

Método Takedinorum para a aprendizaxe da Percusión Corporal

CFR Ferrol

F2101020

Sesión 1

Sábado, 29 de febrero de 2022, mañana.

1.- CALENTAMIENTO:

Calentamos articulaciones para evitar lesiones, sobre todo rodillas y cervicales.

Dinámica de exploración y calentamiento:

- **Música:** Hang Massive.
 - Fuente: Hang Massive - Once Again - 2011 (hang drum duo) (HD)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=xk3BvNLeNgw>
- **Movimientos y gestos:**
 - Exploramos gestos rítmicos percusivos y sonoros de las manos, **alternando derecha e izquierda**, sobre nuestro cuerpo y sobre el de nuestros/as vecinos/as en el círculo:
 - Dentro de las posibilidades de la música, elegir un pulso no muy rápido en grupos de 8. **Doblar** y reducir a la **mitad** la velocidad de vez en cuando.
 - **Manos en nuestro cuerpo:** Frotar manos, palmadas con diferente número de dedos, exploración de un brazo con la mano contraria, frotando y palmeando, zona hombro-pecho-cuello, cabeza, barriga-riñones-lumbares, piernas-trasero, pies
 - Calentamiento de **dedos:** gestos percusivos con los dedos de las dos manos, de manera simultánea y alterna, cambiando de dedo. Posibles gestos: percusión de yema con yema, uña de un dedo con yema de pulgar (como para lanzar una miga de pan), frotar los dedos contra el pulgar, percutir un dedo de una mano contra un dedo en la otra...
 - **Gestos compartidos:**
 - girar un cuarto de vuelta y percutir en la espalda del compañero/a haciendo avanzar el círculo. Cambio de sentido.
 - cerrar un poco el círculo y percutir sobre los muslos del compañero/a
 - Volver a nuestro cuerpo y probar gestos de ambas **manos simultáneas**, a mitad de velocidad, en la misma zona o en zonas diferentes, invirtiendo la lateralidad.

