

Trommeln und Steppen für die Fitness

Sport ist Mord. Jede Bewegung ist anstrengend und schmerzhaft. Man fühlt die Schweißtropfen den Rücken herunterlaufen, der Puls rast, die Lunge brennt und ebenso die Muskeln. Für viele ist Sport fast eine Tortur. Doch das muss nicht sein. Musik lässt einen all die Anstrengung vergessen. Mit Musik macht Sport sogar richtig Spaß. Und das in jedem Alter.

Musik verändert in Trainingssituationen die Wahrnehmung von Anstrengung. „Durch gezielt zusammengestellte Musik reduziert sich das Empfinden von Anstrengung um bis zu zwölf Prozent und selbst bei willkürlich abgespielten Titeln immer noch um durchschnittlich acht Prozent“, erklärt Sportpsychologe Costas Karageorghis in einem Interview mit der „Zeit“. „In emotionaler Hinsicht beeinflusst uns Musik ebenso stark. Sie verstärkt positive Gemütszustände und reduziert negative Emotionen wie Anspannung, Erschöpfung, Ärger und Depressionen.“

Diesen Effekt greifen Tanzsportarten auf: Mit Musik und Rhythmus fällt Sport leichter. Weitere Motivation und Erleichterung bringt das Bewegen gemeinsam mit anderen. Kein Wunder, dass beispielsweise Zumba in den vergangenen Jahren viele Frauen begeistert. So wie der Bauchtanz, der die Frau sein lässt. Auch im Sitzen lässt sich Sport treiben, wie „Drums alive“ beweist. Und Altes bewährt sich: Steppentanz ist nicht nur für Tanzprofis eine ideale Sportart, um mit Spaß fit zu bleiben. Egal, für was sich Frauen entscheiden, sie bleiben fit, die Freude an der Bewegung wächst und Spaß mit anderen motiviert, immer wieder zu kommen.

Zumba

„Feier dich fit!“ ist das Motto von Zumba, eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Großer Beliebtheit erfreut sich dieser Tanzsport, der überall in Kursen zu erlernen ist. Die Freude an der Bewegung entsteht durch einfach zu erlernende Tanz-Fitness-Bewegungen zu Musik aus Lateinamerika und aller Welt. Zumba kreiert eine Partyatmosphäre, die Nichttänzer, Anfänger und auch schüchterne Menschen animiert,



Im Fluss der Musik lateinamerikanischer Lieder absolvieren die Teilnehmer ein eigentlich anstrengendes Work-out, haben Spaß dabei. FOTO: THOMAS OB...

am Work-out teilzunehmen. Im Fluss der Musik wird eine eigene Choreografie getanzt. Melodien und Rhythmen reißen die Teilnehmerinnen mit und verstecken das eigentlich anstrengende Work-out der Aerobic-Elemente wie Kniebeuge oder Ausfallschritt.

Bauchtanz

Eine Kombination aus Tanz, Musik und Training liegt auch dem Bauchtanz zugrunde. Er birgt eine Fülle an Bewegungen des Oberkörpers, der Arme und Beine, von verschiedenen Schrittfolgen, Drehungen und Sprüngen. Daher bevorzugen die meisten Tänzerinnen auch den Ausdruck „Orientalischer Tanz“. Der Tanz macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auch auf sanfte Weise den ganzen Körper. Ein ebenso wirksames wie umfassendes Fitnesstraining für Frauen aller Altersklassen, so „Bauchtanzinfo“, das Portal für Orien-

talischen Tanz. Die unterschiedlichen Bewegungen aktivieren die Muskeln und verbessern das Gefühl und die Wahrnehmung für den eigenen Körper. Mehr Beweglichkeit und eine verbesserte Körperhaltung lassen sich so erreichen. Ebenso werden Gleichgewichtssinn, Koordination, Ausdauer und des Herz-Kreislauf-Systems trainiert.

Die körperfreundlichen Bewegungen des Orientalischen Tanzes sind auch für Laientänzerinnen gut zu erlernen, unabhängig von Alter und Gewicht. Beim Bauchtanz lernt die Frau, den eigenen Körper zu akzeptieren und schön zu finden, nicht zuletzt wegen der fantasievollen, femininen Kleider. Außerdem darf sie ganz Frau sein und ihre Weiblichkeit ausleben.

Steppentanz

Wem die arabischen Klänge nicht zusagen, der ist vielleicht mit Jazz und Swing besser bedient. Tanzen (nicht nur) auf die Musik der 20er und 30er Jahre kann man beim Steppentanz. Metallplatten an den Schuhsohlen erzeugen beim Tanzen einen rhythmischen Klang. Der Tänzer wird somit zum Perkussionisten, so der Deutsche Tanzsportverband (DTV), und kann wie einst Gene Kelly und Fred Astaire über die Bühne fegen. Kurse bietet zum Beispiel Steffen Wolz in seinem Taphouse in Würzburg an. Rund 150 Schülerinnen und Schüler üben dort wöchentlich Schrittfolgen wie Shuffle-Hop-Step-Flap-Step-Stomp oder Shuffle-Ball-Change. Bei 90 Minuten pro Einheit eine recht schweißtreibende aber

ist niemand zu alt, meint der Bayerische Rundfunk: Dieser besondere Tanz super fit, ist Ausdauertraining und fürs Gleichgewicht. Gleichzeitig trainiert er die Muskel-Venenpumpe. Außerdem müssen sich die Tänzer Schrittkombinationen merken, fordert die Gedächtnisleistung.

Drums alive

Wem das alles zu anstrengend muss dennoch nicht auf rhythmische Work-out verzichten. Nach einer Operation fing Carrie Ekins in ihrem Bewegungsdrang an, auf einem Gymnastikball sitzend mit Drumsticks auf sie herumliegenden Kartons, Schachteln zu trommeln. Sie steb bei schnell fest, wie anstrengend trommeln für den Körper ist. Aus ihren Erfahrungen entwickelte sie mit einem effizienten Ausdauertraining vielen Kraftkomponenten, das Musik und Bewegung in sich vereint.

„Drums alive“ verbindet die eines traditionellen Fitnessprogramms mit dem Schwung der Musik und Rhythmus. Das Programm fördert ein gesundes physisches, psychisches und emotionales Gleichgewicht. „Drums alive“ ist ein einzigartiges und ein wenig extravagantes Fitness- und Ausdauerprogramm: Die Choreografie ist darauf ausgerichtet, sowohl die körperliche als auch die mentale Fitness zu steigern, Fett zu verbrennen, aber in allen Dingen ganz viel Spaß zu haben. Jeder Mensch wisse ja instinktiv, man trommelt, sagt Ekins. Dabei ist es keinen richtigen oder falschen Weg zu geben.

