



Гайд

ТАНГО ТУФЛИ

Автор: Гребенюкова Вероника

01 ХОДОВАЯ ЧАСТЬ

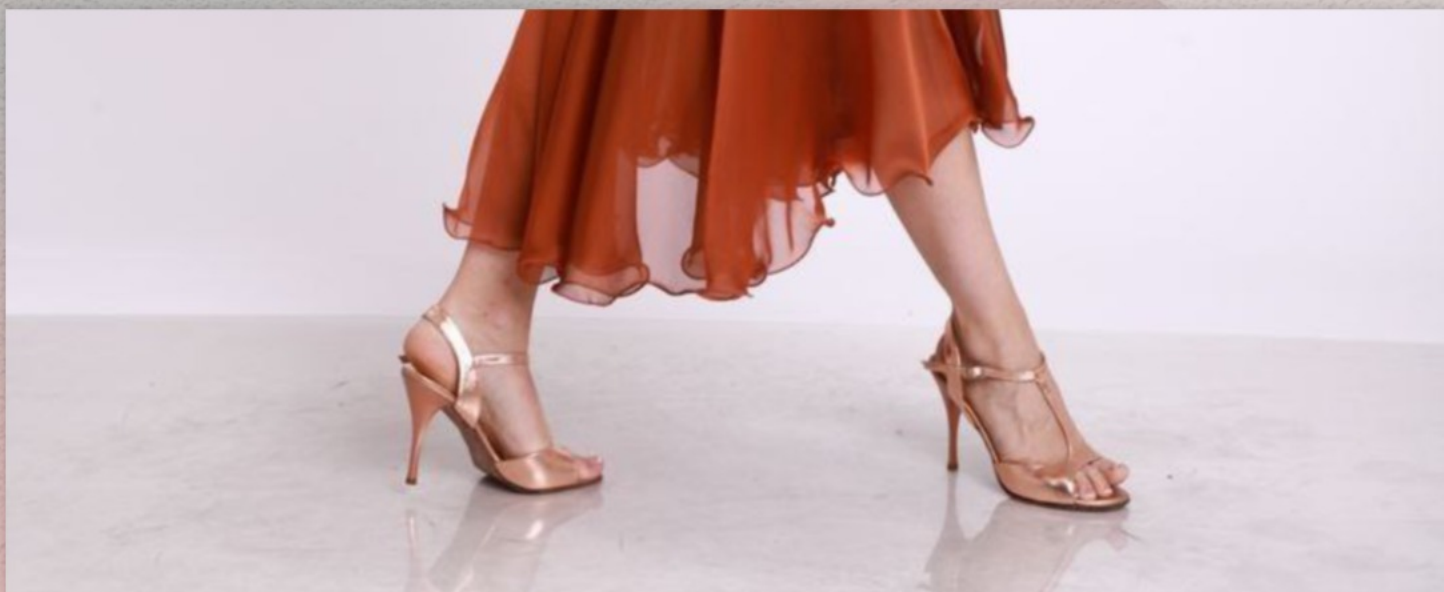
Чтобы не шататься под вами, туфли не должны шататься и на полке. Когда вы стоите на двух ногах, туфли должны быть максимально устойчивы.



Стоять на одной ноге сложнее и во многом этот навык развивается упражнениями и правильной техникой, однако чем увереннее вам стоится в туфлях на одной ноге, тем лучше.

01 ХОДОВАЯ ЧАСТЬ

Танцевальные туфли должны сидеть на ноге плотно, но комфортно. Не должно быть зазоров и пустот.



Колодка должна максимально поддерживать пятку, свод стопы, плюсну, и в то же время обеспечивать перекал веса в шаге.

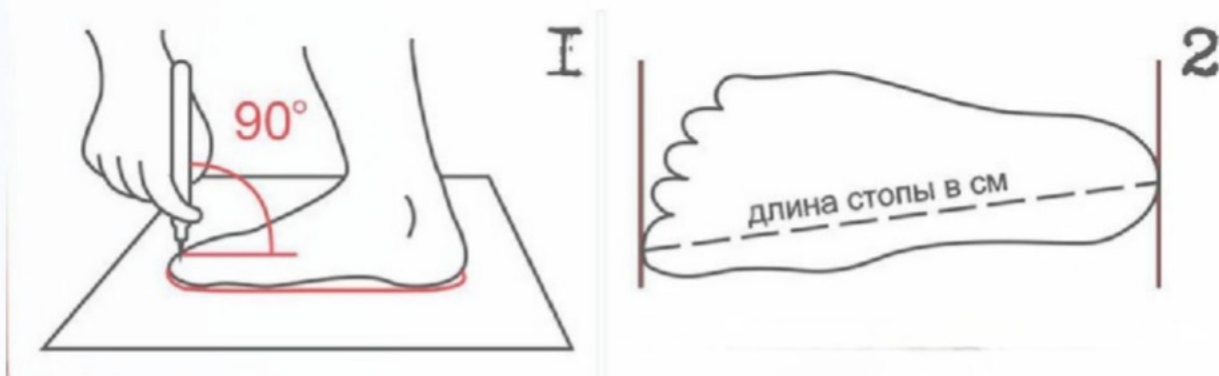


Нога не должна проскальзывать вперед.

Пальцы не должны выступать за край, но и запас более сантиметра уже мешает.

01 ХОДОВАЯ ЧАСТЬ

Если вы заказываете обувь – обязательно замеряйте ее.



1 Для этого встаньте на лист бумаги всем весом и попросите кого-нибудь обвести вашу ногу.

2 Затем замеряйте размер по линии в сантиметрах.



Обязательно замеряйте две ноги. Размеры могут отличаться.

02 КАБЛУК



Каблук должен стоять строго вертикально под центром пятки.

Вам должно быть удобно опираться на пятку, ищите отцентрованный именно под вашу ногу и осанку каблук.

Набойки у женских туфель для танго – штифтовые, пластиковые. При замене танцевальных набоек просите полиуретан: он не дает осечек на скользком полу, дольше снашивается, им труднее пораниться.

Металлические набойки, как и сквозное крепление гвоздями, недопустимы.



02 КАБЛУК

Слишком низкий каблук на старте обучения может провоцировать оседание на пятки и отклонение спины назад во время шага. Вам также стоит выбрать каблук повыше, если хочется танцевать на цыпочках.



Если каблук слишком высокий стопа будет казаться ограниченной в движении, а голеностоп «вываливается» в сторону или «натягивается» спереди.



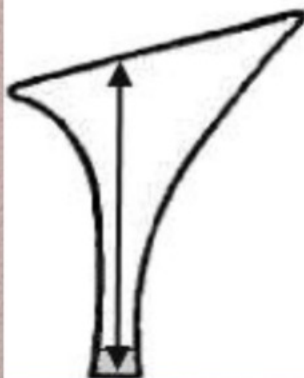
02 КАБЛУК

Как определить оптимальную высоту каблука?



Высота каблука диктуется осанкой, строением и разработанностью подъема, индивидуальными особенностями здоровья и личными предпочтениями. Как правило это ± 8 см.

Чтобы подобрать себе каблук на котором будет комфортно осуществлять первые шаги, учитывайте при примерке, что пальцы ног должны оставаться свободными. Они не должны принимать на себя излишний вес.



03 ФАСОН И МАТЕРИАЛ ОБУВИ

Положение пальцев не должно отличаться от естественного. Обуйте одну туфлю, вторую ногу оставьте босой. Встаньте на носочки, сделайте несколько шагов. Туфли не должны давить – вверху, спереди, с боков и не должны болтаться.



Натяните подъем и носок - мизинец не должен выскакивать из-за союзки. Верхняя кромка пяточной части, будь то чашка или ремешок, не должна врезаться в ахиллесово сухожилие.



03 ФАСОН И МАТЕРИАЛ ОБУВИ

Начинающим тангерам лучше выбрать туфли с закрытой пяткой.



Важно обратить внимание на то, не давят ли где-нибудь швы, не слишком ли узкий вырез для пальцев и не ложится ли вырез прямо на большую косточку.

03 ФАСОН И МАТЕРИАЛ ОБУВИ



Не бойтесь ощущения равномерно плотной схваченности по полноте. Туфли растянутся и слегка обомнутся по стопе, поэтому важно учесть особенности материала. Мягкая замша и тонкая кожа туфель быстро изнашиваются. Лаковая кожа тянется меньше, а наименее податливы текстиль и кожа, покрытая тканью.

Если у вас нашлись уличные туфли, максимально подходящие под эти критерии – это хороший вариант для начала занятий.

03 ФАСОН И МАТЕРИАЛ ОБУВИ

Латина

Танго



Туфли для латины предназначены для другой техники шага и вам придется позже опять перестраивать постановку корпуса и ощущение оси. Не приобретайте их для уроков танго, однако если такие туфли у вас есть – вы вполне можете начать танцевать именно в них.

Латина

Танго



03 ФАСОН И МАТЕРИАЛ ОБУВИ

Для ежедневных тренировок я использую эту модель:



<https://wildberries.ru/catalog/160872049/detail.aspx>



Обязательно закажите несколько размеров и примерьте перед покупкой. Помните, для эффективных занятий, тренировочные туфли нужно будет чередовать с туфлями на каблуке.



Женские танго туфли используются на босую ногу, и при танце обеспечивает хорошее сцепление обуви с кожей.