

# 练习鞋 舞蹈鞋

产品名称	练习鞋 舞蹈鞋
公司名称	廊坊市丹丝芭蕾舞鞋有限公司
价格	.00/个
规格参数	产品类别:舞蹈鞋
公司地址	中国 河北 廊坊市安次区 于常甫
联系电话	86 0316 5202898 13501080236

## 产品详情

产品类别                      舞蹈鞋

### 芭蕾舞鞋常识

#### 1.脚尖鞋的奥秘

立起脚尖来舞蹈是芭蕾舞区别于其他舞种最显著的特征。说到芭蕾舞，人们最先想到的就是在脚尖上的舞蹈。不明就里的人会觉得很奇怪，芭蕾舞女演员是怎样站在脚尖跳舞的呢？也许自己也在家偷偷地试着用脚尖掂起来，可是怎么都站不起来。其实没有足尖鞋的帮助，可不是那么容易就立起脚尖来的。足尖鞋不同与普通的软底练功鞋。它的前部由特殊的胶水把布一层一层的粘起来并打实，形成一个硬硬的头(box)，并且在最前端有一个小小的平面（platform）；而鞋底内有一块橡胶鞋板(shank)，鞋底外有一块皮质底（leathersole）。芭蕾舞女演员就是靠鞋板的帮助立起来，并利用鞋头的小平面固定重心的。

#### 芭蕾舞鞋构造解析

#### 2.足尖鞋的构成

last（鞋楦）：是制作足尖鞋的模型。鞋楦的形状是根据演员的脚的形状制作的。通常的鞋楦是鞋头和鞋子内部舒适度的最主要因素。不同的鞋楦适用于一特定型号的尺寸和宽度。

box（鞋头）：鞋头是包住脚趾尖的部分，帮助演员能站立在脚趾尖上。

vamp（鞋面）：是指从最前端的platform到脚背系带处的部分。

throat（鞋喉部）：这个部分从上面看，是让脚供起和放平，展示脚背的部分。drqwstring/binding（系带）：在鞋面脚背处的边缘，给鞋面提供坚韧度。收紧系带能使鞋头更好的贴合脚型。

platform（平面）：在鞋头最前端。演员依靠这个平面站立在脚尖上。

crown（鞋高）：指鞋面到鞋底的垂直高度。

pleats（褶皱）：位于鞋的底部前端。布面在这里打褶嵌入鞋底。

sidequarters（鞋边）：鞋侧面的布面部分，在脚跟处缝合。

sole（鞋底）：外部的皮质鞋底用以提供牵引力。鞋底在鞋子的内部与鞋面缝合。shank（鞋骨）：是整双鞋的"脊梁骨"。位于"袜线"下，鞋内的底板，通常印有品牌的logo，如capzio（也有不少是印在鞋外底

的，如sanza)。它的作用是给脚弓提供支撑力。这部分通常有软硬之分，以适应不同的脚的需要。

### 3.如何购买合适的足尖鞋？

(1) 站一位，让双脚完全平放，观察脚大致的形状、宽度和长度，以确定合适的型号。套上脚尖套（在跳舞的时候一定会用到的）。脚尖套会改变脚的形状，从而影响了舒适度。通常应选择比平时穿着的鞋小1-2号的脚尖鞋。用双手轻轻用力掰一下鞋头部分，使它稍稍变软。(2) 穿上鞋，轻轻拉系带并打个比较松的结。先看看总体是否合适脚形。脚尖鞋必须看上去像第二层皮肤一样的合适，即与脚有同样的长度和宽度。如果你感觉不到鞋头的顶部，那么就换一双长度更短的鞋，至到感觉脚趾碰到了平面。一定要检查脚趾不能顶着，并试试用完全平放的脚做pliés,接着检查鞋的宽度。应该感觉到五个脚趾能完全放平，而脚外侧受到轻微的挤压。(3) 注意一下，也许你的脚会有大小哦。所以两只脚都要试穿。芭蕾舞鞋鞋带处理方法(4) 脚尖鞋有多种宽度，鞋头比较宽的话，platform也会比较宽，对初学者来说能在立脚尖时更容易找重心，但要注意的是：不是鞋头越宽越好。所以要再试一试宽度。一只脚站在地上，另一只叫立脚尖把重心放在脚尖鞋的平面上。如果感觉到脚向鞋头内滑，说明鞋头太宽了。再看一看长度。鞋应该完全包住脚，立起脚尖的时候，在脚跟处会有一个小小的突起（因为当脚绷起时会变短）。但是当你的脚放平如站一位，做pliés等脚完全伸展开的动作，这个突起应该消失。(5) 按照以上步骤挑选脚尖鞋，你一定会找到适合自己脚形的鞋。当然最好还是让老师看一下是否合适。在试鞋的时候没有必要onpointe。如果你坚持要在onpointe上试鞋，鞋跟可能会因为没有丝带绑住而在脚跟处滑落。滑落并不一定表示鞋太大了。不过还是不鼓励用这种方式试鞋，因为你一旦上全脚尖（onpointe），鞋很可能就有轻微变形，而这个变化我们用眼睛是看不出来的。(6) 要注意你的脚每天都在长大或变化。所以每6个月应该重新检查一下你的脚尖鞋是否合适。当你onpointe时，而脚跟处的突起不见了，那么你的脚尖鞋就太小了。

### 4.选购脚尖鞋时应注意的指标

(1) 鞋头（boxshape）：有些人的脚是瘦长形的，有的是宽型的，而有人在脚趾骨这里会特别宽，所以在选鞋的时候要注意自己的脚型，而不能因为窄形鞋穿着看上去会比较好看而勉强穿着。(2) 硬度（strength）：尤其是鞋板（shankstrength）的硬度。通常分为软、中、硬三种。不宜购买太软的鞋，特别是初学者，脚的力量还不够，太软的鞋由于支撑力比较差，可能会引起对脚的伤害。而太硬的鞋，往往比较难以做到绷脚，增加了脚腕的负担。这种硬的鞋一般都是为脚背特别高，特别费鞋的演员做的。如果你买的鞋太硬就要把它掰软，直到你能绷脚尖为止。(3) 鞋高(crown):有的鞋会有高度的差异，分为扁，中，高。但是国内现在买得到的鞋都是鞋高比较高的，就是穿着感觉脚尖部分空空的。所以在购买试穿的时候，可以买稍紧的。回家后在鞋面（vamp）上踩几下，使它变软，贴合脚面。而高度变矮的话，宽度自然就变的更宽了。这是我个人的经验，我觉得比较实用。

### 5.足尖鞋的正确穿着方法

买回新的足尖鞋还需要经过自己的"加工"-自己缝上缎带。在脚弓(arch)的位置，左右各缝上一条缎带。自己再准备一条宽的橡皮筋，两头并拢缝在脚跟的位置上。这橡皮筋不是必须配件，但是它能帮助更好把鞋固定在脚上。有的人脚背特别高，onpointe的时候，往往鞋跟会滑掉，有了这条橡皮筋，这个问题就解决了。准备工作做好后，就该穿鞋了。首先在脚趾上包上脚尖套，如果有橡皮筋，就先穿过橡皮筋，穿上鞋，脚平放在地上。把橡皮筋的位置调节到脚腕的地方。接着再来绑缎带。缎带不是越长越好，也不是绕的圈数越多越好。先把脚弓一侧的缎带越过脚背绕上脚腕，在脚腕最细的地方绕一圈，固定在内侧；再把脚外侧的缎带反方向的绕一圈。注意缎带要完全展平，贴着脚绕，这样在脚背上两根缎带交叉出一个很漂亮的十字。最后把两根缎带在脚腕的内侧打个蝴蝶结，结不需要打的很大，小小一个就可以了，减去多余的缎带后，把结小心地塞进旁边的缎带中，从任何方向都不应看到结头。因此结也不宜打得太大，太大的话塞进去就会鼓起一块，影响整个腿部线条的美感。（绑缎带的方法，请参照图示）

### 6.如何令你的舞鞋服服帖帖

这里所提供的都是一些令你的舞鞋和脚都好过一点的小tips。收集来源有从其它人打听回来的、从别的网

页看到的、老师教的.....等等。（1）剪掉鞋头的缎：这可是最彻底的方法。将鞋的platform位置那儿的缎布剪掉，上台表演时也较好看。现在市面上有卖的除了锻面的，还有帆布面的足尖鞋，初学者比较适合先用帆布面的，这样在onpointe时，可以避免滑倒。（2）在鞋头涂上「热痲水」：用棉花沾上小许「热痲水」涂在鞋的platform范围，亦有防滑的功效。此外，职业舞者多会将整对鞋都涂上「热痲水」，因为哑色的鞋能令脚部线条看上去较长。

## 7.防止onpointe时滑到的辨法

（1）剪掉鞋头的缎：这可是最彻底的方法。将鞋的platform位置那儿的缎布剪掉，上台表演时也较好看。现在市面上有卖的除了锻面的，还有帆布面的足尖鞋，初学者比较适合先用帆布面的，这样在onpointe时，可以避免滑倒。（2）在鞋头涂上「热痲水」：用棉花沾上小许「热痲水」涂在鞋的platform范围，亦有防滑的功效。此外，职业舞者多会将整对鞋都涂上「热痲水」，因为哑色的鞋能令脚部线条看上去较长。

## 8.如何令你的pointeshoes更舒适?

（1）在鞋头范围蘸水：用棉花在鞋头和vamp的上方蘸一点水，那会令鞋子根据你的脚型作出适量改变。要注意的是这方法对freed的pointeshoes最为有效，但别的品牌的鞋子则不一定有用。另一个方法是以酒精代替水，那鞋子就会没那么快软掉。（2）切掉鞋板：在自己的arch位那儿切掉鞋板会令你的arch线条更特出。但切记切掉鞋板前得先将鞋跟的钉拔起来，切掉鞋板后也得将鞋垫贴回原位，那才不会扎到脚。将鞋头的drawstring打交叉来绑：这会令鞋更贴脚，将最大程度的arch展现出来。

## 9.overarch怎么办?

在鞋的vamp缝上粗线(成网状)，缝至大约一寸高就可以了。10.防止考试和表演时的尴尬事 鞋跟老是滑掉怎么办：首先用少许水沾湿鞋跟，将你的脚跟踩满了松香，再穿上鞋子那鞋跟就不会滑下来。

## 11.鞋带系不紧怎么办?

绑丝带后在打结的位置缝起来。如果你得换鞋的话就在绑丝带后在打结的位置喷上发胶。