

CUADERNO DE

HIP HOP



 **u t o r e s**

Jose Vicente López Company
Amanda Lorena Camps Tortajada

 **ECCR**
EDITORIAL

CUADERNO DE HIP HOP

© ES PROPIEDAD

Jose Vicente López Company
Amanda Lorena Camps Tortajada
EDITORIAL ECIR, S. A.

Ilustraciones: Diseño Gráfico ECIR

Diseño de portada: Valverde- Iborra
Editorial ECIR

Fotografía: Autores
Editorial ECIR
Istockphoto

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Depósito legal: V-3743-2008
I.S.B.N.: 978-84-9826-442-5



ECIR
EDITORIAL

Villa de Madrid, 60
46988-Fuente del Jarro - PATERNA (Valencia)
Tels.: 96 132 36 25 - 96 132 36 55
Móvil: 677 431 115 - Fax: 96 132 36 05
E-mail: ecir@ecir.com
<http://www.ecir.com>

PRESENTACIÓN



Alguna de la música utilizada en esta obra, que según algunas personas pueda no ser calificada como Hip Hop, aquí se utiliza únicamente con fines didácticos y pedagógicos para favorecer la comprensión y conocimiento de los contenidos.

También se recurre a ella para beneficiar la motivación del alumnado y de los profesores. Este tipo de música que podemos denominar como R&B, funky, pop, rap, u otra posible denominación, favorece la enseñanza en este caso de nuestros fines didácticos y sobre todo de nuestro propósito inicial.

La mayoría de las canciones utilizadas son en inglés debido a que la gran parte de la música de Hip Hop en español utiliza términos poco pedagógicos en sus letras.

En este trabajo se ha intentado abarcar a muchos artistas y autores pero sabemos que no están todos, la pequeña recopilación que hemos hecho se ha basado en nuestros gustos musicales y también la de nuestros alumnos. Esa es sólo una pequeña muestra del amplio abanico que nos ofrece el Hip Hop. Cada cual tiene que encontrar la que mas le guste y darle forma con su cuerpo.

Agradecimientos

Gracias a todos los grupos y solistas que nos han permitido llevar a cabo nuestro objetivo a través de sus canciones en las diferentes actividades y coreografías. Muchas de las músicas les dan sentido a algunas de ellas. En cambio algunas sin ellas no tendrían sentido.

Gracias a todos los alumnos que han pasado y han ido dando forma a este trabajo a lo largo de nuestra trayectoria profesional.

A Jesús Tortajada, por la realización de las fotos.

En definitiva, agradecemos a todas las personas que nos han ayudado en la realización de este cuaderno. En especial a aquellas que nos acompañaron en las fotos de grupo por sus ganas y movimientos peculiares de alguno de ell@s, en esa clase tan especial que todos recordaremos.

Amanda y Jose



ÍNDICE

Introducción.	4	Ficha resumen.	24
Qué debes saber.	6	Pasos de baile básicos.	25
Hip Hop.	8	Una clase de Hip Hop.	26
Breakdance.	10	Coreografía.	30
Rap.	12	Acciones.	35
Graffiti.	14	Juegos de baile.	36
Filosofía.	16	El Hip Hop estacionado.	38
El estilo y tu cuerpo.	18	La batalla.	40
Medios audiovisuales.	20	Las Hip Hop cards.	41
Discografía recomendada.	21	Elementos externos.	44
La música.	23		

Introducción

- Que podemos decir del Hip Hop en nuestros días. Hay tantos medios que hablan de algo nuevo, ¿o no tan nuevo? EL Hip Hop. Aquí vais a descubrirlo. Observaréis que hay muchas cosas que desconocíais. El Hip Hop es baile, música y más, mucho más.
- Todo empezó en la década de los '60-'70 con la aparición del aeróbic como un modo novedoso de realizar ejercicio físico utilizando un soporte musical, donde el protagonista era **EL RITMO**.
- Tras una evolución musical apareció el funk como una alternativa que ofreció más libertad de movimientos con un estilo de música más actual. Ya en la década de los 90 irrumpió el Hip Hop con gran fuerza en nuestra sociedad, no sólo musicalmente sino con una cultura que lo envuelve.
- A partir de aquí os toca a vosotros. Nadie puede desvelaros nada que no permanezca en vuestro interior, sólo tenéis que hacerlo salir. Igual que un músico vive la música desde dentro esperamos que con el Hip Hop hagáis lo mismo. No os podemos describir el ritmo que existe en la música, lo tenéis que vivir. No os podemos explicar como moveros, lo tenéis que

sentir. Porque el Hip Hop es algo que vais a tener que experimentar desde vuestro interior. Con todo esto sólo esperamos acercaros el mundo en el que disfrutamos y conducirnos hasta él.

- **¿Qué es bailar?** La más antigua de las artes. El lenguaje de expresar emociones a través del cuerpo y crear. Vuestro cuerpo crea cada día, cada hora, cada momento, ¿por qué desaprovecharlo? Intentad orientar ese conocimiento hacia una comunicación con vosotros mismos y con los demás. ¡Exteriorizad y expresaos!
- Con el Hip Hop desarrollaréis todas vuestras capacidades, la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio. Todas las actividades que hagáis os harán mejorar pero no sólo individualmente sino que mejoraréis formando parte de un grupo. Nada volverá a ser lo mismo cuando descubráis el mundo que os ofrece el Hip Hop.
- El Hip Hop que os presentamos tiene un carácter abierto, no es rígido, no es para chicas ni para chicos, es para personas. No es para los que mejor bailen ni para los que no sepan bailar, es para todos. Lo más importante es que cooperaréis por encima de la competición, al final vosotros mismos podréis crear vuestras propias coreografías y os lo pasaréis en grande.





● La motivación principal de trabajar el Hip Hop es porque pensamos que *EL BAILE NO ES COSA DE CHICAS, TODOS PUEDEN BAILAR*. Éste movimiento atrae igual a chicos y a chicas porque cada cual tiene su estilo y forma de expresarlo. Con el Hip Hop intentad sentirnos libres y expresaros como mejor sepáis. No hay un experto bailarín de Hip Hop todos podéis conseguirlo si realmente creéis lo que estáis haciendo. Liberad vuestros sentimientos y desafiad, afrontando lo que os presentamos como algo que podéis descubrir, podéis vivir y podéis disfrutar. **SUPERAD ESTE DESAFIO**. Que vuestro lema sea este: “mi pasión es la música y el movimiento”.

● Os ofrecemos una recopilación de juegos, actividades y mucho más que esperamos que descubráis con nosotros.

¿SABÍAS QUÉ?

El Hip Hop está compuesto de 4 elementos:

- RAP
- BREAKDANCE
- GRAFFITI
- BEATBOXING

¡Aquí los vas a descubrir!





El Hip Hop nació hace 30 años en el sur del Bronx, en un vecindario que parecía ejemplificar la desolación propia de zonas urbanas socialmente desfavorecidas.

Qué debes saber





¡¡INTÉNTALO!

A partir de ahora estos cuadros te indicarán lo que debes hacer. Es el cuadro "¡¡inténtalo!" donde te propondremos muchas actividades con las que podrás experimentar con la música Hip Hop. A partir de aquí crearás tu propio estilo con las diferentes propuestas, ya sean coreografías, juegos, raps, graffitis...



¡¡INTÉNTALO!

Te proponemos que te unas con cuatro /cinco compañer@s más y formes tu propio grupo Hip Hop.

Una vez lo tengáis decidido buscad un nombre que os represente ya que juntos creéis vuestra propia cultura Hip Hop.

Ahora necesitáis un distintivo que os personalice como grupo ante los demás, p.ej.: una gorra, un pañuelo en la cabeza o en el pantalón, una muñequera, un brazalete, un cinturón, una cinta en la cabeza, una camiseta, etc.

A partir de aquí lo dejamos en vuestras manos. Cada vez que os reunáis deberéis llevar vuestro distintivo como una señal de identidad de vuestro grupo.

Hip Hop

- El **Hip Hop** es un movimiento cultural surgido a principios de los años 1970 en las comunidades hispanoamericanas y afroamericanas de los barrios neoyorquinos Bronx, Queens y Brooklyn.
- Las raíces del Hip Hop están en la música africana occidental y afroamericana. Los *griots* de África Occidental son un grupo de poetas y cantantes nómadas (a veces llamados bardos), cuyo estilo musical es una contribución clave al Hip Hop. Otras notorias figuras incluían en su jazz unos discursos rítmicos.
- El Hip Hop surgió durante los años 1970, cuando las fiestas callejeras o *Block parties* se volvieron frecuentes en la ciudad de Nueva York, especialmente en el Bronx, debido a la poca accesibilidad de su

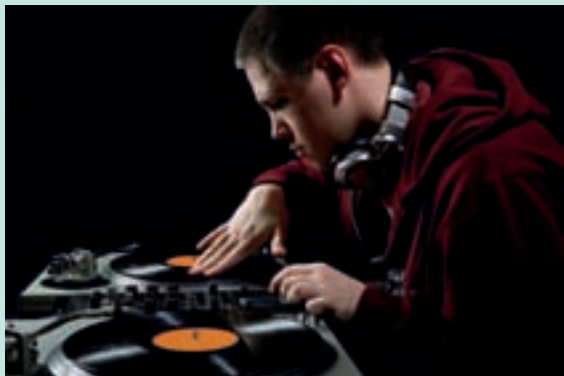
gente a los Clubes. Las fiestas callejeras se acompañaban de funk y soul, hasta que los primeros DJs empezaron a aislar la percusión y extenderla, puesto que la canción se volvía másailable.

- El "*Maestro de ceremonias*" (abreviado MC), era el que presentaba al DJ en las fiestas callejeras. Poco a poco, la figura del MC fue adquiriendo más importancia ya que recitaba sobre los *beats* (ritmos de Rap) con textos cada vez más ingeniosos.
- Paralelamente, se empezó a bailar, reservando el mejor movimiento de baile para cuando la canción se paraba momentáneamente (es decir, cuando hacía un *break*). Esto originó el término *B-boy* (*break-boy*), que sería "el chico que usa el break", naciendo, así, el movimiento breakdance.

¿SABÍAS QUÉ?

Grandwizard Theodore en 1977, inventó el scratch de esta manera:

"Un día estaba escuchando música, con el volumen un poco alto, y mi madre golpeó la puerta gritando muy fuerte: "¡apagas esa música!" al mismo tiempo que ella me gritaba mantuve los auriculares en mi cabeza, detuve el vinilo y empecé a llevar el disco hacia adelante y hacia atrás y aluciné, comencé a experimentar con eso durante un par de meses, hasta que salí con el Scratch."





Evolución

● El Hip Hop ha ido creciendo y extendiéndose de manera impresionante alrededor del mundo y también se ha expandido a si mismo respecto a sus variedades de percepción, es por esta razón que se ha querido dar un ideal de conciencia en forma de mantener al Hip Hop progresando.

● En la actualidad, el Rap va más allá de rimas sincopadas. El Rap trata de crear composiciones con un mensaje concienciado con el propósito serio de, criticar alguna situación, opinar sobre un tema determinado, etc. Todo con el fin de crear un mayor desarrollo cultural del Hip Hop en la sociedad.



Vestuario

● Últimamente están muy de moda las tiendas y marcas especializadas en ropa para "representar" al Hip Hop, generalmente con ropa holgada usada por los exponentes del movimiento cultural.

● La ropa ancha se usa como una manera de rendir homenaje a la miseria vivida por los primeros exponentes de movimiento, provenientes de los ghettos negros, donde la pobreza no permitía a una familia comprar el vestuario necesario a todos los hijos, y los menores se veían obligados a usar la ropa de sus hermanos mayores (que obviamente no era de su talla), entonces...

● ¿Por qué comprar ropa con esta intención a precios tan elevados como los ofertados por las grandes marcas especializadas en este tipo de vestuario?

Breakdance

- El **breakdance**, también conocido como **breaking**, **b-boying** o **b-girling**, es un estilo de baile urbano que forma parte del movimiento de la cultura Hip Hop surgido en las comunidades afroamericanas en la zona sur del Bronx de Nueva York a comienzos de los años 1970. Es posiblemente el estilo de baile Hip Hop más conocido.

Orígenes

- Se cree que el Break Dance, tal y cómo lo vemos hoy en día, comenzó como un método entre bandas rivales del ghetto para resolver disputas por el territorio. En una exhibición de bailes por turnos, el bando ganador era el que podía mostrar unos movimientos más complicados y elaborados.
- Fue más tarde, y a través de las actuaciones llenas de energía de la leyenda del funk James Brown y el auge de los grupos de baile, como por ejemplo los **Rock Steady Crew** de Nueva York, cuando el ritual competitivo se transformó en un fenómeno de la cultura pop y comenzó a recibir una atención masiva por parte de los medios.



Etimología

- El término *break* está ampliamente reconocido como derivado de la supuesta "rotura" en una canción que se estaba bailando; justo en la parte rápida y enérgica en la que los bailarines solían lucir sus mejores movimientos. Los DJ's mejoraron la habilidad de prolongar este corte con el uso de múltiples platos.

El baile

- El *Break Dance* es un baile que combina una serie de ejercicios aeróbicos y una variedad de formas y movimientos, especialmente basados en las Artes Marciales, Capoeira, Gimnasia o el popular funk. La lista de los movimientos es enorme y requiere una gran práctica y disciplina para llevarse a cabo.



¿SABÍAS QUÉ?

El popin es lo que conocemos como "El baile del robot".



¡¡¡INTÉNTALO!

Realiza movimientos robóticos marcando las diferentes articulaciones: muñeca, codo, hombro, cuello, cintura, rodilla y tobillo.

Intenta hacer algún paso en el suelo. Utiliza los giros y algunas posiciones en equilibrio para mejorar tus movimientos.

Movimientos del Breakdance

- **Footwork:** consiste en el baile que ejecuta el B-Boy haciendo un contacto más cercano con el suelo pero siguiendo la misma línea de creatividad y complejidad para realizar su rutina.
- **Toprock:** se refiere a una serie de pasos realizados de pie, son una mezcla de capacidad física, coordinación, flexibilidad, ritmo, y lo más importante, estilo.
- **Power Moves:** son los movimientos más característicos de este baile y los que requieren más práctica, estos movimientos son los giros que realiza el bailarín en su rutina.
- **Freezes:** son movimientos acrobáticos que realiza el bailarín al pararse en una postura difícil ya sea sobre una mano o sobre un codo. La intención del freeze es la culminación de la rutina del bailarín.

Estilos

- El **Freestyle** es de los estilos más variados dentro del *breakdance*, donde se combinan *Footwork*, *Freezes*, *Powermoves* y demás. En este estilo vemos cada vez más pasos nuevos e innovadores, es un estilo libre.

- En el **Flex** vemos movimientos de flexibilidad del *B-Boy* o *B-Girl*, por ejemplo colocar el pie detrás del cuello o en otras posiciones complejas. Los pies deben ir en posiciones altamente difíciles para cualquier *Breaker*.
- El **Abstract** es el estilo más criticado dentro del *breakdance* por la forma en la que se realiza. Esto se debe a que no sigue el ritmo musical y en algunos casos no se baila con Rap. Es un estilo nuevo e innovador combinando varios estilos, entre ellos el *Flex*.



Rap

- El rap es el elemento musical vocal principal de la cultura Hip Hop. Consiste básicamente en recitar rimas siguiendo un ritmo o una base musical.
- El recitador se conoce como MC y generalmente la música la pone un DJ. En un principio era el MC el que presentaba y acompañaba al DJ, que era, realmente la estrella del espectáculo.
- El término **rap** se ha sugerido que pudiera ser *Rhythm And Poetry* (ritmo y poesía). Otros posibles acrónimos son **recit a poem** (recitar un poema) y, por el origen americano "radical american poetry" (poesía radical americana). Aunque otras muchas teorías afirman que "rap" viene de la palabra "rapsoda", persona que en la antigua Grecia recitaba versos en la calle.

¿Rap o Hip Hop?

- Es habitual creer que los términos rap y Hip Hop son sinónimos. La realidad es que hay muchas diferencias, mucha gente no familiarizada con esta cultura, utiliza el término Hip Hop de forma indistinta para referirse a la música Rap.
- Por otra parte, la gente afín a la cultura Hip Hop y a la música *Rap* recomienda el uso del término *Hip Hop* para referirse a la *cultura* y el uso del término rap para referirse al estilo musical, dentro de dicha cultura.



¡¡¡¡¡INTÉNTALO!



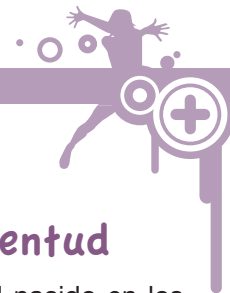
Utiliza este estribillo o crea otro que te guste más.

**Estamos aquí para disfrutar,
Con el Hip Hop vamos a bailar.
Estos pasos son una selección
Os los mostramos con emoción.**

Reúne a tu grupo. Una vez todos estéis preparados crearéis el rap que os caracterizará.

Crema cuatro estrofas antes y cuatro después del estribillo que te proponemos arriba.

Intenta que rime y que defina a vuestros componentes de manera positiva.



Origen

● El rap surgió como una variación del *toasting* jamaicano: los canturreos, gritos, saludos, carcajadas, exhortaciones al baile y otros comentarios que los DJs lanzaban por el micrófono en las fiestas y conciertos de *reggae* y *dub* sobre bases instrumentales grabadas.

Características

● El rap es típico por tener 2 o más "rappers" que cuentan historias semiautobiográficas, de manera lírica, rítmica, usando técnicas como asonancia, aliteración, y rima.

● El rapper está acompañado por una pista instrumental, normalmente se refiere a un "golpe" (proveniente del Inglés beat) a causa del énfasis en el ritmo. Este golpe se crea frecuentemente usando una muestra de intervalos de percusión de otra canción, usualmente una grabación de funk, rock, o soul.

● Uno de los talentos usuales del artista que canta rap consiste en generar un **flow artístico**, *Flow* viene del inglés *flujo*, referido a la fusión constante y melódica de las palabras. Esto se consigue mediante el uso de aliteraciones, cambiando los acentos, fusionando unas palabras con otras, etc.

Influencia en la juventud

● Siendo el rap un género musical nacido en los suburbios, no es de extrañar que las letras que empezaron a usarse como protesta social y denuncia, hayan influido en la juventud de ayer y de hoy. En un principio, la mayoría de las letras, hablaban de la ostentación de la riqueza y del tráfico de drogas, y eran muy críticas con el Estado o las fuerzas de la ley. No en vano, las canciones con palabras malsonantes o políticamente incorrectas se han visto censuradas en emisoras de radio y televisión.

● Igual que ha sucedido con algunas películas, publicaciones o videojuegos, el rap también ha sufrido críticas por el gran contenido de violencia en algunas de sus letras. Varios raperos de todo el mundo han estado bajo vigilancia por sus letras.

● En nuestro caso resulta difícil encontrar canciones en español que no utilicen un vocabulario con letras duras y fuertes. Por ello, intentamos buscar canciones más suaves o en otro idioma.



¿SABÍAS QUÉ?

Los MC actuales evitan el término "cantar" y prefieren decir que "riman". Sin embargo, también se denomina al rap como "poesía al ritmo de la música". Y la poesía consigue el ritmo gracias a la métrica. Por tanto, el hacer rap debería considerarse como cantar, ya que lleva ritmo y además crea una pequeña melodía, aunque poco variada en tonos.