

# Dansen

Het belangrijkste dat ingepakt moet worden in de sporttas van je kind is voldoende water. Naast de schone kleding en een handdoek, heeft je kind afhankelijk van de soort dans nog verschillende dingen nodig. In het begin is 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	
<p><b>Kleding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Functionele kleding, die aangenaam zit en waarin men zich goed kan bewegen</li> <li>❑ Passend schoeisel</li> <li>❑ Beenwarmers, om de spieren op de training voor te bereiden en ze tijdens de training warm te houden</li> </ul>	<p><b>In de zomer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Korte dans kleding</li> </ul> <p><b>In de winter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jas of dunne pullover</li> <li>❑ Lange dans kleding</li> </ul>
<p><b>Lichaamsverzorging</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Toilettas met borstel, shampoo, douchegel</li> <li>❑ Slippers</li> <li>❑ Handdoek</li> <li>❑ Klein handdoekje</li> <li>❑ Deodorant (vanaf de pubertijd)</li> <li>❑ Tas voor vieze kleding</li> </ul>	<p><b>Overige</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Voldoende water</li> <li>❑ Fruit, energie-reep (voor na het sporten)</li> <li>❑ Steunverband, sport-tape</li> </ul>
Voor de ballettraining	Voor de hip-hop-training
<p><b>Schoenen en kleding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gymnastiek schoentjes met lederzolen (geen rubberen zooltjes)</li> <li>✓ Teenschoenen (voor oudere kinderen die al verder gevorderd zijn)</li> <li>✓ Comfortabele, maar nauw aansluitende dans kleding, zoals body of turnpakje</li> <li>✓ Panty's</li> <li>✓ Lichte wikkelrok</li> </ul>	<p><b>Schoenen en kleding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Turnschoenen of comfortabele, schone sneakers</li> <li>✓ Luchtig T-shirt</li> <li>✓ Luchtige broek</li> </ul>
<p><b>Accessoires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Haarelastiekje, haarspeldjes en eventueel haarnetje voor de knot (bij langharige kinderen)</li> <li>✓ Noodgeval-naaisetje voor de bandjes van de teenschoenen</li> <li>✓ Beenwarmers voor de opwarming van de enkels</li> </ul>	

## De juiste schoeisel – voor elke dans passende schoenen

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 moderne dans	Dans sneakers of lichte turnschoentjes

Besprek 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](#).