















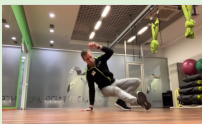


31 упражнение

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Squat position (позиция на корточках пятки подняты) + Leg switch (swing) <i>Squat position</i> Норма: 3x1мин
2		Handtaps (вариации опоры руками в squat position)
3		Reverse two step
4		Two step (2 шага от 6-step но выпрямляя ногу) + stair pushups
5		Квадрат - шаг правой направо - левой сзади правой на весу и коснуться стопы рукой + прыжок вбок влево в присед
6		Step twist <i>Step twist</i>
7		Step style (Sling step) <i>Step style</i>
8		CC's (Kickouts, Russian taps)
9		Floor salsa (Babylove)
10		Knee rock
11		5-step
12		Scissors (Скольжение ножницами на боку)
13		Bounce swing footwork
14		10-step (Forth & Back)

15		Threadings (продевания, оригами)
16		Two legs kickout (На корточках прыжком выброс ног вместе или врозь)
17		7-step Норма: От тренировки к тренировке увеличивать 5х3круга -> 7х3круга -> 10х3круга пока не доведёте до автоматизма.
18		Zulu spin (Around the world, Hurricane, Spin step)
19		Sweep (1-step, часики, coffee-grinders, кофемолка, пулемёт). Inside (front sweep)/out (back sweep)
20		Double leg sweep
21		Knee glide
22		Shuffles: Back shuffle, Side shuffle
23		8-step
24		2-step
25		Backrock (CC's на спине)
26		4-step
27		3-step (Scramble)
28		Russian steps
29		Ninja walk
30		Kleju: концепция Flow & Improvisation

31



Salsa Love

7 упражнений

Этап 2. Средний уровень

1		Step Kick In +Stair pushups
2		Концепция: Проработка движений в крайних положениях
3		Концепция "Levels on footwork"
4		Концепция "Linear-curcular footwork"
5		No hands footwork
6		One leg 3-step
7		Концепция "Power footwork"

