



(Stand 22.11.2023)

Rocket Girls  
Dance Formation

www.  
rocket-girls.ch

## **TRAININGSSCHUH-BESTELLUNG**

### **GENERELLER ABLAUF**

1. Ihr schaut im Training mit Tanzkolleginnen welche Tanzschuhgrösse ihr braucht.
2. Ihr bestellt selber euren gewünschten Tanzschuh online oder in einem Tanzshop eurer Wahl.
3. Retouren organisiert ihr selber.

Wir haben eine Schweizer Seite gefunden welche einfach liefert. Natürlich dürft ihr auch im Internet wegen preiswerten Alternativen im Ausland suchen.

Gerne steht euch das Trainerteam bei Fragen und für Tipps zur Verfügung.

## WAS MUSS EIN TRAININGSTANZSCHUH KÖNNEN?

### TRAININGSSCHUHE

*Racket Girls*  
DANCE FORMATION



### GRUNDSÄTZLICH GILT FÜR ALLE STUFEN

- Es muss auf der Sohle stehen «**Non-Marking**», der Schuh darf keine Striche machen. Bei Tanzschuhen (dort gibt's keine Auszeichnung «Non-Marking») müssen **weisse Tanz-Schuhe** bestellt werden.
- Normale **schwarze** Tanzschuhe sind **nicht erlaubt**, da diese Striche machen.
- Je **leichter** der Schuh desto besser
- Je besser man sieht, dass die **Zehen gestreckt** sind (z.B. geteilte Sohle) desto besser.
- Je **gefederter** desto besser.
- Man darf auch Schuhe während dem **Training wechseln** z.B. Basic und Sprungtraining mit guten Turnschuhen mit grosser Federwirkung und Spinntrainings mit Tanzschuhen die besser rutschen.
- **Barfuss** ist **nicht erlaubt**
- **Socken**, oder Sternchensocken ist **nicht erlaubt**.
- Unsere **Füsse** sind **sehr wichtig** für unseren Sport, es lohnt sich dort zu investieren.

## **WELCHEN SCHUH BRAUCH ICH?**

### **Sweeties**

Es wird grundsätzlich ohne Schuh trainiert, in Socken.

Möchte doch in Schuhen trainiert werden, sollte er möglichst leicht sein, es kann ein einfacher leichter Hallen-Turnschuh sein oder ein Turnschlappchen mit geteilter Sohle. (Klassische Geräteschuhe/Turnschlappchen nicht so optimal, weil oft die Zehen nicht korrekt gestreckt werden können).

Klagt ein Kind über Fuss oder Gelenkschmerzen (Fuss, Knie, Hüfte) sollte in Hallenschuhen trainiert werden, da diese eine bessere Federung haben.

Hallenschuhe gibt's bereits ab CHF 18.– auf

<https://www.dosenbach.ch/>

<https://www.decathlon.ch/>

<https://www.ochsnersport.ch/>

mögliche Ergänzung als Tanzschuh, welcher nicht gebunden werden muss für Kinder, die noch nicht selbst gut binden können:

IWA-Kunstturnschuh oder IWA-Trampolinschuh

gibt's in Weiss mit unterschiedlichen Farbakzenten.

(so hell wie möglich wäre ideal)

günstige Alternative, qualitativ vielleicht nicht ganz so hochwertig:

[https://www.decathlon.ch/de/p/gymnastikschuhe-mikrofaser/\\_/R-p-176351?mc=8800668&gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQIApOyqBhDIARIsAGfnyMrkh8FTIc0p1mbsiAm-QdG39GuCnVVsiLWVS6ZfQpHl125eJhE40y8aAghIEALw\\_wcB](https://www.decathlon.ch/de/p/gymnastikschuhe-mikrofaser/_/R-p-176351?mc=8800668&gad_source=1&gclid=Cj0KCQIApOyqBhDIARIsAGfnyMrkh8FTIc0p1mbsiAm-QdG39GuCnVVsiLWVS6ZfQpHl125eJhE40y8aAghIEALw_wcB)

### **Juniors**

Trainiert wird in einem Tanzschuh oder einem Hallenschuh.

Die Kinder sollen den Schuh selbstständig an- und ausziehen können.

(Klassische Geräteschuhe/Turnschlappchen nicht so optimal, weil oft die Zehen nicht korrekt gestreckt werden können).

Klagt ein Kind über Fuss oder Gelenkschmerzen (Fuss, Knie, Hüfte) sollte in Hallenschuhen trainiert werden, da diese eine bessere Federung haben.

### **Kids, Energy**

Gilt grundsätzlich das gleiche wie bei den Youngsters.

Die Kinder müssen den Tanzschuh aber selbst satt binden können, sollte dies nicht der Fall sein, lieber noch einen aus der Auswahl der Juniors verwenden.

(Energy: Den Turnierschuh der Rocket Energy dürft ihr ebenfalls als Trainingsschuh verwenden, kaufen könnt ihr ihn hier:

<https://www.brehmergmbh.de/index.php/bregarda-gardetanzstiefel-in-standardfarben-weiss-und-schwarz-9-osen-4068.html>

Der Schuh fällt sehr gross aus)

### **Youngsters, Girls, Ladies, Stars, Showcrew**

Hier empfehlen wir entweder den teureren Tanzschuh mit kompakter Sohle (gut federnd für die Gelenke) oder eine Kombination aus einfachem Tanzschuh und fürs Basic und Sprungtraining ein Hallenschuh.

### **Tanzschuhe**

Einfacher Tanzschuh mit geteilter Sohle:

<https://tanzschuhe.ch/db/schuhe.lasso?id=1180&art=RU%201270%20WHT>

Bei der Bestellung Rocket Girls angeben! Dann gibt es Rabatt.

Gut gefederter Tanzschuh Bleyer mit durchgängiger Sohle

<https://tanzschuhe.ch/db/schuhe.lasso?id=1180&art=BLE%207620%20W>

### **Hallen-Turnschuhe findet ihr z.B. auf**

<https://www.dosenbach.ch/>

<https://www.decathlon.ch/>

<https://www.ochsnersport.ch/>

### **WAS ZIEH ICH ZUM TURNIER AN?**

Der Turniertanzschuh wird nach wie vor von deiner/m Trainer/in direkt bestellt. Um diesen Schuh musst du dich nicht kümmern.

### **FRAGEN ZU TANZSCHUHEN?**

Du hast ein spezielles Bedürfnis oder körperliche Anforderungen, Frag dein/e Trainer/in was ideal für dich ist.

Herzliche Grüsse

Sandra Bohle

Hallau, 22.11.2023

Stellvertretend für den Vorstand und Shop-Team der  
Rocket Girls Dance Formation