

## **Twerk 2023-2024**



### **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?**

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 movilizandó 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.

<http://deportes.ugr.es/>

- 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 2023. 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 04 de octubre al 22 de diciembre de 2023.	Días festivos sin clase: 12 octubre, 1 noviembre y 6 y 8 de diciembre de 2023.
SEGUNDO	Del 8 de enero al 23 de marzo de 2024.	Días festivos sin clase: 28 febrero 2024.
TERCERO	Del 1de abril al 15 de junio de 2024.	Días festivos sin clase: 1 de mayo de 2024, del 30 de mayo al 2 de junio de 2024 (Corpus).

### Periodos de inscripción

- 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 20 de septiembre al 13 de octubre de 2023.	Del 25 de septiembre al 13 de octubre de 2023.
SEGUNDO	<p><b>Renovaciones(*)</b>: del 15 al 19 de noviembre de 2023.</p> <p><b>Nuevas Altas</b>: del 20 noviembre al 1 diciembre de 2023 y del 8 al 12 de enero de 2024.</p>	<p><b>Renovaciones (*)</b>: del 15 al 19 de noviembre de 2023.</p> <p><b>Nuevas Altas</b>: del 24 noviembre al 1 diciembre de 2023 y del 8 al 12 de enero de 2024.</p>
TERCERO	<p><b>Renovaciones</b>: del 6 al 11 de marzo de 2024.</p> <p><b>Nuevas Altas</b>: del 12 de marzo al 4 de abril de 2024.</p>	<p><b>Renovaciones</b>: del 6 al 11 de marzo de 2024.</p> <p><b>Nuevas Altas</b>: del 15 de marzo al 4 de abril de 2024.</p>

### (\*) 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 12 y máximo de 14.

DÍAS	HORARIO	PLAZAS MÍNIMAS/MÁXIMAS	INSTALACIÓN
------	---------	------------------------	-------------

Miércoles	19:00-20:30	12/14	Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus Universitario de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP18003, Granada.
Jueves *	16:30-18:00	12/14	Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus Universitario de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada.
CANCELADO	CANCELADO		

\* Este grupo se ofertará solamente en el 3º Periodo.

## 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 €

- **Muy importante:** Si después de matricularse en cualquier actividad, no pudiera realizarla, deberá enviarnos un correo a [deportes@ugr.es](mailto: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.

## Información sobre la devolución de precios públicos

En el siguiente enlace podrá obtener información al respecto: [Devolución de precios públicos](#)

## 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.**