

Cours de bachata Moderna & Dominicaine

Ne pas oublier : souplesse, bassin, gainage, bras, regard, tempo ... ;-)

Différents pas de bases et jeux de pieds en solo ou en couple

Pas de bases

- Latéral (bachata moderna)
- Linea = forward (avant / arrière)
- Hésitations = duda
- Step touch
- Slow (1,3,5,7)
- Linea doble
- Linea inversé

Variations simple sur les Pas de bases

- Lat + croisé
- Slide
- Step touch
- Latéral en pivot (arr f avt h)
- Hésitation face
- Hésitation doublée
- V step
- Ocho (tanguera)
- Balancier avt (+ vuelta)
- Double Balancier
- Balade a droite
- Balade a gauche

Pas de bases complémentaires (bachata dominicaine)

- Basique (pica f avt / h arr)
- Basique & pivot (&Talon)
- Zigzag
- Twist
- Demi latéral ouvert
- Demi latéral fermé
- Dominicain (avant)
- Dominicain (avant)
- Latéral balayé
- Mambo pica (3,7)
- Mambo double step
- Caida (tombé)
- Cuadro
- Cuadro ouvert
- Cuadro twist
- Papillon
- Ocho f

Tours & déplacements

- Vuelta (8 temps)
- Latéral G + déboulé à D

- Latéral D + déboulé à G
- Déboulé allé-retour
- Basique arrière + déboulé avant G
- Basique avant + déboulé arrière D
- Valse (123, 567)
- Ida y vuelta (½ vuelta alle-retour).
- Step tuch ida y vuelta
- Step tuch turn
- Latéral G + tr intérieur G
- Latéral D + tr intérieur D
- Double tr à G
- Double tr à D
- lat D + Tour pivot sur le 3 à G
- Lat G + Tour pivot sur le 5 à D
- Open turn
- Latéral double tour

Ondulations, ronds et dissociations (bachata sensuelle)

- > Les vagues
 - _ haut vers bas (buste vers bassin)
 - _ bas vers haut (bassin vers buste)
 - _ latéral (bassin - buste - épaule - tête)
- > Le bassin
 - cercles / dissociation
- > Le Buste
 - cercle / dissociation
- > La tête
 - Rotation / demi rotation
- > Combinaisons
 - _ vague + cercle bassin
 - _ tête + buste
 - _ etc

Variation rythmique

La basse

Les syncopes

- _ Double step (chacha)
- _ Double Syncop
- _ Syncope doble
- _ Full syncopé

- _ Linea syncopé doble
- _ Linea double syncop
- _ Linéa full syncopé

- _ Machucao (Step Touch syncopé)

- _ V syncopé

Les piqués

- _ doble pica
- _ triple pica
- _ Combinaison 1
- _ Combinaison 2
- _ Combinaison 3

Multi step, bachata dominicaine

- Décalé latéral
- Tacon punta (Heel Tip /Talon pointe)
- Tacon punta double step
- Kick touch chacha
- Punta Tacon
- Punta Tacon double step
- Pikete doble (circulaire)
- Pikete (alterné)
- Emboteo (cheval)
- Caida Emboteo
- Mambo
- Cuadro &Punta

Pas et déplacements de base en Couple *(en cours d'écriture)*

- latéral pivot
- latéral croisé
- Hésitation (2X2)
- Hésitation (4X1)
- Valse / Valse rapide / valse piquée (bachata)
- V step
- bascule

Pas de base Dominicain en couple *(en cours d'écriture)*

- _ *enchufla con class (bascule, 1,5 tr f)*