



TALLER DE MOVIMIENTO PARA LA DANZA CNB
Por LUIS ANTONIO ERASO CAICEDO



HOLA BIENVENIDOS a Munay Yachay – Aquí veremos una rutina de movimientos básicos para desarrollar habilidades motrices, ritmo y coordinación, necesarios en la estructura de una danza de carnaval



1. MATERIALES O RECURSOS

Disponga de un espacio amplio con piso preferiblemente de madera
Buen sonido, acorde al espacio y cantidad de danzantes
Verifique que utilicen ropa cómoda y calzado apropiado
(En piso de madera puede estar descalzo)
Es muy importante tener a la mano agua y una toalla pequeña



2. INICIO DE EJERCICIOS DEL ESQUEMA 1 DE RITMO Y COORDINACIÓN

- Ubicación y reconocimiento de filas e hileras, se sugiere conformar bloques de 4 líneas de 4 integrantes cada una (Estructura de desfile callejero).
- Pasamos a realizar desplazamientos en inversión por derecha e izquierda puesto que las danzas de carnaval deben ejecutarse en la senda (calle para el desfile) con recorridos de avance continuo (presentar imagen con el grupo de trabajo)
- Realizamos ejercicios de aprestamiento para concentración, orientación del grupo y alineación de movimientos: trote sencillo, caminata con paso largo, elevación de rodillas y talones, etc. Se sugiere realizar dos repeticiones de los recorridos por cada ejercicio.
- Pasamos ahora al esquema de ritmo y coordinación, el cual presenta 5 niveles de movimientos con orden progresivo de dificultad. Es muy importante que cada integrante realice de manera consciente e independiente los movimientos del pie; debe iniciar con ritmos binarios suaves y luego más rápidos, al final puede utilizar los ritmos propios del montaje:



- A. BASE PISO: Mover el pie derecho adelante (T.1) y al centro (T.2)
Mover el pie derecho al lado (T.3) y al centro (T.4)

Mover el pie derecho atrás (T.5) y al centro (T.6)

Una vez apropiado el esquema con pie derecho pasar a ejecutarlo con pie izquierdo.



B. BASE EXTENSIÓN: El mismo proceso anterior, pero ubicando la pierna y punta de pie en extensión (elevación), aproximadamente a 30 o 40 cms del piso.



C. BASE FLEXIÓN DE RODILLA: Se marca una flexión de rodilla con elevación hasta un ángulo de 90°. En el T.5 atrás verificar que el talón se flexione hacia los glúteos



D. BASE DESPEGAR: En la misma estructura se debe trasladar el peso corporal hacia el pie que avanza, dando un paso según la dirección correspondiente. Tenga en cuenta que por derecha siempre mueve primero el pie derecho al avanzar y regresa con el pie izquierdo. Cuando realice el ejercicio por izquierda se invierte también el orden para alternar los pies.

E. BASE SALTAR: Una vez asimilado el ejercicio anterior ya podemos pasar a realizar un movimiento más exigente y decidido, donde el danzante debe realizar dos saltos con el pie volante (de avance) (T.1) y dos saltos para retornar a su posición (T.2)

CAMBIOS DE FRENTE – El esquema de debe realizar de manera secuencial utilizando las cinco bases de movimiento, llevando el orden ascendente de los ejercicios (PISO, ELEVACIÓN, FLEXIÓN RODILLA, DESPEGUE y SALTO) rotando el frente en los cuatro puntos cardinales, pero conservando la ubicación para que los danzantes de las otras filas e hileras puedan quedar adelante.

3. ESQUEMA 2. PRUEBA DE COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL PARA LA DANZA

Para pasar a este esquema, debemos garantizar que los danzantes hayan apropiado el esquema anterior, puesto que el ejercicio exige la combinación de movimientos.

A. Avanzar con un salto adelante con pie derecho (T.1) y simultáneamente flexionar la rodilla del pie izquierdo atrás. Se regresa bajando el pie izquierdo a la posición inicial (T.2). El brazo derecho se extiende arriba con palma de la mano hacia adelante y el brazo izquierdo hacia abajo tocando el talón del pie izquierdo. Al realizar el movimiento de manera secuencial, las manos se encuentran adelante en el centro con choque y palmada.

B. Este mismo proceso se adelanta por el lado izquierdo, cambiando la ubicación de los brazos.

C. Ahora pasamos a realizar de manera alterna el ejercicio por ambos lados, iniciando con cuatro repeticiones por la derecha y cuatro por la izquierda. Debe tener en cuenta que, para cambiar de lado, requiere dos tiempos que se marcan con dos palmadas y sin detener el movimiento de pies.

D. Una vez asimilado el ejercicio de manera secuencial, pasamos a incluir el movimiento de cabeza, donde la mirada se dirige en los saltos 1 y 3 hacia la mano que se eleva y en los saltos 2 y 4 hacia el talón.

E. El ejercicio anterior se realiza en desplazamiento de acuerdo a la ubicación, donde todo el bloque se mueve simultáneamente realizando inversión por derecha e izquierda de manera progresiva.