

BACHATA SENSUAL

NIVEL: AVANZADO

CARISMA
ESCUELA DE BAILE

INTENSIVOS · CON MONTY CALAFORRA Y TONI MUÑOZ

Bienvenid@s a vuestra clase de bachata sensual. En este nivel llevaremos el estilo a su máxima expresión: afianzaremos los conceptos clave y profundizaremos en las técnicas corporales que hacen única a la bachata sensual. Bailar es incorporar nuevos métodos y evolucionar: con todo lo que ya sabéis, es el mejor momento para dominarla a fondo. ¡EMPECEMOS!

CONCEPTOS CLAVE

01 EL PASO BÁSICO

- Los tiempos 3-4 y 7-8 se acentúan con una leve elevación desde el plié.
- El marcaje de la punta en los tiempos 4 y 8 se hace menos evidente... ¡aunque sí existe!

02 EL BOLERO

- Utilizamos la altura y el básico para comunicar el inicio y el final de una onda; el cuerpo se dirige hacia la dirección que requiera la onda.
- Buscamos la contraposición en los tiempos anteriores a la onda: así iniciamos en los tiempos que queremos acentuar, con el marco bien colocado, facilitando la comunicación y la ejecución.
- Utilizamos la respiración individual para conectar energéticamente con la pareja, en cada uno de los roles.

03 EL MARCO

- Colocación postural adecuada para que el lead & follow pueda darse.
- Es el espacio en el que suceden los movimientos.
- Nos permite generar comunicación en cualquier tipo de agarre.

04 TIPOS DE CONTEO

- Tiempo de básico: los tiempos que utiliza el paso básico del baile.
- Doble tiempo: 2 tiempos.
- Tiempo de compás: 4 tiempos.
- Conteo de básico completo: 8 tiempos.

05 CLASIFICACIÓN DE ONDAS

LUGAR DE INICIO

- Cadera: se inicia la onda con una contracción de la pelvis.
- Pecho: se inicia la onda con una contracción del pecho.

COLOCACIÓN CORPORAL

- Frontal: se toma como referencia el centro del pecho para iniciar.
- Lateral: se toma como referencia el lateral para iniciar.

ELEVACIÓN

- Utilizamos las alturas para generar una variación en el nivel de la onda.

SIN ELEVACIÓN · CAMBIO DE PESO

- Sin elevación, los movimientos se llaman **cambio de peso**.
- Pueden ser frontales o laterales, iniciando solo desde el torso.

CON ELEVACIÓN · ONDAS

- Con elevación, se llaman **ondas**: se inician desde el torso o la cadera.

VARIACIONES

- Combinadas: enlazamos el final o retorno de una onda con la siguiente, usando las diferencias de altura, lugar de inicio y colocación corporal.
- Retorno: no terminamos el movimiento, para conectarlo con el mismo en sentido contrario.

— POSICIONES Y TÉCNICAS DE LA BACHATA SENSUAL

06 POSICIONES

- Paralela
- Cruzada (derecha, izquierda o doble)
- Natural y opuesta
- Cerrada
- Social
- Sombra

07 TRABAJO EN PROFUNDIDAD

Estas dos técnicas son las que trabajaremos en profundidad durante el intensivo:

— ONDA CON ROTACIÓN

- Movimiento fluido que combina la onda de pecho y la de cadera en un solo movimiento.
- Pasa por los dos planos, frontal y lateral, mediante la rotación del hombro.
- Se indica en el punto más alto, para que la zona lumbar de la follower no se vea presionada.

— HEAD-ROLL

- Movimiento controlado y fluido de cabeza y cuello; técnica iniciada desde el pecho.
- El leader no fuerza: lo indica desde su propio movimiento, proporcionando siempre soporte con el frame.

08 TÉCNICAS CORPORALES

— QUE VAMOS A VER EN ESTE INTENSIVO

- Slide
- Completo
- Paséala
- Ondas
- Media
- Salida
- Head-roll

— RESTO DE TÉCNICAS

- Bolero
- Impulso
- Culito
- Pinza
- Caída

09 TÉCNICAS DE CONEXIÓN

— QUE VAMOS A VER EN ESTE INTENSIVO

- Media
- Salida
- Rompo delante

— RESTO DE TÉCNICAS

- Mantón
- Rebote

10 SECUENCIA APLICADA A LA PAREJA · POR TÉCNICAS

- 1. Rompo + slide
- 2. Rompo + completo
- 3. Paséala + combinación de onda frontal con retorno lateral
- 4. Media
- 5. Onda lateral de pecho con retorno
- 6. Rompo delante
- 7. Giro de leader y follower