

FORMACIÓN DE PROFESORADO

BACHATA SENSUAL · METODOLOGÍA CARISMA

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

Esta formación unifica cómo enseñamos la bachata sensual en Carisma. Partimos del material de Nivel Avanzado, que reúne todos los conceptos de la escuela, y lo ordenamos para que cada profe sepa qué se enseña, con qué palabras y en qué nivel. Base: método oficial de Korke Escalona y Judith Cordero (Monty, formación oficial de Bachata Sensual Instructor, julio 2025) + las bases desarrolladas en Carisma.

— QUÉ TIENE QUE LLEVARSE CADA PROFE

- Un lenguaje común: mismos nombres para conteos, posiciones, ondas y técnicas en todas las clases.
- La progresión por niveles: qué entra en Iniciación, en Medio y en Avanzado (pág. final).
- Las claves técnicas de cada concepto y los errores que hay que corregir en el alumnado.
- La secuencia aplicada del avanzado, bailada y desglosada para poder enseñarla.

— ESTRUCTURA DE LA SESIÓN · DE 10:00 A 13:00

HORA	BLOQUE	CONTENIDO	MIN
10:00 – 10:15	0 · Apertura	Qué es la bachata sensual, método Carisma y objetivos de la formación	15
10:15 – 10:45	1 · Fundamentos	Paso básico, tipos de conteo, el marco y posiciones	30
10:45 – 11:20	2 · Ondas y bolero	Clasificación de ondas de Monty, cambio de peso vs onda, combinadas y retorno, bolero y respiración	35
11:20 – 11:30	Descanso	Agua y dudas informales	10
11:30 – 12:10	3 · Técnicas	Todas las técnicas corporales y de conexión	40
12:10 – 12:40	4 · Secuencia aplicada	Los 8 pasos de la secuencia en pareja, desglosados por técnica	30
12:40 – 13:00	5 · Cómo enseñarlo	Progresión por niveles, práctica docente en parejas de profes y cierre	20

Material: equipo de música + lista de bachata sensual a distintos tempos, este dossier impreso, apuntes PDF de los 3 niveles (apuntes-carisma.pages.dev) y espacio para bailar en parejas.

00 APERTURA · QUÉ ES LA BACHATA SENSUAL

10:00 – 10:15 · 15 MIN

Objetivo: que todo el claustro parta de la misma idea del estilo y del sentido de la formación.

■ CONTENIDO

- Nace en Cádiz hace más de 20 años, creada por Korke Escalona y Judith Cordero, que venían de la salsa.
- Basada en la biomecánica natural: ondas y técnicas corporales, lead & follow y respeto al cuerpo y espacio del otro, sin forzar tensiones.
- Se baila en más de 40 países; metodología estudiada y avalada por la Universidad de Valencia.
- Tres ideas fuerza: **movimiento con propósito**, **conexión con la música**, **un baile para todos los cuerpos**.

■ DINÁMICA

- Ronda rápida: cada profe dice qué le cuesta más explicar del estilo. Apuntarlo y resolverlo durante la sesión.
- Presentar la estructura y entregar el dossier.

■ MENSAJE CLAVE

- En Carisma todos usamos las mismas palabras. Si un alumno cambia de profe, no tiene que reaprender nombres.

01 FUNDAMENTOS · BÁSICO, CONTEO, MARCO Y POSICIONES

10:15 – 10:45 · 30 MIN

Objetivo: dominar y saber explicar la base sobre la que se construye todo lo demás.

■ EL PASO BÁSICO

- Los tiempos 3-4 y 7-8 se acentúan con una leve elevación desde el plié.
- El marcaje de la punta en 4 y 8 es menos evidente... **¡pero existe!**

■ TIPOS DE CONTEO

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

■ EL MARCO

- Colocación postural para que el lead & follow pueda darse.
- Es el espacio donde suceden los movimientos y permite comunicar en cualquier agarre.

■ POSICIONES

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

■ DINÁMICA

- Básico individual con música contando en voz alta los 3 tipos de conteo.
- En parejas: recorrer todas las posiciones manteniendo el marco; el profe nombra y la pareja cambia.

■ VIGILAR EN EL ALUMNADO

- La punta del 4 y el 8 desaparece del todo.
- Elevación en 3-4 / 7-8 que no sale del plié (se sube sin flexionar antes).
- Marco que se rompe al cambiar de posición: se pierde la comunicación.

02 ONDAS Y BOLERO

10:45 – 11:20 · 35 MIN

Objetivo: clasificar cualquier onda con el mismo criterio y enseñar el bolero como herramienta de comunicación.

■ CLASIFICACIÓN DE ONDAS · CREADA POR MONTY

- Lugar de inicio: cadera (contracción de la pelvis) o pecho (contracción del pecho).
- Colocación corporal: frontal (referencia el centro del pecho) o lateral (referencia el lateral).
- Elevación: usamos las alturas para variar el nivel de la onda.

■ CAMBIO DE PESO VS ONDA

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

■ 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.

■ EL BOLERO

- La altura y el básico comunican el inicio y el final de la onda; el cuerpo va hacia donde pide la onda.
- Contraposición en los tiempos anteriores a la onda: iniciamos donde queremos acentuar, con el marco colocado.
- Respiración individual para conectar energéticamente con la pareja, en cada rol.

■ DINÁMICA

- El profe hace una onda y el claustro la clasifica en voz alta (inicio + colocación + elevación).
- Por parejas: una frontal de pecho con retorno lateral; luego combinarla.

■ VIGILAR EN EL ALUMNADO

- Llamar "onda" a un cambio de peso (sin elevación).
- Empezar la onda sin contraposición previa : llega tarde y no se lee.

03 TÉCNICAS CORPORALES Y DE CONEXIÓN

11:30 – 12:10 · 40 MIN

Objetivo: conocer todas las técnicas corporales y de conexión y acordar cómo explicar cada una.

■ TÉCNICAS CORPORALES

- Slide · Completo · Paséala · Ondas · Media · Salida · Head-roll · Bolero · Impulso · Culito · Pinza · Caída

■ TÉCNICAS DE CONEXIÓN

- Media · Salida · Rompo delante · Mantón · Rebote

■ DINÁMICA

- Monty muestra cada técnica; el claustro la reproduce y acuerda una frase de explicación para el alumnado (anotarla en el glosario de la última página).

■ CÓMO TRABAJARLAS

- Demostración de Monty → práctica individual → práctica en parejas.
- Media y Salida existen como técnica corporal y como técnica de conexión: aclarar la diferencia.

04 SECUENCIA APLICADA A LA PAREJA · POR TÉCNICAS

12:10 – 12:40 · 30 MIN

Objetivo: bailar la secuencia del avanzado y saber desglosarla técnica a técnica para enseñarla.

LA SECUENCIA

- 1. Rompo + slide
- 2. Rompo + completo
- 3. Paséala + combinación de 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

DINÁMICA

- Monty enseña la secuencia completa (10 min).
- Se reparte un paso por profe (o pareja de profes): lo enseña al resto en 2 min como lo haría en clase.
- Feedback rápido del grupo: ¿ha usado el nombre correcto, el conteo y la clasificación de onda?

CONEXIÓN CON LOS BLOQUES

- Pasos 3 y 6 → bloque 02 (ondas, combinadas y retorno).
- Pasos 1, 2, 4, 5 y 7 → técnicas (bloque 03).

05 CÓMO ENSEÑARLO · PROGRESIÓN Y CIERRE

12:40 – 13:00 · 20 MIN

Objetivo: que cada profe sepa qué contenido toca en su nivel y salga con los acuerdos por escrito.

REPASO DE LA PROGRESIÓN

- Recorrer la tabla de la página siguiente: qué entra en cada nivel y qué se deja "por ver".
- Cada nivel repite y amplía los conceptos clave: el lenguaje no cambia, cambia la profundidad.

CIERRE

- Revisar las dudas de la ronda inicial.
- Completar el glosario con las frases acordadas.
- Compromiso: usar los apuntes PDF del nivel como guion de las clases.

PROGRESIÓN POR NIVELES · QUÉ SE ENSEÑA EN CADA UNO

CONCEPTO	INICIACIÓN	MEDIO	AVANZADO
Paso básico	Acentos 3-4 / 7-8 desde el plié; punta en 4 y 8	Igual	Igual
Bolero	Altura y básico para iniciar/terminar la onda (frontal o lateral) + contraposición	+ Respiración individual para conectar	Igual que Medio
Marco	Postura, espacio y comunicación	Igual	Igual
Conteos	Básico, doble tiempo, compás y básico completo (8)	Igual	Igual
Posiciones / agarres	Paralela, cruzada, natural y opuesta, cerrada, social	+ Sombra	Igual que Medio
Ondas	—	Clasificación completa: inicio, colocación, elevación; cambio de peso vs onda; combinadas y retorno	Igual que Medio, aplicada en la secuencia
Técnicas corporales	—	Se usan: Bolero, Paséala, Completo, Caída. Por ver: Slide, Impulso, Culito, Pinza	Se trabajan: Slide, Completo, Paséala, Ondas, Media, Salida, Head-roll. Resto: Bolero, Impulso, Culito, Pinza, Caída
Técnicas de conexión	—	Se usan: Media, Mantón, Salida, Rompo delante. Por ver: Rebote	Se trabajan: Media, Salida, Rompo delante. Resto: Mantón, Rebote
Profundidad	—	Vídeo de apoyo (QR en el PDF)	Secuencia de 8 pasos aplicada a la pareja

GLOSARIO DE TÉCNICAS · FRASE ACORDADA PARA EL ALUMNADO

Se completa durante el bloque 03: una sola frase por técnica, la misma para todo el profesorado.

Slide	
Completo	
Paséala	
Media (corporal)	
Salida (corporal)	
Head-roll	
Bolero	
Impulso	
Culito	
Pinza	
Caída	
Media (conexión)	
Salida (conexión)	
Rompo delante	
Mantón	
Rebote	