

## ASPECTOS SOCIOCULTURALES DE LOS BAILES DE SALÓN Y RITMOS LATINOS EN EL DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL SOCIOCULTURAL ASPECTS OF BALLROOM DANCING AND LATIN RHYTHMS IN THE DEVELOPMENT OF BODY EXPRESSION

### **Autor:**

Trujillo Navas, F.<sup>(1)</sup>

### **Institución:**

<sup>(1)</sup>Profesor Interino de Educación Física de Secundaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía [ednando76@gmail.com](mailto:ednando76@gmail.com)

### **Resumen:**

El baile ha estado presente a lo largo de la historia como un elemento de expresión inherente al ser humano. Forma parte de las tradiciones de todos los pueblos y se ha constituido en un importante factor socializador.

Además, son innegables los beneficios que aporta, tanto en lo referente al ejercicio físico, como en la mejora de la motricidad, la expresión y el ritmo sea cual sea la edad de los participantes. Por ello, quiero en este artículo dar una herramienta de ayuda para el profesorado de educación física que quiera incluir los bailes de salón y los ritmos latinos en el currículum.

### **Palabras Clave:**

Expresión corporal, danza, bailes de salón, ritmos latinos, vals, salsa.

### **Abstract:**

The dance has been present throughout history as an expression of the human. Part of the traditions of all peoples and has become an important socializing factor.

Also, are undeniable benefits of both with regard to physical exercise, such as improving motor skills, expression, and the pace whatever the age of the participants. So I want in this article provide a helpful tool for physical education teachers want to include ballroom dancing and Latin rhythms in the curriculum

### **Key Words:**

Body expresion, dance, ballroom, Latin rhythms, waltz, salsa.

## 1. DEFINICIONES DE BAILES Y DANZAS

Marrazzo (1975) define la danza como la “coordinación estética de los movimientos corporales”.

La danza es una apariencia que surge de lo que hacen los bailarines, pero es, sin embargo, muchas otras cosas. Al contemplar la danza, no se ve lo que está físicamente ante uno, esto es, las personas que corretean o contorsionan sus cuerpos

Lo que se ve es un despliegue de fuerzas, en virtud de las cuales la danza parece ser elevada, impulsada, atraída, cerrada o atenuada, girando como el final de una danza o bien, lenta, centrada y única en su movimiento.

Pero estos poderes, estas fuerzas que parecen actuar en la danza, no son las fuerzas físicas de los músculos del bailarín, las cuales en realidad son causa de los movimientos que tienen lugar. Las fuerzas que nos parecen percibir más directamente son creadas por y para la percepción; y solo para ella existen. Una danza es una aparición de poderes activos, una imagen dinámica.

Una danza, como cualquier otra obra de arte, es una forma perceptible de expresión de la naturaleza del sentimiento humano, es decir, de los ritmos y conexiones, de las crisis y rupturas, la complejidad y la riqueza de lo que se llama "vida interior" del ser humano.

Por baile se entiende un movimiento que implica al cuerpo entero (manos, piernas, brazos, pies,...) al compás y siguiendo el ritmo de una música determinada, es decir, el movimiento corporal que se realiza debe acompañar a la música que está sonando y que da sentido al propio baile. Cualquier forma de baile es entendida como un aspecto de la danza.

## Diferencias entre danza y baile:

DANZA	BAILE
<ul style="list-style-type: none"><li>- pertenece a la expresión de la corporeidad, manifiesta un cuerpo vivido y sentido.</li><li>- se hace visible por medio de bailes.</li><li>- comunica un estado vivido.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- medio, para vivir y sentir la corporeidad.</li><li>- no siempre se baila para comunicar algo en sí.</li><li>- se puede bailar por alegría, diversión y desfogue de energía.</li></ul>

Tabla 1.

## 2. FINALIDADES EDUCATIVAS DE LA DANZA

Entendiendo la danza como una forma de baile, y dependiendo de la orientación que tome ésta podemos atribuirle una serie de finalidades:

- **Danza de carácter académico:** comúnmente se conoce como danza clásica o ballet. Se basa en el seguimiento de una determinada configuración de movimientos técnicos y evoluciones coreográficas a través de la repetición y perfeccionamiento de la postura y el gesto.
- **Danza de carácter escénico:** su finalidad es la obra artística, el espectáculo.
- **Danza de carácter místico:** se apoya en conceptos mágicos y/o religiosos.
- **Danza de carácter creativo-educativo:** se orienta a fomentar la expresión y la interpretación libre tanto de los movimientos corporales como de su composición coreográfica.
- **Danza con carácter terapéutico:** se basa en los conceptos psicoanalíticos y Metafísicos y los interpreta a través de la gestualidad con fines terapéuticos.

- **Danza de carácter lúdico:** se orienta a favorecer las necesidades de distracción y de recreación de los individuos.

Estos factores son comunes a otros tipos de manifestaciones motrices como pueden ser los deportes, pero la danza se diferencia claramente de ellos en su carácter no utilitario, no tiene un fin que responda a una situación motriz. Los movimientos de la danza no tienen como finalidad el responder a una situación determinada tales como franquear un obstáculo, lanzar un balón, alcanzar un lugar,...

Todas las posibilidades de movimiento están permitidas, siendo asimismo infinitas las posibilidades de combinación.

Atendiendo a sus fundamentos, sus medios y su realización, la danza tiene que estar plenamente integrada en la asignatura de Educación física, dentro del bloque de contenidos de expresión corporal y como vehículo de satisfacción de la necesidad artística y creativa del alumnado.

### 3. ELEMENTOS FUNDAMENTALES DE LA DANZA

La danza es posiblemente de las primeras artes a través de la cual se comunica, y es importante destacar que tal vez sea la más simbólica de las artes ya que se acentúa la necesidad de una buena transmisión gestual.

La danza es movimiento, un movimiento muy especial que requiere de cinco elementos fundamentales que se interrelacionan para transmitir un mensaje artístico:

- Ritmo
- Forma
- Energía
- Espacio
- Tiempo

A partir de estos elementos, la danza es el desplazamiento efectuado en el espacio por una o todas las partes del cuerpo del sujeto, diseñando una forma, impulsado por una energía propia, con un ritmo determinado, durante un tiempo de mayor o menor duración.

El uso predominante de uno u otro de los elementos del movimiento no es siempre igual, en algunas danzas predomina el ritmo, en otras el uso del espacio, etc. siendo ello la principal característica que diferencia una danza de otra.

#### 4. LOS BAILES DE SALÓN DENTRO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

Los **bailes de salón** son aquellos que baila una pareja de forma coordinada y siguiendo el ritmo de la música. Por ello es un contenido ideal para el trabajo de la expresión corporal en el alumnado de educación secundaria.

En su origen eran lúdicos y populares y su repercusión social fue tal que dio lugar a la creación de salas específicas que facilitaban y facilitan aún su práctica. En la actualidad se practican también como modalidad deportiva en competiciones organizadas y reglamentadas por las correspondientes federaciones nacionales e internacionales (ej: Asociación Española de Profesores de **Baile de Salón**).

Los movimientos e interacciones de la pareja de baile han de ajustarse a patrones previamente establecidos que, asociados con la música, caracterizan a los distintos bailes, ya sea el baile social, de competición o deportivo.

Ello motiva que su práctica requiera de un previo aprendizaje.

El baile y las danzas siempre han sido uno de los componentes fundamentales de las clases de Educación Física. Y aunque estos contenidos forman parte de las programaciones didácticas, aún ocupa un espacio menor de los que debería.

Las causas son diferentes, desde el poco dominio del profesorado en estos contenidos, especificidad de la materia, poco poder motivante de los contenidos, etc.

Para que ello no suponga un problema, se sugieren una serie de habilidades que permitan al docente afrontar estos contenidos sin temor al fracaso. Algunas

de estas pautas son: establecer una progresión de habilidades básicas a específicas trabajando desde la creatividad, favorecer la socialización entre el alumnado, valorar la importancia de estos bailes, la creciente interculturalidad que hay en las aulas y que precisan un desarrollo de la integración del alumnado,...

Algunos de los bailes de salón más introducidos en el ámbito escolar son los siguientes: el pasodoble, el fox-trot y el vals.

## **4.1. El pasodoble**

Se cree que los orígenes del pasodoble se encuentran en Alemania, pero esto sólo es una teoría, puesto que otros dicen que fue en Francia. En este país se llamó "Pas-Redouble" utilizándose para marchas ágiles a partir del 1780, en que formó el repertorio para bandas militares, siendo en Francia donde se desarrolló, extendiéndose posteriormente por el resto del mundo.

Como baile se popularizó en 1926 en compás de dos tiempos, siendo un baile rápido, se utiliza indistintamente para desfiles militares o espectáculos taurinos, habiendo sido un género muy cultivado por los compositores de zarzuela.

El pasodoble forma parte del folclore español, encontrando su máxima inspiración en las corridas de toros con la utilización en las principales figuras ejecutadas por los toreros.

Ha de bailarse con naturalidad, sin movimientos demasiado bruscos. La perfecta coordinación y sincronización entre la pareja es la esencia del pasodoble. El hombre es el que ha de llevar el ritmo y marcar los pasos. La mujer sólo tiene que caminar al son de la música, mientras sigue las indicaciones de su compañero. Si se tiene una buena base técnica a la hora de bailar el pasodoble, es fácil para el hombre llevar a cualquier mujer que sepa bailar, y resulta sencillo para la mujer seguir sin ninguna dificultad a hombres que bailen con pasos y figuras diferentes, siempre que estos marquen bien.

La base del pasodoble consiste en caminar, cogidos en la posición de baile, con el pie derecho del hombre entre los pies de la mujer. Los pasos deben ser muy cortos, empezando el hombre con el pie izquierdo y la mujer con el derecho. En un principio, la dirección será sólo hacia adelante y hacia atrás. Si hombre y mujer se coordinan bien, podrán seguir cualquier dirección en la pista, siempre que sepan esquivar a las otras parejas gracias a un sentido de la circulación general.

El hombre, con su mano derecha, guía y decide la dirección y el sentido, ya que se puede caminar hacia adelante y hacia atrás, lateralmente o hacer pequeños giros. Cuando el hombre camina hacia delante, la mujer lo hace hacia atrás, y si el hombre mueve el pie izquierdo, la mujer mueve el derecho. Los pies deben despegarse de la pista, pero no excesivamente, y el movimiento de cadera es vertical, nunca hacia los lados, a imitación de los bailes latinos.

Para los principiantes, la principal dificultad reside en caminar coordinados y a ritmo. Se debe estar atento a los pies de la pareja, ya que, al principio, es bastante frecuente bailar con el pie cambiado, es decir, que al dar un paso el hombre con el pie derecho, la mujer mueve también el pie derecho, con lo cual se sienten muy incómodos, sin saber exactamente por qué.

## **4.2. El fox-trot**

FOX-TROT significa trote del zorro o troze corto, es una danza social del siglo XIX que tiene sus orígenes en las danzas de uno o dos pasos del ragtime.

Nació en Estados Unidos poco después de 1910, en el verano de 1914 el ritmo de Fox-Trot pasó a Londres y llegó al continente Europeo después de primera guerra mundial, traído por los soldados norteamericanos.

Tiene un patrón fijo de pasos, pues éstos se toman de otros bailes populares en pareja hacia atrás o en forma de cuadrado.

Se desarrollaron dos estilos: uno lento que los ingleses y franceses llamaron Fox-Trot y los alemanes Slow-fox, y otra forma rápida de llamada Quickstep.

Al Fox rápido se le conoce como Fox-Trop y al de velocidad media se le llama Fox, sólo se diferencian en la velocidad.

## **Pasos básicos:**

Sin tener en cuenta el apoyo del pie, como en el vals, los primeros ejercicios son muy similares al conocido vals.

Partiendo de la posición inicial con los pies juntos, y en paralelo, adelantamos un paso el pie derecho.

Luego damos un paso hacia adelante con el pie izquierdo pero abriendo el paso hacia la izquierda y dejando las piernas abiertas.

Por último llevamos el pie derecho junto al pie izquierdo para dejarlos situados juntos de nuevo, aunque en una posición más avanzada (un paso).

Ahora hacemos el movimiento contrario, que nos llevará a la posición inicial de partida. Damos un paso hacia atrás con el pie izquierdo.

Hacemos lo mismo con el pie derecho pero deslizándolo hacia la derecha, y quedando en posición de baile con las piernas abiertas.

Por último, llevamos el pie izquierdo hacia el pie derecho, alcanzando la postura inicial de partida.

Ahora vamos a completar este ejercicio inicial, con los mismos movimientos, pero empezando a hacer pequeños giros, para el que movimiento no sea tan cuadrado.

Primero adelantamos el pie derecho hacia delante girando 90°.

Luego llevamos el pie izquierdo adelante, también girando 90°, para que los pies queden en paralelo, pero haciendo una ligera abertura, lo que nos coloca con las piernas separadas.



Y por último, deslizamos el pie derecho hacia arriba, para colocarlo junto con el pie izquierdo.

Ahora vamos a hacer el paso hacia atrás, pero no para volver a la posición inicial, sino para volver a una posición perpendicular a la de partida.

Damos un paso atrás con el pie izquierdo, girando también en ángulo de 90° hacia atrás.

Luego con el pie derecho hacemos lo mismo, pero ligeramente separado del pie izquierdo, lo que nos hace quedar en posición de piernas ligeramente separadas.

Y por último deslizamos nuestro pie izquierdo hacia abajo, para colocarse junto al derecho, y ambos en paralelo.

Si queremos hacer un recorrido completo, tendremos que hacer una composición del ejercicio que hemos visto anteriormente.

Serie uno movimiento hacia la derecha, serie dos hacia arriba, serie tres hacia la izquierda y serie cuatro de nuevo a la posición inicial.

Una buena práctica para ejercitar todos los pasos es empezar un baile hacia delante, y otra vez podemos empezar con los pasos hacia atrás, para acostumbrarse a tener otras referencias.

Practicando las secuencias que hemos dado, y empezando en diferentes sitios y haciendo giros a un lado y a otro, lograremos en pocos días ser unos estupendos bailarines.

### **4.3. El vals**

El vals ha perdurado hasta nuestros días como uno de los bailes preferidos de todos los tiempos.

Es un baile que se ha adaptado siempre a las modas cambiantes, a lo largo de sus décadas de existencia. Llegó a ser el baile más popular del siglo XIX.

De origen incierto; parece que proviene de las danzas populares Austro-Germano o de las Francesa. No obstante, hasta la mitad del siglo XVIII no hay documentos que confirmen el vals como una danza con personalidad definida.

Se cree el nombre parece provenir de la palabra alemana WALZEN, que a su vez viene del latín VOLVERE, e indica un movimiento rotativo.

Este baile se caracterizaba por la serie de giros que realizaban las parejas. El vals ha sido utilizado por grandes compositores como Mozart, Strauss, Beethoven, Chopin, Wagner, etc.

Los mejores Valses se crearon en los suburbios de Viena donde los vieneses se sentaban a escuchar música interpretada por sus propias bandas.

El vals es un ritmo de tres tiempos en un compás, que se baila con una pose elegante y erguida. Se debe estar completamente recto, y tratando de no mover ni los hombros, ni los brazos, ni las caderas. La mano derecha del caballero se sitúa en la espalda de la señora (a la altura del omoplato izquierdo). La mano izquierda del caballero sujeta a la mano izquierda de la señora, que apoya su brazo sobre el del caballero.

En el vals sólo tenemos que dar un paso por cada tiempo musical, sabiendo que el vals es un ritmo de 3x4.

## **Pasos básicos:**

Comenzaremos con pasos rectos hacia adelante y hacia atrás, en un movimiento de vaivén.

Lo primero es juntar los pies, colocarlos rectos y paralelos entre sí. El primer movimiento es dar un paso adelante con el pie derecho.

Luego damos un paso adelante con el pie izquierdo y lo colocamos junto al pie derecho (y paralelo a él).

Con el pie derecho damos un paso sobre sí mismo (que consiste en levantar el pie y dejarlo de nuevo en la misma posición al bajar).

Ahora vamos a hacer los pasos contrarios (es decir, vamos a volver a la posición inicial). Damos un paso atrás con el pie izquierdo.

Ahora, damos un paso atrás con el pie derecho y lo situamos paralelo al pie izquierdo.

Y damos un paso sobre si mismo con el pie izquierdo (recuerde, levantar y dejar el pie en el mismo sitio).

## 5. LOS RITMOS LATINOS

Los **ritmos latinos** son música para ser bailadas, incluyen la música de países latinoamericanos y caribeños, recibiendo las influencias de otros lugares, sobre todo de la música afro.

Son considerados como una música popular de sus países originarios, siendo los más representativos los siguientes:

- Argentina: El tango es tal vez el estilo musical más famoso de Argentina, siendo conocido en el mundo entero. Otros ritmos incluyen la chacarera, la cueca o la zamba.
- Brasil: es un país extenso geográficamente y diverso en lo cultural. Posee una larga historia de desarrollo musical popular, siendo las más representativos la samba y el bossa nova.
- Cuba: ha producido muchos de los estilos musicales más extendidos por el mundo, entre los que se citan la salsa, el chachachá, el mambo y el son cubano.
- República Dominicana: el merengue ha sido el ritmo más popular desde hace décadas, y la bachata es más reciente. Derivada de música rural del país, la bachata ha evolucionado y crecido en popularidad desde los últimos años.

A nivel pedagógico es importante tener en cuenta el auge que experimentan los ritmos latinos en la actualidad, y la creciente interculturalidad que se vive en nuestras aulas.

Los ritmos latinos y caribeños aportan una fuente novedosa de contenidos y conocimientos a través de los cuales favorecer la adquisición de patrones rítmicos y nuevas formas de movimiento y expresión al alumnado de una forma amena y divertida. Los ritmos latinos más conocidos son el tango, la salsa y el merengue.

## **Roles de los bailarines**

Se trata de distinguir los dos papeles principales existentes en los bailes de salón: el *portador* (el que lleva, el guía, el dominante...) y el *portado*, (el que sigue, se deja llevar, el dominado...).

Este es uno de los pilares que condicionan la praxis de los bailes de salón, ya que existen grandes diferencias entre asumir un papel u otro.

El *portador* es el que además de realizar correctamente sus ejecuciones, tiene que tomar las decisiones y las ejecuciones de los pasos para poder guiar a su compañero o compañera sin que éste se confunda (es decir, decide qué ritmo, pasos, figuras, etc. realizar). Por lo tanto su rol es más complicado que el del *portado*, cuya misión será menos decisional y se fundamentará sobre todo en los estímulos externos que recibe (principalmente visuales y táctiles) de los impulsos, órdenes y pautas que marca el *portador*.

Sin embargo, esta carga de toma de decisiones disminuye y se da de forma más compartida entre ambos roles a menudo que se introducen coreografías pautadas o ejercicios más dirigidos o de mera imitación.

### **5.1. El tango**

El tango es un estilo musical nacido en los barrios marginales del siglo XIX. Basado en la propia experiencia de la vida, pasó de sus humildes orígenes

a deslumbrar en las veladas parisienses, aunque los bares de los barrios bajos siguieron siendo su hogar para aquellos que le habían dado vida. El ritmo de la habanera y el de la milonga (baile-canción del folclore argentino que surgió hacia 1810) son antecedentes del tango.

A finales del siglo XIX, la guerra, el hambre, y la inseguridad económica asolaban Europa. Con escasas perspectivas y poca esperanza de vida estable, muchos jóvenes emigraron a Sudamérica. Cientos de miles desembarcaron en la nueva Capital Federal de Argentina, el puerto de Buenos Aires, junto al Río de la Plata donde debido a la inmigración reinante, concluyeron diversas culturas.

Se dice que la gente del campo improvisaba canciones de época acompañadas con la guitarra (las milongas) y los compadritos (los chulos de la época), que imitaban burlescamente la gesticulación que acompañaba a la música de los negros, y que fueron los que dieron origen al tango.

La pasión por el canto demandaba una expresión en forma de baile. En Europa el tango había sufrido una enorme evolución, aunque seguía siendo popular, no concordaba con las ideas tradicionales europeas referentes al baile y el estilo sufrió una transformación implacable. Se introdujeron pasos para que el baile se desarrollase alrededor de la pista, y el carácter seductor del tango fue sustituyéndose por un compás más rápido, duro y agresivo, de su estilo más moderno, surgió el tango internacional de competición (tango europeo).

### **Paso básico de tango:**

En el tango el hombre marca el paso. Él es quien tiene el mando y lleva a la mujer por donde quiere. El paso básico de tango se compone de ocho tiempos. La mujer lo ejecuta como sigue:

- 1) pie izquierdo adelante
- 2) pie derecho a la derecha,
- 3) pie izquierdo detrás del derecho,
- 4) pie derecho detrás del izquierdo,

- 5) pie izquierdo cruzado por delante del derecho,
- 6) pie derecho atrás,
- 7) pie izquierdo a la izquierda,
- 8) pie derecho a la izquierda.

## 5.2. La salsa

Salsa como baile propiamente dicho no existe, esta denominación es el resultado de recopilación de ritmos caribeños.

La salsa es una amalgama de estilos musicales latinoamericanos, especialmente cubanos y puertorriqueños, creada por inmigrantes caribeños hacia inicios de los años 1970. Sin embargo, a principios de los años setenta, cuando se reconoció esta expresión como término genérico agrupó los diversos estilos y ritmos musicales más conocidos del caribe, como son : guaracha, danzón, chachacha, pachanga, rumba, mambo, etc. Esta sencilla palabra logró que la música latina fuese más comercial.

Puede definirse como una transformación de los estilos afrocubanos tradicionales, especialmente del Son y la Rumba, a los que se incorporaron elementos musicales provenientes del jazz (sobre todo en su concepción orquestal) y de otras formas musicales negras estadounidenses (Rhythm-and-Blues, Rock, Soul) y del área del caribe.

A la música se unió inevitablemente el baile de la unión de todas estas evoluciones de la música aero-cubana con arreglos de jazz orquestal salió una forma musical muy variada, pero con una clara identidad.

### **Paso básico de salsa:**

Partimos de una posición donde ambos pies se mantienen ligeramente separados uno al lado del otro. El movimiento cuenta de dos secuencias con un ritmo (un, dos, tres y un, dos, tres). El movimiento se puede iniciar con cualquiera de los pies, pero lo correcto es que el chico inicie con el pie

izquierdo y la chica con el derecho. Para la explicación vamos a utilizar como referencia iniciando con el pié derecho.

Primer tiempo ( **un** ): Se marca levantando y moviendo ligeramente el pié derecho hacia la derecha apoyándolo en el suelo, el brazo derecho flexionado se mueve ligeramente hacia atrás y el izquierdo de igual forma se mueve hacia adelante.

Segundo tiempo ( **dos** ): Se marca levantando y moviendo ligeramente el pié izquierdo hacia atrás apoyando la punta del pié en el suelo, al lado y ligeramente separado del talón del pié derecho, el brazo derecho flexionado se mueve ligeramente hacia adelante y el brazo izquierdo de igual forma se mueve hacia atrás.

Tercer tiempo ( **tres** ): Se marca levantando nuevamente el pié derecho apoyándolo en el suelo, en la misma posición donde se encontraba; el brazo derecho flexionado se mueve ligeramente hacia atrás y el izquierdo de igual forma se lleva hacia adelante. Este movimiento se repite para completar el paso básico pero iniciando la próxima secuencia con el pié izquierdo, luego el derecho y termina con el pié izquierdo.

## **Paso básico en pareja**

### **Posición en Pareja**

Parados frente a frente el caballero coloca su mano derecha en el centro de la espalda, sobre la cadera de la dama y con el brazo izquierdo le toma el brazo derecho y lo coloca a la altura de los hombros flexionado y formando un ángulo de 90 grados. La dama coloca la mano izquierda sobre el hombro derecho y apoya su codo en el brazo derecho del caballero

Este movimiento se logra partiendo de la posición en pareja y marcando el paso básico con un ritmo (un, dos, tres y un, dos, tres). Al igual que en el paso básico suelto, este movimiento se puede iniciar en el orden que el

bailador prefiera, pero lo correcto es que la chica inicie el movimiento con el pié derecho y el chico con el izquierdo.

### **5.3. El merengue**

Proviene de los bailes originarios de África (la Calenda y la Chica) traídos por los esclavos, son bailes de pareja que se hacían al aire libre.

La clase alta no aceptó esta danza hasta bien avanzado el siglo XX, por esta vinculación con la música africana y por el tipo de letras. De los barracones de esclavos el baile pasó a los salones de la alta sociedad.

Nació en la República Dominicana y se integró en los sectores sociales más populares debido a la facilidad del baile, adquiriendo el carácter de baile nacional. La estructura musical se escribe en 2x4 y consta de tres partes.

#### **Estructura básica:**

El merengue básico se baila como caminando, se da un paso con cada golpe de la música. El grado de movimiento de las caderas varía de acuerdo con la preferencia personal. Se le considera un baile asimétrico, ya que en el paso básico, se usa la misma pierna al principio de cada nuevo compás. En la mayoría de las combinaciones de giro ambas parejas bailan el paso básico; sin embargo, algunos movimientos en particular permiten que las caderas sincronicen mejor si uno de los bailarines lleva a cabo un cambio de peso nulo, es decir, simplemente golpea el suelo con el pie sin cambio de peso, en lugar de dar un paso con él. La sincronización de las caderas normalmente corre a cargo de la persona que guía; ya que resulta más fácil que hacer que lo haga el que sigue. Dominar la sincronización de caderas (y por consiguiente los pies) da una ventaja añadida, ya que hay más combinaciones de giros en merengue que en salsa, debido a que es posible alterar la coordinación de brazos, piernas y cambio de peso en cualquier momento durante el baile. Los bailarines dan vueltas apartes, pero siempre tocando la mano de su pareja.



## 6- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- ARTEAGA, M.; VICIANA, V. Y CONDE, J. (1997): Desarrollo de la expresión corporal. Ed. Inde. Barcelona.
- 2- ARTEAGA, J. (1999): Salsa. Acento Editorial. Madrid.
- 3- BLAZQUEZ, D. (1997): La evaluación en la Educación Física. Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje. ICCEPS. Las Palmas.
- 4- CASTAÑER, M. y CAMERINO, O. (1998): Guía praxis para el profesorado de la ESO. Educación Física. Ed. Inde. Barcelona.
- 5- DEVIS (2000). Actividad física, deporte y salud. Inde. Barcelona.
- 6- FERRER, H. (1998): El Siglo de Oro del Tango. Manrique Zago Ediciones. Buenos Aires.
- 7- LE BOULCH, J. (1997): El movimiento en el desarrollo de la persona. Paidotribo. Barcelona.
- 8- LIMA, S. (1976) La danza y la Cultura humana, La danza y la mente, Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004. Microsoft Corporation.
- 9- LINARES, M. T. (1976): Bailes populares cubanos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 10- OSSONA, P. (1984): La Educación por la Danza. Paidos. Madrid.
- 11- PORTA, J. y OTROS (1988): Programas y contenidos de la Educación Física y Deportiva. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- 12- ROSEMBERG. C. (1997): Gimnasia danza. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- 13- <http://www.sabordominicano.com/merengue.htm>