

EL BREAK-DANCE

Un ball de carrer fet cracrobàcles

María de les Neus Carol i Juan J. Gallardo Vázquez, Alumnes de segon curs de l'INEF de Barcelona

Un grup d'amics de Harlem, al barri del Bronx de Nova York, cap als anys setanta, començaren a expressar-se d'una manera diferent a la de l'altra gent. Volien trencar amb la societat del moment. Per això, crearen la seva pròpia música i la seva pròpia manera de ballar-la. Tant la música com l'expressió d'aquesta, havien de respondre a les seves intencions. Així fou, crearen un ritme molt marcat, insistent, fort i esquitxat amb tota classe d'efectes especials. Crearen un so trencat, entretallat igual que el ball. Havien de seguir el ritme, i per això es van valdre de moviments del discodance, arts marcial, acrobàcies gimnàstiques, etc.

Un dels artífex d'aquesta música fou un tal Afrika Bambaata, que va començar amb una música similar a *Looking for the perfect beat* de Soul Sonic Force o *Rocket* de Herbie Hancock i algunes més pertanyents al *Hip Hop* i al *Rap*. A tot això hi afegiren el *scratching*, que s'aconsegueix a base de fregar un disc damunt del plat del tocadiscs. Amb això es produeix un so trencat i estrident. Del *scratching* s'obtingué un altre so més suau i dolç al qual s'anomenà *smurf*.

Què és el break?

El Break-Dancing és un concepte molt ampli. No és una gimnàstica, sinó una manera d'alliberar energies. És una moda i al mateix temps un moviment social i cultural que expressa un determinat moment històric de la nostra època. És una forma de ball rica i expansiva sense cap regla. El dia que tingui regles i normes, el breaking deixarà de ser el que és, un moviment d'expressió. El Break-Dancing surt no pas per trencar una academització i uns cànons impostos en la dansa —el mateix que va fer Isadora Duncan— sinó per trencar els llaços socials en què estem immersos. El mateix nom ho diu: Break-Dancing (Ball trencat). Hi ha diferents postures respecte a considerar-lo ball, dansa, o res en particular. Segons la Federació Catalana de Professors de Dansa, no es pot parlar del Break-Dance com una dansa. No és ni tan sols una gimnàstica. Són contorsions i moviments estranys molt perjudicials per a la salut perquè són antinatural. El món de la dansa funciona d'una manera totalment diferent. Hi ha escoles: com la russa que prové de Vagánova, el sistema francès i italià, el sistema anglès del Royal Ba-

llet, etc. Però el Break-Dance no es pot incloure de cap manera dintre d'algun d'aquests grups.

Davant d'aquest parer, tenim la de l'Institut del Teatre de Barcelona: "Hi ha potser una certa diferència entre ball i dansa. La dansa és la que crea i el ball està dintre de la dansa. El ball és la representació d'aquesta creació. El Break-Dance és un ball que està dintre de la dansa, igual que hi ha danses rituals, o com el Rock'n Roll, etc. No hem pas de limitar la dansa com a expressió al món de l'espectacle. Concebuda així, de cap manera el Break-Dance està dintre d'això, encara que la dansa hagi adaptat algun moviment del ball en qüestió. La dansa segueix uns cànons i unes regles fixes, però admet innovacions.

Com podem observar són dues opinions gairebé del tot oposades.

Per què no és una gimnàstica?

Perquè la gimnàstica és una cosa entrenada, constructiva i estructurada, mentres que el Break-Dance, com ja hem indicat abans, es un alliberament d'energies, és expansiu, ric i sense regles. La gimnàstica busca un moviment ben fet. El Break expressa la frescor del ball.

La gimnàstica té moviments amplis, la qual cosa significa tècnicament que existeix una separació més gran entre el cos del gimnasta i els seus punts de suport. El Break-Dance té moviments semblants, però de cap manera busca una perfecció en quant a la tècnica en si.



Head Stand

Breaking

El Breaking està basat en moviments cap al centre de gravetat. Són rotacions entorn a un eix i tots els moviments a baixa alçada es fan al terra o bé a prop del terra. És el més espectacular del Break-Dance.



Segons criteris, l'elèctric boogie inclou:

Popping S'assembla als moviments d'un titella de fils.

Egyptian Intenta representar les antigues pintures egípcies. *Robotic-Dance* Moviments secs i entretallats a semblança d'un robot.



Elements característics

Els breakers porten una indumentària característica. Consta de: un pantaló xandall o militar, camisa militar o samarreta o xandall complet, guants (un de blanc, però si en porta a les dues mans, són amb els dits tallats), un casquet de llana, caputxa casc o boina, genolleres i colzeres, sabatilles esportives i millor si són del tipus de bota.

Els seus aparells de música són molt espectaculars. Són radiocassettes enormes amb altaveus acoblats, i separables individualment. Són els anomenats "ghetto-boxes" o "ghetto-b lastters".

El Break-Dancing és el que se'n podria anomenar un moviment "artístic-pictòric", ja que sempre que es produeix una trobada entre dos grups de *breakers*, és molt normal veure darrera de la "batalla", el decorat d'aquesta: el *graffiti*. Els *graffiti* són dibuixos, paraules, consignes i tot allò que pugui crear la imaginació del breaker.

Finalment, el *ring*: una capsxa aixafada, un tros de sòl sintètic o bé el mateix sòl. Així ja tenim tot el necessari per a començar a ballar. El terme Break-Dance o Break Dancing s'ha usat genèricament per descriure tots els diferents balls de carrer (encara que tinguin la mateixa arrel), però les seves formes individuals reben diferents denominacions, i tenen lleugeres diferències entre ells.

Freestyle

És més gimnàstic. Combina Jazz i elements associats al Disco-Dance. Gairebé sempre es fa per parelles.

Electric boogie

És passar el corrent d'un segment corporal a un altre. És com una successió d'onades de moviments encadenats que es transmeten per tot el cos.

Floating Dóna la sensació que el ballarí flota sobre el terra.

Mirror És un moviment mímic el qual dóna la idea d'estar tancat entre miralls i es tantegen les parets.

Smurf És una mena de mescla entre floating, l'elèctric boogie en si i el popping. Intenta assemblar-se a un barrufet, (*smurf* amb anglès).

El Break-Dance utilitza moviments gimnàstics, mímics i també els que



Puppet

provenen de les arts marcials, el Kung-fu concretament. També s'ha trobat que té similitud amb elements de ball rus i de la Cappoeira brasilera. La Cappoeira es remunta a l'època de l'esclavitud al Brasil, i és una mescla de dansa i art marcial. La idearen els esclaus per defensar-se dels blancs. Quan aquests venien, ells feien Cappoeira com a dansa, però en quant s'acostaven una mica apareixia la lluita, l'art marcial, la seva pròpia defensa, sempre al compàs del "Birimbao" (instrument musical característic i molt simple), tambors i cànctics. Els breakers tenen punts de reunió establerts per ells mateixos, en els quals ballen al seu aire o, si es dona el cas, es produeix una trobada de dos grups. Aleshores assistim a una batalla, picabaralla o "battle" (genèricament). S'acostumen a fer en terreny neutral, en llocs que no siguin habituals de cap d'ambdós grups.

La finalitat d'una picabaralla és "Cremar a l'altre", deixar-lo fora de combat fent el nombre més gran de destreses, coreogràfiques,... en una paraula, el millor Break-Dance. Així és que cada component fa els seus moviments, guardant-se sempre una carta per sorprendre al contrincant. Tots els ballarins saben ballar totes les variants del Break, però sempre tenen una especialitat: breaking, smurf,...

Aquesta és, probablement, la diferència més notable entre el ballari de carrer i el ballari "de carrer" que ha après en un estudi o en una escola de dansa. Aquests darrers aprenen una coreografia determinada, i a l'hora d'una picabaralla o simplement per a ells mateixos, els costa o bé no saben improvisar. Hi ha molts grups o ballarins solitaris que intenten buscar moviments nous, ja siguin inventats o transformats d'altres. amb tot i això, han de dominar els elements bàsics.

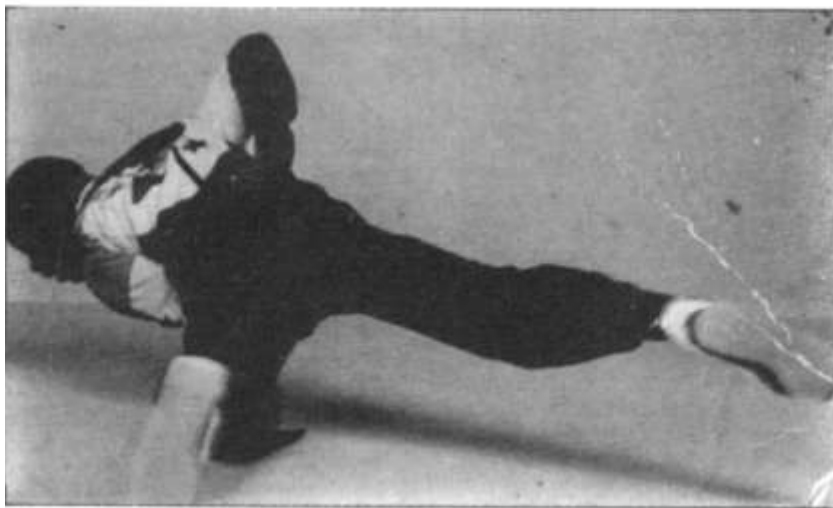
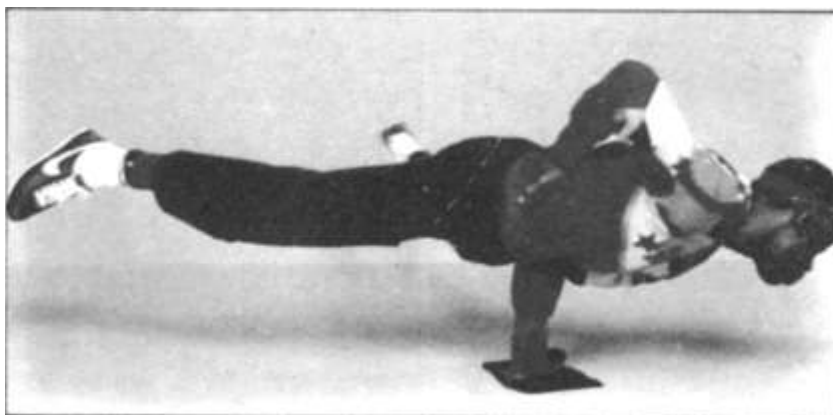
Vocabulari del breaker

Back-Spin: Consisteix a fer una rotació sobre la superfície de l'esquena (zona superior), amb les cames i els braços plegats contra el pit.

Battle: És la batalla, la picabaralla. Són els desafiaments que es produeixen entre grups o individualment.

Biie: És robar-li a un ballari un moviment inventat per ell.

Burned: És la persona o grup que ha estat vençut, "cremat".



Crew: És la "tripulació", els membres del grup.

Down rocking o floor rocking: És un moviment rítmic i circular amb punts de suport successiu de mans i peus. Consisteix en desplaçar el pes sobre una i altra mà i estirar i doblegar les cames amb girs de malucs i de tronc.

Hand-glide: Consisteix a lliscar sobre una mà. S'equilibra tot el pes del cos sobre un braç flexionat (en suport d'una mà enguantada) i impulsant amb l'altra mà, es fa una rotació entorn de l'eix on té suport la mà.

Head-spin: És fer rotació sobre el suport del cap. Partim d'una vertical de tres suports (front i dues mans) i cames separades de l'eix vertical, efectuem un cop de maluc que manera que es faci rotació sobre el cap.

Hesitations: És fer una parada o un "freeze" (congelat) en el floor rocking.

Juice: Concepte de ser un VIP entre el grup o bé en el món del Break.

Knee-spin: És fer una rotació sobre

un genoll. Es recolza tot el pes en un genoll i mitjançant un impuls de mans i equilibri del cos, es fa rotació sobre el genoll.

Perfections: Els millors moviments d'un breaker.

Spider: És un element que requereix ser molt flexible de l'articulació còccix-femoral. Consisteix en col·locar les cames per damunt de les espatlles de manera que el buit popliti quedi just al damunt d'aquestes, i seguidament caminar sobre les mans.

Suicide: Recolzaments amb rebots successius d'espatlles a peus i vice-versa. Consisteix en llançar-te enrebre des de la posició de fermes, per caure sobre les espatlles i balletejant, més impulsió de braços, i tornar a la posició de fermes.

Turtles: Col·locar el cos per damunt dels colzes i recolzant les mans, caminar.

Up rocking: Requereix una certa coordinació general, ja que es tracta d'una manera molt peculiar de ballar del breaker mentre espera el seu torn.



Windmill: Les mans enganxades al cos (part superior), els palmells tocant el terra. Aquest moviment és un cercle continu que pren lloc només amb la part alta del pit i en l'àrea de les espatlles. Es continua amb un back-spin.

No-handed-windmill: És el mateix moviment que l'anterior però els braços queden envoltats a l'entorn del cos i les mans a l'entrecreu.

Paralelisme: gimnàstica artística de terra i break-dance

Com s'ha d'ensenyar el Break-Dance? Es pot considerar el Break i els seus elements com a gimnàstica? Quins elements comuns uneixen a tots dos?

Com ja hem dit anteriorment, els moviments gimnàstics són amplis i busquen perfecció; els de Break, només la llibertat i l'expressió del moviment. Així, doncs, el que en gimnàstica constitueix bona tècnica, que es redueix a problemes físics de dinàmica, en Break-Dance poc importa la correcta tècnica d'execució, sinó l'eficàcia del moviment.

Els factors de la tècnica gimnàstica són:



Spidey

1. Forces internes (musculars) que fan possible els suports, equilibris, impulsos, i canvis de posició a l'aire.
2. Equilibri segons el centre de gravetat, forces musculars coordinades amb l'esmenta't centre i el de sustentació.
3. Rotacions de segments corporals a l'entorn dels eixos: longitudinal, transversal i sagital.
4. Trajectòries en salts, desplaçaments i inversions originades per un parell de forces: una de translació i una altra d'impulsió vertical.
5. Acrobàcies: són moviments encadenats, efectuats amb rapidesa i amb potència.

El Break-Dance acapara també tots aquests aspectes de la tècnica. Com més bona sigui aquesta, més fàcils resultaran els moviments i consegüentment, més probabilitat de guanyar les "picabaralles" i de arribar a ser un bon breaker.

En la gimnàstica artística els exercicis són globals, en el moviment hi queden implicades la major part de regions corporals. En el Break, tant són analítics com sintètics i globals. Per exemple: es tracta de moviment *analític* (intervenen una o dues articulacions d'una regió corporal), en moviments molt localitzats com el desplaçament del cap endavant i cap enrere. Es fan moviments *sintètics* (hi intervenen dues o més articulacions de dues regions corporals) per exemple el passar el corrent en l'elèctric boogie. Moviments *globals* en el pas lunar amb ondulacions de cos, o fent un "cuc".



En general, podríem anomenar globals gairebé tots els seus moviments, amb la particularitat que en efectuar-los amb *isolation*, és a dir, descomposant el moviment en breus segments, passen a ser composicions tallades de moviments analítics i sintètics.

Els elements gimnàstics del Break són exercicis pertanyents a la gimnàstica artística, però deformats. per exemple: es fan flic-flacs amb cames doblades, rodes amb braços i cames doblades, etc. Aquests aspectes però, els discutirem més endavant.

Una diferència molt marcada entre la gimnàstica artística i el Break, és que en aquest últim no es treballa la musculatura d'acord amb els moviments que es realitzaran. Una gimnàstica porta un condicionament físic adequat a la seva activitat com a tal, el Break en canvi només entrena l'execució del moviment. Sense cap mena de preparació física. D'aquí venen un gran nombre de lesions.

En un element gimnàstic se segueix un ritme general de composició. En canvi, en el Break-Dancing aquest ritme només se segueix en comptades ocasions: en certes parts de "electric boogie" i en ocasions en el *up rocking* i en el *gloorrocking*. Els ballarins diuen que la música els diu tot allò que han de fer, els

inspira, i els ritme no els preocupa en absolut (conscientment almenys). Vegeu els elements comuns que hi ha entre la gimnàstica artística i el Break-Dance a la taula I.

Qualitats físiques bàsiques

Les qualitats físiques bàsiques són les innates en l'individu factibles de millora i de mesura (relativament) mitjançant l'entrenament.

Aquestes qualitats s'agrupen en tres tipus. Són les motores o factors d'execució que comprenen la flexibilitat, la resistència, la velocitat i la força. Li segueixen les psicomotrius que depenen directament de processos nerviosos com la coordinació i la percepció. I finalment les qualitats resultants com l'agilitat i l'habilitat.

De totes aquestes, una de les capacitats condicionants és aquella que depèn fonamentalment de processos energètics: la resistència. Ara bé, s'ha de diferenciar entre resistència aeròbica i anaeròbica, aquesta última és la fonamental per als exercicis gimnàstics, ja que aquests tenen una durada que a vegades no arriba a un minut i la intensitat màxima o submàxima, generalment és, de manera que el que hi ha en joc és el deute d'oxigen i l'acumulació de lactat en sang que limita l'eficàcia de la contracció muscular. En la gimnàstica artística totes les qualitats físiques són fonamentals.

En el Break-Dance les diferents orientacions espacials que adopta el practicant, les acrobàcies gimnàstiques, etc., provoquen la necessitat de posseir totes aquestes qualitats físiques a un nivell més aviat alt i adequat a l'exercici.

La taula II compara la necessitat de les diferents qualitats físiques en la pràctica de la Gimnàstica artística (acrobàtica o de terra) i de Break-Dancing d'on podem deduir que el Breaker deu ser, o millor dit, hauria de ser un tipus àgil; això és, veloç, flexible i coordinat.

Al gràfic I podem veure l'evolució de les qualitats físiques bàsiques

Taula I

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA (de terra)	BREAK-DANCE (breaking)
TOMBARELLA (endavant i endarrera)	SEMITOMBARELLA (endavant i endarrera)
RODA	SEMIRODA
RONDADA	RONDADA
PONT (4 suports)	PONT (5 suports)
CORBETA	CORBETES ENLLAÇADES
QUINTA	QUINTA
VERTICAL	VERTICAL
VERTICAL DE 3 SUPORTS	VERTICAL DE 3 SUPORTS
SPAGAT LATERAL	SPAGAT AMERICÀ
MOLINS D'UNA CAMA	MOLINS D'UNA CAMA
BALLESTA AL SUPORT FERMS	SEMIBALLESTA AL SUPORT (suïcida)
ONA O TEMPS DE VERTICAL REMUNTADA	
DES DEL TERRA (inclinat)	CUC
MOLINS AMERICANS	WINDMILL (molins)
FONS SOBRE EL GENOLL	KNEE-SPINS (voltes de genoll)
DIAMIDOV (en paral.leles)	DIAMIDOV A L'INREVÉS
MOLINS RUSSOS	FLOOR ROCKING
FLIC-FLAC	FLIC-FLAC
COLOM	COLOM
PEIX	PEIX (sense fase d'incorporació a ferms)
MORTAL ENDAVANT	MORTAL ENDAVANT
MORTAL ENRERA	MORTAL ENRERA
CANVI DE PONT FACIAL A PONT DORSAL PER TORNAR A PONT FACIAL	GIR DE MALUC

Aquests són totalment opcionals per al breaker. Normalment s'acostumen a veure en ballarins amb una certa experiència i un clar domini dels elements bàsics.

Tota la part de salts i acrobàcies aèries s'usen per fer les entrades, i el començament del ball. Acostuma a ser molt espectacular.

En els passats Jocs Olímpics de Los Angeles es van veure "Back-spins" en els exercicis lliures de terra, tant en noies com en nois. I com a última novetat, en el recent Campionat d'Europa de Gimnàstica Masculina, es va fer "windmill" en el concurs individual de terra.

Davant d'això, esperem que la Gimnàstica Artística no es converteixi en Breaking, ni que el breaking s'assembla massa a la Gimnàstica de terra.



Eleaie boogie

Taula II

QUALITATS	GIMNÀSTICA ARTÍSTICA	BREAK-DANCING
FLEXIBILITAT	**** Tots els elements requereixen amplitud, gran mobilitat artística i elegància.	* No s'ha de buscar amplitud ni elegància, només l'eficàcia del moviment. (Excepte Spider que requereix aquesta qualitat física).
VELOCITAT GLOBAL	*** Ha de ser molt controlada i no sempre és decisiva.	*** Requereix un tracte especial, ja que depèn del practicant.
VELOCITAT SEGMENTÀRIA	**** Els elements depenen d'un cert impuls inicial d'un segment corporal, seguit d'aquest mateix o d'un altre de diferent.	
RESISTÈNCIA AERÒBICA	*** Hi ha elements que es fan a un ritme i que no suposen grans esforços continus.	** En tots els elements es necessiten esforços continus. No hi sobra mai.
RESISTÈNCIA ANAERÒBICA	**** Generalment es treballa a intensitats submàximes i sense sobrepassar un minut de treball continuat.	
FORÇA ESTÀTICA	Totes les posicions estàtiques, siguin equilibris o no.	No hi solen haver posicions estàtiques.
FORÇA MÀXIMA	No es donen resistències màximes oposades, a més a més generalment fa falta una gran rapidesa de moviments, la qual cosa implica força no-màxima.	
FORÇA VELOCITAT RÀPIDA	No es treballa amb càrregues addicionals.	
FORÇA VELOCITAT EXPLOSIVA	**** En tota repulsió contra el terra en les acrobàcies.	*** En la majoria d'elements acrobàtics i en ràpids equilibris de mans.
FORÇA RESISTÈNCIA	*** En tot l'exercici (50"-70").	**** Imprescindible a causa dels moviments i a la quantitat d'aquests.
COORDINACIÓ	**** Per a qualsevol element.	**** Per a qualsevol element (isolations en floating, electric boogie).
HABILITAT	**** Perquè sempre es canvia d'eix de moviment amb tot el cos.	
PERCEPCIÓ	**** Cal orientació espacial en qualsevol posició en què es trobi l'executant.	
DESTRESA	Sempre hi ha desplaçaments del centre de gravetat.	

d'un individu masculí no entrenat específicament.

Segons aquest gràfic, la millor edat per a començar a practicar el Break-Dance seria a partir dels 12 anys, en l'anomenada 3a. infància. En aquesta època de creixement, el nen està en ple desenvolupament fisiològic i els moviments que s'efectuen en el Break-Dancing no serien gens convenients. Diferents breakers adolescents i de cap a vint anys ens han comentat que després de ser assidus practicants durant tres anys, estaven tan desfets per les lesions que cada vegada ballaven menys, alguns fins i tot ho han hagut de deixar.

Després de veure aquests exemples podem deduir que no hi ha una edat ideal per a la pràctica del Break-Dance. Només s'ha de tenir prudència.

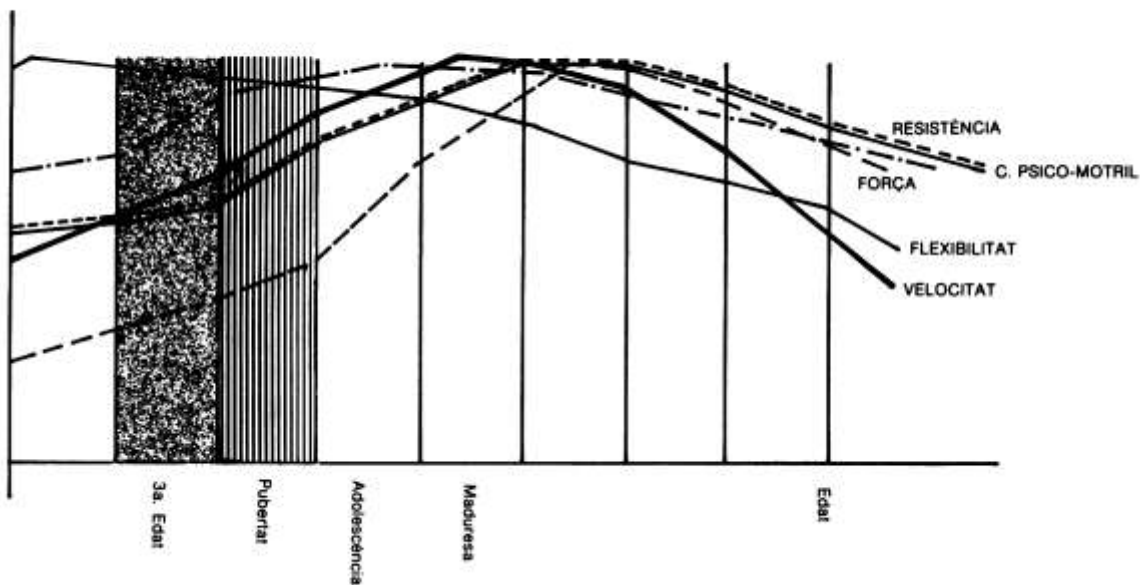
Traumatismes i lesions

La pràctica del Break-Dancing en si no és perillosa si no se'n fa un excés. S'ha de saber quan has de parar i quan descansar. És més probable que es produeixin microtraumatismes que no pas grans lesions, encara que aquestes passin igualment, malgrat les proteccions que s'utilitzen (colzeres, genogelles, cascos,...). S'han donat dos casos de mort per a la pràctica del *head-spin*, a causa del casc o potser per la inexperiència? Malgrat que això no passa normalment, hem d'insistir que aquesta pràctica no és perillosa, només s'ha de ser prudent i conèixer les teves limitacions.

Les lesions més suaus solen ser abrasions a la pell, butllofes a l'esquena (de fer *back-spins*), morats, bonyes,... Els meniscs pateixen força a causa dels continus cops contra el terra i les males posicions dels genolls. Passa el mateix amb els turmells i amb gairebé la totalitat de les articulacions. No obstant això, totes aquestes "malalties" (constataades en ballarins en actiu), a més de la pràctica intrínseca, són causades per la falta d'acondicionament físic del practicant. S'acostuma a veure una deformació física molt característica en la majoria dels breakers i és la laxitud postural. Fins i tot alguns arriben a tenir els braços

CODI FONDAMENTAL ****
 IMPORTANT ***
 NECESSÀRIA **
 ACONSELLABLE *

EVOLUCIÓ DE LES CAPACITATS FÍSQUES BÀSIQUES EN L'INDIVIDU NO ENTRENAT ESPECÍFICAMENT



pràcticament penjats de les espatlles (conseqüència de forçar les articulacions en l'execució de *l'electric boogie* i del *popping*). És molt corrent també veure lleugeres cifosis a causa de les càrregues que es fan i de no alternar la pràctica amb correccions posturals i amb altres exercicis adequats. Sempre tornen al mateix. Com es podrien evitar aquestes lesions?

En general, podríem dir que s'han de fer els moviments amb amplitud d'ímpetu. A més a més caldria aprendre'ls amb mètode i amb una progressió adequada. I per què no, una adequada forma física.

L'aprenentatge

Tots els moviments del Break-Dance tenen les seves variants, però essencialment són els mateixos. No tots tenen el mateix grau de dificultat. Generalment, s'acostuma a seguir aquest ordre: knee spin, back spin, windmill, hand glide, turtle, spider, head spin i suicide. Hi ha altres elements no inclosos en la llista anterior com per exemple: el cuc (ondulacions al terra), corbetes enllaçades, flic-flac, mortal, etc..., resulten però una mica més gimnàstics i tenen un risc més alt d'execució.

Hi ha diferents maneres d'ensenyar



la progressió d'un element, ja que hi ha tants mètodes com breakers, ja que cada u hi posa la seva imaginació i la seva particular manera de fer. La majoria ho han après mirant pel·lícules, vídeos i a base d'una gran tenacitat i constància han tret els moviments. Naturalment són dignes de mèrit, però els alumnes sempre busquen aprendre en el menor temps possible i per això ho han de fer amb mètode i evitant qualsevol tipus de risc.

La nostra idea és que sigui quin sigui el moviment, s'ha de descom-

pondre, fer una progressió ja sigui nen, jove o adult. S'ha de desglossar en parts, així disminueix la dificultat i no correm el perill de lesions per imprudència o de falta de condició física. A més a més la pràctica del Break-Dance s'ha de compaginar amb activitats físiques o esportives per enfortir la musculatura del practicant. Així evitarem possibles lesions per sobrecàrrega, esguinços, torçades i altres.

Vegeu els dos models que adjuntem de classe obtinguts en acadèmies de dansa:

CLASSE OPERATIVA

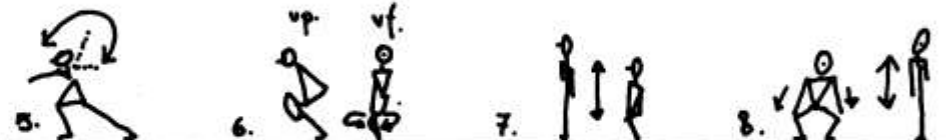
Escalfament

1. Carrera amb canvis de direcció bruscos.
2. Carrera amb talons tocant les natges.
3. Carrera amb genolls ben alts.

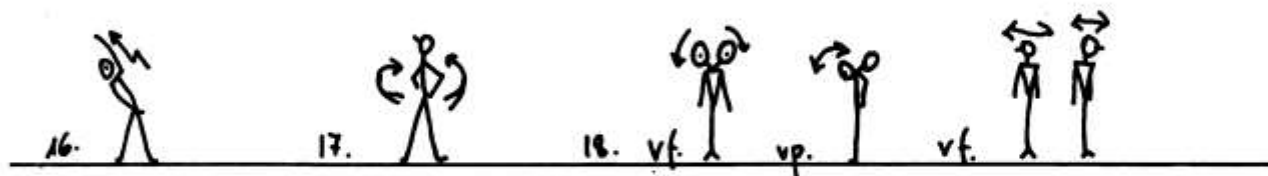
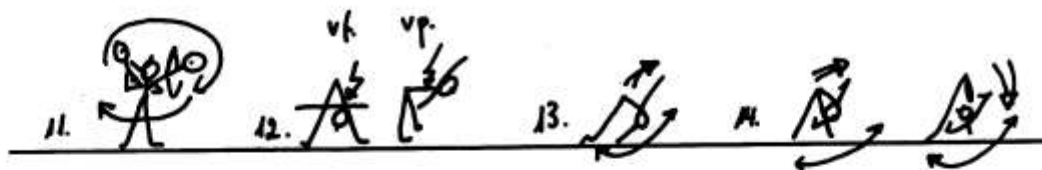
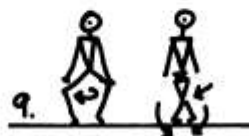


En el lloc:

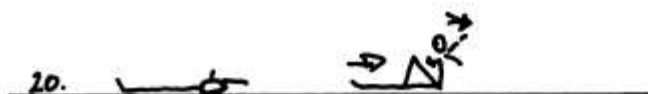
1. Salts sobre les puntes dels peus.
2. Salts endavant i enrera.
3. Salts a dreta i esquerra
4. Salts alternant cames.
5. Circunducció d'espatlles.
6. Circunducció de genolls.
7. Flexions de genoll.
8. Ídem amb cames obertes.

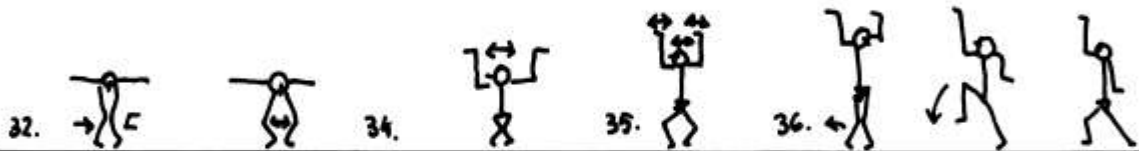
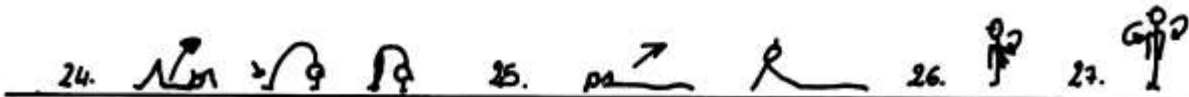


9. En flexió, obertura i tancament de cames.
10. En "X", baixó amb l'esquena dreta i tocaré el terra amb el pit.
11. Rotacions de tronc.
12. Amb l'esquena recta, mantenir-la a 90°, amb rebots i braços en creu.
13. En "X", fer girs laterals de tronc cap a un costat i a l'altre.
14. Igual que el 13 amb braços doblats i el cap fix.
15. Igual que el 14 amb cap que acompanya el moviment.
16. Flexions laterals de tronc en el pla frontal.
17. Flexions laterals de tronc amb braços a la cintura i gir.
18. Circunducció de cap, més flexions endavant, enrera i als costats.
19. Abdominals: 2 sèries de 10 repeticions.
20. Abdominals: pujar a asseure's al temps que doblo una cama i estiro els braços enrera.



21. Abdominals: doblo i estiro cames sense tocar el terra.
22. Pujo avançant el maluc i forçant els braços enrera.
23. Fer flexions laterals de tronc en pla frontal i en direcció a la cama tocant el ventre a aquesta.
24. Pont sobre puntes dels peus i suport de mans.
25. Estiraments i contraccions dels paravertebrals.
26. Rotació d'espatlles endavant i enrera.
27. Circumducció asimètrica d'espatlla.
28. 3 passes en el lloc i llançament de cama en "attitude".
29. Pujar i baixar des de la gatzoneta.
30. Rotació del tòrax.





31. Estiraments per als isquio-tibials.
32. En "X", obertura i tancament de genolls.
33. Ídem amb els peus.
34. El mateix amb el cap que mira a una i altra banda.
35. El mateix amb el cap que mira a una i altra banda i les mans.
Aquestes es mouen a una banda i a l'altra del cap.
36. El mateix coordinant asimètricament braços, cames i cap.
37. Pas d'espera de break: al temps que es fa una palmellada, es treu.
38. Passem ja a progressions específiques d'elements diversos.
39. Enllaços d'aquests elements.



CLASSE NO OPERATIVA

1. Arriba el professor i posa la música a tot volum. Hola!, què hi ha?
2. Bé, continuarem insistint.
3. Avui farem el moviment "Y" (qualsevol element).
4. Es fa així. (Demostració. Com a fase prèvia està bé ja que mostra el moviment global).
5. Feu-lo. (Aquesta és la fallada. No es desglossa analíticament el moviment per fer-lo assimilable).
6. El professor corregeix en general. (Ho hauria de fer també en particular).
7. Canvia de moviments encara que no quedi entès o assimilat parcialment l'anterior).
8. Enllaç de moviments per veure a qui li surten. (Solen aparèixer molèsties corporals, fins i tot cops com els que vam constatar en assistir en aquesta classe).

A la classe no operativa no hi ha un previ escalfament i es produeix en un ambient molt fred i carent d'escalfor i de motivació.

Quan acaba la classe es fa improvisar a cada u, seguint la música, però resulten moviments solts, sense enllaços ni gens de vistositat. Es veu una actuació general forçada i de la qual no en saben sortir. És una situació força generalitzada en tots els alumnes que han après Break-Dance en una escola.

Notes

I. Aquest article sorgí d'una proposta realitzada a la classe de Sistemàtica de l'Exercici pel Sr. Jordi Porta i Mancerlido (professor de l'INEF de Barcelona), que consistia en relacionar els elements comuns entre el Break-Dance i la gimnàstica artística i rítmica.



Bibliografia

BREAK-DANCE! "Sizzling Phenomenon of the 80's". *Dancemagazine*, April, 1984. Instituto de Estudios Norteamericanos. Centro de referencias y bibliografía. Via Augusta, 123.

CRENIER, Emmanuel. "Analyse graphique de certaines positions gymnastiques" *Revue de l'éducation physique*, vol. XVI, núm. 2, 1976. Pàg. 93-104.

SOLER, Pierre. *Gymnastique au sol*. París: Vigot, 1977, 109 p.

VINUESA LOPE; COLL BENEJAM. *Teoría Músca del entrenamiento*. 2ona. ed. Madrid: E. Sanz, 1984. 395 p.

Discografía

BREAK-DANCE. Original motion picture soundtrack. Polydor.

BEAT-STREET. Original motion picture soundtrack. Wea Records.

BREAK-MACHINE. (Supersingle) Break-dance.

BREAK-REPORT. Varios compositores. Mixed. Hispavox.

BREAK-DANCE / ELECTRIC-BOOGIE. (West Street Mob). Joe Robinson Jr. G. Cheryl Cook. Zafiro.

BREAK-DANCE. Break-machine.