



A ZUMBA AZ ÖRÖMRŐL SZÓL

Bothné Mészáros Mónika és társai zumba táncbemutatót tartanak szeptemberben a IX. Hunyadvárosi Napok színpadán. Kérésünkre a zumbáról és a hunyadvárosi táncosokról a következőket mondta el:

A televízióban találkoztam először ezzel a tánccal, s már a képernyőn nagyon megfogott azzal, hogy egyszerre tánc és aerobic, jó latinos hangulattal. Amikor pár hónap múlva elindult Kecskeméten az első zumba tanfolyam, azonnal jelentkeztem. Több mint négy éve táncolok, két és fél éve pedig már Zumba Instruktorként dolgozom. Ma is azt mondom, hogy számomra a zumba testesít meg mindent, amit egy nő a fitnessztánctól várhat: zene, tánc, alakformálás, társaság, kikapcsolódás. Az 1990-es évek közepétől terjedt el Kolumbiából. Megalkotója Beto Perez táncoktató. Viszonylag könnyen tanulható lépésekkel és mozdulatokkal nyújt edzésprogramot és szórakozást.

A családommal 15 éve lakunk a Hunyadvárosban, így oktatóként először a Községi Ház adott helyszínt az alkalmainknak. Pár hónap múlva átkerültek az óráink a Hány Hotelbe, ahol jelenleg is heti két alkalommal találkozunk egy-egy órára. Az indulásnak köszönhetően sok hunyadvárosi van az idejárók között. Egy ideje Helvécian és Jakabszálláson is tartok táncórákat.

Oktatóként a Zumba Fitness Company tagja vagyok. Ők rendszeresen küldenek felhasználásra érdemes zenei anyagot, de a számok harmada saját letöltés, beszerzés is lehet. A zumba nemcsak a latin zene forró ritmusvilágát alkalmazza, hanem kedvelt slágereket és más nemzetek népszerű zenéjét is. A táncmozgások alapját az Afrikából eredeztethető latin-amerikai táncok adják. Így megtalálhatók benne a cumbia, merengue, salsa, rumba és más táncok elemei. Ezek kombinációból folyamatosan nagyon sok tánc Koreográfia születik. Én mintegy hetven tánccal dolgozom.

A táncsoportunkban vannak, akik már hosszú évek óta zumbáznak, de van, aki csak fél éve kapcsolódott be, s máris színpadképes a tudása. Ebben a táncban az a jó, hogy nem lehet eltéveszteni, rosszul csinálni. Minden táncos saját szintje szerint azt a mozgást végzi, amit az oktató táncol. A Koreográfia megválasztását ahhoz igazítom, milyen korosztály van jelen, milyen az ízlésviláguk, terhelhetőségük stb.. Mi az alaptípusnak számító Zumba Basicet táncoljuk, de van gyermekeknek szánt zumba is, ami könnyebb, lefinomultabb mozgásokkal dolgozik, s lehet vízben vagy súlyzókkal is végezni. Óráimon a 20-40 évesek mellett gyakran részt vesznek kilencéves ikerlányaim, de 50-60 év közöttiek is járnak ide.

Annak idején, amikor elkezdtem, az volt a célom, hogy kötetlen, zenés edzésprogramot kínáljak azoknak a nőknek – korosztályi behatárolás nélkül –, akik ilyen-olyan okok miatt nem akarnak vagy nem mernek konditerembe járni, de vágynak a mozgásra. Itt nem kell azzal törődni, hogy nézünk ki, milyen márkájú edzőcipőnk van, s mennyire

vagyunk ügyesek. A zumba az örömről szól. Akik idejárnak, jól érzik itt magukat. Jólesik kitáncolni magunkból a hétköznapi feszültséget, és még hosszan sorolhatnám, mennyi közvetlen és közvetett jó hatása van.

Érdeklődni a 70/321-3732-es telefonszámon lehet.

(Lejegyezte: Kada Erika)