

DER NEUE
KULT NACH
ZUMBA

B wie BOKWA!

Das letzte Mal, dass jemand sexy zu Buchstaben getanzt hat, war Prince im Video „Alphabet Street“. Jetzt ist der Buchstabentanz zurück und er heißt Bokwa! Probieren Sie unser 20-Minuten-Programm für Einsteiger aus. Es macht Laune – und schlank!

Dance-Beats schallen aus den Boxen, Scheinwerferlicht kreist über die Bühne, auf der sich eine Gruppe synchron und ziemlich sexy zum Rhythmus der Musik bewegt. Im Hintergrund hängt ein riesiges Plakat, auf dem steht: „Wenn du dich bewegen und buchstabieren kannst, kannst du auch Bokwa!“ Schauplatz ist die FIBO in Köln, die größte Fitnessmesse der Welt, wo das brandneue Dance-Workout Europa-Premiere feierte. „Bokwa ist ein Studiotrend aus Los Angeles. Es besteht aus Boxen („Bo“) und Kwaito („Kwa“), einem afrikanischen Kampftanz“, erklärt Peter Simon (43), einer der ersten Bokwa-Trainer in Deutschland. Auf der Bühne gibt unterdessen Bokwa-Erfinder Paul Mavi persönlich den Instructor, formt mit Daumen und Zeigefinger ein „L“ und jeder scheint zu wissen, was zu tun ist. Dann zeigt er ein „C“: Alle starten sofort in die richtige Richtung! Sind das hier alles Dance-Profis? „Überhaupt nicht“, sagt Peter Simon. „Die Schritte sind so simpel, dass sie jeder in zehn Minuten lernen kann und einfach nur Spaß hat. Den Schrittfolgen von Bokwa liegen Buchstaben und Zahlen zugrunde, die man in Gedanken abschreitet.“ Der Grundschrift, den man für fast alle Buchstaben benötigt, heißt „1&1“ (siehe Seite 58), dazu kommen Figuren wie „Superman“ (Seite 61), ein kurzes Warm-up und zum Abschluss ein Stretch-Move. In unserem Einsteiger-Programm zeigen wir die wichtigsten Bokwa-Moves und stellen geeignete Dance- und Housebeats (Seite 62) vor. Probieren Sie es aus – es lohnt sich: In einer Stunde Bokwa verbrennt man bis zu 1.200 Kalorien.



Neues Tanzfieber
Auf der FIBO in
Köln präsentierte
Erfinder Paul Mavi
(Mitte) Bokwa

