

DEFINICIÓN DE FUNK Y HIP HOP

Son numerosas las ocasiones en que oímos hablar de hip hop y funk sin distinción, ¿verdad? Y nos preguntaremos si realmente existe una diferenciación clara entre ambos conceptos. La respuesta es afirmativa.

Es cierto que el hip hop y el funk se han dado a conocer a raíz de situaciones culturales similares, y que por ello existe un hilo de unión entre ambos. Sin embargo, no podemos hablar de hip hop y funk como una única palabra; cada uno de estos conceptos guarda su origen y particular forma de ser y así es como se convierten en únicos e inconfundibles.

1.1. MÚSICAS FUNK Y FORMAS DE VIDA HIP HOP

El **funk** es un tipo de música que surgió en las décadas de 1960-1970 en la costa oeste de EE. UU. de la mano de James Brown, *el padrino del soul*, e influenciado por los ritmos de *soul* y *rythm and blues* de la época. La música se caracteriza por la rica utilización de bajos y percusiones, y los movimientos básicos del mismo ritmo parten de los brazos, las muñecas y los dedos.

Este estilo musical influyó más tarde en el nuevo movimiento hip hop, tanto en su música como en la forma del movimiento.

El **hip hop** es una cultura, una forma de vida, y como tal se expresa en todas sus facetas: el lenguaje, la ropa, la música, la danza, la forma de relacionarse, etc. Los orígenes de este movimiento cultural se remontan a 1975 en las calles del Bronx (Nueva York), donde habitaban mayoritariamente afroamericanos, latinos, inmigrantes irlandeses, italianos y judíos que buscaban de alguna manera sobrevivir de sus propias tragedias, por lo que el hip hop se convirtió en su mejor arma de defensa.

El hip hop ha tomado forma y es lo que es gracias a las influencias de otras culturas y movimientos artísticos, como la cultura afroamericana, el kung-fu chino, la capoeira brasileña, la música funk, entre otras.

El *locking* conjuntamente con el *popping* también surge en Los Ángeles en la década de 1970 y el grupo representativo de este estilo fue The Lockers.

Progresión del paso de *locking*: *Up and lock!*



1. Up



2. And



3. Lock!

HIP HOP Y FUNK EN PROGRAMAS DE FITNESS Y SALUD

La cultura hip hop ha sufrido un estallido de popularidad tanto desde un punto de vista artístico, con numerosos practicantes en escuelas de baile, eventos de promoción y competición, como desde un punto de vista de fitness y salud, estando presente en los programas de actividades en numerosos centros deportivos del país.

Este hecho social se debe en gran medida a la influencia de los *medios de comunicación*: series televisivas como *Un paso adelante*, grupos musicales punteros de hip hop y R&B (*rythm and blues*) y películas como *Honey* o *You got served*, entre otras. Todo ello ha suscitado un gran interés en la población que se ha lanzado a la práctica de tan peculiar forma de baile.

Este modo especial de moverse, aparentemente ligado en exclusiva a lo artístico, ha llegado más lejos y se ha hecho un hueco en el mundo del fitness y la salud. En este último caso, los objetivos van más allá de la búsqueda de la estética del movimiento, y se pretende como primer orden el bienestar de la persona en los aspectos físico, psicológico y social.

2.1. EL ALUMNO Y SUS MOTIVACIONES

¿Por qué van las personas al gimnasio?

Conocer cuáles son las motivaciones de nuestros alumnos por la práctica del ejercicio físico, y en este caso del hip hop y el funk, será imprescindible para lograr satisfacer sus necesidades y expectativas de práctica. Aunque son variadas las causas de la práctica física, las más generalizadas entre el colectivo de población son por razones de estética y salud, es decir, por querer mejorar su aspecto físico y por recomendaciones de su médico. Entonces, una vez seamos conocedores de la motivación principal del alumnado, ya podemos iniciarlos en la elaboración del programa de actividad física, teniendo presente que cumpla con los objetivos y expectativas creadas.

LOS MOVIMIENTOS

Durante nuestras clases de hip hop podemos enseñar pasos de baile originales de la **Old School** (vieja escuela), los cuales están ya determinados y con nombre propio, y además, otros pasos fruto de nuestra imaginación y creatividad pertenecientes a la **New School** (nueva escuela). Cada una de estas tendencias determina una forma especial de movimiento, pero cabe decir que ambas han recurrido a la observación de los movimientos de base o **movimientos básicos** para crear un paso o secuencia de pasos de baile.

3.1. MOVIMIENTOS BÁSICOS

Los movimientos básicos son los esquemas motrices más sencillos a partir de los cuales conseguiremos desarrollar el resto de pasos. El criterio de clasificación para estos será la presencia o no de impacto, entendido como el grado de estrés que pueden registrar las estructuras del cuerpo implicadas en el movimiento.

Distinguimos entre:

- **Movimientos sin impacto:** entre el comienzo y el final del movimiento no se da ninguna variación de la posición de los pies, o la variación se da manteniendo siempre los dos pies en contacto con el suelo.

Las posiciones de base desde donde empiezan los movimientos básicos sin impacto son: *pies juntos* y *piernas separadas*.

- **Movimientos de bajo impacto:** durante el movimiento uno de los pies se mantiene siempre en contacto con el suelo.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

La sesión de hip hop y funk sigue una estructura similar al resto de actividades dirigidas, pero obvia en la mayoría de los casos la parte de tonificación muscular y otorga más importancia traducida en tiempo real de práctica a la fase cardiovascular o parte de coreografía.

Hasta hace poco, la duración estándar de cualquier sesión de actividades dirigidas era de 60 minutos; sin embargo, y cada vez más, se proponen sesiones de tiempo inferior que oscilan entre los 45 y los 50 minutos de duración. Este dato será importante tenerlo en cuenta a la hora de distribuir el tiempo en cada fase de sesión; es recomendable no obviar ninguna fase por reducción de tiempo, sino atribuir a cada una de éstas el tiempo proporcional a la duración total de la sesión.

4.1. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LA SESIÓN

El siguiente cuadro es una orientación de cómo distribuir el tiempo de una sesión:

60 minutos/sesión		50 minutos/sesión	
<i>T</i>	<i>Fase de sesión</i>	<i>T</i>	<i>Fase de sesión</i>
10'	CALENTAMIENTO	7'	CALENTAMIENTO
40'	COREOGRAFÍA	35'	COREOGRAFÍA
10'	COOLDOWN	8'	COOLDOWN

2º. Estiramiento de la musculatura

Es el tiempo dedicado a la relajación muscular tras un trabajo intenso de coreografía. Para ello, se realizarán estiramientos de los músculos mayormente implicados, con un mínimo mantenimiento de 16 tiempos (2 frases musicales) por ejercicio. El tipo de estiramiento realizado deberá ser estático para garantizar la relajación muscular y la disminución progresiva de la frecuencia cardíaca.

En esta parte es adecuado acompañar el estiramiento con un hilo musical suave para favorecer la relajación.

- **Algunos consejos para el cooldown**

- **Utiliza canciones conocidas**

En la parte de movimientos globales escoge una canción conocida por la mayoría del grupo y que a su vez sea divertida, para garantizar el disfrute tanto de la melodía como en la realización del movimiento. De esta forma el colectivo se sentirá atraído de nuevo por la práctica y se dará fin a la sesión con un alto nivel de motivación.

- **Favorece la relajación**

En la parte de estiramientos evita interrumpir el ejercicio con movimientos bruscos, músicas rápidas con excesivo volumen o dar consignas vociferando, porque de esta forma no se conseguirá la relajación deseada.



LA MÚSICA

La música es la herramienta básica de todo técnico en actividades dirigidas, y por ello es necesario su estudio y correcta utilización a fin de llevar a cabo una sesión colectiva con éxito.

Las canciones que se han de utilizar deberán ser del agrado del grupo en general y adaptadas a las características de cada sesión (estilo y movimiento). Por otro lado, cada canción tiene una base rítmica determinada por la cual es diferenciada del resto, pero todas comparten una serie de elementos constitutivos de su estructura musical y que a continuación serán estudiados.

En las siguientes líneas se presentan los aspectos más relevantes que un técnico debe dominar para impartir clases.

5.1. ELEMENTOS ESTRUCTURALES DE LA MÚSICA

- * **Beat.** Es sinónimo de golpe, pulso o tiempo. Viciano y Arteaga (1997) lo definen como: «Los tiempos o pulsaciones regulares sobre los que se desenvuelve y cobra vida el ritmo». Equivale a 1 tiempo musical.
- * **Frase.** Conjunto de 8 beats. La frase musical, como una frase pronunciada con palabras, guarda un significado o pensamiento concreto.
- * **Secuencia.** Es la suma de 2 frases, es decir, 16 tiempos musicales.
- * **Bloque o serie.** Agrupa 4 frases, equivalente a 32 tiempos. El primer beat o golpe del bloque se denomina **masterbeat**.
- * **Segmento.** Es la suma de dos bloques, un total de 64 tiempos musicales.

5.2.2. Cómo coreografiar a partir de una base rítmica

Llegado este punto, ya conocemos las notas musicales y sus valores, pero hace falta tener un «buen oído» para identificarlas en la estructura rítmica del tema musical. Esta estructura o ritmo de la canción, compuesto por una combinación determinada de notas, se identifica a través de los *bom bom* escuchados por los instrumentos de percusión.

A continuación se describen algunos ejemplos:

- *Ejemplo 1:*  / (bis)

Equivalente a: 1, 2, Y, 3, Y, 4/5, 6, Y, 7, Y, 8.

Son 6 movimientos en 4 tiempos. La frase musical se compone de 12 movimientos.

- *Ejemplo 2:*  / (bis)

Equivalente a: Y, 1, Y, 2, Y, 3, Y, 4/Y, 5, Y, 6, Y, 7, Y, 8.

Son 8 movimientos en 4 tiempos. La frase musical se compone de 16 movimientos.

- *Ejemplo 3:*  / (bis)

Equivalente a: 1 2, Y, 3, Y, 4/5 6, Y, 7, Y, 8.

Son 5 movimientos en 4 tiempos. La frase musical se compone de 10 movimientos.

5.3. LA MÚSICA Y EL *FEELING* EN LAS CLASES

*¿Cuántas veces nos hemos emocionado escuchando aquella canción que tanto nos gusta?
¿Imaginas poder bailarla en tu clase de hip hop y funk? Sería toda una experiencia.*

«Ayer yo escuché mi canción y volé la imaginación a un lugar maravilloso. Bailaba como si mi cuerpo fuera totalmente libre. Simplemente era feliz». (Marco, E. 2005)

La palabra *feeling* viene a decir *sentir con fuerza*, y refiriéndonos a nuestro contexto de práctica, diríamos que «entrar en el *feeling*» es cuando estamos bailando con sentimiento, la música nos inspira el movimiento, nuestro cuerpo nos pide ser libre y moverse al son de su melodía. Esto es, el grupo se siente predispuesto a la práctica impulsado y motivado por la música.

De esta forma, la elección del repertorio musical es de vital importancia. Averiguar cuáles son las canciones que mueven al grupo será tarea nuestra para sorprenderles y hacerles disfrutar al máximo de las clases.

Por otro lado, también es importante no olvidar el formato en que se presentan las canciones. Los discos o CD que utilicemos pueden ser de dos formas: en la primera, la presentación del repertorio musical es por canciones sueltas y originales, mientras que en la segunda, el repertorio de canciones está manipulado, las canciones se enlazan para así mantener una misma velocidad musical. Ambas formas tienen sus ventajas e inconvenien-

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA

La forma de enseñar o mostrar al grupo de alumnos una serie de pasos y transiciones es por instrucción directa o lo que también llamamos mando directo; es decir, el alumno se limita a copiar los pasos que el técnico le dicte.

En nuestro contexto de práctica, no es necesario que el alumno reproduzca una copia exacta del movimiento, se le da un margen de libertad para que se exprese según su estilo personal.

6.1. MÉTODO DE ADICIÓN O SUMA

El método de enseñanza más utilizado y generalizado en la sesión colectiva de hip hop y funk es la suma: consiste en enseñar secuencias de movimientos de forma consecutiva e ir sumando cada una de éstas una vez aprendidas. A su vez, estas secuencias de movimiento se enseñarán a una velocidad o ritmo de ejecución determinado, es decir: a tiempo (*disociación motriz*), a doble tiempo (*disociación temporal*) o la combinación de ambas formas (*disociación motriz y temporal*).

- **Método de adición o suma:**

A A, B, C, ... = 16T, 8T, 4T o 2T.

B / A+B

C / A+B+C

Etc.

LA COMUNICACIÓN

El significado etimológico de la palabra **comunicación** es **compartir**.

«La comunicación es algo circunstancial al hombre y a las organizaciones» (Elías y Mascaray 1998). Esto viene a decir que el momento en el que no haya comunicación «es imposible la no conducta, o el no comportarse. La comunicación es la base de los procesos donde interactúan personas, y la esencia de las relaciones humanas». (Cacho, R. y Dalmau, M. 1994).

En la siguiente frase de Descamps, M.A, 1990, se apunta la misma idea de comunicación constante y, además, da una especial importancia a la comunicación no verbal: «El hombre comunica constantemente y sin descanso. Y, cuando no se quiere comunicar, hay que comunicar incesantemente el rechazo a comunicar: para ello, se aparta, cierra los ojos, baja la cabeza, oculta su rostro con las manos, etc.».

7.1. OBJETIVOS DE LA COMUNICACIÓN

El monitor de hip hop y funk deberá tener conocimiento y dominio de los siguientes objetivos:

1. **Pedir acciones:** es la competencia básica de todo monitor. En todo momento se le pide al alumno que realice una acción motriz determinada, un movimiento, etc., y éste ha de ejecutarla en el momento oportuno. *Responde a la pregunta: ¿qué hay que hacer?*
2. **Informar:** el monitor no sólo pide que se realice una acción, sino que informa de la correcta realización de esa misma acción, y da a conocer los efectos positivos y negativos de según qué ejercicios. *Responde a la pregunta: ¿cómo hay que hacerlo?*
3. **Distraer:** la comunicación como medio para distraer al alumno, para provocar la evasión del mundo laboral. El monitor puede convertirse en un animador del grupo y así, hacer las clases más divertidas. *Responde a la pregunta: ¿cómo comunicar la acción y su correcta realización?*

Cuadro resumen de las características que definen el paralenguaje.

CUALIDAD DE LA VOZ	DESCRIPCIÓN
Timbre	Registro o altura tonal de la voz, que nos permite diferenciar a las personas.
Resonancia	Lugar donde resuena la voz: faríngea, oral o nasal.
Intensidad o volumen	Nivel de emisión que depende del esfuerzo respiratorio y articulatorio de los códigos lingüísticos.
Tempo	Velocidad relativa en la emisión sucesiva de palabras, frases, etc., incluidas las pausas del estilo personal de cada uno.
Tono	Nivel agudo (alto) o grave (bajo) producido por las vibraciones más rápidas o más lentas de las cuerdas vocales.
Entonación	Naturaleza de la voz, que puede ser calificada como melódica o monótona.
Duración silábica	Tiempo, alargado o acortado, de unión entre las sílabas.
Ritmo	Todas las características anteriores producen variaciones en el flujo verbal del discurso.
Silencio	Sin palabras.

Figura 7. Características de la voz. El paralenguaje. (Castañer, M. 1998).

COREOGRAFÍAS DE EXHIBICIÓN

La coreografía de exhibición es aquella que se prepara con vistas a ser valorada por un público. Por ello, el proceso de creación debe estar especialmente cuidado, en cuanto a la calidad del movimiento y a la interpretación del montaje en general.

Cuando hablamos de interpretación, nos referimos a las siguientes formas: la interpretación musical, interpretación del movimiento e interpretación de un personaje. Es decir, un bailarín se mueve acorde al ritmo, al mismo tiempo pone énfasis en el movimiento y da a conocer un personaje o mensaje implícito de la coreografía.

Las tres formas de interpretación nombradas son el conjunto que forman la interpretación coreográfica.

8.1. LA INTERPRETACIÓN COREOGRÁFICA

Entendiendo la coreografía como un montaje donde confluyen movimiento, música y representación teatral, podemos decir que la interpretación coreográfica es todo un arte.

Estos tres elementos son inseparables; el bailarín ya no sólo baila sino que interpreta un personaje y se mueve según le dicta éste y bajo un ritmo de música determinado. Aun con todo, este pequeño artista tiene que aprender a disfrutar de su arte, y transmitirlo a su público con alegría y entusiasmo. Entonces es cuando se da una verdadera y buena interpretación coreográfica.

A continuación se definen con más detalle cada una de las formas de interpretación:

- **Interpretación musical.** Por un lado, hablamos de seguir el ritmo musical (habilidad de coordinar música y movimiento) y marcar los elementos de su estructura como los acentos, inicio de frases, lagunas, contratiempos, etc. Y por otro lado, hacemos alusión a la

CÓMO SER UN BUEN MONITOR DE HIP HOP Y FUNK

El técnico en actividades dirigidas ejerce una profesión que requiere el contacto directo y personal con el alumno, lo que implica la disposición al diálogo para favorecer una práctica física correcta y también ayudar en lo que respecta al plano emocional. Es decir, además de ofrecer una actividad física saludable y hacer las recomendaciones necesarias, hay que prestar un mínimo de atención a los problemas del grupo en general.

No es aconsejable implicarse demasiado en la vida personal de los alumnos; en todo caso, sí es oportuno interesarse por su estado de salud y procurar orientarles hacia su mejor calidad de vida. De esta forma, creamos un ambiente de trabajo más cálido y agradable, con mayor predisposición a la práctica.

A continuación se describen las actitudes y formas de ser más correctas, recogidas en un decálogo, las cuales nos distinguen como profesionales en nuestro campo de trabajo.

9.1. DECÁLOGO DEL INSTRUCTOR

1. Ser uno mismo.

Hay que mostrarse con naturalidad y espontaneidad. No se trata de ser «el gracioso de turno», simplemente hay que expresarse con autenticidad, sin mostrar falsas apariencias.

Pero hay días no tan buenos, ¿verdad? Ahí va un consejo: repite en voz alta y varias veces la frase: «Hoy estoy contento» e intenta reírte de ti mismo por cualquier cosa. Después entra en clase con la cabeza bien alta y trabaja duro para eliminar la energía negativa que te sobra. Recuerda que la actividad física es la mejor aliada para evadirse del estrés y demás problemas que puedan causar el desánimo.

TÉRMINOS DE LA CULTURA HIP HOP Y FUNK

10.1. CONCEPTOS MÁS DESTACADOS

Adaptado de Julio Diéguez e Irene Pallarés en *Hip hop/funk. Programas de fitness*.

1. **Afrocentrismo:** ideología que sostiene el retorno a las raíces africanas, sea desde la perspectiva más nacionalista (ideas políticas de la «Nación del islam del cinco por cien» o de las «Panteras Negras») o desde un punto de vista cultural.
2. **Alternativo:** se define rap alternativo el movimiento que caracterizó los últimos años de la década de 1980 y que se oponía al mensaje del *gansta-rap* y al radicalismo político (ejemplo: Public Enemy, N.W.A,...). El representante musical más importante de este movimiento ha sido De La Soul.
3. **B. Boy, B. Girl:** «Breakbeat Boy/Girl» (Fly Girl) eran los/as chicos/as que bailaban *breakdance* durante los primeros ensayos de los DJ en directo; más tarde se utilizó la palabra B. Boy/B. Girl para definir un fan auténtico del hip hop.
4. **Batallas:** el mundo del hip hop siempre ha sido competitivo: son consideradas épicas las batallas de DJ en los parques o también los tipos de baile que simulaban la lucha como el *Uprock*. El *gansta-rap* y las guerras entre *rappers* son otra manifestación de este concepto.
5. **Beatboxing:** es una de las artes olvidadas del hip hop, y consiste en imitar una caja de ritmos (*beatbox*) con la boca y las cuerdas vocales, para dar el efecto de una percusión.
6. **Breakdance:** baile acrobático comúnmente asociado a la cultura hip hop, que apareció por primera vez durante las legendarias batallas de DJ en los parques de Nueva York en

PASOS BÁSICOS DEL OLD SCHOOL

PASOS BÁSICOS SIN IMPACTO



Posición pies juntos



Posición piernas separadas

Pasos básicos desde pies juntos



MJ



RELEVÉ



JOGGING