



Universidad
Continental

Actividad: Aeróbicos y Danza Moderna

Guía de Trabajo



Visión

Ser una de las 10 mejores universidades privadas del Perú al año 2020, reconocidos por nuestra excelencia académica y vocación de servicio, líderes en formación integral, con perspectiva global; promoviendo la competitividad del país.

MISIÓN

Somos una universidad privada, innovadora y comprometida con el desarrollo del Perú, que se dedica a formar personas competentes, íntegras y emprendedoras, con visión internacional; para que se conviertan en ciudadanos responsables e impulsen el desarrollo de sus comunidades, impartiendo experiencias de aprendizaje vivificantes e inspiradoras; y generando una alta valoración mutua entre todos los grupos de interés.

Universidad Continental

Material publicado con fines de estudio

Código: ACUC A1D01



PRESENTACIÓN

La actividad física es parte fundamental en el desarrollo integral del individuo, por ello es indispensable reforzar en el estudiante hábitos y valores que contribuyan de manera notable en el mejoramiento de su salud, entendida como el estado de completo bienestar físico, mental y social, mediante la aplicación de técnicas y estrategias propias de la gimnasia aeróbica y la de danza moderna. En los saberes teóricos se aborda la historia de la gimnasia aeróbica y de la danza, los fundamentos aeróbicos básicos y las reglas para armar una rutina coreográfica; en los saberes heurísticos, se desarrollan las habilidades básicas de fundamentos (pasos aeróbicos y de baile básicos) y las destrezas psicomotoras; y en los saberes axiológicos, la responsabilidad, disciplina, la tolerancia, liderazgo, autocontrol y la tolerancia a la frustración

La actividad aeróbica y danza moderna esta diseñada para favorecer el desarrollo cognitivo y psicomotriz del estudiante, ya que proporciona beneficios de tipo fisiológicos, psicológicos, estéticos y sociales. Esta experiencia educativa contribuye al desarrollo integral del alumno dotándolo de habilidades físicas básicas y promoviendo la formación de valores como: seguridad, creatividad, constancia perseverancia, respeto, superación de metas y el hábito de una vida sana

La competencia a desarrollar es:

Conoce los beneficios, contenidos básicos de la gimnasia aeróbica, la importancia en su salud y aprovechamiento de los conocimientos adquiridos lo expresa a través de la práctica de rutinas aeróbicas y desarrolla su coordinación auditiva, visual y kinestésica y lo demuestra a través de coreografías aeróbicas y de baile en un medio social armónico y de trabajo en equipo que fortalece sus relaciones interpersonales.



ÍNDICE

	Pág.
PRESENTACIÓN	
ÍNDICE	
PRIMERA UNIDAD: FUNDAMENTOS DE GIMNASIA AEROBICA	
Tema N° 1: LA GIMNASIA AEROBICA	
1.1 Historia y descripción de la gimnasia Aeróbica	6
1.2 Terminología básica	7
1.3 Modalidades de la gimnasia Aeróbica	9
1.4 Tipos de ejercicios	10
1.5 Principios de musculación	13
1.6 Planos y ejes de movimientos	16
Tema N° 2: MUSICALIZACION Y ESTRUCTURA DE UNA CLASE AERÓBICA EN SUS DIVERSAS MODALIDADES	
2.1 Musicalización	18
2.2 Elementos de la música	18
2.3 Estructura musical	20
2.4 Estructura de una clase de gimnasia Aeróbica	22
2.5 Aeróbica de piso	23
2.6 El step	25
2.7 Métodos de construcción coreográfica	30
Actividades	



SEGUNDA UNIDAD

Tema N° 3: **DANZA MODERNA Y BAILE RECREACIONAL**

3.1	Danza moderna	31
3.2	Danza recreacional	37
3.3	Ritmos latinos	38
3.4	Ritmo urbano	42

Tema N 4: **MODALIDADES DE LA AEROBICAÇ**

4.1	Fitnes de combate	44
-----	--------------------------	-----------

Actividades

	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
--	-----------------------------------	-----------



PRIMERA UNIDAD

FUNDAMENTOS DE GIMNASIA AEROBICA

Tema Nº 1: LA GIMNASIA AEROBICA

1.1 HISTORIA Y DESCRIPCION DEL AEROBIC

El término Aerobic fue utilizado por primera vez por el doctor Pasteur y se hizo popular más tarde gracias al mundo del fitness. Esta actividad, que surgió en Estados Unidos en la década de 1960, defiende un estilo de vida saludable que se puede conseguir con la mejora de la condición física. Kenneth Cooper, oficial de las Fuerzas Aéreas estadounidenses, promulgaba ya en 1968 las excelencias del ejercicio aeróbico en su libro *Aerobics*, siendo el primero en defender y promocionar la práctica del ejercicio físico de baja o mediana intensidad, con el objetivo fundamental de desarrollar el sistema cardiovascular. Se trata de una actividad que se puede realizar durante mucho tiempo, gracias al equilibrio que existe entre el suministro y el consumo de oxígeno que el organismo necesita para la producción de energía. En 1969 Jackie Sorensen trabajó con Cooper para crear la danza aeróbica como método de entrenamiento para las mujeres de las Fuerzas Aéreas norteamericanas.

En el comienzo de los años 80 se produce el verdadero auge aeróbico. Con sus virtudes y sus defectos, los videos de figuras famosas como Jane Fonda sirvieron para que se ampliara el conocimiento sobre este deporte y creciera la demanda de aeróbico por parte de un número cada vez mayor de personas.

Cabe mencionar que el aeróbico, también incluye ejercicios de calentamiento, ejercicios en el suelo, ejercicios de estiramiento.

El aeróbico de competición es denominada gimnasia aeróbica, disciplina derivada del aeróbico tradicional, aunque en la ejecución resulta ser más un ejercicio anaeróbico por la intensidad y explosión de los movimientos.

“Definimos el aeróbico como el ejercicio físico aeróbico dirigido, de práctica masiva (en grupo) y acompañamiento musical que se desarrolla y organiza para mejorar-mantener la condición física orientada a la salud. Es decir al bienestar físico, psíquico y social.” (Vidal Vidal, J. 2002)

1.2 TERMINOLOGIA BASICA

PASOS DE BAJO IMPACTO

Los movimientos de bajo impacto son todos aquellos en los cuales siempre hay un pie en contacto con el suelo. Queremos decir que no existe ningún tipo de altos, la cantidad de pasos básicos de bajo impacto supera a los de alto, debido a que la tendencia actual del aeróbico es la de utilizar el bajo impacto en las coreografías.



MARCHA O MARCH

Músculos mayoritariamente implicados: Psoas, glúteos, cuádriceps, isquiotibiales, gemelos y sóleo.

Tiempos musicales que ocupa: Un tiempo.

Posibilidad de desplazamiento: Sí.

CAMBIOS DE PESO

Músculos mayoritariamente implicados: Glúteo medio y cuádriceps.

Tiempos musicales que ocupa: Dos tiempos.

Posibilidad de desplazamiento: No

PASO TOCA O STEP TOUCH

Músculos mayoritariamente implicados: Glúteo medio, aductores y cuádriceps.

Tiempos musicales que ocupa: Dos tiempos.

Posibilidad de desplazamiento: Sí.

PUNTERAS O PUNTEOS

Músculos mayoritariamente implicados: Psoas, cuádriceps, gemelos y sóleo.

Tiempos musicales que ocupa: Dos tiempos.

Posibilidad de desplazamiento: Sí.



MARCHA



STEP TOUCH



VIÑA



PASO EN V



MIRA



PRINCIPIO



POSICIÓN DE LAS MANOS

Muy a menudo nos olvidamos de esta parte del brazo poniendo nuestras manos en posturas diferentes una de otra, sin fuerza y sin ninguna conciencia sobre la estética que una mano bien colocada ejerce sobre el resto del brazo y el conjunto del movimiento.

Por esto debemos aprender las diferentes posiciones que pueden tener nuestras manos, procurando que ambas ejecuten las mismas posturas, con fuerza y seguridad, obteniendo con esto una mejora considerable de la técnica del movimiento.

Las manos pueden posicionarse de las siguientes manera:



Con el puño cerrado, aumentando la sensación de fuerza.



Con palma abierta, potencia la sensación de amplitud.



Con forma de garra, adecuando a la hora de interpretar o dar sentimiento a la coreografía.

BENEFICIOS DE LA GIMNASIA AEROBICA

Según el American College of Sports Medicine (ACSM), los beneficios que la actividad física comporta están bien determinados, y los nuevos estudios siguen constatando la importancia que toda actividad física habitual tiene para la salud y el bienestar.

Las evidencias epidemiológicas y las que se obtienen en los laboratorios muestran que la práctica regular de ejercicio físico previene el desarrollo y la progresión de muchas enfermedades crónicas, así como también es un componente importante de una vida sana.



Como se ha descrito en el capítulo 2, el ACSM recomienda que la duración del ejercicio debe estar entre 20 y 60 minutos; la frecuencia sea de 3 a 5 días a la semana y que la intensidad esté entre el 60 y el 90 % para que produzca beneficios. Analicemos dichos parámetros durante una clase de aeróbic:

- **Intensidad:**

- **Duración:**

Alrededor de los 60 minutos. Este aspecto sí entra dentro de las recomendaciones del Colegio Americano.

1.3 MODALIDADES DE LA GIMNASIA AEROBICA

La difusión de la gimnasia aeróbica empezó a alcanzar grandes proporciones y del cual se tomaron varias modalidades o variaciones, tanto deportivas y artísticas, por lo tanto hay una diversidad de clases o rutinas que se crean en referencia a aquello.

1.3.1 *Low impact o bajo impacto*

Se refiere a un trabajo de mayor control que eleva el ritmo cardiaco y fortalece la tonicidad muscular. Este tipo de modalidad se distingue porque en ella se mantiene siempre un pie en el piso, hay desplazamientos en todas las direcciones, se realizan flexiones de piernas y exige mucho movimiento de brazos.

Con este trabajo existe un menor riesgo de lesión en las articulaciones, por la disminución de los saltos.

Existen 2 niveles de intensidad:

- Bajo impacto de baja intensidad
- Bajo impacto de alta intensidad.

1.3.2 *High impact o alto impacto*

Se caracteriza por una serie de saltos y brincos practicados a lo largo de 45 minutos, dando como resultado un alto riesgo de lesiones en articulaciones y en la columna.

En la actualidad, la técnica previene todo tipo de lesiones con movimientos controlados en los cuales los desplazamientos y brincos se ejecutan apoyando la punta y talón y solo durante un rango de tiempo de 3 a 5 minutos.

En el impacto existen dos niveles de intensidades:

- Alto impacto de baja intensidad.
- Alto impacto de alta intensidad



1.3.3 Combo: *¿Cuándo, cómo y cuánto utilizar el High – Low juntos?:*

Cada vez mas se utilizan coreografías mixtas, con low y high, lo que habitualmente se conoce como “combo” y a partir de estas preguntas surgen varias teorías:

- Es aconsejable comenzar la fase aeróbica con predominio del LOW para que a medida que avanzamos en la fase de mantenimiento de la intensidad lleguemos de forma progresiva a la intensidad que deseamos mantener. Debemos vigilar durante la enseñanza de la categoría el uso repetitivo de HIGH que podría llevar al alumno (especial cuidado con alumnos o de bajo nivel de condición física), a una subida excesiva de la frecuencia cardiaca por encima de los niveles deseados.
- Es preferible siempre que usemos pasos básicos en su modalidad HIGH realizarlos con desplazamientos, ya que se produce un trabajo mas global y centrado en los músculos de la parte superior de la pierna y evita la sobrecarga en zonas puntuales, con lo que se previene el riesgo de lesión (especialmente en monitores, tendinitis y periostitis), y se traduce en un trabajo mas completo que si ejecutamos el HIGH sin desplazamientos.

1.4 TIPOS DE EJERCICIOS

Los ejercicios están agrupados generalmente en tres tipos dependiendo el efecto que causan en el cuerpo humano:

- Los ejercicios aeróbicos, como el ciclismo, caminar, correr, salir de excursión, y jugar al tenis, aumentan la resistencia cardiovascular ¹.
- Los ejercicios anaeróbicos, como hacer pesas, aumentan la fuerza del músculo a corto plazo ².
- Los ejercicios de flexibilidad, como el estiramiento, mejora la capacidad de movimiento de los músculos y de las articulaciones ³.

Los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos son los que más se realizan, por eso aquí mostramos sus características:

1.3.1 Ejercicios aeróbicos

El ejercicio aeróbico (o el ejercicio cardiovascular, un término atribuido a esta clase de ejercicio debido a sus ventajas sobre la salud cardiovascular) se refiere al ejercicio que implica o mejora el consumo de oxígeno por el organismo⁴. El término aeróbico significa “con el oxígeno”, y se refiere al empleo de oxígeno en el metabolismo del cuerpo⁵ o en el proceso de generación de energía. Muchos tipos de ejercicios son aeróbicos, y por lo general son realizados a una intensidad moderada durante amplios periodos de tiempo. Esta intensidad puede variar del 50 % al 80 % del ritmo cardíaco máximo. Correr una larga distancia a un ritmo moderado es un ejercicio aeróbico, pero esprintar no lo es. Jugar a tenis, siempre con un



movimiento constante, generalmente es considerado una actividad aeróbica, mientras el tenis a dobles, con breves movimientos pero más frecuentes, no puede ser considerado principalmente como aeróbico.

Las principales ventajas de realizar regularmente ejercicio aeróbico son:

- El corazón se hace más fuerte: el músculo del corazón se refuerza y se hace más grande, mejora su eficacia de bombeo y reduce el ritmo cardiaco en reposo.
- Aumenta el número de glóbulos rojos en el cuerpo, para facilitar el transporte de oxígeno a todas las partes del cuerpo.
- Mejora la respiración: los músculos implicados en la respiración se refuerzan, para facilitar el flujo del aire dentro y fuera de los pulmones.
- Mejora la salud muscular: El ejercicio aeróbico estimula el crecimiento de pequeños vasos sanguíneos (capilares) en el músculo. Esto ayuda a que nuestro cuerpo sea más eficiente a la hora de entregar el oxígeno al músculo, ayuda a mejorar la circulación general y a reducir la tensión arterial y además elimina residuos metabólicos molestos del músculo como el ácido láctico.
- Pérdida de peso: Combinado con una dieta sana y un entrenamiento de fuerza apropiado, el ejercicio aeróbico puede ayudar a perder peso.
- Menor número de enfermedades: El peso en exceso es un factor que favorece la aparición de problemas cardíacos, hipertensión, ataques cardíacos, diabetes y algunos tipos de cáncer. Cuando se pierde peso, el riesgo de desarrollar estas enfermedades disminuye. Además, el ejercicio aeróbico en el que se ejercitan los músculos, como caminar, puede reducir el riesgo de osteoporosis y sus complicaciones. Los ejercicios aeróbicos como la natación y el ciclismo, pueden ayudar a las personas con artritis a mantenerse en forma, sin ejercer una presión excesiva sobre las articulaciones.
- Mejora el sistema inmunológico: La gente que hace ejercicio físico regularmente es menos susceptible a enfermedades virales como catarrros y gripe. Es posible que el ejercicio aeróbico ayude a activar su sistema inmunológico y lo prepare contra la infección.
- Mejora la salud mental: El ejercicio aeróbico realizado regularmente libera endorfinas, los analgésicos naturales de nuestro cuerpo. Las endorfinas también reducen el estrés, la depresión y la ansiedad.
- Aumenta la resistencia: El ejercicio puede hacernos sentir cansados a corto plazo, por ejemplo durante y justo después de realizar el ejercicio, pero a largo plazo aumenta la resistencia y reduce la fatiga.

1.3.2 Ejercicio anaeróbico

El ejercicio anaeróbico es el tipo de ejercicio que mejora la potencia y aumenta la masa muscular. Los músculos entrenados con ejercicios anaeróbicos se desarrollan de manera diferente, funcionan mejor en los ejercicios de corta duración y de alta intensidad, que duran hasta aproximadamente 2 minutos⁶.

La forma más común de ejercicio anaeróbico es el ejercicio en el que



se ejerce fuerza. El ejercicio de fuerza consiste en utilizar la resistencia a la contracción muscular para obtener la fuerza, la resistencia anaeróbica y el tamaño de los músculos. Hay muchos métodos diferentes de entrenamiento de fuerza, siendo los más comunes el ejercicio de resistencia y el ejercicio con peso. Estos dos tipos de ejercicio usan la gravedad (por cúmulos de peso, platos o pesas) o máquinas que resisten la contracción del músculo.

Si se realiza correctamente, el entrenamiento de fuerza puede proporcionar ventajas significativas y mejorar la salud y el bienestar aumentando la fuerza, la dureza y la resistencia del hueso, del músculo, de los tendones y de los ligamentos. También puede mejorar el funcionamiento de las articulaciones, reducir la probabilidad de que se produzcan heridas como resultado de músculos débiles, mejorar la función cardíaca y elevar el HDL colesterol (el bueno). Además puede ayudar a mantenerse delgado (importante para individuos que quieren perder peso), a disminuir el riesgo de osteoporosis y a aumentar la coordinación y el equilibrio.

Aeróbico vs Anaeróbico

Esta demostrado que el ejercicio aeróbico realizado con frecuencia ayuda a prevenir o tratar condiciones serias, crónicas y amenazantes para la vida como la hipertensión, la obesidad, los problemas cardíacos, la Diabetes Mellitus tipo 2, el insomnio, y la depresión. El entrenamiento de fuerza parece tener efectos continuos en la combustión de energía, que persisten durante aproximadamente 24 horas después del entrenamiento, aunque no ofrecen las mismas ventajas cardiovasculares que el ejercicio aeróbico. Tanto el ejercicio aeróbico como el anaeróbico también ayudan a aumentar la eficacia mecánica del corazón aumentando el volumen cardíaco (con el ejercicio aeróbico), o el grosor del miocardio (con el ejercicio de fuerza).

Cuando estar en buena forma física es una exigencia de la vida profesional, como en los atletas, los militares, los agentes de policía y los bomberos, realizar solamente ejercicio aeróbico no proporciona un programa de ejercicio equilibrado. Concretamente, la fuerza muscular, sobre todo la de la parte superior del cuerpo, normalmente se descuida. A su vez, las rutas metabólicas implicadas en el metabolismo anaerobio (la glucólisis y la fermentación de ácido láctico) que generan energía durante el ejercicio de alta intensidad, en ejercicios de corta duración como el sprint no se realizan picos máximos. El ejercicio aeróbico es, sin embargo, un componente sumamente valioso en un programa de ejercicio equilibrado y es bueno para la salud cardiovascular.

El ejercicio aeróbico no aumenta mucho la tasa metabólica basal como algunas formas de ejercicio con peso, y por lo tanto puede ser menos eficaz para reducir la obesidad. Sin embargo, esta forma de ejercicio permite a largo plazo realizar actividad física más frecuentemente y consume más energía cuando el individuo está activo. Además, la actividad metabólica de un individuo sigue aumentada durante varias horas después de un ejercicio aeróbico



No todas las personas se benefician del mismo modo de los distintos tipos de ejercicio. Hay una gran variación en la respuesta individual al ejercicio: donde la mayoría de la gente puede tener un aumento moderado de la resistencia en el ejercicio aeróbico, algunos individuos doblarán su respuesta de oxígeno, mientras que otros nunca conseguirán ninguna ventaja del ejercicio⁷. Así mismo en sólo una minoría de gente puede haber un crecimiento significativo del músculo después de un entrenamiento de peso prolongado, mientras que un gran porcentaje experimenta mejoras en la fuerza⁸. Por eso la gente debería experimentar e intentar practicar los distintos tipos de actividad física, de modo que ellos puedan encontrar el tipo de actividad que realmente les guste y que funcione para ellos.

Mecanismo de producción de energía

Anaeróbico aláctico o sistema de los fosfágenos: Los sustratos utilizados para la producción de energía necesaria para la contracción muscular son el ATP y la PC (fosfocreatina). Dicha energía nos asegura la actividad muscular durante los primeros segundos de trabajo. Es el sistema que responde con mayor rapidez.

● **Anaeróbico láctico (glucólisis láctica o anaeróbica):** Como su nombre indica, el principal sustrato utilizado es el glucógeno muscular, aparte del ATP y la PC, y brinda alrededor de 50-80 segundos de trabajo muscular.

1.5 PRINCIPIOS DE MUSCULACION

El sistema muscular está formado por el conjunto de músculos esqueléticos, cuya misión es el movimiento del cuerpo. Junto con los huesos constituye el **aparato locomotor**, del cual es la parte activa, puesto que los músculos son los responsables de los movimientos de los huesos.

Los músculos esqueléticos se contraen como respuesta a impulsos nerviosos. Estos impulsos viajan por nervios motores que terminan en los músculos. La zona de contacto entre un nervio y una fibra muscular estriada esquelética se conoce como **unión neuromuscular** o **placa motora**.

El cuerpo humano tiene más de 600 músculos. Estos músculos se unen directa o indirectamente (mediante tendones) a los huesos y generalmente trabajan en pares antagónicos, cuando uno se contrae el otro se relaja

FUNCIONES DEL SISTEMA MUSCULAR

Las principales funciones del sistema muscular son:

- El movimiento del cuerpo (locomoción) o de alguna de sus partes.
- Producción de calor. Los músculos producen un 40% del calor corporal en reposo y hasta un 80% durante el ejercicio.
- El mantenimiento de la postura.
- La mímica: por acción de ciertos músculos, especialmente de la cara, se pueden adoptar determinados gestos que sirven para expresar sentimientos

TIPOS DE MÚSCULOS

Según el tipo de movimiento que realizan, se pueden distinguir los siguientes tipos de músculos:



- Flexores y extensores: acercan o separan, respectivamente, dos partes de un miembro.

La aplicación de estos términos en relación con la cadera y el hombro requiere una definición especial. La flexión en estas estructuras constituye un movimiento por el cual el muslo y el brazo son desplazados hacia adelante; mediante la extensión, el muslo y el brazo se desplazan hacia atrás.

- Abductores y aductores: alejan o acercan partes móviles hacia un eje central.
- Rotadores: hacen girar un hueso alrededor de un eje longitudinal. La pronación y la supinación constituyen dos formas especiales de rotación.

La pronación es la rotación conjunta del antebrazo y la mano, quedando las palmas de las manos mirando hacia atrás. La supinación es el movimiento contrario.

Elevadores o depresores: levantan o bajan una parte del cuerpo.

Esfínteres y dilatadores: cierran o abren **ESTRUCTURA DE UN MÚSCULO ESQUELÉTICO**

Los músculos esqueléticos están formados por fibras musculares estriadas que se organizan de la siguiente manera: Cada fibra muscular está rodeada por una fina membrana de tejido conjuntivo denominada endomisio.

Varias fibras se agrupan en manojos denominados fascículos musculares. Cada fascículo está rodeado por una capa de tejido conjuntivo denominada perimisio.

El conjunto de los fascículos forman el músculo que, a su vez, se encuentra rodeado por una envoltura de tejido conjuntivo llamada epimisio.

Los componentes de tejido conjuntivo de un músculo se unen para formar un tendón, mediante el cual el músculo se inserta al hueso. En los músculos anchos los tendones son aplanados y se denominan aponeurosis.

Además, los músculos esqueléticos contienen abundantes vasos sanguíneos, vasos linfáticos, nervios y receptores sensoriales.

CONTRACCIÓN MUSCULAR

La contracción de los músculos se produce según las siguientes etapas:

Un impulso nervioso viaja por un nervio motor hasta la placa motora.

El nervio secreta una pequeña cantidad de acetilcolina (neurotransmisor).

La acetilcolina provoca en el músculo la liberación de grandes cantidades de iones Ca^{2+} que se hallaban almacenados en el retículo sarcoplásmico.

Los iones Ca^{2+} actúan sobre la troponina y tropomiosina, proteínas reguladoras que forman parte del filamento de actina, provocando el deslizamiento de los filamentos de actina y miosina, lo que determina el acortamiento de los sarcómeros y, por lo tanto, de la fibra muscular.

Los iones Ca^{2+} son bombeados de nuevo al retículo sarcoplásmico, donde permanecerán hasta que llegue un nuevo impulso nervioso.

La contracción muscular requiere un aporte de energía que se obtiene de los enlaces de alta energía del ATP.

PRINCIPALES MÚSCULOS DEL CUERPO HUMANO

MÚSCULOS DE LA CABEZA

Músculos mímicos

- Frontal: levanta las cejas y arruga la frente.
- Risorio: tiran de la comisura bucal lateralmente.



- Orbicular de los párpados: cierran los ojos.
- Orbicular de los labios: cierran la boca.
- Músculos masticadores
- Masetero: cierran la boca y aprietan los dientes.
- Temporal: cierran la boca, aprietan los dientes y retraen el maxilar inferior.

MÚSCULOS DEL TRONCO

Cara anterior

- Pectoral mayor: flexión del brazo. Colabora con el dorsal ancho en la aducción del brazo.
- Serratos anteriores o mayores: desplazan los hombros hacia adelante.
- Intercostales: situados entre las costillas. Intervienen en los movimientos respiratorios.
- Diafragma: separa las cavidades torácica y abdominal. Interviene en los movimientos respiratorios
- Recto mayor del abdomen: flexión del tronco y compresión del contenido abdominal.
- Oblicuo externo o mayor del abdomen: flexión del tronco y compresión del contenido abdominal.

Cara posterior

- Trapecio: intervienen en la aducción y abducción del brazo.
- Dorsal ancho: extensión del brazo. Colabora con el pectoral en la aducción del brazo.
- Redondo mayor: extensión, aducción y rotación interna del brazo.
- Redondo menor: aducción y rotación del brazo hacia fuera.

MÚSCULOS DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES

Hombro

- Deltoides: abducción del brazo. Participa también en la flexión y extensión del brazo

Brazo

- Bíceps braquial: flexión y supinación del antebrazo. Flexión del brazo.
- Braquial anterior: flexión del antebrazo.
- Tríceps braquial: extensión del antebrazo. Una porción interviene en la extensión del brazo.

Antebrazo

- Pronador: pronación del antebrazo y la mano.
- Supinador: supinación del antebrazo y la mano.
- Cubital anterior: flexión de la mano.
- Palmar: flexión de la mano sobre el antebrazo.

- Flexores y extensores de los dedos: flexión y extensión de los dedos.

Mano

- Músculos cortos de la mano: mueven los dedos.

MÚSCULOS DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES

Muslo y nalgas

- Glúteo mayor: extensión del muslo.
- Glúteo mediano: abducción del muslo.
- Iliopsoas: flexión del muslo y el tronco.



- Pectíneo: flexión y aducción del muslo.
 - Sartorio: flexión, aducción y giro del muslo hacia fuera. Flexión de la pierna.
 - Recto interno: aducción del muslo y flexión de la pierna.
 - Aductor mayor: aducción de las piernas.
 - Aductor mediano: aducción de las piernas.
 - Cuádriceps femoral: incluye el vasto externo, el vasto intermedio (que no se observa en el dibujo), el vasto interno y el recto anterior. Extensión de la pierna.
 - Bíceps femoral: flexión de la pierna y extensión del muslo.
 - Semitendinoso: flexión de la pierna y extensión del muslo.
 - Semimembranoso: flexión de la pierna y extensión del muslo.
- Pierna
- Tibial anterior: flexión dorsal del pie.
 - Soleo: junto con los gemelos permiten levantar el cuerpo sobre la punta de los pies (flexión plantar).
 - Gemelo: flexión plantar del pie y flexión de la pierna. Este músculo se inserta en el hueso calcáneo mediante el tendón de Aquiles.
 - Peroneo lateral largo: gira hacia fuera el pie.
 - Flexores y extensores de los dedos del pie: flexionan o extienden los dedos del pie.
 - Músculos cortos del pie: mueven los dedos del pie.

1.6 PLANOS DE MOVIMIENTO

- **Plano Sagital:** Divide al cuerpo en derecha e izquierda, su eje es el transversal y permite movimientos de flexiones y extensiones.
- **Plano Frontal:** Divide al cuerpo en adelante y atrás, su eje es el anteroposterior y permite movimientos de abducciones y aducciones.
- **Plano Horizontal:** Divide al cuerpo en superior e inferior, su eje es el céfalo podálico y permite movimientos de rotaciones y giros.

1.6.1 DIRECCIONES Y DESPLAZAMIENTOS

Según el diccionario de la Real Academia Española, la definición de los términos sería:

Dirección: es el camino o rumbo que un cuerpo sigue en su movimiento.

Desplazamiento: es mover a una persona del lugar en el que está. Con estos conceptos entendemos que desplazarnos sería la acción de movernos de nuestra posición y la dirección, el lugar hacia el cual nos dirigimos al realizar este desplazamiento.

Teniendo en cuenta esto, los desplazamientos en nuestras clases se podrían realizar en las siguientes direcciones:

- Hacia delante o hacia atrás.
- Hacia la derecha o hacia la izquierda.



- En diagonal hacia delante derecha o izquierda.
- En diagonal hacia atrás derecha o izquierda.
- • En rotación derecha o izquierda

1.6.2 PLANOS DE TRABAJO

Desde hace algún tiempo comienza a ser común el uso de la frase *cambio de plano* en las clases de aeróbic y step, pero ¿qué es un cambio de plano?

Un plano es la posición que ocupa un cuerpo en el espacio con relación a un punto fijo, por lo tanto cada vez que nuestro cuerpo cambie su posición con respecto a este punto estaremos realizando un cambio de plano.

Los cambios de plano en una coreografía aumentan la complejidad, ya que el alumno tiene que acostumbrarse a realizar los pasos independientemente de la orientación espacial, algo que resulta a veces bastante complicado teniendo en cuenta que muchos de nuestros alumnos toman referencias visuales a la hora de desarrollar la coreografía, por ejemplo el alumno que realiza una viña en el plano frontal tiene una referencia visual en la ventana, es decir, cada vez que él realiza este movimiento se dirige hacia la ventana, cuando realizamos este mismo paso con un cambio de plano, es decir, ejecutamos la misma viña en el plano posterior, La tendencia del alumno es la de dirigirse nuevamente a la ventana, aunque lo correcto en este caso es alejarse de ella.

Debemos tener muy claro que las direcciones serán siempre las mismas independientemente del plano en que se realicen, una vez que dominemos esto podremos trabajar con coreografías multiplano sin ninguna dificultad.

1.6.3 CLASIFICACIÓN DE LOS PLANOS DE TRABAJO

Con respecto a los puntos cardinales podemos trabajar con:

- Orientación Frontal (miro Norte).
- Orientación Dorsal (miro Sur).
- Orientación Lateral Derecha (miro Este).
- Orientación Lateral Izquierda (miro Oeste).



Tema Nº 2: MUSICALIZACION Y ESTRUCTURA DE UNA CLASE AERÓBICA EN SUS DIVERSAS MODALIDADES

2.1 MUSICALIZACIÓN

Tanto en el aeróbic como en el step, así como en otras manifestaciones aeróbicas (latino, funk, hip hop, TBC, afro, etc.), la música es imprescindible.

Es nuestra herramienta de trabajo (el camino por el que circulamos) y marca los niveles de intensidad de entrenamiento. Sin duda alguna es la característica que identifica a esta actividad.

El éxito de una clase de aeróbic se debe en parte a una elección musical.

Si la música que elegimos es la correcta, no sólo aumentará la atención del alumno, sino que, además, aumentará su motivación, atención y facilitará una correcta ejecución técnica que disminuirá el riesgo de lesión.

Si antes hemos mencionado que la música es la herramienta de trabajo del técnico-instructor de aeróbic, éste deberá estar familiarizado con la música.

2.2 ELEMENTOS DE LA MUSICA

La música óptima para practicar aeróbic requiere de unas características bien definidas. Estará compuesta por un ritmo base regular (generalmente golpes de bombo con batería que identificamos sonoramente como: *pum, pum, pum*) y un orden que se repite constantemente.

En aeróbic y step, así como en otras alternativa adaptamos los movimientos que conforman una estructura coreográfica a la música. Por ello es imprescindible que el técnico de aeróbic identifique y sepa utilizar los elementos que la estructuran. Contrariamente a la creencia de que se nace (o no) con oído musical, ésta es una habilidad que podemos adquirir con la práctica.

Charola, A. define ritmo como: *“la ordenación de sonidos en el tiempo basándose en unos momentos de tensión y relajación”* y añade otra definición más simple del ritmo como: *“la ordenación del movimiento en el tiempo”*. Por lo tanto, el sonido y el movimiento pueden ser complementarios.

En las clases de Aeróbic trabajamos todo el tiempo con música, para eso tenemos que primeramente conocer que son los tiempos musicales, beats o pulsaciones; como se le quiera llamar.

-Constituyen el ritmo base, son los que marcan el ritmo de una canción, podemos contar los tiempos musicales de dos formas:

- En notas blancas: solo contaremos las notas tónicas (fuertes).
- En notas negras: se cuentan las tónicas y subtónicas.

1 NOTA BLANCA = 2 NOTAS NEGRAS

Negras	1	2	3	4	5	6	7	8
--------	---	---	---	---	---	---	---	---



Blancas	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

¿Qué es una frase musical?

- Es una secuencia musical que se repite a lo largo de toda la canción, consta de 8 tiempos musicales (contadas en negras). En solfeo se denominan Octavas. A la unión de dos frases musicales (16 tiempos) se le denomina *unidad*.

¿Qué es un bloque o serie musical?

- Consta de 4 frases musicales, o lo que es lo mismo, 32 tiempos (si contamos en blancas serían 16)
- En cada bloque por lo general hay algo que cambia: ejemplo:
 - Bloque 1: se introduce un instrumento.
 - -Bloque 2: desaparece el instrumento.
 - -Bloque 3: aparece una voz.
 - -Bloque 4: cambio de entonación y sonido.
- etc.etc...
- Velocidad de la música.
 - La velocidad de la música viene determinada por el nº de beats por minuto, va a depender de dos aspectos fundamentales en cuanto a su utilización:
 - 1. De la parte de la sesión en la que nos encontramos.
 - 2. Del tipo de alumnos con los que trabajamos: (avanzados o principiantes)
 - Velocidad de la música para cada parte de la clase.

Calentamiento	120-130 bpm
Fase aeróbica	135-150 bpm



Localizada	110-135 bpm
Recuperación	< de 110 bpm

En este sentido, es importante que **la música te permita realizar ejercicios con un rango total de movimiento**, para ello se recomienda una velocidad (*beat*) para cada modalidad:

- **Hi-Low** /130 a 155 beats por minuto.
- **Step**/118 a 122 beats por minuto.(126 beats por minutos para gente con habilidad)
- **P.u.m.p.**/ 120 a 130 beats por minuto.
- **Box aerobics**/ 130 beats por minutos
- **Intervalos**/Fase recuperación 130 beats por minuto. Fase anaeróbica 150 beats por minuto.

Estaciones/130 beats por minuto.

Circuitos/130 beats por minuto.

Hi-Low Salsa/145 a 130 beats por minuto.

Fat Burn/145 beats por minuto.

Body Sculpt/145 a120 beats por minuto.

Sports Moves/130 a155 beats por minuto.

Spining/(los beats por minuto es según el objetivo cardiovascular de la clase)

2.3 Estructura musical

La importancia de la medición musical

Cuando realizamos una clase de gimnasia aeróbica, inmediatamente notamos la placentero que nos resulta sentir que los movimientos realizados interpretan de alguna manera la música. Para poder comprender esta forma debemos aclarar ciertos conceptos básicos como: tiempo, golpe o acento, etc.

Tiempo

Llamamos tiempo a la unidad rítmica que se utiliza en una melodía. Para comprender esta unidad lo identificaremos en alguna canción popular, como el "arroz con leche". Si tuviéramos que marcar los tiempos de esta melodía con aplausos, deberíamos aplaudir en los instantes que marcan los guiones en primera letra:

Arroz con leche, me quiero casar, con una señorita de San Nicolás. Que sepa coser, que sepa bordar, que sepa abrir la puerta, para ir a jugar.

Golpe o acento musical

Si seguimos analizando sobre la misma melodía, notaremos que algunos de los aplausos llevarían sonidos más fuertes que otros:

Arroz con leche, me quiero casar, con una señorita de San Nicolás. Que sepa coser, que sepa bordar, que sepa abrir la puerta, para ir a jugar.

A estos tiempos los llamamos acentos o golpes musicales.

Frases musicales

Algo que debemos aprender a reconocer en la música son las frases musicales,



ya que el poder identificarlas nos permitirá conocer bien la música. Así como al hablar en toda oración reconocemos un sujeto y un predicado, en la música sucede algo parecido. Cada vez que se desarrolla una melodía, ésta es como una pregunta a otra que será su respuesta, y sin esta segunda melodía, la frase parece inconclusa, como si una pregunta no fuera respondida.

Ejemplo:

*Arroz con leche, me quiero casar, (¿Con quien?)
con una señorita de San Nicolás.*

*Que sepa coser, que sepa bordar, (¿Y qué mas?)
que sepa abrir la puerta, para ir a jugar.*

¿Cómo se cuentan los pasos en aeróbica?

Para contar los pasos en aeróbica, debemos utilizar dos tiempos musicales, o sea que realizamos cada paso en cada tiempo musical, salvo para el paso cruzado. (Grave vine), que es un paso de doble duración y lo contamos con dos golpes musicales o cuatro tiempos.

¿Para que debemos coreografiar en múltiplos de ocho tiempos?

Los primeros ocho golpes son una primera pregunta, que es respondida en los segundos ocho golpes y que toda esta frase encuentra todo su sentido musical junto a otra posterior, que dura otros dieciséis golpes musicales.

Si realizamos una coreografía que respete estas estructuras musicales y las ejecutamos justo en el momento en que comienza cada frase musical. Cada bloque coreográfico terminará justo con cada frase. De esta manera sentiremos que vamos realmente con la música y nos parecerá que cada movimiento la interpreta.

FRASE MUSICAL

8 GOLPES 8 GOLPES

16 TIEMPOS 16 TIEMPOS

DOS SECUENCIAS MUSICALES = BLOQUE COREOGRÁFICO

DIFERENCIAS ENTRE FRASES MUSICALES

Frase centrada

Frase con instrumentos musicales

Frase con combinación de ambas

¿Cómo se reconoce el primer golpe musical?

Cuando cambia la melodía, cuando se remarca el golpe de algún instrumento musical, cuando comienza a cantar el cantante.

Roles fundamentales de la música

Motivación y estimulación: hacia los alumnos y el profesor.

Conductora y guía: de cualquier tipo de clases, es el elemento sobre el cual se desarrollará la totalidad de la clase.

Ciclos: Cada movimiento tiene un principio: "fase de iniciación" y una terminación: "fase de finalización", en algunos movimientos hay entre estas dos fases una "fase de desarrollo". Las diferentes fases del movimiento conjuntamente forman un ciclo de movimiento.

Ejemplo:

Un jumping Jacks tienen su "fase de iniciación" al abrir las piernas y su "fase de finalización" al cerrarlas.



2.4 Estructura de una clase de gimnasia Aeróbica

La clase de aeróbico y step va a estar estructurada en cuatro partes, cada una de ellas tendrá una duración y un contenido diferentes.

Las distintas partes en las que se dividen las clases convencionales son:

Calentamiento 5 a 10 minutos

El núcleo principal o coreografía 30 a 45 minutos

Trabajo localizado 10 a 20 minutos

Flexibilidad y relajación 5 a 10 minutos



Las clases de Gimnasia Aeróbica poseen una estructura igual que una clase de Educación Física, se divide en tres partes:

- Parte Inicial. (Presentación, calentamiento, objetivos.) 10-15min

Esta parte debe durar de 10-15 min. Aquí se realiza un estiramiento suave para acondicionar al cuerpo y comenzar el calentamiento de lo simple a lo complejo, con movimientos de bajo impacto en un inicio y agotar al máximo de las posibilidades los movimientos de brazos, luego ir incorporando algunos movimientos de alto impacto que permitan subir las pulsaciones y que se asemeje al trabajo que se realizará posteriormente.

Cualquier sesión tiene que comenzar por un calentamiento que prepare el organismo para las siguientes partes de la clase, a que la intensidad del esfuerzo al que se somete el deportista debe crecer de forma progresiva si se pretende hacer ejercicio de forma saludable.

Calentando se consigue reducir enormemente el riesgo de lesión, puesto que el deportista está en mejores condiciones para responder ante cualquier situación, como la ejecución de un paso complicado. Esto es así porque en el calentamiento se produce una adaptación fisiológica del organismo al esfuerzo

- Parte Principal. (Fase aeróbica y tonificación muscular) 30-40min

Esta es la parte donde se le da cumplimiento a los objetivos de la clase. Se divide en dos fases; la aeróbica donde se trabaja al máximo de las pulsaciones en un tiempo no menor de 20 min, vinculando pasos de bajo y alto impacto, pasos de baile y



auxiliares; y la gimnasia localizada, donde se trabaja para el fortalecimiento muscular.

- Parte Final. (Recuperación, estiramiento) 5-10min.

En esta fase se intenta favorecer los mecanismos de recuperación del organismo, llevándolo progresivamente a un estado de calma y bienestar.

Una sesión de aeróbico debe ser divertida y atractiva, pero esto no resta al trabajo esfuerzo y gran rigor, ya que de lo que se trata es de hacer ejercicio aeróbico para lograr una mejora de la forma física, en la que el incremento de la capacidad cardiorrespiratoria tiene un papel fundamental.

Por ello, la estructura de la clase debe estar perfectamente planificada. La intensidad del esfuerzo es la que determina esa planificación. Medida en los latidos en el corazón del deportista, debe describir una curva en la que haya un ascenso ligero y progresivo en la primera parte de la sesión (calentamiento), se mantenga un moderado nivel de intensidad (fase aeróbica) y posteriormente se descienda el ritmo haciendo una vuelta a la calma a través de ejercicios de estiramiento.

EL CALENTAMIENTO.

1 CALENTAMIENTO.

Es la fase inicial de cualquier tipo de actividad física y es la transición imprescindible entre el estado de reposo y el óptimo rendimiento del organismo

1.1 OBJETIVOS:

*** Fisiológicos:**

- Aumento gradual de la temperatura corporal. Entre 1° C y 2° C, esto permite que los impulsos nerviosos se transmiten con mayor rapidez y facilita el aporte de oxígeno a los músculos.
- Aumento progresivo de la Fc. Entre un 40% - 50% de la Fc max. Esto permite una activación de la circulación sanguínea lo que provoca un aumento del flujo y del aporte sanguíneo a los músculos.

Psicológicos:

- Atención: Focalización y control de la misma.
- Motivación: Conseguir el estado óptimo psicológico por parte del alumno para la fase posterior.

*** Técnicos:**

- Colocación Corporal: Prevención, dirección y corrección de posibles colocaciones corporales incorrectas. Atención a los stress.
- Correcta ejecución técnica: Corrección y elaboración de los patrones de movimientos adecuados que utilizaremos posteriormente en la fase principal. Explicación de trayectorias de movimiento, velocidad de ejecución. Creamos el "efecto ensayo".

1.2. BENEFICIOS:

*** Fisiológicos:**

- Mayor rendimiento y prevención de lesiones.
- Aumento de la velocidad de transmisión del impulso Nervioso.
- Facilita el reclutamiento de las unidades motoras necesarias para la actividad posterior, siempre que éste sea específico para la misma.



- Aumento de la eficiencia y la velocidad de la contracción, ya que disminuye el tiempo de relajación posterior articulaciones lo que permite una mayor eficiencia de los movimientos.

Incrementa la flexibilidad, movilidad articular y elasticidad de los músculos, tendones y ligamentos.

- Asegura el correcto aporte de sangre al músculo cardíaco, previniendo una posible isquemia coronaria (falta de aporte sanguíneo al músculo cardíaco), que podría producirse si la actividad física es demasiada intensa y estresante.

Duración

Aproximadamente entre 5 y 15 minutos.

- Jamás debe omitirse. Si se dispone de poco tiempo es recomendable acortar ora fase de la sesión (aeróbica, calisténicos..).

Fase De Estiramientos:

*** Objetivo:**

Estiramiento de los principales músculos que vamos a usar en la sesión.

*** Tipo de movimientos**

Estiramientos estáticos acordes con reglas de seguridad.

Entre estiramientos deben introducirse para evitar el descenso excesivo de la frecuencia cardíaca

¿ Por qué no incluir los estiramientos al principio?

La ventaja de colocarlos al principio era que se hacia una subida más progresiva de la intensidad de trabajo.

Los inconvenientes que se presentaban eran por una parte:

A) Al situarlos al principio la afluencia de sangre al músculo no es todavía la adecuada para que el estiramiento se produzca en las condiciones óptimas de máximo rendimiento, aparece la sensación de dolor y existe el riesgo de lesión.

B) Como el aeróbic seguimos el principio de seguridad efectividad se colocan al final ya que el estiramiento es más seguro y eficaz al existir un aporte adecuado de sangre en el músculo después de las fases de movimientos globales y específicos con lo que se reduce ostensiblemente el riesgo de lesión y la frecuencia cardiaca no desciende excesivamente.

2. FASE AERÓBICA DE LA SESIÓN:

2.1OBJETIVOS:

- Mejora la resistencia del sistema cardiovascular.
- Mejora de la eficacia respiratoria.
- Obtener cambios en la composición corporal.
- Mejora de algunos problemas de salud, obesidad, diabetes, problemas cardiovasculares.., así como su prevención.
- Prevención y mejora de la osteoporosis.
- Mejora del tono muscular y la flexibilidad.
- Mejora y prevención de prevención de problemas posturales.
- Control del nivel del Control del nivel del colesterol en sangre.
- Beneficios psicológicos (disminución del stress, ansiedad, mayor autocontrol, autoestima..).

TONIFICACION

Los ejercicios que vamos a explicar se pueden llevar a cabo con diferentes resistencias, como es el propio cuerpo, mancuernas, gomas elásticas, etc., realizando ejercicios de forma individual o por parejas.



A continuación nombraremos los diferentes músculos que vamos a ejercitar en una sesión de tonificación, realizando una breve descripción anatómica para que sepas qué músculos están trabajando cuando realizas un ejercicio, en qué plano y qué movimientos realizan, si funcionan como músculo agonista, antagonista o sinergista y diferentes ejercicios.

Los vamos a dividir en tres partes: ejercicios de los miembros superiores, inferiores y del tronco.

MIEMBROS SUPERIORES

En este apartado trabajaremos los músculos que se encuentran en la parte superior del cuerpo.

FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es una capacidad física que junto con la resistencia, la fuerza y otros componentes es necesaria para mantener un óptimo estado de salud. Por tanto, necesitamos unos mínimos.

La flexibilidad es una capacidad que tienen las articulaciones de movilidad o recorrido. Habrá que diferenciarla de elongación y elasticidad. La elongación es el estiramiento de un tejido y la elasticidad es la capacidad de un tejido de estirarse y de volver a la posición inicial.

La flexibilidad de cada individuo viene determinada por un número de factores, que pueden ser tanto internos como externos.

FACTORES INTERNOS

- La movilidad articular: la posibilidad propia del movimiento de las articulaciones en cada individuo.
- La elongación músculo-tendinosa, elasticidad: la capacidad del tejido contráctil (músculos) y tejido conectivo (ligamentos) de distenderse y recuperar su posición original después de haber sido sometido a una fuerza.
- La masa muscular y tejido graso: tanto una masa muscular muy desarrollada, como un exceso de tejido graso no permiten a las articulaciones el desarrollo completo de su rango de movimiento (ROM).
- Factores emocionales: una persona nerviosa, agresiva o un deportista ante una competición hiperexcita las conducciones nerviosas del sistema nervioso central, aumentando la contractibilidad muscular y limitando por tanto la capacidad de elongación.
- La edad: la flexibilidad aumenta hasta los 12 años, luego va disminuyendo con la edad.

FACTORES EXTERNOS

● La temperatura: tanto interna como externa. Un aumento de la temperatura intramuscular produce un aumento de la capacidad de distensión de la musculatura. En la actualidad existen numerosas publicaciones y programas, tanto de radio como de televisión, que nos hablan sobre salud y de problemas tan habituales como el colesterol, la hipertensión, la depresión y cantidad de patologías tanto físicas como psíquicas asociadas la mayoría de las veces al estrés.

Cuando hablamos de estrés lo entendemos como un cúmulo de situaciones tales como el ritmo de vida acelerado, la impaciencia, las prisas, los problemas de todo tipo, y todo ello asociado por un lado, al consumo de tabaco, café y alcohol como estimulantes y, por el otro, de tranquilizantes y somníferos como



relajantes. Todo esto hace que nuestro organismo trabaje de forma acelerada para poderlo compensar, lo que conlleva una aceleración continuada de nuestro cuerpo y nuestra mente, que terminan irremediablemente enfermando.

Para contrarrestar este ritmo de vida acelerado y estresante contamos con una técnica que nos ayuda a eliminar todas las tensiones tanto del cuerpo como de la mente:

LA RELAJACIÓN.

El objetivo fundamental de los métodos de relajación consiste en alcanzar bajo el propio control estados de baja activación del sistema nervioso autónomo. Este estado se logra como consecuencia del establecimiento de varias técnicas que expondremos más adelante. Cuando estamos verdaderamente relajados, en nuestro organismo se producen cambios muy concretos y comprobables. Algunos de estos cambios son mostrados por el sistema nervioso autónomo.

El sistema simpático funciona más lentamente y así se controla la temperatura del cuerpo, la digestión, el ritmo cardíaco, la respiración, la circulación sanguínea, la presión arterial y la tensión muscular.

Simultáneamente, el parasimpático comienza a funcionar con mayor rapidez disminuyendo el consumo de oxígeno y reduce las siguientes funciones fisiológicas: ritmo cardíaco y respiratorio, presión arterial, flujo sanguíneo y nivel de cortisona. También ablanda los músculos y activa los órganos haciéndolos trabajar con mayor eficacia. Los médicos han calificado estos cambios fisiológicos como la reacción de relajación, que es todo lo contrario de la relación de lucha o huida que tenemos ante el estrés. Además, entre los cambios bioquímicos producidos por la relajación está el aumento de la producción de ciertas Aspectos a tener en cuenta para la preparación de la coreografía en step

2.5 AEROBICA DE PISO

2.6 EL STEP

Siempre que nos enfrentemos ante un nuevo reto, una vez observados todos los aspectos técnicos y de seguridad necesarios para su práctica podemos comenzar a desarrollar dicha actividad, pero con la conciencia lógica de cómo se suele decir coloquialmente "no querer correr antes de andar". La actividad de Bajo impacto presenta todas las características ideales para ser nuestra primera aliada a la hora de empezar a trabajar con el Step. Dejaremos las estructuras y diseños de rutinas como el Power Step o el TST para darles un trato especial en apartados posteriores. Como punto de partida señalaremos dos factores importantes por los que se ve afectada toda sesión de entrenamiento con el Step.

1º- Los objetivos, tareas y contenidos que queramos desarrollar en la sesión.

2º- Las alteraciones de las funciones fisiológicas debido a la influencia de cargas de entrenamiento.

En relación con los dos factores anteriores, una sesión de entrenamiento de Step con una duración aproximada de una hora va a quedar dividida con la estructura siguiente:

El calentamiento.

El Stepping.

Enfriamiento/Estiramientos.

- .
- .



TIPOS DE COREOGRAFÍAS EN EL STEP.

La coreografía es una combinación de habilidades básicas de locomoción, estabilidad y pasos altamente estructurados. Dependiendo de su intensidad y dificultad de ejecución estas serán: Básicas o Avanzadas, pero existen otros muchos factores por los que podemos catalogar a nuestras coreografías dependiendo del tipo de pasos o material a utilizar y la forma de combinarlos. **SIMÉTRICAS:**

Las coreografías simétricas son aquellas en las que las combinaciones de los movimientos son repetidas a derecha e izquierda.

Se pueden elaborar realizando una frase musical Se pueden elaborar realizando una frase musical a derecha y la siguiente a izquierda, o bien toda la coreografía hacia un lado y luego hacia el contrario. De esta manera obtendremos diferentes tipos de coreografías simétricas:

o Por frases.

o Por bloques.

o Por coreografía.

Para realizar el enlace de la combinación de derecha a izquierda o viceversa habrá que tener en cuenta el último y el primer paso de la frase, bloque o coreografía. A veces para realizar la transición nos puede resultar útil terminar con un paso neutro (Jumping Jack. Hop ...)

Las ventajas de utilizar coreografías simétricas son varias. Podemos enumerar como la mas importante, que el equilibrio biomecánico es mucho mas fácil de calcular, al trabajar los mismo ejercicios para cada lado, y el hecho de que con un menor número de bloques completamos una clase.

SIMÉTRICAS INVERSAS:

Se denominan simétricas inversas a las coreografías en las que la simetría se realiza comenzando la repetición simétrica en el plano contrario al original. Este tipo de simetrías permite el uso conjunto con las anteriormente descritas creando rutinas mas extensas.

ASIMÉTRICAS:

Son aquellas coreografías en las que todas las frases y bloques son distintos. No se repite nada a derecha e izquierda.

Este tipo de coreografías suele utilizarse con alumnos avanzados, ya que son mas difíciles de recordar al tener una mayor cantidad de información motriz.

Las desventajas de este tipo de coreografías frente a las Simétricas son varias: o Necesitaremos un número mayor de bloques para completar una clase. o Resulta mucho mas difícil equilibrar biomecánicamente la coreografía para que el trabajo responda tanto a derecha como a izquierda de igual modo con giros y desplazamientos.

MIXTAS:

Son aquellas coreografías en las que intercalamos bloques simétricos y asimétricos.

COREOGRAFÍAS "TAP":

Llamaremos "Tap" a un toque en el suelo para así poder realizar el siguiente paso con el pie que ha terminado el anterior, rompiendo el esquema tradicional de: " detrás de derecha izquierda y viceversa". Por ejemplo, la transición en el Step de un Básico derecha a un Básico Izquierda, la realizaremos mediante un toque de Tap en el suelo.

Este tipo de coreografías tiene dos inconvenientes esenciales:

Las combinaciones pierden fluidez, ya que cada vez que realizamos un Tap frenamos el movimiento.



Aumentamos la dificultad, ya que el alumno no debe pensar solo en el paso que va a continuación si también con que pierna va a realizarlo.

COREOGRAFÍAS "NO TAP".

Son aquellas coreografías en las que intentamos que el pie líder al que le toca ejecutar el movimiento, está siempre dispuesto en/para elevación. De esta forma conseguiremos:

o Que haya más fluidez en el movimiento.

o Quitarle al alumno el estrés de pensar con qué pierna deberá realizar el movimiento.

EL EQUILIBRIO EN LAS COREOGRAFÍAS DE STEP.

Para poder evaluar la efectividad, seguridad y dificultad de tu coreografía debes tener siempre presente estos tres puntos:

Equilibrio fisiológico:

Se refiere a la intensidad y duración de tus movimientos. Para conseguirlo necesitas conocer el nivel de intensidad de cada movimiento que elijas.

Por lo general los movimientos de alto impacto suelen ser de más intensidad que los de bajo impacto. Existen movimientos de bajo impacto de intensidad moderada (lunges, grapevine, elevación de rodilla...) que combinados con movimientos de brazos de alta intensidad (elevaciones por encima de la cabeza), pueden elevar la frecuencia cardíaca de nuestros alumnos por encima de los niveles aconsejables. Elige los movimientos oportunos y combínalos de forma correcta, para conseguir el nivel de intensidad deseado para sus alumnos, recuerde que nuestra sesión debe ser siempre "Aeróbica".

Equilibrio biomecánico:

Se refiere al posible estrés que puede causar un determinado movimiento sobre nuestros músculos y articulaciones.

El objetivo del instructor de Aeróbico es conseguir un trabajo cardiovascular con la menor cantidad de estrés posible para el sistema musculoesquelético, minimizando al máximo el riesgo de lesiones.

No realice nunca muchas repeticiones de un mismo movimiento que pueda ser potencialmente estresante (Jumping Jack, Lunges, saltos con el mismo pie).

Evalúe si ha elegido correctamente el desplazamiento o giro de un determinado movimiento.

Ejecute siempre los movimientos tanto con la derecha como con la izquierda, así equilibrará y trabajará por igual la musculatura de ambos miembros, al mismo tiempo que trabajará la lateralidad de sus alumnos, aspecto muy descuidado en las clases de Aeróbico.

Equilibrio psicológico:

Hay un factor importante que debe ser tomado en cuenta:

La dificultad: Los movimientos que son demasiado complicados y que resultan difíciles e incluso imposibles de seguir para determinados alumnos, son frustrantes para ellos, y además pueden repercutir en el equilibrio fisiológico (ya que seguramente los alumnos se pararán para observar como deben realizarlo, o se detendrán cansados de intentarlo sin poder conseguirlo, con lo cual la intensidad de la clase disminuirá y no se conseguirá el objetivo de entrenamiento cardiovascular).

EL USO DEL TREN SUPERIOR EN LA CLASE CON STEP



Al impartir clases para alumnos de nivel avanzado, el movimiento de los brazos es un factor determinante para aumentar el grado de dificultad y compensar el trabajo realizado por el tren inferior. Así mismo el uso de brazos en el Step aumenta el desarrollo de la coordinación corporal.

Diferentes variaciones en cuanto al movimiento de brazos se refiere.

Formas disociadas:

Se trata de aquellos movimientos de brazos en los que no se busca representar la dirección a la que vamos, ni la figura que muestran las piernas. El alumno deberá tener perfectamente automatizado el movimiento de las piernas para poder concentrarse en el de los brazos.

Ej: "Step touch" Al abrir las piernas cerramos brazos y al contrario.

Deberemos elegir correctamente el movimiento, ya que en determinadas ocasiones, los brazos pueden desequilibrarse y perder así el correcto alineamiento corporal e incluso la dinámica del movimiento.

Formas simétricas:

Son aquellas en las que ambos brazos se mueven al mismo tiempo y realizando el mismo movimiento. Este tipo de movimientos de brazos es más fácil de ejecutar de ejecutar que el resto pues su automatización resulta instantánea.

Formas asimétricas:

Hacen aumentar aún más la dificultad del movimiento, ya que cada posición de brazo debe de ser mecanizada independientemente, excepto en aquellas combinaciones de brazos en los que el movimiento pueda ser asociado con el espacio o la utilización de las piernas.

Dibujos en el espacio:

Las formas jugadas con los brazos nos pueden ayudar también a aumentar la dificultad del movimiento. Son posiciones de brazos que se ejecutan con continuidad, y las que resulta difícil definir en un tiempo determinado de la música.

Contratiempos y movimientos rápidos:

Son combinaciones en las que jugamos con el ritmo y los tiempos musicales. A veces incluimos dos movimientos de brazos en el mismo tiempo musical, o al contrario: un solo movimiento (posición) en dos tiempos musicales.

Requieren bastante concentración, nivel de coordinación y ritmo por parte del alumno.

El uso de las manos:

Otra forma de incrementar la dificultad del ejercicio es agregar movimientos o posiciones definidas a nuestras manos, generalmente relacionadas con la figura de nuestros brazos. El uso de las manos es un elemento que exige al alumno mucha concentración, ya que de esta manera, no sólo deberá mecanizar el movimiento de piernas y brazos.

Recuerde que los alumnos principiantes o nuevos pueden sentirse incómodos debido a su inseguridad, miedos, y al hecho de realizar movimientos expresivos. Para que todos se sientan cómodos, recuerde que el "estilo" y los "movimientos expresivos" será lo último que deba de añadir a sus combinaciones, para que cada participante pueda elegir según su personalidad.

□□MANOS LINEALES: Son aquellas posiciones que determinan la continuidad de la dirección de los brazos sobre las rectas que definen (horizontal, vertical, diagonal...) Son fáciles de distinguir por el alumno y marcan claridad en la posición de los brazos.



□□LOS PUÑOS: Dan sensación de fuerza al movimiento de los brazos. Ayudan a mostrar resistencia consciente y maor fuerza aplicada a cada movimiento. También ayudan a realizar el movimiento con mayor velocidad

ALTURA DEL STEP EN RELACION AL NIVEL DEL ALUMNO

Nivel básico: altura de 10 cm.

Nivel medio: altura 15 cm.

Nivel alto: algunos autores recomiendan 20 cm, pero debido a la complejidad de las actuales coreografías, esta altura estaría desaconsejada ya que pone en peligro la técnica correcta de ejecución de los ejercicios (la extensión completa de la cadera).

METODOS DE CONSTRUCCION COREOGRAFICA

Una coreografía o *producto final* es la combinación de varios patrones o movimientos que forman estructuras. Una estructura es una fracción coreográfica o parte de la coreografía (una frase, un bloque, etc.).

La coreografía no es un fin. Es un medio que utilizamos para el entrenamiento aeróbico. Por lo tanto la complejidad de la misma debe adaptarse al grupo. Para facilitar el aprendizaje y su desarrollo contamos con las curvas de aprendizaje

13.2. TIPOS DE COREOGRAFÍA

Antes de profundizar en el proceso de creación y enseñanza de las coreografías es importante conocer las características de las mismas. Encontramos básicamente dos tipos. Por un lado la coreografía simétrica y por el otro la coreografía asimétrica.

La coreografía simétrica es aquella en la que sus patrones o movimientos se realizan en equilibrio biomecánico y/o muscular.

Por ejemplo, viña a la derecha (4t) V izquierda (4t) y a continuación viña a la izquierda (4t), V derecha (4t).

La coreografía asimétrica es aquella en la que sus patrones o movimientos se realizan en desequilibrio muscular. Por ejemplo, viña a la derecha (4t) V izquierda (4t) y a continuación viña izquierda (4t), lunge I, lunge D (4t).

13.3 CURVAS DE APRENDIZAJE

Las curvas de aprendizaje son la herramienta pedagógica para facilitar al alumno el aprendizaje del producto final que pretendemos desarrollar. La elección de una curva u otra es una decisión del técnico instructor en función del nivel del grupo.

13.3.1. MÉTODO DE LA SUMA

Este método consiste en sumar estructuras previamente explicadas.

Ejemplo:



SEGUNDA UNIDAD

Tema N° 3: DANZA MODERNA Y BAILE RECREACIONAL

3.1 Danza contemporánea y moderna

La **danza contemporánea** es un tipo de expresión artística que está basado en la técnica del ballet clásico, y que conllevaba menor rigidez de movimientos. Surge como una reacción a las formas clásicas y probablemente como una necesidad de expresarse más libremente con el cuerpo. Es una clase de danza en la que se busca expresar, a través del bailarín, una idea, un sentimiento, una emoción, al igual que el ballet clásico, pero mezclando movimientos corporales propios del siglo XX y XXI.

Su origen se remonta hasta finales del siglo XIX. En los inicios se buscaba una alternativa a la estricta técnica del ballet clásico, empezaron a aparecer bailarines danzando descalzos y realizando saltos menos rígidos que los tradicionales en el escenario. Con el tiempo, fueron apareciendo variaciones en las que la técnica clásica brillaba por su ausencia e incluso se introducían movimientos de otros estilos de baile, como movimientos afluenciados, movimientos tribales, acrobacias, contacto físico. Hasta el final de la Segunda Guerra Mundial, este renovado estilo de danza se llamó *danza moderna*, pero su evolución desde finales de los años 1940 en adelante llevó a que se prefiriese a partir de entonces emplear la expresión *danza contemporánea*. Hoy en día, las técnicas modernas dejan paso a un torbellino de mezclas de estilos, llegando incluso a no dejar claro a qué estilo se asemeja o qué patrones se siguen. Se dice que en la danza contemporánea (hoy día) *"todo vale"*.

Se pueden distinguir en los inicios dos escuelas, la Americana y la Europea.

3.1.1 Escuela Americana

Primera Generación. Pioneros americanos

- *Isadora Duncan*
- *Lois Fuller*
- *Guillermina Bravo*
- *Diana Presuel*

Segunda Generación. Los fundadores de la "Modern Dance" en Estados Unidos

Generación Histórica precedentes de la Denishawn

- *Louis Horst*
- *Martha Graham*
- *Doris Humphrey*
- *Charles Weidman*



Tercera Generación

- *Merce Cunningham*
- *Paul Taylor*
- *Alwin Nikolais*
- *Alvin Ailey*
- *Eleo Pomares*
- *Donald McKayle*

3.1.2 Escuela Europea

Primera Generación. Pioneros Europeos.

- Françoise Delsarte(francés, 1811-71) fue el inspirador de la Gimnasia Moderna, conocida primeramente con el nombre de Gimnasia Expresiva (Bode) o, posteriormente, Gimnasia Rítmica. Afirma que los estados espirituales se deben representar a través de actitudes y movimientos del cuerpo como unidad, y no únicamente del rostro. La preocupación por la técnica es mucho mayor que en el anterior. Divide el cuerpo en tres zonas variables:

Los miembros inferiores, expresan fuerza • El torso y brazos, expresan lo espiritual y emocional • Y la cabeza – cuello, el gesto, reflejan el estado mental

Sus ideas fueron llevadas a EE.UU. por uno de sus discípulos, Steele Mackaye, que junto con Genevieve Sebbins difundieron e introdujeron estas ideas por las mejores escuelas de Nueva York.

En Europa es Hedwig Kallmeyer, alumna de Sebbins, quien difunde sus ideas. En 1930, funda en Alemania el Instituto de Cultura Expresiva y Corporal, donde enseña como forma de EF para la mujer, el sistema de Delsarte, y con ello logra su inclusión en la escuela; además publica "Belleza y salud", que supone una reacción contra los movimientos gimnásticos tradicionales.

Delsarte desarrolla las Leyes del Movimiento Armonioso, que son: 1.- Ley de la postura armónica: posición equilibrada y natural como la posición de reposo perfecta de las estatuas griegas. 2.- Ley del movimiento opuesto: todo movimiento exige por principios de equilibrio un movimiento opuesto de los otros segmentos. 3.- Ley de la función muscular armónica: la fuerza muscular debe estar en relación directa con el tamaño de los músculos.

- Emile Jaques-Dalcroze fue el creador de la gimnasia rítmica, eurytmia. Fue un hombre polifacético: músico, coreógrafo, actor, compositor y pedagogo. Sus conocimientos musicales y corporales le llevaron a percatarse de la necesidad del aprendizaje de estas dos actividades para el desarrollo de la persona y a partir de aquí empezó a investigar las leyes del ritmo musical mediante el movimiento corporal.



Las observaciones que efectuaba en sus alumnos de solfeo del Conservatorio de Ginebra fueron el origen de su método de gimnasia rítmica:

- Observó que algunos progresaban auditivamente de una manera normal; sin embargo, les faltaba la capacidad de medir los sonidos, la sensación de duración y el ritmar las sucesiones.
- Comprobó que frecuentemente reaccionaban con movimientos involuntarios de ciertas partes del cuerpo a consecuencia de la música (pe: golpeando el suelo con los pies), deduciendo así que podía existir alguna relación entre la acústica y los centros nerviosos superiores.
- No todos los niños reaccionaban de la misma manera. Muchos no conseguían coordinar sus movimientos, al no responder correctamente el cuerpo a las órdenes nerviosas.

Basándose en estas observaciones concluyó que:

- Todo lo que en la música es de naturaleza motriz y dinámica, depende no sólo del oído, sino también del tacto.
- Consideró que la musicalidad puramente auditiva era incompleta.
- La arritmia musical es fruto de una arritmia de carácter general.
- No es posible crear armonías musicales sin poseer un estado musical armónico interior.

El Método de Dalcroze es un método de enseñanza musical a través del ritmo y el movimiento. Utiliza una gran variedad de movimientos como analogías para hacer referencia a los conceptos musicales, para desarrollar un sentimiento integrado y natural para la expresión musical. Para su método, señala tres elementos centrales: Ritmo, Solfeo e Improvisación. Su finalidad consiste en armonizar las facultades de percepción, conciencia y acción por parte del alumno. Pretende regularizar las reacciones nerviosas del niño, desarrollar sus reflejos, proporcionarle automatismos temporales, luchar contra sus inhibiciones, afinar su sensibilidad y reforzar sus dinamismos.

Para Dalcroze la rítmica no es un arte en sí, sino un medio o instrumento para llegar a las demás artes. Su aportación fue revolucionaria al ser el primero que señala la importancia de la música en el desarrollo personal y por marcar los inicios de lo que más adelante sería la musicoterapia.

Los contenidos de trabajo empleados son:

- ejercicios de reacondicionamiento físico
- ejercicios para la educación de la mente
- estudio activo y creador del ritmo corporal.
- estudio activo y creador del ritmo musical.

Creadores de Técnicas

- Rudolf Laban interesado en las ciencias esenciales para la comprensión del movimiento, estudió matemáticas, física, química, anatomía y fisiología. Viajó alrededor del mundo en busca de la actividad natural y cultivada. El ballet reclamó su mayor atención. Fue enemigo declarado de las “puntas” y creía que el gesto expresivo tenía que dar origen a una liberación total del alma y del cuerpo, en la misma línea que Isadora Duncan.



Laban elabora e interpreta los conceptos sobre el movimiento y la danza, definiendo tres sistemas: • **Labanotación:** es una forma de recordar los movimientos por medio de símbolos. Consigue establecer una técnica de lenguaje escrito y fiable de los movimientos, de los dinamismos, del espacio y de todas las acciones motrices del cuerpo. • **La técnica del icosaedro:** permite a los estudiantes de danza ver los puntos hacia y desde los cuales se mueven, mejorando su precisión en el movimiento. • **La danza expresiva, libre, creativa o danza educativa moderna:** establece un conjunto de principios y conceptos sobre el movimiento con la finalidad de servir como guía de investigación y de reflexión sobre la manera de efectuar y concebir el movimiento. De esta forma el individuo, a partir de unos temas específicos, ha de explorar y familiarizarse con el movimiento, llegando a descubrir su propia técnica y elaborando su propio lenguaje corporal.

Para *Laban* la danza es una forma de expresión corporal de un individuo o grupo, y cada uno tiene su propia danza; por eso la técnica de la misma ha de facilitar diversas posibilidades de acción que le hagan reforzar su personalidad.

Una sesión de danza se compone de: 1. **Training corporal:** acondicionamiento corporal y físico. 2. **Estudio del movimiento:** es el centro de la sesión; se experimentan y realizan todos los movimientos personales y grupales. 3. **Composición:** verifica el dominio del tema trabajado anteriormente. 4. **Decontracción:** observación de las composiciones anteriores para favorecer el espíritu crítico, y relajación activa o pasiva.

Otras aportaciones de *Laban* son: • **Los coros de movimiento:** que se caracterizan por el énfasis que pone en los movimientos idénticos de varios danzantes para expresar emociones. • **Una técnica de los movimientos considerándolos desde cuatro aspectos:** -**Tiempo:** le interesa la rapidez y la lentitud y los cambios entre las dos (aceleración y desaceleración). -**Peso:** considera el movimiento fuerte y ligero. Los factores tiempo y peso dan la cualidad dinámica al movimiento. -**Espacio:** lo relaciona tanto con el modo en que nos movemos como con la dirección en que lo hacemos. -**Flujo:** este factor penetra en todo el movimiento y confiere la sensación de ser detenido o sujetado.

- **Mary Wigman** alemana, discípula de R. V. *Laban*, aporta como elemento la “intuición creadora”. Considera que el oficio de bailarín es una vocación. Influyó en la formación de bailarines, creando su propia escuela. Su influencia sobre la evolución de la gimnasia moderna se basa en la expresividad exagerada de los gestos y en la alternancia entre contracción y relajación, manteniendo actitudes continuadas tensas y crispadas que varían hacia movimientos dinámicos y alegres ritmos.

Utiliza distintas etapas en su enseñanza y entrenamiento de la danza: parte de la danza sin ningún acompañamiento musical, luego introduce instrumentos de percusión (en los que destacan los tambores) y finalmente llega la música.



Segunda Generación.

- Herald Kreutzberg
- Gret Palucca
- Vera Skonel
- Dore Hoyer
- Los Sajarov:

Tercera Generación.

En plena Guerra Fría se desarrolla la Danza contemporánea-clásica de muy distinta manera en los distintos países europeos. La influencia de las Escuelas de Laban y Mary Wigman se ejerce sobre numerosos artistas y aparecen en todas partes unos cuantos intérpretes-coreógrafos que no llegan a crear escuela. Tampoco la situación económica (Europa se recupera de dos guerras) como geopolítica (Europa dividida por el "Telón de acero" propician la creación de escuelas o movimientos estables de Danza.

También es importante el establecimiento de diversos coreógrafos y pedagogos norteamericanos, provenientes de la Modern Dance en Francia, España, Suecia, Alemania y Austria. La difusión de las técnicas Graham, Limón, Horton y Cunningham serán importantes en el futuro desarrollo de la Danza actual europea.

No es hasta los **años 80's** que la Danza Contemporánea Europea, sus intérpretes y creadores toman consciencia y comienzan a desarrollarse compañías con sus particularidades en cada uno de los países:

- *Danza contemporánea en Alemania*
- *Danza contemporánea en Austria*
- *Danza contemporánea en España*
- *Danza contemporánea en Francia*
- *Danza contemporánea en Italia*

3.2 DEFINICION DE LA DANZA MODERNA

La danza moderna no es más que la evolución natural de la danza clásica y la cual sufren todas las expresiones artísticas, donde siempre existen corrientes que prefieren seguir con lo clásico y otras que por el contrario aplican nuevas tendencias y crean nuevos estilos.

Los primeros cuestionamientos hacia el ballet clásico y la aparición de nuevas formas surgen hacia fines del siglo XIX, donde se procura dejar de lado los aspectos técnicos más rígidos para dar paso a otras vertientes.

Una de las grandes impulsoras de estos cambios fue la bailarina estadounidense Isadora Duncan, quien criticó varios aspectos de la danza



clásica, a la cual consideraba como algo demasiada estructurada y por ello propone dotar la danza de movimientos que sean más naturales.

La incorporación de los pies descalzos en la danza moderna era la vuelta a la naturalidad y al estrecho contacto con el suelo, dando mayor libertad a los bailarines, además de más comodidad.

LOS INICIOS DE LA DANZA MODERNA Y SUS BAILARINES

Isadora Duncan se dedicó a promover estas nuevas técnicas y su éxito fue muy importante, creando escuelas en las ciudades de Berlín, París y Moscú.

Un aspecto innovador de *la danza moderna* es la música que se elige como acompañamiento, incorporando ritmos más modernos, así como también participaciones cantadas por parte de los bailarines.

Esta danza es mucho más abierta y permite la incorporación de nuevos movimientos, donde la creatividad está puesta al servicio de los espectáculos y se agregan nuevos elementos estéticos.

A grandes rasgos se puede dividir la danza moderna en tres etapas:

- sus inicios
- después de 1930
- desde la segunda guerra mundial

Los inicios se relacionan con las apariciones de grandes bailarinas de danza moderna como Isadora Duncan, Ruth Saint Denis y Mary Wigman las cuales fueron duramente criticadas en su época.

En este período se destacan los bailes más libres, utilizando como base el ballet convencional, pero aplicado a una nueva forma de expresión más naturalista.

Uno de los grandes coreógrafos de la danza moderna a inicios del siglo XX fue el ruso Mijaíl Fokin, quien impuso un nuevo estilo y un nuevo modo de sentir el ballet.

En esta época se retomaron antiguas obras como referencia, adaptando viejas estructuras y dejando de lado las nuevas composiciones, creando hermosas obras de arte moderno.

Los vestuarios no eran lujosos sino todo lo contrario, se procuraba dejar de lado la suntuosidad con la utilización de ropa mucho más común y sin el uso de las zapatillas.

La segunda camada de bailarines modernos surgen en la ciudad de Nueva York en 1930, con la aparición de talentos como Martha Graham, Doris Humphrey, Charles Weidman, Denishawn y Hanya Holm.

Los encargados de realizar las coreografías se esmeraban para que **la danza moderna** se diferenciara cada vez más del ballet clásico.



En la actualidad las obras de danza moderna incluyen aspectos como el humor, las actuaciones y los movimientos más descontracturados, innovando constantemente y donde no se usan los referentes, dando una importancia fundamental a la creación original.

3.2.1 Danza recreacional

Baile moderno

El baile moderno es una forma de expresar y liberar nuestros sentimientos y estados de ánimo a través de la música y la utilización del espacio. Desarrolla la coordinación, lateralidad y el ritmo. La complejidad de los pasos es variable y se planifica de acuerdo a la edad y capacidad del alumno.

El baile moderno es aquel que se estructura en ocho tiempos, es decir, cada paso nuevo está dividido en ocho partes (mover un brazo, girar la cabeza, quedarse quieta...) que van por golpes de música y se van hilando para componer la coreografía. También puede haber pasos libres, donde cada bailarín/a haga una cosa diferente, que se puede inventar con anterioridad o improvisar en el momento.

3.3 Ritmos latinos

La música latina es el producto de una cultura que ha combinado influencias de Europa, África y la población indígena de Latinoamérica, además de sus vecinos de Norteamérica, y su variedad refleja todas las aportaciones citadas. Históricamente la música latina, al igual que toda la cultura latina, ha tenido una influencia destacada proveniente de las culturas africanas e indígenas, y presenta un gran dinamismo por lo que se refiere a la mezcla cultural. Los géneros importantes de la música latina, como el son cubano, el danzón, el mambo, el bolero, la samba brasileña, el tango argentino, la cumbia colombiana, la bomba y la plena puertorriqueñas, así como el merengue dominicano, tienen todos ellos una calidad tonal y rítmica característica que deriva de las influencias africanas e indígenas. A inicios del siglo XX fue el tango, en los años veinte y treinta, la música que dominó el resto del ámbito de la música latina fue la afrocubana, cuyo contexto es el núcleo caribeño de las manifestaciones culturales africanas de la diáspora, que también dio a luz a géneros como el merengue, la cumbia y la samba.

La música afrocubana es la más desarrollada de un género que, en la actualidad, la industria musical denomina *tropical*. También es el tipo más reconocible de música latina, gracias a los diversos y famosos estilos de baile que engendró, por su influencia

en el jazz norteamericano, su transformación en lo que actualmente se llama salsa, y sobre todo, por su pronunciado ritmo de clave de cinco tiempos, que es lo más cercano a una comprensión general de la música latina como tal.

La clave, fundamento de la música latina



Suficientemente adecuado para la música hecha en el tambor, el principio organizador de la música latina es un ritmo de cinco tiempos llamado *la clave*: los músicos utilizan dos barritas de madera para dar golpecitos que subrayan el ritmo de la canción, ya sea un bolero lento o un guaguancó desenfrenado. A las barritas se las denomina también *clave*, probablemente porque encarnan la función de revelar el «código» de la música afrocubana. La palabra, española, significa «llave», habitual en el ámbito musical. Fernando Ortiz, un musicólogo cubano, sostiene que las claves servían también como «estacas de madera dura utilizadas en los astilleros navales», lo que le añade otro significado, el de la palabra española *clavo*.

3.3.1 Variedades

CHA – CHA - CHA

Fue creado por el violinista cubano y director de orquesta Enrique Jorrín en 1948, fruto de sus experimentaciones con la forma, la melodía y el ritmo del danzón.

Es el baile más reciente incorporado en la modalidad de bailes latinos.

Es un baile intermedio, ni muy lento ni muy rápido, lo que lo hace un género fácilmente bailable por todos

Inicialmente, su creador (Enrique Jollín) había denominado a este baile con el nombre de neodanzón. El nombre que todos conocemos nació con ayuda de los bailadores, cuando al inventarse el baile que se acoplaba con el ritmo (El ritmo del Cha-Cha-Cha se caracteriza por una serie de tres pasos rápidos que se dan en dos tiempos de compás), se descubrió que los pies marcaban un sonido peculiar al rozar el suelo, cha - cha - chá, y de ahí, de ese sonido, nació, por onomatopeya, el nombre con el que todo el mundo conoce este baile. Ritmo y compás: Ritmo: rápido de 30 a 36 tiempos/minuto Compás: 4/4

SAMBA

Danza popular y forma musical brasileña de origen africano que se ha hecho mundialmente famosa por el carnaval de Río de Janeiro. La samba folclórica, también llamada batucada, es de ritmo sincopado y está acompañada por instrumentos de percusión y cantos en los cuales se alternan el coro y los solistas.

Originariamente se bailaba en parejas que, en ocasiones, se soltaban para realizar una serie de pasos por separado; los más conocidos son el balão, el va e vien y la corta jaca.

La Samba llegó a las ciudades a finales del siglo XIX y adquirió popularidad internacional de 1920 a 1930. En la década de 1960, sus melodías, armonías y ritmos se vieron muy influenciados por un nuevo ritmo con tintes de jazz, la bossa-nova. Algunos de los autores más célebres de sambas son los brasileños Chichinha Gonzaga, Ernesto Nazareth, Tupinamba o José Barbosa da Silva.

Ritmo y compás: Ritmo: rápido de 50 a 54 tiempos/minuto Compás: 2/4



RUMBA - BOLERO

Forma musical y baile de salón para parejas que alcanzó popularidad internacional hacia 1930. Sus orígenes se encuentran en el folclore afrocubano, con su ritmo básico de rápido-rápido-despacio en compás de 0; su característica principal son los movimientos oscilantes de cadera.

El término rumba también se aplica a un estilo flamenco que se enmarca, junto a la milonga, dentro de los llamados 'cantes de ida y vuelta' de influencia latinoamericana. En estos casos se le llama rumba gitana o catalana.

Esta última vio un gran florecimiento con intérpretes como Antonio González, el Pescaílla, y, sobre todo, con Peret, conocido en el mundo de la música como El rey de la rumba. Aunque la rumba flamenca la han interpretado en algunas ocasiones grandes cantaores como Enrique Morente, la autenticidad de su espíritu flamenco es muy dudosa.

Ritmo y compás: Ritmo: lento de 20 a 27 tiempos/minuto Compás: 4/4

PASODOBLE

Marcha española en compás 2/4 y tiempo allegro moderato, frecuentemente en tono menor, utilizada indistintamente para desfiles militares y espectáculos taurinos. En la década de 1920 se popularizó como baile y muchos de ellos tenían letra.

Suele constar de un primer periodo, a modo de introducción, sobre el acorde de dominante, al que sigue la sección más importante, en la tonalidad principal. A ésta sucede una segunda parte, que podría considerarse como el tradicional trío de las marchas.

Su baile es muy sencillo, basado en parejas que se mueven al ritmo de marcha.

JIVE

De origen latino, se confunde una y otra vez con el Rock & Roll, incluso por aquellas personas que ya están dentro del mundo de los bailes de salón. Y es que el Jive es uno de los ritmos cuya combinación con otros ritmos derivó hacia el popular Rock.

El Jive es un baile rápido, con un carácter alegre y dinámico (sin llegar al carácter 'festivalero' de la samba). La principal sensación que transmite una pareja bailando Jive es de agilidad, pues, aún sin tener elementos acrobáticos, las figuras del Jive son una auténtica muestra de habilidad y equilibrio.

Ritmo y compás: Ritmo: rápido de 44 tiempos/minuto Compás: 4/4

MAMBO

Baile dedicado a 'Mambo', dios de la guerra.

Nace en Cuba y llega a Europa en los años 60. El paso básico consiste en moverse en un cuadrado en sentido contrario a las agujas del reloj.



Con el paso del tiempo desarrolló tres ritmos diferentes: el mambo sencillo, el doble y el triple. Éste último dio paso al cha-cha-chá, muy en uso todavía en los concursos de baile de salón de América Latina.

MILONGA

Canciónailable de movimiento lento y compás binario que surgió hacia 1870 con los bailes populares de Montevideo (Uruguay), extendiéndose rápidamente a su vecina Buenos Aires (Argentina).

Como baile pertenece al tipo llamado de salón, es decir, que las parejas lo ejecutan enlazadas; también abundan en dicho género las secciones intermedias semirrecitadas con acompañamiento. La milonga es muy similar al tango, con el cual se fusionó o confundió a principios del siglo XX. También se denomina milonga a una copla española de origen andaluz derivada de este baile.

CUMBIA

Baile de origen africano, cuya raíz es el cumbé, danza típica de Guinea Ecuatorial, muy popular en Panamá, Venezuela, Perú y sobre todo en Colombia, donde se la considera danza nacional junto al bambues, el pasillo, la guatina, el galerón, la chispa, el porro, el torbellino y otras.

Se acompaña con instrumentos típicos como el rabel (violín rústico), la tambona y otros autóctonos; su ritmo se basa en la ejecución del tambor costeño.

Originariamente su coreografía se organiza en base a una serie de parejas sueltas que portaban velas o antorchas encendidas como ofrenda a sus compañeros.

BACHATA

Género musical de poca trascendencia pero de muy fuerte arraigo en la clase baja y zonas rurales. Fue tradicionalmente despreciado por los músicos profesionales como carente de calidad y valor artístico. Tonadas simples y repetitivas, así como letras sencillas y temática machista y de despecho son sus características principales.

Ha surgido recientemente una presencia de varios artistas (Juan Luis Guerra, Víctor Víctor, Anthony Ríos, Manuel Jiménez, etc.), conocidos en otros géneros y que incursionan en la bachata.

LAMBADA

Del portugués oscuro lambada: que significa el movimiento producido por un latigazo. La lambada nació como género tras el éxito del grupo musical Kaoma titulado "Lambada" en 1989. Desde Brasil, la fogosidad de la lambada rápidamente contagió a los fríos europeos.

La Lambada es un baile con un sencillo ritmo de uno-dos-tres. Los pasos y movimientos son una fusión de salsa, merengue, tango y zouk.



El mundo de la Lambada es un mundo brasileño y portugués oscuro, y representa las olas como un movimiento causado por un azote. Este continuo movimiento de ola se representa con los cuerpos de los bailarines, y es una de las cosas que distingue la Lambada del resto de bailes. La música proviene de Porto Seguro, Bahia y Brasil, donde se originó la Lambada.

CONGA

Baile popular cubano de origen africano que tiene un ritmo sincopado y se acompaña con tambores. Sirve de música para las comparsas carnalescas. Se originó en las festividades que efectuaban los negros esclavos.

“El baile se reduce a marchar al compás del ritmo característico, en que alternativamente, en todos los compases pares, se destaca una síncopa que los bailadores subrayan levantando ligeramente una pierna y marcando el golpe con un brusco movimiento del cuerpo” (Emilio Grenet: Música Popular Cubana, 1939)

SON

El son se puede considerar como el abuelo de la mayoría de los ritmos latinos que tenemos ahora. El son, como género propio se sigue bailando a un ritmo más acelerado y aderezado con nuevos arreglos musicales de artistas latinos y extranjeros.

El verdadero auge del son nace a finales del siglo XIX en la Habana y las antillas. Ganó su aspecto de nobleza a la mitad de los años 1920. En ese entonces aparecieron bailarines profesionales de son, que se dedicaban a bailar en los salones y dar espectáculos en los cabarets. El ritmo se ha acelerado un poco y varios artistas de pop y rock se han interesado en hacer nuevas adaptaciones del ritmo. El paso básico consiste en un chassé, con una suspensión o dos pasos. Puede haber giros y movimientos de manos y cadera.

MERENGUE

Es un estilo musical y de baile originado en el caribe.

El merengue tiene elementos de la contradanza, la mazurca y el vals europeo, cuya influencia se extendió por Haití, Venezuela y las Antillas, donde se acompañaba con instrumentos típicos como la bordona, el cuatro, el seis y el doce, más tarde, con la tambora, el güiro, la bandurria y el acordeón. Según algunos, nació como una melodía criolla tras la batalla de Talanquera donde triunfaron los dominicanos.

SALSA CUBANA

Se baila con movimientos de cadera y hombros. Tanto el hombre como la mujer giran uno alrededor del otro en ambos sentidos y el movimiento de brazos y solos se ejecutan con un ritmo casi inigualable. Es rica en movimientos coreográficos, pero en general los cubanos ponen el acento fundamentalmente en el juego erótico que se establece entre la pareja de bailarines, quedando el alarde y la exhibición para la parte de la pieza conocida como montuno, cuando el cantante, el coro y la orquesta inician una especie de contrapunto.



SALSA EN LÍNEA

Es de origen más bien estadounidense, donde la exhibición es el fin mismo del baile, desde el principio hasta el final de la pieza. La improvisación de pasos sin renunciar a conservar el ritmo todo el tiempo es otro rasgo distintivo del estilo cubano.

En la actualidad se practican también como modalidad deportiva en competiciones organizadas y reglamentadas por las correspondientes federaciones nacionales e internacionales.

Tipos:

- Bachata
- Cha - cha – chá
- Merengue
- Salsa cubana
- Salsa en línea

3.4 Ritmo urbano

Existen algunos bailes los cuales no necesitan de una pareja para bailarlos, y esto es porque son bailes que tanto los bailan en las discotecas como en plena calle. También hay tipos de bailes en parejas que suelen bailarse en plena calle y otros lugares al aire libre y se les considera bailes callejeros.

Break Dance (Origen barrio de Bronx en New York 70's)

Estilo de baile del cual se han derivado varios otros, este tipo de baile se solía bailar en la calle, discotecas o incluso en concursos profesionales de Break Dance. Se puede decir que aun hay quienes practican este estilo de baile, aunque ya no con la música original de finales de los 70's.

Baile Funk de Brasil (se personalizo y popularizo en Brasil)

Este baile se derivo de un tipo de música conocida como Miami Bass música influenciada por el Hip hop con alto contenido erótico, de entre los 80's y 90's. En Brasil tuvo un fuerte impacto este tipo de baile, por lo que llego a ser muy popular



Baile de Funky (origen, algunos aseguran sus orígenes en África)

La música Funky se derivó del jazz de los 50's, algunos intérpretes conocidos que cantan y bailan música Funky, el inigualable James Brown. El estilo alocado de este baile se ha modernizado y actualmente sigue siendo un estilo de baile muy popular.

Baile Samba (popular baile usado en el carnaval de Brasil)

¿Quién no conoce la samba?, este baile se ha hecho tan popular por su grado de exhibicionismo y erotismo, por lo que cualquier persona conoce este baile a pesar de nunca haber visitado Brasil. Existen escuelas de Samba las cuales compiten por ver qué escuela reinara durante el carnaval de Rio de Janeiro.

Capoeira el cual también se le considera un Arte marcial (de Origen Africano, personalizado en Brasil)

El Capoeira principalmente es un arte marcial, pero también se usa como un baile de exhibición, las rutinas de movimientos pueden ser de alto nivel de coordinación, cuando 2 personas hacen una demostración con música, del baile Capoeira. Este tipo de Baile suele practicarse frente a muchos espectadores en plazas públicas o parques o jardines públicos

Baile de Lambada (Originario de Brasil década de los 70's)

Este baile forzosamente se necesita una pareja para bailarlo, pero como es un baile que suelen practicar en plena calle o lugares al aire libre, se le puede considerar baile callejero. Este baile se derivó de la mezcla de ritmos de cumbia y merengue, aunque la diferencia es que a este baile se le conoce como el baile Prohibido, esto es por sus movimientos con alto contenido erótico (según sus críticos).

Irish Dance o en español, Baile Irlandés (Origen Irlanda)

El baile Irlandés se baila ya sea en teatros o en la calle dando espectáculos públicos o solo por diversión. Sus movimientos son altamente llamativos, se puede comparar como un baile de tipo Tap o Jazz. Se puede bailar tanto en conjunto con varias personas y realizar coreografías completas, o se pueden hacer exhibiciones personales. Parece que sus orígenes son muy antiguos, de varios siglos, al parecer posiblemente de la época de los Celtas. Mas que callejero se le considera folklórico.

Baile de El Perreo (baile del Reggaetón)

Este baile si se compara El Perreo con la Lambada, hace parecer a la Lambada como un baile muy inocente. El Perreo es el baile oficial del Reggaetón, música en la que la letra suele contener alto contenido sexual y suele mencionar a la mujer como un simple objeto de uso para el hombre.

El Locking (evolución de tipo Funk)



El Locking es un baile el cual evoluciona del Funk mezclado con otros movimientos de tipo baile callejero. Suele bailarse acompañado de música funk, aunque también puede usarse al bailar música hip hop moderno.

Jerk Dance o Jerkin (Nacido en los Ángeles CA.)

Baile nacido en los Ángeles CA. Este tipo de baile parece ser que apareció en el 2008 por primera vez, En países como República Dominicana ha tenido tal vez mayor impacto que el Reggaetón siendo a sí sus propias versiones de música Jerkin y sus propios pasos de baile. Baile con buenos movimientos, los cuales no suelen ser de tipo erótico como los del Perreo.

Tema N 4: MODALIDADES DE LA AEROBICA

4.1 Fitness de combate

Tae Bo es una rutina de ejercicios principalmente asociados al boxeo y al Taekwondo desarrollada por el siete veces campeón del mundo de Karate y practicante de Taekwondo Billy Blanks. El Tae Bo se desarrolló en 1989 combinando la música con los ejercicios de entrenamiento desarrollando un régimen intensivo de trabajo. El Tae Bo se ha hecho muy popular, extendiéndose a lo largo del mundo y vendiéndose millones de videos del mismo. Antes de que se diese a conocer el Tae Bo ya se practicaban ejercicios que incorporaban técnicas de artes marciales hechos al ritmo de la música conocidos como katas musicales; sin embargo, los katas musicales no llegaron a tener la popularidad del Tae-Bo; por otra parte, los katas musicales eran parte de la rutina de ejercicios de algunos artistas marciales, pero los mismos no eran practicados (formalmente) de manera independiente del resto de las actividades correspondientes al arte marcial al que estaban asociados.

Este ejercicio de alta intensidad ha demostrado incrementar la eficacia cardíaca, la fuerza, la resistencia muscular y la flexibilidad. Al trabajar la mayoría de los principales músculos del cuerpo, los practicantes de Tae Bo se desarrollan física y mentalmente, sintiéndose más fuertes y más vitales

El Tae Bo añade ejercicios aeróbicos a la mezcla, fortaleciendo los músculos con coreografías básicas. Los ejercicios mostrados por Billy Blanks se realizan en 55 minutos.

Bodycombat surge en 1999 como una revolución con respecto al fitness de golpes y patadas.

Sus beneficios

Desde la primera clase sentirás el trabajo de tus músculos. Los resultados varían en cada persona, pero hay quienes los han obtenido con sólo tres sesiones:



- **Condición física:** Al ser una actividad muy agitada, mejora tu acondicionamiento físico, pero puede ser practicada por personas de cualquier edad. Incrementa tu fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación, equilibrio y velocidad de reacción física y mental.
- **Músculos:** Ejercitas todos los músculos del cuerpo, sobre todo bíceps, tríceps, hombros, cuádriceps, glúteos y abdomen.
- **Peso:** Te ayuda a quemar grasa, bajar de peso y mantenerte en forma, pues gastas entre 500 y 800 calorías por hora. Incluso puedes llegar a disminuir la celulitis y las várices.
- **Otros:** Está considerado como el ejercicio aeróbico que más aumenta tu energía y vitalidad, te ayuda a descargar la tensión y a liberar el estrés, sirve como defensa personal, mejora tu postura corporal e inspira tu espíritu de superación personal

Se estima que con una rutina completa de ejercicios de este deporte es posible quemar hasta un total de entre 600 a 800 calorías, desarrollando la tonificación de los músculos, modelando el cuerpo, mejorando la coordinación, la agilidad y la resistencia.

LOS MOVIMIENTOS BÁSICOS DEL TAEBO.

- **GUARDIAS DE BASE.-** Todas las guardias, deben ejecutarse con alineamiento básico, para una clase de aeróbicos; espalda derecha, abdomen contraído, hombros y rodillas relajadas, cóccix apuntando hacia abajo.
- **BÁSICA.-** Ambos pies a la altura de los hombros, brazos ligeramente flexionados con puños cerrados a la altura de la barbilla (pivote en cada puñetazo).
- **DE COMBATE.-** Un pie adelantado y otro atrás, abiertos a la altura de los hombros, brazo delantero flexionado con un puño cerrado a la altura de la nariz y boca, brazo de atrás flexionado con un puño cerrado a la altura del mentón (pivote en pie de atrás todos los golpes; pie delantero excepto el gancho).
- **TAB.-** Es uno de los movimientos más comunes y solicitado en cualquier disciplina de contacto y para nuestra labor de ejercicio es importante debido a su variación de movimiento. El equilibrio del brazo contrario es un factor esencial. Tiene que ser perfeccionado y el puño a la altura de la cabeza, de esta forma se realiza una alineación del omoplato y provoca tensión de los músculos superiores.
- **RECTO CRUZADO (CROSE).-** La depresión del omoplato, brazos flexionados a la altura de la cara, compás abierto, piernas relajadas, rotación del hombro hacia fuera. Elevación del codo alineándolo a la altura del hombro y estirando, el brazo con tensión para evitar la hipertensión articularia, al mismo tiempo se realiza rotación del tronco hacia el lado contrario del brazo en función, girando el hombro, la cadera y pierna hacia el lado opuesto.
- **UPERCUT.-** Este movimiento se utiliza para pasar por debajo de la guardia del contrario y enfocando el puño recato a la mandíbula al diafragma o boca del estomago. El movimiento del brazo es de abajo hacia arriba, en forma recta; el brazo se mantiene flexionado todo el tiempo, hay que flexionar la espalda al principio del movimiento, para finalizar extendiendo la espalda a la mismo tiempo en que el brazo va subiendo.



- **GANCHO.**- Estos movimientos dan libertad de poder realizarlos en combinación continua y repetitiva a destiempo o contratiempos. El gancho más común es el gancho al hígado, pero es posible combinar de 2 a 3 movimientos de gancho. Mantener el codo atrás del tronco, llevar el movimiento de adentro hacia fuera, manteniendo el codo y brazo flexionado y al realizar la rotación con el cuerpo, enviar el brazo por fuera, realizando un pequeño círculo con el brazo en escuadra. El movimiento se puede realizar en tres posturas: interior, medio y superior, lo cual requiere un cambio en el movimiento del ángulo del brazo.
- **RECTO.**- Este es un golpe es uno de los movimientos mas utilizados en disciplinas de defensa y sirve para medir la distancia se realiza con diferentes posturas (frente, lateral) y por lo general siempre se tira avanzando o manteniendo el cuerpo hacia el frente.
- **TOUCH KICH (PATADA FRONTAL).** - Se realiza elevando la rodilla, cuando se eleva al punto máximo se estira la pierna; La cadera (zona pélvica) se mantiene hacia el frente y el pie de apoyo flexionado, dando un pequeño giro al efectuar la elevación.
- **PATADA LATERAL.**- En esta patada el cuerpo permanece en compás abierto y las piernas relajadas. Se cruza la pierna que va a efectuar el punto de apoyo y levanta lateralmente flexionando, al llegar al punto máximo de elevación, se estira la pierna, después se vuelve a flexionar y regresa al punto de origen.
- **PATADA DE GANCHO.**- La diferencia en este tipo de patada es la rotación de la cadera y en la forma de flexión y extensión de afuera hacia adentro y viceversa, la patada se realiza de arriba de la cintura de preferencia a la cara.

NOTA: Hay que recordar que existen muchos movimientos más; pero en esta técnica se utilizan los más convenientes para la misma ya que realizamos un ejercicio aeróbico en el cual se trabaja con grupos de varias personas. Es recomendable evitar mantener los pies en el piso: girar el cuerpo para que no se tensionen las articulaciones y realizar los movimientos con firmeza: el mantener arriba los brazos produce rapidez en los movimientos. De cualquier forma no hay que perder de vista que en una disciplina de este tipo se busca constituir una variante simple, llena de fuerza y energía.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COSTA-PEREZ, T. y TROPEA. Tribus Urbanas. El Ansia de Identidad Juvenil. Barcelona: Paidós, 1997.

246p. ISBN: 84-493-0304-4.

- IDDE Curso DE GIMNASIA AEROBICA. Tomos I II III 2009
- NACH AEROBICA DE COMPETENCIA
- APRECIACIÓN ARTISTICA : LA DANZA
-
- **“Manual práctico de AERÓBIC, las claves para un cuerpo vivo”. Ana Charola; GYMNOS EDITORIAL (1996)**
- **“MUSCULACIÓN, El Entrenamiento Personalizado”; Ramón Lacaba (1999)**
- **“FITNESS. Condición física para todos”. Scully, P. Barcelona; Ed. Hispano Europea (1990)**
- **“ESTIRÁNDOSE. Cómo rejuvenecer el cuerpo”. Bob Anderson; Ed. Integral (1998)**
- Jacques Baril (1987). «La Danza Moderna». *Biblioteca de Técnicas y Lenguajes Corporales*. Editorial Paidós SAICF, Buenos Aires.. ISBN B-40.008/1987.