

アクロ体操教室（古淵会場）

アクロ体操をご存じですか？

現在、アクロ体操の普及のためバクテン教室を開催しておりますが、体操にはいろいろな競技があります。

鉄棒や平均台、吊り輪、平行棒などの器具を使用する体操競技、ボールやこん棒、リボンなどを使う新体操、そして器具などを一切使用せず、身体のみで行うのがアクロ体操です。

特徴

年齢や体重・体型にとらわれない

年長者と年少者がペアになったり、グループを編成したりすることが出来ます。

下で支える人はがっちりした体型で、上に立つ人はスリムで身軽な人が求められます。

したがって、トレーニング過程で体型が変化したり、技術的に行き詰まっても、ポジションをかえたり、演技構成を変化させながら実施できます。

機械・器具を使用しない

アクロ体操の演技フロアは体操競技と同じですが、他には一切器具の使用はしません。

アクロ体操の基礎になっているものはマット運動であり、また組体操でもあるといえます。

これにバレエやダンスの要素を加えて立体的な動きとダイナミックな技を生む、取り組みやすい競技です。



写真にある技は世界選手権のものですが、最初は基本の簡単な技から練習します。

興味のある方は一度体験にお越しください。

練習日 日曜日 16:40~18:10

