

En esta sección les proponemos aprender a bailar nuestras danzas folklóricas. Pero no se asusten, verán que es muy sencillo...y no hay límite de edad; todos pueden hacerlo!!!. Vamos ánimo y en muy poco tiempo estarán bailando.

¿Qué es lo que debemos saber primero para poder bailar?

- Conocer los elementos fundamentales: paso básico, posición de los brazos y de las manos, castañetas, etc.
- Figuras fundamentales: vuelta entera, giros, zarandeos, esquinas, giro y coronación, etc.
- Expresión y uso del pañuelo.
- Y otros detalles que poco a poco irán conociendo.

¡¡¡COMENZAMOS!!!

El paso de baile: Los más grandes...¿se acuerdan el paso de vals?, es ese paso el que tienen que aprender primero y el que usaran para bailar. Se los enseñamos, pero antes... a ponerse de pie!

1º PASO (pie izquierdo), consta de 3 movimientos, (ver gráfico):

1- Se avanza un paso el pie izquierdo apoyándolo completamente.

2- Se da medio paso con el pie derecho, asentando media punta (sin apoyar el talón) a la mitad del otro pie.

3- Se da medio paso con el pie izquierdo; apoyándolo completamente un pie delante del derecho.

2º PASO (pie derecho), consta de 3 movimientos, (ver gráfico):

1- Se avanza un paso el pie derecho apoyándolo completamente.

2- Se da medio paso con el pie izquierdo, asentando media punta (sin apoyar el talón) a la mitad del otro pie.

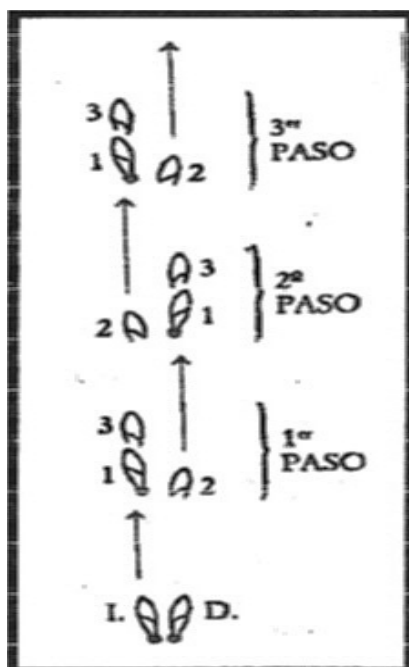
3- Se da medio paso con el pie derecho; apoyándolo completamente un pie delante del izquierdo.

Y así se van repitiendo los pasos consecutivamente. Los movimientos 2 y 3 de cada paso variarán su amplitud según la distancia que deban recorrer al bailar.

¿Les resultó sencillo? Ahora solo les queda practicar para que en la próxima entrega puedan ya comenzar a aprender las primeras figuras básicas de nuestras danzas.

MUCHA SUERTE!!!

Gráfico del paso básico de baile



Prof. Lorena y Romina Lozano.