

Xelerate/Prama

Springen, Hüpfen, Reagieren

Dance Dance Revolution war ein Tanzspiel aus Japans Spielhallen, bei dem man im Rhythmus der Musik auf vier Pfeile auf einer Matte treten musste. Dieses Prinzip erlebt nun in der Fitnesswelt ein Comeback: Die Bodenbeläge sind mit Sensoren ausgestattet, die jede Bewegung auswerten. Und weil man beim Training auf Lichtreize oder Anweisungen auf dem Screen reagieren muss, werden nicht nur die Ausdauer und Geschwindigkeit trainiert, sondern auch die kognitiven Fähigkeiten. Und dabei macht das Ganze auch noch mindestens genauso viel Spaß wie das Tanzspiel aus Japan.