

莆田高低可调节舞蹈把杆,不锈钢舞蹈把杆,厂家发货舞蹈把杆,

产品名称	莆田高低可调节舞蹈把杆,不锈钢舞蹈把杆,厂家发货舞蹈把杆,
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

舞蹈把杆概述：舞蹈把杆(又名：舞蹈压腿杆，舞蹈室把杆，舞蹈房把杆，舞蹈练功支架)是舞蹈形体训练过程中，用来压腿的重要工具。舞蹈把杆的作用是为了帮助练习者完成动作时调整，掌握平衡，以避免在支撑困难的情况下导致错误动作的出现，促使舞者舞蹈动作的稳定性。

莆田高低可调节舞蹈把杆,不锈钢舞蹈把杆,厂家发货舞蹈把杆,提到舞蹈把杆的作用，人们常常会将其与“减肥”一词联系在一起，这里之所以说舞蹈是“雕塑师”，而没有说成是身体的“雕塑师”，其实质不仅在于“”二字，也在于“雕塑师”一词，首先，舞蹈把杆是以为表现媒介的艺术形式，它离不开。

舞蹈把杆动作组合构成的逻辑性，是动作在的顺序、方向、力度、速度和幅度上的结合与变化，它必须服从舞蹈语言乃至整个作品内容和形式的要求

受过舞蹈把杆训练的人常有一种特有的职业气质(典雅、身材挺拔)，而这种气质非是以胖瘦来界定的，重要在于拥有正确的体态和优形态，因此，从外在形态上看，我们说舞蹈是“雕塑师”，它可以让体态变得优美。因此，杂技具有更多的观赏性和性

如通过学习西方芭蕾舞，舞蹈把杆会有效塑造身体的直立感、挺拔感、延伸感和规范感等。通过学习古典舞，会有效开发身体动作的流畅性、呼吸性、韵味性和柔韧性等。

通过学习现代舞，会有效解决身体动作的幅度、力度、速度和张弛度等。通过学习民族民间舞，会有效改善身体动作的灵活性、多变性、风格性和节奏性等。总之，每一个舞种的学习都会从不同的角度有效提高身体语言的表达能力和控制能力，同时开发和解决体态和形态的优美度。东方的学者孔子说：“夫礼，先王以承天之道，以治人之情，故失之者死，得之者生正确地认识具体的使用方式，这对大家的使用来说才会使得自己在使用时更有。

舞蹈把杆训练：把杆训练(扶把训练)，舞蹈把杆对初学者尤为重要，把杆训练是形体训练的基础，是为以后完成各种徒手动作及组合做准备的。使用把杆进行训练其内容主要包括扶把的各种站位、擦地、蹲、踢腿、屈伸、划圈、压腿、击打、身体的弯曲与波浪、舞蹈把杆平衡与控制、转体、跳跃等练习。借助把杆进行慢动作及分解动作的练习，不仅能培养规范化的身体姿态，而且能有效地发展腿部、躯干部位的柔韧性、力量和平衡能力，能够发展细腻的肌肉感觉，有利于掌握技术细节，建立正确的动作概念。开始训练时可以双手扶把，以帮助控制身体姿势，经过一段时间练习后，可改为单手扶把。