

Latino-Aerobic

Angela Dittrich-Orozco

Von Lateinamerikanischen-Tänzen zu Latino-Aerobic

Die Heimat der echten lateinamerikanischen Tänze ist in Afrika zu suchen. Dort lebte der Tanz in Kriegs- und Fruchtbarkeitstänzen, bei Liebesspielen, Hochzeits- und Erntefesten.

In verschiedenen Ausdrucksformen stellte sich das stationäre „binnenkörperliche“ Tanzen nach polymetrischer und polyrhythmischer Musik dar.

Als das dominierende Bewegungsgesetz galt die Isolation der einzelnen Körperteile, im Gegensatz zum europäischen Tanz, bei dem alle Bewegungen von Körperzentrum aus gelenkt werden.

Die polyzentrische Isolation lag als Prinzip der afrikanischen Ekstasetechnik zugrunde, zu der noch die richtige Spannung in den einzelnen Körperzentren kam.

Der afrikanische Tanz wurde als Kulturgut von den schätzungsweise 40 Millionen Sklaven im 17. und 18. Jahrhundert mit in die neue Heimat, nach Südamerika und nach Westindien (Karibik) mitgenommen. Die Verschmelzung afrikanischer Kultur- und Tanzelemente mit den Spanisch-Portugiesischen kann aufgrund der sozial-religiösen Stellung der Schwarzen als fruchtbringend angesehen werden.

Grundlage für die lateinamerikanischen Tänze sind die offene Tanzhaltung, die vorrangige Betonung von Hüft- und Beckenbewegungen und das fast ausschließliche Tanzen auf den Fußballen. Dazu kommt eine gewisse räumliche Freiheit bei den stationären Tänzen. Bei der Interpretation und Gestaltung haben die Tänzer grenzenlose Möglichkeiten.

Die reizvolle Musik der Lateinamerikanischen Tänze ist einer der Gründe, warum diese Tänze so beliebt und immer wieder modern sind. Die afroamerikanischen Tänze mit ihren starken, rhythmischen Akzenten inspirieren die Lateintänzer dazu, auch Bewegungen aus der Jazztanz, wie Isolationsbewegungen, zu übernehmen.

Der tänzerische Charakter der lateinamerikanischen Tänze ist erotisch und spannungsgeladen, aber auch temperamentvoll und spielerisch. Die Schritte sind sehr ähnlich, jedoch unterscheiden sich die rhythmischen Akzente. Der Rhythmus wird mit Isolation im Brustkorb und in den Hüften, mit vielen schnellen Drehungen und mit lebhaften Armbewegungen interpretiert.

Was ist Latino-Aerobic?

Aerobic und Tanz sind Bewegungsformen zu Musik, d. h. alle Bewegungsmuster sind der Musik angepasst und die Musik dient als Tempegeber. Gut ausgewählte Musik schafft die richtige Atmosphäre in der jeweiligen Phase der Stunde. Die Musik ist je nach Inhalt und Phase der Stunde unterschiedlich einzusetzen.

Bei Latino-Aerobic kommt natürlich lateinamerikanische Musik zum Einsatz. Die Bewegungen werden an Tänzen orientiert, die diesen Ursprung haben und an Salsa, Merengue, Cumbia, Samba, Flamenco u. a. Tänze erinnern.

Latino Bewegungen vermischen diese Stile und sind derzeit nicht eindeutig zuzuordnen. Typische Merkmale sind hierbei die anmutige, offene und aufrechte Körperhaltung, Hoch-Tief-Bewegungen des Körperschwerpunktes und vor allem die Kopfhaltung mit Blick in und gegen die Tanzrichtung.

Während in den herkömmlichen Aerobic-Stunden Bewegungskombinationen, die teilweise hohe koordinative Anforderungen stellen, nach moderner Popmusik durchgeführt werden, liegt der Schwerpunkt in der Latino-Aerobic im gefühlvollen Schwingen des Körpers nach lateinamerikanischen Rhythmen.

Aerobic wird erst Latino-Aerobic, wenn Schrittmuster aus Lateinamerikanischen Tänzen einfließen und wenn man selber in der Lage ist, mit Swing und lockerer Haltung zu tanzen und sich zu bewegen.

Grundsätzlich ist das Spüren des Rhythmus der Musik mit dem Körper die Basis der Latino-Aerobic. Weiche harmonische Bewegungen lassen jeden Muskel „mittanzen“.

Salsa, Merengue, Cumbia, Samba u. a. - die Musik dieser südamerikanischen Tänze beeindruckt durch ihre Vitalität und Lebensfreude. Erst wenn der „Kopf“ ausgeschaltet ist und die Bewegung „aus dem Bauch heraus“ kommt, fängt es an richtig Spaß zu machen.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, alle Bewegungen, die sich durchführen lassen und Spaß machen, sind erlaubt. Oft hängt es einfach von der Gruppe ab, wie sehr es den Teilnehmern möglich ist aus sich heraus zu gehen. Krampfhaft Stimmung ist nicht sinnvoll. Die Gruppe soll in jeder Stunde und über die Zeit hinweg wachsen können.

Latino-Aerobic ist eine gute Alternative für das allgemeine Ausdauertraining, aber auch für die Verbesserung der Koordination sowie die Kräftigung der Muskulatur, besonders für Bauch-, Rücken-, Bein und Gesäßmuskulatur.

Bausteine der Latino-Aerobic

Die Grundelemente der Choreographie werden hier von den Basisbewegungen des Aerobic abgeleitet:

Side to Side:	Verlagerung des Körpergewichts seitwärts hin und her
March/Walk:	Gehen am Ort und im Raum
V-Step:	Die Füße führen ein V-förmiges Muster auf dem Boden aus
Straddle :	Öffnen und Schließen der Füße
Pusch Touch :	Unbelastetes Auftippen der Fußspitzen
Step Touch :	Schritt seitwärts und heranziehen des anderen Fußes. Die Fußspitze tippt auf
Grapevine:	Seit- Kreuz-, Seit-An-Bewegung
Leg Kurl :	Anheben der Ferse Richtung Gesäß
Knee Lifts :	Anheben des Knies
Low Kicks :	Kickbewegungen des Unterschenkels
Lunges :	Ausfallschritt
Mambo:	Belastetes Vor- und Rücksetzen eines Fußes

Variationsmöglichkeiten der Aerobic-Grundschrte in Latino Style

Grundschrte:	Latino Style
Side to Side:	Betontes Knie Ein- und Ausdrehen aus der Hüfte
March/ Walk:	Betonter Hüfteinsatz, überkreuzen der Beine, beispielsweise beim Vorwärtsgehen
Straddle:	Betonter Hüfteinsatz, betontes Tiefgehen beim Öffnen der Beine, einseitig betontes Tiefgehen beim Öffnen der Beine innerhalb einer Straddle-Bewegung
V-Step:	Betontes Heben des Körperschwerpunktes beim Öffnen der Beine nach vorne, Twistbewegungen der Füße, variieren des Raumweges (nach vorne schlissen)
Pusch Touch:	Betonter Knie- oder Hüfteinsatz. Fuß in die Diagonale „tippen“, Vor- oder Rückbewegungen im Raum, mehrere Pusch Touch mit einem Bein ausführen, dabei drehen
Step Touch:	Körperschwerpunkt beim Heranziehen des Beines heben, der „Touch“ wird vor, seitlich oder hinter dem anderen Bein ausgeführt, der Schritt wird mit dem großen Side-Touch in der Vor- oder Rückbewegung ausgeführt
Grapevine:	„Touch“-Variationen wie beim Step-Touch, beginnen mit dem Rückkreuzen, Jazz Grape: Schritt nach rechts, Sprung, Rückkreuzen rechts seit
Leg Curl:	Im Raum mit Vor-, Seit- oder Drehbewegungen ausführen, dekorativer Armeinsatz.

Knie Lift:	Im Raum mit Vor-, Seit- oder Drehbewegungen ausführen, dekorativer Armeinsatz, Knie im Halbkreis nach außen bewegen
Low Kicks:	Kick Ballchange! Kick und 3 March verbinden (erster March kann gekreuzt werden)
Lunges:	1 Lunge und 3 March (Drehung über hinten)
Mambi:	Betonter Arm- und Hüfteinsatz. Mambo-Chassee, 2 Mambo in eine Bewegungsrichtung ausführen, Mambo vor, seit und rück ausführen
Squat:	Hüftbewegungen, sprungähnliches Schließen der Beine.

Stundenaufbau

Warm up

Cardio

Cool down

Stretching

Es ist sinnvoll, während des Stundenablaufs Bewegungen anzubieten und zu kombinieren, die aus Aerobic-Stunden bekannt sind. Dies sollten ohne Hüftbewegungen ausgeführt werden bzw. die Teilnehmer sollten langsam an die Hüftbewegung herangeführt werden.

Musiktipps

Merengue

Proyecto 1

Ricarena

Grupo Mania

Kinito Mendez

Elvis crespo

Sandy Papo

Salsa

Guayacan (alle Rhythmen)

Grupo Niche

Willie Colon

Pop Latino

Ricky Martin

Shakira

Juanes