



Programa Piloto

FORMACIÓN DE FORMADORES DE SALSA PARA LA BÁSICA PRIMARIA

La construcción de este material busca facilitar y unificar los contenidos para la formación dancística en salsa con propósitos recreo deportivos competitivos para la básica primaria, para brindar al orientador de las formaciones escolares de básica lineamientos estandarizados que mas adelante faciliten la competición deportiva dentro y fuera del aula, escuela de formación deportiva o club promotor, recreativo o deportivo.

La descripción técnica (*en revisión*) de la ejecución de las pruebas obligatorias fue realizada por el actual campeón nacional de salsa Brandon Tovar Espitia, quien además oriento este proyecto piloto formativo en el municipio de Jamundi Valle del Cauca, con 40 monitores entre los 16 y 21 años, quienes en la temporada 2022 implementarán este programa en escuelas y colegios de básica primaria culminando con una competición o festival escolar de novatos, con este formato deportivo de Salsa.

Objetivos

1. Conocer los fundamentos y principios de:

- Origen e Historia de la Salsa
- Conteos Musicales
- Estructura Musical
- Interpretación Musical
- Ubicación Espacial
- Quinesfera
- Planos
- Direcciones
- Proxemia
- Evaluación teórica 1

2. Explorar, vivenciar y profundizar:

- Niveles corporales
- Líneas corporales
- Pesos corporales
- Sistemas corporales
- Tipos de movimiento
- Estrategia de Competición
- Inteligencia kinestésica
- Expresión corporal
- 4 Estilos y 3 tipos de salsa
- Evaluación teórica 2

ESTILOS (principales)	TIEMPO	
	ON 1	ON 2
Cabaret El baile es lleno de acrobacias, gracia y movimientos cargados de piruetas, alzamientos, saltos y pasos coreográficos dinámicos de espectáculo		
Caleño Se acentúa el movimiento de las piernas, especialmente las rodillas hacia abajo, y puntillas		
Casino Cubano es un baile que se ejecuta en grupos de parejas, se realizan círculos logrando figuras coordinadas y guiadas.		
Los Ángeles la pareja baila permaneciendo en una línea recta imaginaria sobre la cual se realizan las figuras		
New York con técnica de pasos, figuras sencillas y formas rectilíneas		

Hay mas estilos, Una competición deportiva de Salsa siempre define en que tiempo se debe bailar. Nunca en una misma competición se puede tener música en ambos tiempos (On 1 y On 2).

Géneros (Principales)

Bolero – Boogaloo – Choke - Danzón – Charanga – Chachacha – Guajira – Guaguancó – Jazz - Mambo – Pachanga - Son Montuno - Son Cubano – Rumba - Timba – otros...

Salsa como Competición Deportiva

Criterios de Juicio

- TQ Cualidades Técnicas
- MM Movimiento a la Música
- CP Coreografía y Presentación
- PS Habilidad para asociarse

Valores de Juicio

- 10 Sobresaliente
- 9 Superior
- 8 Muy Bueno
- 7 Bueno
- 6 Por encima del promedio
- 5 Promedio
- 4 Justo
- 3 Débil
- 2 Pobre
- 1 Muy Pobre

Pruebas Obligatorias por Categoría (nivel de formación)

CATEGORIA C				
	Nombre	Nivel	Min. Duración	
			Min	Max
1	Movimiento Básico – Basic Movement	Básico	1:00	1:30
2	Cucarachas			
3	Hand to Hand			
4	Hand to Hand Reverse			
5	Patadas - Kick			
6	Susie Q.			
7	Puntas - Toe			
8	Picos - Peaks			
9	Piques - Sprints			
10	Repiques - Ringing			

CATEGORIA B				
	Nombre	Nivel	Min. Duración	
			Min	Max
11	Básico de Competición	Intermedio	1:30	2:00
12	Marchas - March			
13	Lijas -			
14	Patinetas -			
15	Claves -			
16	Pico Talón -			
17	Twist (Open – Close)			
18	Pas de Bourrée			
19	Latinos			
20	Caleñito			

CATEGORIA A				
	Nombre	Nivel	Min. Duración	
			Min	Max
	Pasos Libres - Free Steps	Avanzado	2:00	2:30
	Brillos - Shinies			
	Máximo 3 acrobacias aéreas			
	Máximo 3 Elevaciones - Flips			
	Solo, Dúo, Pareja y Equipo			



Descripción Técnica de Ejecución				
	MASCULINO		FEMENINO	
	Piernas	Brazos	Piernas	Brazos
1	<p>BASIC MOVEMENT Flexión de rodilla izquierda con una transición hacia adelante en tiempo 8 para una pisada de peso completo con pie izquierdo en tiempo 1 y cambio de peso con dirección hacia atrás en tiempo 2 desplazando el pie izquierdo hacia atrás con peso completo en tiempo 3 y en tiempo 4 desplazamiento en el aire con rodilla flexionada para pisar en tiempo 5 con pie derecho en bola planta, seguido pisada de peso completo con pie izquierdo en tiempo 6. Transición hacia adelante con pie derecho para hacer cambio de peso completo y empezar nuevamente la ejecución del paso en tiempo 8.</p>	<p>Brazos flexionados, codos a ángulo vertical de 45° diagonal abajo. Manos al centro del pecho, contrario al movimiento de las piernas, regresando siempre a la posición inicial abarcando 3 tiempos musicales por brazo</p>	<p>BASIC MOVEMENT Flexión de rodilla izquierda con una transición hacia adelante en tiempo 8 para una pisada de peso completo con pie izquierdo en tiempo 1 y cambio de peso con dirección hacia atrás en tiempo 2 desplazando el pie izquierdo hacia atrás con peso completo en tiempo 3 y en tiempo 4 desplazamiento en el aire con rodilla flexionada para pisar en tiempo 5 con pie derecho en bola planta, seguido pisada de peso completo con pie izquierdo en tiempo 6. Transición hacia adelante con pie derecho para hacer cambio de peso completo y empezar de nuevo la ejecución del paso en tiempo 8. El peso siempre esta dirigido a bola planta.</p>	<p>Brazos flexionados y codos a ángulo diagonal de 23° manos muñequen (movimientos ondulantes) al centro del pecho, contrario al movimiento de las piernas, regresando siempre a la posición inicial</p>

2	<p>CUCARACHAS El pie izquierdo se traslada con peso completo lateral con acompañamiento de cadera en tiempo uno. La rodilla derecha flexiona el tiempo uno, el peso corporal derecho está en bola planta.</p>	<p>El movimiento de los brazos va de lado al lado abarcando un tiempo musical.</p>	<p>CUCARACHAS El pie izquierdo se traslada con peso completo lateral con acompañamiento de cadera en tiempo uno. La rodilla derecha flexiona el tiempo uno, el peso corporal derecho está en bola planta.</p>	<p>El movimiento de los brazos va de lado al lado abarcando un tiempo musical acompañado del movimiento de las muñecas.</p>
3	<p>HAND TO HAND se hace una elevación de rodilla a la diagonal izquierda adelante y se pisa con pie izquierdo con bola planta a la diagonal derecha atrás la pierna izquierda hace una elevación de rodilla volviendo a la posición inicial y haciendo una rotación a la diagonal derecha con todo el cuerpo para ejecutar el mismo movimiento hacia esta dirección.</p>	<p>Brazos flexionados, codos a ángulo vertical de 45° diagonal abajo. Manos al centro del pecho, contrario al movimiento de las piernas, regresando siempre a la posición inicial abarcando 3 tiempos musicales por brazo</p>	<p>HAND TO HAND se hace una elevación de rodilla a la diagonal izquierda adelante y se pisa con pie izquierdo con bola planta a la diagonal derecha atrás la pierna izquierda hace una elevación de rodilla volviendo a la posición inicial y haciendo una rotación a la diagonal derecha con todo el cuerpo para ejecutar el mismo movimiento hacia esta dirección.</p>	<p>La mujer lleva el dedo anular y el pulgar hacia adentro separados por tres o 4 cm se flexiona el codo hacia adentro llevando el dedo anular frente al hombro; sube el brazo de forma recta y se gira la muñeca en posición hacia afuera diagonal hacia arriba. Toda esta ejecución se realiza del tiempo uno al tres y de cinco a siete; en el tiempo 4 y 8 se bajan los brazos.</p>

4	<p>HAND TO HAND REVERSE Se flexiona la rodilla izquierda en dirección adelante en tiempo 8 trasladando el peso completo al pie izquierdo en tiempo 1, ejecutando al mismo tiempo una pisada en el puesto con pie derecho en tiempo 2 volviendo al puesto con pie izquierdo en tiempo 3. Se realiza la misma ejecución de el lado contrario.</p>	<p>Brazos flexionados, codos a ángulo vertical de 45° diagonal abajo. Manos al centro del pecho, contrario al movimiento de las piernas, regresando siempre a la posición inicial abarcando 3 tiempos musicales por brazo</p>	<p>HAND TO HAND se hace una elevación de rodilla a la diagonal izquierda adelante y se pisa con pie izquierdo con bola planta a la diagonal derecha atrás la pierna izquierda hace una elevación de rodilla volviendo a la posición inicial y haciendo una rotación a la diagonal derecha con todo el cuerpo para ejecutar el mismo movimiento hacia esta dirección.</p>	<p>La mujer lleva el dedo anular y el pulgar hacia adentro separados por tres o 4 cm se flexiona el codo hacia adentro llevando el dedo anular frente al hombro seguido se sube el brazo de forma recta y se gira la muñeca en posición hacia afuera en diagonal hacia arriba. Toda esta ejecución se realiza del tiempo uno al tres y de cinco a siete el cual en el tiempo 4 y 8 se bajan los brazos.</p>
---	--	---	---	---

5	<p>PATADAS Desplazamos la pierna izquierda flexionada con rodilla hacia adelante y pateamos con pie en empeine, para volver al puesto y realizar la misma ejecución con el otro pie.</p>	<p>El movimiento de los brazos va de lado al lado abarcando un tiempo musical.</p>	<p>PATADAS Desplazamos la pierna izquierda flexionada con rodilla hacia adelante y pateamos con pie en empeine, para volver al puesto y realizar la misma ejecución con el otro pie.</p>	<p>El movimiento de los brazos va de lado al lado abarcando un tiempo musical acompañado del movimiento de las muñecas.</p>
6	<p>SUSIE Q. Realizamos una flexión de rodilla izquierda cruzando la pierna completa por delante de la pierna derecha en Tiempo 1. Realizamos la misma ejecución del movimiento del lado contrario</p>	<p>El movimiento de los brazos va de lado al lado abarcando un tiempo musical.</p>	<p>SUSIE Q. Realizamos una flexión de rodilla izquierda cruzando la pierna completa por delante de la pierna derecha en Tiempo 1. Realizamos la misma ejecución del movimiento del lado contrario</p>	<p>El movimiento de los brazos va de lado al lado abarcando un tiempo musical acompañado del movimiento de las muñecas.</p>

7	<p>PUNTAS flexiona la pierna izquierda hacia adelante y se rebota con la punta del pie volviendo al puesto con peso completo. Se realiza la misma ejecución en el lado contrario.</p>	<p>El movimiento de los brazos va de lado al lado abarcando un tiempo musical.</p>	<p>PUNTAS Se flexiona la pierna izquierda hacia adelante y se rebota con la punta del pie volviendo al puesto con peso completo. Se realiza la misma ejecución en el lado contrario.</p>	<p>El movimiento de los brazos va de lado al lado abarcando un tiempo musical acompañado del movimiento de las muñecas.</p>
8	<p>PICOS disocia la cadera con una flexión de rodilla lineal rebotando la punta del pie y volviendo al puesto. Se realiza la misma ejecución de el lado contrario.</p>	<p>El movimiento de los brazos va de lado al lado abarcando un tiempo musical.</p>	<p>PICOS disocia la cadera con una flexión de rodilla lineal rebotando la punta del pie y volviendo al puesto. Se realiza la misma ejecución de el lado contrario.</p>	<p>El movimiento de los brazos va de lado al lado abarcando un tiempo musical acompañado del movimiento de las muñecas.</p>

9	<p>PIQUES Se flexiona la pierna izquierda hacia adelante y se rebota con la punta del pie seguido de una flexión múltiple en el que se encuentra una rodilla detrás de la otra. Se realiza la misma ejecución de el lado contrario.</p>	<p>El movimiento de los brazos va de lado al lado abarcando un tiempo musical.</p>	<p>PIQUES Se flexiona la pierna izquierda hacia adelante y se rebota con la punta del pie seguido de una flexión múltiple en el que se encuentra una rodilla detrás de la otra. Se realiza la misma ejecución de el lado contrario.</p>	<p>El movimiento de los brazos va de lado al lado abarcando un tiempo musical acompañado del movimiento de las muñecas.</p>
10	<p>REPIQUES Se flexiona la pierna izquierda hacia delante y se rebota con la punta del pie acompañado por la cadera de lado a lado seguido de la flexión múltiple en el que se encuentra una rodilla detrás de la otra ejecutando tres pisadas en un solo tiempo</p>	<p>El movimiento de los brazos va de lado a lado en forma de remo abarcando un tiempo musical.</p>	<p>REPIQUES Se flexiona la pierna izquierda hacia delante y se rebota con la punta del pie acompañado por la cadera de lado a lado seguido de la flexión múltiple en el que se encuentra una rodilla detrás de la otra.</p>	<p>El movimiento de los brazos va de lado a lado en forma de remo abarcando un tiempo musical acompañado del movimiento de las muñecas.</p>

11	<p>BASICO DE COMPETICION Realizamos una elevación de rodilla que continua con una patada a la diagonal izquierda adelante en tiempo 8 - 1 con pierna izquierda y en tiempo (2-3) y (6-7) ejecutamos un movimiento sincopado que me permite seguir la continuidad del movimiento para en tiempo 4-5 volver a empezar la ejecución con pierna derecha a la diagonal derecha adelante para así obtener un conteo musical completo.</p>	<p>Brazos flexionados, codos a ángulo vertical de 45° diagonal abajo. Manos al centro del pecho, contrario al movimiento de las piernas, regresando siempre a la posición inicial abarcando 3 tiempos musicales por brazo</p>	<p>BASICO DE COMPETICION Realizamos una elevación de rodilla que continua con una patada a la diagonal izquierda adelante en tiempo 8 - 1 con pierna izquierda y en tiempo (2-3) y (6-7) ejecutamos un movimiento sincopado que me permite seguir la continuidad del movimiento para en tiempo 4-5 volver a empezar la ejecución con pierna derecha a la diagonal derecha adelante para así obtener un conteo musical completo.</p>	<p>La mujer lleva el dedo anular y el pulgar hacia adentro separados por tres o 4 cm se flexiona el codo hacia adentro llevando el dedo anular frente al hombro seguido se sube el brazo de forma recta y se gira la muñeca en posición hacia afuera en diagonal hacia arriba. Toda esta ejecución se realiza del tiempo uno al tres y de cinco a siete el cual en el tiempo 4 y 8 se bajan los brazos.</p>
----	---	---	---	---

	<p>MARCHAS – MARCH Realizamos una marcha continua empezando con pierna izquierda en tiempo uno y derecha en tiempo dos para luego hacer una doble marcha con pierna izquierda en la misma posición en tiempo 3-4. Realizamos la misma ejecución del movimiento del lado contrario</p>	<p>Brazos flexionados, codos a ángulo vertical de 45° diagonal abajo. Manos al centro del pecho, contrario al movimiento de las piernas, regresando siempre a la posición inicial abarcando 3 tiempos musicales por brazo</p>	<p>MARCHAS – MARCH Realizamos una marcha continua empezando con pierna izquierda en tiempo uno y derecha en tiempo dos para luego hacer una doble marcha con pierna izquierda en la misma posición en tiempo 3-4. Realizamos la misma ejecución del movimiento del lado contrario</p>	<p>La mujer lleva el dedo anular y el pulgar hacia adentro separados por tres o 4 cm se flexiona el codo hacia adentro llevando el dedo anular frente al hombro seguido se sube el brazo de forma recta y se gira la muñeca en posición hacia afuera en diagonal hacia arriba. Toda esta ejecución se realiza del tiempo uno al tres y de cinco a siete el cual en el tiempo 4 y 8 se bajan los brazos.</p>
--	--	---	--	---

12	LIJAS Estiramos la pierna izquierda con dirección adelante y devolviendo la misma sobre la superficie recorrida antes con bola planta hasta volver al puesto y realizando la misma ejecución del movimiento del lado contrario.	El movimiento de los brazos va de lado a lado en forma de remo abarcando un tiempo musical.	LIJAS Estiramos la pierna izquierda con dirección adelante y devolviendo la misma sobre la superficie recorrida antes con bola planta hasta volver al puesto y realizando la misma ejecución del movimiento del lado contrario.	El movimiento de los brazos va de lado a lado en forma de remo abarcando un tiempo musical acompañado del movimiento de las muñecas.
----	--	---	--	--

<p>13</p>	<p>PATINETAS Realizamos una flexión de rodilla izquierda con dirección al lateral derecho ejecutando la misma acción de una lija pasando el pie izquierdo con dirección adelante en empeine con una trayectoria en lineal recta y devolviendo el mismo sobre la superficie del suelo en bola planta hasta llegar al punto de partida y dando una pisada de peso completo con pie derecho adelante manteniendo la lateralidad, para avanzar con el pie izquierdo llegando hasta la posición del pie derecho y cambiando la lateralidad con dirección a izquierda.</p>	<p>Brazos flexionados, codos a ángulo vertical de 45° diagonal abajo. Manos al centro del pecho, contrario al movimiento de las piernas, regresando siempre a la posición inicial abarcando 3 tiempos musicales por brazo</p>	<p>PATINETAS Realizamos una flexión de rodilla izquierda con dirección al lateral derecho ejecutando la misma acción de una lija pasando el pie izquierdo con dirección adelante en empeine con una trayectoria en lineal recta y devolviendo el mismo sobre la superficie del suelo en bola planta hasta llegar al punto de partida y dando una pisada de peso completo con pie derecho adelante manteniendo la lateralidad, para avanzar con el pie izquierdo llegando hasta la posición del pie derecho y cambiando la lateralidad con dirección a izquierda.</p>	<p>Brazos de lado alado contrario a la dirección de la pierna en ejecución, abarcando tres tiempos musicales por brazo, acompañado del movimiento de las muñecas</p>
-----------	---	---	---	--

<p>14</p>	<p>CLAVES Realizamos la acción de una patineta flexionando la rodilla izquierda con una trayectoria lineal con dirección a la diagonal derecha en tiempo 8 devolviendo el mismo sobre la superficie del suelo en bola planta hasta llegar al punto de partida en tiempo 1. Hace una pisada de peso completo con pie derecho adelante en tiempo 2; se hace un cambio de peso de derecho a izquierdo con una pisada en diagonal derecho atrás en tiempo 3, para que el pie derecho pueda entrar en la misma línea del pie izquierdo con dirección izquierda en tiempo 4; devolviendo el mismo sobre la trayectoria antes ejecutada en tiempo 5. Hacer una pisada con pie izquierdo diagonal izquierda atrás en tiempo 6, devuelve el pie derecho a su posición inicial en tiempo 7.</p>	<p>Brazos flexionados, codos a ángulo vertical de 45° diagonal abajo. Manos al centro del pecho, contrario al movimiento de las piernas, regresando siempre a la posición inicial abarcando 3 tiempos musicales por brazo</p>	<p>CLAVES Realizamos la acción de una patineta flexionando la rodilla izquierda con una trayectoria lineal con dirección a la diagonal derecha en tiempo 8 devolviendo el mismo sobre la superficie del suelo en bola planta hasta llegar al punto de partida en tiempo 1 y dando una pisada de peso completo con pie derecho adelante en tiempo 2 haciendo un cambio de peso de derecho a izquierdo con una pisada en dirección diagonal derecho atrás en tiempo 3, para que el pie derecho pueda entrar en la misma línea del pie izquierdo con dirección izquierda en tiempo 4 y devolviendo el mismo sobre la trayectoria antes ejecutada en tiempo 5 para luego hacer una pisada con pie izquierdo a la diagonal izquierda atrás en tiempo 6, devolviendo el pie derecho a su posición inicial en tiempo 7.</p>	<p>Brazos de lado alado contrario a la dirección de la pierna en ejecución, abarcando tres tiempos musicales por brazo, acompañado del movimiento de las muñecas</p>
-----------	--	---	---	--

15	<p>PICO TALON Se disocia la cadera con una flexión de rodilla izquierda lineal con dirección lateral derecha rebotando la punta del pie izquierdo en tiempo 1, seguido a esto cambiamos el pie izquierdo a talón en tiempo 2 con dirección diagonal izquierda adelante estirando la pierna para luego cruzar por delante de el pie derecho haciendo un repique con disociación de cadera en tiempo 3. Se realiza la misma ejecución del lado contrario.</p>	<p>Brazos flexionados, codos a ángulo vertical de 45° diagonal abajo. Manos al centro del pecho, contrario al movimiento de las piernas, regresando siempre a la posición inicial abarcando 3 tiempos musicales por brazo</p>	<p>PICO TALON Se disocia la cadera con una flexión de rodilla izquierda lineal con dirección lateral derecha rebotando la punta del pie izquierdo en tiempo 1, seguido a esto cambiamos el pie izquierdo a talón en tiempo 2 con dirección diagonal izquierda adelante estirando la pierna para luego cruzar por delante de el pie derecho haciendo un repique con disociación de cadera en tiempo 3. Se realiza la misma ejecución del lado contrario.</p>	<p>Brazos de lado alado contrario a la dirección de la pierna en ejecución, abarcando tres tiempos musicales por brazo, acompañado del movimiento de las muñecas</p>
----	--	---	--	--

<p>16</p>	<p>TWIST (OPEN – CLOSE) Realizamos un pico de Garza, seguido a esto devolvemos el pie ejecutando una lija tiempo 4-y ejecutando otra dos en 5-6 en orden derecha e izquierda para hacer una punta, pique o repique con el pie derecho sobre el pie izquierdo el tiempo 7 y volviendo a peso completo en la posición inicial en tiempo 8</p>	<p>Brazos flexionados, codos a ángulo vertical de 45° diagonal abajo. Manos al centro del pecho, contrario al movimiento de las piernas, regresando siempre a la posición inicial abarcando 3 tiempos musicales por brazo</p>	<p>TWIST (OPEN – CLOSE) Realizamos un pico de Garza, seguido a esto devolvemos el pie ejecutando una lija tiempo 4-y ejecutando otra dos en 5-6 en orden derecha e izquierda para hacer una punta, pique o repique con el pie derecho sobre el pie izquierdo el tiempo 7 y volviendo a peso completo en la posición inicial en tiempo 8</p>	<p>Brazos de lado alado contrario a la dirección de la pierna en ejecución, abarcando tres tiempos musicales por brazo, acompañado del movimiento de las muñecas</p>
<p>17</p>	<p>PAS DE BOUREE realizamos una trayectoria curva con pie izquierdo en tiempo 1 en dirección diagonal derecha para hacer una pisada en el puesto en tiempo 2 con una disociación de cadera que acompaña este movimiento y ejecutar una pisada en tiempo 3 manteniendo la trayectoria curva.</p>	<p>Brazos flexionados, codos a ángulo vertical de 45° diagonal abajo. Manos al centro del pecho, contrario al movimiento de las piernas, regresando siempre a la posición inicial abarcando 3 tiempos musicales por brazo</p>	<p>PAS DE BOUREE realizamos una trayectoria curva con pie izquierdo en tiempo 1 en dirección diagonal derecha para hacer una pisada en el puesto en tiempo 2 con una disociación de cadera que acompaña este movimiento y ejecutar una pisada en tiempo 3 manteniendo la trayectoria curva.</p>	<p>Brazos de lado alado contrario a la dirección de la pierna en ejecución, abarcando tres tiempos musicales por brazo, acompañado del movimiento de las muñecas</p>

18	<p>LATINOS Realizamos una patada con pierna izquierda hacia el lateral derecho en tiempo 1 ejecutando un pasé en tiempo 2-3 para cambiar hacia el lateral izquierdo y pisar en tiempo con 4 con pie izquierdo Realizamos el movimiento de lado contrario del cuerpo.</p>	<p>Brazos de lado alado contrario a la dirección de la pierna en ejecución, abarcando tres tiempos musicales por brazo.</p>	<p>LATINOS Realizamos una patada con pierna izquierda hacia el lateral derecho en tiempo 1 ejecutando un pasé en tiempo 2-3 para cambiar hacia el lateral izquierdo y pisar en tiempo con 4 con pie izquierdo Realizamos el movimiento de lado contrario del cuerpo.</p>	<p>Brazos de lado alado contrario a la dirección de la pierna en ejecución, abarcando tres tiempos musicales por brazo, acompañado del movimiento de las muñecas</p>
19	<p>CALEÑITO Realizamos el paso hand to hand , hasta el tiempo uno y seguido a esto la pierna izquierda saca por detrás la pierna derecha acompañada con una disociación de cadera y un estiramiento de pierna completa en rotación hacia fuera y pie en empeine en tiempo 2-3. Realizamos la misma ejecución del movimiento del lado contrario</p>	<p>Brazos flexionados, codos a ángulo vertical de 45° diagonal abajo. Manos al centro del pecho, contrario al movimiento de las piernas, regresando siempre a la posición inicial abarcando 3 tiempos musicales por brazo acompañado del movimiento de las muñecas con la palma en dirección hacia arriba en tiempo 3-7</p>	<p>CALEÑITO Realizamos el paso hand to hand, hasta el tiempo uno y seguido a esto la pierna izquierda saca por detrás la pierna derecha acompañada con una disociación de cadera y un estiramiento de pierna completa en rotación hacia fuera y pie en empeine en tiempo 2-3. Realizamos la misma ejecución del movimiento del lado contrario</p>	<p>Brazos de lado alado contrario a la dirección de la pierna en ejecución, abarcando tres tiempos musicales por brazo, acompañado del movimiento de las muñecas con la palma en dirección hacia arriba en tiempo 3-7</p>

Repertorio Musical

CATEGORIA O NIVEL BASIC	
CHAN CHAN Buenavista	https://n9.cl/jls16
Óiganlo Tito Rodríguez	https://n9.cl/bw8mz
Quizás Quizás Pérez Prado	https://n9.cl/h0dzw
Que bueno Seria Belisario López	https://n9.cl/sss3
Mis Mash Pachanga Al Castellanos	https://n9.cl/vd9hr
CATEGORIA O NIVEL MEDIO	
Adiós Madeira Rey Pérez	https://n9.cl/f4o33
Yo estoy Confundido Charles Fox	https://n9.cl/fjq58
Tosca Pachanga Charles Fox	https://n9.cl/fgmjs
Mambo Silbado Randy Carlos	https://n9.cl/qoef1
Pasodoble Guayacán	https://n9.cl/yxy2e
CATEGORIA O NIVEL AVANZADO	
Coco Seco Tito Puente	https://n9.cl/cl1zp
Cuero Namá	https://n9.cl/gbtxk
Aguanile	https://n9.cl/i9qrf
Me llevo los cueros	https://n9.cl/knmxk
Blue Pachanga Al Castellanos**	https://n9.cl/aq3q