

**ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA  
COLEGIO DE DANZA**

**GUÍA TEMÁTICA  
TÉCNICA BÁSICA DE LA DANZA  
ESPAÑOLA**

**CONTENIDOS**

- 1 Técnica de zapateado
- 2 Técnica de braceo y posiciones básicas
- 3 Técnica de floreo y maneo
- 4 Uso de la falda
- 5 Utilización de elementos característicos de la danza española

### Datos de ubicación

Programa de estudio Danza Española IV  
Unidad 2 “La danza me mueve”  
Tema: Técnica básica de la danza española

## **Introducción al tema**

Como toda actividad física que se realiza con regularidad, la danza española requiere la práctica constante y disciplinada de una serie de ejercicios encaminados al desarrollo de habilidades que faciliten el movimiento y la expresión de tu cuerpo,

Para lograr todo esto, es necesario que aprendas cómo hacerlo y para eso sirve la técnica. En esta ocasión, con el tema: *Técnica básica* de la Unidad 2 *La danza me mueve*, lo podrás lograr.

Para bailar con técnica necesitas aprender y dominar elementos básicos, que te permitirán expresarte siguiendo el código de movimientos de la danza española.

Los movimientos de brazos (braceo) junto a los de manos y dedos (maneo y floreo), caracterizan de manera esencial al baile flamenco y lo proveen de encanto. En el caso de las mujeres, el movimiento de la falda se vuelve una extensión de su cuerpo y enriquece visualmente el movimiento.

Por otro lado, el zapateo se realiza con golpes de los pies en el piso a manera de sonidos rítmicos, que combinados, ofrecen una gama interminable de posibilidades.

## **Objetivos**

Aprenderás la técnica básica que se requiere para poder ejecutar los movimientos específicos de la danza española, con el fin de que te introduzcas en las características específicas del movimiento y técnica que la distingue de las demás danzas por medio de diferentes actividades de aprendizaje, las cuales te permitirán introducir uno a uno de los elementos corporales, para finalmente poder construir una ejecución correcta.

## Actividad detonadora

Te proponemos que revises el siguiente video de la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello. Posteriormente contesta el cuestionario.

<https://www.youtube.com/watch?v=TalmPf8s2Ks>

### Cuestionario

1. ¿Habías visto este tipo de danza anteriormente?, de ser así ¿Dónde la conociste?

---

---

---

2. ¿Qué especialidades de la danza española se enseñan en esta escuela?

---

---

3. ¿Cómo se llama la licenciatura y en qué áreas se estructura?

---

---

---

4. ¿Qué herramientas educativas y artísticas te brinda la escuela?

---

---

---

5. ¿Qué características llamaron tu atención de este tipo de danza?

---

## Desarrollo del tema

### Contenido 1. Técnica de zapateado

El zapateo una parte primordial del baile flamenco. Se refiere a la percusión rítmica que se ejecuta con los pies, usando zapatos especiales para este baile, con los cuales se puede hacer el sonido de percusión característico y que se crea con la suela y los clavos que llevan los zapatos en la punta y el tacón.

Se ejecuta con las diferentes partes de los zapatos flamencos: la planta, la punta, el tacón y el metatarso.

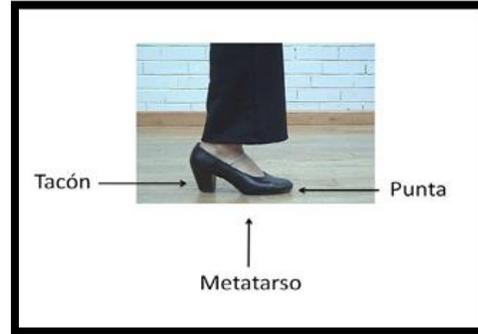


Imagen 26

A continuación, se define cada uno de ellas, los cuales ofrecen 10 posibilidades de percusión.

1. **Golpe.** Acción de percutir sobre el piso con la planta del pie completa.
2. **Metatarso.** Acción de percutir sobre el piso con el metatarso. Asegúrate de no enviar el peso a las falanges, pues son huesos pequeños y puedes lastimarte.
3. **Apoyo.** Acción de dar un paso con la planta del pie completa sin emitir sonido.
4. **Apoyo de metatarso.** Acción de dar un paso con el metatarso sin emitir sonido.
5. **Talón.** Acción de percutir sobre el piso con el talón sin despegar el metatarso del suelo.
6. **Tacón.** Acción de percutir con el tacón del zapato realizando una flexión dorsal del pie, ya sea dirigido hacia abajo verticalmente o lanzado de atrás hacia delante.
7. **Punta.** Acción de percutir sobre el piso con la punta del zapato, es dirigida y nunca se aplica el peso del cuerpo.
8. **Planta.** Acción de percutir sobre el piso con la planta del pie sin despegar el talón del suelo.

9. **Chaflán.** Consiste en la realización de tres acciones: la primera consiste en elevar el talón de un pie, la segunda arrastrar su metatarso hacia delante y bajamos con fuerza el talón aplicándole el peso del cuerpo.
10. **Escobilla.** Acción de rozar el piso con los clavos delanteros del zapato, lanzándolo de atrás hacia delante, de adelante hacia atrás y en diagonal.

En esta tabla podrás observar gráficamente cada golpe del zapateado

 <p><b>GOLPE</b></p>	<p>Percutir con todo el pie</p>	 <p><b>METATARSO</b></p>	<p>Percusión con el metatarso</p>
 <p><b>PUNTA</b></p>	<p>Percutir sólo con la punta del zapato</p>	 <p><b>APOYO</b></p>	<p>Sólo se coloca el pie sobre el piso sin sonido, puede ser también sólo con metatarso</p>
 <p><b>TACÓN</b></p>	<p>Percusión con el tacón que rebota en el piso</p>	 <p><b>TALÓN</b></p>	<p>Con el metatarso sobre el piso, bajar con fuerza el talón sin despegar el metatarso del piso</p>
 <p><b>PLANTA</b></p>	<p>Sin despegar el tacón, percutir la planta contra el piso</p>	 <p><b>CHAFLÁN</b></p>	<p>Acción de percutir sobre el piso con el talón sin despegar el metatarso del suelo.</p>
 <p><b>ESCOBILLA</b></p>	<p>Se raspa el piso con el metatarso: hacia delante, hacia atrás, cruzado o en diagonal</p>	<p><b>Al combinarse pueden llegar a una cantidad importante de secuencias.</b></p>	<p>Dibujos de D.I. Mario Rodrigo Cruz Rosa</p>

En los siguientes videos podrás revisar algunos de los golpes que has aprendido hasta el momento y como se aplican en la práctica:

Técnica de zapateado <https://www.youtube.com/watch?v=cq8KPVL82u4>

Zapateado. <https://www.youtube.com/watch?v=xF6Qx4V5Zu4>

## Actividad de aprendizaje

Te sugerimos que realices las siguientes secuencias de zapateados

Primera secuencia.

- 8 golpes alternados con pie derecho e izquierdo.
- 8 metatarsos alternados con pie derecho e izquierdo.
- 4 golpes alternados con pie derecho e izquierdo.
- 4 metatarsos alternados con pie derecho e izquierdo.
- 2 golpes alternados con pie derecho e izquierdo.
- 2 metatarsos alternados con pie derecho e izquierdo

Segunda secuencia.

- 32 talones alternando pie derecho e izquierdo

Tercera secuencia (unión de metatarso y talón).

- 32 percusiones de metatarso pie derecho continuado de talón del mismo pie y alternando con el pie izquierdo.

Cuarta secuencia.

- Dos golpes con pie derecho y dos con pie izquierdo alternándolos y enfatizando el sonido (acentuación) en el segundo golpe.

Quinta secuencia

- Combinación de un golpe con el pie izquierdo y dos golpes con el pie derecho, acentuando el golpe de pie izquierdo. Puedes hacerlo primero con un pie, luego con el otro y posteriormente alternándolos.

Sexta secuencia

- Metatarso y talón con pie derecho y un golpe con el izquierdo acentuándolo.
- Realiza lo mismo iniciando con el pie izquierdo y luego alternalos.
- Puedes hacer el mismo ejercicio, pero ahora en lugar de un golpe se realizan dos, acentuando el segundo golpe.

Ahora realiza tú las secuencias que desees, buscando la combinación entre unos y otros zapateados básicos y con el uso variado de los acentos.

## Contenido 2. Técnica de braceo y posiciones básicas

El braceo es uno de los movimientos corporales más característico y distintivo del baile español. Se trabajan seis posiciones básicas de braceo y dos complementarias.

Tanto en hombres como mujeres las posturas son las mismas, sin embargo, las formas de ejecución tienen variaciones entre ellos. Si observas el siguiente video, podrás darte cuenta del manejo integral de los brazos.

Video: danza española bruceos

<https://www.youtube.com/watch?v=u6uUmyIVWXA>

## Posiciones básicas

Te mostramos con imágenes las posiciones

**Primera posición.** Los brazos caen a los costados y se realiza una pronación de los mismos. Las mujeres llevan las palmas de las manos mirando a los muslos (dirigidas hacia el cuerpo). Los hombres llevan las palmas de las manos rectas dirigidas hacia abajo (los dedos deben apuntar hacia el suelo).

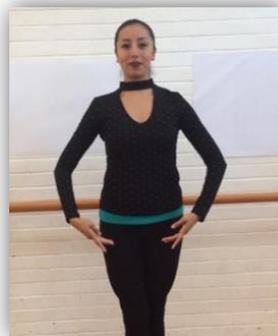


Imagen 27

**Segunda posición.** Los brazos estirados y redondos se colocan al lado del cuerpo. Es importante que tus brazos se mantengan a la altura de tu eje de clavículas, no los dejes caer y no subas los hombros, recuerda mantener el cuello erguido. Mantén la pronación de los brazos y redondéalos. Las palmas de las manos pueden ser dirigidas hacia arriba (mirando al techo) o dirigidas hacia abajo (mirando al piso), para mujeres y hombres.



Imagen 28

### Posición preparatoria

Los brazos se colocan al frente del cuerpo entre el pecho y la cintura, deben estar alargados y redondeados (no doblar los codos). Recuerda que los brazos deben estar equidistantes en relación con el eje vertical de tu cuerpo, por lo tanto, deben ubicarse a la altura de hueso esternón. Las mujeres llevan las palmas dirigidas hacia el cuerpo. Los hombres llevan las palmas dirigidas hacia abajo. (Sin doblar muñecas, ligeramente curvadas).

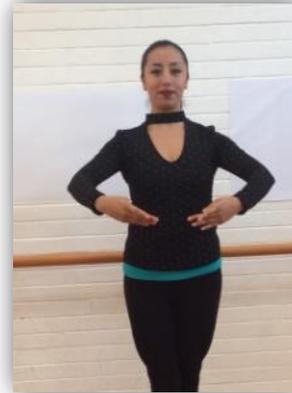


Imagen 29

### Tercera posición.

#### Tiene dos variantes

En la primera variante **un** brazo se coloca en segunda posición (abierto a la altura del hombro) y el otro en posición preparatoria (frente al cuerpo a la altura del esternón).



Imagen 30

En la segunda variante un brazo sube por arriba de la cabeza y el otro se mantiene abierto en segunda posición



Imagen 31

### **Cuarta posición.**

#### **Tiene dos variantes.**

En la primera variante un brazo se coloca en por arriba de la cabeza y el otro en primera posición.

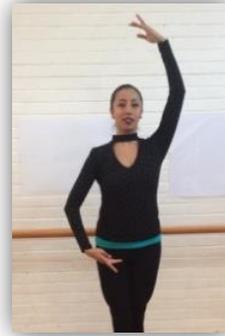


Imagen 32

Segunda variante. Un brazo arriba y el otro en posición preparatoria



Imagen 33

### **Quinta posición**

Los brazos se colocan por encima de la cabeza, deben estar alargados y redondos. El eje que imaginaste en la posición pasada, te sirve para colocar correctamente la tercera posición, es decir, tu mano derecha no debe invadir el campo de tu mano izquierda. No olvides mantener la pronación de los brazos. Las palmas de la mujer se dirigen hacia la cabeza y las palmas del hombre se muestran hacia el frente



Imagen 34

### Sexta posición

Ambos brazos se colocan redondeados a la altura de la cintura, uno se deja al lado del cuerpo y el otro ´pasa por el frente un poco cruzado

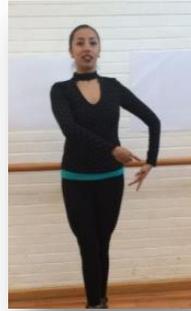


Imagen 35

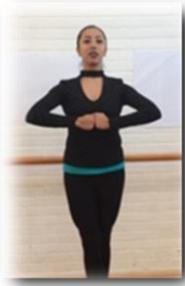


Imagen 36

### Posiciones complementarias



Imagen 37

### Trayectorias de braceos

Puede haber varias alternativas al momento de bailar, pero el patrón de movimiento para su estudio básico considera dos trayectorias: “**por fuera**” y “**por dentro**”.

**Por fuera:** los brazos pueden subir o bajar por los lados del cuerpo (estando en primera posición, los brazos ascienden por cuarta hasta llegar a tercera posición y viceversa).

**Por dentro:** los brazos ascienden o descienden por la línea media del cuerpo (estando en primera posición los brazos ascienden por segunda hasta llegar a tercera y viceversa).

En trayectorias circulares, el brazo que sube por dentro bajará por fuera y si sube por fuera bajará por dentro.

**Braceo horizontal:** los brazos parten de segunda y se abren a cuarta, o bien, los brazos comienzan en cuarta y se cierran en segunda.

Te sugerimos que te coloques frente al espejo y trates de colocar tus brazos de la forma más cercana a lo que te mostramos en las imágenes, menciona en voz alta el nombre de cada postura y finalmente trata de pasar de una postura a otra sin detenerte y fluidamente.

### Contenido 3. Técnica de floreo

Las manos son la parte del cuerpo que identifica con más facilidad a la danza española, por lo tanto, debes conseguir que adquieran su propio estilo y elegancia.

El floreo consiste en girar lentamente la muñeca e incorporar el movimiento de todos los dedos. Tiene dos posibilidades:

- a) **Floreo por dentro.** Coloca tus brazos alargados al frente de tu cuerpo a la altura del esternón, debe existir una distancia entre cada brazo de aproximadamente 15 centímetros, no flexiones los codos. Las palmas de las manos tienen cuatro facetas. En la primera se colocan hacia el frente (mirando al espejo) con los dedos apuntando hacia

el techo. En la segunda se giran por dentro, el dorso de la mano se aprecia en el espejo y los dedos quedan apuntados entre sí. La tercera fase apunta los dedos hacia el piso y el dorso de las manos mira hacia el espejo. En la cuarta las manos se giran hasta que los dedos apunten hacia fuera (las muñecas quedan cercanas) y el dorso de la mano mira hacia el espejo.

Repite el ejercicio sin realizar pausas entre cada fase y agrega el movimiento de los dedos comenzando por el meñique, seguido del anular, medio, índice y pulgar. Recuerda que el movimiento de las muñecas, manos y dedos; debe ser lento.

- b) **Floreo por fuera.** Los brazos se colocan de la misma manera que en el floreo anterior, la diferencia es que algunas facetas cambian. La primera es idéntica, las manos frente al espejo con los dedos apuntando al techo. La segunda gira por fuera hasta que los dedos apunten hacia fuera (las muñecas quedan cercanas) y el dorso de la mano mira hacia el espejo. La tercera es idéntica, los dedos apuntan al piso. En la cuarta el dorso de la mano apunta hacia el espejo y los dedos quedan apuntados entre sí.

Observa los siguientes vídeos

Ejercicios de manos para flamenco (en inglés)

<https://www.youtube.com/watch?v=HNX0L-v-2ck>

Las manos del flamenco

<https://www.youtube.com/watch?v=vA8mceo-OAc>

## Actividad de aprendizaje

Realiza el siguiente ejercicio preliminar.

Coloca tus brazos en primera posición, cierra tus dedos en forma de puño, gira tu muñeca ocho veces en el sentido de las manecillas del reloj y ocho veces en contra del sentido, no flexiones ni muevas los codos, flexiona totalmente únicamente las muñecas.

## Propuesta para floreo

Coloca tus brazos alargados al frente de tu cuerpo a la altura del esternón, debe existir una distancia entre cada brazo de aproximadamente 15 centímetros, no flexiones los codos. Alarga los dedos y con el dedo medio como guía, dibuja un círculo de adentro hacia afuera, separando ligeramente y quebrando la muñeca totalmente, los dedos de la mano no deberán quedar pegados o doblados, las mujeres separan ligeramente los dedos y los hombres pueden juntar dos o tres dedos. Realiza el mismo ejercicio ahora del lado contrario, recuerda que la muñeca se quiebra totalmente para dar el efecto esperado.

## Contenido 4. Uso de la falda (Técnica de faldeo)

La falda está presente en todo el baile, sus movimientos deben ser como olas del mar que complementen la estética de la figura. La falda debe tomarse preferentemente cerca de los volantes y correr las manos por la tela hasta llegar al punto deseado, se puede manejar con una sola mano, con ambas manos, a los costados, enfrente, atrás. Las combinaciones son múltiples y es necesario que las descubras por ti misma.

La rodilla ocupa un papel fundamental, pues es la encargada de levantar la falda para que pueda ser tomada en el aire. La falda se ocupa recogida a la cintura (en quinta posición) para realizar escobillas, pequeños zapateados, marcajes o posturas.

Te sugerimos que observes el siguiente video: el movimiento de la falda en el baile flamenco

<https://www.youtube.com/watch?v=h3s1RynV0Dk>

## Actividad de aprendizaje

Frente a un espejo, levanta la rodilla y toma de un solo movimiento la falda y colócala en 5ª posición, realiza este ejercicio a cada lado.

Posteriormente trata de mover el brazo de tal forma que la falda haga una “ola” en cada movimiento, realiza esto a cada lado.

Nota. Estos ejercicios son para faldas que tengan vuelo, actualmente se estilan las faldas de poco vuelo y ceñidas hasta medio muslo, las cuales deberás aprender a utilizar en caso de que llegues a utilizarla por indicación del profesor.

## Contenido 5. Utilización de elementos característicos de la danza española

Los elementos escénicos dancísticos que utilizarás en danza española, requieren también ser aprendidos de forma independiente, ya que cada uno requiere una técnica específica dependiendo la coreografía y el tipo de danza (flamenco, estilizada, bolera o folclor). A continuación, mencionaremos algunos de estos elementos dancísticos característicos de la danza española.

1. Abanico
2. Sombrero
3. Mantón
4. Bastón

Te sugerimos los siguientes videos

Uso del abanico: <https://www.youtube.com/watch?v=zdRIVEP4DJo>

Uso del sombrero: <https://www.youtube.com/watch?v=yx81y4gh0jU>

Uso del mantón: <https://www.youtube.com/watch?v=uz94fQCrHk0>

Uso del bastón: <https://www.youtube.com/watch?v=M5hsmEsjS-s>

### Actividad de evaluación

Mediante la comprensión, el análisis y la práctica, ahora ya sabes cuáles son los elementos básicos de la técnica general de zapateados, braceo, manejo y floreo.

¡Además, has sido capaz de crear tus propias secuencias!

Ahora ha llegado el momento de que te des cuenta de todo lo que has aprendido y para eso te proponemos que contestes la siguiente tabla de valoración, que te ayudará a darte cuenta del proceso que viviste al crear pasos y secuencias. Procura llenarla de forma honesta.

Criterios	Siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Logré crear mis propias secuencias de brazos				
Dominé la técnica de floreo				
Trabajé con creatividad				

## Fuentes

Barroso, R., Castillo, O., Torrijos, A., Pacheco, D., Lina, A., Silva, C., Soni, A. y Castellero, M. (2019). *Guía Cuaderno de Trabajo Académico*. ENP.

Recuperado de: [danza.dgenp.unam.mx](http://danza.dgenp.unam.mx)

Observa los siguientes videos

*Notación en la técnica de zapateados*

<https://www.youtube.com/watch?v=JTC8rGC6Vrw>

*Tablas de zapateado*

<https://www.youtube.com/watch?v=cq8KPVL82u4&t=26s>

*Técnica de floreo para mujeres*

<https://www.youtube.com/watch?v=d22UNdtIM9M>

*Técnica de manejo para hombres*

<https://www.youtube.com/watch?v=4ceWuC1RRTk>