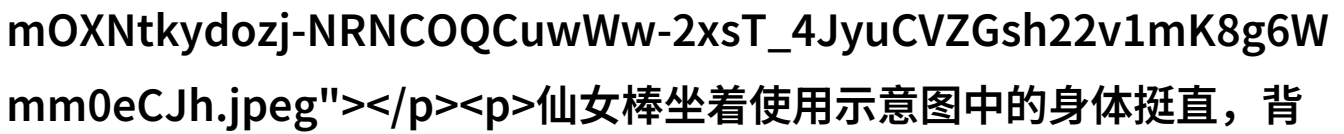
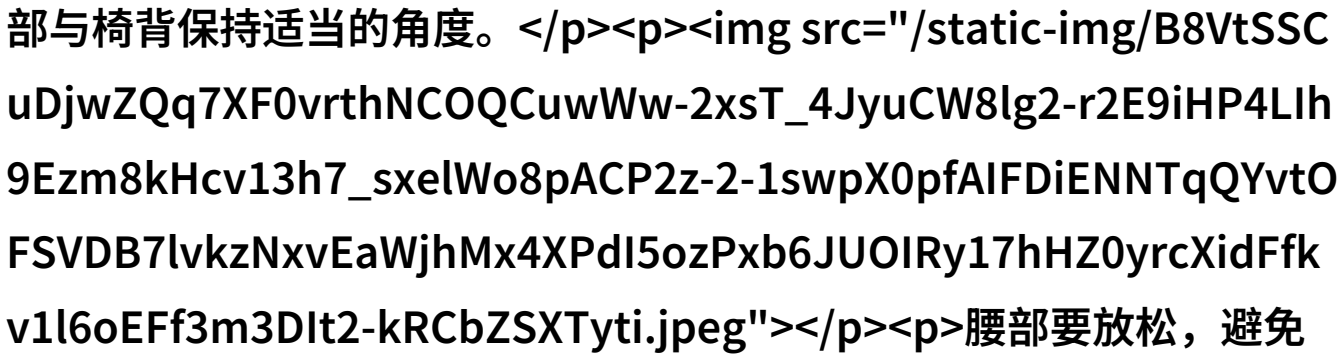


# 仙女棒坐姿指导图解

仙女棒坐姿的基本要求

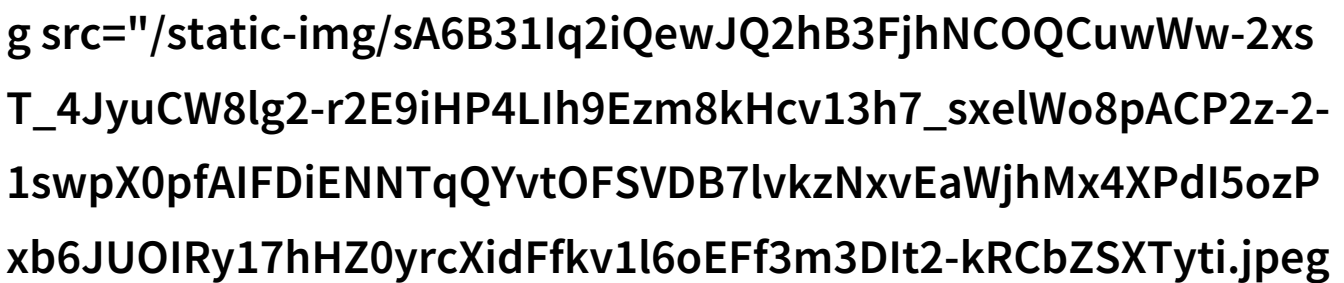
仙女棒坐着使用示意图中的身体挺直，背部与椅背保持适当的角度。

腰部要放松，避免过度前倾或后仰，以确保呼吸顺畅。

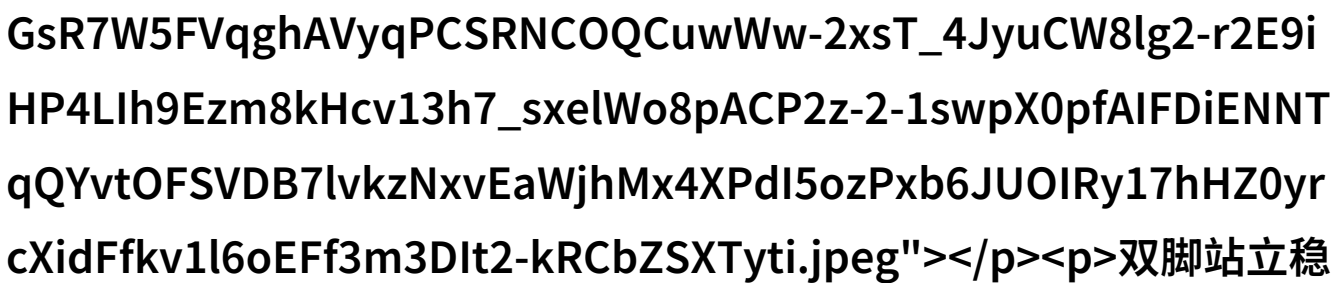
手臂和手指的正确摆位

双手应自然下垂，掌心向上，并轻轻握住仙女棒的手柄。

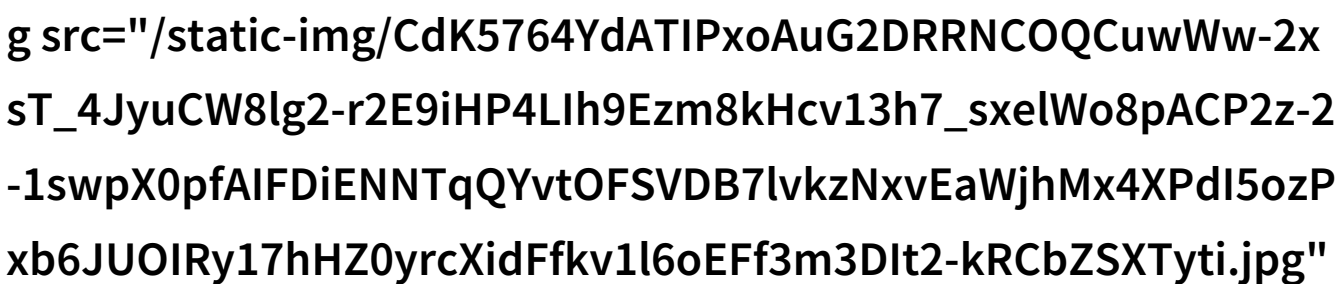
指尖与地面成一直线，可以稍微弯曲指尖以增强握力。



脚部平衡和动作协调

双脚站立稳固，一腿微屈作为支撑，同时另一腿伸展形成对称线条。





在进行动作时，要注意脚步的调整和转身，这样可以提高舞蹈技巧并减少受伤风险。

动态变化与节奏感提升

根据

音乐节调整体态和动作速度，从而增加舞蹈表现力。

利用旋转、跳跃等元素来丰富舞蹈语言，使整个表演更加生动活泼。

心理状态与舞台魅力释放

保持良好的心态，不仅有助于舞蹈技巧的流畅执行，还能提升个人魅力。

在舞台上的表现要充满自信，让观众感受到你的热情和专业程度。

练习与反馈循环迭代优化

每次练习后回顾自己的表现，找出需要改进的地方进行针对性训练。通过不断学习新技巧并加强旧技能，最终达到更高水平。

[下载本文pdf文件](/pdf/573121-仙女棒坐姿指导图解.pdf)