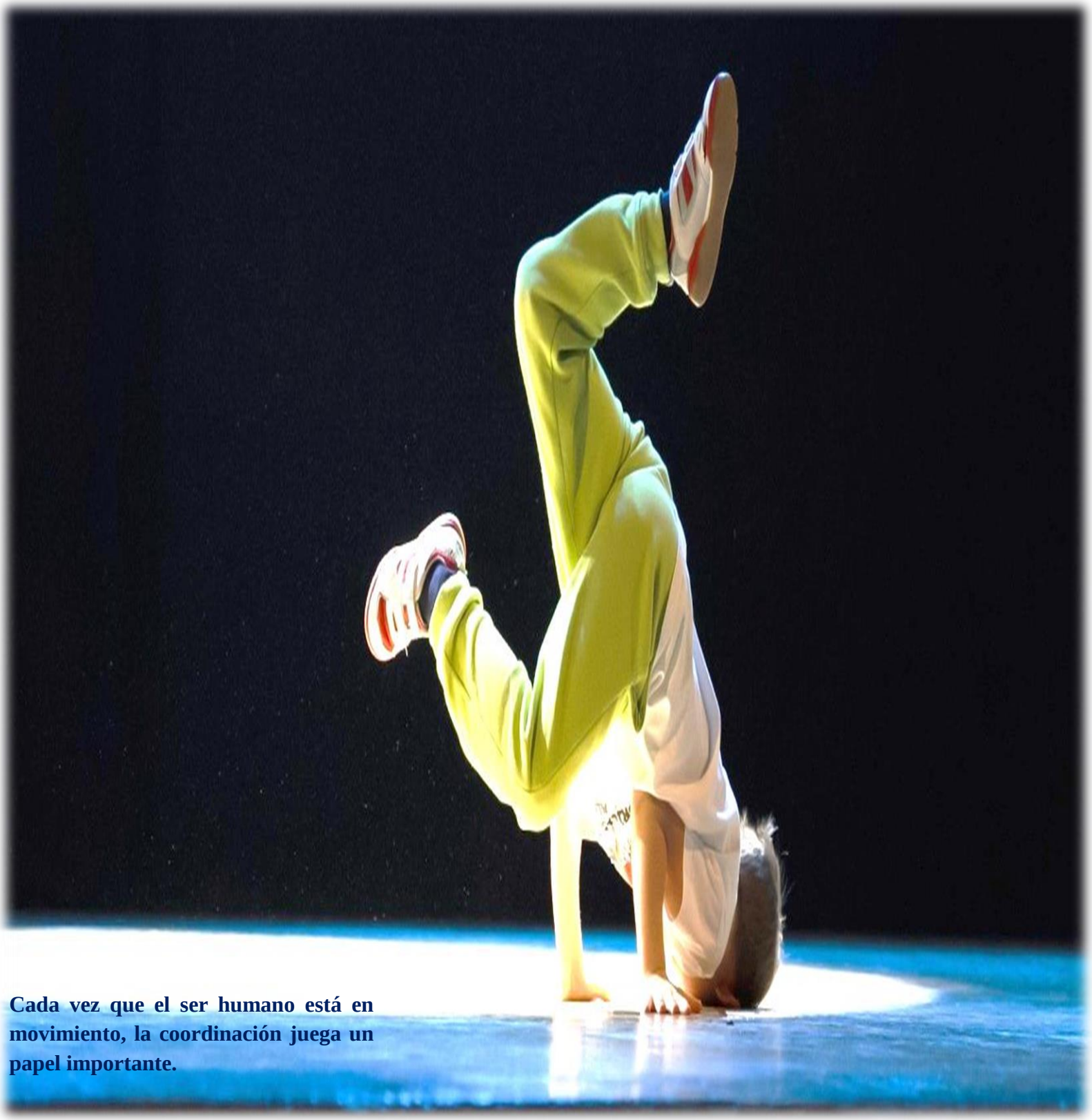
COORDINACIÓN DE MOVIMIENTO



Cada vez que el ser humano está en movimiento, la coordinación juega un papel importante.

Se ha hablado mucho sobre la importancia de tener un buen control sobre nuestro cuerpo. Saber cuáles son los movimientos adecuados para cada rutina y cada ejercicio es fundamental para poder desarrollar cualquier entrenamiento satisfactoriamente y evitar posibles problemas. Sin embargo, no todos tenemos la misma capacidad de control sobre nuestro cuerpo. Hay personas que no coordinan adecuadamente las diferentes partes que lo componen, y por lo tanto el efecto de los ejercicios en muchos casos no es el mismo que podemos conseguir con una correcta ejecución. Es importante que sepamos los beneficios que una adecuada coordinación corporal nos va a brindar.

El baile contribuye a ejercitar la coordinación y agilidad de movimientos, así como el equilibrio. La Coordinación es un entrenamiento consciente de nuestro cuerpo. La clases de danza /baile, contribuyen a mejorar ese aspecto, pero de forma racional.
Entonces, podemos resumir que Coordinación son movimientos que involucran a varias partes del cuerpo, entrenándolos conscientemente.

Nuestros cuerpos fueron hechos para moverse. A través de miles de años, se han desenvuelto para realizar todos los movimientos necesarios para sobrevivir en la superficie de esta tierra, para correr sobre suelo irregular, para caminar largas distancias, para trepar los árboles, para obtener lo que se propone: cavar, cosechar frutos, etc.

Nuestros pies, piernas y columna, son increíblemente complejos y pueden regular hasta las más pequeñas variaciones de equilibrio mientras nos movemos. Lo mismo ocurre con la parte superior de nuestra espalda y brazos. Como así también, el ser fuertes nos permite desempeñar tareas delicadas.

Nuestros cuerpos se mueven en el espacio que los rodea; cerca y lejos. El espacio no es sólo aire vacío sino un elemento tangible a través del cual nos movemos; como lo es el agua para los peces determinando un modelo de movimiento. Tus brazos, piernas, cuello y cabeza, son extremidades fuera del cuerpo en el espacio, y hacen posible que ejecutes un acto.

El cuerpo se desarrolló por muchas razones funcionales necesarias para su supervivencia, pero podemos usar su hermosa forma por otros motivos: para expresar nuestros pensamientos y emociones, para obligarnos a demostrarle a la gente como nos sentimos y para satisfacer nuestro deseo de movernos.

En realidad, sentimos mejor nuestros músculos cuando los usamos, y una vez que nos acostumbramos a moverlos, todo el cuerpo trabajará en armonía consigo mismo: para correr, para cambiar de posición o dirección, para brincar, para bailar.

LA COORDINACIÓN.

Es la capacidad que nos permite la realización de movimientos precisos, controlados y fluidos. Gracias a ella, los gestos dejan de ser torpes y poco precisos, los movimientos se vuelven coordinados y diestros. Existen varios tipos de coordinación:

- Coordinación dinámica general: capacidad que permite realizar movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo (cuerpo, brazos y piernas). Por ejemplo: correr, saltar, gatear, voltear (hacer volteretas), trepar, etc.
- Coordinación óculo-manual: capacidad que permite manipular objetos o móviles con los miembros superiores. Por ejemplo: lanzar y recibir balones, botar la pelota, golpear la pelota con una raqueta, etc.
- Coordinación óculo-pie: es la misma capacidad que la óculo-manual pero referida a la manipulación de objetos con el pie. Por ejemplo: regatear, golpear la pelota con el pie en fútbol.

LA AGILIDAD

La agilidad es una cualidad que requiere una magnífica combinación de fuerza, velocidad, y coordinación. Se puede definir como la habilidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio. Acciones propias de la agilidad son aquellas que requieran:

- Saltos, giros, cambios de posición del cuerpo en el aire, cambios de dirección y todas las combinaciones posibles entre estos elementos. Ejemplo de deporte: gimnasia artística (ruedas, volteretas, saltos de aparatos, etc.).

El Movimiento

Es esencial en las artes escénicas, por lo que se debe tener especial cuidado al elegirlo y utilizarlo. Primero, se debe tomar en cuenta el espacio con el que cuenta para ejecutar la danza o hacer la representación teatral. El espacio puede concebirse desde dos perspectivas: el espacio total delimitado por el escenario y el espacio personal.

El Espacio Total

Se define como el área de actuación totalmente flexible, sin limitaciones de movimiento o expresión. Es la utilización de las áreas del escenario para ejecutar los movimientos propios de la danza y el teatro. Se le llama **proscenio** al borde o parte del escenario más cercana al público.

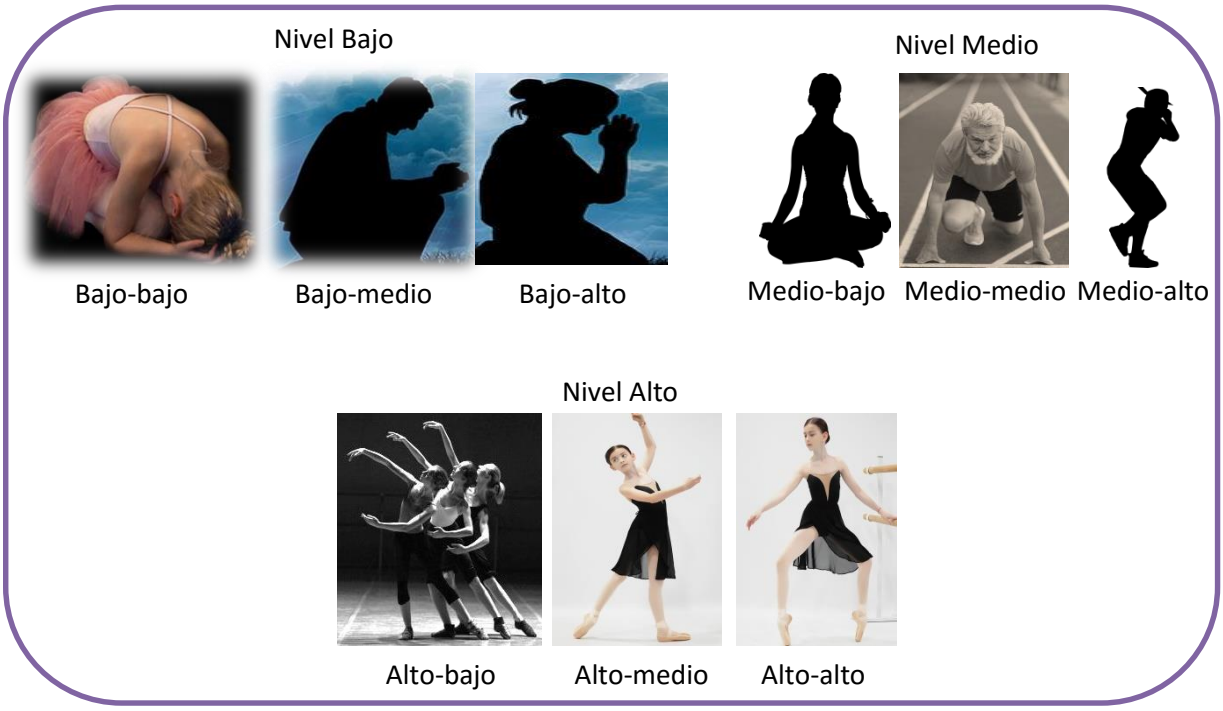
Áreas del escenario

Derecha arriba	Centro arriba	Izquierda arriba
Derecha abajo	Centro abajo	Izquierda abajo
	Proscenio	

El Espacio Personal

Está marcado como una burbuja imaginaria de aproximadamente un metro de distancia entre cada persona, puede dividirse en tres niveles: alto, en posición de pie; medio; sentado o con la columna de forma horizontal; y bajo, con el cuerpo en el suelo. Cada uno de estos niveles está dividido en sub niveles, de manera que el nivel alto tiene: alto-alto, alto-medio y alto-bajo; el medio tiene: medio-alto, medio-medio y medio-bajo; y el bajo tiene: bajo-alto, bajo-medio- y bajo-bajo.

Por ejemplo el alto-alto suele darse brincando o parándose de puntillas; y el bajo-bajo es estar completamente acostado.



Existen movimientos que integran más de dos factores. Una acción está determinada por la integración de dos elementos: tensión y relajación. Para ello, combina las variantes mostradas en el cuadro de manera que se originan ocho acciones básicas: golpear, rozar, apretar, doblar, torcer, azotar, deslizar y flotar.

Factor	Variantes	
Espacio	Directo	Flexible
Tiempo	Repentino	Prolongado
energía	fuerte	Ligero

Así por ejemplo, si combina un movimiento flexible (espacio), repentino (tiempo) y ligero (energía) la acción resultante será la de rozar.

Frases Del Movimiento

En la danza, una frase significa un grupo de movimientos coordinados que tienen un principio y un fin. En otras palabras, la frase se puede representar como una descarga de energía con diversas intensidades, seguida de una pausa.

En danza, se suele trabajar con frases musicales de 8 compases, que permiten realizar frases de movimientos. Cada frase debe poseer tres características:

- Duración: tiempo para dejar terminado un movimiento o idea.
- Intensidad o energía: define en que parte de la frase la emoción o sentimiento es más fuerte.
- Velocidad: consiste en jugar con el tiempo y definir en qué momento es necesario la lentitud o la rapidez.

Por ejemplo, un bailarín debe desplazarse de la izquierda, arriba a la derecha, abajo en línea diagonal. Para ello, comienza un movimiento rápido, se detiene un momento a mitad del escenario y de ultimo avanza con lentitud hasta su posición final.

Las frases de movimientos de la danza o teatro deben estar formadas por momentos de tensión y relajación, para dar al espectador sorpresas y descansos.

El movimiento se considera un lenguaje porque cada movimiento tiene un significado que responde al contexto en donde se ejecuta. Por ejemplo, unir las palmas de nuestras manos al frente del pecho e inclinar la cabeza hacia abajo puede traducirse como señal de humildad o una forma de pedir perdón.

EDUFUTURO
1,170 palabras

Referencias

https://sites.google.com/site/todosobreeljazz/capitulo-3/1-elementos/2-1-7-movimiento-en-el-espacio