



# Latin Moves

## Dynamisches Cardio- und Muskeltraining

### Vorbemerkungen/Ziele

Salsa, Merengue, Cumbia oder Reggaetón, Calypso, Belly Dance, Chachacha, gemixt mit Aerobic- und Workout-Elementen, das ist der aktuelle Fitnesshit um Pfunde schmelzen zu lassen, Muskeln gezielt aufzubauen, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination zu fördern und dabei Spaß zu haben! Kein endloses Wiederholen von komplizierten Schritten – einfache Schrittfolgen und Drehungen, sofort umsetzbar für alle Teilnehmenden von Jung bis Alt! Schnelle und langsame Rhythmen wechseln sich dabei ab. Latin Moves – eine Fitnessparty!

Die Übungsleitung (ÜL) sollte sehr gute Aerobic-/Latindance-Kenntnisse haben!  
Abkürzungen:

i.W. = im Wechsel, r/l = rechts/links, ZZ = Zählzeiten

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Männer und Frauen)

#### Material:

Musikgerät, Musik (vorgefertigte CDs über verschiedene Anbieter erhältlich, z. B. Sportlädchen, Amazon)

#### Ort:

Sporthalle

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

##### ● Warm up

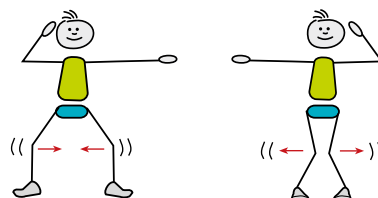
☉ Die TN stehen im versetzten Block bis zum Ende der Stunde.

- **March:** auf der Stelle marschieren; Arme über die Seite nach oben/zurück führen (dabei einatmen/ausatmen)
- **Step touch/cross back:** Seitenstellschritt bei dem der rechte Fuß hinter dem linken Fuß kreuzt und umgekehrt; Arme i.W. über den Kopf schieben und vor dem Körper kreuzen
- **Double Step touch:** nach rechts, rechten Arm strecken linken Arm um den Kopf herum kreisen; zurück nach links, Hände vor dem Gesicht hoch/runter wischen (Locca – „verrück“)
- **V-Step mit „Wackelbeinen“:** Knie schnell nach innen/außen bewegen, die Hüfte dabei betont mitnehmen; Hände nach r/l oben ausschütteln und zurück führen

#### SCHWERPUNKT (40 Minuten)

##### ● Merenque

- **Basic:** march r/l am Platz, dabei das Becken betont mitverschieben; Arme kreisen gegeneinander auf Bauchhöhe
- **Merenque, Mambo, Chachacha:** Fuß r/l i.W. nach vorne setzen, dazwischen „Chachacha“ (Dreierschritt), Arme wie zuvor
- **Merenque funky:** Basic Walk mit über schulterbreit geöffneten Beinen, Knie dazu leicht nach innen/außen drehen; Arme i.W. auf Schulterhöhe in Seithalte strecken/beugen



### Absichten und Hinweise

☉ Erwärmung, Einstimmung auf den Stunden-schwerpunkt, Förderung der allgemein, aerob, dynamischen Ausdauer und Koordination

✔ Musik maximal 128 bpm

✔ Für die gesamte Stunde gilt:

- Subjektive Belastungsanzeichen beachten (Koordinationsschwierigkeiten, „Mund-Nasen-Dreieck“)
- Flüssigkeitsaufnahme während der Stunde!

☉ Erlernen von Schritten, Förderung der allgemein, aerob, dynamischen Ausdauer, der Kraftausdauer und Koordination

✔ Musik maximal 140 bpm



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Cumbia

- *Basic*: Fußspitzen i.W. vor/rück auftippen, Becken dazu in liegenden Achten kreisen; Hände eingestützt
- *Cumbia stomp*: r/l Fuß mit Betonung nach vorne auf den Ballen setzen (stomp)
- *Cumbia stomp circle*: in 8 ZZ mit stomp r/l um sich herum (circle), l/r Fuß steht am Platz, die Hüfte dazu betont anheben/senken
- *Cumbia Reggaetón Step*: Beine über Schulterbreite, rechter Fuß steht am Platz, mit links stomp, Hüfte dazu betont nach links oben schieben; mit den Armen ein „Handtuch“ hinter dem Rücken hin und her ziehen (abtrocknen) – auch als circle r/l

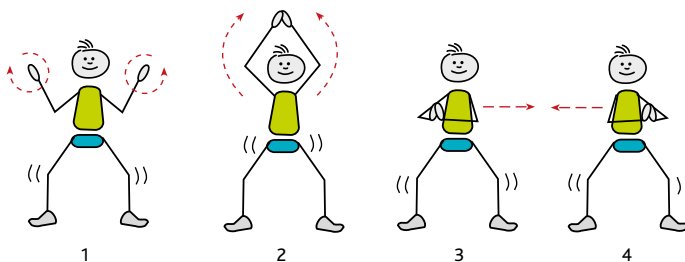
### ● Calypso

- *Basic*: Fußspitzen i.W. ohne Belastung nach vorne auftippen, Hüfte zum Fuß hin schieben; in die Hände klatschen
- *Calypso Tobago*: i.W. mit r/l Fußspitze rechts zur Seite tippen und Ferse nach vorne aufsetzen
- *Calypso funky*: mit Füßen über Schulterbreite geöffnet, auf den Fußballen marschieren, die Knie schnell nach innen/außen drehen; Arme r/l lang nach vorne schieben und mit Faust zum Körper anwinkeln

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

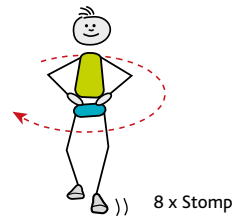
### ● Belly Dance

- *Basic*: Füße über Schulterbreite geöffnet im Plié (1), Arme in 4 ZZ über Kopf führen (2), die Hände dabei über innen drehen, in 4 ZZ gefaltete Hände (r/l verschieben) bis auf Bauchnabelhöhe ziehen, dazu den Oberkörper entgegengesetzt r/l verschieben (3 – 4)
- *Tap and hip*: Fußspitzen r/l i.W. ohne Belastung vortippen, Hüfte dabei nach innen „rollen“ und hoch ziehen; Arme zum tap (z. B. rechts) rechter Arm in Seithalte, linker über Kopf
- *Belly dance bounce*: Füße über Schulterbreite geöffnet im Plié, marschieren, Becken „Shimmy shake“ (schütteln); Arme lang nach vorne, Hände aufgestellt, gegengleich einen „Spiegel putzen“ (Hände hoch und runter bewegen)

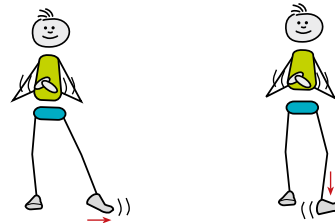


## Absichten und Hinweise

- ⊙ Erlernen von Schritten, Förderung der allgemein, aerob, dynamischen Ausdauer, der Kraftausdauer und Koordination



- ⊙ Erlernen von Schritten, Förderung der allgemein, aerob, dynamischen Ausdauer, der Kraftausdauer und Koordination



- ⊙ Erlernen von Schritten und Schrittkombinationen, Förderung der allgemein, aerob, dynamischen Ausdauer, der Kraftausdauer und Koordination
- ✔ „Highlight“ der Stunde

## AUSKLANG (5 Minuten)

### ● Salsa Cool Down

- *Basic-Walk*: Füße hüftbreit, i.W. r/l Fuß nach außen setzen (3er-Rhythmus); Becken in liegenden Achten bewegen, Arme gegengleich auf Bauchhöhe kreisen
- *Forward/back*: rechten Fuß vor setzen und zurück, linken Fuß rück setzen und wieder vor (Wechsel); Arme wie zuvor

- ⊙ Herabsenken der Herzfrequenz, Auslockern beanspruchter Muskulatur
- ✔ Musik maximal 120 bpm
- ✔ Im Anschluss ggf. Dehnung beanspruchter Muskulatur