

# 舞蹈把杆作用

产品名称	舞蹈把杆作用
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	.00/个
规格参数	胜川:杠面尺寸2, 2.5,3,3.5,4米 SC--345:升降高度80--120 河北沧州盐山杨集工业开发区:重量17,35,40,45,55 公斤
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

舞蹈把杆的作用把杆并不仅仅是为了对身体起支撑作用而设计的，它还可以帮助舞蹈演员完成动作时调整重心、掌握平衡，以避免在支撑困难的情况下导致错误动作的出现。把杆训练是气息、力量以及稳定性和柔韧性的完美结合，以达到全方位综合舞蹈训练的基础。而一个好的舞蹈把杆对于舞蹈学习起着至关重要的作用。舞蹈是优美的，主要有芭蕾舞，拉丁舞，肚皮舞，民族舞等都是非常流行的。那么舞蹈基本功训练是什么概念那？主要包括把杆的地面基础训练（压腿、踢腿、下腰等等）、把上练习（把杆练习）、把下练习（也叫“舞蹈把杆脱把训练”或“舞蹈把杆地面练习”）等等，压腿，是把两腿敞开，渐渐能够到达最大一字马的张开幅度既两个腿敞开时能呈“一”字型；踢腿，相信大家都熟悉，舞蹈把杆是作为两腿灵活自如的关键要素。踢腿的重要标准是踢腿的瞬间高度越高越好，而学员的“控腿”

就是你要把腿抬到额前时定住不动，时间越长越好 也是为踢腿打下坚实基础。把上练习（也叫“舞蹈把杆训练”或“舞蹈把杆练习”）是指舞蹈演员在训练的时候扶着固定的物体进行的训练。包括擦地练习、压腿练习还有蹲步练习等等。把下舞蹈把杆练习（也叫“脱把练习”或“地面训练”）难度较大，练习动作可分为手位训练和脚位训练，常做的像手臂做出波浪形的舞动、脚做划圆等动作，另外还有舞蹈步伐加足尖的训练。其中，仅仅步伐训练又包括了轻柔步训练、跳跃步训练、碎步训练等等。舞蹈把杆是为了帮助舞蹈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。舞蹈把杆对于舞蹈初学者来说显得尤为重要，把杆训练主要做为舞蹈形体训练的基础，是为以后完成各种徒手动作及组合做准备的。既然是想学习舞蹈首先就要从零基础开始做。每一步都要严格按照专业舞蹈老师的规定来训练打好基础。只有那样才可以塑造完美的体型亮出完美的舞姿。