

## **BEGINNER GUIDE**

Salsa Onstage - [www.salsa-onstage.de](http://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, Sucy-Q, Cross-Body-Lead, Rechts- und Link-Drehung, Paseala
- 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 Wildledersohle, die muss gepflegt werden.
- o Bei Sneakern mit Gummisohle darauf achten, dass ihr kein grobes Profil habt.

**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 1+ Kurs (Beginner 2)** wechseln. Hier erlernst du wichtige Grundtechniken wie Insideturn & Outsideturn, Cross-Body-Lead-Variationen, um entspannt auf der Tanzfläche mit der Musik tanzen zu können und in danach in den **Salsa 1++ (Beginner 3) Kurs** wechseln zu können, womit die Beginner Stufe abgeschlossen ist.
- Im Salsa 2 Kurs behandeln wir jeden Monat einen von sechs verschiedenen Schwerpunkten (Peak-a-Boo, Open Break, Cross-Body-Lead, Spins & Turns, Lanzos, Enroscas). Im Salsa 2 Kurs bleibt man mindestens 6 Monate.
- Weitere Kurslevel sind dann Salsa 2+ (Intermediate/Advanced) und Salsa 3 (Advanced)

**Übungsmöglichkeiten:**

- jeden Mittwoch „Salsa Cantina“ Party in der NachtKantine
- einmal monatlich auf unserer „OnStage“Party!
- einmal monatlich unsere „Palladium Night“ mit Musik aus der Palladium-Ära des Salsa mit Hits der 60-70er Jahre
- jeden Sonntag, „I Love Sensual Party“ mit 60% Bachata, 20 % Salsa & 20 % Kizomba

Denke daran ÜBUNG ist der Meister 😊

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

**Und das Wichtigste: HAVE FUN!!!**