

AEROBIC

El aeróbic es una actividad física practicada con acompañamiento musical, que busca el desarrollo y/o mantenimiento del estado de forma general del individuo, utilizando ejercicios fundamentalmente aeróbicos (con esfuerzos de baja o media intensidad y larga duración).



PASOS O MOVIMIENTOS BÁSICOS EN EL AERÓBIC

Existen una serie de movimientos caracterizados como los más básicos, a partir de los se pueden crear variaciones. Asimismo, estos movimientos básicos, pueden clasificarse atendiendo al criterio del impacto en el suelo:

MOVIMIENTOS DE BAJO IMPACTO

Aquellos movimientos en los que un pie está en contacto con el suelo en todo momento

Nº	PASO BÁSICO	Tiempos	Símbolo	Otra denominación
1	Marcha	1	M	
2	Step touch	2	ST	Abro-Junto, paso lateral
3	Patada adelante	2	PD	Kick front
4	Patada atrás	2	PA	Kick back
5	Patada lateral	2	PL	Kick side
6	Rodilla arriba	2	R	Knee up
7	Talón atrás	2	TA	Femoral
8	Toque o tap	2	T	
9	Lunge lateral	2	LL	Fondo
10	Lunge atrás	2	LA	
11	Balanceo	2	BAL	
12	Uve	4	V	
13	Uve inversa	4	VI	Uve atrás
14	Viña	4	VÑ	Grapevine
15	Viña con vuelta	4	VÑV	
16	Mambo	4	MB	
17	Mambo cruzado	4	MC	Caja
18	Twist	4	TW	
19	Charleston	4	CHON	

MOVIMIENTOS DE ALTO IMPACTO

Aquellos movimientos que incluyen una fase de vuelo durante su realización. Muchos de bajo impacto se pueden realizar saltando.

Nº	PASO BÁSICO	Tiempos	Símbolo	Otra denominación
1	Carrera	1	C	
2	Chassé	2	CHSS	
3	Jumping Jack	2	JJ	Salto abro y junto
4	Cha-cha-cha	2	CH	1,2,3
5	Patadas saltando	2		

CONOCIMIENTOS MUSICALES Y SU APLICACIÓN AL AERÓBIC

La música de aeróbic posee una estructura muy sencilla, respetando siempre los bloques musicales, para facilitar la preparación de la coreografía. Tendremos que conocer los siguientes aspectos técnicos de la música:

- **Pulso (beat):** son los tiempos o pulsaciones regulares de la melodía. Podemos contar los tiempos musicales de 2 formas:
 - En notas blancas: sólo contaremos las notas tónicas (fuertes)
 - En notas negras: se cuentan las tónicas y subtónicas.

1 NOTA BLANCA = 2 NOTAS NEGRAS

NEGRAS 1 2 3 4 5 6 7 8

BLANCAS 1 2 3 4

- **Tempo:** nº de beats por minuto. Indica la velocidad.
- **Acento:** son las pulsaciones o beats que destacan en intensidad. Hay pulsos fuertes y débiles. El primer tiempo de cada frase es más fuerte.
- **Frase musical:** es la agrupación de 8 tiempos.
- **Bloque musical:** agrupa a 4 frases musicales (32 tiempos). Normalmente en cada bloque cambia algo (aparece o desaparece un instrumento, entra la voz, estribillo, ...)

8 Tiempos = una frase

32 Tiempos = 4 frases = Un bloque

128 Tiempos = 16 frases = 4 bloques = Una estructura

ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN DE AERÓBIC. PAUTAS A SEGUIR

Es muy similar a la estructura de una sesión de educación física.

CALENTAMIENTO:

- Trabajar progresando de lo general a lo específico.
- Aplicar la intensidad de forma creciente y paulatina (entre 120-135 beats/min.).
- Utilizar pasos muy básicos pero de forma muy dinámica y variada.

PARTE PRINCIPAL:

- Duración entre 20 y 45 minutos.
- Intensidad mayor que en calentamiento (135-160 beats/min).
- Se lleva a cabo la coreografía.
- Puede haber una fase de ejercicios de tonificación muscular.

VUELTA A LA CALMA:

- Fase de recuperación con ejercicios estáticos de estiramientos, respiración y relajación, con música tranquila y suave (menos de 100 beats/min).
- Duración mínima de 5 minutos.

IMPORTANCIA DE LA POSTURA

Es muy importante que centres tu atención en adoptar una postura corporal correcta a la hora de realizar los pasos coreográficos. La cadera en ligera retroversión para evitar sobrecarga en la zona lumbar. Puedes conseguirlo contrayendo abdominales y glúteos.

LA CONSTRUCCIÓN DE LA COREOGRAFÍA

Podemos definir el término coreografía como una serie de movimientos ordenados y estructurados, con un principio y final, que se ejecutan dentro de una estructura musical y cuya finalidad principal consiste en el desarrollo de un entrenamiento aeróbico.

¿Cómo hacerlo? PROCESO DE CREACIÓN

- 1) Elige los movimientos básicos que deseas utilizar. Combina correctamente los movimientos de alto y bajo impacto (nunca se deben utilizar únicamente movimientos de alto impacto)
Ejemplo: 1. Marcha 2. Viña 3. Elevación de rodillas 4. Jumping-Jack
- 2) Descubre los movimientos que pueden ser combinados y que encajen perfectamente de forma fluída.
- 3) Comienza a construir frases musicales (8 tiempos) combinando los pasos elegidos de forma sencilla, sin desplazamientos, sin giros, sin cambios de plano y sin movimientos de brazos.

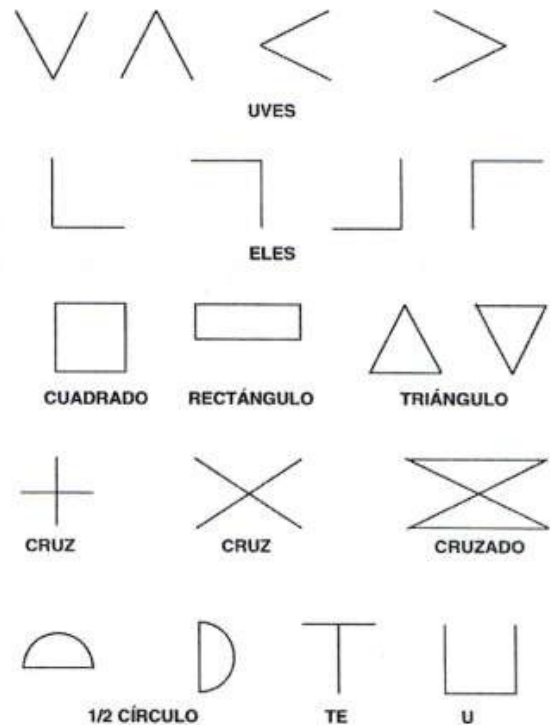
Ejemplo: MARCHA (D) 4
 VIÑA (D) 4 1
 ELEV. RODILLAS (D) 4
 JUMPING-JACK 4 2

Igual Izda.

- 4) Añade los movimientos de brazos si lo deseas.
- 5) Investiga sobre las posibles direcciones hacia las que puedes desplazarte con cada paso: (hacia delante, lateral, diagonal, atrás...).
- 6) Realiza algún giro si lo deseas.
- 7) Ensaya las frases de 8 tiempos que has creado y comprueba que todo encaja perfectamente, y si lo crees necesario, realiza los ajustes o cambios que se consideren oportunos.
- 8) Cuando crees una coreografía, hazlo por bloques:
1 bloque.....4 frases
2 bloques.....8 frases
3 bloques.....12 “ etc...
- 9) Conserva por escrito las coreografías

¿Cómo podemos variar los diferentes movimientos? Elementos de variación

1. Direcciones de desplazamientos: Derecha, izda, atrás, delante, diagonales (atrás o adelante, a dcha e izda), sentido agujas del reloj, sentido contrario agujas reloj... A través de la combinación de las diferentes direcciones de desplazamiento, se pueden obtener diferentes figuras en el espacio, lo cual nos va a permitir obtener una mayor variedad coreográfica.



2. Ritmo o Velocidad de ejecución: podemos utilizar las siguientes velocidades: A medio tiempo ($\frac{1}{2}$ t). A tiempo. A doble tiempo

Ejemplo: la "V" la podemos realizar en 4 tiempos (a tiempo), en 8 tiempos (más lento), o en 2 (más rápido).

3. Número de repeticiones: La variación en cuanto al número de repeticiones a realizar de cada movimiento constituye otro factor fundamental que nos aportará elementos nuevos en la creación de coreografías.

- Podemos utilizar movimientos simples, dobles, triples, cuádruples...
- Hacer diferentes combinaciones: Simple, simple y doble / Doble simple y simple, triple y simple...
- Repetir el mismo movimiento o combinación más o menos veces. Cuantas más veces se repita, más fácil resulta.

4. Estilo del movimiento (expresividad corporal en el movimiento): movimientos de brazos, cabeza, cadera, gestualidad facial ...

5. La utilización de los movimientos de brazos, constituye otro elemento enriquecedor para el diseño coreográfico. Su aplicación puede tener como finalidad:

- Aumentar la intensidad del esfuerzo (implicación de más grupos musculares).
- Aumentar la complejidad de la coreografía.
- Desarrollo de la coordinación.
- Como elemento artístico y creativo.
- Como elemento motivacional.

La utilización de las posibilidades de movimiento de brazos y manos, teniendo en cuenta la velocidad, ritmo y planos de trabajo, pueden enriquecer en buena medida la coreografía, dándole un toque personal. La realización de los movimientos de brazos se realiza atendiendo a varios criterios:

- Tipo de movimientos (simétricos o asimétricos, unilaterales o bilaterales).
- Forma del movimiento (continuo, discontinuo...)
- Duración (2, 4, 8 tiempos...)
- Velocidad ($\frac{1}{2}$ tiempo, a tiempo, a doble tiempo)
- Coordinación de brazos y piernas

Siempre utilizamos el método de ensayo-error para la elaboración de la coreografía, hasta

que conseguimos un producto final que nos satisface.

ESTILOS DE AEROBIC

Con el paso del tiempo, los practicantes de aerobio han ido exigiendo la inclusión de elementos más motivantes a la hora de desarrollar las clases. De ahí que se han ido introduciendo estilos sacados de culturas musicales y sociales distintas, adaptándolos a los principios básicos del Aerobic, aportando gran variedad de ritmos y estilos expresivos que nos aportan un sinfín de posibilidades

Algunos de los estilos más difundidos son: Funk (Cardio Funk), hip hop, latín aerobio, salsa aerobio, aeroboxing, flamenco, batuka...

VIDEOS

Podéis ver los distintos pasos en las siguientes páginas WEB:

<https://www.youtube.com/watch?v=QUYIjJtZQI4>

https://www.youtube.com/watch?v=TB_RpOmbHjY

https://www.youtube.com/watch?v=S_9JtrdmACY

<https://www.youtube.com/watch?v=ItOp1PWIG5g>