

---

## Alakformáló-táncaerobik elmélet

Az aerobik napjaink egyik legközismertebb kondicionáló-erősítő mozgásformája a rekreációs sportban. Népszerűsége a legújabb irányzatok felbukkanásával egyre nő, s lassan kiszorítja az érdeklődés köréből a versenyaerobikot, amelyben magyar sportolóink rendre világszínvonalon teljesítenek.

Az aerobik meghatározása a széles körben való elterjedés miatt nem is olyan egyszerű, mint gondolnánk. A sportág olyan mozgásformát jelent, amely lépések és szökdelések kombinációja mellett különböző nyújtó-erősítő gyakorlatokból tevődik össze.

Az aerobik sportág neve az aerob kifejezésből származik, amely az oxigén jelenlétében végzett mozgásformára utal. Az aerob munkavégzés elsődlegesen a fizikai állóképességet fejleszti, edzi a szív- és érrendszert, a légző rendszert.

A versenyaerobik megmérettetések során pontozás alapján alakul ki a végleges sorrend. A rangsorolás alapja az állóképesség, a fizikai erő, a versenyzők dinamikussága, ügyessége, kreativitása és a gyakorlat koreográfiája. A bemutató időtartama 1,45 perc. A versenygyakorlatot egy 7x7 méter nagyságú területen kell bemutatni. Az alábbi kategóriákban hirdetnek versenyeket: egyéniben külön női és férfi, páros (vegyes), csapat (3 fő, junioroknál lehet 4-6 fő is). A gyakorlatok kötelező elemeket is tartalmaznak: jumping jack (olyan ugráskombinációk, melyek során a versenyző először hajlított térdel terpeszállásba, majd zárt állásba ugrik), high kick (négy magas láblendítés), variálható fekvőtámaszok.

Az aerobik története a régmúlt időkig nyúlik vissza: a XVII. századbeli, a Dossi fivérek iskolájából származó freskók zenei kíséret mellett tornázó alakokat ábrázolnak. 1828-ban jelent meg Phokion Heinrich Clias könyve, amelynek címe magyarra fordítva a következő: „Kalliszténia, avagy fiatal lányok szépségét és erejét szolgáló gyakorlatok”. Ő vezette be egy évvel később Svájcban a lányoknál a zenés tornát. Az 1960-as években Kenneth Cooper, a magyarra is lefordított „A tökéletes közérzet programja” című könyv szerzője (könyve később a szabadidősport alapműve lett) az amerikai úrhajósok (!) feleségei számára az aerobikot fittségi programként vezette elő.

1979-től Jane Fonda amerikai színésznő népszerűsítette a sportágot, amely addigra már a gimnasztikai elemeken kívül táncos részletekkel, koreográfiával is gazdagodott. Az első magyar aerobikoktatók 1983-ban végeztek a Testnevelési Egyetemen. Az első nemzetközi aerobikversenyt 1984-ben rendezték New Orleansban.

Az aerobik térnyerése, azóta gyors ütemben folyik, ma már magára kicsit is adó edzőterem talán nem is létezhet aerobik órarend nélkül. Hazánkban több államilag akkreditált aerobik edző tanfolyam létezik, már nem csak felsőfokú oklevél birtokában lehet a sportágot oktatni.

Az aerobik, mint rekreációs sportág egyre népszerűbb, köszönhetően többek közt annak, hogy a társas mozgásformák hosszú időn keresztül fenn tudják tartani a résztvevők motivációját. Sokat számít az oktató karaktere, személyisége, az általa vezetett órák hangulata is. Az aerobikkal kapcsolatos innovációknak köszönhetően az óratípusok kínálata egyre bővül, így mindenki megtalálhatja a számára leginkább megfelelő formát.

A választékban megtalálhatók elsődlegesen kardiomozgás (aerob munkavégzés) jellegű órák, ám megjelentek az erőt, az izomzatot fejlesztő formák mellett a testtartást, a mélyizmok tónusának fenntartását célzó aerobik típusok, melyek legtöbbször valamely eszköz segítségével érik el a kívánt hatást. Az erősítő edzések célja az aerobik esetében nem a kigyúrt, „felfújt” izomzat létrehozása, hanem a nőiesen ívelt, formás testrészek kidolgozása. Ez elsősorban annak köszönhető, hogy a sportág mind a mai napig elsősorban a hölgyek körében élvezzi a töretlen népszerűséget.



A szabadidős aerobikot nevezik fitness-aerobiknak is. A fitness amellet, hogy napjaink divatos kifejezése, alapvetően egy versenysportágat jelent. Ennek során az aerobik alapú gyakorlatok bemutatása mellett pontozzák a résztvevők megjelenését (estélyi ruhában, bikiniben), az izomzat kidolgozottságát, s a bemutatkozás során a fitnessről elhangzott véleményük alapján a megjelenés harmóniáját, a kisugárzást, a megnyilvánulások intelligenciáját. Leegyszerűsítve azt is mondhatnánk, hogy a fitness mint sportág, egy aerobikverseny és egy szépségverseny keveredéséből áll össze.

A fentiek alapján elmondhatjuk, hogy az aerobik olyan mozgásforma, mely mindenki számára élményeket tartogat: az aktívan részt vevők számára a mozgás nyújtotta örömmel szolgál, a külső szemlélőt pedig vizuális élményekkel kápráztatja el.

A **táncaerobik** edzés módszer ötvözi a klasszikus aerobic tréning alapelemeket a látványos, trendi táncelemekkel, ami mindenki számára elsajátítható koreográfiából áll. Ez a stílus hatékony állóképesség-fejlesztő és zsírégető hatású, fokozott testtudat kialakítására alkalmas kreatív mozgásprogram, a testtartás és a test formájának javítására szolgál. Nem hiába a világ legkedveltebb aerobik fajtája, hiszen az alap aerobik óra rendkívül látványos tánc elemekkel ötvöződik. Ezért a zsírégetés, valamint az állóképesség növelése egy-egy táncaerobik óra alatt szinte észrevétlenül történik. Itt a hangsúly ugyanis a jó hangulaton, a látványon és a precíz mozgástechnika kialakításán van! Azoknak ajánlott, akik szeretik a koreográfiát és a ritmikus mozgást. akik szórakozva, jó hangulatban szeretnének mozogni, zsírt égetni, állóképességet fejleszteni, alakot formálni.

<http://www.torna-szeged.hu/dance-aerobic.html> [1]

<http://www.evinger.hu/blap02.htm> [2]

[http://www.fokuszbanano.hu/test\\_es\\_lelek/fitness\\_wellness/1693/Az\\_aerobic](http://www.fokuszbanano.hu/test_es_lelek/fitness_wellness/1693/Az_aerobic) [3]

Készítette: Szuhán-Glass Beáta

---

**Source URL:** [https://tancolo.pte.hu/en/alakformalo\\_tancaerobik\\_elmelet](https://tancolo.pte.hu/en/alakformalo_tancaerobik_elmelet)

## Links

[1] <http://www.torna-szeged.hu/dance-aerobic.html> [2] <http://www.evinger.hu/blap02.htm> [3] [http://www.fokuszbanano.hu/test\\_es\\_lelek/fitness\\_wellness/1693/Az\\_aerobic](http://www.fokuszbanano.hu/test_es_lelek/fitness_wellness/1693/Az_aerobic)