



Zumba®
Bulizd magad
formába!



Zumba®

- A Zumba® program egy latin zenék által inspirált, táncos fitness edzés, amely a latin és a nemzetközi zenék és táncmozdulatok felhasználásával dinamikus, izgalmas, vidám és hatékony fitness programot eredményez.
- Mindenki által könnyen megtanulható kardió-alapú táncmozdulatok erősítik a testet és elsősorban a farizmokat, a lábakat, a törzsizomzatot, a hasat és nem utolsó sorban a szív- és érrendszert fejleszti

Zenehasználat

Az Zumba® edzéshez használt zene kiválasztása a Zumba® óra legfontosabb tényezője. A zene, plusz a vidám, pozitív jellem és a könnyen kivethető lépések biztosíthatják a sikert, hiszen mindez:

- buli hangulatot teremt az órán
- motiválja a résztvevőket
- lehetővé teszi, hogy elérjék fitneszcéljaikat

A zenét arra használjuk, hogy:

- növeljük a résztvevők lelkesedését
- energikus légkört teremtünk
- az óra jó hangulatban teljen
- motiváljuk a résztvevőket
- megtaláljuk a megfelelő cél pulzusszám-tartományokat





A Zumba® alaplépései:

- merengue, salsa, cumbia, reggaeton

Az alapvető lábmozdulatok elsajátítása a legfontosabb, majd a következőkkel tudjuk színesíteni a koreográfiákat:

- 1. Karmozdulat variációk alkalmazása a lábmozdulatokhoz.
- 2. Ütem-/ritmus-/irányvariációk
- 3. Fitnesz/sportos variációk.
- 4. Stílus, technika és pózok.

A stílus, a technika és a testtartás idővel és gyakorlással alakul ki.

Óra alatti kommunikáció

- **A vizuális utasítás:** fizikális mozdulatokkal mutatjuk be az új mozdulatokat, az irányváltást, az ütemmódosítást vagy a mozdulat korrekcióját. A kar- és kézmozdulatokkal jelezhetünk a leghatékonyabban.
- **A verbális utasítás:** bizonyos szakkifejezések használata a lábmozdulatokhoz, az izom-működés irányításához a mozdulat korrekciójához, az ütemek ismétlődéséhez vagy a visszaszámláláshoz a zenében vagy egy adott mozdulatban várható váltásig. Számos oktató verbális utasításokat alkalmaz az óra során történő megerősítéshez, a résztvevők ösztönzéséhez és az adott intenzitási szintek szabályozásához.
- **Taktilis utasítások:** vagy más néven kinesztetikus vagy fizikális utasításnak nevezik.
- A Zumba® órákon elsősorban vizuális utasításokat használunk, mivel a zene hangereje nem engedi meg azt, hogy verbálisan közöljük az utasításokat



Merengue – 4 alaplépés

- A merengue őshazája a Dominikai Köztársaság, bár számos latin-amerikai ország dolgozta ma fel különböző stílusban ezt a ritmust. Ez egy gyorsabb, kb 120-160 bpm ütemű ritmus, melyben minden ütem egyformán erős hangsúlyt kap, mint egy indulóban.
1. Induló
 2. Merengue 2 lépés
 3. Merenge 6-os lépés
 4. Beto shuffle





Salsa – 4 alaplépés

A salsában több kultúra keveredik, erősen érezhető benne a kubai, Puerto Rico-i és az afrikai hatás. Gyakran használnak timballot, kongát, klavicsemballót, trombitát és harsonát. A salsa üteme rendkívül különleges. A salsa zenében több hangszer diktálja az ütemet. A táncmozdulatok elsajátítása közben a következő számolást fogjuk használni: 1, 2, 3, szünet, 5, 6, 7, szünet.

1. Salsa jobb és bal
2. Salsa előre-hátra
3. 2 lépés
4. Hintalépés hátra

Cumbia – 4 alaplépés

A Cumbiáról úgy tartják, hogy Kolumbiából, Dél-Amerikából származó ritmus, ám afrikai és európai hatások is érvényesülnek benne. A Cumbia trópusi vagy Creole hatást kölcsönöz a zenének. Elsősorban ütős hangszereket alkalmaz, például guirot, harmónikát és tamborát.

1. 2 lépés
2. Jobb láb előre és hátra
3. Lusta láb
4. Machete





Reggaeton – 4 alaplépés

A reggaeton jamaikai hatást mutat, de Puerto Ricóban és Panamában is népszerű. A zenében erőteljes basszusdob adja az ütemet. Az elsődleges hangszer a reggaeton stílusú dob.

Hangsúlyos ütem: A 2-szer ismétlődő 4-es ütem, az 1. és az 5. ütem erőteljesen hangsúlyos. A 2. és 6. ütemek sokkal kevésbé hangsúlyosak, mint az 1. és 5.

1. Dobbantás
2. Térdemelés
3. Destrosa
4. 2 lépés ugrás