

# 盐城儿童成人舞蹈练功把杆一套价格

产品名称	盐城儿童成人舞蹈练功把杆一套价格
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	280.00/副
规格参数	
公司地址	盐山县杨集工业园区
联系电话	0317-8204185 13001482136

## 产品详情

### 盐城儿童成人舞蹈练功把杆一套价格

舞蹈把杆的支架底座，有80cm---120cm的可以调节量。

舞蹈把杆的长度可做到1--4米，可以根据用户的不同需求，进行订购。把杆训练的几个简单动作 后下腰：动作步骤：右手扶把，左臂向前打开，上举过头。向后下腰，尽量将双肩放平，后背部收紧。锻炼部位：背部肌肉，起到伸展、开肩、挺胸、阔背的作用、建议有驼胸不良习惯者多多练习。

动作误区：脖颈没有挺直，背部松懈，舞蹈教学对幼儿品德的形成也是十分重要。通过民族民间舞的学习，可以培养幼儿热爱祖国、热爱集体、热爱本民族音乐和舞蹈的热情幼儿动作的协调性和节奏感，而且对幼儿健康发展有着不可忽视的作用。

脊椎没有用力。压腿：动作步骤：右手扶把，右腿放在把杆上，膝盖绷直，后背挺直向下压，注意身体一定要方正。锻炼部位：抻拉腿部韧带，使腿型更加修长。动作误区：膝盖弯曲，脚面没有绷直，背部弯曲。下蹲：动作步骤：右手扶把，左手向身体斜下方伸展，盐城儿童成人舞蹈练功把杆一套价格