

江苏舞蹈把杆 地面固定式把杆 壁挂式舞蹈把杆 学校专用 练舞室专用 成人儿童专用

产品名称	江苏舞蹈把杆 地面固定式把杆 壁挂式舞蹈把杆 学校专用 练舞室专用 成人儿童专用
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	60.00/件
规格参数	品牌:洛龙 型号:标准 产地:河北
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	13001482136

产品详情

江苏舞蹈把杆 地面固定式把杆 壁挂式舞蹈把杆 学校专用 练舞室专用 成人儿童专用

俗话说：“要想人前显贵，必定人后受罪”，任何一个舞种的舞者，也不论是舞者还是业余爱好者，都要经历这个过程。正确地运用舞蹈把杆，正确的训练把上一系列动作，尽可能地使舞蹈把杆发挥自身的价值。这个过程就像盖楼的地基一样，舞者当前练的越扎实，今后肢体就会越灵活，不但可以延长舞者的舞台寿命，也能有效的防止伤病。

舞者的基本功主要有压腿、压肩、推脚背组合、把杆训练组合、踢后腿等。而基本功的训练都离不开舞蹈把杆的使用。