

Baile para Divertirse y Ejercitarse

¡A PONERSE EN MOVIMIENTO! MOVIMIENTOS DE BAILE 1

Marche en el lugar a la cuenta de 8 a 16
 Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda
 Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda
 Marche en el lugar haciendo flexiones de bíceps a la cuenta de 8 a 16
 Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda
 Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda
 Marche en el lugar dando puñetazos al frente a la cuenta de 8 a 16
 Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda
 Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda

Pies juntos con aplauso a la cuenta de 8 a 16
 Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda
 Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda
 Pies juntos con flexiones de bíceps a la cuenta de 8 a 16

Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda
 Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda
 Pies juntos 2 veces a la cuenta de 8 a 16
 Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda
 Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda
 Pies juntos 2 veces y aplauda a la cuenta de 8 a 16
 Repita

¡A PONERSE EN MOVIMIENTO! MOVIMIENTOS DE BAILE 2

Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda
 Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda
 Pies juntos 2 veces a la cuenta de 8 a 16
 Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda
 Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda
 Pies juntos 2 veces y aplauda a la cuenta de 8 a 16
 Repita

DEFINICIONES DE LOS MOVIMIENTOS DE BAILE

Flexiones de bíceps: Brazos extendidos al frente con las palmas de las manos hacia arriba. Flexione los codos y lleve las manos hacia los hombros.

Puñetazos con los brazos: Brazos flexionados pegados al cuerpo con las manos cerradas en un puño. Pegue un puñetazo con el brazo derecho y vuelva a la posición original. Repita con el brazo izquierdo.

Pies juntos: Dé un paso a la derecha con el pie derecho, pies juntos con el pie izquierdo. Dé un paso a la izquierda con el pie izquierdo, pies juntos con el pie derecho.

Pies juntos 2 veces: Haga el movimiento de pies juntos en la misma dirección 2 veces.

MOVIMIENTOS ADICIONALES DE BAILE

Elevación de rodillas: Con la rodilla doblada, lleve la pierna hacia el torso. Repita con la otra rodilla. Mantenga la espalda recta.

Patadas laterales: Pies separados a una distancia igual al ancho de los hombros. Con el pie derecho fijo, flexione la pierna izquierda a la altura de la rodilla y patee con el talón hacia atrás. Repita el movimiento con la pierna derecha.

Movimientos circulares con los brazos hacia delante: Con los brazos derechos al lado del cuerpo, levante el brazo derecho y gírelo hacia adelante, haciendo un círculo completo hasta que nuevamente el brazo esté derecho al lado del cuerpo. Repita con el brazo izquierdo.

Movimientos circulares con los brazos hacia atrás: Con los brazos derechos al lado del cuerpo, levante el brazo derecho y gírelo hacia atrás, haciendo un círculo completo hasta que nuevamente el brazo esté derecho al lado del cuerpo. Repita con el brazo izquierdo.

Lagartijas (flexiones) de brazos: Eleve la mano derecha en forma recta por encima de la cabeza. Regrese la mano al costado. Repita con la mano izquierda. Levante las dos manos en forma recta por encima de la cabeza. Regrese ambas manos a los lados del cuerpo.

Arqueo de brazos: Con los brazos al costado del cuerpo y las palmas abiertas, eleve los dos brazos creando un arco encima de la cabeza y vuelva a la posición original.

Consejos

- Adapte los movimientos a su propio ritmo y nivel de comodidad.
- Puede inventarse pasos adicionales o usar los movimientos que aparecen en la sección “Movimientos adicionales de baile” en esta página.