



## Latin freestyle aerobik 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, „felfújtt” 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 **Latin freestyle aerobikban** a mozdulatok lehetnek táncos és aerobikos elemek egyaránt, sőt ezek vegyítése a cél. Az aerobikos mozdulatok csupán a végtagok mozgatására specializálódnak, a test középső szakasza, a törzs és a csípő ki is esik a látókörből. A Latin Freestyle a latin inspirációnak engedve a csípő és törzs mozdulatait kötelezően beemeli a mozgásanyagba. Nincs hosszan tartó koreográfia, amit meg kell jegyezni. Az autentikus, valódi zenék struktúráját megőrizve csökkenti az edzésprogram monotonitását, rövidtávú memóriát, jóval kisebb figyelmet igényel.

A stílus másik fő erőssége, hogy a fergeteges hangulat közben könnyedén növelhető az állóképesség, égethető a zsír, a rafináltan becsempészett „fől sem ismerhető” erősítő gyakorlatok pedig feszessé formálják az izomzatot.

A mozgás során nem az a lényeg, hogy ki milyen pontosan tudja elsajátítani az egyes mozdulatokat, hanem hogy minden résztvevő felszabaduljon, és másokkal együtt élje át a pozitív élményt.

A stílus további előnye, hogy mindenki maga döntheti el, mennyi energiát szeretne a táncba fektetni. Van, aki csak kikapcsolódásra vágyik, mások alakformálásra, fizikai erőnlétük javítására kívánják használni, megint mások pedig a mozgás szépségéért, vagy éppen önmaguk jobb megismerésének érdekében kezdenek el Latin Freestyle-t tanulni.

Az óra sajátossága még - eltérően a többi táncos fitness aerobik órától -, hogy a résztvevők az alap Latin Freestyle mozgásrendszer elsajátításán túl egyéni stílusukat és az adott zenére szabadon áradó mozdulataikat is kötetlenül felhasználhatják. A lényeg csak annyi, hogy a résztvevők egy meghatározott stílusvonal mentén végzik kötetlenül, felszabadító mozdulataikat, ezzel egy fergeteges party-hangulatba csöppenve, melyben észrevétlenül érik el testük, lelkük, és szellemük felfrissülését.

---

**Forrás webcím:**[https://tancolo.pte.hu/hu/latin\\_freestyle\\_aerobik\\_elmelet](https://tancolo.pte.hu/hu/latin_freestyle_aerobik_elmelet)