

# GLOSARIO TÉCNICO de Baile Deportivo para la DISCIPLINA **SALSA**



COLOMBIA  
COMITÉ OLÍMPICO



world  
**DanceSport**  
federation



Federación  
Colombiana  
de **Baile**  
Deportivo



El deporte  
es de todos

Coldeportes





*El hombre no es más que la mitad de sí mismo.  
La otra mitad es su expresión.*

*Ralph Waldo Emerson*

Este material ha sido elaborado con el ánimo de facilitar herramientas comunicativas a los instructores y entrenadores de Salsa. Esta compilación recoge algunos de los términos más utilizados en la enseñanza y entrenamiento del Baile Deportivo disciplina Salsa.

Santiago de Cali, Julio 2019

*El idioma es un instrumento de desarrollo y un  
arma de lucha.*

*Stalin*

# VOCABULARIO TÉCNICO

## Baile Deportivo - Disciplina Salsa

**Allegro:** Del italiano: rápido, animado o con energía, es un término que hace referencia a una indicación de tempo equivalente a de prisas. ... El Allegro es más rápido que el Andante y el Adagio pero menos que el Vivace, el Presto y el Prestissimo.

**Abakuá:** De origen carabali, que provienen de la costa de Calabar, al sur de Nigéria. Las sociedades abakuá (llamadas también ñañigos), son origen de numerosas costumbres y rituales, muy desarrollados en Cuba. Los instrumentos abakuá, utilizados particularmente en las fiestas rituales, son los tambores: Bonkó enchemiyá, Bincomé, Obí-apá, Kuchi-yeremá ; la campana : Ekón; otras percusiones: Itón, Erikundi; Ekué. Las

fiestas, nombradas “plantes”, se desarrollan en lugares consagrados, así como también en procesiones en las cuales se baila el ireme.

**Abozao:** Canto tradicional de la costa atlántica colombiana, creado por los pescadores a propósito de la acción de abozar o colocar cabos fijos en las embarcaciones a fin de sujetarlas en la orilla.

**Acido Láctico:** Es la sustancia resultante del metabolismo del azúcar. El ácido láctico proviene de la descomposición de glucosa cuando no hay presente oxígeno (metabolismo glucolítico), es decir, en un ejercicio anaeróbico como sería el levantar pesas o correr a velocidad elevada, donde hay mucha intensidad y poca duración.

En condiciones normales ese ácido láctico y cuando estamos entrenados se reutiliza y no hay mayor problema. Pero cuando seguimos con intensidad un ejercicio, el ácido láctico comenzará a acumularse al no darle tiempo al organismo a retirarlo.

Esto provoca la acidificación de fibras musculares. Por tanto, cuando hay mucho ácido láctico en el cuerpo, no tenemos ni

energía ni capacidad para contraer los músculos, esto no es otra cosa que fatiga y lo mejor que podemos hacer es parar el ejercicio o actividad.

¿Cómo podemos evitar el ácido láctico? con entrenamiento, no hay más. A base de entrenar, el organismo despliega mecanismo adaptativos que hace que el ácido láctico no se acumule tan rápidamente y si comienza a hacerlo, el músculo lo soporta de forma más efectiva.

**Across:** (1) Posición del pie, en la que un pie se sitúa sobre la línea del otro ó la cruza. (Tanto delante cómo detrás)

**Action:** Movimiento o tipo de movimiento (ej.: acción de pivotar, acción de bajar).

**Activate:** Activar un movimiento (ej.: Activar la pierna que se desplaza).

**Aché:** Suerte, buena energía, buena estrella, referente a desearte triunfo se dice que tengas mucho Aché.

**Aguanile:** Expresión de Alabanza a un Dios Orisha.

**Ajiaco:** Es una especie de sopón hecho con varios tipos de viandas, carnes y vegetales. Hoy se le conoce como «Caldosa».

**Ajumarse:** Emborracharse. Ajumao, borracho y borrachera: ajuma'

**A la Cañona:** A la fuerza, sin excusa, sin discusión.

**Alabancioso/a:** Adulador, engreído. Mentiroso y/o falto de carácter.

**Alemana Turn:** Vuelta bajo el brazo que ejecuta la mujer, en la que ésta gira a la derecha bajo su brazo derecho. Se usa específicamente en la Rumba y el Cha-cha-cha en el Estilo Internacional.

**Alias:** Término utilizado para describir un nombre alternativo para un patrón, una variación ó un grupo de pasos.

**Alignment:** (1) Dirección a la que apunta el pié en relación con la pista de baile y la línea de danza. La alineación también puede referirse a la dirección del movimiento. (2) La posición relativa de las diferentes partes del

cuerpo. Una alineación correcta implica una adecuada verticalidad de los diferentes “bloques de peso” del cuerpo (cabeza, hombros, abdomen y caderas), permitiendo la curvatura natural de la espina dorsal.

**Alimentación:** Alimentarnos es diferente de comer; es decir podemos comer cosas que no nos alimentan en nuestras necesidades para antes, durante y después de la actividad física. Se recomienda que el alimento inmediatamente anterior a la competición o entrenamiento sea muy ligero. El alimento para competición debe cubrir las siguientes premisas: Permitir que el estómago esté relativamente vacío al inicio de la competición. Debe evitar la sensación de hambre, obnubilación o fatiga.

Debe proveer una cantidad adecuada de combustible, principalmente hidratos de carbono, en la sangre y en los músculos. Brindar una cantidad adecuada de agua corporal.

**Agogó:** Campana o cencero de carácter litúrgico, usada para invocar a las deidades yorubas. Cada una de ellas tiene un Agogó diferente.

**Aguelulo:** Baile juvenil muy popular en la ciudad de Cali, Colombia, cuyo principal auge se dio a mediados de los setentas.

**Alborada:** Fiesta campesina patronal en Puerto Rico que se celebra con la participación de conjuntos típicos provenientes de toda la región.

**All Star.** Tipo de formación orquestal compuesta por varios músicos que se consideran los mejores en cada instrumento. Por lo general, su asociación depende de circunstancias especiales como las geográficas (Puerto Rico All Stars) o las empresariales (Fania All Stars).

**Amalgamation:** Combinación de dos ó más figuras ó movimientos.

**Amateur Dancer:** Persona que no obtiene beneficios económicos de la práctica ó enseñanza del baile.

**American Style:** Tipo de baile de salón evolucionado desde el baile social. Actualmente está reconocido como un estilo de baile de competición. Los 9 bailes del Estilo Americano están divididos en dos grupos: (1) Smooth Style, que comprende Foxtrot Vals Lento (Vals Inglés) Tango Vals Vienés. (2) Rhythm Style, que engloba Cha Cha Rumba East Coast Swing Bolero Mambo.

**Amount of Turn:** Amplitud del giro efectuado por los pies durante la ejecución de un paso ó entre dos pasos consecutivos. En los diagramas la rotación se expresa en fracciones de vuelta completa. La rotación del cuerpo se indica sólo cuándo es diferente de la de los pies.

**Anabolismo:** Es un proceso metabólico de construcción, en los que se obtienen moléculas grandes a partir de otras más pequeñas. En este proceso se consume energía.

**Areito:** Manifestación musical de los aborígenes antillanos, presentada en grupos sociales, cuyos rastros sonoros fueron exterminados en Cuba por los conquistadores españoles, aunque si se guardan vestigios de Areito en otras islas del Caribe.

**Asalto:** Conjunto musical de la tradición puertorriqueña que se conforma para la interpretación de Aguinaldos durante las fiestas de navidad. En Asalto es de carácter urbano.

**Azúcar:** Expresión usada por la cantante Celia Cruz para motivar al público en sus presentaciones.

**Anchor Triple Step:** Tipo de triple step en el que los pies permanecen “anclados” en el sitio.

**Anticipating:** Acción prematura ejecutada por la mujer antes de que el hombre le indique lo que tiene que hacer (Sinónimo de “bailar en futuro”).

**Apart:** Cualquier posición de baile en la que el hombre y la mujer no tienen ningún punto de contacto. Puesto que no hay conexión, el uso de la posición “apart” queda limitada al “: llevar y seguir” dentro del campo visual.

**Appel:** Movimiento acentuado en el sitio, en el que el peso del cuerpo es transferido con el pié plano. El Appel se usa, generalmente, para marcar el inicio de un “fuerte” movimiento direccional.

**Arc Turn:** Giro bajo el brazo en el que la mujer gira hacia la derecha bajo su brazo derecho ó hacia la izquierda bajo su brazo izquierdo.

**Arch:** La parte del pié entre la bola y el talón, que adquiere forma arqueada cuando el pié adopta una posición “apuntar a”.

**Argentine Tango:** Estilo de Tango originario de las calles y salones de Buenos Aires, caracterizado por su pasional forma de “cogerse” y sus complejos movimientos de piernas y pies.

**Arm Styling:** Posicionado y movimiento de los brazos, reflejando el carácter del baile ó del estilo de baile.

**Associate:** El primer nivel completo del estilo Internacional que incluye los fundamentos del movimiento y los conceptos básicos del baile.

**Attitude:** Posición del cuerpo en la que la pierna libre es elevada con la rodilla doblada. Variaciones: Forward Attitude, Back Attitude.

**Axis:** Línea vertical imaginaria alrededor de la cual gira el cuerpo. Hay tres tipos de ejes: Back Line: Línea a través de la espalda, desde un codo hasta el otro. Closed: Posición Cerrada, una buena línea es expansiva y ligeramente redondeada, sin encoger los hombros. Backing: Término utilizado en la descripción de las Alineaciones, para especificar un movimiento hacia atrás. (ej.. Contra LOD, Hacia atrás Diagonal Centro).

**Bachata:** Variante de Son cubano y Bolero que, a la luz de la música dominicana, fue creado a mediados de los ochentas por el cantante Juan Luis Guerra.

**Back-to-Back Position:** Posición de baile en la que el hombre y la mujer se dan la espalda.

**Backward Tango Close:** Acción de cerrar la posición en el Tango la cual comienza con un paso atrás del hombre con el pie izquierdo.

**Balance:** Correcta distribución del peso entre ambos pies ó sobre el pié de apoyo.

**Ball:** (1) Parte “redondeada” del pié entre la punta y el arco. (2) Descrito en la sección trabajo de los piés (footwork) de las cartas, (abreviatura “B”). Un paso en la “Bola” es el que se da sin que el talón toque el suelo, pero sin que ello apenas suponga elevación del cuerpo.

**Ball-Change:** Serie de dos pasos consecutivos, el primer paso se da sobre la bola del pié. El ritmo suele ser sincopado.

**Ball-Flat:** Descrito en la sección trabajo de los pies (footwork) de las cartas, (abreviatura “BF”). Un paso “Ball-Flat (Bola-plano)” es aquel que de da primero con la bola del pié y luego se establece contacto con el suelo con todo el pié (pie plano).

**Ball-Heel:** Descrito en la sección trabajo de los pies (footwork) de las cartas, (abreviatura “BH”). Un paso “Ball-Heel” se da primero con la bola del pié y luego se apoya todo el pié. Se utiliza para describir un paso hacia atrás en el que se trata de indicar el efecto de retardo en la acción de bajar el talón.

**Banda.** Formato orquestal más grande que una orquesta, donde se duplica el número de instrumentistas en la sección de metales o vientos.

**Bar:** Unidad de música que representa un grupo consecutivo de tiempos. Nosotros lo conocemos cómo compás. El número de tiempos en un compás depende del tiempo en el que haya sido escrito (2/4, 3/4, 4/4...).

**Barrio.** Sector urbano caracterizado por un denominador común que puede ser arquitectónico, topográfico o social. En Nueva York se denomina Barrio al área latina del East Harlem, lugar de asentamiento de los inmigrantes puertorriqueños. Sin embargo, el Barrio es también sinónimo de los sectores del East Bronx y del East Manhattan, llamado también Loisaida.

**Base:** La parte inferior del cuerpo. Incluye los pies, las piernas y las caderas.

**Basic Figure:** Figura estandarizada de baile que, conjuntamente con otras figuras, constituye la base de un baile, ó coreografía.

**Batá.** Tambores rituales de la religión yoruba con dos parches colocados horizontalmente para ser tocados con ambas manos. Son cilindroides con un estrechamiento hacia un tercio de su longitud. Son tres y reciben los nombres de Iyá, Itótele y Okónkolo. Al primero, que es el más grande, se le ensartan entre sus correas, cascabeles, cencerros y campanillas de bronce denominadas Chaworó.

**Batey.** Plaza de acceso a la manufactura azucarera. Este término generado durante la Colonia española ha sido conservado por las generaciones y hoy hace referencia al trabajo agrícola.

Cabe mencionar aquí la canción «El negrito del Batey» que cantaba Alberto Beltrán con la Sonora Matancera y donde dice: A mi me llaman el negrito del Batey, por que el trabajo para mí es un enemigo.

**Bemba.** Labios gruesos de negro. Celia Cruz hizo popular el tema «Bemba Colorá» en alusión a este rasgo físico y Cortijo y su Combo inmortalizaron el número, de igual connotación, compuesto por Bobby Capó, «El Negro Bembón»

**Beat:** (1) Repetición continua de pulsos en la música a partir de los cuales se obtiene el ritmo.

**Beat Value:** Duración de una nota relativa a la duración del compás. Ejemplo: The beat value of a quarter note is equal to one quarter of a measure.

**Blending:** Hábil combinación de movimientos de forma suave y natural.

**Biomecánica:** Es un área de conocimiento interdisciplinaria que estudia los modelos, fenómenos y leyes que sean relevantes en el movimiento y al equilibrio (incluyendo el estático) de los seres vivos. Es una disciplina científica que tiene por objeto el estudio de las estructuras de carácter mecánico que existen en los seres vivos, fundamentalmente del cuerpo humano.

Esta área de conocimiento se apoya en diversas ciencias biomédicas, utilizando los conocimientos de la mecánica, la ingeniería, la anatomía, la fisiología y otras disciplinas, para estudiar el comportamiento del cuerpo humano y resolver los problemas derivados

de las diversas condiciones a las que puede verse sometido.

**Blocks of Weight:** Conjunto de las secciones primarias del cuerpo de arriba abajo. Cabeza, hombros, tronco, abdomen y caderas.

**Body Contact:** Cualquier posición de baile en la que existe contacto entre los cuerpos de la pareja tal: Posición Cerrada (closed), Posición Paseo (Promenade), ó Posición fuera de la pareja (Outside Partner).

**Body Flight:** Efecto de liberación del peso del cuerpo que parece “volar” más allá de la posición natural de equilibrio. Se aplica a los bailes standard, excepto el Tango.

**Body Rise:** Elevación del cuerpo por “estiramiento” de las rodillas.

**Body Swing:** Tipo de acción del cuerpo que recuerda el modo de moverse de un péndulo.

**Body Turn:** Cantidad de giro del cuerpo cuándo es diferente de la de los pies.

**Body Weight:** El concepto de peso se refiere

a todo el cuerpo cómo unidad. La relación del peso del cuerpo y los pies es determinada fundamentalmente por el Centro, pero puede ser afectada por el peso de partes individualizadas del cuerpo.

**Bolero:** Baile Latino de ritmo lento y del cual deriva la Rumba, con la que comparte muchas de las figuras.

**Bomba.** Ritmo típico puertorriqueño, proveniente del nombre de un tambor, construido con dos parches de cuero de chivo que se colocaban sobre los extremos de un barril para transportar ron.

**Bembé.** Fiesta celebrada con toques de tambor para las deidades yorubas. Dicha fiesta se celebra con instrumentos especialmente contruidos para la ocasión con troncos de palma de un solo parche clavado.

**Big Band.** Formato orquestal de grandes proporciones, caracterizado por un elevado número de instrumentistas en la sección de vientos, llegando inclusive a contar con doce músicos en los saxos, las trompetas y los trombones.

**Botarse.** Se conoce también como soltarse y es una afirmación cubana para indicar el comienzo del ritmo en un tema determinado. Suele decirse «ahora si se soltó» cuando finaliza la introducción de un Son y entra la orquestación completa.

**Botija.** Vasija de barro también conocida como Múcura, la cual lleva una perforación en uno de sus costados por el que se sopla. La Botija fue usada por las primeras agrupaciones de Son cubano como un equivalente del contrabajo.

**Boogaloo:** Estilo musical producido en Nueva York en el que se mezclan los ritmos afro-cubanos con el Rhythm and Blues y otras influencias musicales popularizadas por los negros americanos a principios de los 60's. El Boogaloo fue un género que tuvo su cumbre con figuras como Pete Rodríguez, Joe Cuba o Ray Barretto.

**Box Step:** Figura que consta de seis pasos, que cuándo se ejecuta completa, recuerdan el perímetro de un cuadrado.

**Break:** Conjunto de dos pasos en la que el segundo se da exactamente en sentido contrario que el primero.

**Breakaway:** “Break” que se ejecuta en posición abierta, moviéndose los miembros de la pareja en direcciones opuestas.

**Broken Sway:** Inclinación del cuerpo (sway) que no es el resultado natural de una acción de “penduleo”, por ejemplo el Oversway.

**Bronze Level:** El primer nivel completo del Sistema de Medallas, que representa el conocimiento de los fundamentos y conceptos básicos del baile.

**Brush:** Acción de juntar el pié que se mueve (moving foot) con el pié de apoyo (standing foot), sin intercambio de peso entre pasos consecutivos.

**Calambre:** es la sensación de dolor causada por un espasmo involuntario del músculo; sólo en algunos casos es de gravedad. Puede ser a causa de una insuficiente oxigenación de los músculos o por la pérdida de líquidos y sales minerales, como consecuencia de un esfuerzo prolongado, movimientos bruscos o frío.

El envenenamiento o ciertas enfermedades también pueden causar calambres, particularmente en el estómago. También se puede definir como una contracción súbita y dolorosa de un músculo o de un grupo de ellos.

**Clave:** Modelo rítmico cubano de 2/3 ó 3/2 (cuando se trata de Son montuno) y que siempre alterna un compás fuerte con otro débil. Este modelo debe

ser continuado por la orquesta o conjunto luego de ser marcado por las Claves, de lo contrario se incurre en la llamada anarquía rítmica de la Clave atravesada.

**Calentamiento:** Es la parte de la actividad física donde el atleta se prepara psíquica, física y socialmente para la competición.

Un buen calentamiento previo a la actividad física incrementa la frecuencia cardiaca y la respiración preparando al deportista para el eficaz y seguro funcionamiento del corazón, vasos sanguíneos, pulmones y músculos durante los ejercicios posteriores.

La temperatura del cuerpo aumenta facilitando así las reacciones del metabolismo y se facilita la coordinación neuromuscular.

De esta manera el rendimiento deportivo aumenta y se evitan las lesiones.

**Cansancio:** Es la falta de fuerzas después de realizar un esfuerzo físico, intelectual o emocional, o por la falta de descanso. Según el tiempo de aparición puede ser: Fatiga aguda: se produce en una situación puntual de competición o

entrenamiento; fatiga sub aguda o sobrecarga: se produce debido a niveles intensos de entrenamiento que excede la tolerancia que tiene el musculo y lo afecta; y fatiga crónica: se produce cuando tras un tiempo prolongado de entrenamiento se desequilibra la relación entre entrenamiento y competición y recuperación.

**Capacidades Físicas Básicas:** Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad.

Carga se entiende la medida fisiológica de la sollicitación del organismo provocada por un esfuerzo físico y expresada en éste en forma de reacciones funcionales concretas de una cierta duración y profundidad. La carga representa el valor del trabajo realizado durante el entrenamiento o la competición. Esquemáticamente, esto significa:

1. provocar en el organismo adaptaciones de tipo biológico-funcional y psíquico;
2. mediante un sistema de ejercicios físicos organizados en métodos;
3. a través de los diferentes componentes de la carga.

En sentido amplio, la carga comprende: la

confrontación del deportista con los requisitos físicos, intelectuales y psíquicos exigidos por el entrenamiento; y la confrontación con su objetivo: el incremento de la prestación deportiva.

**Carga Física:** Es el valor del trabajo realizado durante las sesiones de preparación y las competencias. La carga constituye la categoría central del entrenamiento, siendo realizada a través de acciones motoras voluntarias (los ejercicios físicos) con una finalidad determinada. Se diferencia entre las siguientes expresiones:

1. Carga externa o física - son aquellos datos indicadores del trabajo realizado, cuantificados por medio de parámetros que señalan la cantidad y calidad del mismo (horas, kilómetros, ejercicios, velocidad, etc). Se halla cuantitativamente mediante los componentes de la carga: duración, volumen, intensidad, densidad, y descanso.

Mediante sus componentes se puede establecer una clasificación de las mismas y orientarlas hacia el desarrollo de una determinada capacidad condicional,

posibilitando así la planificación del trabajo.

2. Carga interna o fisiológica - es el efecto de la carga externa sobre el organismo caracterizado por el nivel de las reacciones biológicas provocadas en los sistemas funcionales. Es decir, las modificaciones que se producen como consecuencia de este trabajo a nivel fisiológico, bioquímico, e incluso morfológico (cambios en el tipo de fibras, aumento de masa muscular, pérdida de grasa, etc.).

La carga interna ayuda a decidir el nivel adecuado de trabajo, permite apreciar su adaptación y juzgar su efecto sobre el nivel de entrenamiento, comparando la reacción del organismo ante distintas cargas externas. Lógicamente, una misma carga externa provoca diferentes reacciones en distintas personas (diferentes cargas internas).

Esta relación de igualdad entre carga externa e interna depende de: (la capacidad individual de prestación; estado físico y psíquico momentáneo (disposición del sujeto); factores meteorológicos; altitud; grado de oposición de los adversarios; instalaciones y material; factores sociales y método de trabajo.

**Cencerro:** Instrumento de percusión de metal también llamado Campana, del cual se dice que es una imitación de un instrumento cubano denominado Ekón. De forma triangular, el Cencerro es ser interpretado en el Son dando tres golpes secos con un palo pequeño.

**Clave.** Modelo rítmico cubano de  $2/3$  ó  $3/2$  (cuando se trata de Son montuno) y que siempre alterna un compás fuerte con otro débil. Este modelo debe ser continuado por la orquesta o conjunto luego de ser marcado por las Claves, de lo contrario se incurre en la llamada anarquía rítmica de la Clave atravezada. Clave fue también una revista trimestral de música, editada en Cuba por Idalberto Suco durante los ochentas, hoy discontinuada.

**Claves:** Palos entrechocantes que proporcionan el compás de la música derivada del Son cubano. Las Claves tienen al chocar una caja de resonancia producida por el ahuecamiento de la palma de la mano que sostiene uno de los palos con las yemas de los dedos.

Sin embargo, existe una variante denominada

Clave Africana, donde la caja de resonancia viene incorporada en uno de los palos de mayor tamaño. Para interpretarse se dan cinco golpes separados guardando el compás en una marcación de Dos golpes – pausa – tres golpes.

**Comay:** Comadre, la madrina de bautizo de un hijo, de uso corriente entre amigas y colegas, aunque no hayan bautizado a nadie.

**Combo:** Tipo de agrupación musical desarrollada en Cuba y Puerto Rico a comienzos de los años cincuenta. Su nombre es tomado de los Combinatios norteamericanos y está conformado por ocho personas que interpretan: piano, bajo, trompeta, saxo, tumbadoras, timbales, bongoes y voz.

**Comelona:** Persona que come mucho.

**Compay:** Compadre, el padrino de bautizo de un hijo. Apelativo muy extendido en el Caribe, entre los amigos, y colegas aunque no exista ningún bautizo de por medio.

**Competición Deportiva de Baile:** Participan Atletas con la ejecución de sus rutinas. Los atletas buscan en las competiciones: foguarse y/o clasificarse a eventos de mas alto nivel, siempre buscando la excelencia técnica, tactica, estrategica para obtener

posiciones y sumar puntos para el escalafon (ranking). Las competiciones deportivas acorde al ámbito se pueden definir en: inter escolares, intercolegiados, inter universitarias, interclubes, interligasy abiertas (Open). Pueden ser Amatur y Profesional. Las competiciones son juzgados por Jueces con Licencia y escritadas bajo los sistemas Skating, 2.0, 2.1 etc. Las competiciones Deportivas de Baile son organizadas, controladas y vigiladas por Entes del Sistema Nacional del Deporte de Colombia, por la Agencia Nacional Antidopaje y por la Comision Disciplinaria Nacional.

**Concurso de Baile:** Es una actividad de aprovechamiento del tiempo libre, recreativa, cultural o de entretenimiento, suelen ser Espectaculos de muy alto nivel donde participan Jurados y las normas varias de un concurso a otro. Allí los participantes obtienen premios, medallas o trofeos. Los concursos de Baile no hacen parte del Sistema Nacional del Deporte de Colombia y pueden ser organizados por una persona Natural o Juridica o por un Entidad Cultural publica o privada.

**Chance:** Un chance es una oportunidad.

**Changüi:** Estilo musical cubano originario de la zona de Guantánamo y que es una de las variantes más antiguas de son.

**COC:** Comité Olímpico Colombiano, es una Organización Privada que reúne las Federaciones Deportivas, atiende el deporte de Alto Rendimiento y apoya la participación de Atletas Federados Colombianos que participan en eventos deportivos del Ciclo Olímpico.



**COI:** Comité Olímpico Internacional, es la Entidad rectora del Deporte Olímpico en el Mundo, organiza los Juegos Olímpicos, Juegos Olímpicos de la Juventud, Juegos olímpicos de Invierno.

**COLDEPORTES:** Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - Hoy en proceso de Ministerio. Es



la Entidad del Estado Colombiano rectora de planes y programas de Estado deportivos de Formación, Recreativos y Competitivos Amateur y Profesional.

**Combo:** Tipo de agrupación musical desarrollada en Cuba y Puerto Rico a comienzos de los años cincuenta. Su nombre es tomado de los Combinatios norteamericanos y está conformado por ocho personas que interpretan: piano, bajo, trompeta, saxo, tumbadoras, timbales, bongoes y voz.

**Conjunto:** Tipo de agrupación que alcanzó su desarrollo a mediados de los cuarentas en Cuba y Puerto Rico. El conjunto ha llegado a ser el punto de desarrollo inmediatamente superior al septeto de Son cubano, gracias a la incorporación de la tumbadora. La Salsa es tocada, en su mayoría, por conjuntos.

**Condición Física:** Es la capacidad que tiene la persona para llevar a cabo una actividad física de intensidad moderada sin fatigarse. Es el término correcto para traducir la palabra anglosajona Fitness. Para lograr y alcanzar una condición física adecuada es importante el peso y la composición corporal, además de tener buena condición cardiovascular y respiratoria, es necesaria la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad específicas del deporte.

**Controversia.** Debate musical de origen campesino cubano y que consiste en la interpretación de décimas por parte de dos cantantes, los cuales parten de la última estrofa del anterior, llamada Punto, para improvisar sobre el tema planteado.

**Campana:** La campana o cencerro es una derivación del ekón utilizado en la música abakuá y aunque en la actualidad ya se adquiere fabricado como instrumento musical, proviene de un cencerro de los utilizados para el ganado al que se le quita el badajo y se le golpea con un palo duro de madera.

**Coordinación:** Es la capacidad de sincronización de los músculos (incluida la respiración) de un organismo y está íntimamente relacionada con las capacidades físicas básicas. Están implicadas las del equilibrio, la armonía y la eficacia.

**Charanga.** Tipo de agrupación cubana llamada también Orquesta Típica. Su origen se debe a la inclusión de instrumentos europeos más idóneos para la interpretación del Danzón, tales como los violines y la flauta. Los ritmos derivados del Danzón, como el Chachachá, son tocados por Charangas, aunque el nombre se popularizó en los sesentas gracias a la controversia generada en Nueva York por su similitud nominal con la Pachanga. De tal forma, el tema famoso de Joe Quijano, «La Pachanga se baila así», decía:

Hay una discusión en el Barrio de cómo se baila pachanga. Hay una confusión en el barrio, que creen que charanga es pachanga. Una charanga es la orquesta que está de moda y una pachanga es el baile que se baila ahora.

**Chekeré.** Guiro o maraca cubana que mide cerca de 50 centímetros de diámetro y forrado por una red de frutos secos que dan el ritmo. El Chekeré se conoce también como Agué o Aggbé y hace parte de la instrumentación ritual de los yorubas. Se toca sacudiendo la red tras ser golpeada su base con la palma de la mano.

**Caché:** Clase, categoría. Tocar o bailar con caché, es hacerlo con elegancia y sabiduría.

**Cachimbo:** Pistola.

**Camará:** Expresión que significa camarada o compadre en la jerga utilizada por habitantes del 'Barrio' latino de Nueva York. 'Maestra vida camará, te da y te quita, te quita y te da.' dice Rubén Blades.

**Changó:** Dios del rayo, el fuego, la guerra y la rumba en el panteón yoruba. Corresponde, en la religión católica, a Santa Bárbara.

**Cueros:** Se refiere a cualquier instrumento percutido, compuesto por parches de piel animal: tumbadoras, bongos, batás, etc.

**Cambalache:** Especie de trueque, intercambio, negocio ilícito de la bolsa negra, etc.

**Dance Floor:** Pista de Baile

**Dance Position:** Posición relativa del hombre y la mujer durante el baile.

**Deporte:** es una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que en algunos casos, mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades que lo diferencian de un simple juego.

Institucionalmente, para que una actividad sea considerada deporte, debe estar avalada por estructuras administrativas y de control reconocidas que se encargan de reglamentarlo.

El hecho de que alguna actividad no esté reconocida institucionalmente como deporte, no impide que pueda estarlo popularmente, como ocurre con el deporte rural o con los deportes alternativos. Los deportes comparten un alto grado de afinidad con el arte. Disciplinas

como el patinaje artístico sobre hielo o el baile deportivo, son deportes muy cercanos a espectáculos artísticos en sí mismos. El hecho de que el arte sea tan cercano al deporte en algunas situaciones está probablemente relacionado con la naturaleza de los deportes.

**Descanso:** Es considerado una parte más del entrenamiento, aunque se entienda como la ausencia de actividad física. Durante el descanso el organismo debe recuperar las reservas consumidas durante el ejercicio activo, favoreciendo la súper compensación, asegurando de esta forma un mejor rendimiento del organismo durante el siguiente entrenamiento.

**Deshidratación:** La deshidratación es un trastorno que ocurre cuando una persona pierde más líquidos (por ejemplo, en forma de orina o sudor) que los que ingiere. Cuando experimentes sed, es posible que ya estés deshidratado. Otros síntomas de deshidratación son: sentirte mareado o inestable, como si se te fuera la cabeza; tener la boca seca o pegajosa; orinar menos y orinar más oscuro.

**Descarga:** Sesión musical hecha para

improvisar y llamada por los jazzistas, Jam Session. Por lo general, en estas sesiones privadas, se toma una melodía o montuno como base y se la amplía con improvisaciones consecutivas.

**Discjockey:** DJ Persona encargada de colocar discos en un sitio de baile y cuya función puede ser, a veces, la de animador de una reunión bailable.

**Developé:** Acción en la que el pié libre es elevado hasta la rodilla del pié de apoyo, y luego extendida (ó “desenvuelta”) hasta que la pierna esté completamente horizontal.

**Diagonal Movement:** Movimiento que es simultáneamente lateral (sideways) y progresivo (adelante/atrás).

**Directing a Turn:** Mover el cuerpo en una dirección específica durante un giro.

**Directional Movement:** Movimiento hacia una dirección específica (por oposición a un movimiento rotacional). Un movimiento direccional puede ser: Lateral, Progresivo, ó Diagonal.

**Dopaje:** se refiere a toda medida que pretende modificar, de un modo no fisiológico, la capacidad de rendimiento mental o físico de un deportista, así como eliminar, sin justificación médica, una enfermedad o lesión, con la finalidad de poder participar en una competición deportiva

**Downbeat Drop:** Tipo de movimiento en el que el peso del cuerpo de la mujer es total ó parcialmente soportado por el hombre, al tiempo que una parte de su cuerpo permanece en contacto con el suelo.

**Duro:** Fuerte y sólido. Se emplea tanto para referirse al carácter de un hombre como a la forma de tocar de un músico o una orquesta, o a la forma de tirar paso un bailaror.

**Dynamics:** Cambios en algunas de las cualidades de la danza, tales como velocidad, altura, talante, e intensidad

**East Coast Swing:** Subset del Swing derivado del Lindy Hop y Jitterbug, que hace uso de la refinada técnica del (American Style) de baile.

**Ecuajey:** Expresión de ánimo usada con frecuencia por el cantante puertorriqueño Ismael Rivera en sus canciones. En Colombia se usa la expresión similar Guepajey.

**Ejercicio Aeróbico:** son ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración, donde el organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello necesita oxígeno. Son ejemplos de ejercicios aeróbico: correr, nadar, ir en bici, caminar, etc. Se suele utilizar a menudo para bajar de peso, con este tipo de ejercicio se quema grasa. También, al necesitar mucho oxígeno, el sistema cardiovascular se ejercita y produce numerosos beneficios.

**Ejercicio Anaeróbico:** son ejercicios de alta intensidad y de poca duración. Aquí no se necesita oxígeno porque la energía proviene de fuentes inmediatas que no necesitan ser oxidadas por el oxígeno, como son el ATP muscular, la PC o fosfocreatina y la glucosa. Son ejemplos de ejercicios anaeróbicos: hacer pesas, carreras de velocidad y ejercicios que requieran gran esfuerzo en poco tiempo. Este tipo de ejercicios son buenos para el trabajo y fortalecimiento del sistema musculoesquelético; es decir tonificar.

**Ejercicio Físico:** Movimientos planificados y diseñados específicamente en forma y gozar de buena salud, tales como la carrera continua, patinar, montar en bicicleta.

**English Style:** El estilo Internacional de baile. Originalmente establecido y codificado por los ingleses.

**Energía corporal:** Es lo que permite el movimiento y la unión de lo físico formando el cuerpo humano: Contracción y la relajación de los músculos; extender, flexionar, torcer, girar en círculo, elevar, bajar, andar en el tiempo y en el espacio.

**Envelopé:** Acción opuesta al “Developé”. En ella, se apunta con el pié y se eleva la pierna recta hasta la horizontal; y luego, doblando la rodilla, se dobla la pierna hacia la rodilla del pié de apoyo.

**Esguince:** es una lesión de los ligamentos por distensión, estiramiento excesivo, torsión o rasgadura, acompañada de hematoma e inflamación y dolor que impide continuar moviendo la parte lesionada.

**Estiramiento:** El estiramiento hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.

Es el alargamiento del músculo más allá de la longitud que tiene en su posición de reposo. Resulta beneficioso para la salud y para ponerse en forma ya que trabaja todo tipo de músculo, sin cansarlo demasiado, obteniendo un resultado óptimo.

**Expression:** (1) Comunicación de sentimientos, carácter y emoción percibidos por el bailarín. (2) Gestos faciales que denotan emoción.

**Facing:** Descripción de la alineación del cuerpo, cuándo es la misma que la del pie. Ejemplo: Cara a Línea de Danza, Cara diagonal Centro.

**Fake:** “Cambiar el pié” ó cambiar el paso tanto por la adición como por la supresión de un paso a la figura ó patrón en ejecución.

**Fallaway Position:** Aspecto de “V” de una posición de baile similar a la Posición Paseo (Promenade Position), pero en la que la pareja se mueve hacia atrás.

**Fan:** (1) Figura básica utilizada en Rumba y Cha Cha en el Estilo Internacional, que incluyen la

Posición Fan . (2) Giro que se realiza sobre un pié, finalizando con el pié libre apuntando lateralmente.

**Fan Position:** Posición de baile dónde el hombre y la mujer se encuentran en ángulo recto, la mujer a la izquierda del hombre. Este sostiene la mano derecha de la mujer con su mano izquierda.

**Fases del Ejercicio:** 1- Estiramiento, 2- Calentamiento, 3- Acondicionamiento, 4- Enfriamiento.

**Feather:** Figura del Foxtrot que incluye 3 pasos progresivos, el tercero de los cuales se suele dar con la mujer en Right Outside Partner Position. Tipos de movimientos Feather: Feather Step, Feather Finish, Feather Finish from PP, Hover Feather, Curved Feather, Back Feather.

**FedeColBaile:** Federación Colombiana de Baile Deportivo. Es la Entidad Deportiva Rectora del Baile Deportivo en Colombia que organiza y regula las disciplinas deportivas a nivel Amateur (aficionado) y

profesional de los Bailes Europeos, Latinos, Breaking, Hip Hop, Silla de Ruedas, Rock and Roll Acrobático, Sincronizado, Coreográfico y Salsa, entre otras.

Esta conformada por las Ligas Departamentales y éstas a su vez por los Clubes Deportivos y/o promotores Municipales donde están los Atletas de las diferentes disciplinas de baile.

La FedeColBaile es la única entidad en Colombia encargada de reglamentar, convocar y preparar a los selectivos Nacionales que representan oficialmente a Colombia en los Eventos Deportivos Internacionales de Baile Deportivo y sus disciplinas deportivas.

FedecolBaile está afiliada a la World Dancesport Federation desde 2011, al Comité Olímpico Colombiano desde 2012 y fue reconocida por COLDEPORTES en 2015, luego de cumplir las disposiciones de ley, requeridas en Resolución de 2011.

FedeColBaile Avala la participación en competiciones Deportivas de



Federación  
Colombiana de  
**Baile Deportivo**  
*¡Bailamos?*

Baile para el Fogueo Internacional de los Atletas, Forma, Examina, Certifica y Licencia a Entrenadores y Jueces en el ámbito Nacional y a Atletas para ascenso de Categoría.

**Fellow:** Cuarto nivel del sistema Internacional. Representa el más alto nivel de conocimientos en figuras ó patrones (syllabus) y conceptos.

**Figure:** Patrón estandarizado que, conjuntamente con otros patrones, constituye la base de la coreografía de un baile.

**Flat:** Descrito en la sección trabajo de los pies, abreviatura “F”, ó “WF” (referido a todo el pié).

**Flex (Foot):** (1) Inclinar el pié de tal manera que se coloque casi perpendicular a la pierna

**Flexibilidad:** Capacidad que tiene un musculo para llegar a ser deformado sin ser dañado.

**Flirtation Position:** Variación de la Posición Sombra (Shadow) en la que el hombre y la mujer están muy juntos. Generalmente las manos suelen conectar de esta manera: mano izquierda del hombre con la mano izquierda de la mujer, y mano derecha del hombre con mano izquierda de la mujer. También se la conoce cómo posición Cuddle.

**Floor Craft:** Capacidad para moverse por la pista de baile de forma hábil, controlada y cortés.

**Following:** Reacción correcta por parte del que sigue (usualmente la mujer) a los movimientos y señales por parte del que “lleva” (generalmente el hombre). Estas señales proceden de una ó más conexiones (visuales y/o físicas).

**Foot Positions:** (1) Indicación de la posición de los pies en relación el uno con el otro. Ejemplos: Pié izquierdo adelante (LF Forward), Pié derecho al lado (RF Side), Pié izquierdo diagonal atrás (LF Diagonally Back). (2) Una de las cinco posiciones de los pies definidas en Ballet, que son:

1. Primera Posición pies juntos
2. Segunda Posición separados uno al lado del otro,
3. Tercera Posición talón de uno en el centro del otro,
4. Cuarta Posición separados, un pié delante del otro,
5. Quinta Posición talón de uno contra la punta del otro

**Foot Pressure:** Presión aplicada sobre el suelo con el pie libre, cómo resultado de tener sobre él parte del peso del cuerpo.

**Foot Rise:** Elevación del cuerpo con los tobillos, ejerciendo presión sobre la bola del pie.

**Footwork** Parte del pie en contacto con el suelo en un momento específico en el tiempo. Ejemplos: Bola, Talón, Lado interior de Todo el Pié.

**Formation Team:** Grupo de tres ó más bailarines que ejecutan rutinas (coreografías) del tipo baile de salón.

**Foxtrot:** Baile Suave introducido en 1913 por Harry Fox, caracterizado por ser el primer baile en incorporar en el ritmo una combinación de Slows y Quicks.

El Foxtrot se caracteriza por su suavidad, sus movimientos estilo paseo, pero que puede ser fácilmente adaptado para acomodar una gran variedad de tiempos musicales y estilos ó para ser bailado en pequeños espacios.

**Frame:** Posición de los brazos y de la top line mientras se está en posición de baile.

**Free Foot / Free Leg:** El pié ó la pierna que no tiene sobre sí la mayor parte del peso, pudiendo, por tanto, libertad de movimiento.

**Freestyle Division:** División de competición en la que el hombre “lleva” a la mujer a través de un set improvisado de figuras, sin seguir una coreografía predeterminada ó rutinas de baile.

**Fuerza:** Es la capacidad de producir tensión que tiene el musculo al activarse (contraerse), necesaria para la realización de cualquier movimiento del cuerpo. Se considera la potencia de acción física de un deportista y se relaciona con la ingesta de proteína.

**Gancho:** Acción tipo “gancho” de una pierna alrededor de la otra.

**Glucosa:** La glucosa, libre o combinada, es el compuesto orgánico más abundante de la naturaleza. Es la fuente primaria de síntesis de energía de las células, mediante su oxidación catabólica, y es el componente principal de polímeros de importancia estructural como la celulosa y de polímeros de almacenamiento energético como el almidón y el glucógeno.

**Gold Level:** Tercer nivel de conocimientos del Sistema Americano de Medallas, representa

un conocimiento avanzado de los conceptos del baile. No es un nivel asociable al Baile Social.

**Grapevine:** Serie de cuatro pasos, ejecutados en la siguiente secuencia: adelante, al lado, atrás, al lado. La secuencia comienza en cualquiera de los pasos y se repite un número indeterminado de veces.

**Guapacha:** Variación rítmica utilizada en ciertas acciones del Cha-Cha. El ritmo es básicamente el del Cha-cha, con la excepción de que el paso que normalmente se da en el 2, se retrasa 1/2 tiempo.

El conteo típico del Guapachá sería: y 3, 4 y 1; ó y 3, cha,cha,chá. En la casilla de al lado hay un link a un vídeo clip ilustrativo. Hay quién la considera sinónimo de la Outside Partner, en la que el hombre y la mujer están de frente y ligeramente desviados hacia el lado. Para otros es sinónimo de Shadow Position, en la que el hombre y la mujer miran en la misma dirección, también ligeramente separados lateralmente.

**Guateque:** Llamado también Canturia, el Guateque es una reunión de gente o fiesta de origen campesino en Cuba.

**Guaguancó:** Es uno de las formas de rumba

cubana en la que los bailarines se mueven al ritmo de los tambores una vez que un solista ha cantado la narración de unos sucesos y los ha contestado un coro. Los bailarines van evolucionando hasta llegar al 'vacunao', movimiento que simula el acto sexual, en ocasiones la mujer se retira y otra ocupa su lugar.

**Guaracha:** Género cubano que tiene raíces españolas y también en el teatro bufo. Desde sus orígenes en el siglo XVIII ha sufrido transformaciones hasta convertirse en la guaracha tal y como la conocemos ahora. Es el género del que procede la rumba flamenca. Tiene un compás binario y esta cantada de forma satírica, con un marcado carácter jocoso y llena de doble sentido.

**Heel:** (1) Parte de pié directamente debajo del tobillo y detrás del arco. (2) Descrito en la sección trabajo del pié, abreviatura "H", ó "HF" (para Talón-Plano). Un paso "Heel" es aquel que se da primero con el talón y luego se pone el pié plano sobre el suelo. (Lo del "pié plano" normalmente está implícito).

**Heel Pull:** Tipo de giro de talón en el que el pié que se mueve es "arrastrado" hacia atrás y al

lado del pié de soporte, ligeramente separado. La secuencia de movimiento del pié que se mueve es: Talón primero, luego Parte interior del pié, y luego Todo el pié.

**Heel Turnn:** Giro que se ejecuta sobre el talón del pié de soporte. El movimiento comienza con un paso atrás (Punta-Talón). El giro comienza cuándo el pié libre se junta con el pié de soporte, manteniéndose paralelo a él durante el giro. La transferencia de peso se efectúa una vez finalizado el giro.

**Heel-Ball Twist Turn:** Tipo de giro Twist Turn que se ejecuta con el peso del cuerpo distribuido uniformemente entre ambos pies, sobre el talón de un pié y la bola del otro. El giro se efectúa cruzando un pié delante ó detrás del otro y luego efectuando el giro en la dirección del pié delantero. Una vez finalizado el giro, los pies deben quedar juntos en primera posición, habiendo efectuado un giro de aproximadamente 3/4 de vuelta.

**Hematoma:** es la acumulación de sangre causada por una hemorragia interna (rotura de vasos capilares, sin que la sangre llegue a la superficie corporal) que aparece

generalmente como respuesta corporal resultante de un golpe, una contusión o una magulladura.

**Hesitation:** Acción en la que la progresión es suspendida temporalmente ó discontinuada, el peso continúa siendo mantenido sobre el pié de soporte durante uno ó más tiempos.

**Higiene:** significa mantener una serie de hábitos que ayudan a obtener el máximo rendimiento con el ejercicio físico y a realizarlo con la máxima garantía, y dentro de ella un hueco imprescindible tiene la higiene corporal.

Dentro de esta serie de hábitos podemos distinguir tres etapas a tener en cuenta: Condiciones previas al ejercicio: el correcto punto de partida para llevar a cabo cualquier ejercicio físico es una revisión médica, que nos ayudará a detectar cualquier posible anomalía de nuestro organismo.

Nunca haremos coincidir la práctica del ejercicio con la digestión de la comida y siempre se realizará un calentamiento previo, suave y progresivo. Condiciones durante el ejercicio: utilizaremos material apropiado a la actividad y la práctica del ejercicio se hará

con la intensidad adecuada al nivel de condición física, bebiendo líquido durante todo el esfuerzo.

Condiciones posteriores al ejercicio: el ejercicio se acabará con unos minutos de actividad física suave para acelerar la recuperación, una hidratación correcta (bebiendo pequeñas, pero frecuentes cantidades) y la higiene corporal correspondiente. Esta higiene corporal incluye un conjunto de prácticas destinadas a mantener una correcta limpieza del cuerpo.

La falta de higiene trae como consecuencia la aparición de enfermedades en todos los sistemas, por eso, es importantísimo seguir las normas recomendadas: Bañarse o ducharse diariamente, antes (si se va a usar una piscina) y después de realizar una actividad física; Cepillarse los dientes después de cada comida; Secarse los pies correctamente después de cada lavado y aplicar polvos de talco si ha habido una sudoración excesiva. Se recomienda el uso de calcetines 100% de algodón.

Siempre se debe usar champú para mantener el cabello en óptimas condiciones. Evitar el uso excesivo de gelatinas y fijadores del cabello. Los implementos deportivos siempre deberán ser completamente personales e intransferibles,

para evitar transmisión de enfermedades entre los deportistas.

**Hip Motion:** Rotación de las caderas alrededor de la columna vertebral T.

**Hip Twist:** Acción tal cómo, swivel ó cambio de peso, acompañado de un pronunciado movimiento de caderas al estilo Latino.

**Hockey Stick:** Figura básica usada en la Rumba estilo International y el Cha Cha. Parte de una Posición Fan e incluye un Loop Turn para la mujer. La figura toma su nombre del “Palo de Hockey” puesto que el recorrido que efectúa la mujer en su ejecución recuerda la forma del mismo.

**Hover:** Paso que se da elevándose en la bola de ambos pies, con objeto de cambiar de dirección ó rotación, permitiendo disponer de tiempo suficiente para que el pié que se muevese arrastre hacia (ó hasta) el pié de soporte.

**Hustle:** Rápida pero “suave” danza originaria de los night clubs de la época de los 70, que surge cómo una versión modificada del Swing. Se caracteriza por los sofisticados giros y vueltas,

especialmente para la mujer. Se adapta fácilmente a las pistas de baile masificadas.

**Impetus:** (1) Impulso para iniciar un giro ó una rotación.

**Inside Foot:** El pié que está más próximo a la pareja cuándo se está en posición Promenade, por Fuera de la pareja, ó Side-by-Side.

**Inside Turn:** Giro bajo el brazo en el que la mujer gira hacia la izquierda el brazo derecho, ó hacia la derecha bajo el brazo izquierdo.

**Instep:** Parte interior del pié, entre la bola y el talón.

**International Style:** Estilo de baile reconocido internacionalmente. Los 10 bailes están divididos en dos grupos: (1) Estilo Standard, que comprende Vals Lento (Vals Inglés) Tango Vals Vienés Slow Foxtrot Quickstep. (2) Estilo Latino, que comprende: (Cha Cha Cha-cha-cha) Samba Rumba Paso Doble Jive.

**Jeva:** Vocablo utilizado para referirse sobre todo a la novia, esposa o pareja aunque también se utiliza para referirse a una mujer.

**Jíbaro:** Campesino puertorriqueño equivalente al Guajiro cubano. En zonas urbanas se conoce así al vendedor de marihuana.

**Juegos Municipales:** Evento Multi Deportivo del Estado, organizado por la Secretarías de Deporte de los Municipios o quien haga sus veces. Baile Deportivo fue invitado a participar de este evento por primera vez en Cali 2017.

**Juegos Departamentales:** Evento Multideportivo organizado por los INDER (Institutos de Deporte, o quien haga sus veces) en los diferentes departamentos de Colombia. En la actualidad Baile Deportivo no ha participado y es uno de los principales objetivos del cutrieno, lograr ser incluidos para hacer parte del Deporte Estatal.

**Juegos Nacionales:** Es el evento Multi Deportivo del Estado mas importante, se celebra cada 4 años, con los deportes del Ciclo Olimpico. La participación de las diferentes delegaciones con sus disciplinas deportivas es totalmente financiada por el Estado (Los departamentos pagan el Hospedaje, Alimentación y transporte de sus Atletas, mientras que la Nación paga la organización

y realización de las competiciones Deportivas) Baile Deportivo aun no esta incluido.

### **Juegos MultiDeportivos del Ciclo Olímpico:**

Son los Eventos de Competición Amateur de Alto Rendimiento Clasificatorios a Juegos Olimpicos de Verano, Juegos Olimpicos de la Juventud y Juegos Olimpicos de Invierno. Hacen parte de él los Juegos Bolivarianos, Juegos Sudamericanos, Juegos Centro Americanos y del Caribe, Juegos Panamericanos. La única disciplina de Baile Deportivo que hace parte del Ciclo es Breaking, que debutó en 2018 en los Juegos Olimpicos de la Juventud, previamente en el panamericano celebrado en Philadelphia USA en 2017 y en el Mundial de Kawasaki Japón, en 2018, donde Colombia participó con 4 atletas.

**Juegos Mundiales** en Inglés World Games, es un evento Multiportivo organizado por la International World Games Association IWGA, donde Baile Deportivo hace parte del programa oficial con varias disciplinas deportivas. Se celebra cada 4 años, se realizó en Cali en 2013. En este Evento Colombia obtuvo 2013 Cali y 2017 Polonia medalla de Oro en la disciplina Salsa y medalla de Plata en Polonia en 2017. La proxima versión se realizará en en USA en 2021.

**Juez:** Técnico que habiendo sido formado, examinado y licenciado para ejercer y emitir su criterio acorde y con conocimiento de la norma técnica mundial del deporte actúa en competiciones deportivas, con relación a la ejecución técnica de una disciplina. Su juicio no está basado en su parecer o gusto personal, sino haciendo cumplir los reglamentos escritos.

**Jurado:** Persona que actúa en un concurso para determinar la calidad de la ejecución de una actuación artística, cultural o de espectáculo y emite su criterio personal.

**“L” Position:** Posición de Baile en la que el hombre y la mujer se encuentran formando un ángulo de 90°, la mujer en el lado izquierdo del hombre. El hombre sostiene con su mano izquierda la mano derecha de la mujer.

(2) Figura básica del Estilo Internacional que incluye un giro de talón para el hombre. Variaciones: Closed Impetus, Open Impetus.

(2) Giro en la dirección del pie adelantado, efectuado siguiendo un movimiento progresivo de avance ó retroceso, con el peso del cuerpo sobre un sólo pie.

(2) Posición extendida del pié que se alcanza cuándo la punta ó la bola permanece en contacto con el suelo, pero el talón no.

(2) Posición inclinada del pié que se consigue cuándo el talón permanece en contacto con el suelo, pero la bola del pié no.

**Lateral Movement:** Movimiento lateral.

**Latin Hip Motion:** Rotación de las caderas alrededor de la columna causado por la acción alternativa de doblar y estirar las rodillas, tal y cómo se ve en los bailes Latinos.

**Latin Style:** Subset del Estilo Internacional de Bailes de Salón que incluye los 5 bailes siguientes: Cha Cha Samba Rumba PasoDoble Jive.

**Latin Walks:** Paseos hacia adelante ó hacia atrás efectuados utilizando el Movimiento Latino de caderas.

**Leading:** Comunicación efectiva por parte del hombre de las acciones a realizar, utilizando para ello los movimientos de su propio cuerpo, y una ó más conexiones con su pareja (física y/ó visual).

**Left Cross-Turn:** Medio giro a la izquierda, que consiste en tres pasos, en los que el pié izquierdo cruza por delante del pié derecho en el tercer paso. También es conocido en el Vals Vienés y en el Tango Internacional cómo Basic Reverse Turn, pero a menudo se especifica cómo Cross-Turn para diferenciarlo del simple Closed Reverse Turn.

**Leg Swing:** Balanceo pendular de la pierna desde la cadera.

**Leyes físicas del movimiento:** Equilibrio, Gravedad, Ritmo, Proporción, Inercia, Impulso, Acción y Reacción.

**Lindy Hop:** El “abuelo” de todas las formas de Swing, nominado así en honor a Charles Lindberg, tuvo su origen en el Salón Savoy en 1930 cómo una modificación del Charleston ejecutado en posición de baile. El Lindy Hop se encuentra actualmente en fase de “revival” gracias a una nueva generación de clubs de swing, músicos y bailarines.

**Lindy Timing:** Conteo en 8 tiempos tal y cómo se efectúa en la mayor parte de las acciones

del Lindy básico, efectuado de la siguiente forma: 1, 2, 3&4, 5, 6, 7&8, o 1&2, 3, 4, 5&6, 7, 8. Este conteo de 8 tiempos se encuentra fundamentalmente en el Swing y en el Jive.

**Line Dancing:** Tipo de baile sin pareja, asociado principalmente con el género Country & Western, en el que un grupo de gente baila al unísono una secuencia previamente coreografiada. Esta coreografía suele ser simple, accesible fácilmente a todo el mundo.

**Line of Dance:** El tráfico alrededor de la pista de baile en sentido contrario a las agujas del reloj. La Línea de Danza representa la dirección general del movimiento, y tiene sentido en aquellos bailes en los que se recorre la pista incesantemente cómo son: Foxtrot, Vals, Tango, Quickstep, Pasodoble y Samba.

**Line(s):** (#1) Líneas, reales ó imaginarias, creadas por el posicionamiento de varias partes del cuerpo de forma visualmente atractiva.

**Linear:** Movimiento que sigue una línea recta, es lo opuesto a un movimiento rotacional.

**Lowering:** Bajar el cuerpo desde una posición elevada, gracias a la acción de los tobillos y los pies. No debe confundirse con compresión.

**Luxación:** Una luxación o dislocación es toda lesión capsulo - ligamentosa con pérdida del contacto de las superficies articulares por causa de un trauma grave, que puede ser total (luxación) o parcial (subluxación).

**Legal:** Estar bajo los efectos de cualquier sustancia narcótica. Música bien hecha y sabrosa. Su significado puede ser homologado con «chévere» y «bacano».

**Mambo.** Ritmo cubano creado en 1938 como variante del Danzón y cuya estructura definitiva la desarrolló Pérez Prado a partir de la sección final del Danzón, la cual era un Montuno sincopado. Base del ritmo o piso rítmico creado para que la orquesta pueda realizar una pieza musical en toda su extensión. El Mambo se hace con la pauta marca por la Clave y seguida por los instrumentos de percusión.

**Maracas.** Pareja de instrumentos de

percusión hechas del tronco seco de la guira o de cuero tensado y cosido. En su interior llevan semillas secas que al agitarse producen ritmo. En el Son se interpretan al tiempo pero con compases distintos: mientras la izquierda se agita incesantemente, la derecha se sacude tres veces dando un sonido similar a la palabra Cha cha chá.

**Mami:** Mujer.

**Maní:** Cacahuete. Problema.

**Manteca:** Marihuana.

**Moña:** Parte rápida de una pieza salsera que viene después de la exposición del tema.

**Melao:** Problema. Jugo o zumo de algo. Sabor.

**Mima:** Mami al revés. Se emplea para referirse a la novia, a la esposa, o a una mujer que se pretende.

**Measure:** Compás. Unidad de música que representa un grupo consecutivo de tiempos. El número de tiempos en un compás se mide por la signatura, y está determinada por la

relación entre los tiempos acentuados y los no acentuados dentro de cada compás.

**Medalist System:** Sistema reconocido universalmente que representa el nivel de pericia en el baile. Los niveles son: Bronce (Bronze) (social ó básico) Plata (Silver) (intermedio) Oro (Gold) (avanzado). Algunas escuelas reconocen niveles superiores tales como “Gold Star” y “Supreme Gold”, sin embargo no existe estandarización de estas denominaciones ni del nivel atribuible.

**Metrónomo:** es un aparato utilizado para indicar tiempo o compás de las composiciones musicales. Produce regularmente una señal, visual o acústica, que permite a un músico mantener un tiempo constante.

**Metronomic Motion:** Movimiento del cuerpo ó parte de él que emula la acción oscilante del metrónomo: La parte superior del cuerpo se mueve más rápido que la parte inferior.

**Modern Style Ballroom:** Denominación de los bailes Standard en el Estilo Internacional. Ver también: Estilo Internacional (Standard).

**Montuno.** Variante del Son cubano cuya marcación en Clave es de 3-2. Creación rítmica y melódica corta, generalmente tocada por el piano en mitad de una pieza de Salsa. En el Montuno se alterna un compás débil con uno fuerte. En 1938 el bajista cubano Orestes López incorporó un Montuno sincopado a la sección final de un Danzón, lo que se llamó desde entonces Mambo, aunque recibe también otras denominaciones como Capetillo y Diablo.

**Moving Foot / Moving Leg:** El pié ó la pierna que no soporta la mayoría del peso del cuerpo, encontrándose suficientemente libre para moverse. Conocido también cómo Pié Libre / Pierna Libre.

**Moving:** Descripción de la dirección hacia la que se desplaza el cuerpo, específicamente cuándo esta es distinta de aquella a la que está mirando ó apuntando alignment. Ejemplo: Moviéndose a lo largo de la Línea de Danza, moviéndose hacia la Diagonal Centro.

**Musicality:** La habilidad para sentir e interpretar la música de tal forma que es correcta la ejecución y la expresión artística.

**Natural Opposite:** Descripción del movimiento

que corresponde de una manera directa y natural con el del otro miembro de la pareja, de tal forma que éste es paralelo ó en espejo.

**Natural Turn:** Giro hacia la derecha.

**Niche:** Persona negra - Afrodecendiente.

**No Foot Rise:** Acción de elevarse que se efectúa exclusivamente con las rodillas y el cuerpo. Cuándo se camina hacia atrás y el paso indica sin elevar los pies, significa que la punta del pié delantero debe elevarse del suelo, permitiendo que el talón de ese pié permanezca en contacto con el suelo mientras se arrastra hasta el pié de apoyo.

**Obesidad:** La obesidad es una enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible, que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir, cuando la reserva natural de energía de los humanos y otros mamíferos —almacenada en forma de grasa corporal— se incrementa hasta un punto en que pone en riesgo la salud o la vida.

El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción humana en el mundo.

**Open Break:** Break ó Rock Step efectuado en posición Open-Facing, a menudo con los bailarines moviéndose en direcciones opuestas.

**Open Division:** División de competición que incluye la ejecución de variaciones y/ó coreografía.

**Open Figure:** Cualquier figura que implica que los pies sobrepasan el uno al otro sin cerrar ó efectuar un chasse. (Véase también Continuidad).

**Open Finish:** La última parte de una figura que termina con los pies “pasándose”, tal como los pasos 4-6 del Open Left Turn del Foxtrot (nivel Plata).

**Open Position:** Cualquier posición de baile en la que la pareja permanece separada ó ligeramente separada, sin adoptar una posición cerrada.

**Open Turn:** Giro que se ejecuta en tres pasos, en los que los pies sobrepasan el uno al otro continuamente en los tres pasos. Ejemplo: Open Left (Reverse) Turn, Open Finish.

**Open-Facing Position:** Posición de baile en la que la pareja está separada, uno frente al otro, entre los que se establece una conexión con una ó ambas manos.

**Open-Facing Position:** Variación de la posición abierta (Open Position) en la que el hombre y la mujer están de frente, generalmente unidos por una ó ambas manos.

**Opposition:** Movimiento efectuado en dirección opuesta a la de la pareja.

**Orquesta:** Formato instrumental de uso común en el Caribe y conformado por cuatro secciones: la primera de ritmo (congas, timbal y bongoes), la segunda de teclas y cuerdas (piano y bajo), la tercera de vientos o metales (trombones, trompetas o saxos, aunque pueden incluirse, en el caso de las charangas, violines), la cuarta de voces (cantantes con maracas, claves o guiro), y la quinta libre (vibráfono, flauta, clarinete, tres o cuatro).

**Orishas:** Dioses de las religiones africanas. También se les llama guerreros. Los principales orihás son: Aggayú Solá, Babalú-Ayé, Changó, Elegguá, Orula, Obatalá, Obbá, Ochún, Oggún, Ochosi, Osain y Yemayá. Todos estos dioses

tienen sus equivalencias en la religión católica y, en la música, tienen sus propios toques de santo y son nombrados con frecuencia en la música no ritual de Cuba, Puerto Rico, Haití y Brasil. En la salsa, por supuesto, abundan sus referencias.

**Outside Foot:** El pié que se encuentra más alejado de la pareja cuándo se está en posición Promenade, posición Outside Partner, ó Side-by-Side.

**Outside Partner Position:** Variación de la Closed Position en la que la trayectoria (tracking) de los pies del hombre y la mujer discurre ligeramente separada. En esta posición el que camina hacia adelante, lo hace en posición CBMP, a la derecha ó la izquierda de su pareja.

**Outside Turn:** Giro bajo el brazo en el que la mujer gira hacia la izquierda bajo su mano izquierda, ó hacia la derecha bajo su brazo derecho.

**Palenque.** Sitio de concentración de los esclavos africanos cuando escapaban de sus dueños europeos. En los palenques se desarrollaron muchos de los ritmos tradicionales caribeños. Hoy en día hay una

población colombiana llamada San Basilio de Palenque.

**Pana:** Amigo. Otras palabras usuales para referirse al amigo son: Asere, Socio, Compadre, Hermano, Compay.

**Papiar:** Comer. También se usa Jamar.

**Paquete:** Mentira. Empaque, envoltorio. Un plante que se hace para engañar a alguien.

**Pegao:** En el baile de parejas, quiere decir bien agarrao. En música, se refiere a un tema exitoso.

**Piragua:** Refresco a base de hielo granizado.

**Prieto(a):** Forma cariñosa de referirse a una persona de raza negra. Niche. También se usa para referirse a algo oscuro.

**Parranda.** Agrupación musical típica puertorriqueña que interpreta Seises y Aguinaldos. La Parranda urbana se denomina Asalto y la Parranda rural se conoce como Trulla.

**Parallel Position** (Left, Right): No hay acuerdo sobre esta definición.

**Pasodoble:** Baile franco-español a ritmo de marcha en tiempo de 2/4, de corte dramático en la que el hombre representa al torero en acción y la mujer la capa.

**Pattern:** Pequeño grupo de pasos individuales ó movimientos.

**Pencil Turn:** Vuelta sobre un pié, manteniendo el pié libre pegado al pié de apoyo en primera posición.

**Pendulum Motion:** Movimiento del cuero ó parte de él que emula la (swinging action) acción de un péndulo: la parte inferior del cuero se mueve a más velocidad que la parte superior.

**Peña.** Sitio de tertulia o de reunión generalmente dada para tocar Trova tradicional cubana o Nueva Canción Latinoamericana.

**Phrase:** (1) Secuencia musical que tiene un principio, un centro y un final definidos en su propia estructura; un pasaje musical, la longitud de la frase es siempre consistente y predecible, por ejemplo: 2,4,8 compases), aunque puedan existir frases impares. (2) Pieza de coreografía con principio, medio y final definidos. La coreografía se frasea para

acomodarse a pasajes musicales específicos ó para ajustarse a las estructuras generales de la música de baile.

**Pitch:** Inclínación del cuerpo hacia adelante ó hacia atrás.

**Pivot:** (1) Giro del pié de apoyo contra el suelo (contexto general).

**Pivoting Action:** (1) Cualquier movimiento ó acción que incluya girar sobre el pié de apoyo (contexto general). (2) Giro en la dirección del pié delantero, efectuado siguiendo un movimiento progresivo, en el que la mayor parte de la rotación ocurre cuando el peso del cuerpo está abandonando el pié de apoyo.

**Plan de entrenamiento:** Constituye el programa de acción del entrenamiento de un deportista para alcanzar un objetivo. Consta de diferentes ejercicios físicos que ejercen una influencia directa en el desarrollo de las cualidades motoras. Para su elaboración se deben analizar aspectos como recursos disponibles, el rendimiento en la temporada pasada, previsión en función del calendario deportivo.

**Point (Foot):** (1) Extender el pié de tal forma que se sitúe cómo una extensión de la pierna.

**Pointing:** Se refiere a la alineación del pié cuándo es diferente de aquella a la que está mirando el cuerpo ó moviéndose.

**Poise:** La inclinación del cuerpo y la distribución del peso del cuerpo en relación con los pies.

**Polka:** Rápida y vivaz danza Bohemia de origen Polaco, bailado según el tradicional, alemán, y música en 2/4. El movimiento básico consiste en tres pasos y un saltito.

**Positions of the Arms:** Las cinco posiciones de los pies definidas en Ballet, tales como: Primera Posición (brazos abajo, a los lados), Segunda Posición (Brazos en cruz), y Quinta Posición (brazos elevados por encima de la cabeza).

**Positions of the Feet:** (1) Indicación de la posición de los pies en relación el uno con el otro. Ejemplos: Pié Izquierdo delante (LF Forward), Pié derecho al Lado (RF Side), Pié Izquierdo Diagonal Atrás (LF Diagonally Back).

(2) Las cinco posiciones de los pies definidas en Ballet, que son:

Primera Posición (pies juntos);

Segunda Posición (separados, al lado);

Tercera Posición (talón con el interior del otro pié); Cuarta Posición (separados, un pié delante);

Quinta Posición (punta de uno contra el talón del otro).

**Potencia:** cantidad de trabajo realizado por unidad de tiempo.

**Principios generales del entrenamiento:** Individualidad, especificidad, desuso, sobrecarga progresiva.

**Proteínas:** Las proteínas son los materiales que desempeñan un mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos. Por un lado, forman parte de la estructura básica de los tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.) y, por otro, desempeñan funciones metabólicas y reguladoras (asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre, inactivación de materiales tóxicos o peligrosos, etc.).

**Quisqueya:** Es el nombre con el que se denominaba antiguamente a la República Dominicana. Las referencias a éste país en la salsa y el merengue se suelen hacer con dicha expresión.

**Raspa.** Voz colombiana adjudicada a la música tropical tocada con orquestación moderna. Se denomina también, Chucuchucu, Guasca.

**RPM.** Abreviatura de Revoluciones por Minuto. Velocidad con la cual gira un disco. La revolución se marca por minutos y existen distintos grados en el disco de vinilo o acetato que van desde las 16 r.p.m. a las 78 r.p.m., siendo la más común la de 33 r.p.m., llamado también disco de Larga Duración o Long Play.

**Rumba.** Complejo musical cubano, cuyo nombre proviene del término «mujeres del rumbo», que se daba a ciertas formas de prostitución en casas de baile, donde se pagaba por pieza musical y dormitorio. Al complejo de la rumba pertenecen ritmos como el Yambú, la Columbia y el Guaguancó. «Rumbeo» significa hoy en día, bailar.

**Rutina.** Personalidad musical de un intérprete que se desarrolla en una improvisación. Mantener una rutina es dar una secuencia repetida, pero coherente, a la interpretación.

**Resistencia:** Es la capacidad del cuerpo para soportar esfuerzos prolongados y por lo tanto contribuye de manera especial al rendimiento en el deporte. Una alta capacidad de resistencia

permite retrasar la aparición de fatiga, aumentar la carga de trabajo. La forma más común de medir la resistencia es a través del VO<sub>2</sub> (consumo de oxígeno) el cual es directamente proporcional a la resistencia.

**Sabor.** Concepto musical que en el Jazz equivale al Swing y que, como en la cocina, significa condimento. El Sabor es la esencia de la música del Caribe y suele denominarse también, Saoco, Feeling o Yunfa.

**Salsoteca.** Sitio de baile popularizado en Colombia a finales de los setentas, el cual es una alternativa de la discoteca tradicional donde sólo se coloca música caribeña.

**Sandunguera.** Persona que actúa con Sandunga, gracia, donaire o salero. Para el caso cubano, mujer que tiene «pimienta» o que llama la atención por su forma de caminar y mover sus caderas. Los Van Van han hecho famosa la canción de este nombre que dice: Sandunguera, no te muevas más así, que tú estás por encima del nivel.

**Sandunga:** Sabor. En música se refiere al swing o afinque de una orquesta o un tema. En una persona, a su estilo de bailar o de caminar.

**Septeto.** Agrupación cubana creada por Ignacio Piñeiro en 1927 y derivada del clásico sexteto al que se le agregó una trompeta. Muchas agrupaciones de este tipo, incluyendo al famoso Septeto Nacional, le dieron al Son su definitivo carácter instrumental a partir de esta formación.

**Sexteto.** Existen dos tipos de sexteto: el conformado en Cuba a comienzos de siglo para tocar Son e integrado por tres, guitarra, botija, claves, maracas y bongoes, y el formato instrumental de los sesentas en Estados Unidos hecho para Latin Jazz y Salsa, integrado por piano, bajo, timbales, congas, vibráfono y voz.

**Sobre entrenamiento:** El sobre entrenamiento es un estado caracterizado por un empeoramiento de la capacidad de rendimiento a pesar de seguir entrenando. Lo que implica que, la causa del sobre entrenamiento sea el entrenamiento excesivo. Por lo tanto, se dice que una persona está sobreentrenada cuando su rendimiento físico es bajo de manera continua o prolongada.

**Son:** La música popular de Cuba y el género musical que más ha influido en la salsa. Es el resultado de la evolución y fusión de bases rítmicas africanas y españolas, que se han desarrollado a lo largo de

las distintas zonas de Cuba, desde Santiago de Cuba hasta La Habana.

**Solar.** Sitio de reunión y de baile propio de las urbanizaciones donde hay un patio que sirve de comunicación entre las entradas de las edificaciones.

**Solo.** Interpretación solista. Capacidad individual de tocar el instrumento desprendido del ritmo natural de una canción. El solo puede ser improvisado, lo cual se da mucho en descargas, o estudiado, como la mayoría.

**Sonero.** Cantante que interpreta sones. «El Sonero Mayor» era Isamel Rivera, aunque el apelativo se lo dio Benny Moré, conocido antes por el mismo sobrenombre.

**Songo.** Ritmo creado por el bajista cubano Juan Formell a comienzos de los setentas y consistente en una variante del Son con elementos de Funky, Soul y otros ritmos del género Pop.

**Sonora.** Formato orquestal caracterizado por una variante en las secciones de viento y voces, donde se elimina una de las trompetas y se agrega otra voz al formato de la orquesta tradicional.

El conjunto más famoso de este formato es la Sonora Matancera.

**Swing:** Sabor. Sabrosura a la hora de tocar un número musical o al bailar. También se usa: saoco, afinque, melao y aguaje.

**Swing Latino.** Revista especializada de música que durante los setentas fue publicada con el apoyo de la firma distribuidora de discos El Palacio de la Música y editada en Venezuela por Angel Méndez.

**Tambora.** Instrumento dominicano de percusión construido en madera y de forma cilíndrica. La Tambora tiene dos parches de cuero tensado y se toca haciendo uso de dos baquetas.

**Tendinitis:** Un esfuerzo repetitivo o una sobrecarga en una zona de tu cuerpo pueden provocar que algunos músculos trabajen más que otros, debilitando la zona de los tendones. Te contamos cómo recuperarte de una tendinitis.

**Tipos de carga:** 1. Carga externa o física - son aquellos datos indicadores del trabajo realizado, cuantificados por medio de parámetros que señalan la cantidad y calidad del mismo (horas, kilómetros, ejercicios, velocidad, etc.).

Se halla cuantitativamente mediante los componentes de la carga: duración, volumen, intensidad, densidad, y descanso.

Mediante sus componentes se puede establecer una clasificación de las mismas y orientarlas hacia el desarrollo de una determinada capacidad condicional, posibilitando así la planificación del trabajo.

2. Carga interna o fisiológica - es el efecto de la carga externa sobre el organismo caracterizado por el nivel de las reacciones biológicas provocadas en los sistemas funcionales. Es decir, las modificaciones que se producen como consecuencia de este trabajo a nivel fisiológico, bioquímico, e incluso morfológico (cambios en el tipo de fibras, aumento de masa muscular, pérdida de grasa, etc.).

**Tirón:** Las principales causas de esta lesión también llamada distensión muscular es la actividad física excesiva, la flexibilidad deficiente o el calentamiento inadecuado antes de realizar esfuerzos físicos.

Como podemos ver, todas las causantes son

evitables y no podemos dejar de considerarlas para prevenir el tirón muscular que puede ser más severo y llegar a desgarros graves de las fibras musculares.

**Tonada.** Variante de la canción guajira cubana que es interpretada por un cantante improvisador. Sonsonete, estribillo, trova.

**Toque.** Golpe o secuencia de golpes sobre un instrumento de percusión.

**Tumbao.** Golpe dado sobre la tumbadora o conga de tal forma que su sonido forma la palabra «tum bao». Se conoce también, con este nombre a la marcación o golpe característico del Son.

**Vellonera.** Aparato de reproducción de sonido llamado también, Rockola y que se acciona mediante el movimiento de una serie de palancas tras la introducción de una moneda y la selección del disco para escuchar. La Vellonera sólo funciona con discos pequeños, aunque ya se han fabricado Rockolas para CD.

**Vacilar:** Pasárselo bien y sin trascendencia en

una fiesta, en la esquina, con una jeva o con los amigos. Tomar el pelo.

**Vacilón:** Algo sabroso y divertido.

**Umbral Aeróbico:** Es el nivel más alto de intensidad del ejercicio en el que se produce la máxima eficacia respiratoria en un grado en el cual la relación entre ventilación pulmonar y volumen de oxígeno es mínima, siendo los niveles de ácido láctico inferiores a los que se producen en reposo.

**Umbral Anaeróbico:** Se corresponde con la intensidad máxima de ejercicio físico que podemos realizar a partir de la cual empezamos a usar las vías anaeróbicas. Al punto de máxima intensidad, donde el ácido láctico se está produciendo pero no llega a acumularse en sangre, llamaremos Umbral Anaeróbico. Hay que tener en cuenta que el hecho de estar trabajando a nivel de umbral anaeróbico o por debajo de él, no significa que no haya producción de ácido láctico a nivel muscular, lo que sucede es que está siendo neutralizado o eliminado en cantidad suficiente como para que no vaya acumulándose progresivamente.

**Velocidad:** Cualidad de un deportista

para efectuar movimientos, jugadas o desplazamientos en el menor tiempo posible. Se mide metros/segundos.

**Técnicas Corporales:** Consciencia y aplicación correcta de la energía corporal, la respiración; la consciencia corporal, la coherencia entre pensar, sentir, hacer. La principal herramienta es el conocimiento de las Leyes físicas del movimiento.

**Tempo:** Se trata de una palabra italiana que literalmente significa «tiempo». (en plural, tempi), movimiento o aire en terminología musical hacen referencia a la velocidad con la que debe ejecutarse una pieza musical. En las partituras de una obra el tempo se suele representar al inicio de la pieza encima del pentagrama. 1234 Existe cierta relación entre las indicaciones de tempo y los tipos de compás que se emplean. Con frecuencia una determinada forma o género musical implica su propio tempo.

**Tiempo:** En Deporte, un tiempo es cada una de las partes en que se dividen los partidos de

algunos disciplinas. Por ejemplo; en el fútbol existen dos tiempos de 45 minutos. Por otra parte, en el basquetbol, en algunos países, se divide en dos tiempos de 20 minutos cada uno mientras que en otros países son cuatro tiempos de 12 minutos.

Asimismo, en el ámbito del deporte, existe el tiempo muerto siendo identificado como aquel que el entrenador solicita al árbitro para dar algunas indicaciones, planear alguna estrategia o dar tiempo a los jugadores para un breve descanso. En inglés, se dice “time out”, traducido al español “tiempo fuera”.

**En Música, un tiempo** es cada una de las partes de igual duración en que se divide el compás o una composición. Como también, la velocidad en la que se interpreta una composición musical.

## **Bibliografía - Webgrafía**

Algunos terminos de esta complilación han sido tomados del libro Diccionario de la Música del Caribe, escrito por José Arteaga de Editorial Voluntad con ISBN 958-02-0852-2 publicado por primera vez en 1995

<http://elpozodelasalsa.com/diccionario-salsero/>  
<https://salsamania.webnode.com.ar/diccionario-salsero/>

<http://www.rae.es/>

<https://www.mega.cl/causas/bailar-te-hace-bien/informate/22068-diccionario-del-baile.html>

Compilación, diseño y Diagramación: Viviana Burbano  
**FEDERACIÓN COLOMBIANA DE BAILE DEPORTIVO**

Correo Electrónico: [fedecolbaile@gmail.com](mailto:fedecolbaile@gmail.com)

[www.bailedeportivocolombia.org](http://www.bailedeportivocolombia.org)

Estadio Olimpico Pascual Guerrero

Cali - Colombia

2019

*El lenguaje  
es el vestido de  
los pensamientos.  
Samuel Johnson*



**FEDERACIÓN COLOMBIANA DE BAILE DEPORTIVO**  
Miembro de la World Dancesport Federation WDSF  
Afliada al COMITÉ OLÍMPICO COLOMBIANO COC  
Reconocida por el Departamento Administrativo del Deporte,  
la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento  
del Tiempo Libre, COLDEPORTES.