

大同双层舞蹈把杆供应高低升降舞蹈把杆图片

产品名称	大同双层舞蹈把杆供应高低升降舞蹈把杆图片
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	160.00/个
规格参数	
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

产品详情

芭蕾基本功把杆训练内容

1、分类：芭蕾舞基本功分为把杆地面素质训练（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。舞蹈把杆

2、定义：把杆练习也就是把上练习是指训练的时候扶着固定的物体进行的训练。包括擦地练习、蹲步练习及压腿练习等等。

3、作用功效：把上练习是塑造姿态美的主要手段，对发展下肢及躯干的力量、柔韧、灵巧、协调，增强对身体重心的控制、提高平衡能力都非常有效，同时使起到身体的姿态规范化的作用。练功房把杆报价

4、基本内容：包括基本手位和基本站位及半蹲、全蹲（比如“双手扶把蹲”、“单手扶把蹲”）及擦地（比如“双手扶把擦地”、“单手扶把擦地”）及小踢腿（比如“双手扶把小踢腿”、“单手扶把小踢腿”）和划圈等动作。双层舞蹈把杆定制

