

TALLER DE ROCK AND ROLL “BAILANDO CON SWING” MULTINIVEL

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar el bienestar mental y físico de personas adultas a través de la práctica del ritmo Rock and Roll.

TEMARIO:

- a) ¿Cómo nace el Rock and Roll y cuáles son sus elementos básicos?
- b) Bases teóricas para bailar el Rock de 4 tiempos
- c) Bases teóricas para bailar el Rock de 6 tiempos
- d) Pasos básicos del Rock and Roll
- e) El cruce: aprender como girar con tu pareja
- f) Paso suave o caricia
- g) Cambio de lugar (para la mujer, con american sprint)
- h) Portazo con giro
- i) Recogidas
- j) Rodeos