

„5 najczęstszych błędów na scenie”

Błąd nr 1: Brak płynnych przejść.

Dziewczyny często zatrzymują się „zbyt długo” w jednej pozie, a potem nerwowo myślą, co zrobić dalej.

Rozwiązanie: Ćwicz krótkie sekwencje przejść codziennie (np. 3–4 pozy jedna po drugiej). Ciało szybciej zapamięta ruch i na scenie nie będziesz musiała „myśleć”.

Błąd nr 2: Sztywność i spięcie.

Stres odbiera lekkość – ruchy są sztuczne, widać napięcie w barkach i twarzy.

Rozwiązanie: Trenuj pozowanie na lekkiej muzyce, w rytmie. Ćwicz oddychanie i dodawaj subtelny uśmiech – to od razu dodaje gracji.

Błąd nr 3: Nieopanowana mimika.

Uśmiech znika po kilku sekundach, pojawia się „dziwny grymas” albo stres wypisany na twarzy.

Rozwiązanie: Stań przed lustrem i trenuj 2–3 minuty samego uśmiechu + spojrzenia. To mięśnie jak każde inne – trzeba je wyćwiczyć.

Błąd nr 4: Złe ustawienie sylwetki.

Nogi, biodra czy ramiona ustawione pod złym kątem potrafią zepsuć nawet najlepszą formę.

Rozwiązanie: Pamiętaj o „3 punktach kontroli”: barki, biodra, stopy. To one tworzą harmonię i decydują o proporcjach na scenie.

Błąd nr 5: Brak własnego stylu.

Kopiowanie póz innych zawodniczek sprawia, że znikasz w tłumie.

Rozwiązanie: Znajdź swój wyróżnik – może to być charakterystyczne spojrzenie, rytm przejścia albo subtelny gest dłoni. To właśnie buduje Twój unikalny „efekt WOW”.