

BACHATA SENSUAL

NIVEL: MEDIO

INTENSIVOS · CON MONTY CALAFORRA Y TONI MUÑOZ

CARISMA
ESCUELA DE BAILE

Bienvenid@s a vuestra clase de bachata sensual. De corazón esperamos que sea un camino agradable y en el que afiancemos conceptos clave para que, a partir de hoy, comprendamos el estilo de una manera más profunda. Bailar es incorporar nuevos métodos y evolucionar: con todo lo que ya sabéis, es el mejor momento para conocer a fondo la bachata sensual. ¡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 TÉCNICAS CORPORALES

— QUE VAMOS A UTILIZAR

Bolero

Paséala

Completo

Caída

— RESTO DE TÉCNICAS · POR VER

Slide

Impulso

Culito

Pinza

08 TÉCNICAS DE CONEXIÓN DE LA BACHATA SENSUAL

— QUE VAMOS A UTILIZAR

Media

Mantón

Salida

Rompo delante

— POR VER

Rebote



VÍDEO DE APOYO DEL INTENSIVO

Escanea el código QR con la cámara del móvil para ver el vídeo con las técnicas que trabajaremos en clase.

apuntes-carisma.pages.dev/video/medio-vk82m4.html

Material de clase: valóralo y no lo compartas fuera de tu grupo.