

תוכנית לימודים סלסה בסגנון קובני / רואדה



רמה 1

1	2	3	4
Guapea (תשוויץ) Enchufla (תקע לשקע) Enchufla doble (אנשופלה כפול)	Dile que no (תגיד לה לא) Enchufla complicado (אנשופלה מסובך) El Uno (ה-1)	Candado (מנעול) Kantaqui (קנטאקי)	Rueda De Casino: Dame con una/dos/tres (תן לי 1/2/3 עם) Dame otra (תן לי עוד אחת) התאמת תרגילי הרמה לרואדה

5	6	7	8
Lento (באיטיות) Sombrero (כובע) Siete (7)	Enchufla Coca cola (אנשופלה קוקה קולה) Siete coca cola (קוקה קולה) Siete moderno (7 מודרני)	Rueda De Casino: Festival balagan (פסטיבל בלאגן) [Enchufla, Doble, Complicado] Festival bueno malo (פסטיבל טוב רע) [Bueno, Malo, Cabeza, Culo] Chaparria (להתחיל עם עוד) (בחורה)	Rueda De Casino: Dame dos (תן לי 2) Dame dos con dos (תן לי 2 עם 2) Dame Una Abajo (תן לי אחת אחורה (למטה))

רמה 2

1	2	3	4
El dos (ה-2) Coca cola por atras (קוקה קולה מאחורה) Un Fly/ Un Fly doble/ Triple Play/ Una Linea/ Un Rollo (מושגים מעולם הבייסבול)	Exhibala (הצג אותה) Enchufla Exhibala El Uno Exhibala (עם שתי ידיים)	Setenta (70) Setenta y Cinco (75)	Rueda De Casino: Cadena (Manos) (שרשרת) [Mujeres/ Hombres/ Se fue] Dame con manos tres (תן לי 3 עם ידיים) Palmas (כפיים) [Dos, Arriba /Abajo]

5	6	7	8
Vacilala (טלטל אותה) Vacilala y dame (ומעבר) (בחורה) Vacilala con entrada (עם כניסה)	Rueda De Casino: Hombres Al Centro: גברים) Derecha / Izquierda (ימינה/ שמאלה) (למרכז) Haifa, Pull, Vuelta, Palmas Cero (0), Ocho (8) La Pelota/ Loca (הכדור/ הכדור המשוגע)	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	2	3	4
La prima (הבת דודה) La prima con la hermana (הבת דודה עם האחיות) Evelyn (אוולין- שם של בחורה)	Rueda De Casino: Prima esquipi (בת דודה - קיפי) Prima con paulito (בת דודה עם פאוליטו) Festival Prima (פסטיבל בת דודה) Adios (להתראות)	Rueda De Casino: Ochenta (80) Treinta y tres (33) La Pelota Clave (הכדור קלאווה)	וחיבורים guaguanco, פרקטיקה

5	6	7	8
Dedo (אצבע) Balsero (שייט הרפסודה) Paseala (קח אותה לטיול) Laso (חבל של קאובו)	Amistad (חברות) Siete loco (7 משוגע)	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