

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



רמה 1

4 פרקטיקה - חזרה, חיבורים דגשים	3 Simple + complicated Shoulder Slide	2 סיבוב בן סיבוב בת Cross Body Lead Turn [דגש על הצלפה]	1 צעדי בסיס "מסוגננים" Cross Body Lead [אחיזה פתוחה] Open Break
8 פרקטיקה - חזרה, חיבורים דגשים בדיקה מי יכול לעבור לרמה 2 ומי צריך לחזור על רמה 1	7 Double Spin (וויגי וויגי - סחיטה)	6 שיעור סיבובים ימינה (ימין לימין + סביבון)	5 Walk Through הקפצות ידיים פשוטות

רמה 2

4 פרקטיקה - חזרה, חיבורים דגשים	3 תרגילי Sit	2 סיבובי חתונות	1 La Copa
8 פרקטיקה - חזרה, חיבורים, דגשים, סיומת השכבות בדיקה מי יכול לעבור לרמה 3 ומי צריך לחזור על רמה 2	7 סיבובים שמאלה (סיבוב חופשי, כריכה ועוד)	6 בסקט	5 שינוי כיוון פשוט

רמה 3

4 פרקטיקה - חזרה, חיבורים דגשים	3 שיינס ותנועת גוף	2 ספינים מתקדם	1 Titanic
8 פרקטיקה - חזרה, חיבורים ודגשים, תרגילי כתף אגן בדיקה מי יכול לעבור לרמה 4 ומי צריך לחזור על רמה 3	7 פיטר פן	6 סיבוב לחץ	5 Cross Body Lead [אחורה/ פתוח]

רמה 4

4 פרקטיקה - חזרה, חיבורים דגשים	3 עקיפת הבחורה	2 שינוי כיוון מהיר	1 הקפצות ידיים מתקדמות
8 פרקטיקה - חזרה, חיבורים, דגשים, ושיינס בדיקה מי יכול לעבור לרמה 4 ומי צריך לחזור על רמה 4	7 הובלת 2	6 פיטר פן גניבה	5 סיבובים בהתקדמות

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