

Tanzen

Das Wichtigste in der Sporttasche deines Kindes ist ausreichend Wasser. Neben Wechselsachen und einem Handtuch benötigt dein Kind je nach Tanzart verschiedenes Zubehör. Zu Beginn reichen bequeme Kleidung und Schuhe. Je professioneller dein 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

Körperpflege

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

Sonstiges

- ausreichend Wasser
- Stützbandagen, Sport-Tape

Im Winter

- Jäckchen oder dünner Pullover zum drüberziehen
- lange Tanzbekleidung

Schuhe und Kleidung für den Ballettunterricht

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

Schuhe und Kleidung für den Hip-Hop-Tanzunterricht

- ✓ 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

Besprich mit dem Tanzlehrer deines Kindes, was ihr konkret braucht, damit dein Kind das Wichtigste in seiner Sporttasche parat hat. Weitere Infos findest du in unserem Beitrag zum Thema Tanzen.