





## Coreografía Sesión nº 4 “Tusa”. Duración: 0”-1’17”.

Dividimos la coreografía en 4 partes

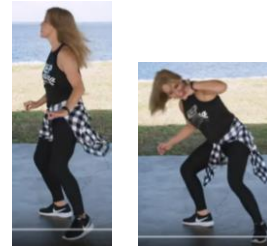
COREOGRAFÍA	MOVIMIENTO DE PIERNAS	MOVIMIENTO DE BRAZOS
PARTE 1 (0”-20”)	1. Con la pierna derecha abrir hacia la derecha y a continuación, pasar pie izquierdo por detrás (paso de mambo). Desplazamiento a la izquierda, desplazando pie izdo hacia la izda y pasando pie dcho por detrás. Se repite 14 veces. (7 dcha-7 izqda, alternando)	Brazos ligeramente flexionados por los codos, movimiento circular de hombros atrás. 
PARTE 2 (20”-38”)	2 pasos laterales a la derecha iniciando con la pierna dcha y levantando rodilla. 2 pasos laterales a la izda iniciando con pierna izda y levantando rodilla. Se repite 16 veces (8 a cada lado alternando)	Brazos flexionados por los codos, suben y bajan simultáneamente un poco hacia el lado del desplazamiento. 
PARTE 3 (38”-58”)	Con pierna derecha, abro hacia la dcha, con pierna izda, abro hacia la izda. 8 repeticiones (4 a cada lado alternando).	Los brazos hacen la secuencia: dcho extendido delante a la altura del pecho, izdo extendido delante a la altura del pecho, dcho al hombro izdo, izdo al hombro dcho, y se deslizan por el costado, cada uno de su lado correspondiente.  

Giro 90° con la pierna derecha por delante en 4 t y vuelta al mismo punto en otros 4 tiempos.

Con pierna izquierda, abro hacia la izda, con pierna dcha, abro hacia la dcha. 8 repeticiones (4 a cada lado alternando).

Giro 90° con la pierna izquierda por delante en 4 t y vuelta al mismo punto en otros 4 tiempos.

En la ida, brazos flexionados por los codos y movimientos oscilantes de manos y la vuelta mano derecha en la oreja como si fuera un teléfono.



Los brazos hacen la secuencia: izdo extendido delante a la altura del pecho, dcho extendido delante a la altura del pecho, izdo al hombro dcho, dcho al hombro izdo, y se deslizan por el costado, cada uno de su lado correspondiente.



En la ida, brazos flexionados por los codos y movimientos oscilantes de manos y la vuelta mano izquierda hace como si fuera una ola.



PARTE 4  
(58"-1'17")

Paso simple-simple-doble iniciando con la derecha-izda-derecha-derecha. Lo mismo hacia el otro lado: paso simple-simple-doble iniciando con la izda - dcha-izda-izda. **4 repeticiones** de la secuencia simple-simple-doble(dcha-izda-dcha-izda).

Paso doble hacia la derecha y paso doble hacia la izquierda. **Se repite 8 veces**( alternando hacia derecha e izquierda)

Movimiento de brazos alternando, hacia adelante, apuntando a la altura del pecho con el brazo del lado del desplazamiento.



Brazos extendidos en diagonal hacia arriba y abajo, sube el brazo del lado hacia donde se desplaza.



Coreografía sesión 4: TUSA					PUNTUACIÓN APARTADOS
<b>Ejecución técnica</b> (0 a 5 puntos)	Realiza la coreografía no ajustándose en la en las cuatro partes a la ejecución de los pasos de piernas y/o brazos. 1	Realiza la coreografía correctamente en 1ª y/o 2ª parte ejecutando pasos de piernas y/o brazos. 2	Realiza la coreografía de 3 partes correctamente tanto pasos de piernas como brazos. 4	Realiza la coreografía perfectamente en las 4 partes, tanto pasos de piernas como brazos 5	
<b>Ritmo y movimiento</b> (0 a 2 puntos)	No existe movimientos acompañados a tiempos y ritmo en la mayoría de las ocasiones  0,25	Los movimientos son rítmicos únicamente en algunas partes de la coreografía  0,5	Los movimientos y el ritmo se acompañan la mayoría de las veces aunque hay pequeños desajustes de ritmo 1	Los movimientos y el ritmo se acompañan y acoplan perfectamente a los tiempos 2	
<b>Fluidez(memorización)</b> (0 a 2 puntos)	Realiza la coreografía con soporte visual (persona o video) con dificultades para seguir la secuencia de pasos. 0,25	Realiza la coreografía con soporte visual (persona o video) recordando una gran parte de la secuencia de pasos. 0,5	Realiza la coreografía con soporte visual (persona o video) recordando la secuencia de pasos. 1	Realiza la coreografía sin necesidad de soporte visual (persona o video) 2	
<b>Requisitos tiempo y grabación</b> (0 a 1 punto)	Video no orientado o tiempo no adecuado de grabación  0,25	Video orientado y tiempo de grabación adecuado pero no visualización completa de piernas ni brazos 0,50	Vídeo orientado y Tiempo de grabación adecuado pero visualización no completa de piernas o brazos 0,75	Video y tiempo adecuado y visualización completa de piernas y brazos 1	
<b>PUNTUACIÓN TOTAL</b>					