

儿童舞蹈把杆训练 移动舞蹈学校舞蹈把杆价格

产品名称	儿童舞蹈把杆训练 移动舞蹈学校舞蹈把杆价格
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	200.00/副
规格参数	
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	0317-8204185 15175725461

产品详情

儿童舞蹈把杆训练 移动舞蹈学校舞蹈把杆价格

儿童舞蹈教学：舞蹈把杆训练的动作要领与方法

(一)擦地 擦地是一个基本动作，擦地可以训练腿部肌肉，增强脚底肌群、腿外开肌肉的力量。擦地动作分往旁、往前、往后三种形式： 1 .

往旁舞蹈把杆规格：1m 1.5m 2m、2.5m、3m、3.5m、4m 舞蹈把杆，把杆直径为5.5厘米，水曲柳材质，内有2.2厘米直径锰钢，带弹性适用于儿童和成年人使用，其他规格可根据客户要求订做 音乐节拍：2/4拍，两小节准备，一手平稳地扶住舞蹈把杆，一手打开在七位，收腹，挺胸，收臀，立腰。脚尖外开，成条直线，两膝绷直。

第1拍，右脚平稳有力地逐渐离地向旁擦出，脚背绷直，身体重心稍稍移向左脚。

第2拍，右腿绷直往旁伸出，脚尖点地，脚背绷直，保持姿势，重心在左脚。移动式舞蹈把杆大底座

产品规格：升降高度：80cm-120cm 产品说明：把杆大底座：重量35公斤，立柱为 60电镀钢管。

产品名称：臂挂式舞蹈把杆支架 产品材质：壁挂升降式舞蹈把杆支架,表面白色为喷塑处理立柱采用无缝钢管,电镀处理升降立柱采用实心圆钢,带碰珠升降,双扣锁实,

第3拍，右脚跟逐渐落下收回一位，移动时，身体保持正直，不要晃，两腿膝盖要绷直，外开。

第4拍，右脚收回一位，两脚跟相对，膝盖绷紧，外开，重心在两条腿上。 2 . 往前舞蹈把杆的作用是为了帮助练习者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，促使舞者舞蹈动作的稳定性。舞蹈把杆的用途 往前擦地时，右脚跟与左脚脚尖对齐，两脚贴紧，不留空隙，两膝外开，肌肉收紧，擦地时，右脚跟逐渐离地，平稳向前擦出，腿要外开，脚背绷直。收回时，脚跟逐渐落地，平稳收回收回五位，注意外开。身体不要晃