

## JUMPING DANCE

### Actividad

Género musical que se ejercita realizando diferentes danzas sobre una superficie elástica.

### Descripción

El Jumpstyle nació a principios de los noventa en Bélgica como una variable más lenta del Hardcore. Se le atribuyó el nombre de Jumpstyle debido a sus fuertes bajos, encargados de marcar el ritmo con los cuales, la gente los bailaba saltando. Más tarde entró en los Países Bajos, y con la ayuda de Patrick Jumpen se favoreció su expansión por gran parte de Europa. El Jumpstyle abarca numerosos estilos de baile.

### Objetivos

- Aprendizaje de diferentes bailes sobre una cama elástica para que el impacto del salto en las articulaciones sea menor.
- Combinar diferentes ritmos de baile, desde los más suaves a los más rápidos.
- Crear espacios de participación ciudadana.
- Satisfacer las inquietudes culturales de los ciudadanos/as.

### Programa

#### 1er Trimestre

- Aprender qué posturas debemos mantener sobre la lona y la importancia de ellas.
- Aprender a calentar antes de ponernos a bailar en la lona.
- Aprender bailes simples de ritmos no muy acelerados.
- Aprender posibles estiramientos para así recuperar la calma.

#### 2º Trimestre

- Aprender un calentamiento diferente al del primer trimestre.
- Aprender bailes algo más complejos y acelerados que en el primer trimestre.
- Aprender a crear una coreografía con ellos. Crear una coreografía.

#### 3er Trimestre

- Aprender otro calentamiento diferente al del primer y segundo trimestre.
- Aprender bailes más complejos y rápidos que los anteriores trimestres.
- Hacer un repaso de todo lo aprendido tanto posición corporal como bailes del curso.

- Preparar una mezcla de varias canciones que hayamos hecho durante el curso para la actuación de fin de curso.

### **Profesor/a**

- Equipo de profesores/as de Prokultura

### **Dirigido a**

Adultos

### **Material que ha de llevar el alumnado**

Ropa cómoda, agua y una toalla pequeña