

バレエについて

バレエは、色々なわざがあります。一つは『つま先立ち』など二つ目は、『クロワゼ』など他にもたくさんわざがあります。バレエの基本的な技はよく聞かれるつま先立ちです。つま先立ちは、いろんな技によく使われます。

なので基本的なバレエの技と言われるのです。

バレエの技は、足を使う技だけでなく手も基本的につかいます。

あとつま先立ちには効果があってつま先立ちをすると足に力が入って筋肉がつくのでいいスポーツとも言われています。

次にだ意表的なポーズは、片脚で立ち、上げた脚をまっすぐ後方へ伸ばすクラシックバレエのポーズです。

はっちーまる🎀