

LO PASITO* PROHIBIDO*

El Dembow es un género musical que se popularizó a principios de los 2000 en los barrios marginalizados de la República Dominicana. Este género tiene pasos de baile propios que son parte de una historia de cambio constante y evolución que aún no termina.

Actualmente, el Dembow es parte de la industria musical global y un embajador de la cultura dominicana.

SANTO DOMINGO, FEBRERO 2022

Lucía Gómez, Inka
Alfonsina Martínez, Fernando Molina



TETEEO*

Tip: da pequeños brincos.

Mueve los pies como en LA PÁMPARA. Alza los brazos, con los codos al nivel del pecho, girando el torso de lado a lado.



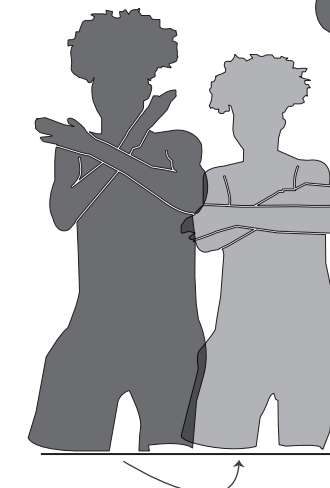
LA 42*

Rueda los brazos hacia adelante y asiente con la cabeza. Da pasos hacia adelante con un talón mientras giras el otro (sin levantar el pie) al mismo tiempo. Flexiona las rodillas.

Ángel Dior - AIO



LA 42*



PEPE*

Balancea tu cuerpo de derecha a izquierda dando pasos hacia adelante y hacia atrás. Cruza y abre tus brazos al ritmo de cada paso. Flexiona las rodillas.

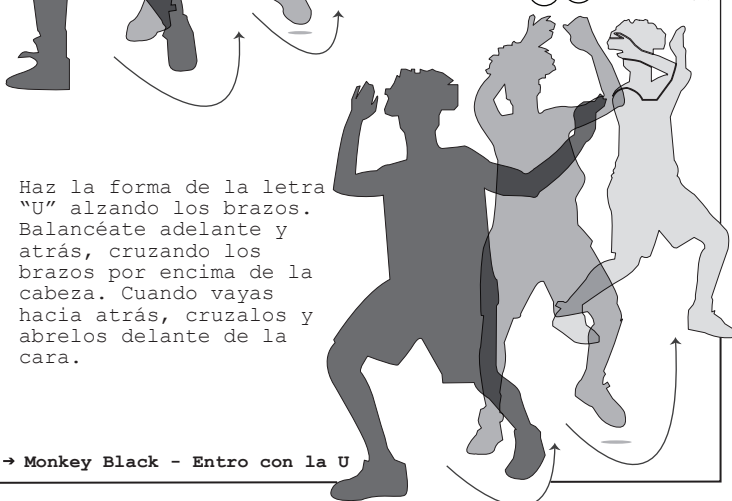
→ Doble T y El Crock - Pepe



LA U*

Haz la forma de la letra "U" alzando los brazos. Balanceate adelante y atrás, cruzando los brazos por encima de la cabeza. Cuando vayas hacia atrás, cruza los brazos y abrelos delante de la cara.

→ Monkey Black - Entro con la U



Tip: relaja todo tu cuerpo.

DALE GALLINON*

Haz la forma de la letra "I" poniendo los brazos delante del pecho. Mueve los dedos libremente, simulando las crestas de una gallina.

Mueve los brazos y regrésalos a la posición original. Sube las rodillas, una luego de la otra, mientras apuntan hacia afuera.

→ El Shick - Se me fue la guagua

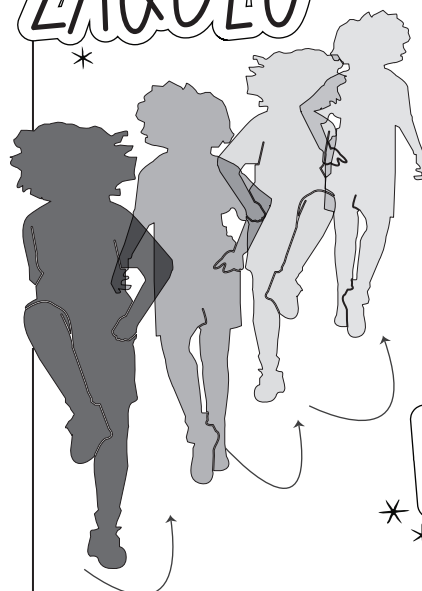


Tip: combina este paso con los anteriores.

ZAQUEO*

Da un paso con el pie derecho, regresa a la posición original y luego haz lo mismo con el pie izquierdo (o viceversa). El movimiento de los pies debe ser en dirección diagonal y hacia adentro, levantando las rodillas un poco. Aplauda para empezar y haz gestos con los brazos.

Chimbala, Black Gorila - Con los pies



PAKITIN*

Balancea tu cuerpo de lado a lado. Cuando vayas hacia la derecha, mueve tu brazo derecho hacia la izquierda (y viceversa). El movimiento de los brazos debe ser hacia las esquinas, como señalando algo. Abre y cierra las rodillas.

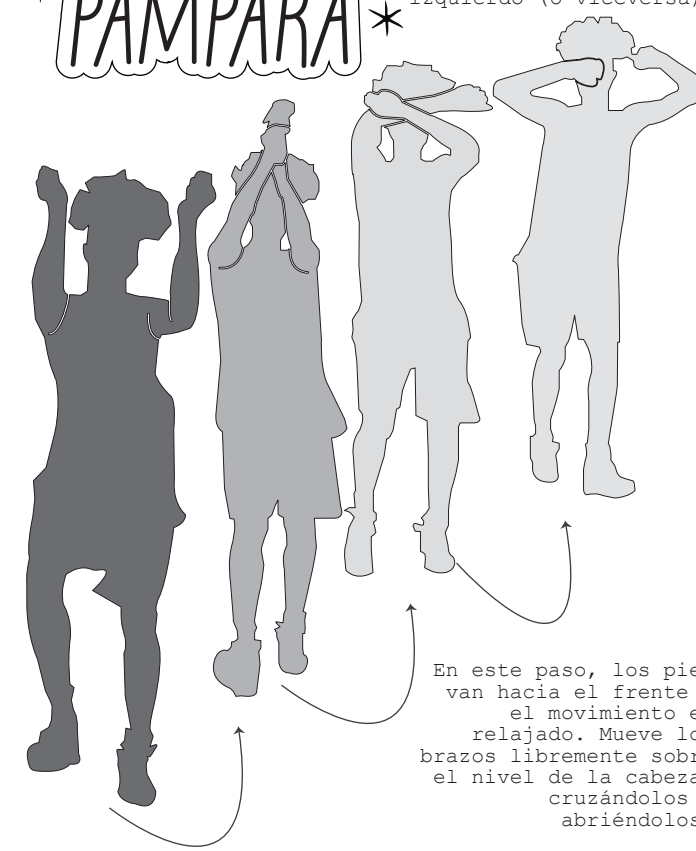
→ Pakitin El Verdadero Ft. La Perversa - Tu No Baila



Tip: mueve los pies con potencia.

LA PAMPARA*

Da un paso con el pie derecho, regresa a la posición original y luego haz lo mismo con el pie izquierdo (o viceversa).



En este paso, los pies van hacia el frente y el movimiento es relajado. Mueve los brazos libremente sobre el nivel de la cabeza, cruzándolos y abriéndolos.

→ Kiko El Crazy - La Pampara