

Die am häufigsten gestellte Frage unter den Anfängern ist: „Mit welchem Stil soll ich beginnen?“ - Wir empfehlen den Einstieg in die Salsa mit dem kubanischen Stil. Aufgrund der Nähe zu den Volkstänzen Kubas und den damit verbundenen afrikanischen Wurzeln findet ihr schnell das Gefühl, also den „Sabor“, in der Salsa und da lernen sich die Figuren fast, wie von selbst...

Unser Kurskonzept gliedert sich in drei Schritte:

Schritt 1

Beginnend mit dem Anfängerworkshop, kubanisch, möchten wir eine solide Basis für und mit euch schaffen. Dies zeigt sich auch in der Länge des Workshops, der um zwei Einheiten mehr beinhaltet als z.B. die Mittelstufe-Kurse.

Für den Anfängerworkshop sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Es kann also Jedermann/ Frau mitmachen. Nahezu unerlässlich ist jedoch die Übung – den besten Lernerfolg kann man mit regelmäßiger Wiederholung erzielen. Wir empfehlen, das Gelernte ein bis zwei Mal in der Woche zu wiederholen. Bei den regelmäßigen Parties des Salsa Club Salzburg bietet sich euch hierfür mehrmals pro Woche die Möglichkeit.

Ab der dritten Einheit des Workshops beginnen wir gemeinsam auch, die gelernten Figuren und Kenntnisse in der „Rueda de Casino“, einem sehr beliebten kubanischen Kreistanz anzuwenden. Dies ist für euch die ideale Möglichkeit, tänzerisches „Multitasking“, also die Kombination von eigenen Bewegungen, denen der Partnerin sowie Richtungs- und Partnerwechseln im Raum zu üben. Eine wichtige Vorbereitung für viele schöne Stunden auf der Tanzfläche.

Falls ihr keine Tanzpartner habt, organisieren wir gerne welche für euch. Bedingung hierfür ist eine rechtzeitige Anmeldung, also bis spätestens eine Woche vor Beginn des Workshops.

Kursprogramm:

kubanisch:

Grundlagen: Übungen zur Bewegungskoordination und Rhythmusfindung, die Grundschrirte: *kubanisch (guapea), Grundschrirte, Cumbia* sowie *Guaguancó*, langsame (*Botala*) wie schnelle (*Exhibela*) *Rechtsdrehung*;

Paartanz: Grundschrirte kubanisch, langsame *Rechtsdrehung (Botala)*, *Enchufila*, *Enchufila doble*, *Enchufilas*, *Setenta (70)*, *Sombrero*; *optional: geschlossener Grundschrirte*

Schritt 2

Nach dem Anfängerworkshop könnt ihr aus vier verschiedenen Mittelstufe-Workshops wählen. Wir bieten euch hierzu die Workshop-Varianten A, B, C, D und E an, die unterschiedliche Figuren auf demselben Niveau beinhalten. Immer wird in der ersten Stunde der kubanisch-Mittelstufe-Workshops das Anfängerprogramm nochmals wiederholt, um alle Kursteilnehmer auf denselben Wissensstand zu bringen.

Habt ihr also den Anfängerworkshop abgeschlossen, müsst ihr nicht auf den Mittelstufe-A-Workshop warten, sondern könnt gleich in den nächsten Mittelstufe-Workshop einsteigen.

Die Workshops beinhalten hier nur mehr 4 Einheiten, da man als Kursteilnehmer erfahrungsgemäß mit jeder Figur schneller lernt und größere Fortschritte macht.

Die erwünschten Vorkenntnisse könnt ihr im Kursprogramm der Anfängerworkshops nachlesen.

Natürlich gibt es auch in den Mittelstufe-Workshops die Möglichkeit, die Figuren in der Rueda zu üben. Die Befehle der Übungs-Ruedas am Ende der Stunden findet ihr unter den entsprechenden Links („Ruedabefehle A und B“) auf unserer homepage.

Kursprogramm:

kubanisch A:

Grundlagen: Übungen zur Bewegungskoordination und Rhythmusfindung, Bodymovement (hier speziell afro-kubanisch), *Hook-turn (Rounding)*, kubanische Doppeldrehung (schnelle Rechtsdrehung + Hook-turn); div. Shines

Paartanz: *Ochenta-y-cuatro* (84), *Setenta-y-siete* (77), *Setenta-y-cinco* (75), optional: *Kentucky*

kubanisch B:

Grundlagen: Übungen zur Bewegungskoordination und Rhythmusfindung, Bodymovement (hier speziell afro-kubanisch), *Hook-turn (Rounding)*, kubanische Doppeldrehung (schnelle Rechtsdrehung + Hook-turn); div. Shines

Paartanz: *Setenta complicado*, *Matanzas*, *Matanzas complicado*, *Bayamo*, *Abanico*

kubanisch C:

Grundlagen: Übungen zur Bewegungskoordination und Rhythmusfindung, Bodymovement (hier speziell afro-kubanisch), *Hook-turn (Rounding)*, kubanische Doppeldrehung (schnelle Rechtsdrehung + Hook-turn); div. Shines

Paartanz: *Setenta al revés*, *el beso*, *Juana la cubana*, optional: *la Familia*

kubanisch D:

Grundlagen: Übungen zur Bewegungskoordination und Rhythmusfindung, Bodymovement (hier speziell afro-kubanisch), *Hook-turn (Rounding)*, kubanische Doppeldrehung (schnelle Rechtsdrehung + Hook-turn); div. Shines

Paartanz: *Setenta nuevo*, *Dedo saboreado*, *Siete*, *Siete con coca cola*, optional: *Siete loco*

kubanisch E:

Grundlagen: Übungen zur Bewegungskoordination und Rhythmusfindung, Bodymovement (hier speziell afro-kubanisch), *Hook-turn (Rounding)*, kubanische Doppeldrehung (schnelle Rechtsdrehung + Hook-turn); div. Shines

Paartanz: *Setenta-y-nueve*, *La Jenny*, *Noventa*, *Sombrero por abajo*, optional: *Siete-Setenta*

Schritt 3

Beim Fortgeschrittenen-Niveau angekommen, habt ihr die Möglichkeit, eine Vielzahl an Figuren zu lernen. Eure Kenntnisse könnt ihr hier schon in schnellem Tempo erweitern, da ihr die wesentlichsten Grundelemente bereits aus den vorangegangenen Workshops kennt. Da das Lerntempo bei den Fortgeschrittenen-Workshops bereits schneller ist, ist die Übung in den Parties und den – meist nachfolgend an diese Workshops angebotenen – Perfektionsabenden besonders wichtig.

Auch hier haben wir verschiedene Workshop-Varianten für euch vorbereitet, gekennzeichnet mit den bereits aus den Mittelstufe-Workshops bekannten Buchstaben.

Folgende Voraussetzungen für die Teilnahme haben sich in der Vergangenheit bewährt: ihr solltet einen Anfänger- und mindestens drei Mittelstufe-Workshops absolviert und somit Tanzerfahrung von mindestens sechs Monaten haben, um bei diesen Workshops gut mitzukommen.

Auch der Umstieg von einem Stil zum anderen (also z.B. von kubanisch zu LA-Style) empfehlen wir euch mit diesem Kenntnisstand.

Kursprogramm:

kubanisch A:

Grundlagen: Übungen zur Bewegungskoordination, Bodymovement (hier speziell afro-kubanisch), Linksdrehung, kubanische Doppeldrehung (schnelle Rechtsdrehung + Hook-turn); Shines: *diverse Fortgeschrittenen-shines, kleine Schrittkombinations-choreographien sowie Wiederholung der Mittelstufe-Shines*

Paartanz: *Ahorca, Crúzate, La Presa complicada, Enredala, La tuerca, Mascarita, La Cunada*

kubanisch B:

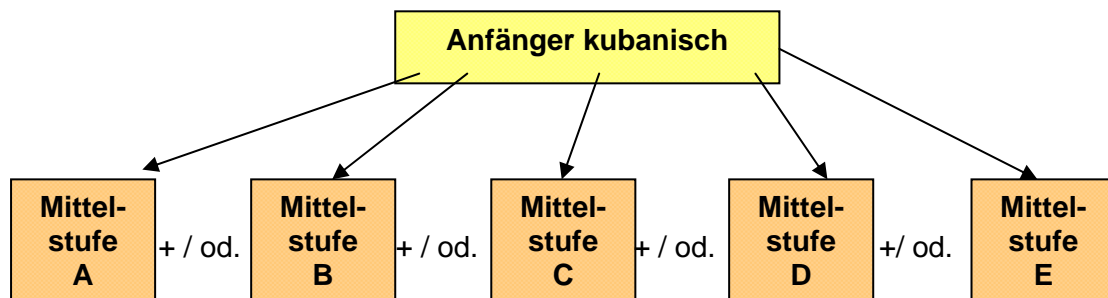
Grundlagen: Übungen zur Bewegungskoordination, Bodymovement (hier speziell afro-kubanisch), Linksdrehung, kubanische Doppeldrehung (schnelle Rechtsdrehung + Hook-turn); Shines: *diverse Fortgeschrittenen-shines, kleine Schrittkombinations-choreographien sowie Wiederholung der Mittelstufe-Shines*

Paartanz: *El Zorro, 70 complicado con Gancho, 7 loco complicado, Melón, Saoco*

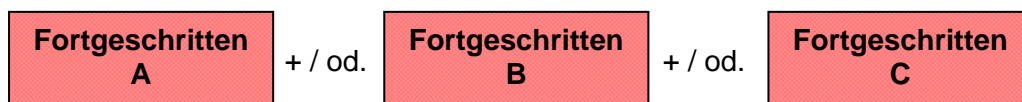
kubanisch C:

Grundlagen: Übungen zur Bewegungskoordination, Bodymovement (hier speziell afro-kubanisch), Linksdrehung, kubanische Doppeldrehung (schnelle Rechtsdrehung + Hook-turn); Shines: *diverse Fortgeschrittenen-shines, kleine Schrittkombinations-choreographien sowie Wiederholung der Mittelstufe-Shines*

Paartanz: *La Rosa, la Tuya, Juan el Cubanito, el niño, Rubenada*



... ab drei absolvierten Mittelstufe-Workshops:



... sowie unsere ergänzenden Workshop-Varianten auf fortgeschrittenem Niveau:

