

В чем лучше приходить (приводить ребенка) на занятия танцами?

Пожалуй, этот вопрос нам задают чаще всего. Поэтому статья, с нашими ответами и рекомендациями по этой теме, станет первой на сайте.

Жестких требований к форме одежды для занятий у нас нет, но есть определенные ограничения, связанные с упражнениями, которые мы делаем во время тренировки.

Одежда для разминок и ОФП (общая физическая подготовка).

Любое занятие в нашей школе танцев начинается с разминки. Это очень важная и необходимая часть урока. Танцору необходимо подготовить свое тело, разогреть суставы и мышцы, чтобы не повредить их во время основного занятия.

На этот блок занятия лучше всего подойдет спортивная форма одежды, она должна быть легкой, свободной и удобной. Это может быть спортивный костюм из легкой ткани, трико или сочетание спортивных штанов и майки (футболки). В плотном спортивном костюме вам будет жарко. Выбирайте то, что Вам привычнее и удобнее. Можно взять с собой кофту на молнии, которую будет удобно снять, как только Вы почувствуете, что тело достаточно прогрето.

Обувь для разминок и ОФП

Для этого блока занятия мы рекомендуем джазовки на резиновой подошве (бывают джазовки на кожаной). Они хороши тем, что в отличие от обычных кроссовок или другой обуви имеют отдельную подошву передней части стопы и пятки. Это обеспечивает свободную работу подъема и позволит Вам хорошо его разогреть. Вместе с тем, подошва джазовок имеет достаточную толщину для хорошей амортизации во время исполнения прыжковых элементов. Это защитит Ваш голеностоп от повреждений.

Джазовки, о которых идет речь, выглядят вот так:
{phocagallery view=category|categoryid=13|imageid=139|imageshadow=shadow3|detail=5}

в некоторых магазинах и интернет каталогах они называются «кроссовки» или «танцевальные кроссовки». Существует два варианта – высокие, с улучшенной фиксацией голеностопа и обычные. На наш взгляд, лучше подойдет обычный вариант, т.к. во время разминки используется много упражнений, прогревающих голеностоп.

Пока Вы еще не успели приобрести джазовки, можно заниматься в спортивной обуви. Например, не очень громоздкие кроссовки (беговые или для фитнеса). Самый простой и доступный вариант – чешки. Если вы не успели их приобрести, возьмите с собой обычные теплые носки (не подойдут на постоянный вариант – в них будет скользко).

В обуви для основного занятия, особенно женской, на высоком каблуке, на разминке будет не только неудобно, но и травмоопасно!

Одежда для основного занятия

Поскольку характер танцев латиноамериканской (La) и европейской (St) программ сильно отличаются друг от друга, конкурсные костюмы для этих программ имеют значительные отличия. Таким же образом отличается и тренировочная одежда для занятий.

Европейская программа (St)

Для партнеров - классические брюки (можно с ремнем) и рубашка. Хорошим дополнением будут галстук и трикотажный или вязаный жилет. Такая тренировочная форма одежды поможет создать классический «джентельменский» образ и ощущения в танце.

Для партнерш лучшим выбором будет длинная свободная юбка, создающая ощущение образа «дамы». Как правило, специализированные магазины предлагают достаточно широкий выбор таких юбок. Наверх лучше подобрать что-то хорошо сочетающееся с такой юбкой по стилю.

Латиноамериканская программа (La)

Для партнеров - лучше всего приобрести или пошить на заказ специальные брюки. Они шьются из легких, не мнущихся тканей, обеспечивают полную свободу движений и хорошо подчеркивают фигуру. Эти же брюки можно будет использовать для выступления на турнирах. Брюки, сшитые на заказ, обойдутся немного дороже, но в этом случае Вы выберете фасон, который Вам больше подходит, и сидят они лучше, чем готовое изделие, выполненное по стандартному лекалу. Наверх можно надеть футболку, майку, водолазку или рубашку. Выбирайте, что Вам удобнее.

Для партнерш

В выборе тренировочной одежды для этой программы, у девушек гораздо больше свобода выбора. Можно надеть юбку с топом, платье, легинсы или даже шорты, в комбинации с обтягивающим или свободным верхом. Предпочтительнее тренироваться в платьях и юбках небольшой длины, чтобы Вы и тренер могли контролировать работу Ваших ног. Если вы решите выбрать что-то достаточно свободное, позаботьтесь о том, чтобы в Вашей одежде не было деталей, за которые мог случайно зацепиться Ваш партнер или другие танцоры в зале.

Для юных танцоров хорошим выбором будет классический вариант – гимнастический купальник и короткая юбка.

Пожалуйста, не одевайте на Ваших детей теплую и плотную одежду. Не нужно поддевать под рубашку майку или футболку. Во время занятий танцами, дети активно двигаются. Им будет неудобно и жарко.

Обувь для основного занятия.

Для занятий танцами существует специальная обувь. Для каждой программы (La, St) она своя. Главным отличием обуви для танцев от обычной является толщина и материал подошвы. Подошва обуви для бальных танцев делается из замши, что обеспечивает её хорошую гибкость, отличный контакт стопы с паркетом и оптимальную степень сцепления.

Существует тренировочная обувь и обувь для выступлений (турниров). Тренировочная обувь более комфортна и, как правило, имеет меньшую высоту каблука. Её используют, чтобы не портить внешний вид конкурсной обуви, изготовленной из материалов с лучшими декоративными свойствами, но менее износостойких. Это больше относится к

женской обуви, но также существует и мужская.

Мужская обувь

Мужские туфли для европейской программы (St) выглядят так:{phocagallery view=category|categoryid=14|limitstart=0|limitcount=0|imageshadow=shadow3|detail=5}

Внешне они очень похожи на обычные классические мужские туфли, но это лишь внешнее сходство. **Обычные мужские туфли на резиновой или жесткой кожаной подошве для занятий танцами НЕ ПОДОЙДУТ**

Мужские туфли для латиноамериканской программы (La):{phocagallery view=category|categoryid=15|limitstart=0|limitcount=0|imageshadow=shadow3|detail=5}

Высокий каблук сделан для того, чтобы лучше показать работу стопы и зрительно увеличить высоту и красивую форму подъема. Эти туфли изготавливаются из еще более мягкой кожи, чем туфли для европейской программы.

Если у Вас нет возможности приобрести обувь сразу для обеих программ, первой парой лучше купить туфли для европейской программы (партнеры).

Женская обувь

Женские туфли для европейской программы (St) выглядят так:{phocagallery view=category|categoryid=16|limitstart=0|limitcount=0|imageshadow=shadow3|detail=5}

Чаще всего это туфли с закрытым мысом и жесткой устойчивой колодкой. Конкурсные туфли обычно декорируются сатином, реже бархатом, чубуком или кожей. Как правило, одна и та же модель представлена с разной высотой каблука (3, 5, 7, 9 и 11 см). Туфли на высоком каблуке рассчитаны на более опытных танцоров. Для начального уровня лучше приобрести туфли на низком каблуке. Вам будет легче работать подъемом и контролировать распределение своего веса по стопе.

Тренировочные туфли для европейской программы:{phocagallery view=category|categoryid=13|imageid=155|imageshadow=shadow3|detail=5}

Так же как и одежда, обувь для латиноамериканской программы более открыта.

Женские туфли для латиноамериканской программы (La):{phocagallery view=category|categoryid=17|limitstart=0|limitcount=0|imageshadow=shadow3|detail=5}

Подошва босоножек для латиноамериканской программы намного мягче, чем у туфель для европейской. Жесткая колодка заканчивается в середине стопы, что обеспечивает ей большую свободу движения.

Тренировочные туфли для латиноамериканской программы:{phocagallery view=category|categoryid=18|limitstart=0|limitcount=0|imageshadow=shadow3|detail=5}

В такой обуви стопа устает намного меньше, снижается риск получить травму, мозоли или натертости. Эти же туфли вполне подойдут и для занятий европейской программой.

Как Вы заметили, эти туфли очень похожи на мужские туфли для латиноамериканской программы. Некоторые партнерши для тренировок покупают именно их (мужские La).

Если Ваши возможности пока позволяют приобрести только одну пару, первыми лучше купить туфли для латиноамериканской программы (партнерши).

Как выбрать обувь в магазине

Теперь, когда Вы знаете, что именно нужно купить, остается понять, где и как это сделать. В настоящее время в Москве существует достаточно большое количество магазинов, торгующих танцевальной обувью, одеждой и аксессуарами. Их ассортимент представляет практически всех ведущих мировых производителей танцевальной обуви. У многих есть представительства в интернете, где в электронных каталогах можно

посмотреть ассортимент товаров магазина. Лучше всего поехать в магазин, в котором наиболее полно представлены производители и модели обуви. В Москве очень удобно расположены сразу 3 магазина в районе метро «Новокузнецкая». Выделите для этого достаточно времени. У каждого из производителей есть свои особенности. Здесь нет смысла давать какие то рекомендации. Лучшей для Вас будет та обувь, в которой вам будет удобнее всего. Не стесняйтесь, попросите продавцов принести все потенциально подходящие для Вас модели. Немного походите, попробуйте выполнить некоторые движения, с нагрузкой стопы и работой подъема. Обувь должна сидеть плотно, колодка устойчиво стоять на паркете. Вполне может оказаться, что Вам понравится обувь определенного производителя. Тогда имеет смысл посетить магазин, где наиболее широко представлены модели именно этого бренда.

Интересный и важный совет в заключение

Есть еще один важный критерий выбора тренировочной одежды для танцев. Всем нам хорошо известно, как сильно влияет на наши ощущения и поведение, выбранный нами стиль одежды. Существует одежда, которая «обязывает» или наоборот раскрепощает. Опытные танцоры и тренеры используют влияние этого фактора. Так, например, обязательная единая форма одежды для детей, так же как и дресс код, приучает их к более ответственному отношению к занятиям. А многие танцоры рассказывают, что берут на тренировку одежду, которая больше всего соответствует их настроению. Подберите себе такую одежду для тренировок, в которой Вы будете чувствовать себя красиво, сексуально, стильно и комфортно. Попробуйте использовать разные стили и, Вы заметите, что Ваши движения тоже изменятся. Подойдите к этому вопросу творчески. Удачи!

Где купить. Московские магазины танцевальной обуви, одежды и аксессуаров.

У нас на сайте есть раздел со ссылками, описаниями и ассортиментом [Московских магазинов товаров для танцев](#)

. Вы можете помочь нам в формировании этого раздела. Оставьте свой отзыв или пришлите информацию о магазине, которого нет в нашем каталоге.

При копировании и размещении материалов на других ресурсах кликабельная ссылка на автора и источник ["10 Танцев"](#) обязательна.

Выбор и покупка одежды и обуви для занятий танцами

Добавил(а) Антон
16.03.10 15:28

Понравилась статья? Оставьте свой отзыв