

casa pix

No mundo do dancehall e no hip-hop, o spins é uma técnica de dança popular que desafiadora. Mas O Que O , É ele treinador de Spin a tem pa ra dizer sobre essa Técnica ao Brasil?

Conforme o treinador de spins e coreógrafo brasileiro, João Silva. "Spin é uma técnica que exige muita prática com habilidade". Ele continua: "é importante aquecer bem antes de começar a praticar Spines para lembrar de se alongar após a prática para evitar lesões".

Além disso, o treinador de spins, Bruno Santos, também destaca a importância de manter uma postura certa durante a execução por Spines: "é fundamental ter a coluna direita com os ombros alinhados para preservar o equilíbrio", diz ele. Além disso, ele ressalta que é importante praticar a técnica com calma -- fim de se familiarizar com o ritmo e a sincronia.

No geral, o treinador de spins no Brasil recomenda que os dançarinos comecem por Spines básicos e vão progredindo medida a medida quando ganham confiança ou habilidade. E o custo de uma aula particular de casa varia entre R\$ 50 a R\$ 100 dependendo da localização e da experiência do professor.

Tabela: Preços de aulas particulares de spins no Brasil

Localização	Preço por aula (R\$)
Brasília	50 - 100
Belo Horizonte	50 - 100
Bombinhas	50 - 100
Brasília	50 - 100
Brasília	50 - 100
Brasília	50 - 100
Brasília	50 - 100
Brasília	50 - 100
Brasília	50 - 100
Brasília	50 - 100

A grande dificuldade é que a técnica de spins é uma combinação complicada de traços: agilidade, controle corporal, equilíbrio e força. É importante lembrar que a prática deve ser feita com calma e sem pressa, para evitar lesões e garantir a aprendizagem correta.