

## 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