

## 2. Bailes latinos y de salón

Jueves 18.00 a 20.00 h.

Adultos

---



### Presentación

Un taller de bailes de salón es el lugar idóneo donde encontrar un grupo dinámico alegre y cordial donde divertirse aparte de aprender a bailar.

Este será un curso donde aprenderemos a bailar en pareja los principales ritmos latinos del momento, como la bachata y la salsa. Estará adaptado a todos los niveles y condición, desde los que no hayan bailado nunca, hasta los veteranos que tengan algunos años de aprendizaje.

### Objetivos

El principal y más importante de todos es el de **disfrutar aprendiendo a bailar**. Teniendo eso como base, en el taller se trabajará a nivel físico: la resistencia aeróbica, la coordinación motora y la memoria coreográfica y auditiva.

En cuanto al aprendizaje del propio baile nuestros objetivos serán los de:

- **Musicalidad.** Saber distinguir los diferentes ritmos musicales además de entender cómo y cuándo entrar en música en cada tipo de baile.

- Conocer los **pasos básicos** de los **distintos estilos de baile**, así como figuras adaptadas según el nivel de la clase.
- **Practicar** lo aprendido con diferentes parejas y músicas para afianzar los contenidos.

### Metodología

A lo largo del curso se enseñará siempre un estilo de baile al mes. Por ejemplo: si un mes toca aprender bachata será bachata todas las clases de ese mes. De esta manera se afianzan mucho más los contenidos.

Los dos últimos meses del curso se cambiará el formato impartiendo en casa sesión un estilo distinto. Del mismo modo, estos dos últimos meses se destinarán no tanto a enseñar más pasos de baile, sino a recordar los previamente aprendidos.

Las clases tendrán siempre la misma estructura:

- Primero un **calentamiento** en el que se bailará individualmente siguiendo al profesor. En esta primera etapa se enseñarán y pondrán en práctica los pasos básicos del baile del día y, además, se introducirá algún movimiento nuevo para poder marcar y afianzar. De esta manera calentaremos cuerpo y mente para la clase posterior.
- **Baile en parejas:** el profesor irá marcando de forma gradual los distintos pasos, para crear la secuencia de movimientos que se trabajará durante esa sesión. En este momento se aprenderá un paso y luego se bailará al ritmo de la música. Una vez afianzado, se proseguirá enlazando dicho paso con el siguiente repitiendo el proceso hasta tener la secuencia del día completa. De la misma forma que se intercala la música con la secuencia de baile se irán cambiando las parejas en un sistema rotativo para favorecer el aprendizaje real de todos.
- Por último los últimos 5 min de la clase se reservarán a grabar la secuencia del día en un video realizado por el profesor de forma explicativa.

### Contenidos

Se iniciará el programa aprendiendo los principales ritmos latinos del momento que son: Bachata, Salsa (estilo cubano) y Kizomba, haciendo especial atención a los dos primeros.

Asimismo, se aumentará la programación añadiendo distintos bailes de salón (chachachá, tango argentino, Rock, Vals etc....) teniendo en cuenta las peticiones de los usuarios y el criterio del profesor. Siendo este último el que tomará la decisión al final referente a los bailes a impartir.

**¿A quién va dirigido?**

A todo tipo de público adulto sin restricciones de edad, ni formación. El profesor procurará la distribución de alumnas y alumnos en subgrupos dependiendo de los conocimientos y experiencia de ellas y ellos.

**Imparte el taller: Jorge Martín Gutiérrez**

Se inició en la danza contemporánea muy de niño, dividiendo su tiempo entre la danza, las artes marciales y las acrobacias. En su adolescencia descubrió los bailes de salón, en los que se volcó por completo para competir como profesional en la modalidad de *Baile Deportivo*.

Durante la universidad; estudiando el INEF, el baile reveló para él una nueva faceta: la danza vertical. Al cabo de tan sólo un año ya participaba en compañías profesionales y competiciones internacionales.

Actualmente con años de experiencia y algunos premios internacionales pasa su tiempo como profesor coreógrafo y bailarín tanto de ritmos latinos, como de danza vertical. Dirige su propia compañía de danza vertical, además de haber pasado por instituciones como el Teatro Real.



---

Se recomienda traer ropa y calzado cómodo tanto si es de calle, como deportivo. Se podrán traer zapatos de baile si se dispone de ellos.

Se realizará una exhibición a final de curso a modo de celebración y muestra de lo aprendido. Siendo ésta de carácter totalmente voluntario, participando sólo quien lo desee.