

Kurzzusammenfassung

TRP-Fortbildung

- *SALSA (L.A. Style)* -

(am 16.06.2012 in 67722 Winnweiler)

Referenten: Michael Fischer und Beate Werner

Nachfragen, Wünsche, Anregungen bitte unmittelbar an:
Michael Fischer, Daimlerstr. 6, 35447 Reiskirchen,
Fon: 06408 / 6072 Büro od. 61616 privat, Email: discofox@mi-fi.de

Weitere Informationen und Downloads : www.mi-fi.de (Rubrik Salsa)

Die Verwendung von Begriffen in der männlichen Form ist geschlechtsneutral zu sehen und schließt die weibliche Form mit ein.

Vorwort

Die vorliegende Kurzzusammenfassung soll eine Erinnerungshilfe für die Teilnehmer des TRP-Lehrgangs vom 16.06.2012 sein.

Sie besteht aus zwei Teilen: Im ersten Teil sind einige Hintergrundinformationen, im zweiten Teil eine Auflistung der empfohlenen Grundfiguren zu finden. Die Hintergrundinformationen sind dem DTV-Leitfaden Salsa entnommen und ein wenig ergänzt um zusätzliche Informationen. Die Grundfiguren werden im Los Angeles Style (LA Style) vorgestellt.

Michael Fischer

Reiskirchen, 15.06.2012

Folgende Abkürzungen werden verwendet:

BAS	Basic Step (Grundschrift)
DoHaH	Doppelhandhaltung
DoKrHaH	Doppelkreuzhandhaltung
EHaH	Einhandhaltung
GTH	geschlossene Tanzhaltung
GÜSt	Gegenüberstellung
KrHaH	Kreuzhandhaltung
L	links
L-L	Herr linke Hand, Dame linke Hand gefasst („Handshake L“)
L-R	Herr linke Hand, Dame rechte Hand gefasst
OTH	offene Tanzhaltung
R	rechts
R-L	Herr rechte Hand, Dame linke Hand gefasst
R-R	Herr rechte Hand, Dame rechte Hand gefasst („Handshake R“)
MHC	Figur/Aktion „Man Head Comb“ („Kopfstreichler Herr“)
MLT	Figur „Man Left Turn“ („Herrenlinksdrehung“)
MRT	Figur „Man Right Turn“ („Herrenrechtsdrehung“)
WHC	Figur/Aktion „Woman Head Comb“ („Kopfstreichler Dame“)
WLT	Figur „Woman Left Turn“ („Damenlinksdrehung“)
WRT	Figur „Woman Right Turn“ („Damenrechtsdrehung“)
XB	Figur „Cross Body Lead“ (ein Platzwechsel)
XB:WLT	Figur „Cross Body Lead With Woman Left Turn“ (ein Platzwechsel mit Damenlinksdrehung)

Die Verbindung von zwei Abkürzungen mit einem Doppelpunkt bedeutet:

L-R:R-R Handhaltung L-R gefolgt von (= Wechsel zur) Handhaltung R-R
L-R:WRT in Handhaltung L-R wird die Figur „Woman Right Turn“ getanzt

Andere Kürzel-Kombinationen gelten analog.

Übungen dienen der ständigen Wiederholung einer Bewegung oder Figur in einer kleinstmöglichen Sequenz

Kombinationen verbinden unterschiedlichen Figuren miteinander und dienen als Beispiel, wie Figuren frei miteinander kombiniert werden können.

Inhaltsverzeichnis:

	Seite:
Vorwort	2
1. Hintergrundinformationen zur Salsa	4
1.1 Der Begriff <i>Salsa</i>	4
1.2 Die Musik <i>Salsa</i>	4
1.3 Der Tanz <i>Salsa</i>	5
1.4 Charakteristische Merkmale einzelner <i>Salsa Styles</i>	5
1.4.1. Gemeinsamkeiten in den <i>Salsa Styles</i>	5
1.4.2. Spezielle Merkmale einzelner <i>Salsa Styles</i>	6
1.4.3. Eignung der Salsa Stile für D+/C+-Turniere	8
2. Empfohlene Grundfiguren im L.A. Style	9
2.1 Vorbereitung	9
2.2 Grundfiguren	10
1.) Basic Step	10
2.) Basic Right Turn	10
3.) Cross Body Lead	11
4.) Hand Changes	12
5.) Head Combs	12
6.) Basic Left Turn	12
7.) Cross Body Lead With Woman Left Turn	13
8.) Sweetheart	14
9.) Weitere empfohlene Grundfiguren	14
Anhang: Salsa Rhythmus Chart	15

1. Hintergrundinformationen zur Salsa

1.1. Der Begriff *Salsa*

Das spanische Wort *Salsa* bedeutet Soße, Geschmack oder auch Gewürz. Ein Geschmack, der aus der Mischung mehrerer Zutaten entsteht. Daneben wird der Begriff *Salsa* auch für die Bezeichnung einer Musikrichtung sowie eine Tanzform in verschiedenen Ausprägungen verwendet.

1.2. Die Musik *Salsa*

Die **geographischen und musikalischen Wurzeln** dessen, was heute als *Salsa* bezeichnet wird, liegen im karibischen Raum, hier vor allem Kuba. Ursprung ist die Kolonialisierung der im 16. Jahrhundert gerade entdeckten „Neuen Welt“ durch die europäischen See- und Handelsmächte Spanien, Portugal, Frankreich und England. Die Integration der Kultur der europäischen Eroberer mit der der aus Afrika verschleppten Sklaven sowie den Resten der indianischen Urbevölkerung war die Geburt der afrokaribischen oder lateinamerikanischen Musik in ihrer vielfältigen Ausprägung. Vor allem Kuba war bis zur kubanischen Revolution 1959 das musikalische Zentrum der lateinamerikanischen Musik und beeinflusste maßgeblich die Entwicklung dieser Musikrichtung. Zentren der *Salsa* Musik sind heute vor allem New York, Miami, Puerto Rico, Venezuela, Kolumbien und Kuba.

Der **Begriff *Salsa*** als Bezeichnung für eine Stilrichtung der lateinamerikanischen Musik wurde Mitte der 70er Jahre vom Schallplattenlabel „Fania“ eingeführt und fasst eine Vielzahl unterschiedlicher lateinamerikanischer Rhythmen zusammen.

Das **Tempo** der *Salsa* Tanzmusik umfasst eine große Bandbreite und kann von 38 bis 62 Takten pro Minute reichen. Der zum Tanzen am besten geeignete und damit für D+/C+ Turniere empfohlene Tempobereich liegt zwischen 40 und 52 Takten pro Minute. Ist abzusehen, dass ein Turnier über zwei oder mehr Runden geht, wird empfohlen, das Tempo pro folgender Runde zu steigern (z.B. Vorrunde 40-44 Takte pro Minute, Zwischenrunde 45-48 Takte pro Minute und Endrunde 49-52 Takte pro Minute).

Die zum *Salsa*-Tanzen verwendete **Musik** ist eine polyrhythmische Musik im 4/4 Takt, bei der mit unterschiedlichen Rhythmusinstrumenten verschiedene, sich überlagernde Rhythmen zeitgleich gespielt werden. In der Regel ergeben zwei Takte (1,2,3,4,5,6,7,8) die kleinste melodische Einheit (Phrase). Für ungeübte Ohren mag sich eine *Salsa* als unstrukturierter „Rhythmusbrei“ anhören, bei dem kein Takt zu erkennen ist. Mit ein wenig Übung und Hintergrundwissen lernt man jedoch rasch, die Rhythmusstruktur einer *Salsa* zu erkennen. Dies ist nicht nur für den Tänzer wichtig, sondern ebenso für den Wertungsrichter. Die wichtigsten sich in der *Salsa*-Musik überlagernden Rhythmen gehen über 2 Takte und sind der *Clave* Rhythmus, der *Cencerro* Rhythmus und der *Tumbao* Rhythmus.

Der ***Clave* Rhythmus** gilt als der Schlüssel-Rhythmus in der lateinamerikanischen Musik. Er wird normalerweise mit den Claves (Holzstöckchen) geschlagen. In der modernen *Salsa* werden die Claves nur noch wenig eingesetzt. Dennoch orientieren sich am *Clave* Rhythmus zur Synchronisierung alle anderen Rhythmusinstrumente. Rhythmisch unterscheidet man zwischen der *Son Clave* und der *Rumba Clave*. Sie unterscheiden sich durch kleine Abweichungen bei den Schlagzeitpunkten. Der *Clave* Rhythmus wird in zwei Versionen gespielt, der 3-2 *Clave* bzw. der 2-3 *Clave*. Dabei geben die Zahlen an, wieviele Schläge im ersten und im zweiten Takt gespielt werden. Mit Hilfe des *Clave* Rhythmus kann man sowohl ein Tanzen „on 1“ und „on 3“ („a-tiempo“) als auch „on 2“ („contra-tiempo“) erkennen. Zum Tanzen „on..“ siehe nächstes Kapitel. Leider sind die Claves im Vergleich zu den anderen Rhythmus- und Perkussionsinstrumenten relativ leise und dadurch nur sehr schwer zu hören.

3-2 *Son Clave* Rhythmusmuster: **1** 2 **+** 3 **4** 5 **6** **7** 8

2-3 *Son Clave* Rhythmusmuster: 1 **2** **3** 4 **5** 6 **+** 7 **8**

Der ***Cencerro* Rhythmus** wird mit einer Kuhglocke (*Cencerro*) gespielt. Die Taktschläge 1, 3, 5, 7 werden betont geschlagen. Die Kuhglocke klingt unter den Rhythmusinstrumenten deutlich heraus und hilft beim Erkennen der „Down Beats“ 1,3,5,7. Dies ist für das Erkennen des Tanzen „on 1“ und „on 3“ wichtig (zum Tanzen „on..“ siehe nächstes Kapitel). Leider wird die Kuhglocke nicht durchgängig gespielt.

Cencerro Rhythmusmuster (Bongo Bell Rhythm 2-3 *Son Clave*): **1** 2 **3** 4 + **5** 6 + **7** 8 +

Der ***Tumbao* Rhythmus** wird von den Congas (*Tumbadora*) und, wenn vorhanden, den Bongos gespielt. Betont werden die Taktschläge auf 2, 4+, 6, 8+ mit einer stärkeren Betonung auf 4+ und 8+. Die Congas und Bongos sind bei lauter energiegeladener Musik nicht ganz so deutlich heraus zu hören, dafür werden diese Rhythmusinstrumente aber durchgängig gespielt. Bei ruhiger, romantischer *Salsa* Musik sind sie und der Rhythmus jedoch deutlich zu hören. Dieser Rhythmus ist für das Erkennen des Tanzen „on 2“ wichtig

(zum Tanzen „on..“ siehe nächstes Kapitel).

Tumbao Rhythmusmuster: 1 + **2** + 3 + **4** + 5 + **6** + 7 + **8** +

1.3. Der Tanz *Salsa*

So wie die *Salsa* Musik aus einer Vermischung unterschiedlicher Kulturen entstand, entwickelte sich der Tanz *Salsa* aus einer Vermischung und Weiterentwicklung afro-karibischer und europäischer Tanzformen. Als **tänzerische Wurzeln** der heutigen *Salsa* gelten auf der einen Seite der afro-kubanische *Son* und *Rumba* und auf der anderen Seite die kolumbianische *Cumbia*. Je nach Region und Einflüssen haben sich regional unterschiedliche Art und Weisen *Salsa* zu tanzen entwickelt (**Salsa Styles**), wobei die Styles nach der Region benannt sind, in denen sie sich entwickelt haben. Die gängigsten Stilrichtungen sind: New York Style, Mambo Style, Puerto Rican Style, Los Angeles (= L.A.) Style, Cuban Style (= Casino), Miami Style, *Cumbia* Style (auch Latino Style), sowie Colombian (Cali) Style (auch *Salsa Caleña*, Cali Colombiana genannt). Da die *Salsa* während ihrer Entwicklung immer offen für Improvisation und Einflüsse von außen ist, haben sich im Laufe der Zeit Figuren und Tanztechniken anderer Tänze etabliert wie zum Beispiel Fuß- und Beinarbeit, Drehtechniken, Körperisolationen, Schulteraktionen, Styling, Akrobatik- und Showfiguren usw.

Heutzutage wird *Salsa* als Einzelpaartanz, als Gruppenpaartanz (z.B. Rueda de Casino) oder Solotanz (z.B. *Salsa Suelta* / Line Dance) getanzt. In dieser Fortbildung befassen wir uns ausschließlich mit dem Einzelpaartanz.

1.4. Charakteristische Merkmale einzelner *Salsa Styles*

Die oben genannten *Salsa Styles* zeichnen sich durch bestimmte charakteristische Merkmale aus, in denen sie sich gleichen oder unterscheiden. Charakteristische Merkmale sind Timing, Raumorientierung, Grundschrittmuster, Körperaktionen, Drehtechniken, Auffassung, gebräuchliche Tanzhaltungen und Aussehen.

1.4.1 Gemeinsamkeiten in den *Salsa Styles*

Salsa wird grundsätzlich erdig getanzt, mit dem **Gewicht** deutlich zum Boden orientiert. Der Kopf und Oberkörper bleiben in der Regel auf der selben Höhe. Ein Heben auf Ballen mit Gewichtsorientierung nach oben gibt es nur in einigen Showfiguren, die als Einfluss von außen in das *Salsatanzen* Einzug gehalten haben. Auch wenn in einigen „Shines“ sowie in den „Brincos“ (Schrittvariationen), kleine Sprünge eingesetzt werden, so ist die Gewichtsausrichtung auch hier eher zum Boden als in die Höhe.

Ebenso gemeinsam ist das **Schritt-Grundmuster**. Es besteht aus drei Gewichtswechseln (oder Schritten) pro Takt. Das Timing ist in der Regel Quick-Quick-Slow (Step, Step, Step-Hold oder Step-Tap). In den Grundfiguren ergeben zwei Takte eine geschlossene Figureneinheit (kleinste Phrase, siehe oben Kapitel Musik). In der Regel beginnen die Schritt-Grundmuster mit einem „Stopp-Schritt“, einem sogenannten „**Break**“, der einen Richtungswechsel beinhaltet. Ein „Forward Break“ ist hierbei ein Vorwärts-Check, ein „Backward Break“ ein Rückwärts-Check, ähnlich wie in den Lateinturniertänzen *Cha-Cha* und *Rumba*. Der „Side Break“ entspricht einer *Cucaracha* Aktion.

Die einzelnen Stile verwenden unterschiedliche **Grundschritte**, die sich aus den verschiedenen Schritt-Grundmustern zusammen setzen. Am häufigsten wird wohl der „Mambo-Grundschritt“ eingesetzt, der einen Break links vorwärts und rechts rückwärts beinhaltet. Der „Guapa Grundschritt“ verwendet ebenso einen Break vorwärts und rückwärts, jedoch im Paar gegenläufig, so dass im ersten Break ein „Trennen“ und im zweiten Break ein „Zusammenkommen“ entsteht. Im Gegensatz dazu beinhaltet der „Cumbia Grundschritt“ (auch „Atras“ oder „Diagonal“) für Herr und Dame zwei Breaks rückwärts und einen Seitwärtsschritt, was der Form eines leicht geöffneten „Hand to Hand“ in der Turnierrumba im Rhythmus Quick-Quick-Slow ähnelt.

Der **Zeitpunkt** zu dem ein „Break“ getanzt wird gibt an, ob das Paar „on 1“, „on 2“ oder „on 3“ tanzt. Gerne wird zur Bestimmung des Timings der „Break“ des Herrn mit dem linken Fuß genommen. Setzt der Herr seinen „Break“ links auf dem ersten Taktschlag, so tanzt das Paar „on 1“, ist der Break auf dem zweiten Taktschlag, tanzt das Paar „on 2“, usw. Das Tanzen „on 1“ oder „on 3“ bezeichnet man auch als Tanzen „a-tiempo“, das Tanzen „on 2“ als Tanzen „contra-tiempo“. Das Tanzen „on 4“ ist nicht üblich. Ein Sonderfall ist das Tanzen „on 6“ als Sonderform des New York Styles. Da der Herr hier auf Taktschlag 1 links rückwärts (oder am Platz) beginnt gefolgt von einem weiteren Rückwärtsschritt R, tanzt er seinen Break links vorwärts auf dem 6. Taktschlag.

Die verschiedenen Grundschritte werden von fortgeschrittenen Tänzern oft als Ausdruck der

Interpretation oder des Stylings mehr oder weniger variiert, was es für den Zuschauer schwierig machen kann, diese noch als Grundschrift zu erkennen.

Die **Füße** werden parallel und in der Regel mit Ballen oder dem flachen Fuß gesetzt. Die Ferse kommt nur für Styling und Shines zum Einsatz.

Die **Beine** werden meist gebeugt angesetzt und dann zu einer mehr oder weniger geraden Position bewegt. Es entsteht eine Aktion die die Lateinturniertänzer als Merengue-Aktion bezeichnen. Durchgedrückte Beine gibt es beim Salsatanzen nicht.

Ebenso gilt, dass die **Hüftaktion** in einem natürlichen Maß stattfindet. Eine besonders betonte Hüftaktion, wie sie in den Lateinturniertänzen praktiziert wird, ist in Salsa nicht üblich.

Einigen Stilen ist gemein, dass sie mit einem aufgerichteten, stabilen **Oberkörper** getanzt werden, was sich auch während der Gewichtswechsel (Schritte) nicht verändert. Zu diesen Stilen gehören der New York Style, der L.A. Style, der Puerto Rican Style, der Cumbia Style und der Cali Style. Im Gegensatz dazu wird beim Cuban und Miami Style der Oberkörper während des Tanzens leicht nach vorne gebeugt mit deutlichen Aktionen im Brustkorb und den Schultern.

Im traditionellen Tanzen bilden Ober- und Unterkörper eine Einheit. Das bedeutet, dass mit dem linken bzw. rechten Fuß zunächst auch die linke bzw. rechte Schulter mit geht und umgekehrt. Der Einfluss von anderen Tanzformen führt aber dazu, dass beim Salsatanzen inzwischen auch Ober- und Unterkörper isoliert voneinander bewegt und sogar gegenläufige Aktionen getanzt werden. Die heutzutage eingesetzte gegenläufige Aktion wird auch als „Latin Body Motion“ oder „Contra Body Motion“ bezeichnet.

Der Einsatz der **Schulterpartien** spielt zum einen durch implizite Führungssignale eine große Rolle für die Führung. Die zusätzliche Schulterbewegung fördert zum anderen den Eindruck, dass Salsa mit dem ganzen Körper getanzt wird und sich nicht nur auf den Einsatz der Beine und Arme beschränkt. Dadurch wird der Gesamteindruck interessanter. Eine bei Salseros besonders beliebte Schulteraktion ist das Schulterschütteln.

Gemeinsamkeiten finden sich ebenfalls bei den eingesetzten **Tanzhaltungen**. Verwendet wird in den Grundschriften und einigen Grundfiguren meist eine geschlossene Tanzhaltung. Dabei stehen sich beide Partner parallel und gerade gegenüber. Die Höhe in der die Arme gehalten werden kann von Stil zu Stil variieren. Es dürfen hierbei keine Lateinturniermaßstäbe angelegt werden, da bei einigen Salsa Styles die Tanzhaltung wesentlich relaxter ist. Bei vielen Figuren und Figurenkombinationen wird eine offene Tanzhaltung in verschiedenen Variationen der Einhand- und Doppelhandhaltung eingenommen. Dabei werden die Arme aber nie ganz ausgestreckt oder gar durchgestreckt. Ebenso üblich sind gelegentliche Solo-Parts und Improvisationen ohne eine Tanzhaltung.

Bei allen Stilen gibt es ein eindeutiges **Führen und Folgen** und eine klare Rollenverteilung. Der Herr führt, die Dame folgt. Der Grad der Freiheit, den der Herr der Dame für eigene Improvisationen und Interpretationen lässt, ist von Stil zu Stil unterschiedlich. Die Führung erfolgt in der Regel unscheinbar. Dafür ist die richtige Spannung im Körper und in den Armen unverzichtbar. Es gibt üblicherweise beim Salsatanzen keine festen Figurenfolgen oder Choreographien. Die Reihenfolge der getanzten Figuren entsteht im Augenblick des Tanzens (Spontantanz). Erfahrene Tänzer können durch gezielten Einsatz von Figuren und Aktionen die Musik interpretieren.

Einige Stile haben die gleiche **Raumorientierung**: so werden im New York, L.A. und Puerto Rican Style die Figuren linienorientiert getanzt. Der Cuban Style, Cumbia Style und der Cali Style dagegen haben die kreisende Raumorientierung ihrer traditionellen Vorläufer Tänze übernommen, deren Inhalt die Werbung um einen Partner war und das gegenseitige Umkreisen beinhalteten.

1.4.2 Spezielle Merkmale einzelner Salsa Styles

Der **New York Style** hat sich in New York entwickelt. Er wird in zwei Varianten getanzt: „on 2“ („Cuban 2“ oder „Ballroom 2“) und „on 6“ („New York on 2“ oder „Eddie Torres Style“). Besondere Merkmale des N.Y. Styles sind die Linienorientierung, die Selbstdarstellung und Präsentation der Dame, Soloeinlagen sowie Shines (Schritt- und Fußvariationen), Posen und leichte Showfiguren. Der Herr hält sich etwas im Hintergrund und konzentriert sich auf die Führung. Die geschlossene Tanzhaltung ist enger als in anderen Salsa Stilen und der Platzbedarf geringer. Insgesamt ist die Haltung relaxt und orientiert sich am Gesellschaftstanzen. Beim Tanzen „on 2“ („contra-tiempo“) tanzt der Herr seinen Break links vorwärts auf dem 2. Taktschlag. Die Schritte werden im QQS Rhythmus auf die Schläge Hold,2,3,4 – Hold,6,7,8 gesetzt und folgen damit der Betonung des Tumbao Rhythmus. Wichtige Rhythmusinstrumente zum Hören sind die Congas und die Claves. Beim Tanzen „on 6“ beginnt der Herr links auf dem ersten Taktschlag mit einem stationären Schritt (oder leicht rückwärts) gefolgt von einem Back Break rechts. Die Schritte werden im QQS Rhythmus auf die Schläge 1,2,3,Float - 5,6,7,Float gesetzt und folgen damit der Betonung des Cencerro Rhythmus. Der Begriff „Float“ bezieht sich hierbei auf die Bewegung des freien Fußes, der sich auf 4 bzw. 8 „fließend“ zur nächsten Fußposition bewegt. Allerdings hat man durch das

„Floating“ bei manchen Tänzern den Eindruck, als würden sie ihre Füße nicht richtig auf die Taktschläge setzen. Wichtige Rhythmusinstrumente zum Hören sind die Cow Bell und die Claves. Das Aussehen des N.Y. Styles lässt sich mit den Attributen elegant und harmonisch beschreiben. Der Grundschrift ist der Mambo Grundschrift, beliebte und typische Figuren das „Cross Body Lead“, „Copa“ (auch „Peek-A-Boo“ genannt) sowie „Multiple Spins to R“.

Der **Puerto Rican Style** ist mit dem N.Y. Style eng verwandt, wird jedoch offener getanzt. Er zeichnet sich durch wirkungsvoll ausgefeilte Schrittkombinationen aus und benötigt mehr Platz auf der Tanzfläche als der N.Y. Style. Er ist ebenso linienorientiert. Getanzt wird „on 2“. Die Schritte werden im QQS Rhythmus auf die Schläge Hold,2,3,4 – Hold,6,7,8 gesetzt und folgen damit der Betonung des Tumbao Rhythmus. Wichtige Rhythmusinstrumente zum Hören sind die Congas und die Claves. Der Herr beginnt links vorwärts. Der Grundschrift ist der Mambo Grundschrift.

Der **L.A. Style** ist wie der N.Y. Style linienorientiert, wenngleich die Linie eher einem Oval gleicht. Ursprung dieses Stils ist der Cumbia Style der über Mexico an die Westküste der USA kam und stark beeinflusst wurde von Mambo, Swing und den lateinamerikanischen Turniertänzen, deren Technik er teilweise übernommen hat. Typisch für den L.A. Style ist der verstärkte Einsatz choreographischer Elemente, Tricks, Show-Figuren und Lifts. Die geschlossene Tanzhaltung ist relativ weit, der Armeinsatz ausgeprägt und der Platzbedarf beim Tanzen groß. Durch seine auf Außenwirkung zielende Elemente ist er bei Kinoproduktionen und Wettbewerben sehr beliebt. Schon manches Paar hat sich durch das auffällige Tanzen in den Clubs eine Rolle bei Hollywood-Produktionen ergattern können. Getanzt wird der L.A. Style „on 1“. Die Schritte werden im QQS Rhythmus auf die Schläge 1,2,3, Hold - 5,6,7, Hold gesetzt und folgen damit der Betonung des Cencerro Rhythmus. Wichtige Rhythmusinstrumente zum Hören sind die Cow Bell und die Claves. Da dies den europäischen Hörgewohnheiten sehr entgegenkommt, ist dieser Stil in Europa sehr weit verbreitet. Das Aussehen ist showorientiert mit hoher Bewegungsdynamik, theatralisch, musikalisch, gefühlsbetont und hat viele Parallelen mit dem Turniertanzen der lateinamerikanischen Tänze. Sehr beliebt ist das Beenden eines Tanzes mit einer kleinen Schlusspose, weswegen die meisten Salsa-DJs in L.A. die Musiktitel bis zum Ende ausspielen und nicht überblenden. Grundschrift ist der Mambo Grundschrift, beliebte und typische Figuren das „Cross Body Lead“, „Rotating Cross Body Lead“, „Copa“, „Copa Turn“ und „Multiple Spins to L“ sowie Dips und Tricks.

Der **Cuban Style** („Casino“ oder auch „de la calle“) hat sich aufgrund des Kuba-Embargos weitgehend unabhängig und unbeeinflusst von den nordamerikanischen Salsa-Stilen und dem Puerto Rican Style entwickelt und unterscheidet sich deshalb von diesen. Seine Wurzeln liegen im traditionellen kubanischen Son und den Bewegungen der afro-kubanischen Rumba. Im karibischen Raum wird Casino vor allem in Cuba, der Dominikanischen Republik, Venezuela und Nicaragua getanzt. Charakteristische Merkmale dieses Stiles sind das kreisorientierte Tanzen sowie die teils komplizierten Wickelfiguren. Die Führung des Herrn ist sehr dominant, er lässt die Dame nur selten los. Dies lässt der Dame wenig Spielraum für die eigene Interpretation. Die geschlossene Tanzhaltung ist eng und intim, die Kubaner kennen keine Berührungängste mit dem anderen Geschlecht. Im Casino ist das Gefühl für die Musik („Sabor“) und das Spiel zwischen Mann und Frau von besonderer Bedeutung. Dies wird in der Rollenverteilung des Macho und der femininen, sexy Frau deutlich. Dem Rollenspiel folgend übernimmt der Herr im Casino im Gegensatz zum New York Style den deutlich auffallenderen und spielreicheren Part, um die Dame zu beeindrucken. Die Dame beeindruckt den Herrn eher mit sexy Bewegungen als mit extrovertiertem Tanzen. Drehungen werden im Casino meist über drei Schritte und eher kreisend gelaufen als auf einem Punkt. Dadurch sehen die Drehungen weniger schnell aus als bei anderen Salsa Stilen. Historisch bedingt sind gute Körperaktionen in diesem Stil wichtiger als schnelle Drehungen. Eine Sonderform des Casino ist die „Rueda de Casino“, ein Kreistanz mit mehreren Paaren, bei dem alle Paare auf Ansage eines „Cantante“ die gleichen Figuren tanzen, meist verbunden mit einem Partnerwechsel. Je nach Start in den Tanz wird Casino sowohl „on 1“ oder „on 3“ (= „a-tiempo“) getanzt. Anhänger des „Son“ tanzen Casino auch „on 2“ (= „contra-tiempo“). Im Casino können die Schritte also im QQS Rhythmus sowohl auf die Schläge 1,2,3, Hold - 5,6,7, Hold bzw. 3,4,5, Hold - 7,8,1, Hold als auch auf Hold,2,3,4 - Hold,6,7,8 gesetzt werden. Damit können alle Rhythmusinstrumente zum Erkennen und Vertanzen des Rhythmus herangezogen werden. Das Aussehen des Casino kann mit den Attributen temperamentvoll, lebendig, rhythmisch und verspielt beschrieben werden. Als Grundschrift werden der Guapea Grundschrift, der Mambo Grundschrift und der Cumbia Grundschrift eingesetzt. Eine der wichtigsten Grundfiguren ist das „dile que no“, das Pendant zum „Cross Body Lead“. Ebenso beliebt sind „Hecho“- „Enchufila“- und „Vacilala“-Varianten, sowie Wickelfiguren.

Der **Miami Style** ist eine Variante des Cuban Styles, mitgebracht von kubanischen Migranten, die in das benachbarte Florida emigriert sind. Im Gegensatz zum Casino wurde jedoch der Miami Style von den nordamerikanischen Salsa Stilen beeinflusst und enthält dadurch einige deren typische Elemente wie z.B. Shines und Showeffekte. Getanzt wird „on 1“. Die Schritte werden im QQS Rhythmus auf die Schläge 1,2,3, Hold - 5,6,7, Hold gesetzt und folgen damit der Betonung des Cencerro Rhythmus. Wichtige Rhythmusinstrumente zum Hören sind die Congas und die Claves.

Der **Cumbia Style** (auch Latino Style) des lateinamerikanischen Festlandes hat sich unabhängig von den anderen Salsa Stilen basierend auf der kolumbianischen Cumbia entwickelt und unterscheidet sich daher deutlich. Er ist über das lateinamerikanische Festland und Mexico an die Westküste der USA gelangt und war die Basis des L.A. Styles. Viele Figuren des Cumbia Styles werden auch in den anderen Salsa Stilen verwendet. Charakteristische Merkmale sind die offene Tanzhaltung und das Führen mit nur einer Hand (Herr linke Hand, Dame rechte Hand). Ausgehend von der Cumbia als werbender Kreistanz wird auch im Cumbia Style, ähnlich wie im Casino, kreisorientiert getanzt. Im Gegensatz zum Casino hat die Dame jedoch viel mehr Freiheit für eigene Interpretationen der Musik. Ebenso wie im Casino wird das Werben von Mann und Frau dargestellt, wobei der Mann durch selbstdarstellerische Elemente wie kleine Sprünge („Brincos“) sowie Schrittvariationen und -improvisationen die Gunst der Dame erringen möchte. Der Cumbia Style zeichnet sich durch seine Einfachheit und integrativen Charakter aus, jeder kann irgendwie miteinander tanzen. Der Cumbia Style beinhaltet keine ausgesprochenen Tanzschulelemente oder Showfiguren. Wahrscheinlich ist er deshalb im karibischen und lateinamerikanischen Raum der am weitesten verbreitete Stil. Die Bezeichnung **Cumbia Style** für diese Art zu tanzen kommt aus den USA. Getanzt wird meist „on 1“ selten „on 3“. Typisch für den Cumbia Style ist der Einsatz eines „Taps“ („Cumbia Tap“) während der Pausen auf 4 und 8. Diese Taps werden inzwischen auch häufig in den anderen Salsa Stilen eingesetzt. Die Schritte werden im QQS Rhythmus also hauptsächlich auf die Schläge 1,2,3, Tap - 5,6,7, Tap gesetzt und folgen damit der Betonung des Cencerro Rhythmus. Wichtige Rhythmusinstrumente zum Hören sind die Cow Bell und die Claves. Das Aussehen kann mit den Attributen sinnlich, elegant, rund, tänzerisch beschrieben werden. Der Grundschrift ist der Cumbia Grundschrift (auch „Atras“ oder „Diagonal“), die wichtigste Grundfigur ist die „vuelta de seis“ eine Art kreisender Platzwechsel über zwei Takte. Ebenso beliebt sind vielfältige „Enchufla“-Varianten und „Multiple Spins to L“. Eine Besonderheit ist, dass im Cumbia Style das sonst in den anderen Stilen gebräuchliche „Cross Body Lead“ nicht verwendet wird.

Wie der Name schon sagt, kommt der **Cali Style** (auch „Salsa Caleña“ oder „Cali Colombiana“) aus Cali in Kolumbien. Cali wird als die Welthauptstadt der Salsa gefeiert. Der Cali Style ist stark beeinflusst von den traditionellen kolumbianischen Tänzen und Rhythmen wie z.B. Cumbia und Boogaloo. Der Cali Style zeichnet sich durch sehr präzise, schnelle Bein- und Hüftbewegungen sowie den Einsatz akrobatischer Einlagen aus. Dies ist auch der Grund, warum dieser Stil sehr schwierig zu erlernen ist. Die klassischen Salsa Figuren sind bis auf die Grundfiguren für diesen Stil wenig geeignet. Im Cali Style wird eher stationär mit ruhigem Oberkörper aber zahlreichen komplexen und schwierigen Fußvariationen getanzt. Der Cali Style ist in Europa nur sehr wenig verbreitet. Getanzt wird meist „on 1“ selten „on 3“. Die Schritte werden im QQS Rhythmus also hauptsächlich auf die Schläge 1,2,3, Hold - 5,6,7, Hold gesetzt und folgen damit der Betonung des Cencerro Rhythmus. Wichtige Rhythmusinstrumente zum Hören sind die Cow Bell und die Claves. Der Grundschrift ist der Cumbia Grundschrift (auch „Atras“ oder „Diagonal“). Die bei den anderen Salsa Stilen wichtige Grundfigur „Cross Body Lead“, bzw. „dile que no“ ist im Cali Style nicht üblich.

1.4.3 Eignung der Salsa Stile für D+/C+ Turniere

Aufgrund der charakteristischen Merkmale sind die einzelnen Stile mehr oder weniger für D+/C+ Turniere geeignet. Wegen der Nähe zu den lateinamerikanischen Turniertänzen und der showbetonten Darstellung dürfte der L.A. Style hierfür am besten geeignet sein. Ebenso empfehlenswert sind der N.Y. Style „on 2“ und wegen der variantenreichen Wickelfiguren der „Cuban Style“. Weniger geeignet dürften wohl der Cumbia Style (zwar relativ einfach aber wenig showorientiert) und der Cali Style (sehr schnell, sehr schwierig und in Europa kaum verbreitet) sein. Für den „Puerto Rican Style“ gelten die Ausführungen des N.Y. Style“ und für den „Miami Style“ diejenigen des „Cuban Style“.

2. Empfohlene Grundfiguren im L.A. Style

Anmerkung: Die Reihenfolge der Grundfiguren wurde bewusst gewählt, um auf einfache und schnell erlernbare Weise ein breites Grundrepertoire an Bewegungen und Grundfiguren zu haben, mit dem bereits eine Vielzahl an Figurenvarianten kreiert und fortgeschrittene Figuren und Varianten leichter erlernt werden können.

2.1. Vorbereitung

1. Gefühl für die Musik entwickeln lassen

in Gruppe Klatschübungen, Rhythmus hören. Evtl. Gruppe unterteilen und unterschiedliche Rhythmen klatschen lassen.

2. Aufwärmen mit Schrittmustern (alternative Zählweisen):

- a) Step, Step, Step, (Hold) Step, Step, Step, (Hold)
- b) Left, Step, Step, (Hold) Right, Step, Step, (Hold)
- c) Left & Left (Hold) Right & Right (Hold)

Zunächst als Gruppe erst stationär, dann frei bewegen im Raum. Als nächstes Element freies Drehen einführen. Über den Einsatz von Hilfsmitteln (Bälle, Luftballons, usw) Schwierigkeitsgrad/Anforderung erhöhen Grad und der Automation testen sowie festigen.

Dann paarweise (ohne Tanzhaltung) Schrittmuster üben. Hier wird das Sich-synchronisieren und die Taktschlagtreue geschult. Empfehlung: jetzt schon Partnerwechsel einsetzen. Da jeder seine Schritte noch individuell setzen kann und keine Tanzhaltung eingenommen wird, gibt es wenig Berührungsangst. Durch Einsatz von Hilfsmitteln (siehe oben) kann der Schwierigkeitsgrad und der Spaßfaktor erhöht werden.

Beim Demonstrieren auf die korrekte „Latin Body Motion“ (Merengue-Aktion, Oberkörper-Aktion, Armbewegung) achten. Falls nötig diese Aktionen separat unterrichten und üben lassen

Exkurs: Merengue Technik

abwechselndes Beugen und Strecken der Beine üben, Körpergefühl für Bewegung der Körpermitte (Becken) entwickeln lassen, Kurzes Abheben des Fußes beim Beugen des Knies. Am Ende eines Schrittes Gewichtsverteilung über den Füßen spüren lassen. **WICHTIG:** Der Start eines Merengue Schrittes beginnt mit dem Gewicht über diesen Fuß !

Bsp.: Um einen Merengue-Schritt R zu setzen ist das Körpergewicht in der Ausgangssituation über geradem Bein R und R Fuß (R Hüfte draußen und L Bein gebeugt). Die Aktion des Merengue-Schritts beginnt dann mit dem Strecken des L Beins, Hüftbewegung nach links, der Entlastung und Anheben-Absetzen (= Schritt) des R Fußes. Das Absetzen des R Fußes und Endposition der L Hüfte ist zeitgleich. Am ende ist das Körpergewicht hauptsächlich über dem L Fuß. Das kann sich aber über den Einsatz der Oberkörperaktion (siehe nächster Exkurs) auch ändern.

Exkurs: Oberkörperaktion in der „Latin Body Motion“

Seitliches Verschieben des Oberkörpers üben. Schultern bleiben so parallel zum Boden wie möglich. Unbedingt darauf achten, dass das Becken fixiert gehalten wird und kein Kippen im Oberkörper erfolgt. Eventuell die eine Schulter bewusst nach unten drücken lassen, um Schultern parallel zum Boden zu halten. In die Körperseiten fühlen und das abwechselnde Verkürzen der Seiten spüren lassen. Einsatz der Rückenmuskulatur. Erfühlen des Gewichtswechsel während und am Ende einer Aktion.

Empfehlung: Die Teilnehmer selber die Verknüpfung der Oberkörperaktion mit der Merengue-Aktion herausfinden lassen. Erkennen der Gegenbewegung zwischen Oberkörper und Becken. Oberkörper und Schritt sind auf der gleichen Seite, die Hüfte ist entgegengesetzt (= „Contra Body Motion“).

Exkurs: Armbewegungen in der „Latin Body Motion“

Beim Üben der Oberkörperaktion (siehe vorhergehenden Exkurs) mehr oder weniger bewusst die Arme einsetzen. Fühlen einer Gegenbewegung und bewusstes Einsetzen dieser Aktion.

3. Schrittmuster vorgeben: „Breaks“ vorwärts, rückwärts, seitwärts

Auch hier zuerst in Gruppe üben, dann paarweise ohne Haltung. Nette Übung: einer von beiden gibt die Richtung der Breaks vor, der andere reagiert synchron darauf. Auf das Timing und die Taktschlagtreue achten. Eventuell die Anzahl der sich wiederholenden Breaks festlegen (Bsp. 4 Breaks in eine Richtung danach Wechsel in eine andere Richtung, usw.). Partnerwechsel einbauen.

2.2. Grundfiguren

1.) Grundfigur „Basic Step“ (BAS)

1.1. Demo

1.2. Schritte und Timing erklären.

Erklären der „neutralen Fußposition“ bei 3 und 7. Auf die Schrittgröße eingehen. Evtl. noch einmal die Merengue-Aktion zeigen und/oder erklären.

1.3. Partner suchen und ohne Handhaltung in GÜSt üben („on 1“). Dame synchronisiert sich mit Herrn. Taktschlagtreue einhalten. Aufgabenverteilung: der Herr ist für das Tempo und das Tanzen im Takt zuständig, die Dame für die Synchronisation mit dem Herrn. Test: Herr ändert das Tempo, Dame reagiert darauf und passt sich an. Durch Einsatz von Hilfsmitteln (siehe oben) den Schwierigkeitsgrad/Anforderung erhöhen sowie Grad der Automation testen/festigen. Auch hier möglichst früh und oft Partnerwechsel einsetzen.

1.4. Unterschiedliche Tanzhaltungen erklären (Varianten von DoHaH, EHaH, GTH):

- DoHaH (eingehen auf „Pistolgrip“, Druck, Zug, Spannung in den Armen und im Körper, Lead & Follow)
- EHaH linke in rechte Hand (L-R), rechte in linke Hand (R-L), rechte in rechte Hand (R-R), linke in linke Hand (L-L). Hinweis: es wird zuerst die Hand des Herrn genannt
- GTH (erklären der 3 Kontaktpunkte, versetzte GÜSt, Handhaltung L Hand des Herrn)

Paarweise BAS in unterschiedlichen Handhaltungen üben. Partnerwechsel einsetzen.

2.) Grundfigur „Basic Right Turn“

(= „Woman Right Turn“ WRT / „Man Right Turn“ MRT)

2.1. Demo

2.2. Schritte und Timing erklären

Drehungsumfänge und Raumrichtung erklären. Als Hilfsmittel für eine Tanzlinie („Slot“) eignet sich wieder ablösbares Kreppband. Timing: Herren drehen auf 1,2,3, Damen drehen auf 5,6,7. Erst in Gruppe üben.

2.3. Paarweise ohne Haltung üben, jeder dreht nach eigenem Ermessen (Herren 1,2,3 / Damen 5,6,7)

2.4. Üben der Grundfigur WRT: (in DoHaH beginnen, dann Wechsel in die angegebenen Handhaltungen)

- a) L-R:WRT
- b) R-L:WRT
- c) WRT aus geschlossener Tanzhaltung

Jeweils Informationen zur Führung und zu den Armhaltungen geben.

2.5. Üben der Grundfigur MRT: (in DoHaH beginnen, dann Wechsel in die angegebenen Handhaltungen)

Übung 1) BAS & R-L MRT underarm (Herr dreht unter seiner R Hand)

Übung 2) BAS & L-R:R-R MRT (1x Handwechsel von L-R zu R-R auf 2)

Übung 3) BAS & R-L:L-L:R-L (2x Handwechsel: von R-L zu L-L auf 1 und von L-L zu R-L auf 3)

2.6. Übungen:

Übung 1) R-L WRT & R-L MRT underarm

Übung 2) L-R WRT & L-R MRT (2x Handwechsel)

Partnerwechsel einsetzen.

3.) Grundfigur „Cross Body Lead“ (XB)

3.1. Demo

3.2. Schritte und Timing erklären (Tanzen im Kreppband-Slot)

Drehungsumfänge und Raumrichtung erklären. Als Hilfsmittel für einen „Slot“ eignen sich zwei Kreppband-Linien, innerhalb deren das XB getanzt wird. Herren machen den Weg für die Dame frei. Darauf achten dass sich Schritt zwei des Herrn einprägt. Dieser geht rückwärts ! (Häufiger Fehler später bei etwas anspruchsvolleren Figuren: die Herr gehen nach vorne, der Dame entgegen). Bei Schritt 3 stehen Herr und Dame im rechten Winkel zueinander. Der Herr hat seinen linken Arm vom Körper weg gestreckt und sorgt dadurch für die Position der Dame zum Herrn. Darauf achten, dass die Dame die Schritte auf 1,2,3 noch klein tanzt. Dame soll bei 3 noch R vom Herrn stehen ! (Häufiger Fehler: je mehr Routine, desto größer werden die Schritte und die Dame steht bei 3 bereits vor dem Herrn). Schritt 5 der Dame geht noch geradeaus. Erst in Gruppe üben.

3.3. Paarweise in GTH üben

Genau auf das Lead & Follow eingehen (Dame bei 3 mit R Schulterblatt in R Hand des Herrn tanzen, Herr Push auf 5). Auf die Dynamik, die Körper-/Armspannung, die Schrittgröße und die Balancen eingehen.

3.4. Paarweise in DoHaH

Genau auf das Lead & Follow und die Unterschiede zur GTH eingehen (gleicher Zug in beiden Händen). Dame bei 3 ebenfalls noch R vom Herrn, der Herr zieht bei 5 die Hände am Körper vorbei, keinesfalls zu sich heran ! (Häufiger Fehler: die Herren ziehen die Hände auf 5 zu sich heran). Auf die Dynamik, die Körper-/Armspannung, die Schrittgröße und die Balancen eingehen.

3.5. Besonderheiten bei Wechsel closed-open (GTH-OTH) und open-closed (OTH-GTH)

Erklären der unterschiedlichen Schrittgröße des Herrn bei 5, des Abstands zueinander und der Armhaltungen.

3.6. Übungs-Sequenz:

1-8 XB from closed to closed

1-8 XB closed- open (DoHaH)

1-8 XB open-open (DoHaH)

1-8 XB open-closed und Beginn von vorne

3.7. Kombination:

1-8 XB closed-open L-R,

1-8 WRT zu DoHaH, XB open-closed und Beginn von vorne

Partnerwechsel einsetzen.

4.) Grundfigur „Hand Changes“ (in Verbindung mit Basic Right Turn):

4.1. Demo

4.2. Timing Handwechsel

Handwechsel erfolgen entweder nach der Drehung auf 7 oder vor der Drehung auf 3

4.3. Achtung: Dame hält ihre Hände vor dem Körper stets zum Herrn ausgerichtet

4.4. Übungen

Übung 1) L-R WRT und Handwechsel zu R-R am Ende der Drehung auf 7

Übung 2) R-R WRT und Handwechsel zu L-R am Ende der Drehung auf 7

Übung 3) Ausprobieren Handwechsel auf 3 vor der Drehung

5.) Grundfigur „Head Combs“

(= „Woman Head Comb“ WHC / „Man Head Comb“ MHC):

5.1. Demo

5.2. Timing und Head Comb Action

Die „Head Comb Action“ startet auf 3 bzw. 7 mit einem Heben der Hände. Die Aktion selber erfolgt auf 1,2,3 bzw. 5,6,7, mit einem erneuten Zufassen der Hände („catch“) auf 3 bzw. 7

5.3. Lead & Follow (Herr hat Druck nach oben, Ellbogen Herr eher nach außen, Dame eher nach innen)

5.4. paarweise ohne Schritte nur die Armbewegung üben

5.5. paarweise üben im Basic

5.6. Übung WHC:

1-8 BAS in DoHaH

1-8 Handwechsel R-R auf 3, L-L unten auf 4 (=KrHaH R) & WRT beide Hände über Kopf

1-8 WHC L-L & entweder a) WRT beide Hände über Kopf oder b) WHC R-R

Unterschied in der Führung WRT und WHC erklären ! (Ellbogenhaltung, Druckrichtung)

5.7. Sonderfall: MHC L-L zum XB in GTH

Info geben zu R Hand des Herrn, L Hand der Dame, Körperposition

6.) „Basic Left Turn“

(„Woman Left Turn“ WLT / „Man Left Turn“ MLT)

6.1. Demo

6.2. Schritte und Timing

Drehungsumfänge und Raumrichtung erklären. Als Hilfsmittel für eine Tanzlinie („Slot“) eignet sich wieder ablösbares Kreppband. Auf die Raumrichtung bei 3 (Herr) bzw. 7 (Dame) achten. Timing: Herren beginnen auf 1,2,3 und enden auf 5,6,7, Damen beginnen auf 5,6,7 und enden auf 1,2,3. Erst in Gruppe üben.

6.3. Paarweise üben ohne Haltung

6.4. Üben WLT aus DoHaH

Übung 1) BAS & R-L WLT release

Übung 2) BAS & L-R WLT over head bzw. follow-through

Übung 3) BAS & WLT aus GTH

Informationen über das Lead & Follow geben („prep & push“, „release“, evtl. „follow through“),
Armhaltungen, Spannung

6.5. Üben MLT aus DoHaH

Übung 1) L-R MLT over head

Übung 2) L-R MLT mit Handwechsel R-R auf 3 & L-R auf 5

Übung 3) MLT aus KrHaH L

6.6. Kombination: (aus Drehungen L und R aus DoHaH):

2x 1-8 L-R WLT („follow through“)

1-8 L-R MRT L über Kopf (1,2,3) & L-R WRT L über Kopf (5,6,7)

1-8 MLT mit Handwechsel zur DoHaH und Beginn von vorne

7.) Grundfigur „Cross Body Lead With Woman Left Turn“ (XB:WLT)

7.1. Demo

7.2. Schritte und Timing

Drehungsumfänge und Raumrichtung erklären. Als Hilfsmittel für den „Slot“ eignen sich zwei Linien mit Kreppband, innerhalb deren die Figur getanzt wird. Herren machen den Weg für die Dame frei. Darauf achten dass sich Schritt zwei des Herrn einprägt. Dieser geht rückwärts ! (Häufiger Fehler: die Herr gehen nach vorne, der Dame entgegen). Bei Schritt 3 stehen Herr und Dame im rechten Winkel zueinander. Der Herr hat seinen linken Arm vom Körper weg gestreckt und sorgt dadurch für die Position der Dame zum Herrn. Darauf achten, dass die Dame die Schritte auf 1,2,3 noch klein tanzt. Dame soll bei 3 noch R vom Herrn stehen ! (Häufiger Fehler: je mehr Routine, desto größer werden die Schritte und die Dame steht bei 3 bereits vor dem Herrn). Bei 5 geht die Dame noch geradeaus ! Erst zum Schritt auf 6 beginnt die dame mit ihrer Drehung nach L. Sie endet auf 7 mit einem Vorwärtsschritt L vom Herrn weg (Rücken zum Herrn). Die Drehung wird mit Teil 2 einer Basic Left Turn vollendet. Erst in Gruppe üben.

7.3. Üben XB:WLT aus GTH (offen endend)

Genau auf das Lead & Follow eingehen (Dame bei 3 mit R Schulterblatt in R Hand des Herrn tanzen, Herr Push auf 5). L Hand der Dame, Armhaltung (Ellbogen) in der Drehung. Auf die Dynamik, die Körper-/Armspannung, die Schrittgröße und die Balancen eingehen.

7.4. Üben XB:WLT aus DoHaH (offen endend)

Erklärungen analog 3.4. und 7.3.

7.5. Üben XB:WLT aus offenen Tanzhaltungen

a) aus R-R

b) aus L-L (R Hand hilft)

c) aus KrHaH L

Auf die Unterschiede in der Führung eingehen.

7.6. Sonderfall XB:WLT zur GTH

Genau auf das Lead & Follow eingehen (R Hand Herr am Rücken Dame, L Ellbogen Dame !)

- 7.7. Kombination: (in GTH beginnend)
1-8 L-R XB:WLT zur DoHaH
1-8 WRT beide Hände über Kopf
1-8 XB:WLT beide Hände über Kopf
1-8 R-L WRT zurück zur GTH

8.) Grundfigur „Sweetheart“

8.1. Demo

8.2. Schritte und Timing erklären

Drehungsumfänge und Raumrichtungen erklären. Diese Figur beinhaltet XB:WLT bis 7, enthält den Check als neues Element und endet mit einer WRT.

8.3. Sweetheart aus GTH (offen endend)

Genau auf das Lead & Follow eingehen (abstoppen der Dame auf 7, Unterschied zu XB:WLT zur GTH erklären). Körper-/ Armspannung, Dynamik, Balancen ansprechen.

8.4. Sweetheart aus DoHaH und KrHaH L

Auf Unterschiede im Lead & Follow eingehen. Achtung: bei KrHaH L hält der Herr seine R Hand zum stoppen der Dame tiefer.

8.5. Übungen für die Figur „Sweetheart“ aus offenen Tanzhaltungen

Übung 1) XB:LFT aus R-R zu Sweetheart (Stopp mit L)

Übung 2) XB:LFT aus L-L zu Sweetheart (Stopp mit R auf Schulter)

9) Weitere empfohlene Grundfiguren:

(Könnten Thema für Folge-Workshop sein)

- Cross Body Lead With Woman Turning Right
- Basic Copa
- Copa Turn

Salsa Rhythmus-Chart

(vereinfachte Rhythmusformen)

Takt	1	2	3	4	5	6	7	8	&
"Cencerro"-Rhythmus (Cow Bell, Guiro)	●		●		●		●		
"Tumbao"-Rhythmus (Congas, Bongos)	●	●	●	●	●	●	●	●	●
"3-2 Clave"-Rhythmus (Claves)	●		●	●		●		●	
"2-3 Clave"-Rhythmus (Claves)		●	●		●		●		●
Salsa „on 1“	Step	Step	Step	Hold (Tap)	Step	Step	Step	Hold (Tap)	
Schrittbeschreibung Mambo Grundschrift	H: Break Lvw D: Break Rrw	H: Rrw D: Lvw	H: Lcl (Lrw) D: Rcl (Rvw)	H: Hold D: Hold	H: Break Rrw D: Break Lvw	H: Lvw D: Rrw	H: Rcl (Rvw) D: Lcl (Lrw)	H: Hold D: Hold	H: Hold D: Hold
Salsa „on 2“	Hold (Tap)	Step	Step	Step	Hold (Tap)	Step	Step	Step	
Schrittbeschreibung Mambo Grundschrift	H: Hold D: Hold	H: Break Lvw D: Break Rrw	H: Rrw D: Lvw	H: Lcl (Lrw) D: Rcl (Rvw)	H: Hold D: Hold	H: Break Rrw D: Break Lvw	H: Lvw D: Rrw	H: Rcl (Rvw) D: Lcl (Lrw)	H: Hold D: Hold
Salsa „on 3“	Step	Hold (Tap)	Step	Step	Step	Hold (Tap)	Step	Step	
Schrittbeschreibung Mambo Grundschrift	H: Rcl (Rvw) D: Lcl (Lrw)	H: Hold D: Hold	H: Break Lvw D: Break Rrw	H: Rrw D: Lvw	H: Lcl (Lrw) D: Rcl (Rvw)	H: Hold D: Hold	H: Break Rrw D: Break Lvw	H: Lvw D: Rrw	H: Rcl (Rvw) D: Lcl (Lrw)
Salsa „on 6“	Step	Step	Step	Hold (Float)	Step	Step	Step	Hold (Float)	
Schrittbeschreibung Mambo Grundschrift	H: Lrw D: Rvw	H: Break Rrw D: Break Lvw	H: Lvw D: Rrw	H: R float vw D: L float rw	H: Rvw D: Lrw	H: Break Lvw D: Break Rrw	H: Rrw D: Lvw	H: L float rw D: R float vw	H: Hold D: Hold
Takt	1	2	3	4	5	6	7	8	&

erstellt von Michael Fischer, Tanzsporttrainer

● betonter Schlag, ● unbetonter Schlag, H: Herr, D: Dame, L: Links, R: Rechts, rw: rückwärts, vw: vorwärts, cl: schließen (close), LA: Los Angeles, NY: New York

Wichtige Hinweise:

Obwohl die Kästchenbreite bei "&" kleiner ist, ist die Zeitdauer eines Schlages "&" genauso lang wie ein Schlag auf "1" oder "2", usw. !
Die unterschiedliche Kästchenbreite von "&" und "Zahl" ist alleine abhängig vom Layout der Chart.

Beschrieben sind die Grundschriftmuster der linienorientierten NY/LA Styles. Daneben gibt es noch andere Grundschriftmuster (z.B. Cumbia oder Latin Style sowie Cuban Style Grundschrift).