

五里界街道专业肚皮舞培训班 武汉戴菲尔东方舞馆

产品名称	五里界街道专业肚皮舞培训班 武汉戴菲尔东方舞馆
公司名称	武汉市武昌区戴菲尔东方舞馆
价格	面议
规格参数	
公司地址	湖北省武汉市友谊大道才华街万利广场b座20楼 左半层
联系电话	13026392759

产品详情

贵在坚持 对于身体协调性以及柔韧性较好的人来说，会发现用不了多久就能学会肚皮舞的基本动作，于是有些人不免产生出一些“不过如此”的骄傲心态，认为肚皮舞不用练习就可以跳好，这种想法是错误的。

事实证明，如果你真的把肚皮舞基本功放在一边，到真用的时候就会发现自己的身体不听使唤了，关节像生了锈的机器，肌肉也没了控制力，更别提灵活运用到舞蹈当中了。

因此，肚皮舞动作要达到自如的程度，唯一的办法就是坚持练习。

戴菲尔正宗埃及埃及肚皮舞教学，是汉口最专业的肚皮舞培训基地，IPCA国际职业认证协会肚皮舞，IPCA授权的武昌专业肚皮舞考试培训中心。武汉戴菲尔最专业的肚皮舞教练培训，埃及进修归来名师全程教授

要找的肚皮舞教学机构，青山肚皮舞，戴菲尔汉口肚皮舞教学

想学习纯正的肚皮舞吗？武汉的戴菲尔肚皮舞培训/强力推荐

我们的专业肚皮舞授课导师：

- 1、专业水平过硬，须毕业于国内外高等舞蹈院校、获得过国家大型比赛奖项；
- 2、舞台经验丰富，具有明星艺人伴舞经验及卫视电视台以上的节目录制经验；

在学习初期由于动作简单，也许影响不大，但到了更高阶段的学习时，基本姿态的问题便会越来越明显地制约到学习者的进步，很多人动作不好看，往往不是柔韧性、力量、分离度等其他技巧问题，而是由于基本姿势不对，导致了他重心不平稳、体态歪斜等毛病。

由此看来，养成良好的站姿体态习惯，专业肚皮舞培训班，对肚皮舞学习者尤为重要。那么，怎样做到正确的基本站姿呢？--

脚位：双脚分开一拳半宽，脚趾指向正前方，脚掌平踩，双脚向下紧贴住地面。

重心：重心平均分布在两脚间。

腿部：双膝微屈，膝盖方向与脚尖方向一致，指向正前方。

骨盆：下腹微收，使骨盆位置中正，尾椎和地面垂直。

胸部：胸部微微上提，但是要注意不要挺胃，要使胃部舒适地内收。

肩膀：肩膀向后打开、向下沉落。

手臂：手臂向身体两侧打开伸展，手肘微微下沉，与胸线平齐，掌心向下，指尖舒展。

头颈：颈部直立，头部摆正，头顶带动颈椎、胸椎的向上伸拔。

五里界街道专业肚皮舞培训班-武汉戴菲尔东方舞馆由武汉市武昌区戴菲尔东方舞馆提供。武汉市武昌区戴菲尔东方舞馆（www.whdaifeier.com）在教育、培训这一领域倾注了无限的热忱和热情，武汉戴菲尔东方舞馆一直以客户为中心、为客户创造价值的理念、以品质、服务来赢得市场，衷心希望能与社会各界合作，共创成功，共创辉煌。相关业务欢迎垂询，联系人：代老师。