

苏州少儿舞蹈艺术培训机构儿童街舞民族舞才艺兴趣班

产品名称	苏州少儿舞蹈艺术培训机构儿童街舞民族舞才艺兴趣班
公司名称	江阴市三六六教育培训中心有限公司
价格	99.00/天
规格参数	苏州三六六:99 少儿艺术培训:99 少儿舞蹈培训:99
公司地址	江阴市通富路25、27号一楼(仅限消防验收合格面积为准)(注册地址)
联系电话	18601479301 18601479301

产品详情

苏州三六六教育连锁机构，颂扬华夏五千年优质文化素养的传承，少儿艺术培训中心，重点培训青少年文化素养，兴趣特长，健康的心理，艺术塑造气质与内涵相结合的艺术形象，增强毅力，自信大方，从容的健康成长，艺术是打开心灵开智的过程，艺术是增强意志的磨炼，艺术是心灵的精神主粮，艺术是成就幸福的桥梁，艺术是自我价值的体现，艺术是生活的经济支柱，艺术是健康社会和谐的一部分，人在美的世界中才能发挥善良，心情阳光开朗才而发现世界之美。一切都美好，也有一技之长，以后除了学习还有艺术路可以走。

特开办了苏州少儿艺术中心，少儿舞蹈培训班，课程有：

中国舞、民族舞、街舞、机械舞、霹雳舞、爵士舞、锁舞、瑜伽：

、提高身体素质，协调身体各个部位，塑造优美体型、磨炼意志，提升自身气质、陶冶情操，提升审美能力

舞蹈训练的六大技巧

1：以“收缩与延展，为其动作原理，技巧训练著重于收缩下腹部肌肉以凝聚动力，再将此动力发放以延伸动作至更远、更高、更长。地板训练包含坐姿、跪姿及躺姿；站立动作以重心移转、平衡及延展为主；流动组合以走、跑、跳、转以及三拍子的变化为主要的训练诉求。

2：以“跌落与复原”为其动作原理，技巧训练著重于收缩下腹部肌肉以凝聚动力，再将此动力发放以延伸动作至更远、更高、更长。地板训练包含坐姿、跪姿及躺姿；站立动作以重心移转、平衡及延展为主；流动组合以走、跑、跳、转以及三拍子的变化为主要的训练诉求。

3：林蒙，其技巧训练原理建基于韩芙丽技巧之上，再注入林蒙个人的钻研心得。除了保留以摆荡与重心转换的“跌落与复原”基础外，林蒙技巧更加强动作的圆滑顺畅，以及肢体各部位的分解动作练习，林蒙视肢体各部位为单一乐器，当全身活动时，就犹如一场交响乐一般，多种乐器共同演奏动人的旋律。

4：霍顿，霍顿技巧着重肢体线条的延伸、拉长，也试图挑战人体平衡的难度，因此多有单点著地而其它肢体部位朝反向伸张的动作训练。何顿的动作灵感多数来自原始族群或古代遗迹的形象。

5：放松，60年代的美国纽约市下城的年轻人，不断探索与实验肢体的潜能，经由接触即兴衍生而成的形式。肢体的活动型态与动作的动力既不过度使用，也不全然放松，而是任其形成一股延续不断的精力，使得肢体从某一动作延展至下一个或数个动作。活

用[运动生理学](#)

及解剖学的知识，延展技巧可以使肢体在省力的状况下，让全身的骨骼、肌肉贯连合一，完成一连串的肢体动作。

6：自由型，转而以自由发挥作为动作训练的主要形式。除了突显教授者的个人风格外，自由形式的肢体训练也包含对于时间、空间及能量的各种探索，通常是从日常生活的基础行动如走、跑、跳、转、蹲、滑等衍进而成。

舞蹈自由的动作发挥，到情感动机中挖掘动作，到纯动作的实践，到生活化动作的大量参与，归还给人民，成为生活的舞蹈，扮演着一个唤醒身体的使者，而当工业文明对人的身体、心灵重新构成了抑制的无形桎梏时，现代舞成为了一种人的内在需要，它高度地宏扬了个体生命，人们可以用自己的身体，完成表现的权力、倾述的愿望，感受自我的存在。