



(Stand 17.02.2025)

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

Rocket 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 (Leder) sind **nicht erlaubt**, da diese Striche machen. (Schuh komplett aus Stoff ist in schwarz erlaubt)
- 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** (siehe detaillierte Infos der Gruppen)
- **Socken**, oder Sternchensocken ist **nicht erlaubt**. (siehe detaillierte Infos der Gruppen)
- Unsere **Füsse sind sehr wichtig** für unseren Sport, es lohnt sich dort zu investieren.

WELCHEN SCHUH BRAUCH ICH?

Sweeties

Es wird mit Gymnastikschuhen (keine Gummisohle) / Schläppchen trainiert (alternativ in Socken)

Der Schuh sollte möglichst leicht sein, es kann ein einfacher leichter Hallen-Turnschuh sein oder ein Gymnastik- / Ballett- /Turnschläppchen mit geteilter Sohle. (Klassische Geräteschuhe/Turnschläppchen nicht so optimal, weil oft die Zehen nicht korrekt gestreckt werden können, da die vordere Kante tendenziell immer nach oben zeigt und sehr steif ist. Zudem eignet sich die Gummisohle nicht für Drehungen.)

Unserer aktuellen Empfehlungen:

da komplett aus Stoff auch in schwarz möglich. (eher klein geschnitten, Gr 29 – 42)

<https://www.decathlon.ch/de/p/gymnastikschuhe-mesh-kinder-schwarz/ /R-p-160091?mc=8382122&c=schwarz>

(Tipp: auf der Innenseite der Innensehle die Grösse notieren, da das Grössenlabel so gross ist, dass es entfernt werden muss.)

Soll es doch ein Tanzschuh aus Leder sein wie bei den grösseren Tänzerinnen, müssen die Kinder den Schuh selbst satt binden können oder die Eltern müssen ihn den Kindern anziehen.

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:

Gummisohle und rutscht daher nicht ganz so gut beim Drehen

https://www.decathlon.ch/de/p/gymnastikschuhe-mikrofaser/ /R-p-176351?mc=8800668&gad_source=1&gclid=Cj0KCQiApOyqBhDlARIsAGfnyMrkh8FTIc0p1mbsiAm-QdG39GuCnVVsiLWVS6ZfQpHl125eJhE40y8aAghIEALw_wcB

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/>

Juniors

Trainiert wird in **einem Tanzschuh** oder einem Hallenschuh. (barfuss ist nicht gestattet!)
Die Kinder sollen den Schuh selbstständig an- und ausziehen können.
(Es sind sowohl im Sommer als auch im Winter Socken mit dabei im Training)

Der Schuh sollte möglichst leicht sein, es kann ein einfacher leichter Hallen-Turnschuh sein oder ein Gymnastik- / Ballett- /Turnschläppchen mit geteilter Sohle.
(Klassische Geräteschuhe/Turnschläppchen nicht so optimal, weil oft die Zehen nicht korrekt gestreckt werden können, da die vordere Kante tendenziell immer nach oben zeigt und sehr steif ist. Zudem eignet sich die Gummisohle nicht für Drehungen.)

Unserer aktuellen Empfehlungen:

da komplett aus Stoff auch in schwarz möglich. (eher klein geschnitten, Gr 29 – 42)

https://www.decathlon.ch/de/p/gymnastikschuhe-mesh-kinder-schwarz/_/R-p-160091?mc=8382122&c=schwarz

(Tipp: auf der Innenseite der Innensohle die Grösse notieren, da das Grössenlabel so gross ist, dass es entfernt werden muss.)

Soll es doch ein Tanzschuh aus Leder sein wie bei den grösseren Tänzerinnen, müssen die Kinder den Schuh selbst satt binden können oder die Eltern müssen ihn den Kindern anziehen.

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:
Gummisohle und rutscht daher nicht ganz so gut beim Drehen

https://www.decathlon.ch/de/p/gymnastikschuhe-mikrofaser/_/R-p-176351?mc=8800668&gad_source=1&gclid=Cj0KCQiApOyqBhDIARIsAGfnyMrkh8FTIc0p1mbsiAm-QdG39GuCnVVsiLWVS6ZfQpHl125eJhE40y8aAghIEALw_wcB

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/>

Kids, Flames, Energy

Gilt grundsätzlich das gleiche wie bei den Youngsters.

Die Kinder müssen den Tanzschuh selbst satt binden können, sollte dies nicht der Fall sein, lieber noch einen aus der Auswahl der Juniors oder Sweeties 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: Marke Rumpf

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

Gute Erfahrungen haben wir ebenfalls mit den Marken So Danca und Bloch gemacht.

Jede Marke fällt aber vom Schnitt her anders aus.

Jazzschuh mit geteilter Sohle, Sohle vorne Chromleder, weiss

Dance Sneakers / Turnschuhe

Ein paar Beispiele

Gut gefederter Tanzschuh Bleyer mit durchgängiger Sohle

<https://tanzschuhe.ch/db/schuhe.lasso?id=&art=BLE%207530%20weiss>

Reebok Classic Princess (Sohle mit Ovalen, es gibt mehrere Ausführungen)

[reebok-classic-princess-sneaker-low-white](#) (Zalando link)

Zuma Dance Sneaker Rumpf

[1729-zuma-tanz-sneaker-1567-rumpf](#) (Link Ballett Shop CH)

Ebenfalls eignen sich Cheerleading Turnschuhe

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

Dachsen, 17.02.2025
Stellvertretend für den Vorstand und Shop-Team der
Rocket Girls Dance Formation