

天津舞蹈把杆批发价格河北定做舞蹈把杆厂家

产品名称	天津舞蹈把杆批发价格河北定做舞蹈把杆厂家
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	30.00/米
规格参数	品牌:多利达体育 材质:钢管 颜色:白色 粉色
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

产品详情

天津舞蹈把杆批发价格河北定做舞蹈把杆厂家

舞蹈压腿训练 ；

这是舞蹈基础训练中为基本的训练内容，分别为压前、旁、后腿。压腿的练习有助于打开学生腿部关节的韧带。压腿时要注意腿部关节的直立，脚背向外打开绷直，并保持上半身的直立。向下压至上半身和腿部之间的没有缝隙。个别学生韧带太紧，在压腿的过程中不要苛求一定要压下去，保持正确的姿态，日积月累就可以拉长韧带，达到要求。特别注意的是胯部要端正。压旁腿和后腿的时候学生容易出胯和斜胯，需要及时矫正。在压旁腿时，同侧的手扶住把杆，另一只手臂紧贴在耳边，向腿上靠近并尽量向远处伸展，拉长旁腰。压后腿时，注意肩膀端平，颈部不要缩，撑住头部别掉下去，并向后伸展。伴奏带：选用节奏感比较强的音乐