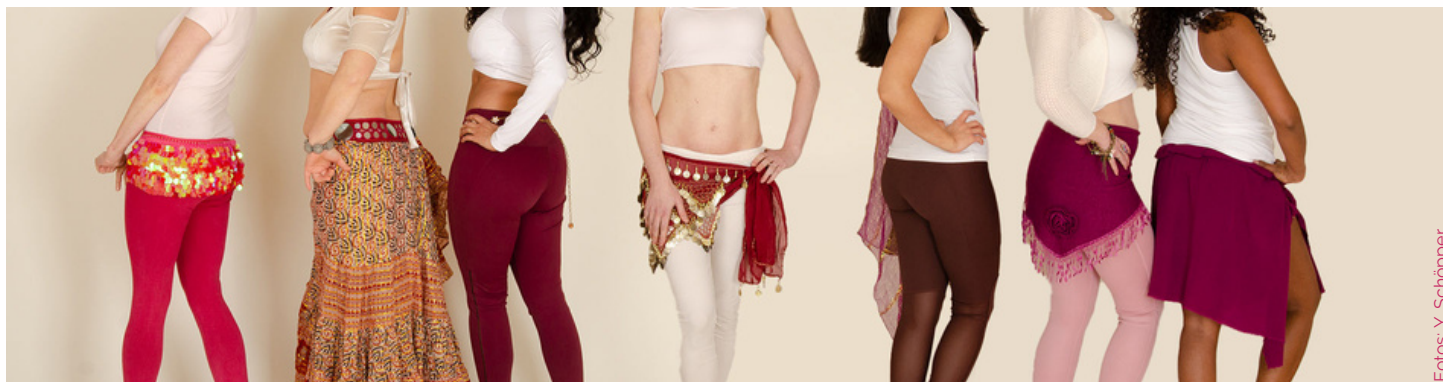


# DREI TIPPS ZUR WAHL DER TRAININGSKLEIDUNG



Fotos: Y. Schöpfer

Trainingskleidung sollte so gewählt sein, dass deine Dozentin Fehler auf einen Blick erkennen kann. Und DU solltest dich wohlfühlen. Diese Tipps sind auch für Dozentinnen gedacht.

## SCHWARZ

Immer beliebt, weil's schlank macht. Und eine Katastrophe im Unterricht. Schwarz kaschiert. Aber auch alles.

Viele Bewegungen sind kaum erkennbar und müssen durch deine Dozentin im Detail überprüft werden. Gerade in großen Gruppen kostet das Zeit.

Außerdem schafft Farbe im Tanzsaal gleich ein ganz anderes Gefühl und kann die Stimmung heben.

Wenn es denn unbedingt Schwarz sein muss, dann mit buntem Hüfttuch, andersfarbigem Oberteil/Hose, bauchfrei oder mit Bauchnetz. Schaffe Kontraste!

## SCHLABBERLOOK

Weite Oberteile, weite Hosen - viele Frauen möchten ihre Figur verbergen.

Aber, geht es beim Bauchtanz nicht gerade darum?

Selbstbewusster zu werden, deinen Körper zu akzeptieren, eine liebevollere Einstellung zu ihm aufzubauen?

Und möchtest du nicht korrigiert und gelobt werden?

Dafür muss die Dozentin aber auch alles sehen können!

Überwinde dich - bauchfrei muss es ja nicht gleich sein ;).

## FÜSSE

Nicht jede möchte oder kann barfuß tanzen - auch, wenn die Dozentin so die Fußstellung im Detail korrigieren kann.

Und auf den Füßen baut alles auf: Stimmt es hier, in der Basis, nicht, wird die Bewegung auch nie so klappen, wie du es dir wünschst...

Baumwoll-Socken (wähle eine andere Farbe als bei deiner Hose) oder "barfuß"-Fußbekleidungen sind eine gute Alternative.

Aber noch viel wichtiger als die Frage der Fußbekleidung:: Trage Hosen, die deine Füße sehen lassen!

## IM ONLINE-UNTERRICHT

Als Online-Teilnehmerin achte bitte noch viel stärker auf hellere Bekleidung und Kontraste.

Häufig sind die Lichtverhältnisse zu Hause nicht optimal und dunkle Kleidung schluckt viel Licht. Du erschwerst es Deiner Dozentin, Deine Bewegungen gut zu erkennen, und nimmst Dir damit die Chance auf hilfreiches Feedback und wichtige Korrekturen.



Melanie - Tipgeberin &amp; Inhaberin OT Pur