



BREAK-DANCING MOVEMENT

MOVIMIENTO DE BREAK DANCE

Cedric "Vise1" Douglas is a Boston-based artist and designer who uses his art to explore social issues in the world. Inspired by hip-hop culture, he integrates graffiti ideology into design and public art. His work is inspired by everyday life idioms and the subculture of guerilla, or street art.

Cedric "Vise1" Douglas es un artista y diseñador con sede en Boston que recurre al arte para explorar las problemáticas sociales en el mundo. Inspirándose en la cultura del hip hop, Cedric integra la ideología del grafiti en el diseño y el arte público. Su obra se inspira en el lenguaje de la vida cotidiana y en la subcultura de la guerrilla o el arte callejero.

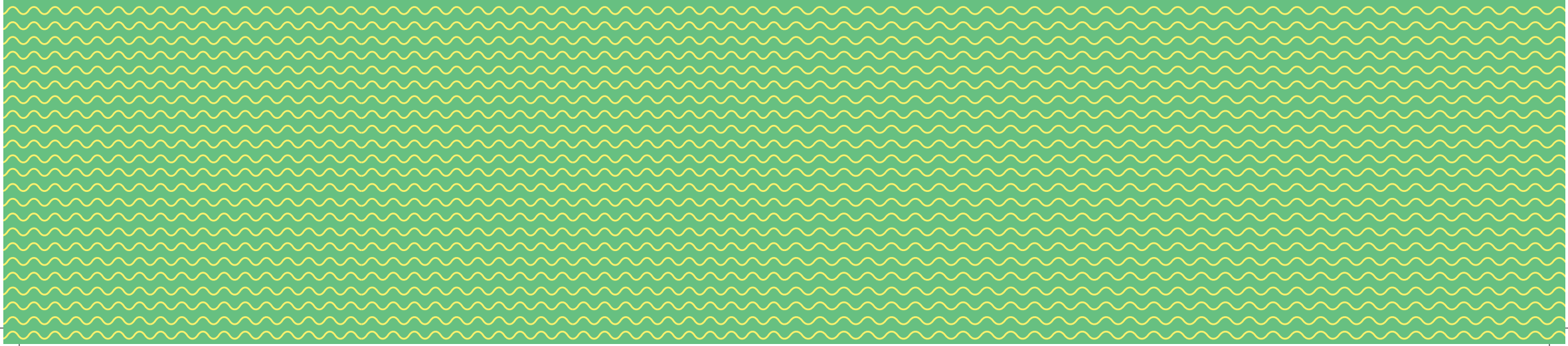
Share your artwork on social media with
[#ICAartlab](#)

Find more activities at
icaboston.org/artlab

Comparte tu obra de arte en las redes sociales con
[#ICAartlab](#)

Encuentra más actividades en
icaboston.org/artlab

Illustrations by Cedric "Vise1" Douglas



Use the step-by-step instructional card to perform the break-dancing move called "The Wave." Break-dancing or B-boying is one of the five elements of Hip-Hop and started in the late 1970s. The movement was created by young Black and Hispanic kids in New York City. This creative movement has grown strong and has spread all over the world. The wave is a part of a type of break-dancing called popping and locking, which started in California in the early 80s. Practice the movements of the wave until you master it, then teach friends and family!

Usa esta tarjeta de instrucciones para hacer el movimiento de break dance llamado "La ola." El break dance o B-boying es uno de los cinco elementos del hip hop y comenzó a finales de los setenta. El movimiento fue creado por los jóvenes negros e hispanos de la ciudad de Nueva York. Este movimiento creativo cobró fuerza y se divulgó en todo el mundo. La ola es parte de un tipo de break dance llamado popping and locking, que comenzó en California a inicios de los ochenta. ¡Practica los movimientos de la ola hasta que los domines y después enséñalos a tus amigos y familiares!

Instructions/Instrucciones:

1. First hold your right arm out straight and parallel with the ground. Bend your hand up as if you were going to say goodbye to someone. Your left arm should be relaxed at the side of your body, **DO NOT MOVE IT!**
2. Next, snap your wrist down, as if you were saying goodbye.
3. Next, snap your right elbow up towards the ceiling. Remember not to move your left arm.
4. Next, snap your right shoulder towards your face almost touching your face. Remember not to move your left arm.
5. Next move your head toward your left shoulder. Then lower your right shoulder and raise your left shoulder with a snap. Now lower your right arm and keep it completely still.
6. Next, raise your left arm up, mirroring the motion you just made with your right arm in a snapping motion. Remember to now keep your right arm completely still.
7. Next, ball your hand up as if you were going to be knocking on a door. Remember to now keep your right arm completely still.
8. Next, straighten out your hand as if you were balancing a ball on top of your hand. Remember to now keep your right arm completely still.
9. Practice these movements until they become fluid. Share and teach your new move with family and friends!

1. Primero mantén el brazo derecho extendido y paralelo al suelo. Flexiona la mano hacia arriba como si fueras a despedirte de alguien. Debes dejar el brazo izquierdo relajado al costado del cuerpo. ¡NO LO MUEVAS!
2. A continuación, quiebra la muñeca hacia abajo, como si estuvieras despidiéndote.
3. A continuación, quiebra el codo derecho hacia arriba, hacia el techo. Recuerda no mover el brazo izquierdo.
4. A continuación, quiebra el codo derecho hacia la cara, casi como si quisieras tocarla. Recuerda no mover el brazo izquierdo.
5. A continuación, mueve la cabeza hacia el hombro izquierdo. Luego baja el hombro izquierdo y levanta el hombro izquierdo con un quiebre. Ahora baja el hombro derecho y mantenlo completamente quieto.
6. A continuación, levanta el hombro izquierdo, imitando el movimiento que recién hiciste con el hombro derecho en un movimiento de quebrarse. Recuerda ahora mantener el hombro derecho completamente quieto.
7. A continuación, cierra el puño con la mano hacia arriba como si fueras a tocar una puerta. Recuerda ahora mantener el hombro derecho completamente quieto.
8. A continuación, estira la mano como si estuvieras sosteniendo en equilibrio una pelota sobre la palma de la mano. Recuerda ahora mantener el hombro derecho completamente quieto.
9. Practica estos movimientos hasta que te salgan de manera natural. ¡Comparte y enséñales tu movimiento nuevo a familiares y amigos!

