

Cours de Salsa Portoricaine mémo



Alternance des pieds : « break on 2 » :

Dit « NewYork style » qui est le plus répandu au niveau international.

Nb la salsa est née à NewYork avec la rencontre des genres musicaux cubain et du jazz.

Les styles musicaux aujourd'hui les plus connus des danseurs de salsa portoricaine sont le mambo, le latin jazz, la salsa romantica ...

Break on 2 : le temps fort est le 2 cela donne le swing typique du danseur de salsa qui le distingue des autres dance. Il y a ce départ décalé : (1 : respiration, attente, pause de pied légère) → 2

accent pause de pied appuyée, franche

rq certain cours de salsa portoricaine sont enseignée sur le 1 (style L.A. Los Angeles) qui est plus facile rythmiquement pour les novices . Mais c'est une question de point de vue ...

	1	2	3	(4)	5	6	7	(8)
Danseur	gauche	Droite	Gauche	attente	Droite	Gauche	Droite	attente
Danseuse	droite	Gauche	Droite	attente	Gauche	Droite	Gauche	attente

Pas de base : le mambo

Danseur (1) pied G sur place, (2) pied D recule, (3) pied G sur place, (5) pied D revient, (6) pied G avance, (7) pied D sur place, 1 pied G revient...

Danseuse (1) pied D sur place, (2) pied G avance, (3) pied D sur place, (5) pied G revient, (6) pied D recule, (7) pied G sur place, (1) pied D revient...

Position ouverte : Les danseurs se tiennent mains à mains, face à face. Lorsque le danseur recule le pied D, la danseuse avance sa jambe G. Lorsque le danseur avance sa jambe G, la danseuse recule sa jambe D.

Position fermée : Le danseur place son bras D dans le dos de la danseuse (partie haute du dos au niveau des omoplates) et lui tient la main D de sa main G. Il peut utiliser les différents pas de base: mambo, rumba (side step). Il peut réaliser divers déplacements dont des « tours valsés », le cross body lead dans sa version position fermée.

« Cross body lead », passage de la position fermée à ouverte :

Le danseur ouvre un "couloir" pour dégager un espace sur la ligne de danse (temps 671), au temps 2 il engage la danseuse dans sa traversée par une poussée de sa main droite (placée dans le dos de la danseuse au niveau des omoplates). La danseuse avance sa jambe gauche au temps 2 pour traverser. La main du danseur placée dans le dos de la danseuse lâche la danseuse après la poussée. La main G du danseur garde la main D de la danseuse, A la fin du cross body lead, danseur et danseuse ont échangés leurs places.

On peut réaliser une série de cross body lead en restant en position fermée, dans ce cas la poussée de la main D du danseur dans le dos de la danseuse est remplacée par un simple accompagnement. Le danseur garde son bras D dans le dos de la danseuse sans la lâcher.

Les tours :

Tour à droite

Tour à gauche

½ tour à gauche

Double tour à droite en 8 temps : (tour à droite + croisé)

Double tour à gauche en 8 temps

Technique de tours multiples : préparation (3 temps) + tours (3 temps), placement du corps, tête, bras, regard...

Echauffement et « shines » clasics

Mambo

Side step (rumba), croisé (avt / arr)

Front step / back step

Cross step, kick

Cigaret aout

Front double cross (latina)

Cross cross (sexy)

Suzy Q

Son step

Ocho

Trot step

8V step

Cuban

Cuban circular

Cuban half & half

Toe toe heel

Ballade

Jump

Slide step

Ballade patchanga

Half flar

Spiral

Left flar (ballade avec chassez)

Figures en couple les basiques



Valse :

Petit pont (reverse cross) : traversée danseuse avec tour extérieur = à droite

Tour à droite (danseuse) : Mambo. Préparation 6-7-8 (base avant danseur/ base arrière danseuse) ; tour à droite danseuse 2-3-4. (base arrière danseur, base avant danseuse + tour à droite).

Alternative turn :

Inside turn (orbital turn) :

Tour à gauche :

Open break :

Coiffage, caresses :

Crêpes :

Chek 1 (essuie glasse) :

Chek 2 (jeté de main) :

Chek 3 (dans le dos) :

Boucle (copa) :

Manivelle :

Cross body lead plus (cours intermédiaire) :

Shines et échauffement cours intermédiaire

Left taps Step, pas chassé 1

Suzy Q Circular

Ankle Suzy Q

Suzy Q & Slave step

Galop step

Double spiral

Spiral syncopeted

Roller step

Fred Astaire

Toe toe heel

Totoheel side step

Suzy Q cross and tap

Yanvaloo

left taps Step, (pas chassé 1)

Spiral into turns

Full flar

Syncopeted front double cross

Front double double cross

Toe toe heel turn

Toe toe heel grape wine

Toe toe heel grape wine double kick

Toe toe heel alternative

Congo Step

Semi toe toe heel

Bread step

Hook step

Suzy Q cross over

Cross cross Suzy Q cross

Slave step (half Congo step)

Samba move

Semi circle

Oula up

4 tapV

Ballade and swing

Rumble in the jungle

Merengue step (1/4 beat grape wine)

Pachanga essuie glace

Left tap and right tap combination

Ballade avant – arrière

T-turn

Hook-semi circle step

Forward taps slide step

San Juan

Forward and half flar