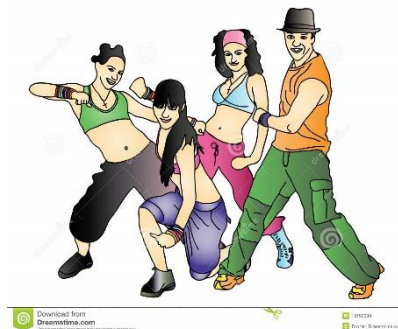


NIP ŠPORT DOMA:



Zumba je vadba, ki združuje aerobiko in različne vrste plesov (reggaeton, hip-hop, salso, sambo, rumbo, mambo, merengue in mnoge druge), spremlja pa jo energična latinskoameriška glasba. Vadbo tedensko obiskuje okoli 15 milijonov ljudi. Ta fitnes program je v devetdesetih letih prejšnjega stoletja razvil kolumbijski plesalec in koreograf Alberto »Beto« Perez.

Je dinamična plesno-športna vadba, zasnovana na osnovi intervalnega treninga. Običajno poteka v skupinah, ki jih vodi inštruktor in traja približno 60 minut. Začne se z ogrevalnimi vajami, sledi od 40 do 45 minut vadbe, ki jo spremlja latinskoameriška pop glasba. Vadba združuje različne kombinacije korakov, ki izvirajo iz zgoraj omenjenih plesov. Konec vadbe je namenjen umirjanju in ohlajanju telesa. Ker so koreografije sestavljene iz enostavnih osnovnih korakov, ki jim je lahko slediti, je vadba primerna za vsakogar. Zahtevnost vadbe je prilagojena posameznikom, saj je kombinacije mogoče izvajati v lažjih ali težjih različicah. Beseda »zumba« v kolumbijskem slengu pomeni »gibati se in se pri tem zabavati«, kar je tudi primarno vodilo vadbe.

Zumba pripomore h krepitvi telesa, izgubi maščobe in boljši splošni telesni pripravljenosti. Vključuje celotno telo in skoraj vse skupine mišic. Ob redni vadbi se izboljšuje koordinacija gibov, ravnotežje, gibljivost, vzdržljivost in telesna drža.

Delo doma:

- **Oglejte si posnetke** koreografij zumba na spodnjih povezavah in **aktivno sodelujte**. Prva dva posnetka sta namenjena ogrevanju, zadnja dva pa ohlajanju. Vmesni posnetki so namenjeni vadbi zumba. Za eno vadbo je dovolj, da se ogrejete z enim od posnetkov za ogrevanje, prav tako je le eden od posnetkov za ohlajanje dovolj za zaključek vadbe. Ker boste vadbo zumba izvedli večkrat in imate za začetek ter za zaključek vadbe po dva posnetka, se lahko vsakič ogrejete oziroma ohladite z drugim posnetkom.

<https://www.youtube.com/watch?v=0Y7rKm0aw8M> -> OGREVANJE

<https://www.youtube.com/watch?v=bU0diAB89Ao> -> OGREVANJE

<https://www.youtube.com/watch?v=MeTOjL-fBYU>

https://www.youtube.com/watch?v=E7cLL0V2_9c

<https://www.youtube.com/watch?v=8T5DqYGHd6g>

<https://www.youtube.com/watch?v=58s5mnw9aeE>

<https://www.youtube.com/watch?v=qxaB17wZYaM>

https://www.youtube.com/watch?v=uSg6M_qn6ro

<https://www.youtube.com/watch?v=E6OqBn98r54> -> OHLAJANJE

<https://www.youtube.com/watch?v=x7QCfBNDk2A> -> OHLAJANJE

Prilagam pa še krajšo vadbo zumba z ogrevanjem in nekaj koreografijami, združenimi v enem posnetku:

<https://www.youtube.com/watch?v=GV2qtIOrMgs>

- Pričakujem vaše koreografije aerobike iz prejšnjega tedna. Čim prej mi jih pošljite.
- Še vedno vam svetujem, da čim več časa preživite na svežem zraku: pojdite na sprehod, privoščite si krajši tek v naravi, peljite se s kolesom, skirojem, ali rolko, obujte si rolerje ali kotalke, se ustrezno zaščitite in se razgibajte. Seveda se je pri tem še vedno treba držati že znanih navodil: **na svež zrak se odpravite, če ste zdravi (torej ne s povišano temperaturo), odpravite se sami ali skupaj s starši (ali drugimi družinskimi člani, vendar ne v večjem številu), če srečate sošolce, znance ali prijatelje se ne rokujejte, objemajte ali kakorkoli drugače dotikajte, raje si pomahajte in skušajte držati razdaljo med vami več kot dva metra.**

Želim vam veliko veselja in sprostitve ob preživljanju časa v naravi in pri izvajanju zumba.
Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja

