

# DESCARGAS DIDÁCTICAS

# ¡VÁMONOS DE BAILE!

Pasos de baile e ideas para que montes tu propia coreografía

www.activilandia.es





# ¡VÁMONOS DE BAILE! Pasos de baile e ideas para que montes fu propia coreografía

## Índice:

- · ¿Por qué bailar?
- Street Dance
- Break Dance
- Robot Dance
- Moonwalk
- Salsa
- Sevillanas
- Vals
- Tango
- Rock&Roll
- Ballet
- Funky
- Coreografía

















## ¿Por qué bailar?

## 8 razones para mover el esqueleto

¿Sabías que bailar es uno de los ejercicios más completos que existen? ¿Y que es el mejor ejemplo para la célebre frase: "mente sana en un cuerpo sano"? Es bueno hacerlo con regularidad, porque bailar no sólo es divertido, sino que es bueno para la salud de tu cuerpo.

Aquí te dejamos unas cuantas razones para que empieces a bailar:



## 1. Fortalece tus músculos y tus huesos

Bailar es un ejercicio de fuerza, el mismo tipo de ejercicio que haces al levantar pesas. Practicando movimientos de baile estás ejercitando diferentes grupos musculares y fortaleciendo tus huesos, y la repetición para aprender bien los pasos incrementa el esfuerzo de tus músculos.

## 2. Aumenta tu capacidad de resistencia

Bailar también es un ejercicio aeróbico, estar todo el rato moviéndote al ritmo de la música hace que se fortalezca tu corazón y que aguantes más tiempo haciendo ejercicio sin fatigarte.



## 3. Te hace más flexible

Muchos bailen requieren que te estires, y tus músculos se extienden para que llegues a esos movimientos.

## 4. Mejora tu postura

Es clave mantenerse en una postura correcta mientras se baila, y este hábito se puede extrapolar al día a día. Además, ayuda a liberar el cuerpo de tensiones y previene de lesiones graves.







## 5. Te mantiene en forma

Bailar te ayuda a estar en forma de una manera divertida y a mantenerte dentro de un peso adecuado.

## 6. Mantiene a tu cerebro activo

Aprender los movimientos de un baile hace que tu cerebro entrene, porque desarrollas tu memoria, mejoras a la hora de hacer varias cosas a la vez y aumentas tu capacidad de aprender cosas nuevas.

## 7. ¡Es muy divertido!

Porque te hace sentir bien, escuchas tu música favorita, te demuestras a ti mismo de lo que eres capaz...

## 8. Te ayuda a hacer amigos

Muchos bailes se realizan en pareja, e incluso los que se bailan en solitario quedan mejor si se bailan un grupo, ¡busca compañeros y divertiros creando vuestras propias coreografías!



Como ves, ¡el baile lo tiene todo! Ahora sólo tienes que quitarte la vergüenza y decidirte a dar los primeros pasos hasta la pista de baile, ¿con qué quieres empezar? ¡Sigue leyendo para ver los pasos de los bailes que te proponemos!





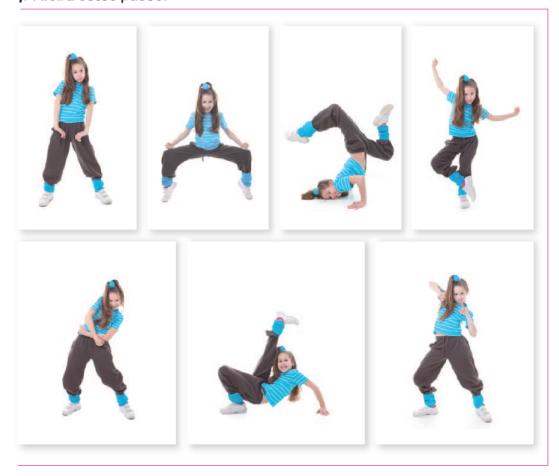


## **Street Dance**

Significa llevar el baile ¡a cualquier sitio!: calles, parques, escuelas... Es uno de los estilos donde más se improvisa y se inventa sobre la marcha. Se suele invitar a otros bailarines a compartir la coreografía mientras se realiza la danza.

Responde a la necesidad de expresarnos con nuestro cuerpo, ¡todos podemos bailar!

#### ¡Prueba estos pasos!



#### ¿Sabías que...?

El Street Dance parece moderno, ¡pero **se cree que se inventó en 1969**! Se le atribuye a **James Brown**, el padre del Soul, quien inventó un estilo llamado "Good Foot". ¡Fue un gran bailarín de Break Dance y un gran innovador de la danza y la música de su época!





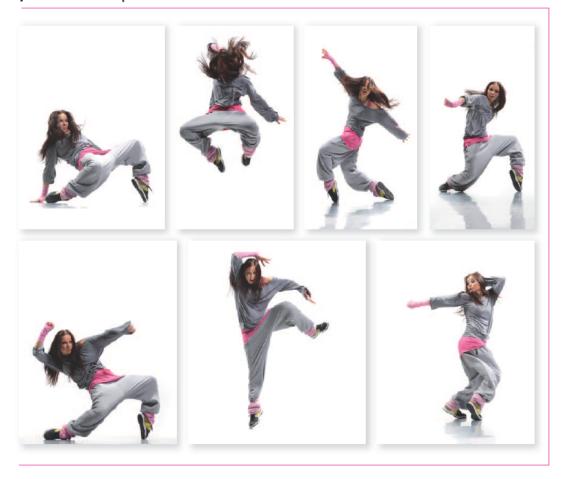




## **Break Dance**

Es una danza urbana que forma parte de la cultura Hip-Hop, y que tuvo su origen en los barrios de Nueva York. Fue muy popular en la década de los 80. Combina movimientos aeróbicos, rítmicos, de artes marciales, bailes aborígenes, gimnasia y funk, ¡tiene de todo! Hay muchísimos pasos y la mayoría son bastantes difíciles.

#### ¡Prueba estos pasos!



#### ¿Sabías que...?

Con este baile se realizan competiciones entre bailarines, las llamadas "batallas".

Compiten durante unos minutos, primero uno y luego otro. Se elige un ganador según la originalidad, el ritmo y la energía del baile que haya hecho. En concreto, hay unos

movimientos, llamados "freeze", que se valoran por encima del resto, porque implica que el bailarín...

¡se congele durante un tiempo en una postura fija!





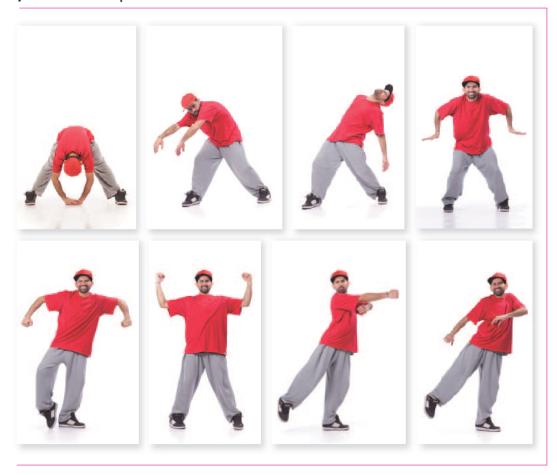




## **Robot Dance**

¡Éste es uno de los estilos de baile Hip-Hop más divertido! Se trata de moverse como un robot, es decir, con movimientos muy mecánicos, contenidos y de poca fluidez. ¡El truco está en los rebotes, y en ir moviendo poco a poco las partes del cuerpo de afuera hacia dentro! Primero las manos, luego los brazos, luego el tronco...

#### ¡Prueba estos pasos!



#### ¿Sabías que...?

En los años 60, estaban de moda las **series de televisión de ciencia ficción** donde aparecían robots. Los jóvenes de Los Ángeles empezaron a copiar sus movimientos e inventaron poco a poco este estilo de baile, el **"Robot Dance"**. En este movimiento, es importante la ilusión que se genera en el espectador, por esc muchos bailarines **hacen ruidos con la boca** mientras bailan, ¡cuanto más te parezcas a una máquina, mejor!





A MÚSICA DE LA CARPETA DE

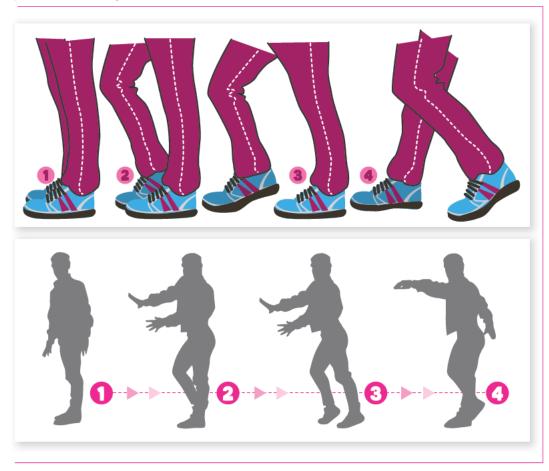




## Moonwalk

Con este movimiento de baile vas a dejar asombrados a tus amigos. Consiste en **dar una serie de pasos hacia atrás deslizando un pie tras otro sin despegarlos del suelo**. Aunque el bailarín se desplaza hacia atrás, dará la sensación de que se desliza hacia delante. Parece difícil, ¡pero es muy sencillo! Un consejo: consigue unos **zapatos deslizantes**, o practica sólo con calcetines.

#### ¡Prueba estos pasos!



#### ¿Sabías que...?

**Michael Jackson** fue el que popularizó y perfeccionó este paso de baile (la primera vez se vio en el videoclip de Billie Jean), pero **no fue su creador**. Hay numerosas teorías sobre

quién puede ser el padre de este paso. Jackson comentó en una entrevista que se basó en un movimiento de un mimo. Otros ven pruebas de la existencia previa de este paso en **grabaciones de bailarines o actores anteriores** a Michael, o se le atribuye a **James Brown**, el padre del Soul.











## Salsa

Es una danza de origen latino e influencias africanas y europeas que se suele bailar en pareja, aunque también se puede bailar en solitario. Hay muchísimos pasos y muchas colocaciones iniciales para bailar salsa, pero hay una norma básica: el líder de la pareja empieza con el pie izquierdo hacia adelante, y el acompañante con el pie derecho hacia atrás.

#### ¡Prueba estos pasos!



## Vuelta a empezar



Si bailas este paso **en pareja**, os tenéis que colocar en esta posición inicial.

El bailarín acompañante tiene que hacer la secuencia inversa, es decir, empezar con el pie derecho hacia atrás, y seguir alternando los pies con los de su compañero.

#### ¿Sabías que...?

La salsa es un estilo de baile, pero también es un estilo de música. Ambas expresiones artísticas caminan de la mano, porque la salsa es la música que suena al bailar salsa. Su ritmo es de 4/4, la melodía recuerda a la música cubana y caribeña, y se utilizan instrumentos de percusión latinoamericanos junto con los típicos del jazz afrocubano, como el piano, el contrabajo, saxofón, trombón...



/ AHORA PRACTIC/ ESTE BAILE CON LA MÚSICA DE LA CARPETA DE DESCARGAS!





## **Sevillanas**

Es uno de los **bailes folclóricos españoles** más reconocidos internacionalmente. Se puede bailar en parejas o en tandas, y existen hasta cuatro tipos de Sevillanas. Para bailarlas, **se mueven las manos y los pies**. Se suelen acompañar de **palmas** para marcar el compás y **música de guitarra española**. Se bailan en las romerías y en las ferias.

#### ¡Prueba estos pasos!

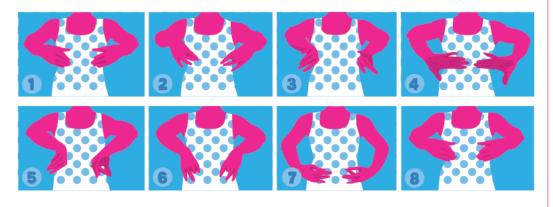
Ésta es la colocación para avanzar y retroceder cuando bailes Sevillanas.







Mientras bailas, **¡tus manos no pueden quedarse quietas!** Mira un ejemplo de movimiento de manos.



#### ¿Sabías que...?

A los cantantes de Sevillanas, y en general, a los que cantan Flamenco, se les llaman Cantaores o Cantaoras. Sus letras hablan del amor, de Sevilla y sus fiestas, de las Romerías, sobre todo la del Rocío, de costumbres andaluzas y de temas cotidianos tratados con humor. Algunos de los más conocidos son Miguel Poveda, Diego el Cigala, Niña de la Puebla, Carmen Linares o Camarón de la Isla, entre otros.





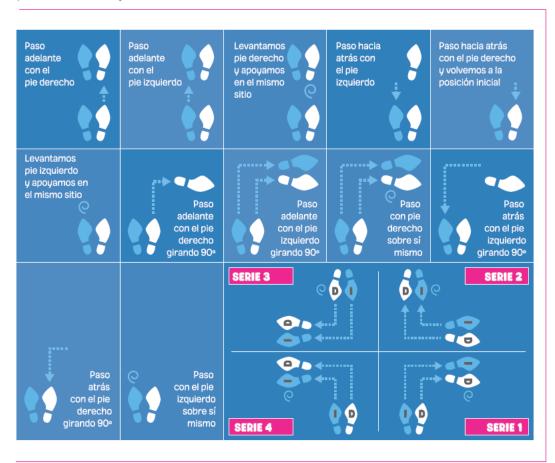




## **Vals**

Es el **baile de salón** por excelencia, originario de Alemania y Austria. Se interpreta con una **pose elegante y erguida, y los movimientos se basan principalmente en giros**. Se tiene que estar completamente recto, es decir, sin mover hombros, brazos ni caderas. **La colocación de las manos es importante**: la mano del chico se coloca en la espalda de la chica, la chica coloca su mano en el brazo del chico, y las dos manos izquierdas se entrelazan. La chica bailará **imitando en espejo** al chico.

#### ¡Prueba estos pasos!



#### ¿Sabías que...?

¿Has oído el mp3? Es una versión de El Danubio Azul, de Johann Strauss.

Se considera el Vals más bonito y famoso de la Historia. Al principio este vals tenía letra, pero no le gustó al público de la época, ni siquiera al propio Strauss. Más tarde decidió eliminar la canción y dejar sólo la parte instrumental, y fue un éxito. Esta pieza está dedicada al río Danubio, que cruza por nada menos que cinco capitales de Europa.







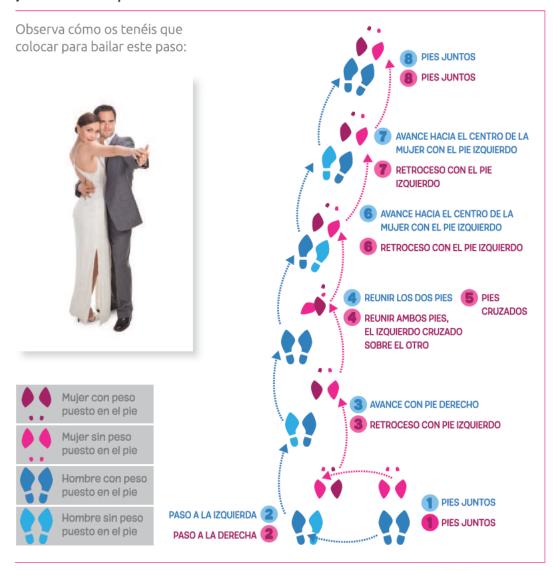




## **Tango**

Es un género musical que nació entre Argentina y Uruguay, los argentinos lo consideran más una cultura popular que un baile. Uno de los instrumentos esenciales para interpretar tango es el bandoneón, muy parecido a un acordeón. Se baila con movimientos fuertes, seductores y apasionados.

#### ¡Prueba estos pasos!



#### ¿Sabías que...?

El tango más conocido a nivel mundial es **La Cumparsita**. Fue compuesto por el uruguayo Gerardo Matos Rodríguez. **Se conoce sobre todo su versión instrumental**, pero tiene varias letras compuestas a lo largo del tiempo.







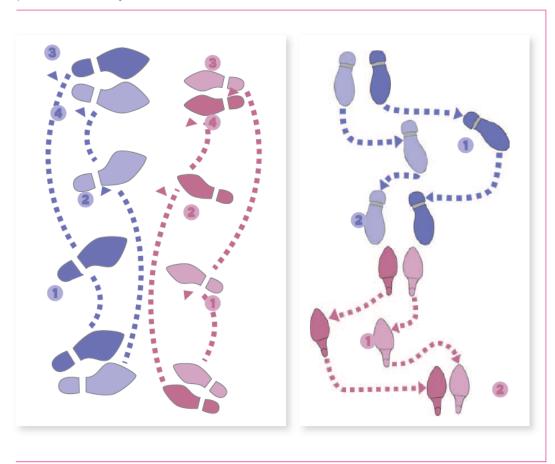




## **Rock & Roll**

En los **años 50** era todo un movimiento, no sólo era música y baile, **era una estética** y una forma de vivir para los jóvenes. Muchísimas películas de estos años y posteriores reflejaron las coreografías y sus movimientos, como **el Swing, el Lindy Hop** o **el Jitterbug**. Su principal característica es el **ritmo arrollador y desenfadado**. Se baila inclinado hacia la pareja y con un pequeño movimiento de caderas. Es de los pocos bailes de pareja que no se bailan pegados, sino **cogidos con una sola mano**.

#### ¡Prueba estos pasos!



#### ¿Sabías que...?

Elvis Presley es considerado el "Rey del Rock&Roll" y una de las figuras más importantes de la cultura popular del siglo XX. Se le conocía como "Elvis the Pelvis" por su movimiento de caderas, una expresión que él consideraba muy infantil. El Rock de la Cárcel (Jailhouse Rock) es uno de sus mayores éxitos, una película donde él actuaba y donde puedes encontrar la famosa y multitud de veces versionada canción del mismo nombre.







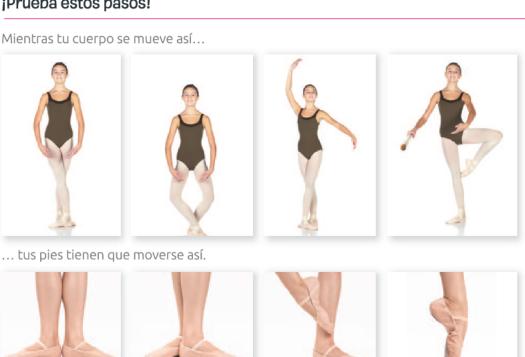




## **Ballet**

Se considera **una danza académica o una danza clásica**, que engloba muchas artes escénicas, como la mímica, el teatro, e incluso música de orquesta o coral. Sus movimientos se basan en el control total y absoluto del cuerpo, las manos, los brazos, la cabeza, los pies... todo el cuerpo se debe expresar con una armonía de movimientos perfecta. Por eso es una disciplina que requiere de mucha concentración y esfuerzo.

#### ¡Prueba estos pasos!







#### ¿Sabías que...?

**Las zapatillas** que se utilizan para bailar ballet son especiales: las puntas son muy duras, porque existen pasos de esta danza donde los bailarines tienen que colocarse sobre la punta de sus pies, y necesitan que esta forma esté reforzada. Estas zapatillas **suelen personalizarse** para adaptarse a las distintas necesidades y capacidades de cada bailarín.











## **Funky**

Este ritmo **proviene del Hip Hop**, y suele mezclar música electrónica y voces de rap. Realmente, el término hace alusión a los ritmos afroamericanos, es decir, los muy acentuados y fuertes, y nació en 1950 como una evolución del jazz para referirse a la **música "animada y bailable"**. Por tanto, **no hay un estilo cerrado que defina al Funky**, es un término abierto que engloba a muchos estilos de baile y música.

#### ¡Prueba estos pasos!

El Funky es uno de los bailes que más improvisación requieren, no existen unos movimientos oficiales para bailarlo, pero aquí te dejamos unas poses que puedes practicar al ritmo de la música, ¿con cuáles te atreves?



#### Sabías que...?

El estilo Funky más extendido es el **Funk Carioca**, que nació en Río de Janeiro. Se define como un movimiento cultural y un estilo de música de carácter popular. La artista **M.I.A.** fue la que dio a conocer el género a nivel internacional, con su single **Bucky Done Gun**, y más tarde creó varios bailes Funk para acompañar sus canciones.









## ¿Ya te los has aprendido?

## ¡Ahora, a montar una coreografía!

#### ¿Qué es una coreografía?

Es el "arte de componer bailes", y también "el conjunto de pasos y figuras de una danza o baile". Es decir, es la capacidad de poder unir pasos de baile para conseguir una danza estructurada, dándole orden, música y ritmo a los movimientos.



Tus amigos y tú podéis pasar unos ratos muy divertidos bailando. Piensa que el baile no es sólo divertido, también **es bueno para la salud**: os mantiene dentro de un estilo de vida activo, favorece la coordinación, la memoria, el equilibrio, la concentración, fortalece los músculos y mejora la elasticidad, ¡todo eso sin apenas darte cuenta!

#### ¿Cómo hacer una coreografía?

Tienes muchos pasos en este descargable y mucha imaginación para inventarte los tuyos propios, ¡ es hora de poner tus habilidades en práctica en la pista de baile!

- 1) **Escoge una música** que te guste y con la que te sientas cómodo, sobre todo cuenta el ritmo: que lo aguantes bien y que no sea ni muy rápido ni muy lento.
- 2) **Elige los pasos.** Cuanto más mezcles estilos, más original va a quedar tu coreografía. Ten en cuenta que hay algunos que cansan más que otros. Lo mejor es intercalarlos y dejar los más impresionantes para las zonas de estribillo y final de la canción.
- 3) **Sigue el ritmo**, ¡es lo más importante! Sincroniza tus pasos para que cuadren con el ritmo de la canción. Los pasos tienen que hablar, acompañar a la canción.
- 4) La repetición es la clave. **Ensaya, practica y prueba cosas nuevas**. Si algo no te sale, ¡no te rindas! Sigue practicando o trata de simplificar el movimiento.



5) ¿Ya la tienes lista y ensayada? ¡Es la hora de mostrarla al público! En una fiesta de cumpleaños, una reunión familiar, en el patio durante el recreo, en la obra de fin de curso del cole, o, sencillamente, ¡cuando quieras divertirte moviéndote!

#### ¡Un consejo!

**Escoge ropa cómoda**, por ejemplo, que sea ancha y de corte deportivo. Si haces una coreografía en grupo, podéis poneros de acuerdo para llevar el mismo tipo de ropa y del mismo color.

