DANZE CARAIBICHE, Settore Danze Internazionali IDO

ELENCO FIGURE CONSENTITE
BACHATA SHINE CLASSE C

BASE SUL POSTO (PRIMA BASE)
BASE SUL POSTO SINCOPATA
BASE SUL POSTO MERENGUE
BASE LATERALE
BASE LATERALE SINCOPATA
BASE ALTERNATA
CAMMINATA AVANTI PROGRESSIVA
CAMMINATA INDIETRO PROGRESSIVA
CAMMINATA ALTERNATA (AVANTI/INDIETRO)
CAMMINATA ALTERNATA (INDIETRO/AVANTI)
BASE AVANTI
BASE AVANTI CHA CHA CHA
BASE INDIETRO
BASE INDIETRO CHA CHA CHA
GIRO A DESTRA
GIRO A SINISTRA
GIRO PIVOT A DESTRA (GIRO A DESTRA CON TAP)
GIRO PIVOT A SINISTRA (GIRO A SINISTRA CON TAP)
GIRO CONTRARIO A DESTRA
GIRO CONTRARIO A SINISTRA
BASE TUMBAO
BASE SWING SUL POSTO
BASE SWING ALTERNATA AVANTI
BASE SWING ALTERNATA INDIETRO
GIRO A DESTRA PROGRESSIVO AVANTI
GIRO A SINISTRA PROGRESSIVO AVANTI
GIRO A DESTRA PROGRESSIVO INDIETRO
GIRO A SINISTRA PROGRESSIVO INDIETRO
VUELTA COCOLO A DESTRA
VUELTA COCOLO A SINISTRA

BACHATA SHINE CLASSE B

TUTTE LE FIGURE CONSENTITE PER LA CLASSE C
BASE LATERALE SV. A (BASE LATERALE CON GANCI)
GIRO A DESTRA SV. A e B
GIRO A SINISTRA SV. A e B
GIRO PIVOT A DESTRA (GIRO A DESTRA CON TAP) SV. A
GIRO PIVOT A SINISTRA (GIRO A SINISTRA CON TAP) SV. A
BASE SWING SUL POSTO SV. A (BASE SWING SUL POSTO CON GANCI)
DOPPIO GIRO A DESTRA SUL POSTO
DOPPIO GIRO A SINISTRA SUL POSTO
DOPPIO GIRO A DESTRA PROGRESSIVO
DOPPIO GIRO A SINISTRA PROGRESSIVO
DOPPIA VUELTA COCOLO A DESTRA
DOPPIA VUELTA COCOLO A SINISTRA

DANZE CARAIBICHE, Settore Danze Internazionali IDO

APPENDICE LIFT E TRICK

LIFT
Il lift è un qualsiasi movimento in cui un componente della coppia ha ambedue i piedi sollevati da terra nello stesso momento con l'aiuto, il supporto o la spinta dell'altro partner. Per aiuto o sostegno si intende qualsiasi forma di contatto tra cavaliere e dama.

TRICK
Il trick è un'evoluzione o virtuosismo non acrobatico eseguito da un componente della coppia o del duo con l'aiuto del partner, che mantiene comunque una parte del corpo a contatto con il pavimento.

Di seguito sono descritti alcuni esempi di lift e trick della durata di due conti da otto. È indispensabile per la corretta esecuzione tecnica di queste figurazioni la perfetta cura dell'estensione dei piedi e delle ginocchia ove consentito.

SALSA ON2

LIFT: ROVESCIATA

- Passi 7-12 di Croce (1.35).
- Dama: passi 1-3 di Base Adelante (1.4) con slancio in avanti della gamba destra tesa al passo 3 oppure di quella sinistra al passo 4.
  Cavaliere: si inginocchia con la gamba destra o sinistra dietro di lei in posizione trenino
- Dama: appoggia i glutei sull'asse centrale del trapezio superiore del cavaliere effettuando una rovesciata indietro, la colonna vertebrale della dama si appoggia su quella del cavaliere. La dama termina in piedi alle spalle del cavaliere che dopo essersi rialzato ruota a destra o a sinistra tornando di fronte a lei in posizione aperta.
  N.B.: la prima gamba della dama che si stacca da terra nella rovesciata è la prima che ritorna a terra.

LIFT: RUOTA

- Passi 1-6 di Sombrero in progressione (1.13 Sv.A).
- Il cavaliere si sposta alla sua sx e la dama alla sua dx sciogliendo il Sombrero e terminando in presa opposta. La dama effettua una ruota appoggiando in sequenza la spalla sinistra sulla gamba dx del cavaliere e poi la spalla destra sulla gamba sx passando con la testa in mezzo alle gambe e completando così la ruota. Contemporaneamente il cavaliere flette entrambe le ginocchia per creare un appoggio per la dama, e la aiuta nella rotazione prima con il braccio dx e poi con il sx mantenendola il più possibile aderente al suo corpo. L'evoluzione conclude con la rotazione della dama di ¼ a dx e del cavaliere di ¼ a sx per tornare in posizione frontale.

TRICK: SPACCATA

- Passi 7-12 di Croce (1.35).
- Il cavaliere con le gambe divaricate guida la dama in una divaricata/spaccata sagittale e con la doppia presa la sostiene con le mani o con le braccia sotto le ascelle, in posizione trenino.
- Il cavaliere guida la dama nei passi 4-6 di Cross Body Lead con vuelta (1.12 Sv.G).

TRICK: SLANCIO

- Passi 1-6 di Teaser in movimento (1.29 Sv.A) in presa singola incrociata destra.
- Il cavaliere in posizione trenino punta il piede sinistro a lato mentre la dama esegue uno lancio in avanti con la gamba destra sui conti 234 uscendo fuori asse e concludendo con una rotazione di ½ giro verso il cavaliere dopo essere tornata in asse.
- Passi 4-6 di Doppia Vuelta a destra (1.37) con o senza Sv.A.

BACHATA

LIFT: FISH

- Dama passi 9/19 e cavaliere passi 9/16 di Trenino (3.41).
- In posizione trenino la dama sorretta dal cavaliere esegue un “attitude” in dietro di gamba sinistra tenendo il corpo aderente a quello del cavaliere che la sostiene con il braccio destro sulla vita e la mano sinistra sulla parte interna del ginocchio sx.
- Dama: esegue Giro a destra (3.8 Sv.B). Cavaliere: passi 5-8 di Base sul posto (3.1).

LIFT: COMPAS

- Durante i passi 1-4 di Base sul posto (3.1) il cavaliere mette le mani dietro la schiena della dama in un abbraccio e la dama appoggia le mani ruotate in fuori sui fianchi del cavaliere.
- Per gli otto tempi successivi il cavaliere solleva la dama girando verso destra per un massimo di due giri.
- Dama: esegue Doppio Giro a dx progressivo (3.26 SvA). Cavaliere: esegue passi 5-8 di Camminata avanti progressiva (3.4).

TRICK: DOWNHILL

- Barchetta (3.19).
- Il cavaliere flette la gamba sinistra indietro tenedo la destra tesa in avanti e sostenendo il corpo della dama, che sarà teso e sbilanciato in avanti verso di lui. Durante questa azione il busto della dama sarà appoggiato alla parte destra del busto del cavaliere.
- Il cavaliere spinge indietro la dama con le proprie mani sui fianchi di lei, fino a riportarla in equilibrio sui suoi piedi. Il busto della dama sarà flesso in avanti ad angolo retto, per poi tornare eretto tramite una contrazione dell’addome.

TRICK: DOUBLE BROKEN

- Passi 1-4 di Camminata indietro progressiva (3.5 Sv. B Separation).
- Dama: Passi 1-4 di Giro a sx progressivo in avanti (3.21) terminato in divaricata/spaccata sagittale. Cavaliere: Passi 1-4 di Giro a dx progressivo avanti (3.20).
- Se la spaccata è di piede destro, successivamente la dama sostenuta dal cavaliere chiude il sinistro al destro e termina in divaricata/spaccata sagittale di piede sinistro mentre il cavaliere gira a gambe divaricate ½ giro a destra facendo perno sul piede sinistro e mezzo giro a destra facendo perno sul piede destro.
- Se la spaccata e’ di piede sinistro, successivamente la dama sostenuta dal cavaliere chiude il destro al sinistro e termina in spaccata sagittale di piede destro mentre il cavaliere gira a gambe divaricate ½ giro a sinistra facendo perno sul piede destro e mezzo giro a sinistra facendo perno sul piede sinistro.
  Il cavaliere terminate le rotazioni solleva la dama riportandola in posizione frontale

INDICE

Commissione tecnica Danze Caraibiche **7**

Sede di Cesena Midas *7*

Il gruppo *7*

RITMICA E MUSICA **8**

IL RITMO *8*

IL VALORE DELLE NOTE 9

LA MELODIA *10*

L'ARMONIA *10*

BPM *10*

MUSICA CARAIBICA **11**

SALSA *11*

LA DIVISIONE IN OTTAVI: GLI OTTO TEMPI DELLA BASE 11

LA DIVISIONE IN SEDICESIMI: I RITMI DELLE PERCUSSIONI TIPICHE 12

BACHATA *16*

MERENGUE *16*

STRUMENTI MUSICALI E FIGURE RITMICHE CARATTERISTICHE *17*

LA CLAVE 17

IL TUMBAO E LE TUMBADORAS 19

IL BONGO' 20

LA CAMPANA DI SON 21

TIMBALES, GUIRO e MARACAS 22

PRESE **24**

PRESE SINGOLE *24*

PRESA NORMALE 24

PRESA OPPOSTA 24

PRESA INCROCIATA DESTRA 25

PRESA INCROCIATA SINISTRA 25

PRESE DOPPIE *26*

DOPPIA PRESA INCROCIATA DESTRA 26

DOPPIA PRESA INCROCIATA SINISTRA 26

DOPPIA PRESA PARALLELA 27

DOPPIA PRESA PARALLELA INCROCIATA DESTRA 27

DOPPIA PRESA PARALLELA INCROCIATA SINISTRA 28

POSIZIONI **29**

POSIZIONE APERTA SENZA PRESA 29

POSIZIONE LATERALE DESTRA SENZA PRESA 29

POSIZIONE LATERALE SINISTRA SENZA PRESA 30

POSIZIONE LATERALE DESTRA CON PRESA 30

POSIZIONE LATERALE SINISTRA CON PRESA 31

POSIZIONE DI OPEN PROMENADE DESTRA PRESA OPPOSTA 31

POSIZIONE DI OPEN CONTRO PROMENADE SINISTRA PRESA NORMALE 32

POSIZIONE DI OPEN PROMENADE PRESA INCROCIATA DESTRA 32

POSIZIONE DI OPEN CONTRO PROMENADE PRESA INCROCIATA 33

POSIZIONE CHIUSA CON CONTATTO CON IL CORPO 33

POSIZIONE CHIUSA SENZA CONTATTO CON IL CORPO 34

POSIZIONE DI PROMENADE 34
POSIZIONE DI CONTRO PROMENADE 35
POSIZIONE OMBRA (SHADOW) 35
POSIZIONE TRENINO 36

AZIONI E POSIZIONI BRACCIA 37

CARICIA O GANCIO 37
SOMBRERO 37
LACCIO 38
RASOIO PRESA OPPOSTA 39
RASOIO PRESA NORMALE 39

3 BACHATA 41

3.1 BASE SUL POSTO (PRIMA BASE) 42

CAVALIERE 42
DAMA 42

3.1.1 BASE SUL POSTO SINCOPATA 43

CAVALIERE 43
DAMA 43

3.1.2 BASE SUL POSTO MERENGUE 44

CAVALIERE 44
DAMA 44

3.2 BASE LATERALE 45

CAVALIERE 45
DAMA 46

SVILUPPI 46

3.2.1 BASE LATERALE SINCOPATA 47

CAVALIERE 47
DAMA 47

3.3 BASE ALTERNATA 48

CAVALIERE 48
DAMA 48

3.4 CAMMINATA AVANTI PROGRESSIVA 49

CAVALIERE 49
DAMA 49

SVILUPPI 49

3.5 CAMMINATA INDIETRO PROGRESSIVA 50

CAVALIERE 50
DAMA 51

SVILUPPI 51

3.5.1 CAMMINATA ALTERNATA (AVANTI-INDIETRO) 52

CAVALIERE 52
DAMA 52

3.5.1.1 CAMMINATA ALTERNATA (INDIETRO-AVANTI) 53

CAVALIERE....53
DAMA....53

3.6 BASE AVANTI....54

CAVALIERE....54
DAMA....54

3.6.1 BASE AVANTI CHA CHA CHA....55

CAVALIERE....55
DAMA....55

3.7 BASE INDIETRO....56

CAVALIERE....56
DAMA....56

3.7.1 BASE INDIETRO CHA CHA CHA....57

CAVALIERE....57
DAMA....57

3.8 GIRO A DESTRA....58

CAVALIERE....58
DAMA....58

SVILUPPI....58

3.9 GIRO A SINISTRA....59

CAVALIERE....59
DAMA....59

SVILUPPI....59

3.10 GIRO PIVOT A DESTRA (GIRO A DESTRA CON TAP)....60

CAVALIERE....60
DAMA....60

SVILUPPI....60

3.11 GIRO PIVOT A SINISTRA (GIRO A SINISTRA CON TAP)....61

CAVALIERE....61
DAMA....61

SVILUPPI....61

3.12 GIRO CONTRARIO A DESTRA....62

CAVALIERE....62
DAMA....62

3.13 GIRO CONTRARIO A SINISTRA....63

CAVALIERE....63
DAMA....63

3.14 BASE TUMBAO....64

CAVALIERE....64
DAMA....64

3.15 BASE SWING SUL POSTO....65

CAVALIERE....65

DAMA 65
SVILUPPI *65*
3.16 BASE SWING ALTERNATA AVANTI **66**
CAVALIERE 66
DAMA 66
SVILUPPI *66*
3.17 BASE SWING ALTERNATA INDIETRO **67**
CAVALIERE 67
DAMA 68
SVILUPPI *68*
3.18 VUELTA NATURAL E REVERSA E SINCOPADO **69**
CAVALIERE 69
DAMA 70
SVILUPPI *70*
3.19 BARCHETTA (BASE A IMPULSO) **71**
CAVALIERE 71
DAMA 71
3.20 GIRO A DX PROGRESSIVO AVANTI **72**
CAVALIERE 72
DAMA 72
3.21 GIRO A SX PROGRESSIVO AVANTI **73**
CAVALIERE 73
DAMA 73
3.22 GIRO A DESTRA PROGRESSIVO INDIETRO **74**
CAVALIERE 74
DAMA 74
3.23 GIRO A SINISTRA PROGRESSIVO INDIETRO **75**
CAVALIERE 75
DAMA 75
3.24 DOPPIO GIRO A DESTRA SUL POSTO **76**
CAVALIERE 76
DAMA 76
3.25 DOPPIO GIRO A SINISTRA SUL POSTO **77**
CAVALIERE 77
DAMA 77
3.26 DOPPIO GIRO A DESTRA PROGRESSIVO **78**
CAVALIERE 78
DAMA 78
SVILUPPI *78*
3.27 DOPPIO GIRO A SINISTRA PROGRESSIVO **79**
CAVALIERE 79

DAMA 79
SVILUPPI *79*
3.28 VUELTA COCOLO A DESTRA **80**
CAVALIERE 80
DAMA 80
3.29 VUELTA COCOLO A SINISTRA **81**
CAVALIERE 81
DAMA 81
3.30 DOPPIA VUELTA COCOLO A DESTRA **82**
CAVALIERE 82
DAMA 82
3.31 DOPPIA VUELTA COCOLO A SINISTRA **83**
CAVALIERE 83
DAMA 83
3.32 CAMBIO DI POSTO **84**
CAVALIERE 84
DAMA 84
SVILUPPI *84*
3.33 CAMBIO DI POSTO SINCOPATO **85**
CAVALIERE 85
DAMA 85
SVILUPPI *85*
3.34 SENTADA **86**
CAVALIERE 86
DAMA 86
3.35 TORTUGA **87**
CAVALIERE 87
DAMA 88
3.36 ROMANTICA **89**
CAVALIERE 89
DAMA 90
3.37 MEZZA ELICA **91**
CAVALIERE 91
DAMA 91
SVILUPPI *91*
3.38 ELICA **92**
CAVALIERE 92
DAMA 93
3.39 CARICIA DOBLE **94**
CAVALIERE 94
DAMA 95

3.40 SOL 96

CAVALIERE 96
DAMA 97

3.41 TRENINO 98

CAVALIERE 98
DAMA 99

3.42 LUNA 100

CAVALIERE 100
DAMA 100

3.43 SETENTA CON LACCIO 101

CAVALIERE 101
DAMA 102

SVILUPPI 102

3.44 SETENTA COMPLICADO 103

CAVALIERE 103
DAMA 104

3.45 COCOLO 105

CAVALIERE 105
DAMA 106

SVILUPPI 106

3.46 OMBRA 107

CAVALIERE 107
DAMA 108

RINGRAZIAMENTI 109

INDICE

Commissione tecnica Danze Caraibiche **5**

Sede di Cesena Midas *5*

Il gruppo *5*

RITMICA E MUSICA **7**

IL RITMO *7*

IL VALORE DELLE NOTE 8

LA MELODIA *9*

L'ARMONIA *9*

BPM *9*

MUSICA CARAIBICA **10**

SALSA *10*

LA DIVISIONE IN OTTAVI: GLI OTTO TEMPI DELLA BASE 10

LA DIVISIONE IN SEDICESIMI: I RITMI DELLE PERCUSSIONI TIPICHE 11

BACHATA *15*

MERENGUE *15*

STRUMENTI MUSICALI E FIGURE RITMICHE CARATTERISTICHE *16*

LA CLAVE 16

IL TUMBAO E LE TUMBADORAS 18

IL BONGO' 19

LA CAMPANA DI SON 20

TIMBALES, GUIRO e MARACAS 21

PRESE **23**

PRESE SINGOLE *23*

PRESA NORMALE 23

PRESA OPPOSTA 23

PRESA INCROCIATA DESTRA 24

PRESA INCROCIATA SINISTRA 24

PRESE DOPPIE *25*

DOPPIA PRESA INCROCIATA DESTRA 25

DOPPIA PRESA INCROCIATA SINISTRA 25

DOPPIA PRESA PARALLELA 26

DOPPIA PRESA PARALLELA INCROCIATA DESTRA 26

DOPPIA PRESA PARALLELA INCROCIATA SINISTRA 27

POSIZIONI **28**

POSIZIONE APERTA SENZA PRESA 28

POSIZIONE LATERALE DESTRA SENZA PRESA 28

POSIZIONE LATERALE SINISTRA SENZA PRESA 29

POSIZIONE LATERALE DESTRA CON PRESA 29

POSIZIONE LATERALE SINISTRA CON PRESA 30

POSIZIONE DI OPEN PROMENADE DESTRA PRESA OPPOSTA 30

POSIZIONE DI OPEN CONTRO PROMENADE SINISTRA PRESA NORMALE 31

POSIZIONE DI OPEN PROMENADE PRESA INCROCIATA DESTRA 31

POSIZIONE DI OPEN CONTRO PROMENADE PRESA INCROCIATA 32

POSIZIONE CHIUSA CON CONTATTO CON IL CORPO 32

POSIZIONE CHIUSA SENZA CONTATTO CON IL CORPO 33

POSIZIONE DI PROMENADE 33
POSIZIONE DI CONTRO PROMENADE 34
POSIZIONE OMBRA (SHADOW) 34
POSIZIONE TRENINO 35

AZIONI E POSIZIONI BRACCIA 36

CARICIA O GANCIO 36
SOMBRERO 36
LACCIO 37
RASOIO PRESA OPPOSTA 38
RASOIO PRESA NORMALE 38

2 MERENGUE 40

2.1 BASE SUL POSTO 41

CAVALIERE 41
DAMA 41

SVILUPPI 41

2.2 PENDULO O BASE ALTERNATA 42

CAVALIERE 42
DAMA 42

SVILUPPI 42

2.3 CUADRADO 43

CAVALIERE 43
DAMA 43

SVILUPPI 43

2.4 LATERAL 44

CAVALIERE 44
DAMA 45

SVILUPPI 45

2.5 VUELTA NATURAL E REVERSA 46

CAVALIERE 46
DAMA 46

SVILUPPI 46

2.6 APERTURA PARA ATRAS 47

CAVALIERE 47
DAMA 48

SVILUPPI 48

2.7 ENCHUFLA 49

CAVALIERE 49
DAMA 50

SVILUPPI 50

2.8 OCHO CONTRARIO 51

SVILUPPI 51

2.9 SENTADA 52

CAVALIERE....52
DAMA....53
SVILUPPI....*53*
2.10 SENTADA ALTERNADA....**54**
CAVALIERE....54
DAMA....54
SVILUPPI....*54*
2.11 SENTADA DOBLE....**55**
CAVALIERE....55
DAMA....56
SVILUPPI....*56*
2.12 TORNILLO A DX....**57**
CAVALIERE....57
DAMA....57
SVILUPPI....*57*
2.13 TORNILLO A SX....**58**
CAVALIERE....58
DAMA....58
SVILUPPI....*58*
2.14 SETENTA....**59**
CAVALIERE....59
DAMA....60
SVILUPPI....*60*
2.15 PUENTE ALTERNADO....**61**
CAVALIERE....61
DAMA....61
2.16 CAPA....**62**
CAVALIERE....62
DAMA....63
SVILUPPI....*63*
2.17 TUNNEL....**64**
CAVALIERE....64
DAMA....64
2.18 TUNNEL COMPLICADO....**65**
CAVALIERE....65
DAMA....65
SVILUPPI....*65*
2.19 BASE ZERO....**66**
CAVALIERE....66
DAMA....66
SVILUPPI....*66*

2.20 SOMBRERO 67

CAVALIERE 67
DAMA 67

SVILUPPI 67

2.21 SOMBRERO DOBLE 68

CAVALIERE 68
DAMA 68

SVILUPPI 68

2.22 VENTAGLIO 69

CAVALIERE 69
DAMA 69

2.23 ENROSCALA 70

CAVALIERE 70
DAMA 70

2.24 FARFALLA 71

CAVALIERE 71
DAMA 71

2.25 ELASTICO 72

CAVALIERE 72
DAMA 72

SVILUPPI 72

2.26 GIRI MULTIPLI IN PROGRESSIONE 73

2.27 SLIDE SINCOPADO 74

CAVALIERE 74
DAMA 74

RINGRAZIAMENTI 75

INDICE

Commissione tecnica Danze Caraibiche **9**

Sede di Cesena Midas *9*

Il gruppo *9*

RITMICA E MUSICA **11**

IL RITMO *11*

IL VALORE DELLE NOTE 12

LA MELODIA *13*

L'ARMONIA *13*

BPM *13*

MUSICA CARAIBICA **14**

SALSA *14*

LA DIVISIONE IN OTTAVI: GLI OTTO TEMPI DELLA BASE 14

LA DIVISIONE IN SEDICESIMI: I RITMI DELLE PERCUSSIONI TIPICHE 15

BACHATA *19*

MERENGUE *19*

STRUMENTI MUSICALI E FIGURE RITMICHE CARATTERISTICHE *20*

LA CLAVE 20

IL TUMBAO E LE TUMBADORAS 22

IL BONGO' 23

LA CAMPANA DI SON 24

TIMBALES, GUIRO e MARACAS 25

PRESE **27**

PRESE SINGOLE *27*

PRESA NORMALE 27

PRESA OPPOSTA 27

PRESA INCROCIATA DESTRA 28

PRESA INCROCIATA SINISTRA 28

PRESE DOPPIE *29*

DOPPIA PRESA INCROCIATA DESTRA 29

DOPPIA PRESA INCROCIATA SINISTRA 29

DOPPIA PRESA PARALLELA 30

DOPPIA PRESA PARALLELA INCROCIATA DESTRA 30

DOPPIA PRESA PARALLELA INCROCIATA SINISTRA 31

POSIZIONI **32**

POSIZIONE APERTA SENZA PRESA 32

POSIZIONE LATERALE DESTRA SENZA PRESA 32

POSIZIONE LATERALE SINISTRA SENZA PRESA 33

POSIZIONE LATERALE DESTRA CON PRESA 33

POSIZIONE LATERALE SINISTRA CON PRESA 34

POSIZIONE DI OPEN PROMENADE DESTRA PRESA OPPOSTA 34

POSIZIONE DI OPEN CONTRO PROMENADE SINISTRA PRESA NORMALE 35

POSIZIONE DI OPEN PROMENADE PRESA INCROCIATA DESTRA 35

POSIZIONE DI OPEN CONTRO PROMENADE PRESA INCROCIATA 36

POSIZIONE CHIUSA CON CONTATTO CON IL CORPO 36

POSIZIONE CHIUSA SENZA CONTATTO CON IL CORPO 37

POSIZIONE DI PROMENADE 37
POSIZIONE DI CONTRO PROMENADE 38
POSIZIONE OMBRA (SHADOW) 38
POSIZIONE TRENINO 39

AZIONI E POSIZIONI BRACCIA 40

CARICIA O GANCIO 40
SOMBRERO 40
LACCIO 41
RASOIO PRESA OPPOSTA 42
RASOIO PRESA NORMALE 42

1 SALSA ON2 44

1.1 BASE ALTERNADA 45

CAVALIERE 45
DAMA 45

SVILUPPI 45

1.2 BASE LATERAL / LADO LADO 46

CAVALIERE 46
DAMA 46

SVILUPPI 46

1.3 BASE ATRAS 47

CAVALIERE 47
DAMA 47

SVILUPPI 47

1.4 BASE ADELANTE 48

CAVALIERE 48
DAMA 48

SVILUPPI 48

1.5 VUELTA A DESTRA 49

CAVALIERE 49
DAMA 49

SVILUPPI 49

1.6 VUELTA PROGRESSIVA A DESTRA 50

CAVALIERE 50
DAMA 50

SVILUPPI 50

1.7 VUELTA A SINISTRA 51

CAVALIERE 51
DAMA 51

SVILUPPI 51

1.8 CROSS BODY LEAD 52

CAVALIERE 52
DAMA 52

SVILUPPI 52

1.9 CROSS BODY LEAD A DESTRA 53

CAVALIERE 53
DAMA 53

SVILUPPI 53

1.10 CROSS OVER HOMBRE 54

CAVALIERE 54
DAMA 54

SVILUPPI 54

1.11 CROSS OVER DAMA 55

CAVALIERE 55
DAMA 55

SVILUPPI 55

1.12 CROSS BODY LEAD CON VUELTA 56

CAVALIERE 56
DAMA 56

SVILUPPI 56

1.13 SOMBRERO 57

CAVALIERE 57
DAMA 57

SVILUPPI 57

1.14 TORNILLO A DX 58

CAVALIERE 58
DAMA 58

SVILUPPI 58

1.15 TORNILLO A SX 59

CAVALIERE 59
DAMA 59

SVILUPPI 59

1.16 FAN 60

CAVALIERE 60
DAMA 60

SVILUPPI 60

1.17 VUELTA LANZADA 61

CAVALIERE 61
DAMA 61

SVILUPPI 61

1.18 APERTURA PARA ADELANTE 62

CAVALIERE 62
DAMA 62

1.19 QUINTA RAIZ 63

CAVALIERE 63

DAMA 63
SVILUPPI *63*

1.20 CHECK **64**
CAVALIERE 64
DAMA 64
SVILUPPI *64*

1.21 CONTRA CHECK O OPEN BREAK **65**
CAVALIERE 65
DAMA 65

1.22 MEZZA ELICA **66**
CAVALIERE 66
DAMA 66
SVILUPPI *66*

1.23 SETENTA **67**
CAVALIERE 67
DAMA 68
SVILUPPI *68*

1.24 SETENTA CON VUELTA **69**
CAVALIERE 69
DAMA 69
SVILUPPI *69*

1.25 MEDIA VENTANA **70**
CAVALIERE 70
DAMA 70
SVILUPPI *70*

1.26 CARICIA DOBLE (DOPPIO GANCIO) **71**
CAVALIERE 71
DAMA 71
SVILUPPI *71*

1.27 TEASER **72**
CAVALIERE 72
DAMA 72
SVILUPPI *72*

1.28 TEASER CONTRARIO **73**
CAVALIERE 73
DAMA 74
SVILUPPI *74*

1.29 TEASER IN MOVIMENTO **75**
CAVALIERE 75
DAMA 76
SVILUPPI *76*

1.30 MARIPOSA 77

CAVALIERE 77
DAMA 77

SVILUPPI 77

1.31 ABANICO 78

CAVALIERE 78
DAMA 78

SVILUPPI 78

1.32 ABANICO DOBLE 79

CAVALIERE 79
DAMA 79

SVILUPPI 79

1.33 VUELTA ALTERNADA 80

CAVALIERE 80
DAMA 80

SVILUPPI 80

1.34 PARALE EL CUERPO 81

CAVALIERE 81
DAMA 81

SVILUPPI 81

1.35 CROCE 82

CAVALIERE 82
DAMA 83

SVILUPPI 83

1.36 TROMPO 84

CAVALIERE 84
DAMA 85

SVILUPPI 85

1.37 DOPPIA VUELTA A DESTRA 86

CAVALIERE 86
DAMA 86

SVILUPPI 86

1.38 DOPPIA VUELTA A DESTRA IN PROGRESSIONE 87

CAVALIERE 87
DAMA 87

1.39 DOPPIA VUELTA A SINISTRA 88

CAVALIERE 88
DAMA 88

1.40 DOPPIA VUELTA A SINISTRA IN PROGRESSIONE 89

CAVALIERE 89
DAMA 89

1.41 ELICA 90

CAVALIERE 90
DAMA 90

SVILUPPI 90

1.42 VENTANA 91

CAVALIERE 91
DAMA 92

SVILUPPI 92

1.43 SOLEADO 93

CAVALIERE 93
DAMA 93

SVILUPPI 93

1.44 TORNADO 94

CAVALIERE 94
DAMA 94

SVILUPPI 94

1.45 RUBBER BAND 95

CAVALIERE 95
DAMA 96

SVILUPPI 96

1.46 MATADOR 97

CAVALIERE 97
DAMA 98

SVILUPPI 98

PASITOS 99

1.47 MEDIA CAJITA 100

CAVALIERE 100
DAMA 100

SVILUPPI 100

1.48 SLIDES 101

CAVALIERE 101
DAMA 102

1.49 SLIDES KICK 103

CAVALIERE 103
DAMA 103

1.50 CRUZA CRUZA 104

CAVALIERE 104
DAMA 104

1.51 TRES TRES 105

CAVALIERE 105
DAMA 105

1.52 TRES TRES DI DESTRO 106

CAVALIERE 106
DAMA 106

1.53 SUZIE Q 107

CAVALIERE 107
DAMA 107

SVILUPPI 107

1.54 SUZIE Q DI DESTRO 108

CAVALIERE 108
DAMA 108

SVILUPPI 108

1.55 TRAQUETEO 109

CAVALIERE 109
DAMA 109

SVILUPPI 109

1.56 COCOLO 110

CAVALIERE 110
DAMA 111

SVILUPPI 111

1.57 CRUZADO AL FRENTE 112

CAVALIERE 112
DAMA 112

SVILUPPI 112

1.58 CRUZADO ATRAS 113

CAVALIERE 113
DAMA 113

1.59 CRUZADO PROGRESSIVO AVANTI 114

CAVALIERE 114
DAMA 114

1.60 CRUZADO PROGRESSIVO INDIETRO 115

CAVALIERE 115
DAMA 115

1.61 MIRROR 116

CAVALIERE 116
DAMA 117

SVILUPPI 117

1.62 FLARE 118

CAVALIERE 118
DAMA 118

SVILUPPI 118

RINGRAZIAMENTI 119

INDICE

Commissione tecnica Danze Caraibiche **8**

Sede di Cesena Midas *8*

Il gruppo *8*

RITMICA E MUSICA **10**

IL RITMO *10*

IL VALORE DELLE NOTE 11

LA MELODIA *12*

L'ARMONIA *12*

BPM *12*

MUSICA CARAIBICA **13**

SALSA *13*

LA DIVISIONE IN OTTAVI: GLI OTTO TEMPI DELLA BASE 13

LA DIVISIONE IN SEDICESIMI: I RITMI DELLE PERCUSSIONI TIPICHE 14

BACHATA *18*

MERENGUE *18*

STRUMENTI MUSICALI E FIGURE RITMICHE CARATTERISTICHE *19*

LA CLAVE 19

IL TUMBAO E LE TUMBADORAS 21

IL BONGO' 22

LA CAMPANA DI SON 23

TIMBALES, GUIRO e MARACAS 24

PRESE **26**

PRESE SINGOLE *26*

PRESA NORMALE 26

PRESA OPPOSTA 26

PRESA INCROCIATA DESTRA 27

PRESA INCROCIATA SINISTRA 27

PRESE DOPPIE *28*

DOPPIA PRESA INCROCIATA DESTRA 28

DOPPIA PRESA INCROCIATA SINISTRA 28

DOPPIA PRESA PARALLELA 29

DOPPIA PRESA PARALLELA INCROCIATA DESTRA 29

DOPPIA PRESA PARALLELA INCROCIATA SINISTRA 30

POSIZIONI **31**

POSIZIONE APERTA SENZA PRESA 31

POSIZIONE LATERALE DESTRA SENZA PRESA 31

POSIZIONE LATERALE SINISTRA SENZA PRESA 32

POSIZIONE LATERALE DESTRA CON PRESA 32

POSIZIONE LATERALE SINISTRA CON PRESA 33

POSIZIONE DI OPEN PROMENADE DESTRA PRESA OPPOSTA 33

POSIZIONE DI OPEN CONTRO PROMENADE SINISTRA PRESA NORMALE 34

POSIZIONE DI OPEN PROMENADE PRESA INCROCIATA DESTRA 34

POSIZIONE DI OPEN CONTRO PROMENADE PRESA INCROCIATA 35

POSIZIONE CHIUSA CON CONTATTO CON IL CORPO 35

POSIZIONE CHIUSA SENZA CONTATTO CON IL CORPO 36

POSIZIONE DI PROMENADE 36
POSIZIONE DI CONTRO PROMENADE 37
POSIZIONE OMBRA (SHADOW) 37
POSIZIONE TRENINO 38

AZIONI E POSIZIONI BRACCIA 39

CARICIA O GANCIO 39
SOMBRERO 39
LACCIO 40
RASOIO PRESA OPPOSTA 41
RASOIO PRESA NORMALE 41

4 SALSA CUBAN STYLE 43

SVILUPPI PER TUTTE LE BASI 43

4.1 BASE SUL POSTO (prima base) 44

CAVALIERE 44
DAMA 44

SVILUPPI 44

4.2 BASE LADO LADO (seconda base) 45

CAVALIERE 45
DAMA 45

SVILUPPI 45

4.3 BASE ADELANTE (terza base) 46

CAVALIERE 46
DAMA 46

SVILUPPI 46

4.4 BASE ATRAS (terza base) 47

CAVALIERE 47
DAMA 47

SVILUPPI 47

4.5 BASE ALTERNATA (quarta base) 48

CAVALIERE 48
DAMA 48

SVILUPPI 48

4.6 CRUZADA 49

CAVALIERE 49
DAMA 49

SVILUPPI 49

4.7 CAJON (BASE ZERO) 50

CAVALIERE 50
DAMA 50

4.8 GIRO A DESTRA 51

CAVALIERE 51
DAMA 51

SVILUPPI 52

4.9 GIRO PROGRESSIVO A DESTRA 52

CAVALIERE 52
DAMA 52

SVILUPPI 52

4.10 GIRO A SINISTRA 53

CAVALIERE 53
DAMA 53

4.11 GIRO PROGRESSIVO A SINISTRA (TORNADO) 54

CAVALIERE 54
DAMA 54

4.12 VUELTA LANZADA 55

CAVALIERE 55
DAMA 55

4.13 SOMBRERO 56

CAVALIERE 56
DAMA 56

4.14 TORNILLO A DESTRA 57

CAVALIERE 57
DAMA 57

4.15 VUELTA Y TORNILLO 58

CAVALIERE 58
DAMA 58

4.16 AGUAJEA 59

CAVALIERE 59
DAMA 59

4.17 AGUAJEA CON VUELTA 60

CAVALIERE 60
DAMA 60

4.18 APERTURA CUBANA 61

CAVALIERE 61
DAMA 61

SVILUPPI 61

4.19 DILE QUE NO 62

CAVALIERE 62
DAMA 63

SVILUPPI 63

4.20 DILE QUE SI 64

CAVALIERE 64
DAMA 64

4.21 ENCHUFLA 65

CAVALIERE 65

DAMA 66
SVILUPPI *66*
4.22 OCHO CONTRARIO **67**
CAVALIERE 67
DAMA 67
SVILUPPI *67*
4.23 ENCHUFLA DOBLE **68**
CAVALIERE E DAMA 68
4.24 ENCHUFLA ELEGANTE **69**
CAVALIERE 69
DAMA 69
SVILUPPI *69*
4.25 PASEALA DEL CASINO **70**
CAVALIERE 70
DAMA 70
4.26 CAMINAR **71**
CAVALIERE 71
DAMA 71
4.27 CAMINAR CON VUELTA **72**
CAVALIERE 72
DAMA 72
4.28 PASEALA A DX (LLEVALA A PASEAR A DX) **73**
CAVALIERE 73
DAMA 73
SVILUPPI *73*
4.29 PASEALA A SX (LLEVALA A PASEAR A SX) **74**
CAVALIERE 74
DAMA 74
SVILUPPI *74*
4.30 SALUDO AL GUAPO **75**
CAVALIERE 75
DAMA 75
4.31 SALUTO AL GUAPO COMPLICATO **76**
CAVALIERE 76
DAMA 76
4.32 BABOSA **77**
CAVALIERE 77
DAMA 77
SVILUPPI *77*
4.33 SETENTA (70) **78**

CAVALIERE....78
DAMA....79
SVILUPPI....*79*

4.34 SETENTA Y CINCO (75)....80
CAVALIERE....80
DAMA....81
SVILUPPI....*81*

4.35 SETENTA Y SIETE (77)....82
CAVALIERE....82
DAMA....83
SVILUPPI....*83*

4.36 VACILENCE....84
CAVALIERE....84
DAMA....84
SVILUPPI....*84*

4.37 LA PRIMA....85
CAVALIERE....85
DAMA....85

4.38 LA PRIMA CON HERMANA....86
CAVALIERE....86
DAMA....87

4.39 LA PRIMA CON HERMANA Y SU FAMILIA....88
CAVALIERE....88
DAMA....89

4.40 MOLIENDO CAFÈ....90
CAVALIERE....90
DAMA....91

4.41 PASSO COLUMBIA (UOMO)....92
CAVALIERE....92

4.42 BASE MAMBO....93
CAVALIERE....93
DAMA....93
SVILUPPI....*93*

4.43 BASE ADELANTE CHA CHA CHA....94
CAVALIERE....94
DAMA....94
SVILUPPI....*94*

4.44 BASE ADELANTE CHA CHA CHA RUOTATA A DX E SX....95
CAVALIERE....95
DAMA....95
SVILUPPI....*95*

4.45 BASICO RUMBA SUL POSTO 96

CAVALIERE 96
DAMA 96

SVILUPPI 96

4.46 BASICO RUMBA LADO LADO 97

CAVALIERE 97
DAMA 97

SVILUPPI 97

4.47 SOMBRERO COMPLICADO 98

CAVALIERE 98
DAMA 99

4.48 ADIOS 100

CAVALIERE 100
DAMA 101

4.49 PUENTE 102

CAVALIERE 102
DAMA 102

SVILUPPI 102

4.50 SESENTA Y QUATRO (64) 103

CAVALIERE 103
DAMA 103

4.51 SOMBRERO DOBLE 104

CAVALIERE 104
DAMA 105

4.52 SETENTA Y SEIS (76) 106

CAVALIERE 106
DAMA 107

SVILUPPI 107

4.53 SETENTA Y OCHO (78) 108

CAVALIERE 108
DAMA 109

SVILUPPI 109

4.54 DOPPIO GIRO A DX IN PROGRESSIONE 110

CAVALIERE 110
DAMA 110

SVILUPPI 110

4.55 SOMBRERO Y PASEO 111

CAVALIERE 111
DAMA 112

4.56 SOMBRERITO 113

CAVALIERE 113

DAMA 114

4.57 BASICO RUMBA TRES 115

CAVALIERE 115
DAMA 115

SVILUPPI 115

4.58 BASICO RUMBA CACHAN 116

CAVALIERE 116
DAMA 116

SVILUPPI 116

4.59 BASICO RUMBA CACHAN LATERALE DESTRO 117

CAVALIERE 117
DAMA 117

4.60 BASICO RUMBA CACHAN LATERALE SINISTRO 118

CAVALIERE 118
DAMA 118

RINGRAZIAMENTI 119

SALSA CUBAN STYLE C

		CAVALIERE	DAMA
1	1-8	ATTESA	
2	1-8	BASICO RUMBA LADO LADO (4.46)	
3	1-8	PASSO COLUMBIA (UOMO) (4.41)	PASSI 1-3 BASE ATRAS (4.4) E GIRO A DESTRA (4.8)
4	1-8	APERTURA CUBANA (4.18)	
5	1-8	PASEALA DEL CASINO (4.25)	
6	1-8	ENCHUFLA ELEGANTE SV.A (4.24)	
7	1-8 X 2	SOMBRERO COMPLICADO (4.47)	
8	1-8	APERTURA CUBANA (4.18)	
9	1-8 X 3	MOLIENDO CAFÈ (4.40)	
10	1-8	APERTURA CUBANA (4.18)	
11	1-8	DILE QUE NO (4.19)	
12	1-8 X 2	SALUDO AL GUAPO (4.30)	
13	1-8	CAMINAR (4.26)	
14	1-8	CAMINAR CON VUELTA (4.27)	
15	1-8	APERTURA CUBANA (4.18)	
16	1-8 X 5	SETENTA Y CINCO (75) (4.34)	
17	1-8	APERTURA CUBANA (4.18)	

RIPRENDERE IL PROGRAMMA DALLA FIGURAZIONE 5

MERENGUE C

		CAVALIERE	DAMA
1	1-8	ATTESA	
2	1-4	TORNILLO A DX (2.12)	TORNILLO A SX (2.13)
3	5-8	CUADRADO (2.3)	CUADRADO SV. C (2.3)
4	1-8	LATERAL SV. C (2.4): PASSI 1-4 CON 1 GSX, PASSI 5-8 CON 1 GDX	LATERAL SV. C (2.4): PASSI 1-4 CON 1 GDX, PASSI 5-8 CON 1 GSX
5	1-4	PASSI 1-4 DI BASE SWING DI BACHATA (3.15)	
6	5-8	BASE SUL POSTO SV. D TWIST (2.1)	
7	1-8	VUELTA NATURAL (2.5)	
8	1-6	PASSI 1-6 APERTURA PARA ATRAS (2.6)	
9	1-6	PASSI 1-6 ENCHUFLA (2.7)	
10	1-6	PASSI 1-6 ENCHUFLA SV.A-OCHO (2.7)	
11	1-6	PASSI 1-6 ENCHUFLA SV.B-CAMBIO DI MANI DIETRO SCHIENA (2.7)	
12	1-8 X2	SENTADA ALTERNATA (2.10)	
13	1-8 X2	SETENTA (2.14)	
14	1-8	VUELTA NATURAL (2.5)	
15	1-8	OCHO CONTRARIO SV.C (2.8)	
16	1-8 X2	SOMBRERO (2.20)	
17	1-8	ENCHUFLA (2.7) TERMINANDO IN PRESA INCROCIATA DX	
18	1-4	TORNILLO A DX SV.A-VUELTA A LA MUJER NATURAL (2.12)	
19	5-8	BASE SUL POSTO SV. D TWIST (2.1) IN PRESA INCROCIATA DX	
20	1-8 X2	CAPA SV.A (2.16)	
21	1-8 X2	TUNNEL (2.17)	
22	1-8	ENCHUFLA SV.B-CAMBIO DI MANI DIETRO SCHIENA (2.7) TERMINATA IN PRESA INCROCIATA DX	
23	1-8 X2	PUENTE ALTERNADO (2.15)	

RIPRENDERE IL PROGRAMMA DALLA FIGURAZIONE 8

SALSA ON2 C

		CAVALIERE	DAMA
1	1-8	ATTESA	
2	1-8	CROSS BODY LEAD (1.8)	
3	1-8 X 3	ABANICO DOBLE SV.A (1.32)	
4	1-8	CROSS OVER DAMA (1.11)	
5	1-8	FAN SV.B+D - COCOLO CON VUELTA (1.16)	
6	1-8	CROSS BODY LEAD CON VUELTA (1.12)	
7	1-8 X 3	MEZZA ELICA (1.22)	
8	1-4	VUELTA A DESTRA (1.5) IN PRESA NORMALE CAV. PASSA SOTTO IL PROPRIO BRACCIO	
9	5-8	PASSI 4-6 DI VUELTA A DX SV-A (1-5) TERMINATA CON RASOIO AL CAV.	
10	1-8 X 2	CARICIA DOBLE (DOPPIO GANCIO) SV.A-IN PROGRESSIONE (1.26)	
11	1-8 X 2	PARALE EL CUERPO (1.34)	
12	1-8	SUZIE Q (1.53)	
13	1-4	PASSI 1-3 DI TRES TRES (1.51)	PASSI 1-3 DI TRES TRES (1.51) CON PASSO 3 INCROCIATO DIETRO
14	5-8	PASSI 4-6 DI CRUZADO PROGRESSIVO AVANTI (1.59)	PASSI 4-6 DI CRUSADO PROGRESSIVO INDIETRO (1.60)
15	1-8	MEDIA CAJITA (1.47)	
16	1-8	VUELTA A SINISTRA (1.7)	PASSI 1-3 BASE ALTERNADA (1.1) E PASSI 1-3 DI VUELTA A SINISTRA SV. C (1.7)
17	1-8	CROSS OVER HOMBRE SV.B (1.10)	
18	1-8	FAN SV.D+E - FAN A 90° CON VUELTA (1.16)	
19	1-8	CROSS BODY LEAD CON VUELTA (1.12)	
20	1-8	SOMBRERO (1.13)	
21	1-8	CROSS BODY LEAD CON VUELTA SV.G - GUIDA CON PRESA SUL FIANCO DELLA DAMA (1.12)	

RIPRENDERE IL PROGRAMMA DALLA FIGURAZIONE 2

BACHATA C

		CAVALIERE	DAMA
1	1-8	ATTESA	
2	1-8	BASE LATERALE (3.2)	
3	1-8	BARCHETTA (BASE A IMPULSO) (3.19)	
4	1-4	PASSI 1-4 DI BASE LATERALE (3.2)	
5	5-8	PASSI 5-8 DI VUELTA NATURAL (3.18)	
6	1-8 X 4	ROMANTICA (3.36)	
7	1-8 X 2	CAMBIO DI POSTO (3.32)	
8	1-8 X 2	MEZZA ELICA (3.37)	
9	1-8	BARCHETTA (BASE A IMPULSO) (3.19)	
10	1-8 X 3	SENTADA (3.34)	
11	1-4	PASSI 1-4 DI CAMMINATA INDIETRO PROGRESSIVA (3.5)	CAMMINATA AVANTI PROGRESSIVA (3.4)
12	5-8	GIRO A DX PROGRESSIVO INDIETRO (3.22)	
13	1-8	BASE TUMBAO (3.14)	
14	1-8	BASE SWING SUL POSTO (3.15)	
15	1-8	BARCHETTA (BASE A IMPULSO) (3.19)	
16	1-8 X 4	SETENTA COMPLICADO (3.44)	
17	1-8	BASE SUL POSTO MERENGUE (3.1.2)	

RIPRENDERE IL PROGRAMMA DALLA FIGURAZIONE 2

SALSA SHINE CLASSI C E B

	ELENCO FIGURAZIONI CONSENTITE
1.1	BASE ALTERNADA E SVILUPPI
1.2	BASE LATERAL / LADO LADO E SVILUPPI
1.3	BASE ATRAS E SVILIPPI
1.4	BASE ADELANTE E SVILUPPI
1.5	VUELTA A DESTRA
1.7	VUELTA A SINISTRA E SVILUPPI
1.14	TORNILLO A DX E SVILUPPI
1.15	TORNILLO A SX E SVILUPPI
1.37	DOPPIA VUELTA A DESTRA (VEDI PASSI DELLA DAMA)
1.39	DOPPIA VUELTA A SINISTRA
1.47	MEDIA CAJITA E SVILUPPI
1.48	SLIDES
1.49	SLIDES KICK
1.50	CRUZA CRUZA
1.51	TRES TRES
1.52	TRES TRES DI DESTRO
1.53	SUZIE Q E SVILUPPI
1.54	SUZIE Q DI DESTRO E SVILUPPI
1.55	TRAQUETEO E SVILUPPI
1.56	COCOLO E SVILUPPI
1.57	CRUZADO AL FRENTE E SVILUPPI
1.58	CRUZADO ATRAS
1.59	CRUZADO PROGRESSIVO AVANTI
1.60	CRUZADO PROGRESSIVO INDIETRO
1.61	MIRROR E SVILUPPI
1.62	FLARE E SVILUPPI

SALSA ON2 B2

		CAVALIERE	DAMA
1	1-8	ATTESA	
2	1-8	CROSS BODY LEAD SV.B - A 270° (1.8)	
3	1-8	CHECK SV.A (1.20)	
4	1-4	VUELTA A DESTRA (1.5) IN PRESA NORMALE CAV. PASSA SOTTO IL PROPRIO BRACCIO	PASSI 1-3 DI BASE ATRAS (1.3)
5	5-8	PASSI 4-6 DI VUELTA A DX SV.A (1-5)	
6	1-8 X 4	ELICA (1.41)	
7	1-8	CROSS BODY LEAD SV.B - A 270° (1.8)	
8	1-8 X 3	MARIPOSA SV. A+B - IN PROGRESSIONE (1.30)	
9	1-8	CROSS BODY LEAD CON VUELTA SV.B - A 270° (1.12)	
10	1-8 X 3	TEASER IN MOVIMENTO (1.29)	
11	1-8	FAN SV.B+D+E - COCOLO CON VUELTA A 90° (1.16)	
12	1-8	CROSS OVER HOMBRE (1.10)	
13	1-8 X 4	MEDIA VENTANA (1.25)	
14	1-8 X 2	PARALE EL CUERPO SV.A (1.34)	
15	1-8	PASSI 1-6 DI MIRROR (1.61)	
16	1-8 X 2	SLYDES (1.48)	
17	1-4	VUELTA A SINISTRA (1.7)	PASSI 1-3 BASE ALTERNADA (1.1)
18	5-8		PASSI 1-3 DI VUELTA A SINISTRA SV.C (1.7)
19	1-8	CROSS OVER DAMA SV.A-CROSS OVER CON VUELTA (1.11)	
20	1-8 X 3	CROCE (1.35)	
21	1-8	CROSS BODY LEAD CON VUELTA (1.12)	

RIPRENDERE IL PROGRAMMA DALLA FIGURAZIONE 2

MERENGUE B2

		CAVALIERE	DAMA
1	1-8	ATTESA	
2	1-8	VUELTA NATURAL SV.B-SINCOPADA (2.5)	
3	1-6	ELASTICO (2.25)	
4	1-6	PASSI 1-6 ENCHUFLA SV.B-CAMBIO DI MANI DIETRO SCHIENA (2.7) TERMINATA IN PRESA INCROCIATA DX	
5	1-4	BASE SUL POSTO SV. D TWIST (2.1) IN PRESA INCROCIATA DX	
6	1-8	TORNILLO A DX SV.A-VUELTA A LA MUJER NATURAL (2.12) RIPETUTO 2 VOLTE	
7	1-8 X 3	CAPA (2.16)	
8	1-4	VUELTA NATURAL (2.5)	
9	5-8	PENDULO O BASE ALTERNATA (2.2)	
10	1-8 X 2	TUNNEL (2.17)	
11	1-4	BASE SUL POSTO SV.B SEPARATION (2.1)	
12	5-8	BASE SUL POSTO SV. D TWIST (2.1)	
13	1-8 X 3	ENROSCALA (2.23)	
14	1-8	CUADRADO (2.3) RIPETUTO 2 VOLTE	CUADRADO SV. C (2.3) RIPETUTO 2 VOLTE
15	1-8	LATERAL SV. C (2.4): 1-4 CON 1 GSX, 5-8 CON 1 GDX	LATERAL SV. C (2.4): 1-4 CON 1 GDX, 5-8 CON 1 GSX
16	1-8	LATERAL SV. C (2.4)	
17	1-8	BASE ZERO (2.19)	
18	1-4	TORNILLO A DX (2.12)	TORNILLO A SX (2.13)
19	5-8	PASSI 1-4 DI BASE SWING DI BACHATA (3.15)	
20	1-8	VUELTA NATURAL SV.C-DOBLE SINCOPADO (2.5)	
21	1-6	ELASTICO (2.25)	
22	1-6	PASSI 1-6 ENCHUFLA SV.A-OCHO (2.7)	
23	1-6	OCHO CONTRARIO SV.C (2.8)	
24	1-6	OCHO CONTRARIO (2.8)	
25	1-8 X 2	SENTADA ALTERNADA (2.10)	
26	1-8	ENCHUFLA (2.7) TERMINANDO IN PRESA INCROCIATA DX	
27	1-8 X 2	SOMBRERO SV.A-COMPLICADO (2.20)	
28	1-8 X 2	SETENTA (2.14)	
29	1-8	PENDULO O BASE ALTERNATA (2.2) RIPETURO 2 VOLTE	

RIPRENDERE IL PROGRAMMA DALLA FIGURAZIONE 2

BACHATA B2

		CAVALIERE	DAMA
1	1-8	ATTESA	
2	1-8	BASE AVANTI CHA CHA CHA (3.6.1)	
3	1-8	BARCHETTA (BASE A IMPULSO) (3.19)	
4	1-8	VUELTA NATURAL SV.C-VUELTA NATURAL DI MERENGUE (3.18)	
5	1-8 X 3	CARICIA DOBLE (3.39)	
6	1-8	BASE TUMBAO (3.14)	
7	1-8	BASE LATERALE (3.2) CON GUIDA AI FIANCHI	GIRO A DESTRA (3.8) E GIRO A SINISTRA (3.9)
8	1-8 X 2	CAMBIO DI POSTO (3.32)	
9	1-8 X 4	SOL (3.40)	
10	1-4	PASSI 1-4 DI CAMMINATA INDIETRO PROGRESSIVA (3.5)	CAMMINATA AVANTI PROGRESSIVA (3.4)
11	5-8	GIRO A DX PROGRESSIVO INDIETRO (3.22)	
12	1-4	CAMMINATA INDIETRO PROGRESSIVA (3.5)	GIRO A DX PROGRESSIVO AVANTI (3.20)
13	5-8		GIRO A SX PROGRESSIVO AVANTI (3.21)
14	1-8 X 2	MEZZA ELICA (3.37)	
15	1-8	BARCHETTA (BASE A IMPULSO) (3.19)	
16	1-8 X 2	CAMBIO DI POSTO (3.32)	
17	1-8	BASE TUMBAO (3.14) ESEGUITA IN POSIZIONE APERTA	
18	1-8 X 3	SENTADA (3.34)	
19	1-8	BASE SWING SUL POSTO (3.15)	
20	1-8 X 4	ELICA (3.38)	

RIPRENDERE IL PROGRAMMA DALLA FIGURAZIONE 2

SALSA CUBAN STYLE B2

		CAVALIERE	DAMA
1	1-8	ATTESA	
2	1-8	BASE ATRAS SV.F - BASE SON (4.4)	
3	1-8	AGUAJEA CON VUELTA (4.17)	
4	1-8	APERTURA CUBANA (4.18)	
5	1-8 X 4	SOMBRERITO (4.56)	
6	1-8 X 2	SALUDO AL GUAPO COMPLICATO (4.31)	
7	1-8	DILE QUE NO SV.D (4.19)	
8	1-8	VACILENCE (4.36)	
9	1-8	APERTURA CUBANA (4.18)	
10	1-8 X 5	SETENTA Y SIETE (77) (4.35)	
11	1-8	APERTURA CUBANA (4.18)	
12	1-8	VUELTA LANZADA (4.12)	
13	1-8 X 2	BASE ADELANTE CHA CHA CHA (4.43)	
14	1-8 X 2	BASE ADELANTE CHA CHA CHA RUOTATA A DX E SX (4.44)	
15	1-8	BASE ATRAS SV.F - BASE SON (4.4) IN POSIZIONE APERTA SENZA PRESA	
16	1-4	VUELTA Y TORNILLO (4.15)	PASSI 1-3 DI BASE ATRAS (4.4)
17	5-8		GIRO A DESTRA (4.8)
18	1-8	APERTURA CUBANA (4.18)	
19	1-8	PASEALA A SX (LLEVALA A PASEAR A SX) (4.29)	
20	1-8	PASEALA A SX (LLEVALA A PASEAR A SX) (4.29)	
21	1-8	PASEALA DEL CASINO (4.25)	
22	1-8 X 3	PUENTE (4.49)	

RIPRENDERE IL PROGRAMMA DALLA FIGURAZIONE 2