VP CAPTURE STUDIO

Guía del talento

Su sesión de captura de movimiento, explicada paso a paso

Para actores, bailarines, especialistas y atletas

17 de noviembre de 2026

Contenido

- 1. La captura de movimiento en 5 minutos
- 2. Lo que ven las cámaras (y lo que no ven)
- 3. La vestimenta
- 4. Antes de venir
- 5. Practicar antes de la sesión
- 6. A su llegada
- 7. Una sesión, de principio a fin
- 8. Una toma, segundo a segundo
- 9. La guía por voz: lo que va a oír
- 10. Consejos para una toma perfecta
- 11. Consejos según el tipo de movimiento
- 12. Su seguridad y su comodidad
- 13. Preguntas frecuentes
- 14. Recordatorio de una página

1. La captura de movimiento en 5 minutos

¡Bienvenido! Está a punto de prestar su manera de moverse a un personaje digital. Su forma de caminar, sus gestos y su energía se grabarán y luego se aplicarán a un personaje 3D, en una película, un videojuego o una experiencia de realidad virtual. Esta guía le explica todo lo que va a pasar, para que llegue tranquilo y cada toma cuente.

La idea, con una imagen sencilla

Imagine a varios fotógrafos colocados en las esquinas de una sala, que lo fotografían todos en el mismo instante, 50 veces por segundo. En cada imagen, un programa localiza sus articulaciones: cabeza, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas, tobillos. Como cada fotógrafo lo ve desde un ángulo distinto, el programa puede calcular dónde está cada articulación en el espacio, igual que sus dos ojos calculan una distancia.

El resultado es un esqueleto 3D que se mueve exactamente como usted. Después, un animador lo viste como un personaje: un caballero, una bailarina, un robot… con SU movimiento.

Aquí no hay traje con puntos

En algunos estudios se lleva un traje cubierto de pequeñas bolas reflectantes. Aquí no hace falta: las cámaras reconocen su cuerpo directamente. Usted lleva su propia ropa, siempre que muestre la forma de su cuerpo (sección 3). Es más rápido, más cómodo y se mueve con libertad.

Su papel

El estudio se encarga de toda la parte técnica. Usted hace tres cosas: se queda dentro de la zona marcada en el suelo, sigue el pequeño ritual de cada toma (pose en T, palmada, su movimiento, pose en T) y se mueve como lo haría delante de una cámara de cine. Una voz lo guía en cada paso, en su idioma.

2. Lo que ven las cámaras (y lo que no ven)

Se graba	No se graba
La cabeza (posición y orientación), los hombros, los codos, las muñecas	Los dedos: la mano es un solo punto en la muñeca
Las caderas, las rodillas, los tobillos, los pies	Las expresiones de la cara: el rostro se capta por separado si el proyecto lo necesita
Su postura, su ritmo, su peso, su equilibrio y la intención en el cuerpo	Su voz y el sonido: el estudio solo graba la imagen
Una sola persona en la zona	Una segunda persona al mismo tiempo

Lo importante, por tanto, es que cada parte de su cuerpo siga claramente visible para varias cámaras. Una mano en el bolsillo, un brazo escondido detrás de la espalda o una chaqueta holgada que tapa las rodillas, y el programa tiene que adivinar. Esa es la razón de casi todos los consejos de esta guía.

La zona en el suelo

En el suelo hay un cuadrado marcado con cinta, de unos 3 m de lado. Es el lugar donde todas las cámaras lo ven entero, de los pies a las manos levantadas. Fuera de ese cuadrado, una parte de su cuerpo sale de la imagen de al menos una cámara. Ubíquelo al llegar: la voz le recordará que se quede dentro.

3. La vestimenta

Es el consejo más importante de esta guía. Las cámaras tienen que calcular dónde están sus articulaciones: su ropa debe mostrar la forma de su cuerpo, sin brillos, y destacar sobre el fondo.

La regla en tres palabras: AJUSTADA, MATE, CONTRASTADA

- **Ajustada:** los codos, las rodillas y la cintura deben verse. Ropa deportiva ceñida, mallas, camiseta ajustada.
- **Mate:** algodón, forro polar, tejido técnico sin brillo. Las telas brillantes crean reflejos que confunden a las cámaras.
- **Contrastada:** un color que destaque sobre el fondo y el suelo del estudio. Pregunte el color del fondo antes de venir; en general, un color liso medio o vivo funciona en todas partes.

	Traer ✔	Evitar ×
Arriba	Camiseta ajustada o camiseta deportiva de manga larga, color liso	Sudadera con capucha, camisa holgada, mangas anchas, chaqueta, prenda brillante o con lentejuelas
Abajo	Mallas, pantalón de entrenamiento ajustado, short de ciclista	Pantalón ancho, falda, vestido, vaqueros que limitan el movimiento
Pies	Zapatillas planas y cerradas con suela mate, o descalzo si el movimiento lo requiere	Tacones, sandalias, chanclas, botas (salvo que el papel las requiera)
Cabello	Recogido (coleta, moño) para que se vean la cabeza y el cuello	Cabello largo suelto sobre la cara y los hombros, sombreros anchos, gorras
Accesorios	Una camiseta de repuesto de otro color	Relojes, pulseras, pendientes grandes, collares, cinturones con hebilla brillante
Brazalete izquierdo	El brazalete de color que le da la producción, en el brazo IZQUIERDO	Otro elemento de color en el brazo derecho (anularía la marca)

¿Por qué una marca en el brazo izquierdo?

Visto de espaldas o de lado, un cuerpo simétrico puede confundirse con su imagen en el espejo: izquierda y derecha invertidas. El brazalete de color que le entrega la producción, en el brazo izquierdo, permite al equipo comprobar de un vistazo, en las imágenes, que su izquierda es realmente su izquierda. Su color se anota en su ficha.

¿El papel necesita un vestuario?

Háblelo con el equipo antes de la sesión. Un vestuario holgado (capa, vestido largo, abrigo) oculta las articulaciones: a menudo el movimiento se capta con ropa ajustada, actuando como si se llevara el vestuario, y el animador añade la tela después. Un accesorio ligero y mate (bastón, espada de espuma) suele ser posible.

4. Antes de venir

- **Conozca el movimiento:** coreografía, secuencia de combate o escena: llegue sabiéndola. La sesión sirve para captarla, no para aprenderla.
- **Practique:** dos o tres ensayos cortos en casa, con el ritual de la toma (sección 5). Es lo que más tiempo ahorra el día de la sesión.
- **Caliente:** prevea calentar en el lugar o justo antes. Un cuerpo caliente se mueve con más libertad y se lesiona menos.
- **Su estatura y su peso:** se los pedirán. Sirven para dar la escala correcta al esqueleto 3D; son confidenciales.
- **Agua y algo de comer:** una sesión puede durar de una a tres horas, con pausas.
- **El idioma de la voz:** la voz que lo guía puede hablar francés, inglés, español, alemán, italiano, portugués o chino (mandarín). Diga al equipo cuál prefiere.
- **¿Una limitación física?** una lesión, un dolor, sensibilidad a las luces intensas: dígaselo al equipo antes de empezar. Nos adaptaremos.

El consentimiento

Antes de cualquier toma, usted firma un consentimiento por escrito que indica para qué servirá su movimiento, durante cuánto tiempo y para qué usos. Léalo y haga sus preguntas. Sin consentimiento firmado, el estudio se niega a grabar: es una protección para usted.

5. Practicar antes de la sesión

El día de la sesión, cada minuto cuenta: las cámaras, la iluminación y el equipo están ahí para usted. Los talentos que han practicado en casa consiguen tomas buenas al primer intento, se cansan menos y terminan antes. Basta con 20 a 30 minutos, dos o tres veces en la semana anterior, en una habitación despejada.

Preparar su espacio

- Despeje un cuadrado de unos 3 m × 3 m. ¿Falta espacio? 2 m × 2 m bastan para el ritual; reserve el espacio grande para los movimientos con desplazamiento.
- Marque las 4 esquinas con cinta de pintor o 4 objetos planos (libros, cojines): como en el estudio, el cuadrado es su límite.
- Marque el centro con una cruz: la mayoría de las tomas empiezan ahí.
- Póngase la ropa que llevará a la sesión (sección 3): sabrá enseguida si molesta en algún movimiento.

Los ejercicios

Ejercicio 1 — La pose en T perfecta

Cómo: Delante de un espejo: pies separados al ancho de las caderas, brazos estirados a los lados a la altura de los hombros, palmas hacia el suelo, mirada al frente. Mantenga 5 segundos sin moverse. Cierre los ojos, vuelva a tomar la pose y ábralos: ¿siguen los brazos horizontales?

Por qué: La pose en T abre y cierra cada toma; una pose idéntica cada vez hace la animación más limpia.

Duración: 2 minutos

Ejercicio 2 — El ritual de la toma, hasta que sea automático

Cómo: Pida que le lean las frases de la sección 9, o léalas en voz alta: «Pose en T, brazos en horizontal.» — «Dé una palmada.» — «Adelante.» — 10 segundos de movimiento — «Pose en T, y quieto.» Mantenga la pose final 2 segundos. Repita 10 veces, cambiando de movimiento.

Por qué: El día de la sesión no tendrá que pensarlo: toda su atención irá al movimiento. Si la voz le hablará en otro idioma, practique con las frases en ese idioma.

Duración: 5 minutos

Ejercicio 3 — Una palmada clara y visible

Cómo: Brazos delante del pecho, manos bien visibles, una palmada seca. Ni dos, ni una palmadita discreta pegada al cuerpo.

Por qué: La palmada es el instante que todas las cámaras deben ver para demostrar que están sincronizadas.

Duración: 1 minuto

Ejercicio 4 — Quedarse en el cuadrado sin mirarse los pies

Cómo: Haga su movimiento (baile, combate, desplazamiento) completo, sin mirar al suelo. Al final, mire dónde está. Identifique los momentos en que se acerca a un borde y ajuste su recorrido (pasos más cortos, salida más cerca del centro).

Por qué: Fuera del cuadrado, una parte de su cuerpo sale de la imagen de al menos una cámara y hay que repetir la toma.

Duración: 5 a 10 minutos

Ejercicio 5 — Dividir su movimiento en tomas

Cómo: Divida una coreografía larga o una escena larga en partes de 30 segundos a un minuto y medio. Para cada parte, decida una posición inicial y una posición final claras, en el centro si es posible.

Por qué: Las tomas cortas se repiten rápido, y cada parte empieza y termina limpiamente.

Duración: 10 minutos, una sola vez

Ejercicio 6 — El ensayo ante un testigo

Cómo: Pida a una persona que se coloque de pie en una esquina de la habitación, mirando hacia el centro del cuadrado, como una cámara del estudio. Haga el ritual completo y su movimiento; ella revisa los puntos de la tabla siguiente. Repita desde las otras esquinas.

Por qué: Sabrá lo que ve una cámara del estudio: una mano escondida detrás del cuerpo, ropa que flota, una salida del encuadre. Corríjalo en casa y no en el estudio.

Duración: 10 minutos

Ejercicio 7 — Para una sesión «biblioteca»: la pose neutra

Cómo: De pie, relajado, brazos a lo largo del cuerpo, mirada al frente, inmóvil 2 segundos. Encadene: pose neutra, palmada, unos pasos caminando, vuelta a la pose neutra, palmada final. Luego practique caminar «como siempre»: su forma normal de caminar, lenta, con prisa, y algunos gestos que hace al hablar.

Por qué: La biblioteca capta su verdadera manera de moverse: cuanto más cómodo esté con el ritual, más naturales serán sus movimientos. Piense también en la lista de sus tics y gestos habituales: el equipo se la pedirá.

Duración: 10 minutos

Lo que debe mirar su testigo

Punto a revisar	Bien ✔	A corregir ✖
Pose en T	Brazos horizontales, inmóvil 2 s al principio y al final	Brazos demasiado altos o bajos, movimiento durante la pose
Palmada	Una sola palmada, delante del pecho, visible	Dos palmadas, manos ocultas, palmada contra el cuerpo
Cuadrado	Cuerpo entero dentro del cuadrado todo el tiempo	Pies o manos que pasan la cinta
Manos	Visibles la mayor parte del tiempo	En los bolsillos, detrás de la espalda, contra el vientre mucho tiempo
Ropa	Codos y rodillas visibles, nada flota	Mangas anchas, tela que flota, material brillante
Movimiento	Inicio y final claros, ritmo natural	Duda al empezar, final que se apaga

Su semana de preparación

Cuándo	Qué hacer	Duración
7 días antes	Leer esta guía. Probarse la ropa y moverse con ella. Ejercicios 1 a 3.	30 min
3 a 5 días antes	Ejercicios 4 y 5 con su movimiento real. Ejercicio 6: ensayo ante un testigo, luego correcciones.	30 min
2 días antes	Segundo ensayo ante un testigo, todo el movimiento, toma por toma.	20 min
La víspera	Un ensayo corto y ligero (el ritual y el comienzo de cada toma). Preparar la bolsa (sección 3). Dormir bien.	10 min
El día de la sesión	Llegar con el cuerpo caliente o prever 10 minutos de calentamiento en el lugar. Agua y algo de comer.	—

Estoy listo cuando…

- mantengo una pose en T horizontal, con los ojos cerrados, 5 segundos;
- encadeno pose en T, palmada, movimiento, pose en T sin pensarlo;
- mi movimiento cabe en el cuadrado sin que me mire los pies;
- mi movimiento está dividido en tomas cortas, con un inicio y un final claros;
- mi ropa es ajustada y nada tapa mis manos, mis codos ni mis rodillas, visto desde cada esquina.

6. A su llegada

1. **La ficha.** Nombre, estatura, peso, idioma de la voz, color del brazalete que la producción le entrega para el brazo izquierdo. El operador revisa también su ropa. Su ficha se conserva: la próxima vez solo habrá que confirmarla.
2. **La visita de la zona.** Le muestran el cuadrado en el suelo, las cámaras en las esquinas (no las toque, ni sus soportes) y las luces.
3. **El control del cuerpo.** De pie en el centro, brazos levantados por encima de la cabeza, sin moverse durante unos diez segundos. El estudio comprueba que cada cámara lo ve entero, de los pies a la punta de los dedos, y que la luz es buena. Si una cámara le corta los pies o las manos, el equipo la ajusta: nunca es culpa suya.
4. **El calentamiento.** Aproveche los últimos ajustes para calentar dentro de la zona y tomarle la medida.
5. **La bienvenida.** La voz le da la bienvenida: «Hola y bienvenido. Quédese dentro de la zona marcada en el suelo. En cada toma: pose en T, una palmada, su movimiento y otra vez la pose en T.»

7. Una sesión, de principio a fin

Una sesión es una serie de tomas. Una toma es un fragmento de movimiento: una ida y vuelta caminando, una secuencia de baile, una combinación de combate, una réplica. Hacemos tantas como haga falta, repitiendo las que no son perfectas.

Etapa	Lo que usted hace	Duración típica
Bienvenida y ficha	Firmar el consentimiento, dar su estatura y su peso, ponerse el brazalete en el brazo izquierdo	10–15 min
Control del cuerpo	De pie en el centro, brazos levantados, inmóvil	1–5 min
Calentamiento y ensayo	Ensayar el movimiento una vez en la zona, sin grabar	10–20 min
Tomas	El ritual de cada toma, luego el movimiento; escuchar el veredicto	de unos segundos a 3 min cada una
Pausas	Descansar, beber, tantas veces como haga falta: no se pierde nada	según su necesidad
Final	La voz le da las gracias; el equipo comprueba que las tomas están bien copiadas	5 min

La sesión «biblioteca de movimientos»

Algunas sesiones no captan una escena, sino SU manera de moverse, para que un personaje pueda luego caminar, sentarse, gesticular y reaccionar como usted, sin que tenga que volver. Es la biblioteca de movimientos: unos 77 movimientos cortos en 8 bloques, en media jornada (unas 3 h 30 con usted, pausas incluidas).

Bloque	Lo que usted hace	Ejemplos
A — Calibración	Poses de referencia y amplitud	Pose en T, pose en A, círculos lentos de cabeza, hombros, tronco y piernas
B — Posturas	De pie, inmóvil, con naturalidad	Esperando, cansado, escuchando, brazos cruzados, manos en los bolsillos
C — La marcha	Su forma de caminar en todas sus variantes	Lenta, rápida, arrancar y parar, giros, hacia atrás, escalones, trote suave
D — Sentarse, suelo	Silla, taburete, recoger	Sentarse, levantarse, ponerse en cuclillas, agacharse
E — Gestos	Sus gestos de conversación	Contar algo, señalar, saludar, encogerse de hombros, sus propios tics
F — Emociones	La misma marcha con distintas emociones	Feliz, enfadado, triste, orgulloso, tímido, sorprendido; risa, victoria
G — Objetos	Manipular accesorios	Mostrar, dar, recibir, llevar una caja, beber
H — Papel	Acciones propias de su personaje	Preparadas con el equipo antes de la sesión

No se le pide «actuar»: buscamos su verdadera manera de moverse. Cada movimiento se hace de una a tres veces; el equipo conserva la mejor toma. No se va hasta que cada movimiento tenga al menos una toma buena, salvo si está cansado: en ese caso se prevé una segunda sesión corta en lugar de movimientos cansados.

Varios talentos en la misma sesión

Una sesión puede reunir a varios talentos, por ejemplo dos luchadores o un bailarín y su doble. Pasan uno tras otro, nunca juntos en la zona: el estudio sigue a una sola persona a la vez. Cuando le toca, el operador selecciona su ficha; la voz le habla entonces en SU idioma, y cada toma guarda su nombre, su estatura y su peso. Mientras otro talento actúa, quédese fuera del cuadrado y fuera del campo de las cámaras.

Para una escena de a dos (un combate, un paso a dos), cada uno hace su parte solo, con la misma palmada inicial y las mismas marcas en el suelo; el animador reúne después los dos movimientos.

Después de cada toma: el veredicto

Unos segundos después del final, el estudio comprueba que todas las cámaras lo filmaron todo, en el mismo instante. Luego calcula un primer esqueleto 3D de la toma, que el equipo mira antes de decidir. Tres casos:

- **Perfecta:** la toma se conserva. Pasamos a la siguiente.
- **Problema técnico:** una cámara ha perdido imágenes. No es usted: simplemente repetimos la misma toma.
- **A repetir:** salió de la zona, una parte de su cuerpo quedó oculta o la dirección quiere otra intención. Volvemos a empezar.

Repetir una toma es normal

Incluso los profesionales repiten varias veces la misma toma. Una toma repetida cuesta unos segundos; una toma mala descubierta más tarde cuesta toda una nueva sesión. Cuando la voz dice «volvemos a empezar», no pasa nada malo.

8. Una toma, segundo a segundo

Cada toma sigue siempre el mismo pequeño ritual. La primera vez parece extraño; a la tercera toma ya es natural.

#	Usted oye	Usted hace	Por qué
1	La indicación del movimiento (por ejemplo, para un baile)	Colóquese donde se le indica (a menudo en el centro)	Para que todo el movimiento quede dentro de la zona
2	«Pose en T, brazos en horizontal.»	De pie, recto, pies separados al ancho de las caderas, brazos a los lados, horizontales, palmas hacia abajo. Inmóvil.	Un esqueleto de referencia claro, visto por todas las cámaras
3	«Dé una palmada.»	Una palmada clara, delante del pecho, con los brazos a la vista	Un instante preciso visible en cada cámara: demuestra que están sincronizadas
4	«Adelante.»	Su movimiento, sin salir de la zona	Es la toma
5	«Pose en T, y quieto.»	Vuelta a la pose en T, inmóvil 2 segundos, hasta el veredicto	Un final limpio para la animación
6	«Perfecto, gracias.» o una repetición	Relájese y escuche al equipo	La toma se conserva o se repite

En una sesión «biblioteca»: la pose neutra y dos palmadas

Para la biblioteca, el ritual cambia un poco, según las buenas prácticas de la captura de movimiento:

1. La voz anuncia la toma: «C03, toma 2.» No hace falta repetirlo: sirve para encontrar la toma después.
2. Dice la indicación del movimiento, por ejemplo «Tiene prisa, llega tarde a una cita.»
3. «Posición neutra, brazos a lo largo del cuerpo. No se mueva.»: de pie, relajado, brazos a lo largo del cuerpo, mirada al frente. La pose en T solo se usa una vez, en el primer movimiento (A01).
4. «Dé una palmada.» y luego «Adelante.»: el movimiento.
5. «Vuelva a la posición neutra y no se mueva.» y luego «Una palmada para terminar.»: una segunda palmada, y se queda inmóvil hasta el veredicto.

Por qué la pose neutra: el animador encadena sus movimientos uno tras otro; empezar y volver a la misma pose evita saltos entre dos animaciones.

La pose en T, bien hecha

- El cuerpo forma una T: brazos estirados a la altura de los hombros, ni más arriba ni más abajo.
- Palmas hacia el suelo, dedos estirados, mirada al frente.
- Pies separados al ancho de las caderas, peso en las dos piernas.
- Inmóvil, como una estatua, hasta la frase siguiente.

Duración de una toma

Una toma dura como máximo 3 minutos. Varias tomas cortas (de 10 segundos a un minuto y medio) son mejores que una muy larga: un error solo obliga a repetir una parte pequeña, y usted conserva su energía.

Su pantalla: todo lo que necesita, de un vistazo

Frente a la zona, una gran pantalla lo acompaña durante toda la sesión, en su idioma. Nunca muestra su imagen: usted se mantiene en su interpretación. Solo le dice en qué punto está y qué viene después.

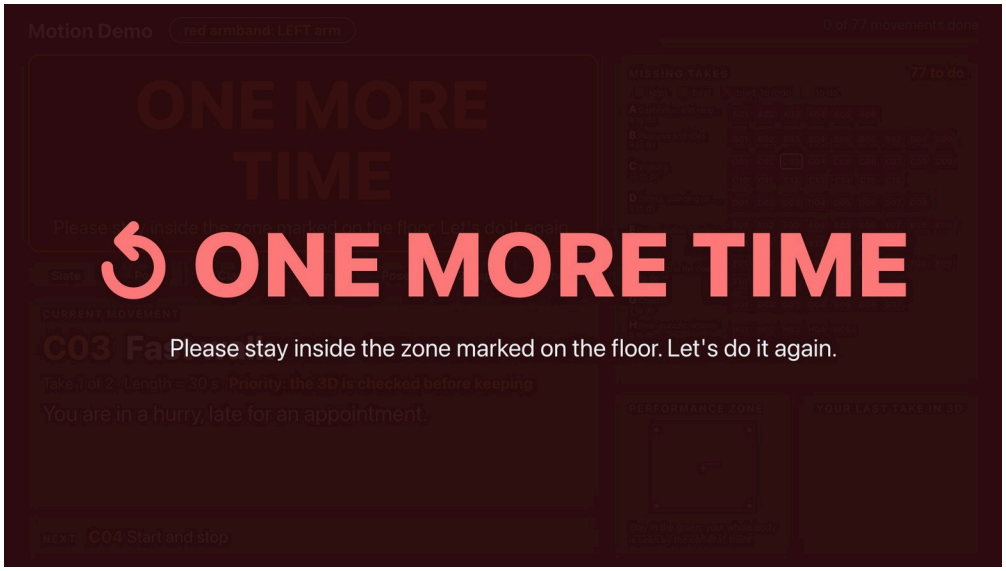


Su pantalla durante la acción (captura real de una sesión de demostración, versión en inglés; en la sesión, la pantalla está en español)

Dónde	Lo que ve	Para qué sirve
Recuadro grande, arriba a la izquierda	La etapa de la toma en letras enormes: TOMA 2, POSE NEUTRA, PALMADA, ACCIÓN, PALMADA FINAL, ANÁLISIS. Debajo, la frase que la voz acaba de decir	Si la música tapa la voz, usted sigue sabiendo qué hacer
Debajo	Las 7 etapas de la toma, la actual en dorado	Ve lo que viene: pose, palmada, acción…
Durante la ACCIÓN	Un cronómetro y una barra hasta la duración prevista del movimiento (por ejemplo ≈ 30 s)	Regula su movimiento sin contar
Movimiento actual	Código, título, número de toma, duración e indicación completa	Releer la indicación en cualquier momento
Después	El movimiento siguiente	Lo prepara durante la pausa
Tomas pendientes	Todos los movimientos, por bloque: verde conservado, dorado mejor toma, rojo repetir, gris por hacer; el suyo parpadea	Ve cuánto ha avanzado y lo que queda
Zona de juego	El suelo visto desde arriba: en verde, donde las cámaras ven todo su cuerpo	Se queda en el verde
Su última toma en 3D	Su esqueleto, animado, con un veredicto sencillo («Cuerpo bien seguido», «Fuera de la zona u oculto por momentos»)	Entiende una repetición sin jerga técnica
Arriba	El recordatorio de su brazalete en el brazo IZQUIERDO y su progreso	No se olvida nada

El veredicto, a pantalla completa

Después de cada toma, toda la pantalla se vuelve verde «✓ CONSERVADA», dorada «★ MEJOR TOMA» o roja «↻ OTRA VEZ», con la razón en palabras sencillas. Una repetición por razón técnica lo dice claramente: no es usted.



Una repetición pedida porque el talento salió de la zona (versión en inglés)

Por qué repetimos y cómo acertar la siguiente

Cuando se repite una toma, la pantalla dice por qué, en palabras sencillas, con un consejo: por ejemplo «Fuera de la zona — Quédese dentro del cuadrado del suelo, con todo el cuerpo» o «Demasiado rápido — Tómese su tiempo, deje respirar el movimiento». Hasta que empieza la toma siguiente, un recuadro naranja «Para la próxima toma» mantiene estos consejos ante sus ojos.

El estudio también analiza su esqueleto 3D y le dice con sencillez: si salió de la zona (y cuándo), si un brazo quedó oculto, si la pose inicial o final se movió, si la pose en T estaba a la altura correcta, si se vio la palmada, y la duración de su acción comparada con la prevista. En el plano de la zona, un trazo azul muestra su recorrido. Cuando ya hay una toma conservada del mismo movimiento, la pantalla compara: duración, recorrido, amplitud de las manos.

La interpretación, en cambio, no se mide: la intención y la emoción se las da el equipo.

Volver a ver su toma

Cuando es útil, el equipo puede mostrarle su toma en la pantalla: su esqueleto en grande, a cámara lenta, y al lado la toma ya conservada del mismo movimiento. Nunca es el video de usted: solo el movimiento, exactamente lo que se conservará. Mire la forma del gesto, la altura de los brazos, el ritmo: es la mejor manera de entender una repetición o ajustar una intención.

Bueno saber

- Mire la pantalla entre tomas, no durante la acción: durante la acción, su mirada pertenece al personaje.
- La voz y la pantalla dicen siempre lo mismo. Si no puede ver la pantalla (de espaldas, en el suelo), la voz basta.
- Programa libre (baile, combate, saltos…): la pantalla muestra el tipo de movimiento y su indicación, y la lista de sus tomas.
- La producción puede pedirle toda la biblioteca, algunos bloques o solo algunos gestos: la pantalla muestra solo los movimientos previstos para usted y lo que queda.

9. La guía por voz: lo que va a oír

Una voz lo guía durante toda la sesión, en el idioma elegido. Solo le dice lo que USTED debe hacer: no necesita mirar una pantalla ni esperar las explicaciones del equipo. Las frases se suceden sin cortarse. Si el equipo también habla, suele ser para ajustar una cámara: siga a la voz.

Las frases de cada toma

Momento	En español	En inglés
Bienvenida	Hola y bienvenido. Quédese dentro de la zona marcada en el suelo. En cada toma: pose en T, una palmada, su movimiento y otra vez la pose en T.	Hello and welcome. Stay inside the zone marked on the floor. For each take: T-pose, one clap, your movement, then the T-pose again.
Inicio	Pose en T, brazos en horizontal.	T-pose, arms out level.
Palmada	Dé una palmada.	Clap your hands once.
Acción	Adelante.	Go ahead.
Final	Pose en T, y quieto.	T-pose, and hold still.
Toma aceptada	Perfecto, gracias.	Perfect, thank you.
Biblioteca: anuncio	C03, toma 2.	C03, take 2.
Biblioteca: inicio	Posición neutra, brazos a lo largo del cuerpo. No se mueva.	Neutral pose, arms by your sides. Hold still.
Biblioteca: final	Vuelva a la posición neutra y no se mueva.	Back to the neutral pose, and hold still.
Biblioteca: palmada final	Una palmada para terminar.	One clap to finish.

Cuando volvemos a empezar

La voz siempre le dice POR QUÉ volvemos a empezar, para que sepa qué cambiar… o que no tiene nada que cambiar:

Usted oye	Significa	Lo que usted hace
«Un pequeño problema técnico por nuestra parte, no tiene nada que ver con usted. Volvemos a empezar.»	Una cámara ha perdido imágenes	Exactamente la misma toma otra vez
«Quédese dentro de la zona marcada en el suelo. Volvemos a empezar.»	Una parte de su cuerpo salió del campo de las cámaras	La misma toma, un poco más hacia el centro
«Lo repetimos, por favor.»	El equipo quiere otro intento (intención, ritmo…)	Escuche la indicación del equipo y vuelva a empezar

La indicación para cada tipo de movimiento

Antes de la pose en T, la voz puede darle una indicación de inicio adaptada a lo que va a hacer. El operador la elige para cada toma; la voz la dice completa antes de empezar.

Tipo	Usted oye
Caminar / correr	«Empiece en un extremo de la zona y camine hasta el otro, sin salir de ella. Al final, quédese quieto.»
Baile	«Empiece en el centro de la zona. Baile sin salir de la zona y termine quieto en el centro.»
Combate / artes marciales	«Quédese en la zona marcada. Mantenga sus golpes dentro, lejos de las cámaras y de las luces.»
En el suelo / volteretas	«Empiece de pie en el centro. En el suelo, quédese en medio de la zona; luego levántese y termine de pie, quieto.»
Saltos / acrobacias	«Salte en el centro de la zona. Aterrice dentro de la zona y luego quédese quieto.»
Actuación	«Actúe con naturalidad, sin salir de la zona. Mantenga las manos visibles. Al final, quédese quieto dos segundos.»
Libre	Sin indicación: el equipo le dice qué hacer

A veces la voz también habla al equipo técnico («Toma 3: controles correctos…», «Cámara 2…») en el idioma del equipo. Esas frases no son para usted: simplemente mantenga la pose en T hasta el veredicto.

10. Consejos para una toma perfecta

1. Quédese en el cuadrado. Es el único lugar donde todas las cámaras lo ven entero. Mire la cinta durante el ensayo y luego confíe en sus referencias.

2. Mantenga las manos visibles. Nada de manos en los bolsillos, detrás de la espalda o escondidas contra el vientre mucho tiempo. Las manos son lo que el programa pierde con más facilidad.

3. Empiece y termine inmóvil. La pose en T al principio y al final no es un detalle: enmarca la animación. Manténgala hasta que la voz pase a lo siguiente.

4. Una palmada clara. Una vez, con firmeza, delante del pecho. Ni dos, ni una suave.

5. No busque las cámaras. Actúe hacia el frente de la escena, como le indique el equipo. Las cámaras están en alto, en las esquinas: olvídelas.

6. Comprométase con el movimiento. Las cámaras graban la intención en el cuerpo: peso, ritmo, tensión. Grande o pequeño, hágalo de verdad.

7. ¿Un error? Siga o pare con claridad. Si comete un pequeño error, siga: el equipo puede usar el resto. Si es grande, pare, vuelva a la pose en T y dígalo.

8. Díganos cuando esté cansado. Un movimiento cansado es menos preciso. Una pausa no cuesta nada; no se pierde nada de lo grabado.

11. Consejos según el tipo de movimiento

Caminar y correr

- Camine por la diagonal del cuadrado: es la línea más larga disponible (unos 4 m).
- Camine a su ritmo natural; el equipo le pedirá tomas lentas, normales o rápidas por separado.
- La carrera no cabe en el cuadrado: a menudo se capta en el sitio, o el arranque y la parada por separado.

Baile

- Ensaye la coreografía una vez en el cuadrado para comprobar que cabe.
- El estudio no graba el sonido: la música se reproduce por separado. La palmada sirve para alinear la música con su movimiento.
- Prefiera secuencias de 30 a 90 segundos. Evite las faldas que flotan y las mangas holgadas: tapan las rodillas y las muñecas.

Combate y artes marciales

- Golpee al aire, dentro del cuadrado: nunca hacia una cámara, un soporte o una luz.
- Está solo en la zona: un compañero se capta por separado, con la misma palmada.
- Empiece y termine en guardia, inmóvil, después de la pose en T. Combinaciones cortas (de 5 a 20 segundos).

Trabajo en el suelo y volteretas

- Quédese en medio del cuadrado: tumbado, el cuerpo se tapa a sí mismo, y el centro es donde mejor ven las cámaras.
- Se coloca una colchoneta en el centro. Levántese y termine de pie, inmóvil.

Saltos y acrobacias

- Salte en el centro y aterrice dentro del cuadrado.
- Caliente bien; haga una pausa entre series. Avise al equipo de cualquier aterrizaje doloroso.

Actuación

- Puede decir su texto: un micrófono aparte graba el sonido si el proyecto lo necesita.
- Su rostro no se capta aquí; si el proyecto necesita sus expresiones, se graban en una sesión aparte.
- Mantenga las manos fuera de los bolsillos y lejos del vientre.

12. Su seguridad y su comodidad

- **Puede parar en cualquier momento.** Diga «stop»: todo se detiene. Una pausa no hace perder nada.
- **No toque las cámaras ni sus soportes.** Una cámara movida un milímetro obliga a rehacer el ajuste. Si golpea una, simplemente dígalo.
- **La luz es intensa.** Las cámaras filman muy rápido y necesitan mucha luz. Si le molesta o si es sensible a las luces intensas, dígalo: el equipo puede orientarla de otra manera.
- **Hidrátese.** Hay agua disponible; beba entre tomas.
- **El suelo.** La cinta del suelo y la colchoneta, si la hay, están fijadas; avise si algo resbala o se despega.
- **Sus datos.** Los videos y el esqueleto se usan solo como lo prevé el consentimiento que firmó.

13. Preguntas frecuentes

¿Tengo que llevar un traje especial?
No. Basta con ropa ajustada, mate y de color liso (sección 3).

¿Aparecerá mi cara en la animación final?
No. Solo su movimiento se aplica al personaje. Los videos se conservan como lo prevé su consentimiento.

¿Puedo hablar durante una toma?
Sí. El estudio solo graba la imagen; el sonido se graba aparte si hace falta.

¿Y si salgo del cuadrado?
La toma se repite, un poco más hacia el centro. La voz se lo dirá.

¿Podemos actuar dos personas juntas?
No al mismo tiempo: el estudio sigue a una sola persona. Cada uno hace su parte por turno, con la misma palmada (sección 7).

¿Y si olvido la pose en T o la palmada?
El equipo se lo recordará; simplemente repetimos la toma.

¿Por qué a veces se repite aunque lo hice todo bien?
Por un problema técnico (una cámara que perdió imágenes). La voz lo dice: «no tiene nada que ver con usted».

¿Cuánto dura una sesión?
Normalmente de una a tres horas, pausas incluidas, según el número de tomas.

¿Puedo ver el resultado?
Sí: después de cada toma, el equipo puede mostrarle el esqueleto 3D moviéndose como usted.

14. Recordatorio de una página

Mi ropa

- Ajustada, mate, de color liso que destaque sobre el fondo
- Calzado plano y cerrado (o descalzo si se pide), cabello recogido
- Sin joyas ni reloj; el brazalete de la producción en el brazo IZQUIERDO

Cada toma

1. Escucho la indicación y me coloco
2. Pose en T, brazos en horizontal, inmóvil
3. Una palmada clara delante del pecho
4. «Adelante»: mi movimiento, dentro del cuadrado (la pantalla muestra el cronómetro y la zona verde)
5. Pose en T, inmóvil hasta el veredicto

Recuerdo

- Me quedo dentro del cuadrado marcado en el suelo
- Manos visibles, nunca en los bolsillos
- No toco las cámaras ni sus soportes
- «Problema técnico» = no es culpa mía, misma toma otra vez
- Puedo pedir una pausa en cualquier momento