

DANZAS DE GRUPO



Si queréis la grabación musical de las 84 danzas os las puedo enviar en tres CDs que ocupan casi dos megas de sonido.

No son grabaciones profesionales, pero son suficientemente útiles.

El costo de los 3 CDs es de seis euros más los gastos de envío por correo ordinario contra reembolso.

La danza relaja tensiones, desarrolla el espíritu comunitario,
la cooperación, la alegría,
la creatividad, estimula el desarrollo de la motricidad, la expresión corporal,
ayuda a vencer la timidez y a conocer las costumbres de los pueblos.

Al preparar y presentar estas danzas no hemos puesto un cuidado especial
en los aspectos musicales o rítmicos sino más bien están presentadas
de forma que puedan constituir una alegre y divertida forma de estar en grupo
y relacionarnos de forma positiva.

Las danzas están distribuidas por edades pero la distribución es orientativa.
Todas se pueden hacer en edades superiores a las indicadas y algunas se
pueden hacer en edades algo inferiores con alguna pequeña adaptación.

Reflexión:

Al terminar una de las siguientes actividades preguntamos: ¿Cómo estamos?
¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué dificultades hemos encontrado? ¿Hemos disfrutado de la sensación de grupo? ¿Qué podríamos hacer para mejorar el sentido de grupo?

Compromiso:

Intentaremos hacer presente el sentido de grupo siempre que podamos.

A PARTIR DE DOS AÑOS.

1. TODAS POSEEMOS UNA ESPECIAL. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación 7.

Todas poseemos una forma especial de caminar. A ver. ¿Cómo caminamos? ¿Quién quiere caminar?

Y ¿alguien tiene una tortuguita? ¿Sabéis cómo caminan las tortuguitas? ¿Caminamos un poco como tortuguitas?

Y ¿queréis caminar como gusanitos que van por el suelo estirándose y encogiéndose?

¿Alguien sabe caminar como cangrejos?
(De pie hacia atrás o a cuatro patas con la cabeza mirando hacia el techo y andando en dirección a donde está la cabeza).

ESTRIBILLO:

***Todas poseemos una especial,
una especial forma de caminar.***

***Todas poseemos una original,
una original forma de caminar.***

ESTROFA:

***Una tortuga para caminar
tiene una forma particular.
Una tortuga para caminar
tiene una forma muy especial.***



ESTRIBILLO:

ESTROFA:

***Un gusanito para caminar
tiene una forma particular.
Un gusanito para caminar
tiene una forma muy especial.***



ESTRIBILLO:

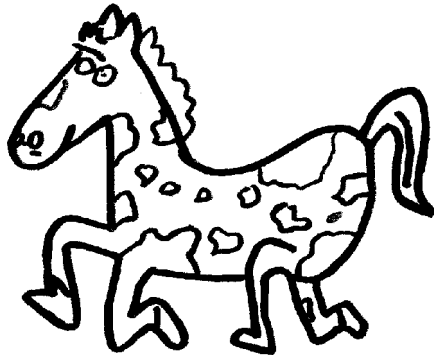
ESTROFA:

Un cangrejito para caminar
tiene una forma particular.
Un cangrejito para caminar
tiene una forma muy especial.

ESTRIBILLO:

ESTROFA:

Un caballito para caminar
tiene una forma particular.
Un caballito para caminar
tiene una forma muy especial.



En una sala amplia bailamos libremente cuando se canta el estribillo que está en letra cursiva.

Imitamos rítmicamente los movimientos de la tortuga cuando se habla de ella.

Imitamos rítmicamente los movimientos del gusanito cuando se habla de ellos.

Imitamos rítmicamente los movimientos de los cangrejos cuando se habla de ellos.

Imitamos rítmicamente los movimientos de los caballos trotando cuando se habla de ellos.

2. BEACH BOYS. (Pop) (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación **7.**

Necesitamos un sitio amplio y diáfano. No seremos muy exigentes con el control del ritmo. Ensayamos primero tarareando.

(A) Nos imaginamos que vamos a la playa. Las niñas comienzan **gateando** por el suelo desplazándose libremente y sintiendo el ritmo.

(B) Ya hemos encontrado sitio en la arena. Se tumban en el suelo con **la tripa hacia arriba** y mueven los pies en lo alto como pedaleando la bicicleta.

(C) Nos **damos crema** para no quemarnos. Se sientan en el suelo y mueven las manos de forma paralela como si fueran dos limpiaparabrisas. Damos crema con una mano a lo largo de un brazo, de otro brazo, de una pierna, de otra pierna. Intentamos dar crema a la compañera de al lado.

(D) Nos sentamos y hacemos como que nos abanicamos moviendo los brazos elevados de un lado a otro.

(E) Estamos felices. Nos ponemos de pié y nos agarramos a alguien para **bailar juntas.**

Se repiten las series. Cada una dura siete frases gramaticales. Al llegar a la octava se comienza una serie nueva de movimientos. Se pueden inventar otros movimientos que nos recuerden un ambiente de playa.

3. CARNAVALITO. (Perú) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **8.**

No se baila exclusivamente en Perú. Es propia del altiplano andino y el norte de Argentina. Originariamente era una danza propia del tiempo de carnaval pero actualmente se baila como danza independiente en cualquier época del año. Es una danza de la familia de las huaynas y tiene muchas variaciones, pero de forma fija siempre hay una parte pisada y otra saltada. Se suele bailar al aire libre aprovechando el entorno para dibujar caminos ondulados o espirales,

Los instrumentos que acompañan son la quena, el bombo legüero, el charango y la guitarra. Se baila con el poncho y el chullo (*gorro de llama con orejeras*).

Les digo que vamos de viaje, que hagan un tren. Hay altas montañas y hace frío. Nos ponemos un gorro imaginario de colores.

Después les indico que en lugar de agarrarse por los hombros se agarren de la manos manteniendo la postura de una niña detrás de otra. La primera y última llevan una mano suelta. Durante todo el tiempo, la persona primera que va en cabeza va avanzando realizando diferentes evoluciones. El resto de la fila sigue sus pasos. Con los pequeñitos es más fácil si se agarran como vagones del tren.

La música tiene dos partes. En la primera caminamos con el tronco agachado y marcando claramente con los pies el ritmo que dice el bombo. (*Les digo que miren al suelo para no pisar las hormigas*).

En la segunda parte hacemos pasos salteados levantando bien las rodillas estirando el cuerpo bien arriba como si miramos a los pájaros que vuelan..

Se van alternando ambas partes. La primera, al principio es más larga. Quien va en cabeza lleva a la fila dibujando diferentes caminos.

Ensayamos los pasos primero tarareando sin la grabación musical. Después lo hacemos todo con la música de fondo.

A PARTIR DE TRES AÑOS.

4. PONGO UNA MANO AQUÍ. (CD)

Énfasis: **Distensión**.

Coficiente de cooperación **7**.

Primero ensayamos esta danza tarareando. Cuando la hemos ensayado, la practicamos con la grabación del CD.

Primero hay unos compases instrumentales para ambientarnos y después viene la canción:

Pongo una mano aquí. (1)

Pongo una mano allá. (2)

Sacudo, (3)

sacudo,

sacudo

y ahora bailo (4) el cha cha cha (5).

Pongo mi cabeza aquí. (6)

Pongo mi cabeza allá. (7)

Sacudo, (8)

sacudo,

sacudo

y ahora bailo (4) el cha cha cha (5).

Hay ahora un espacio musical en el que podemos inventar nuestra propia letra al estilo de:

Pongo mi rodilla aquí.

Pongo mi rodilla allá.

Sacudo,

sacudo,

sacudo

y ahora bailo (4) el cha cha cha (5).

Nos ponemos de pie en una sala amplia y seguimos rítmicamente estos gestos:

(1) Agito la mano derecha hacia la derecha.

(2) Agito la mano izquierda hacia la izquierda.

(3) Agitamos las manos en lo alto tres veces

(4) Agito las caderas a derecha e izquierda.

(5) Tres pisotones marcando las sílabas cha, cha, cha.

(6) Agitamos la cabeza hacia la derecha.

(7) Agitamos la cabeza hacia la izquierda.

(8) Agitamos la cabeza a todos los lados.

5 CAMPANITA DEL LUGAR. (CD)

Énfasis: **Distensión**, cooperación.

Coficiente de cooperación: **8**.

Ensayamos cada uno de los movimientos primero tarareando la música. Les decimos que imaginen que son unas gallinas que van de paseo. Les gusta ir juntitas, agarradas unas detrás de otras.

Formamos filas de cuatro personas una detrás de otra con las manos sobre los hombros de la de adelante. Esperamos un compás.

Fase 1: Avanzamos doce compases (48 pulsos) marcando el pulso con los pies comenzando con el derecho. Es toda la melodía.

Fase 2: La música hace como una floritura para volver a comenzar la melodía. La niña que está al principio pasa al final con movimientos libres o girando sobre sí misma durante dos compases.

Es interesante explicar la danza primero tarareando la música y parando cuando se encuentran dificultades.

Cuando lo hacemos con la música grabada, puede ser conveniente hacer PAUSA entre la primera y segunda fase hasta que las niñas conozcan bien cómo es la danza.

6. EL ZAPATERO. (Dinamarca) (CD)

Le cordonier.

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coficiente de cooperación: **7**.

Se baila en círculo y tiene dos partes.

Imaginamos que somos zapateras de profesión. En la primera parte manipulamos el zapato. En la segunda bailamos de alegría.

Durante la primera parte elevamos los brazos y los giramos como si enrollamos hilo hacia delante, luego hacia atrás, estiramos una vez hacia arriba con la mano derecha, otra vez estiramos el hilo hacia arriba con la mano izquierda y golpeamos con el martillo tres veces sobre la mano izquierda cerrada como puño. Se repite todo de nuevo.

En la segunda parte nos agarramos de la mano en el corro y hacemos un baile salteado hacia la derecha mientras cantamos: *¡Ay, qué bien que lo pasamos trabajando en los zapatos! ¡Ay, qué bien que lo pasamos trabajando en los zapatos!*



Se vuelve a empezar.

7. YO TENGO UNA RAPOSA. (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

¿Sabéis lo que es una raposa? Se parece mucho a una zorra.

¿Sabéis lo que es el maní? En algunos países lo llaman cacahuetes.

Nos ponemos de pie en círculo y vamos girando al corro hacia un lado con las manos sueltas marcando bien el pulso con los pies. Cambiamos de dirección cada vez que repetimos el estribillo.

Yo tengo una raposa
Muy limpia y comilona.
Cansada de comer maní
sus dedos quedaron así.
Así, así, sus brazos se quedaron así.

Cuando decimos la palabra subrayada agitamos en lo alto la parte del cuerpo citada.

El estribillo se repite numerosas veces sustituyendo la palabra subrayada por las siguientes:

Manos.
Brazos.
Rodillas.
Espalda.
Cabeza.
Boca.
Ojos.

Dedos.
Manos.
Brazos.

FUENTE: Quito. 02

8. AY, ¡QUÉ SUEÑO TENGO! (CD)

Énfasis: **Distensión, relajación**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Vamos a hacer un poco de teatro. Yo digo una poesía. Intentáis aprenderla y realizáis los gestos imaginando que hacemos lo que dice la poesía.

Nos ponemos de pie sin tocar ningún mueble ni a ninguna compañera.

Cantamos tarareando y hacemos lo que decimos:

Ay ¡qué sueño tengo!
Hoy me dormiré
Pero es de día ya
Y yo no lo haré.

Primero pataleo,
Empiezo a saltar,
Sacudo ya los hombros,
Me pongo a cantar.

Estiro mis bracitos
Y las piernas también.
Aplaudo con mis manos,
Ahora estoy muy bien.

(Aquí hay unos pocos compases de música instrumental que los podemos utilizar para dar una vueltecita sobre nosotras mismas y se repite todo de nuevo.)

Ahora reproducimos la grabación del CD y lo hacemos siguiendo la música.

Reflexión:

¿Qué os ha parecido? ¿Habéis dormido bien esta noche? ¿Os gusta mover los pies? ¿Os gusta sacudir los hombros? ¿Cómo os sentís después de haber hecho estos movimientos?

9. MENIET DU GOT. (CD)

Énfasis: **Distensión**, cooperación.

Coeficiente de cooperación **7**.

Nos colocamos todas en fila (no en círculo) agarradas de la mano menos la primera y la última que llevan una mano suelta. Esperamos tres compases (1 pulsos).

- A. Avanza la fila a ritmo de negra como si fuéramos patos que pisan fuerte comenzando por la derecha con la mano izquierda pegada a la espalda. Ocho compases, 24 pulsos.
- B. Paso salteado como corcheas con los brazos arriba colocando el cuerpo de manera que los pasos sean laterales. Saltamos como caballitos. 18 pulsos.

Se vuelve a repetir la serie. Quien va en cabeza irá guiando al grupo por diferentes recorridos ondulados, quebrados, espirales,

A PARTIR DE CUATRO AÑOS.

10. LA ZAPATERA. (Polonia) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación 7.

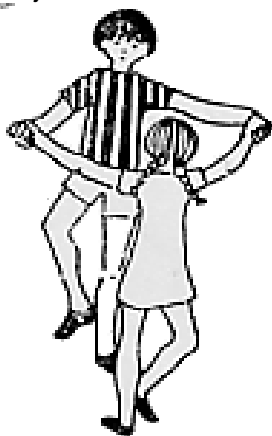
Nos colocamos en círculo por parejas. No hay música de introducción.

Una niña se coloca con una rodilla en el suelo para trabajar de zapatera, hace como que ata los cordones dos veces hacia arriba y da ocho veces martillazos sobre el pie de la otra niña que lo tiene descansando sobre la rodilla de la niña zapatera.

Después de pie, se agarra cada pareja mano derecha con mano derecha y mano izquierda sobre hombro izquierdo. De esta manera bailan girando sobre sí mismas.

Volvemos a comenzar y ahora hará de zapatera la otra niña de la pareja.

Es muy útil enseñar y ensayar la danza tarareando la melodía. Después, cuando la hagamos con la grabación musical, estaremos muy atentos a la tecla PAUSA para ir parando cada vez que se cambian los movimientos. Cuando el grupo se sienta seguro, haremos la danza todo seguido.



11. SIETE SALTOS. (Dinamarca) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: 7.

Es una danza de grupo de la que tenemos copia. La realizamos desde la postura en círculo.

Durante la primera parte nos agarramos de la mano y seguimos el ritmo salteado hacia la derecha con ocho pasos más otros ocho hacia la izquierda.

En la segunda parte se oyen unos pitidos. Cada uno corresponde a un gesto de la líder que todas imitaremos para volver de nuevo a la primera parte.

Cada vez que hacemos la segunda parte se oye un pitido más y vamos acumulando gestos.

Ejemplo:

1. Elevar rodilla derecha con los brazos en la cadera.
2. Elevar rodilla izquierda con los brazos en la cadera.
3. Arrodillarse con la pierna derecha.
4. Arrodillarse con la pierna izquierda.
5. Apoyar codo derecho en el suelo.
6. Apoyar codo izquierdo en el suelo.
7. Apoyar en el suelo la frente.

12. LA FARANDOLA. (Valle del Rhôn) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación 7.

Hay unos compases con música de introducción.

(A) Cada niña y niño salta y baila libremente al ritmo de la música durante ocho compases musicales.

(B) Cada niña se agarra con la compañera que esté más cerca y bailan al ritmo de la música durante ocho compases.

Lo hacemos primero con un grupo de ocho niñas y niños.

Lo repetimos después todo el grupo.

13. LAS MUÑECAS DE GUEPETA. (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: 7.

Nos colocamos de pie en círculo amplio sin agarrarnos de las manos mirando hacia la espalda de quien tenemos a la derecha.

Hay una introducción de ocho pulsos para irnos adaptando a la música.

Les contamos que Guepeta construía juguetes y cada día se iba a dormir muy cansada. Cuando Guepeta se dormía, los juguetes salían a bailar la música un poco tiesos para que ella no se despertase. Bailamos parte **(A)**.

(A) Marcamos una frase a ritmo de corcheas (*rapidito*) en dirección a la derecha. Lo repetimos en dirección a la izquierda. Se hace todo otra vez con pasos cortitos.

Como había bastante ruido, Guepeta se despertaba y abría un ojo. Entonces las muñecas bailaban suavemente la parte **(B)**.

(B) Esta parte es lenta y podemos improvisar cada cual un movimiento rítmico o imitar diferentes movimientos de participantes voluntarias. Ritmo de negras, más lento.

Parece que entonces Guepeta se dormía y podíamos volver a bailar la parte **(A)** y seguir sucesivamente el resto de los ciclos.

14. BALL DE ROGUE. (Irlanda) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coficiente de cooperación: **7**.

Nos colocamos todas en un círculo bien amplio con las manos sueltas mirando al interior del corro. Una niña se queda en el centro.

(A) Todas dan palmas rítmicamente menos la niña del centro que baila suelta a paso salteado alrededor del círculo por su interior. Al acabar la cuarta frase musical la niña del centro

(B) Se coloca delante de una compañera del círculo y mirándose bailan libremente el ritmo durante otras cuatro frases musicales. Al final de las cuales pasan a la fase **A** de nuevo y así sucesivamente. Cada vez habrá más niñas bailando en el centro en la fase **A**.

En el fondo la danza tiene dos partes, una en que se baila suelto y otra en que se baila acompañado. Como la música es muy seguida y es difícil de contar las frases, la tallerista habrá de estar pendiente de decir: SOLAS o ACOMPAÑADAS.

15. EN UN MERCADO PERSA. (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coficiente de cooperación: **7**.

¿Habéis ido alguna vez al mercado con papá y con mamá? Hay un mercado muy famoso en Persia. La gente entra y mira. Hay muchas frutas, verduras, colores, olores. . . .

Vamos a entrar en el mercado. Nos lo imaginamos y como somos muchas personas, entramos en fila unas detrás de otras al ritmo de esta música persa.

Hacemos un pequeño ensayo avanzando hacia delante marcando un ritmo binario continuamente, moviendo ligeramente el cuello adelante y atrás. . .

El ritmo constante es siempre el mismo marcando con claridad paso derecho adelante, paso izquierdo adelante.

Nos desplazamos por la sala en líneas onduladas entre las mesas, . . . , haciendo como que miramos los puestos de las vendedoras, como que saludamos a la verdulera, la panadera, la de productos congelados,

16. CONOZCO UNA ELEFANTA. (CD)

Conozco una elefanta
que se llama TROMPITA,
que mueve las orejas
buscando a las amigas.

Le dicen las amigas:
Ven para acá TROMPITA.
Juguemos todas juntas.
Nos damos la manita.

Jugamos todas juntas.
Todas somos amigas.
No dejamos afuera
Ninguna personita.

Jugamos con cuidado.
Jugamos bien unidas.
No nos hacemos daño
corriendo por la pista.

Conozco elefantas.
Trabajando algún día.
Se ayudan entre todas
Para una feliz vida.

FUENTE: América Latina, 06

A PARTIR DE CINCO AÑOS.

17. DANZA DEL ABRAZO. (CD)

Énfasis: **Cooperación**, estima.

Coeficiente de cooperación **8**.

Nos colocamos todas de pie por parejas mirándonos de frente.

Lo ensayamos todo sin la grabación, tarareando la música. Cuando sabemos los movimientos, ponemos la grabación y bailamos.

Hay seis pulsos con música de introducción. Vamos interiorizando el ritmo.

A. Nos ponemos mirando a otra niña. Elevamos las manos poniendo nuestras manos palma con palma de la compañera. Doblamos despacio las rodillas. Damos tres golpes rapiditos con la palmas de las manos mutuamente. Esto se hace tres veces y después nos damos un abrazo rítmico.

B. Danza libre sin pareja.

Y volvemos seguir la serie con una pareja nueva.

18. PIM POM, SAMBA. (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Nos colocamos en círculo mirando la espalda de nuestra compañera de la derecha. Avanzamos en sentido contrario a las agujas del reloj. Podemos hacerlo también en varias filas paralelas pero eso exige mucho espacio.

Ensayamos primero los pasos tarareando la canción y después la bailamos con la música pregrabada.

Hay unos compases musicales de introducción.

(A) En el estribillo (*Cuando canta. PIM POM, SAMBA*) es paso adelante con el pie derecho a la vez que damos un cachete con la mano derecha en el muslo derecho (*PIM*). Paso adelante con el pie izquierdo a la vez que damos un cachete con la mano izquierda en el muslo izquierdo (*POM*). Salto adelante con los dos pies juntos (*SAMBA*). Esta sucesión se hace cuatro veces y se repite de nuevo.

(B) En la estrofa seguimos el ritmo musical con los pies. Se pueden mover ligeramente los hombros, hacer como que sonamos maracas o agitar los brazos en lo alto. Todo ello mientras nos desplazamos en cada frase una vez adelante, otra vez hacia atrás, otra a la derecha y otra a la izquierda.

Se hace esta serie dos veces seguidas.

Se realiza todo tres veces una después de otra.

¿Recordáis cómo se viste la gente para bailar la samba? Podemos hacernos algo con papel de colores si tenemos tiempo.

19. ANDAMOS DESPACITO. (CD)

Énfasis: **Distensión, cooperar**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Nos ponemos de pie en **corro bien amplio** y ensayamos primero canturreando sin la grabación. Vamos realizando las acciones que nos indica la canción.

Andamos en corrito,
(*caminamos hacia la derecha con paso corto*)

El paso es pequeño.
Así vas tú, así voy yo.
En corrito.

Estrofilla instrumental.

(*Nos movemos libremente*)

Andamos despacito
(*caminamos con paso corto hacia el interior del círculo*)

Toditas hacia adentro.
Así vas tú, así voy yo.
Despacito.

Estrofilla instrumental.

(*Nos movemos libremente*)

Andamos a pasitos
(*caminamos con paso corto hacia atrás*)
Atrás todas volvemos.
Así vas tú, así voy yo.
A pasitos.

Estrofilla instrumental.

(*Nos movemos libremente*)

Andamos de puntillas
(caminamos hacia la izquierda con paso corto de puntillas)
 Igual que las gatitas.
 Así vas tú, así voy yo.
 De puntillas.

Estrofilla instrumental.
(Nos movemos libremente)

Roncaamos por la noche
(hacemos como que dormimos)
 Pero de repente Achús.
(hacemos como que estornudamos)
 Estornudamos.

20. WALLISER ZIBERLI. (Suiza) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Primero les enseño la danza tarareando la música, cuando veo que lo saben ponemos a grabación musical. Hago una demostración formando pareja con una niña.

(A) Se agarran mutuamente los antebrazos derechos y giran con su compañera en sentido de las agujas del reloj en ocho pasos de negra.

Lo repiten de nuevo en ocho pasos en sentido contrario agarrándose los antebrazos del lado izquierdo.

(B) Dejan de agarrarse y se miran de frente haciendo un gesto repetitivo al ritmo de la música.

Como ejemplos de gestos que se pueden hacer, pueden ser tocarse una parte del cuerpo, tener un tic, poner una postura corporal, . . .

Cuando saben bien los pasos, todo el grupo se pone por parejas y ponemos la grabación musical.

21. POLCA DE LA ESTRELLA. (Alemania) (CD)

Énfasis: **Cooperación**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Formamos un corro de parejas. Como al enseñar las danzas, primero lo hacemos con dos parejas tarareando la música. Después lo hacemos todas.

Hay unos compases de introducción musical que nos sirven para ambientarnos.

(A) Quienes están en el círculo interior sujetan a su pareja colocando la mano derecha en su cintura. Quienes están en el exterior colocan su brazo izquierdo sobre el hombro de su pareja. En paso de marcha o de galope las parejas avanzan 32 pasos en sentido contrario a las agujas del reloj.

(B) Las parejas se miran y giran sobre ellas mismas hacia la izquierda colocando los pies derechos en el interior, las manos derechas en el hombro derecho de la pareja y cogiéndose las manos izquierdas a la altura de la cintura. *Con niñas pequeñas les indicamos en esta parte que bailen libremente con su pareja.*

Se repiten las series de nuevo.

22. TIERRA, MI CUERPO. (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Algunas personas dicen que nuestro cuerpo está hecho con tierra. Y nuestra sangre está formada por agua en gran medida y junto con otros elementos. Nuestro aliento tiene viento y nuestro cuerpo está cargado de energía que nos hace movernos como el fuego.

Nos ponemos en círculo con las manos agarradas y aprendemos a cantar:



Vien to, mia lien to. Fue go, mie ner gí a.

Tierra, mi cuerpo.
Agua, mi sangre.
Viento, mi aliento.
Fuego, mi energía.

Después aprendemos los movimientos. En el primer verso caminamos hacia la derecha pasando con el pie izquierdo por delante del derecho. Se hace dos veces el paso.

En el segundo verso seguimos caminando hacia la derecha agitando los brazos en forma ondulada como olas del mar.

En el tercer verso nos soltamos las manos y las elevamos a lo alto girando el cuerpo sobre nosotras mismas.

En el cuarto verso caminamos hacia la derecha agitando las manos sueltas al frente.

Se repite la danza varias veces, algo más fuerte, algo más suave, . . .

FUENTE: Neded, Bogotá. 02

23. SUBE AL TREN DE LA RISA. (CD)

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos en fila de pie agarradas por la cintura y cantamos:

The musical notation consists of five staves. The first four staves are in treble clef and contain the melody with lyrics underneath. The fifth staff is in bass clef and contains the dance steps, marked with 'x' and numbers 1 and 2. The lyrics are: "Su be al tren de la ri sa, ja, ja, ja. Su bea la moto del a mor. run,run,run.Su be al tren de la fan ta sí a. Su beal tren dela mor. Que di ce: Chi qui. Que dice: Chaca. Que di ce: chiqui, chiqui, chiqui, chiqui, chaca." The dance steps are: "1 1 1 1 2".

- + = Un paso adelante con el pie derecho.
- * = Un paso adelante con el pie izquierdo.
- 1 = salto adelante con los dos pies juntos.
- 2 = Salto atrás con los dos pies juntos.

En la palabra **fantasía** elevamos las manos a lo alto y estiramos los brazos hacia los lados.

Cuando decimos **tren del amor** dibujamos un corazón en el aire con las dos manos en lo alto.

24. HEJ, TOMTEGUBBAR. (CD)

Jota de Suecia.

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación **7.**

Nos ponemos todas en círculo agarradas de las manos menos una que se queda en el centro. Hay cuatro compases de introducción musical. El compás es 3 por cuatro.

(A) El corro gira en sentido de las agujas del reloj con pasos de negra. La que está en el centro marca el mismo ritmo caminando por donde quiera. Lleva las manos sobre la cabeza. Son ocho compases.

(B) Las del corro se paran. La del centro se pone delante de una de las del corro y ambas siguen el ritmo musical con los pies de forma marcada manteniendo las manos en su propia cintura. Son solamente cuatro compases. Al terminar, las dos van al centro del círculo con las manos agarradas para volver a comenzar la danza de forma rápida. De esta manera, cuando lleguen de nuevo a la fase **B** irán las dos juntas a bailar el ritmo con dos personas próximas.

25. DANZA ÁRABE. (CD)

Énfasis: **Cooperación**, interculturalidad.

Coeficiente de cooperación: **7.**

Podemos llevar pantalones anchos, ropa de colores, pañuelos, zapatilla dorada. Nos colocamos en círculo.

Hay un ritmo básico que marcamos todo el tiempo con los pies: Derecho fuera, derecho dentro, izquierdo fuera, izquierdo dentro. Contoneando ligeramente las caderas y los hombros. Vamos en círculo mirando la espalda de quien está a nuestra derecha. Avanzamos en sentido contrario a la agujas del reloj dando pasos cortitos. Hay cuatro compases de introducción musical.

(A) Marcamos cuatro veces el paso básico.

(B) Marcamos el paso básico cuatro veces de nuevo y en cada primer pulso fuerte llevamos brazos elevados a la derecha haciendo oleaje. Después a la izquierda. A la derecha y a la izquierda.

- (C) Marcamos el paso básico durante cuatro compases haciendo notar los movimientos de los hombros.
- (D) Marcamos los pasos básicos elevando los brazos y dibujando como llamas de fuego en lo alto. Cuatro compases.

Seguimos repitiendo la serie. Como lo hacemos con niñas pequeñas, no nos preocupamos demasiado de la perfección. Si acaso podemos dar más importancia al seguimiento del ritmo básico con los pies.

26. DANZA DE LA AMISTAD. (CD)

Énfasis: **Cooperación**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Hacemos dos círculos concéntricos. El de fuera mira hacia el interior. El de dentro hacia el exterior.

- A.** Paseo saltado al ritmo dando palmas. Cada círculo lo hace hacia el lado derecho con lo cual irán en sentido contrario.
- B.** Nos paramos. Miramos a la persona que tenemos en frente perteneciente al otro círculo y bailamos con ella agarrándonos del brazo y girando sobre la propia pareja primero en un sentido y después en el sentido inverso.

Se repite la serie numerosas veces. Intentamos llegar a movernos relajadamente y mirar a las compañeras de danza.

Hablamos de la amistad.

A PARTIR DE SEIS AÑOS.

27 - LOU PRIPET. (Francia) (CD)

(Jota de las hormigas)

Énfasis: **Cooperar**.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Nos ponemos en un sala amplia de pie en círculo con las manos agarradas.

1. Damos pasos laterales hacia la derecha marcando el pulso del compás a la vez que flexionamos los brazos por los codos en la primera parte del compás hacia arriba y en la segunda parte hacia abajo. Son cuatro compases que se repiten.
2. Estirando los brazos al frente, pasos saltado adelante (*ti ti ta - ti ti ta -*) y pasos

saltados atrás. Se repite de nuevo. Como si fuéramos hormiguitas que bailan la jota con pasos cortitos.

3. Hacemos la primera parte otra vez.
4. Hacemos la segunda parte otra vez.

28 - INDO EU. (Portugal) (CD)

Énfasis: **Cooperar**.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Nos colocamos en fila unas detrás de otras agarrándonos de la mano, una mano a la de adelante y otra a la de atrás.

1. En la primera parte imitamos a la primera persona de la fila que sigue el ritmo libremente. Son ocho compases.
2. La segunda parte tiene dos momentos: En los dos primeros compases seguimos el ritmo con los pies agachando el cuerpo, doblando la cintura. En los dos compases siguientes seguimos el ritmo con los pies estirando el cuerpo hacia arriba. Toda esta parte se hace dos veces. Mientras tanto, quien estaba en cabeza se pone al final.
3. Se repite de nuevo la parte primera. Habrá una persona nueva en cabeza.
4. Se repite de nuevo la parte segunda.

Si queremos practicar portugués, podemos cantar:

Indo eu, indo eu
a caminho de Viseu. (bis)

Encontrei o meu amor.
Ai, Jesus, que la vou eu. (bis)

Ora zuz, truz, truz.
Ora zaz, traz, traz. (bis)

Ora chega, chega, chega.
Ora arre de la pa traz. (bis)

29 - PASANDO EL RÓDANO. (CD)

Procedente del valle del Ródano.

Énfasis: **Cooperar**.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Comenzamos en dos hileras de cinco parejas que se miran cara a cara.

- A)** La hilera 1 avanza a paso saltado 2 pasos, terminando con un salto y pies juntos, saludando al mismo tiempo con pequeña inclinación de cabeza. Vuelve hacia atrás 3



pasos. Repite la evolución la hilera que está enfrente.

- B) Las parejas avanzan, se dan las manos, bailan girando sobre la pareja, primero hacia la derecha y después hacia la izquierda.

30. GOPALA. (Hindú) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.
Coeficiente de cooperación: **8**.

Gopala, Gopala, Devakinanada Gopala.
Gopala, Gopala, Devakinanada Gopala.

Devakinanada Gopala.
Devakinanada Gopala.

Nos ponemos en círculo mirando al centro y nos movemos con pasos cortitos.

Comenzamos con las manos sueltas. En el primer verso hacemos pie derecho adelante, pie izquierdo adelante, derecho adelante, pie izquierdo adelante, derecho atrás, izquierdo atrás, derecho atrás, izquierdo atrás y giramos hacia la derecha en cuatro tiempos. En el segundo verso hacemos lo mismo pero girando hacia la izquierda.

En el tercer verso agarramos de las manos a las personas de los lados y marcamos 16 pasos laterales hacia la derecha. En el cuarto verso, 16 pasos laterales hacia la izquierda para volver a comenzar la serie.



31. AY, UN GALÁN DE ESTA VILLA. (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.
Coeficiente de cooperación: **8**.

También se llama DANZA PRIMA. Es típica en Asturias para la noche de San Juan.

Solista:

Ay, un galán de esta villa.
Ay, un galán de esta casa.

Grupo:

Ay, un galán de esta villa.
Ay, un galán de esta casa.

Solista:

Ay, un galán de esta villa.

Grupo:

La molinera trillaré.

Solista:

Ay, un galán de esta casa.

Grupo:

Qué bien trilladito está.

Solista:

Ay, él por aquí venía.
Ay, él por aquí pasaba.

Grupo:

Ay, él por aquí venía.
Ay, él por aquí pasaba.

Solista:

Ay, él por aquí venía.

Grupo:

La molinera trillaré.

Solista:

Ay, él por aquí pasaba.

Grupo:

Qué bien trilladito está.

Ay, diga lo que él quería.
Ay, diga lo que él buscaba.

Ay, busco a la blanca niña.
Ay, busco a la niña blanca.

La que el cabello tejía.
La que el cabello trenzaba.

Para bailar, todo el grupo se pone en círculo. Nos agarramos de las manos solamente por el dedo meñique.

Caminamos marcando el pulso musical de la siguiente manera: Paso del pie izquierdo adelante, paso del pie derecho adelante, paso del pie izquierdo en su sitio, paso del pie derecho atrás, paso de pie izquierdo en su sitio, paso del pie derecho adelante, paso del pie izquierdo en sus sitio y así todo seguido a la vez que giramos los brazos hacia delante continuamente.

FUENTE: Julio, La Longuera 05.

32. FUNGA ALAFIA ASÁ ASÁ. (CD)

Del Congo.

Énfasis: **Cooperar**, interculturalidad.

Coefficiente de cooperación: **8**.

Les cuento que es una canción del Congo. Es una canción de amistad de manera que en la primera parte cuando nos desplazamos, vamos mirando a los lados, a las amigas y amigos de uno y otro lado.

En la segunda parte señalamos la frente para ofrecer a nuestras amigas nuestros mejores pensamientos e ideas. Señalamos la boca para ofrecerlas nuestras mejores palabras. Señalamos el corazón para ofrecer nuestros mejores sentimientos a nuestras amigas. Señalamos los dos hombros para ofrecer lo mejor de toda nuestra persona.

Nos ponemos de pie en círculo mirando al centro.

Hay una breve introducción instrumental para ambientarnos a la danza.

A. Elevamos los brazos hasta tocar palma con palma de las manos de las compañeras que están a nuestros lados. Paso lateral con el pie derecho a la derecha, paso lateral con el pie izquierdo hacia la derecha. Así cuatro veces moviendo la cabeza a derecha e izquierda y con las rodillas ligeramente flexionadas.

Lo repetimos en sentido contrario.

B. Nos quedamos mirando al centro del corro. Señalamos con las manos **la frente**, estiramos las manos para ofrecerlo al centro. Señalamos con las manos **la boca** y estiramos los brazos para ofrecerlo al grupo. Señalamos con las manos **el corazón** y estiramos los brazos al centro para ofrecerlo. Nos tocamos los **propios hombros** con los brazos cruzados en aspa y estiramos los brazos al frente para ofrecerlo.

Repetimos toda la serie otra vez.

C. Nos ponemos mirando al centro del círculo con los brazos elevados y las palmas estiradas en vertical. Marcamos el ritmo flexionando las rodillas en ocho pulsos. Pegamos un saltito en el pulso octavo y nos ponemos un cuarto de vuelta a la derecha y lo repetimos. Pegamos un saltito de un cuarto y lo repetimos mirando hacia el exterior del círculo. Damos otro saltito de un cuarto y lo repetimos orientando las palmas hacia la espalda de nuestra compañera de la izquierda.

Se repite todo una vez más después de un par de compases con música instrumental.

FUENTE: R.M. Manos unidas. 05.

33 - TATHI. (Grecia) (CD)

Énfasis: **Distensión**, cooperación.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Es una canción griega de amistad en la que se libera cierta energía de los pies.

En círculo. Primero lo ensayamos tarareando. Ti tiri ti tiri ti Ta ta. (Pisotón en la sílaba subrayada). Después lo repetimos con la grabación musical.

Hay cuatro compases de introducción instrumental.

(A) Con las manos agarradas a las compañeras. Cinco pasos cortos a la derecha. Dos golpes con tacón izquierdo. Cinco pasos cortos a la izquierda. Dos golpes con tacón derecho. Se repite la serie otra vez.

(B) Soltar las manos. Hacemos un giro sobre nosotras mismas hacia la derecha siguiendo el lento ritmo de negras y terminando con un golpe del talón izquierdo. Lo repetimos en sentido inverso.

(C) Igual que **A** pero avanzando primero hacia adelante y después hacia atrás.

La serie total de escenificación es: **A. B. C.**

B. A. B. C. B. A. B.

34 - NO E BETZALI. (CD)

Énfasis: **Cooperar**.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Ensayamos los pasos tarareando primero. No hay música de introducción. Comenzamos a movernos desde el principio.

(A) La danza se comienza en círculo, agarradas de las manos y todas giradas hacia la derecha. Se avanza a partir del pie derecho, dando pasos cortos y pisamos más fuerte en las sílabas subrayadas.

Ti tiri ti ta ta, Ti tiri ti ta ta, Ti tiri ti ta ta, Ti tiri ti ta ta.

Lo repetimos de nuevo en dirección contraria mirando para el otro lado.

(B) Todas las componentes miran hacia el centro del corro y al ritmo de la música realizarán la siguiente percusión corporal: Palmas sobre muslos (*ti tiri*), palmada (*ti*), dos palmadas con las compañeras de ambos lados (*ta, ta*) que también acercarán sus palmas.

Ti tiri ti ta ta, Ti tiri ti ta ta, Ti tiri ti ta ta, Ti tiri ti ta ta.

Ti tiri ti ta ta, Ti tiri ti ta ta, Ti tiri ti ta ta, Ti tiri ti ta ta.

(C) Se repite A.

(D) Nos soltamos las manos y bailamos libremente teniendo cuidado de tener formado el corro de nuevo al comenzar la siguiente fase. Son dos frases musicales.

(E) Se repite A.

(F) Todas las participantes agarradas de la mano y mirando al frente, al ritmo de la música avanzarán hacia el centro y hacia atrás dando pasos cortos realizando los mismos pasos que en A, una vez hacia delante y otra vez hacia atrás.

(G) Se repite D. Danza libre.

(H) Se repite A.

FUENTE: Esperanza. 01.

35 -ENA MYTOS. (Grecia) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, relajación.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Tradicionalmente se bailaba esta danza en las lonjas pesqueras cuando los pescadores llegaban de vuelta de sus viajes largos y duros. Es una danza de acogida, de bienvenida.

Nos colocamos de pie en círculo agarrando de las manos a las compañeras de forma natural en una sala bien amplia.

PASOS:

- Un paso adelante con el pie izquierdo.
- Un paso adelante con el pie derecho a la vez que flexionamos las dos rodillas ligeramente.

- Flexionamos las dos rodillas ligeramente de nuevo.
- Un paso atrás con el pie derecho.
- Un paso atrás con el pie izquierdo a la vez que flexionamos las dos rodillas ligeramente.
- Flexionamos las dos rodillas ligeramente de nuevo.
- Un paso a la derecha con el pie derecho.
- Un paso a la derecha con el pie izquierdo a la vez que flexionamos las dos rodillas ligeramente.
- Flexionamos las dos rodillas ligeramente de nuevo.
- Un paso a la derecha con el pie derecho.
- Un paso a la derecha con el pie izquierdo a la vez que flexionamos las dos rodillas ligeramente.
- Flexionamos las dos rodillas ligeramente de nuevo.

Se repite la serie muchísimas veces. La idea es hacerlo de forma mecánica siempre con pasos cortitos.

Variaciones para edades superiores:

Cuando sabemos bien la danza, podemos fijarnos en las miradas de las demás personas o cerrar los ojos para sentir nuestro interior.

Podemos colocarnos bien juntas y agarrarnos de las manos después de haber cruzado los brazos por delante del pecho.

36. HASSAPOSERVIKOS. (Grecia) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Nos ponemos en fila, unas detrás de otras con las manos agarradas menos la primera y última persona que llevan una mano suelta. Hay varios compases con introducción musical.

Tenemos un esquema de pasos cortos que se repite muchas veces.

El ritmo de los pasos es: Tiri ta ta. Corchea (1), corchea (2), negra (3), negra (4).

(1) Pasito adelante con pie izquierdo.

(2) Pasito adelante con pie derecho.

(3) Pasito adelante con pie izquierdo a la vez que se eleva bien alta la rodilla derecha flexionando ligeramente la rodilla izquierda.

(4) Se baja al suelo el pie derecho y se eleva bien alta la rodilla izquierda flexionando ligeramente la rodilla derecha.

Habremos de tener cuidado para comenzar la serie de pasos siempre avanzando el pie izquierdo.

A PARTIR DE SIETE AÑOS.

37 - A DERECHA E IZQUIERDA. (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.
Coeficiente de cooperación: 7.



Nos colocamos por parejas. Cada pareja se coloca una persona delante y la otra detrás mirando en la misma dirección. Las parejas forman dos hileras según las cuales las personas que están delante en una hilera miran de frente a las personas delanteras de la otra hilera con una distancia aproximada de dos metros.

Hay cuatro pulsos musicales de introducción.

- (A) Todas tienen las manos en la cintura. Las personas que están detrás de cada pareja se doblan hacia la derecha, al centro, a la izquierda y al centro. Lo repiten de nuevo mientras las de adelante intentan seguir los movimientos con una ligera mirada hacia atrás.



- (B) Quienes están detrás salen a paso saltado hasta el centro del pasillo, se

- (C) agarran por los codos, hacen un giro hacia un lado y luego otro giro en sentido contrario volviendo rápidamente con su pareja pero en esta ocasión quedándose en la parte de adelante. Mientras hicieron los giros, quien estaba delante se movió hacia atrás. Repetimos la fase A y B varias veces.

38 -DANZA DE LOS CUATRO ELEMENTOS. The king of the fairies. Irlanda (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.
Coeficiente de cooperación: 7.

La danza describe a una persona que va paseando por el campo y se va encontrando con los distintos elementos que forman la naturaleza: agua, tierra, viento y fuego.

Nos colocamos en círculo agarradas de las manos. Hay ocho pulsos de introducción musical. Ensayamos primero tarareando.

- (A) Escena de la persona paseando con paso de marcha. Dieciséis pasos a la derecha y dieciséis pasos a la izquierda.
- (B) AGUA. Paso saltado cortito hacia el centro y hacia atrás. De cara al centro avanzamos con bote sobre D y levantamos I. Retrocede I, bote y levantamos D.
- (C) TIERRA. Pié derecho a la derecha. Pie izquierdo a la derecha pasando por delante del derecho. Pie derecho a la derecha. Pie izquierdo a la derecha pasando por detrás del pie derecho. Y seguimos así la serie sucesivamente.
- (D) AIRE. Caminamos hacia la derecha agitando los brazos como olas y soplando con la boca (psi . . . psi . . .).
- (E) FUEGO. Dos pasos saltados adelante y dos pasos saltados hacia atrás varias veces con mayor agitación del cuerpo que se eleva como llamas.

Se repite todo desde el principio.

39. META LA PATITA. (CD)

Énfasis: **Cooperar**, relajación.
Coeficiente de cooperación: 8.

Hacemos un círculo de parejas de manera que una persona mira hacia el exterior del círculo y la otra hacia el interior.

Ensayamos la actividad primero recitando. Movemos las partes del cuerpo que se dicen en la poesía y algunas se tocan con la

compañera de pareja.

Después ponemos la música y lo hacemos intentando cantar.

Meta la patita y la rodilla
con tu rabadilla, codo con codo,
manos cruzaditas, hombro con hombro,
oreja con oreja y vuelta de pareja.
Después de saludar,
tu vuelta es por derecha,
la mía por la izquierda,
para volver a empezar.

Meta la patita y la rodilla
con tu rabadilla, codo con codo,
manos cruzaditas, hombro con hombro,
oreja con oreja y vuelta de pareja.
Después de saludar,
tu vuelta es por derecha,
la mía por la izquierda,
para volver a empezar.

Meta la patita y la rodilla
con tu rabadilla, codo con codo,
manos cruzaditas, hombro con hombro,
oreja con oreja y vuelta de pareja.
Después de saludar,
tu vuelta es por derecha,
la mía por la izquierda,
para volver a empezar.

(Bis)

Cada vez que bailamos la estrofa una vez paramos la grabación. Las personas del interior se cambian un puesto hacia la izquierda de manera que en cada estrofa cantan y bailan con una persona diferente. Tenemos que ayudarles a cambiarse.

FUENTE: 06

40. YANKEE DOODLE. (E.U.A.) (CD)

Polonesa.

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Les cuento que a las indias les gusta montar a caballo. Nos ponemos formando un tren y vamos marcando un paso doble (uno, dos) continuamente mientras tarareo la melodía.

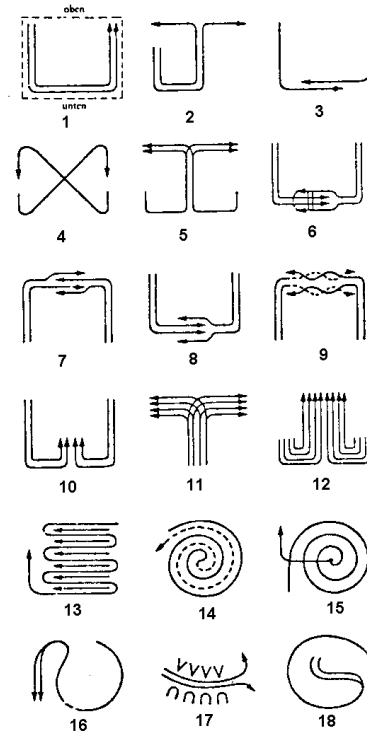
El ritmo constante es siempre el mismo, un ritmo binario paso derecho adelante, paso

izquierdo adelante. Les digo que se oigan las pisadas del caballo.

Lo que cambian son las evoluciones de las filas en el espacio. Comenzamos con dos filas paralelas pegadas a la pared de una sala muy amplia. Al frente de cada fila va una persona que conoce bien la actividad.

Seguimos tal como indican los dibujos explicativos.

POLONESA



41 - CARRILLÓN. (Dunkerque) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Formamos un círculo de parejas de forma que una mano de cada persona mira al centro del corro.

Habremos de ensayarlo y aprenderlo tarareando. Después lo hacemos con la grabación musical.

Hay una corta introducción musical de ocho pulsos.

A: Cogidos de las manos. Tres golpes con el pie exterior. Tres palmadas. Cuatro pasos cortos hacia el exterior (*abrir y cerrar*).

Tres golpes con el pie del interior. Tres palmadas. Cuatro pasos cortos hacia el interior.

B: Manos sueltas. Cada persona da dos pasos a su derecha y dos a su izquierda (*abrir y cerrar*).

C. Reverencia, vuelta y media rápida cogidos del brazo por el codo para ir a cambiar de pareja.

Esta serie se hace tres veces y media.

42 - PASH PASH. (Urabi / Wey) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coefficiente de cooperación: 7.

Nos ponemos por parejas en círculo, en fila o ad libitum. Hay cuatro pulsos de introducción musical.

(A) Una persona de cada pareja inventa unos gestos rítmicos en cuatro pulsos. Lo repite su compañera. Inventa otro gesto que también será repetido.

(B) La primera persona baila en paso salteado alrededor de su compañera mientras las dos dan palmas. Después se cogen de la mano y bailan juntas en la repetición musical haciendo giros.

Volvemos a A. Ahora inventará un gesto rítmico quien antes imitó.

43 - PALMEAR Y DANZAR. (CD)

(Alemania o Noruega)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coefficiente de cooperación: 7.

Esta danza nos puede llevar quince minutos.

Nos colocamos en un corro de parejas que se miran de frente. Una persona del corro mira al centro del círculo y la otra hacia fuera. Hay un pulso de música de espera.

(A) Cada persona de con las palmas de sus manos sobre las rodillas. Cada una da una palmada con sus propias manos. Damos una palmada con la mano derecha de la otra persona. Palmadas en las rodillas. Palmada con las propias manos. Palmada con la mano iz de la compañera. Palmada sobre las rodillas. Palmada propias manos. Palmada de las manos derechas. Palmada propias manos. Palmada de las manos izquierdas. Palmadas propias manos. Palmadas de cada una de las manos con la mano que está enfrente de la compañera.

Cada persona de con las palmas de sus manos sobre las rodillas. Cada una da una palmada con sus propias manos. Echamos

la mano derecha hacia atrás por encima del hombro. Palmadas en las rodillas.

Palmada con las propias manos. Echamos la mano izquierda hacia atrás por encima del hombro. Palmada sobre las rodillas.

Palmada propias manos. Echamos la mano derecha hacia atrás por encima del hombro. Palmada propias manos.

Echamos la mano izquierda hacia atrás por encima del hombro. Palmadas propias manos. Echamos la mano derecha e izquierda hacia atrás por encima de los hombros.

(B) Cada pareja se agarra en posición de baile de salón y hacen paso salteado ocho pulsos en dirección a las manillas del reloj y otros ocho en sentido contrario cuidando de cambiar de pareja rápidamente una a la izquierda para volver a empezar la danza.

Cada vez que se repite la parte A, podemos sustituir el gesto subrayado por otro gesto diferente: Agarrarse las propias orejas, saludarse, darse un abrazo, elevar los pulgares,

...

44 - DE TÍTULO DESCONOCIDO. (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coefficiente de cooperación: 7.

Se coloca todo el grupo en círculo mirando al centro alternando chico / chica. Cada persona habrá de saber quien es su pareja, que está al lado.

1º Chicos avanzan cuatro pasos al centro dando una palmada al final y vuelven al sitio con cuatro pasos hacia atrás andando de espaldas.

2º Hacen lo mismo las chicas.

3º Los chicos avanzan cuatro pasos al centro. En el cuarto no dan palmada. Se dan media vuelta y vuelven al sitio con cuatro pasos mirando hacia fuera del corro.

4º Lo mismo hacen las chicas.

5º Las parejas se agarran mano derecha con mano derecha y mano izquierda sobre hombro izquierdo. De esta manera hacen un baile salteado girando sobre sí mismas hacia la derecha (8 pulsos) y luego hacia la izquierda (8 pulsos).

Se repite 1º, 2º, 3º y 4º.

6º Las parejas se agarran como en 5º y hacen el baile desplazándose todas alrededor del círculo en el sentido de las manillas del reloj.

Se repite 1º, 2º, 3º y 4º.

45 - PAQUITO, CHOCOLATERO. (CD)

(Pasodoble español)

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Necesitamos mucho espacio.

Formamos una hilera de cinco personas una al lado de la otra (*Pueden ser ocho si hay mucho sitio*). Detrás de esa hilera se colocan otras.

Primero ensayamos tarareando. Y después lo hacemos con la grabación parándola al cambiar de tipo de pasos. Los pasos habrán de ser siempre cortos.

Tenemos cuatro compases con una introducción musical para irnos adaptando.

(A) Con las manos agarradas a las compañeras (*los brazos sobre los hombros*) avanzamos en paso binario a partir del pie derecho. Ocho pasos adelante. Ocho pasos atrás. Ocho pasos laterales a la derecha. Ocho pasos laterales a la izquierda. Cada pisada va con el ritmo del bajo.

Ocho pasos adelante. Ocho pasos atrás.

Ocho pasos laterales a la izquierda. Ocho pasos laterales a la derecha.

(B) Soltamos las manos y marcamos el pulso con un gesto hacia abajo doblando la cintura y un gesto hacia arriba intentando doblar la cintura atrás de forma alternativa y gritando: *¡Eh!* Sale un total de 28 pulsos que incluso se pueden contar en voz alta.

(C) Con las manos agarradas a las compañeras avanzamos en paso binario comenzando con el pie derecho. Ocho pasos adelante. Ocho pasos atrás. Ocho pasos laterales a la derecha. Ocho pasos laterales a la izquierda. Cada pisada va con el ritmo del bajo.

(D) Cruzamos los brazos sobre el pecho y agarramos las manos de las compañeras. Los movimientos de toda esta fase van a ritmo de blanca, el doble de lentos que en el resto de la danza. 1 Avanza el pie derecho y miramos hacia la derecha. 2 Avanza el pie izquierdo y miramos hacia la izquierda. 3 Soltamos la mano derecha mientras avanza el pie derecho. 4 Soltamos la mano izquierda quedando ambas abajo colgando mientras avanza el pie izquierdo. 5 Elevamos la palma de la mano derecha a lo alto como saludando

y mirando a la derecha mientras avanza el pie derecho. 6 Elevamos la palma de la mano izquierda a lo alto como saludando y mirando a la izquierda mientras avanza el pie izquierdo. 7 Avanza el pie derecho, miramos a la derecha y ponemos el brazo derecho sobre el pecho. 8 Avanza el pie izquierdo, miramos a la izquierda y cruzando los dos brazos sobre el pecho agarramos las manos de las compañeras.

Esta serie se repite cuatro veces. La primera hacia delante, la segunda hacia atrás, tercera adelante y cuarta atrás.

(E) Soltamos las manos y marcamos el pulso con un gesto hacia abajo doblando la cintura y un gesto hacia arriba intentando doblar la cintura atrás de forma alternativa y gritando: *¡Eh!* Sale un total de 28 pulsos que incluso se pueden contar en voz alta.

46 - MENOUSIS. (CD)

Énfasis: **Cooperación**, relajación.

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos todas en círculo agarradas de las manos y con los pies juntos. Esperamos ocho compases (32 pulsos).

Todo el tiempo vamos a ritmo de negras de la siguiente manera: Pie derecho a la derecha, pie izquierdo a la derecha, pie derecho a la derecha, pie izquierdo a la derecha, pie izquierdo a la izquierda, pie derecho a la izquierda, derecho adelante, izquierdo adelante, derecho adelante, izquierdo adelante, izquierdo atrás, derecho atrás, izquierdo atrás, derecho atrás.

Esta serie se repite constantemente. Los pasos serán cortitos. Respiramos hondo, nos miramos a los ojos. En un momento dado nos lo sabremos de memoria y podemos hacerlo con los ojos cerrados sintiéndonos interiormente a nosotras mismas. Es bonito tararear la melodía.

A PARTIR DE OCHO AÑOS.

47. CANON DE PACHEMBEL. (CD)

Énfasis: **Cooperación**, relajación.

Coeficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos en círculo mirando al centro y agarradas de las manos de las

compañeras. Comenzamos con los pies algo separados.

Aprendemos tarareando una serie de pasos que son así:

1. Pasamos el peso del cuerpo sobre el pie derecho.
2. Pasamos el pie izquierdo por detrás del derecho.
3. Llevamos el pie derecho hacia la derecha.
4. Pasamos el pie izquierdo por delante del derecho
5. Llevamos el pie derecho hacia la derecha apoyando el peso del cuerpo sobre ese pie.
6. Peso del cuerpo sobre pie izquierdo con ligero balanceo.
7. Peso del cuerpo sobre pie derecho con ligero balanceo.
8. Peso del cuerpo sobre pie izquierdo con ligero balanceo.

Hacemos cada movimiento lento en cada tiempo del compás. Y esto es una serie que se repite continuamente de manera que si nos equivocamos, podemos empezar y retomar la serie de nuevo.

Cuando nos hemos entrenado en los pasos lo podemos hacer con la grabación de audio. La danza comienza justo en el principio de la grabación, pero podemos esperar y escuchar una frase musical que nos irá ambientando en el sentido de la danza.

FUENTE: La Longuera. 04

48 - MARKO SKACE. (Eslovenia) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Marko era un niño esloveno que le gustaba bailar y también le gustaba sacar a bailar a sus amigas al centro del corro.

Nos ponemos en círculo agarradas de las manos menos una persona que se queda en el centro (*imaginamos que es Marko*). Hay cuatro compases con música de introducción.

- (A) El corro marca a ritmo de negra: Pie derecho a la derecha. Pie izquierdo a la derecha. Pie derecho a la derecha. Pie izquierdo a la derecha. Pie derecho a la derecha. Pie izquierdo a la derecha. Pisotón con el pie derecho sin desplazarse. Pisotón con el pie izquierdo sin desplazarse.

Se repite la serie otra vez.

Mientras tanto, quien está en medio realiza los mismos pasos pero en sentido

contrario. Cuando da los dos pisotones finales, ha de estar en frente de alguien del corro con las manos agarradas y pasan al centro para bailar juntos la siguiente serie.

- (B) El corro realiza los mismos pasos que en A pero a ritmo de corcheas (*el doble de pasos*) y en dirección hacia la izquierda. Vamos como hormiguitas con pasos cortitos y rápidos.

Mientras tanto la pareja del centro baila libremente con las manos agarradas teniendo cuidado de que, en los dos últimos pisotones, quien estaba al principio sola en el centro del corro ahora se integra al corro. Y quien fue elegida, ahora se queda sola en el centro para volver a comenzar la serie de movimientos.

Y se van repitiendo estas series de pasos varias veces.

49 - BREAK MIXER. (E.U.A.) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coefficiente de cooperación: **8**.

Formamos un círculo grande entre todas con una pareja en el centro. La pareja del centro pasea rítmicamente agarrada de las manos en cuatro pulsos. En los siguientes cuatro se sueltan las manos y se separan echándose hacia atrás mirándose de frente. En ese momento dan tres pisotones y tres palmadas con sus propias palmas. Se enganchan del brazo derecho y dan una vuelta en 8 pulsos y luego con el izquierdo.

En ese momento cada persona de la pareja busca otra diferente y comenzamos de nuevo.

Esto se repite hasta que todas tengan pareja y estén bailando en el centro de la sala. El cambio de pareja ha de ser rápido para no perder la oportunidad de comenzar el baile al comienzo con la persona correspondiente.

50 - LA CABRITA. (Origen inglés) (CD)

Énfasis: **Cooperar**.

Coefficiente de cooperación: **7**.

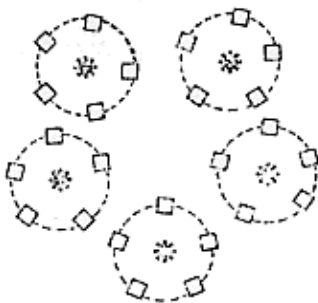
Formamos grupos de cuatro, cinco o seis personas. A cada persona se le asigna un número. En cada grupito se agarran de la mano entre sí formando un círculo. Los diferentes grupos estarán dispuestos en la sala como si

formasen un círculo imaginario que en lugar de personas tiene grupos.

Hay cuatro pulsos con música de introducción y después:

- Ocho pasos de marcha hacia la derecha.
- Ocho pasos de marcha hacia la izquierda.
- Ocho pasos de trote a la derecha.
- Ocho pasos de trote a la izquierda.

La danza es así todo el tiempo repitiendo la misma serie de movimientos. Cada vez que se acaba una serie, se va una persona al corro de al lado siguiendo la numeración que tienen de forma consecutiva: El uno la primera vez, la segunda vez el dos, y así sucesivamente. . . . Este cambio de una persona a otro grupo ha de ser muy rápido para no perder el ritmo de la canción.



51 - LA CUCARACHA. (Méjico) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Formamos un círculo amplio de pie. Hay cuatro compases con música de espera.

- (A) Con las manos sueltas dieciséis compases de paso cruzado hacia la derecha. Pie derecho a la derecha, pie izquierdo a la derecha por cruzando por delante del pie derecho, pie derecho a la derecha, pie izquierdo a la derecha por cruzando por detrás del pie derecho y así sucesivamente.
- (B) Pie derecho a la derecha, pie izquierdo a la derecha, pie derecho a la derecha, punta + punta con el pie izquierdo. Girar sobre sí misma hacia la izquierda en dos compases. Se repite esto y se vuelve al principio del todo.

52 - CHA CHA CHÁ DE LOS ANIMALES. (Alemania) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Nos colocamos en un círculo con las manos sueltas. Hay unos compases con música de introducción.

- (A) Hacemos pie derecho atrás. Pie izquierdo afirma su posición. Pie derecho adelante. Pie izquierdo afirma su posición. Pie derecho atrás. Derecho, izquierdo, derecho en el propio terreno (chacha chá). Repetimos los pasos simétricos con el pie izquierdo. Si parece difícil, se hace igual que la otra vez.

- (B) Nos agarramos de la mano a las personas que están a nuestro lado. Paso a la derecha con pie derecho, paso a la derecha con pie izquierdo, paso a la derecha con pie derecho, paso a la derecha con pie izquierdo, paso a la derecha con pie derecho, paso a la derecha con pie izquierdo, Pisada derecha, izquierda, derecha (chacha chá) rápido. Después repetimos el mismo esquema hacia la izquierda.

53 - DURHAM REEL (Inglaterra) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Nos ponemos en círculo. Hay ocho pulsos de espera antes de empezar. Somos un grupo de gente que va a la fiesta del pueblo que está al lado.

- (A) Avanzamos con pasos normales ocho compases. Después otros ocho con pasos salteados pero manteniendo siempre un pie delante de otro. Dieciséis pulsos hacia la izquierda y dieciséis pulsos hacia la derecha.
- (B) Cuando llegamos a la población soltamos los brazos y realizamos los siguientes pasos a paso salteado de frente. La profesora sigue este paso por un camino nuevo rompiendo el círculo mientras el resto la sigue cuidando de que en el pulso 32 quede el círculo cerrado de nuevo para volver a empezar la evolución A.

54 - SIMI YADECH (Origen israelí) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Nos colocamos en círculo agarrando de las manos a las personas de al lado. Vamos siempre con pasos cortitos.

Hay cuatro pulsos musicales de introducción.

- (A) Caminamos hacia la izquierda moviendo los siguientes pies:

(i) i d i d

El paréntesis indica un golpe en el suelo con el tacón sin desplazar el pie.

Después vamos hacia la derecha:

(d) d i d i

Toda esta secuencia se realiza cuatro veces.

- (B) Vamos hacia el centro del círculo en cuatro pulsos elevando el cuerpo cada vez más. Volvemos hacia atrás en cuatro pulsos encogiendo el cuerpo. Toda esta secuencia se hace dos veces y volvemos a empezar en A.

A PARTIR DE NUEVE AÑOS.

55 - LA RASPA (Méjico). (CD)

Énfasis: **Distensión**, cooperación.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Nos colocamos por parejas. Hay tres acordes con música de introducción.

- (A) Miramos a nuestra pareja. Colocamos las manos sobre nuestra propia cintura. Tres pasos de raspa seguidos de una parada (*pie derecho adelante y pie izquierdo atrás a la vez por salto, pie izquierdo adelante y pie derecho atrás a la vez por salto, pie derecho adelante y pie izquierdo atrás a la vez por salto*).

Se repite esta serie cuatro veces comenzando con diferente pie cada vez.

- (B) Las parejas enlazan los codos derechos y hacen cuatro pases de paseo saltado describiendo media vuelta en el sentido de las agujas del reloj. Se sueltan los codos y hacen picar las manos (cada uno con las suyas propias).

Lo hacemos de nuevo en sentido contrario. Se hace esta fase entera una vez más.

Cambiamos de pareja y repetimos la serie de pasos.

56. BELLE QUI TIENS. (Pavana francesa) (CD)

Énfasis: **Cooperar**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Les decimos que es una danza antigua que se cantaba mucho en Francia cuando la gente se juntaba para mirarse y charlar tranquilamente.

Elijo a alguien que forme pareja conmigo y hacemos los pasos básicos mientras tarareo la música.

Miramos los dos al mismo lado. Nos agarramos de las manos que están en el interior y las elevamos. La otra mano se coloca en la espalda o agarrando la falda o llevando un pañuelo. El cuerpo estirado hacia arriba. Cada pareja se mira a los ojos con frecuencia y cuidado.

El movimiento de los pies es siempre igual marcando ritmo de negras. Pie derecho adelante. Pie izquierdo adelante, pie derecho adelante mientras nos elevamos de puntillas. El pie izquierdo se acerca al derecho y reposo de los pies juntos en el suelo. Pasos muy cortitos.

Coloco otras tres parejas detrás para que lo hagan con nosotras.

Ya podemos formar una fila de parejas que miran hacia el mismo frente y lo bailamos con la grabación musical.

- A. El movimiento básico lo hacemos primero cuatro veces agarrando la mano de nuestra compañera, elevándola y avanzando detrás de la pareja que está delante.

- B. Después se repiten los mismos pasos otras cuatro veces pero esta vez las personas de cada pareja se miran cara a cara sin agarrarse de las manos una vez avanzando y otra retrocediendo.

Hacemos A de nuevo.

- C. Repetimos los pasos otras cuatro veces. Las parejas se miran cara a cara agarrándose de la mano derecha y girando sobre el eje de la pareja en dirección a su mano izquierda.

Hacemos de nuevo A.

Se van repitiendo así cada una de las fases de manera sucesiva.

Cuando se domina bien el baile en cada fase cambiamos de pareja. La persona de la izquierda avanza un poco hacia la nueva pareja y la persona de la derecha se retrasa algo para juntarse con la nueva pareja.

57 - TUMBA, TUMBA, TUMBA. (Rusa) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Nos colocamos de pie en círculo sin agarrarse de las manos y con las piernas algo abiertas. Hay dos compases con música de introducción.

- (A) Las palmas de las manos hacia abajo y estiradas adelante se hace un movimiento lateral solo de brazos a la derecha, a la izquierda, empezando con los brazos bajos y subiéndolos poco a poco. Se hace ocho veces contoneando ligeramente el cuerpo.
- (B) Pie derecho a la derecha, pie izquierdo a la derecha, derecho a la derecha, iz a la iz, der a la der, izquierdo a la derecha. A ritmo de negra mientras balanceamos los brazos al altura de la cintura en dirección contraria.
- (C) Elevamos los brazos a lo alto y hacemos paso saltado lateral hacia la derecha.

Se repite la serie varias veces.

58 - SAMOTH. (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Nos colocamos en círculo amplia agarradas a las manos. Hay cuatro compases de introducción musical. ¡Cuidado! Que va todo muy rápido.

- (A) Pie izquierdo hacia la derecha pasando por delante del pie derecho. Pie derecho a la derecha. Pie izquierdo a la derecha pasando por detrás del pie derecho. Pie derecho a la derecha. Lo hacemos cuatro veces y otras cuatro más en sentido contrario.
- (B) Soltamos las manos. Pie derecho a la derecha, pie izquierdo a la derecha, giro a la derecha muy rápido sobre sí misma para continuar pie izquierdo a la izquierda, pie derecho a la izquierda, giro a la izquierda muy rápido sobre sí misma para continuar. Pie derecho adelante, pie izquierdo adelante, pie derecho adelante, pie izquierdo adelante, pie derecho atrás, pie izquierdo atrás, pie derecho atrás, pie izquierdo atrás. Y rápidamente se vuelve a empezar.

59 - SHAM HARE GOLAN. (Israel) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, relajación.

Coeficiente de cooperación: **7**.

De pie en círculo con las manos agarradas normalmente brazos en V.

- (A) Mirando a la derecha paso a la derecha con el pie d. Otro con el i. Mirando a la izquierda paso atrás con el pie d, otro con el iz. Mirando a la derecha paso a la derecha con el pie d, otro con el i, otro con el d, elevamos el cuerpo y llevamos el pie i al lado del d. Mirando a la izquierda paso a la izquierda con el pie i. Otro con el d. Mirando a la derecha paso atrás con el pie i. otro con el d. Mirando a la iz paso a la iz con el pie i, otro con el d, elevamos el cuerpo y llevamos el pie d al lado del i.
- (B) Pie d adelante. Pie iz adelante. Pie d adelante. Pie iz adelante. Pie d atrás. Pie i atrás. Pie d atrás. Pie i atrás. Repetimos esta serie.

Repetimos **A. B. A. B. y A. B.**

60 - LEYLIM. (Turquía) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Es muy rápido y difícil de hacer como está descrito. Se puede hacer en movimientos libres imitando movimientos árabes caminando en círculo siempre en la misma dirección.

Nos ponemos de pie y nos agarramos de las manos con las compañeras con naturalidad. Podemos estar en círculo o en hilera para hacer evoluciones por el espacio amplio realizando distintos caminos y dibujos.

PASOS:

Pie derecho hacia la derecha. Pie izquierdo hacia la derecha. Pie derecho hacia la derecha. Elevar la pierna izquierda en el aire balanceándola hacia la derecha elevando bien la rodilla.

Pie izquierdo hacia la izquierda. Pie derecho hacia la izquierda. Pie izquierdo hacia la izquierda. Elevar la pierna derecha en el aire balanceándola hacia la izquierda elevando bien la rodilla.

Repetimos la serie numerosas veces. Podemos mover los hombros rápidamente cada vez que bailamos una pierna en el aire agachando ligeramente el tronco.

61 - PERA STOUS PERA KAMBOS.

(Peloponeso, Grecia)

Allá en los prados verdes. (CD)

Énfasis: **Cooperar**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

De pie en círculo agarradas las manos con naturalidad brazos en V.

(A) Con el cuerpo ligeramente ladeado a la derecha vamos hacia la derecha con los pies d i. d con el talón iz golpeamos delante del pie derecho.

Hacia atrás i d i con la punta del pie derecho golpeamos delante del pie izquierdo.

Esta serie se hace cuatro veces seguidas.

(B) Imaginamos un cuadrado delante de nosotras en el suelo y realizamos el recorrido por sus cuatro vértices de la siguiente manera. Pie d hacia la d. Pie i hacia la d. Pie i hacia delante. Pie d hacia delante. Pie i hacia la d. Pie d hacia la i. Pie d hacia atrás y pie i hacia atrás. Esta serie la podemos realizar a ritmo de negras (*más fácil*) o a ritmo de corcheas (*más difícil*).

Repetimos las dos fases de nuevo.

A PARTIR DE DIEZ AÑOS.

62 - KOLO DE SREM. (Serbia) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Es algo difícil, por lo que hace falta contar con espacio y tiempo amplios.

Nos agarramos en círculo y damos pasos cortitos. No hay música de introducción.

(A) Caminamos hacia la izquierda marcando negras. Pie derecho por delante del izquierdo. Pie izquierdo. Pie derecho por detrás del izquierdo y así sucesivamente. Son ocho compases.

(B) Se golpea el pie derecho en su sitio con ritmo de blanca a la vez que elevamos la rodilla izquierda mirando hacia la derecha. El izquierdo pasa por delante del derecho hacia la derecha. El derecho se va a la derecha en ritmo de negra. Y el izquierdo se acerca al pie derecho.

Se golpea el pie izquierdo en su sitio con ritmo de blanca a la vez que elevamos la rodilla derecha mirando hacia la izquierda.

El derecho pasa por delante del izquierdo hacia la izquierda. El izquierdo se va a la izquierda en ritmo de negra. Y el derecho se acerca al pie izquierdo.

Se repite la serie con una duración total de ocho compases.

63. MISIS LU. (Grecia) (CD)

Énfasis: **Distensión**, cooperación.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Nos ponemos de pie en círculo mirando al centro y agarrándonos de las manos. Necesitamos un espacio bien amplio.

Escuchamos la introducción instrumental inicial y comenzamos los pasos cuando la cantante empieza. Solamente hay una serie de pasos que se repite continuamente.

Con el pie izquierdo se golpea en el suelo como resbalándose hacia delante. El pie iz se pone detrás del derecho. El pie derecho va a la derecha. El izquierdo va por delante del derecho hacia la derecha. El derecho va hacia la derecha. El izquierdo se le junta. Elevamos la rodilla del pie derecho haciéndola girar hacia la izquierda y girando la cintura en ese sentido.

Caminando hacia la izquierda pisamos con el pie derecho, el izquierdo, el derecho y elevamos la rodilla izquierda.

Caminando hacia la derecha pero de espaldas pisamos con el pie izquierdo, derecho, izquierdo y (*mirando al centro del corro*) ponemos el pie derecho junto al izquierdo.

Ya podemos repetir la serie varias veces **siempre con pasitos cortos**.

64 - KREBSPOLKA.

Polca del cangrejo. (Austria) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Formamos un círculo de parejas. En cada pareja, una persona mira al centro del círculo y otra al exterior.

(A) Dos pasos laterales a la derecha en los dos primeros compases. Dos pasos laterales de galope a la derecha. Un paso lateral a la derecha y un golpe con el pie (sin apoyo). Dos pasos laterales de galope a la izquierda. Un paso lateral a la izquierda y un golpe con el pie (sin apoyo). Los compases 9 a 16 son repetición. La persona del interior realiza el ritmo con los pies inversamente simétricos para acompañar.

- (B) 16 compases de improvisación. Conviene hablarlo antes de hacerlo y ponerse de acuerdo en lo que vamos a hacer. Algunas posibilidades: Girar enlazadas por los brazos, cambiando de brazo y dirección cada cuatro compases.

La de fuera apoya una rodilla en el suelo y la de dentro gira alrededor sin soltar una mano.

Girar una frente a otra, con los brazos cruzados en el aire.

65 - BRANLE DE LAS RATAS. (Francia) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Nos colocamos por parejas en círculo amplio. Las de fuera miran al centro del círculo y las del interior miran hacia fuera. Hay una introducción.

- (A) Las manos sueltas. Marcamos el ritmo de dos corcheas y una negra caminando cada persona hacia su izquierda moviendo pie izquierdo, pie derecho y pie izquierdo. Después derecho, izquierdo, derecho. Cuatro veces.
- (B) Llevamos las manos tras la espalda. Ahora van ocho compases en los que movemos los pies a ritmo de negras. Izquierdo adelante, derecho adelante abriendo las piernas. Al mover de nuevo izquierdo y derecho giramos el cuerpo para quedar en el lugar donde estaba nuestra compañera. Lo hacemos cuatro veces de manera que quedamos en la posición de volver a empezar.

66 - LITTLE GROWN JUNG. (EUA) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Formamos un corro de parejas. Las personas del interior miran hacia fuera y las del exterior hacia adentro mirándose cara a cara. Hay cuatro pulsos con música de introducción.

- (A) Se agarran las parejas como para bailar polka. La mano derecha de la persona de fuera con la izquierda de la de dentro se agarran y se elevan como apuntando en sentido contrario a las manillas del reloj. Las otras manos se dejan en la cintura de la pareja. Talón, punta, talón punta con el pie derecho las de fuera (izquierdo las de dentro), dos pasos laterales en el sentido

inverso de las agujas del reloj, parada. Después se repite lo mismo en sentido inverso.

- (B) Tres palmadas mano derecha con mano derecha de la compañera, tres palmadas mano izquierda con mano izq. De la compañera, tres palmadas al frente, tres palmadas en el muslo. Se repite todo esto de nuevo.
- (C) Cogidos por los codos derechos dan una vuelta, sueltan y hacen lo mismo con los codos izquierdos volviendo a la posición inicial.
- (D) Agarradas en posición de baile de salón, realizan 8 pasos en sentido a las agujas del reloj y 8 en el sentido de las agujas del reloj. En ese momento la persona de fuera va rápidamente un puesto a la derecha para comenzar la polka de nuevo con persona diferente.

67 - OD LO AHAVTI DAI. (Israel) (CD)

Todavía no amo lo suficiente.

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Nos colocamos en círculo con las manos agarradas. Hay varios compases con música de introducción. Comenzamos los pasos cuando el cantante empieza a cantar.

- (A) Pie izquierdo hacia la derecha por delante del derecho, pie derecho hacia la derecha, pie izquierdo hacia la derecha por detrás del pie izquierdo. Se realiza esta serie de pasos ocho veces. Cada vez que el pie izquierdo se coloca delante del derecho, elevamos los brazos. Cada vez que el pie izquierdo se coloca detrás del pie derecho, se bajan los brazos.
- (B) Soltamos las manos y caminamos con pasos pequeñitos hacia el centro derecho adelante, izquierdo adelante, derecho adelante, izquierdo adelante, derecho atrás izquierdo atrás, derecho atrás, izquierdo atrás. Cuando avanzamos, vamos elevando los brazos.
- Pie derecho en paso lateral a la derecha, pie izquierdo en paso lateral a la derecha, pie derecho en paso lateral a la derecha, pie izquierdo en paso lateral a la derecha. Y cada persona gira sobre sí misma. Estas evoluciones se hacen dos veces antes de volver a comenzar desde el principio cuando el cantante canta.

68 - SULAM Y'AKOV. (Israel) *Cherkassiya.* (CD)

Énfasis: **Cooperación**, relajación.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Nos colocamos en círculo con las manos agarradas. Hay cuatro compases con música de introducción.

(A) Pie derecho a la derecha. Pie izquierdo a la derecha ambos a ritmo de negra. Pie derecho a la derecha a ritmo de blanca. Pie izquierdo adelante. Pie derecho adelante ambos a ritmo de blanca. Pie izquierdo a la izquierda. Pie derecho a la izquierda ambos a ritmo de negra. Pie izquierdo a la izquierda a ritmo de blanca. Pie derecho atrás. Pie izquierdo atrás ambos a ritmo de blanca. Se hace todo otra vez más.

(B) Paso lateral a la derecha con el pie derecho. Punta del pie izquierdo a la derecha en blanca ambas. Pie derecho atrás. Pie izquierdo atrás en negra. Pie izquierdo pisa en blanca girando el cuerpo para colocarlo mirando a la izquierda. Pie derecho adelante. Pie izquierdo adelante en negra sabiendo que estamos mirando hacia la izquierda. Pie derecho adelante en blanca a la vez que vamos girando el cuerpo para ponerlo mirando a la derecha. Pie izquierdo adelante, pie derecho adelante ambas en negra. Pie derecho en blanca colocando el cuerpo mirando al centro del círculo. Toda esta serie se repite de nuevo.

69 - OH, SUSANA. (E:U.A.) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Nos ponemos en un círculo amplio una vez numeradas con números pares e impares. Hay cuatro compases de introducción.

(A) Tenemos cuatro compases en los que quienes tienen números pares avanzan hacia el centro del círculo con tres pasos de polca (*o saltados*), un paso con el pie derecho y dos palmadas en el sitio. Repiten lo mismo hacia atrás hasta volver a su sitio original. Después repiten lo mismo quienes tienen números impares.

(B) A ritmo de negra vamos haciendo cadena inglesa. Los números pares hacia su derecha y los impares hacia su izquierda.

Podemos hacerlo con ocho pasos de polca. En ese momento cada persona forma pareja con quien se encuentra. Agarran mano derecha con la derecha y mano izquierda con su izquierda y caminan a ritmo de negra en la dirección de las agujas del reloj durante cuatro compases. Sueltan las manos y miran al centro del círculo para comenzar de nuevo la serie de pasos.

70. LA CONGA DE JALISCO. (CD)

Énfasis: **Energizar**.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Les pregunto si saben donde está Jalisco. Es un estado mejicano. Allí bailan mucho la conga. Es una canción corta y repetitiva.

Nos ponemos todas de pie en una fila larga agarradas por la cintura o los hombros como si fuéramos vagones de un tren.

Movemos los pies de esta manera:

Pie izquierdo adelante,

pie derecho adelante,

pie izquierdo adelante (todo ello con pasos cortitos), a la vez que se eleva el pie derecho como dando una patadita al aire.

Pie derecho adelante,

pie izquierdo adelante,

pie derecho adelante (todo ello con pasos cortitos), a la vez que se eleva el pie derecho como dando una patadita al aire.

Y se repite esta serie numerosas veces. Los pasos adelante son rápidos y el movimiento al aire más largo.

Cuando vemos que han asimilado los movimientos, lo adaptamos a la música que dice: *La conga de Jalisco va y viene arrollando*.

Quien va en la cabeza puede ir marcando varias rutas.

A PARTIR DE ONCE AÑOS.

71 - LAS MUÑECAS. (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Nos colocamos en un círculo muy amplio por parejas con los costados hacia el centro del círculo. Colocamos la mano del exterior en la

cintura de la compañera y nos agarramos con las manos que dan al interior del círculo estirando los brazos del lado interior.

A. Marcamos el ritmo binario caminando hacia el interior del círculo:

d i d i d i d i

Después repetimos el mismo ritmo en dirección al exterior del círculo:

i d i d i d i d

Se repite todo otra vez.

B. Marcamos el ritmo binario caminando hacia el interior del círculo:

d i d i

Después repetimos el mismo ritmo en dirección al exterior del círculo:

i d i d

Damos una vuelta total girando sobre nosotras mismas en cuatro tiempos.

Repetimos la parte **B** de nuevo y se vuelve a empezar (*si es posible, cambiando rápidamente de pareja*).

Notas:

d = damos un paso con el pie que está al lado del interior del círculo.

i = damos un paso con el pie que está al lado del exterior del círculo.

72 - ALUNELUL. (Rumanía) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Nos colocamos en círculo con las manos agarradas. Hay una introducción musical de 12 pulsos.

(A) Pie derecho a la derecha. Pie izquierdo a la derecha. Pie derecho a la derecha. Pie izquierdo a la derecha. Pie derecho a la derecha. Pisotón con el izquierdo y otro pisotón que se queda en el suelo. Lo repetimos igual en sentido contrario. Se hace todo esto dos veces.

(B) Pie derecho a la derecha. Pie izquierdo a la derecha. Pie derecho a la derecha. Pisotón con el izquierdo. Lo repetimos igual en sentido contrario. Se hace todo esto cuatro veces.

La música cada vez va más rápida.

73 - TARANTELLA. (Italia) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Formamos un amplio corro de parejas.

La persona exterior mira al centro y la interior mira a su pareja. Comenzamos la danza directamente con la música. No hay introducción.

(A) Cada persona avanza con paso saltado hacia su pareja en los dos primeros compases. En los siguientes dos compases siguen el paso saltado rozando sus hombros derechos, sus espaldas, sus hombros izquierdos y volviendo a su sitio inicial con el paso saltado hacia atrás. Esta serie se realiza cuatro veces seguidas.

(B) La personas de fuera pone una rodilla en el suelo y levanta la mano derecha. La persona de dentro agarra con su mano derecha la de quien está de rodillas y va girando con paso saltando en torno suyo hacia la izquierda. Se repite de nuevo pero esta vez pone una rodilla en el suelo la persona del interior y el paso saltado se hace igualmente hacia la izquierda. Son 8 + 8 compases.

(C) Se enlazan por la cintura con la mano derecha y la izquierda la elevan al aire y giran en el sentido de las agujas del reloj. Son cuatro compases y después lo repiten en otros cuatro compases pero enlazadas con la izquierda y girando en sentido contrario a las agujas del reloj. Toda esta serie de 8 compases se repite de nuevo antes de volver a empezar.

74 - BOURRÉE. (Francia) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Nos colocamos por parejas en círculo amplio. Las personas de fuera miran hacia su lado derecho y las del interior miran hacia su lado izquierdo. Hay una introducción. Es una música con un ritmo ternario rápido muy saltarín.

Marcaremos durante toda la danza este ritmo con los pies en cada compás comenzando el compás con una pisada fuerte y terminándolo en forma de amplio paso saltado.

- (A) Marcamos ese paso hacia adelante comenzando con la izquierda, siguiendo con la derecha y repitiéndolo hacia atrás. Así dos veces. Después lo repetimos de nuevo teniendo cuidado de tocar la mano derecha de la persona que tenemos al lado en la otra fila al acabar cada una de las series.
- (B) Nos agarramos en forma de pareja de baile con la persona de la otra fila y seguimos el ritmo cuatro compases girando hacia la izquierda y cuatro compases girando hacia la derecha. Después se repite y nos preparamos rápidamente en la postura de volver a empezar.

75 - RELICARIO DE BESOS. Vallenato. (Colombia) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Nos colocamos por parejas de personas que se miran de frente y distribuidas libremente en una sala espaciosa.

- (A) Cada pareja se agarra de las manos con naturalidad y marcan con los pies: Pie derecho a la derecha, iz a la derecha, der a la derecha, iz a la derecha apoyando solo la punta. Con ritmo de tres corcheas y una negra. Pie izquierdo a la izquierda, der a la izquierda, iz a la izq, der a la izquierda apoyando solo la punta. Con el mismo ritmo. Este esquema se repite ocho veces con pasos muy cortitos, dejando que el ritmo se meta en las caderas, mirándose a los ojos y desplazándose adelante, atrás y a los lados suave y libremente. Hay un momentito de espera que puede servir para mentalizarse a la siguiente fase y agarrarse en posición de baile de salón con el cuerpo pegado a la otra persona.
- (B) Al comenzar la melodía del cantante marcamos con los pies un ritmo de blanca. El pie derecho avanza al terminar la primera frase del cantante y seguimos izquierdo, derecho, . . . y así sucesivamente. Son ocho versos gramaticales. 32 pulsos musicales que podemos distribuir así: dos veces

adelante, dos veces atrás, dos veces a la derecha, dos a la izquierda, dos veces adelante, dos veces atrás, dos a la derecha y dos a la izquierda. De seguido sin pausa pasamos a

- (C) Con las piernas ligeramente abiertas dejamos de mover los pies y seguimos el ritmo con las caderas. Cachete con cachete. Son cuatro frases musicales.
- (D) Hacemos **B** de nuevo.
- (E) Hacemos **A** pero agarrados en forma de baile de salón.
- (F) Hacemos **B** de nuevo.
- (G) Hacemos **C** de nuevo.
- (H) Hacemos **B** de nuevo.
- (I) Hacemos **C** de nuevo.
- (J) Hacemos **A** de nuevo hasta terminar.

76 - LA PEQUEÑA FLORISTA. (Yemen) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Nos ponemos en círculo. Hay dos compases con música de introducción.

- (A) Con las manos agarradas. Hacia la derecha. De, iz, de, iz, a ritmo de negra. De, iz, de, iz, de, iz, de, iz a ritmo de corchea y se repite todo igual otra vez.
- (B) Soltamos las manos y hacemos a ritmo de negra de adelante, iz adelante, palmada. De atrás, iz atrás, de atrás, iz atrás palmada y se repite todo igual otra vez.

Se vuelve a empezar.

77 – EL PECADO IMPERDONABLE. (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Nos colocamos todo el grupo en filas, unas detrás de otras de manera que formamos un cuadrado. Todas miramos al mismo lado y llevamos las manos agarradas detrás de la espalda. El paso es salteado.

Al principio hay nueve compases (18 pulsos) de introducción musical. Y después:

Pie derecho adelante, pie izquierdo pisa en el propio sitio, pie derecho pisa en el propio sitio. Pie izquierdo adelante, pie derecho pisa en el propio sitio, pie izquierdo pisa en el propio sitio. Se repite otra vez. El ritmo es dos corcheas y negra. Dos corcheas y negra. Y después seguimos con ritmo de negra derecho atrás, izquierdo atrás, derecho atrás, izquierdo atrás.

En el último paso nos giramos y quedamos mirando hacia el lado derecho del cuadrado.

Los pasos son siempre iguales, como saltando y girando un cuarto hacia la derecha cada vez que acaba la serie. He de tener cuidado para dar siempre pasos cortos.

A PARTIR DE DOCE AÑOS.

78 - VALS ESPAÑOL. (Inglaterra) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Nos colocamos en círculo formando parejas de frutas: naranja y limón. Cada limón está a la derecha de su naranja. Todas agarran con la mano derecha la mano izquierda de la persona que está a su lado. Hay unos compases de música de espera.

(A) Un paso de vals hacia delante. Un paso de vals hacia atrás. Un paso de vals hacia la derecha a la vez que los limones pasan por delante de las naranjas y se sitúan a la derecha de ellas. Toda esta serie se repite de nuevo.

(B) Cada naranja forma pareja con el limón que está a su derecha y se agarran como para baile de salón. Bailan el vals girando a la derecha hasta quedar mirando al centro del corro y después lo repiten igual girando hacia la izquierda.

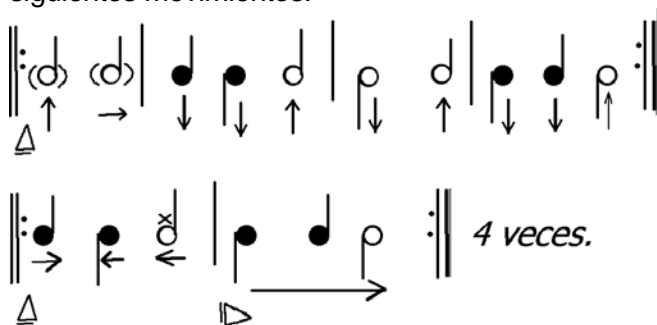
Se comienza todo de nuevo.

79 - MA NAVU. (Israel) (CD)

Énfasis: **Cooperar**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Nos ponemos de pie en círculo con las manos agarradas normalmente y hacemos los siguientes movimientos:



- El ángulo más agudo del triángulo nos indica hacia dónde mira cada una de las personas en cada momento.
- Flecha arriba indica paso adelante.
- Flecha abajo indica paso atrás.
- Flecha a la derecha indica paso a la derecha.
- Flecha a la izquierda indica paso a la izquierda.
- Barra en el lado derecho indica que se mueve el pie derecho.
- Barra en el lado izquierdo indica que se mueve el pie izquierdo.
- Paréntesis indica que solo se mueve la punta del pie sin echar adelante el peso del cuerpo.
- Signo "por" indica cruzar el pie derecho por delante de la pierna izquierda.

80 - TZADIK KATAMAR. (Israel) (CD)

El sabio y el loco o Danza de las palmeras.

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Nos colocamos de pie en círculo mirando al centro. Hay unos compases de música de espera.

(A) Nos agarramos de las manos. Pie derecho hacia la derecha. Pie izquierdo hacia la derecha. Pie derecho hacia la derecha. Pie izquierdo hacia la derecha. Pie derecho hacia la derecha. Pie izquierdo hacia la derecha. Pie derecho hacia la derecha quedándonos con las piernas abiertas a la vez que elevamos los brazos hacia la derecha. Movemos los brazos elevados hacia la izquierda. Los movemos de nuevo hacia la derecha.

Paso a la izquierda con el pie izquierdo a la vez que bajamos los brazos. Paso a la izquierda con el pie derecho. Paso a la izquierda con el pie izquierdo. Paso a la izquierda con el pie derecho. Paso a la izquierda con el pie izquierdo. Paso a la izquierda con el pie derecho. Pie izquierdo hacia la izquierda quedándonos con las piernas abiertas a la vez que elevamos los brazos hacia la izquierda. Movemos los brazos elevados hacia la derecha. Los movemos de nuevo hacia la izquierda.

(B) Pie derecho a la derecha. Pie izquierdo a la derecha. Pie derecho a la derecha. Pie izquierdo va hacia la derecha cruzando por detrás del derecho. Soltamos las manos y el pie derecho va hacia la derecha

iniciando un giro sobre el propio cuerpo, iz, de, iz, de, (miramos al centro) elevamos la rodilla iz a la vez que se flexiona la derecha, pisamos con la izquierda, elevamos la rodilla derecha flexionando la izquierda, pisamos y hacemos balanceo. Repetimos esta serie en sentido contrario y se vuelve al principio de la canción.

81 - ZEMER ATIK. (CD)

Danza de la lluvia. (Israel)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Nos colocamos de pie en círculo. Hay unos compases con música de introducción.

- (A) Colocamos el cuerpo mirando hacia el lado derecho con la palma de la mano derecha sobre la izquierda de la compañera de adelante que la tiene encima del hombro. Nuestra izquierda va sobre el hombro con la palma hacia arriba. Damos cuatro pasos comenzando con el derecho y seguidamente dos palmadas hacia fuera del círculo y una hacia adentro. Se repite cuatro veces. Al caminar se mueve ligeramente el cuello adelante y atrás.
- (B) Miramos hacia el centro del corro avanzando con ritmo de blancas un paso a la derecha y otro a la izquierda elevando el cuerpo y los brazos a derecha e izquierda. Retrocedemos con cuatro pasos de negra agachando el cuerpo y moviendo los dedos de la mano como pidiendo lluvia. Esta serie se repite cuatro veces y nos colocamos rápidamente en posición de comenzar al principio.

**Od nashuva el nigun atik,
y´ ha zemer hit vaye´ etav,
od gavianesumar nashik, nashik,
ali zeh eynaim ul´ vav.**

**Tovu, tovu ohaleynu
kimachol hif tzia.
Tovu, tovu ohaleynu
Od nashuva el nigun atik.**

82 -TROIKA. (Rusia) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

TROIKA quiere decir vehículo que arrastran tres caballos, de ahí que los grupos

que se forman para bailar sean de tres personas. Hacemos un círculo formado por tríos con el costado izquierdo mirando al centro del círculo. En cada trío la persona del medio agarra con las manos a las dos que están a su lado.

Hay cuatro compases de introducción.

- (A) Se avanzan siete pasos de negra comenzando con el pie derecho y se dan dos pisotones rápidos. Lo hacemos otra vez comenzando con la izquierda.
- (B) En el sitio, durante dos compases la persona de la derecha pasa por debajo del arco que forman con sus brazos la persona del centro con la que está al lado izquierdo. La persona del centro pasa detrás de ella. En los dos compases siguientes se repite lo mismo pero partiendo de la persona que está en el lado izquierdo.
- (C) En el sitio, el trío se agarra por los hombros o de los brazos, formando un corro y giran hacia la izquierda con 12 pasos cruzados y saltados a ritmo de corcheas. Después lo repetimos en sentido inverso.

Las personas de las orillas se van rápidamente a formar parte de la troika que está delante para volver a comenzar las series de pasos.

83 - JEFFY MIXER. (E.U.A.) (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Hacemos un corro de parejas. Unas personas miran hacia fuera y otras hacia el interior del corro. Cada pareja se mira de frente. Cuidado, en esta danza todo es muy rápido. Hay dos rápidos compases con música de introducción. Describimos los movimientos de la persona que está en el exterior. La que está en el interior hará los movimientos simétricamente opuestos.

- (A) Agarradas de las manos con el pie derecho se hace talón, punta, talón, punta, dos pasos laterales hacia la izquierda.
- (B) Lo mismo pero hacia la derecha.
- (C) Con las manos sueltas cuatro saltos pequeños hacia atrás con los pies juntos arrastrándolos un poquito. Ritmo de negra.
- (D) Hacemos un giro hacia la derecha sobre nosotras mismas con cuatro pasos amplios en ritmo de negra. Pié derecho, izquierdo,

derecho, izquierdo. Nos desplazaremos ligeramente hacia la derecha de manera que al terminar el giro estemos frente a una nueva persona para comenzar de nuevo las series. ¡Cuidado! Que va todo muy rápido.

84. CAMBIA, TODO CAMBIA. (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Nos ponemos de pie en círculo amplio agarrándonos de las manos y mirando al centro del círculo. Habremos de ser pares. Nos repartimos dos frutas (*mango y mora*) de forma alternativa y consecutiva.

A. Mientras escuchamos la música instrumental hacemos un balanceo suave, todas en la misma dirección.

B. Cuando comienza el canto, caminamos los mangos hacia la derecha y las moras hacia la izquierda. Todas llevamos la mano derecha elevada. En la primera sílaba del primer verso tocamos nuestra mano derecha con la mano derecha de la compañera que encontramos y nos miramos según avanzamos. En la primera sílaba del segundo verso tocamos nuestra mano izquierda con la mano izquierda de la compañera que encontramos y nos miramos según avanzamos. Seguimos así de forma alterna puesto que hay ocho versos.

Repetimos **A**.

Repetimos **B**.

C. Mientras canta: *Cambia, todo cambia* hacemos seis pasos salteados cortos hacia el centro del corro y otros seis hacia atrás. Lo hacemos otra vez.

Repetimos **A**.

Repetimos **B**.

Repetimos **A**.

Repetimos **C**. Más salteado.

D. hacemos cadeneta salteada agarrándonos por los codos de forma similar a los pasos de **B**. Pero salteado y vivo.

Repetimos **C**. Más salteado.

LISTA POR ORDEN ALFABÉTICO TAL COMO APARECEN EN LOS CDs.

CD n° 1

1. **A DERECHA E IZQUIERDA.**
2. **ALUNELUL.** (Rumanía)
3. **ANDAMOS DESPACITO.**
4. **AY, ¡QUÉ SUEÑO TENGO!**
5. **AY, UN GALÁN DE ESTA VILLA.**
6. **BALL DE ROGUE.** (Irlanda)
7. **BEACH BOYS.** (Pop)
8. **BELLE QUI TIENS.** (Pavana francesa)
9. **BOURRÉE.** (Francia)
10. **BRANLE DE LAS RATAS.** (Francia)
11. **BREAK MIXER.** (E.U.A.)
12. **CAMBIA, TODO CAMBIA.**
13. **CAMPANITA DEL LUGAR.**
14. **CANON DE PACHEMBEL.**
15. **CARNAVALITO.** (Perú)
16. **CARRILLÓN.** (Dunkerque)
17. **CHA CHA CHÁ DE LOS ANIMALES.**
18. **CONOZCO UNA ELEFANTA.**
19. **DANZA ÁRABE.**
20. **DANZA DE LA AMISTAD.**
21. **DANZA DE LOS CUATRO ELEMENTOS.**
22. **DANZA DEL ABRAZO.**
23. **DE TÍTULO DESCONOCIDO.**
24. **DURHAM REEL** (Inglaterra)
25. **EL PECADO IMPERDONABLE.**
26. **EL ZAPATERO.** (Dinamarca)
27. **EN UN MERCADO PERSA.**
28. **ENA MYTOS.**

CD n° 2

1. **FUNGA ALAFIA ASÁ ASÁ.**
2. **GOPALA.** (Hindú)
3. **HASSAPOSERVIKOS.** (Grecia)
4. **HEJ, TOMTEGUBBAR.**
5. **INDO EU.** (Portugal)
6. **JEFFY MIXER.** (E.U.A.)
7. **KOLO DE SREM.** (Serbia)
8. **KREBSPOLKA.** Polca del cangrejo.
9. **LA CABRITA.** (Origen inglés)
10. **LA CONGA DE JALISCO.**
11. **LA CUCARACHA.** (Méjico)
12. **LA FARANDOLA.** (Valle del Rhôn)
13. **LA PEQUEÑA FLORISTA.** (Yemen)
14. **LA RASPA** (Méjico).
15. **LA ZAPATERA.** (Polonia)
16. **LAS MUÑECAS DE GUEPETA.**
17. **LAS MUÑECAS.**
18. **LEYLIM.** (Turquía)
19. **LITTLE GROWN JUNG.** (EUA)
20. **LOU PRIPET.** (Francia)

21. **MA NAVU.** (Israel)
22. **MARKO SKACE.** (Eslovenia)
23. **MENIET DU GOT.**
24. **MENOUSIS.**
25. **META LA PATITA.**
26. **MISIS LU.** (Grecia)
27. **NO E BETZALI.**
28. **OD LO AHAVTI DAI.** (Israel)

CD nº 3

1. **OH, SUSANA.** (E:U.A.)
2. **PALMEAR Y DANZAR.**
3. **PAQUITO, CHOCOLATERO.** (Pasodoble español)
4. **PASANDO EL RÓDANO.**
5. **PASH PASH.** (Urabl / Wey)
6. **PERA STOUS PERA KAMBOS.** (Grecia)
7. **PIM POM, SAMBA.**
8. **POLCA DE LA ESTRELLA.** (Alemania)
9. **PONGO UNA MANO AQUÍ.**
10. **RELICARIO DE BESOS.** (Colombia)
11. **SAMOTH.**
12. **SHAM HARE GOLAN.** (Israel)
13. **SIETE SALTOS.** (Dinamarca)
14. **SIMI YADECH** (Origen israelí)
15. **SUBE AL TREN DE LA RISA.**
16. **SULAM Y`AKOV.** (Israel) *Cherkassiya.*
17. **TARANTELLA.** (Italia)
18. **TATHI.** (Grecia)
19. **TIERRA, MI CUERPO.**
20. **TODAS POSEEMOS UNA ESPECIAL.**
21. **TROIKA.** (Rusia)
22. **TUMBA, TUMBA, TUMBA.** (Rusa)
23. **TZADIK KATAMAR.** El sabio y el loco.
24. **VALS ESPAÑOL.** (Inglaterra)
25. **WALLISER ZIBERLI.**(Suiza)
26. **YANKEE DOODLE.** (E.U.A.) Polonesa.
27. **YO TENGO UNA RAPOSA.**
28. **ZEMER ATIK.**

