

Danza Oriental



TEORÍA

Introducción a la danza oriental y sus orígenes.

RITMOLOGIA

Aprenderemos a identificar los diferentes sonidos y ritmos que encontramos dentro de las canciones.

Estilo egipcio de la danza oriental.

TÉCNICA

Aprenderemos a realizar las posturas correctas para llevar a cabo los pasos aprendidos en clase.

Movimientos básicos de la danza oriental:

- balanceo
- vasculacion
- twiss
- cadereo
- patada baladi

Movimientos de ondulación:

- 8 infinito
- vuelta africana
- Malla
- Camello

Técnica de movimiento de brazos y manos

Desplazamientos

- Ritmo baladi
- Ritmo malfoof
- Ritmo saidi
- Ritmo maksoom

Fat burning bellydance workout:

Dos veces al mes haremos un entrenamiento para quemar grasa con la música y pasos de la danza del vientre este tendrá una duración de 30 minutos acompañada de ejercicios de estiramiento antes y después del entrenamiento.