

תוכנית לימודים סלסה בסגנון אל איי (SALSA L.A/ON 1)



רמה 1

1 בסיס LA Cross Body Lead [אחיזה פתוחה/סגורה/סגורה לפתוחה] סיבוב בן סיבוב בת	2 Walk Through מעבר מצד לצד	3 Open Break שמאל, ימין, הצלבה	4 C.B.L אחורה C.B.L פתוח שיינס
--	-----------------------------------	--------------------------------------	---

5 Cross Body Lead Turn	6 שיעור סיבובים ימינה סיבוב חתונות	7 בסקט שיינס	8 ימין לימין סביבון (שולדר סלייד)
------------------------------	--	--------------------	--

רמה 2

1 סיבוב חופשי שיינס	2 שינוי כיוון פשוט	3 טיטאניק הובלת כתף אגן	4 סיבוב לחץ
---------------------------	-----------------------	-------------------------------	----------------

5 תרגילי Sit	6 Double Spin	7 La Copa	8 פרקטיקה
-----------------	------------------	--------------	--------------

רמה 3

1 man + Lady style	2 360	3 עקיפת הבחורה	4 שינוי כיוון מהיר
--------------------------	----------	-------------------	-----------------------

5 ספינים מתקדם	6 הובלת 2	7 הקפצות ומשחקי ידיים	8 פרקטיקה
-------------------	--------------	--------------------------	--------------

רמת מאסטר: תרגילים מגוונים, אלמנטים מיוחדים, תנועה, סטייל והעשרת הריקוד ברמה מתקדמת

** כל הזכויות שמורות למועדון רוטב סלסה