

# Baile y danza para niños

Además de ropa para cambiarse y una toalla, en la bolsa de tu hijo no puede faltar una botella de agua y los accesorios necesarios para bailar. Para las primeras clases, bastará con ropa cómoda y calzado. Conforme vaya avanzando de nivel y especializándose en una disciplina en concreto, es posible que tu hijo deba llevar más ropa o accesorios a las clases.

## Elementos imprescindibles para cualquier clase de baile

### Ropa

- ropa técnica cómoda que permita moverse con libertad
- calzado adecuado
- calentadores de piernas y brazos, para proteger y preparar los músculos para el entrenamiento

### En verano

- ropa corta de baile

### Higiene personal

- neceser con cepillo, champú y gel de ducha
- chanclas de baño
- toalla de ducha
- toalla pequeña
- desodorante (a partir de la adolescencia)
- bolsa para la ropa sucia

### Otros

- agua suficiente
- vendaje compresivo, cintas de kinesio

### En invierno

- chaqueta fina o jersey para evitar enfriarse
- ropa larga de baile

## Para las clases de ballet

- ✓ zapatillas de gimnasia con suela de cuero (no de goma)
- ✓ zapatillas de punta (para alumnos de más edad o de nivel avanzado)
- ✓ ropa de ballet cómoda pero ajustada, como un bodi o un maillot
- ✓ medias
- ✓ tutú

## Para las clases de hip hop

- ✓ zapatillas deportivas o sneakers cómodos
- ✓ camiseta ancha
- ✓ pantalones ligeros

## Accesorios

- ✓ cinta, horquillas, rejilla para el pelo (en caso de tener el cabello largo)
- ✓ set de costura de emergencia para las cintas de las zapatillas de ballet
- ✓ calentadores para los tobillos
- ✓ protectores para las puntas de los pies

## El calzado adecuado según el estilo de baile

Estilo de baile	Calzado
claqué	zapatos de claqué con chapas en las suelas
hip hop, streetdance, breakdance	zapatillas deportivas o sneakers
bailes de salón	zapatos de baile con algo de tacón y suelas de cuero
ballet	zapatillas de gimnasia, a ser posible con suela de cuero zapatillas de punta con suelas adecuadas (por ejemplo, más suaves para los principiantes), con amplia superficie de contacto y protectores para los dedos
jazz y baile moderno	zapatillas de baile o de gimnasia ligeras

Habla con el profesor o profesora sobre qué equipamiento en concreto se necesita. De esta manera, tu hijo tendrá todo lo necesario preparado en su bolsa de deporte. Encontrarás más información al respecto en nuestro artículo sobre [el baile como actividad extraescolar](#).