

WORKSHOPBESKRIVNING SSD LOVES LADIES

ERIKA

SPINNING TECHNIQUE

I alla danser underlättar det om vi har rätt teknik för att snurra eller spinna. Under den här timmen kommer vi att gå igenom tekniken som krävs, vi kommer göra olika snurrövningar och även göra en liten koreografi som innehåller många olika varianter av snurrar.

BEAUTIFUL & FEMININE SALSA BASICS

I den här workshopen kommer vi att lära oss dansa Salsa snyggare och mera feminint 😊! Vi kommer att gå igenom olika grundsteg såsom basic, höger/vänster snurr, Susie Q, Mambo m.m och lägga på styling med armar, höfter, huvud och axlar.

ARCADIA

REGGEATON

Det är en dans som har sin bas i de olika latinamerikanska musik stilar. Den karaktäristiska rytmen som kännetecknar genren kallas Dembow. Dansen bygger på en kombination av rörlighet och tydlighet med fokus på kroppens centrum.

På denna klass kommer du lära dig att kombinera stora som små kroppsrörelser. Ett perfekt komplement för dig som vill förbättra din kroppskontroll och få insikt om hur du skall utföra olika body isolations.

MAMBO STYLING (ON2)

Passa på att lära er grundläggande styling i den fantastiska salsastilen Mambo On2! Du behöver inte ha några förkunskaper i Mambo, vi börjar från grunden och bygger sedan upp en dansant och feminin koreografi tillsammans

EVELINA

BACHATA SPINNING AND HIGH HEELS

Det är en klass för dig som längtat efter att ha kontrollerande snurrar även i Bachata och trots höga klackar kan känna dig självsäker på dansgolvet. Nu handlar det inte om att komma på den mest avancerade stylingen, utan att göra det kontrollerat och stabilt.

BACHATA SENSUAL BODYROLLS

Denna klass handlar om din egen kontroll över dina mjuka rörelser. Vi fokuserar på isolering samt bodyrolls i kombination med dansen. Målet är att du känner dig bekväm i det du gör.

TERESA

KIZOMBA BODY MOVEMENT

Lär dig att skilja på dina höfter och överkropp och lär dig isolera dina rörelser i den timing och stylingen du känner dig bekväm med.

Vi lär oss hur vi kan skapa olika typ av styling med olika typer av musik och hur vi kan göra samma steg med olika isolations.

URBAN KIZ STYLING

Lär dig den senaste trenden inom Kizombavärlden - Urban kiz. Här lär vi oss hur vi skapar fusion tillsammans med Kizomba och använder oss av teknik och styling som vi dansar i Urban kiz. Vi testar på att dansa i olika tempo och hur vi får ett effektivare fotarbete och blir bättre på att följa samtidigt som vi lägger in vår sensuella styling.

NINA

CUBAN SEXY MOVES

I denna kurs blandar vi kaxig attityd med sensuell kvinnlighet och stil - a la cubana style! Nina ger dig användbara övningar och verktyg för att Du ska kunna fortsätta utveckla din dans och teknik! Allt för att du ska utstråla självsäkerhet och låta din inre dansgudinna komma fram på dansgolvet!

AFRO CUBAN RUMBA

Vi börjar med grundläggande isolationsövningar anpassade till just rumba, för att få upp smidigheten i överkroppen. Vi går sedan vidare med olika variationer och stegkombinationer som ofta ingår och tillämpas i Guaguancó – den populäraste och vanligaste rumbastilen. Guaguancó är väldigt lekfullt och flörtigt. Det är också ett fantastiskt komplement som berikar ditt salsadansande!

”Känn trummornas vibrationer komma in genom fötterna och sedan fortsätta ut i alla delar av kroppen och hänge dig till de medryckande rumba rytmerna!”

MING

KIZOMBA CONTROLLED ISOLATIONS

Under klassen kommer vi lära ut hur man kontrollerar höfterna och kroppsrörelser samtidigt som vi lägger till styling.

LISONDRA

BACHATA MUSICALITY

På denna klass kommer vi lära oss en sekvens till en utvald låt. Musikaliskt kommer vi att jobba mot rytmen, men även sången, med steg och styling!