

תוכנית לימודים סלסה בסגנון קובני / רואדה



רמה 1

1 Guapea (תשוויץ) Enchufla (תקע לשקע) Dile que no (תגיד לה לא)	2 Enchufla doble (אנשופלה כפול) Enchufla complicado (אנשופלה מסובך) Miami (מיאמי)	3 Candado (מנעול) El Uno (ה-1) Kantaqui (קנטאקי)	4 פרקטיקה חזרה וחיבורים, תנועה מעגלית (בדגש על בסיס ואחיזה סגורה)
5 Sombrero (כובע) El dos (ה-2) Lento (באיטיות)	6 Siete (7) Coca cola (קוקה קולה) Siete coca cola (7קוקה קולה)	7 Setenta (70) Setenta y Cinco (75)	8 פרקטיקה, חזרה על כל רמה ראשונה, לבדוק מי יכול להמשיך הלאה

רמה 2

1 Rueda De Casino: Dame con una/dos/tres (תן לי עם 1/2/3) Dame otra (תן לי עוד אחת) Enchufla y dame (שקע לתקע ותן לי)	2 Rueda De Casino: Dame dos (תן לי 2) Dame dos con dos (תן לי עם 2) Dame Una Abajo (תן לי אחת אחורה) Palmas [Dos, Arriba / Abajo. Despelote] (כפיים)	3 Exhibala (הצג אותה) Chaparria (להתחיל עם עוד בחורה) Enchufla chaparria	4 Rueda De Casino: Cadena (Manos) (שרשרת) [Mujeres/ Hombres/ Se fue] Dame con manos tres (תן לי עם ידיים 3)
5 Rueda De Casino: Festival balagan (פסטיבל בלאגן) [Enchufla, Doble, Complicado] Festival bueno malo (פסטיבל טוב רע) [Bueno, Malo, Cabeza, Culo]	6 Vacilala /y dame /con entrada (טלטל אותה / ותן לי / עם כניסה) Ocho (en guapea) (8)	7 Rueda De Casino: Hombres Al Centro: Derecha / Izquierda (גברים למרכז / ימינה / שמאלה) Haifa, Pull, Vuelta, Palmas Cero (0), Ocho (8) La Pelota/ Loca (הכדור / הכדור המשוגע)	8 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 האחות) 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: Tiempo espana (זמן ספרד) [Arriba/Abajo/ Toro/ Toro de mentira/ Toro abajo/Para el medio] Festival balagan con vuelta (בלאגן עם סיבוב) Amistad (חברות)	4 Uchiבורים, פרקטיקה, guaguanco
5 Dedo (אצבע) Balseo (שייט הרפסודה) Paseala (קח אותה לטיול) Laso (חבל של קאובי)	6 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)	7 Siete moderno (7 מודרני) Coca cola por atras (קוקה קולה מאחורה) Amistad (חברות)	8 פרקטיקה וחיבורים וסיכום רמה

רמה 4

1 Havana (הוואנה- בירת קובה) Sombrero doble (כובע כפול)	2 Juana la cubana (חואנה הקובנית) Juana la cubana moderna (חואנה הקובנית - מודרני)	3 Juana la cubana complicada (חואנה הקובנית - מסובכת) Three way stop (3דרכים עצירה)	4 Dedo saboreado (אצבע עם טעם) Ponle sabor (תוסיפי לו טעם)
5 Siete loco (7 משוגע) Siete loco complicado (7 משוגע מסובך)	6 Beso (נשיקה) Abrazala (חבק אותה) Montana rusa (רכבת הרים)	7 Abanico (מניפה) Abanico complicado (מניפה מסובכת)	8 Setenta Nuevo (70 חדש) Setenta complicado (70 מסובך)

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