

AERÒBIC I COMPOSICIÓ COREOGRAFICA

Què és?

Una activitat física de resistència aeròbica estructurada i coreografiada, que es desenvolupa al ritme de la música.

La música

La música té un ritme bàsic que es defineix per les pulsacions o beats per minut. Quan agrupem 8 temps musicals tenim una frase musical. Aquests 8 temps es van repetint al llarg de tota la música. Agrupem les frases musicals en grups de 4, dos frases fortes i dos dèbils. Cada agrupació de 4 frases forma un bloc musical, es a dir 32 temps musicals.

En un bloc musical tenim: 4 frases de 8 temps cadascuna, la primera i la tercera són frases fortes, la segona i la quarta són dèbils. És interessant començar sempre pel primer temps d'una frase musical forta.

Els moviments s'han d'adaptar a aquesta estructura de la música, per tant, tindrem moviments amb un temps determinat que s'agruparan en frases i aquestes en blocs. Aquest bloc coreogràfic ha de coincidir amb el bloc musical.

Passos bàsics i característiques

Distingirem dos tipus de passos:

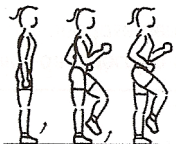
- Passos de baix impacte
- Passos d'alt impacte

1.- Passos baix impacte

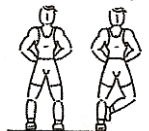
Són els passos que **no tenen fase aèria**. Sempre existirà un petit contacte amb el terra durant la seva execució.

Els passos de baix impacte són:

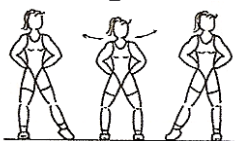
Marxa 1T



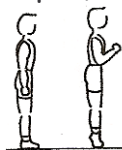
Heek lift (talons amunt) 2T



Balanceig 2T



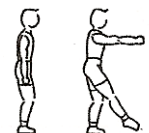
Hoops (elevació talons) 2T



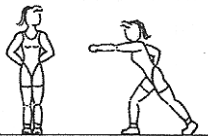
Step-touch (pas toca) 2T



Patada baixa sense salt 2T



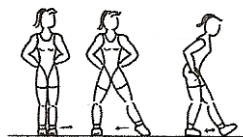
Lunge (fondo) 2T



Grapevine (creuar) 4T



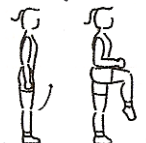
Toco 2T



Uve 4T



Genoll (knee-lift) 2T



Doble step 4T (dos step seguits)



2.- Passos d'alt impacte

Són els passos que **tenen fase aèria**. En un moment de la seva execució els dos peus estan a l'aire.

Els passos d'alt impacte són:

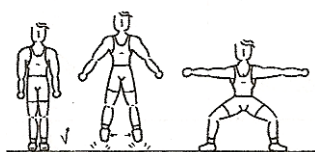
Cursa



Genoll amunt amb salt



Jumping jacks



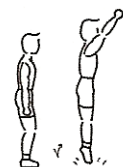
Salts



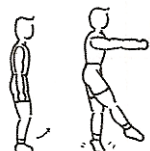
Patades altes



Elevació de talons amb salt



Patades baixes amb salt



Per posar per escrit els diferents blocs cal tenir en compte que posarem les quatre frases una en cada línia i a cada frase s'ha de fer constar el nom del pas, el nombre de repeticions i quins moviments de braços afegim (si es que n'hi ha). També posarem en cas d'haver-ne les variacions sobre el pas bàsic.

Exemple de com escriure els diferents blocs musicals.

BLOC _ (aquí fem constar quin bloc és)

1. 8 de marxa
2. 4 step elevació dels muscles
3. 4 balanceig creuar braços
4. 8 de marxa