## 舞蹈把杆练习舞蹈压腿训练方法 生产厂家

产品名称	舞蹈把杆练习舞蹈压腿训练方法 生产厂家
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	350.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县望树镇工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

## 产品详情

## 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