



Danelly Valero

Fitness Trainerin, Group Fitness Trainerin, Presenter, Physiotherapeutin



COLUMBIAN RHYTHMS

Die kulturellen Merkmale des kolumbianischen Volks sind gewöhnlich fröhlich und farbenfroh und treten bei Festivals und Karnevals zu Tage, bei denen Musik eine wichtige Rolle übernimmt.

AGENDA

Untere Agenda gibt die Struktur des Workshops wieder. Die Dauer der einzelnen Blöcke können je nach Gruppendynamik jedoch leicht abweichen.

Dauer	Erläuterung
5 Minuten	Willkommensgruß
10 Minuten	Warm Up
45 Minuten	Einführung in verschiedene Rhythmen
5 Minuten	Pause
30 Minuten	Break Down CUMBIA
15 Minuten	Cool down / Networking



CUMBIA

Die Cumbia vermischt vielschichtige Rhythmusstrukturen afrikanischen Ursprungs mit spanisch beeinflussten Melodien und lyrischen Formen.

Der Name leitet sich von „cumbé“ her, einem populären afrikanischen Kreis-Tanz aus der Region von Batá in Guinea. Dabei bedeutet „cum“ Trommel und „ia“ sich bewegen, sich schütteln. In der Kolonialzeit brachten ihn Sklaven mit nach Kolumbien. Ausgehend von der Atlantikküste, wo diese sich konzentrierten, verbreitete er sich ab Mitte des 20. Jahrhunderts als Volkstanz. Im Laufe der Zeit vermischte sich der Cumbé mit indianischen und spanischen Elementen und wandelte sich so in die Cumbia, die paarweise getanzt wird.

BREAK DOWN

GENRE	Cumbia		
SONG PART	TIME	FIGURES	VARIATION
INTRO	0:00	Double Column	
BLOCK	00:30	Lateral Travel	Crossed
BLOCK	00:40	Lateral Travel + Rotation	Together
BLOCK	00:50	Circle	Direction Change
BLOCK	1:10	Circle + Skirt – Front 2 Front	
BLOCK	1:33	Lateral Travel	Crossed
BLOCK	1:43	Lateral Travel + Rotation – Back 2 Back	Together
BLOCK	1:51	Circle Interval	Backwards
BLOCK	02:15	Chess	Direction Change