

金华民族舞 孙盈舞蹈专业专注 民族舞培训

产品名称	金华民族舞 孙盈舞蹈专业专注 民族舞培训
公司名称	金华市育蕾艺术培训有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	金华市婺城区双龙南街1258号龙腾·铭德广场C07-C13、C16-C19、C21-C23室
联系电话	18858905499

产品详情

孙盈舞蹈艺术培训中心为您分享：

民族舞基本功劈腿

劈腿有利于拉伸学生腿部韧带。在训练时，注意脚背不能松弛。我们可以按照这样的顺序训练：

- 1.左脚在前劈腿，双手抱住左脚，控1-2分钟，然后腿不动，身体向后仰。有基础的学生可以让右手撑住地面，左手抓圈住后腿控住。
- 2.左脚在前的竖叉不动，身体向右转的同时变胯，金华民族舞，变为横叉。双脚背不要趴倒在地面，上半身和脚背都要立起来然后上半身趴倒在地面，双手臂向前伸展。趴胯1-2分钟，3横叉不动，再向右转，变为右脚在前的竖叉。重复动作。

龙腾校区：金华市双龙南街1258号龙腾铭德广场3楼

江北校区：金华市婺江西路28号时代商务中心3楼

万达校区：金华市万达金街115号

浦江校区：浦江县换成南路191号

孙盈舞蹈艺术培训中心为您分享：

民族舞基本功压腿

这是舞蹈基础训练中最为基本的训练内容，民族舞培训机构，分别为压前、旁、后腿。压腿的练习有助于打开学生腿部关节的韧带。压腿时要注意腿部关节的直立，脚背向外打开绷直，并保持上半身的直立。向下压至上半身和腿部之间的没有缝隙。个别学生韧带太紧，在压腿的过程中不要苛求一定要压下去，民族舞培训，保持正确的姿态，日积月累就可以拉长韧带，达到要求。特别注意的是胯部要端正。压旁腿和后腿的时候学生最容易出胯和斜胯，需要及时矫正。在压旁腿时，同侧的手扶住把杆，另一只手臂紧贴在耳边，学民族舞，向腿上靠近并尽量向远处伸展，拉长旁腰。压后腿时，注意肩膀端平，颈部不要缩，撑住头部别掉下去，并向后伸展。

金华学民族舞 专业学少儿舞蹈 金华本地学民族舞

孙盈舞蹈为您分享民族舞：

民族舞泛指产生并流传于民间、受民俗文化制约、即兴表演但风格相对稳定、以自娱为主要功能的舞蹈形式。不同地区、国家、民族的民间舞蹈，由于受生存环境、风俗习惯、生活方式、民族性格、文化传统、宗教信仰等因素影响，以及受表演者的年龄性别等生理条件所限，在表演技巧和风格上有着十分明显的差异。民间舞不乏朴实无华、形式多样、内容丰富、形象生动等特点，历来都是各国古典舞、民间舞、宫廷舞和专业舞蹈创作不可或缺的素材来源。

金华民族舞-孙盈舞蹈专业专注-民族舞培训由金华市育蕾艺术培训有限公司提供。“少儿舞蹈,中国舞,民族舞,街舞,启蒙舞”就选金华市育蕾艺术培训有限公司（www.jhsywd.com），公司位于：金华市婺城区双龙南街1258号龙腾·铭德广场C07-C13、C16-C19、C21-C23室，多年来，育蕾艺术学校坚持为客户提供好的服务，联系人：李老师。欢迎广大新老客户来电，来函，亲临指导，洽谈业务。育蕾艺术学校期待成为您的长期合作伙伴！