

壁挂式升降舞蹈把杆 儿童芭蕾练功把杆 墙体支架压腿把杆 可升降舞蹈房压腿把杆

产品名称	壁挂式升降舞蹈把杆 儿童芭蕾练功把杆 墙体支架压腿把杆 可升降舞蹈房压腿把杆
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	120.00/套
规格参数	品牌:达创 型号:DC-058 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

舞蹈把杆训练对于舞蹈演员的重要性

1.塑造完美的身体形态

众所周知，芭蕾舞艺术对于舞者形体条件的要求比较高，在长期发展过程中形成了“三长一小一个高，二十公分顶重要”的审美标准，即舞者要“胳膊长、腿长、脖子长，脑袋小，脚背高，且腿部必须比躯干长20公分”，由此才能呈现出完美、舒展的身体形态，一方面给人以美的视觉享受，另一方面也能够保证舞者身体的平稳与稳定，从而顺利地进行相关的芭蕾舞训练与表演活动。

2.提高身体的灵活性与柔韧性

舞蹈表演过程中舞者身体的“灵活性”与“柔韧性”主要是指身体的“灵活度”与“软度”。这不仅关系到舞姿是否优美和是否具有延伸性的视觉效果，而且还决定着舞者是否能够顺利、流畅地完成小跳、五位换脚跳、变位跳、分腿跳、旋转、脚尖点地之类的高难度舞蹈技巧。一般来说，舞者身体的灵活性与柔韧性一方面取决于先天的骨骼结构，尤其是关节之间的灵活性与拉开的幅度;另一方面也与舞者后天基础训练的方法与强度有关。而芭蕾基训中所进行的各类把杆项训练活动则有利于培养舞者身体各个部位的灵活性与柔韧性征。比如芭蕾把杆训练中的单腿蹲动作主要是训练腿部韧带大限度的收缩与大限度的拉伸，由此能够大大增强腿部肌肉的柔韧性与灵活性。

3.提高地面技巧及跳跃的稳定性

舞者进行把杆训练活动不仅能够塑造完美的身体形态、增强身体各个部位的柔韧性与灵活性，由此形成良好的身体条件;而且还能够在把上进行各项高难度动作技巧的训练活动，一方面避免训练损伤问题，另一方面也能够大大提高芭蕾舞技巧训练质量与训练效果。比如“跳跃”是芭蕾舞表演过程中常见的基本

动作之一，既可以展现舞者的身体协调性，同时还可以完美地表达舞者的思想情感。然而，芭蕾舞中的“跳跃”方式非常多，诸如小劈腿跳、中跳、单起单落凌空跃之类的基础跳以及单腿变身跳、燕式跳、劈腿跳、端腿跳之类的舞姿跳都具有严格的标准和较高的难度，需要借助扶把进行相关的训练活动。比如在进行双起双落训练过程中，准备拍是双扶五位，五位demi-plie，动作腿擦出旁边的同时，支撑腿跳，空中动作腿找支撑腿收到五位落地。先训练后脚向前的双起双落跳跃动作，再训练前脚向前的双起双落跳跃动作。随后交替训练后脚、前脚的双起双落跳跃动作，或者是每边连续进行两个交替训练等。在训练之初，舞者需要借助扶把的帮助进行分解动作的训练活动，随后再进行综合训练活动。不仅如此，其他各项高难度的芭蕾舞动作也需要借助扶把的帮助进行相关的训练活动。

4.培养舞者良好的外在气质

芭蕾把杆训练也可以使舞者显得更加潇洒、自信，提升舞者的精神气质，因此女舞者和男舞者往往被冠之“小天鹅”、“小王子”的称号。比如芭蕾把杆训练中“开”的训练，是指舞者的肩、胸、跨、膝、踝五大关节左右对称的“外开”。在旋转、跳跃、转身、舞步以及连接等一系列动作中，都需要具有“外开”的动作征和视觉效果。另外，芭蕾舞中“直”的训练包括身体的挺拔和腿部的直立，使舞者身体挺拔，气宇轩昂，强化舞者的精神气质，给人以朝气蓬勃之感。而“立”的训练可以使舞者保持敏捷、轻盈的精神气质，从而使整个身体显得极其挺拔、俊朗，充满自信等。这是芭蕾舞之所以在青少年群体中广受欢迎的重要原因之一，对于孩子的健康成长和形象塑造都具有重要意义。