

# Salsa Beginner's Guide

Tanzen. Freude. Leben. JETZT! Salsapur Nürnberg.

## SALSA BEGINNER'S GUIDE 2019

Tanzen. Freude. Leben. JETZT! Salsapur Nürnberg

Vielen Dank für Dein Interesse.

Mit großer Begeisterung geben wir unser Fachwissen und unsere Erfahrungen weiter. Denn Spaß schließt Professionalität bei uns nicht aus. Wir lieben was wir tun und tun was wir lieben.

### **Hier einige Tipps für die Ersten Schritte bei Salsapur!**

Salsa ist das spanische Wort für „Soße“. Aber Salsa ist nicht nur zum essen, sondern auch zum tanzen. Salsa ist sowohl eine Musikrichtung, als auch ein lateinamerikanischer Tanz, der zu dieser Musik getanzt wird. Große Einflüsse in der Musikgeschichte haben dazu Puerto Rico, Venezuela, Kolumbien, Peru, Dom. Rep., New York (USA), Afrika und allen voran Kuba genommen.

Charakteristisch für das Salsa tanzen ist die Fröhlichkeit der Tanzenden und die erotische Hüftbewegung. Doch Salsa ist weit mehr als nur ein Tanz und eine Musikrichtung, sie ist eine einzigartige Lebenseinstellung, eine ganze Subkultur, die mehr und mehr in allen Teilen der Welt heimisch wird.

Wir unterrichten und tanzen allgemein auf Linie "On 1" (auch Salsa en linea oder Salsa L.A. Style genannt), wobei der Führende den ersten Schritt am ersten Schlag des Taktes betont.

**Im Beginnerkurs lernst Du:**

Rhythmus zur Musik  
 Basic Style  
 Rechts-Drehung  
 Haltungen  
 Einfache Figuren für die ersten Schritte

**Takt:**

Die Zählung ist von 1 bis 8,  
 wobei auf der 4 und 8, der Schritt pausiert!  
 Wir zählen „eins – zwei – drei“ /  
 „fünf – sechs – sieben“.  
 Höre erst auf die Musik und beginne  
 dann zu tanzen.

**Salsa-Basic-Step:**

Beginne auf der „Eins“ mit dem linken Fuß nach vorne, Damen dementsprechend mit dem rechten Fuss (Spiegelverkehrt) zurück.

**Tanzhaltung ohne Partner:**

Aufrechte Körperhaltung, Arme angewinkelt an den Seite.

**Tanzhaltung mit Partner:**

*Offene Tanzhaltung:* nur Fingerspitzen, ohne Daumen!

*Geschlossene Tanzhaltung:* Rechte Hand des Mannes am Schulterblatt der Dame, Dame legt ihren linken Arm leicht auf dem Arm des Herren ab.

**Führung:**

Beim Tanzen übernimmt der Mann die Führung und die Frau das „Folgen“ - zwei unterschiedliche Rollen und Aufgaben. Das gilt insbesondere für Salsa (und Bachata).

## Nützliche Tipps

**Kursanmeldung leicht gemacht - So geht's!**

1. Termin suchen  
 Termine für Kurse oder Workshops aussuchen: <http://www.salsapur.de/kurse.html>
2. Felder ausfüllen  
 Als Single oder mit Tanzpartner anmelden.
3. Absenden und fertig  
 Eine Kopie der Anmeldung bekommst Du per Email automatisch zugeschickt. Fertig!

**Tipps und Infos:**

So, informiertst Du Dich auf dem schnellsten Weg:

Infos über unsere Kurse, Parties und andere Tanzaktivitäten können wir Dir über Newsletters oder Whatsapp senden. Schreibe uns per Email an [tanzen@salsapur.de](mailto:tanzen@salsapur.de) oder per Whatsapp 0176 24597208 (Ryan)

### **Strassenschuhe:**

Bitte Tanzschuhe oder saubere Wechselschuhe mitbringen. Strassenschuhe sind bei uns in den Kursen nicht gestattet!

### **Tanzpartnersuche:**

Tanzpartnersuche rund um Salsapur Kurse und Workshops. Wir bieten einen kostenlosen Service auf unserer Webseite an. Unverbindlich suchen oder eintragen unter:

<http://www.salsapur.de/tanzpartner.html>

### **Körperhygiene:**

Wir bitten um ein gepflegtes Erscheinen. Körperhygiene in den Kursen oder Workshops bitte beachten. Deodorant oder Parfüm und gegebenenfalls Wechselklamotten mitbringen. Auch ein kleines Handtuch oder Kaugummis dürfen in den Tanzbeutel.

### **Kleidung:**

Dresscode ist in den Kursen nicht vorgegeben. Aber ein richtiges Trainingsoutfit ist ideal für die Bewegungsfreiheit! Zum Beispiel: Leggings oder Jogger, Tshirt, Top ... Dazu gehört auch ein Paar Tanzschuhe.

### **Tanzschuhe Damen:**

- Der Absatz 6-8 cm, für erfahrene Tänzerinnen auch 9 cm
- Der Absatz sollte nicht zu dünn sein
- Tanzschuhe dürfen nicht zu locker sein, in der Regel eine halbe bis ganze Nummer kleiner als Straßenschuhe, da das Leder nach einiger Zeit nachgibt

### **Tanzschuhe Herren:**

- Wir empfehlen flache Jazzschuhe mit Ledersohle
- In der Regel eine halbe bis ganze Nummer kleiner als Straßenschuhe, da das Leder nach einiger Zeit nachgibt
- Für erfahrene Tänzer, gerne auch mit Absatz bis 4,5 cm

### **Tanzbeutel oder Tragetasche:**

Hier nochmal, was in dem Tanzbeutel nicht fehlen sollte: Tanzschuhe, kleines Handtuch, Deo, Kaugummis und Schuhbürste.

### **Wie geht's weiter nach dem Beginner- oder Salsa #1 Kurs?**

Wir haben Beginnerkurse mit und ohne Vorkenntnisse. Die Salsa #2 Stufe ist für alle Tänzer mit Vorkenntnissen gedacht:

- Wiederholung Salsa #1
- Links-Drehung
- Kombos, basierend auf Basisfiguren
- weitere einfache Figuren

Einen fortlaufenden Kurs für Salsa #2 gibt es jeden Dienstag um 21:20 Uhr oder als Workshop am Wochenende, siehe Termin auf:

<http://www.salsapur.de/kurse.html?kurs=21#Salsa%20#2%20Beginner>

### Fortschrittsregel:

Unsere Salsakurse bestehen aus sechs unterschiedlichen Stufen, wobei die #1 absolute Beginner und die #6 die Fortgeschrittenen sind.

Ab der Stufe #2 (Beginner mit Vorkenntnissen) empfehlen wir zwischen vier und acht Wochen Kursdauer. Nur durch ständiges Wiederholen, sind wir in der Lage zu lernen. Je höher die Kursstufe ist, desto länger die Kursdauer.

**Stundenplan:** <http://www.salsapur.de/stundenplan.html>

STUNDENPLAN 2019 ÄNDERUNG VORBEHALTEN						
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	16:15 - 17:00 DANCE FOR KIDS 7 - 10 J				DIVERSE WORKSHOPS	DIVERSE WORKSHOPS
	17:00 - 18:00 DANCE FOR KIDS 11 - 14 J					
19:00 - 20:00 SALSA #3 AUFBAU	19:00 - 20:00 SALSA #4 TECHNIK	19:00 - 20:00 SALSA #5 MITTELSTUFE	19:00 - 20:00 BACHATA #2 MODERNA	19:00 - 20:00 TANZPROJEKTE		
20:10 - 21:10 SALSA #4 TECHNIK	20:10 - 21:10 SALSA #3 AUFBAU	20:10 - 21:10 SALSA #6 FORTGESCHRITTEN HIGH LEVEL	20:10 - 21:10 BACHATA #3 SENSUAL EINSTEIGER	20:10 - 21:10 TANZPROJEKTE		SALSA CAFÉ SALSA & BACHATA PARTY EINMAL IM MONAT
21:10 - 22:10 SALSA #5 MITTELSTUFE	21:10 - 22:10 SALSA #2 BEGINNER MIT VORKENNTNISSE	21:10 - 22:10 SALSA #1 BEGINNER OHNE VORKENNTNISSE	21:10 - 22:10 BACHATA #4 SENSUAL MITTELSTUFE	SOCIAL NIGHT SALSA & BACHATA PARTY EINMAL IM MONAT	Zusätzlich bieten wir ergänzende Kursangebote am Wochenende: Salsa Beginner 1&2   Salsa On2   Lady Styling Bachata Moderna & Sensual   Kizomba Termine stehen auf <a href="http://www.salsapur.de">www.salsapur.de</a>	

### Übungsmöglichkeiten im Salsapur:

Salsa Cafe: Einmal monatlich, Sonntag ab 16 Uhr

Social Night: Einmal monatlich, Freitag ab 21 Uhr

Termine siehe [www.salsapur.de](http://www.salsapur.de)

ÜBUNG macht den Meister ☺

Probiere auch die anderen Latin-Party-Tänze wie Bachata & Mambo (On2) & Kizomba!

### Social Media:

Kennst Du schon unsere Instagram oder Facebook Fan-Seite? Warum solltest Du uns da auch unbedingt folgen? 📷 Dort gibt es ...

- mehr Stories von Studio, Kursen und Trainern 📷
- mehr Videos 📺
- mehr Partyfotos und Social Fun 🙌

Folge uns auf Instagram 🙌

📷 [www.Instagram.com/salsapur](http://www.Instagram.com/salsapur)

Folge uns auf Facebook 🙌

📺 <http://business.facebook.com/salsapur.de>

Aller Anfang ist schwer, gib niemals auf, umso schwerer der Anfang, desto größer die Leidenschaft  
- Tanze mit Herz und Gefühl. Und wenn es Spaß macht, ist es der richtige Weg!

## Würdest Du uns Deine Bewertung abgeben?

Wir würden uns auf jede Rückmeldung freuen.  
(Studio, Ambiete, Trainer, Kursangebote oder Gesamtbewertung)

Facebook-Bewertung:

[www.facebook.com/salsapur.de](http://www.facebook.com/salsapur.de)

Google-Bewertung:

[www.google.com/search?q=salsapur&oq=salsapur](http://www.google.com/search?q=salsapur&oq=salsapur)

Und ich würde mich sehr freuen, wenn Du unsere Tanzschule an Deinen Freunden weiterempfehlen würdest.

**Das Salsapur Team wünscht Dir ganz viel Spaß!**