

フラッグ運動 基本技集

フラッグ運動の基本的動き方や操作の仕方になります。技は、これらが組み合されてできています。基本的な動きは、すぐにマスターするようにしましょう。



基本のポーズ

「構え」の号令でこの基本のポーズ

になります。

- ①旗を両手で持つ。中段で構える。
- ②右手が上，左手が下。
- ③持ち方はオープン
- ④握り方は順手。

☆握り方

順手	逆手
<p>両手の平が、内側を向くように旗を持ちます。多くがこの握りになります。</p> 	<p>手の平が同じ方向に向くように持ちます。回転系の技に多い握りです。</p> 

☆持ち方

オープン	ハーフ	クローズ
 <p>手と手の間をグリップの限界まで開きます。</p>	 <p>手と手の間をグリップの半分まで開きます。</p>	 <p>手と手の間を空けずに握ります。</p>

☆位置

上段	中段	下段
 <p>腕を伸ばしきり、頭の上まで上げます。</p>	 <p>腕を曲げ、胸の高さで止めます。</p>	 <p>へその前で止め、フラッグを下に向けます。</p>

☆旗動作

上げ	片手上げ		両手上げ	
	片手下げ		両手下げ	
振り	上→下 (片手持ち)		下→上 (両手持ち)	
	右⇄左		前⇄後	
払い	片手		両手	
	両手		片手	
回転	片手		両手	
	両手		片手	

フラッグを右手で持ち、上向きにして、肘をまっすぐに伸ばします。

フラッグを右手で持ち、上向きにして、フラッグ側の肘をまっすぐに伸ばします。

フラッグを右手で持ち、下向きにして、肘をまっすぐに伸ばします。

フラッグを右手で持ち、下向きにして、フラッグ側の肘をまっすぐに伸ばします。

フラッグを右手で持ち、肘を伸ばしたまま、振り下ろします。音で迫力をもたらしましょう。

フラッグを右手で持ち、フラッグ側の肘を伸ばしたまま、振り上げます。

払い

体を正面に向けます。フラッグを右手で持ち、フラッグ側の肘を伸ばしたまま、左右反転させます。振りと同様に、音で技に迫力をもたらしましょう。

一歩前に踏み出します。フラッグを右手で持ち、フラッグ側の肘を伸ばしたまま、前後反転させます。音で技に迫力をもたらしましょう。

回転

フラッグを右手で持ち、肘を伸ばしたまま、体の前で旗を1回転させます。

フラッグを右手で持ち、フラッグ側の肘を伸ばしたまま、体の前で旗を1回転させます。