

BEGINNER GUIDE

Salsa Onstage - www.salsa-onstage.de - gemeinsam tanzen & Spaß haben!

Liebe Salser@s,

für Eure Teilnahme an den Kursen der Tanzschule „SALSA ONSTAGE“ möchte wir uns bei Euch allen bedanken. Wir freuen uns unser Wissen und Erfahrungen mit Euch zu teilen.

SALSA ist das spanische Wort für „Soße“. Der Rhythmus sowie der dazugehörige Tanz heißt so, aufgrund der Mischung unterschiedlicher afro-karibischer und lateinamerikanischer Rhythmen, die seit den 70er Jahren in den großen städtischen Ballungsgebieten der USA von den *Latinos* aus Cuba, Puerto Rico, Mexico, Kolumbien uvm. zu einem explosiven, tanzbaren neuen Musikstil, eben jener sprichwörtlicher „Soße“, zusammengebraut wurde, zu der es sich so wunderbar ausdrucksstark tanzen lässt.

Im Beginner Kurs lernt ihr:

- Salsa Grundschrirte: Basic, Back Basic, Cumbia-Step, Sidestep, Cuban-Step, Cross-Body-Lead, Open Break, Inside-Turn, Outside-Turn
- Rechts- und Link-Drehung
- Entspannte, richtige Körperhaltung
- Stärkung des Rhythmusgefühls
- Leading & Following
- offen und geschlossene Tanzhaltung

Nützliche Tipps:

Takt:

- Wir zählen „eins - zwei - drei“ / „fünf - sechs - sieben“, vier und acht sind Pause
- Höre erst auf die Musik und beginne dann zu tanzen

Salsa-Basic-Step:

- Beginn auf der „Eins“ mit dem linken Fuß nach vorne, Damen dementsprechend mit dem rechten Fuss zurück

Körperhaltung:

- Aufrechte Körperhaltung, Arme abgewinkelt an den Seite

Tanzhaltung:

- *Offene Tanzhaltung:* nur Fingerspitzen, ohne Daumen! *Geschlossene Tanzhaltung:* rechte Hand des Mannes am Schulterblatt der Dame, Dame legt ihren Arm leicht auf dem Arm des Herren ab (4-Point-Connection)

Führung:

- Der Herr führt, Damen führen lassen: Die Herren sind dafür verantwortlich, dass die Dame gut aussieht
- Damen: Bewegt euch Feminin und Sexy

Paartanz:

- Tanze mit deinem Partner, nicht für dich allein d.h. Blickkontakt
- Damen, bitte lasst die Hände dort wo der Mann sie abgelegt hat - egal wo :)

Körperhygiene:

- Achte auf deine Körperhygiene: Deodorant & gegebenenfalls ein T-Shirt zum wechseln

Gib niemals auf, umso schwerer der Anfang umso größer die Leidenschaft - Tanze mit Herz und Gefühl

Equipment:

Kleidung:

- Kleide dich elegant und nutze Tanzschuhe (keine Schuhe mit Gummiprofil)

Tanzschuhe:

Es gibt unzählige Modelle für Damen und Herren, darauf solltet ihr beim Kauf achten:

- Damen:
 - o Das wichtigste ist ein guter Halt und dass ihr gut Gleichgewicht halten könnt
 - o In der Regel ist der Absatz 5-7 cm, für erfahrene Tänzerinnen auch 9 cm
 - o Der Absatz sollte nicht zu dünn sein, da wir beim Salsa viel drehen und dazu Gleichgewicht benötigen
 - o In der Regel nimmt man die Tanzschuhe eine halbe bis ganze Nummer kleiner, da das Leder nach einer Zeit nachgibt
 - o Die Tanzschuhe sollten vorne nicht zu offen sein, damit ihr nicht während dem Tanzen rausrutscht
 - o Viele Tänzer haben ihre Tanzschuhe in einem separaten Beutel, die sie dann zum Kurs oder Party umziehen
- Herren:
 - o Auch für Herren gibt es unzählige Modelle. Man unterscheidet grob in Lederschuhe und Dance-Sneaker

- o Egal welches Modell, die Schuhe sollten leicht sein und ihr solltet einen guten Halt haben. Im Zweifel etwas kleiner nehmen.
- o Lederschuhe haben in der Regel Ledersohle, die muss gepflegt werden.
- o Bei Sneakern mit Gummisohle darauf achten, dass ihr kein grobes Profil habt und einen Drehpunkt

Fortschrittsregel:

Beginner-Schüler gehen in den Kurs mit fortgeschrittenen Anfängern - Fortgeschrittene Anfänger gehen in den Kurs mit Mittelstufler - Mittelstufler gehen in den Kurs mit Fortgeschrittenen - Fortgeschrittene gehen zurück zu den Basics

Wie geht's weiter nach dem Beginner Workshop oder Salsa 1 Kurs?

- Nach dem Salsa Beginner Workshop oder Salsa 1 Kurs kannst du in den **Salsa 2 Kurs** wechseln.
- Dort erlernst du wichtige Grundtechniken (Peak-a-Boo, Open Break, Spins & Turns, Insideturn & Outsideturn, Cross-Body-Lead-Variationen), um entspannt auf der Tanzfläche mit der Musik tanzen zu können.
- Jeden Monat behandel wir einen anderen Schwerpunkt. Im Salsa 2 Kurs bleibt man mindestens 4 Monate.

Übungsmöglichkeiten:

- jeden Mittwoch „Salsa Cantina“ Party in der NachtKantine
- jeden Sonntag „I Love Sensual“ Party mit Bachata, Kizomba & Salsa Romantica
- einmal monatlich Freitags in der NachtKantine mit Livemusik
- einmal monatlich unserer „OnStage“ Party!
- einmal monatlich unsere „Palladium Night“ mit Musik aus der Palladium-Ära des Salsa mit Hits der 60-70er Jahre

Denke daran ÜBUNG ist der Meister 😊

Probiere auch die anderen Latin-Party-Tänze wie Bachata & Kizomba & Cha Cha Cha!

Und das Wichtigste: HAVE FUN!!!