



Einfach, aber effektiv: Micaela Halbott (im Vordergrund) ist Vortänzerin beim neuen Bokwa-Kurs der DJK Marktsteinach.

FOTO: RITA STEGER-FRÜHWACHT

# Tanzen nach Buchstaben und Zahlen

*Der neue Trendsport Bokwa hält bei der DJK Marktsteinach Einzug*

Von unserer Mitarbeiterin  
**RITA STEGER-FRÜHWACHT**

**MARKTSTEINACH** Mit dem Auto, zu Fuß und per Fahrrad kommen an diesem Mittwochabend auffallend viele Frauen auf das DJK-Sportgelände. Mit Sporttaschen bepackt eilen sie in die Halle: Um 19 Uhr beginnt die erste Kursstunde für Bokwa. Der Erfinder dieses Tanzsports, der dem Zumba ähnelt, ist Paul Mavi aus Los Angeles.

„Mit dem Angebot dieser neuen Trendsportart wollen wir auf der Höhe der Zeit sein“, erklärt Dieter Herder. Der Vorsitzende der rund 360

Mitglieder zählenden DJK-Familie begrüßt rund 30 Frauen zum neuen Kurs. Die Frauengymnastik hat bei der DJK Marktsteinach seit Jahrzehnten einen hohen Stellenwert. Abteilungsleiterin Sieglinde Götzendörfer betreut zwei Gruppen. Sie sieht dieses Angebot als Möglichkeit für den Verein, neue Mitglieder zu gewinnen. Jedoch kann auch nur ein Halbjahresabonnement gebucht werden.

Zwar ist Bokwa ein Sport für jedermann, aber in der Turnhalle finden sich nur Frauen ein. Die Bewegungsabläufe leiten sich selbsterklärend aus dem Wort ab: Bo steht für Boxen und Kwa für Kwaito, einer afrikani-

schen Musik- und Tanzrichtung. Es gibt keine feste Choreographie, die Tanzschritte richten sich nach gedachten Buchstaben und Zahlen auf dem Boden. Zu Beginn und am Ende eines dieser Schrittabfolgen steht immer ein Wippen, „bounce“ genannt.

Dies ist auch von Micaela Halboth laut und deutlich während des Trainings zu hören. Die Buchstaben und Zahlen zeigt sie durch Handbewegungen an. In dieser ersten Kursstunde geht es um das L und das C, das nach wenigen Minuten alle Frauen gleich mittanzen können. Jede individuell schnell und intensiv

in der Länge der Arm- und Beinbewegungen. Deshalb gibt es auch keine Altersbegrenzung für die Teilnahme.

„Das Wichtigste bei Bokwa ist Spaß und Bewegung nach moderner Musik in der Gruppe“, versichert Micaela Halboth, die beruflich als Trainerin arbeitet. Dazu legt sie Lieder aus den aktuellen Charts auf: „Aber mit mindestens 135 Beats in der Stunde.“ Das gibt schon Tempo vor, denn neben einer Verbesserung der Kondition und Koordination von Bewegungsabläufen soll Bokwa auch zu einer Gewichtsreduzierung beitragen.

Bokwa wird schon seit einiger Zeit von Tanzschulen und Fitnesszentren angeboten. „Ich finde es ganz toll, etwas Modernes, Flottes vor unserer Haustüre zu haben“, sagt Petra Albertus, die zusammen mit ihrer Freundin diesen Kurs besucht.

Dass die Vorstandsmitglieder der DJK Marktsteinach mit dem Angebot richtig liegen, zeigt die für den Vorsitzenden Dieter Herder überraschend hohe Zahl der Teilnehmerinnen am ersten Kursabend. „Wir müssen unser Sportangebot der Zeit anpassen und neue Wege gehen“, sagt Herder, nur so sei die Zukunft des Vereins gesichert.