

## SEGUNDO BLOQUE DE EJERCICIOS

Una vez hayas recibido los ejercicios del primer bloque corregidos, te recomiendo que te detengas a leer todas las anotaciones que he realizado en los mismos. Es muy importante que asimiles las cosas que se deben mejorar, que revises los vídeos que te he recomendado y que a partir de ahora, revises cuando lo consideres necesario, aquellos aspectos que no te hayan quedado lo suficientemente claros.

### Ejercicio 1. Explicación de pasos

Este ejercicio va a consistir en lo siguiente.

1º) Debes grabarte explicándole a cámara los siguientes movimientos, como si la persona a la que se lo enseñas no tuviese ningún conocimiento previo. Si puedes realizar el ejercicio con alguna amiga o con alguna alumna, mucho mejor.

2º) Una vez que hayas explicado el movimiento, pon música, marca los tiempos de entrada “5, 6, 7 y...” comienza a ejecutar en tiempo el paso. Tómate tu tiempo para practicar el ejercicio y sólo grábate cuando creas que lo tienes asimilado

Los pasos que quiero que te grabes son los siguientes:

1. Corrección postural (la vertical del cuerpo)
2. Posiciones clásicas de brazos
3. Balanceo de cadera
4. Twist
5. 8 Inverso del Vertical
6. Vibración egipcia

### Ejercicio 2. Secuencias coreográficas

En este ejercicio vamos a comenzar a trabar tus actitudes como coreógrafa y también la facilidad que tienes para pasos e identificar los tiempos musicales.

Te voy a dar 2 pasos y tienes que combinarlos para nivel de iniciación. Por ejemplo: 4 golpes de cadera +2 ochos normales; o 4 balanceos y 2 brazos de serpiente

Estas son las secuencias que quiero que grabes. Primero tienes que explicármelas y luego combinarlas.

1. 4 balanceo+4 golpe horizontal de cadera
2. 8 paso zaza + 8 twist
3. 4 golpes de hombros + 2 ochos normales
4. En este último ejercicio quiero que elijas 2 pasos y que los combines como creas que quedan bien de acuerdo con la música que hayas seleccionado