Conservatorio Profesional de Danza “Maribel Gallardo”

Departamento de Baile Flamenco

**3ª SESIÓN CON LA PONENTE LUISA PALICIO**

Lunes 8 de Febrero de 2021

Reunidos todos los miembros del Departamento de Baile Flamenco, se realiza la tercera sesión de formación externa con Luisa Palicio tratando los siguientes aspectos:

1. Explicación de dos nuevos ejercicios de los que componen el bloque de “FORTALECIMIENTO Y PREPARACIÓN DE LA MUSCULACIÓN” que se realizan sin bata. Uno que consiste en flexionar las rodillas en cuarta posición y cambiar de lado y otro que se realiza en el suelo combinando movimientos de apertura de rodillas y lanzamiento de abductores.

2. Explicación de 8 ejercicios del bloque denominado “DIAGONALES Y DESPLAZAMIENTOS EN EL ESPACIO”. En este apartado se han tratado giros con attitude detrás y delante, lanzamientos de bata por el suelo con giro, deboulés con vuelta quebrada y vueltas de pecho y pirueta dedans con attitude delante.

 Fdo: Sandra Tena

Coordinación Grupo de Trabajo