

CRONOLOGÍA PASO A PASO

FORMACIÓN DE PROFESORADO · BACHATA SENSUAL

DE 10:00 A 13:00 · IMPARTE MONTY CALAFORRA

Guion para explicar la formación en orden, de lo general a lo concreto: primero qué hace especial a la bachata sensual y sus bases (básico, marco y posiciones, tiempos y bolero); después la **clasificación de ondas creada por Monty**; y por último las técnicas y la secuencia que las une. Cada paso indica qué explicar, una frase para contarla y una práctica corta. Las horas coinciden con el dossier de la formación.

CÓMO LEER CADA PASO: ■ Qué explicar | Frase sugerida para contarla □ Práctica / comprobar

FASE 1 · LA BASE DE LA BACHATA SENSUAL

10:00

15 MIN

01 BIENVENIDA Y PECULIARIDADES DE LA SENSUAL

■ QUÉ EXPLICAR

- Objetivo del día: mismo lenguaje en todas las clases.
- Origen: Cádiz, hace más de 20 años, Korke Escalona y Judith Cordero, que venían de la salsa.
- Se basa en la biomecánica natural del cuerpo: ondas y técnicas corporales.
- Lead & follow: la pareja se comunica; respeto al cuerpo y al espacio del otro, sin forzar tensiones.
- Más de 40 países; metodología avalada por la Universidad de Valencia.

■ FRASE SUGERIDA

"La sensual no es hacer figuras: es mover el cuerpo con propósito, escuchar la música y comunicarse con la pareja sin forzar nunca."

■ LAS 3 IDEAS FUERZA

- Movimiento con propósito · Conexión con la música · Un baile para todos los cuerpos.

■ PRÁCTICA

- Ronda: cada profe dice qué le cuesta más explicar. Se apunta y se resuelve a lo largo de la mañana.

10:15

10 MIN

02 EL PASO BÁSICO

■ QUÉ EXPLICAR

- Los tiempos 3-4 y 7-8 se acentúan con una leve elevación desde el plié.
- La punta en los tiempos 4 y 8 se marca menos que en otras bachatas... ¡pero existe!
- Esa subida y bajada es la que después usaremos para el bolero y las ondas: el básico ya prepara todo lo demás.

■ FRASE SUGERIDA

"Flexionamos y desde ahí subimos un poco en el 3-4 y en el 7-8. La punta sigue ahí, solo que más discreta."

■ PRÁCTICA

- Básico individual con música, primero exagerando el plié y luego en su medida.
- Comprobar: ¿sube desde el plié? ¿sigue apareciendo la punta en 4 y 8?

10:25

10 MIN

03 EL MARCO Y LAS POSICIONES

— QUÉ EXPLICAR · EL MARCO

- Colocación postural para que el lead & follow pueda darse.
- Es el espacio donde suceden los movimientos.
- Permite comunicar en cualquier tipo de agarre: por eso va antes que las posiciones.

— LAS POSICIONES

- Paralela · Cruzada (derecha, izquierda o doble) · Natural y opuesta · Cerrada · Social · Sombra.

— FRASE SUGERIDA

"El marco es nuestro espacio de comunicación. Cambiamos de posición, pero el marco no se rompe."

— PRÁCTICA

- En parejas: el profe nombra una posición y la pareja cambia sin perder el básico ni el marco.
- Recordar en qué nivel aparece cada una: Sombra entra a partir de Medio.

10:35

10 MIN

04 LOS TIEMPOS · TIPOS DE CONTEO

— QUÉ EXPLICAR

- Tiempo de básico: los tiempos que utiliza el paso básico.
- Doble tiempo: 2 tiempos.
- Tiempo de compás: 4 tiempos.
- Conteo de básico completo: 8 tiempos.

— FRASE SUGERIDA

"Cuando diga 'en doble tiempo' o 'en un compás', todos tenemos que entender lo mismo: así el alumno no se pierde cambio de profe."

— PRÁCTICA

- Con música, el profe va cambiando el conteo en voz alta y el grupo lo marca.

10:45

15 MIN

05 LA IMPORTANCIA DEL BOLERO

— QUÉ EXPLICAR

- Usamos la altura y el básico para comunicar el inicio y el final de una onda; el cuerpo va hacia donde pide la onda (frontal o lateral).
- Contraposición en los tiempos anteriores a la onda: así empezamos en el tiempo que queremos acentuar, con el marco colocado.
- Respiración individual para conectar energéticamente con la pareja, en cada rol.

— POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE

- Es el puente entre el básico y las ondas: sin bolero, la onda no se comunica y la pareja no la lee.

"El bolero es cómo le digo a mi pareja: ahora empieza una onda, y ahora termina."

— PRÁCTICA

- En parejas: bolero con contraposición previa y respiración. Comprobar que la onda no empieza "de golpe".

FASE 2 · CLASIFICACIÓN DE ONDAS · CREADA POR MONTY

11:00
20 MIN

06 CLASIFICACIÓN DE ONDAS

PASO A · LOS 3 CRITERIOS

- 1. Lugar de inicio: cadera (contracción de la pelvis) o pecho (contracción del pecho).
- 2. Colocación corporal: frontal (referencia el centro del pecho) o lateral (referencia el lateral).
- 3. Elevación: las alturas varían el nivel de la onda.

PASO B · CÓMO SE LLAMA

- Sin elevación = cambio de peso: frontal o lateral, solo desde el torso.
- Con elevación = onda: desde el torso o la cadera.

PASO C · VARIACIONES

- Combinadas: enlazar el final o retorno de una onda con la siguiente usando altura, lugar de inicio y colocación.
- Retorno: no terminar el movimiento para conectarlo con el mismo en sentido contrario.

FRASE SUGERIDA

"Toda onda se describe con tres preguntas: ¿dónde empieza?, ¿hacia dónde mira el cuerpo?, ¿hay elevación? Si no la hay, no es onda: es cambio de peso."

PRÁCTICA

- Monty hace ondas y el claustro las clasifica en voz alta (inicio + colocación + elevación).
- Individual: frontal de pecho con retorno; lateral de pecho con retorno.
- En parejas: frontal con retorno lateral (es el paso 3 de la secuencia).

ERROR TÍPICO

- Llamar "onda" a un cambio de peso.

11:20

DESCANSO · 10 MIN

FASE 3 · LAS TÉCNICAS

11:30
25 MIN

07 TÉCNICAS CORPORALES

QUÉ EXPLICAR

- Todas las técnicas corporales de la bachata sensual:
- Slide · Completo · Paséala · Ondas · Media · Salida · Head-roll · Bolero · Impulso · Culito · Pinza · Caída

CÓMO HACERLO

- Monty muestra cada técnica; el claustro la reproduce.
- Se acuerda una frase por técnica y se apunta en el glosario del dossier.

11:55
15 MIN

08 TÉCNICAS DE CONEXIÓN

QUÉ EXPLICAR

- Todas las técnicas de conexión de la bachata sensual:
- Media · Salida · Rompo delante · Mantón · Rebote
- Media y Salida existen como técnica corporal y como técnica de conexión: aclarar la diferencia.

CÓMO HACERLO

- Igual que las corporales: demostración, práctica en parejas y frase acordada para el glosario.

FASE 4 · TODO JUNTO

12:10
30 MIN

09 SECUENCIA APLICADA A LA PAREJA

LOS 8 PASOS

- 1. Rompo + slide
- 2. Rompo + completo
- 3. Paséala + onda frontal con retorno lateral
- 4. Head-roll desde posición cerrada
- 5. Media
- 6. Onda lateral de pecho con retorno
- 7. Rompo delante
- 8. Giro de leader y follower

CÓMO HACERLO

- Monty enseña la secuencia completa (10 min).
- Un paso por profe: lo enseña al grupo en 2 min como en su clase.
- Feedback: ¿nombre correcto, conteo correcto y onda bien clasificada?

CONEXIÓN CON LO ANTERIOR

- Pasos 3 y 6 → ondas (paso 06). Resto → técnicas (pasos 07 y 08).

12:40
20 MIN

10 CIERRE · QUÉ SE ENSEÑA EN CADA NIVEL

QUÉ EXPLICAR

- Repasar la tabla de progresión del dossier: Iniciación, Medio y Avanzado.
- El lenguaje no cambia entre niveles; cambia la profundidad.

PARA TERMINAR

- Resolver las dudas de la ronda de las 10:00.
- Revisar que el glosario esté completo.
- Compromiso: usar los apuntes PDF del nivel como guion de clase.

ESQUEMA · TÉCNICAS RECOMENDADAS EN CADA NIVEL

Recomendación de la dirección para cada nivel. Las técnicas que no aparecen se dejan para niveles superiores.

INICIACIÓN	MEDIO	AVANZADO
BASE Básico Marco Posiciones Conteos Bolero	CORPORALES Bolero Paséala Completo Caída	CORPORALES Slide Completo Paséala Ondas Media Salida Head-roll
CORPORALES —	CONEXIÓN Media Mantón Salida Rompo delante	CONEXIÓN Media Salida Rompo delante
CONEXIÓN —		