

# Programme de Salsa Cubaine 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.

|               | Base            | Variante                     | Vuelta/Tour       |            |
|---------------|-----------------|------------------------------|-------------------|------------|
| <b>Base 1</b> | En el lugar     | Ariba/Abajo                  | Derecha/Izquierda | Progresivo |
| <b>Base 2</b> | Delante Delante | Delante y Diagonal           | Derecha/Izquierda |            |
| <b>Base 3</b> | Laterale        | Paso de Guajeo               | Derecha/Izquierda |            |
| <b>Base 4</b> | Detrás detrás   | Detrás detrás con oscilación | Sacala            | Elegante   |
| <b>Base 5</b> | Alternado       | Alternado Cruzado            | Derecha/Izquierda | Elegante   |

| Niveau 1: |                                                                                                                     |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cours 1   | <b>Principes et Bases</b>                                                                                           |
| Cours 2   | <b>Variantes des Bases + technique de bras</b>                                                                      |
| Cours 3   | <b>Tourner sur les Bases</b>                                                                                        |
| Cours 4   | Position social: Base 1 + tour, base 5 + quart de tour                                                              |
| Cours 5   | <b>Mouvement du Troso</b> + Position social: promenade et promenade con cross de la dama + Casino                   |
| Cours 6   | <b>Expression du corps et des épaules</b> + Dile que si + Dile que no + contradiction                               |
| Cours 7   | <b>Expression corporelle hanches et torse</b> + Enschufla + Enschufla doblé + paséala                               |
| Cours 8   | <b>Basic Latéral ajoutant des hanches et des bras</b> + Base 3 con Guajeo + Aguajea + Enschufla elegante y exhibela |
| Cours 9   | <b>Combinaison de mouvements de hanches et d'épaules</b> + Vacila + Vacilla + Vacillense                            |
| Cours 10  | Juego de Enchufas + paseala horario y antihorario                                                                   |
| Cours 11  | Saludo del guapo con exhibela                                                                                       |
| Cours 12  | Révision Rueda + Dame, Fly, Matala, Directo, una con una, dos con dos                                               |
| Cours 13  | Kentucky                                                                                                            |
| Cours 14  | Révision Rueda + Al Centro, Clapa, Rosas, ping pong, Echevarría                                                     |
| Cours 15  | 70 + 77                                                                                                             |

| Niveau 2: |                                                                                                                                                                                                 |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cours 16  | Base de Rumba - Son, mambo touch, pilon, mambo croisé con slide, Charanga<br>Rueda - Enschufla con mambo, Enschufla con rumba, Una Arriba, Directo Sin Fuego, Dame y No Llegues, Treinta y Tres |
| Cours 17  | Sombrero + Sombrero con Paseala                                                                                                                                                                 |
| Cours 18  | Enrosca + Enroscadissima                                                                                                                                                                        |
| Cours 19  | Prima Y Adiós A La Prima / La Prima Con La Hermana Y Su Familia                                                                                                                                 |
| Cours 20  | Adios                                                                                                                                                                                           |
| Cours 21  | Rueda de Casino - Adios, la prima, etc..                                                                                                                                                        |
| Cours 22  | El uno + El dos                                                                                                                                                                                 |
| Cours 23  | Montana + Montana complicado                                                                                                                                                                    |
| Cours 24  | Babosa + Lazo / 78                                                                                                                                                                              |
| Cours 25  | Base de Rumba - Cachan, chango, bamboléo, elegua, arara                                                                                                                                         |
| Cours 26  | Paseo (+ con vuelta + reposa)                                                                                                                                                                   |
| Cours 27  | Paseo abierto                                                                                                                                                                                   |
| Cours 28  | <b>Enchufa doble con Bamboleo avec 70</b>                                                                                                                                                       |
| Cours 29  | 80 + 87                                                                                                                                                                                         |
| Cours 30  | Aguadilla                                                                                                                                                                                       |

| Niveau 3: |                                                                            |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|
| Cours 31  | Résumé des étapes de base ajoutant des mouvements corporels + Rueda -      |
| Cours 32  | Coca Cola + Cero Seis                                                      |
| Cours 33  | Enchufla Doble Complicado                                                  |
| Cours 34  | <b>Dile Que No Con Mambo</b> + Setenta y cinco (75)                        |
| Cours 35  | Doble Ocho                                                                 |
| Cours 36  | 70 complicado + 70 complicado y adios                                      |
| Cours 37  | <b>Pas de base avec Seguidilla</b> - Combinacion de Enchufas               |
| Cours 38  | <b>Básicos cruzados desplazados con Giro Lateral</b>                       |
| Cours 39  | <b>Combinación de enchufas con finta y pártete el brazo</b>                |
| Cours 40  | <b>Básicos con swing + Juego de Fintas</b>                                 |
| Cours 41  | <b>Giro Elegante con Mambo Cubano y Lateral cruzado</b>                    |
| Cours 42  | <b>Básicos con Elementos de Rumba Cubana</b>                               |
| Cours 43  | <b>Combinación de Pasos básicos y elementos del Mambo y del Son Cubano</b> |
| Cours 44  | <b>Combinación con Elemento de Tumbao</b>                                  |