

COURS 1

Session 1

PRÉSENTATION ENSEIGNANT.E

PLANTER LE DÉCOR (VOIR COURS INTRODUCTION)

- Type de salsa
- origine de la danse
- évènement – soirée – école
- Dancefloor

INDIVIDUEL

EXERCICE RYTHMIQUE puis sur place

- Marcher sur un rythme tapé
 - Transfert du poids du corps (fluidité)
 - Petits pas
- Depuis le pas marcher sur rythme 1.2.3 on leur apprend le pas sur place.
 - Salsa se danse sur 8 Temps mais 1-2-3-4 5-6-7-8. 4ie et 8ie temps sont des temps de pause.

Mambo

- Au début les 2 pieds sont à l'intérieur d'un petit cercle imaginaire qu'on appelle la base de départ.
- 1 sortir pied gauche de la base de départ
- 2 marquer pied droit sur place (donc dans la base de départ)
- 3 revenir pied gauche sur la base de départ (position initiale)
- 4 pause
- 5-6-7- Répéter 1-2-3 mais inversant les pieds
- 8- pause

Rumba

- Même principe que mambo sur le côté

Cubana

- Même principe que mambo avec le pied qui va sur l'arrière

Vuelta

- mambo avec un tour sur 1-2-3
- 1-2-3 mouvement fluide des épaules et les pas se font sur un axe.

- poids du corps à gauche sur 3 pour pouvoir marquer 5 en arrière avec le pied droit.

Globalement le mouvement consiste à sortir de la base de départ pour y revenir tous les 3 temps/pas

Les Bras: A défaut de savoir la bouger, demander aux élèves de plier les coudes quand ils font les pas de base

COUPLE

Invitation

- Lead présente le pouce gauche à la Follow
- Follow enroule délicatement la main autour du pouce du Lead (l'image de l'oiseau marche assez bien)
- Lead referme sa main par-dessus la main de la Follow
- Lead va chercher omoplate de la Follow avec main droite
- Follow lève le bras gauche pour poser d'abord le coude sur le bras du Lead (au niveau du coude du Lead en général; selon la morphologie cela peut changer) puis la main au niveau de l'épaule.
- Lead se décale très légèrement pour éviter de se marcher sur les pieds
- Follow commence sur le 1 avec la jambe droite

Sur place

(pour le moment pas particulièrement de guidage)
les partenaires bougent les genoux en miroir

Mambo

Amorce : 7 Lead déplace son poids du corps en avant - le cadre fait reculer Follow qui pose son pied droit en arrière à 1

Rumba

Amorce : 7 Lead utilise son cadre pour déplacer le poids de Follow à gauche
Follow pose pied droit à sa droite à 1.