

Kære forældre og elever

Det er blevet tid til at snakke om tå-sko.

Kan du svare ja til disse spørgsmål:

- Jeg er 11 år eller ældre (født i 2014).
- Jeg har danset ballet i min. 2 år op til at ønsker at træne på tå.
- Jeg går til ballet to gange om ugen.

Hvis du kan svare ja til dette, så er denne besked til dig.

Vi sender denne besked til alle som har den rigtige alder, også selvom du ikke har 2 års ballettræning, det er for at skabe gennemsigtighed med vores retningslinjer for træning på tå sko og så du ved hvornår det er din tur.

Hvis du har fået denne mail og allerede er på tå, så kan du fint springe denne mail over og fortsætte dit pointe eventyr.

Men inden vi kommer til tå-træningen, så er der nogle ting som er vigtige at forholde sig til og tage stilling til.

Hvornår må jeg komme på tå?

Normalvis siger vi at man skal være 11 år for at få tå-sko og have min. 2 års træning op til man får tå-sko. Det er ikke forsvarligt at give tå-sko til elever med mindre erfaring. Det er vigtigt at pointere at tå-sko er frivilligt, det er ikke noget man skal. Man kan altså sagtens danse ballet uden tå-sko.

Elever der begynder på tå vil blive tilbudt et hold der hedder Pointe 1. Her vil vi arbejde på det grundlæggende i at stå på tå. For at gå på et pointe hold skal man træne to gange om ugen. Det betyder dit almindelige ballethold, et teknik hold og så dit pointe hold. Det er vigtigt at træne regelmæssigt, når man gerne vil stå på tå. Det kræver teknik og styrke og for at vi med ro i hjertet ved at eleverne får den nødvendige træning når de vil danse på tå. Derfor skal de træne to gange om ugen.

Nye sko

Det er også vigtigt at overveje at et par tå-sko ikke er billige, man kan ikke købe dem brugt og de bliver ofte slidt op, inden man vokser ud af dem. Det er svært at sige hvor mange tå-sko en elev har brug for i løbet af et år. Men hvis man danser rundt på en slidt, eller for lille sko, så er der risiko for skader og eleven bliver hæmmet i sin udvikling. Det første par tå-sko er ofte et prøvepar. Det vil sige at det er svært for eleven at mærke om skoen sidder godt, når man køber det første par. Men efter noget træning i dem, vil de kunne mærke hvordan det skal føles og næste par vil være nemmere at købe. Der er et stort udvalg af tå-sko og det er heller ikke nemt at finde "det rigtige par". Så man skal nogle gange igennem nogle forskellige før man finder det rigtige par. Jeg vil lige dele en kort historie om en af vores elever. Hun havde glædet sig til at komme på tå og med det første par tå-sko på fødderne, mistede hun helt modet. Hun havde svært ved at komme op på dem og de drillede bare. Hun tog ind og købte et nyt par, i et andet mærke. Det var en helt anden oplevelse for hende. Der gik ikke længe før glæden var tilbage og hun kunne danse på tå. Det er en

vigtig historie at huske. Det er ikke altid fordi man skal øve sig mere for at kunne stå på tå, det første par tå-sko kan nogle gange bare være de forkerte.

De fleste begynder med en Bloch Serenade, den koster ca. 700 kr. her til kommer elastik, bånd og tåbestykkere. Og det er ca. i det prisleje at tå-sko ligger. Det er også vigtigt at have med i sine overvejelser.

Det gør ondt!

Det er ikke nogen hemmelighed, at det gør ondt at stå på tå. Fødderne skal lige vende sig til at man er oppe på tå og man kan få vabler. Det er måske nemt at se bort fra, når man bare gerne vil have tå-sko, men det er vigtigt. Man skal lige huske at trække vejret dybt og huske at fødderne skal have lov til at vende sig til at stå på tå.

Jeg er klar til at købe sko, hvad har jeg brug for?

- Tå-beskyttere

Det første man skal finde er et par tå beskyttere, man skal prøve dem i skoene. Så mærk efter hvilke du bedst kan lide. Først når du har besluttet dig for hvilke tå beskyttere du kan lide, er det tid til at finde sko.

Der findes mange tåbeskyttere i forskellige prislejer. Prisen hænger ofte sammen med holdbarheden. Nogle skifter ikke deres tå beskyttere, mens andre som bruge uld eller skum, må købe nye med tiden. Det betyder ikke at dem i uld og skum er dårligere, det er et smags spørgsmål. Jennifer er til Silikone, som holder i lang tid, mens Henriette bruger dem i skum.

- Tå sko

Der findes rigtig mange forskellige typer og mærker af tå sko. Alle tåsko fås i hele og halv længder, med op til 4 bredder og flere forskellige hårdheder. Så der er meget at vælge i mellem.

Bloch, serenade, er den mest almindelige begynder sko og den langt de fleste går med. Men det betyder ikke, at det skal være den sko. Balletbutikkerne er gode til at vurdere hvilken sko vil egne sig godt til dine fødder. Men man skal med ind og prøve, det er umuligt at købe tå sko uden at prøve dem på de fødder, der skal danse i dem. Ballet Boutique ved Det Kongelige Teater har et stort udvalg af tå sko.

- Bånd og elastikker

Jeg anbefaler, at når man begynder med tå sko, så skal man have kryds-elastik på sine sko (det svare til ca. 80 cm elastik i butikken). Det er ikke det æstetisk smukkeste, men det hjælper med at holde skoen ordentligt på plads på foden, især når man ikke er så rutineret til det med båndene. Senere kan man gå over til kun én elastik på hver sko.

Der ud over er der brug for silkebånd, to til hver sko.

Nu har jeg købt tå-beskytter, sko, elastikker og bånd. Hvad nu?

Din balletlærer skal tjekke dit første par tåsko, inden der bliver syet elastik og bånd i. Det kan ske at de skal byttes til nogle andre, så brug dem ikke der hjemme og sy ikke i dem.

Når de så er tjekket og syes, så må man kigge rigtig meget på dem. Det er det rene tortur, men man må ikke hoppe i dem der hjemme. Det er vigtigt, at man først lære at stå korrekt i dem! Hvis man øver på en forkert måde, så er det spildt arbejde og man får slidt skoene på en forkert måde, som kan gøre dem uhensigtsmæssigt bløde = nye sko. Så vent vent vent, indtil din lære siger ”nu må du gerne øve relevé der hjemme”. Indtil da kan man øve styrke og smidighed, alt sammen noget der gøre det hele nemmere på tå.

Hvordan skal skoene syes og bindes?

Når du får godkendt dine sko, så husk at spørge hvor elastik og bånd skal syes i.

Når skoene er syet, så viser vi jer hvordan de skal bindes.

Skal jeg have sko med til 1. træning?

Vi forventer ikke at du har tåsko til den første time. Der plejer at gå ca. 1 måned før alle har tåsko. I den tid begynder vi på de øvelser vi skal lave på halv tå, så vi er bedre forberedt når tå skoene kommer på.

Sidste note

Når alle er kommet i gang og er oppe på tå, så skal man ruste sig med tålmodighed. Der går tid før man kommer til at slippe barren og kan danse frit på gulvet. Men intro pointe hjælper dig til at lære at stå godt på skoen, komme op på dem og endnu vigtigere, ned fra dem. Vi vil lave simple øvelser og med tiden vil du opleve at du bliver bedre og bedre. Du vil også opleve at du muligvis rykker dig i et andet tempo end dine holdkammerater. Det gør ikke noget, din underviser hjælper alle med at udvikle sig, også selvom det er i forskelligt tempo. Vi har forskellige fødder til at begynde med, og det giver også forskellige udgangspunkter.

Nu glæder vi os bare til at komme i gang med at træne på tå.