



DANSER SUR LE RYTHME

DANSER EN COUPLE SUR DES MUSIQUES LENTES

3

mois

GAGNER EN AISANCE

INTÉGRER DES POINTS BASIQUES DE STYLES

COMBINER DES PASSES SIMPLES

6

mois

ENRICHIR SA DANSE ET SON STYLE

DANSER EN TOUTE AUTONOMIE SUR TOUS LES MORCEAUX

9

mois

ECOUTE MUSICALE

Comprendre les temps de la salsa 1-2-3...5-6-7 et repérer le 1

ECOUTE MUSICALE

Repérer les instruments dans un morceau (clave, congas, basse...) Comprendre la structure d'une chanson et adapter sa danse en conséquence

ECOUTE MUSICALE

Repérer le contre temps, taper la clave en dansant

PAS DE BASE

Marcher sur le rythme de la musique. Apprendre les pas de bases individuels (salsa, mambo, rumba, casino...)

PAS DE BASE

Enrichissement des pas de bases (tours, jeux de pieds simples sur les temps morts, taper des mains sur les différents temps de la musique)

PAS DE BASES

Enchaînements plus complexes mêlant marquage des contre temps, tours, jeux de mains

STYLE

Comprendre l'esprit de la salsa cubaine, adapter son attitude et sa posture

STYLE

Jeux d'épaules pour les hommes et de hanches pour les femmes, relâcher de bras, travail de coordination

STYLE

Introduction au Son et à la Rumba pour enrichir sa danse en couple

DÉPLACEMENTS

Posture et principes de guidage

Application des pas de bases en couple sur le rythme

Positions clés des danseurs

PASSES de bases en couple (enshufla, dile que no, sacala, vacilala, pas de casino)

DÉPLACEMENTS

Comprendre et exécuter les déplacements circulaires du danseur et de sa partenaire

Perfectionnement du guidage

PASSES plus évoluées (sombrero, setenta, tours)

STYLE

Appliquer les éléments de style à la danse en couple

DÉPLACEMENTS

Danser sur des rythmes de plus en plus rapides

PASSES évoluées (ochenta, ochenta y quatro, kentucky...)

STYLE

Jeux de pieds sur les pas de bases, jeux d'épaules et de hanches dans la danse

JEUX DE RUEDA simples (vamos arriba, vamos abajo)

CHANGEMENTS basiques de partenaires dans la rueda (dame un taro, dame, pelota)

JEUX DE RUEDA (enshufla al centro, caja de bolas, directo)

CHANGEMENTS de partenaires plus élaborés (prima, prima hermana, familia)

ENCHAÎNEMENTS plus longs sur des musiques rapides

CHANGEMENTS complexes de partenaires (dame dos, dos con dos, dame arriba)



EN INDIVIDUEL



EN COUPLE



EN RUEDA