**Jak rozpocząć przygodę z tańcem?**

**Moda na taniec trwa w najlepsze. Wszystko zaczęło się od programów telewizyjnych w stylu „You Can Dance” i „Taniec z gwiazdami”, dzięki którym mnóstwo osób odkryło w sobie poczucie rytmu i potrzebę ruchu. Potem dołączyła do tego moda na zumbę oraz inne odmiany łączące taniec i fitness.**

Polacy, a przede wszystkim Polki, coraz częściej odkrywają radość płynącą z tańca. Niektóre osoby wolą odreagować ciężki dzień na siłowni lub biegając, inne wolą udać się w tym celu na kurs tańca – wcale nie mniej korzystny dla zdrowia i sylwetki niż inne rodzaje sportu, a przy tym dający mnóstwo energii i pozytywnego nastawienia.

**Latino solo dla pań**

W całej Polsce bardzo popularne są obecnie zajęcia latino solo. Przychodzą na nie same panie, które chcą w niekrępujących warunkach rozwinąć swoją koordynację ruchową i swobodę poruszania się w tańcu.

Zazwyczaj takie zajęcia składają się z kilkuminutowej rozgrzewki, która pozwala wzmocnić poszczególne partie ciała. Dopiero po takim przygotowaniu uczestniczki uczą się tańca. Na zakończenie przeprowadzane są ćwiczenia rozciągające i relaksujące. Zajęcia rozwijają wszystkie mięśnie, ale najlepiej oddziałują na uda i pośladki.

Uczestniczki twierdzą, że takie zajęcia pozwalają nie tylko poznać różne kroki taneczne (w tym salsę i bachatę) i zastąpić fitness, ale też wprawiają je w bardzo dobry humor.

**Zmysłowa bachata dla par**

Jeśli komuś nie odpowiadają zajęcia na pograniczu fitnessu, w dodatku wykonywane solo, może zwrócić się ku popularnym tańcom w parach. Od kilku lat coraz szersze rzesze zwolenników zdobywa sobie w Polsce bachata i jej rozmaite odmiany.

Bachata to stosunkowo wolny, a przy tym bardzo zmysłowy taniec rodem z Karaibów, w którym partnerzy tańczą bardzo blisko siebie, momentami stykając się ze sobą ciałami. Zaletą dla początkujących tancerzy będzie z pewnością fakt, że kroki w bachacie są łatwe do nauczenia, a wrażenia z tańca – niezapomniane.

Jeśli natomiast ktoś poszukuje stylu bardziej wymagającego, może wziąć pod uwagę style taneczne, które na jakiś czas zapomniane, dziś znów wracają do łask. Znajdziemy wśród nich zarówno argentyńskie tango, jak i brazylijską sambę.

**Aby tańczyć, warto się przygotować**

Najtrudniej jest niewątpliwie podjąć decyzję: „tak, chcę tańczyć”. Gdy jednak tak już postanowisz, pozostanie ci jeszcze wybrać odpowiedni styl taneczny. Dobry wybór będzie tutaj kwestią bardzo indywidualną.

- Bardzo często pierwszym tańcem jest salsa bądź tango argentino, ale ostatnio dużą popularnością cieszy się znowu taniec towarzyski, tyle że dziś coraz częściej uprawiany rekreacyjnie niż dla sportu – ocenia Piotr Brożek, który niegdyś sam tańczył amatorsko, a dziś reprezentuje markę Sensatiano, produkującą obuwie do tańca. – Przede wszystkim powinniśmy oczywiście brać pod uwagę to, co lubimy – podkreśla.

Jeśli chcesz rozpocząć przygodę z tańcem, warto od razu zdecydować się na wygodny strój, najlepiej zakupiony specjalnie na zajęcia taneczne oraz odpowiednie buty. W większości przypadków na początek tanecznej przygody najlepiej sprawdzą się buty do tańców latynoamerykańskich – wbrew nazwie, będą wygodne przy różnych stylach tanecznych.

- Jeśli chcemy czuć się swobodnie w tańcu, buty nie mogą nam przeszkadzać. Obuwie, które nosimy na co dzień ma bardzo sztywną podeszwę, a to utrudnia tańczenie od pięty lub od palców. Buty taneczne mają elastyczną podeszwę, najczęściej z łosiówki. Bardzo ważną sprawą jest również odpowiednie wyważenie obcasów – mówi Piotr Brożek.

W przypadku butów produkowanych przez Sensatiano, największą popularnością cieszą się klasyczne buty o otwartej konstrukcji, przeznaczone do salsy i łaciny. Na drugim miejscu lokuje się obuwie z zakrytymi palcami, tzw. półstandard. Dużo zapytań i zamówień dotyczy także obuwia typu peep-toe (z dziurką częściowo odsłaniającą palce).

**Najlepsza szkoła tańca**

Gdy masz już odpowiedni strój i wiesz, co chcesz tańczyć, pozostaje jeszcze wybór odpowiedniej szkoły. W tym celu najlepiej trzymać się kilku prostych zasad.

1.  **Poznaj opinie.** Popytaj znajomych, poszukaj opinii w internecie i na tej podstawie spróbuj ustalić, które szkoły w Twoim mieście lub dzielnicy cieszą się dobrą renomą. Spośród wielu wybierz 2-3, którym przyjrzysz się dokładniej.

2.  **Sprawdź szkołę.** W każdej z kilku wybranych szkół dowiedz się jak długo istnieje na rynku i jacy nauczyciele w niej pracują. Czy szkoła jest prowadzona przez hobbystów bez doświadczenia, instruktorów fitness, a może przez zawodowych tancerzy? Warto to wiedzieć, zanim pojawisz się na pierwszych zajęciach.

3.  **Specjalizacja.** Dowiedz się czy szkoła (lub dany instruktor) specjalizuje się w jakimś stylu tańca. Jeśli chcesz się nauczyć tanga, lepiej nie wybierać szkoły, która koncentruje się na aerobiku, a zajęcia taneczne prowadzi „przy okazji” – chyba, że zajęcia z tanga poprowadzi specjalista w tej dziedzinie.

4.  **Cena.** Choć nie da się ukryć, że cena także ma znaczenie, najlepiej zająć się nią na końcu. Wcześniej warto dokładnie dowiedzieć się, co wchodzi w zakres zajęć, ile czasu trwa cały kurs oraz poszczególne lekcje. Należy też uwzględnić doświadczenie instruktorów – siłą rzeczy lepsi instruktorzy zazwyczaj będą drożsi od początkujących (choć od tej reguły mogą zdarzać się wyjątki).

Gdy dokonasz wyboru szkoły, to co najtrudniejsze, będzie już za Tobą. Teraz już pozostanie Ci jedynie konsekwentnie uczestniczyć w kolejnych zajęciach, tak by przyjemne spędzanie czasu połączyć z aktywnością korzystną dla zdrowia i urody.

Wystarczy naprawdę niewiele, abyś zaczęła się zastanawiać, jak to możliwe, że tak długo mogłaś żyć bez tańca!

Fot. Pixabay.com (CC0)