



ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА НАЧИНАЕЩИ

„Какво да облека за първата си репетиция по танци? Кои дрехи са най-подходящи? Дали да обуя анцунг или клин, мога ли да сложа шиока тениска? Ами обувките?...“

Това са въпросите, вълнуващи всеки бъдещ танцьор преди първата среща с танцовото изкуств в репетиционната зала. За всички начинаещи нашият екип изготви няколко полезни съвета за подходящото танцово облекло по време на репетиция. Добавихме и някои основни правила, без които работата в залата би била трудна и често пъти безсмислена.

Облеклото

Подходящо репетиционно облекло (за всички възрастови групи) са дрехите прилягащи плътно по тялото: трико (боди) или блуза по тялото според сезона; клин или плътно прилягащ панталон. Важно условие е дрехите да не ограничават свободната на движение, да са удобни и еластични. Клинът е за предпочитане пред анцунга, по-тесните блузи – пред широките тениски. Косата трябва да бъде прибрана на опашка или кок, без да има свободно падащи кичури.

Предпочитани репетиционни обувки са цвички или туфли. През топлите месеци обаче краката могат да останат боси.

Препоръчително е танцовите дрехи да бъдат от естествени материали. Така по време на летните репетиции те няма да запарват, а през зимата ще запазват топлината на тялото.

Изключения

Някои стилове танци имат специфични изисквания за облекло. Когато

Танцова формация „СОФИСТИК-ЖИВО“

тел. 0897 927 564, 0889 022 700

office@sofistik-jivo.com

www.sofistik-jivo.com



Вашата група се занимава с дадения стил, преподавателят предварително ще разясни на групата кога и какво облекло да носят курсистите. Примери:

- Българските народни танци, както и някои характерни танци (танци на народите) се танцуват със скарпини. Тъй като обаче те са доста скъпи, начинаещият танцьор може да потърси и съгласува с ръководителя си подходящ техен еквивалент. Скарпините са задължителни за изпълнителите в напредналите и концертните групи.
- За хип-хоп, улични и К-POP танци често са необходими смъкнати и широки дрехи, маратонки или кецове. Понякога дори и стабилни обувки на висок ток.

При необходимост от по-специфично облекло или обувки, ръководителят на групата ще Ви предупреди своевременно какво трябва да носите за даден клас, ще консултира групата и ще Ви даде инструкции за най-подходящите варианти.

Правила и полезни съвети:

- Всички репетиции се провеждат по предварително уточнен и обявен график. В случай на необходими промени, ръководителят на групата ще Ви уведоми своевременно.
- Необходимо е да бъдетет в залата 5-10 минути преди началото на всяка репетиция.
- Закъсненията не се толерират.
- В случай на наложително отсъствие от репетиция, за него следва да има основателна причина. Задължително трябва да предупредите ръководителя на групата си. Запомнете – Вашето присъствие/ отсъствие от репетиция има голямо значение както за собствения Ви прогрес, така и за този на всички останали, с които танцувате заедно! Бъдете отговорни!

Танцова формация „СОФИСТИК-ЖИВО“

тел. 0897 927 564, 0889 022 700

office@sofistik-jivo.com

www.sofistik-jivo.com



- Носете със себе си вода и нещо сладко.
- Всеки танцьор има задължението да идва на репетиция с подходящо за целта облекло, описано по-горе.
- В репетиционните зали се взиа само с чисти обувки, предназначени за танци.
- Не забравяйте да изхвърлите дъвката от устата си преди началото на репетицията.
- Не се допускат пуснати коси и тежки и големи бижута.
- Приказките по време на загривката и танцуване са напълно забранени. Това пречи на концентрацията, влияе върху изпълнението на танцовите елементи и води до разсеяност, а това от своя страна може да доведе до неприятни контузии.

Освен всичко останало, не забравяйте ВИНАГИ да носите добро настроение и сериозна нагласа за работа със себе си!

Не се колебайте да се свържете с нас, ако имате допълнителни въпроси. С радост ще Ви въведем в невероятния свят на ТАНЦА!

Екипът на ТФ „СОФИСТИК-ЖИВО“

Танцова формация „СОФИСТИК-ЖИВО“
тел. 0897 927 564, 0889 022 700
office@sofistik-jivo.com

www.sofistik-jivo.com