



## Dance Aerobic: Fitnessdans Dig i Form

Af Marina Aagaard

Er du til holdtræning, vild med rytmisk musik og med lyst til at bruge kroppen endnu mere. Det er der mulighed for på dance aerobic hold – og der findes flere former. Udbuddet varierer fra fitnesscenter til fitnesscenter, men de fleste større centre har en eller anden form for dansepræget fitness træning på programmet, fra Ballroom Fitness til Zumba Fitness.

Dance hold er ikke kun for de danseglade; alle der er med på alsidig kropstræning kan deltage – og dans har en nærmest terapeutisk virkning: Man får løst op for muskelspændinger, bliver mere afslappet og humøret stiger.

Her følger en introduktion til dance aerobic, med tringuide og tips til hvordan man bedst får gang i hofter og skuldre.

### Holdtyper og holdtilbud

I fitness regi er de overordnede former for dansepræget holdundervisning: Aerobic dance, latin aerobic (herunder Zumba Fitness), jazz dance og funk. Med hver sin stil og tempo – fænomenal træning for enhver smag. Det nyeste er danske Ballroom Fitness, som er baseret på de klassiske standard og latindanse.

Aerobic dance træning er et specialtilbud i fitnesscentre, derfor er der kun sjældent niveaudelte hold; holdene kører året rundt og er åbne for alle, så deltagerne er en blanding af begyndere og øvede (i modsætning til dansestudier hvor der er hold på flere niveauer).

Det at holdene er åbne, og blandede, har både fordele og bagdele. Fordelen er at man normalt bare kan springe på holdet når man har lyst og man kan let være med igen selvom man har holdt ferie i en periode. Ulempen kan være at man som begynder, på nogle hold, har rigeligt at lære lige i starten.

### Dance aerobic timer

Typiske dance aerobic hold varer cirka 55 minutter og indholdet er opvarmning, kredsløbs- og koordinationstræning, nedkøling og udstrækning. Der er til gengæld ingen muskeltræning fordi det passer dårligt sammen med dansestemningen.

Trods det skal der være kontrol over musklerne. Selvom dans ser afslappet, nærmest skødesløst, og let ud, skal der være nøje balance mellem spænding og afspænding af musklerne – og det giver sved på panden.

### Aerobic dance konceptet

Aerobic dance kaldes også power aerobic, power dance eller dance aerobic og er i essensen det samme som aerobic, bare med flere kombinationer og armbevægelser og større og flottere forflytninger, bevægelser igennem salen. Aerobic dance er næsten som sports aerobic, konkurrence aerobic, for bevægelserne er de samme.

Aerobic dance er opbygget som almindelig aerobic, med kontinuerlige serier, så man hele tiden er i gang. Trinene er de samme som i aerobic, så der kræves ingen særlige forudsætninger, udover kendskab til almindelig aerobic, for at gå i gang med aerobic dance – men måske mere energi, for serierne udføres med flere temposkift og højere spring end ellers.

Musikken er blandet hi-energy, disco, pop, med nye hits og gamle klassikere, samt techno og dance musik. Tempoet er på 145-155 taktslag i minuttet (BPM, beats per minute), så der er høj intensitet i træningen. Man får en virkelig effektiv kredsløbstræning og samtidigt betyder de mange kombinationer og retningsskift at også koordinationstræningen er i højsædet; både rytmesansen, rumorienteringsevnen, balancen og arm-ben koordination bliver udfordret.

### Functional dance

En nyere, endnu ikke så udbredt, tysk form for dance aerobic, Functional dance, er bevidst gearret mod at træningen er funktionel, med mange muskler involveret og store bevægelsesudslag, fra dybe benbøjninger til løft op på tå. Træningen minder om low impact aerobic, men er langsommere og mere raffineret i bevægelserne. Stort set alle kan deltage, da koreografien ikke er særligt svær.

### Latin aerobic dance

En anden form for fitness dance træning, er latin eller salsa aerobic. Denne form for aerobic er inspireret af latinamerikansk musik og dans, rumba, samba, cha-cha, mambo, merenque og den nyere lambada. Det nyeste fitness latin hit er Zumba, som er enkle latintrin, der gør det muligt at danse sig i form.

Latin aerobic er naturligvis baseret på latinmusik, så er man vild med Ricky Martin, Enrique Iglesias og Gloria Estefan, så er det holdet. De latinamerikanske rytmer sætter naturligt stemningen og giver automatisk udøveren lyst til at ryste skuldre og hofter til rytmen.

Musikhastigheden i latin er ofte langsommere end i aerobic, 110-140 BPM, til gengæld er kroppens bevægelser alsidige og hurtige, man skal være let på tæerne, hvilket giver masser af sved på panden.

### Latin dance timer

Latin træning starter med opvarmning, for eksempel let salsa aerobic i et afslappet tempo, med dynamiske stræk for især ben, hofter og kropsstamme.

Dernæst følger konditionstræning hvor tempoet sættes op. Her benyttes traditionel aerobic – enten freestyle eller koreograferet – men med latinbevægelser.

Under nedkølingen, den sidste del af timen, forekommer af og til partnerarbejde hvor man bevæger sig i to linier overfor hinanden eller parvis som i rigtig dans.

### Cha-cha-cha

Som i anden holdtræning lægges der i latin aerobic ud med indlæring af basistrinene og derefter tilføjes gradvist overkropsbevægelser, armkombinationer, ryst med bryst og skuldre og talje- og hofte-bevægelser.

Trinene i latin er lette, som i basisaerobic. De fleste trin er variationer af ganske almindelig gang, såsom mambo, pivot og *step-ball-change*, eller *cha-cha-cha*, som er en slags grundtrin i de fleste latindanse. Instruktøren tæller ofte højt »1-2-3«, som markerer først et trin, så et umarkeret støttettrin med modsat fodballo, og dernæst endnu et markeret trin.

### Jazz dance

Jazzdance er den type hold som ligger tættest op ad dansestudio træning. Stilen er en blanding af moderne dans og showdans, hvor træningen opbygges omkring et eller flere musiknumre – typisk kendte musicalhits eller pop- og discoklassikere, og timen foregår i etaper, hvor man i et moderat tempo lærer lidt ad gangen, i modsætning til de fleste andre dance hold hvor træningen kører uden stop, med større fokus på pulstræning.

I jazzdance er bevægelses kvaliteten og teknikken i højsædet, for at serierne tager sig bedst muligt ud. Musklernes arbejde med at styre bevægelserne, betyder til gengæld at når serien er indlært og køres igennem flere gange efter hinanden, kan jazzdance være sveddrøppende hårdt.

Jazzdance koreografi er tit relativt svær og selvom den bygges op i et fornuftigt tempo, er det en fordel at have dyrket dans eller andre former for dance aerobic.

### Cardio funk

Funk, HipHop, Streetdance, Jazzfunk, CityJam, Star Jam, MTV Dance, PowerFunk og Cardiofunk... Disse stilarter hører traditionelt hjemme i danseinstitutterne, men også landets store fitness centre tilbyder danseinspirerede hold (for alle aldre) med afsæt i hip-hop. Som bevis på at genren er populær herhjemme, blev danske hold i 2004 verdensmestre i funk, både indenfor danse- og aerobic-fitness-konkurrencer!

Cardiofunk, funk- eller hiphop aerobic, er funk med fokus på kredsløbstræning (cardio har med hjertet at gøre) og i aerobic salen foregår funk hovedsageligt som kontinuerlig træning – med nogle undtagelser hvor man som i dans og showdans gør ophold for at blive instrueret.

Musikken til træningen er primært funkmusik og hip-hop der er forholdsvis langsom, fra 90-110 taktslag i minuttet, men rap, R'n'B, house, jazz funk og dancemusik høres også.

### Funky form

Funk aerobic starter som alle andre timer med opvarmning – men naturligvis i funky stil med ekstra fokus på kropsstamme og hoftelid og dynamiske stræk i yderstillingerne.

Dernæst følger kredsløbs- og koordinationstræning som kan spænde vidt, fra low impact dance-funk, moderate impact jazzfunk eller intensiv highlow hip-hop aerobic med diverse hop, spark og spring.

Til sidst strækkes ud, enten med almindelige stræk eller med udviklende stræk som varer længere end normalt, omkring et minut per stræk.

#### Music is the key

Musik er nøglen. Kendetegnet for funk aerobic er musikken og bevægelserne som, fordi musikken er så langsom, er både langsommere og hurtigere end i aerobic. Hurtigere fordi funk både benytter bevægelser i dobbelt tempo i forhold til musikken og synkoperede rytmer hvor man bevæger sig forskudt for musikens grundrytme, mellem taktslagene på "1-og-2-og-3-og-4".

Der benyttes forskellige variationer af aerobictrin stiliseret med bevægelser fra TV og video med navne som: Roger Rabbit, Running Man, Robocop, Body popping, the Hammer og Paula Abdul.

Stilen gør brug af *contraction* hvor man trækker kroppen sammen og bøjer i led – i modsætning til traditionel aerobic hvor man oftere strækker sig udad og opad.

### Gå, gå, gå, gå, gå, gå

Heldigvis er mange trin og bevægelser fælles for de forskellige dance aerobic stilarter – og en del kendes og endda fra vanlig aerobic og step – ligesom de fleste trin er variationer af almindelig gang.

Finessen i dance aerobic er, at bevægelserne stiliseres, formes efter musikgenren, og at alle kroppens led, hals, skuldre, albuer, håndled, rygsøjle, hofter, knæ og fodled, inddrages mere end i anden holdtræning.

### Dance trin

#### Box step

Kaldes også jazz square eller jazztrin. Første fod træder frem, anden fod krydser over, første fod træder bagud, anden fod træder bagud. Fire taktslag.

#### Cha-cha

En trinkombination bestående af to gåtrin (normalt tempo), to hurtige gåtrin, og et gåtrin (normalt tempo). Rytmen er 1, 2, 3-og-, 4.

#### Cha-cha-cha

Tre små, hurtige gåtrin med rytmen »1-og-2«. Udføres med bøjede ben og hoftbevægelse. Tre trin over to taktslag.

#### Chassé

Som cha-cha-cha med forflytning fremad, bagud, til siden, på »1-og-2«.

#### Kick-ball-change (spark-og-fortryd)

Spark-støt på fodballe-skift ben. Rytmen er 1-og-2. Spark frem med ben (1), støt vægt på samme bens fodballe (-og-) og støt modsat fod (uden vægt) ud til siden (2). Gentag med modsat. Tre trin over to taktslag.

#### Mambo

Den ene fod går frem og tilbage (1, 3), mens den anden går på stedet (2, 4). Fire taktslag. Krop, skuldre, hofter med. Læn fremad/bagud med krop.

#### Pas de Bourré

Den ene fod går/krydser bagved modsat (1) og fortryd, modsat fod går på sted (-og-) og første fod flyttes tilbage til center (2).

Krop holdes normalt centreret, mens startben svinger bagved modsat ben.

#### Pivot (turn)

Start som mambo, men går 1/1 rundt på sted. 1. går frem, 2. fod går på sted og vender ½, 1. fod går frem, 2. fod går på sted og vender ½. 4 taktslag.

#### Roger Rabbit

Den ene fod går bagud, kropsvægten flyttes med, samtidig løftes det andet ben fra gulv (1), vægten rokkes nu frem på forreste fod (-og-), og tilbage igen til første, bageste, fod (2). Så fortsætter anden fod bagud, og så videre.

#### Running man

Startes som skiløb (med knæløft), men med rytmen »1-og- 2-og« eller »-og-1- og-2«. Hop, ene fod frem/anden bagud (1), bageste knæ løftes op (-og-), der skiftes fødder og sekvens gentages med modsat, skiløb (2), løft knæ (-og-).

#### Shuffle

Low impact jog i dobbelt tempo, med rytmen 1-og, 2-og, 3-og, 4-og. Samme ben starter hver gang.

**Stomp** Man træder frem og tramper hårdt i gulvet (1), går på stedet med modsat (2) og træder tilbage med den første fod (3). Der er forskellige stompvariationer.

### Træningseffekt

I alle dansetimer trænes koordinationsevnen som det primære: Man får bedre kropskontrol, styr over arme og ben og balancen. Desuden er det normen at man på fitness dance hold træner konditionen, ved at man holder sig i gang hele timen, forudsat at man har lært og er med på trinene; jo mere alle kroppens muskler bevæger sig, desto højere puls. På de hold, hvor man stopper op for at lære trin og gennemgå teknik, er der følgelig noget mindre kredsløbstræning.

I dance aerobic bliver musklerne rørt, men der er ingen styrketræningseffekt. Til gengæld kan man regne med at blive en smule smidigere. Udover at man strækker ud til sidst i træningen, vil selve bevægelserne i dansen også strække musklerne og holde leddene bevægelige. Mest på dance aerobic og functional dance hold hvor bevægelserne er store, og mindst på latinhold hvor bevægelserne er relativt små.

Strækøvelser som spagat og split, som er en del af træningen på danseinstitutternes showdance hold, behøver man dog normalt ikke at frygte på almindelige dance aerobic hold.

### Pas på knæ og ryg

Dans er en aktivitet som har en lav skadesrisiko. Men særligt i funk, og i nogle tilfælde latin og jazz, er der en risiko for overbelastning af knæene hvis teknikken ikke er i orden. Man skal hele tiden spænde sine benmuskler og styre bevægelserne. Knæene skal pege samme vej som fødderne og under twist, dybe benbøjninger, store sideskridt og pludselige retningsskift skal man være særligt opmærksom.

I aerobic dance og funk, eller hip-hop, kan der være en del hop. Det er positivt fordi det styrker knoglerne, men atter kræver det at teknikken er i orden, med afsæt og landing med hele foden i gulvet, med bøjede ben og en god kropsholdning. Desuden skal man huske træningssko med tilstrækkelig støddabsorption. I modsat fald kan man risikere problemer med skinnensbetændelse og træthed i ryggen.

### Dance wear

Der er ingen krav til særlig påklædning til dance aerobic, de fleste træner i sædvanligt aerobic tøj, aerobic eller løbe tights og top eller T-shirt – i øvrigt nogenlunde samme beklædning som til moderne dans og show dans træning.

Undtagelsen er funk og hip hop træning. Der er mange der træner i aerobic tøj, men mindst ligeså mange træner i såkaldte baggy pants, store funky, løse bukser. Hertil enten top eller T-shirts.

Skoene er for de flestes vedkommende almindelige aerobic sko eller crosstrainere som har en vis støddabsorption. De er velegnede fordi der på mange dance aerobic hold forekommer hop og hurtige (løbe) trin, problemet er at der er en del friktion mellem skosål og gulv. Især under drejninger og piruetter, skal man huske at løfte hæle, dreje på fodballe og i øvrigt være let på tå. Desuden er det bedst hvis skoen ikke er for stiv, den må gerne være let bøjelig for at man kan arbejde med fodleddet.

Der findes specielle dansesko, som fås i danseforretninger, til modern dance og showdance, som er af tyndere læder og med en tyndere sål, ofte beklædt med ruskind så man lettere kan dreje, men de benyttes ikke så ofte i fitness centre, fordi støddabsorptionen er minimal.

### Dance – for alle?

For de der ikke danse-mæssigt føler sig som Michael eller Janet Jackson, er det et spørgsmål om dance er sagen? Det er et spørgsmål, som let kan besvares: Prøv det. Man kan blive positivt overrasket.

Det er som med alt andet: Man bliver ikke født som danser, man bliver danser, hvis man danser! Ergo skal man ikke forvente at man som ny kan alt de første par gange, men giver man det en chance, finder man ud af at dance er suveræn træning, der er så motiverende at det slet ikke føles som træning.

Kunsten er i den forbindelse at finde det rigtige hold, og når man så har fundet den rette holdtype, er det ligeså vigtigt at man finder et hold hvor niveauet er det rette – sværhedsgraden kan nemlig variere fra hold til hold (instruktør til instruktør), fra center til center selvom holdtypen er den samme.

Derudover er det naturligvis alfa og omega at instruktøren er dygtig, professionel og motiverende, og svinger i takt med en selv.

Er det på plads, får man den bedste start, med hurtig indlæring af de basale færdigheder. Det skal være en fornøjelse at dansetræne, så hvis ikke man har den fornemmelse, skal man skynde sig at finde et andet hold som er sjovere.

### Check it out

Tjek holdplanen for dance eller funk i dit fitnesscenter – og spring på et hold. Alternativt, hvis ikke der er dance på planen i dit center, er der måske i stedet et danseinstitut i nærheden, som har lige det rette tilbud til dig der gerne vil danse.

Og husk lige: Når man er kommet i gang med træning, er det vigtigt at man ikke sammenligner sig med instruktøren! Naturligvis skal man forsøge at følge bevægelserne bedst muligt, men dance aerobic er "freestyle" – alle kan have sin egen stil og der er plads til variationer fra person til person på holdet.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness.  
Hun er "vild med dans" og har dyrket showdance samt koreograferet flere dance aerobic shows til DR TV. Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som olympiske atleter. Se mere:  
<http://www.marinaaagaard.dk>.

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  