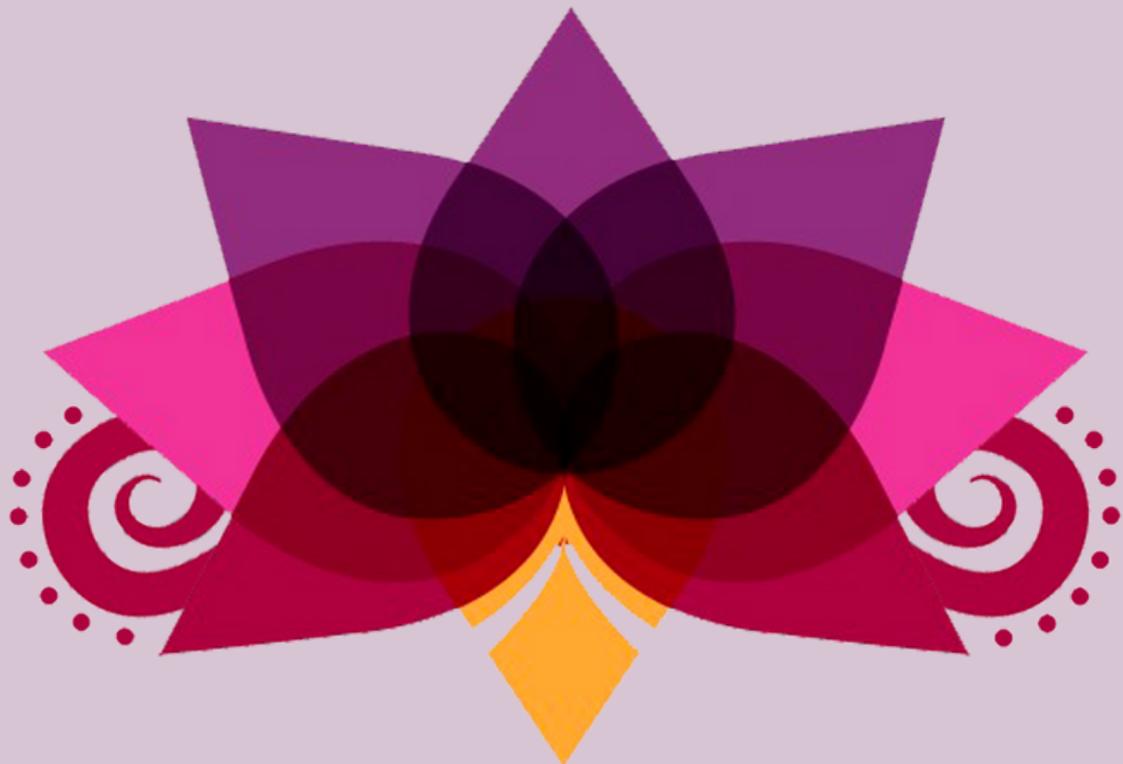


FCBD®Style

*Nivel 1 +*



D H A R M A B E L L Y D A N C E

FCBD©Style

*Silvia Abdalá*

**Cuaderno de Trabajo**



Silvia Akhali

Tabla de

# Contenidos

3	Introducción
5	Formaciones
7	Actualización de nombres
9	Patrones Rítmicos
11	Diagramas de flujo (Vocabulario lento y rítmico)
13	Cartas repaso Nivel 1
15	Cartas Movimientos
17	Calendario Mensual
26	Técnica de movimientos
55	Consejos para clases en línea



Silvia Abdalá

## Introducción

Bienvenida al nivel 1+, en este nivel seguiremos afinando la técnica vista en el nivel 1 y aprenderemos nuevos pasos y formaciones para hacer más dinámica nuestra danza.

Practicaremos y desarrollaremos aun más la confianza a través de las figuras de líder y seguidor en las diferentes formaciones así como en el coro. Por lo que es muy importante tener clara la técnica de cada paso y evitar confusiones al momento de improvisar.

En tu cuaderno de trabajo encontrarás un repaso de las bases de nivel 1 para que lo tengas siempre a la mano y puedas revisar constantemente cuáles puntos son tu fuerte y cuáles podemos desarrollar todavía más.

También aprenderemos nuevos patrones rítmicos con los crócalos, por lo que es importante que no los olvides y practiquemos siempre con ellos puestos para acostumbrarnos y desarrollar más nuestra agilidad y soltura en las manos.

Para tener un mejor orden de los temas y facilitar su aprendizaje ya sea durante la clase en vivo o en los videos y grabaciones, encontrarás calendarios mensuales con los temas por clase, así podrás saber y revisar antes de la clase los temas que veremos y en caso de no poder asistir, sabrás exactamente qué es lo que repasarás en las grabaciones.

Cada fin de semana se subirán a la plataforma los videos con la técnica correspondiente a la próxima semana para que puedas verlos con calma y sacar todas tus dudas y preguntas.

Recuerda que aunque no puedas asistir a tus clases en vivo, además de este cuaderno, puedes consultar los materiales en el sitio web, enviarme un mensaje o un video para aclarar tus dudas y continuar tu aprendizaje .

*Silvia Abdalá Romero*





Silvia Abalá

## Formaciones

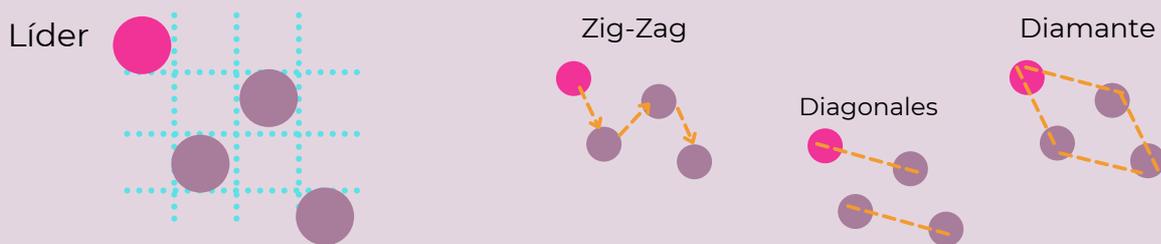
El estilo FatChanceBellyDance ® es un estilo de improvisación grupal, lo que significa que no tenemos coreografías fijas o preestablecidas para cada pieza musical, pero eso no impide que podamos hacer desplazamientos por el escenario y diversas formaciones.

El principio básico es tener siempre una figura de líder que ocupa la posición más adelantada y extrema izquierda, y figuras seguidoras que se acomodan hacia la derecha y atrás. Esta formación en desnivel, permite que las marcaciones puedan verse siempre por todas y cada una de las personas seguidoras, sin importar la formación que se tenga.

En este nivel veremos las formaciones básicas que son:

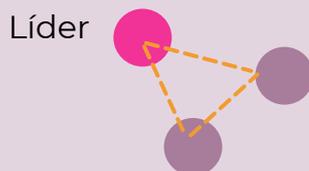
### Cuarteto

4 ejecutantes creando una figura que puede verse como un Zig-Zag, dos diagonales o un diamante, la posición de líder siempre adelante a la izquierda, y el resto de participantes se van acomodando de manera escalonada a la derecha y atrás, de tal manera que si estuvieran ocupando columnas y renglones, no hubiera dos en un mismo renglón o columna, para evitar que se estorben y permitir siempre alcancen a ver claramente a su líder sin tener que voltear la cabeza.



### Trío

Manteniendo el estilo escalonado para poder ver las marcaciones y no taparse, ahora serán tres ejecutantes formando un triángulo.



Silvia Abalá

## Formaciones

### Dueto

Aunque sólo sean dos personas, debe mantenerse la formación en diagonal o escalonada.



### Coro

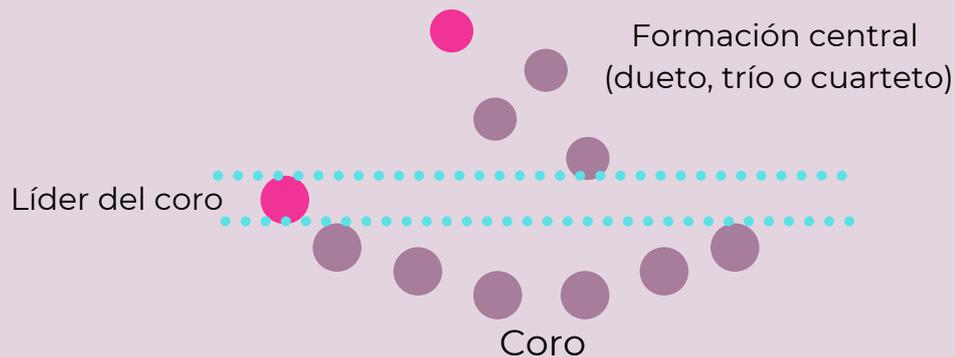
Cuando el grupo es numeroso lo mejor es dividirse en dos grupos. Uno que mantendrá la formación de cuarteto, trío o dueto al centro y otro que mantendrá una formación de media luna ligeramente más atrás que el primero y que de igual manera tendrá a su líder en el extremo izquierdo y un poco más adelante que el resto del coro.

El coro tiene una función fundamental en nuestra danza, al igual que un cuadro se realza con un buen marco, el grupo que está al centro bailando se ve enmarcado y realzado por el coro que está atrás de ellos.

En el coro no se hacen pasos muy llamativos, hay quienes incluso no realizan pasos con los brazos levantados para no desviar la atención de quienes están al centro bailando. Algunos otros prefieren hacer pasos complementarios u opuestos a los que se realizan en el centro. Pero lo que si es definitivo, es que cuando se está en el coro, no se marcan pasos con giros y se mantiene cada paso por un período prolongado.

Las personas del coro y de la formación central pueden cambiarse entre ellos, por lo que el coro debe estar siempre al pendiente cuando alguien salga de la formación central para abrirle un espacio en el coro o bien para ingresar y no dejar sola a la figura de líder, es por ello que idealmente no marcamos giros ni cambiamos de paso tan frecuentemente, para poder mantener la atención en el grupo del centro y al mismo tiempo en nuestra líder del coro. Una característica secundaria del coro, es que al ser más "estático" nos ayuda a descansar un poco.

Siempre que el espacio nos lo permita, el coro debe situarse atrás del grupo central para permitir una vista sin obstrucciones de todos los miembros del coro.





Silvia Abela

## Nombres Alternativos de los movimientos

### NOMBRE ORIGINAL

### NOMBRE ALTERNATIVO

Puja or Moving Meditation

Gratitude Meditation

Egyptian / Egipcio

Swivel Step /Paso giratorio

• Egyptian 1/2 Turn

• Swivel Step 1/2 Turn

• Egyptian Full turn

• Swivel Step Full Turn

• Triple Egyptian

• Triple Swivel Step

• Egyptian Sevillanas

• Swivel Step Sweep Back

Arabic Step / Árabe

Rhythmic Undulation

• Arabic Shimmy

• Rhythmic Undulation Shimmy

• Arabic Shimmy with Arms &  
Turn (ASWAAT)

• Rhythmic Undulation

Shimmy with Arms &amp; Turn

• Arabic 1-2-3

• 1-2-3

• Arabic Hip Twist

• Hip Twist

• Arabic Hip Twist 1/2 Turn

• Hip Twist 1/2 Turn

• Arabic Hip Twist Flourish

• Hip Twist Flourish

• Arabic Orbit

• Orbit

• Arabic Do-Si-Do

• Do-Si-Do

• Arabic Double Turn

• Double Turn

Ghawazee Shimmy

Ghawazee-Inspired Shimmy

• Ghawazee Shimmy Combo

• Ghawazee-Inspired  
Shimmy Combo



Silvia Abalá

## Nombres Alternativos de los movimientos

### NOMBRE ORIGINAL

### NOMBRE ALTERNATIVO

Turkish Shimmy / Shimmy

Forward &amp; Back Shimmy

Turco

/Shimmy adelante atrás

- Turkish Shimmy ¼ Turns

- Forward & Back Shimmy ¼ Turns

- Turkish Shimmy ½ Turns

- Forward & Back Shimmy ½ Turns

- Turkish Shimmy with Arms & Turn (TSWAAT)

- Forward & Back Shimmy with Arms & Turn

- Turkish Shimmy Cross-Over

- Cross-Over Combo

Chico Four Corners

Four Corners / 4 esquinas

Taxeem

Figure 8 / Figura 8

- Walking Taxeem

- Walking Figure 8

- Reverse Taxeem

- Reverse Figure 8

Camelwalk / Paso Camello

Balancing Step / Paso

- Camelwalk 1 Arm

equilibrio

- Camelwalk 2 Arms

- Balancing Step 1 Arm

- Loco Camel

- Balancing Step 2 Arms

- Balancing Step with Turn

Medusa: ATS Variation

Medusa 1

Medusa: Indian Variation

Medusa 2

Hand Floreo

Wrist Rotation



Silvia Abalá

# Patrones Rítmicos

Los patrones rítmicos, son los sonidos que hacemos con los crócalos para acompañar nuestra danza, en el estilo FCBD® se emplean tres patrones básicos y 3 avanzados, siendo el más común el triplete (RLR / Right Left Right).

## Triplete / derecha-izquierda-derecha. (RLR)

El triplete es un patrón de tres golpes y una pausa, el acento lo lleva en el tercer golpe.

Se logra alternando los crócalos de la mano derecha, izquierda, derecha, pausa y repetimos: derecha, izquierda, derecha, pausa.

Cada golpe de los crócalos corresponde a un cuarto de tiempo de la música, por lo tanto, por cada tiempo de la música, tendremos un triplete completo con su pausa.

Tiempos de la música				
Enteros	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Cuartos	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Triplete	- d i D	- d i D	- d i D	- d i D

Para acostumbrarnos, podemos "cantar" el patrón; en lugar de contar la música "un, dos, tres," podemos contar "TaKaUn, TaKaDos, TakaTres..." para representar los tres golpes y la pausa.

Tiempos de la música				
Enteros	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Triplete	- d i D	- d i D	- d i D	- d i D
Canción	- ta ka UN	- ta ka DOS	- ta ka TRES	- ta ka CUATRO

Recuerda practicar tus pasos siempre con los crócalos puestos, de otra manera, al momento de incorporar los crócalos a tu danza, tendrás que "reaprender" el paso para que tu cuerpo asimile e integre los crócalos al paso que ya sabía, es mucho más sencillo empezar a practicar ambos desde el inicio.

Trata de incluir el triplete en diferentes movimientos sencillos como caminar, y recuerda que el movimiento va ¡siempre ligado al tercer golpe!



Silvia Abalá

# Patrones Rítmicos

## Militar

El Militar es un patrón de cuatro tiempos, en el que combinamos 2 triplete y 7 golpes alternados: derecha, izquierda, derecha, izquierda, derecha, izquierda, derecha.

Los 7 golpes corridos o alternados, corresponden a dos tiempos, por lo que sumados a los dos triplete del inicio abarcamos los 4 tiempos de la música.

Tiempos de la música				
Enteros	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Militar	- d i D	- d i D	d i d i d i	D

Si queremos cantarlo para practicar: "takaTan, takaTan, taka taka taka Tan"

Tiempos de la música				
Enteros	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Militar	- d i D	- d i D	d i d i	d i D
Canción	- ta ka TAN	- ta ka TAN	ta ka ta ka	ta ka TAN

Este patrón se emplea en pasos determinados que tienen una cuenta de cuatro, u 8 tiempos como el doble atrás y el Up2 Down3.

## Militar extendido / Variante de Militar

El militar extendido o variante del militar, como su nombre lo indica es una variante de 8 tiempos que combina 4 triplete y un militar regular, se emplea en el paso "Push Forward de 8 tiempos

Si quisiéramos cantarlo sonaría: "takaTan takaTan takaTan takaTan takaTan takaTan taka taka tan"

Tiempos de la música								
Enteros	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Militar	- d i D	- d i D	- d i D	- d i D	- d i D	- d i D	d i d i	- d i D
Canción	- ta ka TAN	ta ka ta ka	- ta ka TAN					

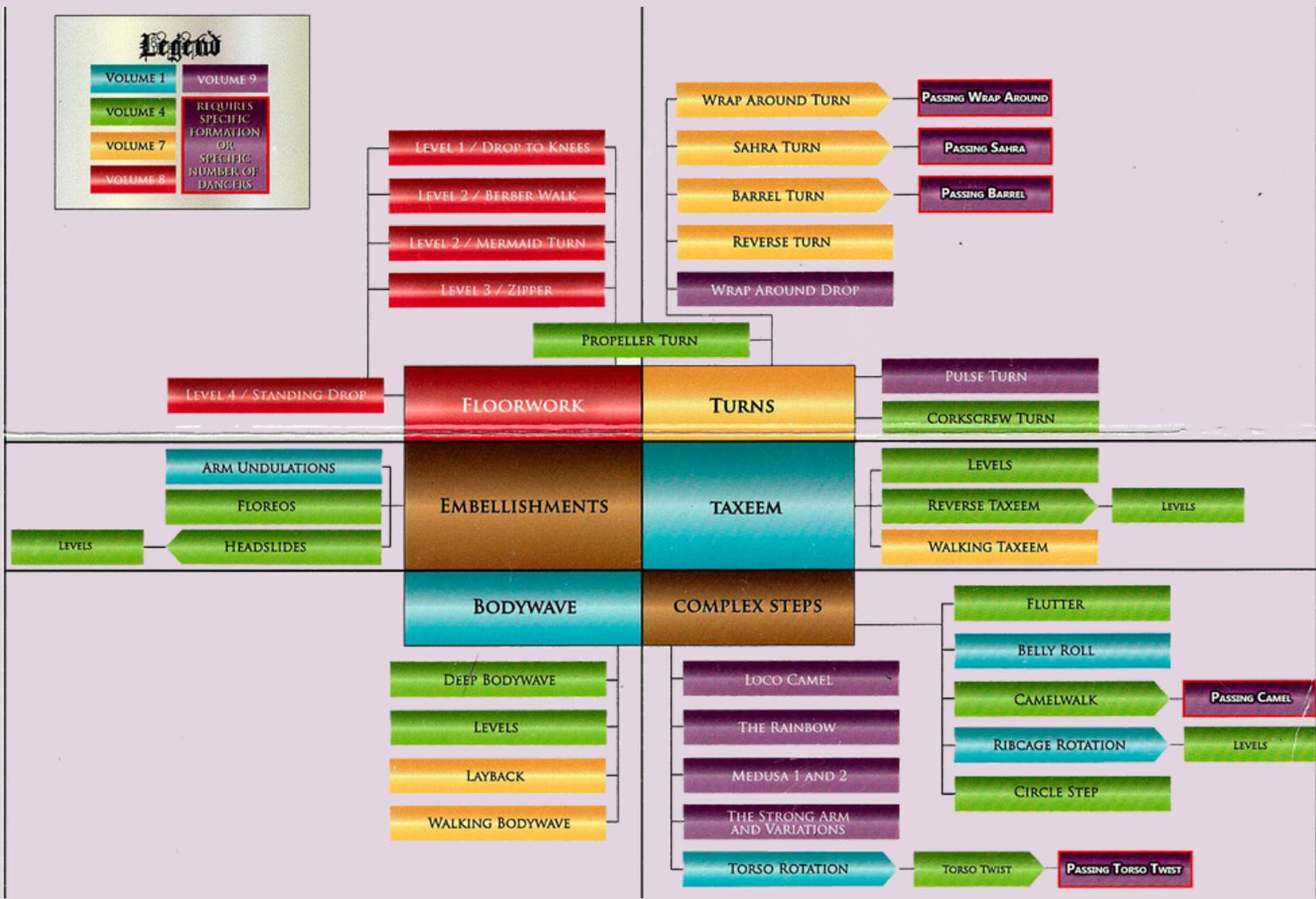


Silvia Abolá

# Diagrama de flujo Vocabulario lento

**Legend**

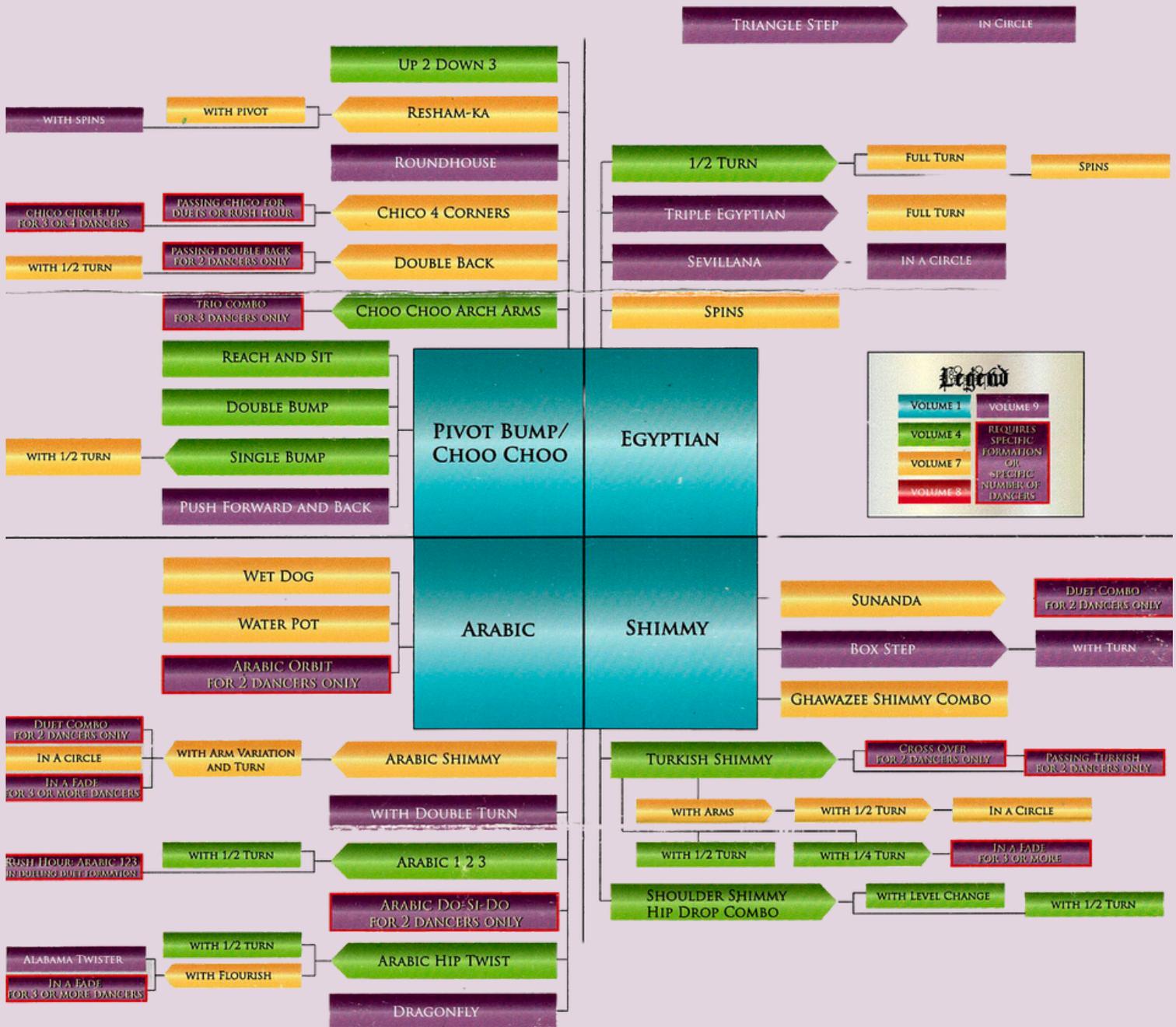
VOLUME 1	VOLUME 9
VOLUME 4	REQUIRES SPECIFIC FORMATION OR SPECIFIC NUMBER OF DANCERS
VOLUME 7	
VOLUME 8	





Silvia Akhali

# Diagrama de flujo Vocabulario rítmico





DHARMA BELLYDANCE  
FCBDStyle

FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

## Repaso nivel 1

Nombre	Visto	Aprendido	Dominado
Postura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gratitud /Puja*/ Meditación en movimiento*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Carta de movimientos rítmicos

Nombre	Grupo	Visto	Aprendido	Dominado
Pivot bump/ChooChoo	Bumps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cambio de brazo		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bump sencillo		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bump Doble		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Round House		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ondulación Rítmica / Árabe*	Ondulación Rítmica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lateral		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vuelta		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paso giratorio / Egipcio	Paso giratorio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Al frente		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hacia atrás		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
½ vuelta		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Shimmy	Shimmy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desplazado		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\* Nombres anteriores



Silvia Abalá

# Repaso nivel 1

## Carta de movimientos lentos

Nombre	Grupo	Visto	Aprendido	Dominado
Gran Vuelta	Vueltas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuelta Barril		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuelta pulso		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuelta propulsor		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuelta sacacorchos		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rotación de muñeca / Floreo*	Adornos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ondulación de brazos		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ondulación de cuerpo	Ondulación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Figura 8 / Taxeem*	Figura 8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paso equilibrio / Paso camello*	Pasos Complejos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Torso twist		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Torso rotation		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Silvia Akhalá

# Formaciones

Nombre	Visto	Aprendido	Dominado
Trio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuarteto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Coro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Carta de movimientos rítmicos

Nombre	Grupo	Visto	Aprendido	Dominado
4 Esquinas	Bumps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reach & Sit		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Water Pot	Ondulación Rítmica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ondulación Rítmica c/ twist		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ondulación Rítmica Doble vuelta		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1-2-3		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Swivel Vuelta Completa	Swivel/ Paso giratorio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Swivel Giros / spin		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doble atrás		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Box Step	Shimmy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Shoulder Shimmy HipDrop Combo		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Turkish Shimmy		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sunanda		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Turkish Shimmy		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Carta de movimientos lentos

Nombre	Grupo	Visto	Aprendido	Dominado
Vuelta Sahra	Vueltas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuelta Envuelta		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuelta Al revés / Inversa		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuelta Envuelta c / caída		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niveles	Adornos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cabeza lado a lado		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Figura 8 inversa/ Reverse Taxeem*	Figura 8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Medusa 1	Pasos Complejos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Medusa 2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arcoiris		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\* Nombres anteriores



Silvia Abalá

# Febrero 2022

Sem.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
5	30	1	2	3	4	5	6
			<b>Nuevo:</b> Shoulder Shimmy HipDrop Combo <b>Drill:</b> Barril-Pulso-Ondulación-Propulsor <b>Repaso:</b> Pivot bump -Sencillo -Doble				
6	7	8	9	10	11	12	13
	<b>Nuevo:</b> Circle Step - Medusa <b>Drill:</b> RoundHouse-Ondulación Rítmica <b>Repaso:</b> Sacacorcho-Floreo-Ondulación		<b>Nuevo:</b> Circle Step - Medusa <b>Drill:</b> RoundHouse-Ondulación Rítmica <b>Repaso:</b> Sacacorcho-Floreo-Ondulación				
7	14	15	16	17	18	19	20
	<b>Nuevo:</b> Circle Step - Medusa <b>Drill:</b> Swivel-1/2-Shimmy <b>Repaso:</b> Taxeem-Balance-Torso		<b>Nuevo:</b> Circle Step - Medusa <b>Drill:</b> Swivel-1/2-Shimmy <b>Repaso:</b> Taxeem-Balance-Torso				
8	21	22	23	24	25	26	27
	<b>Nuevo:</b> Reverse Taxeem <b>Drill:</b> CircleStep-Medusas <b>Repaso:</b> Sahra-Envuelta-al revés		<b>Nuevo:</b> Reverse Taxeem <b>Drill:</b> CircleStep-Medusas <b>Repaso:</b> Sahra-Envuelta-al revés				
9	28	1	2	3	4	5	6
	<b>Nuevo:</b> Reverse Taxeem <b>Drill:</b> REPASO IMPRO						



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crócalos

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crócalos

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crócalos

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crócalos

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crócalos

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crócalos

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crócalos

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crócalos

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crócalos

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crócalos

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crócalos

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crócalos

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crócalos

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crócalos

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



FCBD®Style

Nivel 1 +

Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crócalos

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



## Consejos para tus clases en línea

1. **Revisa el material de apoyo** antes de tu clase siempre que te sea posible.
2. **No faltes.** Si tienes algún malestar o lesión física, aprovecha que no tienes que desplazarte al salón de clases y recuerda que puedes:
  - a. **Modificar movimientos:** esto significa reducir su dificultad, modificar su nivel de esfuerzo o solamente "marcar" el movimiento.
  - b. **Practicar movimientos parciales:** Realiza los movimientos sólo con la parte del cuerpo saludable y evita mover la parte lesionada.
  - c. **Observar la clase:** Así podrás reconocer cómo mejorar tus movimientos e identificar estrategias al observar como lo hacen otras personas sin preocuparte por ejecutarlos en tiempo.
  - d. **Obtener retroalimentación:** Identifica cómo podrías aplicar a tu técnica los comentarios que se hagan de manera general o individual.
3. **No dejes de practicar.** Si no pudiste asistir a tu clase presencial, no olvides revisar los videos y preguntar tus dudas.
4. **Ayuda a que el profesor pueda distinguir y corregir tus movimientos** para prevenir lesiones:
  - a. Usa ropa no muy holgada
  - b. Colores que contrasten
  - c. Cabello recogido
  - d. Iluminación suficiente
5. **No esperes a tener "suficiente tiempo libre"** para ver una hora de grabación de la clase que no pudiste tomar en vivo, puedes verla por partes de 5 o 10 minutos, es mucho más fácil y mantendrás la secuencia de tus clases. Puedes adelantar o regresar a un momento específico.
6. **No te saltes el calentamiento,** es muy importante para evitar lesiones, desarrollar la memoria muscular y preparar el cuerpo para la técnica que se verá en clase.
7. **Aprovecha los recursos** que hay a tu disposición y si necesitas alguno extra ¡Pídemelo!

*Silvia Abdalá Romero*