

# HIP-HOP ACUÁTICO

**D. José Vidal Vidal**

Técnico Superior en Educación Física y Deporte

**Dr. Juan Antonio Moreno Murcia**

Universidad de Murcia

**D. Juan Carlos Colado Sánchez**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

## 1. INTRODUCCIÓN

*“...La primera vez que lo oímos probablemente se llamaba rap. Para muchos fue esa canción, -Rapper’s Delight- (que empezaba con el verso - I said a hip hop, the hippie, the hippie, the hip hip hop-. Más tarde oímos que se llamaba -hip-hop- y que era lo mismo ¿O no?...” (Toner, 1998).*

El “Hip-hop” está lejos de ser sólo un tipo de música en el mundo anglosajón. Hace referencia a una forma de ser del individuo<sup>1</sup>, a una forma de entender la vida. “Hip-hop” es actitud, posición beligerante y callejera, que desafía las formas establecidas, dinamitando la estética musical y social para plantear una nueva dimensión de las cosas. En esta línea, Stavsky y cols. (1995) manifiestan: *“El hip-hop es la cultura urbana de la era post-soul. El hip-hop viste libremente, baila enérgicamente, pinta las paredes con graffiti salvaje y agita los clubs con música rap”.*

El “Hip-hop” tiene su origen en las calles de Nueva York y toma cuerpo en los desheredados, en las gentes que sufren de forma consciente las injusticias sociales, entre los que se encuentran los negros e hispanos. Es por tanto, una actitud crítica hacia una sociedad anglosajona de corte capitalista que se presenta al mundo como perfecta y en la que todo es posible. La filosofía a la que hacemos referencia se desarrolla en las imperfecciones del sueño americano. Es una filosofía combativa sin más, que nos descubre de forma cruda la realidad. Esta se manifiesta en la forma de vestir (ropas anchas, colores vivos), en la forma de hablar (cargada de improperios, palabras malsonantes y una jerga irreverente), en la forma de relacionarse con los demás (desde la chulería), en la forma de ser (desconfiados, decrépitos), etc. En definitiva, se basa en una provocación a las formas establecidas por parte de quienes sufren sus defectos, (“el getho”). Es sin duda, el germen de “la incultura” que diagnostica el fracaso del sistema.

También se manifiesta esta rebeldía en la forma de cantar y en la forma de bailar. Y lo hace modificando la estética del momento. En lo que respecta al baile, rompe con las estructuras clásicas para manifestarse de forma libre y, en lo que respecta a la música, planteando una nueva forma al “hablar” (“rapear”) a través de una base rítmica.

---

<sup>1</sup> En el siguiente artículo se utilizan nombres genéricos como “usuario”, “individuo”, “instructor”, “cliente”, etc., que de no indicarse de forma específica lo contrario, siempre se referirán a varones y mujeres

Los antecedentes musicales los encontramos en el entorno jamaicano de los años setenta, donde un grupo de “Djs” desarrolla una forma muy particular de pinchar discos.

En este sentido, Toner (1998) considera que el “*Hip-hop musical*” nació a partir del siguiente momento “*Kool Herc había observado que algunos de sus discos tenían un momento climático ante el cual la gente reaccionaba positivamente. Generalmente, ese momento coincidía con la parte instrumental de la canción. Se le ocurrió que podía prolongar el clímax poniendo dos copias del mismo disco en los platos, repitiendo ese fragmento alternativamente en los dos discos. Herc bautizó esos momentos como breakbeats*”. Posteriormente, fueron apareciendo nuevas técnicas y formas. El estilo se ha comercializado como “rap”.

Diferentes textos han recogido la importancia de esta música, como el de Cowan (1997): “*Una voz en el mundo salvaje. Gente negra de la CNN. Una visión desde los suburbios. La música rap es eso y mucho más. Lo que empezó como un estilo nuevo en las comunidades negra e hispana de la ciudad de Nueva York ha revolucionado (en menos de dos décadas) de manera global la cultura popular...*”, o el de Fresneda (1999): “*Pasará de moda el rap pasará -decían-. Pero en los guetos negros de Nueva York y Los Angeles no se escucha otra cosa. Los hispanos y los blancos (¡larga vida a los Bestie boys!) se dejan contagiar por el ritmo, los breakdancers se apropian del asfalto, los grafiteros bombardean el metro*”.

Pero para conocer algo más de este mundo, es necesario sumergirse en la realidad de la cultura negra en una América blanca y glosar términos relacionados. Como no es nuestra intención profundizar en todos estos aspectos, aunque se hace necesario tenerlos en cuenta para entender mejor el fenómeno que nos ocupa, a continuación mostramos un resumen de los términos más utilizados en este estrepitoso mundo:

- *Break beat*. Interludio instrumental o de percusión en un disco. Kool Herc descubrió que el breakbeat podía alargarse repitiéndolo si pinchaba alternativamente dos copias del mismo disco en un tocadiscos. Con este descubrimiento inventó el “Hip-hop”.
- *Bomb*. Pintar prolíficamente, inundar de graffiti una zona.
- *Graffiti*. Forma de arte transitorio e ilegal.
- *Back spin*. Efecto sonoro al girar los discos hacia atrás, etc.
- *Beartboxing*. Imitar la caja de ritmos.
- *Breakdance*. Baile acrobático asociado a la cultura del Hip-hop. La forma general del baile sigue la tradición africana, con todos los bailarines en corro y un solista en medio, ejecutando piruetas (spins o giros) o pasos de nombres tan descriptivos como *moonwalking*, *electric boogi*, *freezes*, etc.
- *Funk*. Género musical bailable surgido en los años setenta como evolución del blues, soul, etc.
- *Gang*. Literalmente, grupo o pandilla
- *Freestyle*. Rapear sin música, de la forma más básica, a veces acompañado por un beatbox humano. También se puede decir, rapear improvisando los versos.
- *Afrocentrismo*, *Nigger*, *Africa*, *Disc jockey*, etc.

La frecuente utilización de todos estos términos a lo largo del tiempo han dado lugar a su consolidación. Hechos que en los últimos 30 años los podemos resumir en los siguientes 10 hitos más importantes en la historia del “Hip-hop” (Fresneda, 1999):

- 1973. Kool Herc, disc-jockey de origen jamaicano, inventa el llamado “break-beat” (quinta esencia del nuevo ritmo) y lo pone de moda en el Bronx neuyorkino.
- 1979. Los “Sugar Hill Gang” revolucionan las pistas de baile con “rapper’s delight”, el primer gran éxito comercial del rap. El “graffiti” y el “breakdance” toman el asalto a las calles de Nueva York.
- 1984. “Run-DMC” dan un salto cualitativo. El rap pierde poco a poco su aire festivo y comienza a ser una actitud. La actitud de los guetos negros en las grandes ciudades americanas.
- 1986. Irrumpen en escena los “Beastie-Boys”, abanderados del rap blanco. El género evoluciona y se funde ocasionalmente con el “rock”.
- 1987. “Public enemy” incitan a combatir el poder. El rap se vuelve reivindicativo.
- 1988. Sale a la calle “De source”, la bíblica del Hip-hop (la revista musical más vendida en Estados Unidos).
- 1989. “N.W.A.” crean una conmoción nacional con “Fuck The police” y anticipan los disturbios raciales de Los Ángeles. Nace el “gansta rap”.
- 1993. “Snop Doggy dog” barre en las listas de venta con “doggy style”. Cruzada nacional contra el movimiento “gansta rap” por su apología del sexismo y la violencia.
- 1996. Guerra abierta entre las bandas de la costa este y la oeste. Mueren asesinados con pocas semanas de diferencia, Tupac Shakur y Notorius. B.I.G., el “gansta rap”, firma su certificado de defunción.
- 1997. “The score”, de “Fugees”, se convierte en el disco rap más vendido de la historia (17 millones de copias). El rap se funde con el “yas” y el “soul” y hace por fin sombra al “rock”.
- 1999. Lauryn Hill, cantante de los “Fugees” logra 10 nominaciones a los premios grammy.

Tras la lectura de esta introducción, se desprende que del análisis conceptual del “Hip-hop” obtenemos una idea reivindicativa de unos contravalores a lo establecido. Podríamos resumirlo diciendo que es una realidad desagradable. Pero sin entrar en la ideología que se extrapola de su análisis, en el siguiente trabajo recogemos lo más folclórico del “Hip-hop”, que en nuestro caso es simplemente la utilización de su música y el movimiento que realizan, pero aplicado en el medio acuático.

## **2. EL HIP-HOP ACUÁTICO**

El ser humano ha desarrollado sus estructuras de movimiento para desenvolverse en el medio terrestre, aunque según las leyes de la evolución la primera forma de vida fuera acuática. Por tanto, el hecho de realizar actividades que supongan movimiento danzado en el agua, supone una dificultad añadida a la exigencia del movimiento, que habrá que tener en cuenta a la hora de llevarlo a la práctica. Sin embargo, por otro lado, disfrutaremos de una serie de ventajas: *“Entre las razones que justifican la elección del medio acuático está la posibilidad de favorecer la educación*

*corporal dentro del proceso de educación integral y la adquisición de otras capacidades diferentes a las adquiridas en el medio terrestre...gran bagaje de sensaciones nuevas... Además, este medio propicia la exteriorización de conductas sensoriales, afectivas, cognoscitivas...* (Moreno y Gutiérrez, 1998 b).

Siguiendo las palabras de Moreno y Gutiérrez (1998 a): *“...La continua interacción del ser humano con el medio acuático a lo largo de los tiempos, ha generado el trabajo físico acuático. Este, con el paso del tiempo y la continua especialización en el ámbito deportivo, ha dado lugar a la formación de programas acuáticos que, a su vez, se dirigen a cada uno de los grupos de población”*. El “Hip-hop acuático” es un programa de “mantenimiento-entrenamiento” (Moreno y Gutiérrez, 1998 a), desarrollado bajo la filosofía del fitness acuático.

Si algo han tenido de original el mundo del fitness, entendiendo el término como *“la filosofía de vida que pretende alcanzar o mantener un nivel adecuado de salud a través de un estilo de vida equilibrado, en el que el ejercicio físico moderado, personalizado y continuado cobra una importancia capital, aunque sin desligarlo en ningún momento de otros hábitos que complementarán los beneficios que este aporta”* (Colado, 1998 a), es que dando prioridad a sus objetivos han desarrollado, y siguen desarrollando, programas de mantenimiento-entrenamiento con diferentes planteamientos (Moreno y Gutiérrez, 1998 a).

En definitiva, el “Hip-hop acuático” nace bajo la filosofía del fitness, planteado, fundamentalmente, como actividad física orientada hacia la salud (Sánchez Bañuelos (1996). Pero también recoge la influencia del resto de ámbitos de aplicación en el medio acuático (recreativo, deportivo y terapéutico) como queda recogido en la figura 1.

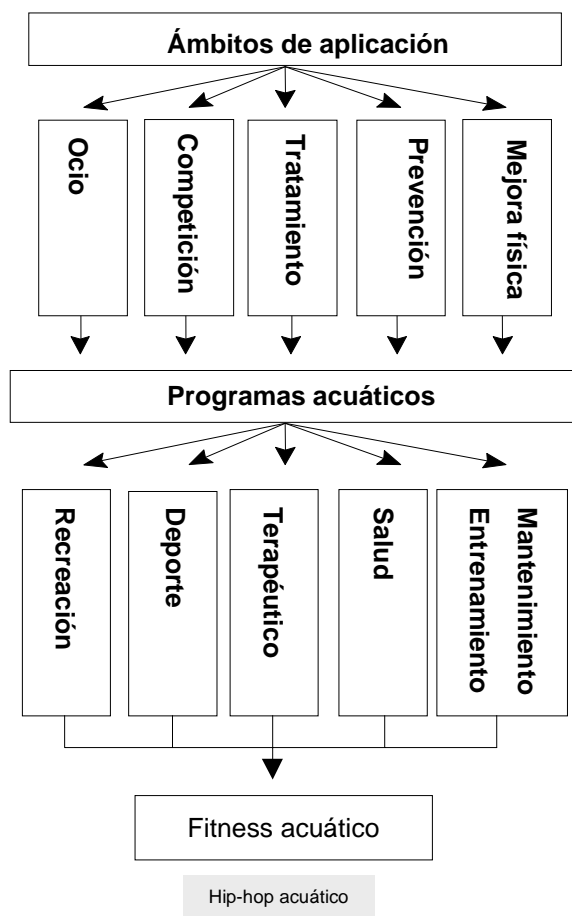
Una vez centrados en el entorno de trabajo (fitness acuático), definimos el “Hip-hop acuático” como un programa de actividad física acuática desarrollado en piscina poco profunda a través de una participación masiva a ritmo de rap y con un estilo danzado.

## **2.1. Los aeróbicos como fundamento básico para el Hip-hop acuático**

En 1859, Pasteur fue uno de los primeros en utilizar el término “aeróbico”, aunque no relacionado con la actividad física, sino para sus trabajos de bacteriología, con el fin de describir los procesos que se realizan en presencia de oxígeno. Esta fue la idea que dio pie a conceptualizar la filosofía del trabajo aeróbico, que se realiza con la presencia de este elemento, es decir, a intensidades que no implican una deuda de oxígeno. Esta deuda se traduce en una dificultad para el deportista a la hora de captar el oxígeno necesario para su actividad (alta intensidad), lo que provoca la rápida aparición de la fatiga. Aunque, es a partir de 1968 cuando el doctor K. H. Cooper publica sus estudios e investigaciones financiados por la NASA y se produce un gran avance en el desarrollo de los aeróbicos. Cooper, investigó formas de trabajo con los marines norteamericanos, descubriendo determinadas mejoras funcionales atendiendo a unas pautas concretas. A partir de este momento, se produce una extensión de los aeróbicos a una gran parte de la población norteamericana, tan solo diez años después, en 1979 alrededor de 50.000 alumnos participan ya en los cursos de “*Aerobic dance*” de Jacki Sorensen en Estados Unidos (Dieguez, 1997).

El aeróbic, se vinculó rápidamente al concepto de fitness, como filosofía de trabajo emergente. Y este hecho influyó de manera notable en su desarrollo y posteriores manifestaciones tanto en tierra como en agua, entre las que encontramos el “Hip-hop acuático”.

Figura 1. El “Hip-hop acuático” en el espectro de las actividades acuáticas (modificado de Moreno y Gutiérrez, 1998 b).



## 2.2. Objetivos del “Hip-hop acuático”

Los objetivos que persigue el “Hip-hop acuático”, de forma resumida, los podemos centrar en dos; por un lado, funcional o de entrenamiento, y por otro lado, emocional y expresivo.

*Funcional o de entrenamiento.* Existe un trabajo cuantificado y determinado por los parámetros de volumen e intensidad para mejorar o mantener la salud de los usuarios. Bajo este objetivo, se produce una búsqueda de la mejora de la condición física debiendo dar prioridad a las respuestas orgánicas. En este caso, aunque el resultado final coreográfico tiene su importancia, no debe ser el causante de un deficiente plan de trabajo en el ámbito funcional. Se buscará una adaptación a los estímulos, por lo que éstos deben existir para que aparezcan las mejoras.

Así pues, se deben provocar estímulos que principalmente permitan desarrollar la capacidad bioenergética, aunque, naturalmente, también se deben trabajar otras

capacidades condicionales, ya que difícilmente se puede aislar una cualidad de las otras. Por otro lado, no solo se trabajan las capacidades condicionales, sino que también las capacidades coordinativas juegan un papel importante. La resistencia aeróbica junto al trabajo espacio-temporal son las estructuras más importantes a desarrollar.

*Emocional y expresivo.* La naturaleza y la peculiaridad del “Hip-hop acuático” hace que, por sus características, tome aspectos de la expresión corporal. Por este motivo, para su práctica podemos desvincularnos del trabajo fisiológico, del trabajo técnico y, abandonados a nuestras propias emociones, retornar a los orígenes de lo que fue la danza, para exteriorizar nuestro mundo psíquico a través de lo físico, a ritmo de “rap”.

El carácter danzado del “Hip-hop acuático” hace que prestemos un especial interés por la danza. La danza es la más antigua de todas las artes. Inicialmente fue una expresión espontánea de vida en comunidad. En las civilizaciones antiguas, la danza se utilizaba como medio esencial de participación en las manifestaciones del sentido emocional de la tribu.

Según Guillot y Prud'hommeau (1974), la definición de la danza corresponde a aquellos movimientos voluntarios, armoniosos y rítmicos, cuyo fin son ellos mismos. Para nosotros, la danza recoge los elementos plásticos de los movimientos utilitarios de los seres humanos combinándolos en una composición dinámica, animada por el espíritu, para convertirlos en una obra artística.

Para estudiar el arte del movimiento debemos abarcar por un lado el conocimiento de sus medios de expresión (el cuerpo y las técnicas existentes que lo modelan hasta lo abstracto; saber escoger entre los movimientos posibles, los mejores mensajeros de la emoción que se pretenda desarrollar) y por otro, la realidad de nuestro mundo psíquico y su potencial imaginativo (que se diluye en el ritmo musical, al calor de nuestra verdad psíquica).

Si observamos la danza de forma global, ésta se puede concebir bajo dos aspectos:

- *Aspecto limitado.* Limitado en cuanto a que los movimientos vienen condicionados. Estos no son espontáneos. Deberán pasar el tamiz de unos determinados requerimientos físico-técnicos. La técnica específica acota lo expresivo y exige entrenamiento con métodos tradicionales comunes a las habilidades deportivas (Ballet clásico).
- *Aspecto libre.* Coincidente con el mundo de la expresión, en la que no existen más límites de acción y posibilidades de movimiento que los que uno quiere imponerse (Danza moderna, contemporánea y variedades).

Es el aspecto libre de la danza donde encontramos ubicado el “Hip-hop acuático”. La plasticidad corporal manifiesta su estética al abrigo de la presión hidrostática que todo lo envuelve, para dar si cabe, más intimidad al movimiento. Frente al aspecto limitado que encontramos acotado técnicamente, el aspecto libre propone un movimiento que cada usuario expresa a su manera. No se incide en el movimiento

técnico sino en la sensación que trasmite una determinada propuesta motriz, que es subjetivizada y que es corregida en la forma.

Estamos pues, ante una manifestación de expresión cuyo resultado se traduce en relajación y disfrute de los beneficios y las sensaciones que el medio acuático ofrece, en clave “Hip-hop”.

En este caso, serán los estímulos rítmicos los que tienen la función de despertar a la persona, de movilizar sus fuentes expresivas (vivencias íntimas) y de apelar a la integración o estructuración de los otros aspectos, tónicos y de espacio, dando una respuesta externa (movimiento o sucesión de movimientos expresivos).

Los movimientos básicos en “Hip-hop acuático” proceden de elevaciones, flexiones, saltos o suspensiones (prolongación intencionada en el tiempo de la fase del salto en la que no existe apoyo) y de la combinación de estas cuatro posibilidades, así como de su variación espacial surgen las posibles coreografías.

Estos movimientos, de menor a mayor impacto, son los siguientes:

- *MJ*. En bipedestación con pies juntos, apoyo de talones a la vez que se las puntas de los pies se abren a modo de “V”.
- *Releve*. En bipedestación con pies juntos, flexión de rodillas y elevación de los talones.
- *Marcha*. Movimiento de marcha sucesiva.
- *Step lift*. En bipedestación, con los pies separados a la anchura de los hombros, elevar un pie.
- *Hop*. Salto sobre una pierna.
- *Street Jacks*. En bipedestación, abrir y cerrar piernas simultáneamente.
- *Running man*. En bipedestación con pies juntos, elevar una rodilla hacia delante y retrasar la otra deslizando el pie por el suelo, simultáneamente y de forma sucesiva.

Como ya se ha indicado anteriormente, el “Hip-hop acuático” se caracteriza por movimientos de estilo libre, por lo tanto, los movimientos básicos son estructuras genéricas que servirán como punto de referencia para el cliente, y éste, interpretará el movimiento bajo sus propias sensaciones. Bajo ningún concepto tendrá que sujetarse a unos patrones excesivamente rígidos.

### **2.3. Estructura de la sesión de “Hip-hop acuático”**

La estructura de la clase sigue los mismos criterios que una sesión en el medio terrestre. Así, durante alrededor de una hora, la clase tipo la subdividimos en cuatro fases (figura 1):

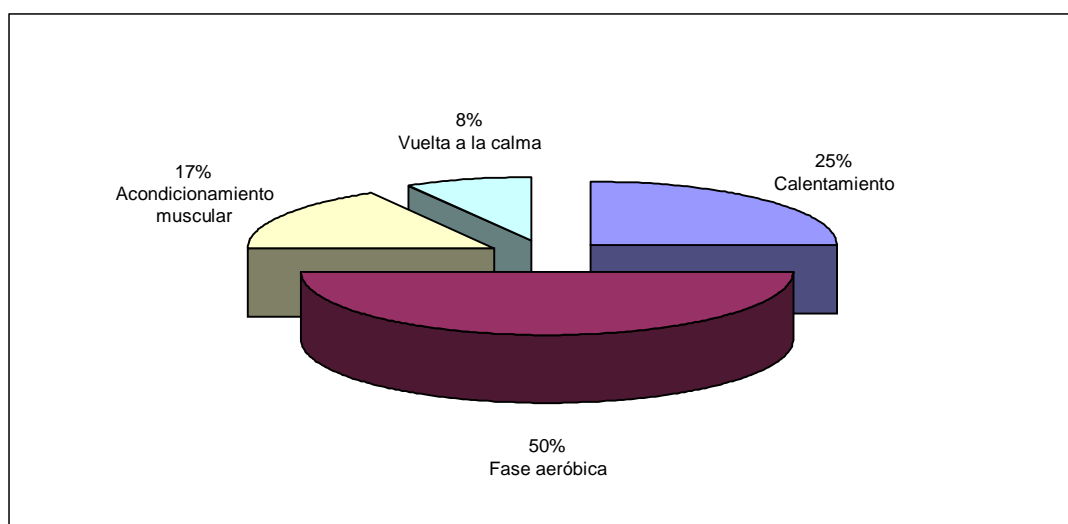
*Fase 1*. Calentamiento general (8 a 15 minutos). Prepara tanto funcional como psicológicamente al practicante a través de movimientos sencillos y suaves (marchas, elevaciones de pierna, rodilla o talón) y estiramientos estáticos y dinámicos controlados, tanto fuera como dentro del agua.

**Fase 2. Fase aeróbica (20 a 35 minutos).** En pirámide creciente al principio y decreciente al final respecto a la intensidad del trabajo y/o movimiento, de la siguiente forma: calentamiento aeróbico (5 minutos), fase aeróbica principal (20 minutos) y vuelta a la calma (5 minutos). Para desarrollar los contenidos en esta parte se utilizarán movimientos básicos como: marcha, squat, elevaciones, etc., combinándolos respecto a las coordenadas de variación (posición, dirección, movimiento con o sin salto y movimiento con o sin suspensión).

**Fase 3. Fase de tonificación o acondicionamiento muscular (10 a 20 minutos).** En esta fase se plantea un trabajo de tonificación muscular. Es decir, consiste en un entrenamiento de resistencia a la fuerza utilizando el medio acuático, con la utilización, si procede, de material adecuado para ello.

**Fase 4. Vuelta a la calma (5 a 10 minutos).** La finalidad de esta fase es la de bajar de forma gradual el ritmo cardíaco y la temperatura corporal. Se debe conseguir en esta fase que los practicantes estén por debajo del 60% de su frecuencia cardíaca máxima. También se incluyen estiramientos estáticos.

**Figura 1. Distribución porcentual de las fases de una sesión de “Hip-hop acuático”.**



En la fase cardiovascular o aeróbica, si atendemos a la frecuencia cardíaca el trabajo debería oscilar entre el 60% y el 85% de la frecuencia cardíaca máxima (OMS, 1960). Pero al ser un programa que se desarrolla en el medio acuático se da una situación física diferente. Se ha cuantificado la reducción de la frecuencia cardíaca en 17 pulsaciones por minuto (Windohorst y Chossek, 1988). Así pues, en principio, no debería ser la frecuencia cardíaca un indicador fiable, sin embargo, diversos estudios demuestran que los beneficios en agua son similares a los obtenidos en el medio terrestre (Hoeger y cols., 1992). Por lo tanto, atendiendo a estas consideraciones, hasta que no exista mayor cantidad de investigaciones que vengan a refrendar esta situación, la información sobre la frecuencia cardíaca, conociendo estas peculiaridades, es un factor de referencia válido para determinar la intensidad del esfuerzo.

#### **2.4. La música en el “Hip-hop acuático”**

El “rap” es una música con mucha fuerza. Ante la música “Hip-hop”, no se puede permanecer indiferente. Es una música que gusta o que disgusta.

La música da el color y el sentido peculiar a la clase masiva. A diferencia del resto de “aquaerobics”, el “Hip-hop acuático” presenta una estructura rítmica diferente.

El ritmo musical es el orden y la proporción en el tiempo (Seguí, 1975), y en la “música rap” el tiempo se encuentra sincopado de manera muy pronunciada, por lo que el movimiento, puede ser realizado tanto en el tiempo como en el contratiempo.

Esta característica rítmica en el trabajo en seco no tiene mayor importancia, pero en el trabajo acuático facilita el movimiento danzado que condicionado por la presión hidrostática, está temporalmente sincopado, como la música.

La música que se utiliza es de estructura binaria. La misma estructura musical viene a agruparse en lo que se denomina frases y/o bloques.

Normalmente, en las sesiones de trabajo se utilizan cintas preparadas en esta estructura de bloques, y la velocidad de la misma viene determinada por el tipo de sesión que se plantee, pero oscilará alrededor de los 110 “beats” por minuto.

Como se puede observar, para llevar a la práctica este programa es necesario tener unos conocimientos básicos de música, que faciliten poder analizar la descomposición de una obra en sus diferentes partes o parámetros, de los que destacamos los siguientes:

- *Tiempo o golpe*. Cada una de las partes del compás. Es el indicador de la velocidad y se expresa en “beats” por minuto (BPM). También es la parte fuerte del compás.
- *Compás*. Unidad de medida utilizada para interpretar la duración de los sonidos.
- *Sincopa*. La síncopa es la parte débil del compás y se prolonga sobre el siguiente tiempo fuerte.
- *Frase*. Equivale a ocho golpes o tiempos, también llamado octava.
- *Bloque*. Equivale a 32 golpes o 4 octavas.
- *Puente*. Es la excepción a la regla. Son aquellos tiempos que unidos entre sí no forman una frase o un bloque.

#### **4. RETROSPECTIVA**

Quisiéramos desde estas líneas acercar al técnico del medio acuático la importancia de lo que se vienen a denominar manifestaciones de los aeróbicos y en este caso en particular, el “Hip-hop acuático”.

La mercantilización de las actividades físicas no es ajena a los profesionales del sector, el público tiene información muy mediatizada por el continuo bombardeo de información de los medios de comunicación y ello hace que demande otros tipos de prácticas físico-deportivas. Desde nuestro punto de vista, y según los resultados de algunas investigaciones donde los usuarios manifiestan que asisten a los pro-

gramas de actividades acuáticas con objetivos de disfrute, relación social, salud y forma física (Vázquez, 1993; García Ferrando, 1998; Moreno y Gutiérrez, 1998 c), el “Hip-hop acuático” se convierte en un nuevo programa, que responde de forma específica a la demanda que la sociedad está solicitando, abriendo un mar de posibilidades de trabajo en el medio acuático por su potencial físico-cultural. Se convierte en una actividad enriquecedora por su propia idiosincrasia, emergiendo de la cultura para ofrecer a la cultura su visión de la realidad deportiva.

Nuestra intención con esta propuesta no es más que facilitar a la sociedad un programa acuático que sea atractivo y motivante, recurriendo para ello a elementos de la cultura callejera.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Colado, J. C. (1998). *Fitness en las salas de musculación*. Barcelona: Inde.
- Cooper, K. H. (1983). *Aeróbica*. Fetrlinelli.
- Cowan, A. (1997). *Hip-hop Connection*. En rappers rappin. New York: Penguin Books.
- Dieguez, J. (1997). *Aeróbic en salas de fitness*. Barcelona: Inde.
- Dieguez, J. (1998). *Hip-hop/funk fitness program*. Roma: Federazione italiana fitness.
- Fresneda, C. (1995). *Lauryn Hill y el nuevo imperio del rap americano*. *La luna del siglo XXI*. Suplemento diario El Mundo. Viernes 19 de Febrero de 1999.
- García, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- García Ferrando, M. (1998). Estructura social de la práctica deportiva. En M. García Ferrando, N. Puig y F. Lagardera (Eds.), *Sociología del deporte* (pp. 41-67). Madrid: Alianza Editorial.
- Guillot, G. y Prudhommeau, G. (1974). *Gramática de la danza clásica*. Buenos Aires: Hachette.
- Hoeger, W. W. K.; Hopkins, D.; Barber, D. J. y Gibson, T. S. (1992). A comparasion of maximal exercise responses between treadmill running and water aerobics. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 45, 110-120.
- Huizinga, J. (1996). *Homo ludens*. Madrid: Alianza Emece.
- Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1998 a). Programas de actividades acuáticas. En J. A. Moreno, P.L. Rodríguez y F. Ruiz (Eds), *Actividades Acuáticas: Ambitos de aplicación* (pp. 3-25). Murcia: Universidad de Murcia.
- Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1998 b). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. Barcelona: Inde.
- Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1998 c). Motivos de práctica en los programas de actividades acuáticas. *Áskesis*, 2. <http://www.askesis.arrakis.es>
- O.M.S. (1960). *Constitución de la O.M.S*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Pérez, F. (1977). *Caminos abiertos por Louis Pasteur*. Madrid: Hernando.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Seguí, S. (1975). *Teoría Musical*. Madrid: Unión Musical Española Editores.
- Stavsky, L.; Mozeson, I. E. y Reyes, D. (1995). *The book of rap & hip-hop slang*. Nueva York: Boulevard books.
- Toner, A. (1998). *Hip-hop*. Madrid: Celeste.

Vázquez, B. (1993). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.