

HTV-Lizenerhaltungsschulung

Trainer C Breitensport

- Salsa Line / Salsa Suelta

- Nightclub Two Step Choreographie

(Frankfurt, 30.03.2014)

Referenten: Beate Werner, Michael Fischer

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**

Vorwort

Das vorliegende Skript soll eine Erinnerungshilfe für die Teilnehmer der HTV-Lizenzerschulung Trainer C Breitensport vom 30.03.2014 sein. Es dient ausdrücklich *nicht* als Lehrbuch zum Erlernen der vorgestellten Tänze. Dieses Skript kann einen fundierten Unterricht bei einem qualifiziert ausgebildeten Trainer nicht ersetzen.

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

Das Copyright liegt ausschließlich beim Verfasser/Autor Michael Fischer. Sollte das Skript oder Teile aus dem Skript für eigene Arbeiten verwendet werden, so ist das nur unter namentlicher Nennung des Verfassers/Autors erlaubt.

Michael Fischer

Frankfurt, 30.03.2014

Inhaltsverzeichnis:

	Seite:
Vorwort	2
1. Salsa Line / Salsa Suelta	4
1.1. Salsa Line Dance Choreographien	4
1.2. Salsa Suelta.....	6
2. Night Club Two Step Choreographie	8

1. Salsa Line Dance / Salsa Suelta

Jeder Verein, jede Tanzschule kennt das Problem, dass es häufig viele tanzbegeisterte Damen gibt, im Vergleich dazu aber nur wenige tanzwillige Herren. Eher selten ist der umgekehrte Fall. Eine Möglichkeit, diese Tänzer zu gewinnen, sind Gruppentänze, in denen man gemeinsam ohne Tanzpartner tanzt. Meist sind das linienorientierte Gruppentänze. Zu unterscheiden sind Tänze mit fester Choreographie meist auf ein bestimmtes Musikstück choreographiert (hauptsächlich im Line Dance verwendet) als auch tanzen auf Zuruf, bei dem ein Ansager („Caller“, „Cantante“) die Bewegungen, Figuren und Figurensequenzen ansagt, die dann von der Gruppe gemeinsam getanzt werden (Salsa Suelta).

1.1. Salsa Line Dance Choreographien

1.1.1. „Bally Mambo“:

Choreographie: Rosie Multari

Beschreibung: 32 Schläge, 4 Wände, Ultra-Anfänger Mambo-line / Contra Dance

Musik:

„Bye Bye“ von David Civera

„Blame It On The Bossa Nova“ von Jane McDonald [164 bpm]

„Simplemente“ von Chayanne [110 bpm]

„Here is my heart“ von Lionel Richie [96 bpm]

„Mambo Italiano“ von Rosemary Clooney [150 bpm]

„Mambo Nr. 5“ von Lou Bega [96 bpm]

„Sex On The Beach“ von T-Spoon [100 bpm / CD:]

„Volcano“ von Jimmy Buffett [All The Great Hits / CD: Best Of The Toe Line]

„That's how rhtythm was born“ von Wynonna [CD: Sing Chapter 1]

„Bidi Bidi Bom Bom“ von Selena

2x BASIC MAMBO MUSTER

1 & 2 L vw, Gewicht zurück auf R, L neben R absetzen

3 & 4 R rw, Gewicht nach vorne auf L, R neben L absetzen, Füße zusammen

5&6 7&8 Wiederholen

2x CUCARACHA LINKS & RECHTS

1 & 2 L sw, Gewicht zurück auf R, L ran schließen

3 & 4 L sw, Gewicht zurück auf R, L ran schließen

5&6 7&8 Wiederholen

QUICK STEP SLIDE LINKS, CROSS MAMBOS

1&2&3&4 L sw, R ran, L sw, R ran, L sw, R ran, L sw

5 & 6 R vw gekreuzt, zurück belasten auf L, R sw

7 & 8 L vw gekreuzt, zurück belasten auf R, L sw

QUICK STEP SLIDE RECHTS, CROSS MAMBOS, ¼ TURN RECHTS

1&2&3&4 R sw, L ran, R sw, L ran, R sw, L ran, R sw

5 & 6 L vw gekreuzt, zurück belasten auf R, L sw

7 & 8 R vw gekreuzt, zurück belasten auf L, ¼ Drehung R (neue Raumrichtung) und R vw

Start von vorne

1.1.2. "Little Bit Of Mambo":

(leicht verändert und verkürzt)

Original-Choreographie: Totoy Pinoy

Beschreibung: 96 Taktschläge, 1 Wand, Anfänger Mambo-line dance

Musik: „Mambo Nr. 5“ / Lou Bega [96 bpm / A Little Bit Of Mambo] Start: Beim Gesang bei dem Wort "1"

Alternativ: „Micaela“ von Sonores Caruseles

2x MAMBO VORWÄRTS UND RÜCKWÄRTS

1-2-3-4 L vw, R zurück belasten, L rw

5-6-7-8 R rw, L zurück belasten, R vw

9-16 Wiederholen 1-8

2x CUCARACHA LINKS & RECHTS

1-2-3-4 L sw, R sw zurück belasten, L ran schließen

5-6-7-8 R sw, L sw zurück belasten, R ran schließen

9-16 Wiederholen 1 – 8

2x SEIT-RAN-SEIT diagonal vorwärts - 2x SEIT-RAN-SEIT diagonal rückwärts

1-2-3-4 L diag. sw nach vorne, R ran schließen, L diag. sw nach vorne, Pause

5-6-7-8 R diag. sw nach vorne, L ran schließen, R diag. sw nach vorne, Pause

1-2-3-4 Schritt L diag sw nach hinten, Schritt R ran schließen, Schritt L diag. sw nach hinten, Pause

5-6-7-8 Schritt R diag. sw nach hinten, Schritt L ran schließen, Schritt R diag. sw nach hinten, Pause

4x CROSS-RECOVER-SEIT (= Cumbia Grundschrift)

(Front gerade nach vorne)

1-2-3-4 L rw (leicht gekreuzt), auf R nach vorne belasten, L sw, Pause

5-6-7-8 R rw (leicht gekreuzt), auf L nach vorne belasten, R sw, Pause

9-16 Wiederholen 1-8

2x POINT VORWÄRTS-RÜCK & MAMBO RÜCKWÄRTS

1-2-3-4 L Point vw, Pause, L rw, Pause

5-6-7-8 R rw, L zurück belasten, R vw

9-16 Wiederholen 1-8

4x WALK AROUND mit ganzer Drehung L

1-2-3-4 3 Laufschr. LRL vw, ca. ¼ Drehung L, Pause

5-6-7-8 3 Laufschr. RLR vw, ca. ¼ Drehung L, Pause

9-16 Wiederholen 1-8

Start von vorne

Diese Choreographie wurde für Bühnenauftritte geändert und vereinfacht, deshalb gibt es nur eine Ausrichtung (= zum Publikum).

1.2. Salsa Suelta

„Salsa Suelta“ (freie Solo-Salsa) ist eine Tanzform, bei der man in einer Gruppe ohne Partner Salsa tanzt. Obwohl der Begriff für jedes Salsatanzen ohne Partner verwendet werden kann, so wird es hauptsächlich für eine Art Line Dance verwendet. Häufig gibt es einen Ansager, der die Namen von Bewegungen, Figuren, Figurensequenzen verbal oder per Handzeichen ansagt, die dann gemeinsam von der Gruppe getanzt werden. Manchmal gibt der Ansager auch nur Bewegungen vor, die von der Gruppe kopiert und nachgetanzt werden.

Die verwendeten Tanzbewegungen kommen aus den verschiedensten Bereichen, von den traditionellen kubanischen Tänzen Orisha und Rumba über die kubanische Salsa, Mambo, Cha Cha Chá bis hin zu Jazz und Hip Hop. Häufig sieht man auch die Musiker und Sänger von Salsa Bands auf der Bühne Salsa Suelta tanzen.

Auch wenn man in einer Gruppe gleiche Schritte tanzt, so bleibt die Individualität erhalten, da die Ausführung der Bewegungen und Schritte von Tänzer zu Tänzer variieren und dadurch etwas anders aussehen. Salsa Suelta wird gerne auch auf Reggaeton getanzt.

1.2.1. Salsa Suelta Basic Steps:

Start ist normalerweise mit dem rechtem Fuß

1. Basic Suelta Move

Grundform: Tap am Platz (am Standfuß) und Schritt seitwärts

- Variationen:**
- Langsame Rechtsdrehung
 - Langsame Linksdrehung
 - Vorwärts und Rückwärts laufend
 - Vorwärts nach links gedreht und seitwärts
 - Vorwärts nach rechts gedreht und seitwärts
 - Vorwärts nach links gedreht und rückwärts nach rechts gedreht
 - Vorwärts nach rechts gedreht und rückwärts nach links gedreht
 - Tap-Seit, Tap-Seit, Tap-Seit-Ran-Seit
 - Slap (ersetzt Tap) vorwärts nach links gedreht und seitwärts
 - Vorwärts nach links gedreht mit Despelote und rückwärts nach rechts gedreht
 - Tap nach vorne, Schritt am Platz (= „Mambo“ siehe auch unten),
 - Kick mit Klatschen, Step, entweder am Platz oder mit Drehung rechts bzw. links

2. Basic Salsa Step

Grundform: Salsa Step (= Cumbia Basic ohne Aufdrehen)

- Variationen:**
- Vorwärts und Rückwärts
 - langsame Rechtsdrehung
 - langsame Linksdrehung
 - schnelle Rechtsdrehung (mit RLR)
 - schnelle Linksdrehung (mit LRL)
 - nach rechts zur Seite / nach links zur Seite (überkreuzen / ähnlich Grapevine)

- „Barrer“ (fegen/kehren) = im Salsa Basic Step mit dem rechten Fuß auf 1 Vorwärtswischer (ähnlich Jazz Box nach links)
- „Barrer y Vuelta“ (mit Drehung) = Figur „Barrer“, während der 3 Schritte RLR des Fegens eine komplette Drehung nach links
- „Salsa Lado a Lado“ = Cumbia Basic Step mit Aufdrehen links und rechts
- „Salsa Caminando“ = 3 Laufschrift nach rechts oder rechts
- „Mambo“ = Taps nach vorne, Schritt am Platz
- „Salto“ = 2x Cumbia vorwärts, dann mit geschlossenen Füßen 3 Hopser rückwärts
- „Mozambique“ (Tanzbewegung vom kubanischen Karneval) = auf 1 R Tap vorwärts (Ferse aufsetzen), dabei nach vorne beugen und die Hände nach unten halten, auf 3 R schließen, auf 1 L Tap vorwärts (Ferse aufsetzen) dabei aufrichten und Hände nach oben nehmen, L schließen

1.2.2. Basic Kombination „Sencillo“:

Links wir Rechts möglich

- Grundform:** (12 Schritte) 1,2,3 Cumbia geöffnet, 4,5,6 drei Steps rückwärts, 7,8,9 Back Break mit Oberkörper/Kopf nach hinten, 10,11,12 drei Steps vorwärts am Ende wieder Ausrichtung nach vorne
- Variation 1:** „Sencillo“ mit Links- und Rechtsdrehungen (12 Schritte) wie Grundform, allerdings bei 3 Start der Drehung, auf 4,5,6 wird die Drehung vervollständigt, 7 - 12 wie Grundform
- Variation 2:** Sencillo, gedreht, verkürzt: wie Variation 1, jedoch werden am Ende der 12 Vorwärtsschritte die Drehung auf 4,5,6 zur anderen bereits Seite begonnen, dadurch fallen die Cumbia Grundschrirte weg

1.2.3. Basic Suelta Kombinationsfiguren:

- „Salsa“: Basic Step Cumbia
- „Alarde“: (prahlen), „Sencillo“ mit Drehung, Back Break wird durch eine kleine Pose ersetzt
- „Oscarito“: (nach dem Sänger Oscar de Leon), „Sencillo“ gedreht, Back Break wird ersetzt durch Seit – Am Platz – Cross, die Laufschrirte vorwärts werden ersetzt durch 2 kleine Hopser und ein Schritt seitwärts, am Ende wieder Ausrichtung nach vorne
- „Pelota Una“: (inspiriert durch Baseball), Sencillo mit Drehung, am Ende angehängt: Fuß betont aber ohne Gewicht aufsetzen und Knie anheben auf 1 2 / 3 4, dann 2x klatschen auf 1 und 3
- „Pelota Dos“: „Pelota Una“ am Ende wird angehängt: 2x Twistbewegung (Fußspitze nach links drehen, Hände erhoben nach rechts winkend)
- „Despelote“: Hüftkreisen
- „Temblique“: (auch „tembleque“) zittern, Köperschütteln

2. Nightclub Two Step Choreographie

Choreographie: Michael Fischer

Beschreibung: 1 Wand, Anfänger/Mittelstufe Nightclub Two Step

Musik: „You're still the one“ von Shania Twain

Ausgangsposition:

paarweise Aufstellung nebeneinander in mehreren Reihen,
Herren links, Damen rechts, alle gleiche Ausrichtung

Intro:

Abwarten bis erste Taktschläge verklungen sind

1-4 Explosion Line: Side (S), Touch (S)

5-8 Seitenwechsel: Vorwärts, Seitwärts, Schließen (QQS)

1-8 Wiederholung zur Gegenüberstellung in geschl. Tanzhaltung

NC2-Sequenz Teil 1:

1-8 Basic Step

1-8 Lady's Outside Turn to Right

1-8 Lady's Inside Turn to Left with Travelling Cross

1-8 Basic Right Turn

1-8 Latin Check to Lady's Spiral Turn and Turn to Left

NC2-Sequenz Teil 2:

1-16 Sweetheart

1-16 Sombrokerkeisel

Beginn von vorne.

Nach ca. $\frac{3}{4}$ des Ablaufs kommt ein verkürzter Teil, der nur bis Ende der Basic Right Turn geht und dann wieder von vorne startet. Der Beginn des verkürzten Teils ist in der Musik deutlich zu hören.

Ende Teil 2: 1-4 Basic und Dame an linke Seite führen

5-8 Schlussbild

Mögliche Erweiterung der Choreographie:

(nur Information, kein Unterrichtsbestandteil der Fortbildung)

Ab Ende von Teil 2:

1-8 Laufschr. in den Kreis, Herren Rücken zur Kreismitte

NC2-Sequenz Teil 3:

1-16 Alternating Travelling Flip Flops, Ende in GÜSt in Doppelhandhaltung

1-8 Damenkörbchen-Kreisel

1-4 Rolling Off (Damen zur Kreismitte)

5-8 Rolling In (mit Platzwechsel)

1-4 Rolling Off (Damen nach außen)

5-8 Rolling In (mit Platzwechsel)

1-8 Körbchenkreisel

1-8 Laufschr. zurück in die Reihen (neue Position)

1-8 Pose (Lunge Line)

Wiederholung Teil 1-3

Wiederholung Teil 1

Wiederholung Teil 1-2

Ende Teil 2 anstelle der Laufschr.: 1-4 Basic und Dame an linke Seite führen

5-8 Schlussbild

Die komplette Choreographie ist als Video auf der Webseite www.mi-fi.de unter der Rubrik „Tänze“ -> „Nightclub Two Step“ zu sehen.

