

学习街舞的一些窍门-南通街舞培训学校-爵士舞培训

产品名称	学习街舞的一些窍门-南通街舞培训学校-爵士舞培训
公司名称	南通上元教育职业培训学校
价格	600.00/期
规格参数	
公司地址	江苏南通人民东路8号王府大厦麒玉楼301-1
联系电话	0513-85585523 15262750220

产品详情

街舞的英文名为Hip Hop是美国黑人由一种发泄情绪的运动演绎成的街边文化，特色是爆发力强，在舞动时，肢体所做的动作亦较其他舞蹈夸张。最吸引人之处，是以全身的活力带来热情澎湃的感觉。跳街舞使人注意力集中，兴趣浓厚，动作优美、随意。

南通上元学校地址：人民东路8号王府大厦麒玉楼301-1（人民东路与濠东路交叉口，家乐福旁）电话：85585523 15262750220 联系QQ:1774961334

【学习内容】

第一阶段：warm-up（10分钟）授课内容：

- 1、合着轻松的音乐进行放松热身练习，让身体逐步进入运动准备状态；
- 2、节奏和旋律的入门培养。让学员在放松的状态下理解音乐、节拍、鼓点等音乐元素。

第二阶段：基础动作练习（20分钟）

授课内容：

- 1、脖子、肩膀、胸、胯，四个部位的基本动作及rolling技巧；
- 2、wave的基本技巧；
- 3、律动技巧。

第三阶段：成品舞演示及教学（20分钟）

授课内容：mv成品舞教学，根据学习的进度，在12—15个课时内完成一只成品舞的学习。

第四阶段：放松阶段（10分钟）

授课内容：拉伸的放松练习。

不经常运动的人在经过前面五十分钟的舞蹈练习以后，可能会有疲惫感，那么放松练习可以让你睡的更加踏实，并且避免第二天的肌肉酸痛。

<http://www.0513osta.com/>

学习街舞小窍门

- 1.练习街舞时所用的音乐是非常有特点的Hip-Hop节奏，所以大家在练习前首先要熟悉并适应伴奏音乐的特点。只要一听到音乐，您就可以很准确、自如地踏上步点并与音乐合拍，那您便可以开始学习街舞了。
- 2.在练习广播体操、健美操时，可能教练对大部分动作的要求是"横平竖直"，而街舞更多的是强调随意性，要求动作松弛，所以练习时您要尽可能放松自己的肌肉、关节，让它们更灵活。