



tallers i xarrades

DANZAS



DANZAS

COSAS IMPORTANTES A LA HORA DE REALIZAR DANZAS

El papel del animador o animadora es esencial en un grupo, normalmente, siempre hay un monitor o monitora asignado para estas tareas, lo que no significa que los demás no puedan hacerlo, es más, cuantas más personas participen en la sesión de danzas mejor puede ser su resultado

A la hora de enseñar una danza, el animador o animadora debe procurar ser lo más claro o clara posible. Debe hablar suficientemente alto y repetir la explicación tantas veces como sea necesario.

Según estime oportuno, debe representarla él o ella una vez entera, o por partes (primero la letra, después los movimientos...). En la transición de una danza a otra, el animador o animadora debe ser lo más rápido o rápida posible, para que el grupo "no se duerma". Para ello una opción es enlazar las danzas con una historia, que siempre representa un camino, en el cual se van encontrando con obstáculos o personas para representar una determinada danza.

En una sesión de danzas es muy fácil que decaiga el ánimo, por lo que no debemos dar pie a que esto ocurra. El animador o animadora debe saber, por lo tanto, qué danza es adecuada en cada momento: así pues, existen danzas que podemos denominar "de calentamiento", "de mantenimiento", y "de resolución".

- Las de calentamiento suelen ser danzas fáciles, en las que los participantes no se involucran demasiado. Deberían ser danzas ya conocidas por todos y que no cueste trabajo recordar.
- En la fase de mantenimiento podemos alternar conocidas con nuevas danzas-
- Y las de resolución deben ser las más animadas, aquellas en las que se grita más o se mueve más, incluso de perder la formación inicial, si es de noche y son pequeños se recomienda terminar con danzas más relajadas o aquellas en las que se termina sentado para explicar la siguiente actividad.

Por supuesto ningún animador tiene en la cabeza "ahora voy a hacer una danza de mantenimiento" cuando se esta realizando una velada, aunque a la hora de realizar un guión previo sí que se debe tener en cuenta.

Una de las cosas que más influye son las características del grupo, según estas pasaremos más o menos tiempo en cada uno de los tres niveles, así un grupo puede ser mas o menos unido, vergonzoso, predisposto... y por supuesto influye el carácter del propio animador o animadora que tendrá una preferencia de danzas u otra.

Para enganchar a los participantes es imprescindible que el animador/a se involucre el primero, siempre tiene que poner de su parte ganas y alegría para contagiar a los demás. Algunas de las técnicas que suelen funcionar es la exageración o la introducción de una historia que nos lleve a la charla.

Una cosa interesante, si vamos a dedicarnos a hacer una serie de danzas o aprender de otra gente, es acompañarnos de una grabadora, así seguro que no se nos olvidará ninguna.



Danzas

MI POSO

Mi poso, el poso del vecino de la derecha, el poso del vecino de la izquierda,
Mi poso... ea mi poso!!!

Mi azotea (la cabeza), la azotea del vecino de la derecha, la azotea del vecino de la izquierda.
Mi azotea, mi poso... ea mi poso!!!

Mis ventanas (los ojos), las ventanas del vecino de la derecha, las ventanas del vecino de la izquierda.
Mis ventanas, mi azotea, mi poso... ea mi poso!!!

Se van añadiendo:

- Mi respiradero (la nariz)
- Mis tragaderas (la garganta)
- Mis balcones (el pecho)
- Mi despensa (la barriga)
- Mi cuarto trastero (el trasero)
- Mis cimientos (las piernas)

HAY QUE TENER EN CUENTA LA EDAD DE LOS PARTICIPANTES, YA QUE SE PUEDEN AÑADIR O QUITAR PARTES DEL CUERPO.

EPO

Epo ita ita ie
Epo ita ita ie
Epo ita ita
Epo i tuki tuki
Epo i tuki tuki e

Cada una de las palabras corresponde a un gesto:

- Epo: las manos sobre las piernas
- Ita: manos cruzadas sobre los hombros
- ie: manos paralelas sobre los hombros
- Tuki: cabeza

Se va poniendo niveles de dificultad:

- Epo sobre las piernas del de la derecha
- Tuki sobre la cabeza del de la izquierda.
- Mas velocidad
- Etc (al gusto del animador).

La manzana

Cojo la manzana. Y el cuerpo... relajao, relajao, relajao.
Cojo la manzana, la miro. Y el cuerpo... relajao, relajao, relajao.
Cojo la manzana, la miro, la remiro. Y el cuerpo... relajao, relajao, relajao.
Cojo la manzana, la miro, la remiro, la chupo. Y el cuerpo... relajao, relajao, relajao.

Se van añadiendo gestos y palabras hasta que queda:

Cojo la manzana, la miro, la remiro, la chupo, la rechupo, la tiro, la piso, la repiso, la requetepiso, y el cuerpo... relajao, relajao, relajao.

Cada gesto lo dice el animador y los participantes lo repiten y cuando el animador pregunta "¿y el cuerpo?" los participantes contestan: "relajao, relajao, relajao".



aram sam sam

Aram sam sam
Aram sam sam
Cuni cuni cuni cuni cuni
Aram sam sam

Los participantes están de rodillas, es una danza típica de los fuegos de campamento para comenzar, ya que todos se la suelen saber.
Cada una de las palabras corresponde a un gesto:

- Aram: manos arriba
- Sam: manos en las piernas
- Cuni: manos en el trasero.

Se puede repetir varias veces con un poco más rápido.

Las Ocas

Las ocas van descalzas, descalzas, descalzas, las ocas van descalzas
Los patos también, los patos también

En este caso las ocas serán las chicas, y los patos, los chicos. Mientras cantan las chicas, (muy coquetas las ocas) se acercan y se alejan del centro del círculo y cuando les toca el turno a los chicos lo hacen con mucha energía. Se repite varias veces cambiando el voumen, (ocas y patos son independientes). Al final se cambian los papeles, a ver cómo hacen los chicos de ocas y las chicas de patos.

Ras, Cataplas

Ras, cataplas, cataplas, plas, plas
Mira que te chungui, chungui, chungui
Mira que te chungui, chungui, cha

Los participantes se colocan en una fila (sin romper el círculo) cogidos por la cintura del de delante.
Cada palabra tiene un gesto:

- Ras: una pierna adelante, normalmente, primero la derecha
- Mira que te chungui...: Moviendo la cintura hacia delante y hacia atrás.
- Segundo mira que te chungui...: Moviendola hacia los lados.

Como todas las danzas, se va sumando dificultad:

- Cogidos del de delante de delante.
- De las orejas del de dos más adelante.
- Etc... la finalidad es que se acerquen cada vez más
- El final debe ser sentados en las rodillas del de detrás.

La dificultad es libre en cada uno de los animadores.

La Pelota de Ping-Pong

Soy, la pelota de ping-pong,
Y boto, boto, boto, por todo el salón
Y si te toco, botas.

Colocados en círculo el animador enseña la canción y empieza a cantarla dando botes, a quien toque tiene que imitarle hasta que todos los participantes acaben botando.



VOY EN BUSCA DE UN LEÓN

Voy en busca de un león
Cógeré el más grande
No tengo miedo
Mira cuantas flores
Lindo día
Oh, oh...

1. Un arbol!!!
Un grande, alto y frondoso arbol
No puedo pasar sobre él
No puedo pasar bajo el
No puedo rodearlo.
Entonces... ¿qué haremos?
Lo treparemos

2. Un rio!!
Un ancho, caudaloso y profundo rio
No puedo pasar sobre él
No puedo pasar bajo el
No puedo rodearlo.
Entonces... ¿qué haremos?
Lo nadaremos

3. Una piedra!!
Una grande, pesada y gigante piedra
No puedo pasar sobre ella
No puedo pasar bajo ella
No puedo rodearla.
Entonces... ¿qué haremos?
La saltaremos

4. Una cueva!!
Una profunda, tenebrosa y oscura cueva
No puedo pasar sobre ella
No puedo pasar bajo ella
No puedo rodearla.
Entonces... ¿qué haremos?
Entraremos

Este es el momento en el que nos encontramos con el león. El animador debe ir describiendo como es el león mientras lo toca en la oscuridad de la cueva. Entonces debe salir corriendo y pasar por todos los obstáculos por los que ha tenido que pasar hasta llegar a la cueva.

Es una danza de repetición, y por la temática y la forma en la que se hace es más indicada para los más pequeños.

LA TORONJA NO FUNCIONA

Más que una danza es una canción de Bajoqueta Rock, que salió en un campamento Junior.

La toronja no funciona, pa parapapara
La toronja no funciona, pa para para para
La toronja no funciona, pa para para para
... ¿qué menjarem?

(alguien dice algo para comer..., por ejemplo, a los acampados)



Acampats en pa, pa para para para
Acampats en oli, pa para para para
Acampats en sucre, pa para para para
Acampats en mermela, pa para pa pa.

Y se repite.

SOM ELS CAVALLERS

Som, som, som, els cavallers, i el que no diga res, no te dret a l'armadura
I el que diga que no, no te dret a l'armaço.

Atenció, cavallers, la ma dreta està en acció.

El círculo va bailando alrededor, mientras agita la mano derecha, y así hasta llegar a todo el cuerpo:

- la ma esquerra
- el peu dret
- el peu esquerre
- el cap
- tot el cos

EH!!

Eh!!
Eh!!!!!!
Aloha micha cona
A mushu mushu mushu
Eh, aloeh, aloeh, aloah.

Se repite varias veces hasta la última, que cambia la letra. La finalidad es que los participantes se echen unas risas:

Eh!!
Cague!!!!
Cagué una mierda gorda,
Así así de gorda
Eh, la cagué, pero no me limpié

Es importante la exageración del animador.

CHIQUI BOOM

A chiqui boom, chi boom
A chiqui boom, chique boom
A chiqui boom, chiqui wiki, chiqui wiki, chiqui wiki, chiqui boom
Ah ah, oh yeah
A Style

Cada vez el animador tiene que proponer un estilo para hacerlo, por ejemplo: chiness style, a pijo's style, a rap style, etc etc. Incluso puede proponer que los estilos salgan de los participantes.



ETIQUE

Mama, ¿qué pasa?
Que tengo un etique
Y muevo la mano cosí

he anado al doctore y me ha dicho, brrrr, brrrr, brrrr

Se van sumando los movimientos (una mano, la otra, un pie, el otro, la cabeza, todo el cuerpo...).

MIRAD, MIRAD

Mirad, mirad, mirad
Lo que subió al tejado
Es un gran animal
Que en bicicleta va
Un elefante es
Y como yo pensé
Tenía una cola delante
Y otra detrás

Cada frase tiene un gesto que lo describe, cada vez que se va repitiendo se va quitando la voz en la frase pero se mantiene el gesto, así hasta que solo hagamos gestos en toda la canción.

HOLA ME LLAMO CURRO

Hola me llamo curro
Y curro en una fábrica
Y un día mi jefe me dijo
Oye, Curro, ¿tienes algo que hacer?
Y yo le contesté: pues no
Pues golpea con una mano esta caja.

Cada vez que se repita vamos añadiendo partes del cuerpo para golpear la caja: las dos manos, un pie, los dos pies, el culo, la cabeza, todo el cuerpo...

La CASITA

Yo tengo una casita, ¡así, así!
Y llamo a la puertita ¡así, así!
Por la chimenea sale el humo ¡así, así!
Y me limpio los zapatos así, así

Cada frase tiene un gesto:
- yo tengo una casita: con las dos manos alto y ancho de la casa.
- La puerta: como llamando con el puño
- La chimenea: con un dedo dando vueltas como el humo
- Zapatos: limpiandoselos.

Cada vez que repitamos la danza iremos alzando la voz y haciendo los gestos más exagerados.



EN UN SALÓN FRANCES

En un salón francés, se baila el minué,
En un salón francés se baila en minué.

Es una danza muy sencilla, en primer lugar nos pondremos en círculo cogiéndonos de las manos como si fuéramos doncellas francesas, poco a poco iremos complicando la cosa cogiéndonos de otras formas, cada vez más complicadas, para al final hacerlo sentados en las rodillas de los de al lado.

EL TALLARÍN

Yo tengo... un tallarín,
Que se come por aquí
Que se como por allá
Todo rebozadito,
Con un poco de aceite
Con un poco de sal
Te lo comes tu, y sales a bailar

Al igual que la danza del ping-pong empieza el animador y aquel a quien toque se suma al centro del círculo para danzar con él. Hasta que todo estemos bailando en el centro

LA FIESTA

Todo el mundo en esta fiesta, se tiene que divertir
Todo aquello que yo haga, lo teneis que repetir
A saltar, a saltar, todo el mundo a saltar,
A sarta, a saltar, todo el mundo a saltar

Todos los participantes cantarán la canción, y es el animador el que propondrá lo que se tiene que ir haciendo: saltar, pellizcar, correr, besar, reir... lo que se le vaya ocurriendo.

EL BAILE DE LA FRUTA

Es el baile de la fruta, la la la, la la la
Es el baile de la fruta la la la, la la la

Manzana, pera, melocotón, sandia, uvas por aquí uvas por allá, kiwi, plátano, coco...

El animador es el que tiene que ir añadiendo las frutas, las que vea convenientes, cada una irá acompañada por un gesto. Cada fruta se va añadiendo de una en una. Hasta que el final sea: fresas... fresas con nata.

KING-KONG

En la selva tropical, King Kong, King Kong
Hay una danza que es genial, King Kong, King Kong
Que la cantan todos los monos, King Kong, King Kong
En la selva tropical, King Kong, King Kong.

Un pasito para adelante, oe
Un pasito para adelante, oe
Un pasito para atrás, oe
Un pasito para atrás, oe
Un pasito para el centro



Cada vez que se diga King Kong los participantes deberán hacer los gestos de un mono, el animador invitará a los pasos y los participantes responderán con el oe. Poco a poco se irá estrechando el círculo, hasta que estén todos hechos una piña.

La TIA MÓNICA

Tenemos una tia, la Tia Mónica,
Que cuando va de compras, no sabe que comprar

Así le hace el sombrero, el sombrero le hace así,
Así le hace el sombrero, el sombrero le hace así.

Tenemos una tia, la Tía Mónica
Que cuando va de compras, no sabe que comprar.

Así le hace el carrito, el carrito le hace así,
Así le hace el carrito, el carrito le hace así.
Así le hace el sombrero, el sombrero le hace así,
Así le hace el sombrero, el sombrero le hace así.

Poco a poco se le va añadiendo gestos y frases:

- la falda
- la pluma
- el zapato
- etc

MANS FORA

Mans fora, chu chu a, chu chu a, chu chu ua ua ua
(melodía)

Mans fora, dits amunt, chu chu a, chu chu a, chu chu ua ua ua
(melodía)

Mans fora, dits amunt, mans al pit, chu chu a, chu chu a, chu chu ua ua ua
(melodía)

Así se va añadiendo:

- Peus de pingüi
- Cul fora
- Mirant al cel
- Llengua fora.

La finalidad es que pierdan la vergüenza y que se rian todos haciendo caras feas.

EL ARBOL DE LA MONTAÑA

El árbol de la montaña, ue, ia, o
El árbol de la montaña, ue, ia, o

Ese arbol tiene un tronco
Oh que tronco
Bello tronco
Ay, ay, ay amor de tronco
El tronco del arbol...

Ese tronco tiene una rama,
Oh que rama
Bella rama
Ay, ay ay amor de rama
La rama del tronco
El tronco del arbol...



Esa rama tiene un nido
Oh que nido
Bello nido
Ay, ay ay amor de nido
El nido de la rama
La rama del tronco
El tronco del árbol...

Así sucesivamente con:

Árbol
Tronco
Rama
Nido
Huevo
Ave
Pluma
Indio
Arco
Flecha
Diana

Hasta que al final (o hasta donde se quiera llegar) queda...

La diana de la flecha
La flecha del arco
El arco del indio
El indio de la pluma
La pluma del ave
El ave del huevo
El huevo del nido
El nido de la rama
La rama del tronco
El tronco del árbol...

EL CHIPI CHIPI

Ayer fue al pueblo
A ver a la Mari
La Mari me enseñó
A bailar el chipi chipi

Baila el chipi chipi
Baila el chipi chipi
Baila el chipi chipi
Pero báilalo bien

El animador empezará bailando solo en el centro el chipi chipi hasta que se ponga en la segunda parte de la canción a bailar con alguien en concreto. Esa persona saldrá también a bailar, hasta que todos lo bailen en el centro.



La Taza

Soy una taza
Una tetera
Una cuchara
Y un tenedor

Soy un chuchillo
Un plato llano
Un plato hondo
Y el cucharón

Cada una de las frases tiene un gesto. Es una danza para los más pequeñitos, aunque se puede hacer un poco más difícil: solo canta el sector que indica el animador, así es un poco más emocionante para los participantes, pues tienen que estar muy atentos al animador.

IEI, SUMI SUMI

Ah, pata pata,
Ah, pata poteito
Escudo shum

iei, sumi, sumi
iei, pata, pata

Ah, pata pata,
Ah, pata poteito
Escudo shum
Lanza shum

iei, sumi, sumi
iei, pata, pata

Poco a poco se van añadiendo:

- Mirada asesina shum
- Pies del reves, shum
- Y se va añadiendo según quiera el animador para llegar a hacer una figura para reirse de nosotros mismos.

UNA ÚLTIMA COSA

Por supuesto, aquí no estan recogidas todas las danzas, seguro que quien menos os esperais se sabe alguna que vosotros no conociais, aprovechad y aprended de la gente, porque nunca se acaba de aprender, y menos en la animación.