

Foto!

2011-09-01



Zumba Gold står för gyllene ålder och betyder att passen anpassade äldre personer eller de som har någon form av funktionshinder eller är nybörjare.

Zumba Gold för kropp och själ

Mitt utanför huvudentrén till Linköpings Konsert och Kongress var det dansuppvisning i samband med Äldredagen. Dansformen kallas för Zumba Gold och kommer ursprungligen från Latinamerika.

– Skillnaden mot den traditionella varianten är att vi har lagt till ordet "Gold". Det står för gyllene ålder och det betyder att passen är lite mjukare och anpassade för till exempel äldre personer, de som har någon form av funktionshinder eller är nybörjare, säger Zumbaledaren Juha Takkinen från Korpen i Linköping.

Bra för koordinationen

Bakom honom befinner sig ett helt gäng med glada människor som försöker hänga med i svängarna. Efter passet får en av dem chansen till att berätt-

ta mer om hennes upplevelser.

– Jag har dansat mycket annat och ville prova på det här också. Det känns bra för koordinationen mellan armar och ben. Men det känns även bra i axlarna, fingrarna och i lederna efter passet, säger Birgitta Söderlund från Linköping.

Hon tillhör en av de yngre deltagarna vid just det här tillfället.

– Men eftersom jag har lite problem med tinnitus som innebär att det brusar och piper i mina öron så passar den här typen av dans bra för mig, fortsätter

Birgitta Söderlund.

Många danskombinationer

Zumba Gold består av olika latinamerikanska danser som kombineras med varandra. Det gör att deltagarna får försöka hänga med i många olika rytmer och rörelser.

– Det handlar om callypso, merengue, cum-

bia, salsa, flamenco, rumba, mambo och bachata, säger Zumbaledaren Juha Takkinen. Men möjligheten finns också att kombinera in ytterligare danser som till exempel cha-cha, rock'n roll, twist, charleston, magdans och tango.

NICKLAS PETERSSON

Nicklas.pettersson@linkopingsposten.se

