

# Zumba workout (3)

## Cumbia als afsluiting van je Zumbales

*In deze KVLO Zumbareeks leer je de basisstappen van een aantal dansstijlen uit Zumba. In de vorige twee delen hebben we de dansstijlen merengue en salsa behandeld. In dit laatste deel van de reeks gaan we de basisstappen van de cumbia leren met de bijbehorende variaties. De cumbia is een rustige en elegante dansstijl en is ideaal om je les mee af te sluiten.*

Door: Sentini Grunberg

### Cumbia

In dit artikel worden drie basisstappen van de cumbia behandeld zoals de Zumba company deze onderscheidt, namelijk de *basis cumbia*, *sleepy leg* en de *sugar cane*. De cumbia dans je op een 1-2 ritme net als bij de merengue. Het verschil tussen cumbia en merengue is dat de 1-2 maat bij cumbia een langzamer ritme heeft, terwijl de merengue een snel ritme heeft. Een muzieknummer dat je kunt gebruiken voor je cumbia choreografie is *Colegialo* van de Latijns Amerikaanse formatie *Calo*.

### Cumbia basisstap 1: de basis cumbia

**1 Basis cumbia.** Je begint met je benen bij elkaar. Stap met één been naar voren en naar achteren op de maat van de muziek, terwijl je andere been op een plek blijft staan. Het bovenlichaam is naar voren gericht en draait dus niet mee met de stappen die je maakt. Je start met je rechterbeen en stapt op tel één naar voren en op tel twee naar achteren. Dit herhaal je een aantal keer terwijl je linkerbeen op één plek blijft staan. Terwijl je rechterbeen naar voor en achter stapt, beweegt je rechterheup mee naar voren en naar achteren. Je armen bewegen op een natuurlijke manier mee terwijl je de beweging maakt. Vervolgens herhaal je de stap met je linkerbeen terwijl je rechterbeen op dezelfde plek blijft staan.



**2 Fitnessvariatie bovenbeen.** Wanneer je met je rechterbeen naar voren stapt, duw je de hiel in de grond en zak je licht door je knieën. Wanneer je been weer naar achteren stapt kom je met je lichaam weer omhoog. Hierdoor krijg je meer dynamiek in de bewe-

- 1 Basisstap 1 basiscumbia deel 1
- 2 Basisstap 1 basiscumbia deel 2
- 3 Basisstap 1 richtingsvariatie opzij

ging door het hoog-laag effect. Je traint de beenspieren. Dit herhaal je een aantal keren met je rechterbeen en vervolgens wissel je om naar je linkerbeen.

### 3 Richtingvariatie basisstap opzij.

Terwijl je met je rechterbeen van voor naar achter stapt gebruik je jouw linkerbeen om jezelf naar links te verplaatsen. Als het ware stap je met je rechterbeen naar voren en stap je kruislings over je linkerbeen. Daarna stap je met je linkerbeen opzij naar links en stapt je rechterbeen weer naar achter. Het komt erop neer dat tussen de stappen die je met je rechterbeen naar voor en achter maakt, je met je linkerbeen naar links stapt om naar de linkerkant van de ruimte te bewegen. Ditzelfde herhaal je met het gebruik van je rechterbeen om naar de rechterkant van de ruimte te verplaatsten terwijl je linkerbeen naar voor en achter stapt.

### Cumbia basisstap 2: Sleepy leg

**1 Sleepy leg.** Je stapt met je rechterbeen

naar rechts terwijl je jouw linker been met een soepele slide beweging meesleept alsof je linkerbeen een lui been is. Terwijl je stapt houd je de armen losjes gespreid op schouderhoogte. Deze beweging doe je vier tellen lang. Bij elke tel maak je een stap met je rechterbeen, dus je maakt in totaal vier stappen. Herhaal ditzelfde met je linkerbeen.

**2 Draaibeweging.** Wanneer je de cumbia sleepy leg beweging maakt, en je dus met je rechterbeen vier tellen naar rechts stapt, dan maak je een draai naar rechts door met je linkerbeen vier stappen te maken terwijl je jouw bovenlichaam naar rechts draait. Je rechterbeen staat hierbij op één plek en fungeert als de as waar je omheen draait. Hetzelfde herhaal je met links.

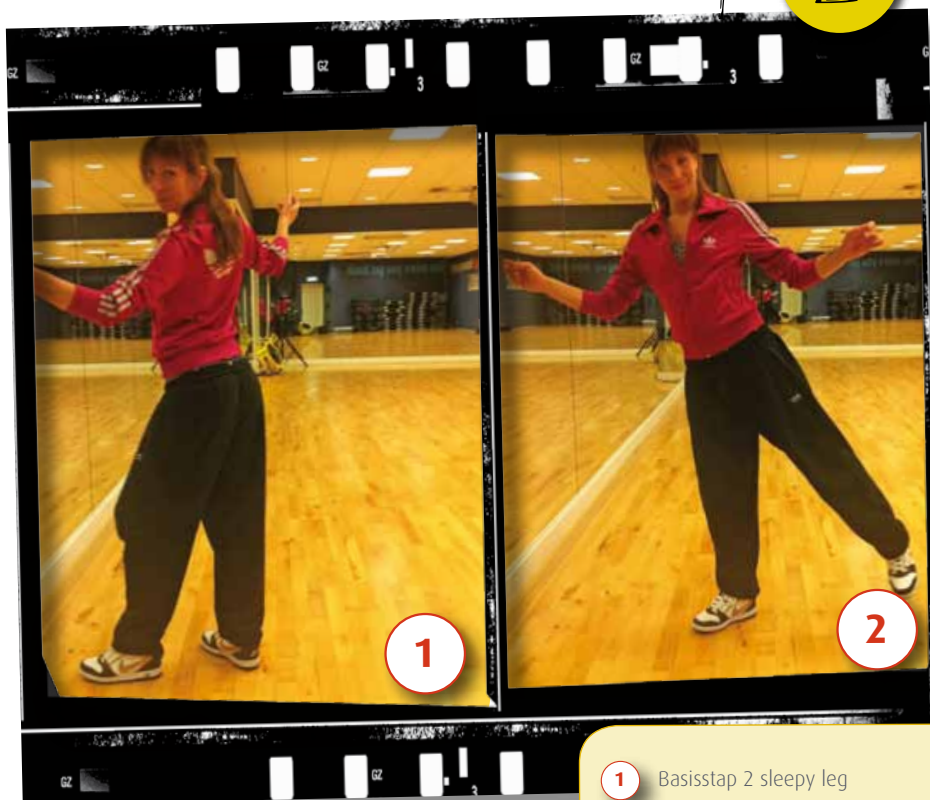
### Cumbia basisstap 3: Sugar cane

**1 Basis stap sugar cane.** Deze stap is een variatie op de eerste stap uit de basis cumbia. Stap met één been naar voor en achter op de maat van de muziek terwijl de richting van

jouw bovenlichaam mee beweegt. Dus als je met je rechterbeen naar achter stapt draait je bovenlichaam mee naar rechts, wanneer je met je rechterbeen naar voren stapt draait je bovenlichaam naar links. Je handen plaats je in je in zij terwijl je deze beweging maakt. Dit herhaal je een aantal keer terwijl je linkerbeen op dezelfde plek blijft staan.

**2 Armvariatie sugar cane.** Wanneer je met je rechterbeen naar voren stapt zwaai je de rechterarm mee naar beneden tot op kniehoogte. Tegelijkertijd zak je lichtjes door je knieën. Wanneer je met je rechterbeen naar achteren stapt kom je weer rechtop te staan en zwaai je de rechterarm omhoog tot boven je hoofd. Dit herhaal je een aantal keer waarna je van been wisselt.

**3 Fitnessvariatie squat.** Wanneer je met je rechterbeen naar voren stapt zak je diep door je knieën waardoor je een squatbeweging maakt. Hiermee train je de beenspieren. Tegelijkertijd zwaait jouw rechterarm mee >>



## Basisstap 2

- 1 Basisstap 2 sleepy leg
- 2 Basisstap 2 draaibeweging

Contact:

[info@inmovement.nl](mailto:info@inmovement.nl)

# Basisstap 3



- 1 Basisstap 3 armvariatie
- 2 Basisstap 3 fitnessvariatie

naar beneden. Wanneer je met je rechterbeen weer naar achteren stapt kom je omhoog en zwaait je rechterarm mee tot over je hoofd.

Dit waren de drie basisstappen voor de cumbia volgens Zumba. Je hebt de basis cumbia, *sleepy leg* en de *sugar cane* geleerd. Bij elke basisstap zijn er variaties of elementen toegevoegd zoals armen, fitness of richting. Met de drie basisstappen, de bijbehorende variaties en eigen aanpassingen kan je diverse cumbia choreografieën maken voor je Zumba workout.

### Tips en trucs voor een dynamische Zumbales

Aangezien dit het laatste deel van de KVLO Zumbareeks is willen we je nog een aantal tips meegeven om je Zumba les dynamisch en 'fun' te maken!

#### Tip 1: dans met volle overgave

De dansbewegingen van Zumba zijn simpel en makkelijk te volgen. Daarom is het enorm van belang dat je als docent met veel power en enthousiasme de moves uitvoert. Hierdoor krijg je de leerlingen makkelijker mee en heb je zelf ook een goede workout!

#### Tip 2: maak je eigen choreografieën

De basisstijlen merengue, salsa en cumbia zijn uitgelegd in deze driedelige Zumbareeks. Met deze dansstijlen en de bijbehorende variaties kun je een hele Zumbales in elkaar zetten. Je kunt zelf variëren met de bewegingen die je het leukst vindt. Wees creatief en bedenk je eigen moves. Wanneer je zelf dansbewegingen creëert kan je vol overtuiging lesgeven doordat je dansbewegingen maakt die het beste bij jou passen.

#### Tip 3: zorg voor een goede lesopbouw

De Zumbales dient zodanig opgebouwd te worden dat per muzieknummer de nadruk ligt op een paar spiergroepen die uitvoerig getraind worden in een bepaalde dansstijl. Zorg ervoor dat je intensieve dansstijlen (zoals merengue) afwisselt met minder intensieve dansstijlen (zoals cumbia). Wanneer jouw Zumbales een doordachte opbouw heeft dan is deze goed vol te houden en verhoog je het plezier!

#### Tip 4: breng variatie in je Zumbales

Wanneer je een Zumbales hebt samengesteld kun je deze les een aantal keer herhalen. Als je jouw Zumbaworkout drie keer met een frequentie van één keer per week herhaalt

dan kennen de leerlingen de danspassen uiteindelijk goed genoeg om deze met meer overtuiging uit te voeren zodat het een echte fitnessworkout wordt. Tevens hebben leerlingen die voor het eerst kennismaken met Zumba even de tijd nodig om over de schaamte voor het dansen heen te komen. Na een paar lessen is dat vaak al stukken minder en doen de leerlingen goed mee. Mocht je de Zumbales een langere periode dan drie weken geven dan kan je een aantal choreografieën en muzieknnummers vervangen door nieuwe choreografieën vanuit dvd's van de Zumba company of zelfgemaakte choreografieën. Hierdoor houd je het voor jezelf als docent een uitdaging en hebben de leerlingen ook iets nieuws om zich in vast te bijten. Heel veel succes!

Wil je graag meer tips en uitleg over Zumba? En ben je benieuwd naar de laatste basisstijl van Zumba genaamd Reggeaton? Ga dan naar [www.inmovement.nl](http://www.inmovement.nl)

Sentini Grunberg is mede-eigenaar van InMovement [www.inmovement.nl](http://www.inmovement.nl) ◀