

爵士舞华翎艾菲尔打造中国顶级爵士舞学院

产品名称	爵士舞华翎艾菲尔打造中国顶级爵士舞学院
公司名称	华翎艾菲尔舞蹈培训学校
价格	500.00/1
规格参数	品牌:0
公司地址	苏州木渎翠坊桥中市街8号3楼
联系电话	15881324525

产品详情

爵士舞初学者不同部位基本功练习方法

爵士基本功包括头、肩、胸、跨的训练，很多初学者在这里往往会做错，走弯路。笔者在此整理了有关爵士舞基本功的一些训练方法，希望能够帮助到大家。

第一课：头部练习 头部动作一般包括前、后、左、右四个部分，所有的动作均是朝向地面，所以在练习时尽自己最大的努力把每个动作做到最大。向前时以让下巴碰到锁骨为佳，向后时以头仰成地面呈同一水平线为佳，向左时以头点到肩膀为佳，右同理。所有的动作都不是一蹴而就，需要初学者不断努力。头部力量训练讲究节奏和利落，每个动作的起止都要带上节奏，动和停切忌拖泥带水。方法：寻找节奏感强的音乐，跟着节奏律动。前后左右一圈，前左后右一圈，右后左前一圈，依次往复。自己根据熟练程度把握动作节拍，刚开始可以四拍一个动作，后面加快一拍一个动作，再加快一拍两个动作的训练。

第二课：肩部练习 肩部的动作一般包括上、前、下、后四个部分，同头部练习一样，把每个动作做到自己能承受的最大范围。因为肩部运动没有参照物，所以需要初学者自己进行把控，练习时身体放松，脚与（学爵士舞就到索菲尔国际舞蹈学院）肩宽站立，一个肩膀一个肩膀做效果比较好。方法：单肩练习时，上和下，前和后，前上后下，各为一个组合，按着节拍律动，力度不用太大，但也不可随意。熟练后可加快节奏一拍就可以完成。双肩练习时讲究同步，同上同下，同前同后，熟练后不断加快节奏。刚开始可能会觉得有些别扭，熟练后动作就会很连贯，一气呵成。不过即使熟练以后，也要将每个位置做得清楚而且幅度要足够，这样才能起到爵士舞的效果。

第三课：胸部练习 胸部的动作按照前、左、后、右四个方向移动，胸部的练习对初学者来说比较难，很多初学者练习时都是直接把上半身挺出去，这个是错误的做法，所以说为什么不建议初学者自学，而是报舞蹈培训班，很多基础和细节都很难把握，缺乏老师的指导，进度会相当慢。方法：按前左后右、前右后左、前后、左右、为组合去律动。身体要站直放松，目视前方，节拍刚开始放慢，但一定要带有节奏感。做完后，再按前左后右、前右后左四个点绕圈，就基本完成了胸部练习。挺前胸，很多人挺胸不是向前，而是向上，这是错误的。可以想象自己胸前有一面墙，设法用胸去触碰，注意身体其他部位不要跟着一起向前。含后胸，就是把胸缩到不能在缩，可以想象你的胸前有一个拳头，你要向后躲，记住身体不要跟着移动。左右动胸，初学可以利用平行的手臂带（文章由索菲尔国际舞蹈学院小编提供，尊重知识，尊重原创！）动你的胸部左右动，身体不要随着动。然后，我们就可以按照前左后右的顺序用胸画圈，到这里转胸就完成了。左转会了，就反方向，右转。

第四部：胯部练习 胯部的练习是按前、左、后、右四个方向出跨。由于我们平时生活中很少运用到胯部，所以这个部位很僵硬，初学者练习起来也是非常艰难的，但是只要把胯部练好了你会发现自己身体变得非常轻盈灵活。方法：最好找到手握着把杆，稳住身体。在练习时想象胯部的前、后、左、右的

水平方向有四个点，胯部的运动就是去够四个点，又保持身体其他部位不动。前就是将跨有力度的往前顶，后就是把臀部往后撇，左和右就是将跨往左右顶出去就可以了，方向保持与地平线一致，不要向上或向下。按前左后右、前右后左、前后、左右各为一个组合律动，先慢后快，最后做逆时针和顺时针方向的圆周律动。 Tips 1、基本功须每天练习才有效果 2、注重律动的节奏感和快速，每个动作要含带力量和节奏，跟着节拍不要错 3、练习时身体的每个部位是分开的，切忌训练时把单个部位变成整个身体运动 4、动作拉伸要极致，把动作拉伸到最大的范围为止。

咨询请直接拨打电话~~~·或者加微信，微信电话同步 苏州华翎艾菲尔：微信电话同步15881324525
招生办电话：0512-66269629 咨询QQ：2784865586 地址：江苏省苏州市吴中区翠坊桥8号三楼
网站：www.hlwdpx.com