



Перед первыми тренировками, идете ли вы в фитнес-клуб или школу, занимаетесь ли в своей собственной квартире, возникает вопрос: в чем лучше всего тренироваться?

Самым лучшим вариантом будет короткий топ или лиф (можно использовать старый купальник), чтобы видеть живот и корректировать движения, а также лосины, легкие брючки или широкая полупрозрачная юбка. Пристальное внимание нужно будет уделять ногам, таким образом, штаны от спортивного костюма, равно как и джинсы, не подходят: они будут стеснять ваши движения, не дадут возможности видеть, насколько верно вы делаете нужные танцевальные па.

Тренировка должна не только научить ваше тело двигаться, но и помочь танцовщице увидеть возможности своей фигуры, движений, пластики. Кстати, во время тренировки можно использовать платок, повязанный на бедрах.

С обувью вопрос обстоит очень просто: заниматься следует босиком! Можно заниматься и в туфлях (специальные танцевальные туфли), но нужно учесть, что, сняв туфли, вам не удастся так же легко танцевать – придется учиться заново.

Традиционными элементами любого костюма считаются юбка или же шаровары, а также лиф (но не топ, который пригоден только для тренировок) и расшитый платок-пояс. Все

Что надеть

Автор: Administrator
23.08.2010 05:24 -

остальные элементы: головные уборы или платки, рукава и украшения – служат для создания образа, их можно подбирать в зависимости от желания и фантазии.

Прежде чем выбрать костюм (или приступить к пошиву), выясните, какой тип фигуры у вас, чтобы сделать правильный выбор.