



# SALSA CUBANA

## leren dansen



[www.grupocubano.com](http://www.grupocubano.com)

## Rueda ('wiel') de Casino

Rueda betekent letterlijk wiel, en is in Cuba in de 50-er jaren ontstaan (bestond dus al voordat de 'salsa' onstond in de 70-er jaren). Casino is een andere benaming van de Cubaanse salsa die in een uitgaansclub in Cuba was ontstaan.

Een aantal tips voor de rueda:

- Let op je partner, zeker bij een derecha of een rosa.
- Let op je plaatsbepaling binnen de kring. Sta je niet te ver uit de kring?
- Let op de caller. In welk tempo voert hij het figuur uit? Ken je het figuur niet of heb je het niet gehoord, probeer aan de signalen van de caller te zien wat hij gaat doen.
- Figuur onbekend of verkeerd gestart? Maak het figuur niet af, maar dans door op je plek met de basispas en let op wanneer je naar de volgende dame moet. Volgend figuur beter.

Onderstaande beschrijvingen zijn niet om het figuur precies uit te leggen maar meer om te onthouden welk figuur bij welke benaming hoort. Je kunt ook zelf je omschrijving toevoegen om de draaien te onthouden. Alle calls zijn bijna altijd in het Spaans. Spaans is immers de internationale taal voor de salsa en zo leer ook nog een andere taal. Tussen haakjes staat de Nederlandse vertaling. Ook zijn verwijzingen naar YouTube opgenomen.

- PA'EL CENTRO ('naar het centrum')
  - In de gesloten danshouding heen en weer wiegen met een tap op de 1 en de 5
- AGUA DEL POZO ('water uit de put')
  - Met de binnenste hand water scheppen in gesloten danshouding. Je gaat dus met z'n 2-en naar beneden en weer omhoog.
- VAMOS ARRIBA ('we gaan naar boven')
  - In de gesloten danshouding loopt de man naar voren en de vrouw naar achteren
- VAMOS ABAJO ('we gaan naar beneden')
  - In de gesloten danshouding loopt de man naar achteren en de vrouw naar voren
- PEGAR UN TARRO ('vreemd gaan')
  - Vanuit gesloten danshouding. Naar de volgende dame. Gesloten danshouding.
- PEGAR UN TARRO Y NO SUELTAN LAS MANOS ('vreemd gaan en de handen niet loslaten')
  - Hand (voor man de linkerhand) in de cirkel niet loslaten en naar de volgende dame lopen. Gesloten danshouding.
- COCO
  - Vanuit gesloten danshouding. Man draait een rondje in 8 tellen. Daarna gesloten danshouding.
- COQUITO
  - Vanuit gesloten danshouding. Vrouw draait een rondje in 8 tellen. Daarna gesloten danshouding.

- DILE QUE NO ('zeg haar nee')
  - Haal je vrouw op (of eind van een draai), waarbij de heer op de 5e tel de dame voor zich langsleidt.
  - <http://www.youtube.com/watch?v=5job0FZWu1k&feature=related>
- PASEA-LA (EN FRENTE) ('laat haar voorbij gaan aan de voorkant')
  - Leid de vrouw voorlangs in gesloten danshouding via de contra-beweging
  - <http://www.youtube.com/watch?v=WMNR0DLAbyI>
- EXHIBE LA ('toon haar')
  - Leid de vrouw onder de linkerarm door naar voren, vrouw draait en de man trekt haar terug naar gesloten danshouding.
  - <http://www.youtube.com/watch?v=gkv3pqJ3TyI&feature=related>
- EXHIBE LA DOBLE ('toon haar dubbel')
  - EXHIBELA 2 keer
  - <http://www.youtube.com/watch?v=QAPU9HdNEvk>
- GUAPEA ('show-off')
  - Cubaanse basispas waarbij de man en vrouw in spiegelbeeld de basispas doen, waarbij de man op 1 linksachter en op de 5 rechtsvoor danst en een MARCA
  - <http://www.youtube.com/watch?v=O3IG1gthzo>
- DA ME ('geef mij')
- Loop naar je volgende dame
- DA ME DOS ('geef mij er 2')
- Sla een dame over
- <http://www.youtube.com/watch?v=JdoAOtupqw0&feature=related>
- ENCHUFA ('steek in')
- Man markeert op de 1<sup>e</sup> tel met de linkerhand de dame en laat haar op de 3<sup>e</sup> tel voorbij gaan, vervolgens op 5 naar de volgende dame lopen.
- <http://www.youtube.com/watch?v=wx052CMZezk&feature=related>
- <http://www.youtube.com/watch?v=xzRiHeQb5YQ>
- ENCHUFA DOBLE ('steek dubbel in')
- Zelfde als ENCHUFE maar dan met een extra keer de dame voorbij laten gaan.
- <HTTP://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=AMZF03JGJAI>
- ENCHUFA CON RUMBA ('steek in met rumba')
- Enchufe naar het midden naar de kring. 2 keer een rumba-beweging door man en vrouw, naar de volgende vrouw
- CASTIGA LA ('straf haar')
- Enchufe met paseren een klap op de kont.
- PRINCIPE BUENO ('goede prins')
- Enchufe met handkus.
- PRINCIPE MALO ('slechte prins')
- Enchufe met klap op de hand.

- ADIOS ('vaarwel')
  - De man loopt op 1 met linkervoet naar de vrouw toe en gaat naast haar staan. 180 graden draai. Op 7<sup>e</sup> tel lift hij zijn rechterarm en loopt er onderdoor naar de volgende dame.
  - [HTTP://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=PALABYHMKNS](http://www.youtube.com/watch?v=PALABYHMKNS)
- ADIOS CON LA HERMANA ('vaarwel met je zus')
  - Eerst een ADIOS met direct een ENCHUFE (maak een korte draai na de ADIOS!)
  - <http://www.youtube.com/watch?v=udJo3Uwb7-c>
- ADIOS CON LA FAMILIA ('vaarwel met je familie')
  - Zelfde als ADIOS CON LA HERMANA met het insteken van de armen en ronddraaien.
  - <http://www.youtube.com/watch?v=E4XiyiiC80k>
- VACILA LA ('bekijk haar')
  - Op 1 laat de man de vrouw met de klok meedraaien, afsluiten met 'dile que no' en naar de volgende dame
  - <http://www.youtube.com/watch?v=EHF0oZ7bL4E>
- VACILA LA PAR ATRAS ('toon haar van achter')
  - Begint als een enchufe, maar dan hand gelijk loslaten. 4 keer de vrouw een halve draai laten maken door steeds haar arm tegen te houden. Na de 3<sup>e</sup> keer pakt de heer met zijn linkerhand de rechterhand van de vrouw en doet een enchufe gevolgd door een molino met de hand beneden en een dile que no.
  - [http://www.youtube.com/watch?v=C\\_9nUJ9iRXo](http://www.youtube.com/watch?v=C_9nUJ9iRXo)
- SOMBRERO ('hoed')
  - Handen gekruisd (rechtsboven voor de man), vrouw met de klok meedraaien door de armen te cirkelen, , afsluiten met 'dile que no' en naar de volgende dame
- SOMBRERO CON MAMBO ('hoed met mambo')
  - Sombrero met erna de mambo pas. Beide beginnen op de 1<sup>e</sup> tel met de buitenste voet, afsluiten met 'dile que no' en naar de volgende dame
- SOMBRERO CON TWIST ('hoed met twist')
  - Sombrero con mambo, met daarna een kick naar links (dame en heer !), een twist en nog een keer een kick naar links en een twist, !), afsluiten met 'dile que no' en naar de volgende dame
- CIRCULO MUJER ('cirkel vrouw')
  - Laat de vrouw om je heen draaien, draai de vrouw linksom, een enchufe en een dile que no.
- SETENTA ('70')
  - Rechterhand beneden en linkerhand omhoog de vrouw rechtsomdraaien en weer terugdraaien. Rechterarm over je hoofd waarbij je voor de vrouw langs draait. Enchufe, afsluiten met 'dile que no' en naar de volgende dame.
  - <http://www.youtube.com/watch?v=rSd6ygRNetY>
- SETENTA CUBANA ('70 Cubaans')
  - Rechterhand beneden en linkerhand omhoog de vrouw rechtsomdraaien en weer terugdraaien. Rechterarm over je hoofd waarbij je voor de vrouw langs draait. Wisselen van eigen hand en breng de arm in de nek. Vervolgens de arm uit de nek halen, dame voor je voor leiden, dile que no aan de linkerkant en de dame draaiend terugtrekken waarbij je de arm weer in de nek legt, afsluiten met 'dile que no' en naar de volgende dame.

- SANTIAGO (stad in oosten van Cuba)
  - Rechterhand beneden en linkerhand omhoog de vrouw rechtsomdraaien en weer terugdraaien (begin settenta). De rechterarm hoog houden en daar onderdoor lopen. Rechterhand naar beneden brengen, linkerhand naar boven en tegelijk de vrouw achter doortrekken.
  - <http://www.youtube.com/watch?v=R3AeOPVVuhw>
- EL UNO 'de 1'
  - Trek de vrouw naar je toe met je armen naar beneden en stap achter haar langs naar links. Wissel daarna nog 2 keer van positie. Wanneer de dame rechts van je staat, breng je je beide armen omhoog en leg ze op de schouders van de vrouw. Afsluiten met 'dile que no' en naar de volgende dame.
  - <http://www.youtube.com/watch?v=d9iNf6pm-jk>
- EL DOS 'de 2'
  - Enchufe, voorlangs de dame naar rechts met beide handen vast. Nog 2 keer heen en weer. Bij de laatste keer wanneer de vrouw links staat breng je de armen omhoog, stuur je de vrouw naar voren en vervolg als een sombrero
  - <http://www.youtube.com/watch?v=mS2JqDNt8sY&feature=related>
- EVELINE ('eveline')
  - Eerste gedeelte adios, daarna achterwaartse draai. Dile que no met rechterhand de rechterhand van de vrouw vasthouden.
- PANTERA
  - Mannen enchufe naar het midden, op 7 mambo met rechtervoet, mambo linkervoet, met cha-cha-cha pas ronddraaien, op linkervoet mambo, rechtervoet mambo, dile que no.
- .....CON UNA, DOS, TRES ('met 1, 2, 3')
  - Klap 1/2/3 keer aan het eind van een figuur ('dame con una' wordt 'una con una' genoemd, dame dos con dos wordt dos con dos genoemd = dame overslaan en 2 keer klappen)
  - Dame con una (una con una)  
<http://www.youtube.com/watch?v=vfZUQvly2W8>
  - Dame con dos  
[http://www.youtube.com/watch?v=ztk\\_R3bChZQ&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=ztk_R3bChZQ&feature=related)
  - Dame con tres  
<http://www.youtube.com/watch?v=kKEzg2-TD3E&feature=related>
  - Dame dos con dos  
<http://www.youtube.com/watch?v=MFJymaGYKPs&feature=related>
- .....FESTIVAL
  - Voor een figuur 3 keer uit, de eerste keer met 1 klap aan het eind, de tweede keer 2 klappen en de derde keer 3 klappen.
- .....PAR ARRIBA
  - Ga aan het eind van het figuur de andere kant op, dus ga naar de dame links van je.
- .....CON GIRO
  - Na het figuur draait de man tegen de klok in.
- .....PISEN CON BULLA ('stampen met schreeuw')
  - Stamp met je voet en tegelijkertijd schreeuw.

## PA' CENTRO EN VARIATIES

- ENCHUFE PA' CENTRO ('steek in naar het centrum')
  - Enchufe, maar nu loop je niet naar de volgende dame, maar naar het midden van de kring en sta je rechts naast de vrouw waarmee je danste.
  - <http://www.youtube.com/watch?v=joxuPhdcw6Q>

daarna de volgende figuren (eerst de man, daarna de vrouw.)

- UN ('1'), DOS ('2'), TRES ('3') PALMADAS ('klappen')
  - Klap 1, 2, 3 keer wanneer je naar het midden van de kring stapt.
- VUELTA ('draai')
  - Een son-draai naar het midden van de kring
  - <HTTP://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=HVCOLOROZJM>
- DERECHA ('rechts')
  - Stap naar het midden en ga terug door schuin naar rechts te stappen, waarbij je één persoon opschuift.
  - <HTTP://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=AZBZTZBLMOO>
- ROSA ('de roos')
  - De mannen pakken elkaars handen vast, strekken deze naar voren en gaan met een boog terug waaronder de dames naar voren komen. Daarna doen de dames dit.
  - La Flor ('de Bloem') is een variant zonder handen vasthouden
  - <HTTP://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=PTFCERJNIR0>
- ROSA Y DERECHA ('de roos en rechts')
- Combinatie van derecha en rosa
- REGOJE-LA ('pak haar terug')
  - Een dile-que no om vanuit de 'CENTRO' weer in de basis-rueda terug te komen.
  - [HTTP://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=ULGHZR4RY\\_S](HTTP://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=ULGHZR4RY_S)
- ZERO ('0')
  - man naar rechts, daarna naar links (vrouw ruimte maken!)
- TRENTA-TRES ('33')
  - 3 keer man naar rechts, vrouw naar links, 3<sup>e</sup> keer 3 keer klappen

## FIGUREN ZONDER 'DILE QUE NO'

- FLY ('vlieg')
  - Sprong omhoog met een klap
  - <http://www.youtube.com/watch?v=RACdB7KIppU>
- MATE LA CUCURACHA ('dood de kakkerlak')
  - Stamp met links naar het midden van de cirkel
- ECHEVARRIA
  - Sprong opzij en twist
- YOGUR ('Jogurt')
  - Spring op 3 naar voren. Kom omhoog beginnend vanuit je heupen. Dans verder op tel 7.
  - <http://www.youtube.com/watch?v=JFgx9Iv-Ozk&feature=related>

## GEVORDERDEN

- GUAPEA GEVORDERD
  - <http://www.youtube.com/watch?v=MiXoVgSFjog&feature=related>
- CAMINA ('lopen')
  - Man loopt naar achter met de vrouw in zijn rechterhand
  - <http://www.youtube.com/watch?v=xTfE2WcZO74&feature=related>
  - <http://www.youtube.com/watch?v=rClxDIcwdtQ>
- CAMINA Y CAMBIO LOS MANOS ('lopen en wissel van hand')
  - Man loopt naar achter en wisselt de hand van de vrouw van rechts naar links en terug.
- DAME Y PASEA-LA PA' ATRAS ('laat haar voorbij gaan achterlangs')
  - Na de 'dame' de vrouw achter je langstrekken (verplaats zelf ook !), afsluiten met 'dile que no' en naar de volgende dame
  - <http://www.youtube.com/watch?v=j2WP5v7J1J8>
- EVELINE Y EXHIBE LA DOS VECES ('eveline en toon haar 2 keer')
  - Eveline niet afsluiten met dile que no maar eerst de vrouw 2 keer onder de arm doortrekken, dan pas de dile que no.
- PATINAR ('schaatsen')
  - Enchufe naar het midden van de cirkel. Heen en weer schaatsen. Uitdraaien naar de volgende dame.
  - <http://www.youtube.com/watch?v=aYcyzX5phrE>
- PATINAR DOBLE ('schaatsen dubbel')
  - Twee keer heen en weer schaatsen. Uitdraaien naar de volgende dame.
- LAZO ('lasso')
  - Man draait de vrouw met 2 handen vast met de klok mee. Rechterhand boven en over je hoofd heentrekken, daarna je linkerarm over je hoofd. Met deze laatste beweging gelijk de dame om je heen laten lopen. Als de vrouw weer voor je staat weer met de rechterhand de vrouw doortrekken en over je hoofd, daarna je linkerarm. Draai de vrouw tegen de klok in met beide handen vast en sluit af met een enchufe met beide handen vast en loop naar de volgende dame. Maak het de vrouw makkelijker door met haar mee te cirkelen !
  - <http://www.youtube.com/watch?v=gtMRJj06zZw>
- BAYAMO ('stad in Cuba')
  - <http://www.youtube.com/watch?v=XVYAHfQfot8>
- TROPICANA ('cabaret show uit Cuba')
  - <http://www.youtube.com/watch?v=3gMwz7uFGjU>
- SETTENTA COMPLICADA ('70 ingewikkeld')
  - Rechterhand beneden en linkerhand omhoog de vrouw rechtsomdraaien en loop onder de linkerhand door om de vrouw heen. Draai daarna je zelf weer uit. Enchufe, afsluiten met 'dile que no' en naar de volgende dame.
  - <http://www.youtube.com/watch?v=iBhFE1XJu2Q&feature=related>
  - <http://www.youtube.com/watch?v=BQ2LFDC4rbg&feature=related>
- ADIOS COMPLICADO ('vaarwel ingewikkeld')
  - Een adios met enchufe van de linkervrouw waarbij de man de handen van de rechtervrouw vasthoudt. Daarna brengt de man zijn rechterm arm over zijn hoofd. Na call 'Camina !' lopen. Na call 'enchufe y dile que no' deze figuur afsluiten met een enchufe en dile que no.

- ESCAPADO ('ontsnapping')
  - Met gekruisde handen beginnen. Vrouw rechtsom draaien en om je heen laten lopen. Linkerarm in de nek van de vrouw leggen. 8 tellen ronddraaien met de vrouw. Arm uit de nek van de vrouw halen en onder arm door laten draaien. Daarna zelf uitdraaien (ontsnappen). Afsluiten met sombrero.
  - <http://www.youtube.com/watch?v=sqOnqku4-74>
- PULPO ('inktvis')
  - Enchufe, wisselen van hand. Onder de arm van de man voor je doorlopen, armen naar beneden. 8 tellen lopen. Op 3 hand naar midden, vervolg als adios complicado.
- TRENZA DOBLE ('dubbele vlecht')
  - Enchufe wisselen van hand, 3 keer hand pakken. Inhaken en rondje draaien. Weer 3 keer hand pakken. Inhaken en op afsluiten met een enchufe en dile que no.
- LA CRUZ ('de kruis')
  - Figuur voor 4 personen. De aangever en de persoon tegenover beginnen met een enchufe en steken daarbij over. Daarna de andere 2 paren. Dit 2 keer herhalen.
  - <http://www.youtube.com/watch?v=vIqQkH6Ol2M&feature=related>
- NI PA' MI, NI PA' TI (Niet voor mij, niet voor jou)
  - Klap op 7 voor het eerst, daarna marca con la otra (beide handen op de handen van de partner naast je), klap, marca etc. totdat 'dame' wordt geroepen
- FOTO
  - Op 7 stilstaan totdat geroepen wordt 'Y' en daarna weer verder gaan met de marca.