Tutoría para evaluación

Resumen de contenidos para la evaluación de la asignatura.

Bases del trabajo del Nivel Avanzado de Lester Horton.

- Se aplicaran todos los principios básico aprendidos en los niveles anteriores.
- En el centro el trabajo debe concentrarse en :
- Utilización del vocabulario básico (ejecución correcta de la técnica)
- Incorporar los principios característicos de la técnica de Horton a nivel avanzado.
- Alternar cambios de ritmo y tempo. (Estudios)
- Incorporación de secciones avanzadas de elevación y saltos.
- Para los principiantes del nivel avanzado, las combinaciones son cortas y generalmente contienen de uno a tres movimientos diferentes
- Los estudios que Horton ha dejado configurados, se combinan de forma que se continúe na coherencia pedagógica en la que se va de los simple a lo complejo introduciendo los nuevos elementos que aparecen dentro de este nivel.
- Es importante la ejecución de los movimientos de vocabulario básico de Horton para la ejecución de estas combinaciones de trabajo en las que se exige más al cuerpo del bailarín.

Objetivos de trabajo del Nivel avanzado de Lester Horton.

- En el nivel avanzado se potencia la fuerza y el desarrollo que se ha alcanzado en el primer nivel como principiantes, y en el intermedio.
- Se potencia el control del cuerpo, y la movilidad que se debe alcanzar para poder ejecutar los movimientos técnicos durante la 1 clase. Al tener más control de la técnica en el nivel avanzado también se trabaja la expresividad corporal a través de cada uno de los ejercicios.
- El proceso de conciencia del cuerpo a través del entrenamiento, es uno de los puntos primordiales de esta técnica, ya que va tocando cada una de las zonas especificas de la fisionomía del bailarín siguiendo un objetivo primordial que es preparar el cuerpo para la danza.
- En el nivel Intermedio y Avanzado, las exigencias al cuerpo suben de nivel de manera gradual, se buscan más estiramientos, y se potencia que el cuerpo aunque tenga fuerza, sea a través de músculos alongados.
- Esto se va a potenciar desde los ejercicios de Calentamiento o Warm Up, donde se trata todo el tiempo de estirar las articulaciones y todo el cuerpo, para poder pasar a un trabajo de intensidad física mucho mayor.
- Este nivel esta diseñado para bailarines que ya manejan los elementos de los dos niveles precedentes con total soltura y destreza técnica.

Los estudios en el Nivel Avanzado

- Preludios 4, 5, 6 son los codificados para el Nivel Avanzado.
- Fortalecimientos 13, 14, 15, 16 y 17
- Estudios de Hinge
- Lenguaje de torso
- Estudios de Balance
- Estudio de Golpes Percutidos.
- Estudio de Figura 4
- Estudio de balance en T con caída lateral
- Caída en T Lateral
- Vocabulario de suelo profundo.
- Saltos.

Preludios

- Los preludios de Lester Horton en el nivel avanzado continúan siendo la introducción a los estudios que se desarrollaran en la clase, en ellos se busca la fluidez y el trabajo de la coordinación corporal.

- PRELUDIO IV.
- El preludio IV se distingue por el comienzo, que refuerza el trabajo de coordinación, mientras la pierna sale en el conteo 1, los brazos comienzan el movimiento en los siguientes dos conteos, cada uno en un tiempo.
- El cuerpo debe formar un línea diagonal después de llegar a la posición de T lateral que sigue en transición a la T frontal.
- En este estudio se utiliza la posición básica de Ciervo.

Preludio V

- Explora las posibilidades del Release Swing, en diferentes formas, giros y niveles.
- El giro que incorpora este estudio, incrementa la dificultad porque la cabeza en el momento del giro cae y el punto focal es abajo.
- La dinámica del giro en arabesque bajo es provocada por la oposición de la posición de un lado al otro, ejecutada por los brazos, que se sustituyen en el momento del giro.
- El paso de enlace es sostenido y ayuda a crear el “momentum” para que el giro en arabesque sea lento
- La pierna de acción debe permanecer activa para sostener la pierna en el arabesque bajo.

Preludio VI

- En este preludio se repite el motivo del comienzo visto en los preludios 3 y 5
- Utiliza las posiciones de Hinge, Realease Swing, y Giros en Lateral Alta.
- La progresión que se realiza en el Preludio V desde la posición de Lateral Alto pasando por el Release Swing genera la inercia para realizar los giros.
- Se utiliza una variación de la posición de Hinge, en la que un pie esta en relevé y el otro a pie plano, generando una distribución del peso especifica-

Fortificaciones en el Nivel Avanzado

Trabajo de elongación muscular, como parte del fortalecimiento

- Los Fortalecimientos avanzados son una prolongación del entrenamiento que se realiza en los niveles precedentes, teniendo en cuenta, la utilización y el conocimiento tanto del eje vertical, la colocación y la postura que ha desarrollado el bailarín en su proceso de aprendizaje.

- Estos fortalecimientos, se enfocan en zonas puntuales del cuerpo trabajando la fuerza a través del estiramiento y elongación muscular.

Fortificación Nº 13

- Este ejercicio de manda de control, balance extremo, fuerza y elevación o sensación Pull Up.
- Es una fortificación única y atípica dentro de la técnica, y tiene una peculiar forma de movimiento.
- Los bailarines deben formar tanto con la cabeza y los brazos una diagonal baja entre las piernas. El equilibrio se modifica, mientras la pierna de acción es levantada como contrapeso al movimiento que realiza el torso, los brazos y la cabeza se colocan en la dirección opuesta
- Este estudio demanda después de la diagonal baja, un salto continuado de un largo y sostenido balance.
- Se utiliza una posición de Tabla de forma elevada, donde una mano toca el hombro mientras que la otra toca la rodilla.

Fortalecimiento 14

- Se considera la preparación para los giros dimensionales
- En este ejercicio se le demanda a los bailarines, cambios de tiempo y direcciones, mientras mantienen el patrón rítmico
- Los giros pivotados que se realizan en este estudio, son realizados en círculos
- Este estudio se realiza con el frente en cualquier dirección, además de incrementar la relación expresiva entre los ejecutantes
- En la frase final la pelvis se mueve hacia adelante en una especie de latido, mientras el pie guía la dirección del giro y marca el acento.

Fortificaciones 15 y 16

- Estas son el trabajo preparatorio para las elevaciones
- Estos ejercicios calientan los músculos de las pantorrillas para los grandes saltos
- Estos requieren concentración y enfoque

Fortificación 17

- El estudio se divide en tres secciones, todas ellas enfocadas en fortalecer los pies y las piernas.
- La primera sección no solo se centra en fortalecer los pies sino que también trabaja la coordinación a través del movimiento de manos y pies.
- En la segunda sección se continua explorando la forma de fortalecer y coordinar todo el cuerpo
- En la tercera sección la rotación del brazo, del hombro y del pie, se dedican a aumentar el potencial del movimiento. Esta rotación incrementa la flexibilidad de los músculos que rodean el y la cadera.
- Además incluye un fortalecimiento de pies en tres patrones de tiempos diferentes usando cuentas menguantes.
- En la adición de los releves, y las sentadillas incluidas las final del estudio incrementan el grado de dificultad y añade una nueva dimensión al movimineto

Estudios de Hinges

- Los estudios de Hinges parten de la posición básica del vocabulario de Lester Horton.
- La posición de Hinge, es una de las más atractivas y vistosas dentro de este vocabulario básico. Demanda del bailarín, buen dominio del cuerpo, del peso, la postura, mientras que necesita de un cuerpo fortalecido para llegar a la máxima expresión de esta posición.
- En todos los estudios de hinge la acción ascendente y descendente ayuda al estiramiento y también al fortalecimiento del cuádriceps
- La correcta ejecución de la posición de Hinge es esencial para todos los estudios de Hinge.
- Pies en segunda posición o en 4ta posición, la pelvis presiona hacia adelante en diagonal, el torso en diagonal hacia atrás pero la cabeza se mantiene erecta, ambas rodillas están dobladas en el suelo o a una distancia de tres centímetros del suelo con ambos talones a ¾ de relevé, los brazos se colocan en Natural Baja, Paralelo Medio o 2da.

Lenguaje de torso

- En este ejercicio el foco central esta en el torso, y la movilidad del mismo, a partir del estiramiento y del aumento del rango de movimiento en él.
- Este ejercicio utiliza combinaciones de pasos básicos del vocabulario de Horton como los Laterales, Swing Horizontal, piernas en paralelo, brazos en Diagonal Egipcia.
- Profundiza en la movilidad del torso, lo fortalece y libera.
- Es un estudio que consta con muchas figuras geométricas, los brazos y piernas van en paralelo. Brazos en Diagonal egipcia, y torso horizontal.
- Horton modifica el Lateral, moviendo los pies en una 4ta posición, mientras simultáneamente se gira el torso ¼ de giro, extendiéndose el estiramiento a través de todo el cuerpo.
- El estiramiento se incrementa en el momento creado por el paso a 4ta posición.
- En el momento en el que el torso se acerca a las piernas, el codo debe ir recto hasta el lado exterior de la rodilla opuesta.
- La presión de la pelvis lleva el torso a la posición de Flat Back Back Bend, que lleva un desplazamiento del peso hasta que el talón se libera del suelo. En esta posición de presión de metatarso, compuesta por una posición de diagonal egipcia de brazos, donde le punto focal se coloca entre los brazos en una diagonal alta.

Estudios de Balance

- Los estudios de balance están enfocados al control de eje vertical, el control de peso, y de las estabilidad.
- Estos estudios, utilizaran las figuras fundamentales de la técnica de Horton con las posiciones T y Tabla, incrementando la complejidad de estos ejercicios con promenade y giros.
- Una de las posiciones que mas se utilizan son las posiciones T, posiciones de mesa.
- Los estudios de Balance, son de las combinaciones mas utilizadas por Horton para desarrollar las capacidades de control del eje vertical, del control corporal, de la distribución de los pesos y la energía, dentro de esta técnica.
- Estos ejercicios demandan del bailarín concentración y el sentir la sensaciones correctas a nivel corporal, para poder ejecutar estos estudios.

Balance en T con Promenade

- El lento promenade en la posición T, requiere fortaleza, control, y un correcto posicionamiento, el bailarín debe mantener la sensación de pull up en todo el cuerpo para mantener la forma de T, mientras la pierna de apoyo pivota en pequeños movimientos incrementando la complejidad de un giro completo.
- La rotación de la pierna hacia afuera de la pierna de base y la rotación interior de la pierna de acción presionando crean la posición de Tabla, cuando el bailarín ha extendido el cuerpo desde la T Lateral.
- En este ejercicio aparece la posición de untable, desarrollada por Horton para deshacer la posición de mesa, pasando a una posición lateral de pierna

Balance T Avanzado

- El balance en T avanzado demuestra las tres posiciones T que se desarrollaron en la técnica de Horton. T Lateral, T hacia Adelante, T hacia atrás.
- Es esencial completar la rotación en la pierna de base para ir a la posición de Tabla antes de la T Lateral.
- La acción del movimiento hacia el T lateral es solo motivada por la acción del giro de la cadera.
- Para crear la forma de T hacia atrás el bailarín estira todo el cuerpo presionando la pelvis hacia el techo

Balance de Coccyx

- Partiendo de la posición básica se desarrolla un grupo de variaciones.
- La piernas se extienden, abren a segunda rotándolas desde la cadera, mientras que la altura de las piernas es mantenida.
- El patrón de la primera parte es ejecutado lentamente.
- La segunda parte es ejecutada a doble tiempo desarrollando la cualidad musical del bailarín e incrementando la demanda técnica

Balance en Tabla

- En el desarrollo de la posición de tabla Horton trabaja desde muy temprano en el desarrollo de la técnica.
- La posición de Tabla aparece en el suelo, en giros y en muchos de los estudios de balance.
- El balance en Tabla contiene múltiples variaciones.
- La habilidad del bailarín de mantener la posición de tabla mientras son ejecutados flat backs, plies, relevés, demanda concentración y una fuerte técnica.
- El bailarín debe ir acomodándose correctamente sobre la pierna de base que esta hiperextendida sin bloquear la articulación de la rodilla.
- Mientras el cuerpo esta en Flat Back manteniendo la posición de Tabla, el bailarín requiere empujar hacia arriba desde la pierna de base.
- La columna y el torso deben estirarse los brazos y la espalda se extienden horizontalmente hacia la parte delantera y trasera del espacio.
- Los bailarines deben igualar la distribución de la energía en tres diferentes direcciones

Estudio de Golpes Percutidos

- Los estudios de Golpes Percutidos, se utiliza para la coordinación y para el estudio de las cualidades del movimiento que ofrece el movimiento percutido.
- La cualidad percutida del movimiento debe ser seca, cortando todo el movimiento entre las propias combinaciones.
- Este ejercicio demanda del bailarín control del cuerpo, del peso, de la verticalidad, además de controlar la movilidad, para respetar la cualidad del golpe percutido.
- Este estudio es ejecutado con acento y dinamismo, el bailarín debe detener la acción completamente entre cada uno de los movimientos, para poder ejecutar bien la cualidad percutida.
- Horton utiliza 7 acentos para las 6 frases iniciales, después los bailarines tienen movilidad acentuada.
- Las ultimas dos frases se desarrollan en conteos de 4 tiempos. El primero de ellos es acentuado, seguido por la cadera y el brazo en aislamiento contrastando con la cualidad sostenida.

Estudio de Figura 4

- El Estudio de Figura 4 puede utilizarse como un estiramiento, a la vez que un fortalecimiento en el que se utiliza la Figura 4 básica de Horton, además de utilizar las estocadas profundas en sus diferentes variantes.
- La forma de la figura 4 es utilizada en diferentes formas, rotándola, invirtiéndola, realizada en el suelo y convirtiendo la forma en una posición de plancha.
- Este es uno de los más largos de los estudios, incluye cambio de niveles, de tempo y contrasta dinámicas.
- En la sentadilla primitiva en Figura 4 la espalda debe permanecer estirada.
- Se debe buscar que los codos y la barbilla se colocan lo más cerca posible del tobillo de la pierna de base.
- Otra variación de la figura 4 es sentado en el suelo, con la variación de piernas cruzadas para realizar estiramientos laterales.
- En el estiramiento de figura 4 en el suelo, el talón debe estar en contacto con el lado de la pierna extendida. Las diferentes posiciones que se ejecutan en el estudio permite ver la figura 4 en diferentes dimensiones.

Estudio de balance en T con caída latera

- Es un estudio que mezcla la utilización que hace Horton de los estudios de balance con la caída lateral.
- Esta es la caída mas básica de Horton, que aumenta su dificultad a través del ejercicio de Balance en T, que demanda del bailarín control y estabilidad.
- En esta caída volvemos a ver una de las características del entrenamiento de Lester Horton y la utilización de los opuestos a nivel energético y de distribución del peso corporal para la entrada al suelo

Caída en T lateral

- La caída en T lateral, es una de las entradas al suelo más espectaculares creadas por Lester Horton. Tiene una cualidad de movimiento lírica y contenida.
- La caída en T lateral, utiliza las posiciones básicas del vocabulario de Lester Horton Lateral Alta, Posición en T Lateral, Lateral baja, en forma de transición, en un movimiento de Laterales, hasta llegar la mano al suelo y distribuir la bajada a través de un deslizamiento lateral.
- El pie de la pierna de base, permanece en un ¾ de relevé hasta el final de la bajada y el movimiento.

Vocabulario de suelo profundo

- El vocabulario del suelo profundo, es el trabajo más completo y complicado de suelo, que incluye caídas y recuperaciones, transiciones en el suelo, estiramientos y giros.
- Este ejercicio solo debe ser ejecutado por estudiantes de nivel avanzado, debido a sus complicaciones, y necesidad de conocimientos desarrollados anteriormente.
- Este ejercicio debe ser introducido a través de las diferentes secciones que tiene, y luego ir uniendo las mismas a través de las transiciones que se marcan metodológicamente.

Saltos

- Los saltos que se ejecutan en el nivel avanzado son el resultado de la preparación previa realizada para las elevaciones.
- El control del peso, el trabajo del pie como motor impulsor del movimiento, son trabajos previos realizados para buscar la sensación de elevación suspensión y sustentación que se harán visibles en los saltos.
- Esta secuencia que presenta el video es una combinación de los saltos grandes que plantea Horton para el entrenamiento.