

**Den Geschmack der Salsa holt man sich als Salsera / -o über den kubanischen Stil, die Technik, Eleganz und Spontaneität über den LA-Style.**

**LA wird auf Linie getanzt, erfordert also eine andere, bzw. mehr Körperbeherrschung, beinhaltet zahlreiche Stylingelemente für Damen und Herren, die den individuellen Ausdruck in den Tanz bringen und fördert zu aller letzt durch die vielen kleinen Elemente die Spontaneität des Tänzers und der Tänzerin.**

**LA zu tanzen bedeutet Individualität, anspruchsvolle Ziele und eine Menge Spannung im Tanz für beide Seiten!**

Um bei den **LA-Style-Workshops** einsteigen zu können, empfiehlt sich eine Tanzerfahrung von mindestens 3 Monaten (ca. Anfängerworkshop + 2 Mittelstufe-Workshops). Wir bieten zum Umstieg regelmäßig LA-Style-Umsteiger-Workshops an, die einmalig 2 Stunden dauern.

Die **Mittelstufe-Workshops** sind nicht aufbauend, sie beinhalten alle Figuren mit gleichem Schwierigkeitsgrad. Wie auch bei den kubanisch-Mittelstufe-Workshops nehmen wir uns in den Stunden immer auch Zeit, um die Elemente der Anfänger bzw. Umsteiger zu wiederholen.

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

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 den Umsteiger- und mindestens zwei Mittelstufe-Workshops absolviert haben und somit Tanzerfahrung von sechs bis neun Monaten haben um bei diesen Workshops gut mitzukommen.

## **Kursprogramm:**

### **LA-Style-Umsteiger:**

Grundlagen: Übungen zur Bewegungskoordination und Rhythmusfindung, die Grundschritte Grundschrift (*Basic*), *Openbreak* (Rückschritt), *Sidestep* (Seitenschritt) sowie die Rechtsdrehung, der *Hook-turn* und die Schrittkombis für *Cross Body Lead* und *Out of the way*.

Paartanz: 2-3 Kombinationen mit den Elementen: Grundschrift LA-Style, *CBL* (*Cross-Body-Lead*), Rechtsdrehung der Dame, *Openbreak*, *In and Out* (*Copa*), CBL mit Innendrehung, CBL mit Außendrehung (*Walk through*), Rechtsdrehung des Herren, *Out of the Way*)

### **LA-Style Mittelstufe A:**

Grundlagen: Übungen zur Bewegungskoordination und Rhythmusfindung, Bodymovement, *Hook-turn*, Linksdrehung „auf 5“, Drehtechnik; div. Shines

Paartanz: 3 Kombinationen: *Long Way*, *Knotty Copa*, *Circle* mit den Elementen *hammerlock*, *Reverse Circling*, CBL mit Innendrehung (beidhändig), CBL mit Rechtsdrehung, Variationen des *Openbreak*, der Rechtsdrehung (beidhändig) und des *In & Out*.

### LA-Style Mittelstufe B:

Grundlagen: Übungen zur Bewegungskoordination und Rhythmusfindung, Bodymovement, Vorbereitung zur Doppeldrehung – Drehtechnik; div. Shines

Paartanz: die Kombinationen: *Frisbee, Titanic, Beso* mit den Elementen Rechtsdrehung, *In & Out*, CBL mit Innendrehung var., „*Out of the way*“, Damen-Shines im Paartanz

### LA-Style Mittelstufe C:

Grundlagen: Übungen zur Bewegungskoordination und Rhythmusfindung, Bodymovement, Vorbereitung zur Doppeldrehung – Drehtechnik; div. Shines

Paartanz: die Kombinationen: *Criss Cross, Catapult* sowie *Ping Pong* mit den Elementen: vorbereitete Rechtsdrehung, kombinierten Drehungen von Herr und Dame, *Armflicks*, diversen Arten des *Walk-throughs*, sowie CBLs mit Herrendrehungen u.v.m.

### LA-Style Mittelstufe D:

Grundlagen: Übungen zur Bewegungskoordination und Rhythmusfindung, Bodymovement, Vorbereitung zur Doppeldrehung – Drehtechnik; div. Shines

Paartanz: die Kombinationen: *el coche, michmach* sowie „?*;-)* mit den Elementen: CBLs und Openbreaks mit Herrendrehungen, vorbereiteter Rechtsdrehung (Vorübung f. Mehrfachdrehungen), *In & Out*, CBL mit Außendrehung, *Pistola, Free Spins* u.v.m.

### LA-Style Fortgeschritten A:

Grundlagen: viel viel Drehtechnik, Mehrfachdrehungen, Isolations und diverse Bodymoves

Shines: diverse Shines, die in Verbindung mit den gelernten Figuren gebraucht werden können, Laides-Shines + Armstyling

Paartanz: die Kombis: *Peacock, Fly, Basics, Styling* mit den Elementen: *Copa, Doppeldrehung, 360°, CBL + Drehungen in diversen Varianten, Dips, Pistolas* uvm.

### LA-Style B:

Grundlagen: viel viel Drehtechnik, Mehrfachdrehungen, Isolations und diverse Bodymoves

Shines: diverse Shines, die in Verbindung mit den gelernten Figuren gebraucht werden können, Laides-Shines + Armstyling

Paartanz: die Kombis: *Double, Fly, Basics* und *Styling* mit den Elementen:

*Doppeldrehungen, kombinierte Mehrfachdrehungen von Herr und Dame, Armflicks, CBLs mit Drehungen des Herren, 360° und all dies angereichert mit Stylingelementen für Damen und Herren.*

