



Klädselrekommendationer på Helens Dansskola

Dessa råd är endast rekommendationer och inget tvång från vår sida. Vår filosofi är att alla ska kunna dansa utan att det kräver speciell utrustning.

Alla rekommendationer är till för att ge läraren bästa möjliga förutsättningar att hjälpa eleven samt för elevens egen upplevelse.

Pyttedans samt Barndans 4-6 år

Valfri mjuk klädsel som barnen lätt kan röra sig i samt mjuk sko t.ex. halksocka/mockasin eller liknande.

Balet

Vi rekommenderar eleverna att bära tight underdel t.ex. leggings/tights/strumpbyxor eller liknande samt åtsittande överdel t.ex. linne/body osv. Detta för att ge läraren bästa möjliga förutsättningar att hjälpa varje elev. Till uppvärmningsövningar rekommenderar vi en överdragströja eller byxor. En mjuk mockasin/teknisksko är att rekommendera. Håret bör sättas upp knut eller tofs.

Bugg/Latin

Valfri klädsel som eleven lätt kan dansa i. Pardansskor är att rekommendera.

Showkids 7 samt 8-9 år

Valfri mjuk klädsel som barnen lätt kan röra sig i samt en sko med mjuk sula alternativt en inne gympasko.

Disco

Vi rekommenderar att eleverna bär valfri mjuka kläder, exempelvis gympakläder samt en inne gympasko. Skor är mycket viktigt att använda i discon på grund av de många hopp i dansstilen som belastar knän och fötter. Håret bör sättas upp i tofs.

Hiphop

I Hiphopen rekommenderas mindre åtsittande kläder, gärna större mjukisbyxor och överdel. Detta för att matcha Hiphopens stil och anda. På fötterna rekommenderas inne gympaskor eller sneakers.

Jazzdans

I jazzen rekommenderas mjuka kläder eleven lätt kan röra sig, gärna mer åtsittande nertill. På fötterna kan det bäras olika typer av jazzskor, strumpor eller barfota. Håret bör sättas upp i tofs.

Mtv-jam/Feminine Vibe

Valfri klädsel du som eleven känner dig bekväm i. Gympasko eller sneakers rekommenderas.

Streetboys/Streetstyles

På dessa klasser har killarna med fördel hellånga mjukisbyxor, t-shirt med korta eller långa ärmor samt en överdragströja. Detta för att killarna lätt ska kunna arbeta med olika teknikmoment på golvet.