



## Tanzstudio "Der springende Punkt" Kuppenheim

### Kinderballett - Frisur & Bekleidung

Liebe TänzerInnen, liebe Eltern,

wir werden immer wieder angesprochen, welche Frisuren im Unterricht sinnvoll sind und was die kleinen TänzerInnen anziehen sollen. Daher haben wir diese Informationen für Sie zusammengefasst.

Diese "Regeln" mögen auf den ersten Blick kompliziert und streng erscheinen. Man gewöhnt sich jedoch schnell daran und sie tragen zu einem konzentrierten, disziplinierten und sicheren Unterricht bei.

#### Die Haare:

- Längere Haare bitte zu einem festen Pferdeschwanz zusammenbinden und heraushängende Haarsträhnen oder lange Ponys mit Haarklemmen feststecken, damit sie nicht ins Gesicht fallen können.
- Lange oder sehr lange Haare bitte hochstecken, am besten zu einem festen Knoten oder mit einer feststehenden Haarspange.
- Kurze Haare sollten aus dem Gesicht gesteckt werden oder mit einem Haarband so befestigt werden, dass sie ebenfalls nicht ins Gesicht fallen. Das Tragen lockerer Haarreifen ist sehr ungünstig.

#### Die Schuhe:

- Allen SchülerInnen möchten wir die Anschaffung von Ballettschlappchen ans Herz legen. Diese unterstützen die Streckung der Füße und sollten daher auf keinen Fall mehrere Nummern zu groß gekauft werden.
- Damit diese Schlappchen nicht vom Fuß rutschen können, bitte ein Gummiband quer über den Schuh nähen oder alternativ: Zwei Gummibänder über Kreuz nähen.
- Zu lange Schnürbänder (vorne zum Festziehen) sollten abgeschnitten werden, damit die SchülerInnen nicht beim Tanzen darauf treten; Enden einfach vorne in den Schuh stecken.

#### Die Bekleidung:

- Ein heller Ballettanzug (weiß, rosa, hellblau) mit oder ohne (angenähtem) Röckchen sowie eine helle Strumpfhose (rosa oder weiß) wäre ideal; die hellen Farben ermöglichen eine optimale Sicht der Körperhaltung, was Voraussetzung für eine bestmögliche Korrektur von Seiten der Lehrkraft ist. Daher auch:
- Bitte keine gemusterten oder dunklen Strumpfhosen sowie dicken Wollstrumpfhosen tragen.
- Unter dem Ballettanzug sollte kein Unterhemd getragen werden, idealerweise auch keine Unterhose; möchtet ihr auf eine Unterhose nicht verzichten, sollte sie möglichst nicht sichtbar sein.
- Bitte auf das Tragen von Beinwärmern (Stulpen), weiten T-Shirts oder Hosen, Halstüchern, Schals etc. verzichten, da sie eine Korrektur der Körperhaltung ungemein erschweren.
- Das Gleiche gilt für das Tragen von Schmuck (Ketten, Uhren, Ringen, Armbändern und großen Ohrringen), da diese eine nicht zu unterschätzende Verletzungsgefahr in sich bergen.

Für weitere Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

