



# תוכנית לימודים סלסה בסיסית עממית

## בסיס 1 (שיעור ראשון):

\* לימוד צעד בסיס , פתיחות, סיבוב change, חיבור זוגי, קצב וספירה

## בסיס 2 (שיעורים מחזוריים):

\* סיבובים ראשונים: סיבוב יד שמאל למעלה, יד שמאל למטה, שתי ידיים

\* מבוסס פתיחות: דובלה, בורג נמוך, אחיזת שוטר יד אחת

\* שיעור אחיזות שוטר: אחיזת שוטר בשתי ידיים, סיבוב גב אל גב

\* שיעור הליכת סלסה: צעדי בסיס בתנועה, הליכת סלסה, (השכבת טנגו)

אנו ממליצים לעבור את רמת בסיס 2 מספר פעמים לפני החלוקה לסגנונות ריקוד.  
בתחילת כל חודש נפתחים בימים שלישי ושבת הסגנונות - LA וקובני,