



Foto- & Textcopyright: © 2008 Gudrun Ranftl

Tango-Aerobic Wiegen ohne Partner

Nachdem es bereits etliche Fusionen und Stilrichtungen bei Aerobic gibt, wie zum Beispiel [Salsa-Aerobic](#), Latin-Aerobic, Step-Aerobic, Tai-Chi-Aerobic, [Bollywood-Aerobic](#) - nur um ein paar davon zu erwähnen - hat sich die kluge Geschäftsfrau und Tangotänzerin [Fabiana Jarma](#) gedacht, warum nicht auch den Mix mit dem argentinischen Tango. Seitdem ist Tango-Aerobic einer der heißesten Tipps aus dem Rhein-Main-Gebiets.

Schweiß treibende Sinnlichkeit

Während [Tango Argentino](#) als erotischer Paartanz gilt, entlädt sich beim Tango-Aerobic, die knisternde Spannung ohne das Zusammenspiel von Mann und Frau in Schweiß treibende Sinnlichkeit. Wie beim Paartanz, werden die Beine geschlenkelt, gehakt, geschoben, nur werden die Bewegungen "Arrastres", "Boleos" oder "Taconeos" genannt. Die Umarmung, "el abrazo", darf selbstverständlich auch nicht fehlen. Die Arme werden wie in einer Umarmung um einen fiktiven Tanzpartner gehalten. "Drückt den Mann fester", ruft sie dabei und lacht, um die Erinnerung an die Männer wach zu halten.

Wer stundenlang tanzen möchte

In der Mehrheit sind die Fitnessbewussten Frauen, die bei Tango-Aerobic mitmachen, und sie tanzen auch bei den [Milongas](#), den Tangotanzabenden, bis in die Morgenstunden. Tango Argentino tanzen ist auch als Paar sehr anstrengend und bedarf einigen Trainings. "Fit bleiben mit Tango", ist die Motivation der gebürtigen Argentinierin gewesen, in ihrer Tanzschule dieses Fitnessangebot zu starten. Um bei flinken Bewegungen der Beine trotzdem gut auf dem Tanzparkett auszusehen, sind eine gute Haltung und die richtige Balance essentiell. Als wäre der Kopf an einem Faden nach oben gezogen, erklärt die Trainerin die Haltung und wenn dabei die gewünschte Streckung im Hals entstanden ist, ruft sie wiederum: "Ausatmen nicht vergessen! Die Schultern entspannen und nach unten fallen lassen." Zwischendurch dreht sie sich zur Seite, um dies alles anschaulicher vermitteln zu können.

Mitmachen kann jeder

Fabiana Jarma legt Wert darauf, dass es ein Fitness-Training ist, bei dem jede und jeder mitmachen könne. Die einzelnen Aerobic-Elemente, die beim Tango-Aerobic integriert sind, dienen dem Muskelaufbau und wirken Fett verbrennend. Als Musik wird ausschließlich der moderne [Tango Electrónico](#) verwendet, wo Melodien von [Sting](#) oder [Grace Jones](#) mit Tango-Elementen im 2/4-Takt verschmelzen. Die Übungen an sich geben dem Rhythmus mehr Chance gehört zu werden. Die Konzentration auf den eigenen Körper gerichtet, lassen die Trainierenden mehr auf Bewegungsabläufe und Haltung achten. Es ist anstrengend und es treibt den Frauen den Schweiß auf die Stirn. Und am Ende der Stunde herrscht im Raum eine stimulierte, energetische und zugleich sehr glückliche Stimmung.