Хореографическое искусство, как правило, дает знания о теле человека в целом:

* Базовые элементы (основные движения, на которых держится вся основа какого-либо стиля)
* Музыкальный слух (умение ориентироваться в музыке)
* Видеть пространство (осмотреть сцену со стороны выступающего)

   Для хореографов очень важно здоровье своих учеников во время занятий (при исполнении даже самых простых элементов).
Хореография очень травмоопасный вид деятельности и для предотвращения таких ситуаций нужно соблюдать ряд некоторых правил:

• На занятие важно качественно проводить разминку, т. к. без разминки можно повредить мышцы.

• Присутствовать на занятии в одежде, предусмотренной педагогом (на какой-либо дисциплине должна быть соответствующая одежда), т. к. не исключено что при не удобной форме одежды сковывающей движения человека может привести к печальным последствиям.

• Не разговаривать на занятии, если ученик отвлекся на некоторое время разговором, он может пропустить важную информацию, от которой может, зависит его дальнейшее обучение, тем самым не зная, как правильно нужно выполнять элемент, ученик при попытке его выполнить может, получит травму.

Важно то, что педагог должен следить за учениками очень тщательно, донести до них правильно информацию и воплотить свой рисунок на практике. Занятие нужно провести так, чтобы привлечь самого ученика преподнести правильно ему свои знания тем самым чтобы он не получал травмы в дальнейшем продвижении.

Лучше всего провести занятие, разделить на несколько пунктов:

* Разминка, растяжка согревание мышц
* Основные базовые движения, шаги
* Небольшая связка под музыкальное исполнение
* Физическая подготовка.

По времени проведения тренировки важно напомнить ученикам о технике безопасности огласив некоторые правила поведения на занятии, а также преподнести себя как преподавателя, чтобы ученики слушались его в дальнейшем.

**Вывод:**
Из всего вышесказанного, то, что для хореографа на первом месте стоит безопасность, если не соблюдать этот вид деятельности, то и обучение будет равно нулю.