

TENUE D'ENTRAINEMENT DE DANSE JAZZ

Temps nécessaire :
grand max, 30 minutes !

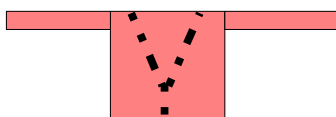
Matériel nécessaire :

- 1 tshirt manche longue ou courte, trop court,
- deux bouts de ruban divers et variés : minimum 4 cm de largeur au final.
Ca peut être du vrai ruban acheté tout fait à la mercerie (attention au satin qui risque de glisser) ou deux bouts de tissu longs pliés en deux, cousus et retournés, l'important c'est que la longueur de chacun puisse permettre de s'accrocher au niveau de l'estomac, faire le tour du dos et avoir de la marge pour faire un gros nœud.
- Pour celles qui n'ont pas de mètre ruban, vous pouvez prendre une ficelle pour prendre la bonne longueur, ou à décathlon ils en proposent gratuitement.
- Des guêtres ou une vieille paire de chaussettes

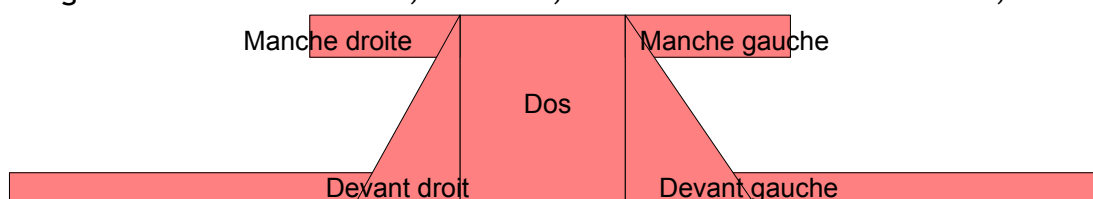
Modus operandi :

TSHIRT

- découper le tshirt comme sur le dessin (pointillés)



- si vous êtes motivée, ou si les mamies le sont : faire un petit ourlet ou au moins une surpiqûre,
- resserrer les bouts de devant pour en réduire la largeur et la faire coïncider avec la largeur du ruban et coudre, ou nouer, ou attacher avec des boutons, au ruban.



GUÊTRE

- couper les chaussettes de papa, celles trouées qu'il ne veut pas jeter... au niveau de la cheville, et voilà !!!

Pour la tenue globale, vu que les températures vont un peu baissées, un tshirt manche courte, le cache cœur, un legging, des chaussettes et les guêtres devraient être agréable pour les filles.

Un peu avant Noël, on rajoutera peut-être des accessoires rouges...