

Vestimentas para Modalidades de Dança

A escolha da vestimenta adequada é essencial para garantir conforto, mobilidade e segurança em cada modalidade de dança.

Aqui estão as recomendações para balé, jazz e dança contemporânea.

Balé

- Collant: Preferencialmente justo ao corpo para permitir a visualização dos movimentos.
- Meia-calça: Normalmente rosa ou bege para realçar a linha das pernas.
- Sapatilha de balé: De couro ou cetim, com solado dividido ou inteiro.
- Saia ou tutu: Opcional, dependendo do estilo de aula.
- Coque no cabelo: Mantém a elegância e evita que os fios atrapalhem.

Jazz

- Collant ou top esportivo: Permite liberdade de movimentos.
- Legging ou short: Confortáveis e flexíveis para execução dos passos.
- Sapato de jazz: Com solado flexível para facilitar os giros e saltos.
- Acessórios opcionais: Polainas ou blusas leves para aquecimento.
- Cabelo preso: Para evitar distração e manter a visibilidade.

Dança Contemporânea

- Roupas confortáveis: Camisetas, tops e calças soltas que permitam movimento fluido.
- Pés descalços ou meia antiderrapante: Para maior contato com o chão e controle dos movimentos.
- Macacão ou sobreposição de roupas: Algumas aulas permitem camadas para explorar melhor os movimentos.
- Cabelo preso ou solto dependendo da coreografia: Pode ser ajustado conforme a necessidade da expressão corporal.

Usar a vestimenta correta contribui para a segurança e a performance do dançarino, garantindo melhor experiência durante as aulas e ensaios.