа налево. Верхний с плеч среднего исполняет заднее группированное сальто-мортале и переходит ногами на шест, который балансируют двое нижних. Они снова выбрасывают с шеста верхнего вверх-назад. Верхний взлетает выше колонны и в резкой быстрой крутке исполняет пируэт-сальто-мортале, приходит на плечи среднего партнера на другую колонну (рис. 192).

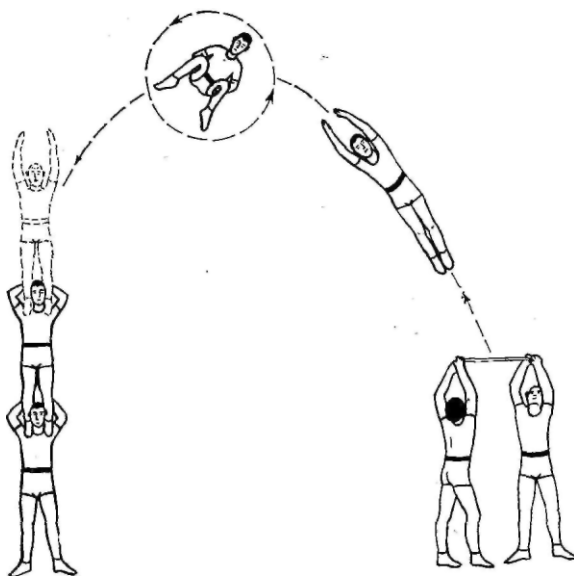


Рис. 193

Арабское сальто-мортале на колонну

Верхний, исполнив пируэт сальто-мортале на колонну, прыгает с нее на шест, разворачивается слева направо на шесте на полпируэта и резко, сильно выброшенный двумя нижними, исполняет высокий прыжок вверх-вперед в бок. В резкой крутке исполняет над колонной арабское сальто-мортале и приходит на плечи к среднему на колонну (рис. 193).

Заднее группированное сальто-мортале на колонну фирмангох После арабского сальто-мортале колонна поворачивается перед шестом на полпируэт. На шесте стоит второй верхний, которого держат четверо балансеров — по два на каждом конце шеста. Четыре балансера очень сильно и высоко выбрасывают второго верхнего вверх-назад. Он взлетает высоко над колонной и в резкой

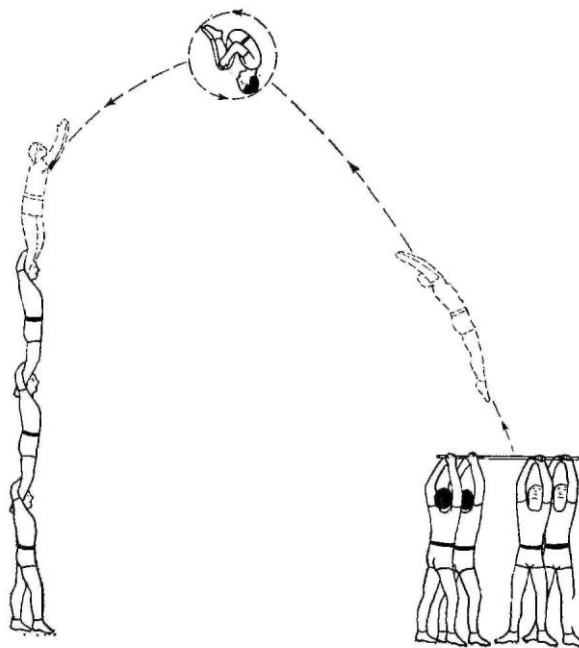


Рис. 194

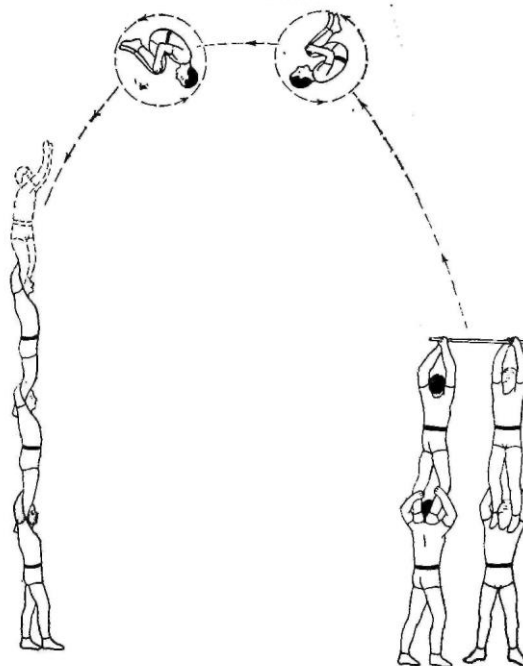


Рис. 195

быстрой крутке исполняет заднее группированное сальто-мортале, разгруппировывается и приходит на плечи среднему на колонну из трех партнеров (фирмангох) (рис. 194).

Двойное заднее группированное сальто-мортале на колонну фирмангох

Длительно фиксируется колонна из четырех партнеров. Перед ней выстраиваются еще две колонны из двух партнеров. Средние этих колонн держат в руках длинный пластмассовый шест. С колонны фирмангох верхний прыгает на этот шест. Средние с помощью нижних сильно и высоко выбрасывают с шеста верхнего вверх-назад. Верхний высоко взлетает над колонной. В быстрой резкой крутке исполняет двойное заднее группированное сальто-мортале и приходит на плечи к среднему партнеру на колонну из трех человек, на фирмангох (рис. 195).

Глава XII

КЛАССИЧЕСКАЯ ПЛЕЧЕВАЯ ГРУППОВАЯ АКРОБАТИКА

Участники должны отвечать следующим условиям: быть разносторонне физически развитыми, хорошо сложенными, обладать высокой волевой закалкой, полноценным зрением, быстрой реакцией, отличаться высокой дисциплиной.

В номере классической плечевой акробатики, в отличие от других цирковых акробатических жанров, в частности прыжков с подкидной доски, партнеры заняты во всех трюках от начала и до конца выступления. Это значительно усложняет задачу артистов.

Акробатические прыжки классической плечевой акробатики

Заднее группированное сальто-мортале

Пять-шесть нижних партнеров-ловиторов на расстоянии примерно полутора метров выстраиваются друг за другом. Верхний стоит на плечах у первого нижнего партнера. Ноги слегка согнуты в коленях, корпус прямой, грудь немного послана вперед, подбородок приподнят вверх, прямые расслабленные руки плотно прижаты к бедрам. Нижний принимает следующее исходное положение для броска верхнего на сальто-мортале: левую ногу слегка выставляет вперед, исполняет неглубокое приседание на обе ноги, корпус прямой, голова приподнята вверх, обеими руками крепко держит ноги верхнего чуть ниже икр. Грудь верхнего в этот момент слегка послана вперед, локти чуть разведены в стороны. Верхний легким хлопком рук о бедра подает условный сигнал, что он готов к исполнению трюка. Нижний в свою очередь **в** ответ произносит громко «ап» и сразу слегка приподнимает верхнего, выпрямляя согнутые ноги и тут же, не задерживаясь, опускает его вниз, и сильным, резким одновременным толчком ног и рук выбрасывает верхнего вверх-назад на сальто-мортале на плечи к следующему партнеру-ловитору. Получив толчок, верхний слегка направляет плечи назад, а прямые расслабленные руки сильно выбрасывает выше головы в направлении вверх-назад. Не дожидаясь замедления полета, верхний руками подхватывает ноги в резкую плотную широкую группировку на грудь. При этом колени в быстром вращении вверх-назад плотно прижимаются к груди. Во время исполнения сальто-мортале верхний хорошо видит второго нижнего партнера, к которому он исполняет сальто-мортале. В резкой быстрой крутке исполняется заднее группированное сальто-мортале. При приходе на плечи ко второму нижнему верхний поднимает руки выше головы. Нижний в момент исполнения трюка должен очень внимательно следить за верхним, за положением его ног при исполнении сальто-мортале; он занимает нужную позицию для приема верхнего, сохраняя при этом прямое положение корпуса, не опуская головы и плеч, и руками крепко зажимает чуть выше икр ноги верхнего. Сильно прижимает его ноги к своей приподнятой голове, локти развернуты в стороны, слегка согнутая левая нога выставлена на шаг вперед. Точно так же все

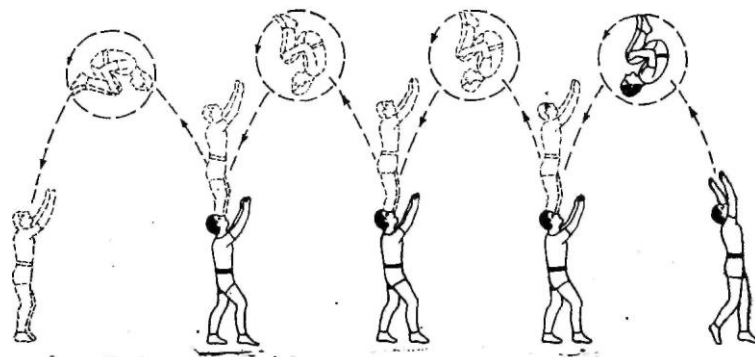


Рис. 196

следующие нижние партнеры ловят поочередно верхнего, исполняющего группированное сальто-мортале по их плечам. Последний нижний выбрасывает верхнего на пол задним группированным сальто-мортале (рис. 196).

Арабское сальто-мортале по плечам нижних партнеров

Пять-шесть партнеров-ловиторов стоят боком друг к другу с интервалом в полтора метра. У первого с правой стороны на плечах стоит верхний. Он приготовился к исполнению арабского сальто-мортале на плечи к рядом стоящему партнеру-ловитору. Получив от плеч нижнего сильный толчок в обе ноги, верхний взлетает вверх-вперед. Резко наклоняет плечи и грудь вниз на колени группированных ног. Одновременно руками резко подхватывает ноги под колени и плотно прижимает их к груди в широкую плотную группировку. Локти разведены в стороны, голова повернута слегка в левую сторону. Арабское сальто-мортале исполняется в резкой быстрой крутке. Затем резкая разгруппировка. Пятки плотно сомкнуты, носки разведены в стороны, оттянуты вниз, руки подняты выше головы. Рядом стоящий нижний партнер-ловитор следит за верхним, ловит его, мягко пассируя приход. Верхний приходит на плечи нижнего обеими ногами одновременно, последний нижний партнер выбрасывает верхнего на пол арабским сальто-мортале (рис. 197).

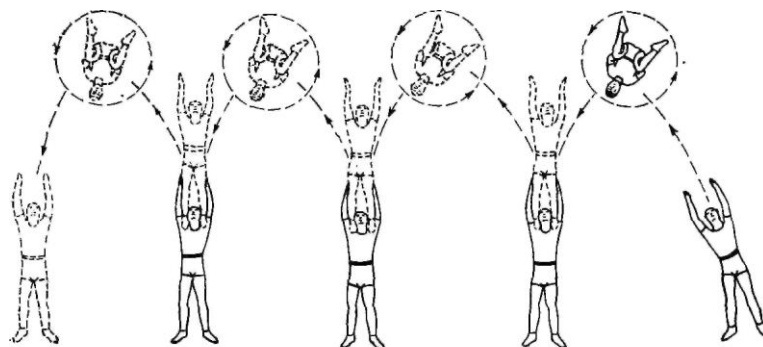


Рис. 197

Примечание. При создании такого номера необходимо подбирать верхних партнеров легкого веса, в том числе подростков. Даже когда они затем подрастают и тяжелеют, нижние постепенно привыкают к увеличивающемуся весу. Также технически исполняется темповое сальто-мортале, планш-сальто-мортале, переднее группированное сальто-мортале, пируэт-сальто-мортале на плечи нижних партнеров-ловиторов. Когда различные сальто-мортале полностью освоены, четко выполняются всемы исполнителями, можно перейти к разучиванию групповых акробатических комбинаций.

Многотрюковая комбинация (на десять участников)

Все участники номера принимают следующее исходное положение: две пары нижних партнеров становятся на расстоянии двух метров одна от другой, каждая пара на скрещенных четырех руках — «решетках» — держит по одному верхнему партнеру. Справа и слева от них на расстоянии одного метра стоят еще два нижних партнера, на плечах у которых также по одному верхнему.

Под сигнал «ап» исполняются одновременно следующие трюки: на первой «решетке» заднее группированное сальто-мортале с возвращением «в решетку»; на второй «решетке» — переднее группированное сальто-мортале с возвращением в «решетку». Рядом стоящие нижние

партнеры выбрасывают с плеч и ловят в плечи своих верхних, исполняющих заднее группированное сальто-мортале (рис. 198).

Затем снова под общий сигнал «ап» исполняются следующие четыре трюка: на правой «решетке» — пируэт-сальто-мортале вверх-назад, на плечи к сзади стоящему нижнему партнеру; тот в свою очередь в момент исполнения верхним пируэта сальто-мортале со своих плеч выбрасывает верхнего передним группированным сальто-мортале на «решетку». Перед исполнением этого группированного сальто-мортале верхний стоит на плечах у нижнего на носках, низко присев «на корточках». Верхний партнер приходит передним

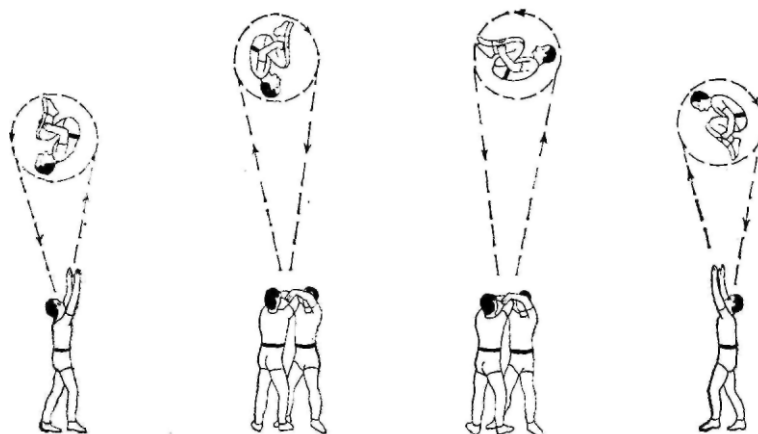


Рис. 198

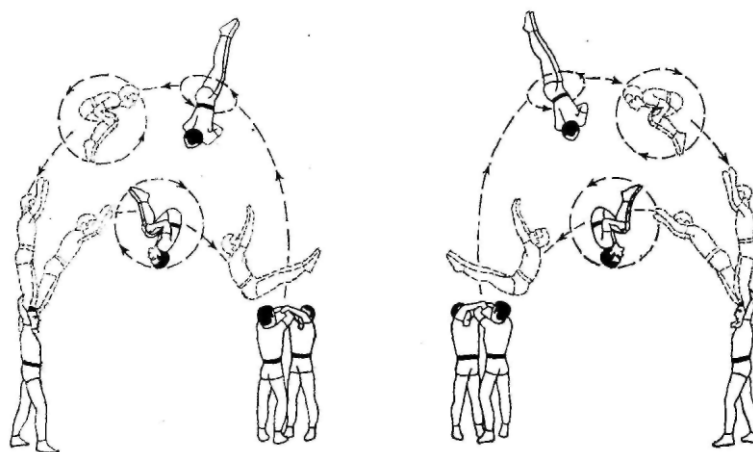


Рис. 199

сальто-мортале в «решетку» на четыре руки в положении сидя («седам»). Над этим низко исполненным передним сальто-мортале делается пируэт-сальто-мортале на плечи к нижнему. Со второй «решетки» верхний исполняет вверх-назад планш-сальто-мортале на плечи к нижнему. И затем этот нижний, также с плеч, выбрасывает своего верхнего передним группированным низким сальто-мортале. В заключение нижний ловит на свои плечи верхнего, исполнившего планш-сальто-мортале (рис. 199).

Далее нижние партнеры на «решетках» двойным темпом выбрасывают своих верхних с сидячего положения вверх. Взлетая, верхние резко выпрямляют ноги и встают на «решетки». На первой «решетке» верхний исполняет с «решетки» в «решетку» двойное заднее группированное сальто-мортале. На второй «решетке» верхний

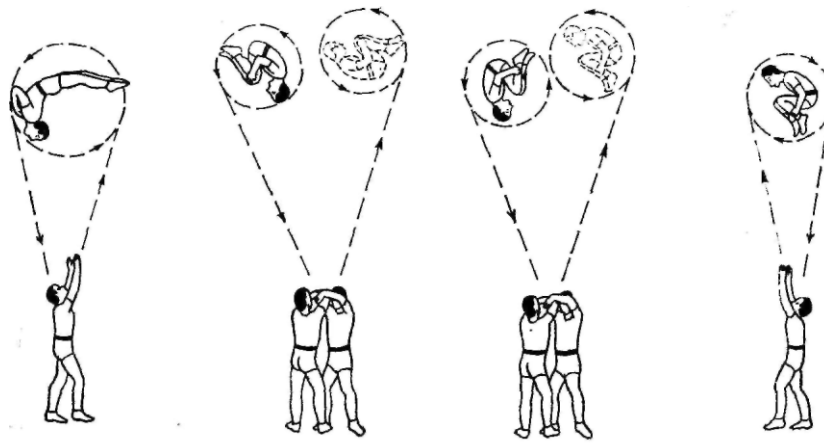


Рис. 200

с «решетки» в «решетку» исполняет двойное переднее группированное сальто-мортале. У нижних партнеров, стоящих за «решеткой», один верхний исполняет темповое сальто-мортале с плеч на плечи, второй — заднее группированное сальто-мортале с плеч на плечи (рис. 200).

В заключение с первой «решетки» верхний исполняет планш-сальто-мортале на колонну на плечи к среднему партнеру. Со второй «решетки» верхний исполняет пируэт-сальто-мортале на колонну на плечи к среднему партнеру. После фиксации этого последнего трюка обе колонны разваливаются — каждый участник при этом исполняет передний кульбит (рис. 201).

Примечание. Здесь описывается только одна массовая многотрюковая акробатическая комбинация с участием десяти партнеров. Практически эти комбинации должны готовить тренеры-педагоги, режиссеры — постановщики акробатических номеров.

Сальто-мортале по колоннам

Заднее группированное сальто-мортале

Три нижних партнера берут на плечи по одному среднему партнеру. Эти три колонны одна за другой выстраиваются на расстоянии в полтора-два метра. Впереди первой колонны на таком же расстоянии стоит верхний партнер. Он подходит к нижнему и с его фуса исполняет заднее группированное сальто-мортале на плечи к среднему партнеру на первую колонну. С первой колонны поочередно верхний исполняет заднее группированное сальто-мортале на следующие две колонны. С плеч среднего партнера последней колонны верхний исполняет заднее группированное сальто-мортале на плечи к свободному партнеру-ловитору (рис. 202).

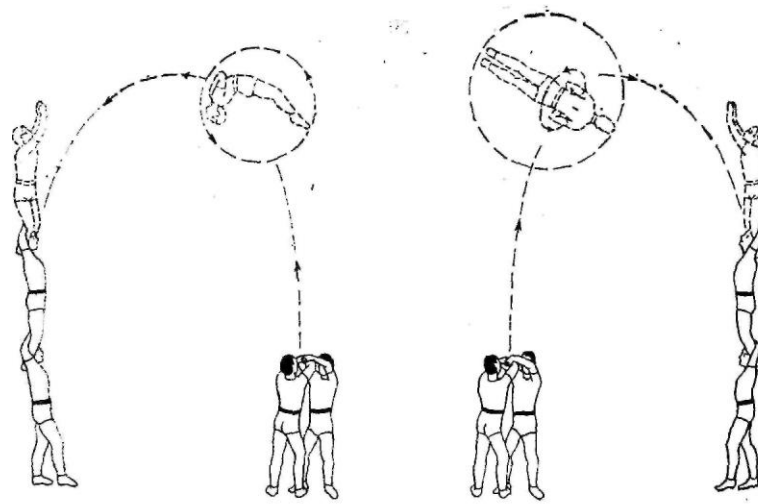


Рис. 201

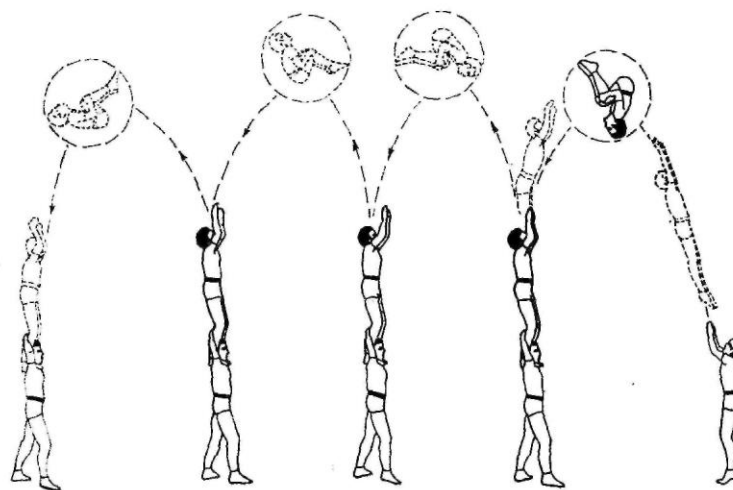


Рис. 202

Планш-сальто-мортале на колонну и темповое сальто-мортале

Выстраиваются три колонны. Верхний подходит к двум нижним партнерам и от двойного фуса исполняет на плечи к среднему партнеру планш-сальто-мортале. От среднего партнера первой колонны верхний поочередно исполняет по одному темповому сальто-мортале на две следующие колонны. С плеч среднего партнера последней колонны верхний исполняет планш-сальто-мортале на плечи к нижнему свободному партнеру (рис. 203).

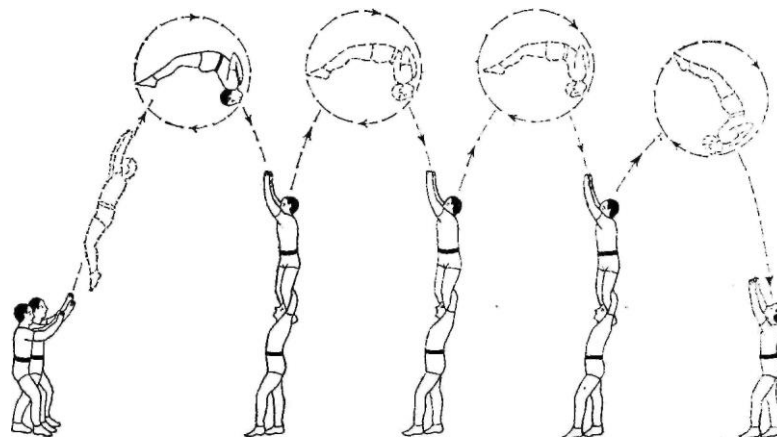


Рис. 203

Примечание. Различные акробатические сальто-мортале, совершаемые с двойного фуса, технически исполняются следующим образом: два нижних партнера становятся рядом. Один из них ставит ногу между ног другого. Оба партнера глубоко приседают, принимая исходное положение на фус. Колени разведены в стороны, носки находятся на одном уровне и разведены в стороны, ноги расставлены на ширину плеч, спина прямая, грудь незначительно послана вперед, голова держится

прямо. Верхний подбегает к нижним партнерам и ставит левую ногу в руки левого партнера, свою правую руку кладет на голову правого нижнего, левую руку кладет на голову левого нижнего. Быстро отталкивается от пола правой ногой, ставит ее в руки правому нижнему, быстро выпрямляется, руками отталкивается от голов нижних партнеров, направляя свой корпус вверх-назад. Одновременно сильно отталкивается прямыми напряженными ногами от рук нижних. Они в свою очередь резко и сильно выбрасывают с двойного фуса верхнего вверх-назад. Верхний исполняет на плечи к среднему на колонну планш-сальто-мортале.

Все негруппированные и двойные сальто-мортале могут быть исполнены на любые колонны только с броска двух партнеров («с двойного фуса», с колонны-купе, с одинарного фуса, с «решетки»).

Пируэт-сальто-мортале на колонну и пируэт-сальто-мортале по колоннам

С двойного фуса верхний исполняет пируэт-сальто-мортале на плечи к среднему — на колонну. С этой колонны он поочередно исполняет пируэт-сальто-мортале на следующие колонны (рис. 204).

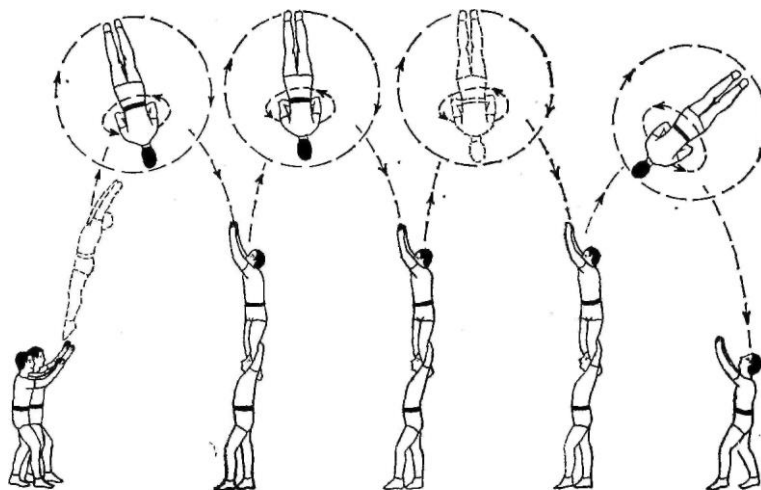


Рис. 204

Пируэт-сальто-мортале с колонны-купе с фуса на колонну в «решетку», двойное заднее группированное сальто-мортале с «решетки» на колонну

Выстраиваются четыре колонны из двух партнеров каждая. Первые две колонны вплотную одна к другой и их средние партнеры образуют «решетку». Справа и слева на расстоянии двух метров от них находятся еще две колонны также из двух партнеров каждая. Нижний и верхний партнеры входят между двух пар колонн. Нижний поворачивается спиной к правой колонне и с фуса забрасывает верхнего скорочкой на фус-купе в кисти рук среднего этой колонны. Техника работы трех участников этой колонны фуса такова: верхний от броска с фуса взлетает вверх, ногами становится в руки среднего, свои руки кладет ему на голову, стоит на прямых ногах, корпус прямой, упирается прямыми руками в голову среднего. Средний стоит на плечах нижнего, в руках держит слегка присевшего верхнего. Кисти среднего плотно прижаты к мышцам паховых колец, спина прямая, пятки плотно сомкнуты, ноги упираются в голову нижнего. В таком положении верхний и средний ждут сигнала для исполнения трюка. Нижний держит партнеров на своих плечах. Левая его нога выставлена чуть вперед. Ноги слегка согнуты в коленях, корпус прямой, локти развернуты в стороны, голова приподнята.

Нижний стоит с этой своеобразной колонной (купе-фус) на месте. После того как нижний подает условный сигнал «ап», средний резко и сильно с одновременным толчком нижнего выбрасывает верхнего вверх-назад. Верхний взлетает высоко, исполняет пируэт-сальто-мортале и приходит ногами на «решетку» двух стоящих сзади колонн. С этой «решетки» верхний в быстрой крутке исполняет двойное заднее группированное сальто-мортале и приходит на плечи к среднему стоящей сзади колонны (рис. 205).

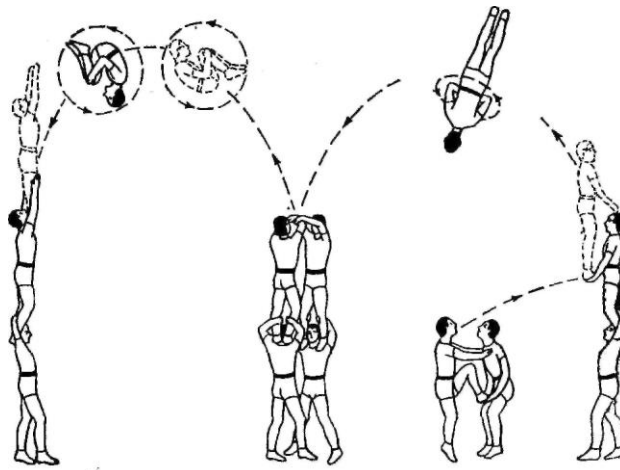


Рис. 205

Двойное заднее группированное сальто-мортале с фуса (подноса) в две колонны на «решетку», двойной планш-сальто-мортале с «решетки» на колонну

Выстраиваются такие же колонны, как в вышеописанной комбинации. Свободный партнер берет на плечи верхнего, проходит с ним между колоннами с левой стороны и подносит вплотную к стоящей впереди колонне на фус. Верхний приподнимает левую ногу на вальсет, кладет руки на плечи среднего партнера, тут же отталкивается правой ногой от правого плеча своего нижнего партнера. Одновременно с толчком правой ноги верхний отталкивается руками от плеч среднего, посылая корпус в прыжок вверх-назад, успевая в этот момент выпрямить ногу и прожать ее в руки среднему. Средний бросает верхнего с фуса высоко вверх. Верхний в быстрой резкой крутке исполняет двойное заднее группированное сальто-мортале и приходит ногами в «решетку» рядом стоящих двух колонн. С этой «решетки» верхний в быстрой резкой крутке исполняет двойной планш-сальто-мортале и приходит на плечи к среднему стоящей сзади колонны (рис. 206).

Примечание. При выбрасывании верхнего с фуса (подноса) колонны на любой трюк нижний и средний партнеры технически делают то же самое, что и при броске верхнего с купе-фуса колонны. Разница заключается в том, что в первом варианте верхнего забрасывают с фуса скорочкой в кисти рук к среднему, а во втором случае верхнего подносят на плечах к среднему на фус и он отталкивается левой ногой. В начальной стадии броска нижний и средний должны подготовиться к приему верхнего, немного наклонившись вперед, иначе при толчке ногой в руки среднего верхний может сбросить его с плеч нижнего. При броске верхнего на трюк средний должен также использовать сильный одновременный толчок ног нижнего.

Заднее группированное сальто-мортале с «решетки» двух колонн на плечи к третьему партнеру на колонну (фирмангох)

Верхний стоит на «решетке» двух колонн. Сзади выстроилась колонна из трех партнеров. Верхний партнер с «решетки» исполняет заднее группированное сальто-мортале на плечи к среднему на колонну (фирмангох) (рис. 207).

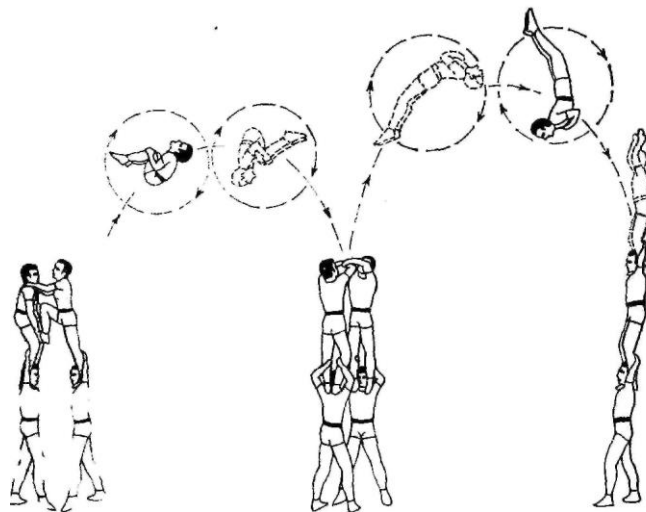


Рис. 206

Двойное заднее группированное сальто-мортале на «решетке» двух колонн.

Двойной пируэт-сальто-мортале с «решетки» на колонну

Все партнеры принимают такое же исходное положение, как и в вышеописанном трюке, с той только разницей, что здесь сзади стоящая колонна обращена к спине соседней «решетки». Верхний партнер на этой «решетке» исполняет двойное заднее группированное сальто-мортале и затем с «решетки» — двойной пируэт-сальто-мортале на плечи к среднему в колонне, стоящей сзади (рис. 208).

Тройной пируэт сальто-мортале с «решетки» трех колонн на пол

Первоначально партнеры двух колонн образуют из четырех рук «решетку». Затем к этим двум колоннам сбоку подходит еще одна колонна, также состоящая из двух партнеров. Средний партнер этой колонны плотно прикладывает снизу свои руки к «решетке», участвует

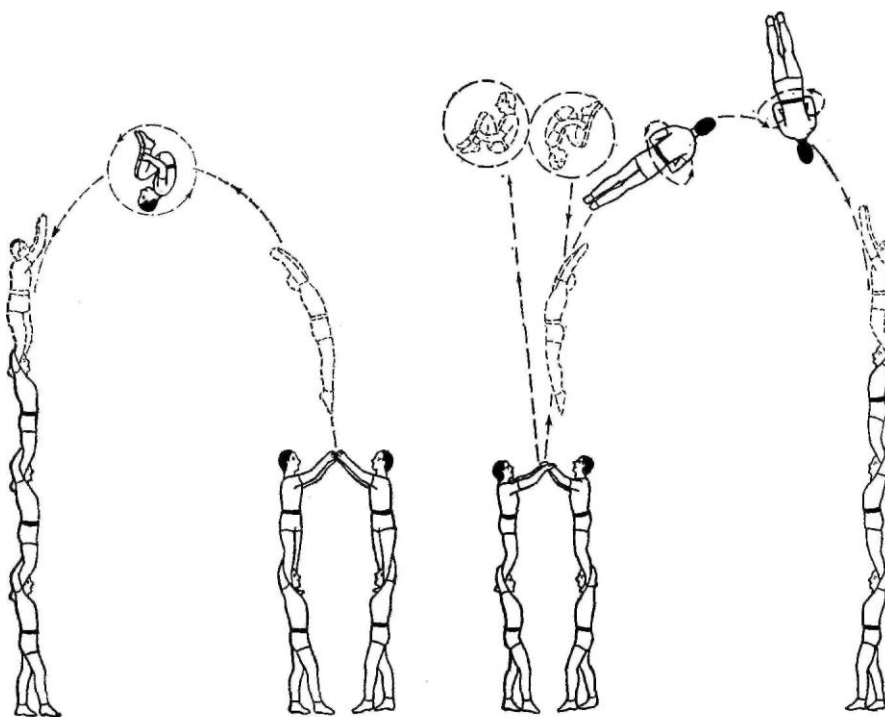


Рис. 207

Рис. 208

в общем броске. Верхний выполняет с «решетки» в «решетку» двойное группированное сальто-мортале и с «решетки» трех колонн — тройной пируэт-сальто-мортале на плечи к среднему в колонне, стоящей сзади (рис. 209).

Тройное заднее группированное сальто-мортале с «решетки» трех колонн на пол

Верхний партнер стоит на «решетке» трех колонн. Третья колонна стоит лицом к лицу с верхним партнером, а не сбоку, как в предыдущем трюке. Средние трех колонн, с шести рук «решетки», сильно и резко выбрасывают верхнего вверх-назад. Верхний в быстрой резкой крутке исполняет тройное заднее группированное сальто-мортале на пол (рис. 210).

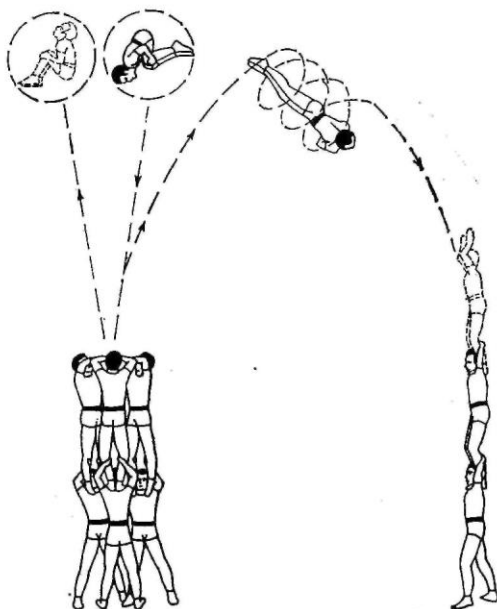


Рис. 209

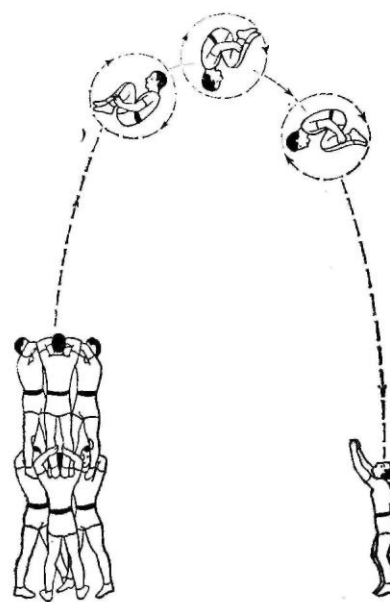


Рис. 210

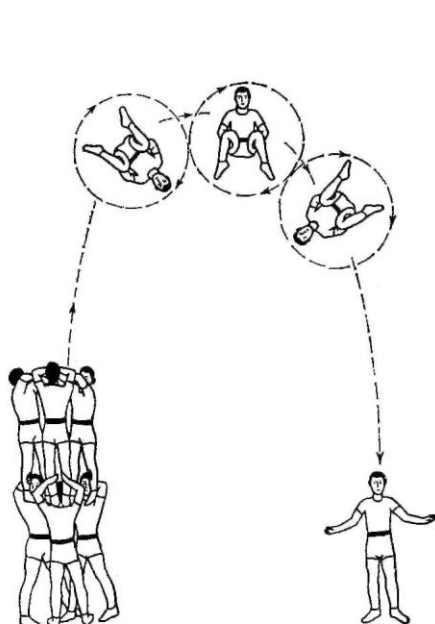


Рис. 211

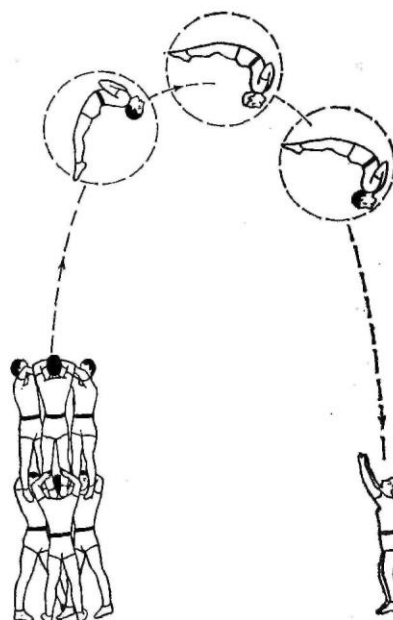


Рис. 212

Тройное арабское сальто-мортале с «решетки» трех колонн на пол

Верхний стоит на «решетке» боком к среднему третьей добавочной колонны. При броске верхнего все средние должны максимально сочетать свои усилия с усилиями нижних, помогающих им одновременным сильным толчком. Средние партнеры «решетки» трех колонн сильно и резко выбрасывают верхнего вверх-вперед. Верхний в быстрой крутке исполняет тройное арабское сальто-мортале на пол (рис. 211).

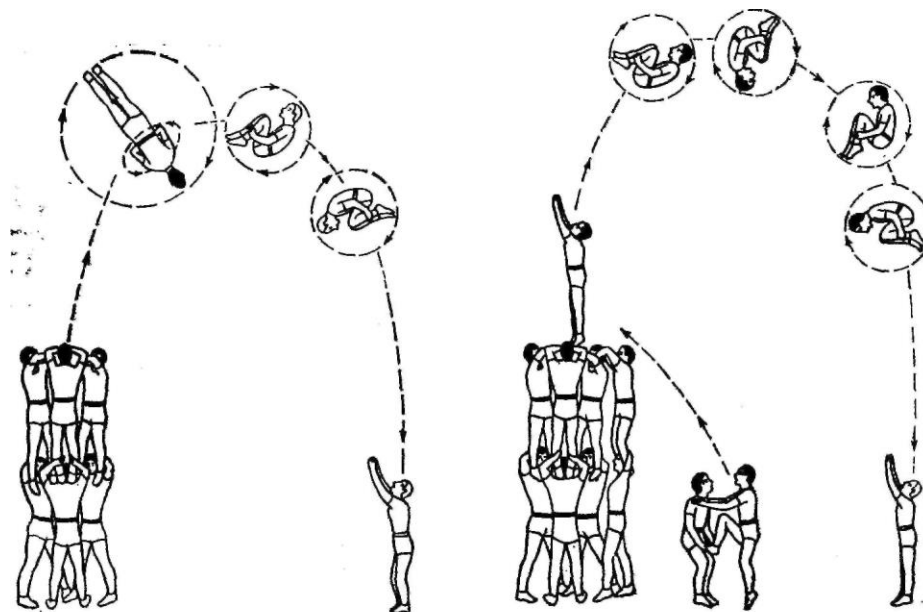


Рис. 213

Рис. 214

Тройной планш-сальто-мортале с «решетки» трех колонн на пол

Верхний стоит на «решетке» трех колонн. Лицом он обращен к среднему партнеру третьей добавочной колонны. Средние партнеры трех колонн выбрасывают верхнего сильно и резко вверх-назад. Верхний в быстрой, резкой крутке исполняет тройной планш-сальто-мортале на пол (рис. 212).

Пируэт тройное сальто-мортале с «решетки» трех колонн на пол

Верхний стоит на «решетке» так же, как при исполнении предыдущего трюка. Средние партнеры трех колонн с «решетки» сильно и резко выбрасывают верхнего вверх-назад. Верхний в быстрой резкой крутке исполняет первый перекрученный пируэт-сальто-мортале и тут же резко группируется и исполняет в быстрой крутке следующие два задних группированных сальто-мортале. В непрерывной быстрой крутке верхний исполняет пируэт тройное сальто-мортале на пол (рис. 213).

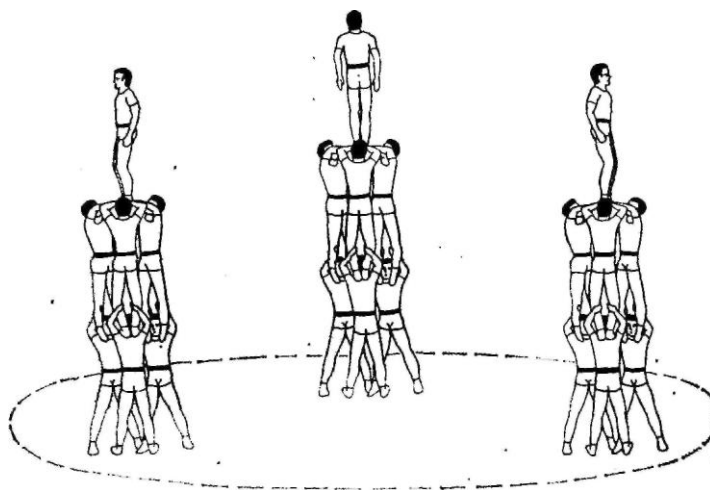


Рис. 215

Четыре задних группированных сальто-мортале с «решетки» четырех колонн на пол

Четыре колонны стоят близко одна к другой. Средние партнеры образуют общую «решетку» из восьми рук. Верхнего забрасывают скорочкой с фуса на эту двойную из восьми рук «решетку». В момент приема верхнего нижние и средние партнеры одновременно низко приседают и принимают верхнего на общую двойную «решетку». Средние сильно, резко выбрасывают верхнего с двойной «решетки» вверх-назад. Верхний в быстрой, резкой крутке исполняет четыре задних группированных сальто-мортале на пол (рис. 214)

Три разных сальто-мортале с трех «решеток» тройных колонн на пол (участвует двадцать один партнер)

На расстоянии четырех метров одна от другой стоят три тройные колонны, образующие треугольник. Средние партнеры этих колонн на «решетках» шести рук держат по одному верхнему партнеру. Под сигнал «ап» все три верхних партнера одновременно исполняют с «решеток» три разных сальто-мортале на пол. С первой «решетки» — тройное заднее группированное сальто-мортале, со второй «решетки» — тройное арабское сальто-мортале, с третьей «решетки» — тройной планш-сальто-мортале на пол (рис. 215, 215 а, 215 б, 215 в).

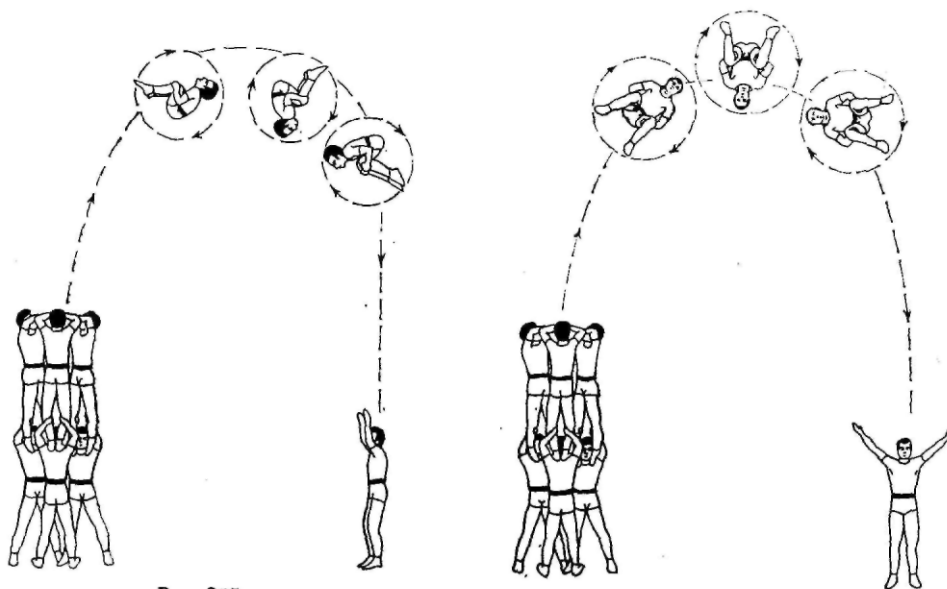


Рис. 215 а

Рис. 215 б

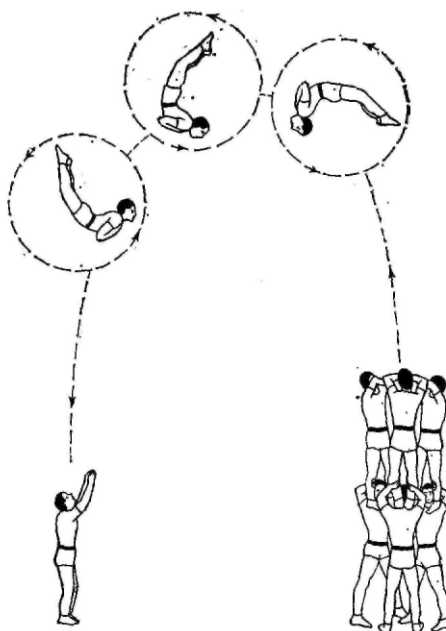


Рис. 215 в

Примечание. Эти три высокотехничных трюка можно продемонстрировать в финале массового группового номера классической плечевой акробатики. Все три верхних партнера приходят с трюков одновременно в центр манежа.

Рекордные трюки классической плечевой акробатики

Пируэт тройное сальто-мортале с двух «решеток» четырех колонн на плечи к партнеру

С двойной «решетки» (восемь рук четырех колонн) средние партнеры выбрасывают верхнего сильно и высоко вверх-назад. Верхний в быстрой, резкой крутке исполняет пируэт тройное сальто-мортале и приходит на плечи к нижнему партнеру (рис. 216).

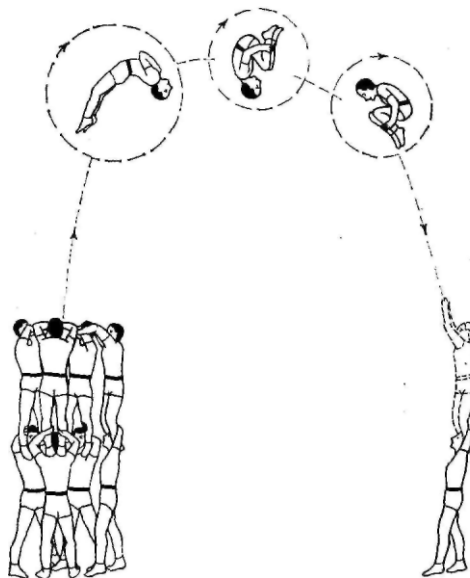


Рис. 216

Двойной пируэт двойное сальто-мортале с двух колонн с двойного фуса на колонну

Два нижних держат на плечах по одному среднему. Нижние становятся рядом, плотно прижимаясь плечами друг к другу. Средние партнеры принимают исходное положение на фусе. Свободный партнер с фуса забрасывает верхнего на этот двойной фус па две стоящие рядом колонны. Против двух колонн двойного фуса встает колонна из нижнего и среднего ловителя. Средние одновременно с двух фусов сильно и резко выбрасывают верхнего вверх-назад. Верхний в быстрой крутке исполняет сильно перекрученный двойной пируэт сальто-мортале. Затем резко исполняет заднее группированное сальто-мортале. В быстрой крутке на одном уровне исполняется двойной пируэт двойное сальто-мортале. Далее следует резкая разгруппировка. Верхний приходит на плечи к среднему партнеру на колонну (рис. 217)

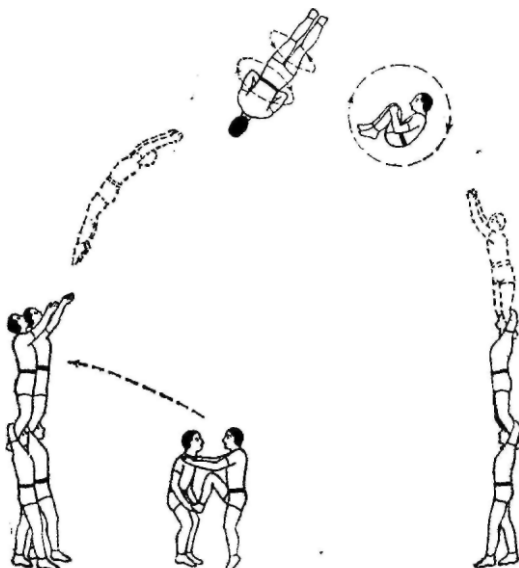


Рис. 217

Тройное заднее группированное сальто-мортале с двух колонн (с двойного фуса на колонну)

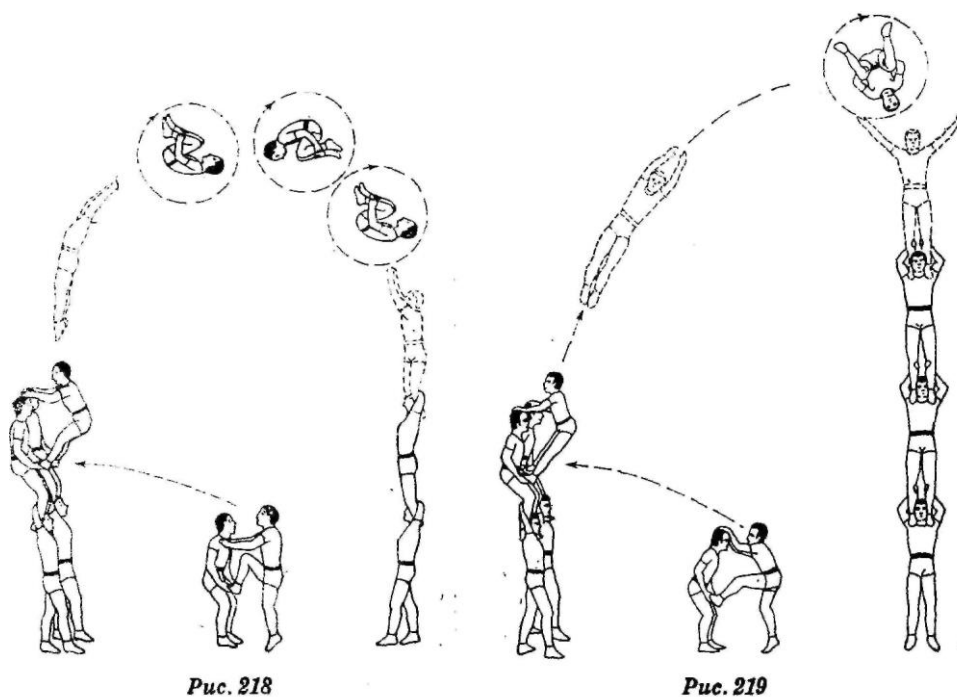
Все партнеры занимают позицию, как и в предыдущем трюке. Средние с двойного фуса сильно, резко, высоко выбрасывают верхнего вверх-назад. Верхний в быстрой резкой крутке исполняет тройное заднее группированное сальто-мортале и приходит на плечи к среднему партнеру на колонну (рис. 218).

Арабское сальто-мортале на колонну фирмангох

Верхний стоит у средних партнеров на двойном фуса двух колонн. На расстоянии двух метров боком к ним выстраивается колонна из трех партнеров. Средние с двойного фуса сильно и резко выбрасывают верхнего вверх-назад. Верхний при броске разворачивает корпус справа налево на четверть пируэта, вылетает вверх над колонной, в резкой крутке исполняет арабское сальто-мортале и приходит на плечи к третьему партнеру этой колонны (рис. 219).

Двойной пируэт-сальто-мортале с «решетки» трех колонн на фирмангох

Верхний стоит на «решетке» шести рук средних трех колонн. На расстоянии двух метров от этой «решетки» выстраивается колонна



из трех партнеров. Средние партнеры очень сильно и резко выбрасывают верхнего вверх-назад. Верхний взлетает вверх над колонной, в быстрой, резкой крутке исполняет двойной пируэт-сальто-мортале и приходит на плечи к третьему партнеру этой колонны (рис. 220).

Двойное заднее группированное сальто-мортале с «решетки» трех колонн на плечи третьего партнера

Верхний стоит на «решетке» шести рук трех колонн. Сзади этой «решетки» на расстоянии двух метров выстраивается колонна из трех партнеров. Верхний с «решетки» шести рук исполняет в быстрой, резкой крутке двойное заднее группированное сальто-мортале и приходит на плечи к третьему партнеру в колонне, стоящей сзади (рис. 221).

Тройное заднее группированное сальто-мортале с «решетки» двух колонн на колонну

Колонна из трех партнеров вплотную подходит к колонне. Средние партнеры колонн образуют «решетку» из четырех рук. Верхний с колонны прыгает на эту «решетку» и готовится к исполнению трюка. Сзади этих двух колонн выстраивается колонна из двух партнеров. Средние партнеры сильно и резко выбрасывают верхнего/ с «решетки» вверх-назад. Верхний в

быстрой, резкой крутке исполняет тройное заднее группированное сальто-мортале и приходит на плечи среднего в колонне из двух партнеров, стоящей сзади (рис. 222).

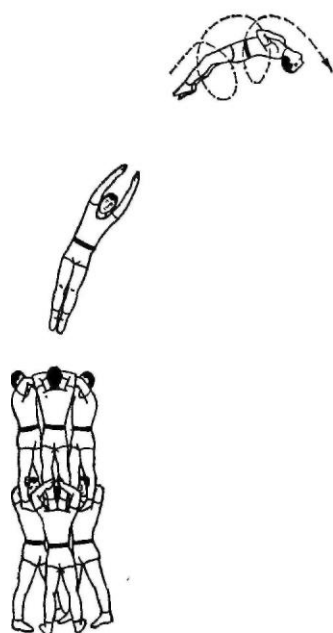


Рис. 220

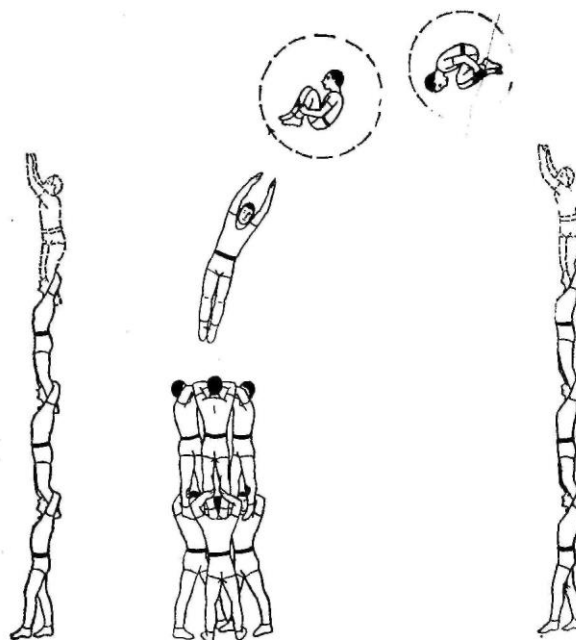


Рис. 221

Двойное заднее группированное сальто-мортале с «решетки» четырех рук двух колонн на колонну фирмангох

Выполнив этот трюк, колонна с верхним подходит к «решетке» двух колонн. Верхний переходит на эту «решетку» и готовится к исполнению трюка. Колонна из двух партнеров принимает к себе третьего, среднего партнера, становится сзади «решетки» на расстоянии двух метров от нее. Средние партнеры сильно и резко выбрасывают верхнего с «решетки» вверх-назад. Верхний в быстрой, резкой крутке исполняет двойное заднее группированное сальто-мортале и переходит на плечи третьего партнера задней колонны (рис. 223).

Пируэт-сальто-мортале с «решетки» четырех колонн на фирмангох (новый рекордный трюк в классической плечевой акробатике)

Двое нижних берут на плечи среднего, плотно прижимаются плечами друг к другу. Одной рукой поддерживают друг друга за талии, другой сильно прижимают к голове ноги среднего. Средний принимает к себе на плечи второго среднего — образуется своеобразная

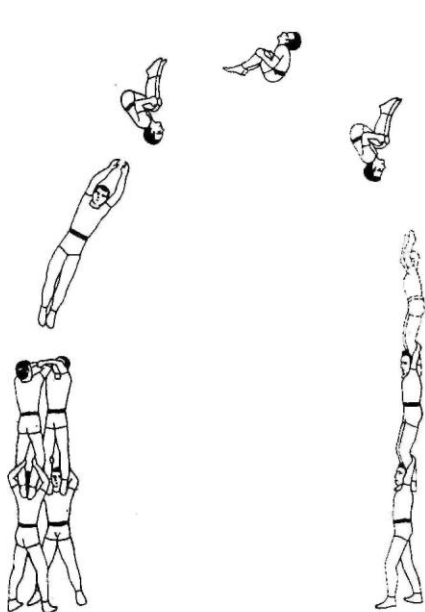


Рис. 222

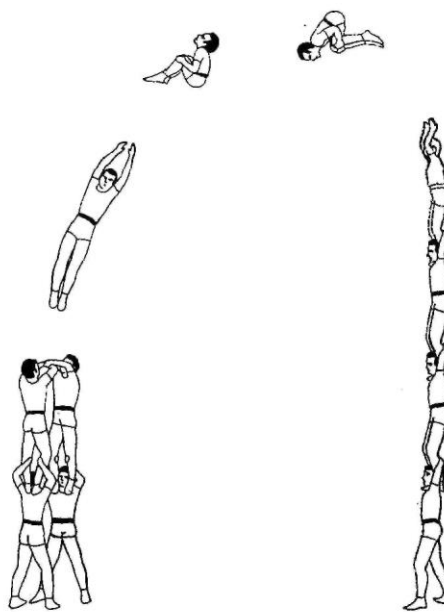


Рис. 223

колонна из трех ярусов. Впереди этой колонны на «решетке» четырех колонн стоит верхний. Он выполняет пируэт сальто-мортале на плечи второго среднего трехъярусной колонны — на фирмангох. Затем на «решетку» с фуса забрасывают второго верхнего, который выполняет пируэт сальто-мортале и приходит на плечи к первому верхнему, только что исполнившему пируэт сальто-мортале на колонну фирмангох. С приходом второго верхнего, получается колонна из пяти ярусов.

Примечание. Оба нижних этой необычной колонны фирмангох должны внимательно следить за исполнением трюков верхними партнерами и вовремя подойти под верхнего. После длительной фиксации трюка второй верхний слегка приседает и ставит свои прямые руки в кисти рук первого верхнего, который опускает его вниз, сгибая руки в локтях. Второй верхний прыгает на «решетку». Первый верхний таким же образом сходит с колонны на «решетку» двух других колонн; оставшиеся партнеры — два нижних и два средних — разваливают колонну передними кульбитами.

Глава XIII

МАССОВЫЙ ХАНД-ВОЛЬТИЖ

ПЕРЕКИДКА СТОЕК ПО КОЛОННАМ

В этом интересном динамичном жанре нет пока ни одного массового номера, в котором участвовали бы семь-девять партнеров. В советском цирке имеются отличные номера «Акробаты-вольтижеры». Но количество участников в них не превышает пяти-шести человек.

Перекидка стойки по четырем колоннам

Четыре колонны выстраиваются в ряд с интервалом в полтора-два метра. Первые три колонны состоят из двух партнеров, четвертая — из трех. Верхний здесь исполняет стойку на прямых руках среднего. Средний опускает верхнего вниз на согнутые руки, локти при этом плотно прижаты к груди. Средний слегка приседает, верхний немного заваливает прямые ноги вперед, и средний двойным темпом резко и сильно перекидывает его в положение стойки в руки к среднему впереди стоящей колонны. Тот принимает следующее исходное положение: прогибает слегка спину, согнутые в локтях руки заносит вверх-назад, голову откидывает назад. Далее он делает стойку на руках второго среднего, который ловит его, потом направляет на руках слегка вперед, пассивно приходя легким приседанием. Локти здесь надо плотно прижать к груди. В тот же момент сильным толчком с нижним средний резко и высоко перекидывает верхнего в положение стойки в руки среднего впереди стоящей третьей колонны. Средний третьей колонны также двойным темпом перекидывает верхнего в стойку к среднему последней, четвертой колонны *{рис. 224}*.

Переметы (фордершпрунги) по четырем колоннам

Точно так же расположены четыре колонны. На последней слева у среднего на кистях рук стоит верхний партнер. Средний перекидывает верхнего в стойку «руки в руки» к среднему стоящей впереди колонны. Верхний второй колонны, поймав в руки верхнего в положении стойки, сразу же, не задерживаясь, выбрасывает его полупереметом среднему третьей колонны. Средний третьей колонны, поймав верхнего руками, согнутыми в локтях, выбрасывает его в положение стойки в руки среднего последней, четвертой колонны. Отсюда верхний со стойки рук сходит на пол, исполняя полкурбет *(рис. 225)*.

Боковое колесо по четырем колоннам

Четыре колонны располагаются в том же порядке: стоят боком одна к другой. На крайней слева верхний стоит на кистях среднего. Он поднял руки и приготовился к исполнению переката простого бокового колеса по рукам средних трех колонн. До получения толчка

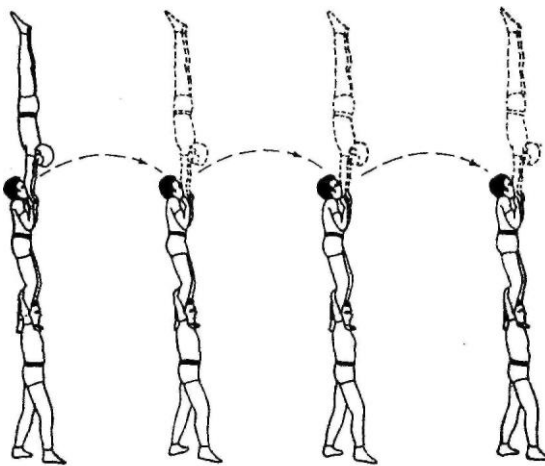


Рис. 224

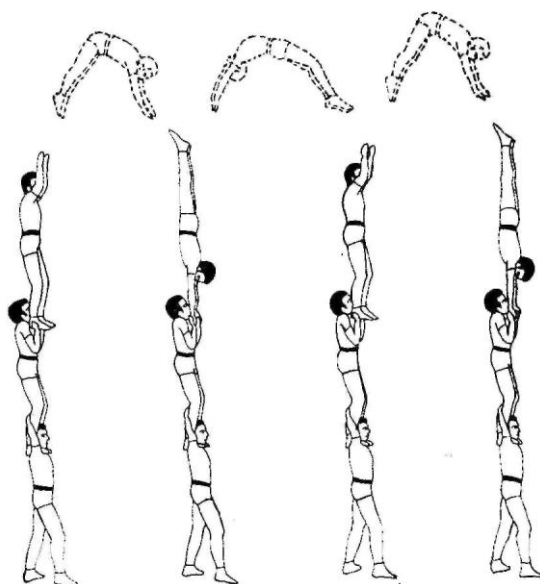


Рис. 225

от рук среднего верхний сильно нагибается вперед-влево. Свою вытянутую левую руку он ставит в правую согнутую в локте руку среднего рядом стоящей колонны. В этот момент средний первой колонны отжимает на прямых руках верхнего вверх и слегка подталкивает его вперед в бок. Верхний опирается на согнутую в локте

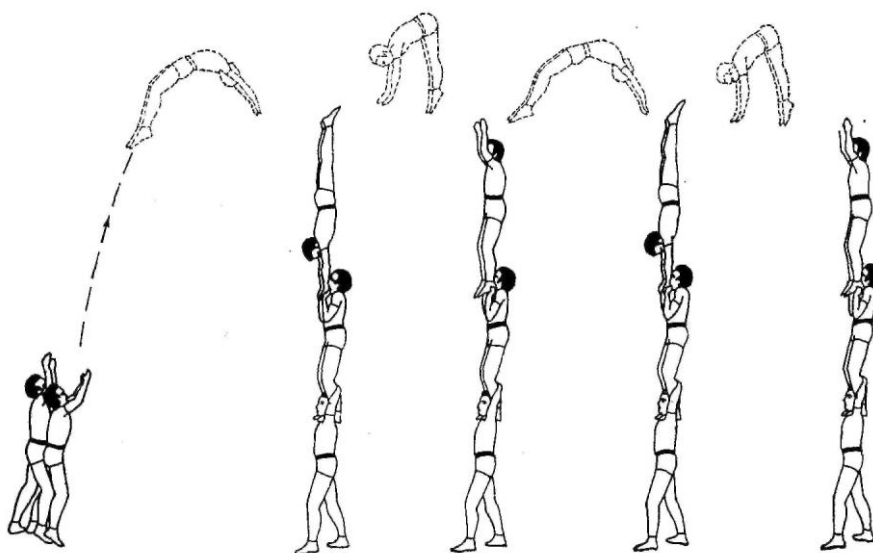


Рис. 226

правую руку среднего второй колонны. Затем верхний переводит — «перекатывает» — свой прямой корпус в положение стойки на левую руку среднего второй колонны и, не замедляя движения своего тела, как бы падает со стойки в левую сторону. Ставит правую ногу в правую руку среднего третьей колонны, затем становится левой ногой в его левую руку. В

заключительной стадии переката средний третьей колонны отжимает верхнего на своих руках вверх и толкает его вверх в бок на стойку в руки среднему последней, четвертой колонны. Таким образом, верхний по рукам средних четырех колонн «перекатился», исполнив полтора простых боковых колеса.

Примечание. Перекат простого колеса по колоннам рекомендуется исполнять быстро, без остановок и только с партнером легкого веса, лучше всего подростком. Со взрослым партнером этот трюк не будет иметь эффекта.

Два флик-фляка по четырем колоннам

Четыре колонны стоят в ряд одна за другой. Два партнера с двойного фуса бросают верхнего на полфлик-фляк к среднему первой колонны. Взлетев, верхний исполняет полфлик-фляк и ставит прямые руки в руки к среднему. Фиксируется стойка на двух руках (руки в руки). Затем средний опускает верхнего на согнутых в локтях руках и выбрасывает его вверх-назад. Верхний исполняет полукурбет и приходит ногами в руки среднему второй колонны. Средний этой колонны выбрасывает верхнего вверх-назад, и тот исполняет полфлик-фляк в стойку «руки в руки» к среднему третьей колонны. Средний третьей колонны выбрасывает верхнего со стойки вверх-назад. Верхний исполняет полукурбет и приходит ногами в

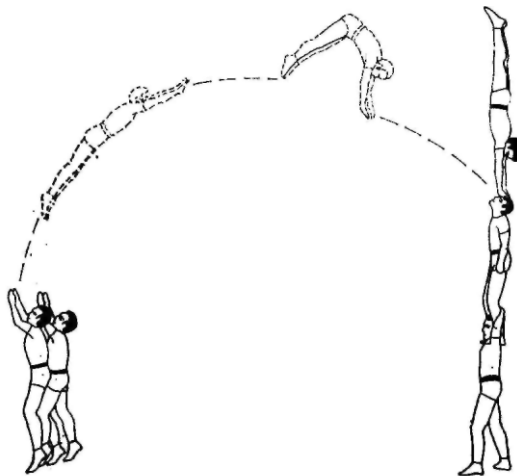


Рис. 227

руки к среднему последней, четвертой колонны. В итоге верхний исполняет два флик-фляка по четырем колоннам на руках у средних (рис. 226).

Примечание. В ханд-вольтижной работе, как правило, при перебросках верхних применяется не тройной, а двойной темп, позволяющий быстро, легко исполнить трюк. При двойном темпе снимаются паузы в исполнении трюков.

Ханд-вольтижные рекордные трюки с двойного фуса в стойку на две руки на голову среднего партнера на колонну

Два партнера с двойного фуса бросают верхнего вверх-назад. Тот взлетает над колонной, исполняет полукурбет и приходит в стойку на две руки на голову среднего партнера. Перед приходом в стойку большим пальцем правой руки верхний охватывает большой палец левой руки. Все пальцы обеих рук плотно соединены. При переходе верхнего в стойку средний внимательно следит за его руками и мягко, пластично пассивует его приход на свою прямо поставленную голову. Фиксирует стойку на двух руках на голове среднего на колонне (рис. 227).

Примечание. Первоначально при разучивании этого трюка средний при переходе верхнего в стойку поддерживает его руками, охватив руки чуть ниже локтей. Нижний так же внимательно следит за исполнением трюка, вовремя подводит колонну, помогая сохранить баланс.

С двойного фуса в стойку на одну руку на голову среднего партнера на колонну

Все участники принимают такое же исходное положение, как и в предыдущем трюке. Два партнера с двойного фуса бросают верхнего через себя на колонну. Взлетая, верхний направляет ноги вверх-назад. Этим предопределяется положение прямого корпуса в

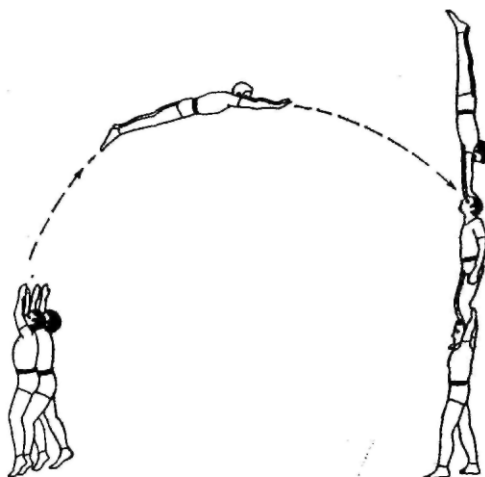


Рис. 228

стойке на одной руке. Положение корпуса верхнего в воздухе: левая кисть прямой руки плотно прижата к левому бедру, правая прямая рука выключена в локте и плече, пальцы разведены и слегка согнуты, голова чуть откинута назад, ноги плотно сомкнуты, носки прямые, оттянуты вниз, корпус строго прямой. В таком положении верхний взлетает, входит в прямую стойку, ставит кисть правой руки на лоб среднего партнера, пальцами сильно упирается в его голову и выполняет стойку на одной руке, строго сохраняя первоначально установленное прямое положение корпуса. Средний внимательно до конца следит за полетом верхнего и перед его приходом в стойку откидывает голову назад, опираясь затылком на мышцы плеч. (При этом лопатки плотно соединяются между собой и предельно поднимаются вверх, упираясь в откинутую назад голову.) Принимая верхнего в стойку на одну руку на лоб, средний тут же находит мертвую точку баланса. Верхний строго сохраняет прямое положение корпуса в стойке на одной руке на лбу среднего (рис. 228).

С двойного фуса в стойку на голову (копфштейн) к среднему в одну руку на колонну

Два партнера с двойного фуса бросают верхнего вверх через себя на колонну. Верхний взлетает над колонной вниз головой. Ноги разведены, разножка. Прямые руки разведены, кисти находятся чуть ниже плеч, пальцы соединены, спина прямая, голова в прямом положении. Средний внимательно следит за взлетом верхнего и в нужный момент подставляет предельно выключенную прямую правую руку под голову верхнего. Широко расставив пальцы, средний держит верхнего. Пальцы при этом упираются в голову чуть выше темени верхнего. Кисть среднего слегка приподнята, голова приподнята

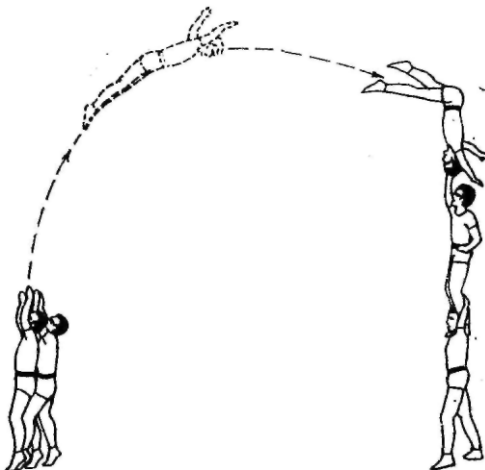


Рис. 229

и откинута назад, как бы лежит на мышцах плеч. Левая кисть упирается в бедро. В таком положении средний ловит верхнего, исполняющего стойку на голове на его правой руке. При переходе верхнего на трюк средний сразу же находит точку баланса и длительно фиксирует трюк (рис. 229)

Полтора задних группированных сальто-мортале в стойку «руки в руки» к среднему на колонну (участвуют шесть партнеров)

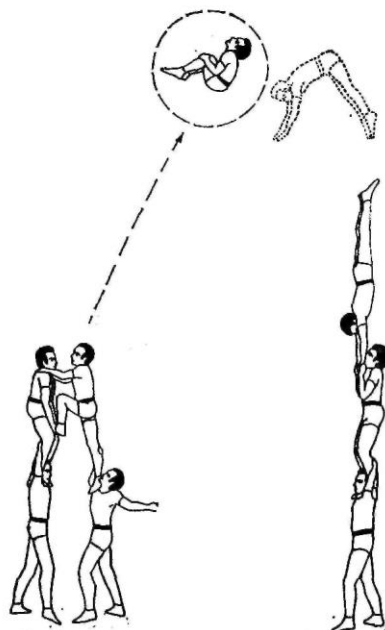


Рис. 230

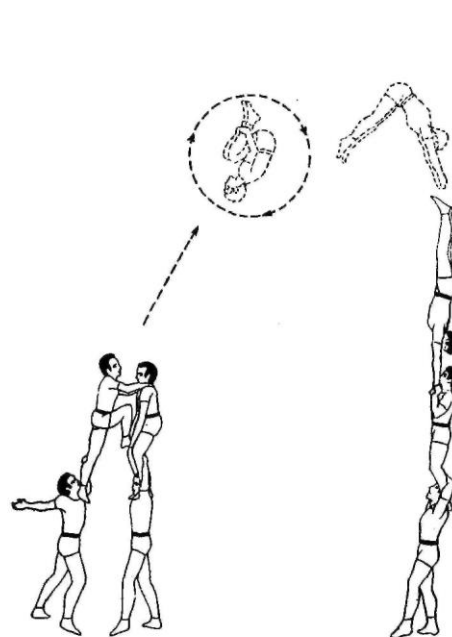


Рис. 231

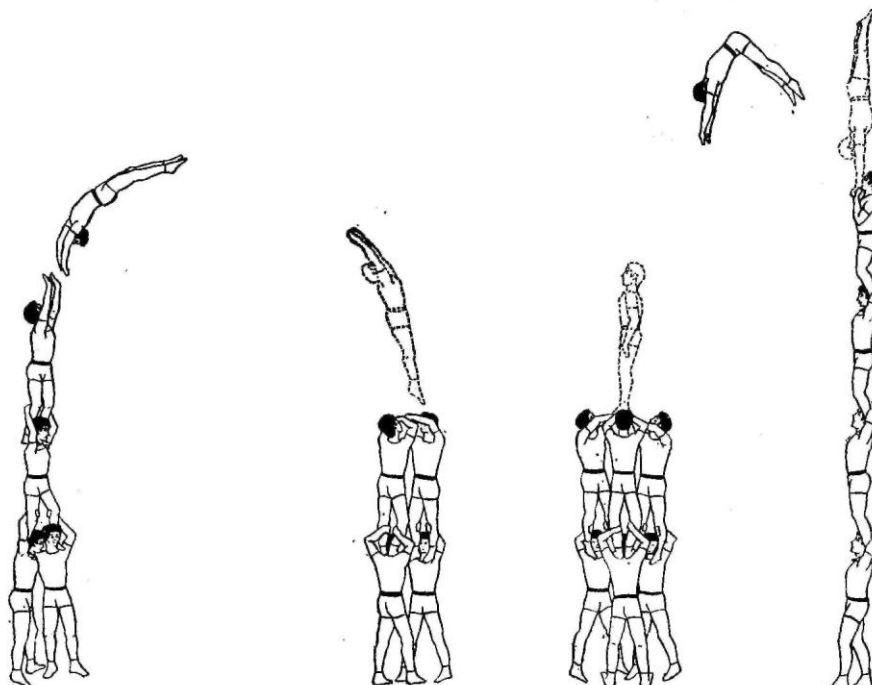


Рис. 232

Нижний берет к себе на плечи среднего партнера. Он принимает положение для броска верхнего с фуса. Впереди этой колонны стоит другая колонна из двух партнеров. Нижний второй колонны подносит стоящего у него на плечах верхнего на фус среднего первой колонны. Верхний с фуса исполняет полтора задних группированных сальто-мортале. Резко разгруппировывается и приходит в стойку «руки в руки» к среднему, в третьей колонне, стоящей сзади. Трюк фиксируется (рис. 230).

Полтора передних группированных сальто-мортале в стойку в руки к среднему на колонну

Все партнеры принимают такое же исходное положение, но здесь верхнего подносят на фус с другой стороны. Верхний, также с фуса, взлетает лицом вперед выше колонны; в резкой, быстрой крутке исполняет полтора передних группированных сальто-мортале и переходит в стойку «руки в руки» к среднему третьей колонны, стоящей сзади *{рис. 231}*.

Полфлик-фляк в стойку на фирмангох и полукурбет в стойку на фирмангох (новые рекордные трюки)

Двое нижних берут на плечи одного среднего. Затем сзади второго среднего образуется колонна из трех ярусов с двумя нижними. Впереди этой колонны на «решетке» двух колонн стоит верхний и исполняет полфлик-фляк и стойку на эту колонну. Зафиксировав трюк, верхний сходит на плечи к среднему; образовалась колонна из трех человек. К «решетке» подходит колонна из двух партнеров. Верхний этой колонны подставляет руки под «решетку». Теперь «решетку» составляют шесть рук. С этой «решетки» верхний исполняет полукурбет и приходит в стойку на руки к верхнему четырехъярусной колонны. После исполнения этого трюка колонна становится пятиярусной *{рис. 232}*.

Глава XIV

АКРОБАТЫ НА ПЛЕЧЕВОМ ЛОПИНГЕ

В этой и следующих главах даются описания трюков, реквизита, аппаратуры для следующих новых номеров: «Акробаты на плечевом лопинге», «Акробаты-вольтижеры-сальто-морталисты на балансируемых вертикальных шестах», «Акробаты на корд де волане», «Акробаты на качающихся шестах».

Аппаратура номера «Акробаты на плечевом лопинге»

Две металлические продольные рамы разного размера вставляются одна в другую и затем крепятся. Четыре тросовые растяжки прикреплены с помощью крючков к барьеру манежа.

Изготовление рам.

Для внешней рамы требуются четыре стальных тонкостенных трубы: две вертикальные — длиной 2,7 м и диаметром 40 мм, и две горизонтальные — длиной 70 см и диаметром 45 мм. На одной горизонтальной трубе, которая приваривается к вертикальным, должно быть вмонтировано два кольца-шарикоподшипника. Они наглухо укрепляются на горизонтальной трубе на расстоянии примерно 5 см от ее концов.

Вертикальные трубы второй рамы должны быть приварены на эти шарикоподшипники. Вторая короткая труба приваривается в горизонтальном положении к нижним концам длинных труб. На верхних концах длинных труб с внешней стороны приваривается еще по одному стальному кольцу (диаметром — 30 мм). Через эти кольца втрачиваются два троса-растяжки, которые крепятся в отверстиях барьера арены металлическими крючками. На первую раму устанавливается металлическая рогатка (для плеч нижнего партнера). Она делается из трубы длиной 80 см и диаметром 45 мм. Эта труба выгибается дугой. На ее нижние концы привариваются продольные узкие металлические пластинки. Они должны быть выгнуты по форме плеча нижнего. Их длина — 20 см, ширина — 4 см, толщина — 2 см. Металлические пластинки-наплечники обматываются мягкой резиной и обшиваются бархатом. Рогатка приваривается к первой раме на нижние концы ее вертикальных труб. Затем две стальные трубки длиной в 35 см, диаметром 45 мм в наклонном положении привариваются сверху к наплечникам.

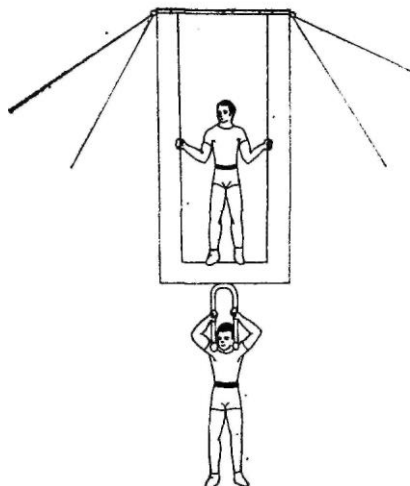


Рис. 233

Для второй рамы необходимы три стальных трубы, две из которых имеют длину 2,6 м, диаметр — 40 мм, а одна труба имеет длину 60 см, диаметр — 35 мм. Последняя приваривается в горизонтальном положении на нижние концы вышеуказанных длинных труб. На верхние концы длинных труб приваривают на трубки кольца-шарикоподшипники, которые укреплены намертво на горизонтальной верхней трубе первой рамы. Креплением второй качающейся на кольцах-шарикоподшипниках рамы заканчивается изготовление аппарата плечевого допинга. Перед началом выступления акробатов плечевой допинг заранее закрепляется на четыре тросовые свободные растяжки. Аппарат «плечевой допинг» должен стоять на рогатке в вертикальном положении в центре манежа (рис.233).

Пассаж в арабеск с плечевого допинга в руки к среднему партнеру на колонну

Участники номера выходят на манеж. Нижний поднимает с манежа допинг и ставит его себе на плечи. Два партнера с двух сторон с плеч ставят на допинг двух акробатов (партнера и партнершу). Они сильно раскачиваются на допинге, с двух сторон которого выстраиваются две колонны из двух партнеров каждая. После сильной раскачки допинг с партнерами взлетает вверх выше колонны. Партнеры стоят на допинге лицом к правой колонне. Партнер стоит на допинге за спиной партнерши. Она взлетает с допинга вверх над колонной в позе арабеска, подлетает к колонне, попадает выставленной вперед левой ногой в руки к среднему. Средний ловит левую ногу партнерши: кистью левой руки подхватывает ступню ноги, правой рукой придерживает ногу чуть ниже колена (рис. 234).

С допинга двойное заднее стрекассированное сальто-мортале в плечи к среднему на колонну

В предыдущем трюке партнерша исполнила арабеск на колонну. На допинге остался верхний партнер. Он сильно раскачивается, отрывается от него, взлетает высоко над колонной. В быстрой крутке исполняет двойное заднее группированное стрекассированное сальто-мортале и приходит на плечи к среднему в колонне, стоящей сзади слева.

С допинга планш-сальто-мортале и заднее группированное сальто-мортале на плечи к среднему на колонну

На допинге раскачиваются два верхних. С двух сторон допинга помещаются две колонны. Партнеры стоят друг к другу лицом. Первый верхний, стоящий с правой стороны, исполняет сильно перекрученный планш-сальто-мортале и тут же резко подхватывает группированные

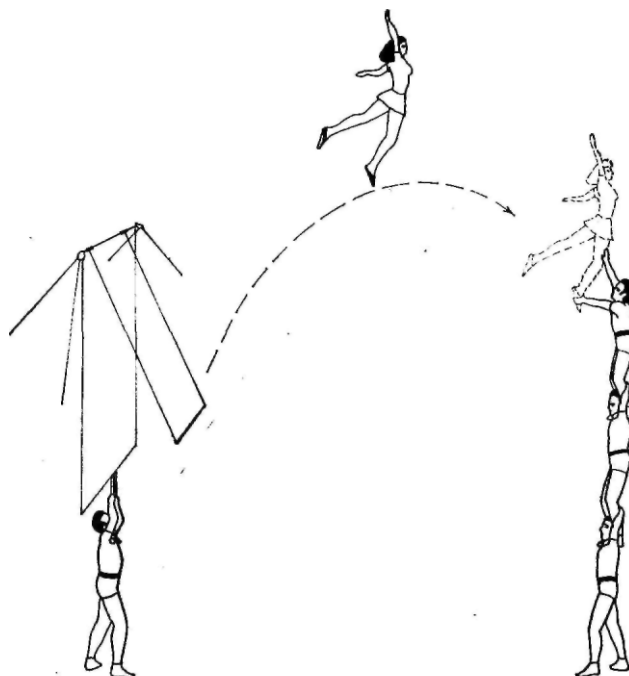


Рис. 234

ноги на грудь, в быстрой крутке исполняет заднее группированное сальто-мортале и переходит на плечи к среднему в колонне. Планш-сальто-мортале и заднее группированное сальто-мортале исполняются в воздухе в быстрой крутке на одном уровне.

Пируэт двойное сальто-мортале

с лопинга на плечи к среднему на колонну

Исполнив планш-сальто-мортале и заднее группированное сальто-мортале на колонну, верхний прыгает с колонны на лопинг. Оба верхних снова сильно раскачивают лопинг. Верхний, стоящий слева, исполняет с лопинга в быстрой крутке пируэт-двойное-сальто-мортале и приходит на плечи к среднему в колонне, стоящей сзади (рис. 235).

Примечание. Рост нижнего партнера до его плеч в среднем должен составлять примерно 150 см. Общая высота плечевой рогатки — 50 см. Еще на 10 см приподнята вторая рама допинга. Таким образом, в общем лопинг возвышается над манежем на 2 ж 10 см. Длина лопинга составляет 2,6 ж. При самой сильной раскачке он может подняться на уровень перекладки первой рамы там, где находятся трубки-втулки и кольца-шарикоподшипники. Лопинг подбросит верхнего еще на 2—2,5 м. Таким образом, предельная высота полета превысит семь метров. Колонна, построенная из четырех партнеров, имеет общую высоту около 6 м. Лопинг позволяет исполнить рекордный трюк: заднее группированное сальто-мортале на плечи к среднему на колонну.

Достоинства плечевого лопинга заключаются еще и в том, что вся акробатическая работа номера идет без паузы. Отсутствует подготовка к трюку — также как в номере с подкидными досками.

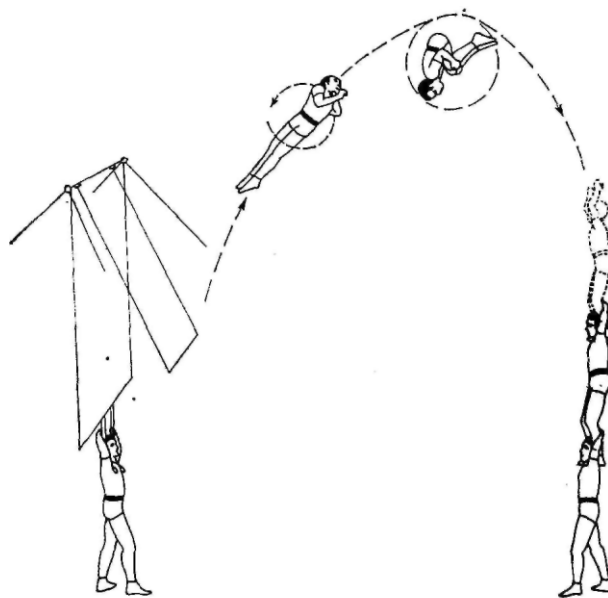


Рис. 235

Тройное заднее группированное сальто-мортале с лопинга на пол

Верхний, исполнив пируэт-двойное-сальто-мортале на колонну, прыгает с нее на качающийся лопинг. Оба партнера сильно раскачиваются на лопинге. Верхний, стоящий с правой стороны, в быстрой крутке исполняет тройное заднее группированное сальто-мортале на пол (рис. 236).

Тройное переднее группированное сальто-мортале на пол

Оставшийся верхний сильно раскачивается на лопинге и в быстрой крутке исполняет тройное заднее группированное сальто-мортале на пол.

Заднее группированное сальто-мортале с лопинга на плечи к среднему партнеру на колонну фирмангох

Два верхних сильно раскачиваются на допинге. С обеих сторон лопинга выстроились две колонны из трех партнеров. Правый верхний исполняет с лопинга заднее группированное сальто-мортале на плечи к среднему на колонну фирмангох. Второй верхний исполняет заднее сальто-мортале на вторую колонну фирмангох.

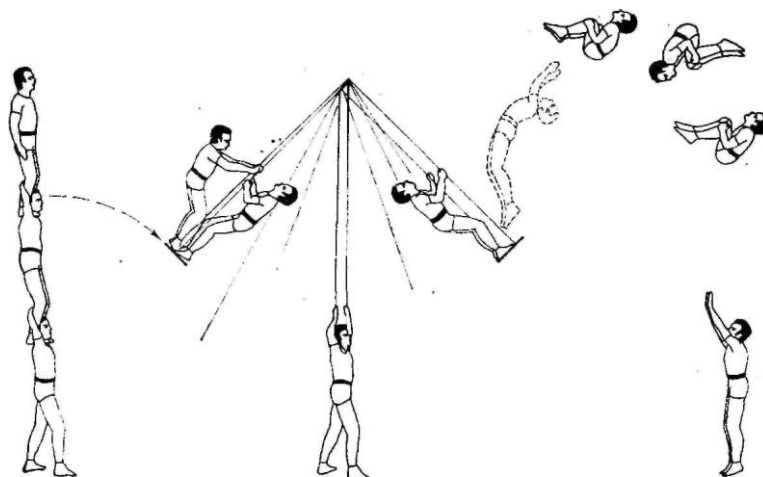


Рис. 236

Двойное заднее группированное сальто-мортале с лопинга на колонну на плечи к среднему фирмангох

Хорошо зафиксировав последний трюк, колонна подходит ближе к качающемуся допингу, куда прыгает верхний с колонны фирмангох. Оба верхних сильно раскачиваются на лопинге. Левый верхний исполняет в быстрой крутке двойное заднее группированное сальто-мортале и переходит на плечи к среднему на колонну фирмангох (рис. 237).

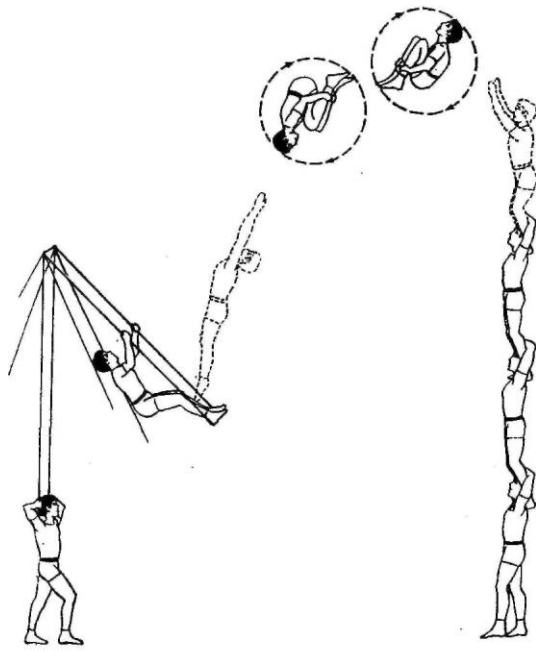
Пируэт-сальто-мортале на плечи к среднему на колонну фирмангох

Зафиксировав переход верхнего с двойного заднего сальто-мортале, колонна подходит к качающемуся лопингу. Верхний спрыгивает с колонны на лопинг. С качающегося лопинга правый верхний исполняет пируэт-сальто-мортале на плечи к среднему на колонну фирмангох.

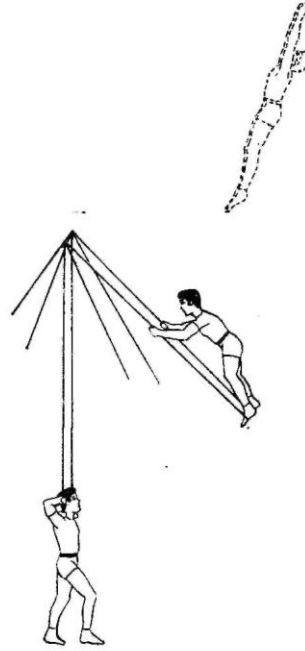
Заднее группированное сальто-мортале к среднему на колонну фирмангох

Длительно фиксируется последний трюк. Оставшийся на допинге верхний поворачивается спиной к колонне. Очень сильно раскачивается на допинге, исполняет заднее группированное сальто-мортале, приходит на плечи к среднему в колонну фирмангох (рис. 238).

Примечание. В динамичном темпе было исполнено несколько разных сальто-мортале с лопинга на колонну из трех партнеров. Заканчивается номер сальто-мортале на колонну из четырех партнеров. С плечевого лопинга можно также исполнять различные сальто-мортале на разнообразные балансирующие вертикальные шесты (к средним партнерам на плечи).



Puc. 237



Puc. 238



Глава XV

АКРОБАТЫ-ВОЛЬТИЖЕРЫ НА БАЛАНСИРУЮЩИХ ШЕСТАХ

Вольтижировка на вертикальных балансирующих шестах

Прежде чем приступить к репетициям трюков этого раздела цирковой эквилибристики, необходимо в совершенстве овладеть парной вольтижировкой в партере. Нижние в свою очередь должны освоить баланс всех видов шестов: поясных, плечевых, ручных, лобовых, зубных, уметь держать вес одного, двух, трех и даже четырех партнеров на балансирующих шестах.

На поясном шесте.

Курбет в руках у среднего партнера

На поясном шесте нижний держит двух партнеров (верхний стоит ногами на руках среднего). Первая часть курбета: верхний делает стойку на руках среднего. Далее верхний возвращается в исходное положение, снова стоит ногами на руках среднего партнера (*рис.239*).

Полфлик-фляк на руках среднего

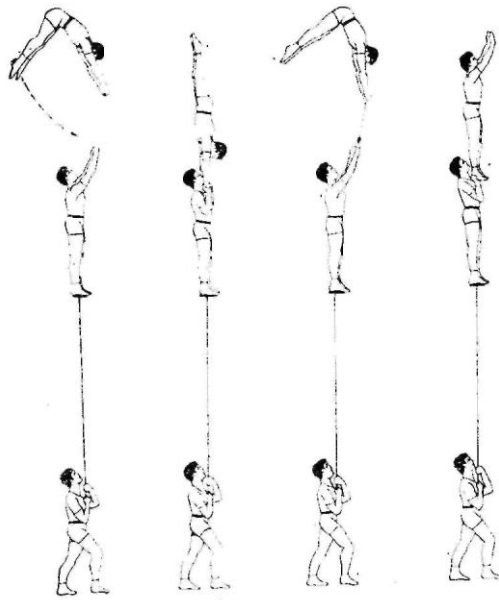
Верхний стоит на руках среднего. Нижний стоит на одном месте, сохраняет точный баланс. Средний двойным темпом выбрасывает верхнего. Взлетая, верхний резко направляет свои прямые руки вверх-назад и одновременно с этим сильно прогибается в пояснице, описывает в воздухе дугу и, выпрямившись, возвращается руками к среднему, который принимает его на согнутые в локтях руки и слегка присев. Фиксируется стойка руки в руки (*рис. 240*).

Полперемета на руках среднего

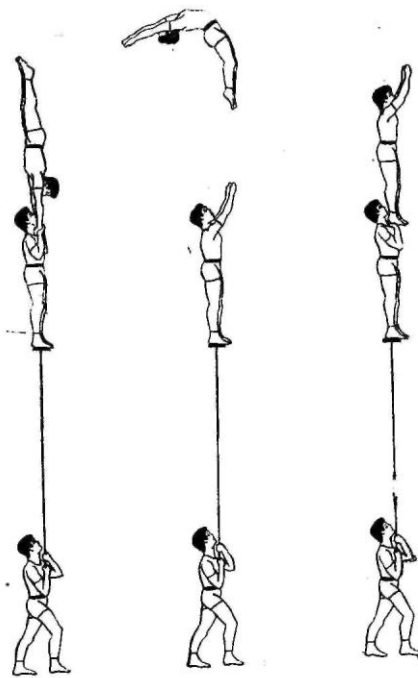
Хорошо зафиксировав предыдущий трюк, средний двойным темпом выбрасывает верхнего над собой. Взлетев, верхний резко и сильно прогибается в пояснице, одновременно сгибает ноги и, выпрямившись, становится ногами на руки среднего, который мягко пассирует его приход.

Заднее группированное сальто-мортале с плеч на плечи среднего

Средний на плечах держит верхнего. Выбрасывает его двойным темпом. Верхний в быстрой крутке исполняет заднее группированное сальто-мортале и возвращается на плечи к среднему (*рис. 241*).



Puc. 239



Puc. 240

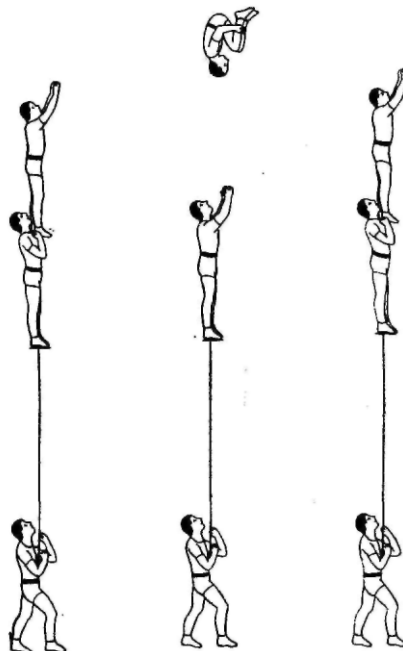


Рис. 241

Переднее группированное сальто-мортале с рук на руки среднего

На руках среднего стоит верхний. Средний выбрасывает его двойным темпом. Верхний в резкой крутке исполняет переднее группированное сальто-мортале и возвращается в исходное положение, становится ногами на руки к среднему партнеру.

Темповое сальто-мортале с рук на плечи к среднему

Исполнив предыдущий трюк, средний сильно выбрасывает верхнего. Верхний исполняет темповое сальто-мортале и приходит на плечи к среднему (рис. 242).

Пируэт-сальто-мортале с плеч на плечи к среднему партнеру

Одновременно толчком среднего и нижнего верхний взлетает высоко вверх и в быстрой крутке исполняет пируэт-сальто-мортале. Приходит обратно на плечи к среднему.

Примечание. Если все вышеперечисленные трюки исполняются в техническом отношении хорошо, и таких троек (нижний — балансер, средний — ловитор, верхний — сальто-морталист) имеется уже три-четыре, то можно перейти к освоению различных акробатических вольтижных комбинаций.

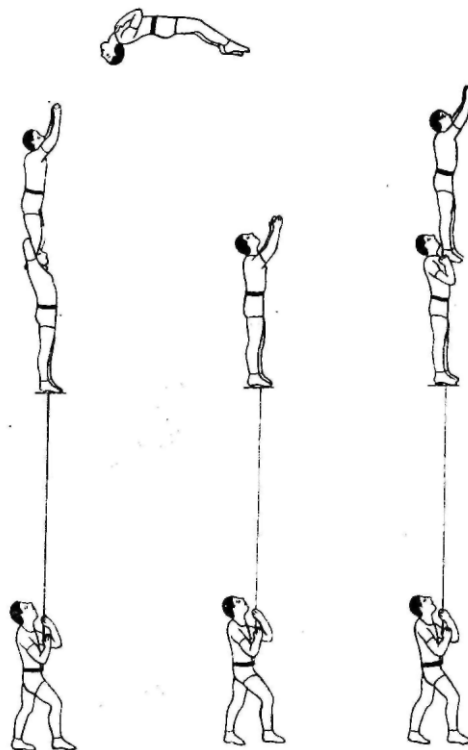


Рис. 242

Ханд-вольтижные комбинации на трех балансирующих шестах

Для того чтобы этот темповой номер имел высокую динамичность, необходимо использовать два пластмассовых подвесных мостика. С этих мостиков средние и верхние принимаются нижними на шесты для исполнения трюков. После исполнения трюков верхние и средние партнеры с шестов будут сходить на эти мостики. На мостиках также можно подвешивать используемые в номере шесты. Мостики освобождают от необходимости несколько раз подряд подниматься по шесту, что снижает зрелищный эффект и динамичность номера.

Изготовление мостиков и их подвеска

Для изготовления требуются две пластмассовые пластины длиной 1,2 м, шириной 50 см, толщиной 3 см. Обе пластины окованы металлическими рамками из углового железа. На концах каждой рамы просверливают по три отверстия: два по краям, одно в середине. Сюда закрепляются тросовые растяжки с обеих сторон мостика. Каждый мостик имеет по шесть растяжек (две растяжки идут вверх, под купол цирка, четыре — вниз). На концах двух растяжек имеются металлические крючки, на двух других растяжках — петли. Они закреплены в кауши, которые в свою очередь крепятся на крючки блоков. Все тросовые растяжки должны иметь длинные концы, так как мостики подвешиваются на высоте шести метров от барьера арены. Крепятся эти две верхние растяжки мостиков за балки купола цирка. Нижние четыре растяжки каждого мостика крепятся следующим образом: две растяжки — крючками в отверстия барьера, противоположные две — петлями на крючки от двойных блоков. Нижние блоки крючками крепятся в кольцах, которые вцементированы в стены здания. Мостики туго натягиваются этими двойными блоками. Под мостиками должны быть тросовые петли (на каждую расходуется по два метра троса). На этих тросовых петлях подвешены все необходимые для балансирования шесты. После исполнения каждого трюка нижние вешают на мостики шест. На каждом мостике имеется по одной веревочной лестнице длиной 6 м.

Перекидка верхнего по поясным шестам

Перемет-фордершпрунг на руках средних партнеров

На арене находятся десять участников номера. Три нижних балансера шестов и пассировщик остаются на манеже. Средние и верхние по веревочным лестницам поднимаются на мостики по три на каждый. Нижние надевают на плечи металлические пояса, подходят к мостикам, снимают с петель по одному шесту, вставляют их нижними концами во втулку металлических поясов (длина этих дюралевых шестов — 5 м, диаметр — 55 см). Двое нижних принимают на свои шесты с мостиков по одному среднему (они становятся в рогатки шестов). Третий нижний принимает на свой шест двух партнеров, среднего и верхнего (верхний стоит на плечах у среднего). Нижние становятся в ряд с интервалом в полтора-два метра. Нижний с двумя партнерами стоит с краю. Его верхний выполняет у среднего стойку «руки в руки». Средний опускает его на согнутых в локтях руках и двойным темпом в положении стойки вверх-вперед выбрасывает на полперемета к среднему. Верхний, взлетев вверх-вперед, сильно прогибает спину в пояснице и приходит в руки к среднему, стоящему на следующем поясном шесте. Этот средний, не задерживаясь, двойным темпом выбрасывает его вверх-вперед в стойку «руки в руки» к третьему среднему. Фиксируется стойка «руки в руки» на согнутых руках у третьего среднего.

Флик-фляк на руки среднего

Первая комбинация закончилась приходом в стойку верхнего к среднему на его согнутые руки. Средний выбрасывает верхнего в положение стойки вверх-назад. Верхний, взлетая, выполняет полукурбет и приходит ногами на руки рядом стоящему среднему. Средний выбрасывает верхнего вверх-назад на полфлик-фляк в стойку «руки в руки» сзади стоящему третьему среднему. Фиксируется стойка «руки в руки» на согнутых руках среднего (рис. 243).

Три задних группированных сальто-мортале с плеч на плечи средних

Исполнив предыдущий трюк, двое нижних подходят с шестами к мостикам, средние принимают с мостиков к себе на плечи по одному верхнему. Трое нижних образуют на манеже треугольник. Под общий звуковой сигнал все три верхних одновременно исполняют с плеч на плечи средних три задних группированных сальто-мортале (рис. 244).

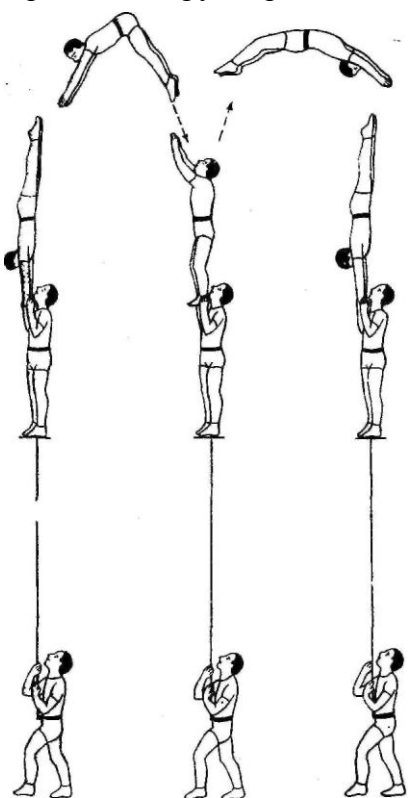


Рис. 243

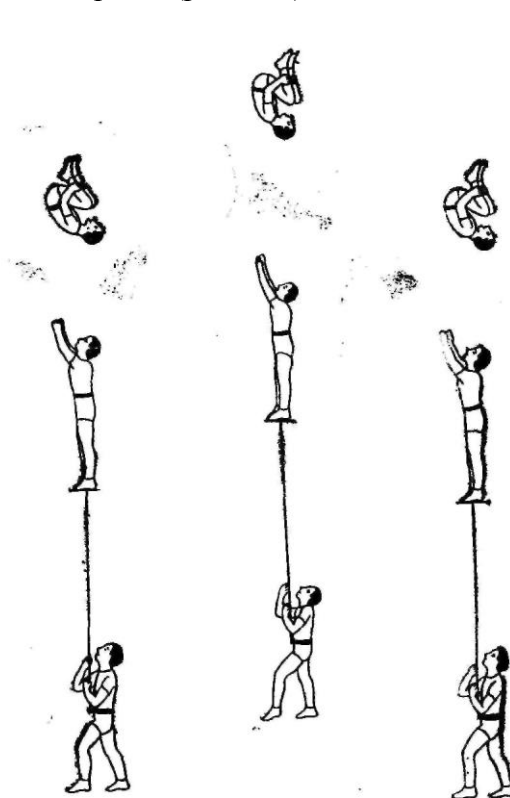


Рис. 244

Различные трюки в руках и на плечах средних

Исполнив одновременно три задних группированных сальто-мортале с плеч на плечи, средние выбрасывают верхних одновременно вверх. С рук в руки исполняются переднее группированное сальто-мортале, заднее группированное сальто-мортале, переднее группированное сальто-мортале. Затем одновременно с рук на плечи исполняются заднее группированное сальто-мортале, пируэт сальто-мортале. Этими тремя сальто-мортале заканчивается комбинация. Нижние подносят на шестах средних и верхних к мостикам. Средние переходят с шестов одной ногой на мостики, держа на плечах верхних. Верхние сходят с плеч средних, опускаясь на руках по тросу, и становятся на мостик. Нижние вешают шесты на тросовые петли.

Пируэт-сальто-мортале по плечам средних

Двое нижних принимают с мостиков на свои шесты средних партнеров-ловиторов. Третий принимает двух партнеров: среднего

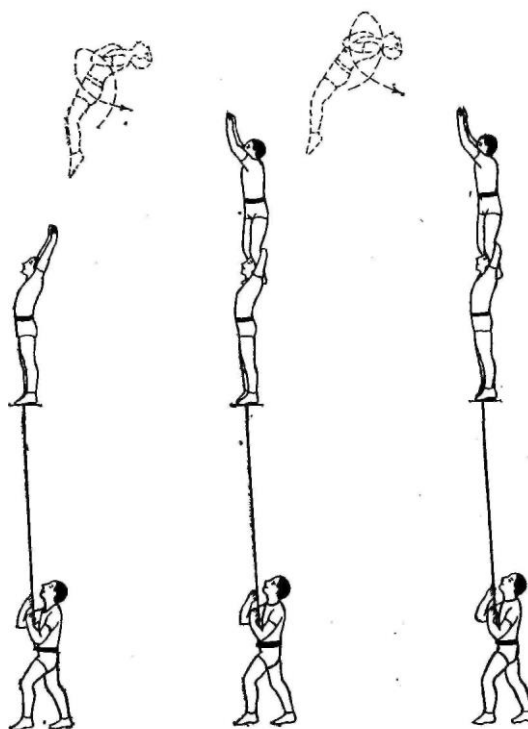


Рис. 245

и верхнего. Нижние с партнерами становятся на манеже спиной друг к другу. Нижний с двумя партнерами стоит первым. Средний совместным усилием с нижним сильно выбрасывает с плеч верхнего вверх-назад. Верхний в быстрой крутке исполняет пируэт-сальто-мортале и приходит на плечи к рядом стоящему среднему. Этот средний со своих плеч выбрасывает верхнего на пируэт-сальто-мортале, после чего он приходит на плечи к третьему среднему (рис. 245).

Двойное заднее группированное сальто-мортале с «решетки» на плечи к среднему на поясной шест

После пируэта-сальто-мортале по плечам двое впереди стоящих средних подносятся на шестах нижними лицом друг к другу. Они берутся за руки и образуют «решетку». Верхний с плеч третьего среднего исполняет переднее группированное сальто-мортале и приходит

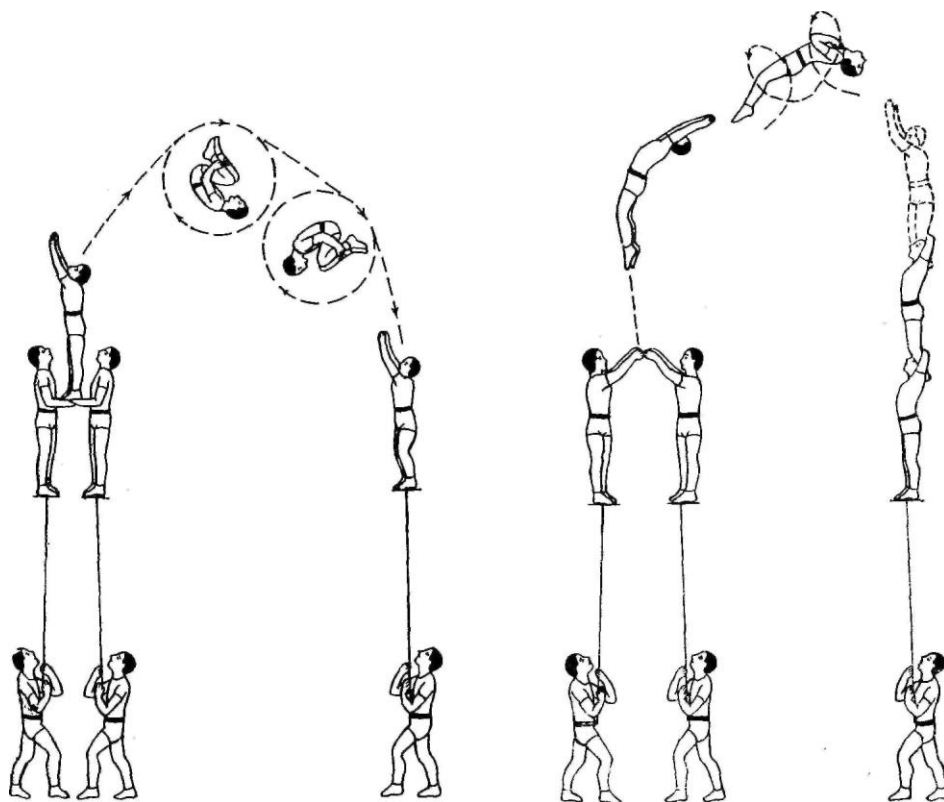


Рис. 246

Рис. 247

в «решетку». Отсюда верхнего выбрасывают с «решетки» высоко вверх-назад. Верхний в резкой, быстрой крутке исполняет двойное заднее группированное сальто-мортале и приходит на плечи третьего среднего (рис. 246).

Пируэт двойное сальто-мортале на плечи к среднему и пируэт-сальто-мортале на колонну

После вышеописанного трюка верхний с плеч среднего исполняет заднее группированное стрекассированное сальто-мортале на «решетку» впереди стоящих двух средних. Затем с «решетки» исполняет двойной пируэт-сальто-мортале и вновь приходит на плечи к своему среднему. Двух других средних нижние подносят к мостику и, приняв на «решетку» второго верхнего, возвращаются на свое место. Второй верхний с этой «решетки» исполняет пируэт-сальто-мортале и приходит на плечи к первому верхнему. Образовалась колонна из трех партнеров на шесте (рис. 247).

На плечевой шест. Двойное группированное заднее сальто-мортале в плечи партнеру

Для исполнения этого трюка партнеры принимают исходное положение: в центре манежа находится первый нижний, у него на шесте два партнера — средний и верхний, который и должен исполнить двойное группированное сальто-мортале. Впереди стоит второй нижний. На высоком пояском шесте он держит среднего, который слегка присел и готовится выбросить с фуса верхнего. Сзади, на расстоянии двух метров, стоит третий нижний. Он держит плечевой шест со средним партнером-ловителем. Первый нижний подходит ко второму нижнему. Верхний первого нижнего ставит левую ногу на фус к среднему второго нижнего, руками отталкивается от его головы, а тот сильно и резко выбрасывает его с фуса вверх-назад. Верхний в резкой крутке исполняет двойное группированное сальто-мортале и приходит на плечи к среднему партнеру-ловителю на плечевой шест (рис. 248).

Тройное заднее группированное сальто-мортале с «решетки» на пол

Исполнив пируэт-сальто-мортале на колонну, верхний спрыгивает с нее обратно на «решетку». С «решетки» исполняет в резкой крутке тройное заднее группированное сальто-мортале на пол.

На плечевой шест.

Двойной пируэт-сальто-мортале с двойного купе-фуса на плечи к среднему

Два нижних на шестах держат по одному среднему. Они стоят плотно прижавшись плечами друг к другу. Средние в руках держат одного верхнего. Верхний руками упирается на их головы. Сзади на расстоянии двух метров третий нижний держит на правом плече шест со средним. Верхний исполняет с двойного купе-фуса в резкой, быстрой крутке двойной пируэт-сальто-мортале и приходит на плечи к третьему среднему (рис. 249).

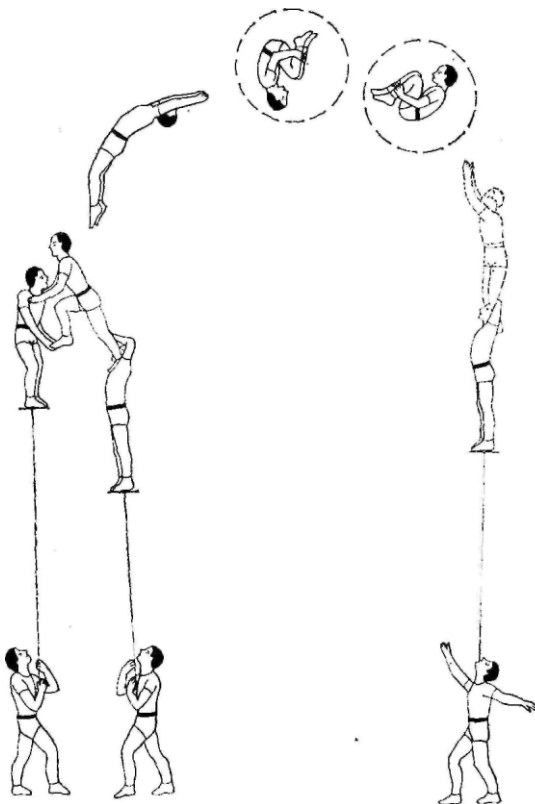


Рис. 248

На ручной шест.

Двойной планш-сальто-мортале с двойного купе-фуса к среднему на плечи

Все партнеры занимают такое же исходное положение, как и в предыдущем трюке. С двойного купе-фуса сильно выбрасывают верхнего вверх-назад. Верхний в резкой, быстрой крутке исполняет двойной планш-сальто-мортале и приходит на плечи к среднему на ручной шест, который держит в руке третий нижний (рис. 250).

Заднее группированное сальто-мортале на плечи к среднему партнеру на лобовой шест

Нижний держит на поясном шесте среднего. У него на купе-фусе стоит верхний. Сзади стоит второй нижний, который на лобовом шесте держит среднего. Верхний с купе-фуса исполняет заднее группированное сальто-мортале и приходит на плечи к среднему на лобовой шест (рис. 251).

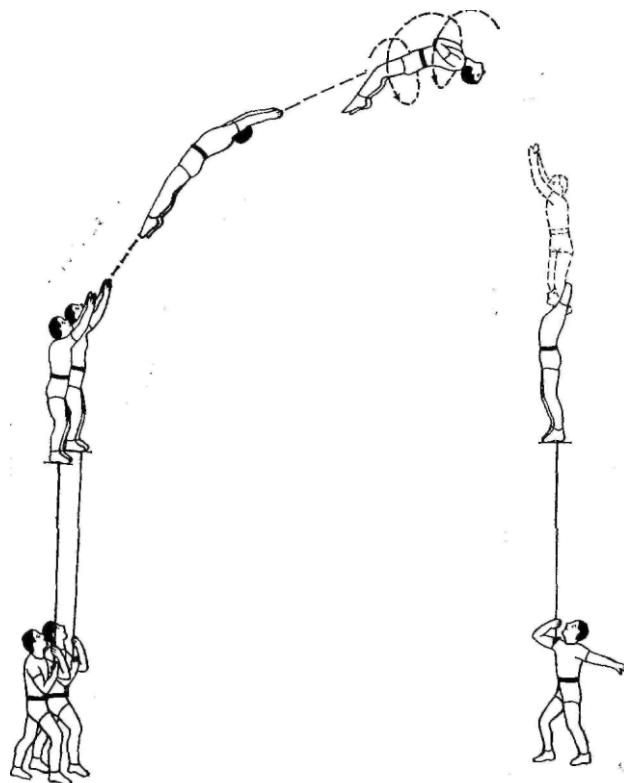


Рис. 249

Пассаж в переднюю стойку к среднему в руки на лобовой шест

Верхний стоит у среднего на фусе и обращен к нему лицом. Первый средний сильно и резко выбрасывает верхнего с фуса вверх-назад через себя в переднюю лицевую стойку. Верхний приходит в руки ко второму среднему в стойку на лобовой шест (рис. 252).

На зубной шест

Двойное заднее группированное сальто-мортале на плечи к среднему

Для исполнения этого трюка партнеры принимают следующее исходное положение: в центре манежа находится первый нижний. У него на шесте два партнера: средний и верхний, который и должен исполнять двойное группированное сальто-мортале. Впереди, лицом к нему, стоит второй нижний. На высоком поясном шесте он держит среднего, который слегка присел и приготовился выбросить с фуса верхнего. Сзади на расстоянии двух метров стоит третий

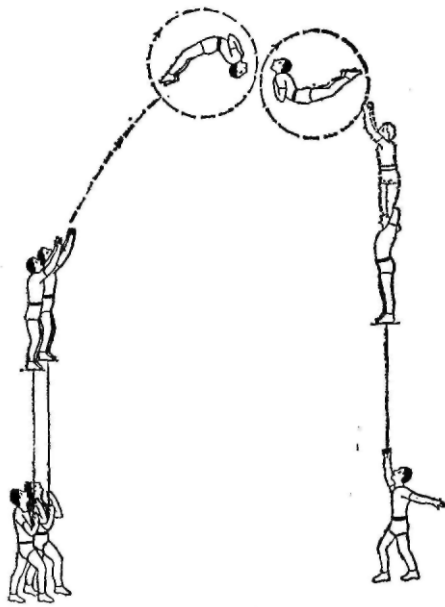


Рис. 250

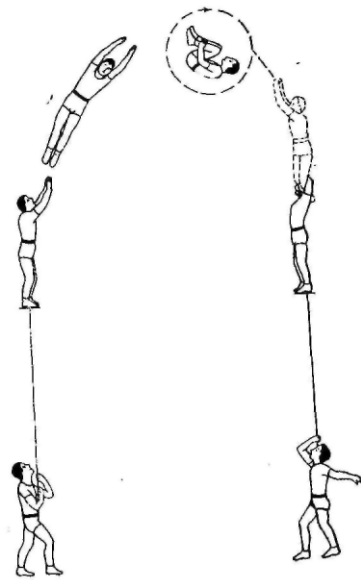


Рис. 251

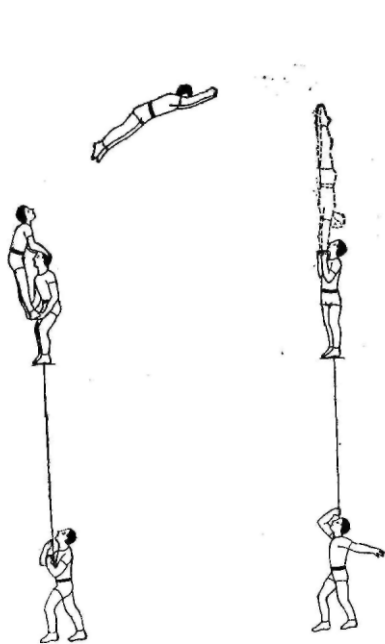


Рис. 252

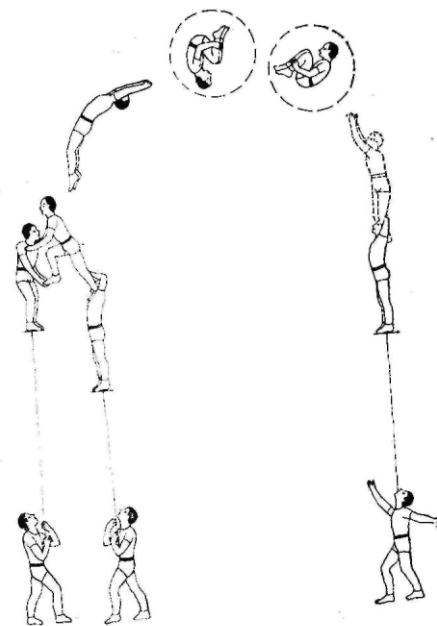


Рис. 253

нижний. Он держит зубной шест со средним партнером-ловителем. Первый нижний подходит ко второму нижнему. Верхний первого нижнего ставит левую ногу на фус к среднему второго нижнего, руками отталкивается от его головы, а тот одновременно сильно и резко выбрасывает его с фуса вверх-назад. Верхний в резкой крутке исполняет двойное заднее группированное сальто-мортале и приходит на плечи к среднему партнеру-ловителю, на зубной шест (рис.253).

Примечание. Вышеописанный рекордный трюк — сальто-мортале на зубной шест — рекомендуется для исполнения только профессионалам — артистам цирка.

Глава XVI

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ТРЮКИ НА КОРД-ДЕ ВОЛАНЕ

В этой главе предлагается описание нового интересного жанра акробатики.

Изготовление аппаратуры корд-де волана и его установка

Три стальных тонкостенных никелированных трубы — штамберты — предназначаются для трех аппаратов корд-де воланов-канатов. Длина их 2,6 м, диаметр — 50 мм. На концах штамбертов имеются короткие втулки с шарикоподшипниками. К этим втулкам привариваются маленькие стальные крючки — по два на каждый штамберт. На эти крючки подвешиваются корд-де воланы. С внешней стороны к штамбертам с обоих концов привариваются стальные угольники. Они имеют по три отверстия. В эти отверстия наглухо закрепляются тросовые растяжки, на каждом конце по три. Растяжка (по одной с каждого конца штамберта) идет под купол цирка, где все они крепятся к балкам купола. По две боковых растяжки с каждого конца штамберта идут к барьеру манежа, где крепятся на крючки. Еще две тросовые растяжки крепятся на блоке с внешней стороны барьера манежа. Для каждого из трех аппаратов корд-де воланов заготавливается канат диаметром 40 мм, длиной 4,5 м. На концах канатов наглухо монтируются крупные металлические кауши. Канаты подвешиваются на металлические крючки. С внутренней стороны каната, примерно посередине, имеются по две кожаные сыромятные петли. Они предназначены для финала номера, когда на каждом канате вращаются верхние. Остальные участники номера должны в это время исполнять разнообразные сольные акробатические прыжки на месте, создавая в целом своеобразное «шари-вари» в манеже.

Установка аппаратов корд-де воланов

Все три аппарата заранее подвешиваются на двух длинных тросовых растяжках. Они крепко привязываются к стене здания цирка, так как не должны мешать ни одному воздушному гимнастическому номеру. Корд-де волан должен висеть строго над барьером манежа. Во время выступления растягивается в трех боковых проходах цирка. Установка аппарата в манеже происходит следующим образом: отвязываются все три аппарата от стенки здания цирка и растягиваются над барьером манежа. Две растяжки от каждого аппарата закрепляются металлическими крючками в отверстие барьера манежа. Две противоположные растяжки каждого аппарата оттягиваются в боковые проходы зрительного зала цирка. Их концы крепятся на крючки верхних блоков. (Все три аппарата наглухо крепятся к полу на двойные блоки.) Веревки блоков крепко завязываются.

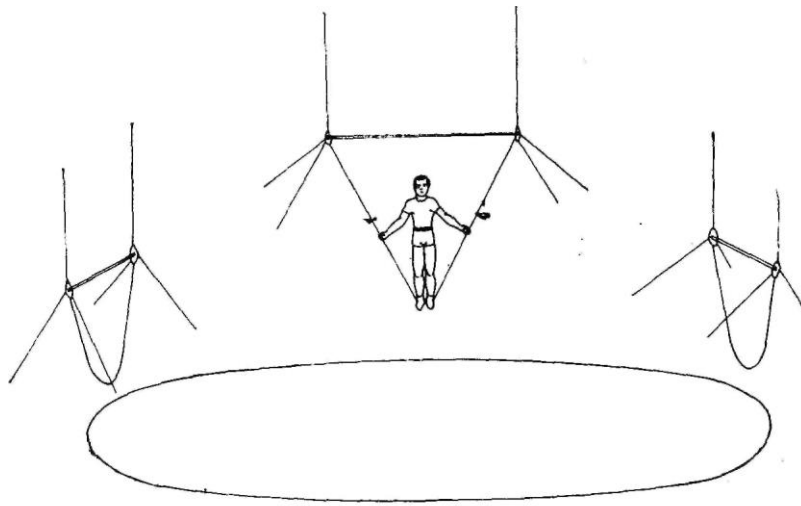


Рис. 254

Корд-де воланы должны находиться на высоте примерно 20 см от барьера. У артистического выхода на правой стороне барьера должен лежать ручной круглый резиновый батут (рис. 254).

Изготовление резинового ручного батута

Из стальной тонкостенной трубы изготавливается кольцо (диаметр трубы — 45—50 мм, кольца — 1,7 м). С внутренней стороны кольца на равном расстоянии по всей его окружности привариваются десять стальных маленьких колец (диаметр — 40 мм). В эти кольца пропускается резиновый амортизатор длиной примерно 5 м. В этих маленьких приваренных стальных кольцах имеются металлические кауши. Амортизатор, а также брезент батута должны при этом прилегать к каушу. Предельно натянутые амортизаторы не позволят каушам болтаться, выскакивать из своих гнезд. На следующем этапе заготавливается кусок крепкого брезента круглой формы (его диаметр — 1,5 м). По краю всей окружности на расстоянии в 15 см должно быть сделано десять околованных отверстий. Величина отверстий — чуть больше диаметра амортизатора. Если учесть, что в эти отверстия будут вставлены металлические кауши, то их размер

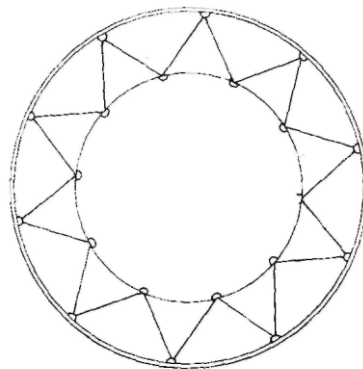


Рис. 255

в диаметре должен составить 23 мм (диаметр амортизатора — 18 мм + 5 мм толщина стенок металлического кауша). Резиновый амортизатор пропускается в отверстия большого кольца, а затем в десять отверстий (через металлические кауши) по окружности. Один конец амортизатора крепится в одно из отверстий маленького стального кольца, другой пропускается в первое кольцо на 10'— 15 см. Оба конца прижимаются друг к другу и сильно натягиваются. Необходимо несколько раз также крепко обмотать амортизатор суровым или нейлоновым шнуром. Через все отверстия в кольце и в брезенте следует также пропустить трехметровый тонкий трос. С помощью резинового амортизатора и троса брезент натягивается в кольцо. Свободные концы амортизатора и троса крепятся на последних маленьких кольцах, находящихся внутри большого кольца.

В заключение оба конца троса развязывают, и трос выдергивается из конструкции. Теперь брезент держится только на амортизаторе. Необходимо, чтобы кольцо, на котором держится

брезент, было никелированным. Концы амортизатора, завязанные шпагатом, обматываются несколькими слоями изоляционной ленты. Со временем амортизатор может ослабеть. Тогда его следует перетянуть, пользуясь такой же технологией, как и в первом случае.

Примечание. Если в номере верхние — подростки, то диаметр амортизаторов можно уменьшить на 12—14 мм (рис. 255).

Акробатические прыжки с корд-де волана

Два верхних, стоящих лицом друг к другу, раскачиваются. Трюки выполняются за счет инерции, полученной при взлете, и быстрой, резкой группировки. В этом состоит главное отличие от подбрасывания вверх. На канате, например, верхний практически не может исполнить тройное группированное сальто-мортале, не говоря уже о негруппированных тройных сальто-мортале. По этой причине в номер и вводится ручной резиновый батут. Он позволяет сделать отличный массовый акробатический номер. Три-четыре акробата выбрасывают верхнего с ручного батута. Верхний может исполнять различные сальто-мортале на плечи к среднему на колонну и с нее обратно. Благодаря толчку трех-четырех пар рук верхний может исполнить любые сальто-мортале на колонну или двойные, тройные сальто-мортале на пол.

Сальто-мортале с трех корд-де воланов

Акробатические прыжки на пол

Два верхних сильно раскачиваются на канате. Первый исполняет двойное группированное сальто-мортале на пол. Второй — двойное переднее группированное сальто-мортале. Они выполняются через один ход-кач каната. Верхние как бы летят в воздухе друг за другом. Приходят они на пол после сальто-мортале один за другим в разных местах. Первый отрывается от каната при раскачивании его двумя партнерами. В предлагаемом номере на манеже у трех выходов должны быть установлены три корд-де волана. С правого и левого исполняются сальто-мортале: двойной планш-сальто-мортале, двойной твист-сальто-мортале, двойное арабское сальто-

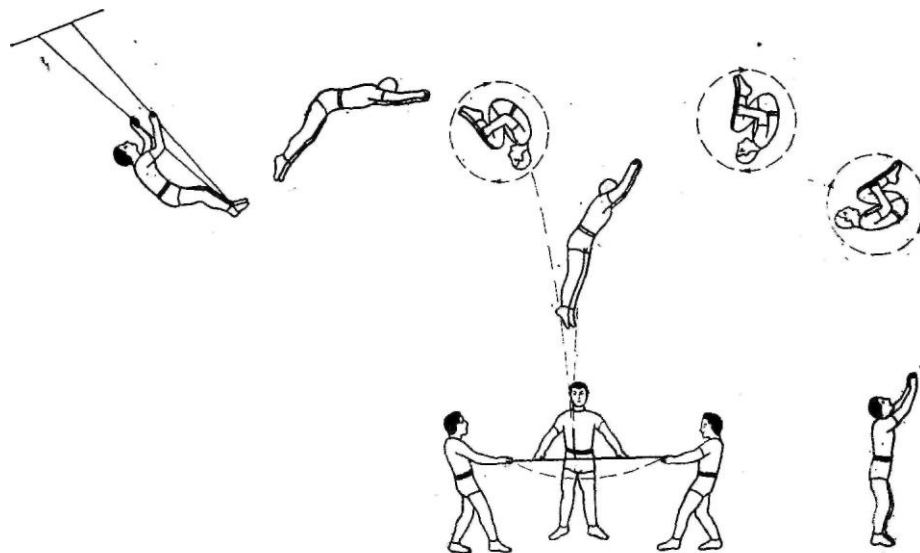


Рис. 256

мортале, пируэт двойное сальто-мортале. Сальто-мортале с трех канатов должны демонстрироваться в течение нескольких секунд.

Сальто-мортале на ручной батут и с батута на пол

На трех канатах одновременно раскачиваются шесть верхних. Трое из них поочередно исполняют на батут и с батута на пол следующие трюки: планш-сальто-мортале на батут и с батута — двойное группированное сальто-мортале. Оставшиеся трое верхних сильно раскачивают канаты. Нижние с батутом стоят у третьего крайнего каната. С него верхний исполняет переднее группированное сальто-мортале на батут и с батута — двойное переднее группированное сальто-мортале на пол. Нижние подходят с батутом к среднему канату. С этого каната верхний исполняет арабское сальто-мортале на батут и с батута — двойное арабское на пол. С третьего каната верхний исполняет заднее группированное стрекассированное сальто-мортале на батут и с батута — тройное заднее группированное стрекассированное сальто-мортале на пол (рис. 256, 257, 258).

Трюки с приходом в стойку на колонну к средним в руки

На трех канатах раскачиваются трое верхних. Правый верхний лицом обращен в одну сторону, двое других — в противоположную. Против каждого каната стоят колонны из двух партнеров: нижнего и среднего. Колонны находятся от канатов на расстоянии примерно в три метра. С левого каната верхний исполняет пассаж в переднююлицевую стойку в руки к среднему на колонну. Со среднего каната верхний исполняет полкурбета в стойку на руки к среднему на колонну. С третьего каната верхний исполняет полфлик-фляка в стойку на руки в руки к среднему на колонну (рис. 259, 260, 261).

Заднее группированное сальто-мортале на колонну на плечи к среднему (фирмангох)

На среднем канате раскачиваются двое верхних. С этого каната верхний только что исполнил полкурбета в стойку к среднему. Зафиксировав стойку руки в руки на колонне, он встает ногами на плечи к среднему. Получилась колонна из трех человек. Верхний со среднего каната исполняет заднее группированное сальто-мортале и приходит к верхнему в плечи на колонну (рис. 262). Сход всех партнеров этой колонны происходит следующим образом: свободные четыре партнера подходят к колонне с ручным батутом и поднимают его вверх на вытянутых руках. Верхний прыгает на батут, сильно отталкивается от него и исполняет двойное переднее группированное сальто-мортале на пол. Затем на батут прыгает второй верхний, исполняет с батута двойное арабское сальто-мортале в левую сторону на пол. Средний прыгает с плеч нижнего на батут и с батута исполняет двойное арабское сальто-мортале в правую сторону на пол. Этим трюком заканчивается номер. Все участники труппы одновременно исполняют сольные прыжки. Три акробата, держась за сыромятные петли канатов, сильно «закручивают» себя, вращаясь с большой скоростью, в это время другие семь партнеров в быстром темпе исполняют серию разных сольных прыжков на месте.

Примечание. С канатов и ручного батута можно исполнять большое число разнообразных трюков, в том числе сальто-мортале на различные балансирующие вертикальные шесты, на колонны, стоящие на балансирующем горизонтальном шесте, тройные сальто-мортале на плечи к нижним или на пол.

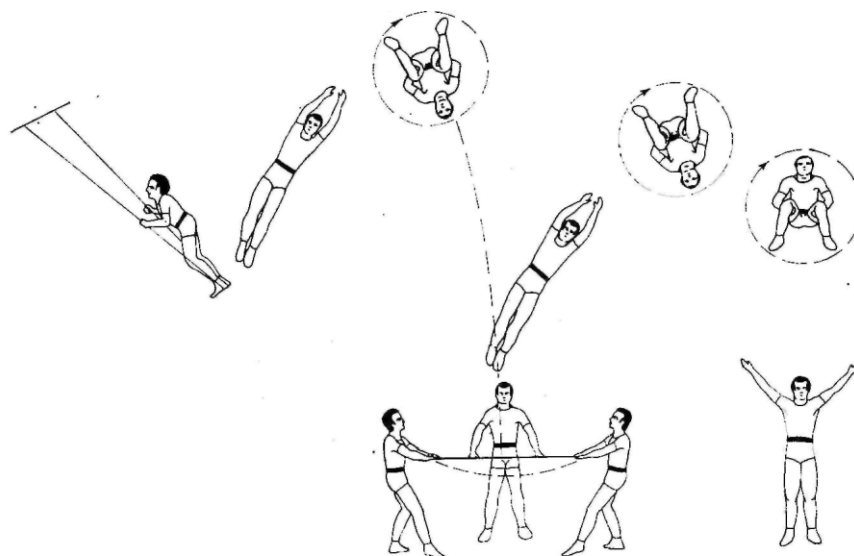


Рис. 257

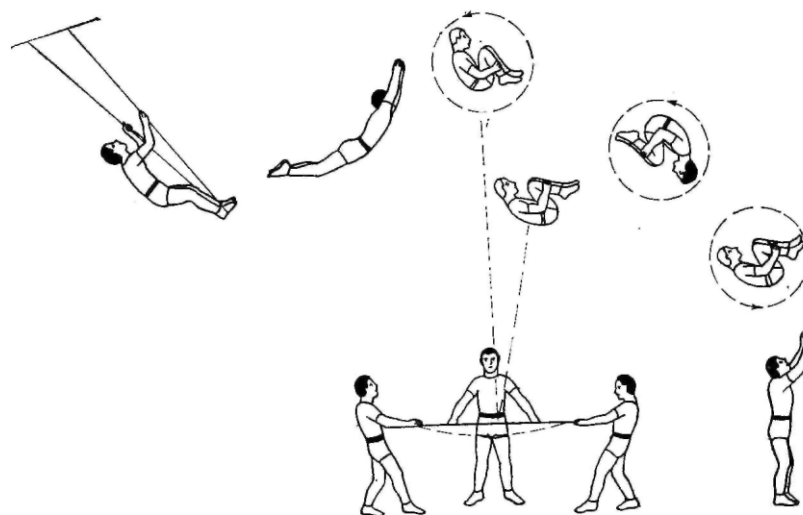
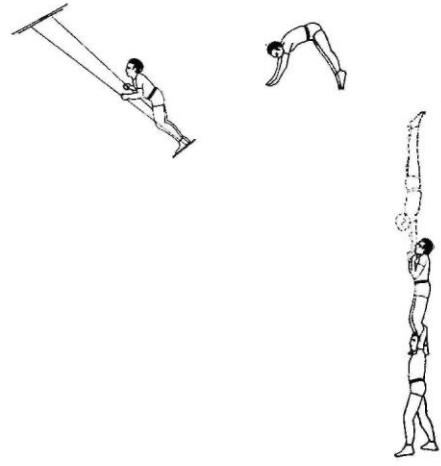


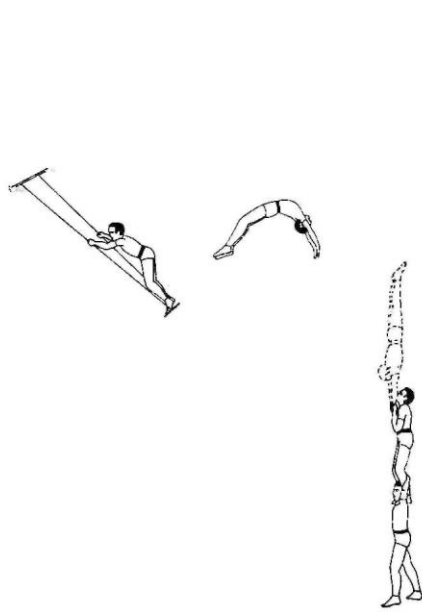
Рис. 258



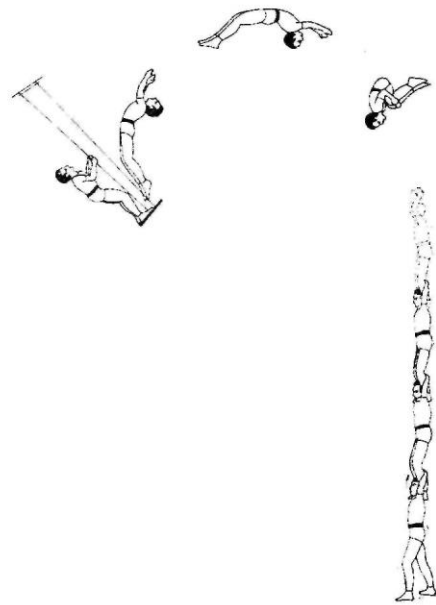
Puc. 259



Puc. 260



Puc. 261



Puc. 262

Глава XVII

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ТРЮКИ

С ТРЕХ КАЧАЮЩИХСЯ ШЕСТОВ

Используя легкий портативный аппарат — три качающихся шеста, — можно создать новый интересный акробатический аттракцион. Качающиеся шесты способны легко подбросить верхних на высоту в 10—11 метров. А это значит, что можно выполнять любые высокие трюки на разные акробатические колонны, на высокие балансирующие вертикальные шесты, к средним на плечи. С одновременно раскачивающихся трех шестов можно исполнить серию акробатических сольных прыжков на пол.

Но, пожалуй, самое ценное то, что вся работа проходит в непрерывном темпе. Номер состоит из двух многотрюковых комбинаций, в которые входят большинство высокотехнических и рекордных трюков, известных в цирковом искусстве. В номере должно быть пятнадцать участников.

Изготовление аппарата

Из стальных труб изготавливается рама высотой 4 м, шириной 3 м, диаметром 55—60 мм. Нижняя и верхняя трубы (приваренные горизонтально) имеют длину 3 м, диаметр 50—55 мм. На верхней горизонтальной трубе симметрично располагаются три втулки с шарикоподшипниками. На каждое кольцо этих шарикоподшипников в вертикальном положении приваривается по одной короткой трубке. Эти трубки вставляются в отверстия в трех качающихся шестах, крепятся наглухо болтами. Длина стальных труб качающихся шестов — 3,9 м, диаметр — 45—50 мм. С обеих сторон верхней горизонтальной трубы приваривается по одному стальному маленькому кольцу (диаметр — 40 мм). В эти кольца крепятся по две длинные тросовые растяжки. На одном конце растяжек имеются стальные крючки. Другие две растяжки крепятся петлями. При установке аппарата две растяжки с крючками оттягиваются в сторону боковых проходов цирка. Крючки растяжек закрепляются в барьере. Две противоположные растяжки своими петлями надеваются на крючки верхних двойных блоков. Аппарат туго натягивается на двойные блоки. Крючки нижних блоков цепляются за маленькие тросовые петли, которые заранее наглухо крепятся в пол зрительного зала. На нижние концы стальных труб качающихся трех шестов с обеих сторон привариваются по четыре стальные ступни-педали для ног верхних партнеров. Две педали привариваются в самом конце качающегося шеста, еще две — с другой стороны шеста (на 9 см выше первых). Примерно на высоте груди верхних партнеров через все три трубы качающихся шестов пропускается толстый сквозной металлический прут. Длина прутьев — 60 см, диаметр — 30 мм. Эти прутья наглухо с обеих сторон крепятся гайками. За них верхние держатся руками во время раскачки шестов. Чуть выше прутьев — на уровне плеч верхних на качающихся шестах с обеих

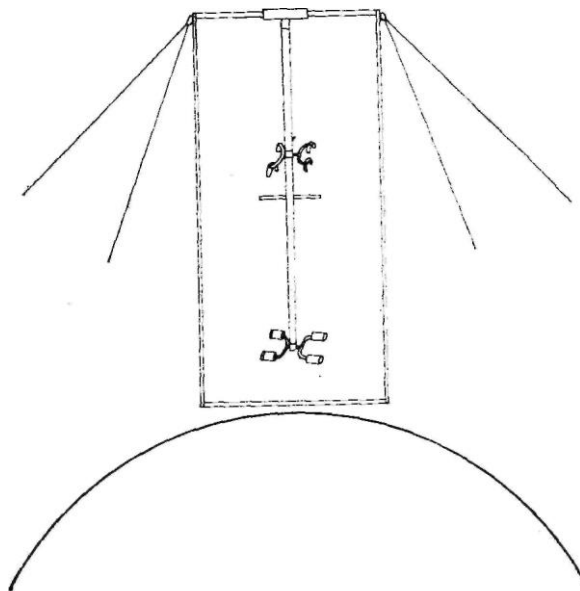


Рис. 263

сторон привариваются специальные наплечники. Они служат верхним партнерам для упора и необходимы верхним в момент взлета при исполнении полного оборота. Концы стальных труб-шестов на полметра заполняются свинцом или оловом. Утяжеление концов шестов позволяет верхним быстрее раскачивать их (рис. 263).

Установка аппарата

Аппарат выносится на манеж и ставится в вертикальное положение на барьер против главного входа зрительного зала, другие два аппарата ставятся на барьер и боковые входы арены. Четыре растяжки аппарата крепятся в разных местах: две с помощью крючков в барьере манежа (с противоположных сторон), две другие петлями крепятся на крючки верхних двойных блоков. На их нижних блоках имеются крючки, на которые крепятся тросовые петли, другие концы которых наглухо укреплены в полу зрительного зала. Укрепив все четыре растяжки, аппарат сильно натягивают на четыре двойных блока. Концы веревок у блоков крепко завязываются (рис. 264).

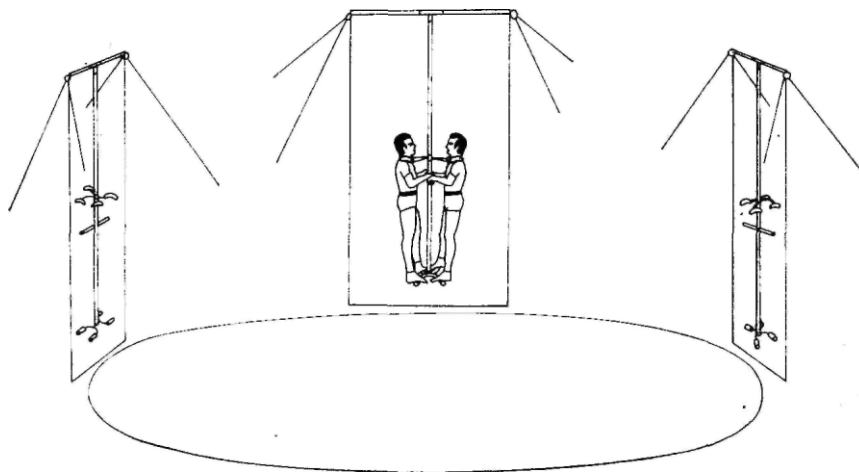


Рис. 264

Исполнение разнообразных акробатических прыжков

Первая многотрюковая комбинация

Этот номер должен начинаться с массовой акробатической пирамиды всех пятнадцати участников. Пирамида называется «большой колодец» и состоит из пяти ярусов. Строится она следующим образом: впереди стоящие пять партнеров образуют большой круг, охватывают руками друг друга. Их вытянутые руки кладутся снизу вверх, крепко обхватывая предплечья соседа, вся пятерка одновременно низко глубоко приседает. Колени их при этом разведены,

образуя как бы ступеньки для входа партнеров. Четыре сзади стоящих партнера с разбега быстро поднимаются на плечи к этим пяти партнерам, глубоко приседают и разводят колени. Руками они обхватывают друг друга. Таким же образом поочередно поднимаются на пирамиду еще три, два и один партнер. Все партнеры выпрямляются в полный рост, быстро закручивают пирамиду на два-три поворота справа налево. Развертываются в прямую «стенку» и снова образуют пирамиду «большой колодец», подходят к трем шестам. Пирамида снова развертывается в «стенку». С пирамиды на три шеста сходят девять партнеров. На каждом шесте находятся по три партнера. Двое стоят спиной друг к другу, третий стоит на другой стороне шеста спиной к артистическому проходу. Оставшиеся шесть партнеров помогают верхним раскатать их на шестах. Когда шесты удается раскатать сильно, находящиеся на них поочередно исполняют прыжки на плечи к нижним.

Теперь возле каждого из шестов на расстоянии пяти-шести метров находятся колонны из двух партнеров. На плечи к средним с трех шестов исполняются следующие сальто-мортале: двойной планш-сальто-мортале, двойное арабское сальто-мортале, двойное заднее группированное сальто-мортале. Теперь образовались три колонны из трех партнеров каждая. Последние три партнера исполняют с качающихся шестов следующие сальто-мортале на плечи к средним на фирмангох: на первую, правую колонну — двойное заднее группированное сальто-мортале, на среднюю — двойной планш сальто-мортале, на третью — пируэт-сальто-мортале на колонну (рис. 265, 266, 267).

Вторая многотрюковая комбинация

Три колонны фирмангох хорошо фиксируются. Три свободных партнера берут с барьера манежа три дюралевых шеста и верхние их концы упирают в остановившиеся шесты. Стоящие на колоннах фирмангох верхние берутся за шесты, повисают на них и сходят с колонн на качающиеся шесты, переходят на другую их сторону. Сильно раскачивают все три шеста. Оставшиеся три колонны подходят ближе к качающимся шестам. Верхние партнеры этих трех колонн прыгают с них на качающиеся шесты и продолжают раскачивать их для исполнения следующих трюков. Два нижних берут с барьера трехметровый дюралевый шест, выходят на середину манежа. Концы шеста кладут на плечи и берут на этот шест нижнего. Он стоит посередине шеста лицом к качающимся шестам. С первого качающегося шеста верхний исполняет заднее группированное сальто-мортале и приходит на плечи к нижнему, стоящему на горизонтальном шесте. На балансируемом горизонтальном шесте образовалась колонна из двух партнеров. С этой колонны нижние партнеры-балансеры подходят ко второму качающемуся шесту. С этого шеста верхний исполняет планш-сальто-мортале и приходит к среднему на колонну, стоящую на горизонтальном шесте, балансируемом нижними. На горизонтальном шесте теперь образовалась колонна из трех партнеров. Нижние партнеры подходят с ней к третьему качающемуся шесту. С этого шеста верхний исполняет заднее группированное сальто-мортале и приходит на плечи ко второму среднему на колонну из трех партнеров. Нижние балансируют горизонтальным шестом и держат колонну из четырех партнеров — на шесте на плечах.

Примечание. Нижний партнер стоит на балансируемом горизонтальном шесте в рогатках-ступнях. Хорошо зафиксировав этот трюк на горизонтальном балансируемом шесте, верхний спрыгивает на манеж. Нижние поочередно вплотную подносят к качающимся шестам колонну из трех партнеров. Два средних сходят на качающиеся шесты и раскачивают их для исполнения следующих трюков. На трех качающихся шестах находится пять верхних. Они очень сильно раскачивают шесты и, вращаясь, исполняют

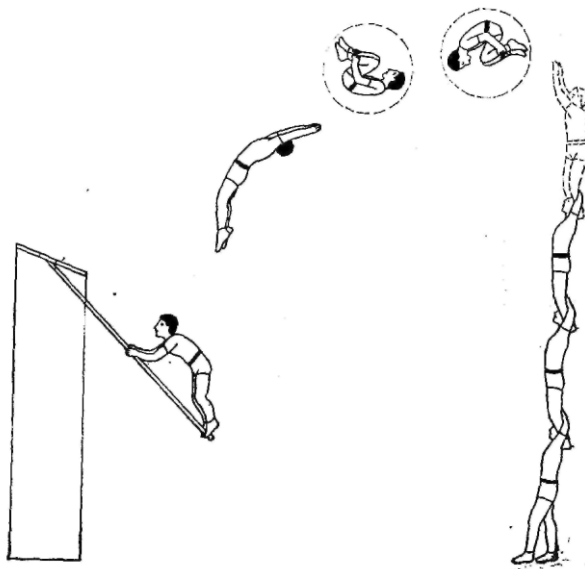


Рис. 265

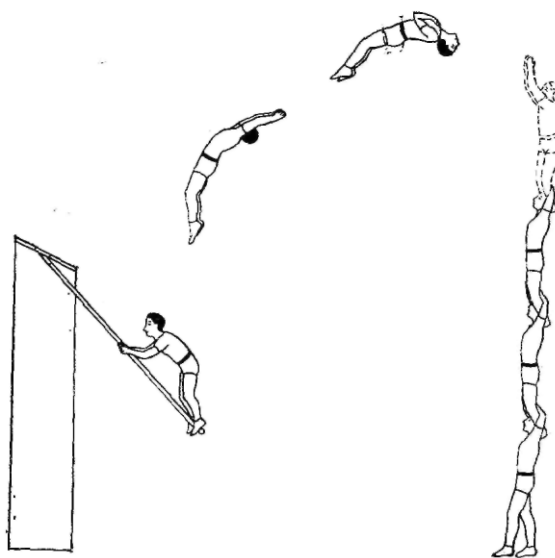


Рис. 266

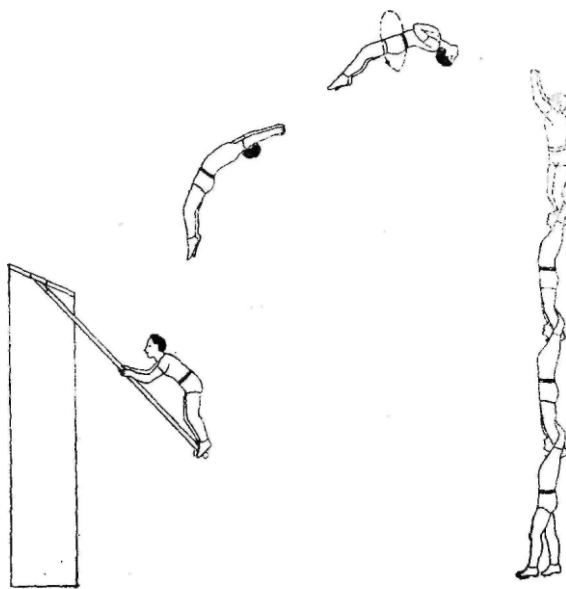


Рис. 267

несколько полных оборотов. Три нижних берут по шесту (их длина 5 м). На первом пояском шесте стоит средний, на втором плечевом шесте и на третьем ручном шесте стоит по одному среднему. С первого шеста верхний, предварительно совершив полный оборот, исполняет тройное группированное сальто-мортале и приходит на плечи к среднему, находящемуся на пояском шесте. Второй верхний,

также с полного оборота, исполняет двойное заднее группированное сальто-мортале и приходит на плечи к среднему, находящемуся на плечевом шесте. С третьего крайнего качающегося шеста с полного оборота верхний исполняет пируэт двойное сальто-мортале и приходит на плечи к среднему, находящемуся на ручном шесте. После фиксации трюков верхние с шестов возвращаются на качающиеся шесты (рис. 268, 269, 270).

Шесть верхних сильно раскачивают три шеста. Трое из них исполняют с шестов следующие трюки: тройное заднее группированное сальто-мортале, пируэт тройное сальто-мортале, четыре задних группированных сальто-мортале на пол (рис. 271, 272, 273). Оставшиеся три верхних продолжают сильно раскачиваться на шестах (но без полных оборотов). Нижний берет на плечи среднего. На эту колонну из двух партнеров верхний с первого шеста исполняет двойное заднее группированное сальто-мортале на плечи к среднему. Колонна из трех партнеров подходит к среднему качающемуся шесту. С этого шеста верхний исполняет пируэт-сальто-мортале на плечи ко второму среднему на колонну. Колонна из четырех партнеров подходит к третьему шесту. С этого шеста верхний исполняет заднее группированное сальто-мортале на плечи к четвертому партнеру на формангох (рис. 274, 275, 276).

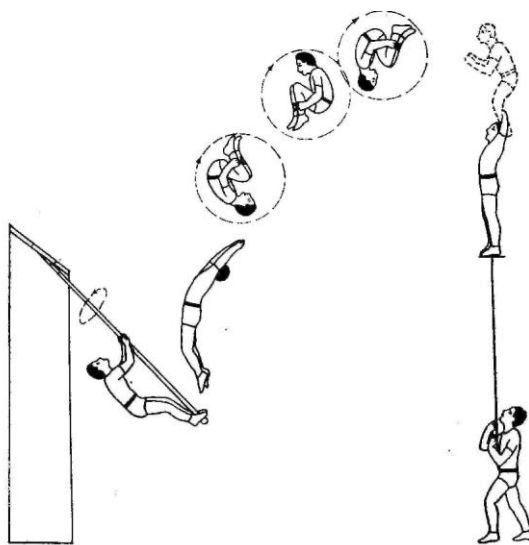


Рис. 268

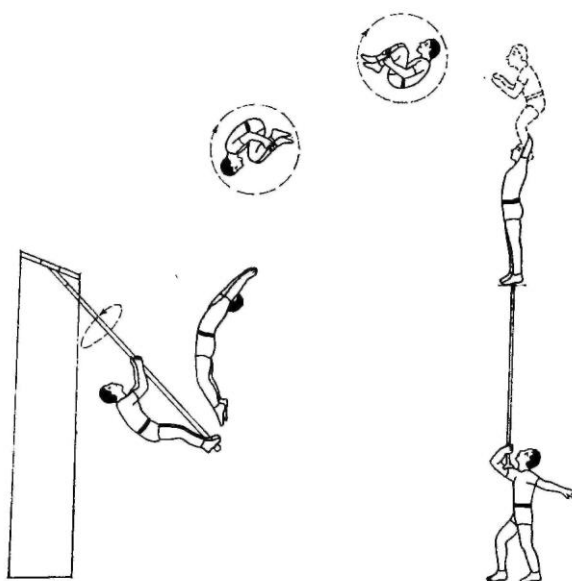
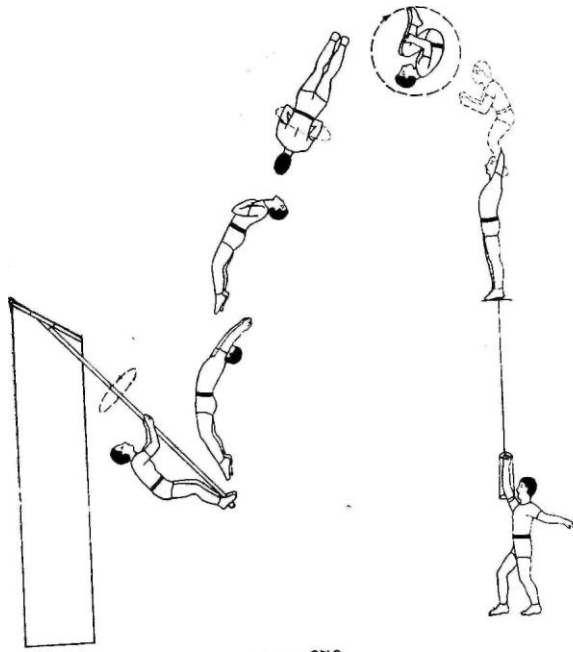
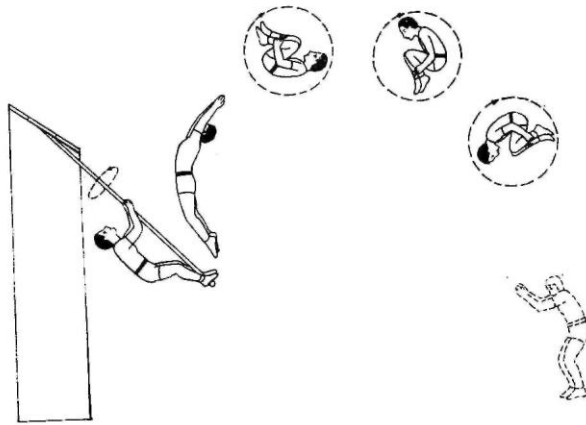


Рис. 269

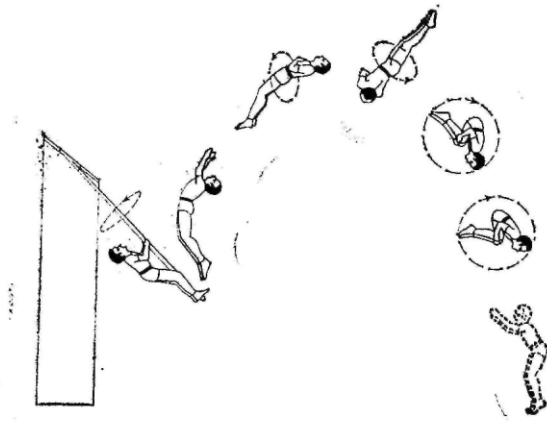


Puc. 270

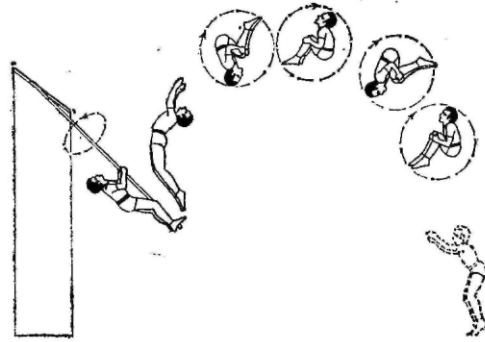


Puc. 271

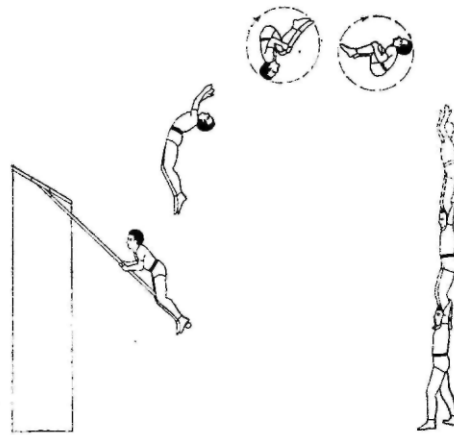
Puc. 272

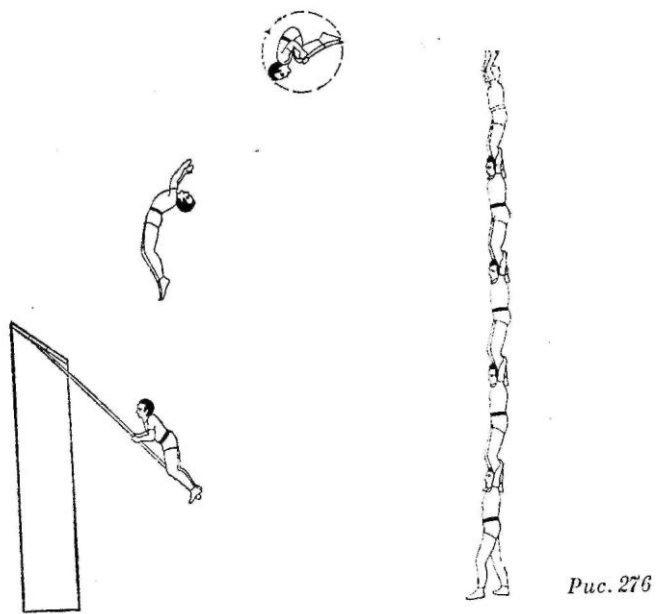
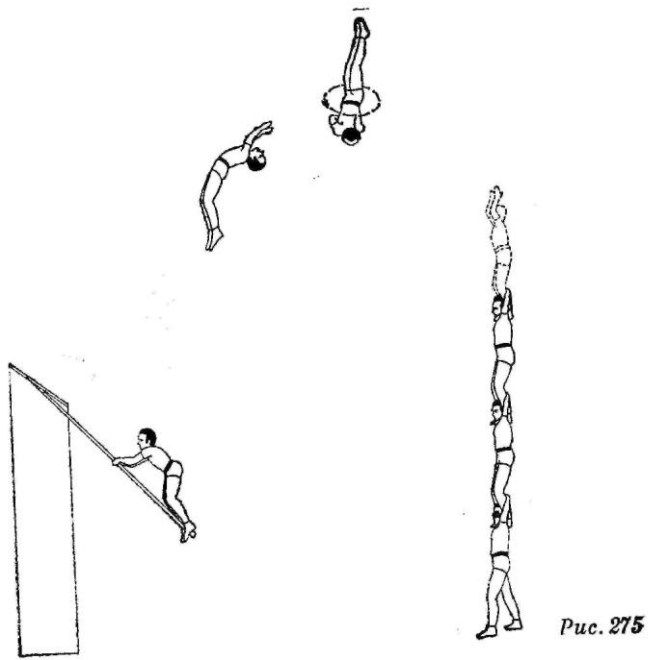


Puc. 273



Puc. 274





ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава I

Общие правила при занятиях акробатикой

Глава II

Акробатические прыжки

Глава III

Акробатические упражнения для двух участников

Глава IV

Эксцентрика

Глава V

Силовая акробатика

Глава VI

Ручной вольтиж

Глава VII

Акробатические групповые силовые пирамиды

Глава VIII

Плечевая акробатика

Глава IX

Акробатические прыжки с подкидной доски.

Плечевая акробатика с подкидной доски

Глава X

Акробатические прыжки на батуте

Глава XI

Вольтижировка стоек и сальто-мортале на горизонтальных шестах

Глава XII

Классическая плечевая групповая акробатика

Глава XIII

Массовый ханд-вольтиж — перекидка стоек по колоннам

Глава XIV

Акробаты на плечевом лопинге

Глава XV

Акробаты-вольтижеры на балансирующих шестах

Глава XVI

Акробатические трюки на корд-де волане

Глава XVII

Акробатические трюки с трех качающихся шестов

Кожевников С. В.

К 58 Акробатика.— 3-е изд., доп. Учеб. пособие для училищ циркового искусства.—М.: Искусство, 1984.— 222 с, рис.

«Акробатика» является учебным пособием по очень популярному цирковому жанру. Написана книга известным мастером манежа засл. арт. РСФСР С. В. Кожевниковым. Книга рассчитана на студентов цирковых училищ и, отчасти, артистов самодеятельных цирковых коллективов.

4909000000-175

ББК 85.35

К 025 (01)-84 ^{112_83}

792.6

Семен Васильевич Кожевников

АКРОБАТИКА

Редактор

Е. Г. Розенберг Оформление

Г. Б. Лукашевич Рисунки в тексте

Н. М. Козлова, М. М. Алексеевой Художественный редактор

А. А. Райхштейн Технический редактор

Р. П. Бачек Корректор

Н. Г. Шаханова

ИБ1661

Сдано в набор 22.03.84. Подписано в печать 27.06.84. А09739. Формат издания 60X90/16. Бумага типографская. Гарнитура «Обыкновенная новая». Печать высокая.

Усл. печ. л. 14. Уч.-изд. л. 13,117. Изд. № 4914.

Тираж 15000. Зак. тип. 1024. Цена 85 коп. Издательство «Искусство». 103009, Москва, Собиновский пер., 3. Московская типография № 5-Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии книжной торговли. Москва, Мало-Московская, 21.