

# תוכנית לימודים סלסה בסגנון אל איי (SALSA L.A)



## רמה 1

4 C.B.L אחורה + C.B.L פתוח + Open Break שיינס	3 Open Break יד שמאל Cross Body Lead אחורה	2 Walk Through מעבר מצד לצד	צעדי בסיס "מסוגנים" Cross Body Lead [אחיזה] פתוחה/סגורה/סגורה [לפתוחה] סיבוב בן סיבוב בת
---	--	-----------------------------------	---

8 פרקטיקה	7 Cross Body Lead Turn	6 מין לימין Open Break שיעור סיבובים ימינה (ימין לימין + סביבון)	בסקט שיינס
--------------	------------------------------	---	---------------

## רמה 2

4 פרקטיקה	3 סיבוב לחץ	2 שינוי כיוון פשוט	סיבוב חופשי שיינס
--------------	----------------	-----------------------	----------------------

8 פרקטיקה	7 Double Spin זוגות	6 Double Spin יחידים שיינס	תרגילי Sit
--------------	---------------------------	-------------------------------------	------------

## רמה 3

4 פרקטיקה	3 הובלת 2	2 פיטר פן	La Copa
--------------	--------------	--------------	---------

8 פרקטיקה	7 ספינים מתקדם	6 עקיפת הבחורה	שינוי כיוון מהיר
--------------	-------------------	-------------------	------------------

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

\*\* כל הזכויות שמורות למועדון רוטב סלסה