

## **OBRADOIRO BAILE GALEGO**

**MESTRE: José Antonio Viñas**

### **CLASE 1:**

- Presentación e explicación de en que vai consistir esta clase nº 1.
- O salto ou pulo.
- Exercicios de coordinación a través de abrir e pechar e de puntas e cruzados.
- Posicionamento corporal para a iniciación do baile galego
- Posición de brazos ao inicio de bailar
- Paseo simple
- Inicio ao paseo picado ou 33.( no sitio, camiñando, picando atrás e picando adiante)
- Resolución de dúbidas.

### **CLASE 2:**

- Presentación e explicación de en que vai consistir esta clase nº 2.
- Aclaración de preguntas recibidas por facebook live.
- Repaso do paseo picado ou 33.
- Traballo de ensino da técnica dos adiante atrás.
- Combinacións simples de adiante atrás con cruzados e puntas e tacóns.
- Medios xiros en puntos simples
- Posición de brazos en medios xiros e en puntos simples.
- Explicación dunha coreografía simple de iniciación ao baile.
- Resolución de dúbidas.

### **CLASE 3:**

- Presentación e explicación de en que vai consistir esta clase nº 3.
- Aclaración de preguntas recibidas por facebook live.
- Repaso de puntos básicos con adiante atrás.
- Traballo de ritmo de muiñeira con enlaces a puntos simples.
- Colocación corporal segundo zonas de Galicia.
- Explicación e de coreografía e puntos da muiñeira de Seixalbo da provincia de Ourense.



- Resolución de dúbidas.

#### **CLASE 4:**

- Presentación e explicación de en que vai consistir esta clase nº 4.
- Aclaración de preguntas recibidas por facebook live.
- Explicación de paseo 33 en ritmo de xota.
- Puntos básicos de punta a ritmo de xota.
- Paseo alternante de Xota.
- Posición de brazos
- Puntos básicos de Muiñeira con adiante atrás incluíndo xiros completos.
- Resolución de dúbidas.

#### **CLASE 5:**

- Presentación e explicación de en que vai consistir esta clase nº 5.
- Aclaración de preguntas recibidas por facebook live.
- Explicación teórica sobre danzas procesionais en Galicia.
- Paseos da danza procesional da Santa Tegra.
- Explicación e execución individual de partes da danza Procesional de Seara de Montes- Ourense.
- Resolución de dúbidas.

#### **CLASE 6:**

- Presentación e explicación de en que vai consistir esta clase nº 6.
- Aclaración de preguntas recibidas por facebook live.
- Explicación de paseos da Foliada de Tenorio
- Explicación dos puntos da Foliada de Tenorio.
- Explicación da Coreografía da Foliada de Tenorio.
- Resolución de dúbidas.



**CLASE 7:**

- Presentación e explicación de en que vai consistir esta clase nº 7.
- Aclaración de preguntas recibidas por facebook live.
- Explicación de paseos da Pandeirada de Ourense
- Explicación de puntos da pandeirada de Ourense
- Explicación coreografía da Pandeirada de Ourense
- Resolución de dúbidas.

**CLASE 8:**

- Presentación e explicación de en que vai consistir esta clase nº 8.
- Aclaración de preguntas recibidas por facebook live.
- Explicación de paseos da Muiñeira do Caurel
- Explicación de puntos da Muiñeira do Caurel
- Explicación coreografía da Muiñeira do Caurel
- Resolución de dúbidas.

**CLASE 9:**

- Presentación e explicación de en que vai consistir esta clase nº 9.
- Aclaración de preguntas recibidas por facebook live.
- Explicación de paseos da Xota de Xirei
- Explicación de puntos da Xota de Xirei
- Explicación coreografía da Xota de Xirei
- Resolución de dúbidas.

**CLASE 10:**

- Presentación e explicación de en que vai consistir esta clase nº 9.
- Aclaración de preguntas recibidas por facebook live.
- Explicación de paseos da Muiñeira de Areal
- Explicación de puntos da Muiñeira de Areal



- Explicación coreografía da Muiñeira de Areal
- Resolución de dúbidas.