
Buda Réka



Amióta az eszemet tudom, táncolok. Általános iskolában 1 évet jártam rock and rollra, majd 9 évesen tagja lettem a szekszárdi Mozgásművészeti Stúdióknak, ahol 11 évig versenyszerűen dance aerobikoztam. Számos városi rendezvényen voltunk visszatérő fellépők, évente több bajnokságon szereztünk aranyérmet. Itt lehetőségem nyílt több táncstílust is megismerni, de valahogy mindig is a latinos koreográfiák és a show tánc állt a legközelebb hozzám. Az egyetem miatt kimaradtam a próbákról, így a versenyzést abba kellett hagynom. Hogy ne maradjon űr az életemben, más sportokat is kipróbáltam: spinning és kangoo edzésekre jártam, végül a zumbában találtam meg azt, amire vágytam.

A zumba fitness kolumbiai eredetű, az 1990-es évek közepén született meg, amikor egy Beto Perez nevű táncos állítólag otthon felejtette a zenéit, amit az óráin szokott használni, és hogy mentse a helyzetet elővette kedvenc salsa kazettáját és arra improvizált egy órát. Ennek akkora sikere lett, hogy az órákat, lépéseket továbbfejlesztette és ebből alakul ki a zumba fitness.

A zumba fitness aerobik és táncos lépések kombinációja. Zsírégető, cardio edzés, ami az egész testet átmozgatja. Alapvetően 4 táncstílusra épül, ezek a cumbia, merengue, salsa és a reggaeton. Mindegyik stílusnak megvannak a maga alaplépései, amit mindenki könnyedén elsajátíthat. Ezeknek az alaplépéseknek a kombinációjából épülnek fel az újabb, bonyolultabb koreográfiák.

7 éve próbáltam először a zumbát: a fülbemászó zenék, változatos koreográfiák és a fantasztikus hangulat rögtön magával ragadott, azonnal beleszerettem. Lassan 4 éve foglalkozom edzőként a zumbával: életem egyik legjobb döntése volt. Céлом, hogy minél több emberrel megszerettessem ezt a mozgásformát.



Kinek ajánlanám? Mindenkinek. Kortól, nemtől függetlenül. Sokan azt hiszik, hogy a zumbához elengedhetetlen a jó ritmusérzék. Szerintem nem alapfeltétel. Persze egyszerűbb a dolga annak, aki jó ritmusérzékkel van megáldva, de jó hír, hogy kitartással, gyakorlással ez jól fejleszthető.

Miért ajánlanám? A zumba nemcsak a testet, hanem a szellemet és a lelket is edzi. Az órák hangulatát leginkább egy felszabadult buli hangulatával lehetne jellemezni: ahogy a zene elindul, már mindenki mosolyog, és alig várja, hogy induljon a tánc. Egy órára mindenki elfelejtheti a problémáit, levezetheti a napi stresszt, és úgy formálhatja a testét, hogy szinte észre sem veszi, csak élvezi a mozgást.

Szeretettel várlak az óráimra :)

Source URL:https://tancolo.pte.hu/en/buda_reka_0