

# COURS 1

## Introduction à la salsa

---

### 1/ PRÉSENTATION ENSEIGNANT.E

### 2/ PLANTER LE DÉCOR

A) Type de danse (Casino)

Dans la région on distingue 3 types de danse: cubaine porto et colombienne

B) Origine danse

C) Scène genevoise (soirées et nombre d'écoles) / Scène mondiale (festivals, concerts)

D) Origine Dancefloor : D'abord de danse puis école. en moyenne 450 élèves. 30 cours par semaine  
4 soirées trimestrielle

### 3/ EXERCICE RYTHMIQUE

A) Marcher sur un rythme tapé

Transfert du poids du corps (fluidité)

Petits pas

B) Depuis le pas marcher sur rythme 1.2.3 on leur apprend le pas sur place.

### 4/ PAS DE BASE

Explication de la base départ (cercle imaginaire où les pieds sont réunis au départ)

A) Apprentissage des différents pas (en commençant par sur le pas sur place)

B) Passage d'un pas de base à l'autre

C) transition vers nouveau pas sur le 7 / à 7 on a l'intention d' aller vers le prochain pas.

### 5/ PAS DE BASE EN COUPLE

A) Connexion & cadre

C) Apprendre amorces et guidage pas de base