

**XXIII JORNADAS DE COEDUCACIÓN FÍSICA y
XXIII ENCUENTROS LÚDICOS-DEPORTIVOS POR LA IGUALDAD Y
LA INTERCULTURALIDAD de la COMUNIDAD de MADRID”**

Leganes 2023 #EFectoligualdad

COREOGRAFÍAS SENCILLAS



MUJER MONTAÑA – Wendy Sulca, Marie & Susana Baca

Nº DEL BLOQUE	REFERENCIA	TIEMPOS
1	ESTROFA We can do it + abrir brazos + grito manifestación D/I	(8 X 4)
2	PRE ESTRIBILLO Marco pies delante (I/D) + Vuelta Marco pies delante (D/I) + (Brazos I/D/arriba)	(8 X 2)
3	ESTRIBILLO Camino delante 2 pasos / brazos aspas Camino detrás 4 pasos / brazos arriba 2 abajo 2	(8 X 4)
1	ESTROFA We can do it + abrir brazos + grito manifestación D/I	(8 X 4)
2	PRE ESTRIBILLO Marco pies delante (I/D) + Vuelta Marco pies delante (D/I) + (Brazos I/D/arriba)	(8 X 2)
3	ESTRIBILLO Camino delante 2 pasos / brazos aspas Camino detrás 4 pasos / brazos arriba 2 abajo 2	(8 X 4)
4	RAP Deslizo + rebote rodillas (D/I)	(8 X 2)
3	ESTRIBILLO Camino delante 2 pasos / brazos aspas Camino detrás 4 pasos / brazos arriba 2 abajo 2	(8 X 4)
3 BIS	ESTRIBILLO (Variante) Girando 90º cada repetición hacia D Camino delante 2 pasos / brazos aspas Camino detrás 4 pasos / brazos arriba 2 abajo 2	(8 X 4)
5	MANIFESTACIÓN Dos grupos se alternan. 2 golpes muslos 2 manos arriba	
3	ESTRIBILLO FINAL Camino delante 2 pasos / brazos aspas Camino detrás 4 pasos / brazos arriba 2 abajo 2 + Grito solo niñas y mujeres	(8 X 1)

Coreografía: Antía Lousada y Mario Marcol

**XXIII JORNADAS DE COEDUCACIÓN FÍSICA y
XXIII ENCUENTROS LÚDICOS-DEPORTIVOS POR LA IGUALDAD Y
LA INTERCULTURALIDAD de la COMUNIDAD de MADRID**

Leganés 2023 #EFectoligualdad

STEFANIA – Kalush Orchestra		
Nº DEL BLOQUE	REFERENCIA	TIEMPOS
0	INTRODUCCIÓN Suben brazos y variante del estribillo. Abanico + Bebé	(8 X 4)
1	ESTROFA 2 pasos dibujando una U (8x2) Lento 2 pasos dibujando una U (8x2) Rápido	(8 X 4)
2	PRE ESTRIBILLO Árbol se mece por el viento (I/D/I/D) Flexión de tronco hacia abajo continuando el movimiento.	(8 X 1) + 2t
2 cont.	ESTRIBILLO Abanico brazos con pies (D/I) Bebé mece y arriba (D/I) Secuencia: brazos, cabeza, cabeza, brazos Tres pasos delante, tres pasos detrás. Repito toda la secuencia	(8 X 4)
3	INSTRUMENTAL DISCO Marco 1 D / 1 I / 2 D 1 I / 1 D / 2 I Repito todo 4 veces	(8 X 4)
1	ESTROFA 2 pasos dibujando una U (8x2) Lento 2 pasos dibujando una U (8x2) Rápido	(8 X 4)
2	PRE ESTRIBILLO Árbol se mece por el viento (I/D/I/D) Flexión de tronco hacia abajo continuando el movimiento.	(8 X 1) + 2t
2 cont.	ESTRIBILLO Abanico brazos con pies (D/I) Bebé mece y arriba (D/I) Secuencia: brazos, cabeza, cabeza, brazos Tres pasos delante, tres pasos detrás. Repito toda la secuencia	(8 X 4)
4	PALMADAS Pié D + Palmada arriba cambiando piés	(8 X 4)
3	INSTRUMENTAL DISCO Marco 1 D / 1 I / 2 D 1 I / 1 D / 2 I Repito todo 4 veces	(8 X 4)
3 BIS	INSTRUMENTAL DISCO (Variante) Girando 90º cada repetición hacia D Marco 1 D / 1 I / 2 D 1 I / 1 D / 2 I Repito todo 4 veces	(8 X 4)

Coreografía: Antía Lousada y Mario Marcol