

Lezioni di danza

La prima regola, quando si pratica un'attività sportiva, è portare con sé sufficiente acqua. Anche abiti di ricambio, asciugamani e accessori, che varieranno in base alla tipologia di danza che pratica il tuo bambino, rientrano nel borsone degli allenamenti. All'inizio, abiti comodi e scarpe saranno più che sufficienti. Se poi il corso diventa un impegno dal carattere professionale, dovrai prestare qualche attenzione in più.

Cosa non può mancare nel borsone

Vestiti

- Abbigliamento sportivo comodo, non aderente e adatto al movimento
- Calzature adatte
- Scaldamuscoli per proteggere i muscoli durante il riscaldamento

Altro

- Sufficiente acqua
- Barrette energetiche (al termine dell'attività fisica)
- Bende, taping

In estate

- Abiti da ballo corti

In inverno

- Giacchetta o maglione
- Abiti da ballo lunghi

Cura del corpo

- Beauty con spazzola, shampoo e bagno schiuma
- Ciabatte
- Asciugamani
- Asciugamano piccolo
- Deodorante (per gli adolescenti)
- Un sacchetto per i vestiti sporchi



Vestiti e scarpe per la danza classica

- ✓ Scarpette da ginnastica artistica con suola di cuoio (non con suola di gomma)
- ✓ Scarpette da punta (per livelli avanzati)
- ✓ Abiti da ballo comodi, come body o canottiera
- ✓ Collant
- ✓ Gonnellina o tutù

Vestiti e scarpe per l'hip hop

- ✓ Scarpe da ginnastica o comuni scarpe, comode e pulite
- ✓ T-Shirt larga
- ✓ Calzoni leggeri

Accessori

- ✓ Elastico per capelli, forcine e rete per lo chignon (soprattutto se i capelli sono molto lunghi)
- ✓ Kit di cucito di emergenza per le scarpette da punta e i nastri di seta
- ✓ Scaldamuscoli per le caviglie
- ✓ Salvapunte

Le scarpe più adatte ad ogni tipo di danza

Tipo di danza	Scarpe
Tip tap	Scarpe da tip tap con inserti nelle soles (claquettes)
Hip-hop, streetdance, breakdance	Scarpe da ginnastica o sneaker
Balli di gruppo	Scarpe da ballo con tacco basso o suola di cuoio
Danza classica	Scarpe da punta con suola adatta al livello (ad es. morbida per i principianti), ampia superficie di appoggio e salvapunte
Jazz e danza moderna	Sneaker o scarpe da ginnastica leggere

Chiedi consiglio all'insegnante del tuo bambino per sapere cosa mettere nel borsone degli allenamenti. Per ulteriori informazioni consulta il nostro [articolo sulla danza per bambini](#).