

**Temat : Nowoczesne formy aktywności fizycznej - zumba.**

Co to jest zumba?

Zumba **powstała w Kolumbii** w latach 90. XX wieku, jednak dopiero od kilkunastu lat zaczęła zdobywać popularność w Polsce. Słowo „zumba” pochodzi z Gruzji i odzwierciedla powiedzenie „wystarczy tylko chcieć”, co wspaniale opisuje naturę zumby.

Trudno określić, czy zumba jest bardziej tańcem, czy rodzajem aerobiku. Ta forma łączy gorące, latynoskie **kroki taneczne z ćwiczeniami fitness**. Instruktorzy opracowują choreografię na zajęcia czerpią inspirację z takich tańców jak: merengue, salsa, cumbia, reggaeton, flamenco, samba, taniec brzucha, cha-cha oraz rumba.

Skąd wziął się ten trening?

Zumba powstała **przez przypadek**, kiedy kolumbijski instruktor fitness Beto Perez zapomniał zabrać na swoje zajęcia płyty z muzyką do aerobiku. Podczas zajęć posłużył się swoją ulubioną latynoską muzyką, którą miał przy sobie. Spontanicznie ułożył do niej choreografię. Zajęcia tak się spodobały, że instruktor je kontynuował, a gdy zauważył, że odniosły sukces i zaczynają być znane nawet w innych krajach, nazwał je „zumbą” oraz zastrzegł ich nazwę.

Zumbę ćwiczą nie tylko dziewczyny ! Chłopcy, Wam też poprawi nastrój, spróbujcie! :)

[https://www.youtube.com/watch?v=Gl\\_tgEC9Kq0](https://www.youtube.com/watch?v=Gl_tgEC9Kq0)

<https://www.youtube.com/watch?v=x5VHE3Ev2xA&list=RDx5VHE3Ev2xA&index=1>

Chętnie obejrzę nagranie (choćby krótkie) Waszych ćwiczeń. Oczywiście, może być do innych nagrań. Filmik wyślijcie mailem.