

SALSA CUBAINE Comment ca marche?

Alternance des pieds :

Temps	1	2	3	(4)	5	6	7	(8)
Danseur	gauche	droit	gauche	(gauche)	droit	gauche	droit	(Droit)
Danseuse	droit	gauche	droit	(Droit)	gauche	droit	gauche	(Gauche)

Pas de Bases :

Pas de base seul	En couple
Tempo espana (<i>marche sur place</i>)	Ariba (avant)/ Abajo (arrière) Derecha (droite)/ Izquierda (gauche)
Rumba : <i>pas côté</i>	Position ouverte ou position fermée.
Salsa : <i>pas en arrière</i> Salsa avec ouverture	Position ouverte Position ouverte ou semi-fermée.
Basico (mambo) : <i>j G en avant, j D en arrière</i>	Position ouverte ou position fermée.
Camina : <i>déplacement avec pivot à gauche</i>	Position ouverte : Enchufla, serviette Position fermée : Paseala
Dilequesi : <i>1 en arrière - 5 en avant</i>	Position ouverte appuie main contre main
Guapéa : <i>1 sur place - 5 en avant</i>	Position ouverte saisie de la main
Casino : <i>avant-arrière + ouverture latérale</i>	Position ouverte
Ballade : <i>latéral ou triangle</i>	Position ouverte
Ballade cruzada : <i>latéral avec un croisé</i>	Position ouverte

Position fermée :

L'homme place son bras droit dans le dos de la danseuse. Sa main droite appuie légèrement au niveau des omoplates de la danseuse. L'homme tient la main droite de la danseuse dans sa main gauche. Il peut utiliser les différents pas de base (basico, rumba, paseala). Il déplace la danseuse avec dilequeno, vuelta, tempo espagna. Il peut ajouter des petites figures (sacala, sacala doble, cortico). La position fermée s'utilise lors des moments doux d'un morceau, dont souvent l'introduction ou la conclusion. La position fermée est privilégiée dans le Son (forme classique de salsa).

Position ouverte :

L'homme tient la danseuse par les mains (une ou deux mains). Il utilise un maximum de figures variées et de déplacements. Cela correspond à la partie dynamique et entraînant d'un morceau.

Passage de la position fermée à la ouverte :

Nécessaire pour naviguer d'une figures à une autre, il se fait dans la plupart des cas grâce au **dilequeno**. Le dilequeno est ainsi le déplacement de base fondamental d'une danse, réalisant la liaison entre les différentes figures. Il s'agit en position fermée d'accompagner la danseuse dans une traversée, de changer de place avec elle tout en créant un espace pour terminer en position ouverte.

> Temps 1,2,3, position fermée, le danseur vient chercher sa danseuse et effectue un pivot à G pour ouvrir un passage.

> Temps 5,6,7 danseur et danseuse changent de place en créant un espace pour terminer en position ouverte :

- Temps 5, le danseur fait passer la danseuse devant lui en lui donnant une impulsion dans le dos. La danseuse traverse en allongeant son pas (jambe gauche).

- Temps 6, le danseur lâche sa main D, libère la danseuse

- Temps 6,7, le danseur a gardé la main D de la danseuse dans sa main G pour la ramener en face de lui en position ouverte.

Figures de base en Position fermée :

- **Dilequeno** (en position fermée) : il permet au danseur un déplacement en pivot à gauche avec la danseuse. Il y a un effet de décalage : au temps 3 le danseur amorce le pivot, au temps 5 la danseuse passe devant lui puis pivote avec lui. Le guidage est simple et naturel. Le pivot du corps du danseur est suffisant pour entrainer la danseuse. Le danseur garde sa main dans le dos de la danseuse tout du long pour l'accompagner.
- **Vuelta** : en position fermée, tour à droite ensemble, comme une valse.
- **Paseala** : en position fermée, le danseur est en pas rumba, la danseuse en pas salsa ou camina, le danseur 'promène' la danseuse.
- **Cortico** : petite boucle pour la danseuse (= enchufila en position fermée).
- **Pas de bases**: basico (mambo), rumba, tempo espana, son, Basico cruzado ...

Figures de base en Position ouverte :

- **Dilequesi / Guapéa / Casino / Ballade** : Pas de base spécifique se réalisant ensemble, créant une dynamique et une énergie commune nécessaire pour enclencher les autres figures. Le danseur tient la main D de la danseuse de sa main G. Sur le temps 5 rencontre main D danseur et main G danseuse. Les différents pas de bases (dilequesi, guapea, casino, balade...) donneront des styles différents pour cette même figures. Il y a 2 types de préparations à partir de cette base. Pour les figures de la famille des enchufila : préparation frontal. Pour les figures de la famille des vacilala : préparation latéral avec retrait du danseur.
- **Enchufila** : Permet au danseur et à la danseuse d'échanger leur place. Temps 1 connection avec le partenaire, gainage des bras. Temps 2 avancer, 3-4 pivoter. La danseuse passe par la D du danseur avec un demi tour à G.
- Enchufila + dilequeno.
- **Enchufila doble** : (Deux enchufila consécutifs) Premier enchufila très proche, au temps 4,5 le danseur place sa main D dans le haut du dos de la danseuse pour la réceptionner. Au temps 6,7 il la renvoie à sa place initiale. Il répète ensuite le mouvement en laissant passer la danseuse sans la bloquer comme un enchufila simple.
- **Vacilala** : Le danseur crée un espace à sa droite pour céder sa place à la danseuse. Il déplace la danseuse en lui donnant un tour à droite et en la libérant.
- **Vacilence** : Même figure ou le danseur va également tourner à gauche au cours du déplacement et du changement de place avec la danseuse.
- **Hecho** : C'est un vacilala ou on ne lâche pas la danseuse. Le danseur lève le bras pour donner le tour à la danseuse.
- **Sombrero** : C'est un vacilala main croisés se terminant par un coiffé de la danseuse.
- **Sacala** : La danseuse est placée perpendiculaire au danseur. Le danseur effectue un pas rumba (latéral), tout en lève son bras G (123), et en faisant passer la danseuse sous son bras (567). La danseuse passe sous le bras du danseur en tour à D (567).
- **Sacala doble** : (fois 2)
- **Finta** : Spécificité des danseurs. La finta permet au danseur d'ajouter des tours sur lui même au cours des figures (enchufila con finta / sacala con finta etc). Le danseur croise sa jambe D derrière au temps 5 et pivote à droite (567)

Figures des cours débutant (en position ouverte)

Débutant 1 (initiation)

Enchufla
Saccala / Saccala doble
Enchufla con saccala doble
Vacilala
Vacilence
Hecho
Sombrero
La ultima de cuba
Débutant 1 & 2
Enchufla doble
El uno
Setentita
Sesentita
Ochentita
Noventita
Enchufla con finta (ariba)
Enchufla con finta abajo
Cortico ariba
Cortico abajo
Débutant 2
Zero
Dedo
Setenta
Montana (ochenta)
Sesenta
Noventa
El dos
Zero y cuatro
Ochenta y cuatro
Para ti para mi
Alarde

Pas de bases :

Tempo espana, ariba, abajo

Basico (mambo)

Cuban (Rumba)

Salsa (cuban arriere)

Cuban avant

Camina

Casino

Balade

Variations des pas de bases :

Cuban crusado (rumba croisé)

L'ECHAUFFEMENT :

Basico cruzado

Mambo cubano

Cigarette, cigarette doble

Latina

Chocolate (Cuban circular y cintura)

Suzy Q

Tours :

Tour à droite (sacala) h:123 et f:567

Finta (croise pied droit derriere) h :567

Tour à gauche (en 8 temps)

½ tr à gauche