

# Salsa - Rueda Cubana - Iniciación (en Can Carol)

Apuntes de las clases de baile de Salsa, en modalidad de Rueda Cubana (en castellano por unificar idioma de los apuntes, ya que los nombres de los pasos vendrán en castellano, etc ;-).

Nivel Iniciación, Los lunes de 20:00 a 21:00h. En el Casal de Barri Can Carol de Vallcarca.

<http://www.cancarolvallcarca.cat><sup>[1]</sup>

Profesores: Lorena y Raúl.

- Salsa - Rueda Cubana - Iniciación (en Can Carol)
- 1r trimestre 2021-22
  - 1a clase - pasos básicos
  - 2a clase - pasos básicos
  - 3a clase - pasos básicos
  - 4a clase - cubanito y cubanita
  - 5a clase - reloj i la reina (dos 8) + di que no
  - 6a clase - Enchufa y dame + 70
  - 7a clase - empalmes de cubanito a cubanita
  - 8a clase - enchufa y gancho + la prima
  - 9a clase - cafe doble
  - 10a clase - cafe
  - 11a clase - repaso + 69
- 2o Trimestre 2021-22
  - 12a clase - 72
  - 13a clase - enchufa con gancho y enchufa con dos peines
  - 14a clase (Raul y Blanca) - El Rey
  - 15a clase - Tobogán
  - 16a clase - 25
  - 17a clase - el Túnel
  - 18a clase - 70 con brazos cruzados
  - 19a clase - repaso tobogán
  - 20a clase - 70 con manos cruzadas (y gancho)
  - 21a clase - 70 complicado
  - 22a clase - Enchufa y dame con la de arriba
- 3r trimestre 2021-22
  - 23a clase - 70 con brazos cruzados - 3 variantes
  - 24a clase - variante de Túnel + 72 sin rodeo

- 25a clase - La Llave
- 26a clase - Cubanita con bloqueo
- 27a clase - Caracola
- 28a clase - 70 y al lío
- 29a clase - repasos múltiples
- 1r trimestre 2022-23
  - 1a clase - Repaso año anterior
  - 2a clase - 70 con gancho por arriba (sin cambio de foco)
  - 3a clase - 70 con gancho por arriba + Maréala
  - 4a clase - Repaso
  - 5a clase - 70 con gancho por arriba y entrada del guía manteniendo foco
  - 6a clase - Giro a la derecha mentira + figura rueda
  - 7a clase - npi
  - 8a clase - 70 y al lío "normal" y con bufanda
  - 9a clase - Paseos
  - 10a clase - 70 con brazos cruzados + vacílala
- 2o trimestre 2022-23
  - 11a clase - Veinticinco
  - 12a clase - Cubanita con bloqueo y casate al revés
  - 13a clase - 70 y al lío con alarde
  - 14a clase - Cinturón y Floreos ("las tazas")
  - 15a clase - Bandeja y abrigate
  - 16a clase - Bandeja y Abrigate + repaso de 4 variantes del 70
  - 17a clase repaso 4 variantes del 70
  - 18a clase - repasos caracola y maréala + 70 complicado
  - 19a clase - repaso caracola y la llave
  - 20a clase - 88 sentadita y Babosa
  - Rueda de grupo
- 3r trimestre 2022-23
  - 21a clase Paseo por el malecón
  - 22a clase - 16 y 70 al revés
  - 23a clase - Rebotes cubanos y Kilometro cero
  - 24a clase - Repasos 70 rebotes km0 6 9 16 daikiri babosa
  - 25a clase - Repasos + cubanita con casate solo ella y con salida koala
  - 26a clase - picuda + 70 de los dos + combo completo
  - 27a clase - diquesí + enchufa doble y malecón
  - 28a clase - npi

# 1r trimestre 2021-22

# 1a clase - pasos básicos

# 2a clase - pasos básicos

# 3a clase - pasos básicos

18/10/21

Pasos básicos:

- cubano (hacia atrás)
- en línea
- de lado

Pasos en pareja:

- aspirina (levanta el guía brazo izquierdo en en 3)
- matrimonio,
- base abierta,
- base cerrada,
- enchufla,
- enchufla doble (con parada),
- enchufla triple,

Pasos específicos de cambio en rueda cubana:

- cambio (tomar las manos el guía a la persona guiada por detrás),
- dejala pasar

VIDEO 

VID-20211018\_Enchufla\_doble\_y\_Enchufla\_Triple.webm

# 4a clase - cubanito y cubanita

25/10/21

Ball suelto

Echevarría

Rueda:

Cubanito: enchufla i ens quedem darrsra ella. Passos de mambo (endarrera, en sentit contrari noi i noia), i a la slrtida, enchifla, i cambio de lado.

Cubanita:

Enchufla y en 3 cam io de mano chico per fer-la girar a ella i deixar-la davant noi. Pasos mambo, i canvi de ma noi en 8 per ajudar-la a sortir amb e chifla

VIDEO 

VID-20211025\_Cubanito\_y\_Cubanita\_Aspirina\_Enchufla.webm

## 5a clase - reloj i la reina (dos 8) + di que no

8/11/21

### La reina

Aspirina (en 3 pugem noi braç esquerra, i en 7 avancem per l'esquerra posant el nostre per dret a davant, a l'alçada de la noia, que ens queda a la dreta, i despres, fem el pas del reloj, portant (amb el nostre braç esquerra) a la noia per darrera nostre fins que es posi davant nosyre de nou. Acabem amb di que no.

## 6a clase - Enchufa y dame + 70

15/11/21

Pasos de rueda:

### Enchufa y dame

Se empieza con un en hufa normal, pero en 3, el guia pone su pie derecho adelante para salir a buscar (el dame) a la perdo a guiada de la pareja que tiene a su derecha. El guia no levanta su mano izquierda para pasar por debajo del brazo derecho de la persona guiada, sino que sencillamente suelta su mano izquierda de la derecha de la persona guiada a la altura de su cintura.

### 70

Se empieza desde posicion abierta, con las dos manos cogidas con la especulares de la pareja. El guia levanta la mano izquierda y hace una aspirina con la pareja sin soltar la mano derecha con la coge la mano izquierda de la pareja. Con esto la pareja de enrolla por dentro.

Luego se desenrolla deshaciendo los pasos (aprox), y dos "enrolladas" mas (pendiente de explicar mejor tras ver el video de los profes)

VIDEO □

VID-20211115\_El\_70.webm

Ni confundir con "La Reina": en que se empieza con aspirina (levsntamos brazo izquierdo los guias en 3) y en el mismo 3 avanzamos por la izquierda de l persona guiada y la hacemos darnos la vuelta por detrás, etc.

Variantes segun las instrucciones del maestro de la rueda:

- "Mentira"

No es cierto lo ultimo que ha dicho, hay que seguir con el paso anterior.

## 7a clase - empalmes de cubanito a cubanita

22/11/21

Empalmes de cubanito a cubanita y viceversa. En 1 iniciamos el cambio. Y salidas estandar y "cásate".

Cubanito a cubanita: el guia suelta su mano derecha que tenía detras de la espalda (haciendo los pasos de cumbia del cubanito) para pasar la mano por delante del ombligo y ofrecersela con la palma hacia arriba a la persona guiada, que en cuanto la toma, el guia acompaña a la guiada a hacer un giro antihorario por debajo de los brazos del guia.y se sigue con pasos de cumbia en cubanita (el guia por detrás de la guiada).

Salidas del bucle:

- de cubanito a enchunfa (esta ya la sabíamos de días previos)
- de cubanita a "cásate": en 7 el guia pone la palma de la mano derecha hacia arriba, para facilitar que en el 1 siguiente, levante con su mnao derecha la derecha de la guiada, y haga bajar los brazos enlazados de firma que las manos queden por detras de los cuellos (sin soltarse las.manos) en 7, y en 1 se sueltan las manos para hacer un di que no y acabar la figura.

Recordar:

- de base abierta a cubanito: se empieza con enchunfa.
- de base abierta a cubanita, se empieza con aspirina en 3 cambiando la mano.del guía con la que coge la persona guiada

# 8a clase - enchufa y gancho + la prima

29/11/21

## Enchufa y gancho

El gancho se hace en 5 del guía, poniendo su pie derecho hacia atrás, mientras se mantiene la mano izquierda del guía tocando a la mano derecha de la persona guiada, haciendo un giro horario por debajo de la mano izquierda del guía, y acabando con un 8 que no.

## La prima

Se hace en solo ocho tiempos. Se hace un careo en posición cerrada, y el guía acaba pasando por debajo del brazo derecho de la persona guiada, para acabar haciendo un giro antihorario en 7.

Nota: el guía, en 4, pone el pie derecho por delante del izquierdo y no por detrás. Se ha de hacer con pasos cortos y rápidos para poder acabar en 8 tiempos.

# 9a clase - cafe doble

13/12/21

Repasamos lo previo (en especial, la prima, la reina, enchufa y gancho, inicio de cubanita y cubanita, cambios de cubanita a cubanita y viceversa, y casate (al final de cubanita)). 70.

## Cafe doble

Se empieza con base cerrada, cogidas las manos del guía a la guiada, se hace como un enchufa (empezando el guía en 1 hacia atrás) pero manteniendo las manos cogidas (guiando a la persona guiada para hacer un giro antihorario por debajo de las manos del guía, sin soltarlas) y acabando en 8 la guiada a la derecha del guía. (El guía la trae para que cae en 8 a su lado derecho). Luego vienen dos figuras en que el guía marca el 1 hacia adelante

En el primer 8 se hace girar a la guiada en sentido horario levantando las manos por encima de la cabeza para guiarlas en el giro y acabar en 6-8 peinándola a ella, con lo que la mano derecha de él acaba al lado derecho de la cabeza de la guiada, encima de su hombro derecho.

En el segundo 8 el guía acompaña a la guiada a hacer otro giro horario en el que el guía se peina el mismo, y los brazos del guía acaban como haciendo una botifarra con la mano izquierda del guía

encima del pliegue encima del codo derecho del guía.

Y en la ultima figura, el guía suelta su mano derecha para ponerla detras de la espalda de la persona guiada para acabar con un di que no.

Los pasos de la persona que guia, en el cafe doble:

Para empezar y mientras se aprende la figura y a guiar, se pueden hacer pasos de salsa en linea, como hacia adelante, mientras se guia a la otra persona en nuestro lateral derecho.

Pero idealmente, la persona guiada mueve los pies con paso lateral cruzado: el pie izquierdo pasa hacia la derecha por delante del pie derecho.

Y lo contrario con el pie derecho: sale de detrás del pie izquierdo viajando circulo en sentido antihorario, pasa por delante del pie izquierdo y sigue hacia la izquierda. Y seguimos con los movimientos de los pies en laterales cruzados, hasta que acabamos de guiar a la persona guiada hasta en final del cafe doble (brazos de guia en posicion de butifarra), y acabamos con un di que no.

VIDEO 

VID-20211220\_Cafe\_doble.webm

## 10a clase - cafe

20/12/21

Susie Q (en baile libre, por ahora)

Diagonal

Cafe (no doble sino normal, con una sola mano)

Exhibela

(en tres enviamos con la mano izquierda del guia la mano derecha de la persona guiada hacia nuestra izquierda, como si fuera un fresbee, de forma suave. La persona guiada, al tener tensión en el brazo, es girada en sentido horario por nuestro impulso.

Pasos de rueda:

Enchufa y dame

## 11a clase - repaso + 69

17/1/22

# Molinillo o "69"

Aspirina, nos traemos el mano derecha de la guiada con la izquierda del guia en paso 2, pars en 3 hacer girar a la guiada por fuera en sentido horario rotando sobre su eje. Y el guia se desplaza hacia el otro lado de la guiada. Y el guia cambia la mano cogiendo con la derecha por debajo de su mano izquierda. (Coge con su mano derecha la mano derecha de la guiada, y por encima, con su izquierda, la mano izquierda de la guiada).

Sigue una aspirina con dos manos a la guiada.

Sigue un enchufla (con dos manos, que se mantienen cruzadas) con gancho.

Sigue otro enchufla con dos manos en que cuanado la guiada ha dado la vuelta, el guia se peina primero con la mano derecha (pasandola por la izquierda de su cabeza, y suelta la mano derecha de la guiada entonces, para llevar el guia su mano derecha desde su cogote hasta la espalda de la guiada), y acto seguido hace se peina el guia con su mano izquierda hasta llevarla hasta el cogote pasando por la derecha de su cabeza.

Y acaban la figura con un di que no.

VIDEO 

VID-20220124\_El\_25\_o\_Molinillo.webm

# Cafe doble

Copiado del video de Lorena y Raul en sala de madera.

Enchufa doble acabando al lado

Figura de giro horario de ella, con dos manos cogidas a el,.con un velo a ella al final (mano derecha de guia acaba encima de hombro derecho de ella, manteniendo manos cogidas entre ambos)

Figura con velo a los dos (y butifarra de brazos)

Di que no

# 2o Trimestre 2021-22

## 12a clase - 72

31/1/22

Repaso molinillo o 69

## 72

Se empieza con figura de 70 en el primer 8. En el segundo 8 el guia acaba pasando el codo derecho



por encima del brazo izquierdo de la guiada, y lo baja más abajo, por fuera de la figura, mientras el guía mantiene sus dedos de la mano derecha mirando hacia arriba y tocando los dedos de la mano izquierda de la persona guiada.

En el siguiente 8, el guía hace un paso básico hacia adelante mientras pasea a la persona guiada orbitándole en sentido antihorario, guiando a la persona guiada a través de la tensión en los dedos, sin llevar las dos manos juntas la persona guiada sino primero guiándola con los dedos de la mano izquierda del guía primero por encima de la cabeza del guía, y luego guiándola de nuevo con los de la derecha para que la persona guiada pueda seguir el paseo por fuera.

Al acabar el 8 la persona guiada acaba delante (de frente) del guía, y no al lado izquierdo del guía. Y se sale con un "paséala" enviándola a girar la persona guiada en sentido horario en el paso 4, mientras el guía también gira pero en sentido antihorario en su caso.

## 13a clase - enchufa con gancho y enchufa con dos peines

7/2/22

Repaso de muchas cosas. Y han hecho una entrada y salida nuevas de la combinación de diversas figuras que (en teoría) ya sabíamos.

Enchufa y pasos cogidos, sobre la posición, pero rotando la pareja (en 5-6-7, y 1-2-3).

Salimos con di que no

Cafe simple.

69 (con dos manos cogidas, la derecha del guía por arriba de la izquierda). Enchufa con las dos manos

Enchufa con gancho

Enchufa con dos peines (primero mano derecha del guía, luego izquierda del guía)

Di que no

VIDEO 

VID-20220207\_Secuencia\_Enchufas\_Diqueno\_Cafe\_Gancho.webm

## 14a clase (Raul y Blanca) - El Rey

14/2/22

junta 4 figuras que elegimos: cafe doble, 68, la reina, 72.

Y practicamos el paso

El Rey:

La primera figura no me acuerdo (ver video de hoy cuando lo envíen). Luego el codo del brazo izquierdo del guía se pasa más allá del antebrazo derecho de ella hacia abajo y se pasea poco a poco, rotando sobre el guía, cogidos, a la persona guiada (5-6-7, 1-2-3), y luego, en 5-6-7 ponemos la mano izquierda del guía abierta sobre la espalda de la guiada, para acompañarla a que gire en sentido horario. Aun más hasta ponerla al lado derecho de la persona guiada, para acabar con un dique no (creo).

VIDEO 

VID-20220214\_CafeDoble\_LaReina\_69Molinillo\_72\_Paseala\_ElRey.webm

## 15a clase - Tobogán

21 feb 22

Pasos nuevos:

Tobogán.

Se envió video por whatsapp aunque no la he practicado aun - no se ha podido practicar en la clase de hoy

VIDEO 

VID-20220221\_Tobogan.webm

## 16a clase - 25

Pasos nuevos clase 28 feb 22:

### El 25

Se empieza con una prima.

Luego un enchufa doble

Luego el 25 estrictamente:

Gancho del guía manteniendo la mano izquierda del guía tocando los dedos de la mano derecha de la guiada, de forma que el guía acaba el gancho con su mano izquierda detrás de la espalda.

Luego se sale de la figura (tengo que mirar el video)/poniendo el guía la mano derecha sobre el

hombro izquierdo de la persona guiada, para ayudarla a girar en sentido horario (truco: el guía puede ayudar a la guiada poniendo la mano izquierda del guía sobre el hombro derecho de la guiada que está de cara al guía).

Se acaba con un di que no

## 17a clase - el Túnel

7/3/22

(Me he perdido las dos clases previas)

### El túnel

Se empieza con enchufa doble.

Se sigue con enchufa y en 3 bloqueamos a la guiada a nuestro lado, en 5-6-7 caminamos juntos hacia adelante.

Luego la figura es en sentido contrario guía y guiada: En 1-2-3 el guía va hacia adelante y la guiada hacia atrás (mientras continua cogida la pareja),

En 5-6-7 el guía va hacia atrás y la guiada hacia adelante.

En el 1-2-3 siguiente, el guía sube el brazo derecho por la espalda de la guiada y acompaña a la guiada para que pase hacia atrás por debajo de su brazo derecho.

En 5-6-7 aspirina con dos manos con peine interior de ella (como en el cafe doble).

Luego un di que no.

Y si estamos haciendo este paso en rueda, y hemos acabado el posición contraria a la esperada para la rueda, se puede corregir la posición del guía-guiada con una aspirina y un di que no.

VIDEO 

VID-20220307\_El\_25\_y\_El\_Tunel.webm

## 18a clase - 70 con brazos cruzados

14 Marzo 2022

Paso nuevo:

### 70 con brazos cruzados

Se empieza con base abierta. En 3 el guía sube su mano izquierda a media altura y cambia su mano izquierda por su mano derecha (para pasar a tener la mano derecha de la guiada en contacto con la

mano derecha del guía, y estas manos están por encima de la mano izquierda del guía que coge la mano izquierda de la guiada.

En 5-6-7 el guía hace aspirina (hace girar a la guiada en sentido horario) manteniendo el guía la mano izquierda a la altura de la cintura de ella (sin subirla por encima de su cabeza) de forma que el brazo izquierdo de la guiada queda detrás de la espalda de la guiada.

Sigue un enchufa con las manos cogidas en que en 1-2-3 el guía pasa su mano derecha por encima de la cabeza de la guiada y la baja hacia abajo, y en 5-6-7 sube su mano derecha para hacer una bufanda poniendo la mano derecha del guía sobre el hombro derecho de la guiada que está delante del guía dándole la espalda (y manteniendo la mano izquierda del guía cogida con cierta tensión la mano izquierda de la persona guiada).

En la siguiente figura en 1-2-3 el guía se lleva con su mano izquierda la mano izquierda de la guiada hasta hacerle hacer un giro horario en que la guiada pone su mano izquierda sobre el hombro derecho del guía).

Y en 5-6-7 se acaba con un di que no.

VIDEO 

VID-20220314\_El\_70\_con\_manos\_cruzadas.webm

# 19a clase - repaso tobogán

14/3/22

Repasamos tobogán (mi primera vez, en mi caso)

## Tobogán

Se empieza con base abierta.

Enchufa, con rebota del guía en 3 y lleva con su mano izquierda a la mano derecha de la guiada encima del hombro del guía, mientras el guía se pone delante de la guiada, dándole la espalda.

En 1-2-3 el guía hace un paso básico hacia adelante dejando que la mano derecha de la guiada caiga hacia abajo y entre en contacto con la palma de la mano derecha del guía que tiene mirando hacia arriba por detrás de su espalda.

En 4-5-6 el guía se trae a la guiada hacia adelante, y la hace girar además rotando en sentido antihorario mientras avanza la guiada hacia él, y el guía pone su mano derecha sobre la cintura derecha de la guiada, y manteniendo cogida la mano izquierda de la guiada.

Siguen los dos desplazándose a la vez mientras trazan un círculo en sentido antihorario: el guía pasa su mano derecha por encima de la guiada y la baja por delante, para acabar con un cásate y un di que no.

# 20a clase - 70 con manos cruzadas (y gancho)

Clase 21 de marzo 2022

Repaso breve Tunel, 72, 70 con manos cruzadas (sin gancho).

Hoy, pasos en pareja:

## 70 con manos cruzadas (y gancho)

Se empieza con base abierta. En 3 el guia cambia la mano izquierda por la derecha para seguir cogiendo la mano derecha de la guiada. Y la mano izquierda del guia se queda por debajo, cogiendo la mano izquierda de la guiada.

1-2-3 Aspirina de la guiada (con las manos cogidas cruzadas con en el paso anterior) manteniendo el guia su mano izquierda baja, para mantener la mano izquierda de la guiada baja tambien y quedandose por detras de su cintura.

4-5-6 enchufa con manos cogidas y haciendo gancho el guia (rotando sobre su eje en sentido horario mientras se traslada tambien en sentido horario)

1-2-3 hacemos avanzar a la guiada hacia adelante (por la derecha del guia) y manteniendo las manos cruzadas.

5-6-7: el guia mantiene su mano derecha por detras de la espalda en posicion, mientras se agacha para pasar por debajo del brazo izquierdo de la guiada, y luego bajar la mano izquierda del guia (siguen estando las manos del guia y guiada cogidas, y cruzadas las muñecas, una encima de la otra.

1-2-3 Aspirina y 5-6-7 di que no.

(Y se acabó)

---

Pasos libres:

Cuba:

1-2-3 Paso básico

4-5-6 continuacion paso basico pero en 6 el guia pone la punta de su pie derecho cruzado por delante hacia su izquierda.

1-2-3 paso lateral del guia hacia la izquierda, y en 3 aleja la punta del pie izquierdo más aún

4-5-6 paso lateral del guia hacia la derecha, y en 5-6 se hace un movimiento mas rapido de los pies, como si el pie izquierdo rebotase sobre el derecho (o en el suelo) y la punta del pie derecho del guia dibuja en el suelo medio circulo en sentido horario hasta pone el pie derecho al lado del izquierdo y en seguida se empieza el 1 de la figura siguiente con el pie izquierdo hacia adelante en paso básico. Este último paso de 7 a 1 es muy rápido. Y el trozo de 5-6/con dibujo de semicirculo horario en el

suelo tiene nombre de paso que parece frances, no cubano (no me he quedado con el nombre).

# 21a clase - 70 complicado

Clase 28 Marzo 2022

Pasos librrres: repaso de cuba

Pasos de pareja:

## 70 complicado

Se empieza con 70

Base abierta

Base cerrada en sitio (1-2-3 5-6-7)

Paseo cogidos en posicion cerrada con ligero vaiven de hombros (sin mover la cabeza y columna vertebral a los lados, solo vaiven de hombros arriba y abajo, creo)

Di que no.

Nos.cogemos con las dos manos en el uno siguiente

1-2-3 (de la figura 70 estandard)

5-6-7 manteniendo las manos cogidas, el guia se pone a la izquierda de la guiada que esta mirandole de cara. Elguia mantiene su man9 izquierda levsntada, cogiendo la mano derecha de la guiada (y las otras dos manos continuan cogidas)

En 1-2-3 el guia estira con su mano izquierda de la mano derecha de la guiada para llevarla por detras del guia hasta la izquirda del guia (y manteniendo.la manos cogidas, 9 al menos con las palmas de las manos en contacto) y en 3 el guia baja un poco su brazo izquierdo para indixarle stop a la guiada.

En 4-5-6 el guia se trae su mano izquierda hacia su hombro derecho por delante de su cara (manteniendo el codo de su brazo izwuierto hacia abajo, sin intentar subirlo n8 nada), y hace un gancho (para hacer un giro horario).

Y se acaba con un enchufa y un di que no

VIDEO

VID-20220328\_El\_70\_complicado.webm

# 22a clase - Enchufa y dame con la de arriba

4 Abril 2022.

Figura nueva de rueda:

Enchufa y dame con la de arriba.

Como un enchufa y dame normal, pero el guía ayuda a la guiada en 7 a hacer un giro de rotación horaria a través de un empujón suave con la mano derecha del guía al antebrazo derecho de la guiada.

Y en el siguiente movimiento de tiempos, en 1-2-3 avanza con el pie izquierdo hacia adelante para pasar por delante de la guiada de su izquierda, hasta ponerse al otro lado en 3.

Y en 5-6-7 se hace la segunda parte de un di que no, empezando en 4 con el pie derecho del guía hacia atrás, para dejar pasar a la guiada por delante hasta el otro lado (como el final de un di que no estándar)

VIDEO 

VID-20220404\_Rueda\_3\_minutos.webm

VID-20220411\_Salsa\_Baile\_libre\_Grupos\_Nivel\_Inicial\_y\_Avanzado.webm

## 3r trimestre 2021-22

### 23a clase - 70 con brazos cruzados - 3 variantes

25 Abril

Paso libre: bamboleo.

Par3cido a pasos en diagonal pero con giro y palmada 3 v3ces, y michael jackson al final hacia la izquierda.

70 con brazos cruzados, 3 variantes

Variante 1: la habitual, directo al gancho del guía tras la aspirina de la guiada: el Guía pasa por debajo de brazo izquierdo de guiada.

Variante 2: como la habitual variante 1 pero con cubanita con las manos del guía manteniendo cogidas las de la guiada a la altura del cuello de la guiada.

Variante 3: como la variante2 pero sin que el Guia pasa por debajo de brazo izquierdo de guiada; en su lugar, el guia hace un amago de casate, vuelve a poner su brazo derecho luego por delante de la guiada, y estira con la mano izquierda del guia a la guiada por detrás para que roten los dos en circulo en sentido horario, luego el guia hace una bufanda a la guiada, y un di que no

72 con manos en posicion correcta ahora (sin hacer rodeo del oeste ya 😊 )

En vez de giro rodeo, Con mano derecha del guia bajamos la mano izquierda guiada hasta nuestro hombro derecho del guia, y subimos de nuevo cuando tiene que co tinuar rotando la guiada alrededor nuestro.

Acabamos con exhibela (creo): ayudamos a rotar a la guiada en sentido horario delante nuestro estilo peonza, y acabamos con di que no.

## 24a clase - variante de Túnel + 72 sin rodeo

2 de mayo

Variante de tunel

Repaso de:

- 70 con brazos cruzas variante 2
- 72 sin rodeo

VIDEO

VID-20220502\_Variante\_de\_Tunel.webm

VID-20220502\_Variantes\_70\_y\_72\_con\_Vacilala.webm

## 25a clase - La Llave

16 de mayo (lunes pasado no hubo clase)

Repaso de "Triple con tunel" (la combinacion de 3 figuras de la ultima clase)

Paso nuevo en pareja:

La Llave

(O rompele el brazo, han dicho que se llamaba antes, pero por lo heavy del nombre lo cambiaron Raul y Lorena).

Aspirina, con bloqueo (el guia ponenla manoderecha en el hombro izquierdo de la guiada cuando la



guiada acaba de hacer la aspirina)

Enchufla pero manteniendo la mano derecha en su hombro en 1-2-3, y en 4 levantamos la mano derecha para tomar la mano derecha de la guiada (que traíamos con nuestra mano izquierda) y el guía hacengirar a la guiada en sentido horario, mientras el guía rota en sentido antihorario para acabar cogiendo de nuevo la mano derecha de la guiada con la izquierda del guía

Enchufla

Di que no

VIDEO 

VID-20220516\_La\_Llave.webm

## 26a clase - Cubanita con bloqueo

23 de Mayo

Repaso de la llave.

Cubanita con bloqueo:

Base abierta (1-7)

Base cerrada (1-7)

Paseo (rotando la pareja en base cerrada en 1-7)

Di que no

Enchufla con mano cruzada (derecha guía tima derecha guiada)

Cubanita con bloqueo (1-7), sale el guía en 7 por debajondel brazo derecho de la guiada rotando el guía en sentido horario, y empalmando.con

enchufla

Cafe simple

Di que no

Vacilala

Di que no

VIDEO 

VID-20220523\_Cubanita\_con\_Bloqueo.webm

# 27a clase - Caracola

13 de junio

Caracola

Base abierta

Cogemos a la guiada con las dos manos.

Enchufla con dos manos con bloqueo de la guiada al lado del guía

1-2-3: mano derecha del guia sube por encima de guiada hasta ponerse encima del hombro izquierdo de la guiada (mientras mantiene la mano izquierda de la guiada cogida)

5-6-7 Sube mano izquierda del guia por encima de la cabeza (manteniendo cogida la mano de la guiada) mientras rota en sentido antihorario

Di que no

(Ver video)

VIDEO 

VID-20220613\_Caracola.webm

Y Repaso de

- Tunel,
- Tobogan
- Cubanita con bloqueo

VIDEO 

VID-20220613\_Rueda\_2\_minutos.webm

# 28a clase - 70 y al lío

20 de junio (penúltima del trimestre)

## 70 y al lío

Empezamos con 70 normal (.1-7)

1-3 siguiente normal

5-7: en 5 pie derecho guia hacia atras, y pasamos por debajo del brazo de la guiada.manteniendo las.manos agarradas.

1-7 cambio de derecha a izquierda por la espalda sin soltar las manos agarradas.

Aspirina de guiara con bufanda de ella (peinandola a la guiada)

Otra aspirina de ella peinandose el guia

Di que no

VIDEO 

VID-20220620\_70\_y\_al\_lío.webm

## 29a clase - repasos múltiples

27 de junio

Repaso de muchos pasos. Incluido:

70 y al lío

70 complicado

70 con bloqueo

La Llave (aspirina con bloqueo, cambio de mano y giro antihorario con cambio de mano del guia por detrás de su espalda mientras gira)

Tunel

Tobogan

69 o molinillo: todo con manos cogidas, empezando con manos cruzadas y derecha del guia por encima de izquierda del guia: Aspirina enchufla, gancho, enchufla, cásate

## 1r trimestre 2022-23

### 1a clase - Repaso año anterior

3 Octubre 2022

Aspirina

Enchufla

Cubanita con brazos en el cuello

70 brazos cruzados

# 2a clase - 70 con gancho por arriba (sin cambio de foco)

10/10/2022

Repaso:

Tobogan.

Empieza con enchufla y gancho, y luego lo mismo que el año pasado.

Paso nuevo:

70 con gancho por arriba

Después del inicio del 70 (como siempre) y gancho del guía,

Enchufla con manos agarradas. Al acabarlo, mantenemos las manos arriba (que continúan agarradas de las manos de la guiada), y el guía baja su mano derecha hacia la cadera derecha del guía haciendo rotar en sentido antihorario a la guiada, y pasea a la guiada por detrás del guía con su mano derecha guiándola por la espalda del guía. El guía suelta la mano derecha para que la guiada pase por detrás del guía, mientras el guía estira de ella con la mano izquierda del guía para que se traslade hasta colocarse la guiada de nuevo en frente del guía.

Y se acaba la figura con un di que no

VIDEO 

221010\_70\_con\_gancho\_por\_arriba\_y\_entra\_gui\_a\_sin\_cambio\_foco.webm

221011\_Intro\_Salsa\_pasos\_sueltos\_y\_pareja.webm

# 3a clase - 70 con gancho por arriba + Maréala

17 Octubre 2022

Repasamos 70 con gancho por arriba. (Que hicimos el día pasado)

Y el paso nuevo de rueda de hoy:

Maréala

Di que no, y en 5 ayudamos a hacer un enchunfla (rotación de guiada en sentido antihorario) mientras acaba el di que no, que la guiada acaba mirando aun en la misma dirección y sentido que el guía.

En 1-2-3 el guía traslada a la guiada (hace un "traslado", como un cinco no pero más lineal, no tan

abierto como un di que no).

Y se continua con base abierta.

Cuando se practica el "maréala" como paso suelto, se parece para el guia como hacer un par de giros a la izquierda pero caminando al principio hacia adelante.

Video:

70 con gancho por arriba + maréala

VIDEO 

221017\_70\_con\_gancho\_y\_entra\_el\_guia\_y\_Enchufla\_con\_Mareala.webm

## 4a clase - Repaso

24 Octubre 2022

La Prima

La Llave

69 o Molinillo

Maréala

## 5a clase - 70 con gancho por arriba y entrada del guia manteniendo foco

31 Octubre 2022

Repaso de:

Prima

LaLlave

69

70 con gancho por arriba y entrada del guia manteniendo foco

70 con gancho por arriba y peine de ella

VIDEO 

221101\_LaPrima\_y\_LaLlave.webm

# 6a clase - Giro a la derecha mentira + figura rueda

7 nov 22

Paso suelto nuevo:

Giro a la derecha mentira, con rebote de pie a la derecha y regreso antihorario a paso basico

Paso nuevo de pareja (figura de pasos, mas bien)

La prima

Aspirina con manos cruzadas (derecha del guia por arriba)

Luego noseque (ver video) con bufanda de ella

Luego con las dos manos cogidas el guia hace pasar a la guiada por detrás de el (con manos por encima de la cabeza de el, primero una y luego otra).

Ver video

# 7a clase - npi

14 Noviembre 2022. (lamentablemente no pude asistir )

# 8a clase - 70 y al lio "normal" y con bufanda

21 Noviembre 2022

Pasos de rueda

70 y al lio "normal"

Acaba el guia rotant (sota les mans agafades) en sentit antihorari. El guia aixeca la seva ma dreita abans de girar sobre el seu eix i acabar de cara a la guiada con manos cogidas y brazos paralelos.

70 y al lio con bufanda a la guiada

En vez de ese giro final del guia, cuando aun tiene cogidas las.manos de la guiada y estan espalda con elpalda, el guia acompaña con su mano derecha a poner una bufanda sobre la cabeza de la guiada.

Luego hace una aspirina a la guiada (con solo su mano derecha)

Y acaba haciendo un di-que-no a la guiada solo con su mano derecha, aprovechaneo que la guiada mantiene tensión en su brazo derecho también.

Y luego lo natural parece ser un enchufla y un di que no para acabar.

VIDEO 

221121\_LaFamilia.webm

221121\_Setenta\_y\_al\_lío\_e\_idem\_con\_collar.webm

## 9a clase - Paseos

28 Noviembre 2022

Paso nuevo de rueda:

Paseos

(Hay video)

Emprzamos con enchufla + di que no

La salida del di que no es hacia adelante: en 7 el guia tiene su pie derecho delante y brazo izquierdo un poco adelantado. Y la guiada lo equivalente: pie izquierdo adelantado ybbrazo derecho delante.

El guia continua 1-2-3 hacia adelante, rotando ya en dos y poniendo su pie derecho perpendicular, hacia la guiada, y en 3 pone su pie izquierdo hacia adetrás, para dejar sitio a la guiada a que pasee delante del guia en 5-6-7, mientras mantiene espacio y tension con su brazo izquierdo de guia y se trae a la guiada hacia la izquierda del guia, para acabar a su lado izquierdo, y en 7 otra vez el guia con su pie derecho y brazo izquierdo hacia adelante.

Luego se repite otro paseo 1-2-3 5-6-7.

Y el ultimo el guia marca base en su sitio (aprox) mientras trae en 1-2-3 a la guiada hacia la derecha del guia, y en 5-6-7 ayuda a la guiada a hacer rotacion horaria hasta acabar al lado derecho del guia, para continuar con un di que no, y base abierta de nuevo.

VIDEO 

221128\_Paseos.webm

## 10a clase - 70 con brazos cruzados + vacílala

12 diciembre 2022

Paseos (repaso de la figura de hace dos semanas, la clase anterior)

70 con brazos cruzados (recordad que es guía y guiada con manos derechas cogidas por encima de las izquierdas),,

- gancho,
- guía por debajo brazo izquierdo guiada,
- posición ahora de cara y al revés que antes (con manos izquierdas cogidas por encima de las derechas),
- enchufla con las dos manos cogidas
- y casate al revés (primero el guía sube su brazo derecho para hacer la primera bufanda sobre la cabeza del propio guía, y luego sube su mano izquierda para hacer la bufanda sobre la cabeza de la guiada)
- Camina rotando en sentido horario la pareja en 1-2-3, en 3 el guía saca la bufanda de su mano izquierda, y en 4-5-6 continúa rotando la pareja y el guía también rota sobre su eje para cambiar su foco hacia atrás,
- Si que no (con mano izquierda del guía aun cogiendo al principio a la guiada pppr detrás de la espalda del guía en 1-2-3. Y en 4-5-6 acaba el di que no normal

Y se empalma con un "vacílala"

## 2o trimestre 2022-23

### 11a clase - Veinticinco

23 Enero 2023

El 25 (ex-"Toréala", rebautizado a "25" por Lorena et al.)

Aspirina de guiada con giro antihorario también del guía justo después de la guiada

Enchufla

Gancho del guía

1-2-3: en 1 el guía sube el brazo derecho hacia arriba y en 2 lo baja hasta ponerlo encima del hombro izquierdo de la guiada

5-6-7: el guía ayuda a rotar a la guiada en sentido horario

Di-que-no

En 7 del diqueño anterior el guía mantiene la mano izquierda cogiendo los dedos suavemente de la mano derecha de la guiada, por encima del hombro derecho de la guiada.

En 1 los dos avanzan hacia adelante con rebote hacia atrás, y el guía trae a la guiada a través de las manos que tenían los dedos con tensión aún, de forma que la guiada gira en sentido horario mientras se traslada al lado derecho del guía.

Di que no normal.



VIDEO 

230123\_El\_25.webm

## 12a clase - Cubanita con bloqueo y casate al revés

30 enero 2023 - (lamentablemente no pude asistir, pero hay video)

VIDEO 

230130\_La\_de\_hoy\_con\_Casate\_al\_reves.webm

## 13a clase - 70 y al lio con alarde

6 febrero 2023

Cubanita con bloqueo y casate al revés.

(Figura del día pasado, que no pude asistir; la hemos repetido hoy)

70 y al lio (normal)

70 y al lio con alarde (= con bufanda)

VIDEO 

230206\_70\_y\_al\_lio\_normal\_y\_con\_alardes.webm

## 14a clase - Cinturón y Floreos ("las tazas")

13 febrero 2023

Pasos nuevos:

Cinturón

Empieza con enchufla en 1-2-3, y en 5-6-7 el guía pasa por debajo del brazo derecho de la guiada mientras el guía rota en sentido antihorario por debajo del brazo de la guiada, haciendo un cambio de mano. en 7 (es decir, el guía acaba cogiendo con su mano derecha la mano derecha de la guiada mientras han quedado de frente)

1-2-3: el guía marca hacia atrás en 1 y en 3 bloquea a la guiada con su mano derecha en la cintura derecha de la guiada (y la guiada pone su mano derecha encima de la mano del guía).

5-6-7: en 5 el guía marca con su pie derecho hacia adelante, mientras estira hacia atrás la cadera derecha de la guiada (con lo que la pareja rotan en sentido horario como un solo cuerpo).

1-2-3: guía marca hacia adelante mientras levanta la mano izquierda mientras mantiene cogida la izquierda de ella)

5+6+7: el guía ayuda a desplazar a la guiada por detrás del cuerpo del guía (y manteniendo las manos cogidas a las de ella).

1-2-3 el guía continua acompañando a la guiada a dar la vuelta en sentido horario a la posición del guía

5-6-7: acaba con bufanda de él, y la guiada a la derecha del guía.

Se acaba con un Di que no

Floreos (o "las tazas").

Como un enchufla triple pero sin brazos.

Primero un exhibela (en 2 el guía hace rotar la guiada en sentido horario, mientras el guía sigue con básico en el sitio)

Luego:

1-2-3 Guía empieza con pie izquierdo hacia atrás, y en 3 se pone de lado mirando hacia el lado derecho con todo el cuerpo.

5-6-7: en 5 el guía marca el pie derecho hacia atrás, y en 6-7 hace un giro rápido en sentido antihorario para acabar delante de la guiada.

Y se repite lo mismo 8 tiempos más.

Se acaba con di que no.

VIDEO 

230213\_Cinturon\_\_Floreo\_Tazas.webm

## 15a clase - Bandeja y abrígate

20 de febrero (lamentablemente no puedo asistir, pero hay video )

VIDEO 

230220\_Bandeja\_y\_Abrigate.webm

# 16a clase - Bandeja y Abrigate + repaso de 4 variantes del 70

27 Febrero 2022

Pasos de rueda:

El 0

El 6

El 9

Pasos en pareja:

Repasamos lo del dia pasado:

Bandeja, y Abrigate

# 17a clase repaso 4 variantes del 70

6 de Marzo 2023.

Repasamos 4 variantes del 70

70 con gancho

72

70 complicado (el guia entra hacia adelante en el primer 7 ya, hace la figura y baja el brazo y gira en una sola vuelta en sentido horario)

70 y al lio (mas complicado)

VIDEO 

230306\_72\_70complicado\_70y-al-lio\_70manos-cruzadas.webm

# 18a clase - repasos caracola y maréala +

# 70 complicado

13 de marzo

Maréala (paso libre de guiada)

Pasos en pareja, encadenados:

- .Caracola
- Mareala
- ...

Repasamos tambien:

70 (poco) complicado: el guia pasa en seguida por detras de la guiada.

VIDEO 

230313\_Caracola\_mareala\_paseo.webm

230313\_Mareala\_Pasos\_libres\_guiada.webm

# 19a clase - repaso caracola y la llave

20 marzo 2023.

Repaso:

Caracola (empieza con enchufla con las dos manos y cubanita, pasa luego su mano derecha por encima de la cabeza de ella, para poner ...) + Maréala + Paseo (o "el Rey")

La llave (empieza con aspirina con bloqueo...) + Enchufla doble (que acaba con el guia girando en sentido horario con cambio de mano por su espalda) + xx

VIDEO 

230320\_La\_Llave.webm

# 20a clase - 88 sentadita y Babosa

27 de Marzo 2023

Figuras en pareja nuevas:

- 88
- Sentadita

88

Se empieza con el inicio de un 70

1-2-3 5-6-7 figura de 70

1-2-3 (como en un 70)

5: el guia estira a la guiada con las dos manos, .palmas opuestas (guia palmas de manos mirando hacia arriba, y las de la guiada mirando: hacia abajo)

6: el guia gira las manos para poner sus pulgares hacia abajo mientras sigue en contacto con las manos de la guiada) y mientras levanta sus brazos hacia arriba, con sus manos hacia ponerse encima de los hombros de la guiada)

7: el guia reposa las manos suyas (que siguen en contacto con las de la guiada) encima de los hombros respectivos de la guiada, mientras los brazos del guia han ido por fuera de los de la guiada. Y la guiada baja sus codis por fuera de los brazos del guia, como si se apoyase encima de los pliegues de los brazos del guia)

1-2-3 5-6-7 girando de cerca los dos, en esa posicion de brazos apoyados de la guiada sobre los brazos del guia

1-2-3 5-6-7 di que no.

Sentadita

Paso de rueda nuevo:

- Babosa

Babosa:

Enchufla con bloqueo en 1-2-3

5: el guia estira de su mano derecha (para que la guiada no vaya hacia atras). Y lanzamiento de freesbie en 6-7.

1-2-3 el guia recoge la guiada que le viene por la izquierda, y have enchufla, y di que no.

VIDEO 

230327\_Babosa.webm

230327\_Ochentayocho\_y\_Sentadita.webm

## Rueda de grupo

VIDEO 

230328\_Rueda\_1\_de\_3.webm

230328\_Rueda\_2\_de\_3.webm

230328\_Rueda\_3\_de\_3.webm

## 3r trimestre 2022-23

### 21a clase Paseo por el malecón

17 Abril 2023

"Paseo por el malecón".

VIDEO 

230417\_Paseo\_por\_el\_malecon.webm

### 22a clase - 16 y 70 al revés

24 de abril de 2023.

"70 al reves"

Enchufla inicial, se toman de las dos manos guía y guiada.

Luego el guía sube la mano derecha para que la guiada pase por debajo con enchufla (vuelta antihoraria), manteniendo cogida la mano derecha de la guiada con la izquierda del guía. La manos queda tocandose los dedos de las palmas pero permitiendo rotar libremente las.manos mientras se hacen los pasos de cubanita.

1-7 Pasos de Cubanita

1-4 pasos de cubanita, 5-7 el guía levanta el codo derecho hacia arriba mientras la guiada se agacha ligersmente para el giro que va a hacer la guiada. El guía ayuda a la guiada con una aspirina hasta quedar la guiada delante del guía.

Y paso de rueda: "16"

(dos ochos, se empieza el guía con enchufla, cambio de mano, y los dos ochos, primero con la guiada de su derecha, cogiendose la manos derecha con el pulgar hacia arriba, luego ocho con la guiada de la izquierda, para acabar con la pareja del principio, acabando la figura, y un di que no al final

VIDEO 

230425\_70\_al\_reves.webm

## 23a clase - Rebotes cubanos y Kilometro cero

8 de mayo 2023

(No se ha grabado bien el video hoy en Can Carol )

Rebotes cubanos y Kilometro cero

VIDEO 

230508\_Rebotes\_cubanos\_y\_km0.webm

## 24a clase - Repasos 70 rebotes km0 6 9 16

# daikiri babosa

15 de Mayo 2023

Repaso de pasos de pareja:

- 70 del reves
- Rebotes cubanos y kilometeo cero

Repaso de pasos de rueda:

- El 6
- El 9
- El 16 (un enchufla y dos ochos para volver con la pareja del principio)
- Daikiri: cubanito, una media, daikiri (el guia enchufla la pareja de su izquierda primero en 1-2-3 con un peine/bufanda sobre la cabeza de la guiada, y se peina el guia en 5-6-7 con el brazo cogido de la guiada de su derecha en la rueda)
- Babosa (el freesbee, aunque no lo hemos hecho al final hoy porque la mayoría no nos acordabamos)

## 25a clase - Repasos + cubanita con casate solo ella y con salida koala

22 de mayo 2023

Repaso de rebotes, Kilometro cero, y otras mas.

Y cubanita con casate solo ella, y con salida koala (floreos)

VIDEO 

230522\_Floreos.webm

## 26a clase - picuda + 70 de los dos + combo comppleto

29 mayo 2023

70 de los dos (ver video)



Y el combo completo:

- Cubanita por arriba con salida de Koala
- 70 de los dos
- Floreos, o tazitas: el guía empieza los pasos de cumbia con 1-2-3 con su pie izquierdo hacia atrás, y en 5-6-7 es su pie derecho el que marca en 5 hacia atrás, y coge impulso en 6-7 para acabar girando en sentido antihorario y pasar el guía hacia el otro lado de la guiada. Y se repite dos veces, antes de slait con un di que no

Y paso de rueda: "picuda", como los floreos, empezando el guía con su pie izquierdo hacia dentro de la rueda, y luego hacia afuera. (Laterales cruzados). Cuando cantan picuda, el guía avanza desde el paso 1 (pie izquierdo hacia adentro) hacia adelante a recoger la siguiente guiada.

VIDEO 

230529\_Setenta\_de\_los\_dos.webm

230529b\_Rueda\_Cubana\_Terraza\_CanCarol.webm

## 27a clase - diquesí + enchufa doble y malecón

12 de junio 2023

Diquesi:

viene anaer como deshacer un di que no. Se empieza en posición cogida.

1-3: El guía camina en 1 hacia adelante con su pie izquierdo,

5-7: en 5 el guía pone la palma de su mano derecha en el homoplato izquierdo de la guiada, y el guía pone su pie derecha por detrás de su pie izquierdo, pasándolo por detrás del cuerpo.

6-7: en 5-6 el guía acompaña a que la guiada camine. En 6-7 ayuda a que la guiada gire para ponerse a la derecha del guía, y si se quiere hacer elegante, el guía baja su mano izquierda un poco para acompañar a la guiada que hace una filigrana de bajar un poco subcuero en 6 y volver a subirlo en 7.

Luego se puede continuar con un di que no

Enchufa doble y malecón

En el segundo enchufa el guía acaba preparado para salir hacia adelante haciendo rebote (giro antihorario por debajo del brazo derecho de la guiada). Al acabar el rebote el guía cambia la mano

con la guiada (derecha del guía toma la derecha de la guiada, de cara)

Guía hace un dínque noa.la guiada pero manteniendo la mano derecha cogida a la suya, y el guía pone su brazo izquierdo dando una vuelta por arriba para ponerlo ayrapando suavemente al brazo derecho de la guiada.

1-7: en 1 en guía suelta el brazo de la guiada, y los dos rotan cogidos sobre el dentro de la posición de la pareja (guía a la derecha de la guiada, los dos mirando hacia la misma dirección) en sentido horario (guía caminando hacia atrás, guiada hacia adelante).

1-3 continúan como antes, y en 5-7 el guía suelta a la guiada para que con la inercia del movimiento anterior se acaba poniendo a la derecha del guía, y puedan continuar con di que no.

Diqueno

Diquesi

## 28a clase - npi

19 de junio 2023 (lamentablemente no pude asistir)

Nombres alternativos (alias) de esta página:

Rueda Can Carol | RuedaCanCarol | RuedaCubanaCanCarol | Rueda Cubana Can Carol | Baile Rueda Cubana Can Carol | Salsa Rueda Cubana Can Carol | Roda Cubana Can Carol | RodaCubanaCanCarol | RuedadeCasinoCanCarol | | SalsaCanCarol

---

<sup>[1]</sup> <http://www.cancarolvallcarca.cat>