

El *Foxtrot* es un baile progresivo y suave cuyas características principales son los pasos y movimientos largos y fluidos realizados alrededor de la pista. Es el baile más característico de las grandes bandas de música y su aspecto es similar al del vals, aunque bailado en cuatro tiempos musicales. Nació en 1914 en Norteamérica y debe su nombre al estadounidense Harry Fox. Su máxima popularidad la alcanzó en el año 1930 aunque sigue bailándose en la actualidad. Con el tiempo, el foxtrot se dividió en versiones lentas y rápidas, conocidas como "Foxtrot" y "Quickstep", respectivamente. En la categoría lenta, existen más diferencias entre el estilo internacional (o inglés del foxtrot) y el estilo americano progresivo. Ambos contruidos sobre un ritmo lento-rápido-rápido en el tempo más lento, y el estilo social americano usando un lento-lento-rápido-rápido a un tempo un poco más rápido. En el contexto de la categoría Estándar Internacional de bailes de salón, durante algún tiempo al Foxtrot se llamaba "Foxtrot lento" o "Slow fox".

Hay tres estilos distintos de foxtrot (lento) que son de uso común entre los bailarines de bailes de salón hoy en día: el *American Social Style*, el *American Continuity Style* y el *International Style*. Los tres son bailes de pareja en los que los bailarines progresan alrededor de la pista de baile en el sentido contrario a las agujas del reloj. Todos ellos se bailan también con la misma música. Sin embargo, difieren significativamente en la técnica, las posiciones y las figuras. En la década de los años 20 muchas bandas musicales tocaban

foxtrot a ritmo muy rápido, lo cual le daba más alegría al baile, pero a partir de aquí se separaron los dos bailes descendiendo así el compás del *slow-foxtrot*, pasando a ser el *quickstep* la versión rápida del foxtrot. Tomando como punto de partida el foxtrot original, aparecen dos de las modalidades de los actuales concursos internacionales: el *slow-fox*, *fox lento* o *American foxtrot* (para la variante de baile social lento) y el *quickstep* o *fox rápido*.



Foxtrot en la versión de baile deportivo. Fuente: <https://en.wikipedia.org>.

El *fox* lento se bailaba inicialmente con un tiempo de 48 compases por minuto, número que se fue reduciendo hasta llegar a 30 compases a finales de los años 20, que es la velocidad a la que se baila en la

actualidad. Los años 30 fueron la época dorada de este género y fue entonces cuando se introdujo en la clasificación de los bailes estándar para los eventos internacionales de competición. Para dominar este baile se requiere un verdadero control del juego de piernas, así como para el dominio de una subida suave y una caída mucho más sutil que la utilizada con el vals. Aquí los bailarines tienen que demostrar su destreza si quieren llevar a cabo esta danza con facilidad y armonía puesto que el tempo lento del ritmo al que se baila puede llegar a ser el desafío más grande. Resulta, por tanto, muy tentador correr y adelantarse al tempo musical llevados por las sugerentes melodías.

A finales de la Primera Guerra Mundial, el *slow-Fox* consistía en: *walks*, *three steps*, *slow walk* y un tipo de vuelta en espiral. A finales de 1918, el *slow-fox* se popularizó mucho pasando a ser conocido como *jazz-roll*. Hacia 1919, un estadounidense llamado Morgan, introdujo una variación a la vuelta en espiral, la cual fue nombrada *Morgan-turn*. En 1920, G.K. Anderson introdujo el *feather step* y el cambio de dirección, figuras sin las cuales no nos podemos imaginar el *slow* actual.

El estilo **American foxtrot** social era, y en cierta medida aún lo sigue siendo, el estilo más ampliamente utilizado de *foxtrot* en los Estados Unidos como baile social y baile de fiestas o reuniones. Este estilo se adapta particularmente bien a bailar en recintos con mucha afluencia de parejas motivo por el que ya sean bailarines con experiencia o sin ella pueden disfrutarlo,

aunque no hayan tenido un entrenamiento formal en danza.

La característica principal de este estilo de *foxtrot* es que los bailarines **juntan sus pies al final de casi todas las figuras**, en lugar de abrirlos, como sucede en otros estilos. El resultado de ello es que los bailarines avanzan bastante lentamente alrededor de la sala y algunas figuras, incluso, se pueden bailar en el sitio. Por otra parte, casi todas las figuras se inician en la misma posición, es decir, con la pareja uno frente al otro en lo que se llama *posición cerrada*, comenzando el hombre su baile con el pie izquierdo.

Puesto que el ritmo lento permite conducir el baile sencilla y continuamente, de una figura se puede pasar a la siguiente fácilmente. Esto hace que, para el hombre sea bastante sencillo encadenar múltiples figuras de pareja sobre la marcha y en una secuencia siempre cambiante. En esta variante de baile el contacto corporal es innecesario ya que todas las figuras pueden ser conducidas a través del marco formado por los brazos de los bailarines. Por lo tanto, se evita la potencial incomodidad social del contacto corporal entre parejas que no se conocen bien. Como estilo social de América este es el único baile que permite el bronce en los certámenes de competición americana (nivel principiante).

A este estilo de baile a veces también se le conoce como "American Bronce Foxtrot". El estilo social americano usa figuras de seis y ocho tiempos. La alteración rítmica entre los dos, es una de las pocas

dificultades potenciales de este baile, aunque la síncopa generalmente se evita.

Figuras de seis tiempos:

Éstas se alargan a través de un compás y medio de música, y utilizan el ritmo lento (dos tiempos), lento (dos tiempos), rápido (un tiempo), rápido (un tiempo). Ejemplos: el *movimiento básico* (basic movement) hacia delante y hacia atrás, el *cuarto de giro* (quarter turn) *alterno* o *zigzag*, el *giro de rock* (rock turn) a derecha e izquierda, el *paseo* (promenade), el *paseo con twist* (promenade twist) de 12 tiempos, el *paseo con pivot* (promenade pivot) de 12 tiempos y el *paso de sway* (sway step). Los bailarines sociales usan generalmente los *cuartos de giro alternos* para progresar en la sala, con un patrón de zigzag alrededor de la habitación y alternándolo para conseguir más variedad con el *paseo* (promenade). Los *giros de rock* (rock step) se utilizan para cambios de dirección en las esquinas y para evitar colisiones con otras parejas. Tanto los *pasos de rock* como los *pasos con balanceo* (balance steps) se podrían bailar en el sitio si fuera necesario según las condiciones de hacinamiento. Muchas de estas figuras pueden ser adornadas aún más con *giros bajo el brazo* (underarm turns).

Figuras de ocho tiempos:

Las figuras de ocho tiempos se extienden a través de dos compases de música, y utilizan el ritmo lento (dos tiempos), rápido (un tiempo), rápido (un tiempo); Lento (dos tiempos), rápido (un tiempo), rápido (un tiempo). La mayoría de ellas se pueden descomponer en dos figuras de cuatro tiempos, aunque esto rompería la

convención de que cada figura debe comenzar con los pies en posición cerrada. Los ejemplos incluyen: *la caja* (box) hacia adelante y hacia atrás, *el cuadrado girado* a izquierda y derecha (box turns), el *parpadeo cerrado con final en paseo* (closed twinkle with promenade close ending), los *parpadeos con Fallaway* (twinkle Fallaway) de 16 tiempos, el *paseo con parpadeo* (promenade twinkles) de 16 tiempos y la *serpentina* (progressive twinkle) con los pies juntos. Algunos, como la *vid* (grapevine) utilizan un ritmo un poco más rápido consistente en cuatro rápidos. La mayoría de estas figuras de ocho tiempos se parecen a las figuras correspondientes del vals, claro que con el ritmo modificado al extender el primer paso de cada figura para ocupar dos tiempos. Como en el caso anterior de las figuras de seis tiempos, todo puede ser adornado con *giros bajo el brazo* (underarm turns). La única figura sincopada común es el *Chassé*.



Fuente: <https://en.wikipedia.org>