

MERENGUE

- Merengue marche = step à D avec coude D plié mais déhanché à G + bras G tendu
variante simple/ double
- Que te mueve = coudes pliés devant buste double step touch à D / retour à G
L'ouverture du step est twisté et le touch est rassemblé face.
- Diamond step = départ pieds écartés + mains au dessus de la tête ; step à D en s'étirant vers le haut avec déhanché à G / idem retour à G
variante simple/double
- Booty circle = pieds écartés + rotation du bassin en houla hop
variante à droite et à gauche

QUEBRADITA (Mexicaine)

- Quebradita basic = petit trot du cheval en baby mambo X3 D/G/D couru en diagonal avec les mains à la ceinture.
Bien lever les pieds et les genoux en bougeant les épaules de haut en bas.
- Andale = Mains à la ceinture / knee up D / step D / kick Arr G / step G associé avec balancement des épaules alterné en avant.
Variante par 2 combinaisons / face / D/ Fonds / G
- Body Roll = pieds écartés et légèrement de profil D / pousser sur pied et jambe D pour onduler à G en 3 temps (tête torse-ventre-assis flexion + frappé)

SALSA

- Cuban salsa = salsa latérale à D et à G avec rotation de la hanche en ½ huit horizontal
- Salsa back = salsa arrière D et G
- Salsa travel = sur une base de double step touch à D + déhanché à D le 4em tps est pointé
Mouvements de bras avec 2 secoués de maracas à D idem pour le retour à G
- Sabor step = mains sur hanches. Pointé D av (1) posé sol (et) pointé G (2) écarté à G (et) rassembler pied D (3) step touch à G (et4)--- idem reprendre pied G

CUMBIA

- Basic cumbia = mambo Av/Ar avec déhanché et utilise bras opposé en petit crawl. Pour enchaîner G on ramène pieds joints à 8. Variante à 8 avec petit saut joint + frappé
- Candle step (en tenant la bougie) = série de 4 quick step côté D en déhanché sorti à D
- Cumbia Funk = pieds écartés + que les épaules avec coudes pliés dev buste.
Twist en dedans D puis G + allonger les bras en diag côté twisté (1234)
2 coups de bassin de avant au milieu + allonger bras vers le sol (5678)

REGGAETON

- Basic reggaeton = base step touch en faisant un mouvement de aptinage twisté sur le côté et en enroulant la corde autour des bras à D et à G
variante : simple et/ou double
- Destroza = step de côté balancé avec déhanché les mouvements de bras en « serviette essuie le bas du dos » bien descendre en flexion sur le step déhanché.
- Reggaeton stomp = step « appuyer fort » en avant simple/simple/double et accentuer flexion genoux et buste en avant + mouvement de pagayage des bras sur le côté
- Reggaeton bounce = base d'un pas chassé côté avec un twisté déhanché + tirage coude opposé
Bien marquer la flexion de genoux- variante = simple/double

CARIBBEAN / ISLAND RYTHM

- Calypso basic = mambo avant en courant
- Tobayo = triangle côté => pointé à D/ talon D av et la transition à G se fait sauté-chassé
- Reggae original = Avec crawl arr opposé commence D/G/D/G = 4 lents puis enchaîner 3 rapides pour arriver sur pied G et ainsi de suite...
- Shimmy = secouer les épaules en alternance (utiliser les abdos pour fixer le corps)
- Basic samba = pied D pointé av + flexion genou ouvre en twist écrasé et reposé. Idem pour G
- Samba lunge = dégagé de jambes sur côté en simple/simple/double. Transition de D à G se font sautés chassés.
Mettre l'accent sur hanches sorties côté lunge.