

Cuban Salsa A-Klasse

Unterrichts-Inhalt

Allgemeine Aussage zur Salsa A-Klasse

- Wir vermitteln in dieser Klasse auf der Basis des in der Basis-Klasse erlernten die 9 Grundfiguren des kubanischen Salsatanzens.
- Wir versehen bereits erlernte Schritte mit movimientos und lernen weitere Pasos hinzu.
- Die ersten Showelemente kommen hinzu und weitere Arten von vueltas kommen hinzu.

Inhalt

1. Theorie
2. Praxis

1. Theorie

- Verhaltensweisen / Kleidung / Codex
- Rhythmus und Takt (on one)
- Rhythmus-Instrumente und ihr Groundbeat
- Wie ist ein Salsalied aufgebaut. Sektionen der Salsamusik

2. Praxis

Tanzelemente

- Bereits erlernte Grundschrift und Varianten mit movimientos versehen
- 5 neue herausfordernde passos (Schritte)
- Drehungen Mann – Frau. Wir kombinieren und lernen neue Dreharten hinzu.

- Figuren (Die 9 Grundfiguren des kubanischen Salsatanzens)

1. enchufla	simple y doble
2. izquierda	
3. setenta	con carisia / vueltas
4. derecha	simple / original / con vueltas
5. lazo	simple / rechts und links
6. cruzados	pa' la mujer
7. vacilala	simple
8. al mismo tiempo	verschiedene einfache Varianten
9. sorpresa	verschiedene einfache Varianten

Vorbereitende Übung für prima con hermana.

- Kombinationstraining
- Rhythmusschule
- Partnerübungen Schritte und Führung
- Bewegungstraining
- Stil- und Ausdruckstraining
- Einzelkorrektur

Die 6 Grundlagen unserer Tanzausbildung

- **FÜHREN / FOLGEN**

1. Rollentausch
2. ohne Festhalten (Pantomime)

- **RHYTHMUS**

klatschen und steppen
Schulter und Hüfte
Clave 3/2
Schrittkombinationen mit verschiedenen Tempos
Musikbeispiele

- **BEWEGUNGSTRAINING**

1. Isolations-Training
2. Merengue Grundschrift / Bewegungen
3. Alle shines mit move ausarbeiten

- **KOORDINATION**

1. Schutzmann
2. Dampfmaschine

- **STYLE**

1. Tunnel für Ladies
2. Einfach Style Elemente für den Mann

- **BALANCE und Fitness**

Balanceübungen zur Kräftigung der Fuß- und Stützmuskulatur.
Förderung der körperlichen- und geistigen Fitness.

Gruppenarbeit

- Rueda
- Gruppentänze
- Spiele