

安阳儿童压腿把杆,双层舞蹈把杆,定做升降舞蹈把杆,

产品名称	安阳儿童压腿把杆,双层舞蹈把杆,定做升降舞蹈把杆,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	150.00/套
规格参数	品牌:达创 型号:DC-98 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

安阳儿童压腿把杆,双层舞蹈把杆,定做升降舞蹈把杆,压腿,就是把两个腿敞开,渐渐到达大的幅度。软度开得好的演员两个腿敞开时能基本呈“一”字型;踢腿,相信大家比较熟悉。它是两腿灵活自如的关键要素之一。舞蹈把杆踢腿的标准是瞬间度越越好,而学员的“控腿”就是把腿抬到额前时定住不放下,时间越长越好也是为踢腿的“本领”打下坚实基础。

把上练习(也叫“舞蹈把杆训练”或“舞蹈把杆练习”)是指训练的时候扶着固定的物体进行的训练。包括擦地练习、蹲步练习及压腿练习等等。把上练习是塑造姿态主要手段,对发展下肢及躯干的力量、柔韧、灵巧、协调,增对身体的控制、提平衡能力都非常有效,同时使起到身体的姿态规范化的作用。儿童压腿把杆包括基本手位和基本站位及半蹲、蹲(比如“双手扶把蹲”、“单手扶把蹲”)及擦地(比如“双手扶把擦地”、“单手扶把擦地”)及小踢腿(比如“双手扶把小踢腿”、“单手扶把小踢腿”)和划圈等动作。单腿蹲和小弹腿、压前腿、压旁腿、压后腿也是相当重要的训练动作。这些训练动作可以使脊柱、臀、脚踝、臂充满活力,从而培养优雅和的气质。

把下舞蹈把杆练习(也叫“脱把练习”或“地面训练”)难度较大,动作分为手位与脚位的训练,如手臂波浪形的舞动、脚做划圆等动作,还有步伐和足尖的训练。其中,步伐训练包括轻柔步训练、跳跃步训练、碎步训练等等。与前面的训练相比,增加的练习有跳跃练习。小跳还可以分为一位小跳、二位小跳、五位小跳。中跳是随后的训练,主要以原地跳为主,分为一位中跳、二位中跳、单起双落方法和双起单落方法。后就是大跳了。以上训练,是将臂、腿、弹跳等舞姿造型组成的小组合,既能训练身体的基本能力,也调整了身体的基本姿态,舞蹈把杆并使其能够灵活自如地运用到芭蕾中去。