

# Lehrer-Fortbildung

## - Salsa Line / Salsa Suelta

(Frankfurt, 26.11.2014)

**Referenten:** Michael Fischer und Beate Werner

Nachfragen, Wünsche, Anregungen, Korrekturen 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](http://www.mi-fi.de)

## **Vorwort**

Das vorliegende Skript soll eine Erinnerungshilfe für die Teilnehmer der Lehrer-Fortbildung vom 26.11.2014 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, 26.11.2014

## Inhaltsverzeichnis:

	Seite:
<b>Vorwort</b> .....	2
<b>Einleitung: Salsa Line Dance / Salsa Suelta</b> .....	4
<b>1. Salsa Line Dance Choreographien</b> .....	<b>4</b>
1.1. "Bally's Mambo" .....	4
1.2. "Little Bit of Mambo" .....	5
<b>2. Salsa Suelta</b> .....	<b>6</b>
2.1. Salsa Suelta Basic Move .....	6
2.2. Salsa Suelta Basic Step .....	6
2.3. Salsa Suelta Schrittkombination "Sencillo" .....	7
2.4. Weitere Suelta Schritte, Schrittkombinationen und Moves .....	7
<b>3. Platz für eigene Notizen</b> .....	<b>8</b>

# Einleitung: Salsa Line Dance / Salsa Suelta

In der Schule stehen Lehrkräfte im Tanzunterricht oft vor der Problematik, dass es zwar viele tanzbegeisterte Damen gibt, im Vergleich dazu aber nur wenige tanzwillige Herren. Gruppentänze sind eine ideale Möglichkeit, dieses Ungleichgewicht in den Griff zu bekommen. Diese sind auch geeignet, um die Gruppe bei Veranstaltungen vorzustellen. Ideal sind linienorientierte Gruppentänze die keinen Partner benötigen. Hierbei sind zu unterscheiden: Tänze mit fester Choreographie - meist auf ein bestimmtes Musikstück choreographiert (Bsp: Line Dances) - 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 (Bsp: Salsa Suelta). Zu beiden Formen werden in dieser Fortbildung Beispiele gezeigt.

## 1. Salsa Line Dance Choreographien

### 1.1. “Bally’s Mambo”:

Choreographie: Rosie Multari

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

Musikvorschläge (unterschiedliche Tempi, nicht alle Mambo/Salsa Rhythmus!):

„Bye Bye“ von David Civera

“Blame It On The Bossa Nova” von Jane McDonald

“Mambo Italiano” von Rosemary Clooney

“Mambo Nr. 5” von Lou Bega

“Volcano” von Jimmy Buffett

“Bidi Bidi Bom Bom” von Selena Gomez

#### Part 1: 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

#### Part 2: 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

#### Part 3: 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

#### Part 4: 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

Ein Video-Clip dieser Choreographie ist auf der Webseite [www.mi-fi.de](http://www.mi-fi.de) zu finden.

Verwendete Abkürzungen:

L = links, R = rechts, vw= vorwärts, rw = rückwärts, sw = seitwärts

## 1.2. "Little Bit of Mambo":

(leicht verändert und verkürzt)

Original-Choreographie: Totoy Pinoy

Beschreibung: 48 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

**Ausrichtung:** Front gerade nach vorne zum Publikum

### **Part 1: 2x MAMBO VORWÄRTS UND RÜCKWÄRTS**

1&2 L vw, R am Platz belasten, L ran schließen

3&4 R rw, L am Platz belasten, R ran schließen

5&6 7&8 Wiederholen 1 – 4

### **Part 2: 2x CUCARACHA LINKS & RECHTS**

1&2 L sw, R sw am Platz belasten, L ran schließen

3&4 R sw, L sw am Platz belasten, R ran schließen

5&6 7&8 Wiederholen 1 – 4

### **Part 3: 2x SHUFFLE DIAGONAL VORWÄRTS - 2x SHUFFLE DIAGONAL RÜCKWÄRTS**

1&2 L diag. sw nach vorne, R ran schließen, L diag. sw nach vorne

3&4 R diag. sw nach vorne, L ran schließen, R diag. sw nach vorne

5&6 L diag. sw nach hinten, R ran schließen, L diag. sw nach hinten

7&8 R diag. sw nach hinten, L ran schließen, R diag. sw nach hinten

### **Part 4: 4x CROSS-RECOVER-SEIT (= Cumbia Grundschrift)**

1&2 L rw (leicht gekreuzt), R am Platz belasten, L sw

3&4 R rw (leicht gekreuzt), L am Platz belasten, R sw

5&6 7&8 Wiederholen 1 – 4

### **Part 5: 2x POINT VORWÄRTS UND RÜCK - MAMBO RÜCKWÄRTS**

1, 2 L Point vw (leicht gekreuzt), L rw (leicht gekreuzt)

3&4 R rw, L am Platz belasten, R ran schließen

5, 6 7&8 Wiederholen 1 – 4

### **Part 6: 4x WALK AROUND (mit ganzer Drehung L)**

1&2 3 Laufschr. LRL vw, mit Drehg. L (ca. ¼ Drehung)

3&4 3 Laufschr. RLR vw, mit Drehg. L (ca. ¼ Drehung)

5&6 7&8 Wiederholen 1 – 4, bis man wieder Front zum Publikum steht

Start von vorne

Diese Choreographie wurde für Bühnenauftritte geändert und vereinfacht, deshalb gibt es nur eine Ausrichtung (= zum Publikum). Soll die Choreographie zu 2 oder 4 Wänden getanzt werden, einfach den Drehungsumfang der Laufschr. am Ende verändern.

Ein Video-Clip dieser Choreographie ist auf der Webseite [www.mi-fi.de](http://www.mi-fi.de) zu finden.

Verwendete Abkürzungen:

L = links, R = rechts, vw = vorwärts, rw = rückwärts, sw = seitwärts

## 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 steht, so wird er hauptsächlich für eine Art Salsa Line Dance verwendet. Meist gibt es einen Ansager („Caller“, „Cantante“), der die Namen von Bewegungen, Figuren, Figurensequenzen verbal oder per Handzeichen ansagt, die dann gemeinsam von der Gruppe getanzt werden. Manchmal gibt er auch nur Bewegungen vor, die dann von der Gruppe kopiert und nachgetanzt werden.

Die verwendeten Schrittkombinationen sind meist frei choreographiert und unterscheiden sich von Gruppe zu Gruppe. Dies gilt dann auch für die Bezeichnungen der Figuren und Schrittkombinationen. 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. Sehr oft sieht man auch 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 Musik getanzt.

### 2.1. Salsa Suelta Basic Move (slow)

Start ist normalerweise mit dem rechtem Fuß

**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

Die schnelle Variante (doppeltes Tempo) startet mit dem Seitwärtsschritt Rechts gefolgt von einem Tap Links und umgekehrt.

### 2.2. Salsa Suelta Basic 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

- „Barrer“ oder „Sweep“ (fegen/kehren) = im Salsa Basic Step mit dem rechten Fuß auf 1 Vorwärtswischer (ähnlich Jazz Box nach links)
- „Barrer y Vuelta“ oder „Sweep with Turn“ (mit Drehung) = Figur „Barrer“, während der 3 Schritte RLR des Fegens eine komplette Drehung 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

## 2.3. Salsa Suelta Schrittkombination „Sencillo“:

(Diese Schrittkombination kann sowohl nach Rechts als auch gespiegelt nach Links getanzt werden)

**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 ganzer Drehung  
(12 Schritte) wie Grundform, allerdings bei 3 Start der Drehung, auf 4,5,6 wird die Drehung vervollständigt, 7 – 12 weiter wie Grundform

**Variation 2:** „Sencillo“ zu beiden Seiten mit Drehung, in verkürzter Form:  
wie Variation 1, jedoch wird auf dem letzten Schritt bereits die Drehung auf 4,5,6 zur anderen Seite begonnen, dadurch fällt der anfängliche Cumbia Grundschritt weg.

## 2.4. Weitere Schritte, Schrittkombinationen und Moves:

„Salsa“: Basic Step Cumbia

„Alarde“: (prahlen), „Sencillo“ mit Drehung, der 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 Laufschrift 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: freien Fuß zweimal betont aber ohne Gewicht auf 1& 2& neben dem Standfuß aufsetzen und wieder anheben, dann freien Fuß absetzen und 2x auf 3 und 4 in die Hände klatschen

„Pelota Dos“: „Pelota Una“ und zusätzlich angehängt: im Rhythmus 5& 6& 2x Twistbewegung (Hacke nach rechts drehen / Hände nach rechts oben und zurück führen)

„Despelote“: Hüftkreisen

„Temblique“: (auch „tembleque“) zittern, Köperschütteln

