

## Balerínky (baletné špičky) :

Špeciálna obuv baletiek a baletmajstrov, ktorá má spevnenú prednú časť (tvrdý koniec vyrobený z vrstiev plátna a lepidla, ktoré ho spevnia).



Tvrдый koniec slúži na to, aby si tancujúci pri tancovaní na špičkách neublížili. Na rozdiel od obyčajných majú baletné cvičky našité aj stužky, ktorých úlohou je spevniť členky a udržať ich silné. Balerínky sú celé prekryté saténom.

### Postup zaväzovania stužiek:



- vystriete stužky do strany a chyťte ich v polovici dĺžky,



- stužky prekrížte vpredu na nohe tak, aby ležali pevne na členku,



- prekrížte stužky vzadu a zviažte ich na vnútornej strane nohy, tesne nad uzol tak, aby vás netlačili. členkom,



- zasuňte konce stužiek pod