

Kizomba to taniec pełen zmysłowych ruchów, uwodzicielski, a zarazem subtelny, podczas którego partnerzy tańczą bardzo blisko, cały czas współpracując ze sobą. Ułatwia im to rytm muzyki - jej tempo przypomina miarowe bicie serca.

To właśnie kroki kizomby poznacie podczas walentynkowego tanecznego spotkania, które proponujemy **13 lutego o godzinie 18.00. Zajęcia poprowadzi dyplomowany instruktor tańca - Artur Brązkowski z Beatą Hinc.**

Wstęp - 20 zł od pary. Wejściówki są dostępne w kasach pływalni i online <https://akwencerwonak.pl/strefaklienta/>

Zajęcia odbędą się w sali widowiskowej Centrum Kultury i Rekreacji w Koziegłowach.

Kizomba wywodzi się z Angoli, a nazwa pochodzi od słowa oznaczającego „dobrą zabawę”. Może być ona trochę myląca, bo taniec jest niezbyt dynamiczny, za to pełen temperamentu, sensualny i wyzwolony. Nazywany jest czasem „afrykańskim tangiem”, bo podobnie jak w tradycyjnym tangu argentyńskim, tańczy się w tzw. zwartej ramie, przy zupełnie nieruchomym torsie mężczyzny, który prowadzi partnerkę i nadaje kierunek tańca.

Charakterystyka tańca:

Rola mężczyzny i kobiety tańczących kizombę jest różna. Partner odgrywa dominującą rolę, to on prowadzi partnerkę, wyznacza kierunek, dyktuje kroki, natomiast ona może swobodnie poddać się rytmowi tańca i muzyki, przy czym ważnym elementem jest ruch biodrami. Wielu instruktorów kizomby podkreśla, że z doświadczonym tancerzem nawet początkująca kursantka będzie w stanie dobrze zatańczyć, bo kizomba oparta jest na naturalnym wyczuciu ruchu i taktów. To taniec mocno związany z dotykiem: on obejmuje ją delikatnie w pasie, ona trzyma go za barki, często z lekko przymkniętymi oczami, przy czym ważne, by partnerzy stykali się udami. Dzięki temu cały czas pozostają w bliskim fizycznym kontakcie, współpracując ze sobą.

Rytm linii melodycznej, do której tańczy się kizombę, przypomina miarowe bicie serca, dlatego jej tempo jest dość spokojne, ale nie powolne, partnerzy są skoncentrowani na sobie, muzyce, krokach, ma się wrażenie, że na te kilka minut, gdy tańczą ze sobą, zewnętrzny świat w ogóle dla

nich nie istnieje. To pewnie właśnie z tego powodu kizombę uważa się za taniec bardzo relaksujący, podczas którego można na chwilę zapomnieć o codziennych troskach.

Podstawowe kroki:

Podstawowe kroki techniczne w kizombie nie są trudne. Na początku kursanci uczą się trzech podstawowych ruchów plus obrotu, stopy zawsze kładzie się płasko na całej podeszwie. Tak naprawdę, gdy zaczynamy swoją przygodę z kizombą nie chodzi o perfekcyjność kroków, ale o... zabawę. Zasada jest taka, by rozluźnić ciało, dać się ponieść rytmowi muzyki i czerpać z tańca jak największą przyjemność.

Źródło: Izabela Orlicz, www.poradnikzdrowie.pl

13.02.2023

18.00-19.30 | CKIR KOZIEGŁOWY

WALENTYNKOWA KIZOMBA

Zajęcia poprowadzi dyplomowany instruktor
tańca Artur Brązkowski i Beata Hinc

WPISOWE 20 ZŁ OD PARY
ONLINE LUB W KASACH PŁYWAŁNI OD 31.01, GODZ.10.00
WWW.AKWENCZERWONAK.PL

AKWEN

Grafika przedstawiająca instruktorów tańca – Beatę Hinc i Artura Brązkowskiego będąca ilustracją wpisu.

Film prezentujący kizombę.