

吐鲁番舞蹈把杆,地面固定升降把杆,壁挂舞蹈把杆厂家,

产品名称	吐鲁番舞蹈把杆,地面固定升降把杆,壁挂舞蹈把杆厂家,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	120.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC-089 地址:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

初学者由于接受舞蹈基本功训练少，对扶把训练缺乏正确的认识，加上扶把训练动作单大舞台-一、枯燥，使部分初学者产生一种厌烦情绪，对把杆训练失去信心，总想放弃把杆基本训练，直接投入到对成品舞蹈的中，其结果使舞姿缺乏“力量”而失去规范和魅力。

舞蹈把杆舞蹈把杆训练对于舞蹈演员的重要性

1.塑造完身体形态

众所周知，芭蕾舞艺术对于舞者形体条件的要求比较，在长期发展过程中形成了“三长一小一个，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，且腿部须比躯干长20公分”，由此才能呈现出、舒展的身体形态，一方面给人以视觉享受，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度有关。而芭蕾基训中所进行的各类把杆专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特征。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，由此能够大大增腿部肌肉的柔韧性与灵活性。

3.提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身体形态、增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”的动作特征和视觉效果。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，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。地面固定升降把杆

我们要正确利用把杆，并不是单纯的依靠把杆，更不能牢固的抓住把杆，视把杆为力量的源泉，而是借助把杆的支撑，充分发挥自身的力量去保质保量的完成每一个训练动作。初学者由于接受舞蹈基本功训练少，对扶把训练缺乏正确的认识，加上扶把训练动作单大舞台。