

## TÉCNICAS BÁSICAS DEL BAILE FLAMENCO Y CÓMO MEJORAR EL RENDIMIENTO DE LOS ESTUDIANTES

**Ana Moya**

Conservatorio Profesional de Danza “Antonio Ruiz Soler” (Sevilla)

**Montserrat Franco**

Conservatorio Profesional de Danza “Antonio Ruiz Soler” (Sevilla)

**Enviado: 23-01-2013**

**Aceptado: 20-06-2013**

### *Resumen*

El objetivo de este estudio es coordinar el trabajo a desarrollar en dos de las disciplinas de la especialidad de Baile Flamenco, “Técnicas básicas” y “Baile flamenco”, a fin de propiciar una mejora de resultados en esta última, asignatura troncal-propia de la especialidad.

### *Palabras clave*

Danza clásica; baile flamenco, técnicas básicas.

### *Abstract*

The aim of this study is to coordinate the work to developing in two of the disciplines of the specialty of Flamenco dancing, “Basic Techniques” and “Flamenco Dancing”, in order to propitiate an improvement of results in the latter, main-own subject of the specialty.

### *Keywords*

Classical dance; flamenco dancing; basic techniques.

## 1. Introducción

El objetivo de esta incipiente investigación es conseguir que el alumnado de la especialidad de Flamenco obtenga mejores resultados en la asignatura propia de la misma.

Para ello hemos establecido una coordinación e interrelación con la asignatura de “Técnicas básicas”, cuyo fin principal es conseguir una adecuada preparación física que ayude al alumno a su desarrollo técnico como bailarín/or flamenco.

Este estudio lo hemos estructurado en seis bloques:

1. La alineación, el eje, el equilibrio.
2. El trabajo de los giros.
3. Los cambios de peso.
4. La coordinación.
5. Aspectos técnicos de la “Danza clásica” que favorecen el trabajo de la “Bata de Cola”.
6. El desarrollo de la resistencia.

La metodología que hemos seguido para poner en práctica este estudio ha consistido en que estos seis bloques estén presentes en la planificación de las Unidades Didácticas que se trabajan trimestralmente en las dos asignaturas, con un grupo de 16 alumnos de 3º curso de Enseñanzas Profesionales de Danza, cuya franja de edades está entre 14 y 22 años.

Tras observar la evolución de este grupo de alumnos al finalizar el segundo trimestre exponemos unas conclusiones provisionales a las que hemos llegado.

## 2. Bloques que configuran el estudio para alcanzar el objetivo principal planteado

Los bloques que hemos estructurado son el objetivo principal de cada una de las Unidades Didácticas que se planifican para cada trimestre, sin dejar por ello de trabajar todos los aspectos propios de la estructura de una clase o sesión de cada una de las asignaturas.

La planificación que hemos llevado a cabo consta de seis Unidades Didácticas que hemos desarrollado en los tres trimestres, cuyo centro de atención gira en torno a los bloques que hemos expuesto en la introducción. Cada una de estas Unidades Didácticas se componen de 4, 5 o 6 sesiones, la denominación de las mismas es el centro sobre el que hemos focalizado el trabajo. No obstante, en todas las sesiones se trabajarán todos los ejercicios y partes que forman la estructura de una clase de danza.

La forma de coordinar estas dos asignaturas se va a centrar en hacer coincidir los focos de atención de las Unidades Didácticas de cada una de las materias, para que coincidan un mayor número de sesiones y de horas sobre el mismo trabajo, haciendo ver de esta forma al alumnado la interrelación que existe entre unas disciplinas y otras y que el esfuerzo desarrollado en una va a suponer un progreso mayor en el objetivo principal de la especialidad: mejorar la calidad técnica de cada uno de los alumnos de 3º de Baile Flamenco.

### **2. 1. Bloque 1: Alineación, eje, equilibrio**

El motivo principal de comenzar cada trimestre centrándonos en el trabajo de la alineación y colocación es porque ésta es la base fundamental para cualquier disciplina corporal, de movimiento y de danza que se practique.

Partimos desde una idea de la alineación y colocación estática hasta desarrollar la capacidad del alumnado para mantenerla de forma dinámica. Este desarrollo del trabajo de la alineación lo llevamos hacia la sensación y la búsqueda principalmente del eje vertical y su compensación y nivelación con los dos ejes transversales (superior e inferior). Para la interiorización y exteriorización del eje lo trabajamos, a través de la búsqueda del equilibrio, primero en los ejercicios de la barra y después lo trasladamos a los ejercicios del centro.

En cada uno de los trimestres le hemos dado a este bloque en la asignatura de base académica, danza clásica, seis sesiones, es decir tres semanas

de trabajo con el fin de que el alumnado de flamenco, que necesita un trabajo del giro muy preciso parta con un equilibrio y un eje claro e interiorizado.

Consideramos que en cursos superiores van a necesitar mantener el eje y por supuesto el giro, aunque rompan este eje vertical, ya que para determinados pasos del baile flamenco esto va a ser necesario.

La asignatura de “Baile flamenco” consta de cuatro sesiones semanales, en dos de ellas se trabaja a lo largo de cada trimestre el equilibrio estático y dinámico a través de las variaciones que llevan implícito desplazamientos.

El centro de atención de esta primera Unidad Didáctica o Bloque, lo vamos a desarrollar a lo largo de todos los ejercicios de la barra, insistiendo en las correcciones que incidan en la alineación y mantenimiento de la colocación durante el tiempo que dure el ejercicio, e introduciendo principalmente al final de cada uno de ellos equilibrios sobre las dos piernas o sobre una, en posiciones cerradas (*coup de pied, retiré*) o en posiciones abiertas (principalmente *attitude*).

En el trabajo del centro insistiremos con especial atención en el desarrollo de los *promenades*, de las preparaciones para giros tanto *en dehors* como *en dedans*, y en preparaciones para diagonales de *tour soutenus* o de *tour piqués en dedans* y *en dehors*, así como en la verticalidad del tronco y de la alineación durante todos los ejercicios de centro.

En la asignatura de “Baile flamenco” lo primero que realizamos son ejercicios para el equilibrio a pie plano y *relevé*, en posición paralelo. Esto lo desarrollaremos a través de ejercicios estáticos y variaciones con desplazamientos tanto *dehors* como *dedans*, también en dinámico trabajamos las diagonales de *tour soutenus*.

El trabajo de esta Unidad Didáctica se estructura en el centro y a través de las variaciones insistiendo en las correcciones para la alineación y el mantenimiento de la colocación, realizando equilibrios sobre uno y dos puntos de apoyo en plano y en *relevé*, en posiciones cerradas (*coud de pied y retiré*). En el

trabajo de las variaciones se coordinarán marcajes estáticos y con desplazamientos para el desarrollo de preparaciones para giros tanto *dehors* como *dedans*.

En el tercer trimestre además de todo lo trabajado en los anteriores, insistiremos en el equilibrio e introducción del giro en *attitude*.

## 2.2. Bloque 2: El trabajo de los giros

El siguiente bloque que planteamos es el trabajo de los giros, porque tras haber estado durante (6 sesiones) tres semanas insistiendo en la alineación y búsqueda del eje, con esta Unidad Didáctica vamos a darle continuidad al trabajo desarrollado, aumentando en un grado la dificultad, al poner el énfasis en la búsqueda del eje de forma más dinámica e introduciendo un nuevo centro de atención que influirá en la importancia de la coordinación para el giro.

En la asignatura de “Técnicas básicas” de Danza Clásica hemos llevado a cabo este trabajo en el aula a través de equilibrios en la barra en posiciones cerradas en *coud de pied* y *retirés* y posiciones abiertas de *attitude*. También ejercicios que llevan repeticiones de subidas a *retiré* con acento arriba en el *retiré* y con la coordinación del brazo correspondiente para el giro.

En el centro hemos trabajado tanto las piruetas *en dehors* desde 5ª y desde 4ª como las *en dedans*, centrándonos en la coordinación de los brazos y las piernas y en que sean capaces de mantener el equilibrio y en los giros en estas mismas posiciones se ha resaltado la importancia de la coordinación de la cabeza, brazos y piernas para un buen desarrollo del giro.

En el *adagio* se ha seguido insistiendo en el trabajo del *promenade*, aunque sólo sea con la intención de seguir buscando la verticalidad necesaria para el eje del giro y la introducción de subidas a *relevés* e inicio de las preparaciones para los giros en posiciones abiertas (principalmente *attitude derrière en dedans*).

En los pequeños saltos se han introducido, al final de secuencias sencillas, giros, como *pirouettes de 4ª en dehors*, con la intención de que la dinámica del salto les ayude a girar, les obliga a mantener la verticalidad y a no pararse en la preparación.

En la asignatura de “Baile flamenco” este trabajo se desarrolla tanto en la sesión de dos horas y media como en la de hora y media, a través de equilibrios en el centro, en posiciones cerradas en *coud de pied* y *retirés*. También con ejercicios que llevan repeticiones de subidas a *coud de pied* y *retirés* con acento arriba en las posiciones anteriores y con la coordinación del brazo correspondiente al giro. En el centro hemos trabajado las *pirouettes en dehors* y en *dedans* desde 6ª y desde 4ª, incidiendo en las preparaciones para la coordinación de los brazos y las piernas, con el fin de que sean capaces de mantener el equilibrio en las mismas. Para un buen desarrollo del giro, en estas mismas posiciones, se le ha dado importancia a la coordinación de cabeza, brazos y piernas.

De forma más concreta para mejorar la calidad de la técnica del giro, hemos insistido en que continúen buscando la verticalidad necesaria para alcanzar la correcta ejecución del giro simple y doble. En las vueltas de tacón hemos dado prioridad a la corrección del acento de la cadera, y en las vueltas por delante y por detrás hemos insistido en la colocación de los pies, los brazos y el quiebro con la correcta alineación de los hombros y el adecuado acento de la cabeza.

### **2.3. Bloque 3: Los cambios de peso**

El control de la alineación y colocación es de suma importancia en el desarrollo de los cambios de peso en cualquier estilo de danza. Es necesario que todas las partes del cuerpo estén adecuadamente alineadas para aportar la estabilidad que favorecerá el desarrollo del movimiento.

Tras centrar nuestro trabajo durante unas diez sesiones (cinco semanas) en la búsqueda del eje (alineación, eje, equilibrio, giros), el siguiente bloque

hacia el que focalizamos nuestro trabajo son los cambios de peso. Lo que ayudará a los alumnos a estar predispuestos a cambiar el peso de una pierna a otra.

Trasladando este bloque a la práctica, partimos desde los *tendus* en la barra, pasando por los *jetés*, *developpés*, *fondus* y *grand battement*, introduciendo en cada uno de ellos cambios de peso, alternando de una pierna a otra la función de la pierna de base o de la pierna activa. Este mismo trabajo lo trasladamos al centro.

En la asignatura de “Baile Flamenco” partimos de los ejercicios de calentamiento, primero en el centro, comenzando desde la posición de 6ª para ir calentando las rodillas. A continuación hacemos *pliés* a pie plano y después a *relevé*, a continuación desde 6ª se hacen cambios de peso hacia las distintas posiciones, es decir *en croix*. Esta secuencia se trabajaría posteriormente a *coud de pied* y a *retiré*.

Los siguientes ejercicios que, entre otros, hemos trabajado están enfocados al trabajo de la técnica del zapateado. Partiremos con los ejercicios en el centro; todos los trabajamos en distintos acentos musicales, sobre los ritmos de los palos a estudiar en el curso, los realizaremos con las dos piernas. Básicamente trabajaremos el cambio de peso a la vez que trabajamos la sonoridad, la velocidad, la fuerza y los acentos en cada grupo de zapateados.

#### **2.4. Bloque 4: Aspectos Técnicos**

Hay determinados aspectos de las Técnicas Básicas de la Danza Clásica que son fundamentales para algunas partes del Baile Flamenco, por este motivo es muy importante insistir en el trabajo consciente por parte de los alumnos en dichos aspectos.

En el nivel de 3º de Enseñanzas Profesionales nos hemos centrado fundamentalmente en dos aspectos con objeto de desarrollar fuerza física para el trabajo de la Bata de Cola: el *grand rond de jambes l'air* y el trabajo del *attitude*.

Y un tercer contenido los *souplesses* circulares, porque ayudan en el trabajo del Mantón.

Por supuesto que todos estos aspectos técnicos los trabajamos e incidimos en ellos, según correspondan en la temporalización de la programación, desde el primer día de Septiembre, aunque les concedemos mayor importancia en una Unidad Didáctica en cada uno de los trimestres.

#### 2.4.1. Trabajo del rond de jambe

En el bloque correspondiente a este aspecto, introducimos el trabajo del *demi-rond de jambe à terre* desde los ejercicios de calentamiento, *rond de jambe* pasando de delante al lado (2ª) o de detrás al lado, o desde al lado hacia delante o detrás en flex y también en los primeros ejercicios de *tendus*.

Posteriormente en el ejercicio correspondiente de la barra al *rond de jambe* trabajamos primero los *demis ronds de jambes à terre*, después en *l'air* y posteriormente el *rond de jambe á terre* y el *grand rond de jambe en l'air* (completo). Insistiendo muchísimo tanto con explicaciones, y correcciones en el paso del *rond de jambe* por el *ecârté derrière*, tanto *en dehors*, como *en dedans*; es decir, el paso de la 2ª hacia atrás, como el paso de atrás hacia la 2ª. No hacemos hincapié en elevaciones de piernas, sino que dejamos que cada alumno lo trabaje a una altura donde pueda controlar el paso del *ecârté*, que va a ser fundamental para que adquiriera la fuerza suficiente para pasar la bata de cola de delante hacia atrás o a la inversa. También hemos trabajado los *grands ronds de jambes en attitude*, tanto con la pierna de base en *plié* como estirada, con el fin de favorecer la alineación del eje transversal inferior y la posición de *attitude* en el desarrollo técnico de este paso que facilitará el estudio de la bata de cola.

#### 2.4.2. Trabajo del attitude

En este mismo bloque junto al trabajo del *rond de jambe* seguimos insistiendo en la búsqueda del eje vertical, pero en este momento aumentando el número de equilibrios en la barra en la posición de *attitude*, tanto delante como detrás.

Todo este trabajo tanto el del *rond de jambe* como el del *attitude* se traslada al centro, introduciendo el trabajo de estos sin el punto de apoyo de la barra en el *adagio*, a través del *demi-grand rond de jambe*, de los *promenades en attitude* y con las preparaciones a pie plano, con *relevé* en el segundo trimestre y con inicio del giro en el tercer trimestre de las grandes giros en *attitude derrière*.

El *attitude* es una posición fundamental para el alumnado de flamenco, motivo por el cual debe finalizar su carrera con esta posición técnicamente interiorizada, porque como hemos dicho anteriormente es necesaria para el trabajo de la Bata de Cola. Ya que el manejo de este gran complemento en el Baile Flamenco reúne una serie de características, porque no sólo se trabaja la colocación de la pierna en *attitude*, tiene mucha importancia la colocación de las caderas, los hombros, la cabeza, los brazos, las manos, la actitud y sobre todo la sensibilidad en el manejo de los distintos movimientos siempre al servicio de la Bata de Cola.

#### 2.4.3. Trabajo de los souplesses circulares

Insistimos en este aspecto porque consideramos que es necesario, no sólo para la técnica del Mantón, sino también por la dinámica que este paso puede aportar a cualquier giro que se desarrolle en el baile flamenco que lleve implícita una inclinación o quiebro del tronco.

Iniciamos este trabajo desde los primeros ejercicios de calentamiento de frente a la barra, donde introducimos *souplesses* a la segunda que terminan en redondo por delante, e incluso en alguno desarrollándolos completos, pero de forma suave ya que es el inicio de la sesión. En el ejercicio de los *pliés* vamos

introduciendo los medios *souplésses* circulares, desde delante hacia la barra y desde la barra hacia atrás y en sentido inverso y ya en el ejercicio de los *rond de jambes* o en el *adagio* de la barra introducimos los *souplésses* completos en los dos sentidos *en dedans* y *en dehors*. En el primer trimestre los introducimos en ocho tiempos para dar al alumno el espacio temporal suficiente para sentir por donde pasan y ya en el segundo trimestre intentamos que siempre vayan en cuatro tiempos a una velocidad normal o con tendencia a ser lenta, para que sigan la dinámica y la continuidad del *souplésses* y que ésta no se rompa.

El siguiente ejercicio en el que los trabajamos se desarrolla en el centro, en el *adagio*, desde la posición de *tombé* en un primer trimestre en ocho tiempos y ya en el segundo en cuatro tiempos, cuando los alumnos ya tienen claro los puntos por los que pasa, incidimos en este momento en la continuidad y dinámica.

Insistimos en los puntos por los que la cabeza y la focalización de la mirada deben pasar para trabajar la calidad de la ejecución de este movimiento.

En la asignatura de baile flamenco siempre comenzamos con el estiramiento, calentamiento y resistencias especialmente de la parte superior del cuerpo. A continuación pasamos a trabajar los ejercicios propios de la técnica del Mantón. Primero de forma estática donde se trabaja las distintas colocaciones del mantón insistiendo en los *souplésses* y colocación de brazos buscando la coordinación y sincronización de brazos, torso y cabeza y también la sensación e intención del movimiento.

Después pasamos al trabajo de las variaciones para seguir trabajando la técnica del Mantón de forma dinámica con desplazamientos por el espacio. Además de lo anterior se trabaja la técnica del zapateado y la de giro.

## **2.5. Bloque 5: Coordinación**

El bloque correspondiente a la coordinación lo tratamos en Técnicas Básicas de la Danza Clásica desde tres puntos de vista diferente, aunque los tres

son inseparables. Por una parte tratamos la coordinación de brazos, piernas y cabeza desde el trabajo de los *port de bras* y posiciones (de piernas, brazos y cabezas) que corresponden o son más habituales en el trabajo de la barra y del centro. Por otra parte seguimos practicando el trabajo de coordinación más específico que ayude a mejorar el giro y por último la coordinación dirigida a facilitar la ejecución del salto y el desarrollo de la resistencia.

La coordinación de piernas, brazos y cabezas en la barra y en el centro primero lo trabajamos de forma pasiva, es decir los brazos sin la implicación de las piernas y de la cabeza y a la inversa; a continuación, cuándo está claro, lo trabajamos de forma sincronizada (en este nivel se recuerda de forma independiente cuál es el movimiento que hace cada parte, pero desde el inicio del curso se está trabajando de forma sincronizada).

El giro se explica dando mucha importancia a la sincronización de las partes (brazos, piernas y cabeza) y a que ninguna de ellas llegue tarde. En algunas ocasiones en el desarrollo de las sesiones se trabaja de forma aislada el inicio del giro para que el alumno tome consciencia de la sincronización que debe tener el comienzo del mismo, y observar cuál es la parte que está descoordinada. Lógicamente, en el estudio de cada uno de los distintos tipos de giro que corresponden al nivel de 3º de Enseñanzas Profesionales de la especialidad de Baile Flamenco tratamos de forma concreta la coordinación del giro que estemos estudiando, ya sea sobre dos piernas o sobre una, en posiciones cerradas o abiertas.

Para los alumnos de Baile Flamenco en los saltos insistimos fundamentalmente en que la coordinación sea favorable para la elevación y la dinámica del salto, que esté sincronizada con la respiración para que favorezca la resistencia que es el objetivo principal de esta parte de la sesión para ellos. Motivo por el cual no se hacen secuencias muy complicadas, pero se insiste en la sincronización de los brazos con las piernas y la cabeza para favorecer la

dinámica del movimiento y de esta forma poder desarrollar un mayor número de repeticiones.

Para las distintas técnicas que engloban el Baile Flamenco (técnica del zapateado, de la bata de cola y del mantón) la coordinación es una de las bases fundamentales que hacen posible una interpretación de calidad, motivo por el que le hemos dado mucha importancia en el desarrollo de las sesiones de este nivel.

### ***2.6. Bloque 6: Desarrollo de la resistencia***

La última Unidad Didáctica del trimestre se enfoca hacia el desarrollo máximo de la resistencia que estos alumnos van a necesitar para ser capaces de realizar el zapateado del palo que corresponda al trimestre o al nivel de 3º (soleá).

En la asignatura de Baile Flamenco es muy importante que el alumnado obtenga una gran capacidad de resistencia para poder aguantar la ejecución de una coreografía. Para ello desarrollamos este trabajo por una parte a través de la técnica del zapateado, realizando secuencias cuya velocidad va aumentando y disminuyendo. Posteriormente estas secuencias se repetirán con distintos matices de intensidad, también a través de las repeticiones de pequeñas variaciones y de la coreografía completa y por otra parte a través de la técnica del Mantón, con el fin de que los alumnos adquieran la fuerza suficiente en la parte superior del tronco para que sean capaces de mantener la colocación en la ejecución de cualquier variación con mantón.

Este trabajo de la resistencia se complementa en la asignatura de Técnicas Básicas a través de las variaciones de saltos, por lo que, llegado este momento del trabajo en el centro, reservamos en torno a unos 15 minutos de cada una de las sesiones para que los alumnos puedan trabajar y repetir como mínimo dos veces, unas tres o cuatro variaciones diferentes de pequeños saltos y una o dos de saltos medianos, de una dificultad sencilla, porque en lo que insistimos es en

la repetición y no en la calidad de la ejecución. Por supuesto preparamos técnicamente este trabajo desde la barra, desde los primeros *jetés*, *frappés*, *fondus*, etc.

Que este bloque esté colocado en la planificación al finalizar el trimestre no quiere decir que a lo largo del mismo, en las otras Unidades Didácticas, no se trabajen los saltos. Todas las sesiones finalizan con saltos, pero aumentando el número de variaciones de saltos de forma progresiva según nos vamos aproximando al final del trimestre, para ayudar al alumnado a desarrollar la resistencia.

### 3. Metodología

La metodología de esta investigación en desarrollo, ha consistido en un estudio cualitativo, basado en la coordinación de la planificación de las asignaturas de Técnicas Básicas (Danza Clásica) y Baile Flamenco.

En líneas generales, el desarrollo metodológico de este estudio se ha llevado a cabo en tres fases:

1. Fase de preparación y planificación del trabajo: focalización del currículo dentro de las programaciones a desarrollar y planteamiento de los bloques a trabajar de forma coordinada en las dos asignaturas
2. Fase de desarrollo: puesta en práctica de las unidades didácticas acordadas en las dos asignaturas
3. Organización y análisis de los primeros resultados.

### 4. Conclusiones provisionales

Hemos observado que en líneas generales los alumnos con los que hemos desarrollado este estudio han avanzado en alineación, y son capaces de mantener durante mayor tiempo un equilibrio. Sus giros han mejorado y consideramos que esto ha sido posible por la insistencia del trabajo de coordinación en el giro, que aunque no está totalmente asimilado, está más definido.

Al finalizar el curso comprobamos que la resistencia adquirida les ha permitido tener capacidad física para interpretar la soleá, así como el trabajo de los cambios de peso ha hecho posible que la velocidad necesaria para el zapateado haya alcanzado el objetivo propuesto al comenzar el curso.

En cuanto a los aspectos técnicos de la Danza Clásica que se han trabajado con el fin de mejorar el trabajo de la Bata de Cola hay alumnos que por sus aptitudes físicas lo están asimilando mejor y otros que lo entienden pero están en proceso de asimilación y necesitan más tiempo para que su cuerpo pueda exteriorizarlo. En todos ellos se observa una evolución.

No obstante, esto son solo unas conclusiones provisionales que nos gustaría poder concretar continuando el estudio durante un curso escolar más y completar con un apartado cuantitativo para poder aportar un rigor más científico a la investigación.

## 5. Bibliografía

- ALARCÓN, P. R. (2004). *Método pedagógico de interacción música/danza*. Málaga: Flamenco Escrito Editores.
- ÁLVAREZ, A., CORRALES, M. Y RODRÍGUEZ-VALDÉZ, J. (2003). *Tratado de la bata de cola. Una vida de arte y magisterio*. Madrid: Alianza Editorial.
- FRANKLIN, E. (2006). *Danza, acondicionamiento físico*. Badalona: Editorial Paidotribo.
- HERNÁNDEZ, A. (2009). *La danza académica y su metodología*. Valencia: Ediciones Mahali.
- WARREN, G.W. (1989). *Classical Ballet Technique*. Florida: European-American Graphics.