

МБУ ДО «Дом творчества «Вектор»

Дистанционное обучение

«Цирковое искусство»

Цирковая студия «Галактика»

Тема урока «Оригинальный жанр. Работа с поями»



Педагоги: Довгаль М.М.; Васильева А. И.

г. Новокузнецк, 2020г.

Пои — пара шаров, связанных верёвкой или цепью, инвентарь для кручения и жонглирования. Пои используют для кручения с выполнением разнообразных захватывающих элементов и трюков. Это несколько напоминает жонглирование, но выглядит совсем иначе.



Поинг (от слова ПОИ) — Поинг – искусство, которое сочетает в себе элементы жонглирования, танца и художественной гимнастики и заключается в умении вращать пои в различных направлениях. Пои позволяют улучшить координацию движений, чувство равновесия, развить гибкость плечевого пояса, укрепить мышцы и связки рук. Трудно найти занятие, способное быть настолько доступным, полезным для здоровья, простым в освоении и приносящим столько радости – одновременно. Кроме того, вращение поев оказывает положительное влияние на развитие эстетического вкуса у учащихся. Единство физического выполнения технических элементов и необходимость чувствовать музыку, видеть картину номера целиком, в значительной степени способствует гармонизации интеллекта. Кручение поев оттачивает движения, позволяя осуществлять контроль за их направлением, длительностью, точностью, ритмом и силой. Заложённая в природе поя повторяемость движений, представляется лучшим инструментом для коррекции и развития двигательных навыков. Ещё одна неотъемлемая черта поев – вращаемость – позволяет развивать моторику во всех доступных плоскостях со всеми возможными векторами сил. Изменяя плоскости вращения и положение рук, можно добиться использования максимального диапазона доступных человеку движений. Упражнения на скорость с упором на правую или левую руку, улучшают способность мозга посылать сигналы нужной части тела. Тренировка координаторных возможностей тела, посредством кручения поев, делает движения учащихся точнее, более плавными, улучшая тем самым чувство равновесия и координацию.

Полезьа поинга - отличная разминка для тела. Пои учат лучше координировать свои движения, развивают пространственное мышление, улучшают периферийное зрение, гибкость и подвижность плечевого пояса, делают мышцы и связки рук более крепкими эластичными. Движения тела станут изящнее, повысится выразительность поз и осанки, увеличится сила и чувство равновесия, укрепится вестибулярный аппарат, балансировка тела и конечностей придёт в оптимальное равновесие. В процессе кручения шариков развивается мелкая моторика рук, при этом активизируются незадействованные ранее отделы головного мозга. Занятие поингом благотворно влияет на уравнивание правого и левого полушария, увеличивая уровень концентрации и внимания. Повышается реципрокная координация рук и ног. Кручение пои — это подвижный спорт, который соединяет в себе элементы хореографического танца и пластики. Ещё это выглядит интересно, весело и красиво! Кручение пои хорошее и простое занятие для поддержания активного образа жизни, помогающее телу быть в тонусе, а разуму в ясности! Овладение искусством вращения пои

может быть одновременно увлекательным, простым в освоении, полезным для здоровья и приносящим радость не только тем, кто учится крутить, но и тем, кто смотрит со стороны. Те, кто учится крутить пои, делают это под музыку, что тоже эффективно развивает чувство ритма и вкус к музыке.

Основной способ работы с пои — их вращение. В кручении главное — внимание, выступающее на передний план, как элемент для тренировки силы воли, совмещающая полезное, приятное и нужное.



Тренировочные пои делать лучше всего самим.

Детям нравится видеть, как из ничего получается то, чем они в последствии крутят, то есть пои. Пои состоят из двух петель, которые одеваются на указательный и средний пальцы рук, так, чтобы прикреплённый к ним шнур свободно свисал, а на другой конец шнура крепится мягкий тканевый или вязанный мешочек с грузом (проще всего использовать любую крупу или соль, предварительно положив её в пакет). Возможно даже использовать чулок или длинные носки и в них добавить груз в виде картошки, яблока. Длину шнура отмеряем индивидуально для каждого участника, она доходит, при надетых на пальцы петлях, до середины предплечья, то есть, если крутить с внутренней стороны руки, то шар не должен касаться тела.

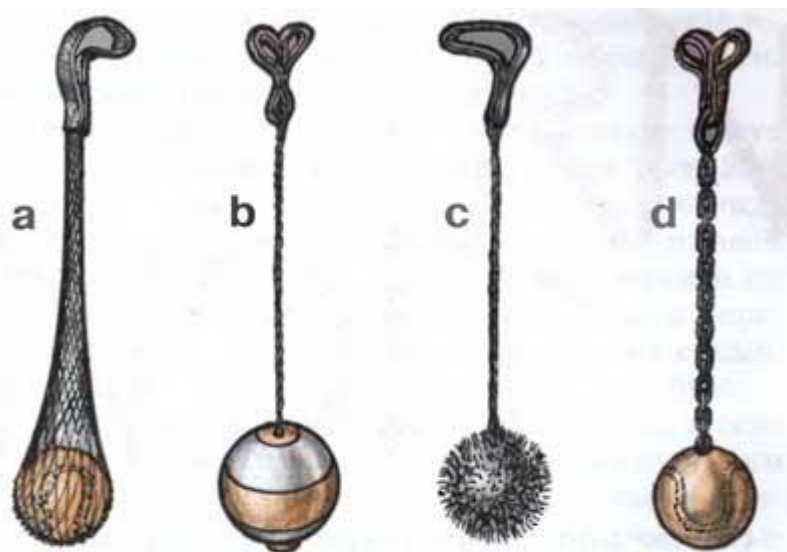


Рис. 1. Общий вид: а — пои-«носок»; б — резиновый мяч; в — пои из меха; д — теннисный мяч на цепочке.

Группы элементов и их условные обозначения

Встречное и последовательное вращение

При встречном вращении пои крутятся в разных направлениях, а при последовательном - в одном. Схематично это изображается так:



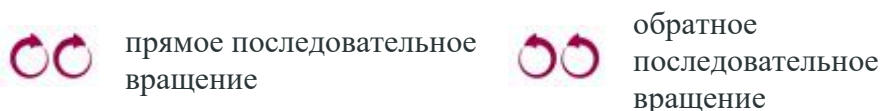
Встречные элементы и повороты с ними находятся на первой странице карты элементов, последовательные - на внутреннем развороте.

Прямое и обратное вращение

Почти все элементы можно выполнять в двух вариантах: прямым и обратом. Для встречных элементов прямым принято считать направление "внутри", а обратным "наружу". Схематично это можно изобразить следующим образом:



Для последовательных элементов прямым направлением считается вращение по часовой стрелке или вперед, а обратным - против часовой или назад.



В карте элементов прямому кручению соответствует первый столбец ячеек с цветной заливкой, обратному - второй.

Синхронное и асинхронное вращение

При синхронном вращении пои проходят верхние и нижние точки одновременно, при асинхронном - поочередно, т.е. когда один пои оказывается вверху, другой в это время будет внизу. Обозначаются эти варианты следующим образом:



Спиновое и антиспиновое вращение

Есть группа элементов, в которых вращаются не только пои, но и руки. Если рука крутится в том же направлении, что и пои, то это называется спиновым вращением, а если в разных, то антиспиновым. Обычно используются сокращенные названия - спин и антиспин.

Смена направления вращения

Для того, чтобы перейти от последовательного вращения к встречному или наоборот, необходимо, чтобы один из поев начал крутиться в другую сторону. Существует несколько основных способов этого добиться, они приведены в карте элементов на последней странице в разделах "Остановки" и "Удары и накрутки".

Уменьшение длины поев

Часть элементов можно выполнить только на коротких поях, поэтому нужно уметь менять длину поев в процессе кручения. Основные способы уменьшения длины поев также приведены на последней странице карты элементов.

Ожидаемые результаты:

К концу 1 года обучения учащиеся знают:

- базовые технические элементы поинга;
- основной реквизит поинга;
- жанры поинга;
- театральные термины;
- культуру поведения на сцене.

Умеют:

- успешно взаимодействовать друг с другом в группе;

- выполнять ритмические рисунки;
- бесшумно передвигаться по сцене;
- вращать пои и другой поинг-реквизит;
- рационально распределять свои силы.
- успешно взаимодействовать друг с другом в группе;
- выполнять ритмические рисунки;
- работать в парах, тройках;
- работать в разных плоскостях;
- бесшумно передвигаться по сцене;
- вращать пои и другой поинг-реквизит;
- рационально распределять свои силы.

Владеют:

- набором базовых технических действий;
- словарным запасом театральных терминов. К концу 2 года обучения знают:
- усложнённые технические элементы поинга;
- как работать в трёхмерном пространстве;
- реквизит поинга;
- жанры поинга;
- набором базовых технических действий;
- словарным запасом театральных терминов
- культурой поведения на сцене.

Словарь терминов

1. ВТВ (behind the back, «за спиной») — любой элемент, выполняемый за спиной.
2. Lockout'ы – группа элементов с раскрытием – разведением поев в стороны для быстрого выхода из выполняемого элемента.
3. Shoulder-hip reels и split shoulder to hip reel – синхронный и, соответственно, асинхронный переход из прямого кручения в обратное с проносом поев за плечами (shoulder) и по бокам (hip). Могут использоваться, как переходы между техническими элементами, при смене направления кручения, как компоненты сложного элемента или как самостоятельный технический элемент.
4. Takeout'ы – способы быстрого перехода из одного технического элемента в другой.
5. Антиспин – движение руки против движения поев.
6. Биты – количество прокрутов в восьмёрочных элементах.
7. Восьмерка – один из базовых элементов поинга; из восьмёрок складываются такие элементы, как двухбитка, трёхбитка, btb восьмёрка, скрест, мельница и т.д.
8. Изоляции (isolation) — техника вращения поев, когда центр вращения находится не около кистей рук, а смещается к середине цепи.
9. Маятник-магнит – базовое упражнение, направленное на рассинхронизацию рук, в котором одна рука выполняет простое вращение поя (спин) а вторая параллельно вектору вращения выполняет маятниковое движение. При правильном исполнении элемента пои встречаются в одной точке, но не сталкиваются, и какое-то время движутся в одном направлении.
10. Пиксельные пои – цилиндрические светодиодные пои с большой плотностью светодиодов на квадратный сантиметр световой части поя. Позволяют при вращении воспроизводить любое графическое изображение.
11. Пои – грузы на цепи (чаще всего мячи), предназначенные для вращения.
12. Пойстер (поекрут, поер, пойер, спиннер) — человек, увлекающийся кручением пои.
13. Светодиодные пои – электро-пои со светодиодами.

14. Скользящий стиль – манера вращения поев, в которой цепь одного из поев скользит по какой-либо части тела спинера, являясь частью сложного элемента.
15. Спин – простое вращение поев по кругу.
16. Стафф – длинная палка, шест, на концах которой находятся светящиеся элементы или фитили.
17. Фаерщик – поистер, работающий с огнём.
18. Фитили – пои для огненного шоу, чаще всего из кевлара.

Список литературы для учащихся

1. Видео уроки поинга. Тиханович Константин [Электронный ресурс]. URL <https://www.youtube.com/user/Tikhanovich/videos>
2. Fire Show [Электронный ресурс]. URL https://www.youtube.com/channel/UCndfH_5rUIAAr2UY7K_scww

Список литературы для педагога

1. Андерсон, Б. Растяжка для каждого [Текст]/Б. Андерсон–Минск:Попурри, 2002. – 221 с.
2. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика [Текст]/А.И. Буренина. – С.-Петербург: ЛОИРО, 2012. – 220 с.
3. Пои: йога для вашей моторики [Электронный ресурс]. URL http://poister.ru/articles/article_20/
4. Krutipoi [Электронный ресурс]. URL https://www.youtube.com/channel/UCxeYoHelh2oK_ddvFckil9A
5. Что такое поинг? [Электронный ресурс]. URL <http://klubumka.ucoz.ru/index/poing/0-166>