

## MED PLESOM IN VADBO

V tej uri se bomo spoznali s plesno vadbo ZUMBA.

**Zumba** je novejša energična, zabavna in razburljiva plesna vadba ob eksotični latinskoameriški glasbi. Koreografije se menjajo med počasnimi in hitrimi ritmi salse, bachate in reggaetona, s ciljem **oblikovati in ojačati vaše celotno telo**. Osredotoča se na mišične skupine **zadnjice, rok, nog ter trebuha** in na najpomembnejšo mišico vašega telesa: **vaše srce!** Vadba je nezapleten skupek krepilnih vaj in enostavnih plesnih korakov.



Zumba je ples, sproščenost, energičnost, užitek in zabava. Če želite narediti nekaj dobrega za svoje telo in dušo, boste z veseljem sledili spodnjim plesnim korakom...

ZUMBA VADBA - Spodaj imate dve obliki vadbe:

Prvi posnetek je bolj vadba moči in kondicije. Prepletajo se vaje, ki ste jih že prejšnjo uro spoznale, vaje boksa. Preizkusite se, lahko samo en del vaj naredite.

V spodnjem videoposnetku leva plesalka dela lažjo obliko vaj. Vsak začetek je negotov in težak, s počasnim in vztrajnim delom pa pridemo do napredka. Zato le vztrajajte.

<https://www.youtube.com/watch?v=QRZcZgSgSHI&pbjreload=10>

V drugem videoposnetku pa je več krajših sklopov plesne vadbe. So kratki sklopi plesnih korakov, v latino glasbi. Nekatero korake boste prepoznali, ker smo jih tudi v šoli že plesali. Izberite si nekaj sklopov, in jih poskusite vaditi ob posnetku. Lahko pa vsak dan plešete en sklop, si ga večkrat zavrtite, da boste potem lažje sledili.

[https://www.youtube.com/watch?v=hOXwkn\\_AxUs](https://www.youtube.com/watch?v=hOXwkn_AxUs)

1. sklop: 4.34 – 4.30
2. sklop: 4.35 - 8.15
3. sklop: 8.16 – 11.50
4. sklop: 11.51 – 14.33
5. sklop: 14.40 – 18.00
6. sklop: 18.10 – 21.35
7. sklop: 21.40 – 25.50

NE POZABITE – nič ni narobe, če plešete malo po svoje, če ne sledite povsem ali če takoj ne znate. Bistveno je, da se potrudite nekaj teh korakov osvojiti. Saj veste, vaja dela mojstra. **USPEŠNO!**