

Deomp da zumba !



© SIS MERCADO/CC BY-SA 3.0

Un abadenn zumba war un draezhenn en Enez Aruba, e Mor Karib.

Prestik e vo an hañv ha ma vez brav an amzer e c'helloc'h fringal gant ho tilhad kouronkañ nevez-flamm. Yen-sklas eo bet ar goañv siwazh ha surmat ho peus kemeret un nebeud kiloioù. Ne lavaran ket kalz, met peadra evit ma vefec'h direnket o tiskouez un tamm eus ho kroc'hen lardet-mat. Dreist-holl pa weler Shakira o fringal war ar skrammoù pe c'hoazh merc'hed dispont o pavaniñ dirak Michel Telo pa gan *Ai se eu te pego*.

Un tammig e mod-se on ha n'on ket gwall entanet gant ar fed heuliañ un hentenn doare Weight Watchers pe c'hoazh Dukan evit koll pouez. Evit lavarout ar wirionez n'on ket sirius nag aketus a-walc'h evit heuliañ reolioù-boued hag ouzhpenn-se e kavan anezho borodus. N'eo ket ur gudenn peogwir em eus diskoachet un doare plijusoc'h da gaout kof moan endro : ar zumba eo hag ar zumba e chomo.

PETRA EO AR ZUMBA ?

Un dañs mod *aerobic* brudet er bed a-bezh eo a-drugarez da Shakira, evit koll pouez ha chom yac'h en ur gaout plijadur. Dre zegouezh e oa bet ijinet an doare dañs-sal-se. E Kolombia e oa Albeto "Beto" Perez o kelenn aerobic pa verzas en doa disoñjet ar sonerezh a glote gant ar gentel er gêr. Adkavet en doa neuze en e sac'h sonerezh a veske salsa gant merengue¹. Sonerezh hag a blije dezhañ evel-just. Kinniget en doa neuze d'e zeskidi, ur gentel dic'hortoz. Plijet e oa bet an holl, diwar neuze e oa bet ganet ar zumba, an aerobic lusket gant sonerezh latina.

SPLET AR ZUMBA

Da gentañ e teskomp gant plijadur dañsal diouzh lusk kanaouennoù zo diouzh ar c'hiz evit gelllet pabariñ er boestoù-noz da vare an hañv. Ouzhpenn kaout plijadur e c'heller koll pouez buan a-walc'h. Efedus-kenañ eo ar zumba evit ar galon.

Atav e vez ar c'horf war evezh, gant luskoù disheñvel (ober pazoù pe dañsal fonnu-soc'h). Lakaat a ra ar c'haliorennoù da deuziñ buan-tre. A-wechoù e vez ouzhpennet pouezioù e-pad ar pleustradennoù evit nerzhusaat ar c'higennoù.

STARTIJENN !

Efedus eo ar zumba evit koll pouez ha chom yac'h hep ma vefe re strizh ar reolennoù, gant ma vez pleustret teir gwech ar sizhun. N'eo ket gwall direnkus rak un dudi e chom. Ar santimant hon eus da chom yac'h e-keñver korf ha spered. Goude ur gentel e vezer muioc'h en hor bleud, gant startijenn ha prest da vont da fringal. Startaat a ra kigennoù an tor ivez hag e vezomp barrekoc'h e keñver kaleter.

BEZAÑ AKETUS

M'ho peus c'hoant da goll pouez e c'hellit pleustriñ war ar zumba gant ma chomot aketus. Evit ma vefe efedus ho peus da gaout plijadur da gentañ-penn ha debriñ boued yac'h, anat deoc'h. Da lavaret eo n'eo ket peogwir e tañsot ar zumba e c'hellot debriñ bara pok-ha-pok ingal ha traoù dous ha druz forzh pegement.

Evel-just e rankoc'h debriñ legumaj, kraoñ, kerc'h hag all. An doare aesañ eo am eus kavet evit koll pouez en ur gaout plijadur. Ouzhpenn-se e c'hellin skediñ ha fiñval ma c'hof war *dance-floor* boestoù-noz Breizh hep kaout mezhañ rak d'an nebeutañ em bo desket dañsal evel Michel Telo, hag em bo dispaket ma *sex-appeal* !

Valérie Kervella

Evit gouzout hiroc'h : WWW.ZUMBA.COM
pe kit e darempred gant ho salioù-sport boas.

1. merengue : un dañs hag un doare sonerezh bet ganet er Republik Dominikan diwar ul lusk anvet mangulina. Sonet e vez gant un akordeoñs, un daboulin, ur güira hag un tambora.