

Co spakować na lekcję tańca?

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

Zimą

- ❑ Bluza lub cienki sweter do narzucenia
- ❑ Odzież taneczna z długimi 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
- ❑ owoc, batonik energetyczny
- ❑ plastry, taśma kinestetyczna

Lekcja baletu

Odzież i obuwie

- ✓ 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

Akcesoria

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

Lekcja hip hopu

Odzież i obuwie

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

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 łośiowej 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](#).