

# Tanzen

Das Wichtigste in der Sporttasche Ihres Kindes ist ausreichend Wasser. Neben Wechselsachen und einem Handtuch benötigt Ihr Kind je nach Tanzart verschiedenes Zubehör. Zu Beginn reichen bequeme Kleidung und Schuhe. Je professioneller Ihr Kind Tanzen als Hobby trainiert, desto mehr Utensilien werden in der Sporttasche untergebracht.

## Was in jede Sporttasche gehört

### Bekleidung

- ❑ funktionale Kleidung, die bequem ist, nicht einschneidet und in der man sich gut bewegen kann
- ❑ geeignetes Schuhwerk
- ❑ wärmende Stulpen, um die Muskeln auf das Training vorzubereiten und sie währenddessen zu schonen

### Im Sommer

- ❑ kurze Tanzbekleidung

### Im Winter

- ❑ Jäckchen oder dünner Pullover zum drüberziehen
- ❑ lange Tanzbekleidung

### Körperpflege

- ❑ Waschtasche mit Bürste, Haarshampoo, Duschgel
- ❑ Badelatschen
- ❑ Duschhandtuch
- ❑ kleines Handtuch
- ❑ Deodorant (ab dem Teenageralter)
- ❑ Tüte für schmutzige Kleidung

### Sonstiges

- ❑ ausreichend Wasser
- ❑ Obst, Energie-Riegel (für nach dem Sport)
- ❑ Stützbandagen, Sport-Tape

## Für den Ballettunterricht

### Schuhe und Bekleidung

- ✓ Gymnastikschläppchen mit Ledersohle (keine Gummisohlen)
- ✓ Spitzentanzschuhe (für ältere und fortgeschrittene Kinder)
- ✓ Bequeme, aber enganliegende Tanzkleidung, wie Body oder Tanztrikot
- ✓ Strumpfhosen
- ✓ leichtes Wickelröckchen

## Für den Hip-Hop-Tanzunterricht

### Schuhe und Kleidung

- ✓ Turnschuhe oder bequeme, saubere Straßenschuhe
- ✓ lockeres T-Shirt
- ✓ leichte Hose

### Accessoires

- ✓ Haargummi, Haarnadeln und ggf. Haarnetz für den Dutt (bei langhaarigen Kindern)
- ✓ Notfall-Nähset für die Seidenbänder der Spitzenschuhe
- ✓ Stulpen zur Wärmung der Fußgelenke
- ✓ Zehenschoner für die Spitzenschuhe

## Das richtige Schuhwerk – für jeden Tanz den passenden Schuh

Tanzart	Schuhe
Steppen	Steppschuhe mit klappernder geteilter Sohle
Hip-Hop, Streetdance, Breakdance	Turnschuhe oder Sneaker
Gesellschaftstanz	Tanzschuhe mit kleinem Absatz und Rauledersohle
Ballett	Gymnastikschlappchen bestenfalls mit geteilter Ledersohle Spitzentanzschuhe mit passender Sohle (z. B. weich für Anfänger), breiter Auflagefläche und Zehenschonern
Jazz und Moderndance	Dance Sneaker oder leichte Turnschuhe

Besprechen Sie mit dem Tanzlehrer Ihres Kindes, was Sie konkret brauchen, damit Ihr Kind das Wichtigste in seiner Sporttasche parat hat. Weitere Infos finden Sie in unserem Beitrag zum Thema [Tanzen](#).