

移动式舞蹈把杆 固定跳舞压腿把杆，舞蹈扶手安装

产品名称	移动式舞蹈把杆 固定跳舞压腿把杆，舞蹈扶手安装
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	200.00/件
规格参数	胜川:重量45公斤 SC--09:升降高度80-120 河北胜川体育:杠面直径55--53
公司地址	河北 沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

产品详情

舞蹈把杆的训练可以说就是舞蹈的基本功，你可以理解成“跳转翻”是把杆训练的延伸。就像孩子生长一样，只要营养充足，未来长大成人就是时间问题。用芭蕾的方法讲解把杆的每一个动作，其实适用于所有舞蹈把杆训练。

因为不论是古典舞的把杆训练，还是基训课的把杆训练的由来，都是从芭蕾训练的把杆演变发展来的。

什么叫扶把训练

芭蕾基训把杆训练也叫做扶把训练，是指舞者借助把杆工具，加强身体各个部位力量、柔韧性、灵活性、伸展度、稳定性与协调性的训练活动，包括腿部把杆训练、腰部把杆训练、躯干把杆训练、肩部把杆训练以及手臂把杆训练，脚的练习等。

芭蕾基训核心的腿部把杆训练包括蹲、擦地、小踢腿、单腿地面划圈、单腿蹲、击打、大踢腿、控腿等。每一项把杆训练内容不仅呈现出明确的训练目的，而且也拥有鲜明的技巧性特征，学员只有深刻认识各项训练内容的核心价值，并掌握其训练技巧，才能提高芭蕾把杆训练的质量和效果，发挥各项把杆训练应有的功能价值。

芭蕾舞学校的扶把训练

把杆调节的正确高度

舞蹈把杆并不是为了对身体起支撑作用而设计的，它是为了帮助练习者完成动作时调整重心、掌握平衡用的，以避免在支撑困难的情况下导致错误动作的出现。有了把杆，练习的时候可以更开，幅度更大，重心要求更高！

如果把杆高度不合适，会直接影响到身体的重心平衡和身体的基本体态。比如太低，做重心支撑练习时一定会下意识把身体超把杆方向倾斜。如果太高，会让上身使用多余的力气并且破坏身体的正常姿势。

把杆没有调到正确高度的问题，很普遍。主要原因是我们大部分的教室把杆是单层并且还是不可调节高度的。那把杆的正确高度是怎样的？

在这几个位置上都是合适范围！

- 1:和你胳膊肘一个高度（标准七位手的位置）
- 2:和你小臂一个高度（标准七位手的位置）
- 3:和你手腕一个高度（标准七位手的位置）
- 4:胯骨和手腕之间的高度（标准七位手的位置）

看上去有点复杂，其实就是从胯骨以上到中肋骨以下都是正常范围！

把杆练习的正确姿势

把杆训练是气息、力量、稳定性及柔韧性的结合，是全方位综合训练的基础，使用把杆练习时，应注意扶把的力度要小，姿态要自然优美。与把杆的距离应以自己感到舒适且不妨碍动作为准。当面对把杆站立时，两臂微屈，肘部弯曲90度，与把杆保持平行，身体与把杆的距离在一尺左右。手腕与肘自然下垂轻搭在把杆上。单手扶把时，垂肩，阔背，手臂向前45°轻搭在把杆上，太过于往前或靠后，容易导致重心前倾或后靠，影响训练效果。

从左往右

（图一）【正确示范】与把杆保持正确的距离，手肘需要下垂放松

（图二）【正确示范】手轻轻的扶在把杆的上面，同时手腕往下并且放松

（图三）【正确示范】当面对把杆时，手与肩同宽，手肘和手腕下垂放松

（图四）【正确示范】侧扶把杆时手需要摆在身体的稍前方

你真的懂得怎么扶把吗？

扶把练习自始至终是舞蹈演员从事期间训练技巧的一个重要部分。它永远要列为每节课或每次演出之前的准备练习。扶把练习开始之前，手臂先要放在准备位上：不扶把的那只手臂要抬到横膈膜的高度，随即往旁打开，肘稍稍抬起来，手掌朝里，手臂一直要保持在这个位置上。扶把的那只手轻轻地放在把杆上，略微在身体的前面视线所及之处。肘部要放松，手不要紧握把杆，也不要靠着把杆，除此以外，手往外拉着把杆也是不对的。

每个练习结束时，动作腿终要收回前五位，随即手臂离开把杆。那只不扶把的手臂略微抬起，手掌朝下，两只手臂回到准备位。双腿在五位上停住一小会儿，然后转身用左腿重复做这个练习。

扶把练习到底训练什么？

学习舞蹈以扶把练习作为训练的开始，做一系列认真设计好的舞蹈练习，使身体为适合古典舞蹈的严格要求做好准备。每个扶把练习对躯干和腿的各个专门部位起到增加力量的作用：例如pli é能抻长跟腱；battement tendu 是训练脚的；grand battement 是训练腿以胯为轴心，自如地做动作；part de bras 是使身体获得柔韧的，并训练身体各部位协调和谐的能力。

这些练习如果训练得法，就能逐步提高做动作的能力并能控制自己的动作，使这些动作之间互相配合恰到好处。当肌肉还没有充分训练好的时候，有把杆作支持可以减轻学生的负担，使他们不必为了保持身体的平衡而用力过度。

扶把组合练习的门道在哪？

开始训练的、二年，每个练习应做得慢些，尽可能简单些：例如低班的学生先要在脚的五个位置上掌握好demi-plié 然后再做带手臂动作的grand plié。在教学过程中，先采用每个练习的简单方式，等到训练的后阶段，再让学生开始做节奏变化的练习和组合。有些练习中，已经指出许多可能发生的变化。

建议每个练习做的次数，不过这也可由老师按照学生的需要灵活决定。例如要做某一个练习时，每个方向做八次，也可能八次往前，八次往旁，八次往后，以及八次往旁做；或者一次往前，一次往旁，一次往后，一次往旁做，这种组合共做八次。我希望姿势和肌肉控制部分的说明，对大家做有关的练习会有进一步的帮助。

芭蕾把杆训练注意事项

全面掌握把杆训练技巧，是完美展现芭蕾舞艺术美感的前提和基础。那么，芭蕾把杆训练应注意哪些问题？

每个人的身体素质存在明显差异，我们在进行把杆训练过程中一定要为自己设置科学、合理的训练目标，秉承循序渐进的训练理念，避免出现急功近利的行为，从而不仅无法达到预期的训练效果，甚至还会造成舞者骨骼的变形、肌肉的拉伤等。

舞者必须对自身的身体素质、舞蹈技能有一个深入的了解和认识，从而选择合适的把杆训练内容进行专项训练活动，由此提升自身的身体素质水平和舞蹈表演能力。

舞者在把杆训练过程中还必须掌握正确的训练技巧，进行科学的训练活动，由此才能提高把杆训练质量和训练效果。后，舞者还必须将把杆训练与把下训练相结合，通过不同的方式和渠道增强自身的身体素质，提高自身的舞蹈表演水平。

总体来说，把杆训练是芭蕾基训的重要内容之一，涉及腿部把杆训练、腰部把杆训练、躯干把杆训练、肩部把杆训练以及手臂把杆训练等诸多方面的内容，一方面可以帮助舞者塑造完美的身体形态、提高身体的灵活性与柔韧性；另一方面也可以培养舞者特殊的芭蕾舞动作技巧和良好的外在气质等。

然而在进行把杆训练过程中，舞者一定要为自己设置科学、合理的训练目标，秉承循序渐进的训练理念，选择合适的把杆训练内容以及掌握正确的训练技巧等，由此才能真正发挥芭蕾把杆训练应有的功能价值。