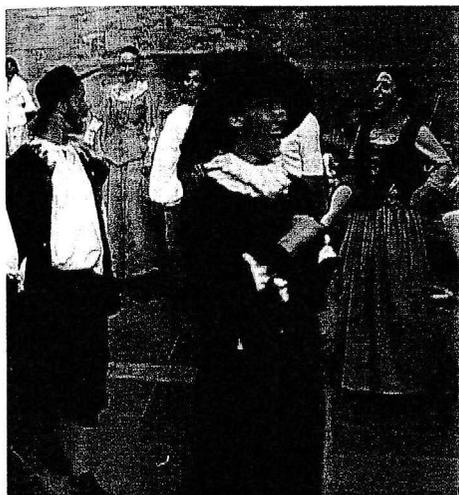


## A. QUÉ SON LOS BAILES DE SALÓN

Desde el origen de las civilizaciones el baile ha estado presente como un hecho cultural en los ritos y en la vida social. Al igual que el habla, bailar es un lenguaje, una forma de expresión del patrimonio de la humanidad.

En los siglos XVI y XVII las danzas renacentistas y barrocas eran parte integrante de las obras que se representaban en los teatros. También fueron un elemento casi obligado en los palacios. Fuera de éstos, bailar constituyó una forma de expresión popular realizada normalmente al aire libre, y en más de una ocasión, censurada o ridiculizada.



A medida que las personas de posición social más elevada fueron aceptando el baile en sus reuniones, éste se hizo más refinado, tomando forma en el entorno de los salones.

En el siglo XIX, junto con las importantes transformaciones económicas y sociales que se producen, cambian los modos de vida y también lo hace el baile.

Aunque con distintos rasgos y formas según cada país y cultura, el baile juega un papel similar: la gente encontró en él una nueva forma de relación social, de diversión y de ocupación positiva del tiempo de ocio.

Los bailes de salón son danzas en pareja que se realizan en una sala o en un espacio abierto con una finalidad de relación social o festiva. Por su procedencia, tienen un origen europeo, latinoamericano o norteamericano.

El desarrollo tecnológico del siglo XX junto con el cruce de culturas por las migraciones provocó el definitivo impulso de los diferentes bailes por todo el mundo. Por ello, curiosamente, lo que hoy se conoce como bailes de salón no son en ningún caso las danzas originarias, sino otras adaptadas y de práctica más reciente.



### \* OBJETIVOS

- + Conocer los orígenes y principales características de los diferentes bailes de salón.
- + Aprender y compartir experiencias con el baile de salón.

### \* ESQUEMA

- A. Qué son los bailes de salón.
- B. Vals.
- C. Pasodoble.
- D. Tango.
- E. Cha cha chá.
- F. Merengue.
- G. Salsa.
- H. Rock and roll.

### ASPECTOS CLAVE:

#### ¿POR QUÉ LOS BAILES DE SALÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA?

- Por el placer de bailar: la danza, individual o colectiva libera tensiones y es una actividad física saludable y cooperativa que responsabiliza a las personas en una realización común.
- Bailar bien exige una comprensión de la actividad: aprendiendo a bailar mejoras tus posibilidades de movimiento (coordinación, equilibrio, ritmo, nociones de tiempo y espacio...).
- Es una forma más de sensibilizarnos ante determinadas músicas y ritmos, expresando sentimientos y mejorando la capacidad de sentir y disfrutar de manera alegre.
- Es un hecho cultural: permite conocer aspectos desconocidos de distintas culturas.
- Su aprendizaje es sencillo. No precisa gran cantidad de medios: tan solo un mínimo de interés y disposición.

## \* ¿SABÍAS QUE...?

† Las competiciones de baile de salón comprenden 4 disciplinas: Estándar, Latinoamericana, Diez Danzas y Formación. La Estándar que comprende vals, tango, vals vienés, fox-trot lento y quickstep. La Latinoamericana incluye samba, chachachá, rumba, pasodoble y jive. En Diez Danzas las parejas deben bailar los diez bailes en un solo día de competición. En la Formación ocho parejas bailan en la modalidad Estándar o Latinoamericana.



† La música para todas las competiciones, excepto para la disciplina de Formación es seleccionada por los organizadores: los bailarines no conocen qué tendrán que bailar, aunque el ritmo y los tiempos estén reglamentados. Practicado en todo el mundo, se pretende incluir el baile de salón como disciplina deportiva en próximos Juegos Olímpicos.

## PARA APRENDER, PRACTICA

**La posición básica.** Aunque existen distintas variantes según el tipo de baile, para iniciarse es importante aprender la posición básica o inicial.

1. De pie, con el cuerpo erguido y situados uno frente a otro, ni muy juntos ni demasiado alejados de la pareja.
2. La chica se sitúa ligeramente a la izquierda, para que el chico pueda mirar por encima del hombro derecho de ella.

4. La chica apoya su brazo izquierdo en el brazo derecho del chico.

5. El chico coloca su mano derecha en el omoplato izquierdo de la chica.

3. Con su mano izquierda el chico coge la mano derecha de la chica.



6. Los brazos permanecen elevados, formando con el codo un ángulo medio ni demasiado abierto ni cerrado.

7. La espalda se mantiene recta y la cabeza alta, con una postura cómoda y natural: ninguno de los dos ha de sentir el peso del compañero. El peso ha de situarse en un solo pie y nunca en toda la planta.

## ASPECTOS CLAVE: PRINCIPIOS PARA APRENDER LOS BAILES DE SALÓN



1. Cada baile está estructurado en un paso básico –que varía poco para el chico y la chica– y sucesivas *figuras* o variantes: desplazamientos adelante-atrás, laterales, giros...
2. En los pasos básicos se trata de moverse como si la pareja fuera tu reflejo en un espejo. Es decir, si mueves el pie derecho, tu pareja moverá el izquierdo, y al revés.
3. Es el bailarín quien conduce a su pareja utilizando mano y brazo derechos con una pequeña presión en la espalda de la chica.
4. Los pies no deben arrastrarse, siempre hay que levantarlos del suelo unos milímetros. Los dedos de los pies se orientan en la dirección que seguirá la pierna y el resto del cuerpo, y las rodillas no permanecen rígidas.

## B. EL VALS

### B.1. ¿Cuándo apareció?

El vals tiene su origen en antiguas danzas campesinas de las montañas de *Austria* y *Alemania* denominadas *landër*. Por su origen, en sus inicios no fué aceptado por la alta sociedad.

El cambio ideológico de la sociedad europea a finales del siglo XVIII, motivado por la Independencia de los *Estados Unidos* y la Revolución Francesa, se refleja en una concepción nueva del mundo, el *Romanticismo*, en el que la imaginación y el sentimiento prevalecen sobre la razón.

La nueva burguesía adopta estos cambios como un elemento más en el estilo de vida y ello se traduce en la danza: el vals representa el inicio de los bailes de pareja. Hasta entonces, nunca se había visto ni permitido que un hombre y una mujer bailaran frente a frente y agarrados por la cintura.

El siglo XIX, en concreto entre 1812 y 1912, se considera el siglo del vals. Las danzas originarias se fueron refinando hasta cambiar su nombre en *waltz* (del alemán *walzen* –dar vueltas–) y éste se extendió por los salones de baile vieneses y de toda *Europa*. La música se transformó con la aparición de compositores como *Joseph Lanner*, *Johann Strauss* y *Johann Strauss* hijo, *Beethoven*, *Schubert*, *Wagner*, *Chopin*...

### B.2. ¿Cómo se baila?

El vals se baila con movimientos giratorios y de traslación, dando un paso largo y dos cortos. La música es de ritmo ternario o 3 por 4, que consta de tres notas negras en cada compás.



Es un baile elegante: no permite movimientos de hombros, caderas, o brazos, ni tampoco encorvamientos ni flexiones exageradas. El brazo de la mano que se agarra permanece bastante abierto. La mano derecha del chico se sitúa en el omóplato de la chica y ésta apoya su mano izquierda sin apenas presión.

Se puede hacer un ligero vaivén, bajando y subiendo, imitando las olas del mar pero de una forma natural, sin exagerar. El cuerpo permanece en constante rotación durante las vueltas: no hay giro-parada-giro-parada...

En la sala se avanza dando vueltas por la pista en el sentido contrario a las agujas del reloj pero si se ejecuta un baile tranquilo, como ocurre en la práctica del paso básico, se ocupará el centro de la pista.

### \* ¿SABÍAS QUE...?

- ✦ Los grandes valsos contienen todas las emociones universales: amor, pasión, sufrimiento, tristeza, resignación, esperanza... Algunos de los más conocidos son *El Danubio azul*, *Sangre vienesa*, *Vals del Emperador*, etc.
- ✦ Aunque no era su intención, el ejército de Napoleón contribuyó a la difusión del vals en los países europeos que conquistó.

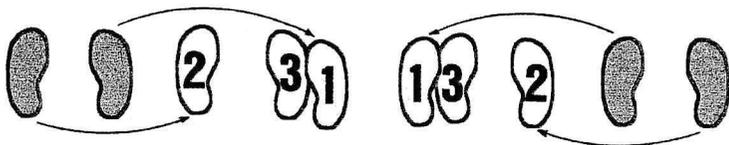


### \* CONCEPTOS

- ✦ El ritmo de la música se divide en tiempos o pulsaciones continuas. Algunos tiempos se acentúan, es decir, en ellos el sonido es más intenso.
- ✦ Según los acentos se den cada 2, 3 ó 4 tiempos se establece el compás: es la agrupación de tiempos formada por un tiempo acentuado o fuerte, y los siguientes o tiempos débiles.
- ✦ En el compás binario o de 2 por 4 los acentos se producen cada dos tiempos.
- ✦ En el compás ternario o de 3 por 4 el primer tiempo se acentúa y los dos siguientes no.
- ✦ En el compás de 4 por 4 el primer tiempo se acentúa fuerte y el tercero también aunque menos, y los tiempos 2 y 4 no se acentúan.

### B.3. ¿Cuáles son los pasos básicos?

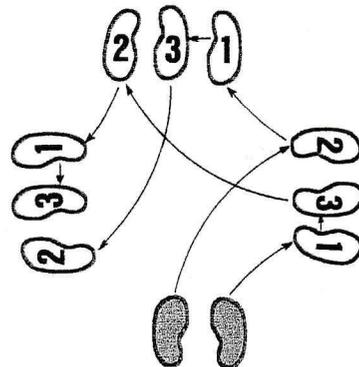
En el *paso básico* el chico mueve el pie derecho a la derecha; desliza luego el pie izquierdo a su lado; y por último, realiza un tercer apoyo con el pie derecho en su sitio. A continuación, desplaza hacia la izquierda el pie izquierdo, luego desliza lateralmente el pie derecho y después apoya en el sitio el izquierdo.



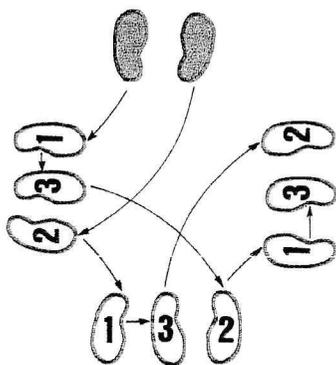
La chica comienza desplazando el pie izquierdo. Podéis repetir la secuencia varias veces por separado y luego con vuestra pareja.

*Avanzanzar y retroceder.* En lugar de desplazar el pie derecho a ese lado, se adelanta; después se le acerca el izquierdo, y a continuación se levanta y apoya el pie derecho. Luego, se adelanta el pie izquierdo, se le acerca el derecho, y por último se levanta y apoya el izquierdo. La chica comienza retrocediendo su pie izquierdo, después acerca el derecho y luego levanta y apoya el pie izquierdo.

Para aprender los *giros*, comienza haciéndolos de 90 grados. El chico lleva adelante y a la derecha su pie derecho; después el pie izquierdo se sitúa paralelo al derecho; y por último el derecho se levanta y apoya en el sitio. Luego, se desplaza hacia atrás y a la izquierda el pie izquierdo, el derecho le sigue, y el izquierdo se levanta y apoya en el sitio. Esta secuencia –estos dos giros– se repiten de nuevo y así se termina en la situación inicial.



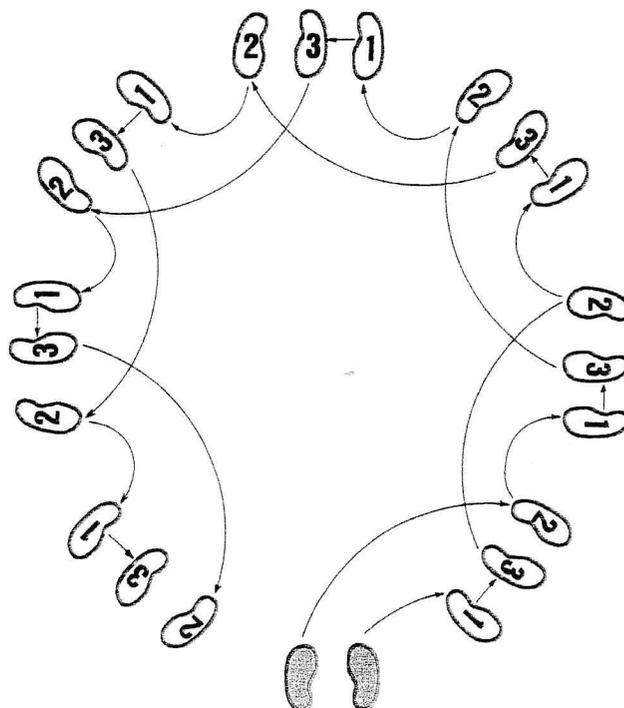
La chica comienza desplazando su pie izquierdo hacia atrás y a la izquierda; el pie derecho le sigue; y por último el izquierdo se levanta y apoya en el sitio. Para realizar el segundo giro, mueve el pie derecho adelante y a la derecha, lleva luego el izquierdo a su lado, y eleva y apoya por último el derecho en el sitio. La secuencia se repite hasta quedar de nuevo con la orientación inicial.



Los giros se pueden realizar yendo hacia el lado derecho o al lado izquierdo. Una vez que hayas aprendido el giro con cuartos de vuelta, te será fácil efectuar desplazamientos más largos realizando círculos completos.

#### \* ¿SABÍAS QUE...?

- + En Viena, Austria, la entrada del Año Nuevo se celebra... bailando vals.
- + En las competiciones de baile de salón se incluyen elementos del mundo del espectáculo. Los jueces valoran la calidad de la ejecución, la interpretación musical y la caracterización de los bailarines.



## D. EL TANGO

### D.1. ¿Cuándo apareció?

El *tango* parece tener origen en la *milonga*, una música de la *Pampa* argentina, creada por los gauchos, y el *candombé*, un baile de tradición africana bailado en *Buenos Aires* por los antiguos esclavos cubanos liberados.

Hacia el año 1900, casi la mitad de los habitantes de *Buenos Aires* eran inmigrantes en búsqueda de un paraíso perdido y deseosos de hacer fortuna. Aunque era diferente al que conocemos en la actualidad, el tango comienza a bailarse en los arrabales y los barrios portuarios como un baile atrevido por gentes con una vida marcada por el desarraigo y por sentimientos de nostalgia, melancolía y añoranza.

Hacia 1910 las orquestas y bailarines llegan a *París*, donde pronto cautiva en espectáculos y academias. Tras la Primera Guerra Mundial (1914-1918) el cantante *Carlos Gardel* contribuye, gracias a los discos y al cine, a la divulgación del tango por todo el mundo.

Aunque en *Francia* y *Alemania* surgieron variantes en el baile, el tango es un baile unido a la música, a la cultura y al sentimiento del pueblo argentino.

### D.2. ¿Cómo se baila?

El ritmo básico es un 2 por 4 con dos negras en el primer compás, y dos corcheas y una negra en el segundo compás.

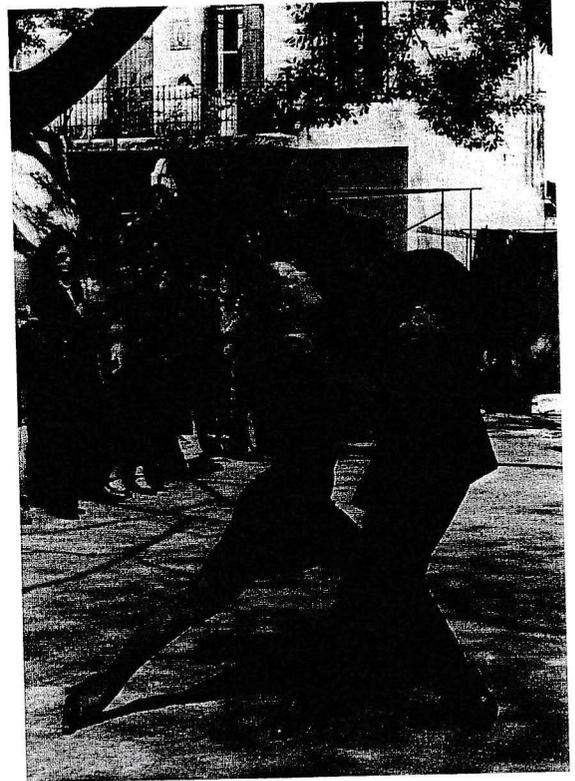
En el paso básico se realizan cinco apoyos desplazando los pies siguiendo la secuencia rítmica "lento-lento-rápido-rápido-lento".

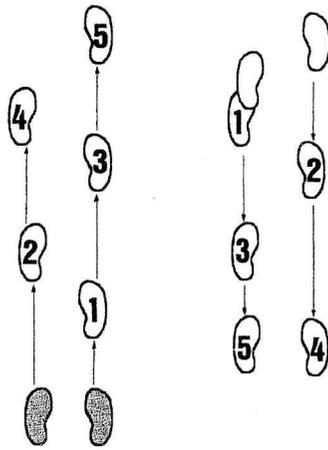


El tango es uno de los bailes en que la pareja baila más junta. Los cuerpos están algo más separados de cintura para abajo para poder realizar con las piernas las distintas figuras. La chica se sitúa frente al chico y algo más a la derecha que en otros bailes. El chico sitúa su brazo en la espalda de la chica, no en su omóplato, y su otra mano no sobrepasa la altura de los hombros. La cabeza del chico y la chica miran hacia el mismo lado, con la vista algo baja.

Los pies se deslizan por el suelo comenzando con la media punta del pie. La pierna que soporta el peso del cuerpo permanece siempre ligeramente flexionada, y la que se mueve, extendida. Al cambiar el peso a ésta, se flexiona.

En cierta medida, el desplazamiento de los bailarines asemeja a los movimientos de un felino que avanza con sigilo, procurando no hacer ruido, no subir ni bajar. Con los pies juntos, las rodillas se mantienen flexionadas. La cabeza no se mueve horizontalmente y se camina con las puntas de los pies un poco hacia fuera, abiertas.





### D.3. ¿Cuáles son los pasos básicos?

El tango admite muchas figuras y variaciones. A partir de las sensaciones que la música les transmite, cada pareja improvisa sus propias combinaciones. La "marcación" o señales que el chico hace a la chica durante el baile son fundamentales.

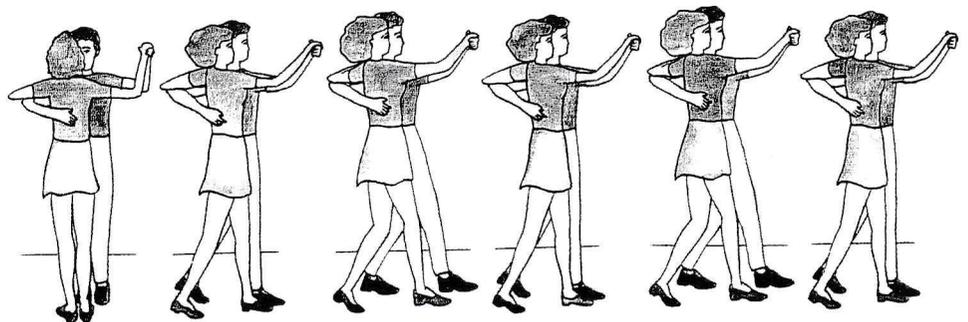
En el *paso básico adelante-atrás* el chico adelanta el pie derecho y continúa en la misma dirección realizando los otros cuatro apoyos. Después retrocede llevando atrás en primer lugar el pie izquierdo y luego el derecho completando los apoyos hasta volver al lugar de partida.

En el desplazamiento *lateral* el chico y la chica avanzan y retroceden estando de costado. En el primer tiempo, el chico apoya el pie derecho girado 90 grados a su izquierda, y la chica, apoya el pie izquierdo girándolo hacia su derecha. A continuación se avanza de frente en cuatro tiempos. Después, se vuelve con cinco apoyos, de espaldas hasta terminar en la posición inicial.

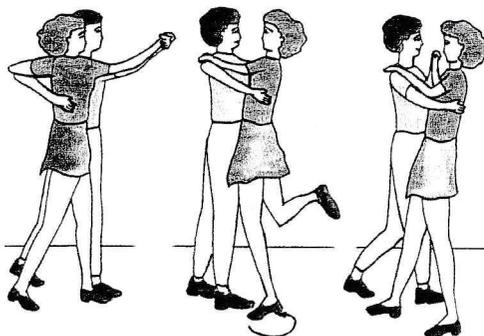
#### \* ¿SABÍAS QUE...?

✦ Cuando apareció el tango, siete de cada diez habitantes de Buenos Aires eran varones. Por ello, era normal que se practicara en las calles por parejas de hombres como ensayo para bailar luego en los burdeles.

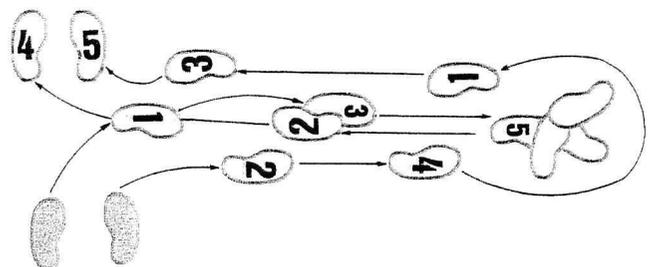
✦ El compositor Enrique Santos Discépolo definió el tango como "un pensamiento triste que se puede bailar".



La chica hace los primeros cinco pasos hacia delante comenzando con su pie izquierdo y en la segunda parte, para caminar hacia atrás desplaza primero su pie derecho.



También se puede realizar un *pivote*, es decir, un giro de 180 grados sobre la parte anterior de la planta del pie. Si es la chica quien lo realiza, lo hará coincidir con el primer tiempo de la segunda parte, quedando orientada de manera que el desplazamiento hasta la posición inicial sea de frente y no de espaldas.



Podéis repetir dos o tres pivotes seguidos en el sitio y muchas otras figuras: cruzando los pies en el desplazamiento lateral, pasos con caída... En el tango es importante bailar con sentimiento y expresión.

## E. CHA CHA CHÁ

### E.1. ¿Cuál es su origen?

La música del *cha cha chá* surgió en Cuba hacia 1951 como variante del *mambo* y encontró durante varios años un breve pero enorme apogeo. Su nombre proviene del ruido que hacen los pies de los bailarines en el suelo al ejecutar los tres pasos que se dan en cada compás llamados *chassé*.

El *cha cha chá* tiene una gran difusión dentro del baile de salón, y por su ritmo de 4 por 4 las figuras resultan relativamente fáciles. Sus compases están claramente marcados y se pueden contar al ritmo de la música.



Algunas canciones muy conocidas de este estilo musical son *El Bodeguero*, *Esperanza*, *Cachito*, *Rico Vacilón*, *Camarera*... En España, entre los intérpretes más famosos destacan *Nat King Cole*, *Xavier Cugat* o *Antonio Machín*.

### E.2. ¿Cómo se baila?

Aunque la posición inicial es la misma que para los demás bailes de salón, los antebrazos se mantienen más elevados y verticales. En vez de situar su mano derecha en la cintura de la chica, el chico también puede coger sus dos manos e incluso se puede bailar frente a frente y sin agarrarse.

Como el ritmo tiene un compás de cuatro tiempos, en el primer tiempo se da un paso, en el segundo otro, en el tercero dos pasos de medio tiempo, y en el cuarto tiempo un último paso. Se denomina *chassé* a estos tres últimos pasos que coinciden con los tres tiempos fuertes del compás de la música. El segundo apoyo del *chassé* queda cerrado o parcialmente cerrado, pues el pie se acerca siempre al pie que realizó el primer apoyo.

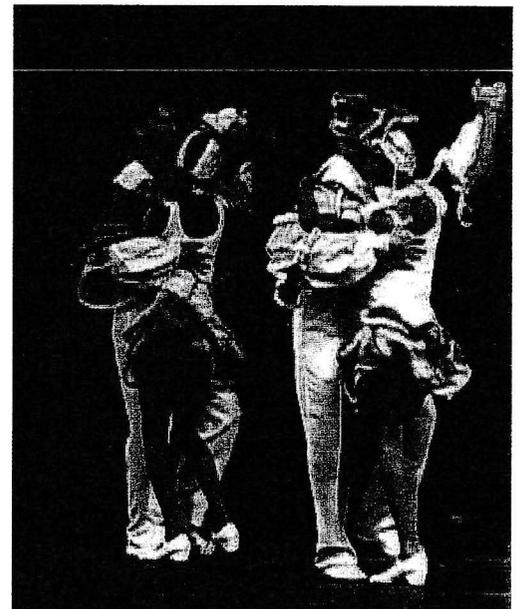
Por el movimiento alternativo de los pies, en las figuras se realizan dos unidades básicas comenzando en cada una con un pie distinto: si en la primera se comienza con el derecho, en la segunda se empieza con el pie izquierdo, y viceversa.

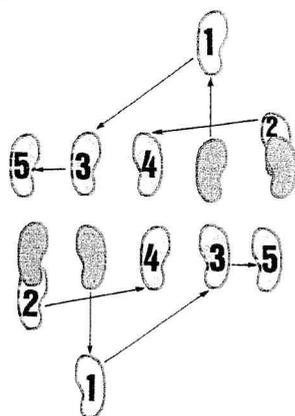
Como en el resto de los bailes latinos, es importante el movimiento de las caderas. Al mover una pierna se flexiona y al mismo tiempo se adelanta la cadera de la pierna contraria, que quedará estirada soportando el peso del cuerpo.



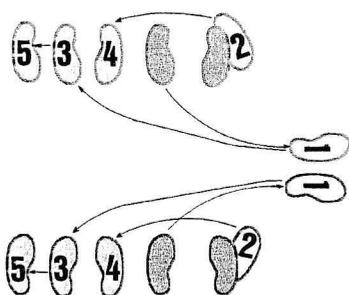
#### \* ¿SABÍAS QUE...?

- ✦ El término latino podría aplicarse a todos los bailes de America del Sur, que a lo largo de la historia han tenido una influencia del idioma y la cultura latinas por la colonización española. Sin embargo, en la actualidad se utiliza para describir a aquellos bailes propios de los países bañados por el mar Caribe y extendidos más tarde por los países limítrofes y el resto del mundo.

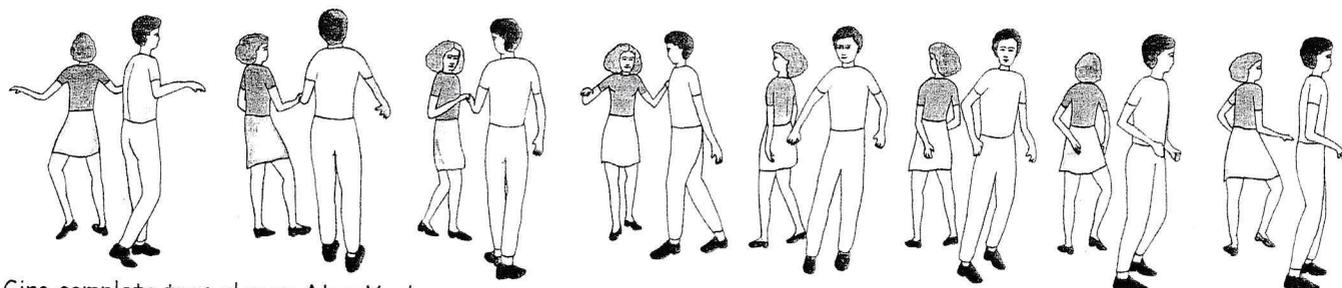




Paso básico:  
movimientos del chico



Paso New York



Giro completo tras el paso New York

### E.3. ¿Cuáles son los pasos básicos?

En el *paso básico* el chico levanta, adelanta y apoya en el suelo su pie izquierdo; levanta y vuelve a apoyar el pie derecho en el sitio; desplaza a la izquierda el pie izquierdo (primer apoyo del *chassé*), acerca el derecho (segundo apoyo del *chassé*), y por último levanta y marca el apoyo del pie izquierdo en el sitio (tercer apoyo del *chassé*).

Después atrasa el pie derecho, marca el apoyo en el sitio con el izquierdo, y efectúa el *chassé* yendo hacia su derecha. La chica realiza la misma secuencia pero comienza por la segunda parte, llevando atrás su pie derecho.

A partir de este paso aparecen otras figuras: el chico siempre lleva el mismo pie adelante o atrás y la chica hace el movimiento contrario; *paso calzado* (los pies se deslizan en los apoyos del *chassé*, avanzando o retrocediendo), giros...

En el paso llamado *New York, New York* el primer apoyo se realiza hacia adelante y un lado, de manera que los dos bailarines quedan de costado. El primer paso se da cada vez a un lado distinto, izquierda o derecha. En la segunda parte se puede realizar un giro completo y enlazarlo con el *chassé*.

## F. MERENGUE

### F.1. ¿Cuál es su origen?

En el siglo XVIII se bailaban en la *República Dominicana* danzas tradicionales de influencia europea como el *minuet* francés y la *contradanza* española que convivían con bailes de origen africano en las zonas alejadas de las ciudades.

A comienzos del siglo XX esa variedad se unió en el *merengue*. El nombre se explica por la rapidez de su ritmo, que también hace que se le denomine batido, o en francés, *meringue*.

El *merengue* se adaptó en otros países como *Puerto Rico*, *Venezuela* y *Colombia*, donde surgieron nuevos estilos. Uno de los compositores actuales más representativos es *Juan Luis Guerra*.

#### \* ¿SABÍAS QUE...?

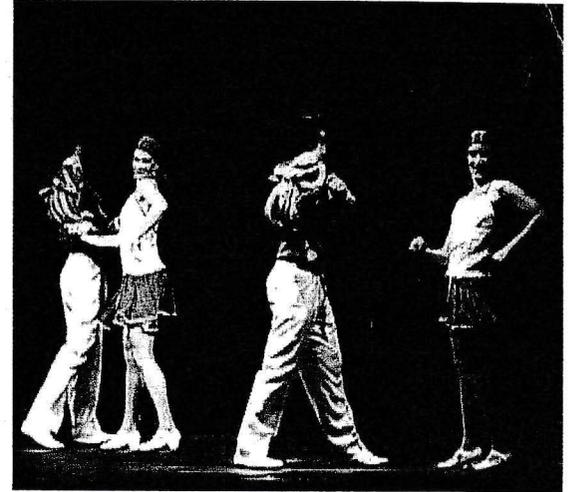
- En su país de origen el *merengue* se conoce como bailar cojeando. Se cuenta que un valiente general, al volver a su pueblo tras una guerra revolucionaria sólo era capaz de bailar arrastrando su pierna derecha, herida, en los bailes que festejaron su regreso. Sin respeto alguno, los habitantes del pueblo le imitaron y así nació el nuevo baile. Para otros, el merengue surgió al repetir los pasos de los esclavos que trabajaban en la isla con un pie encadenado al otro cortando caña de azúcar.

## F.2. ¿Cómo se baila?

El merengue tiene un ritmo binario y muy rápido. A partir de la base rítmica de ocho compases se efectúa un apoyo del pie en cada tiempo.

Es característico el cambio de peso de un pie a otro levantando los talones. Flexionando y extendiendo alternativamente las piernas, se carga el peso de una a otra. Como en los demás bailes latinos, se acentúa el movimiento de caderas y de los hombros.

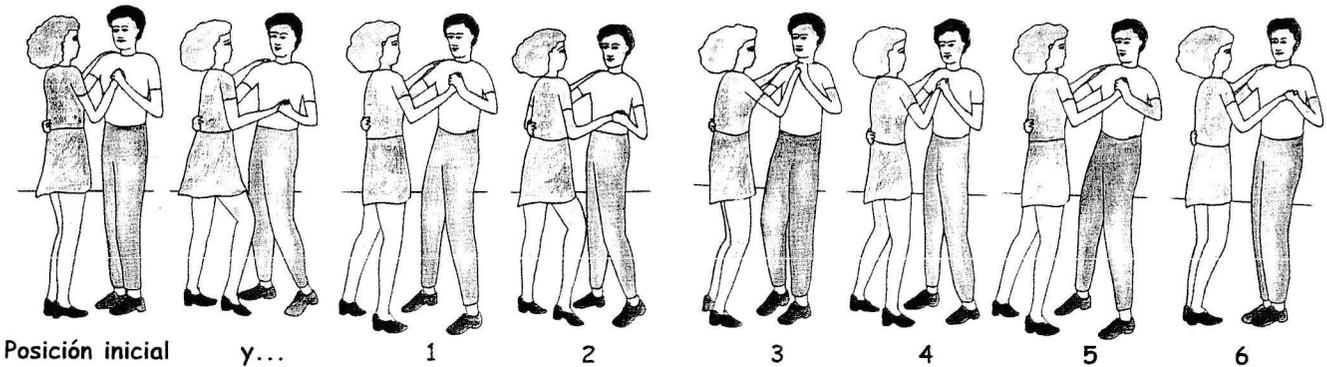
El *merengue* se hace aún más atractivo cuando se combinan los pasos básicos con giros en los que los bailarines sueltan sus manos y cambian de sitio.



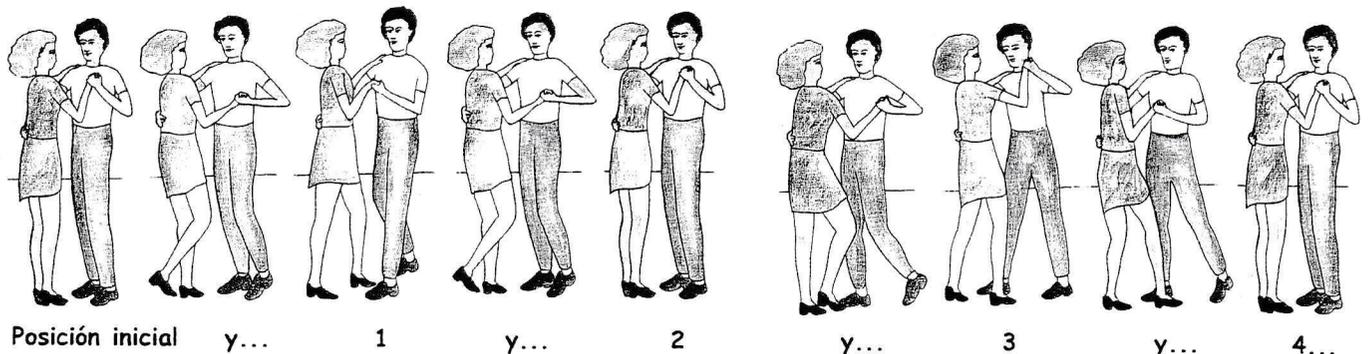
## F.3. ¿Cuáles son los pasos básicos?

El *paso básico* consiste en cambiar los apoyos alternativamente, contando hasta 8, sin desplazarse en el sitio, atendiendo al movimiento lateral de las caderas y hombros.

*Paso con desplazamiento de un pie.* Se puede realizar lateral, adelante o atrás. En el paso *lateral*, el chico desplaza su pie izquierdo a un lado, levanta y apoya en el sitio el pie derecho, junta el pie izquierdo al derecho, desplaza éste a la derecha, se marca el apoyo con el pie izquierdo en el sitio, junta el pie derecho... La chica realiza la misma secuencia de apoyos pero comenzando con su pie derecho.



En el *paso con desplazamiento atrás o adelante*, la secuencia es la misma, pero el chico retrasa primero su pie izquierdo, después lo junta al derecho, y luego retrocede el derecho. Si realiza el paso atrás, la chica efectuará un paso adelante, y viceversa.



*Paso adelante-atrás:* se realiza un apoyo atrás con un pie, y después un apoyo adelante, con el otro pie, sin juntar los pies en el tiempo intermedio.