

福州肚皮舞教学,学跳肚皮舞,肚皮舞入门,肚皮舞培训学校

产品名称	福州肚皮舞教学,学跳肚皮舞,肚皮舞入门,肚皮舞培训学校
公司名称	贝丽丹一千零一夜东方舞舞蹈艺术学校
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	福州福州市鼓楼区白马北路229号省电影公司教学楼
联系电话	0591-83826387 18650759965

产品详情

福州肚皮舞教学,学跳肚皮舞,肚皮舞入门,肚皮舞培训学校 公司简介：福建首家与国际教学接轨的东方舞（肚皮舞）培训中心，专业从事肚皮舞培训和演艺为主的音乐舞蹈艺术学校。学校面积约500平方左右，设有成人班和少儿班，另设图书室。培训科目有：肚皮舞、芭蕾、瑜伽、拉丁舞、爵士舞、中国舞，还另设特色课程：国学课程、心理辅导课程 旨在用灵魂舞动生命，将舞蹈融入生活的专业舞蹈艺术培训中心，最有特色的是灵性舞蹈教学，这个独特的教学结合各种舞蹈元素，冥想、心理学、禅静等所有激发灵魂深处潜藏的本源自身，用灵魂带动身体律动，将所有的喜怒哀乐通过身体舞动得以升华、释放。学校力致美的传播、美的分享、美的成长！ 热线：0591-83826387 87667373 客服QQ：598931152 邮箱：598931152@qq.com 网址：http://www.fjdpw.com/

会所地址：福建省福州市鼓楼区白马北路229号省电影公司教学楼 官方微博：beilidan1001@sina.cn

肚皮舞指钹的练习方法 提高肚皮舞指钹技巧的唯一方法就在于练习，只有练习才能让赋予身体动作的协调、灵活、速度和持久，而正确的练习方法能起到事半功倍的作用。简单手部热身 指钹主要用到手部和上臂的肌肉，而这些肌肉又是我们平时较少锻炼到的，很多人一开始练习指钹时经常会有抽筋小臂、手背抽筋的现象，这是因为肌肉不够放松造成的，充分的热身练习能让肌肉最大限度地放松，使手部肌肉能较快地进入状态，也能有效地避免抽筋的现象。一个较为简易的热身方法是：十指交叉握拳，以最大的幅度转动手腕，使握成拳状的双手划8字，顺向和逆向各60次，速度可以由慢而快，感觉手腕微微发热。指钹练习的步骤 指钹舞不仅需要手指的力量和技巧，还需要身体动作的协调，因此练习指钹不能急于求成，就像盖高楼要从下到上一砖一瓦地堆砌，指钹的练习也是需要耐心，要讲究步骤的。一般来说，指钹练习需要经历四个步骤：

- 1、指钹节奏练习：仅仅练习各种指钹节奏，加强手的能力，也加强对节奏的理解；
- 2、配合手臂动作：在各种手臂姿势上敲指钹，也可以一边敲指钹一边变换手臂姿势；
- 3、配合脚步：指钹配合脚步练习，最简单的脚步就是双脚交替的移动，但是脚步要踩在指钹的节奏上，脚步的速度也可以分为慢速（两拍一步）、中速（一拍一步）、快速（半拍一步）；
- 4、配合其它动作：一个指钹节奏练熟后，就可以配合一些简单的动作，比如 Ayoud节奏配合挺胸、8字胯等动作进行练习。练习指钹的时长 练习指钹以多长时间为好呢？答案是练到你觉得很累的时候再坚持一阵。特别刚开始练习指钹时，你会在某个时刻感觉肌肉发酸，很想停下来，但也就是在这时，你需要坚持下去，这是一个临界点，如果过了这个临界点，就会感觉仿佛有一股新的力量注入身体，手臂也不酸了，似乎还可以多敲打一段时间。用这种方法，可以增强手敲指钹的力量和

持久性。熟能生巧，练习指钹越多，就越自然越轻巧，越接近“忘记”它的程度，一旦你能“忘记”，你就能把指钹很轻松地融入到你的舞蹈当中了。

<http://www.fjdpw.com/ShowNews.asp?NAid=22&NBid=29&NId=667&NSort=102>