

Estudios de análisis del movimiento en danza

Grupo de investigación Arte danzario

Dorys Helena Orjuela Parrado
Alexander Rubio Álvarez



CREACIONES

Agradecimientos

A la Universidad Distrital Francisco José de Caldas

A la Directora Silvia Rodríguez y los estudiantes de la Escuela Provincial de Ballet Alejo Carpentier de La Habana, Cuba, quienes colaboraron en la realización de los ejercicios

“Christopher de Jesús, Adrián Masvidal, Nelson Peña Núñez, Luís Valle, Yanlis Abreu, Alejandro Agüello, Gabriela Lugo, Sheila Hernández Torriento”.

A losmel Calderón “Javao”, bailarín de la Compañía de Danza Contemporánea “Danza Nacional de Cuba”.

A Natalia Mesa interprete de Danza Clásica.

A Ana María Toro estudiante de Danza Contemporánea de la Facultad de Artes ASAB.

A John Cordero interprete de Danza Contemporánea técnica Graham, Querétaro, México.

A Ángela Bello, egresada de la ASAB, interprete de Danza Contemporánea de la Compañía “Cortocinésis”.

A los estudiantes del Proyecto Curricular Arte Danzario, Alondra Cely Valbuena y Alejandro Reyes Agudelo.



UD
Editorial



© Universidad Distrital Francisco José de Caldas
© Facultad de artes (ASAB)
© Dorys Helena Orjuela Parrado
© Alexander Rubio Álvarez
Primera edición, abril de 2017
ISBN: 978-958-8972-41-1

Dirección Sección de Publicaciones
Rubén Eliécer Carvajalino C.

Coordinación editorial
María Elvira Mejía
Miguel Fernando Niño Roa

Corrección de estilo
Editorial UD

Diagramación
Diego Abello Rico

Montaje de cubierta
Diego Abello Rico

Editorial UD
Universidad Distrital Francisco José de Caldas
Carrera 24 No. 34-37
Teléfono: 3239300 ext. 6202
Correo electrónico: publicaciones@udistrital.edu.co
Bogotá, Colombia

Orjuela Parrado, Dorys Helena
Estudios y análisis del movimiento en danza / Dorys Helena
Orjuela Parrado, Alexander Rubio Álvarez. -- Bogotá : Editorial
Universidad Distrital Francisco José de Caldas, 2017.
228 páginas ; 24 cm.
ISBN 978-958-8972-41-1
1. Danza - Coreografía 2. Estética del movimiento 3. Cuerpo humano -
Estética 4. Arte en el cuerpo 5. Expresión corporal
I. Rubio Álvarez, Alexander, autor II. Tít.
798.82 cd 21 ed.
A1539649

CEP-Banco de la República-Biblioteca Luis Ángel Arango

Todos los derechos reservados.
Esta obra no puede ser reproducida sin el permiso previo escrito de la
Sección de Publicaciones de la Universidad Distrital.
Hecho en Colombia

Contenido

PRÓLOGO	9
INTRODUCCIÓN	11
Impacto esperado	12
Estado del arte	12
Objetivos	13
Metodología propuesta	13
Marco teórico	15
CAPÍTULO 1	
ANÁLISIS EN BALLET	19
POSTURA GENERAL (POSICIÓN ANATÓMICA INICIAL)	20
Colocación del pie	21
Posiciones de piernas	22
Grand plié y demi plié	31
Battement tendu	37
Rond de jambe par terre en dehors	45
Grand rond de jambe en l'air	52
Sauté en I posición	69
Sissonne fermé en avant	73
Pirouette en dehors de IV posición	74
Posiciones de brazos	78
Cambré	83
CAPÍTULO 2	
DANZA CONTEMPORÁNEA	85
Técnica cubana	85
Torsión y trabajo de brazos partiendo de quinta posición (técnica Graham)	86
Profunda contracción	99
Elevación	101
Cambio de arquero a posición de suspensión con apoyo en rodillas	102
Caída arco-recobro a posición invertida y apoyo ventral	108

Caída en contracción	115
Lanzamiento de pierna	122
Recuperación: recobro a segunda posición	127
Ondulación, contracción en vertical	134
Elevación de pierna: TILD	139
Suspensión: elevación a la vertical invertida	146
Contracción en vertical	151
Técnica Graham	157
Posiciones de la técnica Graham	157
Quinta posición	158
Reléase	159
Segunda posición	160
Contracción en segunda posición	161
Cuarta posición	163
Descripción de diferentes cuartas. Cuarta con extensión de brazos	164
Cuarta de espirales	165
Contracción en segunda posición, vista frontal (profundas contracciones)	166
Posición de contracción en cuarta (preparación a la cuarta svástica)	170
Arquero y contracción	172
Plegarias	173
Ejercicios de otros estilos; técnicas de danza contemporánea	187
Caída de escápula	188
Acerca de la técnica Graham	189
Rebote dorsal	195
Recobro en posición boca abajo a la vertical	201
Traslado de peso corporal por suspensión	207
Salto	215
CONCLUSIONES	221
REFERENCIAS	223

Prólogo

La elaboración de esta investigación procura, al ser un proyecto precursor en el país, la contribución a dar soluciones de tipo metodológico y pedagógico en la enseñanza de la danza, reconociendo la pertinencia de cimentar conceptualmente un campo relativamente nuevo en la educación superior, como la danza contemporánea.

El estudio está enfocado en la descripción de ejercicios específicos de técnica de ballet y de técnica de danza contemporánea, teniendo en cuenta que son los pilares de la formación corporal y técnico-artística del bailarín.

Por consiguiente, al tener una mayor claridad de las fases metodológicas para la ejecución de las técnicas, se pueden optimizar los procesos de enseñanza-aprendizaje y desarrollar ejercicios específicos y didácticos para la adquisición del gesto dependiendo de nuestra biotipología y condiciones anatómicas.

En la Facultad de Artes (ASAB) de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, comunidad académica a quien va dirigida inicialmente esta investigación, el efecto esperado se refiere a la cualificación de los procesos técnicos (análisis, comprensión, reflexión, interiorización y ejecución de las acciones o gestos motrices).

Se favorecerán los procesos pedagógicos y metodológicos para la enseñanza de la técnica de la danza contemporánea y el ballet, dado que el análisis por fases permite establecer niveles y crear diferentes ejercicios acordes con las particularidades de cada estudiante, lo que viabilizará la cualificación de los procesos técnicos, disminuyendo así el índice de lesiones.

En el ámbito nacional se aportarán elementos académicos referentes a estrategias pedagógicas, metodológicas y didácticas para la danza, campo de conocimiento que se está abriendo espacio en los contextos de la educación formal en diferentes regiones del país.

Se pretende llegar a los maestros y los estudiantes de danza de la ASAB por medio de talleres de capacitación y la difusión del texto, así como a otras instituciones de Bogotá y del país que trabajen procesos de formación en danza.

Introducción

Existen diferentes problemáticas en la danza académica colombiana, estas tienen relación con el aspecto económico, pedagógico, metodológico, didáctico, de espacios de formación, etc.

Específicamente, el programa ofrecido por la Facultad de Artes ASAB perteneciente a la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, que es pionero en Colombia, tiene fortalezas y dificultades, estas últimas son las que nos interesan para el desarrollo de este proyecto de investigación.

Se considera importante que este proceso académico en danza esté llamado a liderar proyectos pedagógicos, metodológicos, de investigación, etc., por ser la institución de educación superior de mayor trayectoria en la formación de intérpretes de la danza contemporánea en Colombia. Por tal motivo se pretende que este proyecto sea uno de los precursores y aporte en dar soluciones de tipo metodológico y pedagógico en la enseñanza de la danza reconociendo la pertinencia de cimentar conceptualmente un campo relativamente nuevo en la educación superior, como la danza contemporánea.

El bailarín de la ASAB se forma en técnicas de danza contemporánea que provienen de diferentes corrientes (cubanas, europeas y americanas), así como en técnicas del ballet, de la danza tradicional colombiana y de danza moderna. El estudio se enfoca en ejercicios específicos de técnica de danza contemporánea y técnica de ballet, teniendo en cuenta que son los pilares de la formación corporal y técnico-artística del bailarín.

Existe una carencia de textos sobre estudios metodológicos para la enseñanza y ejecución por fases de cada movimiento que permita la comprensión, el análisis y la reflexión para la formación del bailarín colombiano, tanto en la facultad como en la ciudad y en el país. La bibliografía que existe se limita a desarrollar una descripción general del ejercicio, sin profundizar en elementos que son fundamentales para el docente, el estudiante, el bailarín o el coreógrafo, dejan de lado las concepciones relacionadas con el análisis anatómico, planimétrico y muscular.

Por consiguiente, al tener una mayor claridad de las fases metodológicas para la ejecución de las técnicas, se puede optimizar los procesos de enseñanza-aprendizaje, así como desarrollar ejercicios específicos y didácticos para la adquisición del gesto dependiendo de nuestra biotipología (forma corporal del colombiano), sus

condiciones anatómicas, con ello se logra minimizar las lesiones que se presenten al pretender incorporar técnicas foráneas sin la adecuada depuración (apropiación y adaptación de la técnica a nuestros cuerpos).

Impacto esperado

En los contextos de la formación en educación superior en danza de la Facultad de Artes ASAB, el efecto esperado se refiere a la cualificación de los procesos técnicos (análisis, comprensión, reflexión, interiorización y ejecución de las acciones o gestos motrices). En este libro, resultado de la investigación, que va dirigido a la comunidad académica, se favorecerán los procesos pedagógicos y metodológicos para la enseñanza de la técnica de la danza contemporánea y el ballet, dado que el análisis por fases permite establecer niveles y crear diferentes ejercicios acordes con las particularidades de cada estudiante, lo que permitirá cualificar los procesos técnicos y disminuir el índice de lesiones.

En el ámbito nacional se aportarán elementos académicos referentes a estrategias pedagógicas, metodológicas y didácticas para la danza, uno de los campos del arte que se está abriendo espacio en la educación formal en diferentes regiones del país. Se pretende llegar a los maestros y estudiantes de danza de la facultad por medio de talleres de capacitación y la difusión del libro, así como a otras instituciones de Bogotá y del país que trabajen procesos de formación en danza.

Al desarrollar los estudios de análisis de movimiento, se pretende ser pioneros en un área bastante árida en investigaciones que tienen que ver con el análisis de movimiento, desplegadas a nivel nacional e incluso latinoamericano.

Es una oportunidad para la ciudad de lanzar un proyecto de impacto, que incluso en otros países con tradición dancística no se ha realizado de manera tan minuciosa. Se espera que estos resultados lleguen al mayor número de población involucrada con la danza en Bogotá y el país (escuelas de ballet y danza contemporánea), y en el ámbito internacional en sitios estratégicos donde se desarrolla un movimiento de gran impacto en danza.

Estado del arte

En la actualidad no se cuenta con un material bibliográfico específico para acciones de danza o de profundidad en análisis técnico. No existen materiales en español o inglés editados específicamente para las técnicas en que se forma el bailarín y los existentes son muy generales y poco ahondan en los niveles pretendidos (biomecánico, función, técnica, ejercicios, metodologías, etc.).

Se carece de estudios de análisis de movimiento para la danza que les permitan a todos los interesados en este arte conocer en profundidad movimientos específicos, analizados de acuerdo con la anatomía, la función muscular y la ejecución técnica óptima.

Objetivos

Objetivo general

Cualificar los procesos de enseñanza-aprendizaje de la danza contemporánea y el ballet en la Facultad de Artes ASAB, a partir del análisis del movimiento de estas técnicas en un nivel ideal, como es el de la danza en Cuba, y de óptimos exponentes de la danza en Colombia, mediante una metodología clara, con etapas de enseñanza directamente relacionados con el cuerpo del bailarín, desde los elementos más simples del movimiento hasta los más complejos (involucrando el estudio muscular, funcional y la ejecución de la técnica por fases).

Objetivos específicos

- Realizar un estudio de análisis del movimiento de los ejercicios fundamentales del ballet y de la danza contemporánea en los que se forman y se entrenan los bailarines de la facultad.
- Desarrollar un estudio de análisis del movimiento de los ejercicios seleccionados con los modelos nacionales e internacionales (Cuba: Escuela Nacional de Danza (ENA), Escuela Elemental de Ballet Alejo Carpentier, Compañía Danza Nacional, Instituto Superior de Arte (ISA); México: Colegio Nacional de Danza de Querétaro).
- Establecer algunas bases que permitan generar ejercicios metodológicos de enseñanza-aprendizaje por fases de movimiento de las técnicas estudiadas.
- Plasmar el contenido de la investigación en un texto didáctico que ilustre las fases de ejecución de las técnicas de ballet y danza contemporánea.
- Brindarle a la comunidad académica de la danza en la facultad y en Colombia (maestros, estudiantes, intérpretes, coreógrafos y demás miembros) un texto referente al análisis minucioso de técnicas de danza contemporánea y ballet que permita comprender, analizar, aprender y generar procesos metodológicos para la enseñanza-aprendizaje de la danza, concebido desde estudios minuciosos de la técnica dancística y con la mayor cantidad de elementos posibles involucrados en la ejecución del movimiento.

Metodología propuesta

Este tipo de investigación tiene elementos de la investigación etnográfica que incluyó salidas de campo y recopilación de los datos mediante observaciones y entrevistas. A su vez, se establecieron elementos de análisis cuantitativo respecto de la toma de imágenes con referentes en distancia precisa e igual, manteniendo criterios de objetividad, validez y confiabilidad, con el fin de que puedan ser utilizados en las diferentes regiones del país y fuera de él. Se pretende tener un impacto en la comunidad dancística, ya que partimos de un problema que surge de ella misma, por ello se retroalimentarán permanentemente los resultados obtenidos. Se busca cimentar una base que permita la construcción y el desarrollo de metodologías de

la enseñanza-aprendizaje apropiadas para nuestro contexto, siendo este último aspecto el característico de una investigación participativa. El trabajo metodológico se implementó mediante varias fases:

Primera fase

Para el análisis del movimiento se seleccionaron las técnicas dancísticas específicas para estudiar del ballet y de la danza contemporánea. Se agruparon por familias de ejercicios y se seleccionaron algunas prácticas fundamentales para el desarrollo de las técnicas y de los cuales derivan niveles más complejos de ejercicios dancísticos, sin pretender abarcar la totalidad.

Ballet:

Flexiones de rodilla (demi plié, grand plié)

Battement (Tendu)

Rond de jambe (par terre, en l'air)

Piernas en l'air (relevé lent)

Sauté (sautés, changement; grandes saltos (sissonne fermé)

Giros (pirouettes)

Port de bras

Cambré

Danza contemporánea:

Contracciones (profundas, medias y sencillas)

Release (torsiones, espirales)

Posiciones (primeras, cuartas, terceras, port de bras, superficies de contacto)

Giros (contracción, release, espiral)

Caídas (suspensiones, caídas y recuperaciones)

Saltos (contracción, con apoyos en miembros superiores)

Segunda fase

Se realizó un estudio que incluyó la etimología, la metodología y la ejecución para establecer las fases de la técnica en cada uno de los ejercicios.

Tercera fase

Recolección de datos y salidas de campo. Toma de imágenes secuenciadas del movimiento. Estudio de las fases. Para este punto fue necesario buscar modelos ideales de patrón óptimo, relacionados con la técnica que se enseña en la facultad. Los modelos de buen nivel se buscaron en ejecutantes nacionales e internacionales, para lo que se requirió viajar a Cuba e interactuar a su vez con maestros de la danza

contemporánea y el ballet, conociendo apartes sobre sus metodologías, procesos pedagógicos, didácticos, logros y dificultades en la labor dancística.

Se ubicó la cámara fotográfica con las mismas condiciones en cuanto a foco, distancia, luz, buscando objetividad, validez y confiabilidad en la toma de las imágenes. Los ejecutantes se situaron a la misma distancia de la cámara (2 metros), con una referencia visual para desarrollar la acción y un vestuario estándar que permitió visualizar el mayor número de grupos musculares y de segmentos involucrados en la técnica (bóxer negro, trusa negra, top y biker).

Se seleccionó Cuba para realizar la salida de campo por sus condiciones de trópico y alto impacto latinoamericano, su semejanza cultural y las condiciones de nuestros cuerpos. Además, la técnica cubana permite tener patrones ideales de ejecución óptima, ya que el proceso dancístico en el ballet y la danza contemporánea tienen una tradición de más de 50 años, siendo catalogada como una de las mejores escuelas de formación de ballet en Latinoamérica y el mundo. Se recolectaron los datos en las siguientes entidades: Escuela Nacional de Danza (ENA), Escuela Elemental de Ballet Alejo Carpentier, Instituto Superior de Arte (ISA) y la Compañía Danza Nacional.

Esta salida se llevó a cabo del 3 al 24 de diciembre de 2005; se realizó la selección de bailarines entre estudiantes de cuarto año en el ballet de la Escuela Elemental Alejo Carpentier, sus edades oscilaban entre los 13 y 14 años; también se buscó un modelo de danza contemporánea de la Compañía Danza Nacional, egresado de la Escuela Nacional de Danza (ENA), de 19 años.

En Bogotá, se recolectaron datos de bailarines, maestros y coreógrafos de buen nivel, en personas que han tenido una vasta trayectoria en la danza contemporánea y el ballet clásico de diferentes escuelas, grupos, academias, etc.

Cuarta fase

Procesamiento de la información. Se realizó el estudio de las imágenes por fases, utilizando programas de edición de las imágenes (Photoshop, Power point), lo que incluyó establecer líneas centrales, medición de ángulos y colocación de texto; posteriormente se efectuó un análisis a partir de la anatomía, la planimetría y la acción muscular en cada fotografía.

Quinta fase

Se pretende realizar algunos talleres dirigidos a bailarines, estudiantes de danza y profesores de danza de la facultad e instituciones interesadas de los resultados de la investigación, así como la publicación del texto final de análisis del movimiento en danza, que pueda servir de elemento bibliográfico para consulta.

Marco teórico

Analizar es una acción importante dentro de la cotidianidad del artista, estudiante, ejecutante o bailarín actor; permite identificar el nivel de la técnica del o los ejecutantes,

la apropiación del movimiento, las calidades y las cualidades de movimiento, el alineamiento corporal y otros elementos presentes en el desarrollo de un movimiento o acción dancística, en un entrenamiento, una sesión de clase o en la escena (Rubio, 2005).

En una clase, cuando el maestro enseña un ejercicio de cualquier técnica, sea contemporánea, clásica, afro, tradicional, etc. y lo ejecuta o marca, es decir, lo realiza con los recorridos de la acción pero sin la fuerza y la potencia máxima, o por el contrario lo ejecuta con todos los elementos que involucra el movimiento, el estudiante observa y realiza un proceso de rápido análisis para luego imitar e incorporar el elemento o el ejercicio a su acervo motor. Particularmente, denominaría ese acervo como “abecedario corporal” o de herramientas que posteriormente permitirán crear frases de movimiento, donde, desde un proceso de integración, se conjugan niveles de interpretación, análisis y propiocepción.

Inicialmente, el estudiante parte de la imitación del modelo ideal o patrón que le sirve de referente, y de acuerdo con las fases que determina el maestro de acuerdo con un proceso pedagógico y didáctico se le facilitará la apropiación del gesto motor, para posteriormente ejecutarlo técnicamente.

El estudiante y el maestro pueden realizar, tanto para el proceso de enseñanza-aprendizaje como para la óptima ejecución técnica, un análisis de la acción por fases, es decir, fraccionando el movimiento o ejercicio en momentos específicos que lo conforman. Ejemplo: un salto en quinta posición o *sauté* de la técnica clásica (ballet) desde un análisis por fases de movimiento se puede dividir en seis fases.

Esta es una forma básica de realizar un análisis de la descripción del movimiento, permite entender la acción para un estudiante de danza, no obstante se requiere cierta comprensión de cada momento del proceso, lo que estaría al alcance de alguien que se haya involucrado directamente con la técnica en cuanto a la metodología de la enseñanza o un periodo de entrenamiento de muchos años. La intención es realizar un análisis con un mayor número de elementos para abordar la comprensión de la ejecución, lo cual permite optimizar y alcanzar un mayor nivel, es decir, la eficacia en la acción.

Desde otra perspectiva, cuando se está en un nivel de apropiación de la técnica más elevado del movimiento, el grado de análisis tiene que ser más específico, para ello se requiere un elemento de referencia o modelo ideal de la técnica, o sea, el patrón técnico óptimo, para determinar qué tan cerca a ese modelo se está. En consecuencia, recurrimos al análisis de movimiento respecto de un patrón o técnica ideal, siendo necesario que la observación sea minuciosa y consciente mediante las técnicas específicas de análisis.

Existen varias técnicas para analizar movimientos, como las técnicas somáticas o biomecánicas, las observaciones en cinematograma, el video, la fotografía, la observación minuciosa, etc.

Una forma sencilla de realizar el análisis, sin dejar de ser efectivo y que permita establecer falencias, dificultades y el grado de apropiación de la técnica es la obser-

vacación del movimiento desde la fotografía o el video digital. La tecnología avanza con rapidez y pone en nuestras manos herramientas de óptima calidad que pueden estar al alcance con algo de inversión.

Con la cámara digital es posible tomar imágenes y procesarlas en el computador, disminuyendo los costos en el proceso de revelado, para luego realizar los análisis correspondientes; la resolución de la imagen puede ser bastante buena. A continuación se realizará la descripción del proceso de análisis de movimiento en danza.

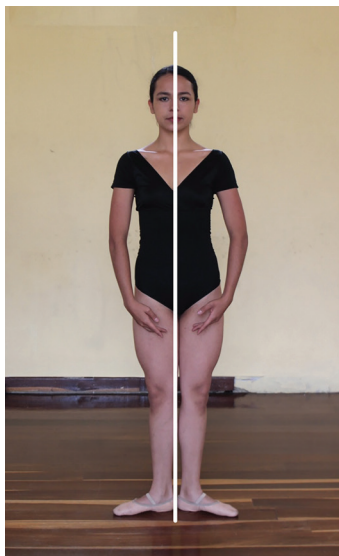
¿Cómo se analiza un movimiento dancístico?

Un movimiento dancístico se puede analizar teniendo en cuenta varios elementos: la etimología correspondiente al término que identifica la técnica, es decir, identificar la acción, la descripción de planimetría corporal (núcleos de movimiento), la descripción anatómica (músculos involucrados), análisis de ángulos, fuerza, palancas, ejecución, etc.

Proceso de análisis tomando como ejemplo la primera posición de la danza clásica

1. Inicialmente, se ubica la acción o movimiento específico. Ejemplo: la primera posición de la técnica clásica (figura 1.1).

Figura 1.1. Primera posición de piernas



2. Se hace luego una referencia de ¿qué es?
3. Posición básica de piernas, utilizada en la técnica del ballet clásico.
4. Historia y etimología: explicación sobre el origen del término. Ejemplo: posición básica de origen francés utilizada para mostrar la cara interna del muslo en un

escenario en vista frontal. Para ello se pueden indagar las diversas fuentes, bibliografía, consulta a maestros, ejecutantes o internet, estipulando, de ser posible, la referencia de la fuente.

5. Descripción de la técnica desde la planimetría corporal: es necesario tener conocimiento de los núcleos de movimiento y sus posibilidades (ver artículo correspondiente a planimetría corporal en danza). Ejemplo: la primera posición corresponde a una rotación externa de la articulación coxofemoral, en la que los talones hacen contacto y en vista frontal se observa la cara interna del muslo y la pierna, los arcos están elevados y las rótulas alineadas con el segundo dedo del pie, las rodillas se encuentran en extensión y los pies en posición normal, o sea, en una dorsiflexión media.
6. Descripción anatómica: hace referencia a los músculos involucrados en la ejecución de la acción, es decir, los músculos y su función en danza (que será temática de otro artículo), lo que permite establecer funcionalmente los músculos por desarrollar, elongar o fortalecer. Ejemplo: en la primera posición, la rotación externa de cadera se da gracias a los músculos, como son el gemino superior e inferior, obturadores externos e internos y pectíneos; en la extensión de rodilla intervienen los cuádriceps y en la plantiflexión los tibiales anteriores y peroneos laterales. El arco plantar se mantiene gracias a los músculos flexores plantares. Este aspecto va ligado al análisis planimétrico, ya que si existe un movimiento de flexión interviene un grupo muscular, pero si se realiza otra acción como una extensión, cambia el grupo muscular y la acción resultante difiere de la que se pretendía desarrollar.

Capítulo 1

Análisis en ballet

La técnica clásica permite el desarrollo de una musculatura especial y de concentración en el trabajo corporal. El maestro Pierre Beauchamp estableció las reglas de la *Danse d'école*, es decir, la danza académica, ordenando, codificando y dándole nombre a toda la riqueza del baile folclórico y popular, además de crear las cinco posiciones básicas de piernas y de brazos, vigentes hasta nuestros días (Cabrera, 2000).

Las piernas logran un importante desarrollo a partir de los diferentes ejercicios que se relacionan entre sí, de manera progresiva esas actividades imprimen en ellas habilidades como rapidez, flexibilidad, fuerza, fluidez, coordinación, agilidad, movilidad, elasticidad y resistencia.

El ballet está colmado de movimientos de flexión, entre los cuales está el *Demi plié*, que es uno de los pasos más importantes de la danza clásica, ya que desarrolla extraordinariamente el trabajo mio-articular de las piernas y el pie, lo que facilita el impulso de subida y el suave descenso del salto y aporta gran sentido estético, belleza, suavidad, ligereza, agilidad y fluidez, permitiendo alcanzar diferentes matices y calidades de movimiento.

El pie se convierte en un importante elemento expresivo. Su estiramiento desde el empeine y en correcta alineación con la pierna logra construir una adecuada línea. El pie tiene cinco capacidades fundamentales que se utilizan en el ballet (Sparger, 1983):

1. Sustentación del peso.
2. Propulsión.
3. Amortiguación (absorbe choques).
4. Suspensión del cuerpo, como en los movimientos de amortiguación y *relevé*.
5. Libertad de movimiento. Movimientos libres sin sustentación del peso (como en *battement*, *frappé*, etc.).

El pie para sustentar el peso del cuerpo debe hacer contacto con el piso en fundamentalmente tres puntos: metatarso 1, metatarso 5 y talón, permitiendo de esta forma que el arco plantar se eleve (ver figura 1.3).

La rotación en *dehors* de las piernas desde la articulación de la cadera aumenta las posibilidades de su extensión, así como la capacidad de movilidad y ajuste del

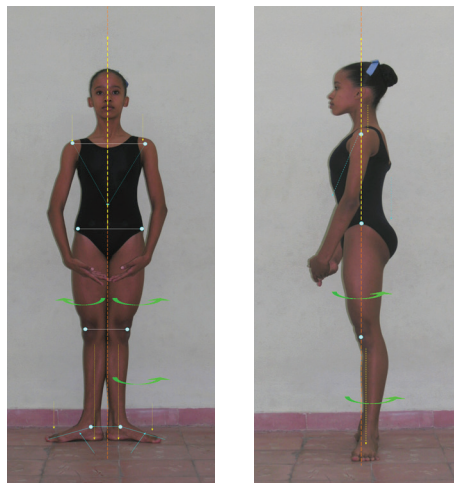
equilibrio corporal. Por su parte, los brazos se concentran en una colocación balanceada que permite completar el diseño general del gusto académico clásico.

Todo esto es posible de realizar si se tiene como base una correcta postura corporal que permite la construcción de un buen eje vertical y centro de gravedad, en el cual los distintos segmentos corporales (cabeza, brazos y piernas) realizan diferentes movimientos de forma independiente o conjunta. La postura del cuerpo radica principalmente en el torso y la pelvis, aunque los brazos, la cabeza y las piernas forman parte primordial de la postura general.

Postura general (posición anatómica inicial)

El torso se encuentra equilibrado sobre las extremidades inferiores trabajando los músculos erectores de la espalda, como son el cuadrado lumbar y los espinales. De igual forma permanecen en contracción isométrica el recto abdominal y los oblicuos. En la zona de la cadera hay una rotación externa (en *dehors*): los músculos activos son los rotadores externos (gemino superior, gemino inferior, obturador externo y obturador interno), el músculo sartorio y el pectíneo participan de manera activa. El primero permite el punto cumbre de la rotación externa y posibilita que la cara interna del muslo se muestre en el plano frontal, y el segundo ayuda que la espina iliaca anterosuperior se alinee con el segundo metatarsiano. Hay una aducción de cadera donde trabajan los aductores mayor, medio y menor y trabaja el recto interno. La región lumbar no se torna lordótica ni excesivamente aplanada (Howse, 2002, p. 55). El glúteo mayor se tensiona de manera isométrica lo que permite rotar la zona interna del muslo. En la planta del pie, los flexores del arco plantar se contraen produciendo una ligera elevación.

Figura 1.2. Postura general



Colocación del pie

Figura 1.3. Apoyo del pie

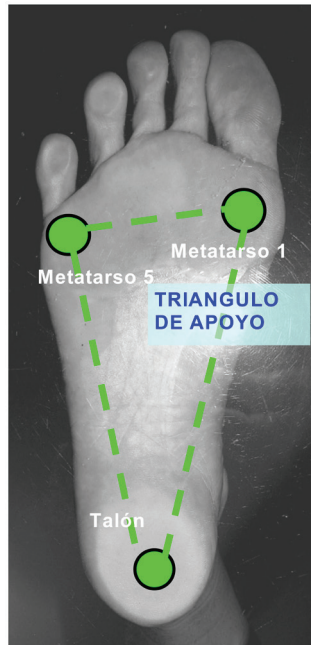
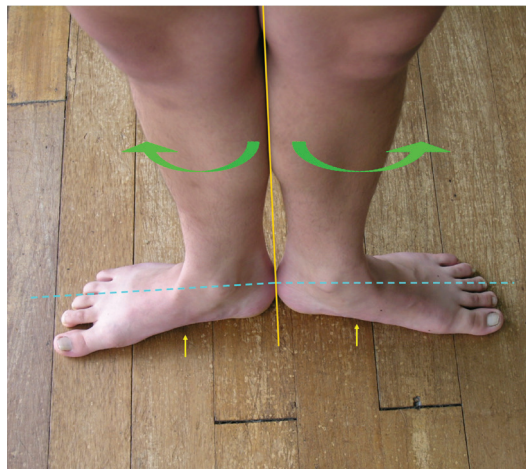


Figura 1.4. Colocación de piernas y pies en *dehors*



El pie funciona como un aparato que sustenta el peso y a su vez es propulsor de movimientos. Su funcionamiento adecuado permite la realización correcta del movimiento. El pie hace contacto con el piso en tres puntos: talón (calcáneo), primer metatarso y quinto metatarso. Este triángulo constituye la base para que los músculos de la pierna

y de la planta del pie puedan trabajar fuertemente y sostengan el arco (Sparger, 1983, p. 49). De esta manera, los músculos de la pierna pueden darles al tobillo y al pie la estabilidad necesaria para lograr el equilibrio.

El pie tiene relación con la pierna, el muslo, la pelvis, la espalda y la cabeza. La alineación del pie con la pierna, la rodilla y el muslo debe ser permanente y no debe alterarse para evitar lesiones. El pie se fortalece y se desarrolla gracias a los *battements* y al estímulo que reciben por el rozamiento y la presión que se hace contra el piso.

La línea de la pierna se continúa y se mejora estéticamente gracias a la adecuada colocación del pie, que realiza una plantiflexión acompañada de una eversión del mismo, creándose así una ligera curva.

Figura 1.5. Eversión del pie



Posiciones de piernas

En el ballet hay cinco posiciones básicas de los pies; cada paso o movimiento comienza y termina en una u otra de estas posiciones, que fueron establecidas por Pierre Beauchamp, *maître de ballet*, de la Academia Róyale de Musique et de Dance a partir de 1671 a 1687. Estas son:

- Primera posición (posición de *Première*): en esta posición los pies forman una línea, los talones se tocan uno a otro.
- Segunda posición (posición de *Seconde*): los pies están en la misma línea, pero con una distancia de cerca de un pie entre los talones.
- Tercera posición (posición de *Troisième*): en la tercera posición un pie está adelante del otro, se cierra uno adelante y en el centro del otro pie.

- Cuarta posición (posición de *Quatrième*): en la cuarta posición la colocación de los pies es similar a la tercera posición, los pies son paralelos y separados por la longitud de un pie y el peso del cuerpo se haya en el medio de las dos piernas.
- Quinta posición (posición de *Cinquième*): en la quinta posición, en el método de Cecchetti, se cruzan los pies de modo que el primer empalme del dedo gordo se muestre más allá de cualquier talón. En las escuelas francesas y del ruso los pies se cruzan totalmente de modo que el talón del pie delantero toque el dedo del pie del pie trasero y viceversa (Danza y ballet).

Historia y etimología

Las cinco posiciones de piernas fueron definidas por el maestro de danza Pierre Beauchamps:

Lo que se llama posición no es más que el separar o juntar los pies, de acuerdo con una distancia fija mientras el cuerpo se mantiene erguido y en equilibrio sin ninguna apariencia de dureza, ya sea cuando se camina, se baila o quiera detenerse. Estas posiciones fueron descubiertas gracias al empeño del extinto M. Beauchamps, quien deseaba dar un fundamento definitivo a la danza. Antes de su época tales posiciones eran desconocidas, lo que prueba su profunda ciencia en este arte. (Rameau, 1986, p. 24)

Estas cinco posiciones vienen a ser una consolidación de las diferentes maneras en que el bailarín puede mover sus piernas. Son solo cinco posiciones reconocidas, pero de las cuales nacen y regresan todos los pasos del bailarín en escena.

Descripción planimétrica

Première: primera

Figura 1.6. Primera posición de piernas



Se busca una rotación externa de piernas y pies de 180° desde la articulación coxo-femoral, formando una línea recta con los pies donde los talones están unidos y los

dedos separados. El pie está apoyado en tres puntos: talón, borde externo y primer metatarso. El eje longitudinal debe pasar entre las dos piernas y ambos pies. Las rodillas van alineadas con el tercer dedo del pie.

Postura: las rodillas están en extensión total, los músculos de las piernas alargados (contracción isométrica), la pelvis en posición neutra, el estómago adentro (contracción isométrica), hombros bajos, cabeza *en face* (al frente) con una sensación corporal general de alargamiento permanente. Los arcos de los pies permanecen elevados.

Seconde: segunda

Figura 1.7. Segunda posición de piernas



Se busca una rotación externa de piernas y pies de 180° desde la articulación coxofemoral, formando una línea recta con los pies donde los talones están separados por el largo de un pie. El pie está apoyado en tres puntos: talón, borde externo y primer metatarso. El eje longitudinal debe pasar entre ambas piernas y caer a la misma distancia de los dos pies. Las rodillas van extendidas y alineadas al tercer dedo del pie. Arcos de los pies sostenidos.

Postura: las rodillas están en extensión total y en caso de haber hiperextensión (se da este nombre a las rodillas que se hiperextienden más allá de una posición neutra; neutra equivale a que la línea entre el muslo y la tibia forme un ángulo de 180°) (Howse, 2002, p. 195) la posición debe realizarse de manera controlada, de manera que al observar en la vista frontal no se perciba la forma de equis, que genera la hiperextensión. La musculatura del tren inferior trabaja de manera isométrica, limitando la acción de las rodillas. La pelvis se ubica encima de las piernas; el estómago

se ajusta (contracción isométrica), hombros bajos, cabeza *en face* (al frente) con una sensación de alargamiento permanente.

Figura 1.8. Hiperextensión de piernas



Troisième: tercera

Figura 1.9. Tercera posición



Se busca una rotación externa de piernas y pies de 180° desde la articulación coxofemoral, donde los talones están cruzados, de manera que el talón de la pierna adelantada quede frente al arco del pie que está detrás. El pie está apoyado en tres puntos: talón, borde externo y primer metatarso. El eje longitudinal debe pasar entre ambas piernas y caer en medio del cruce de los talones. Las rodillas van extendidas y alineadas al tercer dedo del pie. Los arcos de los pies permanecen elevados.

Postura: las rodillas están en extensión total, los músculos de las piernas alargados (contracción isométrica), la pelvis en posición neutra, el estómago adentro (contracción isométrica), hombros bajos, cabeza *en face* (al frente) con una sensación corporal general de alargamiento permanente.

Figura 1.10. Cuarta posición



Quatrième: cuarta

Figura 1.11. Quinta posición



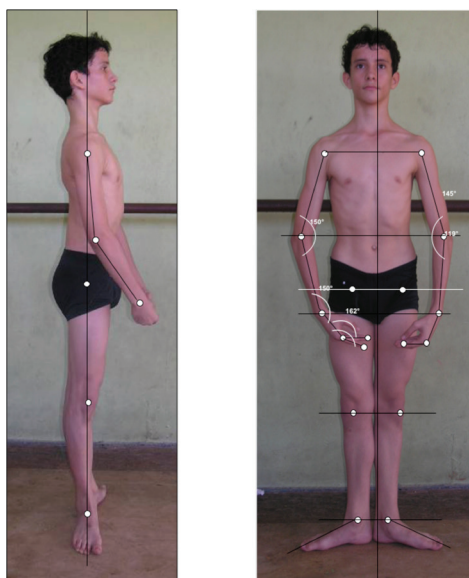
Se busca una rotación de piernas y pies de 180° desde la articulación coxofemoral; los pies están cruzados y separados por el largo de un pie, de manera que el pie de la pierna de adelante queda frente al pie de la de atrás. El pie está apoyado en tres puntos: talón, borde externo y primer metatarso. El eje longitudinal debe pasar entre ambas piernas y caer en medio de los pies. Las rodillas van extendidas y alineadas al tercer dedo del pie. Arcos de los pies sostenidos.

Postura: las rodillas están en extensión total, los músculos de las piernas alargados (contracción isométrica), la pelvis en posición neutra, el estómago ajustado (en contracción isométrica), los hombros en descenso, la cabeza en posición *en face* (al frente) con una sensación corporal general de alargamiento permanente.

Cinquième: quinta

Se busca una rotación externa de piernas y pies de 180° desde la articulación coxo-femoral, donde los muslos, piernas y pies están cruzados, de manera que el talón de la pierna adelantada queda frente a los dedos del pie que está detrás y viceversa. El pie está apoyado en tres puntos: talón, borde externo y primer metatarso. El eje longitudinal debe pasar entre ambas piernas y caer en medio del cruce de los pies (arco). Las rodillas van extendidas y alineadas al tercer dedo del pie. Arcos de los pies sostenidos.

Postura: las rodillas están en extensión total, los músculos de las piernas alargados (contracción isométrica), la pelvis en posición neutra, el estómago adentro (contracción isométrica), hombros bajos, cabeza *en face* (al frente) con una sensación corporal general de alargamiento permanente.

Descripción desde la función muscular**Première: primera****Figura 1.12.** Primera posición, función muscular

Parte de la posición anatómica, con la articulación coxofemoral en rotación externa. Las rodillas se encuentran en extensión hasta alcanzar la línea longitudinal. El apoyo de los pies se realiza con la zona central del calcáneo, con mayor presión en el quinto metatarso, las falanges, y el primer metatarso y sus falanges. Los dedos centrales realizan la presión acompañando el trípode.

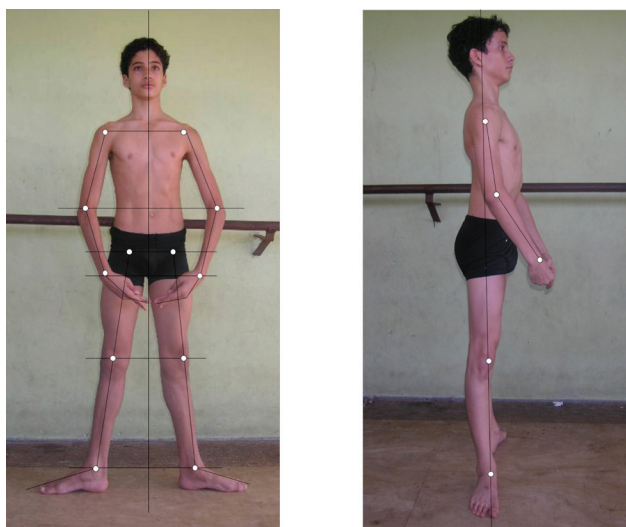
La articulación del hombro está en descenso y los codos en flexión de 150° , la articulación de la muñeca en flexión de 150° , la articulación metacarpofalángica en flexión de 119° y la articulación del tercer dedo en flexión de 145° .

Trabajan los músculos posturales en contracción isométrica, las fibras inferiores del trapecio mantienen el descenso del hombro, además del pectoral menor y los romboides. En la zona abdominal se ajusta el recto abdominal, oblicuo, transverso del abdomen y cuadrado lumbar. En la rotación externa de caderas trabajan los músculos obturadores, gémios y cuadrado crural. En la extensión de las rodillas, se inicia y se mantiene una ligera contracción isométrica del cuádriceps.

En cuanto a la flexión de codo se activa el braquial anterior e isométricamente el tríceps braquial. En las manos, los flexores comunes de los dedos realizan la colocación.

Seconde: segunda

Figura 1.13. Segunda posición, función muscular



En la articulación de la cadera se trabajan los músculos rotadores externos de manera isométrica, lo que incrementa la acción de los gémios superiores e inferiores, obturadores internos y externos, cuadrado crural, y permite la rotación y la elevación de las caderas, ajustando el glúteo mayor. El músculo sartorio extiende la rodilla y mantiene la rotación.

Postura: las rodillas están en extensión total, y en caso de haber hiperextensión de piernas, la posición debe realizarse sin el control de la extensión de las rodillas, de manera que al observar en la vista frontal no se perciba la forma de equis, que genera la hiperextensión. Así que la musculatura del tren inferior trabaja de manera isométrica, limitando la acción de las rodillas. La pelvis encima de las pier-

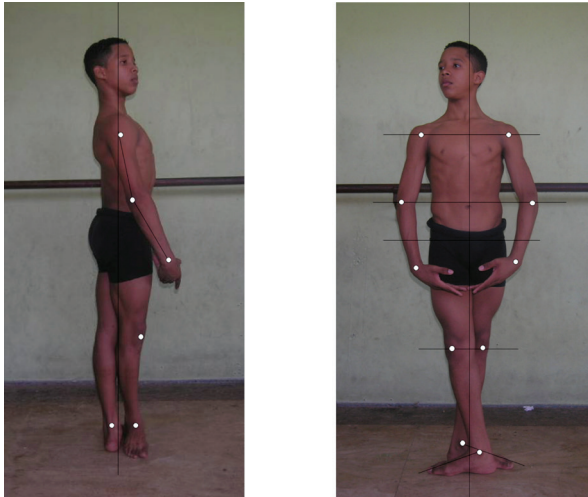
nas, el estómago adentro (contracción isométrica), hombros bajos, cabeza *en face* (al frente) con una sensación de alargamiento permanente.

Figura 1.14. Hiperextensión



Troisième: tercera

Figura 1.15. Tercera posición, función muscular



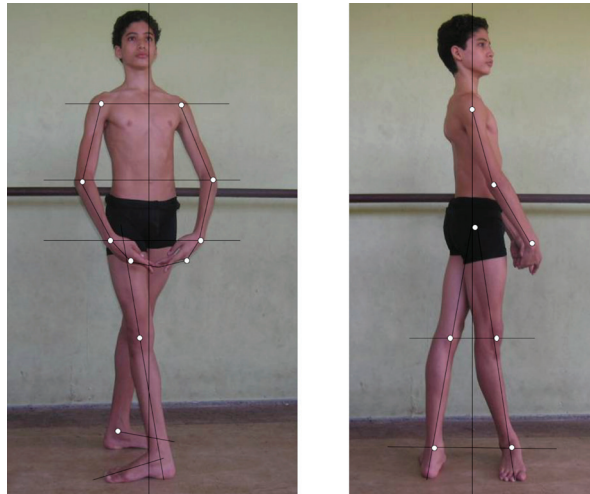
Se exige una abertura de piernas y pies de 180° desde la articulación coxofemoral, los talones están cruzados, de manera que el talón de la pierna de adelante queda frente al arco del pie que está detrás. El pie está apoyado en tres puntos: talón, borde externo y primer metatarso. El eje longitudinal debe pasar entre ambas piernas y caer en medio del cruce de los talones. Las rodillas van extendidas y alineadas al tercer dedo del pie. Los arcos de los pies sostenidos.

Postura: las rodillas están en extensión total, los músculos de las piernas alargados (contracción isométrica), la pelvis en posición neutra, el estómago adentro (contracción isométrica), hombros bajos, cabeza *en face* (al frente) con una sensación corporal general de alargamiento permanente.

Análisis muscular: contracción isométrica de la cintura abdominal, los músculos erectores de la espalda, la cintura abdominal (recto abdominal, oblicuo, transverso, cuadrado lumbar), caderas (músculos pélvicos, glúteos) y rodillas. Arcos plantares.

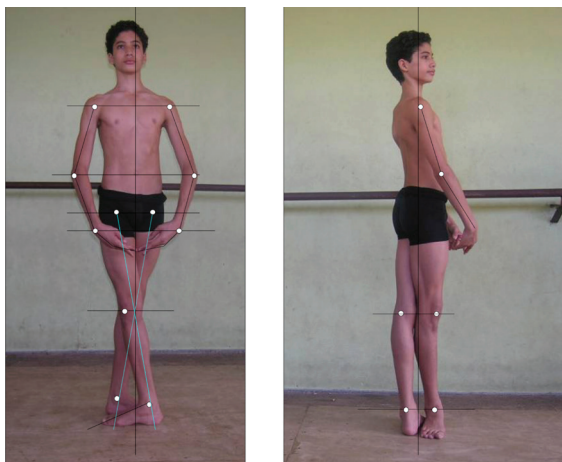
Quatrième: cuarta

Figura 1.16. Cuarta posición, función muscular



Se exige una abertura de piernas y pies de 180° desde la articulación coxofemoral; los pies están cruzados y separados por el largo de un pie, de manera que el pie de la pierna de adelante queda frente al pie de la pierna de atrás. El pie está apoyado en tres puntos: talón, borde externo y primer metatarso. El eje longitudinal debe pasar entre ambas piernas y caer en medio de los pies. Las rodillas van extendidas y alineadas al tercer dedo del pie. Arcos de los pies sostenidos.

Postura: las rodillas están en extensión total, los músculos de las piernas alargados (contracción isométrica), la pelvis en posición neutra, el estómago ajustado o “adentro” (contracción isométrica), hombros bajos, cabeza *en face* (al frente) con una sensación corporal general de alargamiento permanente.

Cinquième: quinta**Figura 1.17.** Quinta posición, función muscular

Se exige una abertura de piernas y pies de 180° desde la articulación coxofemoral; los muslos, las piernas y los pies están cruzados, de manera que el talón de la pierna de adelante queda frente a los dedos del pie que está detrás y viceversa. El pie está apoyado en tres puntos: talón, borde externo y primer metatarso. El eje longitudinal debe pasar entre ambas piernas y caer en medio del cruce de los pies (arco). Las rodillas van extendidas y alineadas al tercer dedo del pie. Arcos de los pies sostenidos.

Postura: las rodillas están en extensión total, los músculos de las piernas alargados (contracción isométrica), la pelvis en posición neutra, el estómago adentro (contracción isométrica), hombros bajos, cabeza *en face* (al frente) con una sensación corporal general de alargamiento permanente.

Grand plié y demi plié

El *grand plié* es una flexión profunda de piernas en la cual los talones se elevan mínimamente del piso y vuelven a tocar el suelo al retornar a la posición original con piernas extendidas. El movimiento de flexión debe ser gradual, pasando por la posición de *demi plié*, y los talones no se elevan del piso hasta que la flexión del tobillo esté totalmente realizada. El cuerpo debe levantarse a la misma velocidad que descendió, presionando los talones en el piso en primer lugar y luego extendiendo las piernas.

Demi plié: (*demi*: medio, *plié*: flexión). Este es un movimiento que tiene dos momentos: flexión y extensión. Desarrolla fundamentalmente la flexión de rodilla, pero también trabaja las otras articulaciones, como son la coxofemoral y la del tobillo. Prepara muscularmente las piernas ampliando la posibilidad de extensión de los gemelos y el tendón de Aquiles.

Historia y etimología

El *grand plié* y el *demi plié* tienen su origen en la profesionalización del ballet de corte a finales del siglo XVII. Este profesionalismo se facilita al dársele un apoyo real a la danza con la creación de La Real Academia de Música y Danza, por Luis XIV, dirigida por Pierre Beauchamps y Jean Baptiste Lully, lo que permite su enseñanza oficial, así como la utilización de métodos pedagógicos, además de una experiencia dancística adquirida durante el último siglo. Aparecen los primeros teatros, lo que provoca una serie de cambios en la técnica del ballet, en el vestuario y en la maquinaria teatral. Entre los cambios técnicos surgen posiciones en *dehors* como el *demi plié* y el *grand plié*, que permiten observar el movimiento de las piernas en su totalidad desde la platea.

Las palabras *demi plié* y *grand plié* son originarias de la lengua francesa, verbos y adjetivos que definen acciones comunes. *Demi* (media): adjetivo determinativo; *plié* (flexión): verbo. *Grand* (*grande*): adjetivo determinativo; *plié* (flexión): verbo

Grand plié de I posición

Descripción planimétrica

Figura 1.18. *Grand plié* en I (vista frontal; descripción planimétrica)

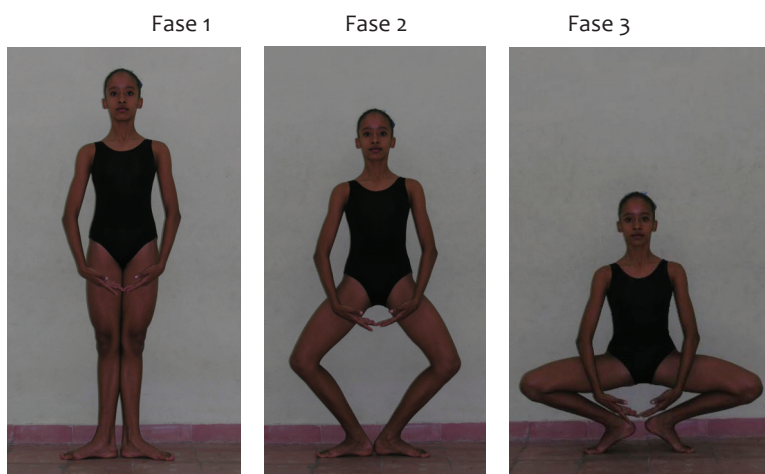


Figura 1.19. *Grand plié* en I (vista lateral; descripción planimétrica)

Fase 1

Fase 2

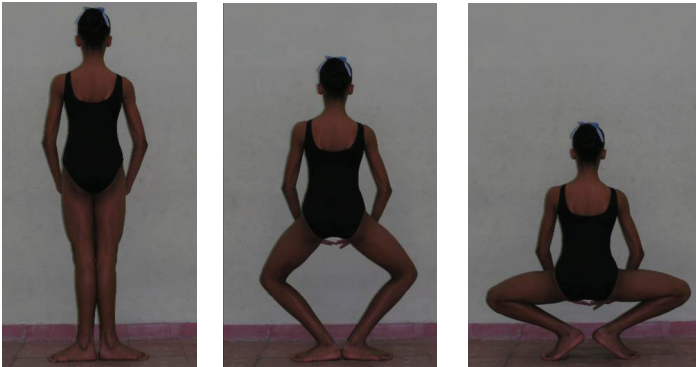
Fase 3

**Figura 1.20.** *Grand plié* en I (vista posterior; descripción planimétrica)

Fase 1

Fase 2

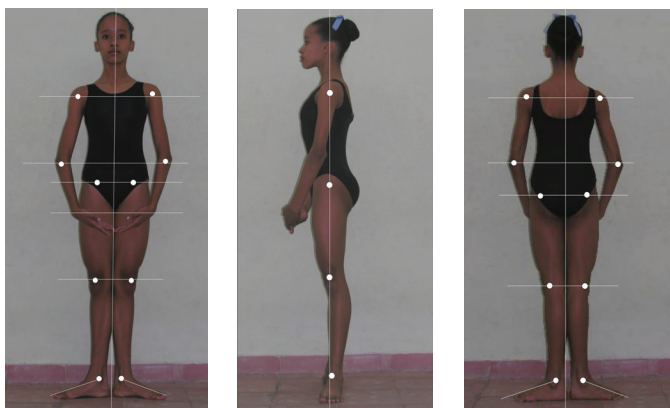
Fase 3



Es una gran flexión de piernas donde las rodillas llegan a su máxima flexión y el tendón de Aquiles a su máxima extensión. Hace un gran aporte al control del eje longitudinal fortaleciendo los músculos (abdominales, oblicuos y de espalda). Aumenta la elasticidad y la flexibilidad de los músculos aductores y del tendón de Aquiles. El ejercicio inicia en I, posición de piernas fase 1 (ver figura 1.18), de manera continua se inicia la flexión de rodillas, alineando la rótula con el tercer metatarso y el tobillo, llegando esta última a su máxima extensión (*demi plié*); fase 2, cuando esto sucede se continúa flexionando las rodillas, lo que hace que se eleven un poco los talones del piso hasta alcanzar un ángulo de 90° entre el torso y el muslo. Los glúteos se mantienen sostenidos y no deben descansar sobre los talones (fase 3).

Descripción desde la función muscular**Figura 1.21.** Postura en I (posición función muscular)

Fase 1

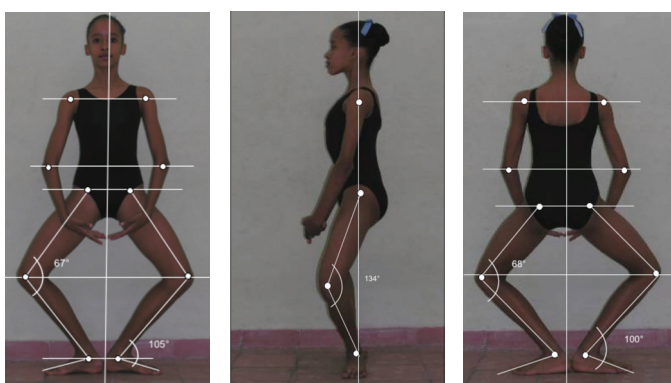


Parte de la posición anatómica, con la articulación coxofemoral en rotación externa. Las rodillas en extensión hasta alcanzar la línea longitudinal. El apoyo de los pies se realiza con la zona central del calcáneo, mayor presión en el quinto metatarso, las falanges y el primer metatarso y sus falanges. Los dedos centrales realizan la presión acompañando el trípode.

La articulación del hombro está en descenso y los codos en flexión de 150° , la articulación de la muñeca en flexión de 150° , la articulación metacarpofalángica en flexión de 119° y la articulación del tercer dedo en flexión de 145° .

Figura 1.22. Demi plié en I (función muscular)

Fase 2

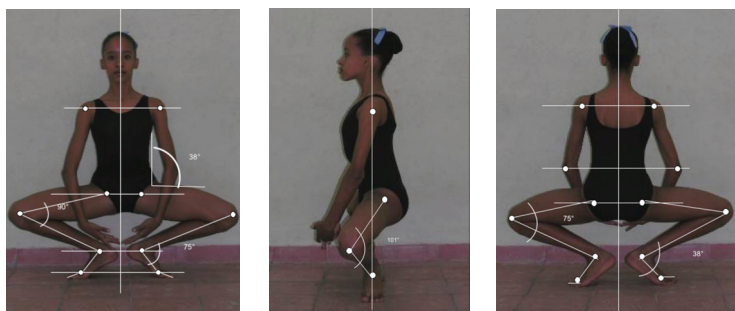


La articulación coxofemoral realiza una abducción de cadera, donde los músculos involucrados son el glúteo menor y medio. Se realiza rotación externa de cadera activando los músculos pelvitrocantéricos (gémينو superior e inferior, obturadores internos y externos). El ángulo de flexión de rodilla es de 105° en posición frontal, activando

los músculos bíceps femorales de los isquiotibiales. Se activan los rectos anteriores y los vastos de los cuádriceps por el ángulo de flexión de la rodilla y la colocación de la cadera. A nivel del tobillo se inicia la dorsiflexión de 67° , lo que activa los tibiales anteriores. La rótula se alinea con el tercer metatarso.

Figura 1.23. *Grand plié* en I (función muscular)

Fase 3



Se continúa la abducción de la cadera y se mantiene e incrementa la rotación externa (observar el cambio de angulación de la rodilla en vista lateral de 101° en esta fase versus la angulación de la fase anterior de 134°). La flexión de rodilla profunda produce la elevación de talones del piso; la musculatura involucrada es producida por el alargamiento de los cuádriceps y la contracción de isquiotibiales. Se alcanza un ángulo de 90° entre el torso y el muslo, separando la pierna desde el músculo pectíneo. Los glúteos se mantienen sostenidos (en contracción isométrica) y no deben descansar sobre los talones. La plantiflexión es de 75° , se activan los tibiales anteriores y se alargan gemelos y soleo, con estiramiento del tendón de Aquiles.

Grand plié de II posición

Descripción planimétrica

Figura 1.24. *Grand plié* en II

Fase 1



Fase 2



Fase 3

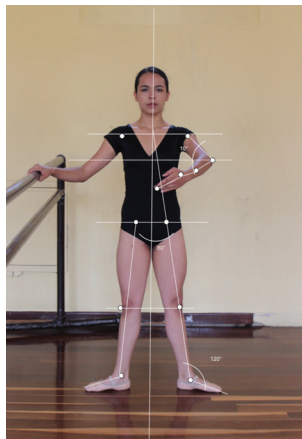


Es una gran flexión de piernas que busca lograr un ángulo de 90° entre el muslo y el torso; los talones se mantienen pegados al piso. Hace un gran aporte al control del eje longitudinal fortaleciendo los músculos (abdominales, oblicuos y de espalda). Aumenta la elasticidad y la flexibilidad de los músculos aductores y del tendón de Aquiles. El ejercicio inicia en II, posición de piernas, fase 1 (ver postura en explicación de II posición), de manera continua se inicia la flexión de rodillas alineando la rótula con el tercer metatarso, fase 2 (*demi plié*). Se continúa flexionando las rodillas hasta alcanzar un ángulo de 90° entre el torso y el muslo, con los talones en el piso. Los glúteos se mantienen sostenidos, la espalda alargada.

Descripción desde la función muscular

Figura 1.25. Segunda posición, función muscular

Fase 1



Parte de la posición anatómica con la articulación coxofemoral en rotación externa (en esta posición se activan los músculos pelvitrocantéricos en acción isotónica y los aductores, glúteos medios y menores en contracción isométrica). Las rodillas en extensión hasta alcanzar la línea longitudinal activan los cuádriceps de manera isométrica, sin excesiva tensión. El apoyo de los pies se realiza con la zona central del calcáneo, mayor presión en el primer y quinto metatarso y sus falanges. Los dedos centrales (2, 3 y 4) realizan la presión acompañando el trípode.

La articulación del hombro desciende por acción de los subscapulares, pectoral menor y redondo. Los codos van en flexión de 80° por acción de braquiales anteriores e isométricamente bíceps braquial.

Figura 1.26. *Demi plié* en II (función muscular)

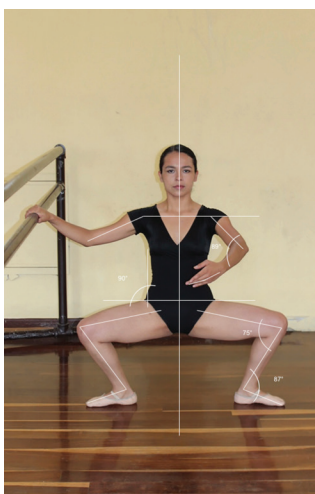
Fase 2



Por la posición de flexión de cadera en rotación externa, se activa el psoas iliaco, cuadrado lumbar, e intervienen de manera continua los rectos anteriores, tensor de la fascia lata. El recto interno se contrae isométricamente. Inicia la flexión de rodillas, alineando la rótula con el tercer metatarso y el tobillo llegando esta última a su máxima extensión (*demi plié*). Se alarga el tendón de Aquiles y se contraen los tibiales anteriores.

Figura 1.27. *Grand plié* en segunda (función muscular)

Fase 3



Se continúa flexionando las rodillas hasta alcanzar un ángulo de 90° entre el torso y el muslo. Los glúteos se mantienen sostenidos en ajuste isométrico y se continúa la acción de los rectos anteriores. El torso se mantiene erguido por el trabajo de los

músculos posturales. Se incrementa la acción de los tibiales anteriores y de los rotadores externos de cadera.

Battement tendu

Battement: golpe, batidero; *Tendu*: extendido. Es un movimiento en el que se realiza un traslado del peso del cuerpo hacia la pierna base y la pierna de acción se arrastra presionando el piso completamente extendida; a medida que se aleja del punto de inicio el pie va elevando el empeine (*demi point*), finalmente se extienden los dedos. Es un movimiento que nunca se levanta del piso. El regreso se hace de forma inversa hasta llegar a la posición de partida.

Características generales de los *battement*

Los *battement* son movimientos biomecánicos que se basan en la estructura osteomioarticular (huesos, músculos y articulaciones) del cuerpo humano y en particular de las piernas y pies.

Perfeccionan los segmentos corporales de la cintura pélvica y los miembros inferiores, con pasos y ejercicios que inciden sobre los huesos, articulaciones y músculos, desarrollando cualitativamente las potencialidades naturales de estos.

Los *battement* utilizan las posibilidades neuromotoras de los músculos en forma altamente especializada y armónica, perfeccionando su coordinación.

En los *battement* se reconocen la flexión, la extensión, la abducción, la aducción y la circunducción. También constituyen un sistema en el cual cada paso o ejercicio tiene relación e incide en otros, y a su vez estos inciden en él.

Los *battement* proporcionan:

- Fuerza: esfuerzo muscular (contracción muscular); se relaciona con la resistencia.
- Resistencia: capacidad de ejecutar una acción o ejercicio durante un tiempo prolongado a un mismo ritmo.
- Rapidez: se relaciona con la velocidad del movimiento.
- Agilidad: capacidad de coordinar una acción de manera rápida y exacta.
- Movilidad: capacidad de realizar movimientos con una amplitud máxima, esta capacidad neuromotora encierra la flexibilidad (articular) y la elasticidad (muscular).
- Flexibilidad: condición de las articulaciones. Rango de movimiento que se puede tener desde las articulaciones.
- Elasticidad: condición de los músculos. Alargamiento muscular.

Historia y etimología

Battement proviene de la palabra *battre* que significa pegar, latir, batar. Según el *Technical Manual and Dictionary Classical Ballet* de Gail Grant, *battement* significa latido. Es un latido de la pierna de acción, que puede estar estirada o flexionada y ser de dos tipos: los *grand* y los *petit*. Entretanto, según el *Dictionnaire de Ballet Larousse*, *battement*, es un término que designa todos los movimientos en los cuales la pierna es lanzada de una pose a otra en línea recta.

Battement como concepto de movimiento integra en sí mismo múltiples pasos y ejercicios que desarrollan habilidades y destrezas, aportando expresividad a las piernas y los pies. Los *battement* son calificados por adjetivos que determinan el movimiento en sí, y establece las características particulares de cada uno (*tendu*, *jeté*, *fondue*, etc.).

Battement tendu devant de I posición

Descripción planimétrica

Battement: golpe, batidero; *tendu*: extendido; *devant*: adelante.

Al iniciar el movimiento *devant* la dirección recae en el talón que empuja hacia adelante todo el tiempo; el pie pasa por la posición de tres cuartos de punta y luego de punta, manteniendo una presión constante por el piso durante el recorrido, el cual termina alineando la punta del pie de acción con el talón del pie de apoyo hasta llegar a la flexión total del pie. El eje vertical se desplaza ligeramente hacia atrás y hacia el lado opuesto a la pierna de acción para el regreso a la inversa.

Durante el regreso a la posición inicial, el empuje recae en los dedos que empujan hacia atrás, conservando el talón hacia el frente y presionando el piso durante el recorrido (fuerzas contrarias en el pie).

Figura 1.28. *Battement tendu*



Descripción desde la función muscular

Figura 1.29. Primera posición

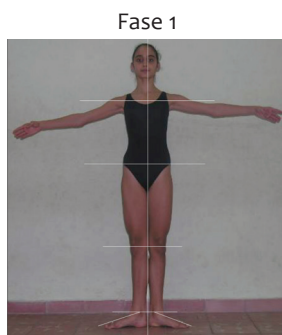
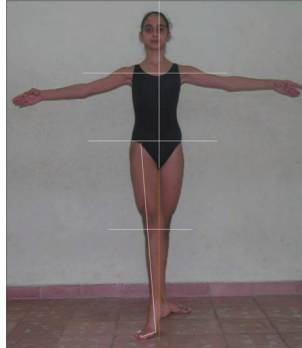


Figura 1.30. Inicio de *battement tendu devant*

Fase 2



Se inicia en primera posición de piernas (ver postura general). El trabajo muscular general es de contracción isométrica de músculos pelvitrocantéricos, cuádriceps, glúteos menores y medios, músculos erectores de columna y deltoides.

El trabajo fundamental es de flexión de cadera, en el que se activan los músculos psoas iliaco y se realiza la acción en contracción isométrica, pero desde un alargamiento de la cadera derecha. Se mantienen la contracción isométrica de los grupos musculares restantes. Se realiza un trabajo de deslizamiento donde se apoya el metatarso y se activan los gemelos y soleo.

Figura 1.31. *Battement tendu devant* (función muscular)

Fase 3



Se continúa el trabajo de alargamiento de la extremidad derecha, incrementando el trabajo del psoas, los músculos pelvitrocantéricos, el tensor de la fascia lata y para la plantiflexión de los gemelos, soleo y extensores de los dedos y el extensor propio del dedo pulgar.

Battement tendu à la seconde de I posición

Descripción planimétrica

Battement: golpe, batidero; *tendu*: extendido; *à la seconde*: en segunda. La pierna de acción sale hacia el lado manteniendo la rotación desde la articulación coxofemoral; el pie pasa por la posición de tres cuartos de punta y luego de punta manteniendo una presión constante por el piso durante el recorrido, el cual termina alineando la punta del pie de acción con el talón del pie de apoyo. El eje vertical se desplaza ligeramente hacia el lado opuesto de la pierna de acción para el regreso a la inversa.

Figura 1.32. *Battement tendu à la seconde* (descripción planimétrica)

Fase 1



Fase 2



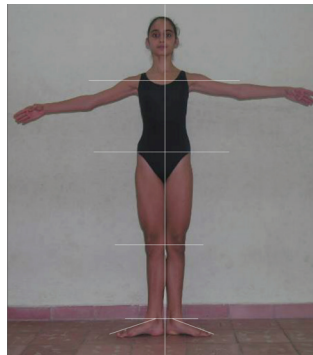
Fase 3



Descripción desde la función muscular

Figura 1.33. Primera posición (función muscular)

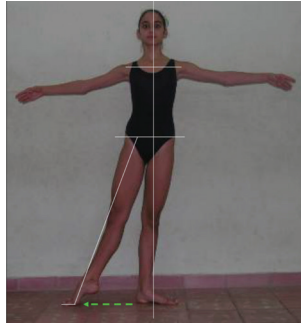
Fase 1



Se parte de una contracción isométrica en la posición básica (ver análisis anterior).

Figura 1.34. Inicio del *battement tendu à la seconde* (función muscular)

Fase 2



Se realiza una abducción de cadera derecha desde el psoas, glúteo menor y medio, además del trabajo de los plantiflexores (gemelos, soleo) y el arco plantar.

Figura 1.35. *Battement tendu à la seconde* (perfil función muscular)

Fase 3

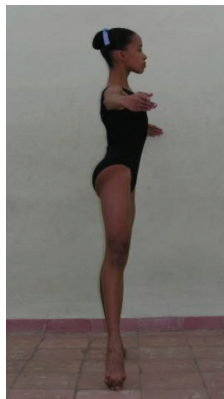
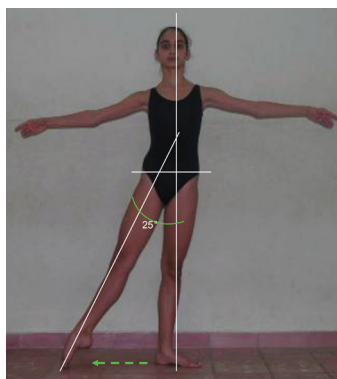


Figura 1.36. *Battement tendu à la seconde* de frente (función muscular)

Fase 3



Se incrementa el trabajo del psoas, los rotadores de cadera (pelvitrocantéricos) y los gemelos, soleo. Los cuádriceps, isométricamente, mantienen la extensión de la rodilla. Para liberar la pierna trabajan los pectíneos.

Battement tendu derrière de I posición

Descripción planimétrica

Battement: golpe, batidero; *tendu*: extendido; *derrière*: detrás. Al iniciar el movimiento *derrière* la dirección recae en los dedos que empujan hacia atrás todo el tiempo; el pie pasa por la posición de tres cuartos de punta y luego de punta manteniendo una presión constante por el piso durante el recorrido, el cual termina alineando la punta del pie de acción con el talón del pie de apoyo. El eje vertical se desplaza ligeramente hacia adelante y hacia el lado opuesto de la pierna de acción para el regreso a la inversa. El regreso recae en el talón que empuja hacia adelante, manteniendo los dedos hacia atrás y presionando el piso durante el recorrido (fuerzas contrarias en el pie).

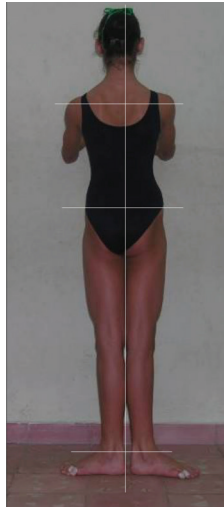
Figura 1.37. *Battement tendu derrière* (descripción planimétrica)



Descripción desde la función muscular

Figura 1.38. Primera posición *derrière* (función muscular)

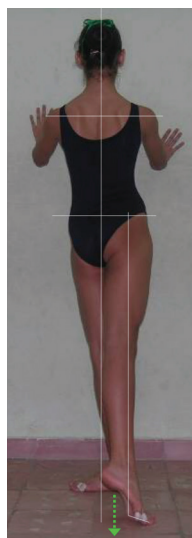
Fase 1



Posición anatómica básica en primera posición de piernas (ver postura general). El trabajo muscular general es de contracción isométrica de músculos pelvitrocantéricos, cuádriceps, glúteos menores y medios, músculos erectores de columna y deltoides.

Figura 1.39. Inicio del *battement tendu derrière* (función muscular)

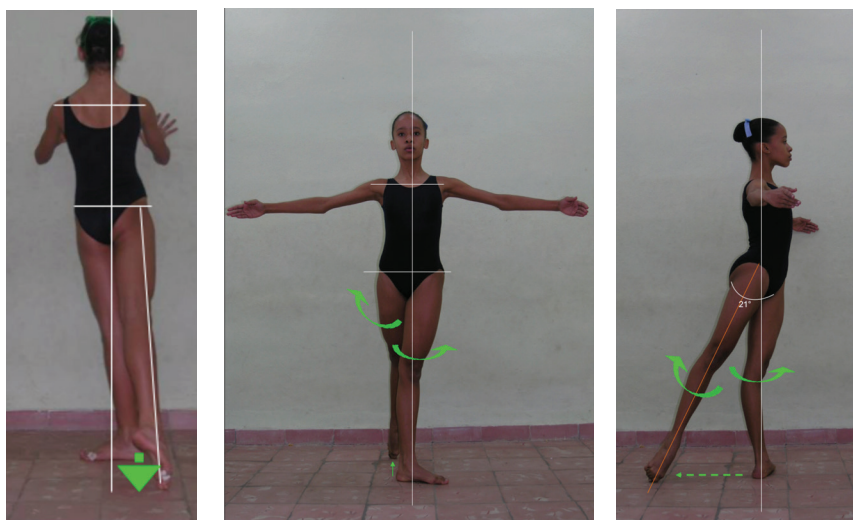
Fase 2



Se realiza una rotación externa de cadera y extensión, con plantiflexión apoyando el metatarso. Trabajan los glúteos mayores, cuadrados lumbares e isquiotibiales. La musculatura de la zona opuesta se activa manteniendo la contracción isométrica.

Figura 1.40. Battement tendu derrière función muscular

Fase 3



Se trabaja una extensión de cadera que forma un ángulo de 21° , los plantiflexores trabajan al máximo (gemelos y soleo), generando la punta del pie. El tensor de la fascia lata se ajusta y alarga la pierna, liberándola.

Rond de jambe par terre en dehors

El *Rond de jambe* es un movimiento circular de la pierna que involucra su rotación. La pierna se traslada por las tres direcciones (*devant*, *à la seconde*, *derrière*), regresando a la posición básica al terminar el movimiento. En el *rond de jambe par terre* se pasa por la primera posición de piernas al ir de la posición *derrière* a la *devant* y viceversa (*passé par terre*). Estos movimientos, por ser giratorios de la pierna, se pueden hacer de dos formas: en *dehors*, va de adelante hacia atrás, y en *dedans*, va de atrás hacia adelante.

Características generales

- Es un movimiento circular de la pierna de acción.
- Utiliza las articulaciones coxofemoral, rotuliana y del tobillo.
- Es un movimiento continuo con acento afuera cuando culmina (ya sea *devant*, *derrière* o *à la seconde*).
- Puede realizarse con el uso del *demi plié* o del *relevé*.

***Pasee par terre:** Cuando se realiza el *rond de jambe par terre* de manera continua, el pie debe pasar correctamente de la posición *tendu derrière* a *tendu devant* o viceversa por la primera posición de piernas. En este recorrido el pie hace presión contra el piso, con el arco sostenido y manteniendo la rotación en *dehors* desde la cadera.

El *rond de jambe par terre* es un ejercicio complejo que se utiliza en técnica clásica para perfeccionar el control del eje longitudinal a través de un desplazamiento en un semicírculo de 180° de la pierna de acción, partiendo desde la rotación externa de la articulación coxofemoral en la dirección *devant*: adelante, pasando por la posición *à la seconde*: al lado, hasta llegar a la posición *derrière*: detrás. Se utiliza para desarrollar el *en dehors*: rotación externa coxofemoral de las piernas. Se complejiza su realización por el leve desplazamiento del eje vertical que reposa hacia la pierna base durante el recorrido de la pierna de acción.

Passe par terre: cuando se realiza el *rond de jambe par terre* de manera continua, el pie debe pasar correctamente de la posición *tendu derrière* a *tendu devant* o viceversa por la primera posición de piernas. En este recorrido el pie hace presión contra el piso, con el arco sostenido y manteniendo la rotación en *dehors* desde la cadera.

Historia y etimología

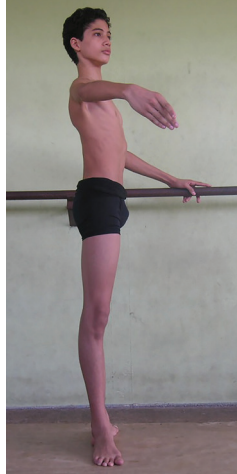
El *rond de jambe par terre* se origina con la profesionalización del ballet de corte a finales del siglo XVII y la puesta de este en el escenario. Esta subida de la danza a un escenario, desde la perspectiva visual que ello implica, crea características específicas en la técnica académica, como la línea del cuerpo que se debía visualizar con las piernas de perfil, llevando a un trabajo técnico de posiciones abiertas o *en dehors* (Universidad para todos, 2001, p. 8).

Las palabras *rond de jambe par terre* son originarias de la lengua francesa y definen acciones comunes: *rond* (círculo); *de* (de); *jambe* (pierna); *par* (por); *terre* (tierra o piso); *en* (hacia), *dehors* (afuera).

Descripción planimétrica

Figura 1.41. Primera posición de perfil (descripción planimétrica)

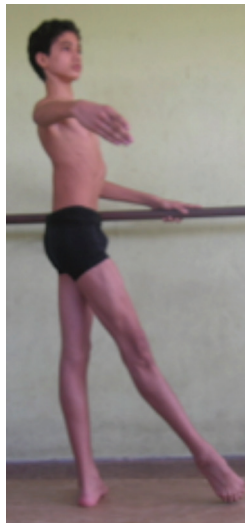
Fase 1



El ejercicio inicia en la posición anatómica (ver postura general) con las piernas en primera posición y el brazo en segunda posición. La cabeza en tres cuartos de perfil.

Figura 1.42. *Rond de jambe par terre* pasando por *tendu devant* (descripción planimétrica)

Fase 2



Se inicia el movimiento con un *battement tendu devant*, en el cual el talón del pie de acción empuja hacia adelante permanentemente hasta llegar a la plantiflexión total, manteniendo alineada la punta del pie de acción con el talón del pie de apoyo. El eje vertical se desplaza levemente hacia atrás y hacia el lado opuesto a la pierna de acción.