

# ОБУВЬ ДЛЯ ТАНЦЕВ



ПОДГОТОВИЛА: КУДРЯВЦЕВА Е.Б.  
ПЕДАГОГ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

# Обувь для танцев – основа успеха

- Танцевальная обувь - это часть сценического образа. Она должна подбираться не только по внешнему виду, а и с учетом специфики конкретного вида танца. Если вам нравится зажигательная Сальса или классический балет, то очень важно знать как подобрать танцевальную обувь для исключения травм и деформации стопы. Это позволит наслаждаться, занимаясь любимым делом. При выборе этого элемента образа важно обратить внимание на качество материала, строчки, подошву.
- Существует много направлений в хореографии. [Занятия танцами](#) любого стиля развивает много положительных качеств, таких как координацию движений, память, мышление, ритмичность, грациозность. И именно правильно подобранная обувь поможет направить все свои таланты в нужное русло, не отвлекая танцора, а наоборот, придавая уверенности в себе и своих движениях.

- Как известно, танцоры много работают, они постоянно в движении, поэтому вся тяжесть нагрузок перепадает на ноги. А ноги – это для танцовщика всё, ведь основные движения в танце выполняют именно ими.
- Обувь для танцев имеет большое значение, как для тренировок, так и для выступления, ведь удобные и красивые туфли или чешки – это уже половина успеха. Танцор чувствует себя комфортно, уверенно на сцене, всё внимание, и все свои эмоции, передавая любимому танцу.



# Особенная обувь

- Заниматься в обычной обуви любителям, как правило, не воспрещается, однако, надев не специальные туфли, вы быстро почувствуете, что обувь мешает выполнять множество движений в полную силу. Подошва не гнется и не скользит, пятка слетает, а застежка впивается в ногу. Если вы настроены на занятия танцами серьезно, подумайте о приобретении пары специальной обуви. А при выборе учитывайте следующее:
- Гибкость — ценное качество танцевальной обуви. Проверить ее можно, согнув носок модели. Жесткая пара будет сильно ограничивать движения. Это актуально для бальных и карибских танцев.
- Высокий каблук — это очень эффектно, но такие туфли лучше оставить для выхода в свет и для выступлений, а тренировки начинать лучше без каблука.
- Специальная танцевальная обувь всегда растягивается, поэтому не нужно приобретать туфли с «запасом», они начнут сваливаться уже через неделю. Если в паре на размер меньше удобно, можно купить ее.
- При примерке не должен чувствоваться дискомфорт: натирание, давление или покалывание только усугубятся на занятиях.

# Обувь и танцевальные направления



- Для разных видов танца подходит своя, особенная обувь, ведь стоять у станка в туфлях на каблуках настолько же неудобно, как исполнять вальс в пуантах. Поэтому в вопросе, как правильно выбрать обувь для танцев, стоит отталкиваться от стиля танца. Посоветовать вам сможет преподаватель. Но сменка вам всё равно понадобится, поэтому на первый урок возьмите устойчивые и удобные туфли/балетки, с подошвой, которая не оставляет следов на полу. Желательно — небольшое скольжение, когда подошва не липнет к полу (из резины и кожи — выберите кожу).

# О видах танцевальной обуви

- Существует множество танцевальных направлений и для каждого из них предусмотрен свой классический вид обуви. Самыми распространёнными считаются:
- **Чешки** – доступная и известная нам ещё с детства обувь. Они достаточно легкие, но не очень удобные за счет сплошной подошвы, которая не позволяет стопе правильно двигаться.
- На ноге они сидят не плотно, и очень часто слетают во время танца, поскольку крепятся лишь одной резинкой на подъёме. Основными преимуществами чешек являются их дешевизна, доступность и большой выбор расцветок.
- По удобству же они занимают далеко не на первое место, их можно рассматривать лишь как временный или промежуточный вариант;



# Классическая хореография



- **Балетки** – самая удобная и оптимальная обувь для танцев. Они подходят как для разминок, так и для выступлений. Тканевая поверхность позволяет ноге дышать во время танца, а раздельная подошва, способствует правильной работе стопы.
- Танцевальные балетки бывают различных видов, расцветок и брендов. Для того чтобы выбрать подходящий вариант, необходимо померять несколько пар и определится в каких вам комфортнее всего.
- При выборе балеток, прежде всего, обращайте внимание на состав. Некоторые фирмы выпускают обувь с добавлением синтетических материалов, такие балетки лучше не покупать.

# Балетная обувь

- Настоящий балет исполняют в пуантах, но занятия классической хореографией для любителей проводятся в гибких чешках или так называемых балетках. Они свободно пропускают воздух и не сковывают движений танцора. Традиционные цвета такой обуви – классические белый, телесный и черный.





# Народно-характерные туфли: стиль и особенности



- Большинство народных танцев требует, как и любые другие стили, специальной обуви. Чаще все универсальным выбором становятся народно-характерные туфли, которые особенно хорошо подходят под славянские костюмы. Для таких нарядов характеры очень яркие красные, синие и желтые цвета, нередко разбавляемые черными и белыми мотивами. Туфли, соответственно, выпускаются в черных, белых, красных оттенках, а также в серебре и золоте.

# Обувь для балльных танцев

- Туфли для европейских – со стальным стержнем, замшевым или кожаным верхом и специальным ремешком для дополнительной фиксации. Женский каблук – от 5 до 8 сантиметров, обязательно с накаблучником. Обувь для латиноамериканских танцев — с таким же каблуком для женских туфель и около 5 сантиметров для мужских. Несколько советов, как выбрать обувь для балльных танцев: проверьте подошву – только мягкий и гибкий супинатор гарантирует свободу движений, и только мягкая стелька обеспечит подходящую амортизацию. Примеряя обувь, поднимитесь на носочки, подпрыгните и потрясите ногами – она не должна препятствовать этим движениям или слетать.



# СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ



- В «джазовках» исполняют спортивный рок-н-ролл, контемпорари, акробатику и даже [хип-хоп](#). Это могут быть мягкие ботинки на шнуровке или туфли на низком каблуке. Некоторые модели имеют раздвоенную или прорезиненную подошву для свободы движений и улучшенного сцепления с полом. Основной материал джазовок – кожа, что одновременно является как положительной, так и отрицательной стороной данного вида танцевальной обуви.
- Основное преимущество кожаных джазов в практичности и долговечности, недостаток же в том, что в них очень жарко и нога в такой обуви почти не дышит.

- Танцевальные кроссовки
- Для тренировок и некоторых социальных танцев иногда используют танцевальные кроссовки. Они бывают:
- Высокие, фиксирующие голень
- Низкие, дающие полную свободу движения
- С площадкой на носочной части, для подъема на пальцы
- С ровной носочной частью
- **Кроссовки** и специальные **танцевальные кроссовки «Блох»** (подошва с разделением пятки и носка). Это обувь, которая идеально подойдет для самых распространенных видов танца среди тинейджеров и подростков: брейка и хип-хопа.



Искусство танца всегда привлекало творческих людей. Сегодня благодаря регулярно открывающимся танцевальным клубам посвятить себя танцам может и «стар и мал». Милонго, хастл, сальса, брейк, мамбо, танго и многие другие танцевальные стили сегодня стали весьма популярными, получив второй шанс на существование не только в областях своего этнического возникновения, но и по всему миру.

