



**Voller Körpereinsatz**  
Nicht nur die Füße sind ständig in Aktion, auch die Hände werden beim Tanzen mit eingesetzt

# Abtanzen mit der *Dance Machine*

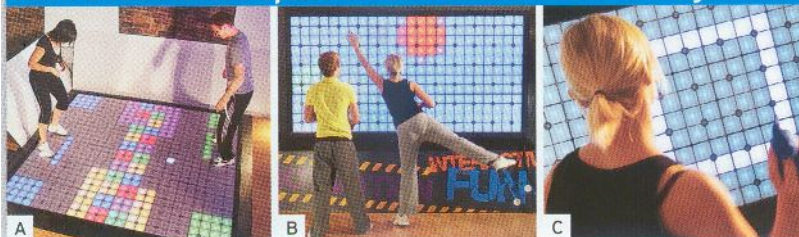
Vergessen Sie komplizierte Choreografien! Jetzt geben einfache Computer-Animationen den Takt vor

Der Song „Bottle Pop“ von den Pussycat Dolls schallt aus den Boxen, 12 Menschen fixieren die Leinwand und bewegen sich vollkommen synchron – vor und zurück, dann wieder seitwärts. Es wirkt, als hätten sie wochenlang für diese Performance geübt. Tatsächlich stehen sie erst wenige Minuten auf der „DANCEmachine“, einem Tanzspiel der Firma Pulse Fitness. Im Rahmen der FIBO, Europas größter Fitnessmesse, wurde es erstmals vorgestellt und begeisterte die Besucher auf Anhieb. Das Innovative: Nicht ein Trainer, sondern Pfeil-Animationen auf einer Leinwand geben die Choreografie vor. Die DANCEmachine ist ein so genanntes Exergame, eine Kombination aus Exercise (= Übung) und Game (= Spiel) – und verspricht, der Kurstrend des Sommers zu werden. In dem 50-minütigen Workout stehen Sie auf einer mit

Pfeilen versehenen Sensormatte und verfolgen auf einem Bildschirm, wie Richtungspfeile von unten nach oben laufen und so die Schrittfolge anzeigen. Sobald die Symbole im oberen Bereich ankommen, muss der Fuß – Profis benutzen auch die Hände – den entsprechenden Pfeil der Tanzplattform berühren. Die Herausforderung an die Koordination: Genau im Takt zu bleiben, sich weder zu schnell noch zu langsam zu bewegen – nur so sammeln Sie genug Punkte, um Ihre Mit tänzer zu schlagen. Gewählt werden kann zwischen 25 Levels und ca. 100 Songs. Je fetziger die Musik, desto schneller bewegen sich auch die Pfeile und entsprechend mehr Kalorien verpuffen. Diese Art der Tanzstunde könnte Ihnen gefallen? Ab August haben Sie in vielen Studios Gelegenheit, die DANCEmachine zu testen. [www.pulsefitness.de](http://www.pulsefitness.de)

Im Gleichschritt Gebannt verfolgen die Tänzerinnen auf dem Bildschirm jeden Step, den die DANCEmachine vorgibt (s.o.). Ziel ist es, die Pfeile immer im richtigen Takt zu treffen!

## Auch diese Fitness-Spiele schulen Ihr Reaktionsvermögen



Pulse Fitness trumpft mit zwei weiteren Exergames fürs Studio auf. Bei „Active Floor“ (A) muss man die farbige LED-Beleuchtung mit den Füßen treffen bzw. ihr ausweichen. Ziel bei „Active Wall“ (B) ist es, aufleuchtende Kacheln mit den Händen zu berühren oder durch kleine Sandsäckchen (r.) „abzuwerfen“ (C).

