

# Taniec

Niezależnie od rodzaju zajęć, najważniejszą pozycją na liście rzeczy do spakowania jest wystarczająca ilość wody do picia. Po intensywnym wysiłku twoja pociecha musi uzupełnić płyny. Poza tym w torbie nie może zabraknąć ubrań na przebranie oraz ręcznika. W zależności od stylu tańca szkrab będzie też potrzebować odpowiedniego stroju i butów do ćwiczeń. Na początek to wystarczy. Im bardziej profesjonalne staną się treningi dziecka, tym więcej dodatkowych akcesoriów trafi do torby.

## Co spakować do torby treningowej?

### Odzież

- wygodne, funkcjonalne ubrania sportowe, zapewniające swobodę ruchu
- odpowiednio dobrane obuwie
- ocieplacze na łydki, które przygotowują mięśnie do treningu i nie pozwalają im ostygnąć

### Latem

- odzież taneczna z krótkimi rękawami i nogawkami

### Pod prysznic

- kosmetyczka ze szczotką do włosów, szamponem, żelem pod prysznic
- klapki
- duży ręcznik
- mały ręcznik
- dezodorant (dla nastolatków)
- torba na brudne ubrania

### Inne

- woda
- plastry, taśma kinestetyczna

### Zimą

- bluza lub cienki sweter do narzucenia
- odzież taneczna z długimi rękawami i nogawkami

## Lekcja baletu

- ✓ miękkie baletki ze skórzaną podeszwą (nie z gumową)
- ✓ pointy baletowe (dla starszych i bardziej zaawansowanych dzieci)
- ✓ wygodne, ale przylegające ubrania np. body lub kostium trykotowy
- ✓ rajstopy
- ✓ spódniczka baletowa

## Lekcja hip hopu

- ✓ czyste obuwie sportowe, np. trampki, sneakersy lub adidasy
- ✓ luźna koszulka
- ✓ luźne spodnie

## Aksesoria

- ✓ gumki i spinki do włosów, w razie potrzeby siatka do koka baletowego
- ✓ mini-zestaw krawiecki do ew. przyszycia jedwabnych wstążek w pointach
- ✓ ocieplacze na łydki
- ✓ żelowe wkładki lub separatory do point

## Dopasowane obuwie – dobierz buty do tańca

Styl taneczny	Obuwie
stepowanie	buty do stepowania z podeszwą podbitą metalowymi blaszkami
hip-hop, streetdance, breakdance	tenisówki, sneakersy lub adidas
taniec towarzyski	buty taneczne z niezbyt wysokim obcasem i podeszwą z łosiowej skóry
balet	miękkie skórzane baletki, najlepiej z dwuczęściową podeszwą lub pointy baletowe z dopasowaną podeszwą ew. żelowymi wkładkami lub separatorami palców
jazz i taniec współczesny	baletko-jazzówki lub tenisówki

W razie wątpliwości dopytaj instruktora tańca, co jeszcze powinno się znaleźć w torbie treningowej twojej pociechy. Więcej informacji na temat zajęć tanecznych dla dzieci znajdziesz w [naszym artykule](#).