



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

M VZDELÁVANÍM
PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH
RÓMSKYCH KOMUNÍT



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

Metodicko – pedagogické centrum

Národný projekt

**VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKYCH KOMUNÍT**

Anna Odzganova

Základné kroky Zumby

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11, 850 01
Bratislava
Autor UZ: **Anna Odzganova**
Kontakt na autora UZ: ZŠ Lovinobaňa

Názov: **Základné kroky Zumby**

Rok vytvorenia: 2014
**Oponentský posudok
vypracoval:** RNDr. Katarína Golianová

ISBN 978-80-565-0328-7

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inklúzii marginalizovaných rómskych komunit. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

Základné kroky Zumbly

Anna Odzganova

V miestnosti to vyzerá ako na večierku - vôkol sa rozlieha energická hudba a ľudia bez ohľadu na postavu sa s nadšením vlnia do jej rytmu, ladne pohodávajú bokmi a krúžia rukami. Spolu vytvárajú atmosféru, ktorou by sa rád popýšil nejaký tanečný klub.

Deto Perez



Čo je zumba

Zumba je spojenie tanca a cvičenia. Vychádza z latinsko-amerických tancov. Spojením tanca merengue, mamba, salsy, rumbly, čača, cumbii, reggaetonu, flamenga a iných tancov vznikol pohyb, ktorý udržuje vo fyzickej kondícii a výborne sa pri tom zabáva. Pri zumbe je najdôležitejšie, aby sa cvičiaci dali viesť hudbou. Z jednotlivých prvkov tancov sú zostavené zostavy, ale cvičiaci ich nemusí presne dodržiavať, ani presný počet krokov, opakovaní. Pohybuje sa do rytmu a užíva si pohyb. Prebudí emócie a z cvičenia sa stane zábava.

Prečo cvičiť zumbu

Tanec prospieva zdraviu a povzbudzuje psychiku. Po cvičení sa cítia cvičenci dobre vnútorne a navonok. Zumba je dlhodobý rytmický pohyb do ktorého sú zapojené mnohé svalové skupiny. Je to aeróbne cvičenie, ktoré zlepšuje srdcovo – cievnu a dýchaciu sústavu. Organizmus spaľuje kalórie a tuk. Činnosť srdca sa zrýchľuje na 120 až 160 úderov za minútu, tým sa zvyšuje výdrž srdca. Posilňuje sa srdcové svalstvo, upravuje krvný obeh, zamedzuje sa nárast „zlého“ cholesterolu, podnecuje spaľovanie tukov, urýchľuje metabolizmus, ustáľuje hladina krvného tlaku.

V zostavách zumbly sú zakomponované prvky posilňovania. Hodiny zumbly končia

posilňujúcimi cvikmi. Spevnené svalstvo tlmí otrasy, zmiernuje záťaž kĺbov, svalov, väziva. Pevné svaly prispievajú k správne držaniu tela, zvyšovaniu hustoty kostí, predchádzajú úrazom.

Vďaka rôznym otočkám a prvkom, pri ktorých je dôležité správne držanie tela sa spevňuje trup. Spevnený trup prispieva k ohybnosti chrbtice, zlepšuje rovnováhu, napomáha vzpriamenej chôdzi, predchádza skolióze.

Platí, že čím sa viac hýbate, tým viac kalórií spálite. Výhodou zumbby je vysoká miera spaľovania. Za hodinu cvičenec spáli šesťsto až tisíc kalórií, v závislosti od toho, či sa hýbe zľahka, alebo dynamicky. Prečo sa pri zumbbke toľko kalórií spaľuje? Lebo je to intervalové cvičenie. Striedajú sa kratšie úseky náročné na pohyb s úsekmi pomalých, nenáročných cvikov. Počas nich si organizmus môže oddýchnuť. Uvoľňujú sa pri tom hormóny podporujúce tvorbu svalov.

Pri zumbbke sa precvičí celé telo. Zmeny pohybov motivujú k lepším výkonom. Umožnia precítiť pohyb po svojom, uvedomiť si súhru a vzájomné prepojenie všetkých častí tela. Energické pohyby tela pri tanci aktivujú mozgové centrá a podnecujú uvoľňovanie hormónov šťastia – endorfíny. Tieto látky prirodzene potláčajú nervové napätie, zmiernujú depresiu, pôsobia upokojujúco. Potláča pocity úzkosti a sklúčenosti. Hudba je zdrojom šťastia. Dodá sebavedomie, psychické povzbudenie.

Pri sedavom a stresovom spôsobe života našich žiakov zumba predstavuje jeden z vhodných spôsobov ako tráviť voľný čas a urobiť veľa pre seba a pre svoje zdravie.

Základné kroky zumbby

Každý základný krok môžeme obmeniť viacerými spôsobmi. Obmenou rúk si precvičíme hornú časť tela. Obmenami náročnosti posilníme konkrétne časti tela. Obmenami smeru dodáme krokom čaro.



Merengue

Chôdza v merengue

Nohy sú spojené, ruky spustené vedľa tela. Vykračujeme striedavo nohami a vlníme bokmi, hýbeme panvou. Súčasne pohybujeme rukami, striedavo zdvihneme pravú a ľavú ruku.. Obmenou je zdvihnutie ruky do výšky pliec a rozpažiť. Ruky striedavo zohýbame a vystierame. Ruky zdvihneme nad hlavu, potom spustíme do výšky hrudníka. Spojíme ruky pred hrudníkom a rozpažíme. Tento postup opakujeme popri chôdzi do rytmu hudby. Obmeníme smer, náročnosť, zapojíme svaly trupu, stehien.



Krok zo strany na stranu v merengue

Nohy sú spojené, ruky spustené vedľa tela. Pravou nohou vykročíme na pravú stranu, zavlníme bokmi, urobíme krok pravou nohou na pôvodné miesto. To isté urobíme ľavou nohou. Pohyby doplníme prirodzenými pohybmi rúk a obmenami.



Betove prešľapovanie

Nohy sú rozkročené na šírku pliec, mierne pokrčené kolená. Chodidlá nezdvíhame z podlahy, pri pohyboch zo strany na stranu sa otáčame na špičkách.



Jedno predlaktie zdvihne nahor, a druhé nadol. Súčasne s pohybmi rúk prešľapujeme špičkami chodidiel zo strany na stranu. Ľavú nohu nezdvíhame z podlahy, mierne ju zohneme v kolene a vytočíme sa na pravú stranu. Dva razy prešliapneme pravým chodidlom zo strany na stranu, súčasne zdvihne pravé predlaktie nahor a ľavú dľaň si položíme v bok. Potom sa otočíme na druhý bok. Zopakujeme postup. Prešliapneme raz ľavým, raz pravým chodidlom. Poradie chodidiel je: pravá, pravá, ľavá, pravá, ľavá, ľavá, pravá, ľavá.



Obmena smeru do kruhu, najprv napravo, potom naľavo. Keď pokrčíme mierne nohy do podrepu, posilníme stehenné svaly.



Salsa

Nohy sú spojené, ruky v bok. Vy Kročíme na ľavú stranu a prenosieme váhu na ľavú nohu. Vrátime sa na pôvodné miesto, to isté urobíme na pravú stranu. Pokračujeme ďalej a rukami prirodzene pohybujeme. Pridáme pohyby panvou do rytmu.



Obmena je zdvihnutím pravej ruky nad hlavu, spustíme pred hrudník a vo výške pliec vystrieme doprava. To isté urobíme ľavou rukou . Ďalšia obmena je ten istý pohyb oboma rukami.



Salsový krok vzad

Nohy sú spojené, ruky voľne spustené pri trupe. Ľavou nohou vykročíme vzad , plecia a trup mierne vytočíme naľavo a ľavým chodidlom dupneme na podlahu. . Vrátime sa na pôvodné miesto a krok zopakujeme na pravú stranu. Rukami kopírujeme pohyby nôh.



Základný salsový krok

Nohy sú spojené, ruky voľne spustené pri trupe. Ľavou nohou vykročíme vpred. Pravou nohou urobíme krok k ľavej nohe a spojíme chodidlá. Vykročíme pravou nohou vpred, ľavou nohou vykročíme k pravej a spojíme chodidlá. To isté robíme vzad. Pri krokoch vpred dvíhame ruky nad hlavu, pri krokoch vzad ich spúšťame nadol, vlníme ich popri trupe.



Obmenou je pri kroku vpred sa mierne predkloníme a prenesieme váhu na prednú nohu.



Cumbia

Základný krok v cumbii

Trup mierne vytočíme. Stojíme so spojenými nohami a váhu rozdelíme rovnomerne na obe nohy. Pravú nohu zdvihne dopredu a chodidlom dupneme na podlahu. Ľavou nohou nehýbeme. Súčasne zdvihne ľavú ruku vpred a pravú ruku vzad. Následne urobte pravou nohou krok vzad a opäť chodidlom dupnite na dlážku. Váha je prenesená stále na ľavej nohe. Bokmi kopírujeme pohyby nôh. Mierne sa vlníme a otáčame v páse.



Otočíme sa na druhý bok a zopakujeme postup ľavou nohou.



Obmena náročnosti je v miernom predklone a pri kroku vzad sa snažíme chodidlo položiť čo najďalej za seba.

Cukrová trstina





Nohy sú spojené, pravú dľaň oprieme o bok, ľavú ruku zdvihneme nad hlavu.



Ľavou nohou urobíme krok vpred a vrátime na miesto. Pri pohybe pravou nohou je ľavá noha na mieste a na špičke sa točíme. Vymeníme si nohy a pohyb zopakujeme. Obmena rúk je pri kroku vpred voľnú ruku spustíme dopredu, akoby sme sekali, pri kroku vzad ju zdvihujeme. Obmena náročnosti je pri kroku vpred pokrčíme kolená a urobíme podrep.



Lenivé nohy

Nohy sú spojené. Ľavá dlaň je opretá o bok, pravá vystretá nabok. Pravou nohou vykročíme napravo, ľavú nohu prisunieme a spojíme chodidlá. Zopakujeme štyrikrát. Pokračujeme naľavo. Ladne vlníme bokmi. Obmena je zdvihnutie rúk do výšky pliec a rozpažíme. Obmena pohybu do kruhu, striedanie vpred a vzad.





Reaggaeton

Nohy sú spojené, ruky voľne spustené pri trupe. Pravou nohou vykročíme na pravú stranu. Ľavou nohou urobíme prísun. Ľavou nohou vykročíme na ľavú stranu a pravou nohou urobíme prísun k ľavej nohe. Schéma pohybu ,krok -prísun ,krok – prísun, vzad a vpred, vzad a vpred. Rukami pohybujeme v opačnom smere ako nohami.



Obmenou je striedanie krok – prísun, dvojitý krok – prísun.



Dupanie v reggeatone

Nohy sú spojené, ruky voľne spustené pri trupe. Pravou nohou vykročíme napravo a chodidlom dupneme o podlahu. Panvu vytočíme v smere pohybu a vrátime na pôvodné miesto. Krok zopakujeme ľavou nohou. Trup mierne predkloníme a striedavo pohybujeme ramenami. Obmieňame s dvojitém dupnutím, obmenou smeru dopredu, dozadu.



Flamenco

Nohy sú spojené, ruky si oprieme v bok. Vykročíme pravou nohou a došliapneme na špičku. Vzápätí sa vrátime na pôvodné miesto. Zopakujeme ľavou nohou. Pravú nohu zdvihneme pred seba a koleno ťaháme k trupu. Krok na pravú špičku, naspäť, krok na ľavú špičku a naspäť, krok na pravú špičku, zdvihneme koleno, naspäť. Opakujeme celý postup, ale vykročíme ľavou nohou.



Bočné výpady vo flamencu

Nohy sú spojené, ruky spojíme nad hlavou. Urobíme ľavou nohou výpad na ľavú stranu, došliapneme čo najďalej. Pravú ruku držíme nad hlavou, ľavú vystrieme pred seba. Vrátime sa na pôvodné miesto a ruky opäť spojíme nad hlavou. Urobíme výpad pravou nohou a zopakujeme pohyb.



Drepy vo flamengu

Nohy sú spojené, ruky spojíme nad hlavou. Pravou nohou vykročíme na pravú stranu. Urobíme podrep, obe stehná sú rovnobežné s podlahou. Vrátime sa na pôvodné miesto a opakujem niekoľkokrát. Cvik opakujeme ľavou nohou.



Rozcvičenie tela v štýle zumby

Cviky slúžia na záverečné uvoľnenie po zostavách zumby. Pomalými rozcvičujúcimi prvkami, za sprievodu upokojujúcej hudby, sa srdcová činnosť vráti do normálu. Do normálu sa vráti pulz, telesná teplota, krvný tlak. Ponaťahujeme si svaly, čím predchádzame ich bolestiam, kŕčom, zraneniam. Zo zaťažovania veľkých svalových skupín prejdeme na menšie skupiny svalov. Dýchame zhlboka.

Natiahnutie lýtok a bokov

Stojíme vo výpadovom postoji, s pravou nohou vpredu a ľavou vzadu. Dlane si položíme na pravé stehno. Pokrčíme pravé koleno a vysunieme sa dopredu bez toho, aby sme zohýnali trup. Panvu tlačíme dopredu, až kým nepocítíme v pravom lýtku tlak. V polohe zotrváme 10 sekúnd, uvoľníme tlak, cvik zopakujeme 5 krát. Vymeníme nohy a postup zopakujeme.

Natiahnutie bočných strán trupu

Stojíme vzpriamene, ruky vystreté nad hlavou, spojíme dlane a vtiahneme brušné svaly. Nadýchneme sa a počas výdychu sa nakloníme na ľavú stranu, pokiaľ ucítíme ľah, zotrváme 10 sekúnd. Vrátime sa do polohy. Cvik zopakujeme na druhú stranu.

Natiahnutie krížov

Stoj s nohami rozkročenými na šírku bokov. Pokrčíme kolená a dlaň položíme na stehná. Nadýchneme sa a počas výdychu vtiahneme brušné svaly a zaguľatíme chrbát. Zotrváme 10 sekúnd, cvik zopakujeme.

Natiahnutie celého tela

Zaujmemo polohu na štyroch. Nadýchneme sa a počas výdychu vystierame nohy a ruky do obráteného písmena V. Zotrváme 10 sekúnd, zhlboka dýchame. Pokrčíme kolená a spustíme ich na zem. Sadneme na päty, ruky vystrieme nad hlavu a hrudníkom sa oprieme o stehná, natiahneme kríže a plecia. Zotrváme 10 sekúnd. Postup zopakujeme 6 krát.

Natiahnutie krížov a bedier

Ľah na zemi, chrbtom nadol, nohy sú vystreté. Pokrčíme pravú nohu, dlane spojíme na zadnej časti stehien a koleno pritiahneme k hrudníku. Zotrváme 10 sekúnd. Ľavou rukou pritiahneme pravú nohu a koleno položíme na ľavú stranu. Hlavu vytočíme na pravú stranu. Pravú ruku čo najviac natiahneme tak, aby sme plece nezdvihli z podlahy. Zotrváme 10 sekúnd. Uvoľníme sa. Ľahneme na chrbát a cvik zopakujeme na druhú stranu.

Zumba a hudba

Zumbu tancujeme na piesne ktoré nás vtiahnu do víru tanca. Prirodzene sprevádzajú pohyby rúk, nôh, vlnenie bokmi. Pesničky bežne počujeme v masmédiách, sprevádzajú nás životom. Radi ich počúvame. O to viac máme radosť z pohybu na známu melódiu, pieseň. Počúvame, tancujeme zostavu, zabávame sa.

Latinskoamerická hudba

Merengue – je štvortaktový tanec, v ktorom sa každý krok tancuje na jednu dobu a na každú z nich sa kladie rovnaký dôraz. Doby v skladbách v štýle merengue sa počítajú 1-2-3-4 a všetky sú rovnako prízvučné. takéto druhy rytmov sa nazývajú pochodové. Základným prvkom v tanci je chôdza. Skladby v tomto štýle majú rýchle tempo, tanečníci prevádzajú otočky, drepy, žartovné pohybové prvky.

Salsa – má prísne pravidlá, ale necháva priestor aj na precítenie Technika tanca vyžaduje, aby tanečník na 1. dobu len jemne klepol špičkou chodidla o podlahu, na druhú dobu tou istou nohou vykročil vpred alebo vzad, preniesol váhu a druhú nohu zdvihol. Na tretiu dobu preniesol váhu späť do stredu a na štvrtú dobu spojil nohy. Piesne v štýle salsy majú prvé tri doby prízvučné, štvrtú temer nepočuť. Pre osobitný rytmus je salsa čarovná a mimoriadne obľúbená. Prvá doba je najprízvučnejšia, druhá a tretia neutrálna, štvrtá neprízvučná.

Reggaeton – patrí k obľúbeným žánrom mestskej mládeže predovšetkým pre bicie nástroje, ktoré sú v štýle hudby dominantné. Text k piesňam je spojenie repu, spevu, hip-hopu a funku. Má strhujúci rytmus, ktorý prebúda túžbu po tanci. Skladby sú štvortaktové, dva celky sa spájajú do jedného a tvoria osem dôb. Prvá doba je najprízvučnejšia, 2 neprízvučná, 3 a 4 neutrálna. Rytmus je živý a temperamentný.

Cumbia – je partnerský tanec, ale môže sa tancovať aj v skupine, preto je obľúbený. Rytmus sa skladá zo 4 rovnocenných dôb. Po každej prízvučnej dobe nasleduje jedna neprízvučná doba. Počíta sa 1 a 2 a 3 a 4. Rytmus je pomalší. Základný krok v cumbii sa skladá z kroku vpred na prízvučnú dobu a z kroku vzad na neprízvučnú dobu.

Pri zumba je najdôležitejšie, aby sme sa uvoľnili, vnímali hudbu a dali sa viesť jej rytmom. Potom sa výborne zabavíme, tanec bude vychádzať z nášho vnútra, oddýchneme si a zrelaxujeme.



Použitá literatúra

Perez, B. *Zumba*. 1. vyd. a.s. Bratislava: Ikar, 2010. 294, ISBN 978- 80-551-2130-7