

תוכנית לימודים סלסה בסגנון קובני / רואדה



רמה 1

1 Guapea (תשוויץ) Enchufla (תקע לשקע) Enchufla doble (אנשופלה כפול)	2 Dile que no (תגיד לה לא) Enchufla complicado (אנשופלה מסובך) El Uno (ה-1)	3 Candado (מנעול) Kantaqui (קנטאקי)	פרקטיקה חזרה וחיבורים, תנועה מעגלית (בדגש על בסיס ואחיזה קרובה)
5 Sombrero (כובע) El dos (ה-2) Lento (באיטיות)	6 Siete (7) Coca cola (קוקה קולה) Siete coca cola (7 קוקה קולה)	7 Rueda De Casino: Dame con una/dos/tres (תן לי עם 1/2/3) Dame otra (תן לי עוד אחת) התאמת תרגילי הרמה לרואדה	Rueda De Casino: Festival balagan (פסטיבל) [Enchufla, Doble, Complicado] (בלאגן) Festival bueno malo (פסטיבל טוב רע) [Bueno, Malo, Cabeza, Culo]

רמה 2

1 Rueda De Casino: Dame dos (תן לי 2) Dame dos con dos (תן לי 2 עם 2) Dame Una Abajo (תן לי אחת אחורה) Enchufla y dame (שקע לתקע ותן לי)	2 Setenta (70) Setenta y Cinco (75) 1	3 Exhibala (הצג אותה) Chaparia (להתחיל עם עוד בחורה) Dile que no מסוגן 2	Rueda De Casino: Cadena (Manos) (שרשרת) [Mujeres/ Hombres/ Se fue] Dame con manos tres (תן לי 3 עם ידיים 3)
5 Vacilala /y dame /con entrada (טלטל אותה / ותן לי) (עם כניסה)	6 Rueda De Casino: Hombres Al Centro: (גברים למרכז) Derecha / Izquierda (ימניה/ שמאלה) Haifa, Pull, Vuelta, Palmas Cero (0), Ocho (8) La Pelota/ Loca (הכדור/ המשוגע)	7 Rueda De Casino: Tiempo espana (זמן ספרד) [Arriba/Abajo/ Toro/ Toro de mentira/ Toro abajo/Para el medio] Festival balagan con vuelta (בלאגן עם סיבוב)	פרקטיקה, סיכום רמות 1 ו-2. העברת מקל למדריך הבא.

רמה 3

1 La prima (הבת דודה) La prima con la hermana (הבת דודה עם האחיות) Evelyn (אוולין- שם של בחורה)	2 Rueda De Casino: Prima esquipi (בת דודה - קיפי) Prima con paulito (בת דודה עם פאוליטו) Festival Prima (פסטיבל בת דודה) Adios (להתראות)	3 Rueda De Casino: Ochenta (80) Treinta y tres (33) Un Fly/ Un Fly doble/ Triple Play/ Una Linea/ Un Rollo (מושגים מעולם הבייסבול) La Pelota Clave (הכדור קלאווה)	וחיבורים guaguanco, פרקטיקה
5 Dedo (אצבע) Balsero (שייט הרפסודה) Paseala (קח אותה לטיול) Laso (חבל של קאובוי)	6 Siete moderno (מודרני 7) Coca cola por atras (קוקה קולה מאחורה) Amistad (חברות)	7 Sombrero doble (כובע כפול) Beso (נשיקה)	Dedo saboreado (עם אצבע טעם) Montana rusa (רכבת הרים)

רמה גבוהה

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