

MDSZ "Demo testnevelés órák"

Lányok és fiatal nők számára motiváló fitneszfejlesztési irányzatok - *Zumba, pound*

Kinek ajánljuk?

Az alábbi rövid áttekintést a *Zumba* és *Pound* irányzatokról azoknak ajánljuk, akik érdeklődnek a zenés, ritmusos, csoportban végezhető fitneszfejlesztés iránt. A zene, a táncos mozgásformák és a közösség ereje felszabadítja az emberben a mozgásával kapcsolatos szorongásokat, a résztvevők örömmel, felszabadultan vesznek részt a foglalkozásokon, emiatt elsősorban lányok számára motiváló.

Amire érdemes figyelni:

- Úgy válasszunk zenét, hogy illeszkedjen a csoportunk erőnlétéhez, tudásához!
- Figyeljünk arra, hogy ne maradjon el a bemelegítés, és figyeljünk arra, hogy a nehéz és kevésbé nehéz blokkok egymást kövessék!

Zumba

Zumba során jellemzően dél-amerikai kultúrából származó irányzatokat alkalmaznak. Ezek közül a négy leggyakoribb irányzatra mutatunk példát:

- *merengue*
- *salsa*
- *cumbia*
- *reggeaton*



MERENGUE

A *merengue* őshazája a Dominikai Köztársaság, bar számos latin-amerikai ország dolgozta mar 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.

Alapvető mozgások/mozdulatok	Koordináció fejlesztés/bekapcsolt ízületek	Ütem/Ritmus/ Irány-variációk	Fitness/sport variáció/kapcsolódás
Helyben járás Cél: keringésfokozás, az izmok, hőmérsékletének növelése.	<ul style="list-style-type: none"> • Csípő váll • Mellkas könyök • Fel és oldalra • Beto 7 • lendítések, körzések • hajlítások és nyújtások 	<ul style="list-style-type: none"> • Merengue négyszög • V-lépés • oldalazások • szökkenések, • ugrások és érkezések 	<ul style="list-style-type: none"> • Bicepsz, tricepsz, mellkas, hát, váll • Mozcás tartomány (MT)
Alapállásból induló feladatok 2 step touch irányváltások, kitámasztások lendítések, körzések hajlítások és nyújtások	<ul style="list-style-type: none"> • Csípő váll • Mellkas könyök • Fel és oldalra • Beto 7 	<ul style="list-style-type: none"> • Az oldallépések ütemszáma • Cikk-cakk (oldalazások, szökkenések, ugrások és érkezések) 	<ul style="list-style-type: none"> • Disco ütessel és oldalléppéssel • Disco ütessel és oldalrúgással
Helybenjárás helyváltoztatással irányváltások, kitámasztások	<ul style="list-style-type: none"> • Csípő váll • Mellkas könyök • Fel és oldalra • Beto 7 • lendítések, körzések • hajlítások és nyújtások 	<ul style="list-style-type: none"> • Kereszt elől • Csak egy oldal és kombinál (irányváltások, kitámasztások, fordulatok) 	<ul style="list-style-type: none"> • Guggolás • Beto Swing
Beto Shuffle lendítések, körzések hajlítások és nyújtások	<ul style="list-style-type: none"> • Karlendítések • hajlítások és nyújtások 	<ul style="list-style-type: none"> • Séta • 4 szimpla 2 dupla • járások • oldalazások • szökkenések, szökdelések 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 + ugrás



SALSA

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.

Alapvető mozgások/mozdulatok	Koordináció fejlesztés/bekapcsolt ízületek	Ütem/Ritmus/ Irány-variációk	Fitness/sport variáció
1. Salsa jobb és bal - irányváltások, - kitámasztások	<ul style="list-style-type: none"> Hajkefe Kubai lendítések, körzések hajlítások és nyújtások 	<ul style="list-style-type: none"> Ki és keresztbe Rúgás, rúgás Ki és zár oldalazások szökkenések, ugrások és érkezések 	<ul style="list-style-type: none"> Térd, térd guggol

<p>2. Salsa előre és hátra</p> <ul style="list-style-type: none"> - irányváltások, - kitámasztások 	<ul style="list-style-type: none"> • Afrikai karok • Testhullám • lendítések, körzések • hajlítások és nyújtások 	<ul style="list-style-type: none"> • Előre-hátra/4 fal • Keresztbe ugrás, lép, lép, rúg, lép • irányváltások, kitámasztások, fordulatok, 	<ul style="list-style-type: none"> • Salsa előre, hátsó kitörés
<p>3. 2 lépés</p> <ul style="list-style-type: none"> - irányváltások - kitámasztások 	<ul style="list-style-type: none"> • Karnyújtás oldalra • Maracas • lendítések, körzések • hajlítások és nyújtások 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 lépés, fordulás • 2 lépés, kapufa • irányváltások, kitámasztások, fordulatok, • oldalazások • szökkenések, • ugrások és érkezések • 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 lépés, térd fel/karkörzés • 2 lépés, kar elől, térdemelés, kar lent
<p>4. Hintalépés hátra</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hintalépés hátra, karok • Cha-cha, hintalépés hátra 	<ul style="list-style-type: none"> • Hintalépés hátra, megfordul • Teljes forgás 	<ul style="list-style-type: none"> • Térd magasra, karkörzés • Hip-hop hintalépés hátra





CUMBIA

A *Cumbiáról* úgy tartják, hogy Kolumbiából, Del-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.

Hangsúlyos ütem: 4/4-es alapritmus, „erős, lágy” „erős, lágy” „erős, lágy” ütemet érzünk, az „és” pedig lágy: 1 és 2 és 3 és 4

Alapvető mozgások/mozdulatok	Koordináció fejlesztés/bekapcsolt ízületek	Ütem/Ritmus/ Irány-variációk	Fitness/sport variáció
1. Stomp Helyben “toppantás” helyzetváltoztatással - irányváltások, kitámasztások	<ul style="list-style-type: none"> • Ellentétes karokkal fel, fel, le, le • Emelés fel és le • lendítések, körzések • hajlítások és nyújtások 	<ul style="list-style-type: none"> • Előre és vissza • Előre és hátra, törzssel előre • Helyváltoztatás • Irányváltás 	<ul style="list-style-type: none"> • Hip-hop • Hip-hop, mellkas-pumpa
2. <i>Jobb láb előre és hátra, Bal láb előre és hátra</i> - helyzetváltoztatással irányváltások, kitámasztások	<ul style="list-style-type: none"> • Kar fel/vállak fel-le • Karemeléssel igazodj • lendítések, körzések • hajlítások és nyújtások 	<ul style="list-style-type: none"> • Séta oldalra • Fordít • irányváltások, kitámasztások, fordulatok, • oldalazások 	<ul style="list-style-type: none"> • Hip-hop • Hip-hop és fordul
3. <i>Lusta láb</i> helyváltoztató mozgás, irányváltásokkal	<ul style="list-style-type: none"> • Gyertya • Ruházat megérintése • lendítések, körzések • hajlítások és nyújtások 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 lassú, 4 gyors • Séta kifelé fordulással • Séta befelé • ütemváltás • fordulás • irányváltás • oldalazás 	<ul style="list-style-type: none"> • Rézsút séta fel és le • Rézsút séta és ugrás fel és le
4. „Cukornád Machete” irányváltások kitámasztások	<ul style="list-style-type: none"> • „Cukornád” • lendítések, körzések • hajlítások és nyújtások 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 machete, séta • ütemváltás • fordulás • irányváltás • oldalazás 	<ul style="list-style-type: none"> • Machete, tripla futás magas térdel



REGGAETON

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

Alapvető mozgások/mozdulatok	Koordináció fejlesztés/bekapcsolt ízületek	Ütem/Ritmus/ Irány-variációk	Fitness/sport variáció
1. Dobbantás, helyben "toppantás" irányváltások, kitámasztások	<ul style="list-style-type: none"> Evezés Körzés lendítések, körzések hajlítások és nyújtások 	<ul style="list-style-type: none"> Szimpla, szimpla, kitart Ütemváltás fordulás irányváltás 	<ul style="list-style-type: none"> Szimpla, szimpla, csavar Szimpla, szimpla, térd

<p>2. Térdemelés Helyzetváltás szökkenés</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kar lent • Simítsd le a vállad • lendítések, körzések • hajlítások és nyújtások 	<ul style="list-style-type: none"> • Szimpla, szimpla, dupla • Szimpla, szimpla, dupla karral • ütemváltás • fordulás • irányváltás 	<ul style="list-style-type: none"> • Magas térd 2, séta 3 • Szimpla, szimpla, felülés
<p>3. <i>Destroza</i> helyzetváltoztatás irányváltoztatás kitámasztások</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Törülködő egyik oldalról a másikra • Kar fel egyik oldalról a másikra • Kar fel és le egyik oldalról a másikra • lendítések, körzések • hajlítások és nyújtások 	<ul style="list-style-type: none"> • Egyik oldalról a másikra (váltott ugrással) • oldalazások • szökkenések, • ugrásokés érkezések • fordítások • irányváltások 	<ul style="list-style-type: none"> • Fentről lefelé
<p>4. Lépés Ugrás irányváltások kitámasztások</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kar kinyom • Kar behúz • • lendítések, körzések • hajlítások és nyújtások 	<ul style="list-style-type: none"> • Szimpla, szimpla, dupla • ütemváltás • fordulás • irányváltás 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 szimpla, dupla, erős kar, MT



POUND®

A POUND®-ot a dobolás inspirálta, mely egyszerre lehet izasztó, energizáló, rendkívül szórakoztató és nem utolsó sorban “ragályos”.

A Pound® edzést Kirsten Portenza fejlesztette ki, aki dobos volt és világéletében szerette a testmozgást. A program erő-, állóképesség fejlesztő és a jóga és a Pilates által inspirált elemeket kombinálja. Az Ripstix-et, (dobütők) használunk. A Ripstix egy speciálisan a POUND órákra kifejlesztett könnyű dobverő, mely a dobolás élményét egy rendkívül hatékony edzéssé alakítja.

A Pound® programban az egész testet megmozgatja. A dinamikus és statikus nyújtással kombinálva elősegítik az izmok rugalmasságának fokozatos visszaszerzését. Egyszerűbbe, dinamikusabba teszi a mindennapi mozgást, javítja az izom koncentrációt és koordinációt és a baleset megelőzésben is nagy szerepe van.

Alap-helyzetek

4 Pound® pozíció létezik, mely a kezdő kiinduló helyzettől a legnagyobb mozgáskiterjedésig jut el a folyamatos intenzitás növelés során.

SET: Széles terpeszállás

LUNGE: kitörés

KIT: ülő pozíció

T&A: hanyattfekvés térdek hajlítva, talpak a talajon

Alapvető mozgások/mozdulatok	Koordináció fejlesztés/bekapcsolt ízületek	Ütem/Ritmus/ Irány-variációk
1. SET: Széles terpeszállás	Ütések felváltva és egyszerre a lábaknál, és a lábak között, a test előtt	



Zene által meghatározott, hasonlóan más fittségi irányzatokhoz, kb. 120-140 BPM között

2.

LUNGE: kitörés

Ütések az elelől lévő láb egyik illetve másik oldalán, egy illetve két kézzel



<p>3.</p> <p>KIT: ülő pozíció</p>	<p>Ütések felváltva vagy egyszerre a test egyik vagy másik oldalán Hajlított vagy nyújtott lábbal is</p>	
-----------------------------------	--	--



<p>4.</p> <p>T&A: hanyattfekvés, térdek hajlítva, talpak a talajon</p>	<p>Ütések felváltva vagy egyszerre a test egyik vagy másik oldalán Hajlított vagy nyújtott lábbal is</p>	
--	--	--

