

Programme de Bachata Fusion Débutant

Par Terence G.Ngt.

A titre indicatif, l'ordre des figures ne sera pas faite forcément dans cet ordre, et toutes ne seront pas forcément vu, cela dépendra de l'avancé du cours et du besoin des élèves.

Niveau 1:

Cours 1	Inside Basics, les pas de bases seul, le pas de base en couple
Cours 2	Les tours en bachata - à droite à gauche, intérieur et extérieur
Cours 3	Les tours en bachata - en avant et en arrière
Cours 4	Pas pointé et variations des pas de bases / Back Rock (cha cha cha et Triple step)
Cours 5	Balancé, Lateral et glissade courte, demi tour Merengue et Drop step
Cours 6	Motown, Switchero et on the spot
Cours 7	Inside cuddle her / Les enroulés
Cours 8	Hammerlock
Cours 9	Glissade longue, Caminada
Cours 10	Pas de base ouvert, cadencia et pas de base croisée
Cours 11	Bachata box et Tour merengue
Cours 12	Combo de cassure et coiffée
Cours 13	L-Step et pivots
Cours 14	Syncopations
Cours 15	Enchainements

Niveau 2:

Cours 16	Figura enroulé à une main
Cours 17	He goes- she goes
Cours 18	Pas traditionnel et Cross over
Cours 19	Dominican and frisbee turns
Cours 20	Les tours à deux mains
Cours 21	Tecnique de lancé de bras
Cours 22	Peinado doble et Mouvement de coude
Cours 23	Hair combs & i love you
Cours 24	Weight transfers and shuffles
Cours 25	Tour inversé, Tour sur 2 et tour sur 3
Cours 26	Shines vs footwork, sawys (+pas de bouré), Front doubles, Front Tap
Cours 27	Flares and tosses Basketballs and high fives
Cours 28	Shuffles and hammerlocks
Cours 29	Cuddles, tosses and switcheroos
Cours 30	Les vagues

Niveau 3:

Cours 31	Dissociation du torse
Cours 32	Dissociation de la hanche
Cours 33	Dissociation circulaire du torse
Cours 34	Las 3 et pas
Cours 35	Mouvement de poitrine rond et balancé
Cours 36	La hanche circulaire

Cours 37	Coups d'épaule
Cours 38	Combinaison de hanche latérale et circulaire
Cours 39	combinaison de vagues
Cours 40	Vagues inversées
Cours 41	Poses, arrêts, chutes et cambré
Cours 42	Combo avec figurines de chute et enroulées
Cours 43	Combinaison de tours en couple
Cours 44	Combinaison corporelle