UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Twerk 2024-2025



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.

Nivel y edad de participación.

Niveles.

- INICIACIÓN: Destinado a personas con ninguna o escasa experiencia en Twerk.

Edad mínima de participación.

Personas que cumplan la mayoría de edad durante el año 2024. 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.

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 30 de septiembre al 21 de diciembre de 2024.	Días festivos sin clase: 12 octubre, 1 noviembre y 6, 7 y 9 de diciembre de 2024.
SEGUNDO (CANCELADO)	Del 7 de enero al 22 de marzo de 2025. CANCELADO.	Días festivos sin clase: 28 febrero 2025. CANCELADO.
TERCERO	Del 24 de marzo al 14 de junio de 2025.	Días festivos sin clase: 1 de mayo de 2025 y del 14 al 20 de abril de 2025 (Semana Santa).

Periodos de inscripción

Copyright© 2026 Universidad de Granada

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

PERIODO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA Y EGRESADOS/ASOCIADOS UGR CON TARJETA DEPORTIVA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	Del 17 de septiembre al 10 de octubre de 2024.	Del 24 de septiembre al 10 de octubre de 2024.
SEGUNDO (CANCELADO)	**Renovaciones(*)**: del 13 al 18 de noviembre de 2024. **Nuevas Altas**: del 19 al 29 de noviembre de 2024 y del 07 al 10 de enero de 2025.	**Renovaciones (*)**: del 13 al 18 de noviembre de 2024. **Nuevas Altas**: del 26 al 29 de noviembre de 2024 y del 07 al 10 de enero de 2025.
TERCERO	**Renovaciones**: del 26 de febrero al 04 de marzo de 2025. **Nuevas Altas**: del 05 al 26 de marzo de 2025.	**Renovaciones**: del 26 de febrero al 04 de marzo de 2025. **Nuevas Altas**: del 12 al 26 de marzo de 2025.

(*) Renovaciones.

- Los periodos establecidos para las Renovaciones, implican la reserva de plaza en el mismo grupo y horario que en el periodo anterior sólo durante esos días establecidos. Pasados esos días, perderá dicho derecho a reserva de plaza.

Grupo, horarios, plazas e instalación

La duración de las clases será de 1 hora y 30 minutos, un día a la semana y con un número de plazas mínimo de 10 y máximo de 14.

DÍAS	HORARIO	PLAZAS MÍNIMAS/MÁXIMAS	INSTALACIÓN

Copyright© 2026 Universidad de Granada

Miércoles (CANCELADO)	19:00-20:30	10/14	Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus Universitario de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada.

Precio por periodo

TIPO DE USUARIO	PRECIO POR PERIODO	OBSERVACIONES
Comunidad universitaria con alta deportiva	57,50 €	Los/as egresados/as y asociados/as de la Universidad de Granada, podrán considerarse Comunidad Universitaria, si hacen el pago de la Tarjeta Deportiva en el momento de hacer la inscripción al curso.
Alumnos UGR con alta deportiva	51,75 €	
Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (sólo 3º periodo).	46,00 €	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 €	

- **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

Copyright© 2026 Universidad de Granada

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

Créditos E.C.T.S.

- Para la obtención de créditos E.C.T.S. mediante la realización de este curso será necesaria la asistencia al menos a 2 periodos.
- 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