

**UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Športno treniranje  
Ples**

**Jerneja Prosen**

**OSNOVE SALSE**

Diplomsko delo

MENTORICA

doc. dr. Meta Zagorc, prof. šp. vzg.

RECENZENTKA

doc. dr. Marjeta Kovač, prof. šp. vzg.

KONZULTANTKA

Tina Jarc Šifrar, prof. šp. vzg.

Ljubljana, 2008

**Jerneja Prosen****Osnove salse**

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2008

Strani: 94, slik: 360 , preglednic: 98 , citiranih/število virov: 36

**Basic of salsa**

University of Ljubljana. Faculty of sport, 2008

Pages: 117, pictures: 360, tables: 98, references: 37

## *ZAHVALA*

Zahvaljujem se mentorici doc. dr. Meti Zagorc za pomoč pri pisanju diplomskega dela, za spodbudo pri plesnem udejstvovanju in ponujenih možnosti za razvoj plesa in s tem nas samih plesalcev in trenerjev. Zahvala tudi Tini Jarc Šifrar za širjenje našega plesnega znanja v času študija ter doc. dr. Marjeti Kovač za pomoč pri diplomskem delu.

Staršem se zahvaljujem za vso podporo in spodbudo skozi celotno študijsko obdobje. Za nastanek diplomskega dela in pomoč pri študiju pa gre zahvala tudi bratu Tilnu.

## **Izveček**

Temeljni cilj diplomskega dela je predstavitev salse, njene zgodovine, razvoja v Sloveniji, različnih stilov in sorodnih zvrsti ter slikovnega in opisnega prikaza osnovnih korakov, figur in tehničnih zakonitosti.

Pripravila sem programe za učenje salse v plesnih tečajih, kar bo lahko pripomoglo k bolj kakovostnemu in bolj sistematičnemu učenju salse. V pomoč bodo tako ljubiteljem salse kot trenerjem in učiteljem.

Salsa kot tekmovalni ples pri nas še ni razvita, kljub temu da je po svetu v taki obliki že zelo razširjena. Predstavljena so tekmovalna pravila, značilnosti tekmovanj, delovanje Svetovne salsa zveze in najboljše uvrščeni plesalci salse na tekmovanjih. Na podlagi predstavljenih vsebin bi lahko zasnovali tekmovanja v salsi pod okriljem Plesne zveze Slovenije tudi pri nas.

Ker je eden najpopularnejših plesov in ker vlada med mladimi veliko zanimanje, bi jo bilo smiselno uvrstiti v šolski sistem. V srednji šoli se je že pojavila v projektu Šolski plesni festival. Z izdelavo programa po triletjih za osnovne šole bi jo lahko vpeljali tudi v pouku športne vzgoje.

Diplomsko delo je lahko dobra osnova za izdelavo priročnika, s čimer bi lahko pripomogli k razvoju salse v Sloveniji tako na rekreativnem kot na tekmovalnem plesnem področju.

**Ključne besede:** salsa, osnovni koraki, figure, plesni tečaji, tekmovanja, salsa v šoli

## **Abstract**

The prime intention of my diploma paper is to introduce salsa dance, its origins, its development on the Slovenian territory, variety of styles, and salsa-related types of dance. The paper also includes an illustrative as well as a descriptive representation of basic steps, figures and techniques technical principles.

I have prepared salsa learning programmes to be used in dance classes, which will enable a more qualitative and systematic salsa learning. The programmes will be of use to salsa enthusiasts, as well as to dance trainers and teachers.

Salsa, as a competitive dance form, has not yet become fully developed on the Slovenian grounds, despite the fact that it is as such well-established elsewhere in the world. In the paper I have introduced the competition rules, competition characteristics, World Salsa Federation activity and top ranking professional salsa dancers. Based on the contents introduced, we could organise salsa competitions under the patronage of Slovene Dance Federation.

Due to the fact that salsa is among the most popular dance forms and the fact that the young generations show great interest in such kind of dance, it would be more than reasonable to include in it the school curriculum. Salsa has already been introduced into high schools through the School Dance Festival project. Alongside the establishment of the three pedagogic-educational periods into the primary school system, we could include salsa dance as a part of physical education.

This diploma paper can serve as a basis for the making of salsa handbook, which would contribute to the development of salsa in Slovenia in terms of recreational as well as competitive dance.

Key words: salsa dance, basic steps, figures, dance class, competitions, salsa as a part of school curriculum

## KAZALO

UVOD .....	7
PREDMET IN PROBLEM .....	9
CILJI.....	10
METODE DELA.....	11
RAZLIČNI STILI SALSE .....	12
Kubanski stil.....	12
Portoriški stil .....	12
Newyorški stil .....	13
Kolumbijski stil .....	13
Losangeleški stil (LA).....	13
Venezuelski (dominikanski) stil.....	14
Rueda de Casino.....	14
SORODNI PLESI .....	15
Merengue.....	15
Bachata .....	17
Boogaloo .....	18
Cumbia .....	18
Pachanga.....	19
Bolero .....	20
Reggaeton.....	22
Samba .....	24
Lambada .....	26
Axe .....	26
TEHNIČNE ZAKONITOSTI salse .....	27
Glasba.....	27
Drža .....	27
Izvedba korakov .....	29
OSNOVNI KORAKI IN FIGURE.....	30
Osnovni koraki .....	30
Osnovne figure .....	37
PROGRAM UČENJA SALSE ZA ZAČETNI IN NADALJEVALNI TEČAJ .....	42
Začetni tečaj .....	42
Nadaljevalni tečaj.....	66
SALSA KOT TEKMOVALNI PLES .....	100
Tekmovalna pravila.....	102
SALSA V ŠOLI .....	105
Cilji salse v šoli .....	106
SKLEP.....	114
LITERATURA.....	115

## UVOD

Slasa je nastala kot rezultat glasbene evolucije različnih latino ritmov. Ime izvira iz španske besede, ki pomeni omaka. V začetku dvajsetega stoletja se je na Kubi pojavil ritem, imenovan 'son', ki je zaznamoval in vplival na skoraj vse ritme tistega časa. Je mešanica afriško-kubanskih in latinsko-kubanskih ritmov, med katere spadajo guaracha, danzón, cha cha cha, pachangana, rumba, mambo itd. Skupna latinska kultura povezuje države Srednje in Južne Amerike (Kuba, Portoriko, Haiti, Dominikanska Republika, Mehika, Venezuela, Kolumbija) in prav njihova glasba je vplivala na razvoj salse. V začetku dvajsetega stoletja je oblast 'son' prepovedala, vendar je popularnost glasbe in plesa poskrbela za njeno preživetje in tako je bila leta 1920 prepoved preklicana. Celo višji razred se je navdušil nad tem ritmom (Bottomer, 2002).

Korenine salse izvirajo iz karibskega otoka Kuba. V času revolucije, ki jo je vodil Fidel Castro se je veliko pevcev, skladateljev in glasbenikov odločilo ostati na Kubi, veliko pa jih odšlo tudi v New York, kjer se je kubanska glasba prepletla s portoriško različico in ameriškim jazzom. Tradicionalnim karibskim inštrumentom so se pridružile trobente. Vpliv newyorške kulture je močno zaznamoval salso, kar se zazna še danes s svojim značilnim stilom plesanja. V petdesetih letih je afro-kubanska glasba dosegla vrhunec, vendar je s prihodom skupine The Beatles leta 1962 latino glasba šla v zaton. S pesmijo Chea Feliciana je leta 1974 salsa doživela pravi komercialni vzpon, ki se je v osemdesetih letih razširil po vsej Ameriki ter tudi drugod po svetu. Danes se salsa glasba najbolj razvija v Portoriku in Kolumbiji (Bottomer, 2002).

Čeprav se Celia Cruz, v mnogih očeh imenovana kot kraljica salse, in skladatelj Tito Puente nista strinjala s trditvijo, da obstaja salsa kot ritem (pač pa le mambo, rumba, danzón, cha cha cha itd), je plesalec salse in organizator prvega 'East Coast' salsa kongresa David Melendez prvi pripisal salso tudi glasbi ([http://en.wikipedia.org/wiki/Salsa\\_%28dance%29](http://en.wikipedia.org/wiki/Salsa_%28dance%29)).

Salsa glasba je oblikovala tudi ples, ki pozna različne stile. Kubanski, portoriški, new yorški, kolumbijski, venezuelski, losangeleški stili imajo vsak svoje značilnosti, ki jih je oblikovala kultura posameznega mesta. Do danes se je salsa kot glasba in ples razširila po vsem svetu.

Pri nas se je salsa začela razvijati med letoma 1996 in 1998. Prvi učitelj salse pri nas je bil Elder Sanchez, pionir salse v Londonu in tudi na Hrvaškem. Organiziral je seminarje za manjše skupine ljudi. Nekaj njegovih učenk je nato prevzelo njegovo delo in so v klubu Stari Glej poučevale salso. Vsak mesec po zaključenih tečajih je sledila salsa zabava. Njegovo delo so nato prevzeli tudi drugi naši učitelji in leta 1998 ustanovili prvo šolo salse, imenovano Salsoteca, ki je podružnica Salsotece v Londonu. Naši inštruktorji so se z leti izpopolnjevali. Obiskovali so razna izobraževanja in kongrese v Londonu, Parizu, Münchnu, Hamburgu in drugod. Elder Sanchez je predstavil slovenskemu občinstvu nove učitelje iz tujine, med drugim Alaina Feliciteja – Alfa (Pariz), Sheryl May (London), Andreo Stewart (London) in druge. Salsa je postajala vedno bolj prepoznavna in se je naglo širila. Leta 2002 je bila ustanovljena druga salsa šola, imenovana Salsa Libre Akademija, pod vodstvom Sabine Remškar, ki je ena prvih slovenski inštruktoric. Delovala je pod okriljem Elderja Sancheza. Predvsem družabna komponenta je tista, ki je povzročila hiter razvoj in ohranitev salse vse do danes. Za promocijo salse so bili organizirani salsa večeri, ki potekajo še danes in so zelo obiskani. Na začetku so ti večeri potekali v Starem Gleju, Casa del Papi, Koloseju, Bolivarju, Hiši plesa, kulturnem društvu Salsa Slovenija itd. Ponudba se je danes še razširila z raznimi animacijami, kongresi,

seminarji, prireditvami in plesnimi šolami, ki ponujajo salso. Prvi Salsa kongres s tujimi priznanimi učitelji je organiziralo Društvo plesnih dejavnosti Rolly Rogaška.

Salsa je najbolj popularna in razvita v Ljubljani, Kranju in Mariboru, plesno znanje pa vedno več učiteljev in plesalcev išče tudi zunaj meja Slovenije, v Italiji in Hrvaški. Salso je v Sloveniji okusilo že okoli 20.000 do 30.000 ljudi, približno 5000 ljudi se je udeležilo vsaj kakšnega tečaja, seminarja ali kongresa. Aktivno jih salso pleše okoli 300 do 400 ljudi, kolikor jih je bilo tudi zabeleženo na lanskem kongresu Salsafest v Hotelu Domina. Razvoj salse je še vedno v vzponu.



## PREDMET IN PROBLEM

Ples je povezava najrazličnejših gibov, ki so lahko oblikovani na raznovrstne načine v različnem ritmu, tempu in zvrsti glasbe. Izvedeni so lahko v različnih ravneh in smereh prostora. Ples vsebuje izraznost, dinamičnost, estetiko, emocionalnost ter tudi tekmovalnost in borbenost, ko govorimo o tekmovalnem plesu.

Ples je del kulture, umetnosti in športa. Za vsakega izmed nas predstavlja nekaj svojega in vsak ga razume po svoje. Razvil se je spontano in predstavlja užitek, sprostitiv, socialne stike, nekateri se z njim izražajo, drugi črpajo energijo, nekateri so v njem aktivni kot plesalci, drugi le pasivni gledalci, ki uživajo ob plesnih spektaklih. Spet tretji v njem vidijo tekmovalnost, lastno dokazovanje, vir zaslužka itd.

Glasba oblikuje ples. Različne zvrsti glasbe ponujajo različne zvrsti plesa. Glasba, ki izvira iz karibskega otoka Kuba in se je v tridesetih letih dvajsetega stoletja v New Yorku razvila pod vplivom različnih latino ritmov in afro jazz glasbe, se imenuje salsa. Glasba je s seboj prinesla tudi zvrst plesa, imenovano salsa, ki pa je do danes dobila že najrazličnejše oblike in se razširila po Ameriki, Evropi, Skandinaviji, Aziji, Afriki in Avstraliji. Salsa pozna različne stile, ki so se oblikovali glede na različna področja izvora, vendar vsakemu stilu daje obliko ravno njen prvotni kubanski izvor.

Salsa je temperamentni ples, poln strasti in dinamike, kjer prevladuje sproščenost, lahkotnost užitek in zlitje z glasbo. Glasba salse ima še posebno drzen in sinkopiran ritem. Pri nas predstavlja trenutno enega najpopularnejših plesov. Z njim se večinoma ukvarjajo ljudje v starosti med dvajsetim in štiridesetim letom, čeprav se ta meja že širi tako navzdol kot navzgor.

Ples predstavlja obliko sprostitve, zabave in druženja. Predvsem je pomembno slednje, saj se ljudje preko plesa družijo v sproščenem okolju. Zelo so razširjeni salsa večeri in kongresi, kjer se zbirajo ljubitelji salse. Ravno druženje je tisto, ki ohranja in pospešuje razvoj salse.

Diplomsko delo je predstavitev salse z vsemi njenimi značilnostmi. Gradivo bo v pomoč učiteljem, trenerjem in ljubiteljem salse. Pomemben je izbor figur, ki je predstavljen glede na znanje učencev in vadečih.

V celotni nalogi sta leva in desna noga označeni z naslednjimi kraticami:

LN = leva noga

DN = desna noga

Leva in desna roka sta označeni kot:

LR = leva roka

DR = desna roka

Leva in desna stran oziroma smer gibanja sta označeni kot:

L = leva stran

D = desna stran

## **CILJI**

Cilji diplomskega dela:

1. Oris zgodovine salse in njenega razvoja pri nas
2. Predstavitev različnih stilov salse in opis značilnosti posameznega stila
3. Predstavitev sorodnih plesov salse in opis le teh
4. Opis tehničnih zakonitosti pri plesanju salse
5. Opis posameznih korakov in figur ter njihova slikovna predstavitev
6. Izdelava podrobnega pregleda programov za začetni in nadaljevalni tečaj
7. Predstavitev salse kot tekmovalnega plesa
8. Izdelava programa salse za poučevanje v osnovni šoli

## **METODE DELA**

Diplomska naloga je monografskega tipa. Uporabljena je deskriptivna metoda dela.

Vsebina temelji na razpoložljivi literaturi s področja salse, latinsko ameriških plesov, družabnih plesov in plesnih tekmovanj. Vključila sem znanja iz didaktike ter lastne plesne izkušnje, ki sem jih pridobila v času svojega udejstvovanja na področju plesa in študija na Fakulteti za šport. Ker v Sloveniji ni pisnih del s področja salse, je kot vir uporabljena predvsem tuja literatura.

Naloga je popestrjena s fotografijami in opisi, ki so moje lastno delo. Za obdelavo slik je bil uporabljen računalniški program Microsoft Office Picture Maneger.

## RAZLIČNI STILI SALSE

Na razvoj salse je vplivala kultura večih držav, zato so se tudi razvili različni stili salse. Danes poznamo kubanski, portoriški, newyorški, kolumbijski, losangeleški, venezuelski (dominikanski) stil. Vsak izmed njih ima svoje značilnosti. Med seboj se razlikujejo po izvedbi korakov, izbiri figur, smeri gibanja, timingu, različnemu gibanju po plesišču (kolona, krog), drži, količini obratov in tudi različnih oblačilih (Bottomer, 2000).

### *Kubanski stil*

Kubanska salsa je znana tudi kot 'Casino salsa'. Kubanski stil se lahko pleše tako na spodnje kot zgornje udarce v taktu glasbe. Bistven element tega stila je 'Kuba korak' oz. 'Guapea', kjer plesalec prične z osnovnim korakom nazaj na prvo, drugo in tretjo dobo ter nadaljuje z osnovnim korakom naprej na četrto, peto in šesto dobo. Plesalka izvaja korake zrcalno, in sicer začne z osnovnim korakom naprej ter nadaljuje z osnovnim korakom nazaj v enakem ritmu kot plesalec. Značilnost tega stila so obrati, s katerimi plesalec in plesalka krožita drug okoli drugega in se gibata po prostoru. Trup je nagnjen nekoliko naprej, ramena rahlo sključena, gibanje bokov pa mehko in dinamično. Kubanska salsa se od drugih razlikuje predvsem po mehki gibanja. Figure vsebujejo veliko zapletenega dela z rokami. Kubanska salsa se pogosto pleše tudi samostojno (solo), (Sweet, 1999). Plesalec ima pri kubanskem stilu zelo dominantno vlogo in plesalko drži za zapestja ([http://en.wikipedia.org/wiki/Salsa\\_%28dance%29](http://en.wikipedia.org/wiki/Salsa_%28dance%29)).

### *Portoriški stil*

Ta stil se pleše na prvo ali na drugo dobo takta v glasbi, kar pomeni, da je prvi korak izveden na prvo ali drugo dobo. Značilen je majhen 'kick' na četrto dobo, kar omogoča pravi salsa ritem. Portoriško salso se pleše v linijah in ne prosto po prostoru. Pogosto se pleše tudi samostojno (solo) ([http://www.dirac.org/salsa/archive/dance\\_styles/](http://www.dirac.org/salsa/archive/dance_styles/)). Poudarek pri plesanju je na nožni tehniki, trup je negiben, gibi bokov so ostri. Portoriški stil je eleganten in kontroliran, vsebuje več obratov kot kolumbijski in kubanski stil (<http://www.bailongo.com.au/faq.html#What%20is%20Puerto%20Rican%20style%20salsa>).

## ***Newyorški stil***

Newyorški stil je najbolj popularen stil salse, ki se pleše po vsem svetu. V New Yorku je salsa znana tudi kot mambo, saj se je tam razvila iz mamba

(<http://www.scottisharts.org.uk/1/artsinscotland/dance/features/archive/stylesalsadancing.aspx>)

. Plesanje na drugo dobo je značilno tudi za newyorški stil, ki daje poudarek na zahtevnosti figur, eleganci, natančni tehniki korakov, izolaciji gibov, časovni usklajenosti ter mehki izvedbi tesno prepletene sestave. Glasba ima srednje do visok tempo z izrazitimi poudarki udarcev. Gibanje je linijsko in ne vsebuje premikanja po prostoru, nagibajo pa se pogosto tudi k plesanju posamezno. Linije telesa so bolj toge. Pozna se vpliv 'latino hustla'. Popularni prvak newyorškega stila Eddie Torres je veliko prispeval k razvoju tega stila, poleg njega pa so za njegov prodor plesanja na drugo dobo veliko pripomogli Frankie Martinez, Amanda Estilo, Eric Baez, April Genovese de la Rosa, Jai Catalano, Ismael Otero, Tomas Guererro, Osmar Perrones, Griselle Ponce, Milo, Ana and Joel Masacote. Newyorški stil največkrat plešejo na kongresih po vsem svetu ([http://en.wikipedia.org/wiki/Salsa\\_%28dance%29](http://en.wikipedia.org/wiki/Salsa_%28dance%29)).

## ***Kolumbijski stil***

Kolumbijski stil salse lahko plešemo na glasbo salse ali glasbo cumbie, ki se pogosto igra v nočnih latino klubih. Značilen je za Srednjo in Južno Ameriko. Pleše se na prvo dobo v taktu glasbe, na četrto dobo pa sledi premor, v katerem izvedemo dotik (tap) z nogo, kar je posebnost tega stila. Osnovni korak se za razliko od drugih stilov izvaja v stran in ne naprej – nazaj. Trup ostaja med plesom negiben, umirjen in sproščen, medtem ko noge izvajajo nešteto zapletenih in težavnih korakov. Ta stil salse je primeren za manjši prostor, saj za plesanje ne potrebujemo veliko prostora ([http://en.wikipedia.org/wiki/Salsa\\_%28dance%29](http://en.wikipedia.org/wiki/Salsa_%28dance%29)). Kolumbijski stil ne vsebuje veliko obratov in zapletenih figur, manj je gibanja v bokih kot pri drugih stilih salse, ni tako dinamičen, ampak je bolj umirjen. Plesalec in plesalka plešeta zelo tesno skupaj, tako da se dotikata skoraj s celim telesom ([http://www.dirac.org/salsa/archive/dance\\_styles/](http://www.dirac.org/salsa/archive/dance_styles/)).

## ***Losangeleški stil (LA)***

Na ta stil sta močno vplivala swing in mambo. Značilno zanj je plesanje na prvo dobo v taktu glasbe. Ni veliko gibanja po prostoru, ampak se pleše v linijah. Poudarja čutnost in vsebuje veliko akrobatike. Vsebuje dva bistvena elementa, osnovni korak naprej/nazaj (forward/backward basic) in menjavo prostora pred telesom (cross-body lead). Pri menjavi prostora plesalec naredi prvi korak naprej na prvo dobo v taktu glasbe, na drugo in tretjo pa se zasuka v nasprotni smeri urinega kazalca za 90°. Plesalka na prvo, drugo in tretjo dobo naredi osnovni korak nazaj, na peto in šesto stopi naprej in nato naredi obrat na sedmo in osmo dobo, medtem ko plesalec naredi še preostalih 90° zasuka v nasprotni smeri urinega kazalca. Plesalec in plesalka tako zamenjata svoji mesti ([http://en.wikipedia.org/wiki/Salsa\\_%28dance%29](http://en.wikipedia.org/wiki/Salsa_%28dance%29)). Značilnost tega stila je tudi veliko obratov, zapletenost korakov, veliko dvigov in spustov (<http://www.scottisharts.org.uk/1/artsinscotland/dance/features/archive/stylesalsadancing.aspx>). Za razvoj LA stila salse je najbolj zaslužen Francisco Vazquez in njegova dva brata Luis in Johnny, ki so postali svetovno znani po tem edinstvenem stilu plesanja. Ravno tako so za razvoj LA stila zaslužni Rogelio Moreno, Alex Da Silva, Joby Martinez, Josie Neglia, Christian Oviedo, Luis 'Zonik' Aguila ([http://en.wikipedia.org/wiki/Salsa\\_%28dance%29](http://en.wikipedia.org/wiki/Salsa_%28dance%29)).

## ***Venezuelski (dominikanski) stil***

Značilen za ta stil, ki se pleše v Venezueli in Dominikanski republiki, je 'combia' korak, kjer naredimo hiter in energičen korak navzven in nekoliko nazaj na prvo, drugo in tretjo dobo v taktu glasbe. Pred izvedbo prvega in petega koraka naredimo kratek dotik s prsti (tap). Gibanje z obrati po prostoru je bolj krožno, sami gibi pa so bolj ostri. Obrati se ne izvajajo korak za korakom, ampak je težišče bolj ali manj na eni ali drugi nogi, zato je že najmanjša napaka pri obratih zelo opazna ([http://en.wikipedia.org/wiki/Salsa\\_%28dance%29](http://en.wikipedia.org/wiki/Salsa_%28dance%29)).

## ***Rueda de Casino***

Rueda de Casino je zvrst salse, ki se pleše v parih in sicer v krogu. V poznih petdesetih letih je bila Rueda de Casino popularen ples na Kubi, ki se je razvil v Havani. Plesali so ga na ulicah, klubih in doma. Rueda de Casino pomeni kolo ([http://en.wikipedia.org/wiki/Salsa\\_%28dance%29](http://en.wikipedia.org/wiki/Salsa_%28dance%29)).

Vsebuje sklope korakov in obratov, ki imajo različna imena. Vsaka figura Casino stila ima mednarodno dogovorjeno ime: Dame una, Dame dos, Adios, Enchufla itd. Med figurami se plesalke in plesalci ves čas menjajo med seboj in zavrtijo kubansko kolo. Rueda je bila prvič predstavljena v zgodnjih devetdesetih letih v Miamiu in se je nato razširila čez ZDA in drugod po svetu. To je ples skupine, ki ima enega voditelja imenovanega »klicatelj« ('caller'), na katerega so pozorni vsi plesalci. Voditelj kliče in daje znake za figure, ki sledijo, in jih nato ponavljajo, dokler ponovno ne zakliče menjave oz. napove naslednjo figuro ([http://www.detroitsalsadance.com/salsa\\_history/salsa\\_history04.htm](http://www.detroitsalsadance.com/salsa_history/salsa_history04.htm)).

## SORODNI PLESI

Salsa kot afro-kubanska glasba ima množico evropskih, afriških in latinsko-ameriških glasbenih in plesnih ritmov. Ima tudi veliko sorodnih plesnih in glasbenih zvrsti. Mednje sodijo merengue, bachata, boogaloo, cumbia, pachanga, bolero, reggeaton, samba, axe in lambada.

### *Merengue*

Merengue kot ples in glasba izhaja iz Dominikanske republike, kjer velja za tradicionalni ples. Zelo je podoben meringeu, ki je popularen na Haitiju. Njegove korenine izhajajo iz afriške glasbe, ki so jo v Dominikansko republiko prinesli afriški sužnji. O njegovem izvoru govorita dve zgodbi. Prva govori o tem, da merengue predstavlja koračnico dominikanskih sužnjev, ki samozavestno za seboj vlečejo železno kroglo, ki jo imajo z verigo pritrjeno okoli gležnja. V drugi pa naj bi se merengue razvil ob tem, ko je bil veliki junak ranjen v nogo med eno izmed revolucij v Dominikanski republici. Ob prihodu domov so ga vaščani pozdravili in izrekli dobrodošlico tako, da so plesali in iz sočutja mlahavo vlekli eno nogo za seboj (<http://www.centralhome.com/ballroomcountry/merengue.htm>).

Glasba je pisana v 4/4 taktu, tempo pa je med 29 in 32 takti na minuto. Ritem in melodična struktura sta zelo preprosta, saj sta sestavljena iz dveh udarcev, z močnim poudarkom na začetni udarec. Melodijo sestavljajo trobila, in sicer navadno trije saksofoni, ki dajejo merengueu tipični zvok, v spremljavi pa igra klavir ([http://www.salsaisgood.com/articles/about\\_merengue.htm](http://www.salsaisgood.com/articles/about_merengue.htm)).

V originalu se merengue ni plesal v paru, ampak je bil to skupinski ples v krogu, kjer so se pari držali v odprti drži (slika 2). Gibi so se izvajali s stresanjem v ramenih in s hitrimi gibi nog. Ples ni vseboval zibanja v bokih in ne tesne drže, kot jo poznamo danes (<http://www.centralhome.com/ballroomcountry/merengue.htm>).

Plesni par se lahko obrača v smeri ali v nasprotni smeri urinega kazalca. Pri standardnem merengueu (Ballroom merengue) se par nikoli ne loči in neprestano pleše v zaprti drži. Pri tako imenovanem 'Figure merengue' pa lahko plesalec ali plesalka izvajata tudi samostojne obrate, tako da se držita za eno roko. Originalen merengue se je danes ohranil le na redkih področjih, saj se je tradicionalna oblika merenguea spremenila. Današnja oblika merenguea vsebuje več erotičnih gibov, ki jih v prvotni obliki niso uporabljali (<http://www.mindspring.com/~adiascar/musica/merhst-e.htm>).

Danes se merengue pleše v paru, v zaprti drži (slika 1), tesno drug ob drugem s poudarjenim zibanjem v bokih in prenosom teže iz noge na nogo na poudarjeni udarec. Pomembno je, da se partnerja skladno zibata v bokih, tako da kolena rahlo upogneta in preneseta težo na nogo. Plešeta zrcalno. Plesalka prenese težo na desno nogo, plesalec to stori na levo nogo in obratno. Gibata se lahko bočno ali v krogu. Plesalec ima desno roko okoli plesalkinega pasu, z levo pa jo drži za dlan v višini njenih oči. Iz zaprte drže lahko prehajata tudi v odprto držo in izvajata samostojne obrate, pri katerih se partnerja držita za eno roko. Koraki so kratki in se izvajajo na vsak udarec v glasbi. Merengue vsebuje osnovne gibe telesa, ki se uporabljajo v salsi, zato je zelo primeren za vadbo za napredovanje v plesanju salse.

Določen gib se navadno v merengeu izvaja na osem udarcev in šele nato preidemo na drugega. Trup moramo ohranjati čim bolj negiben, da pride do poudarjenega zibanja v bokih. Poznamo tri osnovne korake, in sicer osnovni korak naprej, nazaj in vstran ([http://www.geocities.com/sd\\_au/merengue/sdsmerengue.htm](http://www.geocities.com/sd_au/merengue/sdsmerengue.htm)):

- ***Osnovni korak naprej***

Ta korak se navadno uporabi, ko zaključimo osnovni korak vstran ali nazaj. Plesalec ima pred začetkom koraka težo na desni nogi. Na prvi udarec v taktu glasbe postavi levo nogo malo naprej na rob stopala. Nato prenese težo na levo nogo na celo stopalo. Na drugi udarec v taktu glasbe z notranjim robom desnega stopala povleče nogo, jo priključi k levi in nato prenese težo na desno nogo v začetni položaj. Plesalka pri tem izvede osnovni korak nazaj z desno nogo.

- ***Osnovni korak nazaj***

Korak se navadno uporabi, ko zaključimo osnovni korak vstran ali naprej. Plesalec ima pred začetkom koraka težo na desni nogi. Na prvi udarec v taktu glasbe postavi levo nogo malo nazaj na rob stopala. Nato prenese težo na levo nogo na celo stopalo. Na drugi udarec v taktu glasbe z notranjim robom desnega stopala povleče nogo, jo priključi k levi in nato prenese težo na desno nogo v začetni položaj. Plesalka pri tem izvede osnovni korak naprej z desno nogo.

- ***Osnovni korak vstran***

Plesalec ima pred začetkom koraka težo na desni nogi. Na prvi udarec v taktu glasbe postavi levo nogo vstran na rob stopala. Nato prenese težo na levo nogo na celo stopalo. Na drugi udarec v taktu glasbe z notranjim robom desnega stopala povleče nogo, jo priključi k levi in nato prenese težo na desno nogo v začetni položaj. Plesalkini koraki so identični, le da korake izvaja ravno z nasprotno nogo.

([http://www.geocities.com/sd\\_au/merengue/sdsmerengue.htm](http://www.geocities.com/sd_au/merengue/sdsmerengue.htm)).



## Osnovna kombinacija

Zaokrožen osnovni koraki vstran, dva osnovna koraka naprej in dva nazaj (pri tem se partnerja primeta v odprto držo), plesalka gre pod plesalčevo levo roko na plesalčev desni bok in nazaj.

Preglednica 1: Osnovna kombinacija z osnovnimi koraki

Število udarcev	Plesalec	Plesalka
1-8	4x os. korak vstran z LN, DN, LN, DN	4x os. korak vstran z DN, LN, DN, LN
1-8	2x os. korak naprej z LN, DN 2x os. korak nazaj LN, DN	2x os. korak nazaj z DN, LN 2x os. korak naprej z DN, LN
1-4	2x os. korak na mestu z LN, DN	2x os. korak z obratom v levo za 180° na plesalčev desni bok
5-8	2x os. korak na mestu LN, DN	2x os. korak z obratom v desno za 180° nazaj v začetni položaj

Zaokrožen stranski osnovni korak. V osmih udarcih plesalec in plesalka izvedeta štiri osnovne korake vstran, tako da se skupaj obrneta za 360°. Držita se v zaprti plesni drži. Plesalec naredi nekoliko daljše osnovne korake kot plesalka v smeri vstran in nekoliko naprej, plesalka pa naredi krajše korake v smeri vstran in rahlo nazaj.

## *Bachata*

Bachata, ravno tako kot merengue, izvira iz Dominikanske republike. Je glasba in ples podeželja in kmečkih vasi. Prvotno se je bachata razvila, ko so služabniki po koncu svojega službenega dela igrali glasbo, ki je bila drugačna od navadne in se je igrala na obrobnih dvoriščih. V vaseh Dominikanske republike bachata pomeni smet, čeprav mnogo meščanov zagovarja, da beseda pomeni zabavo. Bachata v začetku ni bila popularen ples kot ga poznamo danes. V višjih slojih družbe ni bila sprejeta. V originalu je bil to ples prostitutk in bordelov. (<http://en.wikipedia.org/wiki/Bachata>).

Bachata je popularna glasba kitar v Dominikanski republiki. Je romantična, izvajalci pa prepevajo o ljubezni ali ljubljenih ženskah, ki so jim prizadele bolečino. Pisana je v 4/4 taktu, tempo je počasen, 120 udarcev na minuto. Nekatere pesmi so žalostne, druge vesele. Izvajalci so predvsem moški in nekateri pomembni začetniki te glasbe so bili José Manuel Calderón, Eladio Romero Santos, Edilio Paredes itd. (<http://en.wikipedia.org/wiki/Bachata>).

V enem taktu, torej v štirih udarcih, se izvede tri korake. V osnovnem koraku se izvede tri korake vstran. Nato isto ponovimo še v nasprotno smer. Zelo pomembno je gibanje telesa in bočna akcija. Drža je navadno zaprta, tesno drug ob drugem, tako da se plesalec in plesalka s telesom dotikata. Plesalec ima desno roko okoli plesalkinih bokov, levo pa v višini njenih oči. Včasih se izvaja figure tudi v odprti drži, s prepletanjem rok in obrati.

## ***Boogaloo***

Boogaloo (ameriško) oz. boogalu (latinsko) je različica latino glasbe in plesa, ki je bil zelo popularen v Združenih državah med leti 1966-1969. Nastal je v New Yorku med kubanskimi in portoriškimi najstniki. Bil je mešanica afriškega in ameriškega R&Bja, Rock'n'rolla, mamba in son montuna. Poznan je pod imenom 'popcorn music' ali 'shing-a-ling' (<http://www.salsabootcamp.com/public/204.cfm>).

Leta 1966 so izvajalci Bang Bang in Pete's Boogalu osvojili ameriško publiko. Njegovo popularnost sta izrinila charanga in salsa. Danes je boogaloo še vedno popularen v Kolumbiji, v mestu Cali (<http://www.salsacrazy.com/salsaroots/boogalu.htm>).

Boogaloo je svoboden ples, ki se pleše v srednjem tempu, kateremu glavni ritem dajeta inštrumenta klavir in rog. Nima točno določenih figur, koraki so spontani in izvorni. Plesalec in plesalka nista v zaprti drži obrnjena drug proti drugemu, ampak se gibata prosto, navadno držeč se za eno roko.

## ***Cumbia***

Cumbia se je razvila med afriškimi in indijskimi sužnji v Kolumbiji in Panami okoli leta 1820. V Kolumbiji velja za nacionalni, ljudski ples. Včasih je veljala za vulgaren ples, ki so ga plesali nižji sloji družbe (<http://en.wikipedia.org/wiki/Cumbia>).

Cumbia naj bi predstavljala dvorjenje moškega ženski. Ženska igrivo valovi z dolgim krilom, v eni roki pa drži svečo. Moški pleše za žensko, z eno roko na hrbtu, z drugo držeč se za klobuk, s katerim maha, tako da ga daje na glavo in spet z nje. Okoli vratu ima rdeč robec, lahko pa z njim tudi maha ali s plesalko skupaj držita robec in prav tako mahata z njim. Moški in ženska se med plesanjem zapeljujeta. Ženska z valovanjem svojega dolgega krila moškemu onemogoča, da bi se ji preveč približal, moški pa se trudi, da bi jo osvojil ([http://www.afropop.org/explore/style\\_info/ID/31/cumbia/](http://www.afropop.org/explore/style_info/ID/31/cumbia/)).

Glasba je pisana v 4/4 taktu in vključuje inštrumente, kot so kitara, flavte, boben in druga tolkala. Kasneje so se pridružili še drugi inštrumenti, in sicer trobente, saksofon, klarinet itd.

## ***Pachanga***

Pachanga je latinsko-ameriška glasba in ples, ki prihaja iz Kube, razvila pa se je okoli leta 1950. Ohranila se je le kratek čas, danes je popularna še v Kolumbiji, v mestu Cali. Ritem je mešanica mereguea in conga. Osnovni koraki so sestavljeni iz osmih udarcev ([http://www.ehow.com/how\\_2067096\\_dance-pachanga.html](http://www.ehow.com/how_2067096_dance-pachanga.html)).

### **Osnovni korak**

#### Plesalec

Preglednica 2: Osnovni korak pachange za plesalca

<b>Št. udarcev</b>	<b>Gibanje</b>
1-2	Korak na mestu z LN
3-4	Korak nazaj z DN
5-6	Dokorak (priključek) LN k DN
7-8	Korak vstran z DN

#### Plesalka

Preglednica 3: Osnovni korak pachange za plesalko

<b>Št. udarcev</b>	<b>Gibanje</b>
1-2	Korak na mestu z DN
3-4	Korak naprej z LN
5-6	Dokorak (priključek) DN k LN
7-8	Korak vstran z LN

Bobni dajejo specifičen ritem, imenovan 'caballo' ali konj. Pachanga je živahen ples z veliko poskakovanja. Podoben je latinskemu charlestonu. Med plesom plesalci mahajo z robčki nad glavo in vzklikajo 'caballo!' (<http://www.encyclopedia.com/doc/1G1-57625199.html>).

## ***Bolero***

Bolero ima afro-kubanske korenine, izhaja iz Kube, iz mesta Santiago. Originalno se je razvil iz španskega bolera, pisanega v 3/4 taktu. Začetnik je bil Sebastian Cerezo 1780 leta. Na Kubi so ga spremenili iz 2/4 v 4/4 takt. Glasba je počasna, osnovni ritem pa je počasi-hitro-hitro ('slow-quick-quick') (<http://www.lafi.org/magazine/articles/bolero.html>).

Bolero je vokalna kombinacija afriških in španskih elementov. Je počasna, lirična balada, z romantično vsebino o ljubezni in hrepenenju. Predstavlja bolečino in užitek v ljubezni. Je prefinjen, miren, čustven ljubezenski ples, namenjen spogledovanju. Zgodba kubanskega bolera govori o zaljubljenem paru (<http://www.salsasite.com/dances/bolero.htm>).

Počasnejša glasba stopnjuje občutek romantičnosti. Ples izgleda kot počasna salsa s pridihom tanga, ki vsebuje enostavne figure. Poudarek je na elegantnih in lahkotnih obratih z veliko komunikacije med partnerjema.

Navadno se pleše v paru, lahko pa tudi samostojno. Plesalec in plesalka plešeta v zaprti drži, ki je pokončna in kompaktna, nato preideta v solo ples, kjer je poudarek na spogledovanju in zapeljevanju, nato plešeta spet v zaprti drži in to večkrat ponovita. Koraki so dolgi in zadržani, noge iztegnjene, potegi so izvedeni po notranjem robu stopala.

### **Osnovni korak**

#### Plesalec

Preglednica 4: Osnovni korak bolera za plesalca

Št. udarcev	Gibanje
1-2	Korak vstran z LN, DN pri tem ostane iztegnjena vstran > poteg
3	Kratek korak nazaj z DN
4	Dolg korak naprej z LN
1-2	Korak vstran z DN, LN pri tem ostane iztegnjena vstran > poteg
3	Kratek korak naprej z LN
4	Dolg korak nazaj z DN

#### Plesalka

Preglednica 5: Osnovni korak bolera za plesalko

Št. udarcev	Gibanje
1-2	Korak vstran z DN, LN pri tem ostane iztegnjena vstran > poteg
3	Kratek korak naprej z LN
4	Dolg korak nazaj z DN
1-2	Korak vstran z LN, DN pri tem ostane iztegnjena vstran > poteg
3	Kratek korak nazaj z DN
4	Dolg korak naprej z LN

## Osnovni korak z obratom v levo

Plesalec in plesalka se obračata v prvem delu osnovnega koraka za 180°, nato še enkrat za 180° in tako odplešeta celotni obrat za 360°.

### Plesalec

Preglednica 6: Osnovni korak z obratom v levo za plesalca

Št. udarcev	Gibanje
1-2	Korak vstran z LN, DN pri tem ostane iztegnjena vstran > poteg
3	Korak z DN nazaj in obrat v levo za 90°
4	Obrat v levo za 90° s prenosom teže naprej na LN
1-2	Korak vstran z DN, LN iztegnjena vstran > poteg
3	Korak naprej z LN
4	Prenos teže nazaj na DN

### Plesalka

Preglednica 7: Osnovni korak z obratom v levo za plesalko

Št. udarcev	Gibanje
1-2	Korak vstran z DN, LN iztegnjena vstran > poteg
3	Korak naprej z LN in obrat v levo za 90°
4	Obrat v levo za 90° s prenosom teže nazaj na DN
1-2	Korak vstran z LN, DN iztegnjena vstran > poteg
3	Korak nazaj z DN
4	Prenos teže naprej na LN

Dobra tehnična izvedba zahteva:

- dvigovanje na prste in spuščanje, pri čemer moramo paziti na ohranjanje ravnotežja;
- vodenje in sledenje, kar dosežemo z dobrim stikom s partnerjem prek rok, dlani in prstov;
- časovno usklajenost, predvsem nadzor gibanja na počasno glasbo;
- delo nog, ko se lahko s pomočjo pravilnega delovanja kolen in gležnjev lahkotno gibljemo.

## ***Reggaeton***

Korenine reggaetona prihajajo iz Paname. Nastal je kot mešanica glasbe Jamajke, latinske, kubanske glasbe, hip-hopa, rapa, glasbe Puerto Rica in salsa ritmov. Razvil se je okoli leta 1990 in postal popularen v latinski kulturi, predvsem med mladimi

(<http://www.expertvillage.com/interviews/reagaeton-beginning.htm>).

Med letom 1994 in 1995 je doživel vzpon. Razširil se je tudi v Severno Ameriko, Evropo, Azijo in Avstralijo. Najpogostejši inštrumenti so električna kitara, boben in drugi električni inštrumenti. Reggeaton ima veliko podobnosti s hip-hopom, ena izmed največjih je ta, da pevci ne pojejo, ampak ritmično izgovarjajo besede (repajo). Pogosto glasba vključuje tudi zbor pevcev. Gre za ulični stil glasbe, ki je zelo popularen med mestno mladino. Glasba in ples izražata ljubezenske zgodbe, zabavo, krajše zgodbice, probleme v življenju ipd.

(<http://en.wikipedia.org/wiki/Reggaeton>).

Reggaeton je zelo sproščen in živahen ples. Vsebuje različne korake od nezahtevnih pa do bolj zahtevnih, mehko gibanje trupa in bokov, veliko gibov z rokami ter izolacije trupa in rok. Ni stroge in toge drže telesa, kolena so rahlo upognjena in ramena rahlo navzdol. Navadno se pleše posamično, včasih tudi v paru.

### **Osnovni korak**

Kolena so rahlo upognjena in stopala nekoliko navzven. Ramena se prosto gibajo; lahko krožijo naprej, lahko jih dvigujemo navzgor itd.

Preglednica 8: Osnovni korak reggaetona

<b>Št. udarcev</b>	<b>Gibanje</b>
1-2	Korak vstran z DN, dokorak (priključek) z LN (osnovni korak v desno)
3-4	Korak vstran z LN, dokorak (priključek) z DN (osnovni korak v levo)

Osnovni korak lahko izvajamo tudi v kvadratu, ali naredimo enega levo, enega desno in dva levo in nato enega desno, enega levo in spet dva desno.

Osnovni korak lahko naredimo tudi s predhodnim dotikom (tapom):

Z desno nogo najprej izvedemo dotik na polovico udarca in stopimo korak vstran na udarec. Enako ponovimo v levo stran. V tem primeru štejemo: in en, in dva, in tri, in štiri ... Na 'in' naredimo dotik, na številko naredimo korak.

### Mešanje z ного ('Foot shuffle')

Z levo ного stojimo na mestu. Z desno ного najprej obrnemo peto na ven, pri čemer ostanejo prsti na tleh. Nato s peto stopimo na tla in hkrati dvignemo prste in jih zasukamo navzven; nato prste obrnemo na notri in hkrati dvigujemo peto ter jo zasukamo navzven. To ponavljamo in s tem povzročimo, da se začnemo obračati okoli leve noge. Koleno se pri tem obrača ven in not. Obe koleni sta rahlo upognjeni, stopalo leve noge je sproščeno in se obrača na mestu. Pri tem lahko še krožimo s trupom in boki.

Preglednica 9: Mešanje z ного

Št. udarcev	Gibanje
1	Dvig pete z zasukom navzven
2	Spust pete na tla; dvig prstov z zasukom navzven
3	Spust prstov na tla z zasukom navznoter; dvig pete z zasukom navzven
4	Spust pete na tla; dvig prstov z zasukom navzven

### Potopljen korak ('Dipping part')

Preglednica 10: Potopljen korak

Št. udarcev	Gibanje
1	Korak vstran z DN in dvig DR v vzročenje
2	Pokrčenje desnega kolena in hkrati pokrčenje levega kolena navznoter, spust DR v priročenje; LR odročenje pokrčeno navzdol
3	Korak vstran z LN in vzročenje z LR
4	Pokrčenje levega kolena in hkrati pokrčenje desnega kolena navznoter, spust LR v priročenje; DR odročenje pokrčeno navzdol

### Zaprta korak ('Groom part')

Stopala so v širini bokov. Pete dvigujemo od tal z zasukom navzven, pri tem kolena obračamo navznoter. Z rokami krožimo pred seboj v smeri naprej in navznoter.

Preglednica 11: Zaprti korak

Št. udarcev	Gibanje
1	Dvig desne pete z zasukom navzven
2	Spust desne pete na tla
3	Dvig leve pete z zasukom navzven
4	Spust leve pete na tla

Z rokami enkrat zaokrožimo na dva udarca, na 1-2, 3-4.

## *Samba*

Samba je popularna glasba in ples v Braziliji. Njene korenine izvirajo iz Afrike, predvsem Angole. Razvila se je v Riu de Janeiru pod vplivom črnih priseljencev v začetku dvajsetega stoletja. Je narodni ples Brazilije, ki so ga včasih plesali ob obredih tudi po več dni skupaj. Kot družabni ples se je v Evropi prvič pojavila leta 1924 (<http://en.wikipedia.org/wiki/Samba>). Glavni inštrumenti sambe so surdo (bas boben) in cauaco oz. majhno brenkalo s štirimi strunami, ki prihaja iz Portugalske. Glasba je pisana v 2/4 taktu, njen tempo je okoli 50 taktov na minuto (Silvester, 1993).

V sambi se prepletajo afriški, azijski in evropski elementi. Je mešanica afriškega lundu in ritma mexixe, ki je prispeval veliko bočne akcije in rotacij zapestja. Zgornji del telesa se giba ločeno od spodnjega, samo gibanje pa se začne v predelu medenice. Gibanje je lahkotno in vsebuje veliko ovijanja (twisting), krčenja (kontraktcija), raztezanja in prenosa teže (Zagorc, & Jarc-Šifrar, 2003).

Poznamo več različic sambe: mesemba, carioca, a baion, a batucado, conga, carnivale itd. Vsaka vsebuje nekoliko različen stil gibanja ([http://www.geocities.com/sd\\_au/samba/sdssamba.htm](http://www.geocities.com/sd_au/samba/sdssamba.htm)).

Samba je živahen, razgiban in radosten ples, s poudarjenim gibanjem bokov. Zanj je značilen zib, tako imenovan 'bounce', ki je posledica gibanja kolena in stopal. V dveh udarcih so izvedeni trije koraki.

Poznamo več osnovnih korakov. Pri izvajanju korakov so kolena rahlo upognjena, neprestano izvajamo zibanje (bounce) in bočno akcijo. Vedno najprej stopimo na prste in šele nato prenesemo težo na celo stopalo.

Pri osnovnem koraku naprej sta plesalec in plesalka v zaprti drži. Z desno roko drži plesalec plesalko pod lopatico, z levo roko pa jo drži za njeno desno dlan. Dlani sta sklenjeni v višini oči. Ko plesalec izvede osnovni korak naprej, plesalka naredi osnovni korak nazaj in obratno.



## Osnovni korak naprej

Preglednica 12: Osnovni korak naprej

Št. udarcev	Gibanje
1	Korak naprej na prste z DN
á	Dokorak (priključek) LN z dotikom (tap)
2	Prenos teže na DN

## Osnovni korak nazaj

Preglednica 13: Osnovni korak nazaj

Št. udarcev	Gibanje
1	Korak naprej na prste z LN
á	Dokorak (priključek) DN z dotikom (tap)
2	Prenos teže na LN

## Osnovni korak vstran

Preglednica 14: Osnovni korak vstran

Št. udarcev	Gibanje
1	Korak vstran z LN
á	Dokorak (priključek) DN z dotikom (tap)
2	Prenos teže na LN
1	Korak vstran z DN
á	Dokorak (priključek) LN z dotikom (tap)
2	Prenos teže na DN

Plesalec in plesalka izvajata enake korake, le da plesalec začne z levo nogo, plesalka pa z desno.

Lahko tudi kombiniramo osnovni korak naprej in osnovni korak vstran.

Preglednica 15: Kombinacija osnovnega koraka naprej in vstran

Št. udarcev	Gibanje
1	Korak najprej na prste z DN
á	Dokorak (priključek) LN z dotikom (tap)
2	Prenos teže na DN
1	Korak vstran z LN
á	Dokorak (priključek) DN z dotikom (tap)
2	Prenos teže na LN

Osnovni korak, imenovan '**whisks**', je enak osnovnemu koraku vstran, le da dotik (tap) z nogo naredimo nekoliko nazaj in ne ob nogi kot pri osnovnem koraku vstran.

## *Lambada*

Lambada je latinski ples, ki se je prvič pojavil v severnem delu Brazilije leta 1980. Nastala je iz tradicionalnega brazilskega plesa carimbó. Z glasbeno uspešnico 'Lambada' skupine Kaoma je leta 1989 postala popularna po vsem svetu. Združuje ritem carimba in merenguea. Ples vsebuje elemente sambe, forró, merenguea in maxixe. Okoli leta 1994 je šla v zaton, ko so prevladali drugi popularni ritmi ([http://www.lambada.co.uk/about.htm#dance\\_history](http://www.lambada.co.uk/about.htm#dance_history)).

Je erotičen in čustven ples, za katerega je značilno valovanje telesa. Je ljubezenski ples, zabaven, hiter in energičen; pleše se v paru.

## *Axe*

Axe je brazilski narodni ples, ki je dokaj mlad, razvil pa se je leta 1992 med brazilskim karnevalom v mestu Bahia. Beseda axe pomeni dober občutek. Zamenjal je lambado, je pa mešanica reggea, popa, rocka, sambe in merenguea ([http://en.wikipedia.org/wiki/Samba\\_dance](http://en.wikipedia.org/wiki/Samba_dance)).

Axe je skupinski ples, ki je živahen in energičen. Glasba je vesela in vsaka ima svojo koreografijo, koraki pa so dokaj enostavni. Vsebuje veliko gibanja z boki in trupom in več gibov z rokami ter obratov.

# TEHNIČNE ZAKONITOSTI SALSE

## *Glasba*

Glasba je sestavljena iz taktov: takt je metrična oblika, sestavljena iz naglašanih in nenaglašanih udarcev, njihovo število pa je odvisno od tega, ali je dvo-, tri- ali večdelna (Zagorc, 1993).

V salsi je glasba štiričetrtinska, kar pomeni, da imamo štiri dobe v enem taktu. Ritem je združen v frazo, ki je sestavljena iz dveh taktov, tako da dobimo osem udarcev v eni frazi, ki traja približno tri sekunde v tempu 160 udarcev na minuto (bpm). Začetek in konec fraze je lahko določljiv, saj instrumentalna glasba navadno naredi kratek premor, ki ponazarja zaključek prejšnje in začetek nove fraze

(<http://www.liceocubano.com/Eng/Secciones/Salsa.asp>).

Najpopularnejši izvajalci salsa glasbe so: Kraljica salse Celia Cruz, Mambo King, Tito Puente, Jose Alberto »El Canario«, Oscar De Leon, Jimmy Bosch, Spanish Harlem Orchestra, Los Van Van, Mercado Negro, La India, Isac Delgado, El Gran Combo, La 33, Alfredo De la Fe itd.

## *Drža*

V salsi uporabljamo dve osnovni drži, zaprto in odprto. Pri **zaprti drži** (slika 1) plesalec drži z desno roko plesalko za lopatico, na sredini hrbta ali celo okoli bokov, odvisno od tega, koliko razdalje želi ustvariti med njima. Z levo roko drži plesalkino desno roko v višini oči. Plesalkina leva roka je na plesalčevi desni roki, ramenu, hrbtu ali vratu. Plesalka stoji nekoliko bolj na desni strani plesalca, tako da je njegova desna noga med njenimi nogami. V **odprti drži** (slika 2) imata oba v paru komolce nekoliko upognjene, plesalec drži plesalko lahko za zapestja (slika 3) ali pa se držita z dvojnimi prijemom dlan na dlan (slika 4) (Bottomer, 2002).



Slika 1: Zaprta drža



Slika 2: Odprta drža



Slika 3: Prijem za zapestja



Slika 4: Prijem dlan na dlan

Odrpta drža lahko vsebuje več oblik prijemov. Pri **dvojni odprti drži** (slika 2), je plesalkina desna roka v plesalčevi levi ter njena leva roka v plesalčevi desni. Pri **križnem prijemu** se plesalka in plesalec držita z desno v desni roki in z levo v levi. Desna roka se križa zgoraj, leva spodaj. **Dvojni križni prijem** (slika 6) uporabljamo, kadar se plesalec in plesalka držita v dvojni odprti drži in plesalka naredi zunanji obrat. Prijem rok ostaja enak kot pri dvojni odprti drži, le ramena se prepletejo. Pri **enojnem prijemu** (slika 5) plesalec drži plesalko z eno roko; navadno z levo roko drži plesalkino desnico ali s svojo desno plesalkino desnico (enojni križni prijem).



Slika 5: Enojni križni prijem



Slika 6: Dvojni križni prijem

Par lahko uporabi tudi **prosti stil**, pri katerem se ne držita, s čimer ponavadi želita poudariti delo nog (footwork) z uporabo zahtevnih korakov (<http://www.liceocubano.com/Eng/Secciones/Salsa.asp>).

Vodstvo, občutek za dotik, 'partnering' je tako kot v vseh drugih plesih v paru ključnega pomena. Komunikacija s partnerjem je nujno potrebna. Salsa omogoča veliko gibalne svobode, saj figure niso točno določene. Osnovne korake je mogoče izvesti v različnih variacijah. Partner ni nujno potreben, saj se koraki lahko izvajajo tudi samostojno.

## *Izvedba korakov*

Salsa je ples v paru, vendar lahko korake salse uporabljamo tudi za plesanje solo ali v oblikah skupinske salse v parih. V enem taktu (4 dobe) izvedemo tri korake. Na zadnjo dobo v taktu lahko izvedemo dotik (tap), lahko tudi brco ali pa tretji korak zadržimo dve dobi. Osnovni korak je izveden po ritmu hitro-hitro-počasi (quick-quick-slow). Plesalci najpogosteje izvajajo prvi korak na prvo dobo, vendar občasno nekateri prvi korak izvedejo tudi na drugo dobo, kar pa ne pomeni nujno, da plešejo izven ritma. Salsa je namreč zelo raznolika tako v glasbi, kot v plesnih zvrsteh, zato nekateri tipi glasbe dovoljujejo poudarek tudi na drugo dobo (Bottomer, 2002). Začetek osnovnega koraka na drugo dobo se uporablja v newyorškem mambu in kolumbijskem stilu salse. Kubanski stil salse se lahko začne na katerokoli dobo (Zimmer, 2005).

Afro-karibski stil plesa daje salsi sproščeno gibanje telesa; teža telesa se na tretjo dobo v taktu glasbe prenese na drugo stran. Zgornji del telesa se med plesom ne giblje in ostaja pokončen, medtem ko boki krožijo in se ritmično zibajo kot posledica dela nog. Dobro bočno gibanje je posledica dela nog in ne le akcije gibanja samih bokov. Gibanje plesalke in plesalca je zrcalno. Plesalke vedno začnejo osnovne korake in figure z desno nogo, plesalci pa z levo nogo (Bottomer, 2002).

Koraki v salsi so redko poimenovani, saj je niso izumili profesionalni plesalci. Tako so si izrazi za posamezne korake lahko različni. Nekateri koraki so bili izvzeti iz tradicionalnega plesa, drugi so bili preoblikovani iz drugih zvrsti plesa, nekateri pa so bili na novo izumljeni. Še danes se ples razvija in se pojavljajo vedno novi koraki (Bottomer, 2002).

## OSNOVNI KORAKI IN FIGURE

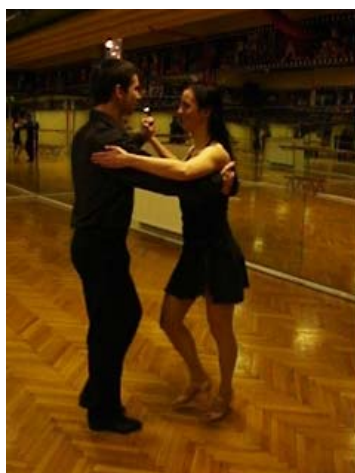
### *Osnovni koraki*

#### Osnovni korak naprej (forward basic)

Preglednica 16: Osnovni korak naprej

Število udarcev	Gibalna struktura plesalca	Gibalna struktura plesalke
0-1	Prenos teže na DN	Prenos teže na LN
1-2	Korak naprej z LN	Korak nazaj z DN
2-3	Prenos teže nazaj na DN	Prenos teže naprej na LN
3-4	Dokorak (priključek) LN k DN	Dokorak (priključek) DN k LN
4-5	Prenos teže na LN	Prenos teže na DN
5-6	Korak nazaj z DN	Korak naprej z LN
6-7	Prenos teže naprej na LN	Prenos teže nazaj na DN
7-8	Dokorak (priključek) DN k LN	Dokorak (priključek) LN k DN

(<http://www.liceocubano.com/Eng/Secciones/Salsa.asp>).



Slike 7, 8, 9: Osnovni korak naprej

### Osnovni korak nazaj (backwards basic)

Je enak osnovnemu koraku naprej, le da namesto koraka naprej naredimo korak nazaj. Korak nazaj naredimo tako na 1 kot na 4

(<http://www.liceocubano.com/Eng/Secciones/Salsa.asp>).

Preglednica 17: Osnovni korak nazaj

Število udarcev	Gibalna struktura plesalca	Gibalna struktura plesalke
0-1	Prenos teže na DN	Prenos teže na LN
1-2	Korak nazaj z LN	Korak nazaj z DN
2-3	Prenos teže naprej na DN	Prenos teže naprej na LN
3-4	Dokorak (priključek) LN k DN	Dokorak (priključek) DN k LN
4-5	Prenos teže na LN	Prenos teže na DN
5-6	Korak nazaj z DN	Korak nazaj z LN
6-7	Prenos teže naprej na LN	Prenos teže naprej z DN
7-8	Dokorak (priključek) DN k LN	Dokorak (priključek) LN k DN



Slike 10, 11, 12, 13: Osnovni korak nazaj

### Osnovni korak na mestu (in-place basic)

Osnovni korak na mestu je enakosnovnemu koraku naprej, le da sta korak naprej in korak nazaj zelo kratka oz. izvedena skoraj na mestu

(<http://www.liceocubano.com/Eng/Secciones/Salsa.asp>).



Sliki 14, 15: Osnovni korak na mestu

## Osnovni korak vstran (sideways basic)

Osnovni korak vstran je enak osnovnemu koraku naprej, le da sta prvi in četrti korak namesto naprej oz. nazaj izvedena v levo oz. desno (<http://www.liceocubano.com/Eng/Secciones/Salsa.asp>).

Preglednica 18: Osnovni korak vstran

Število udarcev	Gibalna struktura plesalca	Gibalna struktura plesalke
0-1	Prenos teže na DN	Prenos teže na LN
1-2	Korak vstran z LN	Korak vstran z DN
2-3	Prenos teže vstran na DN	Prenos teže vstran na LN
3-4	Dokorak (priključek) LN k DN	Dokorak (priključek) DN k LN
4-5	Prenos teže na LN	Prenos teže na DN
5-6	Korak vstran z DN	Korak vstran z LN
6-7	Prenos teže vstran na LN	Prenos teže vstran na DN
7-8	Dokorak (priključek) DN k LN	Dokorak (priključek) LN k DN



Slike 16, 17, 18, 19: Osnovni korak vstran

## 'Cucaracha'

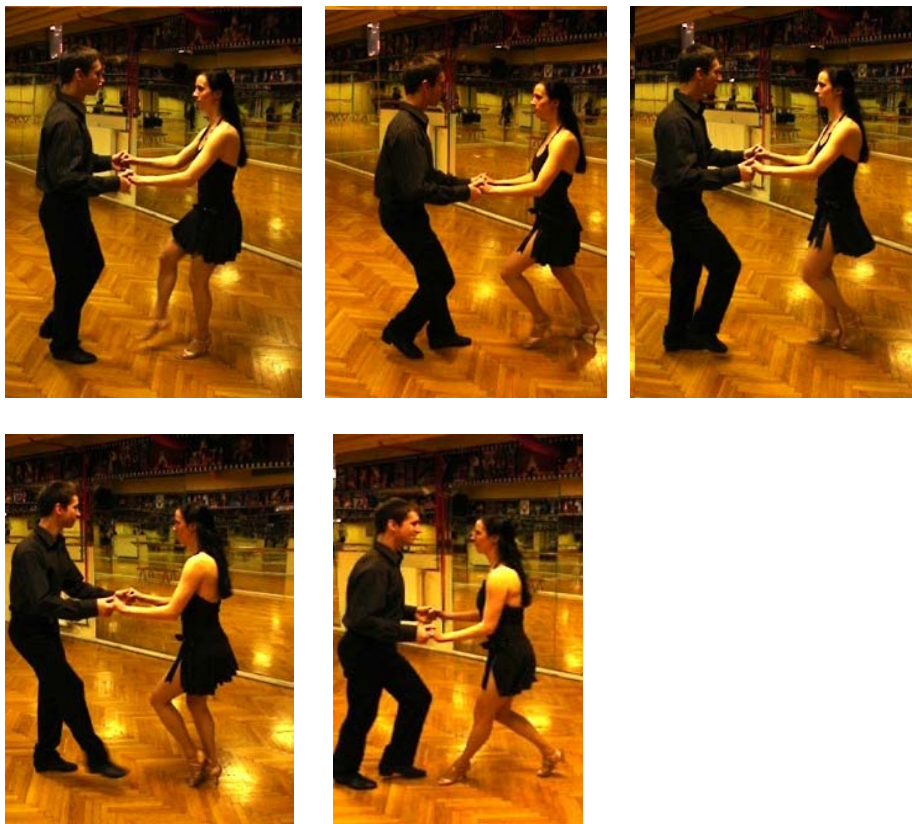
Korak je podoben osnovnemu koraku v stran, le da pri prenosu teže pri koraku vstran z boki narišemo osmico.



## Variacije osnovnih korakov

Pri osnovnem koraku nazaj (backwards basic) lahko naredimo dolg korak nazaj, prosto nogo pa nekoliko upognemo v kolenu, tako da se pete dvignejo od tal, prsti pa ostanejo v stiku s tlemi. Druga polovica osnovnega koraka ostane enaka kot pri klasičnem osnovnem koraku nazaj. Druga variacija tega osnovnega koraka je, da plesalka pri prvem koraku nazaj upogne hrbet in zaniha z glavo nazaj, drugi del tega koraka pa ostaja enak osnovnemu koraku (<http://www.liceocubano.com/Eng/Secciones/Salsa.asp>).

Osnovni korak naprej (forward basic) lahko izvedemo s kratko brco, preden stopimo korak nazaj. Plesalec torej izvede 'kick' na prvo dobo, plesalka pa na peto. Druga variacija tega koraka je lahko tudi, da namesto priključka noge druga ob drugo na tretji in šesti korak naredimo z desno nogo korak pred levo oz. z levo nogo stopimo korak za desno nogo (<http://www.liceocubano.com/Eng/Secciones/Salsa.asp>).



Slike 20, 21, 22, 23, 24: Osnovni korak naprej z brco

Pri osnovnem koraku vstran (sideways basic) namesto prenosa teže pri koraku vstran nogo le iztegnemo vstran, pri čemer se s prsti dotikamo tal, peta pa je od tal dvignjena. Nogo zadržimo v tem položaju do konca takta, nato priključimo. Enako ponovimo še v drugo stran (<http://www.liceocubano.com/Eng/Secciones/Salsa.asp>).

## **Izvedba**

Pri plesanju salse je trup pri miru, medtem ko je poudarjeno gibanje bokov in delo nog. Delo bokov, ki je posledica pravilne akcije in dela nog, je bistvenega pomena. Pri koraku nazaj, naprej ali vstran mora biti teža prenesena na nogo, saj ne gre samo za dotik noge. Stopala so rahlo navzven in ne kažejo smeri povsem naravnost. Ko nogi potujeta druga mimo druge čim bližje, kolena niso široko, druga pred drugo se rahlo prekrižata. Korak je najprej izveden na blazinico stopala in nato spuščamo peto navzdol. Nikoli ne stopimo najprej na peto. Stopal ne dvigujemo visoko, ampak so čim bližje tal. Hitrejša ko je glasba, krajši so koraki, medtem ko počasnejša glasba omogoča daljšo izvedbo korakov (<http://www.liceocubano.com/Eng/Secciones/Salsa.asp>).

Trup je nagnjen rahlo naprej pri obeh partnerjih, le pri redkih figurah se trup nagne bolj nazaj. Partnerja ne držimo pretesno. Tako v zaprti kot pri dvojni odprti drži so ramena malenkost napeta (tonus), med partnerjema pa je neka napetost v drži, ki omogoča izvedbo določenih gibov. Med izvajanjem obratov se ramena sprostijo. V zaprti drži plesalec ne sme pretirano spuščati in dvigovati levega ramena. Med plesanjem imamo pogled usmerjen v partnerja, s katerim plešemo. Če plešemo le osnovni korak, ga izvajamo tako, da se rahlo zasukamo v desno ali v levo, tako da ne korakamo le na mestu (<http://www.liceocubano.com/Eng/Secciones/Salsa.asp>).

### **Odperti korak (open break)**

Odperti korak se navadno uporablja za prehod iz zaprte drže v odprto držo in za pripravo na izvedbo figure. Plesalka naredi klasičen osnovni korak nazaj (backwards basic), plesalec pa na prvi korak nazaj (1., 2., 3. doba) iz zaprte drže preide v odprto.



Sliki 25, 26: Odperti korak

### **Odperti korak nazaj ven (opening out break)**

Plesalec stopi z levo nogo osnovni korak nazaj (backwards basic), tako da se zasuka za 90° v levo, in se odpre navzven. Enako ponovi na desno nogo, le da se tokrat zasuka v desno stran. Plesalka izvaja odprti korak navzven zrcalno plesalcu, koraki pa so enaki.

Odperti korak nazaj ven oz. 'opening out break' pozna še dva izraza, in sicer '5th position break' ali 'whisk'. Ta korak se navadno izvaja v odprti ali zapri drži, pri odpiranju navzven se lahko partnerja z zunanjo roko tudi izpustita.



Slike 27, 28, 29, 30: Odperti korak nazaj ven

## Korak naprej not (cross-over breaks)

### Plesalec

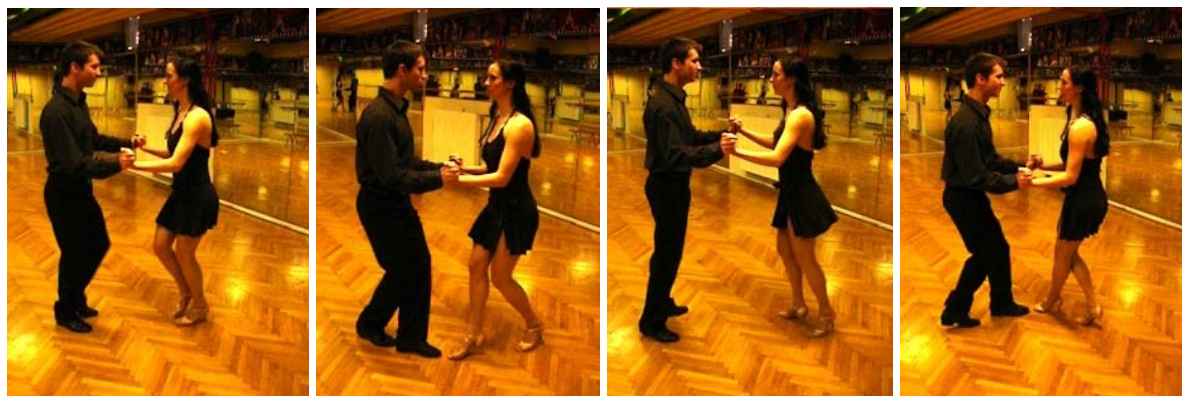
Preglednica 19: Korak naprej not za plesalca

Korak	Izvedba
1, 2, 3	Korak naprej not z LN; prenos teže nazaj na DN; dokorak (priključek) LN k DN
4, 5, 6	Korak naprej not z DN; prenos teže nazaj na LN; dokorak (priključek) DN k LN

### Plesalka

Preglednica 20: Korak naprej not za plesalko

Korak	Izvedba
1, 2, 3	Korak naprej not z DN; prenos teže nazaj na LN; dokorak (priključek) DN k LN
4, 5, 6	Korak naprej not z LN; prenos teže nazaj na DN; dokorak (priključek) LN k DN



Slike 31, 32, 33, 34: Korak naprej not

Korak naprej not se navadno izvaja v odprti drži. Po prvem delu koraka naprej not lahko plesalka naredi v drugem delu (4., 5., 6. korak) obrat pod roko v desno.

## Osnovne figure

Plesalec in plesalka izvajata vse obrate na obeh nogah.

### Obrat navzven (outside turn)

Plesalec naredi osnovni korak naprej (forward basic) in plesalka prav tako, le da v drugem delu naredi obrat navzven za 360°.

#### Plesalec

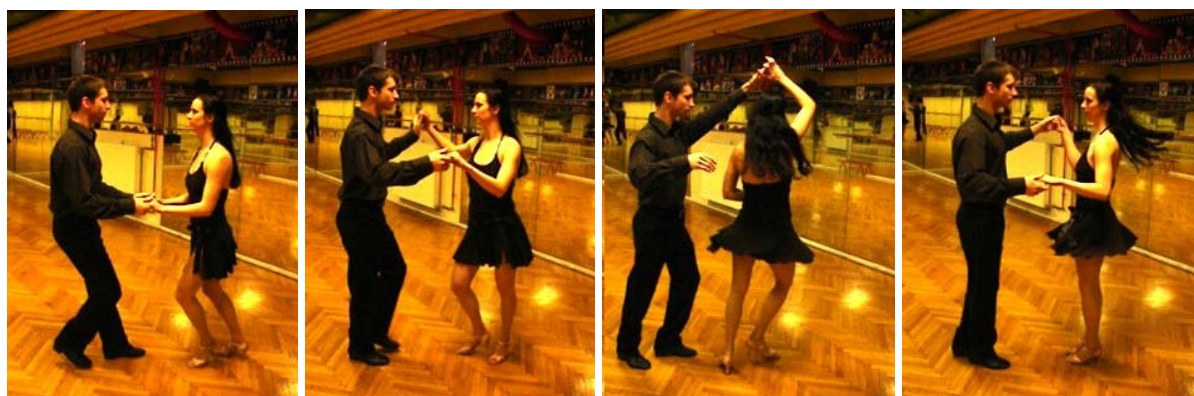
Preglednica 21: Osnovni korak za plesalca

Korak	Izvedba
1,2,3,4,5,6	Osnovni korak naprej (forward basic) (glej preglednico 16)

#### Plesalka

Preglednica 22: Obrat navzven za plesalko

Korak	Izvedba
1,2,3	Korak nazaj z DN; prenos teže na LN; dokorak (priključek) DN k LN
4,5,6	Korak naprej z LN; obrat v desno za 360° na obeh nogah s prenosom teže na DN; dokorak (priključek) LN k DN



Slike 35, 36, 37, 38: Obrat navzven

## Obrat navznoter (inside turn)

### Plesalec

Preglednica 23: Koraki za plesalca pri obratu plesalke navznoter

Korak	Izvedba
1,2,3,4,5,6	Odprti korak (open break) (Glej sliki 25 in 26)

### Plesalka

Preglednica 24: Obrat navznoter za plesalko

Korak	Izvedba
1,2,3	Korak nazaj z DN; prenos teže na LN; korak naprej z DN z obratom 90° v levo
4,5,6	Korak na mestu z LN z obratom 90° v levo; korak na mestu z DN in LN



Slike 39, 40, 41, 42: Obrat plesalke navznoter, izveden na mestu

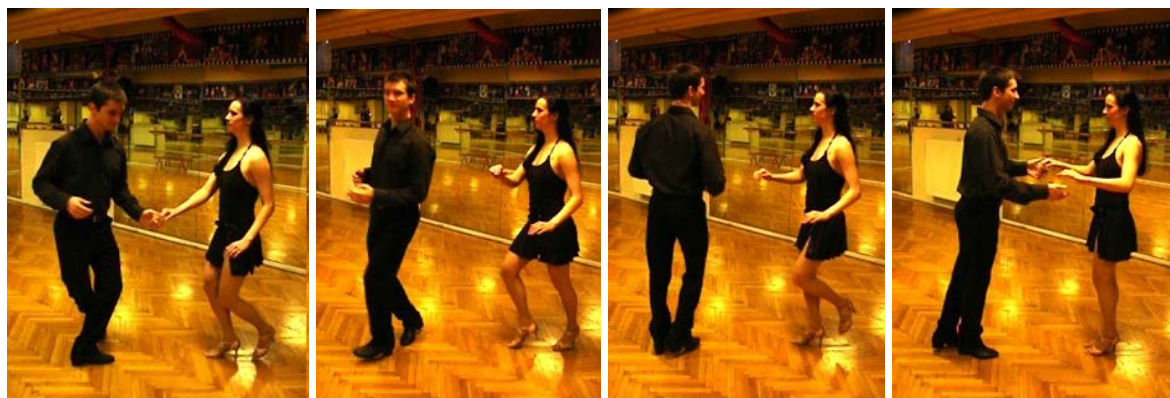
Obrat navznoter je lahko izveden tudi na mestu, brez menjave prostorov.

## Kljukast obrat (hook turn)

To je obrat za plesalce.

Preglednica 25: Kljukast obrat za plesalca

Korak	Izvedba
1,2,3	Osnovni korak naprej z LN
4,5,6	Korak z DN za LN; obrat v desno za 360° na obeh nogah s prenosom teže z DN na LN in spet nazaj na DN



Slike 43, 44, 45, 46: Kljukast obrat

## Česanje ('Haircombing')

Česanje se pogosto uporablja za prehod iz odprte v zaprto držo. Plesalec dvigne roke nad glavo plesalke in jih spusti dol, kot bi jo počesal po laseh. Enako lahko naredi plesalka plesalcu.



Slike 47, 48, 49, 50: Česanje

## Menjava prostora

Plesalec in plesalka zamenjata mesti.

### Plesalec

Preglednica 26: Menjava prostora za plesalca

Korak	Izvedba
1, 2, 3	Osnovni korak nazaj z LN; prenos teže naprej na DN; obrat v desno za 180°
4, 5, 6	Osnovni korak nazaj z DN

### Plesalka

Preglednica 27: Menjava prostora za plesalko

Korak	Izvedba
1, 2, 3	Osnovni korak nazaj z DN; prenos teže naprej na LN; obrat v levo za 180°.
4, 5, 6	Osnovni korak nazaj z LN



Slike 51, 52, 53, 54: Menjava prostora

## Menjava prostora pred telesom (cross-body lead)

### Plesalec

Preglednica 28: Menjava prostora pred telesom za plesalca

Korak	Izvedba
1, 2, 3	Osnovni korak naprej z LN; prenos teže na DN in korak vstran z LN z obrat v levo za 90°
4, 5, 6	Kratek korak nazaj z DN; prenos teže na LN z obrat zasukom v levo za 90° ; korak na mestu z DN

### Plesalka

Preglednica 29: Menjava prostora pred telesom za plesalko

Korak	Izvedba
1, 2, 3	Osnovni korak nazaj z DN; prenos teže na LN; korak pred plesalca z DN
4, 5, 6	Korak naprej z LN; DN in LN korak na mestu z obrat za 180°





Slike 55, 56, 57, 58: Menjava prostora pred telesom

### Objem (Cuddle position, sweetheart ali side-by-side)

Najpogosteje se za to figuro uporablja odprta drža (slika 2).

#### Plesalec

Preglednica 30: Objem za plesalca

Korak	Izvedba
1, 2, 3	Osnovni korak naprej (forward basic); dvig leve roke nad plesalkino glavo
4, 5, 6	Osnovni korak nazaj

#### Plesalka

Preglednica 31: Objem za plesalko

Korak	Izvedba
1, 2, 3	Osnovni korak nazaj z DN; prenos teže na LN; obrat v levo za 180° ob desni bok plesalca
4, 5, 6	Osnovni korak nazaj z LN; obrat v desno za 180° na svoje začetno mesto



Slike 59, 60, 61: Objem

Plesalka lahko ostane ob desnem boku plesalca; skupaj se v tem položaju obračata v krogu ali menjavata strani, tako da je plesalka enkrat ob plesalčevem desnem, drugič pa ob levem boku.

# PROGRAM UČENJA SALSE ZA ZAČETNI IN NADALJEVALNI TEČAJ

Da bi lahko sproščeno plesali salso in pri tem uživali ob njenih ritmih, moramo najprej osvojiti osnovne korake in figure. Poleg samih korakov in figur je bistvenega pomena tudi osvojitev ritma, ki ga narekuje glasba, ter občutek za partnerja, s katerim plešemo ('partnering') in vodstvo.

## *Začetni tečaj*

Cilj začetnega tečaja je, da plesalec in plesalka osvojita ritem, dobita občutek za partnerja in da spoznata osnovne korake in figure, ki so pogoj za uspešno nadaljevanje. Začetni tečaj je navadno sestavljen iz osmih vaj, ki trajajo 90 minut.

### PRVA VAJA

#### Osnovni koraki

Preglednica 32: Osnovni koraki

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-64	8	Osnovni korak na mestu
1-64	8	Osnovni korak na mestu
1-64	8	Osnovni korak naprej
1-64	8	Osnovni korak naprej
1-64	8	Osnovni korak nazaj
1-64	8	Osnovni korak nazaj
1-64	8	Osnovni korak vstran
1-64	8	Osnovni korak vstran
1-64	8	Odprti korak navzven (korak naprej ven)
1-64	8	Odprti korak navzven (korak naprej ven)

Osnovne korake izvajamo samostojno, da osvojimo gibanje in se navadimo na pravilen ritem. Korake nato ponavljamo še v različnem vrstnem redu in različno dolgo po navodilih učitelja.

Nato v parih izvedemo nekaj vaj, ki nam pomagajo pri vodenju in čutenju partnerja pri gibanju, kar je bistvenega pomena za ples v paru. Pomembno je, da plesalec ne vleče in ne potiska plesalke v smeri gibanja. Prav tako se plesalka ne opira na plesalca. Drža je sproščena; partnerja prek prstov in rahle napetosti v rokah poskušata čimbolj čutiti, kam se želi partner premakniti.

- Plesalec in plesalka se držita v odprti drži; rahlo se naslonita drug na drugega, tako da se s telesom nagneta drug proti drugemu, nato pa se spet odmakneta stran od drugega. To večkrat ponovita.
- Plesalec vodi plesalko dva koraka naprej in dva nazaj.
- Plesalec vodi plesalko po prostoru v vseh smereh.
- Plesalec vodi plesalko po prostoru v vseh smereh, pri tem plesalka miži.

Osnovne korake, ki smo jih prej izvajali samostojno, sedaj ponovimo v parih.

### Obrati

Preglednica 33: Obrat za 360°

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-8	1	Osnovni korak naprej
1-8	1	Obrat v desno za 360°

Preglednica 34: Polovični obrat v desno in levo stran

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-8	1	Osnovni korak naprej
1-8	1	Obrat v desno za 180° in obrat v levo za 180°

Vsak obrat večkrat ponovimo, dokler ni izvedba tekoča.

### Samostojna kombinacija

Preglednica 35: Samostojna kombinacija

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-16	2	Osnovni korak naprej
1-8	1	Obrat v desno za 360°
1-16	2	Osnovni korak vstran
1-8	1	Obrat v desno za 180° in obrat v levo za 180°

### Kombinacija v paru

Preglednica 36: Kombinacija v paru

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-16	2	Osnovni korak naprej (odprta drža)
1-8	1	Obrat plesalke pod roko v desno za 360°
1-8	1	Osnovni korak naprej (zaprta drža)
1-16	2	Odpri korak navzven

Na začetku kombinacije par pleše v odprti drži. Po plesalkinem obratu preideta v zaprto držo. Po odprtem koraku navzven ponovno preideta v odprto držo.

## DRUGA VAJA

Najprej samostojno ponovimo osnovne korake in obrate iz prve vaje. Naredimo vaje za dobro vodenje in nato ponovimo kombinacijo v paru iz prve vaje.

### Figura 2.1

Preglednica 37: Figura 2.1

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-16	2	Osnovni korak naprej
1-16	2	Menjava prostora pred telesom

### Figura 2.2

Preglednica 38: Figura 2.2

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-16	2	Osnovni korak naprej
1-16	2	Menjava prostora pred telesom, z obratom plesalke proti plesalcu

### Figura 2.3

Preglednica 39: Figura 2.3

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-16	2	Osnovni korak naprej
1-16	2	Menjava prostora pred telesom, z obratom plesalke proti plesalcu

### Figura 2.4

Preglednica 40: Figura 2.4

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-16	2	Osnovni korak naprej
1-8	1	Objem

Figure ponovimo tolikokrat, da je izvedba tekoča.

### Figura 2.5

Preglednica 41: Figura 2.5

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-8	1	Osnovni korak naprej
1-8	1	Kljukast obrat

Kljukast obrat navadno izvajajo plesalci. Vadimo ga najprej samostojno, nato še v paru.

## Kombinacija v paru

Preglednica 42: Kombinacija v paru

<b>Št. udarcev</b>	<b>Št. ponovitev</b>	<b>Gibalna struktura</b>
1-16	2	Osnovni korak naprej (odprta drža)
1-8	1	Obrat plesalke pod roko v desno za 360°
1-8	1	Osnovni korak naprej (zaprta drža)
1-16	2	Odprti korak navzven
1-8	1	Osnovni korak naprej (odprta drža)
1-8	1	Menjava prostora pred telesom
1-8	1	Menjava prostora pred telesom, z obratom plesalke proti plesalcu
1-8	1	Osnovni korak naprej
1-8	1	Kljukast obrat za plesalca
1-8	1	Objem

## TRETJA VAJA

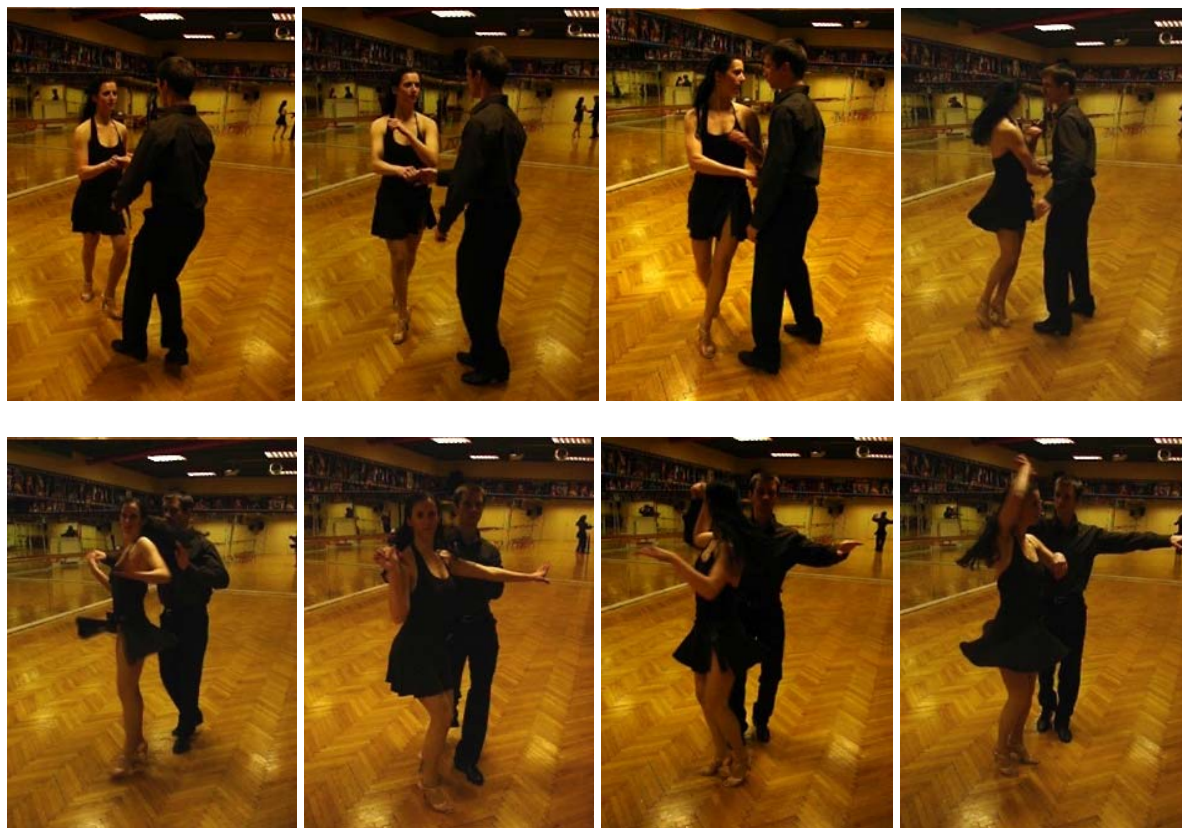
Za ogrevanje posamično ponovimo osnovne korake in obrate iz prejšnjih vaj, nato počasi ponovimo figure, ki smo se jih naučili na drugi vaji, in celotno kombinacijo v paru.

### Figura 3.1

Menjava prostora pred telesom, z obratom plesalke v levo v objem, obrat plesalke v desno za 540°. Enojna odprta drža, z desno roko v desni.

Preglednica 43: Figura 3.1

Št. udarcev	Gibanje plesalca	Gibanje plesalke
1-4	Menjava prostora pred telesom	Osnovni korak
5-8	Menjava prostora pred telesom z obračanjem plesalke, LR zaključni na plesalkini levi rami	Menjava prostora pred telesom z obratom v levo za 360°
1-4	Osnovni korak, plesalko potisne rahlo pred sebe	Osnovni korak z DN naprej
5-8	Obrne plesalko v obrat navzven	Obrat v desno za 540°



Slike 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69: Figura

Figuro zaključimo s križnim prijemom, kjer je desna roka v desni, zato nato izvedemo še česanje, tako da plesalka da svojo desno roko skupaj s plesalčevo za njegov vrat, nato pa preideta v klasično odprto ali zaprto držo.

Posamično se naučimo še 'chucharacho' in jo nato ponovimo še v paru v odprti drži.

## Kombinacija v paru

Preglednica 44: Kombinacija v paru

<b>Št. udarcev</b>	<b>Št. ponovitev</b>	<b>Gibalna struktura</b>
1-16	2	Osnovni korak naprej (odprta drža)
1-8	1	Obrat plesalke pod roko v desno za 360°
1-8	1	Osnovni korak naprej (zaprta drža)
1-16	2	Odprti korak navzven (korak naprej ven)
1-8	1	Osnovni korak naprej (odprta drža)
1-8	1	Menjava prostora pred telesom
1-8	1	Menjava prostora pred telesom, z obratom plesalke proti plesalcu
1-8	1	Osnovni korak naprej
1-8	1	Kljukast obrat za plesalca
1-8	1	Objem
1-16	1	Menjava prostora pred telesom, z obratom plesalke v levo v objem, obrat plesalke v desno za 540°
1-8	1	Osnovni korak naprej s česanjem, v dvojni prijem dlan na dlan
1-16	2	'Cucharacha'

## ČETRТА VAJA

Posamično ponovimo osnovne korake in obrate, nato spoznamo še nekaj novih korakov.

### Koraki

Preglednica 45: Dva koraka vstran z brco navznoter

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-4	1	Korak vstran z LN; dokorak (priključek) z DN; korak vstran z LN; brca navznoter z DN
5-8	1	Korak vstran z DN; dokorak (priključek) z LN; korak vstran z DN, brca navznoter z LN

Preglednica 46: Jazz kvadrat spredaj in zadaj

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-4	1	Korak naprej not z LN; korak nazaj z DN; korak vstran z LN
5-8	1	Korak naprej not z DN; korak vstran z LN; korak naprej z DN

Preglednica 47: Križni korak spredaj z dotikom (tapom) naprej not

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-4	1	Korak vstran z LN; korak naprej not z DN; korak vstran z LN; dotik naprej not z DN
5-8	1	Korak vstran z DN; korak naprej not z LN; korak vstran z DN; dotik naprej not z LN

Vse nove korake združimo v kombinacijo z ostalimi koraki.

### Samostojna kombinacija

Preglednica 48: Samostojna kombinacija

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-16	2	Osnovni korak naprej
1-8	1	Obrat v desno za 360°
1-16	2	Osnovni korak vstran L - D
1-8	1	Obrat v desno za 180° in obrat v levo za 180°
1-16	2	Dvojni korak z brco
1-8	1	Osnovni korak vstran L - D
1-16	2	Jazz kvadrat spredaj in zadaj
1-16	2	Križni korak spredaj z dotikom naprej not

Kombinacijo večkrat ponovimo. Nato v počasnem tempu ponovimo nove figure iz prejšnje vaje in nato še celotno kombinacijo v paru.



## PETA VAJA

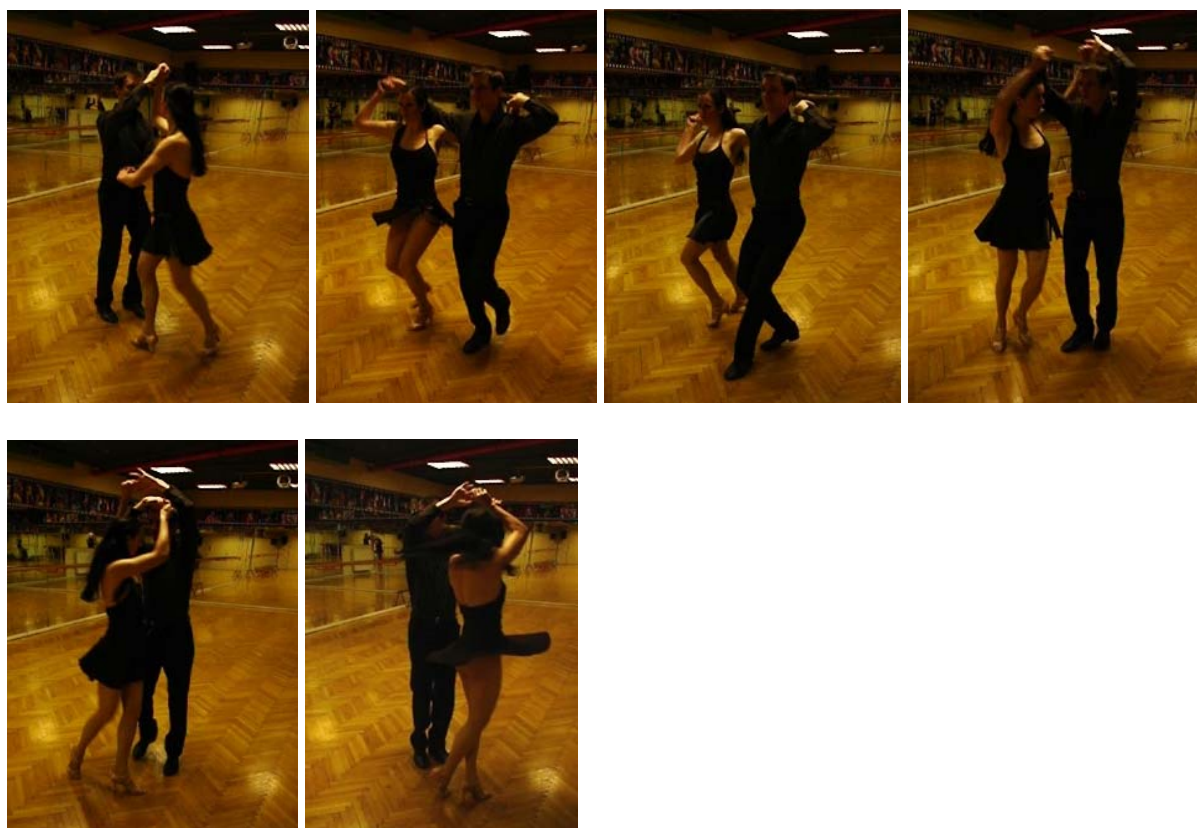
Za ogrevanje ponovimo samostojno kombinacijo s četrte vaje in še kombinacijo v paru. Naredimo vaje za boljše vodenje iz prve vaje.

### Figura 5.1: 'Sombrero'

Plesalec in plesalka se primeta križno; desna v desno, leva v levo roko. Med obračanjem imata roke dvignjene nad glavo plesalke, po obratu spustita roke za vrat drug drugega križno.

Preglednica 49: Figura 5.1: 'Sombrero'

Št. udarcev	Gibanje plesalca	Gibanje plesalke
1-4	Osnovni korak	Osnovni korak
5-8	Trije koraki na mestu z obratom v desno za 90°, roke za vrat	Obrat v desno za 270° ob desni bok plesalca, roke za vrat
1-4	Osnovni korak z LN naprej	Osnovni korak
5-8	Trije koraki na mestu z obratom v levo za 90°	Obrat v levo za 450° pred plesalca



Slike 70, 71, 72, 73, 74, 75: 'Sombrero'

## Figura 5.1

Menjava prostora pred telesom z dvojnimi obratom v levo za 720°. Enojni prijem.

Preglednica 50: Figura 5.1

<b>Št. udarcev</b>	<b>Gibanje plesalca</b>	<b>Gibanje plesalke</b>
1-4	Menjava prostora pred telesom	Osnovni korak
5-8	Menjava prostora pred telesom z obračanjem plesalke	Menjava prostora pred telesom z obračanjem v levo
1-4	Obrat v levo z obračanjem plesalke	Obrat navznoter
5-8	Obrat v levo z obračanjem plesalke	Obrat navznoter

Celotni kombinaciji v paru dodamo še novi figuri.

## Kombinacija v paru

Preglednica 51: Kombinacija v paru

<b>Št. udarcev</b>	<b>Št. ponovitev</b>	<b>Gibalna struktura</b>
1-16	2	Osnovni korak naprej (odprta drža)
1-8	1	Obrat plesalke pod roko v desno za 360°
1-8	1	Osnovni korak naprej (zaprta drža)
1-16	2	Odpri korak navzven (korak nazaj ven)
1-8	1	Osnovni korak naprej (odprta drža)
1-8	1	Menjava prostora pred telesom
1-8	1	Menjava prostora pred telesom, z obratom plesalke proti plesalcu
1-8	1	Osnovni korak naprej
1-8	1	Kljukast obrat za plesalca
1-8	1	Objem
1-16	1	Menjava prostora pred telesom, z obratom plesalke v levo v obje; obrat plesalke v desno za 540°
1-8	1	Osnovni korak naprej s česanjem v dvojni prijem dlan na dlan
1-16	2	'Cucharacha'
1-8	1	Osnovni korak naprej (križni prijem)
1-16	1	Sombrero
1-16	1	Menjava prostora pred telesom z dvojnimi obratom plesalke za 720° v desno

## ŠESTA VAJA

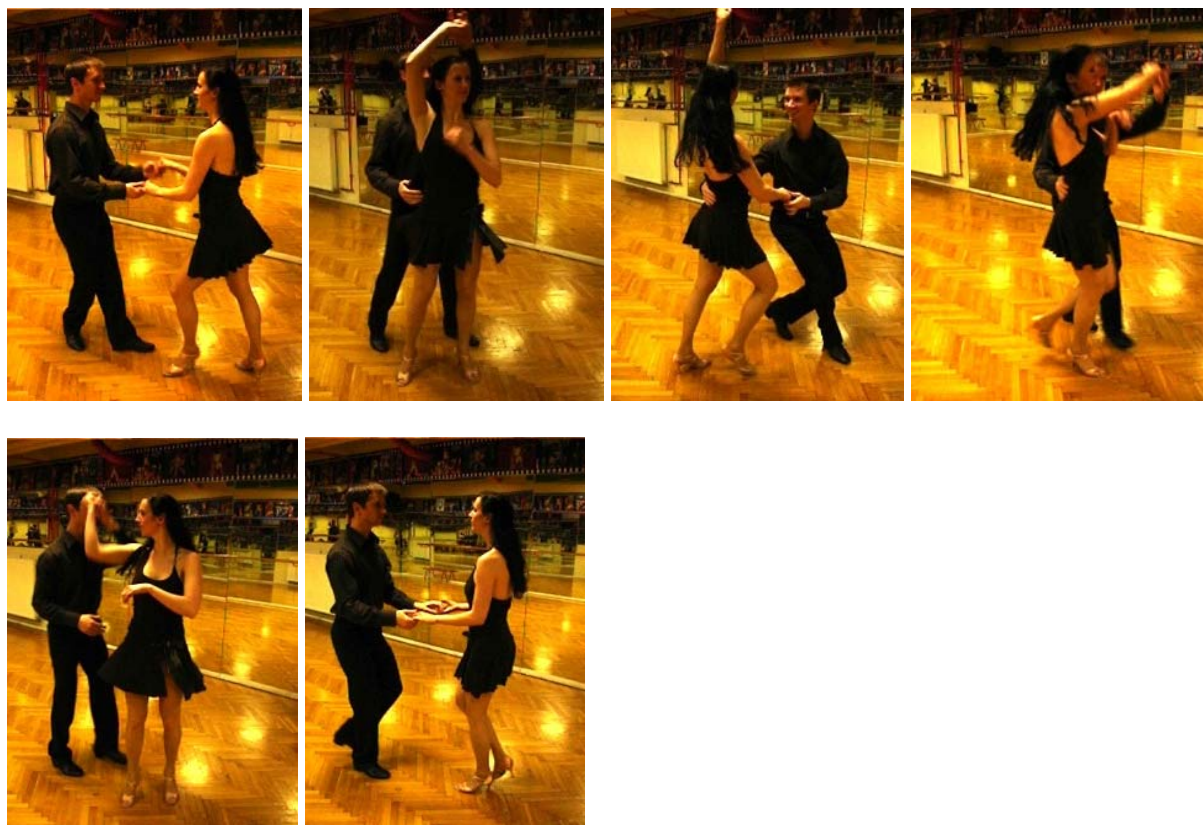
Ponovimo samostojno kombinacijo in kombinacijo v paru. Nato se učimo novih figur.

### Figura 6.1

Zaustavljen obrat ('Checked inside turn', 'Peek-a-boo', 'Stop and go')

Preglednica 52: Figura 6.1

Št. udarcev	Gibanje plesalca	Gibanje plesalke
1-4	Odprti korak; plesalec pelje plesalko v obrat, v enojni drži	Korak z DN nazaj; obrat v levo za 180°
5-8	Korak naprej z DN; z desno roko zaustavi plesalko za hrbtom; z DN stopi nazaj	Korak z LN nazaj; obrat v desno za 180° pred plesalca



Slike 76, 77, 78, 79, 80, 81: Figura 6.1 Zaustavljen obrat

### Figura 6.2

Obrat plesalke v levo ob desni bok plesalca, šest korakov v krogu, obrat v desno.

Enojni križni prijem; desna roka v desni. Med korakanjem naprej oz. nazaj plesalec in plesalka zaokrožita skupaj za 180°.

Preglednica 53: Figura 6.2

Št. udarcev	Gibanje plesalca	Gibanje plesalke
1-4	Odperti korak; plesalec pelje plesalko v obrat, tako da je njegova DR za plesalkinim vratom	Korak nazaj z DN; polovični obrat levo ob desni bok plesalca
5-8	Trije koraki naprej	Trije koraki nazaj
1-4	Trije koraki naprej	Trije koraki nazaj
5-8	Trije koraki na mestu, obračanje plesalke	Obrat v desno



Slike 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92 ,93: Figura 6.2

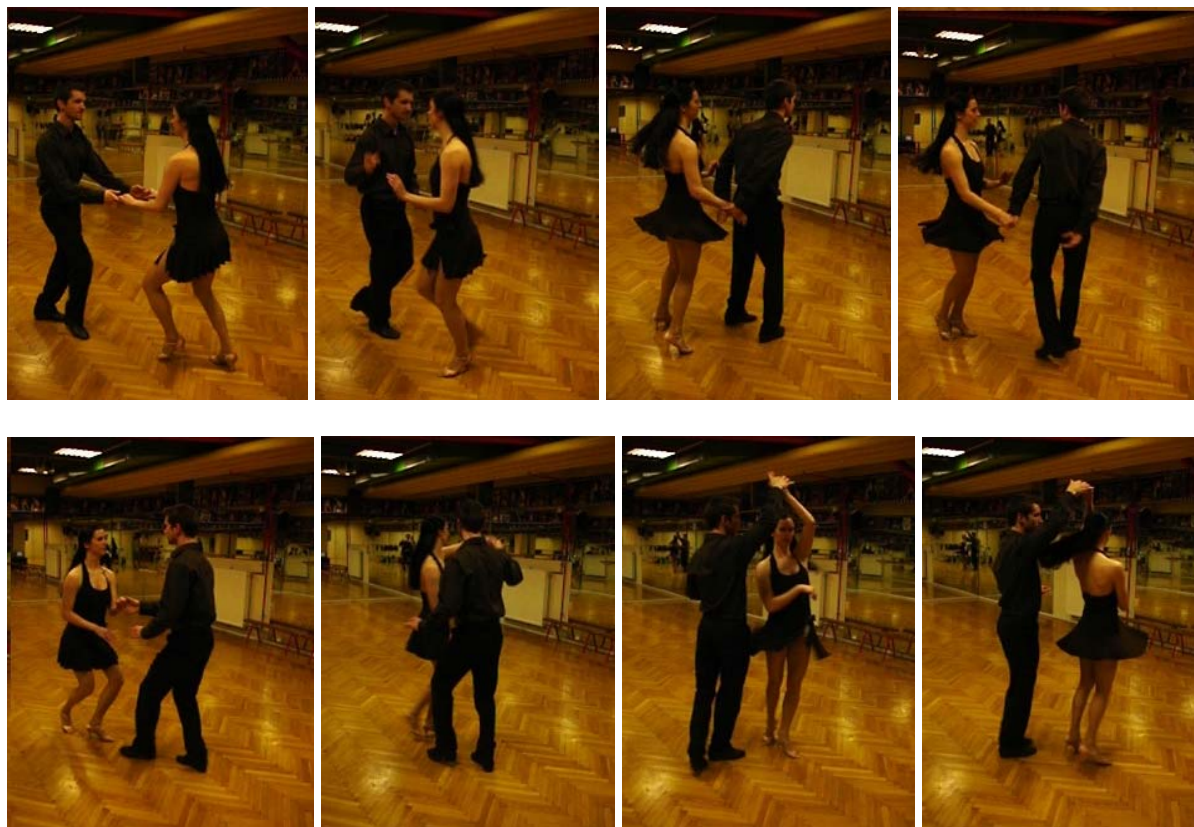
Figura 6.3

Menjava zadaj in spredaj

Odrpta enojna drža. Prvo menjavo naredi plesalka za plesalčevim hrbtom, drugo pa pred plesalcem z obratom za 180° v desno. Med menjavo za hrbtom plesalec plesalko z levo roko spusti in jo prime z desno roko v njeno levo. Menjavo spredaj nato izvedeta v tej drži.

Preglednica 54: Figura 6.3

Št. udarcev	Gibanje plesalca	Gibanje plesalke
1-4	Osnovni korak nazaj	Osnovni korak nazaj
5-8	Obrat v levo za 180°; menjavo za hrbtom	Menjava za plesalčev hrbet z obratom v desno za 180°
1-4	Osnovni korak nazaj	Osnovni korak nazaj
5-8	Menjava prostora	Menjava prostora



Slike 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101: Figura 6.3, Menjava zadaj in spredaj

To figuro lahko izvedemo tudi v odprti drži.

Celotni kombinaciji v paru dodamo še na novo naučene figure.

## Kombinacija v paru

Preglednica 55: Kombinacija v paru

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-16	2	Osnovni korak naprej (odprta drža)
1-8	1	Obrat plesalke pod roko v desno za 360°
1-8	1	Osnovni korak naprej (zaprta drža)
1-16	2	Odprti korak navzven (korak nazaj ven)
1-8	1	Osnovni korak naprej (odprta drža)
1-8	1	Menjava prostora pred telesom
1-8	1	Menjava prostora pred telesom, z obratom plesalke proti plesalcu
1-8	1	Osnovni korak naprej
1-8	1	Kljukast obrat za plesalca
1-8	1	Objem
1-16	1	Menjava prostora pred telesom, z obratom plesalke v levo v obje; obrat plesalke v desno za 540°
1-8	1	Osnovni korak naprej s česanjem v dvojni prijem dlan na dlan
1-16	2	'Cucharacha'
1-8	1	Osnovni korak naprej (križni prijem)
1-16	1	Sombrero
1-16	1	Menjava prostora pred telesom z dvojnimi obratom plesalke za 720° v desno
1-8	1	Zaustavljen obrat
1-16	1	Menjava zadaj in spredaj
1-8	1	Menjava prostora pred telesom
1-16	1	Obrat plesalke v levo ob desni bok plesalca, šest korakov v krogu, obrat v desno

## **SEDMA VAJA**

Za ogrevanje ponovimo samostojno kombinacijo in kombinacijo v paru.

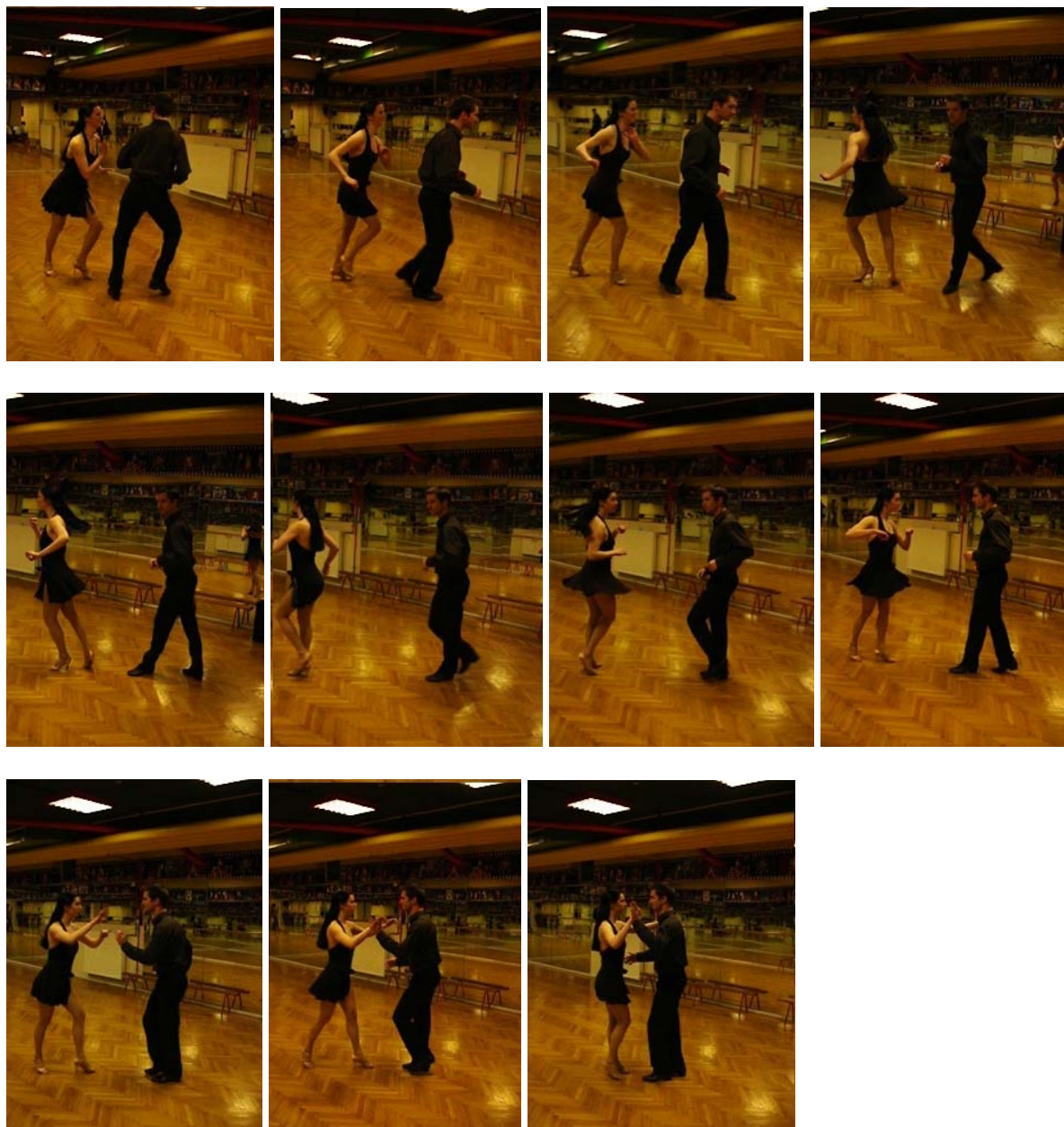
### Figura 7.1

Sledenje partnerju

Plesalec se obrne stran od plesalke in hodi naprej, medtem mu plesalka sledi, nato se plesalka obrne stran od plesalca in sedaj on sledi njej. Plešeta prosto in šele na koncu preideta v zaprto ali odprto držo.

Preglednica 56: Figura 7.1

Št. udarcev	Gibanje plesalca	Gibanje plesalke
1-4	Korak naprej z LN; obrat v desno za 180°; korak naprej z LN	Osnovni korak nazaj
5-8	Dva koraka naprej; obrat za 180° v desno in korak nazaj z DN	Korak naprej z LN; obrat v levo za 180° in korak naprej z LN
1-4	Trije koraki naprej	Dva koraka naprej, obrat za 180° v desno in korak nazaj z DN
5-8	Trije koraki na mestu	Trije koraki na mestu



Slike 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112: Figura 7.1, Sledenje partnerju

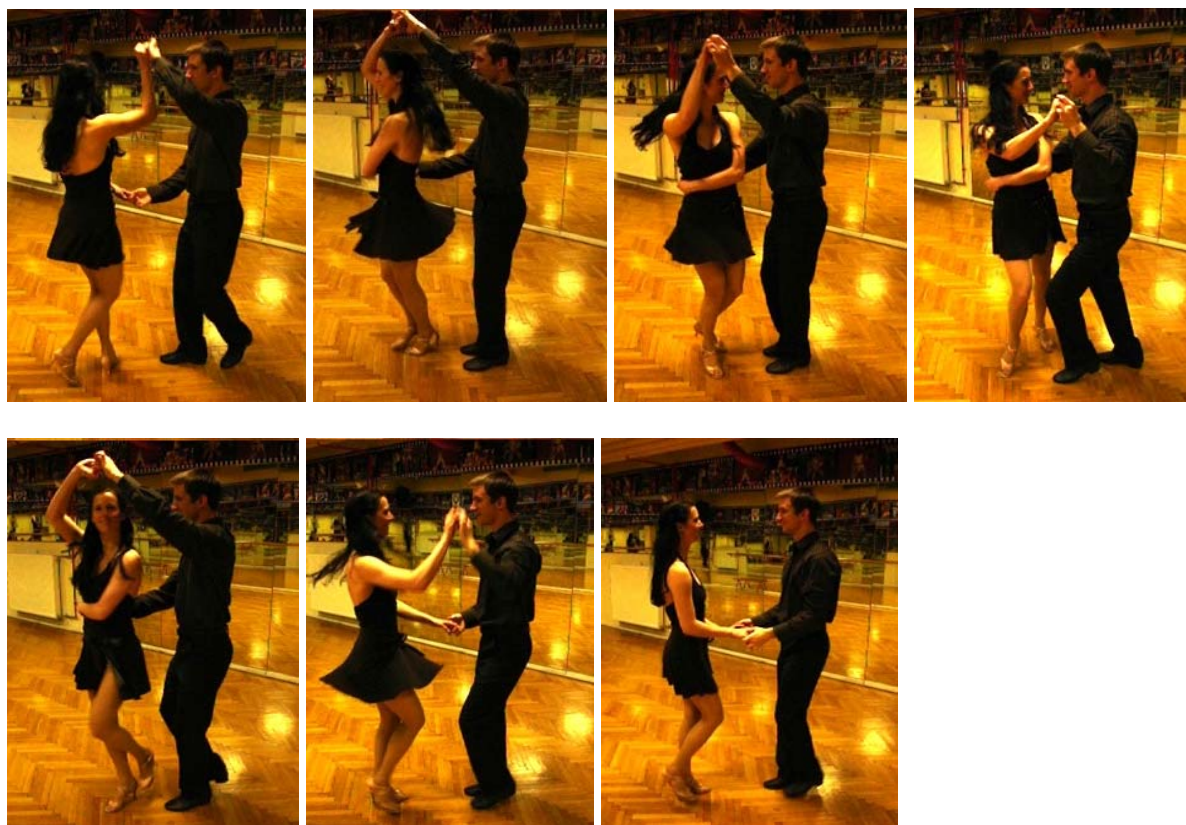
## Figura 7.2

### Zaprta obrat z rokami v levo (Armlock turn to left)

Dvojna odprta drža. Plesalka naredi obrat v levo pod plesalčevo desno roko. Po obratu plesalec in plesalka gledata drug drugega in se ne izpustita z rokami. Desna roka plesalca je v višini plesalkine glave, njegova leva roka pa v višini njenega boka.

Preglednica 57: Figura 7.2

Št. udarcev	Gibanje plesalca	Gibanje plesalke
1-4	Odprti korak; plesalec pelje plesalko pod desno roko v obrat in se medtem obrne za 90° v desno	Korak nazaj z DN; obrat v levo za 360°
5-8	Korak nazaj z DN, obrat v levo na svoje prvotno mesto	Korak nazaj z LN, obrat v desno za 360° nazaj na svoje prvotno mesto



Slike 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119: Figura 7.2, Zaprta obrat z rokami v levo (Armlock turn to left)



Zaprto obrat z rokami lahko izvedemo tudi v desno.



Slike 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127: Figura 7.2, Zaprt obrat z rokami v desno 'Armlock turn to right'

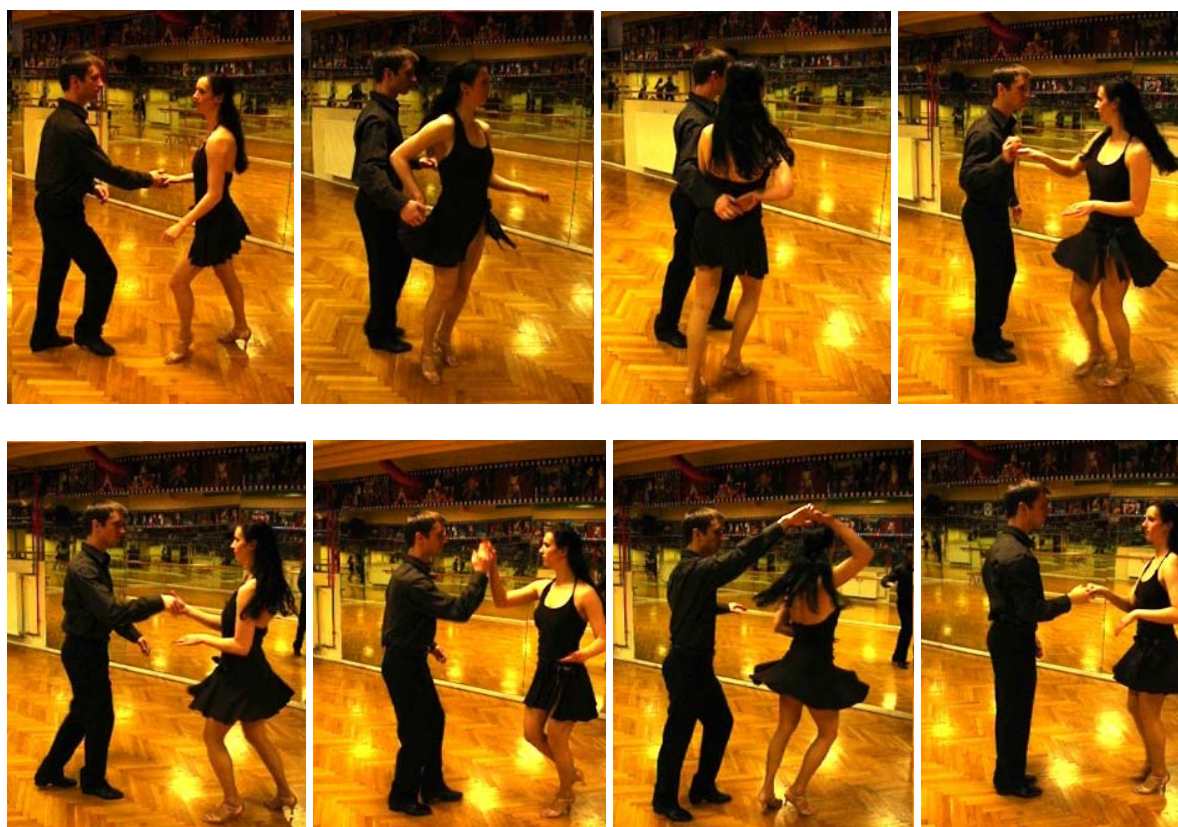
### Figura 7.3

Obrat plesalke v levo ob desni bok plesalca z roko v zaročenju upognjeno, obrat v desno z enojnim križnim prijemom.

Enojni križni prijem. Plesalec pelje plesalko v obrat v levo ob svoj desni bok, tako da ima roko neprestano v višini njenega boka. Plesalka mora imeti roko sproščeno; ob koncu obrata ima roko v zaročenju upognjeno.

Preglednica 58: Figura 7.3

Št. udarcev	Gibanje plesalca	Gibanje plesalke
1-4	Odprti korak; plesalec pelje plesalko ob bok	Korak nazaj z DN; obrat v levo za 180° ob bok plesalcu
5-8	Korak naprej z DN; dva koraka na mestu z LN-DN	Korak nazaj z LN; obrat v desno pred plesalca
1-4	Osnovni korak naprej	Osnovni korak
5-8	Osnovni korak nazaj, plesalec obrne plesalko z roko nad njeno glavo	Obrat v desno za 360°



Slike 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135: Figura 7.3

Povežemo nove figure v skupno kombinacijo v paru.

## Kombinacija v paru

Preglednica 59: Kombinacija v paru

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-16	2	Osnovni korak naprej (odprta drža)
1-8	1	Obrat plesalke pod roko v desno za 360°
1-8	1	Osnovni korak naprej (zaprta drža)
1-16	2	Odprti korak navzven (korak nazaj ven)
1-8	1	Osnovni korak naprej (odprta drža)
1-8	1	Menjava prostora pred telesom
1-8	1	Menjava prostora pred telesom, z obratom plesalke proti plesalcu
1-8	1	Osnovni korak naprej
1-8	1	Kljukast obrat za plesalca
1-8	1	Objem
1-16	1	Menjava prostora pred telesom, z obratom plesalke v levo v obje; obrat plesalke v desno za 540°
1-8	1	Osnovni korak naprej s česanjem v dvojni prijem dlan na dlan
1-16	2	'Cucharacha'
1-8	1	Osnovni korak naprej (križni prijem)
1-16	1	Sombrero
1-16	1	Menjava prostora pred telesom z dvojnimi obratom plesalke za 720° v desno
1-8	1	Zaustavljen obrat
1-16	1	Menjava zadaj in spredaj
1-8	1	Menjava prostora pred telesom
1-16	1	Obrat plesalke v levo ob desni bok plesalca, šest korakov v krogu, obrat v desno
1-8	1	Osnovni korak naprej (enojni križni prijem)
1-16	1	Obrat plesalke v levo ob desni bok plesalca z roko za hrbtom; obrat v desno z enojnim križnim prijmom
1-8	1	Osnovni korak naprej (spust z rokami)
1-16	1	Sledenje partnerju (na koncu prijem v dvojno odprto držo)
1-8	1	Zaprto obrat z rokami v levo (Armlock turn to left)

## **OSMA VAJA**

Ponovimo nove figure iz sedme vaje.

### Figura 8.1

Menjava strani v objemu

Dvojna odprta drža. Plesalka gre ob desni bok plesalca v objem, dvakrat zamenjata strani, obrat iz objema na prvotno mesto.

Preglednica 60: Figura 8.1

Št. udarcev	Gibanje plesalca	Gibanje plesalke
1-4	Odprti korak	Korak nazaj z DN; obrat v levo ob desni bok plesalca
5-8	Korak nazaj z DN; korak na mestu z LN ; korak vstran z DN	Korak nazaj z LN; korak na mestu z DN; korak vstran z LN
1-4	Korak nazaj z LN; korak na mestu z DN; korak vstran z LN	Korak nazaj z DN; korak na mestu z LN; korak vstran z DN
5-8	Korak nazaj z DN; dva koraka na mestu LN-DN	Korak nazaj z LN; obrat v desno pred plesalca



Slike 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146: Figura 8.1

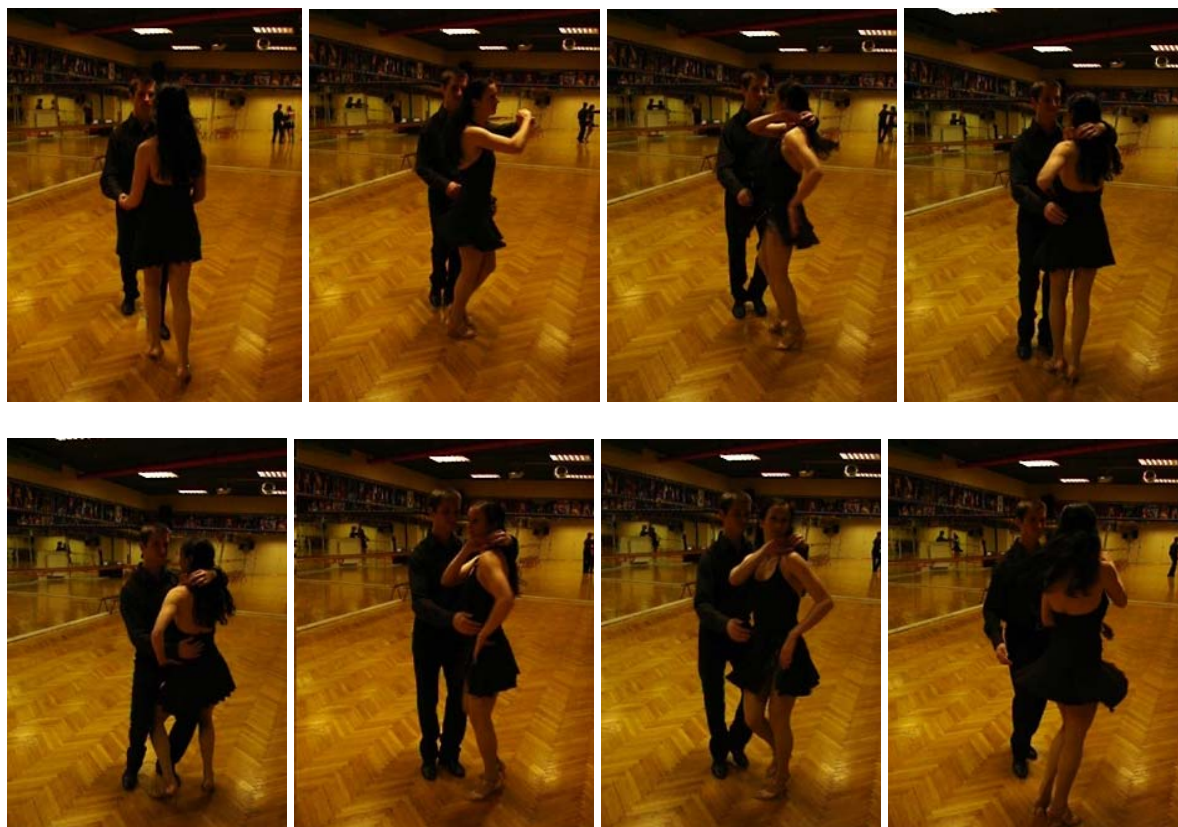
## Figura 8.2

Obrat plesalke v desno, zibanje v bokih, obrat plesalke v levo

Enojna odprta drža. Plesalka naredi obrat v desno tako, da ima roko okoli vratu, po obratu jo plesalec z desno roko prime okoli pasu, levo roko ima še vedno okoli njenega vratu. Tesno skupaj se s pokrčenimi koleno zibata v bokih. Nato plesalka naredi obrat v levo.

Preglednica 61: Figura 8.2

Št. udarcev	Gibanje plesalca	Gibanje plesalke
1-4	Osnovni korak	Osnovni korak
5-8	Trije koraki na mestu	Obrat v desno za 360°
1-4	Prijem plesalke okoli pasu, zibanje v bokih	Zibanje v bokih
5-8	Zibanje v bokih	Zibanje v bokih
1-4	Trije koraki na mestu	Obrat v levo za 360°
5-8	Osnovni korak nazaj z DN	Osnovni korak nazaj z LN nazaj



Slike 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154: Figura 8.2

Združenje obeh figur v skupno kombinacijo v paru.

## Kombinacija v paru

Preglednica 62: Kombinacija v paru

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-16	2	Osnovni korak naprej (odprta drža)
1-8	1	Obrat plesalke pod roko v desno za 360°
1-8	1	Osnovni korak naprej (zaprta drža)
1-16	2	Odprti korak navzven (korak nazaj ven)
1-8	1	Osnovni korak naprej (odprta drža)
1-8	1	Menjava prostora pred telesom
1-8	1	Menjava prostora pred telesom, z obratom plesalke proti plesalcu
1-8	1	Osnovni korak naprej
1-8	1	Kljukast obrat za plesalca
1-8	1	Objem
1-16	1	Menjava prostora pred telesom, z obratom plesalke v levo v obje; obrat plesalke v desno za 540°
1-8	1	Osnovni korak naprej s česanjem v dvojni prijem dlan na dlan
1-16	2	'Cucharacha'
1-8	1	Osnovni korak naprej (križni prijem)
1-16	1	Sombrero
1-16	1	Menjava prostora pred telesom z dvojnimi obratom plesalke za 720° v desno
1-8	1	Zaustavljen obrat
1-16	1	Menjava zadaj in spredaj
1-8	1	Menjava prostora pred telesom
1-16	1	Obrat plesalke v levo ob desni bok plesalca, šest korakov v krogu, obrat v desno
1-8	1	Osnovni korak naprej (enojni križni prijem)
1-16	1	Obrat plesalke v levo ob desni bok plesalca z roko za hrbtom; obrat v desno z enojnim križnim prijemom
1-8	1	Osnovni korak naprej (spust z rokami)
1-16	1	Sledenje partnerju (na koncu prijem v dvojno odprto držo)
1-8	1	Zaprta obrat z rokami v levo (Armlock turn to left)
1-8	1	Osnovni korak nazaj
1-16	1	Menjava strani v objemu
1-24	1	Obrat plesalke v desno; zibanje v bokih; obrat plesalke v levo

Celotno kombinacijo večkrat ponovimo. Nato nekoliko pospešimo tempo glasbe. Ponovimo tudi samostojno kombinacijo.

## Samostojna kombinacija

Preglednica 63: Samostojna kombinacija

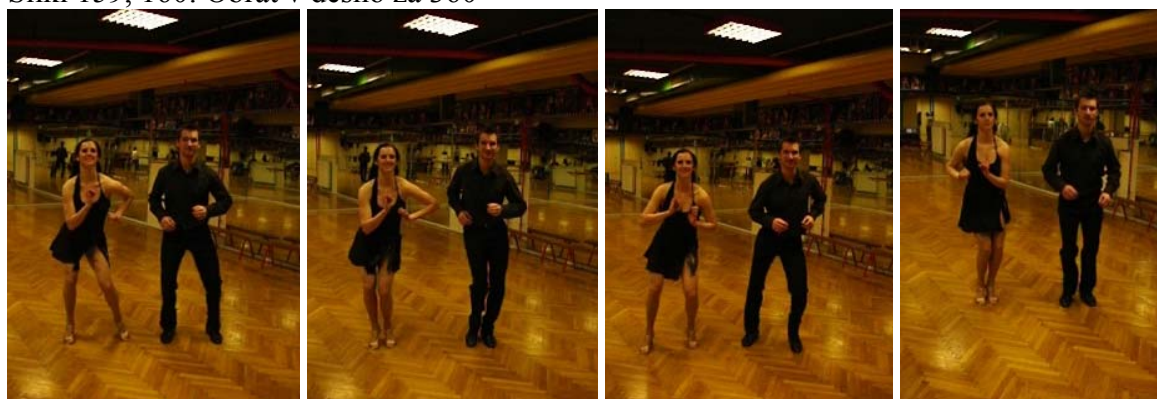
Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-16	2	Osnovni korak naprej z LN
1-8	1	Obrat v desno za 360°
1-16	2	Osnovni korak vstran
1-8	1	Obrat v desno za 180° in obrat v levo za 180°
1-16	2	Dvojni korak z brco
1-8	1	Osnovni korak vstran
1-16	2	Jazz kvadrat spredaj in zadaj
1-16	2	Križni korak spredaj z dotikom naprej not



Slike 155, 156, 157, 158: Osnovni korak naprej



Slike 159, 160: Obrat v desno za 360°



Slike 161, 162, 163, 164: Osnovni korak vstran



Slike 165, 166, 167, 168: Obrat v desno za 180° in obrat v levo za 180°

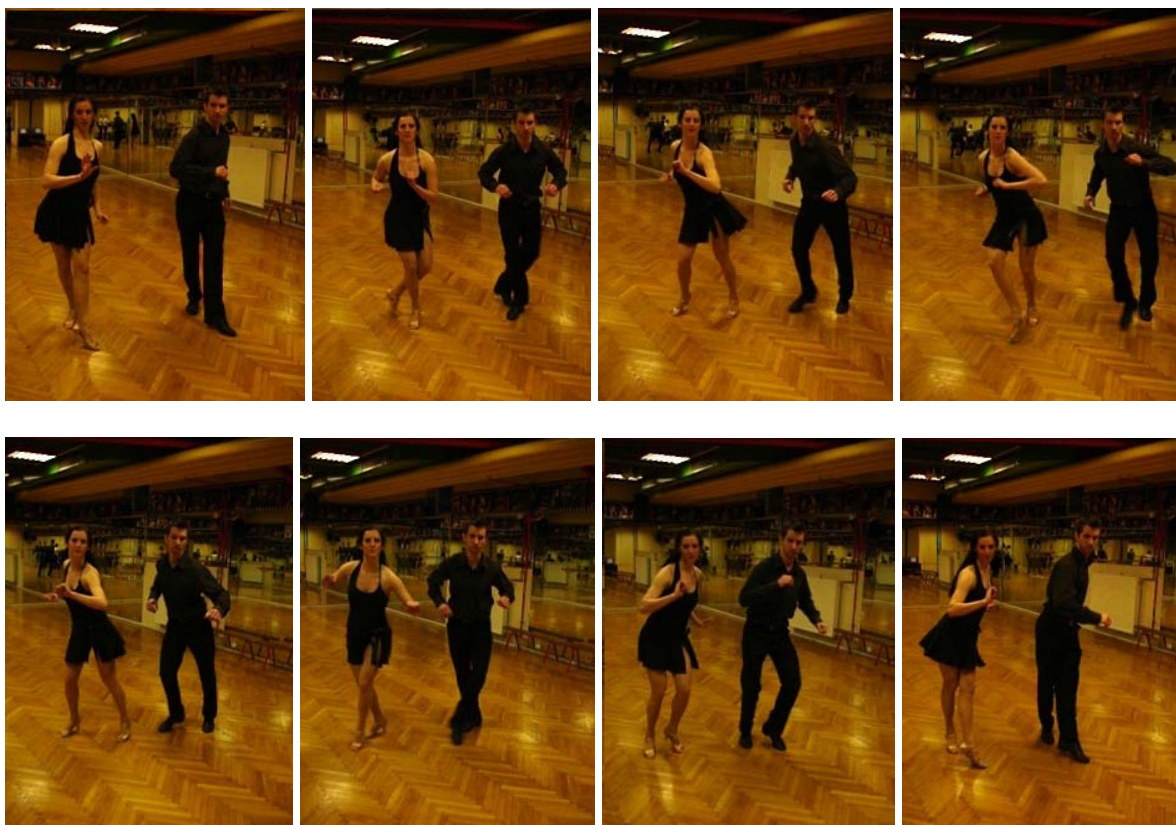


Slike 167, 168, 169, 170: Dvojni korak z brco



Slike 171, 172, 173, 174, 175: Jazz kvadrat spredaj in zadaj





Slike 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183: Križni korak spredaj z dotikom naprej not

## *Nadaljevalni tečaj*

Cilj nadaljevalnega tečaja je: povezati osnovne korake v različne manj in bolj zahtevne figure; osvojiti gibanje v vseh smereh in po prostoru, vodenje plesalke tudi v zahtevnejše figure in utrditi svoje znanje. Nadaljevalni tečaj je ravno tako kot začetni tečaj sestavljen iz osmih vaj; vsaka traja 90 minut.

### **PRVA VAJA**

Na začetku ponovimo osnovne korake, ki smo se jih naučili v začetnem tečaju. Ogrejemo se posamično z različnimi koraki, ki jih napovedujemo v različnem vrstnem redu.

#### Primer

Preglednica 64: Osnovni koraki iz začetnega tečaja

<b>Št. udarcev</b>	<b>Št. ponovitev</b>	<b>Gibalna struktura</b>
1-16	2	Osnovni korak vstran z LN
1-16	2	Dvojni korak z brco
1-8	1	Osnovni korak vstran
1-16	2	Odprti korak navzven
1-8	1	Osnovni korak naprej
1-8	1	Obrat v desno za 180° in obrat v levo za 180°
1-16	2	Križni korak z dotikom naprej not
1-8	1	'cucharacha'
1-8	1	Osnovni korak naprej
1-16	2	Kljukast obrat
1-16	2	Jazz kvadrat spredaj in zadaj

Ponovimo vaje za boljše vodenje in sledenje iz začetnega tečaja. Nato ponovimo figure iz začetnega tečaja, posebej smo pozorni na pravilno vodenje. Ko ponovimo eno figuro, zamenjamo partnerja, tako da se vsaka plesalka pomakne k sosednjemu plesalcu na njeni desni strani. Plesalke tako krožijo v nasprotni smeri urinega kazalca. Na ta način poskušamo izboljšati vodenje.

Ko ponovimo vse figure iz začetnega tečaja, partnerja dve minuti plešeta, tako da povežeta poljubne korake in figure, nato se partnerji zamenjajo na enak način kot pri ponavljanju figur. To ponovimo tolikokrat, da vsak pleše z vsakim.

## DRUGA VAJA

Ogrejemo se tako, da ponovimo osnovne korake posamično. Nato se naučimo še nekaj novih korakov, ki jih povežemo v samostojno kombinacijo.

### Koraki

Preglednica 65: 'Voltas'

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-8	4	Korak naprej not z DN; dotik (tap) z LN, prenos teže na DN
1-8	4	Korak naprej not z LN; dotik (tap) z DN, prenos teže na LN
1-4	2	Korak naprej not z DN; dotik (tap) z LN, prenos teže na DN
5-8	2	Korak naprej not z LN; dotik (tap) z DN, prenos teže na LN
1	1	Korak naprej not z DN; dotik (tap) z LN, prenos teže na DN
2	1	Korak naprej not z LN; dotik (tap) z DN, prenos teže na LN
3	1	Korak vstran z DN
4	1	Dotik (tap) naprej not z LN
5-8	1	Osnovni korak na mestu

Pri 'Voltas' je pomembno bočno gibanje oz. ovijanje (twisting)

Preglednica 66: Zaprti korak (lock step)

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-2	1	Korak naprej not z LN, desno koleno se pri tem dotakne levega kolena; korak vstran z LN vstran
3-4	1	Korak naprej not z DN, levo koleno se pri tem dotakne desnega kolena; korak vstran z DN
5-6	1	Korak naprej not z LN, desno koleno se pri tem dotakne levega kolena; korak vstran z LN
7-8	1	Korak naprej not z DN, levo koleno se pri tem dotakne desnega kolena; korak vstran z DN

Zaprti korak je lahko tudi dvojni. V tem primeru naredimo namesto koraka vstran dotik (tap).

Preglednica 67: Dvojni zaprti korak

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-4	1	Korak naprej not z LN, desno koleno se pri tem dotakne levega kolena; korak vstran z LN vstran; dotik (tap) vstran z LN; korak naprej not z LN, desno koleno se pri tem dotakne levega kolena; korak vstran z LN
5-8	1	Korak naprej not z DN, levo koleno se pri tem dotakne desnega kolena; korak vstran z DN; dotik (tap) vstran z DN; korak naprej not z DN, levo koleno se pri tem dotakne desnega kolena; korak vstran z DN

Preglednica 68: Dotik ('tap') vstran z obračanjem za 90° na stojni nogi

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-2	1	Obrat v levo za 90° na LN; dotik (tap) vstran s prsti DN
3-4	1	Obrat v levo za 90° na LN; dotik (tap) vstran s prsti DN
5-6	1	Obrat v levo za 90° na LN; dotik (tap) vstran s prsti DN
7-8	1	Obrat v levo za 90° na LN; dotik (tap) vstran s prsti DN

Korak ponovimo štirikrat in se tako obrnemo za 360° v eni frazi (osmici).

Preglednica 69: Polovični obrat v smeri naprej not

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-4	1	Korak naprej ven (za 45°) z LN; obrat v levo za 180°
5-8	1	Korak naprej not (za 45°) z DN; obrat v desno za 180°

#### Jazz korak; križanje spredaj v smeri naprej

Prva dva koraka v jazz kvadratu naredimo počasi, zadnji korak v jazz kvadratu in dva koraka naprej not naredimo hitro.

Preglednica 70: Jazz korak, križanje spredaj v smeri naprej

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-4	1	Korak naprej not z LN; korak z DN nazaj
5-8	1	Korak vstran z LN; dva koraka naprej not z DN in LN
1-4	1	Korak naprej not z DN; korak z LN nazaj
5-8	1	Korak vstran z DN; dva koraka naprej not z LN in DN

#### Samostojna kombinacija

Preglednica 71: Samostojna kombinacija

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-16	4	Osnovni korak vstran (zadnji osnovni korak z obratom v levo za 360°)
1-32	1	'Voltas' (4xD-L, 2xD-L, 1xD-L); križanje spredaj z dotikom (tap) z LN
1-8	1	Križanje spredaj z dotikom (tap) z DN, osnovni korak vstran z LN
1-8	1	Dvojni zaprti korak L-D (lock step)
1-8	4	Dotik vstran z obračanjem za 90° na stojni nogi
1-16	2	Jazz korak; križanje spredaj v smeri naprej
1-8	1	Polovični obrat v smeri naprej not
1-8	8	Korakanje na mestu, vzročenje in nazaj v priročnje, dlani mahajo

## Figura 2.1

Menjava prostora pred telesom z obratom plesalke v levo, menjava prostora pred telesom z obratom plesalke v desno, obrat obeh za 90° stran od partnerja z dotikom hrbta, obrat plesalke v levo za 90° prosto.

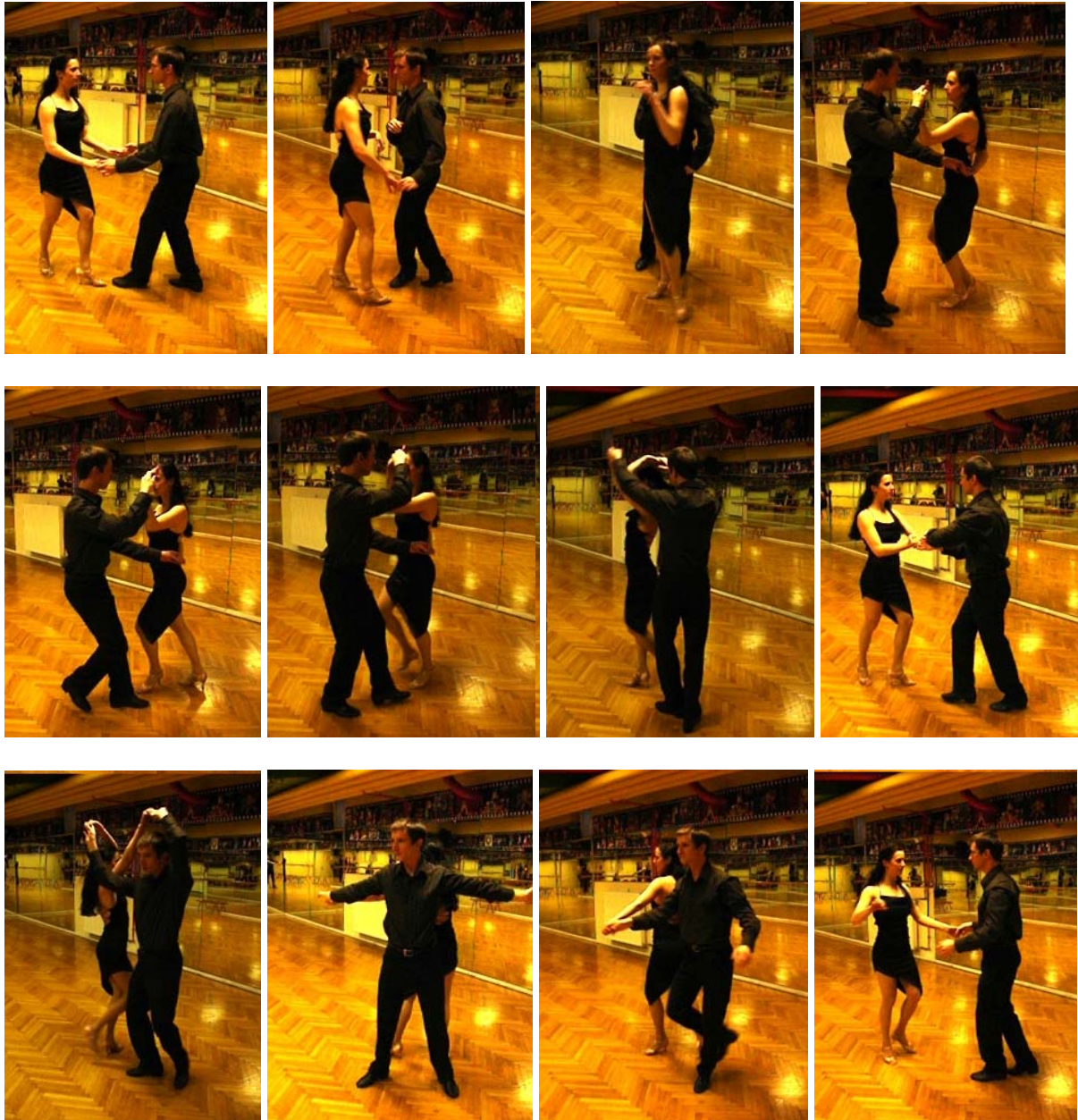
Pri prvi menjavi prostora pred telesom se partnerja držita v enojni odprti drži, plesalčev roka je neprestano v višini plesalkinih bokov, tako da jo po obratu plesalec z roko ovije okoli pasu, plesalka pa ima roko za hrbtom upognjeno v komolcu.

Po obratu plesalke v levo se primeta tudi z drugo roko (plesalec z desno, plesalka z levo), ki je nad plesalkino glavo, nato plesalec pelje plesalko v menjavo prostora pred telesom z obratom plesalke v desno.

Po drugi menjavi ostanejo roke prekrížane in s korakom naprej in obratom za 90° vsak v svojo smer, tako da preideta v razkorak, kjer se drug drugega dotikata s hrbtom, roke pa so v odročanju. Nato se z eno roko spustita in plesalec z desno roko odvrta plesalko v obrat v levo pred seboj.

Preglednica 72: Figura 2.1

<b>Št. udarcev</b>	<b>Gibanje plesalca</b>	<b>Gibanje plesalke</b>
1-4	Menjava prostora pred telesom	Osnovni korak
5-8	Menjava prostora pred telesom, vrtenje plesalke navznoter	Menjava prostora pred telesom z obratom v levo za 540°
1-4	Menjava prostora pred telesom, LR okoli plesalkinega pasu, DR nad njeno glavo	Osnovni korak
5-8	Menjava prostora pred telesom, vrtenje plesalke navzven	Menjava prostora pred telesom z obratom v levo za 180°
1-4	Korak nazaj z LN; korak na mestu z DN; kratek poskok v razkorak z obratom za 90° v levo	Korak nazaj z DN; obrat v levo za 90°; razkorak
5-8	Osnovni korak na mestu z obratom za 90° v desno	Obrat v levo za 270° pred plesalca



Slike 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195: Figura 1.1

## TRETJA VAJA

Ponovitev samostojne kombinacije in figure, ki smo se jo naučili na drugi vaji.

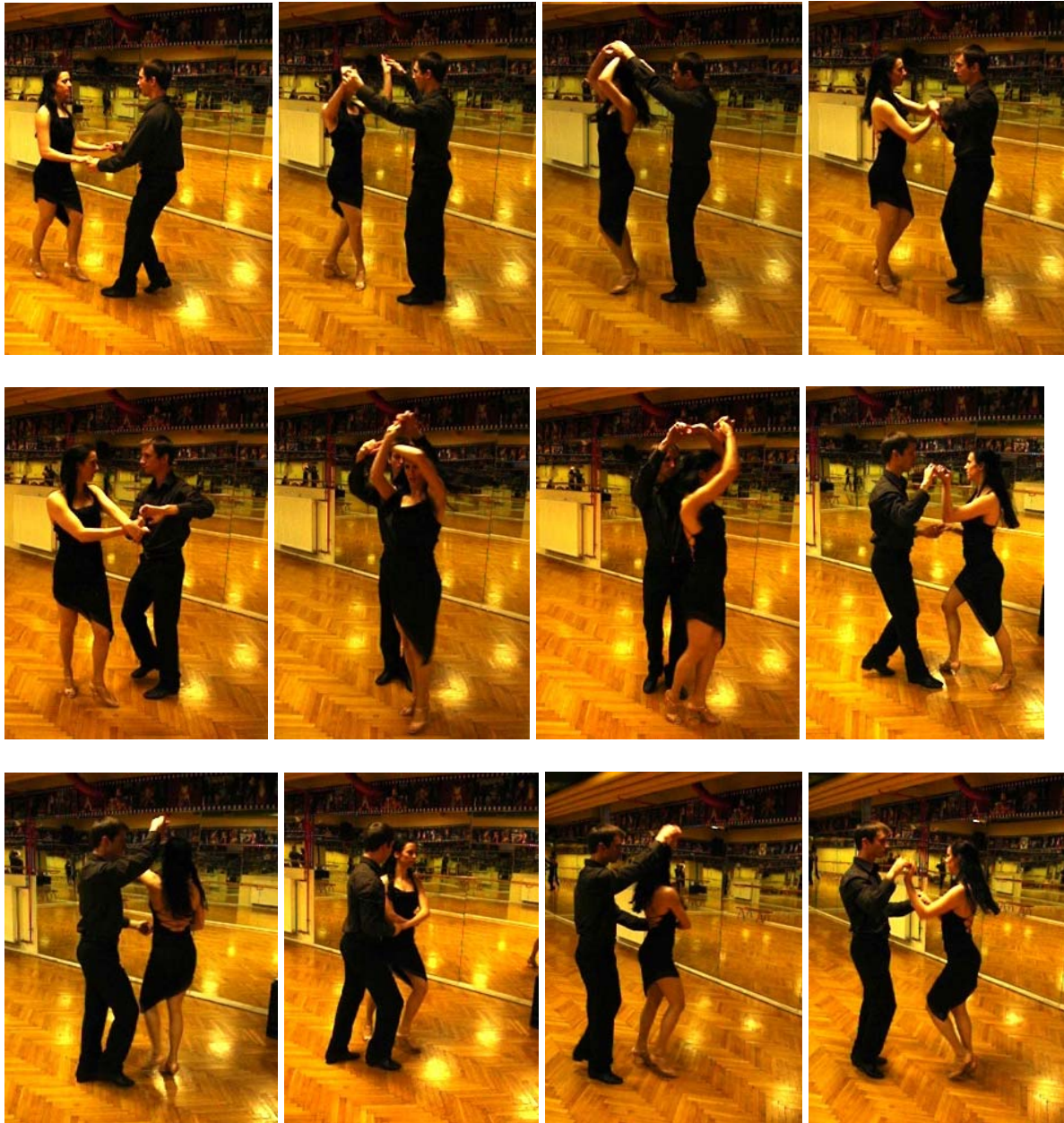
### Figura 3.1

Obrat plesalke v desno v dvojni drži, menjava prostora pred telesom z obratom plesalke v levo, objem, obrat plesalke v levo

Odrpta dvojna drža. Po prvem obratu plesalke ostanejo roke plesalca in plesalke prekrížane. Takoj po obratu gre plesalka naprej v menjavo prostora z obratom v desno. Po menjavi prostora pred telesom je ponovno v odprti dvojni drži. Plesalec pelje plesalko v objem ob levi bok in jo nato iz objema odvrti v levi obrat pred sebe.

Preglednica 73: Figura 3.1

<b>Št. udarcev</b>	<b>Gibanje plesalca</b>	<b>Gibanje plesalke</b>
1-4	Odprti korak	Osnovni korak
5-8	Osnovni korak na mestu, vodenje plesalke v obrat navzven	Obrat v desno za 360°
1-4	Menjava prostora pred telesom z obračanjem plesalke navznoter	Menjava prostora pred telesom z obratom v levo za 540°
5-8	Korak nazaj z DN in vodenje plesalke v objem pod desno roko ob svoj levi bok	Korak nazaj z LN v objem ob plesalčev levi bok, pod svojo LR, z obračanjem v desno
1-4	Korak nazaj z LN	Korak nazaj z DN nazaj in obračanje v levo
5-8	Korakanje na mestu z vrtenjem plesalke v levo, z LR	Osnovni korak nazaj



Slike 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207: Figura 3.1



Figura 3.2

Obrat plesalke v desno v dvojni drži, desni obrat plesalca, česanje za plesalca

Plesalka naredi obrat v desno v dvojni drži, med obratom plesalec prime obe plesalkini roki v svojo desno roko in se nato pod njimi zavrti v desno. Zaključi s česanjem.

Preglednica 74: Figura 3.2

Št. udarcev	Gibanje plesalca	Gibanje plesalke
1-4	Osnovni korak naprej	Osnovni korak
5-8	Osnovni korak na mestu, vodenje plesalke v obrat desno	Obrat v desno
1-4	Obrat v desno za 360°	Osnovni korak
5-8	Korakanje na mestu; česanje	Korakanje na mestu; česanje



Slike 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215: Figura 3.2

## Kombinacija v paru

Preglednica 75: Kombinacija v paru

<b>Št. udarcev</b>	<b>Št. ponovitev</b>	<b>Gibalna struktura</b>
1-16	2	Osnovni korak naprej (odprta drža)
1-24	1	Obrat plesalke v desno v dvojni drži; menjava prostora pred telesom z obratom plesalke v levo; objem; obrat plesalke v levo
1-8	1	Menjava prostora pred telesom
1-24	1	Menjava prostora pred telesom z obratom plesalke v levo; menjava prostora pred telesom z obratom plesalke v desno; obrat obeh za 90° stran od partnerja z dotikom hrbta; obrat plesalke v levo za 90° prosto
1-8	1	Osnovni korak naprej
1-16	1	Obrat plesalke v desno v dvojni drži; desni obrat plesalca; česanje za plesalca

## ČETRТА VAJA

Za ogrevanje ponovimo samostojno kombinacijo, nato počasi ponovimo figure iz prejšnje vaje in kombinacijo v paru. Nato se naučimo nekaj novih figur.

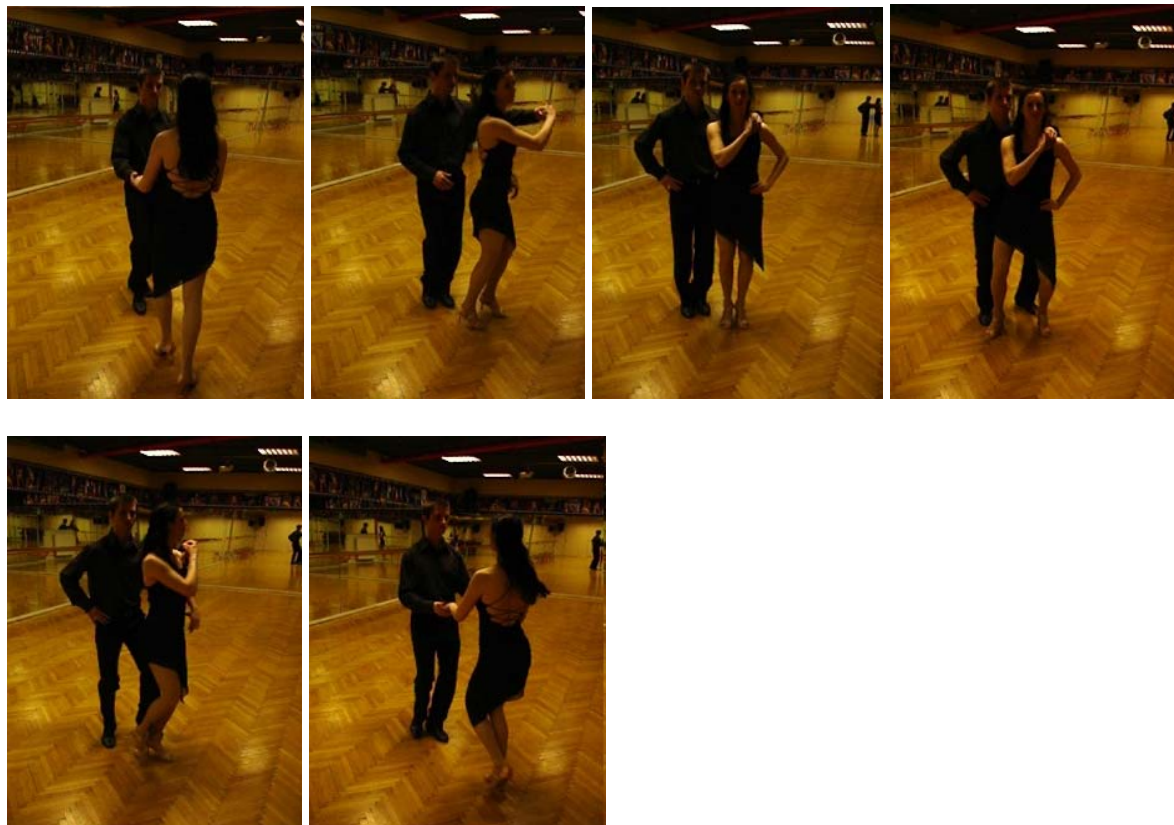
### Figura 4.1

Obrat plesalke v desno v objem; z roko okoli vratu, korak vstran, obrat plesalke v desno

Enojna odprta drža. Ko plesalec vodi plesalko v objem, njegova leva roka ostane okoli njenega vratu, prav tako tudi plesalkina desna roka. Pri koraku vstran za njen hrbet, z desno roko prime njeno roko spredaj okoli njenega vratu in jo nato z desno roko obrne, njegova leva roka pa ji pomaga, da ji nekoliko potisne levo ramo v obrat.

Preglednica 76: Figura 4.1

Št. udarcev	Gibanje plesalca	Gibanje plesalke
1-4	Odprti korak	Osnovni korak
5-8	Osnovni korak na mestu, vodenje plesalke ob svoj levi bok v objem	Obrat v desno v objem ob levi bok plesalca
1-4	Korak vstran z DN za plesalkin hrbet	Korak vstran z LN pred plesalca
5-8	Osnovni korak na mestu z obračanjem plesalke	Obrat plesalke v levo iz objema pred plesalca



Slike 216, 217, 218, 219, 220, 221: Figura 4.1

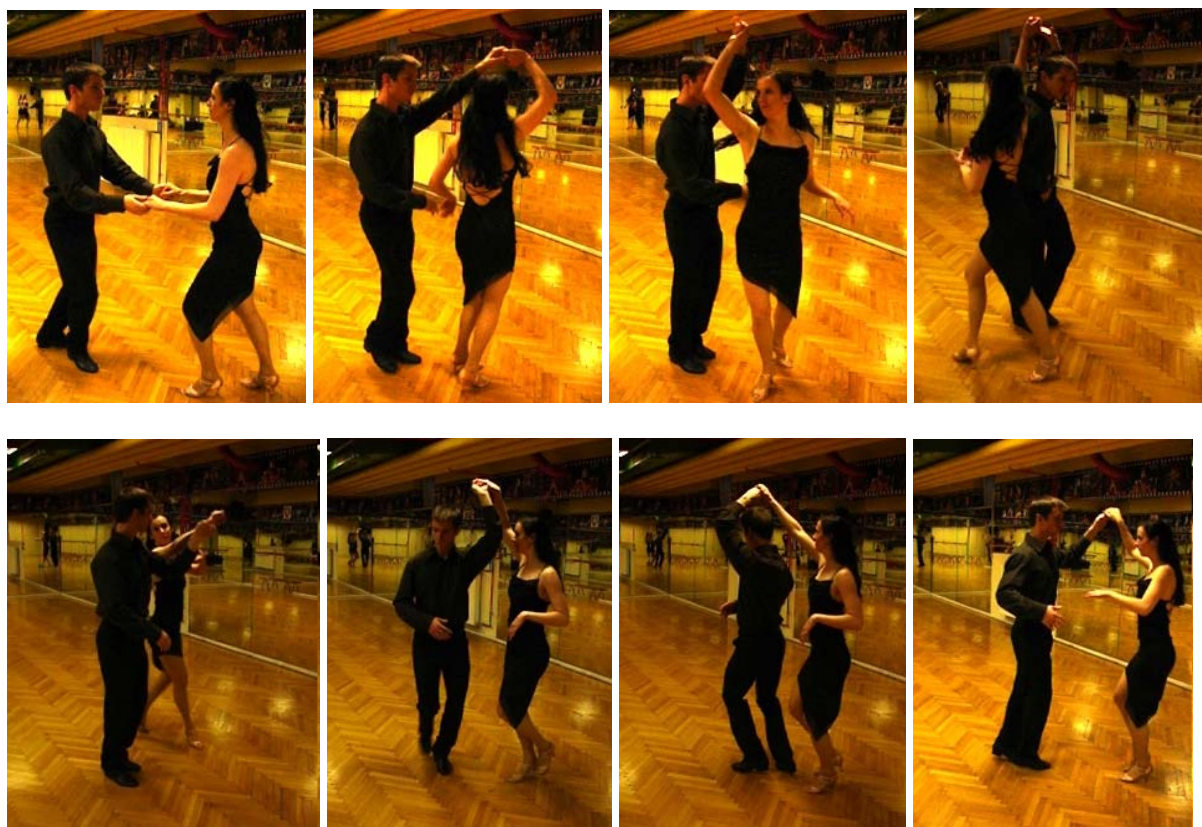
## Figura 4.2

### Obrat plesalke v desno, kroženje okoli plesalca, obrat plesalke v desno in kljukast obrat plesalca

Pri kroženju okoli plesalca plesalka izvaja korake naprej okoli plesalca v smeri urinega kazalca.

Preglednica 77: Figura 4.2

Št. udarcev	Gibanje plesalca	Gibanje plesalke
1-4	Odpri korak	Osnovni korak
5-8	Osnovni korak na mestu, vodenje plesalke v obrat	Obrat v desno za 360°
1-4	Osnovni korak vstran	Kroženje okoli plesalca
5-8	Osnovni korak na mestu	Kroženje okoli plesalca
1-4	Osnovni korak na mestu, vodenje plesalke v obrat	Obrat v desno za 360°
5-8	Kljukast obrat	Osnovni korak na mestu



Slike 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229: Figura 4.2

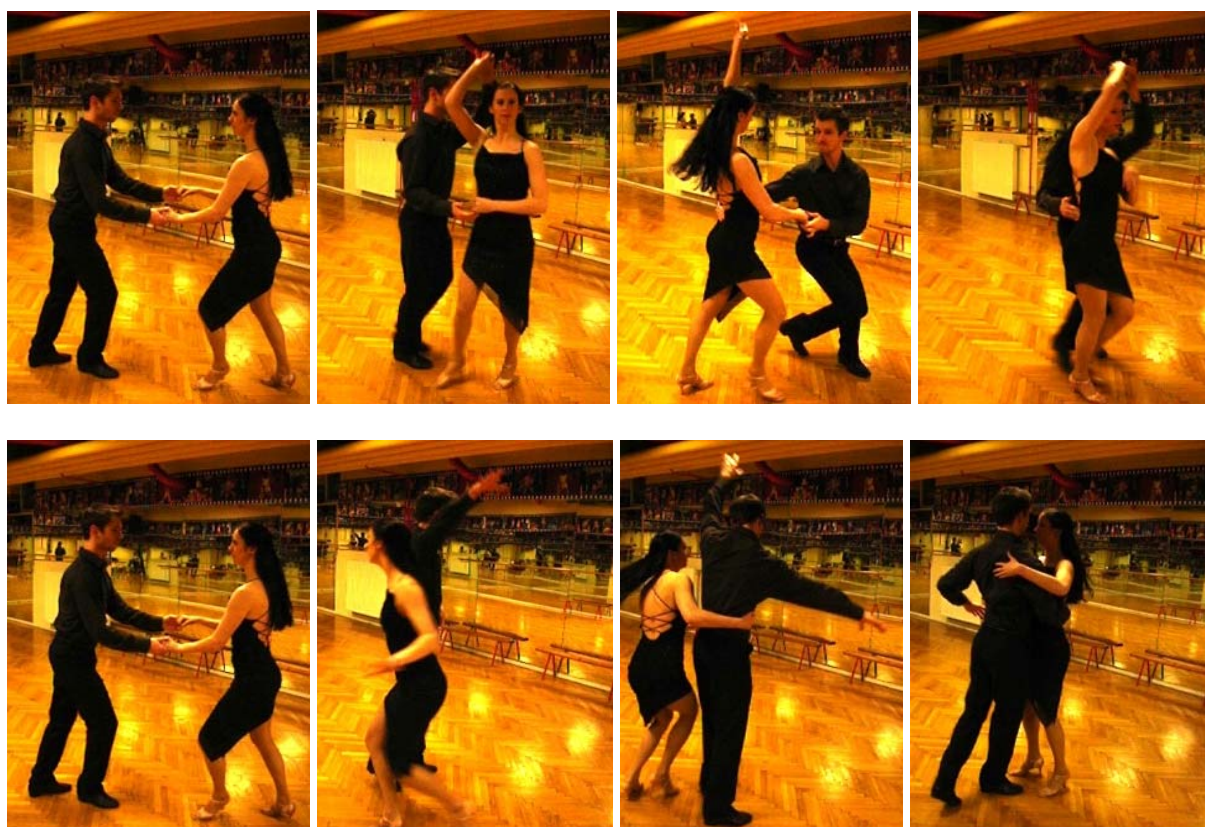
Figura 4.3

Zaustavljen notranji obrat, kroženje okoli plesalca z roko okoli njegovega pasu, zibanje bokov

Ko plesalka kroži okoli plesalca, ga z desno roko drži okoli pasu. Ko že skoraj zaokroži okoli njega, se ta nekoliko obrne proti njej in jo z levo roko pripelje v tesno držo, njegovo koleno je med njenimi med koleni. Nato zibata boke, tako da ima plesalec desno roko okoli njenega pasu, plesalka pa svojo levo roko okoli plesalčevega pasu. Drugo roka imata za vratom drug drugega.

Preglednica 78: Figura 4.3

Št. udarcev	Gibanje plesalca	Gibanje plesalke
1-4	Odprti korak, plesalec pelje plesalko v notranji obrat, v enojni drži	Korak nazaj z DN; obrat v levo za 180°
5-8	Korak naprej z DN, plesalec z DR zaustavi plesalko za hrbtom; korak nazaj z DN	Korak nazaj z LN in obrat v desno za 180° pred plesalca
1-4	Osnovni korak nazaj z LN	Korak nazaj z DN; kroženje okoli plesalca
5-8	Osnovni korak na mestu	Kroženje okoli plesalca
1-8	Zibanje bokov v tesni drži	Zibanje bokov v tesni drži





Slike 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238: Figura 4.3

### Kombinacija v paru

Preglednica 79: Kombinacija v paru

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-16	2	Osnovni korak naprej (odprta drža)
1-24	1	Obrat plesalke v desno v dvojni drži; menjava prostora pred telesom z obratom plesalke v levo; objem; obrat plesalke v levo
1-8	1	Menjava prostora pred telesom
1-24	1	Menjava prostora pred telesom z obratom plesalke v levo; menjava prostora pred telesom z obratom plesalke v desno; obrat obeh za 90° stran od partnerja z dotikom hrbta; obrat plesalke v levo za 90° prosto
1-8	1	Osnovni korak naprej
1-16	1	Obrat plesalke v desno v dvojni drži; desni obrat plesalca; česanje za plesalca
1-24	1	Obrat plesalke v desno v objem; z roko okoli vratu; korak vstran; obrat plesalke v desno
1-24	1	Zaustavljen notranji obrat; kroženje okoli plesalca z roko okoli njegovega pasu; zibanje bokov
1-8	1	Odpri korak
1-16	1	Obrat plesalke v desno v objem; z roko okoli vratu; korak vstran; obrat plesalke v desno

## PETA VAJA

Ponovimo samostojno kombinacijo in se nato naučimo še nekaj novih korakov.

### Koraki

Preglednica 80: Osnovni korak, poskok naprej-nazaj in plosk

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-8	1	Osnovni korak naprej z LN
1-2	1	Sonožni poskok naprej-nazaj
3-4	1	Korak z LN naprej
5-8	2	Plosk

Preglednica 81: Osnovni korak vstran in naprej not

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-4	1	Korak vstran z DN; korak na mestu z LN; korak naprej not z DN
5-8	1	Korak vstran z LN; korak na mestu z DN; korak naprej not z LN

Preglednica 82: Koraki naprej not v smeri naprej, mambo naprej-nazaj, polovični obrat

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-4	3	Korak naprej not v smeri naprej z DN-LN-DN
5-8	1	Mambo korak naprej in nazaj z LN
1-4	1	Korak naprej z LN in obrat za 180° v desno
5-8	1	Korak naprej z DN in obrat za 180° v levo

## Samostojna kombinacija

Preglednica 83: Samostojna kombinacija

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-16	2	Osnovni korak naprej z LN
1-8	1	Sonožni poskok naprej-nazaj; korak naprej; dva ploska
1-8	1	Osnovni korak vstran in naprej not z DN-LN
1-8	1	Koraki naprej not v smeri naprej z DN-LN-DN; mambo naprej-nazaj z LN
1-8	1	Polovični obrat
1-8	2	Dvojni korak vstran-dokorak v smeri nazaj ven
1-16	4	Osnovni korak vstran (zadnji osnovni korak z obratom v levo za 360°)
1-32	1	'Voltas' (4xD-L, 2xD-L, 1xD-L), križanje spredaj z dotikom (tap) z LN
1-8	1	Križanje spredaj z dotikom (tap) z DN, osnovni korak vstran z LN
1-8	1	Dvojni zaprti korak L-D (lock step)
1-8	4	Dotik vstran z obračanjem za 90° na stojni nogi
1-16	2	Jazz korak; koraki naprej not v smeri naprej
1-8	1	Polovični obrat v smerni naprej not
1-8	8	Korakanje na mestu, vzročanje in nazaj v priročanje, dlani mahajo

Ponovitev kombinacije v paru iz četrte vaje. Ko enkrat ponovimo kombinacijo, zamenjamo partnerja, tako da se plesalka pomakne k sosednjemu plesalcu na desni strani, v nasprotni smeri urinega kazalca. Ko odplešemo z vsemi partnerji, plešemo s svojim partnerjem vse figure, ki smo se jih naučili v začetnem in nadaljevalnem tečaju v različnem vrstnem redu. S tem damo poudarek vodenju in ne vnaprej naučeni kombinaciji.



## ŠESTA VAJA

Ponovimo samostojno kombinacijo s prejšnje vaje, nato preidemo na učenje novih figur.

### Figura 6.1

Obrat plesalke v desno s križnim prijemom, objem z rokami za rameni, koraki nazaj, obrat plesalke v desno

Dvojna križna drža. Plesalka naredi obrat v desno, ki ga zaključi ob plesalčevem levem boku. Roke križno spustita za ramena drug drugemu, nato skupaj izvedeta tri korake nazaj. Pri zadnjem se obrneta drug proti drugemu. Plesalka nato izvede obrat navzven prosto.

Preglednica 84: Figura 6.1

Št. udarcev	Gibanje plesalca	Gibanje plesalke
1-4	Odperti korak, dvojna križna drža	Osnovni korak
5-8	Osnovni korak vstran z DN, plesalec pelje plesalko v objem ob svoj levi bok	Obrat v desno za 180°, ki ga zaključi ob plesalčevem levem boku
1-4	Trije koraki nazaj; zadnji korak se plesalec obrne v levo proti plesalki za 90°	Trije koraki nazaj; zadnji korak se obrne v desno za 90° proti plesalcu
5-8	Osnovni korak na mestu	Obrat v desno za 270°



Slike 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246: Figura 6.1

Figura 6.2

Obrat plesalke v levo, skupni obrat v desno z menjavo prostora pred telesom, dvojni obrat plesalke v desno v objem, skupni obrat navzven, česanje za plesalca

Enojni križni prijem. Plesalka naredi obrat v desno, tako da ji plesalec ne dvigne roke nad glavo, ampak jo drži v višini njenih bokov in jo vodi v obrat. Skupni obrat v desno z menjavo prostora pred telesom poteka tako, da plesalec in plesalka dvigneta stegnjeni roki v predročjenje navzgor. Najprej se obrne plesalec, takoj za njim pa še plesalka.

Plesalec pelje plesalko v objem z dvojnimi obratom v desno ob svoj desni bok. Desno roko ima v njeni desni roki, na njenem desnem ramenu. Z levo roko se primeta pred telesom. Skupni obrat v desno iz objema je izveden tako kot prejšnji skupni obrat. Enojni križni prijem ostaja skozi celotno figuro. Figuro zaključita z osnovnim korakom, pri čemer izvedeta česanje za plesalca in preideta v odprto držo.

Preglednica 85: Figura 6.2

Št. udarcev	Gibanje plesalca	Gibanje plesalke
1-4	Osnovni korak naprej	Osnovni korak
5-8	Osnovni korak naprej, plesalec vodi plesalko v obrat	Nakazan obrat v desno, nato obrat v levo za 360°
1-4	Osnovni korak; zadnji korak se obrne v levo za 90°	Korak nazaj z DN; dva koraka naprej; DR v predročjenju navzgor.
5-8	Obrat v desno za 180°; DR v predročjenju navzgor	Korak naprej z LN; obrat v desno za 360°
1-4	Osnovni korak	Osnovni korak
5-8	Trije koraki nazaj z obratom za 90°, plesalko pelje ob svoj desni bok v objem	Dvojni obrat (720°) v desno v smeri naprej, ki ga zaključi ob plesalčevem desnem boku (v objem)
1-4	Osnovni korak vstran	Osnovni korak
5-8	Obrat v desno za 360°; DR je v predročjenju navzgor	Obrat v desno za 360° pred plesalca, DR je v predročjenju navzgor
1-4	Osnovni korak	Osnovni korak
5-8	Česanje	Česanje za plesalca





Slike 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265: Figura 6.2

Novi figuri dodamo v skupno kombinacijo v paru.

## Kombinacija v paru

Preglednica 86: Kombinacija v paru

<b>Št. udarcev</b>	<b>Št. ponovitev</b>	<b>Gibalna struktura</b>
1-16	2	Osnovni korak naprej (odprta drža)
1-24	1	Obrat plesalke v desno v dvojni drži; menjava prostora pred telesom z obratom plesalke v levo; objem; obrat plesalke v levo
1-8	1	Menjava prostora pred telesom
1-24	1	Menjava prostora pred telesom z obratom plesalke v levo; menjava prostora pred telesom z obratom plesalke v desno; obrat obeh za 90° stran od partnerja z dotikom hrbta; obrat plesalke v levo za 90° prosto
1-8	1	Osnovni korak naprej
1-16	1	Obrat plesalke v desno v dvojni drži; desni obrat plesalca; česanje za plesalca
1-24	1	Obrat plesalke v desno v objem; z roko okoli vratu; korak vstran; obrat plesalke v desno
1-24	1	Zaustavljen notranji obrat; kroženje okoli plesalca z roko okoli njegovega pasu; zibanje bokov
1-8	1	Odpri korak
1-16	1	Obrat plesalke v desno v objem; z roko okoli vratu; korak vstran; obrat plesalke v desno
1-16	1	Obrat plesalke v desno s križnim prijemom; objem z rokami za rameni; koraki nazaj; obrat plesalke v desno
1-40	1	Obrat plesalke v levo; skupni obrat v desno z menjavo prostora pred telesom; dvojni obrat plesalke v desno v objem; skupni obrat navzven; česanje za plesalca

## SEDMA VAJA

Za ogrevanje ponovimo samostojno kombinacijo, nato počasi ponovimo nove figure iz prejšnje vaje in celotno kombinacijo v paru. Nato se naučimo novih figur.

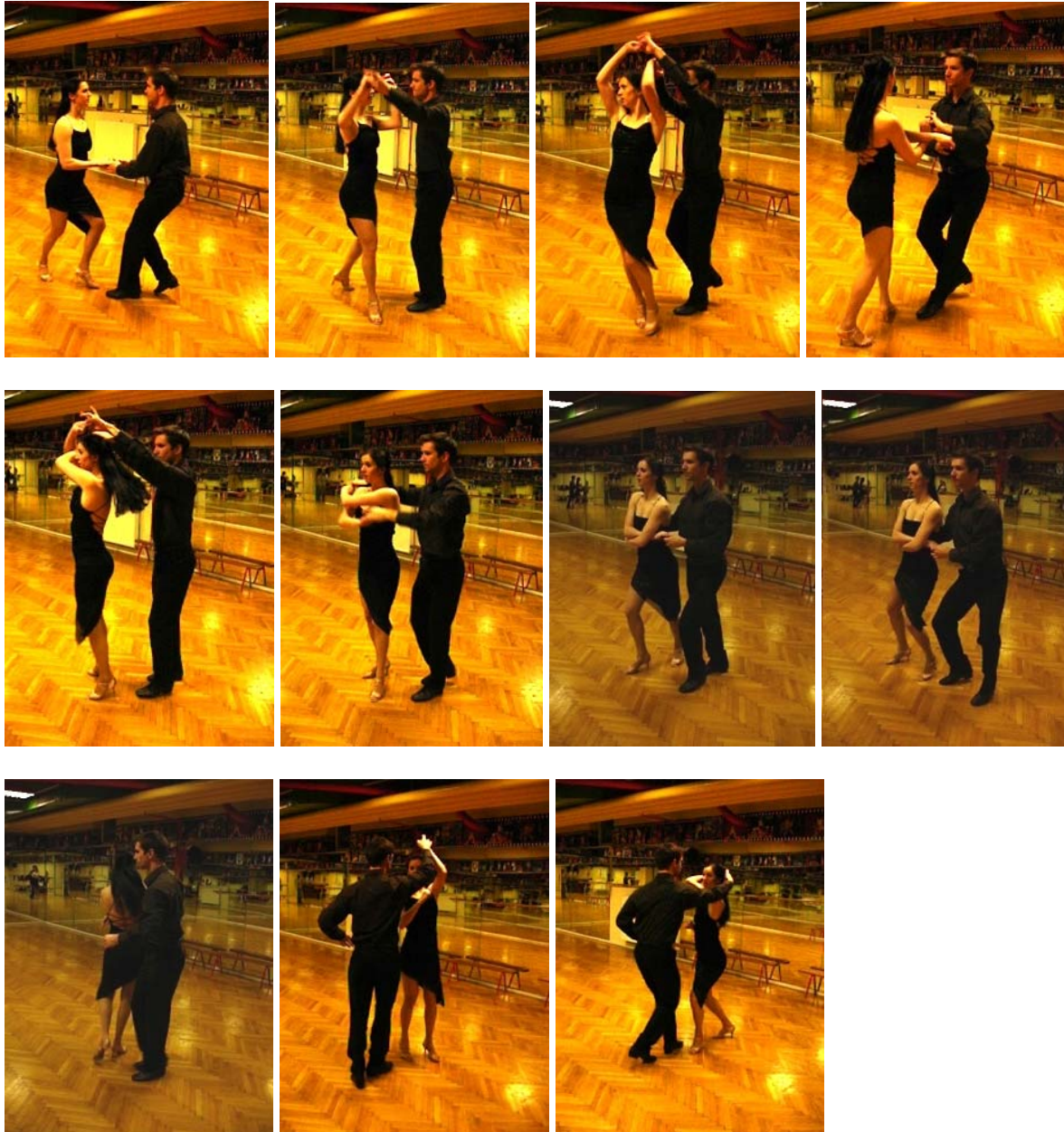
### Figura 7.1

Obrat plesalke v desno za 270° pred plesalca, obrat plesalke v levo v objem, obrat plesalke v desno, česanje za plesalko

Dvojna odprta drža. Plesalka naredi obrat v desno za 270° v objem, ki ga zaključí ob plesalčevem levem boku tako, da plesalec in plesalka gledata drug drugega. Nato naredi obrat v levo v objem, ki ga zaključí ob desnem boku plesalca. Iz objema naredi obrat v desno pred plesalca. Na koncu izvedeta česanje za plesalko.

Preglednica 87: Figura 7.1

Št. udarcev	Gibanje plesalca	Gibanje plesalke
1-4	Osnovni korak	Osnovni korak
5-8	Osnovni korak na mestu z obratom za 90° v levo in z vrtenjem plesalke v desno	Obrat v desno za 270° v objem, ki ga zaključí pred plesalcem
1-4	Osnovni korak vstran	Osnovni korak vstran
5-8	Osnovni korak na mestu z vrtenjem plesalke v levo	Obrat v levo za 180° v objem, ki ga zaključí ob plesalčevem desnem boku
1-4	Osnovni korak vstran	Osnovni korak vstran
5-8	Osnovni korak na mestu z obratom za 180° in vrtenjem plesalke v desno	Obrat v desno za 360° pred plesalca
1-4	Osnovni korak naprej; česanje za plesalko	Osnovni korak; česanje
5-8	Osnovni korak	Osnovni korak



Slike 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276: Figura 7.1

## Figura 7.2

### Trojni obrat plesalke v levo z menjavo prostora pred telesom, obrat plesalke v desno z menjavo prostora pred telesom

Enojni prijem. Plesalec obrača plesalko navznoter in se pomika z njo naprej. Pred zadnjim obratom spusti levo roko dol okoli njenega hrbta. Nato plesalka izvede še obrat v desno z menjavo prostora pred telesom.

Preglednica 88: Figura 7.2

<b>Št. udarcev</b>	<b>Gibanje plesalca</b>	<b>Gibanje plesalke</b>
1-4	Menjava prostora pred telesom	Osnovni korak
5-8	Trije kratki koraki naprej	Menjava prostora z obratom za 360° navznoter
1-4	Trije kratki koraki naprej	Obrat v levo za 360°
5-8	Trije kratki koraki naprej	Obrat v levo za 360°
1-4	Menjava prostora pred telesom	Osnovni korak
5-8	Menjava prostora pred telesom, z obračanjem plesalke	Menjava prostora z obratom v desno za 360°



Slike 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288: Figura 7.2



### Figura 7.3

#### Jogurt

Plesalec in plesalka skočita sonožno, tako da imata eno koleno med kolena partnerja; sta tesno skupaj. Nato se dvigneta najprej z boki in potem še s trupom drug proti drugemu.

Preglednica 89: Figura 7.3

Št. udarcev	Gibanje plesalca	Gibanje plesalke
1-4	Korak nazaj; sonožen poskok v polčep	Korak nazaj in sonožen poskok v polčep
5-8	Dvig bokov proti plesalki	Dvig bokov proti plesalcu



Slike 289, 290, 291, 292: Figura 7.3, Jogurt

Novi figuri dodamo kombinaciji v paru.

## Kombinacija v paru

Preglednica 90: Kombinacija v paru

<b>Št. udarcev</b>	<b>Št. ponovitev</b>	<b>Gibalna struktura</b>
1-16	2	Osnovni korak naprej (odprta drža)
1-24	1	Obrat plesalke v desno v dvojni drži; menjava prostora pred telesom z obratom plesalke v levo; objem; obrat plesalke v levo
1-8	1	Menjava prostora pred telesom
1-24	1	Menjava prostora pred telesom z obratom plesalke v levo; menjava prostora pred telesom z obratom plesalke v desno; obrat obeh za 90° stran od partnerja z dotikom hrbta; obrat plesalke v levo za 90° prosto
1-8	1	Osnovni korak naprej
1-16	1	Obrat plesalke v desno v dvojni drži; desni obrat plesalca; česanje za plesalca
1-24	1	Obrat plesalke v desno v objem; z roko okoli vratu; korak vstran; obrat plesalke v desno
1-24	1	Zaustavljen notranji obrat; kroženje okoli plesalca z roko okoli njegovega pasu; zibanje bokov
1-8	1	Odpri korak
1-16	1	Obrat plesalke v desno v objem; z roko okoli vratu; korak vstran; obrat plesalke v desno
1-16	1	Obrat plesalke v desno s križnim prijemom; objem z rokami za rameni; koraki nazaj; obrat plesalke v desno
1-40	1	Obrat plesalke v levo; skupni obrat v desno z menjavo prostora pred telesom; dvojni obrat plesalke v desno v objem; skupni obrat navzven; česanje za plesalca
1-16	2	'chucharacha
1-32	1	Obrat plesalke v desno pred plesalca; obrat plesalke v levo v objem; obrat plesalke v desno; česanje za plesalko
1-24	1	Trojni obrat plesalke v levo z menjavo prostora pred telesom; obrat plesalke v desno z menjavo prostora pred telesom
1-8	1	Jogurt

## OSMA VAJA

Na zadnji vaji odplešemo vse naučeno, nato iz osnovnih figur sestavimo kratko kombinacijo Ruede de Casino.

### Samostojna kombinacija

Preglednica 91: Samostojna kombinacija

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-16	2	Osnovni korak naprej z LN
1-8	1	Sonožni poskok naprej-nazaj; korak naprej; dva ploska
1-8	1	Osnovni korak vstran in naprej not z DN-LN
1-8	1	Koraki naprej not v smeri naprej z DN-LN-DN; mambo naprej-nazaj z LN
1-8	1	Polovični obrat
1-8	2	Dvojni korak vstran-dokorak v smeri nazaj ven
1-16	4	Osnovni korak vstran (zadnji osnovni korak z obratom v levo za 360°)
1-32	1	'Voltas' (4xD-L, 2xD-L, 1xD-L), križanje spredaj z dotikom (tap) z LN
1-8	1	Križanje spredaj z dotikom (tap) z DN, osnovni korak vstran z LN
1-8	1	Dvojni zaprti korak L-D (lock step)
1-8	4	Dotik vstran z obračanjem za 90° na stojni nogi
1-16	2	Jazz korak; koraki naprej not v smeri naprej
1-8	1	Polovični obrat v smeri naprej not
1-8	8	Korakanje na mestu, vzročenje in nazaj v priročenje, dlani mahajo



Slike 293, 294, 295, 296: Osnovni korak naprej



Slike 297, 298, 299, 300: Sonožni poskok naprej-nazaj, korak, dva ploska



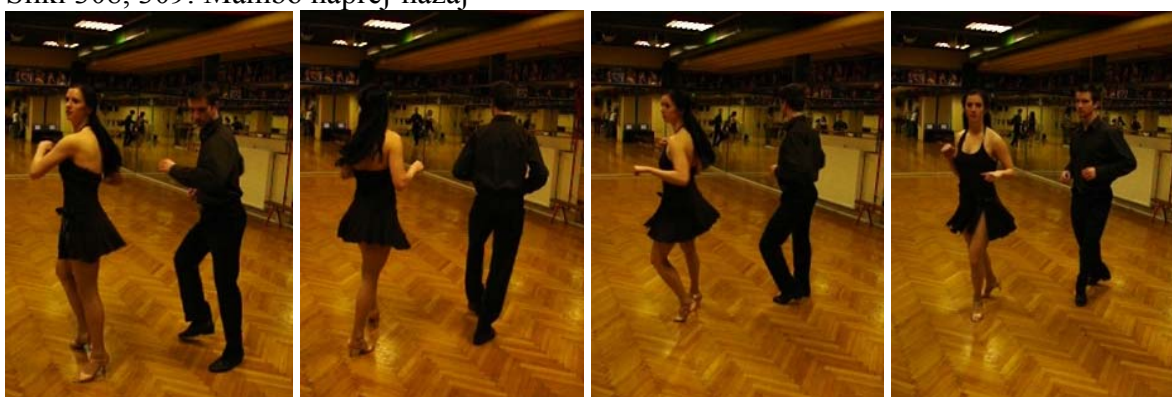
Slike 301, 302, 303, 304: Osnovni korak vstran in naprej not



Slike 305, 306, 307: Koraki naprej not v smeri naprej



Slike 308, 309: Mambo naprej-nazaj



Slike 310, 311, 312, 313: Obrat v desno za 180° in obrat v levo za 180°



Slike 314, 315, 316, 317: Dvojni korak vstran-dokorak nazaj ven



Slike 318, 319, 320, 321, 322, 323: Osnovni korak vstran (zadnji osnovni korak z obratom v levo za 360°)



Slike 324, 325, 326, 327: 'Voltas' (4xDL, 2xDL, 1xDL),



Slike 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334: Križni korak z dotikom naprej not



Slike 336, 337, 338, 339: Dvojni zaprti korak L-D (lock step)





Slike 340, 341, 342, 343, 344, 345: Dotik vstran z obračanjem za 90° na stojni nogi



Slike 346, 347, 348, 349, 350, 351: Jazz korak, koraki naprej not v smeri naprej, zadnji dotik (tap) z LN



Slike 352, 353, 354, 355: Polovični obrat v smeri naprej not



Slike 356, 357, 358: Korakanje na mestu, dlani mahajo



Vse naučene figure, tako iz začetnega kot nadaljevalnega tečaja, združimo v eno kombinacijo.

### Kombinacija v paru

Preglednica 92: Kombinacija v paru

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-16	2	Osnovni korak naprej (odprta drža)
1-8	1	Obrat plesalke pod roko v desno za 360°
1-8	1	Osnovni korak naprej (zaprta drža)
1-16	2	Odpri korak navzven (korak nazaj ven)
1-8	1	Osnovni korak naprej (odprta drža)
1-8	1	Menjava prostora pred telesom
1-8	1	Menjava prostora pred telesom, z obratom plesalke proti plesalcu
1-8	1	Osnovni korak naprej
1-8	1	Kljukast obrat za plesalca
1-8	1	Objem
1-16	1	Menjava prostora pred telesom, z obratom plesalke v levo v obje; obrat plesalke v desno za 540°
1-8	1	Osnovni korak naprej s česanjem v dvojni prijem dlan na dlan
1-16	2	'Cucharacha'
1-8	1	Osnovni korak naprej (križni prijem)
1-16	1	Sombrero
1-16	1	Menjava prostora pred telesom z dvojnimi obratom plesalke za 720° v desno
1-8	1	Zaustavljen obrat
1-16	1	Menjava zadaj in spredaj
1-8	1	Menjava prostora pred telesom
1-16	1	Obrat plesalke v levo ob desni bok plesalca, šest korakov v krogu, obrat v desno
1-8	1	Osnovni korak naprej (enojni križni prijem)
1-16	1	Obrat plesalke v levo ob desni bok plesalca z roko za hrbtom; obrat v desno z enojnim križnim prijmom
1-8	1	Osnovni korak naprej (spust z rokami)
1-16	1	Sledenje partnerju (na koncu prijem v dvojno odprto držo)
1-8	1	Zaprta obrat z rokami v levo (Armlock turn to left)
1-8	1	Osnovni korak nazaj
1-16	1	Menjava strani v objemu
1-24	1	Obrat plesalke v desno; zibanje v bokih; obrat plesalke v levo
1-16	2	Osnovni korak naprej (odprta drža)
1-24	1	Obrat plesalke v desno v dvojni drži; menjava prostora pred telesom z obratom plesalke v levo; objem; obrat plesalke v levo
1-8	1	Menjava prostora pred telesom
1-24	1	Menjava prostora pred telesom z obratom plesalke v levo; menjava prostora pred telesom z obratom plesalke v desno; obrat obeh za 90° stran od partnerja z dotikom hrbta; obrat plesalke v levo za 90° prosto
1-8	1	Osnovni korak naprej
1-16	1	Obrat plesalke v desno v dvojni drži; desni obrat plesalca; česanje za plesalca

1-24	1	Obrat plesalke v desno v objem; z roko okoli vratu; korak vstran; obrat plesalke v desno
1-24	1	Zaustavljen notranji obrat; kroženje okoli plesalca z roko okoli njegovega pasu; zibanje bokov
1-8	1	Odperti korak
1-16	1	Obrat plesalke v desno v objem; z roko okoli vratu; korak vstran; obrat plesalke v desno
1-16	1	Obrat plesalke v desno s križnim prijemom; objem z rokami za rameni; koraki nazaj; obrat plesalke v desno
1-40	1	Obrat plesalke v levo; skupni obrat v desno z menjavo prostora pred telesom; dvojni obrat plesalke v desno v objem; skupni obrat navzven; česanje za plesalca
1-16	2	'chucharacha
1-32	1	Obrat plesalke v desno pred plesalca; obrat plesalke v levo v objem; obrat plesalke v desno; česanje za plesalko
1-24	1	Trojni obrat plesalke v levo z menjavo prostora pred telesom; obrat plesalke v desno z menjavo prostora pred telesom
1-8	1	Jogurt

Ko enkrat odplešemo kombinacijo, zamenjamo partnerja, tako da se plesalka pomakne k sosednjemu plesalcu na svoji desni. Ko vsak odpleše z vsakim, ima vsak par pet minut časa za plesanje naučenih figur v poljubnem vrstnem redu.

## Rueda de Casino

Pari stojijo v krogu in plesalke se menjajo v nasprotni smeri urinega kazalca.

### Menjava partnerja

Plesalec in plesalka naredita klasično menjavo prostora pred telesom s prostim obratom navznoter, le da plesalec tudi sam izvede obrat za 360°. Plesalka naredi obrat navznoter v smeri naprej proti drugemu plesalcu.

Preglednica 93: Menjava partnerja

<b>Št. udarcev</b>	<b>Gibanje plesalca</b>	<b>Gibanje plesalke</b>
1-4	Menjava prostora pred telesom	Osnovni korak
5-8	Obrat v levo	Menjava prostora pred telesom s prostim obratom navznoter

### Kombinacija

Preglednica 94: Kombinacija Rueda de Casino

<b>Št. udarcev</b>	<b>Št. ponovitev</b>	<b>Gibalna struktura</b>
1-8	1	Osnovni korak naprej
1-8	1	Obrat plesalke navzven
1-8	1	Zaustavljen obrat
1-8	1	Jogurt
1-8	1	Menjava partnerja z obratom plesalke v levo in plesalčevim obratom

## SALSA KOT TEKMOVALNI PLES

Poleg rekreativne salse, ki se poučuje v tečajih plesnih šol, salso poznamo tudi kot tekmovalni ples, ki pa v Sloveniji zaenkrat še ni razvit. Drugod po svetu so organizirana tekmovanja, med njimi najprestižnejše, cenjeno in gledano svetovno prvenstvo v salsi, ki bo letos organizirano že četrto leto. Cilj takega tekmovanja je povečati prepoznavnost in predstaviti najboljše plesalce salse, ki v določenem tekmovalnem razredu najboljše interpretirajo karakter salse kot glasbe in plesa, ne glede na izbrane figure. Izbrane figure morajo biti prikazane tako, da čim boljše predstavljajo značilnosti salse. Salsa se tako ohranja in razvija kot glasba in kot ples tudi za prihodnost. Njena prepoznavnost in popularnost se je razširila po vsem svetu, kjer potekajo začetni, izpopolnjevalni in napredni tečaji, poleg tega salso kot tekmovalni ples poznajo v vedno večih državah vsepo svetu.

Največja in najbolj prestižna salsa organizacija je Svetovna salsa zveza (WSF: World salsa federation), ki je bila ustanovljena avgusta 2001 in ima sedež v Miamiu na Floridi. Njeni cilji so razvijati, popularizirati in spodbujati salso kot ples, tako rekreativno kot tekmovalno obliko. Organizirajo razne konvencije, predstave, prikaze, sponzorirajo predavanja, ure in izpite na temo salse, dodeljujejo certifikate usposobljenosti poučevanja salse, podeljujejo nagrade in štipendije ter še veliko drugih stvari, ki pripomorejo k razvoju salse (<http://www.worldsalsafederation.com/about.html>).

Prvo svetovno prvenstvo so priredili ljubitelji salse pod vodstvom Alberta Torresa, katera skupina se je imenovala 'Salsa Seven'. Danes organizacija 'Salsa Seven' skozi celo leto prireja razna tekmovanja v salsi, med njimi tudi najbolj prestižno svetovno prvenstvo v salsi. Njihovi cilji so:

- Organizirati tehnično odlično plesno tekmovanje.
- Priskrbeti plesalcem, gledalcem, televizijskim gledalcem in prostovoljcem vseh starosti edinstveno predstavo in izkušnje.
- Predstaviti publiki kulturo in naravno dediščino salse kot glasbe in plesa in ga kot tako postaviti na višjo raven.
- Pustiti zapuščino naslednjim generacijam.
- Predstaviti nadarjene plesalce svetu in jim dati možnost, da predstavijo svoje dosežke.
- Ustvariti enotnost skozi salsa glasbo in ples.
- Predstaviti koristi tekmovanja ljudem, ki pomagajo k prepoznavnosti salse v svetu

(<http://www.worldsalsachampionships.com/aboutus.htm>).

Prvo svetovno prvenstvo v salsi je bilo leta 2005 v Las Vegasu, kjer je bilo organizirano tudi drugo leto. Leta 2007 pa je potekalo v Disney Colorado Springsu. Zmagovalci prvih treh svetovnih prvenstev so bili:

### 'On-1 Division':

- Abel Pena in Ziomara Torres, Los Angeles/USA (2005)
- Abel Pena in Zulmara Torres, Mexico/USA (2006)

### 'On-2 Division':

- Oliver Pineda in Luda Kroitor, Sydney/Australija (2005, 2006)

'Cabaret Division':

- Ricardo Murillo in Viviana Vargas, Cali/Kolumbija (2005)
- Kelvin Hernandez in Licelott Maldonado, Venezuela/Puerto Rico (2006)

'Teams Division':

- Pretty Boys and Girls, San Francisco/USA (2005)
- Swing Latino, Cali/Kolumbija (2006)



Slika 359: Pretty Boys and Girls, San Francisco/USA (2005)



Slika 360: Abel Pena in Ziomara Torres, Los Angeles/USA (2005)

Zelo znano mednarodno tekmovanje je tudi mednarodni turnir hustle in salsa, ki poteka vsako leto aprila v Miamiu na Floridi. Organizatorja sta Billy Fajardo in Katie Marlow (<http://www.hustleandsalsa.com/>).

## ***Tekmovalna pravila***

Svetovna salsa zveza (WSF) ima svoj sistem pravil, ki veljajo tudi za vse druge organizacije, ki so registrirane v njej. Svetovno prvenstvo, organizirano enkrat letno, odobreni WSF. Tekmovanj se udeležijo športniki, funkcionarji in gledalci. Vsi tekmovalci morajo biti registrirani pri Svetovni salsa zvezi (WSF). Pravilnik vsebuje definicije tekmovalnega programa, tehnična pravila tekmovanja, pravila za tekmovalce, organizatorje tekmovanj, uradne osebe in natančna pravila salse, tekmovanj ipd.

(<http://worldsalsafederation.com/WSF%20SALSA%20RULEBOOK%202005-2006.doc>).

Tekmovalni program zajema več klasifikacij tekmovalnih kategorij, ki se deli na:

- Plesni stil (dance style);
- Strokovno raven; bronasta, srebrna in zlata;
- Starostno raven; pionirji, mladinci, člani

(<http://worldsalsafederation.com/WSF%20SALSA%20RULEBOOK%202005-2006.doc>).

Kategorije glede na plesni stil:

- 'On-1 Division' (začetek na prvo dobo)
- 'On-2 Division' (začetek na drugo dobo)
- 'Cabaret Division'
- 'Teams Division'.

Starostne kategorije se delijo na:

- 'Pee Wee': 4 do 5 let
- 'Juvenile': 6 do 7 let
- 'Pre-Teen I': 8 do 9 let
- 'Pre-Teen II': 10 do 11 let
- 'Junior I' (mlajši pionirji): 12 do 13 let
- 'Junior II' (starejši pionirji): 14 do 15 let
- 'Youth I' (mlajši mladinci): 16 do 18 let
- 'Youth II' (starejši mladinci): 19 do 20 let
- 'Adult' (člani): od 21. leta naprej

Tekmovanje je razdeljeno na štiri splošne amaterske kategorije glede na strokovno raven za vsak starostni razred in plesni stil:

- bronasti program;
- srebrni program;
- zlati program;
- odprti program.

Tekmovalci lahko tekmujejo v kategoriji posameznikov, parov ali skupin. Skupino sestavljajo najmanj 4 posamezniki in največ 16 posameznikov. Pri posameznikih tekmujeta dva tekmovalca hkrati, med katerima zmagata oz. se uvrsti v naslednje kolo tekmovalca, ki je boljši. Vsak par in skupina pleše samostojno. Zmagata oz. v naslednje kolo se uvrsti tisti par/skupina, ki je boljši/a od vseh preostalih parov/skupin (<http://worldsalsafederation.com/WSF%20SALSA%20RULEBOOK%202005-2006.doc>).

Tekmovalci imajo omejen čas za svoj plesni nastop.

Preglednica 95: Časovne omejitve programov za posamezno starostno kategorijo

Starostna kategorija	Določen čas trajanja plesnega programa
'Pre-Teen'	2 – 2,5 minuti
'Junior' (pionirji)	3 – 3,5 minute
'Youth' (mladinci)	3 – 5,5 minut
'Adult' (člani)	3 – 5,5 minut

Mladinci in člani lahko za prihod na plesišče in odhod iz plesišča uporabijo glasbo. Vsi tekmovalci lahko za svoj tekmovalni nastop uporabijo svojo glasbo (<http://worldsalsafederation.com/WSF%20SALSA%20RULEBOOK%202005-2006.doc>).

Tekmovalna oblačila in kostumi so poljubni, vendar, ko se tekmovanje enkrat začne, menjava oblačil ni več dovoljena. Za tekmovalne obleke ne priporočajo jeansa. Plesalke so oblečene v oblekice s krili ali v oprijete majice ali tope in krila ter najlon ali mrežaste nogavice. Plesalci imajo navadno dolge hlače in nogavice ter srajco ali oprijeto majico. Oblačilo naj bi bilo v skladu s programom, ki ga plesni par predstavi. Plešejo na parketu in njihova obutev so plesni čevlji tako za plesalko kot plesalca.

Salsa kot tekmovalni ples pod okriljem Svetovne salsa zveze (WSF) pozna več vrst tekmovanj. Vsako posebej ima določena pravila (<http://worldsalsafederation.com/WSF%20SALSA%20RULEBOOK%202005-2006.doc>).

## 1. SALSA TEKMOVANJE POSAMEZNIH ŠOLSКИH FIGUR

Posamezniki, pari in skupine lahko tekmujejo v bronasti, srebrni ali zlati kategoriji. V predtekmovanju plešejo vsi tekmovalci v posamezni kategoriji hkrati minuto in pol na glasbo, ki jo določi WSF. V finalu tekmovalci plešejo trikrat, vsakič vsi hkrati in na glasbo, ki jo določi WSF. Dovoljene so figure, ki jih določa Svetovna salsa zveza v svojem pravilniku za posamezno kategorijo (bronasta, srebrna, zlata).

## 2. SALSA TEKMOVANJE V PARIH

V predtekmovanju plešejo pari trikrat. Prvič in tretjič plešejo vsi pari hkrati minuto in pol na glasbo, ki jo določi WSF. Drugič plešejo po trije pari skupaj na plesišču dve minuti na glasbo, ki jo izbere WSF. Tudi v finalu plešejo pari po trikrat na glasbo, ki jo določi WSF. Prvič in tretjič plešejo vsi pari hkrati minuto in pol, drugič pleše vsak par posebej po dve minuti. Dvigi niso dovoljeni, so pa dovoljeni spusti, vendar smo v kategoriji pionirjev, mladincev in članov.

### **3. SALSA SHOWDANCE TEKMOVANJE**

Dovoljeni so dvigi in spusti, vendar le v kategoriji mladincev in članov. Tekmovalci plešejo na svojo izbrano glasbo. Vsaj 75% programa mora vsebovati figure iz salse.

### **4. SALSA 'SHINE' TEKMOVANJE POSAMEZNIKOV**

Tekmovalci in tekmovalke niso ločeni po spolu. Glasbo v predtekmovanju določi organizator. Tekmovalci plešejo trikrat. Prvič vsi hkrati eno minuto, drugič trije posamezniki hkrati, po minuto in pol, nato pa ponovno vsi tekmovalci po minuto in pol. V finalu pleše vsak tekmovalec posebej na svojo izbrano glasbo najmanj dve minuti in največ dve minuti in pol.

### **5. SALSA TEKMOVANJA SKUPIN**

Skupina morajo biti sestavljene iz najmanj treh članov. Dvigi in spusti so dovoljeni v kategoriji mladincev in članov. Plešejo na svojo izbrano glasbo, vsaka skupina posebej. Najmanj 75% programa mora vsebovati figure iz salse (<http://worldsalsafederation.com/WSF%20SALSA%20RULEBOOK%202005-2006.doc>).

V Sloveniji nekatere plesne šole organizirajo interna tekmovanja, vendar uradnih salsa tekmovanj pri nas ne poznamo. Možnosti za učenje salse je pri nas dokaj veliko, za kar skrbijo večinoma plesne šole in klubi, med njimi; klub Salsa Slovenija, Salsa Libre Akademija, športno-plesni center Bu-Ba, 'Rosa Negra', plesna šola Urška, plesna šola Salsoteca, športni klub Palestra, plesna šola Bolero, fitness center Vita center, center Aerofit, plesna šola Plesni val, plesni klub 'Soy Cubano' itd. Poleg učenja v plesnih šolah so nam na voljo tudi razne konvencije in salsa festivali, kjer tuji strokovnjaki podajajo svoje znanje v različnih delavnicah.

V Sloveniji prevladuje komercializiran stil salse, z najmočnejšim newyorškim vplivom. Prevečkrat je v ospredje postavljen cilj, naučiti se čimveč figur, namesto čutiti glasbo. Salsa je strast do življenja in potrebno se jo je naučiti čutiti, poznati različne stile in ne le osvajati čimveč zapletenih figur.



## SALSA V ŠOLI

Ples v šoli je pomemben dejavnik otrokovega razvoja, saj mu odpira nova obzorja in možnosti neverbalnega izražanja. Zajema telesno, umsko, čustveno, duhovno in estetsko dimenzijo posameznika. Pleše lahko vsakdo brez posebnega talenta in izkušenj. Ples je izrazno gibanje, ki bogati življenje in daje občutek veselja in razvija samozavedanje. Lahko ga uporabimo v procesu učenja, kjer razvijamo mišljenje in predstavljanje. Otrokom omogoča, da raziskujejo in izrazijo svoje telesne in ustvarjalne potenciale. S plesom pridobijo in izboljšajo stopnjo samospoštovanja in samozavesti. Razvija razumevanje in odnos do telesa, uči kreativno reševanje problemov ter spodbuja intuitivne, čustvene in tudi verbalne odzive. Izostri percepcijo, spodbuja samovrednotenje in kritično presojanje ter motivira (Zagorc, 2006).

K razvoju plesa v šoli je veliko prispeval Šolski plesni festival, ki je del projekta Slovenija pleše, ki ga organizira Plesna zveza Slovenije. Poteka v okviru Šolskih športnih tekmovanj pod okriljem Ministrstva za šolstvo in šport. Šolski plesni festival vključuje popularne zvrsti plesa. Letošnja novost so tudi plesi v paru, med katerimi je tudi salsa. Par lahko sestavljata le fant in dekle. Tekmovanje se izvede s predpisano koreografijo in predpisano glasbo v enotni starosti kategoriji. Šolski plesni festival poteka na štirih ravneh, in sicer na šolskem, občinskem, področnem in državnem. Učenci in dijaki so razdeljeni v štiri starostne kategorije:

- Kategorija A: 1. do 3. razred OŠ
- Kategorija B: 4. do 6. razred OŠ
- Kategorija C: 7. do 9. razred OŠ
- Kategorija D: 1. do 5. letnik SŠ

(<http://www.plesna-zveza.si/sp/spf/>).

Salsa je namenjena starostni kategoriji D. V prihajajočem letu bi jo lahko vključili tudi v projekt za osnovne šole. Za nižje starostne kategorije (A in B) bi lahko bila koreografija posamična, za starostno kategorijo C pa enostavnejša koreografija v paru. Z vključitvijo salse v nižje starostne kategorije bi učencem omogočili, da se čimprej navadijo na poseben ritem, v katerem je salsa posebna in bi s tem širili plesno znanje učencev ter boljši razvoj občutka za ritem. Poleg tega salsa vsebuje vse pozitivne učinke, ki jih prinaša ples za učence, zato bi bilo smiselno, da bi jo profesorji športne vzgoje vključili tudi v ure športne vzgoje. Salsa je danes ena najpopularnejših plesnih zvrsti v našem prostoru, kar se kaže tudi v vedno večjem zanimanju otrok za to zvrst plesa. V prvem triletju osnovne šole bi otroke seznanili s pravilnim ritmom in gibanjem nog salse, s pomočjo različnih ritmičnih iger. V drugem triletju bi jih naučili enostavne osnovne korake salse posamično. V tretjem triletju pa osnovne korake v paru in enostavnejše figure, ki bi jih lahko povezali v Ruedo de Casino.

## ***Cilji salse v šoli***

Širši in splošni cilji salse, kot del plesne vzgoje v šoli, bi vključevali otrokov umski, čustveni, socialni in predvsem gibalni razvoj.

### **SPLOŠNI CILJI:**

- plesni: omogočajo, da učenci razvijajo gibalno ustvarjalnost, da lahko vsak izmed njih najde plesni izraz in naravnost gibanja, ki izhaja iz doživetij;
- zdravstveni: omogočajo, da učenci zadovoljijo potrebo po gibanju;
- motorični in fiziološki: omogočajo, da učenci razvijajo koordinacijo gibanja, orientacijo v prostoru, hitrost, natančnost, ravnotežje, moč, gibljivost in vzdržljivost;
- estetski: učenci razvijajo estetsko in umetniško ustvarjalnost;
- razvedrilni: učenci zadovoljujejo potrebo po razvedrilu;
- kognitivni: omogočajo, da učenci razvijajo posluh in umske sposobnosti;
- socialni: omogočajo učencem, da se lahko uveljavijo v skupini;
- higienski: učenci se učijo osnovne higiene (Zagorc, 2006).

## **PRVO TRILETJE**

### **Operativni cilji:**

#### Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:

- z izbranimi nalogami skrbeti za pravilno telesno držo
- razvijati gibalne sposobnosti (koordinacija gibanja, ravnotežje)
- razvijati orientacijo v prostoru z obvladovanjem telesa v različnih položajih z nevsakdanjimi elementi gibanja
- razvijati koordinacijo gibanja z zahtevnejšimi gibalnimi nalogami, ki jih izvajamo v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi,
- razvijati funkcionalne sposobnosti (splošna vzdržljivost) z dalj časa trajajočo aerobno aktivnostjo

#### Usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj:

- spoznati osnovne položaje telesa, rok in nog
- sproščeno izvajati naravne oblike gibanja
- izražati občutke in razpoloženja z gibanjem ter izvajati gibanja ob glasbeni spremljavi
- spoznati pravilno gibanje na ritem salse

#### Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro:

- razvijati občutke zadovoljstva ob obvladovanju telesa
- razvijati samozavest in vztrajnost
- oblikovati pozitivne vedenjske vzorce
- privzgojiti odnos do športne opreme
- z igro spodbujati veselje do športne vzgoje

#### Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami:

- seznaniti se s primernim športnim oblačilom
- seznaniti se s pomenom telesne nege
- naučiti se poimenovati položaje telesa in različne gibe

## **Vsebine:**

Ritmične igre za osvojitve pravilnega ritma in gibanja nog v salsi.

1. Kolone, v katerih so štirje učenci, se gibajo po prostoru po ritmu, ki si ga udarjajo z rokami. Otroci udarjajo po štiričetrtinskem taktu, se pravi štirje udarci v enem taktu, pri katerem je prvi udarec poudarjen.
2. Kolone, v katerih so štirje učenci, se gibajo po prostoru v štiričetrtinskem taktu, ki ga udarjajo z rokami in pri tem na prvo (poudarjeno) dobo naredijo poskok. Nato namesto poskoka počep, dvig rok, brc, polovični obrat itd.
3. Kolone po štiri učence se gibajo po prostoru v štiričetrtinskem taktu, ki ga udarjajo z rokami tako, da vsak od učencev v koloni udari svojo dobo. Nato menjajo vrstni red v koloni.
4. Učence razdelimo v dve skupini, vsaka je na svojem koncu telovadnice. Nato se pomikajo drug proti drugemu in mimo drugega na nasprotni konec telovadnice. Prva skupina udarja prvi takt, druga drugega. Iz tega izpeljemo različice, ko določimo katera, skupina udarja določeno dobo.
5. Za pravilno gibanje nog izvajamo hojo na prve tri dobe, na četrto dobo sledi pavza, enako kot pri osnovnem koraku salse. Učenci se gibajo po prostoru in se na vsako četrto dobo ustavijo. Namesto hoje lahko nato uporabimo tek, poskoke, počepe, dvige kolen itd., pri čemer pavza na četrto dobo še vedno ostaja in učenci takrat mirujejo.
6. Na prvi takt učenci hodijo naprej tri dobe, na četrto se ustavijo. Na drugi takt hodijo nazaj tri dobe in se na četrto ustavijo. Namesto hoje lahko ponovno izvajajo tek, poskoke, brce, dvige kolena itd.

## **Didaktična priporočila**

To obdobje je najprimernejši čas za začetek splošne vadbe otrok. V prvem triletju je poudarek predvsem na igri, saj je ta za njih zelo naraven način izražanja. Z igro otrok bogati raziskovanje in dožemanje okolice ter samega sebe. Igra ga spodbuja k aktivnejšemu gibalnemu izražanju ter doživljanju. Z igro otroci razvijajo gibalne sposobnosti,boljšujejo orientacijo v prostoru, situacijsko mišljenje in iznajdljivost ter zadovoljujejo potrebo po gibanju. Pomembna je za njihovo socializacijo, saj omogoča skupno sodelovanje in jih tako postopno navaja na življenje v skupini.

V igro opletemo tudi glasbo. Ritem in glasbena spremljava zagotavljata večjo sproščenost ter gibalno ustvarjalnost otrok. Otroci morajo ob gibanju in igri doživljati veselje, saj to predstavlja osnovni vzgib za sistematično ukvarjanje s športom v kasnejšem obdobju.

V tem obdobju moramo učencem privzgojiti osnovne higienske navade (nošenje športne opreme, umivanje) (Kovač, & Novak, 2001).

## **DRUGO TRILETJE**

### **Operativni cilji**

#### Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:

- z izbranimi nalogami oblikovati pravilno telesno držo
- razvijati gibalne sposobnosti (koordinacija gibanja, ravnotežje, natančnost)
- razvijati orientacijo v prostoru z obvladovanjem telesa v različnih položajih z nevsakdanjimi elementi gibanja
- razvijati koordinacijo gibanja z zahtevnejšimi gibalnimi nalogami
- razvijati funkcionalne sposobnosti (splošna vzdržljivost) z dalj časa trajajočo aerobno aktivnostjo
- spremljati telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti

#### Usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj:

- spoznati osnovne korake salse
- sproščeno izvajati osnovne korake salse
- izražati občutke in razpoloženja z gibanjem ter izvajati gibanja ob glasbeni spremljavi

#### Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami

- spoznati pomen ritma, takta in tempa v gibanju
- razumeti pomen vpliva redne športne vadbe na držo, postavo, zdravje in dobro počutje

#### Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro:

- z aerobno vadbo razvijati vztrajnost
- naučiti se sprejemati drugačnost
- privzgojiti odnos do higienskih navad
- razvijati občutke zadovoljstva ob obvladovanju telesa

## Vsebine:

Učence naučimo osnovne korake in jih povežemo v samostojno kombinacijo.

1. Osnovni korak na mestu, osnovni korak naprej in nazaj, osnovni korak v stran ter obrat za 360°.
2. Z osnovnimi koraki se gibamo v krogu v smeri naprej.

Preglednica 96: Osnovni koraki povezani v kombinacijo za drugo triletje osnovne šole

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-16	2	Korakanje naprej D-L-D + odmor L-D-L + odmor
1-16	2	Osnovni korak v stran
1-16	2	Korakanje naprej D-L-D + odmor L-D-L + odmor
1-8	1	Osnovni korak nazaj
1-16	2	Korakanje naprej D-L-D + odmor L-D-L + odmor
1-8	1	Osnovni korak naprej
1-8	1	Obrat za 360°
1-16	2	Korakanje naprej D-L-D + odmor L-D-L + odmor
1-16	2	Osnovni korak na mestu s ploskanjem

3. Naredimo več postaj in na vsaki postaji učenci izvajajo različne korake. Učenci so enakomerno razdeljeni po postajah. Na vsaki postaji učenci izvajajo korake štiri osmice, nato s korakanjem naprej v dveh osmicah zamenjajo postajo v smeri urinega kazalca.
4. Enostavna samostojna kombinacija.

Preglednica 97: Samostojna kombinacija

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-16	2	Osnovni korak naprej
1-8	1	Obrat za 360°
1-8	1	Osnovni korak naprej
1-8	1	Korakanje naprej DLD + pavza LDL + pavza
1-8	1	Osnovni korak na mestu
1-16	2	Korak vstran-priključek-vstran-brc DL
1-8	4	Korak vstran-priključek diagonalno nazaj + plosk
1-8	1	Osnovni korak v stran
1-8	1	Osnovni korak na mestu

Naučeno kombinacijo izvajajo različno po prostoru.

- V zadnjem osnovnem koraku, ki ga izvajajo na mestu, se zasukajo za 90° v desno in nato ponovijo kombinacijo v drugo smer. Tako odplešejo kombinacijo v vse smeri.
- Dve skupini odplešeta druga proti drugi.
- Naredimo več kolon in odplešejo kombinacijo tako, da vsaka kolona začne z zamikom ene osmice (kanon).
- Kombinacijo odplešejo v krogu, tako da so enkrat obrnjeni v sredino kroga in se držijo za roke, drugič pa so obrnjeni stran od sredine kroga ali se gledajo v hrbet.

### **Didaktična priporočila**

Osnovne značilnosti otrokove rasti in razvoja v obdobju drugega triletja so predvsem upočasnjena telesna rast, začetek intenzivne rasti mišic, velika stopnja razvitosti koordinacije gibanja, določena stopnja intelektualne razvitosti za sprejemanje skupinskih navodil, socialna razvitost za kooperativne odnose s sovrstniki in zaradi obremenitev v šoli višek telesne energije, ki se lahko uspešno sprošča v gibalni dejavnosti. To obdobje je najprimernejši čas za učenje gibalnih dejavnosti, ki zahtevajo veliko naučenih vzorcev in so podlaga za razvoj osnovnih struktur gibalne inteligentnosti posameznika.

V drugem triletju morajo učenci usvojiti določen obseg temeljnih športnih znanj tudi plesa, kamor bi lahko vključili salso (Kovač, & Novak, 2001).

## **TRETJE TRILETJE**

### **Operativni cilji**

#### Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:

- Razvijati gibalne sposobnosti (koordinacija gibanja, ravnotežje, natančnost) z različnimi koraki in figurami salse
- razvijati orientacijo v prostoru z obvladovanjem telesa v različnih položajih z nevsakdanjimi elementi gibanja
- razvijati funkcionalne sposobnosti (aerobna vzdržljivost) z dalj časa trajajočo aerobno aktivnostjo (salso)
- ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo z izbranimi nalogami

#### Usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj:

- spoznati osnovne figure salse
- povezati figure v kombinacijo
- sproščeno izvajati osnovne figure
- izražati občutke in razpoloženja z gibanjem ter izvajati gibanja ob glasbeni spremljavi

#### Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami

- spoznati zgodovino salse in njene značilnosti
- razumeti pomen vpliva redne športne vadbe na držo, postavo, zdravje in dobro počutje

#### Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro:

- razvijati vztrajnost z dalj časa trajajočo aerobno dejavnostjo
- spodbujati medsebojno sodelovanje in sprejemanje drugačnosti



## Vsebine:

Učence naučimo nekaj osnovnih figur v paru in jih povežemo v enostavno kombinacijo.

1. Odprti korak navzven, obrat plesalke pod roko, menjava prostora pred telesom brez in z obratom, kljukast obrat in objem.
2. Naučene figure povežemo v kombinacijo.

Preglednica 98: Samostojna kombinacija za tretje triletnje osnovne šole

Št. udarcev	Št. ponovitev	Gibalna struktura
1-16	2	Osnovni korak naprej (odprta drža)
1-8	1	Obrat plesalke pod roko v desno za 360°
1-8	1	Osnovni korak naprej (zaprta drža)
1-16	2	Odprti korak navzven
1-8	1	Osnovni korak naprej (odprta drža)
1-8	1	Menjava prostora pred telesom
1-8	1	Menjava prostora pred telesom, z obratom plesalke proti plesalcu
1-8	1	Osnovni korak naprej
1-8	1	Kljukast obrat za plesalca
1-8	1	Objem

Naučeno kombinacijo lahko izvedemo kot Rueda de Casino, tako da se plesalke menjajo v nasprotni smeri urinega kazalca do drugega plesalca. Za prehod k drugemu plesalcu izvedejo korakanje naprej D-L-D + odmor L-D-L + odmor, plesalci pa medtem naredijo osnovni korak na mestu.

## Didaktična priporočila

To izredno občutljivo razvojno obdobje označuje ponovna hitra telesna rast, ki vodi do biološke in spolne zrelosti posameznika. Telesni razvoj poruši ustaljene gibalne vzorce in pripelje do začasne stagnacije ali celo nazadovanja v procesu razvoja, kar je povsem naraven in razumljiv pojav, ki ga učenci težko sprejmejo. Poseben problem tega obdobja je razvoj posameznikove samopodobe. Pravilno vodena športna dejavnost lahko bistveno pripomore dokončno izoblikovati posameznikovo samopodobo na področju doživljanja in dožemanja svojega telesa. Športna vzgoja in z njo tudi ples je izjemno sredstvo socializacije.

V tretjem triletnju se stopnjuje širjenje vsebin in poglobljanje znanj tudi v plesu. Posebej v izbirnem predmetu ples bi učence lahko seznanili z več figurami salse (Kovač, & Novak, 2001).

## SKLEP

Salsa je dokaj mlada v slovenskem prostoru. Njen razvoj še ni dosegel vrhunca, čeprav jo vedno več ljudi aktivno pleše. Njen razvoj še ni šel v tekmovalno smer, kar nam kaže, da bi se dalo na tem področju še marsikaj narediti. Primanjkuje nam tečajev za usposabljanje strokovnega kadra. Plesni učitelji bi morali imeti možnosti, da se strokovno usposobijo in spopolnjujejo ter pridobijo licenčne nazive vaditelj, inštruktor itd. Prav tako bi bilo potrebno salso vpeljati v šolo.

Naloga je lahko v pomoč trenerjem in učiteljem plesa ter vsem ljubiteljem salse, ki si želijo spoznati salso v vsej njeni širini. V njej so opisani različni stili salse in podobne zvrsti plesa. S programom za začetni in nadaljevalni tečaj lahko postopoma osvojijo figure in jih povežejo v različne kombinacije ter tako pridobijo osnovo za plesanje salse. Plesni učitelji lahko uporabijo ta program kot metodični postopek poučevanja. Želela sem na čim bolj jasen in razumljiv način predstaviti izvedbo posameznih figur, zaporedje pa je prilagojeno ravni znanja vadečih.

Salsa v tekmovalni obliki predstavlja dobro osnovo, na kateri bi lahko tudi pri nas pod okriljem Plesne zveze Slovenije uvrstili salso med tekmovalne plese. Tako bi imeli naši plesalci možnost, da se tudi s tem plesom predstavijo svetu, hkrati pa bi pripomogli k še večji prepoznavnosti in večjemu zanimanju ter razvoju salse v Sloveniji. Tekmovalna zvrst bi lahko zajemala figure, ki jih določa pravilnik Svetovne salsa zveze za tekmovanja, rekreativna salsa pa bi še naprej temeljila na družabnosti.

Z razdelitvijo programa salse za potrebe poučevanja v osnovni šoli bi omogočili učencem, da se postopoma naučijo ritma salse, nato osnovnih korakov in nezahtevnih figur. Na tak način jim lahko približamo salso in s tem veselje do plesa, ki je zaradi vseh svojih značilnosti zanje zelo pomemben.

## LITERATURA

1. *Afropop Worldwide*. (2003). Pridobljeno 23.12.2007 s svetovnega spleta: [http://www.afropop.org/explore/style\\_info/ID/31/cumbia/](http://www.afropop.org/explore/style_info/ID/31/cumbia/)
2. Bottmer, P. (2000). *Dance class*. London: Anness Publishing Limited.
3. Bottmer, P. (2002). *Salsa dance club*. London: Anness Publishing Limited.
4. *Dance freak*. Pridobljeno 16.12.2007 s svetovnega spleta: [http://www.dirac.org/salsa/archive/dance\\_styles/](http://www.dirac.org/salsa/archive/dance_styles/)
5. *Detroit Salsa Dance*. Pridobljeno 15.12.2007 s svetovnega spleta: [http://www.detroitalsadance.com/salsa\\_history/salsa\\_history04.htm](http://www.detroitalsadance.com/salsa_history/salsa_history04.htm)
6. *eHow*. Pridobljeno 17.12.2007 s svetovnega spleta: [http://www.ehow.com/how\\_2067096\\_dance-pachanga.html](http://www.ehow.com/how_2067096_dance-pachanga.html)
7. *Expert Village*. Pridobljeno 27.12.2007 s svetovnega spleta: [http://www.expertvillage.com/video-series/856\\_regaeton-beginning.htm](http://www.expertvillage.com/video-series/856_regaeton-beginning.htm)
8. *El Bailongo*. Pridobljeno 16.12.2007 s svetovnega spleta: <http://www.bailongo.com.au/faq.html#What%20is%20Puerto%20Rican%20style%20salsa>
9. *HighBeam Encyclopedia*. Michigan. Pridobljeno 27.12.2007 s svetovnega spleta: <http://www.encyclopedia.com/doc/1G1-57625199.html>
10. *International Hustle & Salsa Competition*. Pridobljeno 21.1.2008 s svetovnega spleta: <http://www.hustleandsalsa.com/>
11. *Lambada*. Pridobljeno 28.12.2007 s svetovnega spleta: [http://www.lambada.co.uk/about.htm#dance\\_history](http://www.lambada.co.uk/about.htm#dance_history)
12. *Latin American Folk Institute*. Pridobljeno 27.12.2007 s svetovnega spleta: <http://www.lafi.org/magazine/articles/bolero.html>
13. *Liceo Cubano*. Pridobljeno 3.1.2008 s svetovnega spleta: <http://www.liceocubano.com/Eng/Secciones/Salsa.asp>
14. Kovač, M. & Novak, D. (2001). *Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo.
15. *Merengue History*. Pridobljeno 18.12.2007 s svetovnega spleta: <http://www.mindspring.com/~adiascar/musica/merhst-e.htm>

16. *Merengue History of Dance*. Pridobljeno 16.12.2007 s svetovnega spleta:  
<http://www.centralhome.com/ballroomcountry/merengue.htm>
17. *Plesna Zveza Slovenije*. Ljubljana. Pridobljeno 25.1.2008 s svetovnega spleta:  
<http://www.plesna-zveza.si/sp/spf/>
18. *SalsaCrazy*. Pridobljeno 20.12.2007 s svetovnega spleta:  
<http://www.salsabootcamp.com/public/204.cfm>
19. *SalsaIsGood*. Pridobljeno 18.12.2007 s svetovnega spleta:  
[http://www.salsaisgood.com/articles/about\\_merengue.htm](http://www.salsaisgood.com/articles/about_merengue.htm)
20. *Salsaroots*. Pridobljeno 20.12.2007 s svetovnega spleta:  
<http://www.salsacrazy.com/salsaroots/boogalu.htm>
21. *Salsa Site*. Norway. Pridobljeno 28.12.2007 s svetovnega spleta:  
<http://www.salsasite.com/dances/bolero.htm>
22. *Scottish Arts Council*. Pridobljeno 16.12.2007 s svetovnega spleta:  
<http://www.scottisharts.org.uk/1/artsinscotland/dance/features/archive/stylesalsadancing.aspx>
23. Silvester, V. (1993). *Modern ballroom dancing*. London: Stanley Paul & Co Ltd.
24. *StreetDance Australia's Dance Survival Guides*. (November 2000). Pridobljeno 18.12.2007 s svetovnega spleta:  
[http://www.geocities.com/sd\\_au/merengue/sdsmerengue.htm](http://www.geocities.com/sd_au/merengue/sdsmerengue.htm)
25. Sweet, L. (1999). *Learn to dance the soul salsa*. Michigan: Zoudervan publishing house.
26. *Wikipedia, Bachata*. Pridobljeno 19.12.2007 s svetovnega spleta:  
<http://en.wikipedia.org/wiki/Bachata>
27. *Wikipedia, Cumbia*. Pridobljeno 23.12.2007 s svetovnega spleta:  
<http://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Cumbia&action=history>
28. *Wikipedia, Reggaeton*. Pridobljeno 27.12.2007 s svetovnega spleta:  
<http://en.wikipedia.org/wiki/Reggaeton>
29. *Wikipedia, Salsa (dance)*. Pridobljeno 15.12.2007 s svetovnega spleta:  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Salsa\\_%28dance%29](http://en.wikipedia.org/wiki/Salsa_%28dance%29)
30. *Wikipedia, Samba*. Pridobljeno 28.12.2007 s svetovnega spleta:  
<http://en.wikipedia.org/wiki/Samba>
31. *Wikipedia, Samba (Brazilian dance)*. Pridobljeno 28.12.2007 s svetovnega spleta:  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Samba\\_dance](http://en.wikipedia.org/wiki/Samba_dance)

32. *World Salsa Championships*. Orlando. Pridobljeno 21.1.2008 s svetovnega spleta:  
<http://www.worldsalsachampionships.com/aboutus.htm>
33. *World Salsa Federation*. Miami. Pridobljeno 21.1.2008 s svetovnega spleta:  
<http://www.worldsalsafederation.com/about.html>
34. Zagorc, M. (1995). *Ples – ustvarjanje z ritmom*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
35. Zagorc, M. (2006). *Ples v sodobni šoli – prvo triletje I*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
36. Zagorc, M., & Jarc-Šifrar, T. (2003). *Model športnikove priprave*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
37. Zimmer, E. (2005). *Intermediate Rumba, Chacha & Salsa*. Santa Clara: Ace of Hearts Publishing.