

Dansen

Het belangrijkste dat ingepakt moet worden in de sporttas van je kind is een flesje water. Naast de schone kleding en een handdoek heeft je kind afhankelijk van de soort dans nog verschillende dingen nodig. In het begin zijn comfortabele kleding en schoenen voldoende. Des te professioneler je kind dansen als hobby beoefent, des te meer spulletjes zijn er ook nodig in de sporttas.

Wat in elke sporttas thuishoort

Kleding

- Functionele kleding die aangenaam zit en waarin men zich goed kan bewegen
- Passend schoeisel
- Beenwarmers, om de spieren op de training voor te bereiden en ze tijdens de training warm te houden

In de zomer

- Korte danskleding

In de winter

- Jas of dunnepullover
- Lange danskleding

Lichaamsverzorging

- Toilettas met borstel, shampoo, douchegel
- Slippers
- Handdoek
- Klein handdoekje
- Deodorant (vanaf de pubertijd)
- Tas voor vieze kleding

Overige

- Voldoende water
- Steunverband, sporttape

Schoenen en kleding voor balletles

- ✓ Gymnastiek schoentjes met lederzolen (geen rubberen zooltjes)
- ✓ Spitzes (teenschoenen voor oudere kinderen die al verder gevorderd zijn)
- ✓ Comfortabele, maar nauw aansluitende dans kleding, zoals body of turnpakje
- ✓ Panty's
- ✓ Lichte wikkelrok

Schoenen en kleding voor Hip-hop-dansles

- ✓ Turnschoenen of comfortabele, schone sneakers
- ✓ Luchtig T-shirt
- ✓ Luchtige broek

Accessoires

- ✓ Haarelastiekje, haarspeldjes en eventueel haar- netje voor de knot (bij langharige kinderen)
- ✓ Noodgeval-naaisetje voor de bandjes van de teenschoenen
- ✓ Beenwarmers voor de opwarming van de enkels

Het juiste schoeisel – voor elke dans passendeschoenen

Danssoort	Schoenen
Tapdansen	Tapschoenen met klapperende gedeelde zolen
Hip-Hop, streetdance, breakdance	Turnschoenen of sneakers
Gemeenschappelijke dans	Dansschoenen met kleine hak en rauwe lederzool
Ballet	Balletschoenen met halve lederzool Teenschoenen met passende zool (bijvoorbeeld, zacht voor beginners)
Jazz en modernedans	Danssneakers of lichte turnschoentjes

Bespreek met je dansleraar van je kind, wat jullie concreet nodig hebben, zodat je kind het belangrijkste in de sporttas paraat heeft. Meer informatie vind je in ons artikel tot het thema [dansen](#).