

Zumba workout (2)

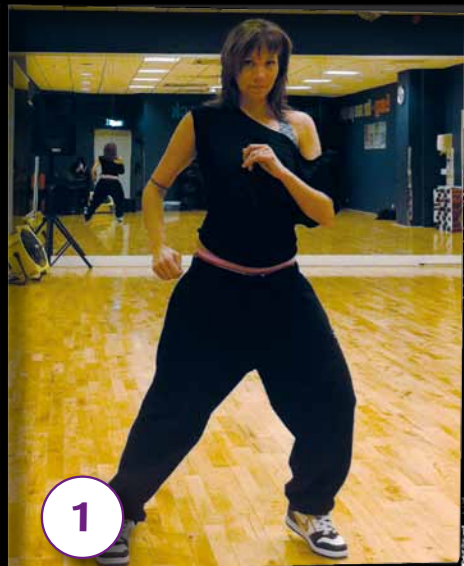
Maak kennis met salsa in de Zumba-les!

In deze KVLO Zumba-reeks leer je de basisstappen van een aantal dansstijlen uit Zumba. Hiermee kan je als LO-docent een kennismakingsles Zumba geven aan de leerlingen. Een Zumba-workout is over het algemeen gemakkelijk te volgen omdat de danspassen een vereenvoudiging zijn van diverse Latijns-Amerikaanse dansstijlen waaronder salsa, merengue, cumbia en reggaeton. In het vorige deel van de reeks hebben we de basisstijl merengue behandeld. Deze keer gaan we aan de slag met salsa!

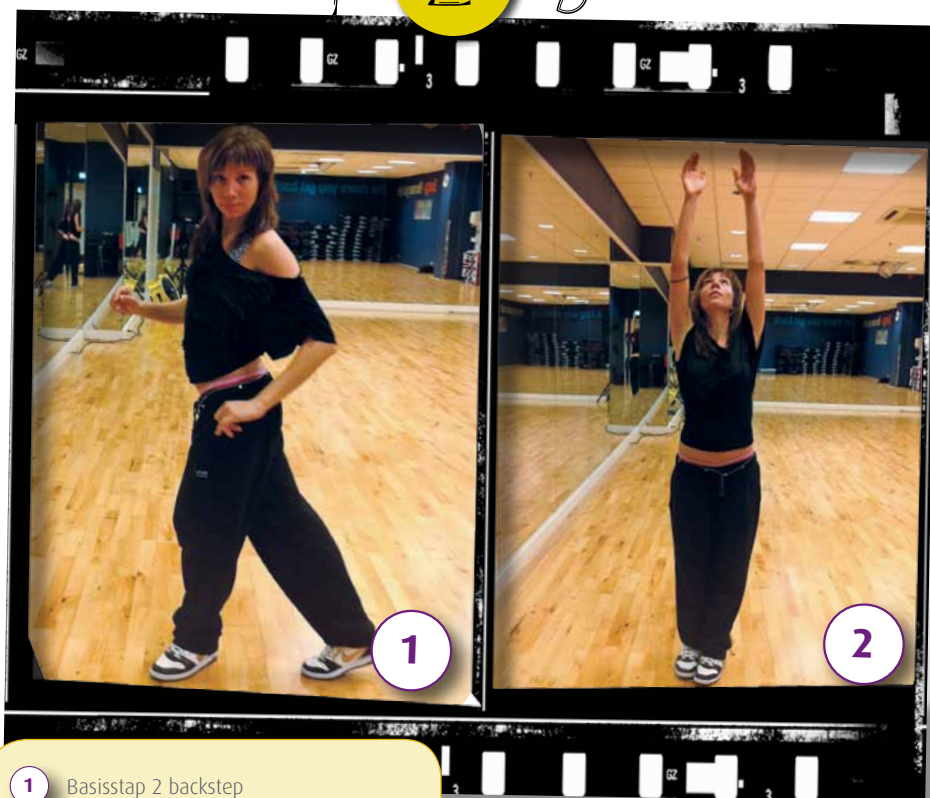
Door: Sentini Grundberg

- 1 Basisstap 1 basiscuban
- 2 Basisstap 1 armvariatie om-en-om deel 1
- 3 Basisstap 1 armvariatie om-en-om deel 2
- 4 Basisstap 1 Fitnessvariatie squat en kick

Basisstap 1



Basisstap 2 zie verder →



- 1 Basisstap 2 backstep
- 2 Basisstap 2 armvariatie omhoog deel 1



Salsa

We gaan kennismaken met de tweede basisstijl uit Zumba, de salsa. In dit artikel worden drie basisstappen van de salsa behandeld zoals Zumba die onderscheidt, namelijk de *cuban*, *backstep* en *basicstep*. De salsa dans je op een 1-2-3-4 ritme. Dit betekent dat de beweging doorgaans verspreid is over vier tellen. Dit is anders dan bij de merengue waar we met een 1-2 ritme te maken hebben. Een muzieknummer dat je kunt gebruiken in je salsa les is *Valio La Pena* van de salsa-artiest *Marc Anthony*. Verder zijn er in cd-winkels en op het internet talloze salsanummers te vinden waar je uit kunt kiezen.

Salsa basisstap 1: de *cuban*

1 Basiccuban: je staat met je benen bij elkaar. Stap met je benen afwisselend opzij op de maat van de muziek. Met je rechterbeen stap je op tel één naar rechts, je staat dan dus met je benen wijd, en op de tweede tel stap je weer terug. Hetzelfde doe je met je linkerbeen. Je stapt met je linkerbeen naar links op de derde tel, je staat wederom in een spreidstand, en stapt op de vierde tel

weer terug naar de beginpositie met je benen dicht. Terwijl je stapt maken je heupen een contrabeweging. Het is niet erg als dat bij deze beweging nog niet meteen gebeurt. Je lichaam moet wellicht wennen aan het bewegen met de heupen. Laat je armen losjes en op een natuurlijk manier meebewegen tijdens de stappen.

2 Armvariatie om-en-om opzij: terwijl je de basis *cuban* salsa beweging doet, maak je met je armen (een enkele arm per stap) een soepele beweging. Je start met je benen bij elkaar en je armen langs je lichaam. Breng je rechter onderarm op je kruin en maak een soepele beweging naar de achterkant van je hoofd en laat je arm in je nek hangen. Vervolgens stap je met je rechterbeen naar rechts en strek je jouw rechterarm volledig uit naar rechts op 180 graden. Daarna stap je met je rechterbeen weer terug en sta je weer in de start positie met je benen dicht. Deze stap duurt twee tellen. Dezelfde beschrijving geldt voor de beweging naar links die eveneens twee tellen duurt.

3 Armvariatie tegelijk opzij: de beweging van deze armvariatie is hetzelfde als de vorige. Echter beweeg je jouw armen niet meer om en om, maar tegelijk. Dus als je de *cuban*stap naar rechts doet, maken je rechter en je linkerarm tegelijk de soepele beweging van je kruin naar de achterkant van je hoofd en strek je ze beiden uit. De linkerarm strek je uit naar de linkerkant en de rechterarm strek je uit naar de rechterkant.

4 Richtingvariatie stapsgewijs

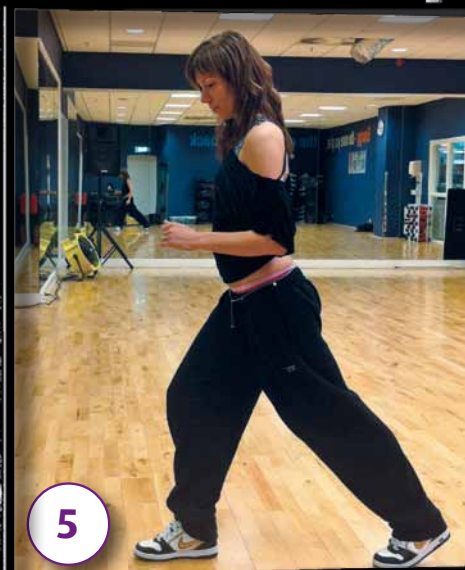
draaien: je kan de *cuban* salsabeweging ook doen terwijl je om je as draait. Als je rechtsom wilt draaien, begint de eerste stap met je rechterbeen naar rechts en stap je weer terug. Daarna stap je met je linkerbeen naar links en stap je weer terug (zodat je weer met je benen bij elkaar staat). Vervolgens stap je met je rechterbeen naar rechts maar draai je jouw lichaam een kwartslag en meteen erachteraan in deze positie doe je de stap naar links en terug. Vervolgens draai je bij de volgende *cuban*combinatie weer een kwartslag. Zo doe je dit vier maten lang tot je bij de vijfde maat weer in de richting staat waar je begon.

5 Basiccuban: nadat je deze variaties hebt gedaan schakel je weer over naar de *basiccuban* salsastap. >>

Contact:

info@inmovement.nl

Basisstap 2 2 vervolg



- 3 Basisstap 2 armvariatie omhoog deel 2
- 4 Basisstap 2 fitnessvariatie kick deel 1
- 5 Basisstap 2 fitnessvariatie kick deel 2
- 6 Basisstap 2 fitnessvariatie kick deel 3

6 Ritmische variatie kick: hierbij doe je de basis *cuban*stap waarbij je afwisselend met je linker- en rechterbeen een schoppende ofwel kickbeweging maakt. Je begint met je benen dicht op je plek. Je stapt met je rechterbeen naar rechts en weer terug in de beginpositie. Dit duurt twee tellen zoals je geleerd hebt in de *basicuban*. Je staat nu met je benen dicht en schopt vervolgens met je linkerbeen naar voren (één tel) en daarna met je rechterbeen (één tel). Daarna doe je de *basicuban* met je linkerbeen naar links en terug. Vervolgens schop je met je rechterbeen (één tel) en met je linkerbeen (één tel). Dan stap je weer met je rechterbeen naar rechts etc. Je benen wisselen elkaar steeds af. Dus niet met je rechterbeen naar rechts stappen en dan erna de kick gelijk met je rechterbeen doen, want dan kom je niet goed uit! Ditzelfde geldt ook wanneer je naar links stapt.

7 Fitnessvariatie kick: in plaats van de kick- of schopbeweging uit stap 6 doe je een intensievere beweging met je benen waardoor je onderste buikspieren getraind worden. We beginnen met je linkerbeen. Je brengt je knie omhoog ter hoogte van je

heup. Je onderbeen is gestrekt naar beneden waardoor je knie een hoek heeft van 90 graden. Dit doe je in een snelle beweging van een tel met dezelfde intensiteit als bij de kick. Hetzelfde geldt voor je rechterbeen.

8 Fitnessvariatie squat en kick: bij de uitleg van *merengue* in het vorige deel van deze Zumba-reeks heb je kennisgemaakt met de *squat*. Bij deze beweging gebruik je wederom je buikspieren actief. In de *basicuban* stap je naar rechts en naar links. In plaats van deze stap maak je nu een *squat* beweging. Je stapt naar rechts, zakt je door je knieën en duwt je billen richting de grond alsof je met je benen breed gaat zitten op een stoel. Je plaatst je handen tegelijkertijd op je knieën. Vervolgens stap je met je rechterbeen weer terug en plaats je het naast je linkerbeen zodat je benen weer tegen elkaar staan zoals in de beginpositie. Vervolgens doe je gedurende twee tellen de *fitnessvariatie kick* uit stap 7. Vervolgens herhaal je dit met de beweging naar links.

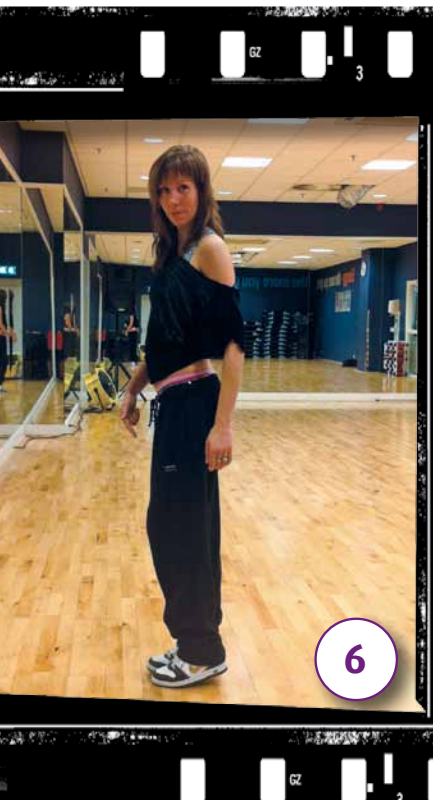
Salsa basisstap 2: *backstep*

1 Basis *backstep*: dit is een beweging die

een variatie is op de basis *cuban* beweging. In plaats van de stappen naar links en rechts, stap je naar achteren. Je start met je benen bij elkaar. Je stapt met je rechterbeen naar achter en draait je bovenlichaam ook iets mee naar rechts en stapt weer terug. Dit herhaal je met je linkerbeen.

2 Armvariatie omhoog: je doet de *backstep*. In de startpositie sta je met je benen dicht en houd je beide armen omhoog boven je hoofd. Vervolgens stap je met je rechterbeen naar achteren en zwaai je jouw armen opzij op schouderhoogte. Je spreidt je armen uit naar weerszijden op 90 graden. Dit herhaal je met de beweging naar de linkerkant.

3 Fitnessvariatie kick: je maakt dezelfde beweging als beschreven in de *fitnessvariatie kick* uit de basisstap *cuban*, ditmaal in combinatie met de *backstep*. We beginnen met rechts. Je brengt je rechterknie omhoog ter hoogte van je heup. Je onderbeen is gestrekt naar beneden waardoor je knie een hoek maakt van 90 graden. Dan stap je met ditzelfde been naar achter en weer terug. Dit duurt twee tellen. Hetzelfde doe je aan de



linkerkant, waardoor je een beweging van vier tellen hebt die je vervolgens een aantal keer kunt herhalen.

Salsa basisstap 3: *basicstep*

1 Basicstep: bij de salsa *basicstep* start je met je benen bij elkaar. Je stapt met je rechterbeen naar achteren, zonder je bovenlichaam te veel mee te draaien zoals bij de *backstep*. Dan stap je met je rechterbeen weer terug zodat je weer in de beginpositie staat met je benen dicht bij elkaar. Vervolgens stap je met je linkerbeen naar voren en weer terug. Dit duurt in totaal vier tellen en herhaal je een aantal maten. Daarna wissel je af en stap je met je linkerbeen naar achteren en je rechterbeen naar voren. Dit herhaal je eveneens een aantal keer.

2 Armvariatie omhoog: terwijl je met je rechterbeen naar voren stapt breng je beide armen omhoog tot boven je hoofd. Vervolgens stap je met je rechterbeen terug, waardoor je benen weer bij elkaar staan, en

3 Fitnessvariatie: je stapt met je linkerbeen naar voren en zakt door je knieën tot je linker knie een positie van 90 graden heeft. Deze beweging wordt ook wel een *lunch* genoemd. Je armen maken beide een beweging naar voren op borsthoogte. Vervolgens stap je weer terug en stap je met je rechterbeen naar achter waarbij je niet door je knieën zakt. Je armen zwaai je onderlangs op heuphoogte mee naar achteren. Ditzelfde herhaal je wanneer je met je rechterbeen naar voren stapt en je linkerbeen naar achteren.

Dit waren de drie basisstappen voor de salsa volgens Zumba. Je hebt de *cuban*, *backstep* en de *basicstep* geleerd. Bij elke basisstap zijn er variaties of elementen toegevoegd zoals armen, fitness, richting of ritme. Hierdoor heb je een hoop verschillende bewegingen die je kan gebruiken in een salsaroutine. Met de drie basisstappen, de bijbehorende variaties en eigen aanpassingen kun je een hoop salsachoreografieën maken voor je Zumba-workout. Succes!

Basisstap 3



- 1 Basisstap 3 basicstep
- 2 Basisstap 3 armvariatie omhoog
- 3 Basisstap 3 fitnessvariatie

plaats je jouw armen op schouderhoogte. Daarna stap je met je linkerbeen naar achteren en maken beide armen een soepele beweging naar beneden. Dit herhaal je een aantal keer.

Foto's: *Sentini Grunberg*
Sentini Grunberg is mede-eigenaar InMovement
www.inmovement.nl
 Voor filmbeelden ga naar kvloweb.nl ◀