UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Twerk 2022-2023



Origen

El Twerk es una danza urbana afrodescendiente que tiene orígenes ancestrales en la danza Mapouka de Costa de Marfil. Mapouka era una danza pélvica que tenía un componentes de ocio y religiosos. Se danzaba para compartir con las demás mujeres del pueblo, así como para encontrar pareja y tener una unión con lo divino. En la pelvis encontraban fuerza y placer.

Fue a principios de los noventa, finales de los ochenta, donde nace el estilo de música y danza Bounce como una mezcla del hip-hop neoyorquino con los ritmos que vinieron de África con la trata de personas, y lo hace en los márgenes de la sociedad, siendo una cultura de la gente racializada, mujeres y personas pertenecientes al colectivo LGBTQIA.

El Twerk como lo conocemos hoy en día está influenciado por el bounce, pero tiene sus propios pasos y se danza con músicas diferentes.

Objetivos

A nivel físico, en las clases se aprende la técnica twerk, tabajando la flexibilidad, coordinación, agilidad y fuerza debido a la naturaleza de esta danza, que requiere un alto desarrollo del abdomen, glúteos, lumbares y toda la musculatura de las piernas y pies. La respiración también será de mucha importancia.

A nivel más artístico, se adquieren capacidades para poder seguir una coreografía, así como a poder expresar lo que cada persona siente mediante la música y el cuerpo. Se empezará por lo básico para posteriormente seguir avanzando en complejidad.

¿Cómo vamos a aprender?

Copyright© 2026 Universidad de Granada

En todas las sesiones de twerk se hace un calentamiento articular así como preparación física para que nuestro cuerpo pueda soportar el impacto de esta práctica, ya que se baila en posiciones de sentadilla profunda que requieren mucha fuerza.



Posteriormente se practica técnica básica de twerk , y más adelante, diferentes variaciones un poco más complejas. Dentro de la técnica, veremos de dónde vienen los diferentes pasos – ya que hay algunos que vienen de EEUU, otros de toda la zona del Caribe, otros de Brasil, otros de Rusia, etc, así como la correcta ejecución de éstos para prevenir lesiones.

Se continúa con una parte coreográfica, donde el alumnado puede interiorizar los pasos, así como aprender a contar los tiempos de una canción y poder expresarla.

También trabajaremos con técnicas y dinámicas de freestyle e improvisación. Aquí se ejerce el desarrollo de nuestra propia danza así como nuestro auto-conocimiento. Este apartado podría ser el más importante, ya que las danzas urbanas afrodescendientes son todas freestyle, es decir, no coreografiadas. Aquí el alumnado investiga su propia manera de expresar la música – y aprender a escuchar las canciones con conciencia-, de incorporar la técnica que va aprendiendo en su propia danza; así como va transitando y viviendo diferentes emociones en el momento. A veces nos enfocaremos más en el freestyle, que es un estilo que aunque no esté coreografiado, sí puede estar estructurado previamente, y está enfocado a batallas y competencias de baile; y otras veces nos enfocaremos más en la improvisación, entendida más como fluir con la música y con cómo esté cada persona en ese momento.

En todas las clases hay un estiramiento final, donde se pone atención a la respiración y a las sensaciones que surgen después de bailar movilizando la pelvis.

En muchas clases – no todas – también se harán ejercicios de meditación.

En resumen, los contenidos de las clases serán:

- Cultura del twerk.
- Prevención de lesiones.
- Calentamientos y estiramientos.
- Preparación física.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

- Coreografía, dinámicas de freestyle e improvisación.
- Meditación.
- Respiración.

Niveles, instalación y edad de participación.

Niveles.

- INICIACIÓN: Destinado a personas con ninguna o escasa experiencia en Twerk.
- MEDIO: Destinado a personas que hayan asistido al primer periodo en alguno de los grupos de Iniciación anteriores o que ya hayan recibido algunas clases previamente.

Instalación.

Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus Universitario de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada.

Edad de participación.

Tener cumplidos los 18 años.

Periodos de impartición e inscripción

Periodos de impartición

- IMPORTANTE: Los periodos de impartición podrán sufrir modificaciones para poder ajustar las sesiones de nuestras Actividades, debido a circunstancias imprevistas que puedan surgir.

PERIODO	FECHAS	OBSERVACIONES IMPORTANTES
PRIMERO	Del 04 de octubre al 22 de diciembre de 2022.	Días festivos: 12 octubre, 1 noviembre y 6 y 8 de diciembre 2022.
SEGUNDO	Del 9 de enero al 29 de marzo de 2023.	Días festivos: 28 febrero 2023.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

TERCERO	Del 30 de marzo al 15 de junio de2023.	Días festivos: Semana Santa (del 3 al 9 de abril 2023), 1 y 3 de mayo de 2023, 8 y 9 de junio de 2023.

Periodos de inscripción

- Abierto a miembros de la comunidad universitaria y no universitaria.

PERIODO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	Del 20 de septiembre al 14 de octubre de 2022.	Del 27 de septiembre al 14 de octubre de 2022.
SEGUNDO	**Renovaciones**: del 15 al 21 de noviembre de 2022. **Nuevas Altas**: del 22 al 30 noviembre de 2022 y del 9 al 18 de enero de 2023.	**Renovaciones**: del 15 al 21 de noviembre de 2022. **Nuevas Altas**: del 29 al 30 noviembre de 2022 y del 9 al 18 de enero de 2023.
TERCERO	**Renovaciones**: del 7 al 13 de marzo de 2023. **Nuevas Altas**: del 14 de marzo al 7 de abril de 2023.	**Renovaciones**: del 7 al 13 de marzo de 2023. **Nuevas Altas**: del 21 de marzo al 7 de abril de 2023.

Horario, plazas y niveles

Horarios:

La duración de la clase será de 1 hora y 30 minutos (90 minutos).

- Grupo de Lunes:
  - Horario: 20:00 - 21:30 (Mínimo 8 - Máximo 16 alumnos)
  - Nivel: Iniciación
- Grupo de Martes: CANCELADO.
  - Horario: 16:30-18:00 (Mínimo 8 - Máximo 16 alumnos)
  - Nivel: Iniciación

Copyright© 2026 Universidad de Granada

- Grupo de Jueves:
    - Horario: 20:30 - 22:00 (Mínimo 8 - Máximo 16 alumnos)
    - Nivel: Iniciación

Precio por periodo y grupo.

- Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 57,50 €/periodo (1 clase a la semana).
    - Alumnos UGR con alta deportiva: 51,75 €/periodo.
    - Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (sólo 3º periodo, siempre y cuando acredite tal condición en el momento de formalizar la inscripción al curso): 46,00 €/periodo. Para beneficiarse del descuento en el 3º periodo, la persona becada tendrá que presentarse, previamente a hacer la matrícula de cualquier curso, en las oficinas administrativas con la credencial y el DNI.
- Miembros no pertenecientes a la comunidad universitaria: 69,00 €/periodo (1 clase a la semana).
- Muy importante: Si después de matricularse en cualquier actividad, no pudiera realizarla, deberá enviarnos un correo a deportes@ugr.es, solicitando la baja, para poder adjudicar dicha plaza a otro solicitante.
- **Lista de espera:** Las personas que se inscriban en lista de espera y que formalicen la inscripción en cualquiera de las actividades ofertadas con posterioridad al comienzo de las mismas, deberán abonar el importe completo del periodo matriculado.

Material necesario.

- Calzado y ropa cómoda para la práctica de Twerk.
- Rodilleras.

Recomendación.

Se recomienda a todos los participantes, la conveniencia de pasar por un reconocimiento médico en caso de padecer algún tipo de dolencia, alergia o enfermedad.

Información sobre la devolución de precios públicos.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

En el siguiente enlace podrá obtener información al respecto: Devolución de precios públicos

Créditos E.C.T.S.

- Para el presente curso académico, esta actividad tiene reconocidos créditos E.C.T.S. por periodo.
- Para mas información visitar el siguiente enlace: **Reconocimiento de créditos E.C.T.S. por la participación en actividades dirigidas organizadas por el C.A.D.**

Copyright© 2026 Universidad de Granada