



★
O QUE PRECISAM
AS PEQUENAS
BAILARINAS
A PARTIR DO 1º DIA

GUIA DO BALLET PARA PAIS DESESPERADOS

Desmistifica o início do percurso da tua filha
no ballet, sem arrancar cabelos!

Índice

<u>Introdução</u>	1
<u>Todas as Bailarinas são lindas!!!</u>	2
<u>O que vestir?</u>	3
<u>Maillot</u>	4
<u>Saia</u>	5
<u>Casaco</u>	6
<u>Elástico de cintura</u>	7
<u>O que calçar?</u>	8
<u>Collants ou soquetes?</u>	9
<u>Sapatilhas</u>	10
<u>Extras, extras e mais extras!</u>	11
<u>Mochila, mala ou malote?</u>	12
<u>Bolsa para sapatilhas</u>	13
<u>Kit de cabelo</u>	14
<u>Vamos fazer um puxo</u>	15
<u>Conclusão + Surpresa</u>	16



Socorro! A miúda entrou para o ballet... E AGORA?!?!

Calma...!

Não é preciso entrar em desespero.

Não existe um "guia para criar filhos", mas felizmente existe um **GUIA DO BALLE
T PARA PAIS DESESPERADOS!**

A entrada no ballet vem acompanhada de coisas em cor-de-rosa, purpurinas, palavras novas como coque e plié e uma caixa infundável de ganchos!

Mas nem tudo precisa ser um mistério...

Aqui fica, para todos os pais, um guia completo, do que uma pequena bailarina precisa a partir do 1º dia.

1 **TODAS AS BAILARINAS SÃO LINDAS!!!**

Começamos pelo mais importante: elas já são lindas!

Seja de cor-de-rosa, lilás, branco, verde ou outra cor, elas já são lindas!

Por isso, o importante é perguntar à professora qual a cor e modelo que ela escolheu para a turma, pois habitualmente há uma "unidade" naquilo que vestem, para ser harmonioso.

Não há nada mais bonito do que ver o grupo em sintonia, com a leveza dos seus movimentos, como um bando de pássaros a voar.





2 O QUE VESTIR?

Estes são os itens básicos:

- Maillot
- Saia
- Casaco
- Elástico de cintura

MAILLOT

Todas as bailarinas usam um maillot (palavra francesa, mas também conhecido por fato, em português, ou leotard, em inglês), definido pela professora, que deverá indicar aos pais o modelo que prefere:

- Alça (larga ou fina)
- Manga (curta ou comprida)

(pode consultar [neste link](#) alguns exemplos)

Não existe uma regra rígida sobre este assunto, uma vez que depende do sistema de ensino adotado e da preferência da professora para o grau em que a bailarina se encontra.

No entanto, uma regra mesmo muito importante é ser justo ao corpo, como uma segunda pele, pois é importante que a professora possa avaliar e corrigir a postura.





SAIA

A saia é admitida em alguns graus, e tem uma função muito importante: ajudar a posicionar corretamente os braços (sim, não serve só para tapar o "rabinho"!)

Existem vários tipos de saia, mas a mais utilizada é a saia de trespasse:

- para as mais pequenas, até aos 8 anos, habitualmente utiliza-se a saia de trespasse fixo (ou seja, veste como uma saia normal e não há pontas para dar nó)
- para as mais crescidas, a saia de trespasse, que dá a volta à cintura, cruza na frente e ata as pontas atrás (não se preocupem, porque elas vestem-se sozinhas e aprendem como se faz!).

(pode consultar [neste link](#) alguns exemplos)

CASACO

Porque mesmo quem tem brio, às vezes também tem frio!

O casaco adotado deverá permitir à professora ver a correta posição dos braços e das omoplatas, por isso terá de ser bem justo ao corpo.

Habitualmente é uma peça de aquecimento leve, que ajuda na transição de espaços, como a passagem do balneário para a sala de ensaio e ainda para o início da aula, enquanto fazem o aquecimento dos músculos.

(pode consultar [neste link](#) alguns exemplos)



ELÁSTICO DE CINTURA

Um acessório que se usa quando a saia não está definida no uniforme (nunca se usa os dois em simultâneo), marcando inequivocamente a localização da cintura, para saberem exatamente onde devem colocar as mãos.

É apenas um elástico... e antigamente, as mães tinham de coser o elástico na medida da bailarina.

Não há nada a temer, pois esses tempos já lá vão: agora há elásticos de cintura reguláveis, que é só vestir e ajustar!

(pode consultar [neste link](#) alguns exemplos)



3 O QUE CALÇAR?

Uma pequena lista:

- Collants ou soquetes
- Sapatilhas de ballet





COLLANTS OU SOQUETES?

Também na escolha deste item, quem irá definir qual deve ser usado é, efetivamente, a professora, pois dependerá não só da preferência, mas também do sistema de ensino.

No entanto, é habitual haver alguma flexibilidade nas alturas do ano em que o frio se faz sentir mais, e os collants são aceites mesmo quando o soquete é a escolha da professora...

Se a dúvida subsistir... é trazer ambos!
Pode sempre usar com roupa do dia-a-dia.

SAPATILHAS

Há sapatilhas de ballet adequadas para cada idade/grau.

Como estamos a conversar com pais de iniciantes, o caso é relativamente simples: as sapatilhas de ballet são as chamadas meias-pontas ou "sabrinas", feitas em pele ou em aldoção, com sola inteira.

O calçado tem de ser mesmo muito justinho ao pé, pois se for grande, o pé irá escorregar lá dentro, enquanto elas andam em pontinhas de pé!

Se a professora aconselhar algum modelo, ÓTIMO!

De certeza que ela, pela experiência que tem, será a melhor pessoa para aconselhar.

Se não aconselhar, podemos partilhar um conselho, em surdina... as de pele limpam-se melhor, com toalhetes ;)





4 EXTRAS, EXTRAS E MAIS EXTRAS!

Pode parecer um exagero, mas há mesmo algumas coisas indispensáveis:

- Mochila, mala ou malote
- Kit de cabelo
- Bolsa para sapatilhas

MOCHILA, MALA OU MALOTE

Deve ser escolhido de acordo com a preferência da jovem bailarina, pois faz parte do mundo do ballet, e vai acompanhá-las durante alguns anos.

Há de tudo no mercado, mas é importante perceber se o modelo escolhido conseguirá abarcar tudo o que tem de transportar.

Por isso, no momento de escolher, convém saber já o volume total que os itens ocupam.

Quanto mais pequena for a bailarina, menos espaço precisamos.

Se for possível, deve ser escolhido um modelo com 2 compartimentos, para separar calçado de roupa.

(pode consultar [neste link](#) alguns exemplos)





BOLSA PARA SAPATILHAS

Porque não queremos as sapatilhas misturadas com roupa, ganchos e afins, é essencial ter um saco para as sapatilhas, de preferência respirável, para não promover o aparecimento de odores indesejados.

Ainda assim, depois de uma aula, da mesma forma que se lava a roupa, também as sapatilhas deverão ser arejadas, antes de voltarem a ser guardadas para a próxima aula.

KIT DE CABELO

Agora vai começar uma nova fase na vida de qualquer pai e mãe:

- Elásticos
- Redes de puxo
- Ganchos de ballet (fechados e abertos)
- Escovas de cabelo!
- Gel de cabelo

E uma bolsinha para guardar tudo!

Estes itens são essenciais, pois uma bailarina usa sempre um puxo irreprensível!



VAMOS FAZER UM PUXO

Basta seguir este processo simples:

- 1º escova-se o cabelo
- 2º aplica-se uma noz de gel na palma da nossa mão, esfrega-se as duas mãos e passa-se sobre o cabelo
- 3º faz-se uma rabo de cavalo (cerca de 4 dedos acima da linha do cabelo, da parte de trás da cabeça)
- 4º torce-se a ponta solta de cabelo sobre ele próprio e enrola-se o cabelo à volta do elástico
- 5º coloca-se a rede, abraçando bem ao puxo; o sobranete, como a rede é sempre muito maior do que o puxo, torce-se e volta-se a abraçar o puxo – a rede fica dupla
- 6º prende-se a rede com os ganchos abertos
- 7º usam-se os ganchos fechados para pender os cabelos que ficaram à solta (sim, nem sempre vai ficar imaculado, e estes ganchos salvam o dia!)

Aqui pode consultar um vídeo de

[**"COMO FAZER UM PUXO PARA PAIS DESESPERADOS!" ;\)**](#)

que já inclui o "donut", caso seja necessário.



SIMPLES, NÃO É?

E com isto, terminamos o nosso **GUIA DO BALLET PARA PAIS DESESPERADOS**, na esperança de termos ajudado a desmistificar alguns assuntos.

É uma aula de ballet... não é física quântica.

Para todos os que chegaram até aqui, temos uma OFERTA:
um **desconto para a 1ª compra na nossa loja online de ballet**, onde encontrará a roupa certa para a pequena bailarina!

Estamos cá para ajudar ;)



**DESCONTO
PRIMEIRA
COMPRA**

10%

**OFERTA VÁLIDA
PARA COMPRAS
EM PORTUGAL**

**CÓDIGO:
1COMPRA**