

ZUMBA KIDS

ZumbaKids ist die Zumbavariante für Kinder und Jugendliche und vereint urbane Tanzstile wie Hip-Hop, Reggae und Pop mit dem Konzept, an Konzentration, Koordination und Selbstvertrauen zu arbeiten und den Stoffwechsel anzuregen.

Im Kurs werden kinder- und jugendfreundliche Choreos nach Original Zumba ® Musik getanzt. Wir tanzen und spielen (in tänzerischer Form) miteinander.

Am wichtigsten ist in erster Linie der Spaß. Der Kurs trägt zu einer gesunden Lebensweise bei und beinhaltet viel Spaß und Freude als ein natürlicher Teil des Lebens von Kindern und Jugendliche.

Die Zumbastunde beginnt mit einer gemeinsamen Begrüßung und Vorstellung. Dann folgt eine gemeinsame Erwärmung. Nach der Erwärmung werden verschiedene Tänze in verschiedenen Stilrichtungen (u.a. Hip-Hop, Reggae, Salza, Tango, Bauchtanz, Merengue etc.) und zu verschiedenen Musikrichtungen (lateinamerikanische, indische, internationale Musik) getanzt. Im Anschluss erfolgt ein sogenannter Cool Down um den ganzen Körper wieder zu beruhigen. Zum Schluss erfolgt ein musikalisches Spiel und die Verabschiedung.

Dauer: 1 Stunde

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Voraussetzungen/Einschränkungen: Sportbekleidung (kurz und lang) sowie leichtes (bewegliches) stabiles Schuhwerk mit (bitte kein schwarz bzgl. Steifen); je nach Wetterlage wird der Zumbakurs ins freie verlagert, Handtuch bzw. Schweißstuch, ausreichend Getränke

Leistungen: Durch die Vielfältigkeit der unterschiedlichen Musik und tänzerischen Stilrichtungen lernt man Führung, Respekt, Teamarbeit, Vertrauen, Selbstwertgefühl, Gedächtnis, Kreativität, Koordination und kulturelles Bewusstsein.

Teilnehmer: max. 25

Zumba Kids

