



Der er så mange ting, man kan, når bare man har vand...

... sang vi for år tilbage med Poul Kjoller. Og hvor havde han ret. Eksempelvis er Zumba-bølgen skyllet ind over det ganske land - i gymnastikforeningerne kan man ikke følge med efterspørgslen. Især kvinder i alle aldre strømmer til holdene, hvor bevægeglæde og højt aktivitetsniveau er i højsædet og bevægemønstrene understøttes af meget rytmisk musik, man slet ikke kan lade være med at bevæge sig til.

Aqua-zumba er zumba i vand – og når man er et vandglad menneske med svømmehud mellem tæerne, så er det klart, at man må prøve aqua-zumba også. Så hver lørdag formiddag er vi 50 kvinder, der zumba'er i Vojens Svømmehal og har det rigtig sjovt sammen samtidig med det høje fysiske aktivitetsniveau. Og det er jo altså mere socialt at bevæge sig omkring i vand i lodret position end at ligge og svømme baner.

Vi har en fantastisk instruktør – hendes engagement smitter. Og jeg beundrer, hvordan hun instruerer hele flokken med ganske få kommandoer og enkelte

håndtegn – det, sammen med musikken der understreger rytmen, gør det let at følge med.

Som vi ved, kan man ikke bevæge sig så hurtigt i vand, som man kan det på land på grund af den oplevede modstand i vand. Det er med til, at jeg oplever, at bevægemønstrene får mere kvalitet i vand – og du får tydeligere feedback på udførelsen af bevægemønstrene.

Når du laver zumba på land, bliver du efterhånden våd af sved – til aquazumba er du våd fra start til slut. Prøv det!

Gudrun Gjesing