

Простые движения Самые популярные танцевальные стили

Ксения Кузьмина |



КАК многие дети моего поколения, в дошкольном возрасте я начала ходить на балльные танцы. Хотя с того момента прошло уже больше 20 лет, пожалуй, я и сейчас смогу исполнить базовые шаги ча-ча-ча. Мой балльный путь был коротким, но любовь к танцам никуда не пропала и периодически проявлялась в бессистемном посещении курсов. Эти занятия неизменно приносили мне радость, я мечтала усовершенствовать свои навыки и три года назад решила всерьез взяться за танцевальные тренировки. Начав с простых и веселых направлений типа зумбы и фитнес-латины, я впоследствии перешла на более сложные стили.

Зумба и схожие с ней фитнес-направления — это отличный способ начать танцевать. Простые базовые движения под подбадривающие крики тренера и зажигательные хиты — хороший вариант кардионагрузки, которым можно заменить монотонный бег на дорожке. Танец состоит из повторяющихся шагов, взятых в основном из латиноамериканских направлений, и фитнес-упражнений типа прыжков, приседаний.

Выглядит зумба беззаботно, легко и непринужденно, однако может составить серьезную конкуренцию интенсивным занятиям в тренажерном зале, так как движения разрабатываются с целью нагрузить все группы мышц.

Фитнес-танцы помогли мне снова окунуться в атмосферу танцевальной студии и обрести уверенность в своих силах. Правда, вскоре азарт потребовал более сложных задач и направлений. Я попробовала бразильский фанк.

Бразильский фанк (Baile Funk) в современном его понимании зародился в фавелах. Ритмичную музыку с более чем откровенными текстами писали и исполняли местные авторы хип-хопа из бедных районов. Клипы снимались в тех же фавелах малыми силами с привлечением красоток в коротких джинсовых шортах. Несли культуру фанка в массы преимущественно на дискотеках, называемых bailes (то есть «танцы») — там и сформировался одноименный стиль. В Россию его привезли преподаватели из Бразилии. В частности, Эдвандия Феррейра, которая учит российских танцовщиков афробразильским направлениям (самба, фанк, капоэйра, зумба).

Одно из основных движений в фанке — это тверк, что отлично помогает привести в тонус квадрицепсы и мышцы ягодиц. Для меня девять месяцев приседаний со штангой и других всевозможных упражнений оказались менее эффективными, чем полтора месяца занятий бразильским фанком.

Всенародную популярность тверк приобрел в том числе благодаря актрисе и певице Майли Сайрус, показавшей бразильский танец в костюме единорога на Facebook. Видео собрало более 4 млн про-

Несколько принципов для начинающих

1. Концентрируйтесь на своих движениях, не отвлекайтесь, все время сравнивая себя с другими. Не падайте духом, если получается хуже, чем у других участников занятия. У всех разные способности и опыт.

2. Выходите из своей зоны комфорта, не бойтесь браться за сложные задачи, иначе прогресса не будет. Даже если вы не ставите перед собой цель достичь высокого профессионального уровня в танцах, старайтесь не замыкаться на одном направлении. Каким бы разноплановым оно ни казалось, это загоняет в определенные рамки. Пробуйте новые стили, ходите на мастер-классы и интенсивы.

3. Оставьте все проблемы за дверью, иначе это будет влиять на общую атмосферу класса и на ваши способности. Помните, что настроение — важный элемент танца.

4. Чтобы избежать травм, не забывайте про разминку. Обращайте внимание на положение колен в приседаниях.

5. Если не успеваете отточить движения на занятии, тренируйтесь в своем ритме дома перед зеркалом. Запишите себя на камеру, посмотрите, что требует совершенствования.