

INDICE

	<i>Pagina</i>
Introduzione	7
Merengue	8
Salsa	8
Bachata	9
Definizioni musicali	11
Tecnica basilare caraibica	14
Ritmo del Merengue	15
Ritmo della Salsa	16
Ritmo della Bachata	22
Velocità dei brani	24
Prese e posizioni	25
Prese di passaggio	27
Adornos della braccia	28
Il cd	29
Suggerimenti coreografici	29
Riscaldamento	30
Pa'l piso y Arriba de la bola	32
Tembleque y despelote	32

Pagina

MERENGUE

Bronzo	33
Argento	101
Oro	153

SALSA CUBANA

Bronzo	53
Argento	111
Oro	163

SALSA MAMBO

Bronzo	70
Argento	123
Oro	174

BACHATA

Bronzo	86
Argento	138
Oro	192

MERENGUE Bronzo

PASSI E GIRI BASICI

	Pag.
Passo base sul posto - Passo base con spostamento avanti	34
Passo base con spostamento indietro - Passo base con spostamento a sinistra	34
Passo base con spostamento a destra	35
Quadrato avanti - Quadrato indietro	35
Giro a destra - Giro a sinistra	36
Passo base alternato avanti - Passo base alternato indietro	36
Passo base laterale - Aperture semplici	37
Cambi di posto	38

FIGURE

EN LUGAR (sul posto) - PA'RIBA (avanti) - PA'BAJO (indietro)	39
IZQUIERDA (sinistra) - DERECHA (destra) - LA VUELTA	40
ADIOS - ADIOS al REVES - LADO a LADO	41
PENDULO (pendulo) - PENDULO INVERSO	42
TORNILLO (vite) a DESTRA - TORNILLO (vite) a SINISTRA	42
TORNILLO a DESTRA della Dama in coppia	43
TORNILLO a SINISTRA della Dama in coppia	43
TORNILLO a DESTRA del Cavaliere in coppia	43
TORNILLO a SINISTRA del Cavaliere in coppia	44
CUADRADO - CUADRADO INVERSO	44
ABRIR y CERRAR - ABRIR con VUELTA - CERRAR con VUELTA	45
COMBINACION PERFECTA - PA'TI PA'MI -	46
VUELTA SIMPLE	47
ENCHUNFLA DOBLE	48
APERTURE PARA ATRAS	49
MARIPOSA 1	50
MARIPOSA 2	51
MARAÑA	52

SALSA CUBANA Bronzo

PASSI E GIRI BASICI

	Pag.
Passo base sul posto - Passo base avanti -	54
Passo base indietro - Passo base indietro terminato avanti	54
Passo base con spostamento avanti - Passo base con spostamento indietro	55
Passo base con spostamento a sinistra - Passo base con spostamento a destra	55
Giro a destra sul posto con il piede sinistro - Giro a destra sul posto con il piede destro	56
Giro a sinistra sul posto con il piede destro - Giro a sinistra sul posto con il piede sinistro	56
Passo base laterale - Passo base alternato - Passo base alternato speculare	57
Giro a destra - Giro a sinistra	58
Aperture semplici - Cambi di posto	59

FIGURE

EN LUGAR (sul posto) - PA'RIBA (avanti) - PA'BAJO (indietro)	60
IZQUIERDA (sinistra) - DERECHA (destra) - LA VUELTA	61

ADIOS - ADIOS al REVES - LADO a LADO	62
BOTALA (apertura cubana) – DILE QUE NO	63
DILE QUE SI – CAMBIO di POSTO CHIUSO	64
VUELTA de la MUCHACHA alrededor del VARON - AGUAJEA	65
AGUAJEA CON LA VUELTA – TORNILLO A DESTRA	66
TORNILLO A SINISTRA – APERTURE para ATRAS	67
COMBINACION PERFECTA - PA'TI PA'MI - VUELTA SIMPLE	68
ENCHUNFLA DOBLE – ENCHUNFLA y TORNILLO	69

SALSA MAMBO Bronzo

PASSI E GIRI BASICI

	Pag.
Passo base avanti - Passo base indietro - Passo base indietro terminato avanti	71
Giro a destra sul posto con il piede sinistro - Giro a destra sul posto con il piede destro	72
Giro a sinistra sul posto con il piede destro - Giro a sinistra sul posto con il piede sinistro	72
Passo base laterale - Passo base alternato	73
Vuelta a sinistra con sei passi – vuelta a sinistra con tre passi	73
Media Cajita – Cruza Cruza	74

FIGURE

MEDIA CAJITA da Posizione Chiusa	74
CHECK - VUELTA CLASICA da Posizione Chiusa –LADO a LADO	75
CROSS BODY LEAD 180° - CROSS BODY LEAD a DESTRA	76
CROSS BODY LEAD 180° con Vuelta Mujer – VUELTA CLASICA da Posizione Aperta	77
CROSS BODY LEAD 180° con Vuelta Hombre – VUELTA CONTRARIA Mujer	78
VUELTA a la DERECHA Hombre y Mujer – VUELTA ALTERNADA	79
COCOLO 0° - FAN 0°	80
PEEK A BOO 0° - VUELTA LANZADA	81
MEZZA ELICA	82

PASITOS

SIDE STEP – BASIC STEP – BASIC STEP REVERSE – BACK STEP & FORWARD	83
SPOT TURNS – REVERSE TURNS – TORNILLO A DESTRA e A SINISTRA	84
MEDIA CAJITA – CRUZA CRUZA – TRES TRES	85

BACHATA Bronzo

PASSI E GIRI BASICI

	Pag.
Ancata destra – ancata sinistra	87
Passo base sul posto – passo base con spostamento avanti	88
Passo base con spostamento indietro – passo base laterale	88
Passo base con spostamento a sinistra – passo base con spostamento a destra	89
Passo base laterale cruzado	89
Giro a destra– Passo base sul posto, apro e chiudo	90
Giro laterale a sinistra – giro laterale a destra – giro avanti a sinistra	91
Giro avanti a destra – giro indietro a sinistra – giro indietro a destra	92

FIGURE

EN LUGAR - PA'RIBA PA'BAJO – PA'BAJO PA'RIBA	93
IZQUIERDA DERECHA – HELENA	94
IZQUIERDA DERECHA in PROMENADE – ADIOS - ABRIR y CERRAR	95

EN LUGAR CONTINUO	96
STEP & TAP	97
ADIOS AL REVES – ADIOS CONTINUO	98
LADO a LADO – ABRIR Y CERRAR con VUELTA MUJER y HOMBRE	99
CERRAR Y ABRIR con VUELTA MUJER y HOMBRE	99
ABRIR Y CERRAR con VUELTA HOMBRE y MUJER	100
CERRAR Y ABRIR con VUELTA HOMBRE y MUJER	100

MERENGUE Argentó

PASSI E GIRI BASICI

	Pag.
Jazz box di piede destro	102
Jazz box di piede sinistro	102
Cambrè	102
Giro laterale a destra dama e cavaliere – giro laterale a sinistra dama e cavaliere	103

FIGURE

EN LUGAR con ABBASSAMENTO	104
TORNIQUETE	104
TROMPO	105
PENDULO con CAMBRE'	105
CUADRADO SPECULARE INDIETRO -	105
CUADRADO SPECULARE AVANTI	105
SETENTA	106
CUBANITA y CUBANITO	106
PEINADO	107
BALSERO	107
PENDULO SPECULARE INDIETRO	108
PENDULO SPECULARE AVANTI	108
ENROSCALA	109
GIRO DI MANI prima VERSIONE	109
GIRO DI MANI seconda VERSIONE	109
GIRO DI MANI terza VERSIONE	110

SALSA CUBANA Argentó

PASSI E GIRI BASICI

	Pag.
Movimenti alternativi alla pausa	112
Passo chassè	113
Passo base cruzado	113
Vuelta progressiva a destra	113

FIGURE

BOTALA CON SPAZZOLATA	114
ENCHUNFLA y TORNILLO	114
ENCHUNFLA ELEGANTE	115
TORNIQUETE	115
TROMPO	115
PASEO CERRADO	116
PASEO ABIERTO	116

SETENTA	117
SETENTA in PROGRESSIONE	117
PEINADO	118
ENROSCALA	118
CUBANITA y CUBANITO	119
MEXICANO	119
SOMBRERO	120
SOMBRERO in PROGRESSIONE	120
SALUDO AL GUAPO	121
PASEALA	121
SETENTA y CINCO	122

SALSA MAMBO Argento

PASSI E GIRI BASICI

	Pag.
Variazioni su cross su cross body lead	124
Aperture semplici avanti	125
Passo base son con sei movimenti e quattro movimenti	125
Vuelta progressiva a destra	125

FIGURE

CHECK	126
APERTURE PARA ADELANTE	126
VUELTA PROGRESSIVA A LA DERECHA MUJER	126
CROSS BODY LEAD 270°	127
CROSS BODY LEAD 180° con DOPPIA Vuelta a DESTRA	127
CROSS BODY LEAD 270° con Vuelta Mujer	128
CROSS BODY LEAD 270° con Vuelta Hombre	128
COCOLO 90° - FAN 90°	129
PEEK A BOO 90°	130
COCOLO con VUELTA	130
FAN con VUELTA	131
PEEK A BOOK con VUELTA	131
QUINTA RAIZ	131
TEASER a DESTRA	132
TEASER a SINISTRA	132
ELICA	133

PASITOS

HOOK STEP	134
SIDE STEP	134
MEDIA CAJITA	134
CRUZADO	135
APERTURE para ADELANTE	135
SUZI Q	135
CRUZADO AL FRENTE	135
CRUZADO ATRAS	136
ZIG ZAG	136
TWO CORNERS	137

BACHATA Argento

PASSI E GIRI BASICI

	Pag.
Movimenti alternativi all'ancata	139
Passo base quadrato avanti ed indietro	140
Passo base alternato avanti ed indietro	140
Passo base twist – passo base twist contrario	141
Giro laterale a sinistra – giro laterale a destra	141
Giro Avanti a sinistra e a destra – giro Indietro a sinistra e a destra	142

FIGURE

EN LUGAR - PA'RIBA – PA'BAJO	143
DIAGONALE INDIETRO AVANTI – DIAGONALE AVANTI INDIETRO	144
PENDULO – PENDULO INVERSO – CUADRADO	145
CUADRADO INVERSO – ANCATA ALTERNATA	146
GIRA LEI GIRA LUI	147
GIRA LUI GIRA LEI	148
GIRA LEI GIRA LEI	149
CUERPO ACUERPO	150
ANGEL	151
PEINADAS	152
PEINADAS con VUELTAS	152

MERENGUE Oro

PASSI E GIRI BASICI

	Pag.
Giro bacino a destra	154
Giro bacino a sinistra	154
Perrito	154
Passo base twist	155

FIGURE

EN LUGAR con GIRO BACINO	155
PENDULO con PERRITO	156
PENDULO SINOPATO	156
CUADRADO SPECULARE AVANTI SINOPATO	156
CHASSES IZQUIERDA y DERECHA	157
LANZADA	157
MONTAÑA con CAMBRE'	158
AMALGAMAZIONE ORO 1	159
AMALGAMAZIONE ORO 2	160
AMALGAMAZIONE ORO 3	161
AMALGAMAZIONE ORO 4	162

SALSA CUBANA Oro

PASSI E GIRI BASICI

	Pag.
Vuelta progressiva a sinistra	164
Cero	164
Passo base twist	164

FIGURE

BOTALA terminata in Posizione Sociale Aperta	165
LANZADA	165
DILE QUE NO COMO ECHEVERRIA	166
DILE QUE NO CUADRADO	167
MONTANA	167
BORRACHOS	168
PASEO con ELLA	168
SETENTA y SIETE	169
EL BESO	170
VACILALA	170
OCHANTA	171
ABANICO	171
SESENTA y NUEVE	172
PASEO con VUELTA	172
CU CU'	173

SALSA MAMBO Oro

PASSI E GIRI BASICI

	Pag.
Media cajita in check	175

FIGURE

CROSS BODY LEAD 360°	176
CHECK	176
TROMPO IN COPPIA D APOSIZIONE APERTA e DA POSIZIONE CHIUSA	177
CROSS BODY LEAD 360° con Vuelta Mujer	178
ABANICO	178
CROSS BODY LEAD 360° con Vuelta Hombre	179
COCOLO 180°	179
FAN 180°	180
PEEK A BOO 180°	180
COCOLO 180° con VUELTA	181
FAN 180° con VUELTA	181
PEEK A BOOK 180° con VUELTA	181
SETENTA con VUELTA	182
SOLEADO	183
MARIPOSA	184
THREE TEASER	185

PASITOS

SUZI Q	186
SIDE STEP	186
SUZIE Q DESTRO	187
TRES TRES DESTRO	187
HOOK FLICK	187
COCOLO	188
MIRROR	189
MIRROR ALTERNATIVA	190
FLARE	190
SPIRAL	191

BACHATA Oro

PASSI E GIRI BASICI

	Pag.
Mezzo giro a destra di piede destro	193
Mezzo giro a sinistra di piede sinistro	193
Passo base tap tap & step	193
Passo base kick & step	193
Doppia ancata	194
Doppia ancata sincopata	194

FIGURE

CUADRADO SPECULARE	195
COMBINACION PERFECTA	195
POLO OPUESTO	196
CUANDO VOLVERAS	197
STRUSCIATA	198
PARTALE el BRAZO	199
VUELVES	200
BANIDIDA	202

BIOGRAFIA

Di solito, giunti a questo punto si dovrebbe descrivere tutto quello che si è fatto durante la propria carriera, ma non vorremmo annoiarVi con lunghi elenchi di esibizioni, spettacoli, stages, insegnamenti, studi, diplomi, attestati e quant'altro. Perciò Vi renderemo partecipi delle esperienze che più ci hanno emozionato ed "insegnato" non solo dal punto di vista tecnico, ma anche personale.

Indimenticabili sono state le nostre partecipazioni agli affollatissimi campionati italiani assoluti di danze caraibiche e alle varie competizioni internazionali, durante le quali abbiamo proposto "azzardate" scelte stilistiche e di look! Sono stati degli intensi momenti di ritrovo, di confronto, d'aggiornamento e di tante soddisfazioni.

Le partecipazioni al Congresso Mundial de la Salsa di Puertorico un ritrovo di talenti di tutto il mondo, ognuno con il proprio stile e modo di ballare, che ci hanno regalato sempre nuovi stimoli, idee e amicizie, facendoci capire che i modi di esprimersi con il ballo sono infiniti.

Durante i nostri viaggio-studio a Cuba, invece abbiamo appreso il significato profondo del ballo, abbiamo capito che oltre alla tecnica e all'espressività c'è anche la storia, una responsabilità in più, specie per noi maestri di ballo, che dobbiamo rispettare l'origine e la cultura delle danze che insegniamo.

Infine non possiamo scordare tutte le nostre tante esibizioni dai più importanti palcoscenici alle feste paesane, durante le quali l'entusiasmo, la stima e l'ammirazione del pubblico hanno caricato la nostra autostima e ci hanno incoraggiato ad affrontare nuove sfide.



RINGRAZIAMENTI

Ringraziamo di cuore tutti i nostri numerosi insegnanti di ballo, che in tanti anni hanno contribuito alla nostra formazione professionale e personale.

Non possiamo non ringraziare le nostre famiglie, che con il loro supporto ci hanno aiutato ed incoraggiato a cimentarci in esperienze indimenticabili.

Infine ma non meno importanti per noi, vi sono dei sentiti ringraziamenti ai nostri sostenitori e a tutti i nostri allievi che si sono succeduti nei vari anni e ci hanno permesso di migliorare, crescere, capire ...

Con gratitudine ringraziamo il Presidente Stefano Francia, il Consiglio Direttivo e la Commissione Tecnica A.N.M.B. per il riconoscimento del nostro libro quale testo d'esame per la disciplina di danze caraibiche.

Un grazie sincero al Maestro Gianni Nicoli, per il sostegno prezioso alla stesura di questo testo.

ELENA POLATO e GIANCARLO BERTOMORO

Via San Bortolo, 3 - 35043 - Monselice (Padova)

Tel.: 0429/72884 Cell.: 347.42.41.724 * 340.32.04.427

Mail: giancarlobertomoro@tin.it

Sito Web: ELENAeGiancarloBERTOMORO.it

Finito di stampare
Nel mese di Aprile 2012