




















# ОГЛАВЛЕНИЕ

 = Упражнение с напарником по стендапу

|   |    |
|---|----|
| Как пользоваться этой рабочей тетрадью .....  | 8  |
| <b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. КАК СОЗДАВАТЬ МАТЕРИАЛ ДЛЯ СТЕНДАПА:<br/>48 УПРАЖНЕНИЙ</b> .....   | 9  |
| Упражнение 1. Оцените себя по шкале смеха .....   | 10 |
| Упражнение 2. Мечтаете о стендапе? Следуйте своей мечте .....   | 14 |
| Упражнение 3. Заводим рабочую тетрадь по «Библии комедии» .....   | 15 |
| Упражнение 4. Утренние записи — просыпаемся и придумываем .....   | 16 |
| Упражнение 5. Ищем, где выступить .....   | 16 |
| Упражнение 6. Ищем палочку-выручалочку от страха сцены .....  | 16 |
| Упражнение 7. Находим своего напарника .....  | 17 |
| Упражнение 8. Ищем свои уникальные темы .....   | 17 |
| Упражнение 9. Выбираем три лучшие темы .....  | 19 |
| Упражнение 10. Ассоциограмма трех ваших лучших тем .....  | 20 |
| Упражнение 11. Прорабатываем тему и делаем ее смешной  .....         | 25 |
| Упражнение 12. Вводим отыгрыши в свои шутки  .....                     | 25 |
| Упражнение 13. Сортируем шутки в разработке .....   | 26 |
| Упражнение 14. Добавляем в отыгрыши работу с пространством  .....    | 26 |
| Упражнение 15. Придумываем выверты, используя список трех .....   | 26 |
| Упражнение 16. Записываем выверты для ваших тем .....   | 28 |
| Упражнение 17. Придумываем выверты, отталкиваясь<br>от добивки (панчлайна) .....  | 30 |
| Упражнение 18. Тренируемся создавать миксы .....  | 31 |
| Упражнение 19. Подмечаем смешное в семье<br>и придумываем миксы  ..... | 31 |

|   |    |
|---|----|
| Упражнение 20. Дополняем материал миксами                              | 33 |
| Упражнение 21. Изучаем шутки профессиональных комиков.....  | 34 |
| Упражнение 22. Идея шутки: превращаем несмешное в смешное            | 35 |
| Упражнение 23. Переделываем заходы                                     | 36 |
| Упражнение 24. Добавляем теги и связи                                  | 36 |
| Упражнение 25. Просматриваем и переписываем материал                 | 37 |
| Упражнение 26. Придумываем убойное начало                              | 37 |
| Упражнение 27. Добавляем отсылки, чтобы усилить концовку             | 38 |
| Упражнение 28. Берем себя в руки: сет-лист — это весело              | 40 |
| Упражнение 29. Составляем программу выступления                       | 41 |
| Упражнение 30. Как запомнить свою программу .....   | 41 |
| Упражнение 31. Осваиваем сценический образ .....  | 41 |
| Упражнение 32. Взаимодействие с залом .....   | 42 |
| Упражнение 33. Готовимся давать отпор крикунам                        | 43 |
| Упражнение 34. Как рассчитать время выступления                       | 43 |
| Упражнение 35. Просматриваем выступление<br>и подсчитываем смешные моменты.....   | 44 |
| Упражнение 36. Просматриваем выступление<br>и переписываем материал.....  | 44 |
| Упражнение 37. Что спасает от провала.....  | 44 |
| Упражнение 38. Начинаем с шуток в свой адрес .....  | 45 |
| Упражнение 39. Мэшапы: смешиваем поровну.....   | 46 |
| Упражнение 40. Шутим сравнивая .....  | 47 |
| Упражнение 41. Придумываем шутку-диалог .....   | 50 |
| Упражнение 42. Придумываем шутки о политике<br>и последних событиях  | 51 |
| Упражнение 43. Добавляем в свой номер пародию .....   | 52 |
| Упражнение 44. Практикуем юмор наблюдения                            | 53 |
| Упражнение 45. Импровизируем на сцене .....   | 53 |
| Упражнение 46. Неохотные признания .....  | 53 |
| Упражнение 47. Манипуляции с терминами .....  | 55 |
| Упражнение 48. Раздражающая аббревиатура.....   | 56 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ШУТКИ НА РАЗНЫЕ ТЕМЫ В РАЗРАБОТКЕ</b> .....   | 57  |
| Тема 1 .....   | 58  |
| Тема 2 .....   | 60  |
| Тема 3.....  | 62  |
| Тема 4.....  | 64  |
| Тема 5.....  | 66  |
| Тема 6.....  | 68  |
| Тема 7.....  | 70  |
| Тема 8.....  | 72  |
| Тема 9.....  | 74  |
| Тема 10.....   | 76  |
| <b>ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ГОТОВЫЙ МАТЕРИАЛ. ОТТОЧЕННЫЕ ШУТКИ</b> .....  | 79  |
| Тема 1 .....   | 80  |
| Тема 2 .....   | 82  |
| Тема 3.....  | 84  |
| Тема 4.....  | 86  |
| Тема 5.....  | 88  |
| Тема 6.....  | 90  |
| Тема 7.....  | 92  |
| Тема 8.....  | 94  |
| Тема 9.....  | 96  |
| Тема 10.....   | 98  |
| <b>ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. СЕТ-ЛИСТЫ</b> .....  | 101 |
| Трехминутный сет .....   | 102 |
| Пятиминутный сет .....   | 104 |
| Десятиминутный сет.....  | 106 |
| Пятнадцатиминутный сет.....  | 108 |
| Тридцатиминутный сет .....   | 110 |
| Шестидесятиминутный сет .....  | 113 |
| Благопристойный сет .....  | 118 |
| Тематические программы (для женщин, для ночной аудитории, для<br>благотворительных мероприятий, для гей-аудитории и т. д.) ..... | 120 |
| <b>ЧАСТЬ ПЯТАЯ. УТРЕННИЕ ЗАПИСИ</b> .....  | 125 |
| Утренние записи: 31 день не разрывая цепочку.....  | 126 |

# Как пользоваться этой рабочей тетрадью

У вас в руках «накопитель» всех ваших идей, удачных и не очень, глупых и блестящих. Записывайте все: иногда даже из самой дурацкой идеи может родиться маленький шедевр.

## Что нужно сделать:

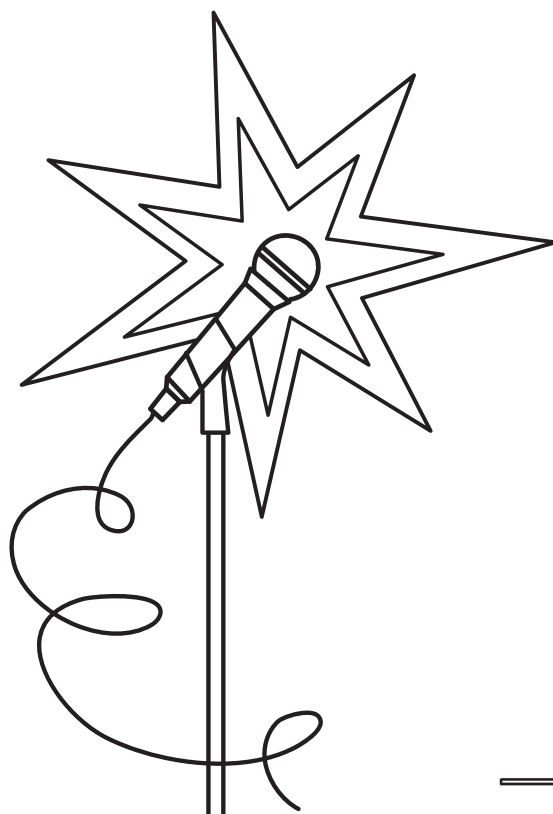
Зарегистрируйтесь на сайте [TheComedyBible.com](http://TheComedyBible.com), чтобы следить за обновлениями и получать помощь в интерактивном режиме<sup>1</sup>.

1. Выполняя упражнения в рабочей тетради, следуйте указаниям в «Новой библии комедии».
2. Каждое утро как минимум 10 минут уделяйте заметкам в разделе «Утренние записи». Не забывайте также расшифровывать диктофонные записи, сделанные накануне.
3. Выполняйте хотя бы по одному упражнению в день.
4. По мере оттачивания шуток копируйте и перемещайте их в папку «Шутки на разные темы в разработке», распределяя по темам и продолжая дорабатывать.
5. Материал, который уже можно показывать на сцене, перемещайте из папки «Шутки на разные темы в разработке» в папку «Готовый материал».

---

<sup>1</sup> Вся информация на сайте, включая видео и упражнения, представлена на английском языке.

# ЧАСТЬ ПЕРВАЯ



**Как создавать  
материал для стендапа:  
48 упражнений**

Выполняя упражнения в рабочей тетради, пожалуйста,  
следуйте указаниям в «Новой библии комедии».

## Упражнение 1. Оцените себя по шкале смеха

### 1. Список из трех добивок (вывертов)

Придумайте добивку (панчлайн) к такому заходу: «Ядерный взрыв переживут три вещи: венерические заболевания, тараканы и...»

Напишите три смешных ответа:

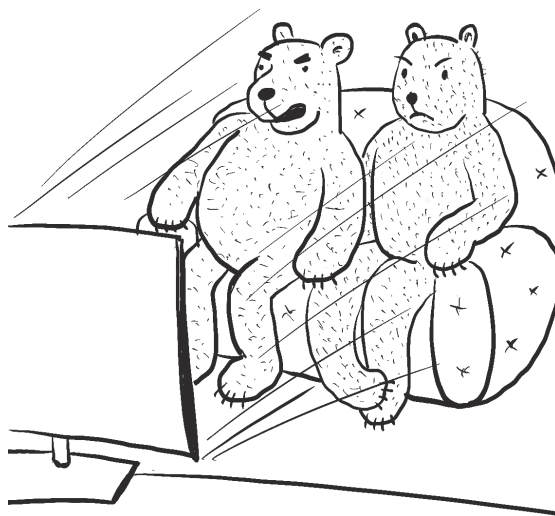
1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### 2. Подписи (визуальный юмор)

Придумайте две смешные подписи к картинке:



1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

### 3. Смешные диалоги (отыгрыши)

*Ваша мать возмущается: «Ты хочешь выйти на улицу в этом?!»*

**Напишите два остроумных ответа:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

### 4. Стендап (миксы — подмена понятий)

*Придумайте концовку такого захода: «Ручка чем-то похожа на секс, потому что...»*

**Запишите пять примеров:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

### 5. Самоирония (парадоксальное мышление)

*«Да, я в теле, но лишний вес имеет свои преимущества...»*

**Перечислите три смешных преимущества лишнего веса:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



## 6. Короткие шутки (в одну строку)

«KFC<sup>1</sup>, CPA<sup>2</sup> и VIP<sup>3</sup> на самом деле означают...»

**Придумайте смешные расшифровки этих аббревиатур:**

KFC \_\_\_\_\_

CPA \_\_\_\_\_

VIP \_\_\_\_\_

**Придумайте свой вариант:**

\_\_\_\_\_

## 7. Политический юмор (шутки, основанные на сравнении)

«Знаете, что общего у моей матери и нашего президента? У них обоих...»

**Напишите два смешных ответа:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

---

<sup>1</sup> *Kentucky Fried Chicken* (с англ. — «жареный цыпленок из Кентукки»), сокращенно KFC — международная сеть ресторанов общественного питания, специализирующаяся на блюдах из курицы.

<sup>2</sup> CPA — латинская аббревиатура, может означать: CPA (англ. Cost Per Action — «цена за действие») — модель оплаты интернет-рекламы, при которой оплачиваются только определенные действия пользователей на сайте рекламодателя. А также, CPA (англ. Certified Public Accountant — «сертифицированный бухгалтер») — специалист в области финансового учета во многих англоязычных странах.

<sup>3</sup> *Very Important Person* (VIP, в переводе с англ. — «очень важная персона», «начальство», «высокопоставленное лицо», «большая шишка») — человек, имеющий персональные привилегии, льготы из-за своего высокого статуса, популярности или капитала.

## 8. Шутки про семью

«У моего отца есть одна странность...»

Придумайте два смешных варианта:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

## 9. Шутки про религию

«Прошлой ночью бог дал мне один совет. Он сказал...»

Придумайте отыгрыш, как бог давал вам совет:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 10. Шутки про секс

«Это только меня бесит, когда, лежа в постели, говорят...?»

Напишите два смешных ответа:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

## РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА НА ЧУВСТВО ЮМОРА

Подсчитайте, сколько шуток/ответов вы написали? \_\_\_\_\_

О чем говорит полученный результат, можно узнать из соответствующего раздела «Новой библии комедии».



Хотите запостить свои лучшие ответы?  
Откройте сайт [TheComedyBible.com](http://TheComedyBible.com) и  
узнайте, как это сделать.

## Упражнение 2. Мечтаете о стендапе? Следуйте своей мечте

### 1. Давайте представим, что...

Я попрошу вас закрыть глаза и представить себе карьеру стендап-комика, о которой вы мечтаете. Представьте, что вы уже добились успеха.

- Как выглядит этот успех?

---

---

- Что вы при этом чувствуете?

---

---

- Кто вас окружает?

---

---

- Какие неожиданные мысли вас посещают?

---

---

**2. Уделите десять минут описанию своего успеха:**

---

---

---

---

---

---

---

**3. Опишите цель, которой вы достигнете через год:**

---

---

---

**4. Отметьте в календаре этот день ровно через год и запишите свою цель:**

---

---

**5. Дайте себе обещание!**

Не делайте тайны из ваших планов. Зайдите на [TheComedyBible.com](http://TheComedyBible.com) и заполните форму. Вам придет мотивационное сообщение, которое поможет достичь цели. (Просто перезвоните мне, когда станете знаменитым 😊)

## **Упражнение 3. Заводим рабочую тетрадь по «Библии комедии»**

Если вы выбрали печатный вариант рабочей тетради, отметьте каждый раздел стикером, чтобы упростить поиск.