



Spring ud som  
dansediva, og  
gør træningen  
til en fest!

# 6 WOTTE DANSE

Kvinder med vrikkende hofter og flagrende arme kæmper i øjeblikket om pladsen til dansetimerne i træningscentrene. Forståeligt nok, for fitnessdans er så sjovt, at du glemmer alt om de ømme lemmer, mens **du vrider dig rundt til musikken og får genial træning for både kondition, styrke og smidighed.** I FORM guider dig til de sjoveste og mest effektive danseklasser i dit fitnesscenter lige nu.



## Et festmix af varmblodig dans

**Det går det ud på:** Hvis du er til varmblo- dede latinrytmer, er latinmix et sikkert hit. En række forskellige danse blandes sammen til en træningstime, hvor du virkelig får pulsen op undervejs. Typisk kommer du til at prøve kræfter med stilarter som salsa, merengue, afro, ragga og mange andre latinske danse.

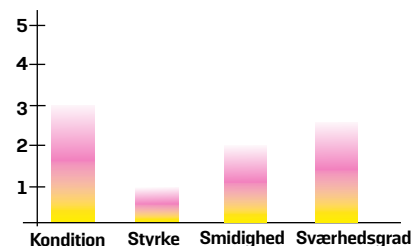
Til forskel fra Zumba er der mere fokus på dansen og det dansetekniske i latinmix. Det betyder dog på ingen måde, at det er en svær time at gå til. Faktisk kan alle være med, hvis bare man har mod på at kaste sig ud i eksotiske trin.

Tempoet er højt, og når først du har fået hul

på dansetrinene, vil du uden tvivl få en fest til en latinmix-time.

**Det træner du:** Du bruger hele kroppen til latinmix. Kernemuskulaturen styrkes, fordi du hele tiden skal sørge for at have en god kropsholdning, og samtidig er både arme og ben i gang konstant. Da tempoet er højt, er det også super kredsløbstræning.

**Udfordringen:** Latinmix giver også lidt hjernetræning, da du hele tiden skal holde styr på både højre, venstre, arme og ben i koreografien. Hæng i, pludselig kan du!!



### Musik til latinmix:

1. Shakira: "Hips Don't Lie"
2. Jennifer Lopez: "Let's Get Loud"
3. Justin Timberlake: "Senorita"

## KOM GODT I GANG MED DANSETIMEN

● **Giv ikke op,** hvis du synes, det er svært første gang. Prøv holdet af nogle gange, før du beslutter dig, om det er den rette dans for dig.

● **Find en god plads** i salen, hvor du kan se instruktøren tydeligt, men samtidig ikke står allerforrest. Hvis du endnu ikke kan følge med i tempoet og koreografien, er det rart at kunne gemme sig lidt.

● **Danskoreografier** er næsten altid opdelt i otte takt-slag. Derfor skal du kun tælle til otte, når du sætter trinene sammen.

● **Tag det stille og roligt,** og lad dig ikke slå ud, hvis du ikke kan huske det hele første gang. Heldigvis lærer man trinene i sektioner, så du kan langsomt bygge på og lave det, du kan.

● **Hvis både arme og ben** samtidig bliver for meget, så start med at få styr på benene, og læg armene på bagefter, når du er fortrolig med fodarbejdet.

● **Find de rette sko** til formålet. Der er meget belastning, når du danser, så det er vigtigt at bruge sko, som giver optimal støddæmpning.

● **Find træningstøj,** som du har det godt i. På den måde undgår du at fokusere på, hvordan du ser ud, og kan i stedet lægge al din energi i selve dansen.

● **Koncentrer dig om dig selv** – og instruktøren. Glem de andre deltagere på holdet, så du ikke står og sammenligner dig med dem og tænker, at de er meget bedre end dig.

● **Husk at have det sjovt,** og giv slip, når du danser. Så får du meget mere ud af timen.

● **Don't think** – just move!

Kilde: træningsekspert Frida Hallqvist

## Drøm dig væk i Swayzes arme

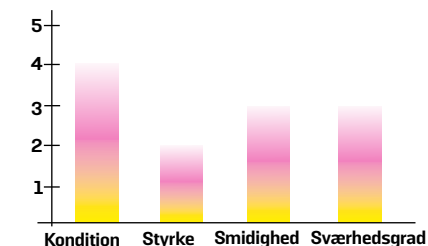
**Det går det ud på:** Nobody puts Baby in a corner! Hvor mange kvinder har ikke drømt om at blive ført rundt på et dansegulv af Patrick Swayze? Nu kan du få en fornemmelse af, hvordan det føles, ved selv at lære de berømte trin fra filmen "Dirty Dancing".

Koreografien er tilpasset fitnesscentret, så du får danset og trænet din krop på én gang. Der er ingen grund til fortvivelse, hvis du ikke har en dansemaker, for koreografien er lavet til at danse solo, så du slipper for at skændes med veninden om, hvem der skal være Baby, og hvem der skal være Johnny.

Timen blander forskellige stilarter præcis som i filmen, hvor der bliver danset både klassiske standarddance som foxtrot og quickstep og latindanse som cha-cha-cha, mambo, salsa og merengue. Det gælder om at have det sjovt, og det er derfor mindre vigtigt, om du lige rammer koreografien præcist. Der er heller ingen aerobic-inspireret opvarmning eller mavebøjninger – kun danseundervisning.

**Det træner du:** Balance, smidighed og kondition, og du forbrænder desuden en masse kalorier.

**Udfordringen:** Der er en del forskellige stilarter, du lige skal holde styr på til at starte med. Og glem så et øjeblik, at du i virkeligheden ikke danser rundt med Patrick Swayze – lige nu er du Baby! Lad fantasierne få frit løb, mens du danser.



### Musik til Dirty Dancing:

1. Bill Medley & Jennifer Warnes: "The Time of My Life"
2. The Ronettes: "Be My Baby"
3. Bruce Channel: "Hey Baby"





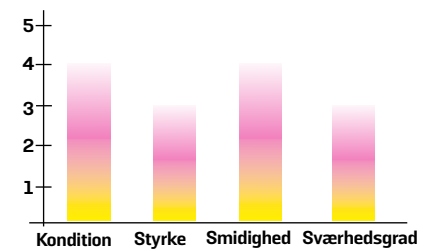
**3.  
DANCEHALL  
/RAGGA**



**Musik til  
dancehall/  
ragga:**

1. Beenie Man: "King of the Dancehall"
2. Major Lazer: "Watch Out For This"
3. Sean Paul: "Like Glue"

**Udfordringen:** Giv slip! For nogle kan det virke grænseoverskridende at skulle vrikke med måsen og hofterne, som man gør det i dancehall. Men i takt med at du mestrer teknikken og bliver mere smidig, vil du hurtigt finde ud af, at det kan virke ganske befriende at smide hæmningerne og bare ryste løs. Er du knap så smidig i hofter og ryg, føles bevægelserne måske en smule komiske, men igen – giv det en chance, så du efterhånden får mere smidighed i kroppen.



**Ryst røv til  
raggarytmer**

**Det går det ud på:** Dancehall og ragga er ikke bare sangerinden Miley Cyrus, der twerker til en prisuddeling. Det er caribiske folkedanse, der oprindeligt stammer fra de afrikanske slaver i Caribien, som dansede for at udholde deres hårde liv i plantagerne. I løbet af 1970'erne kom dansen og musikken til USA, hvor den blev blandet med hiphop.

Dancehall og ragga er i dag blevet gjort mere mainstream og populært med store internationale stjerner som Rihanna, Sean Paul og Beyoncé, der ofte bruger inspiration fra den jamaicanske stil.

Dansen tager stadig udgangspunkt i de afrikanske danse, men i en mere moderne og feminin udgave. Kropsrulninger, vrik med hofterne og en god portion numserysten er i fokus, og målet er, at dine bevægelser bliver bløde og feminine. I flere af dansetrinene handler det om at isolere enkelte kropsdele, så det for eksempel kun er hofter og bækken eller bryst og skuldre, der bevæger sig.

**Det træner du:** Det lave tyngdepunkt i denne danses stil giver især træning til dine ben, din numse og dine hofter.



**Effektiv inder-energi**

**Det går det ud på:** Hvis du straks kommer til at tænke på blege skandinaviske kvinder, der ryster mavedeller, iført farvestrålende gevandter, når du hører om den indiske dans bhangra, kan du godt tro om igen.

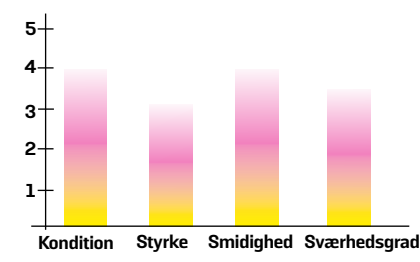
Bhangra er ikke mavedans. Det er derimod en 500 år gammel dans fra Punjab i det nordlige Indien. Oprindeligt blev dansen praktiseret af mænd for at fejre en god høst eller et bryllup.

Dansen har selvfølgelig udviklet sig i løbet af årene, men det er stadig de originale trin, der bliver brugt i dag. Bhangra danses til energisk indisk musik, der er som skabt til at give dig et smil på læben og sved på panden.

**Det træner du:** Tempoet er højt og sikrer dig en solid konditionstræning. Også dine arme får god styrke af at være hævet over hovedet det meste af tiden, mens

skuldrene rystes jævnlige. Derudover er bhangra super træning for benene, der ikke står stille på noget tidspunkt.

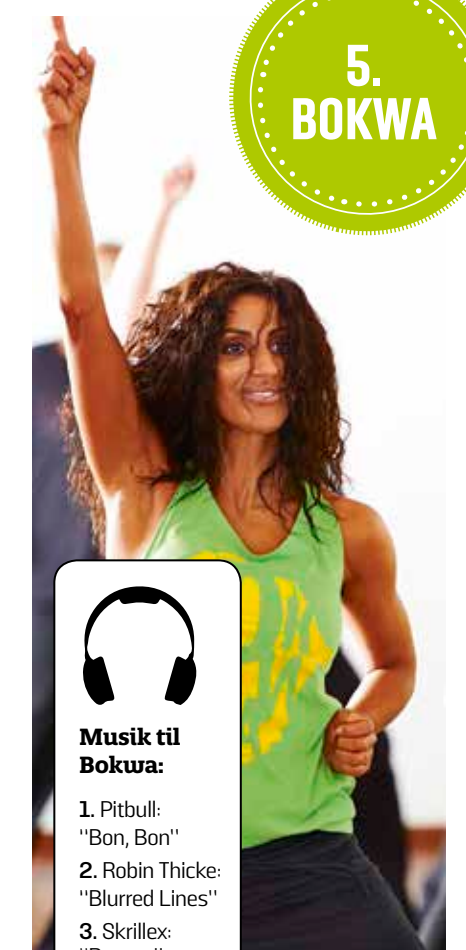
**Udfordringen:** Koordination! Hele kroppen er i konstant bevægelse, så der er noget at holde styr på, når arme og ben skal bevæge sig til den rigtige side på det rigtige tidspunkt. Men giv det et forsøg til, hvis den ikke sidder i skabet første gang. Så længe du går til den på dansegulvet, kan du få noget ud af træningen.



**Musik til  
bhanga:**

1. Dj Vix: "Nah Chahidee"
2. Mangal Singh: "Mangal Boliyan"
3. Balwinder: "Gadian Te Gallan"

**4.  
BHANGRA**



**5.  
BOKWA**



**Musik til  
Bokwa:**

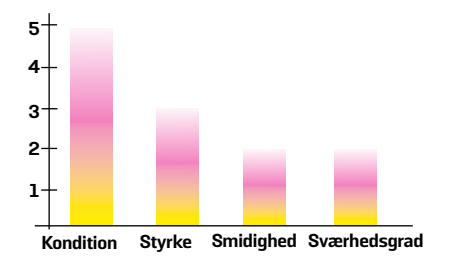
1. Pitbull: "Bon, Bon"
2. Robin Thicke: "Blurred Lines"
3. Skrillex: "Recess"

**Dans et bogstav**

**Det går det ud på:** Bokwa er det nye Zumba og adskiller sig fra en traditionel dansetime ved, at man ikke danser til et forkoreograferet program. I stedet for at tælle takter skal du bare følge musikken og lave dine egne trin ved at tegne bogstaver og tal med kroppen.

**Det træner du:** Konditionen får et ordentligt boost, fordi der ikke er pauser undervejs, og pulsen holdes oppe. Især ben, hofter og mave er på arbejde – og i mindre grad armene.

**Udfordringen:** Du slipper for at tælle takter, men skal til gengæld huske flere forskellige trin, som varierer i sværhedsgrad.







6. SH'BAM

## Simple trin og attitude

**Det går det ud på:** Simple, men hotte, trin og koreografier, så selv den mest danseudfordrede kan være med. Det er essensen af Sh'bam. Men det kræver lidt attitude, for du skal både shake din booty og vrikke med hofterne på en udfordrende måde.

Elsker du samtidig at danse til god musik i alle genrer – fra radioens pophits til hotte latinrytmer – er du det rigtige sted. Sh'bam blander nemlig de forskellige stilarter, så du får et varieret træningsprogram. Hver undervisningstime består af 12 forskellige musiknumre med hver sin danserutine, der skifter i sværhedsgrad og intensitet.

Sh'bam er et Les Mills-koncept, og det betyder, at der hver tredje måned kommer et nyt program med nye koreografier til tidens hotteste musik. Det er samme koreografi i alle fitnesscentre, så du kan altså nå at lære rutinerne ret godt, når alle instruktørerne underviser i de samme trin og serier. Hvis du kommer på holdet jævnligt, vil du hurtigt opdage, at du bliver bedre og bedre.

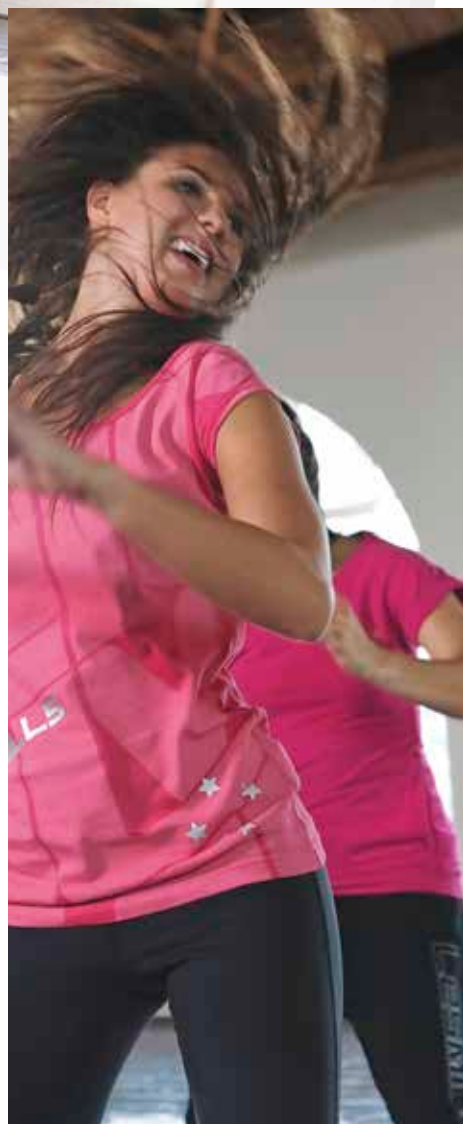
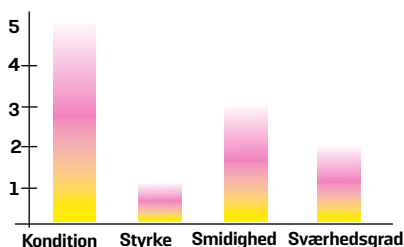


**Musik til Sh'bam:**

1. David Guetta feat. Akon: "Crank It Up"
2. Ricky Martin: "She Bangs"
3. Nicki Minaj: "Starships"

**Det træner du især:** Sh'bam er perfekt, hvis du stiler efter en god kondition – og din koordinationsevne får også et hak opad.

**Udfordringen:** Selv om det er en forholdsvis nem koreografi, skal du alligevel huske en del trin. Desuden skal du ikke være bleg for at give los, ryste med bagdelen og vise attitude.



## 8 nye danse på vej

### Dem skal du holde øje med – pludselig kan de være her!

#### 305 FITNESS

Så er der dømt dansefest. For træning skal være sjovt, mener Sadie Kurzban, som ud fra den holdning har lavet sit eget dansekoncept. Træning hos 305 Fitness – opkaldt efter et områdenummer i Miami – skal føles, som om du står på en natklub i netop Miami og giver den max gas til lyden af den hotteste musik. Men det er ikke bare diskoteksdans det hele. Der er også indlagt styrkesøvenser med klassiske lunges, squats og englehop og forskellige sprint-intervaller.

#### AKT IN MOTION

Det vrirler med cardio-fitnessdansen i New York i øjeblikket. Blandt andet konceptet Akt In Motion, udviklet af Anna Kaiser, der har en fortid som danser og i dag blandt andet laver koreografier til Shakira. En time består af en tredjedel styrke og smidighedstræning og to tredjedele dans. Der findes hold for både dansenovicerne og de mere øvede. På basisholdet lærer man de forskellige trin og teknikker, så alle kan være med.

#### CENTER COURT CHOREOGRAPHY

Veltrænede piger i korte skørter giver den gas i pauserne på ethvert sportsstadion i USA. Og nu kan du også komme til at danse som cheerleaderne. Danseteamet bag basketholdet Brooklyn Nets har i samarbejde med en fitnesskæde taget de hotte moves fra basketbanen og

lavet et træningskoncept. Til hver time lærer deltagerne den danserutine, som de professionelle cheerleaders brugte i den foregående kamp. Forvent masser af old school hiphop-bevægelser!

#### BODY BY SIMONE

Hvis du vil have en krop som en danser, så må du danse. Det mener Simone De la Rue, kvinden bag Body By Simone. Hun har en baggrund som balletdanser og har nu stjerner som Sandra Bullock og Anne Hathaway på kundelisten. Body by Simone kombinerer højintensitets danse-koreografi med trampoliner, håndvægte og træningselastikker for at give mere modstand og tone kroppens muskler.

#### QIDANCE

QiDance, som oprindeligt hed Batuka, er endnu en af efterfølgerne til Zumba, men adskiller sig ved at blande flere stilarter, for eksempel latin, bhanga, afro og hiphop. Dansen giver garanti for en god træning, og tidligere har et studie vist, at der nok er noget om snakken. Her undersøgte man deltagerne på et QiDance-hold, og det viste sig, at de forbrændte omkring 450 kalorier på en times dans.

#### HOT HULA

Tænk bastskørt og blomsterkranse tilsat sol, strand og ukulele. Så har du

stemningen og bevægelserne i Hot Hula, inspireret af den polynesiske hula-dans. Til lyden af polynesiske trommer og reggaetoner får du trænet kroppens store muskelgrupper, lover grundlæggeren Anna-Rita Sloss. Nogle af dansene foregår i et højt tempo med hurtige bevægelser, så du får pulsen op, mens andre er langsomme og mere flydende. Hele kroppen er i bevægelse, og især lår og balder får en god gang styrketræning.

#### NICADANCE

Det er nærmest umuligt ikke at få rørt hele kroppen, når der står Nicadance på programmet. Dansen er kreeret af den schweiziske fitnessseksper Nicole Cavegn, som har navngivet den med en simpel sammenrækning af de første bogstaver i sit for- og efternavn. Nicadance er delt ind i fire forskellige kategorier – amazon, MTV, show og jazz – med hver deres dansestil, så det aldrig bliver ensformigt. Og der er fuldt knald på i hver eneste kategori.

#### CROSS DANCE

Det er simpelt, og det er for alle, lyder konceptet bag det nye Cross Dance, der er udviklet af den danske danseinstruktør Kirstine Holm. Som navnet antyder, er Cross Dance opbygget af forskellige moduler på kryds og tværs. I løbet af en times undervisning kommer du derfor igennem sekvenser med både dance, bodytoning og cardio, så kroppen bliver æltet godt igennem.

#### STREAM DIN TRÆNING

Engang satte man en video eller dvd på og trænede foran fjernsynet hjemme i stuen. I dag kan du i stedet streame dit favorittræningshold. Flere amerikanske fitnesskoncepter såsom Ballet Beautiful og Body by Simone tilbyder danseklasser i form af online streaming. Så kan du tænde for computeren eller tv'et, lige når det passer dig, og hente de træningstimer, du har lyst til. Hos nogle udbydere kan du købe månedsabonnementer, mens andre lader dig købe enkelte klasser.

