

Vocabulario de La Técnica de Lester Horton

El vocabulario es una de las partes principales para el dominio de la técnica de Horton.

• POSICIONES DE LOS PIES

1st. Paralelo: los pies paralelos, aproximadamente dos pulgadas de distancia.

Primera Natural: los pies en ángulo de 45 °, talones tocando.

Segunda paralela: Los pies paralelos y abierto a la anchura de la pelvis.

Segunda Natural: los pies en un ángulo de 45 °y se abrieron a la anchura de la pelvis.

Segunda Amplia Natural: los pies en un ángulo de 45 °con una abertura más ancha que los hombros.

Cuarta paralela: los pies paralelos de aproximadamente dos pulgadas de distancia, con el pie hacia adelante de la otra y separadas por una longitud de pie.

Cuarta Natural: los pies en ángulo de 45 °, se separan los talones por una longitud de pie entre el de adelante y el de atrás.

Varios estudios Horton emplean simultáneamente una posición naturalmente con una paralela.

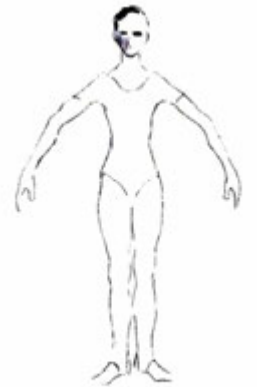


Figure 1. Natural 1st (feet); Demi-2nd (arms)



Figure 2. Natural 2nd (feet); 2nd (arms)

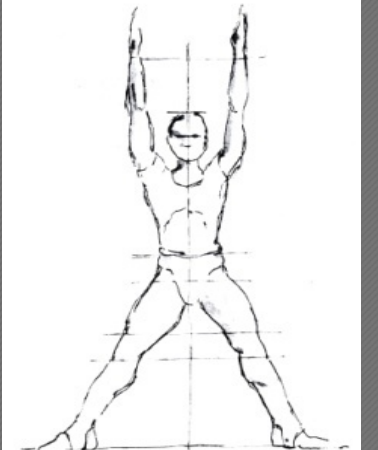


Figure 3. Wide Natural 2nd (feet); High Parallel (arms)

•POSICIONES DE BRAZOS

Natural baja: los brazos extendidos verticalmente hacia abajo, sin tocar el cuerpo, las palmas frente a frente.

Paralela Media: los brazos extendidos horizontalmente hacia adelante, con las palmas frente a frente.

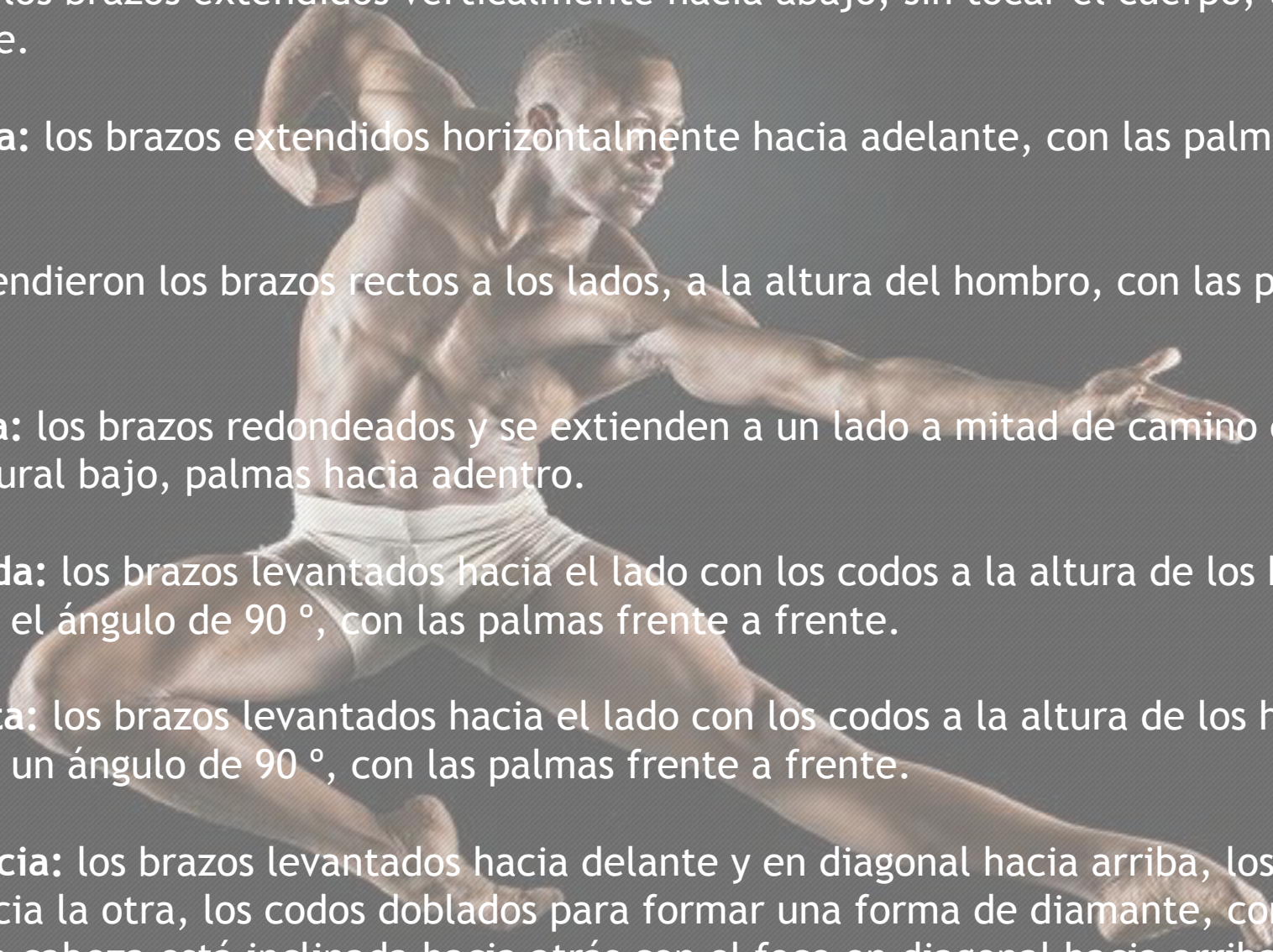
Segunda: extendieron los brazos rectos a los lados, a la altura del hombro, con las palmas hacia abajo.

Demi-segunda: los brazos redondeados y se extienden a un lado a mitad de camino entre el segundo y natural bajo, palmas hacia adentro.

Egipcia cerrada: los brazos levantados hacia el lado con los codos a la altura de los hombros, los antebrazos en el ángulo de 90° , con las palmas frente a frente.

Egipcia abierta: los brazos levantados hacia el lado con los codos a la altura de los hombros, los antebrazos en un ángulo de 90° , con las palmas frente a frente.

Diagonal egipcia: los brazos levantados hacia delante y en diagonal hacia arriba, los dedos índices apuntando hacia la otra, los codos doblados para formar una forma de diamante, con las palmas hacia fuera; la cabeza está inclinada hacia atrás con el foco en diagonal hacia arriba, mirando a través de los dedos.



POSICIONES Y MEDIDAS DEL CUERPO

- **Coxis Balance:** Parte de una posición de sentado en el suelo en ambas nalgas, las rodillas dobladas y las piernas levantadas hacia delante en paralelo al techo; los pies apuntando hacia adelante; el torso puede inclinarse en diagonal hacia detrás ligeramente, pero la cabeza permanece erguida, los brazos en Paralela Media, y en paralelo con las piernas.



Posiciones Figura 4:

De pie(Standing): la parte exterior del tobillo izquierdo se coloca en el muslo derecho, justo encima de la rodilla derecha, la pierna izquierda está completamente volteada hacia fuera; el pie izquierdo puede ser con empeine o flex, los brazos en posición **Egipcia Cerrada**, el torso totalmente erecto con los dorsales contraídos y la pierna de apoyo puede ser estirada o en plié

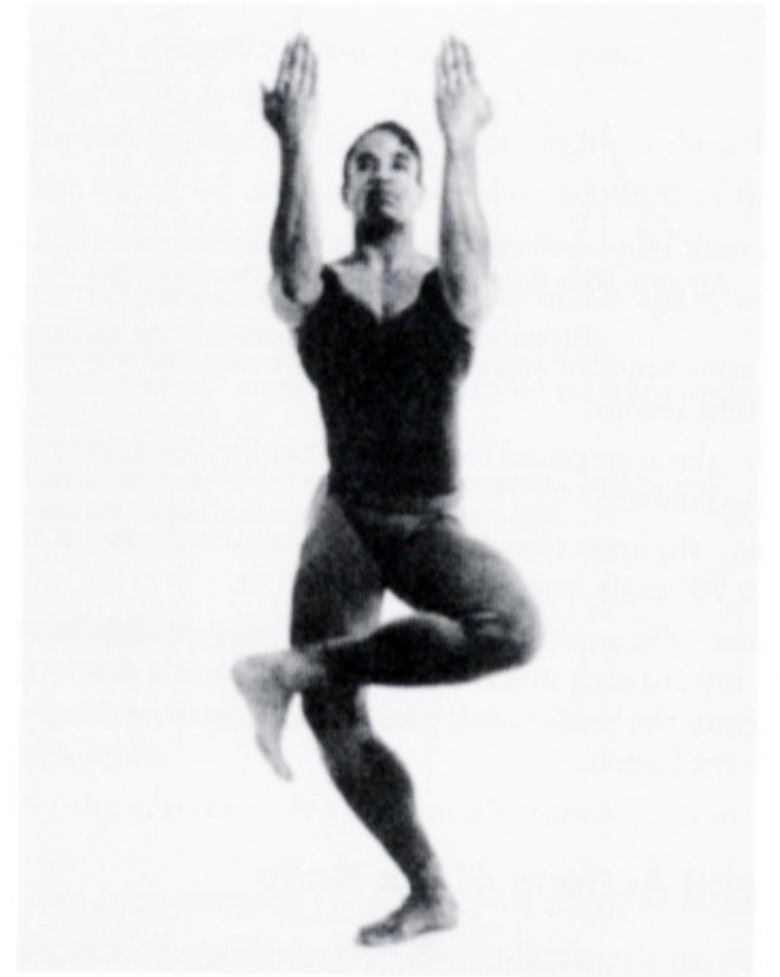
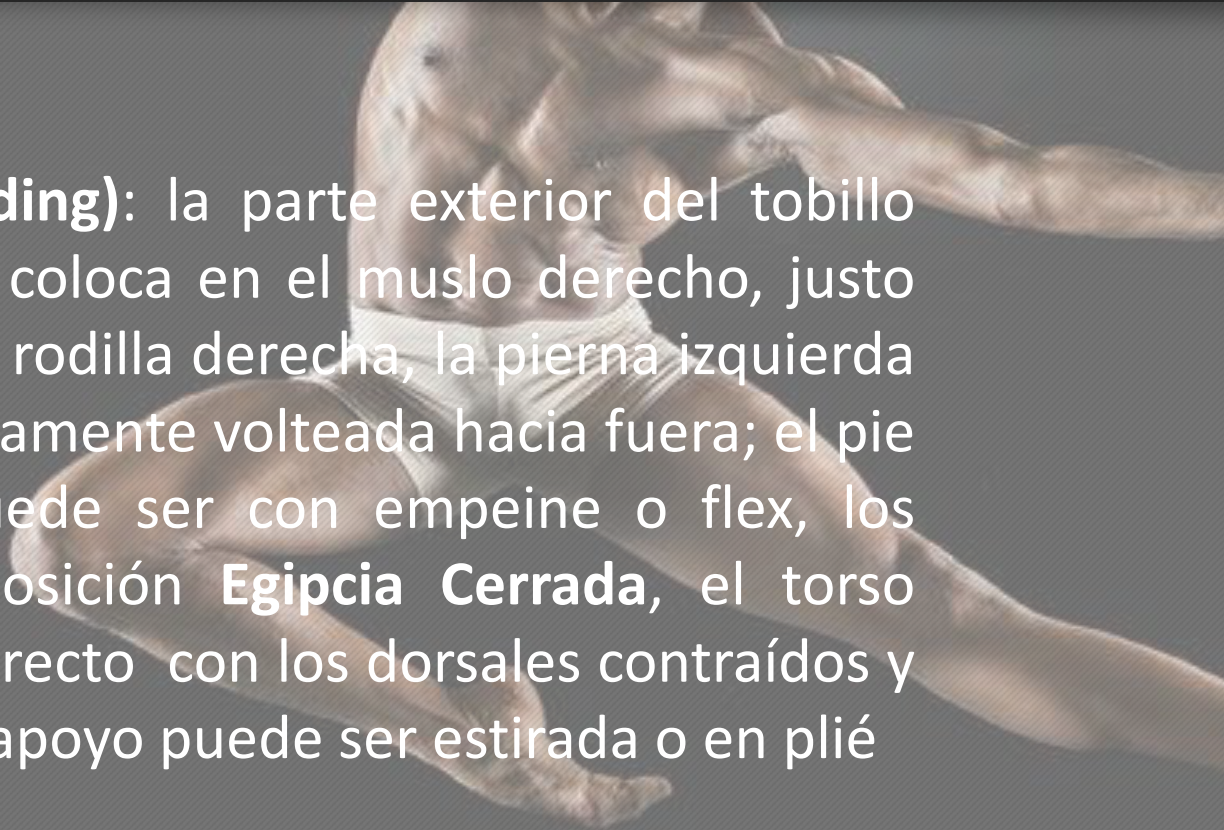


Figure 5. Standing Figure 4; with plié

Cuclillas (Squat) la parte exterior del tobillo izquierdo se coloca en el muslo derecho, justo encima de la rodilla; La pierna izquierda está completamente resultó, la pierna derecha está totalmente doblado a la posición Sentadilla Primitivo; el torso es ligeramente redondeada; y los brazos están en Cerrado egipcio con los codos colocados en la espinilla izquierda.



Figure 6. Seated Figure 4

Sentado: el exterior de la pierna derecha desde la cadera hacia abajo está tumbado en el suelo, la pierna izquierda se dobla, el pie izquierdo se coloca en el suelo paralela a la pierna derecha, la cadera izquierda está avanzando a la línea más recta posible, el brazo izquierdo se extiende hacia los lados y tocar la parte superior de la rodilla izquierda, la mano derecha está en el suelo con el brazo derecho, perpendicular al suelo.

Push Up Empuje hacia arriba: coloque la mano izquierda sobre el ancho hombro piso aparte de la mano derecha y gire la Figura 4 posición sentada para enfrentar el suelo, el talón izquierdo se levanta del suelo y mantiene contacto con el muslo derecho, la pierna derecha rota paralelas de la bola del prensas de pie recto con el suelo, las manos están directamente debajo de los hombros; los brazos son rectos y el cuerpo forma una línea diagonal.

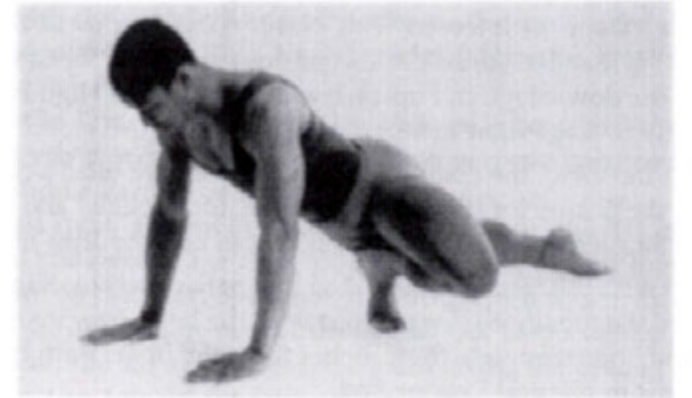


Figure 7. Figure 4 Push-up



Figure 8. Flat Back Back Bend

Flat Back Back Bend (presión pélvica): (Espalda plana inclina hacia atrás con presión de la pelvis) de pie con los pies en la segunda paralela, la pelvis presionan en diagonal hacia delante; el torso inclinado en diagonal hacia atrás, los brazos en alto en paralelo, las rodillas rectas, el foco en diagonal hacia arriba

Flat Back Forward: de pie con los pies en ancho segunda Natural, el torso inclinado hacia delante en ángulo recto (90 °), los glúteos, las pantorrillas y los talones en una línea recta, los brazos en Low o High Natural paralelo.

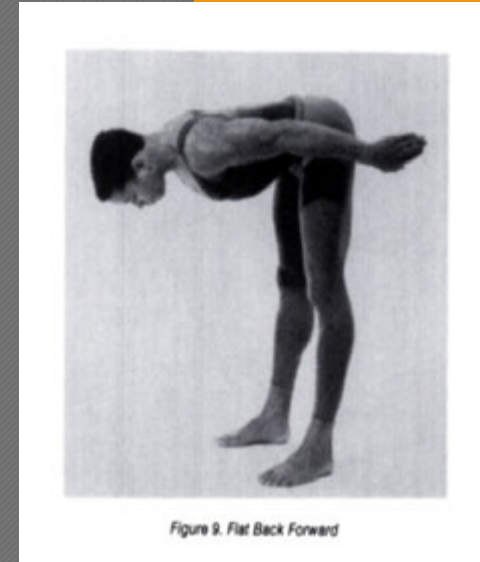


Figure 9. Flat Back Forward

Flat Back Side: pararse con los pies en ancho segunda Natural, el torso inclinado hacia delante en un ángulo recto (90 °), y en la medida en el lado de lo posible; los lados del torso deben ser paralelos a la proscenio y eclipsar a la pared; los brazos en alto en paralelo, apuntando perpendicularmente a la derecha del escenario o de la izquierda del escenario.

Lateral alto: el torso, la pierna y la cabeza se inclinan hacia los lados para formar una línea diagonal; las piernas rectas y paralelas, pie con empeine y ligeramente despegado del suelo, la pierna de apoyo recta y en posición naturalmente, los brazos en alto en paralelo.

Hinge (Bisagra): de pie con los pies en la segunda paralela, la pelvis presionada en diagonal hacia adelante, el torso inclinado en diagonal hacia atrás, pero con la cabeza erguida; ambas rodillas dobladas y aproximadamente tres pulgadas desde el piso, ambos talones levantados a 1/4 relevé; los brazos en Baja Natural o segunda posición.

Lateral: de pie con los pies en ancho segunda Natural, los brazos en alto en paralelo, el torso hacia un lado inclinado en ángulo de 90 °, el peso se movió en la cadera opuesta (la cadera está fuera del centro).

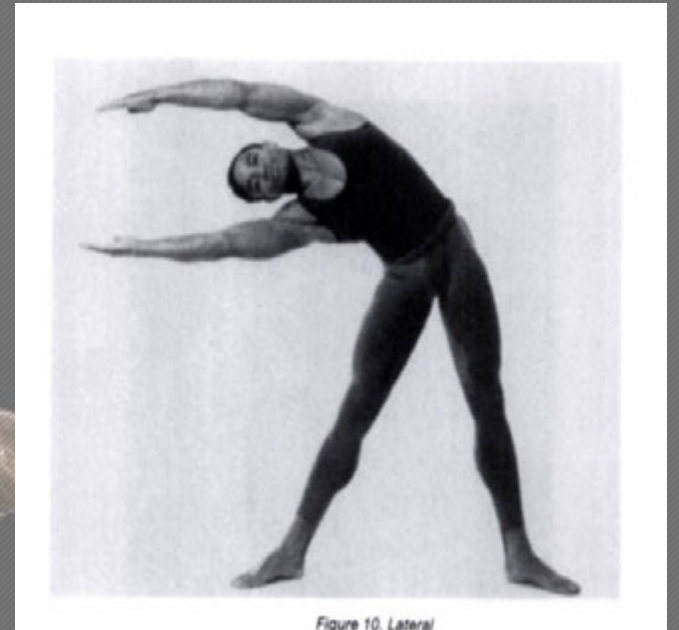


Figure 10. Lateral

Estocadas (Lunges)

Deep Forward Lunge (Estocada hacia adelante profunda) se realiza un plié profundo con una pierna hacia adelante, el pie se ubica en su rotación natural hacia fuera, la rodilla doblada completamente se alinea con los dedos del medio, la pierna izquierda extendida hacia atrás, el pie paralelo en 3/4 relevé, la pelvis sobre el talón derecho, el torso erguido con los brazos en posición Paralela Media, el torso inclinado hacia delante en diagonal con las palmas perpendiculares hacia el suelo, los dedos apuntando hacia adelante, y los brazos a la anchura de los hombros.

Side Lunge (estocada al lado) los pies en posición 2da amplia natural; la rodilla izquierda está doblada, la rodilla en los dedos del medio, la pelvis sobre el talón izquierdo, el torso perpendicular al suelo, los brazos ya sea en paralelo o media segundo.

Cross Lunge (Estocada cruzada) la pierna derecha flexionada y en posición natural, la pierna izquierda extendida hacia los lados detrás en paralelo con la parte exterior del pie en el suelo, el pie de base flexionado, los hombros y las caderas de frente, el cuerpo y la cabeza inclinados hacia adelante con el peso hacia el talón del pie en flexión que a su vez forma una línea diagonal con la pierna extendida detrás; el brazo derecho se encuentra en segunda, el brazo izquierdo se dobla, la palma hacia el techo, y el codo que alcanza el centro del cuerpo.

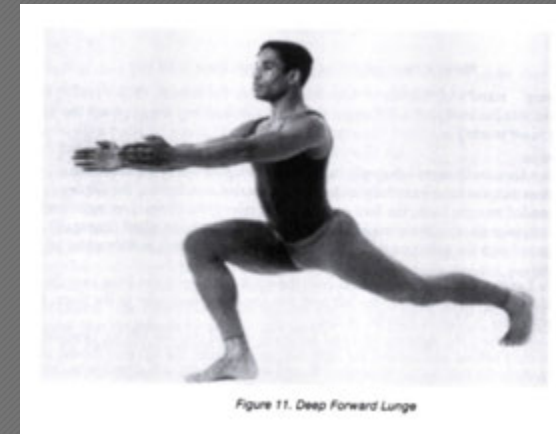


Figure 11. Deep Forward Lunge

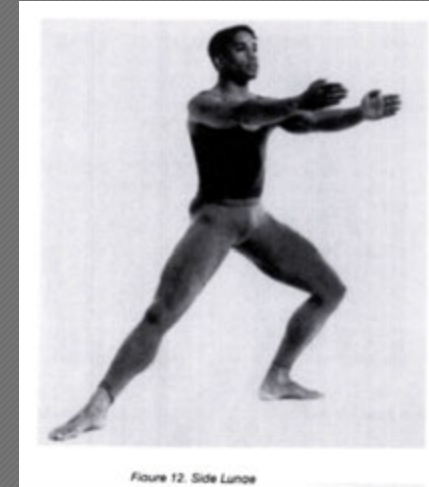


Figure 12. Side Lunge

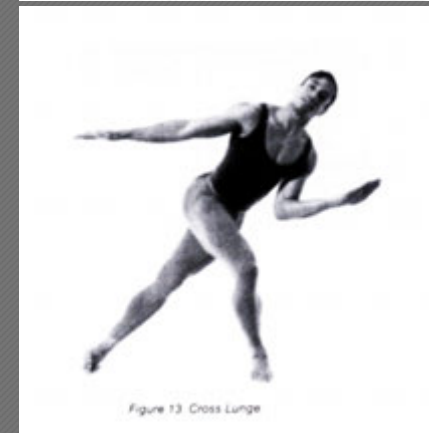


Figure 13. Cross Lunge

Press Pélvico: con la pierna en attitude bajo, la pierna de apoyo, en posición natural y extendida, la pelvis se pulsa en diagonal hacia adelante, el torso inclinado en diagonal hacia atrás, los brazos en segunda o Diagonal egipcia.

Primitive Squat los pies, ya sea en primera o segunda paralela, el torso recto, las rodillas dobladas y totalmente alineadas sobre los dedos del medio, los talones permanecen en el suelo, las nalgas tan cerca del suelo como sea posible, los brazos en Paralela Media.

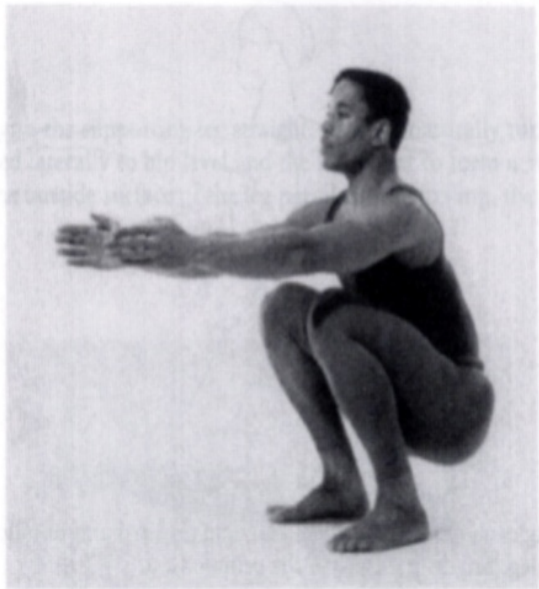


Figure 15. Primitive Squat



Figure 14. Pelvic Press

Posiciones Ciervo. (Stag Positions)

Standing Stag: De pie con el pie derecho ligeramente en demiplie, la rodilla de la pierna que esta en el aire doblada en posición paralela; la espalda se alinea con el cuadriceps y con la rodilla doblada; el muslo y la pierna forman un ángulo de 90 °, los pies con empeine y apuntando al techo, el brazo derecho extendido hacia atrás al nivel del hombro, el brazo izquierdo extendido hacia adelante con el hombro a nivel, ambas palmas hacia abajo; la pelvis se mantiene erguida así como la espalda, la cabeza erguida alineada con el centro, la vista hacia adelante.

Kneeling Stag (Ciervo Arrodillado) la rodilla derecha doblada con la pantorrilla en el suelo, los pies con empeine, la pierna izquierda paralela a la espalda con la rodilla doblada en el suelo, los dedos de los pies en punta y apuntando al techo; los brazos, el torso y la cabeza siguen siendo los mismos que en la posición Stag Position.

Strike Positions: la pierna de apoyo recta; el torso extendido, el torso y la cabeza hacia abajo, llegando hasta la pantorrilla de la pierna de apoyo; la pierna en alto en posición de attitude hacia atrás, la rodilla completamente flexionada y apuntando al techo formando un ángulo de 90 grados con el pié; los brazos paralelos, con las palmas frente a frente; ambos brazos apuntan hacia arriba y paralelos al muslo de la pierna en attitude, los dedos apuntando hacia el techo.

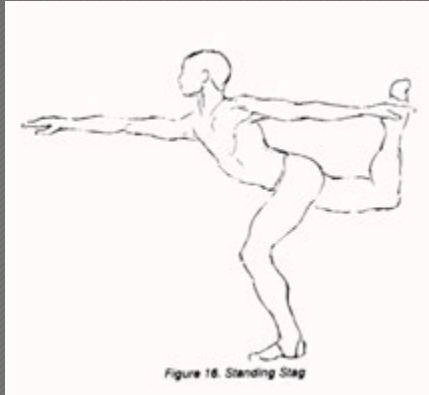


Figure 16. Standing Stag



Figure 17. Kneeling Stag

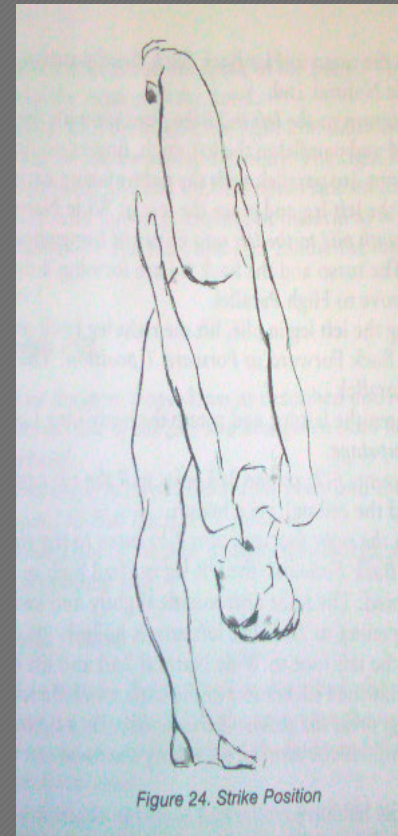


Figure 24. Strike Position

Swings - Oscilaciones

Horizontal – el torso se mueve horizontalmente desde Flat Back del lado derecho a Flat Back lado izquierdo.

Lanzamiento (Release) – el torso empieza en Flat Back lado derecho, cae al centro y entonces se retira a Flat Back lado izquierdo.

Mesa – de pie con la pierna de soporte recta, el pie de forma naturalmente turned out; la pierna gesto levantada lateralmente a la altura de la cadera y la rodilla doblada para formar un ángulo de 90° , el pie puntiagudo; la superficie exterior de la pierna paralela al techo, los brazos en 2° .

Nota: Mesa hacia Delante – la pierna gesto elevada a la diagonal del frente al nivel de la cadera y la rodilla doblada para formar un ángulo de 45° , los pies en punta, y la superficie exterior de la pierna paralela al techo; la pierna de apoyo naturalmente turned out, los brazos en 2° .



Figura 19. Forward Table

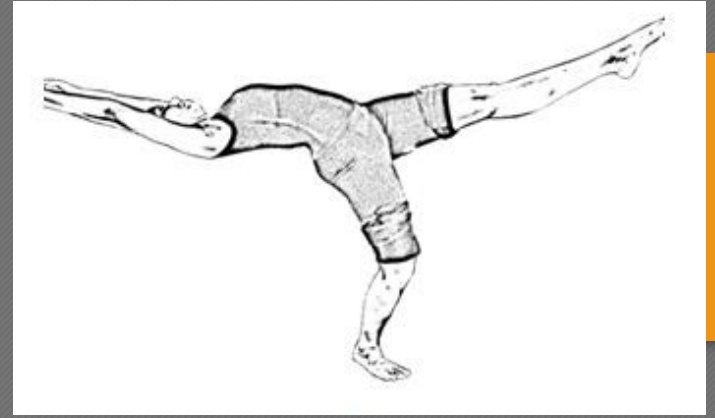
(frente para mesa)

Posiciones T

T de Espalda - la parte delantera del torso, la pierna gesto, y la cara forman una línea recta paralela y mirando al techo, la pierna gesto levemente rotada, el pie de ponerse de pie esta, naturalmente rotada; la rodilla de ponerse de pie puede doblarse ligeramente y el talón puede elevarse a $\frac{1}{4}$ relevé, los brazos en Paralelo Alto o 2°.

T Frontal - la parte delantera del torso, la pierna gesto, y la cara forman una línea recta paralela y mirando hacia el suelo; la pierna gesto paralela, la pierna de apoyo recta, el pie esta naturalmente rotada, los brazos en Paralelo Alto.

T Lateral - el lado del torso, la pierna gesto, y la cabeza se inclinan hacia los lados para formar una línea recta paralela al techo y al suelo; la pierna gesto paralela, la pierna de apoyo recta, con el pie gire completamente turned out, los brazos en Paralelo Alto.



Triángulo – sentado en el suelo en ambas nalgas, el torso erguido, la pierna izquierda doblada con la espinilla paralela a la parte delantera, el pie en punta; la pierna derecha invertida, el pie en punta y permitiendo la rodilla tocar los dedos de los pies con el pie izquierdo, los brazos 2° o redondeados con las palmas tocando ligeramente las rodillas, los dedos apuntando hacia adelante.



Figura 23. Triagle