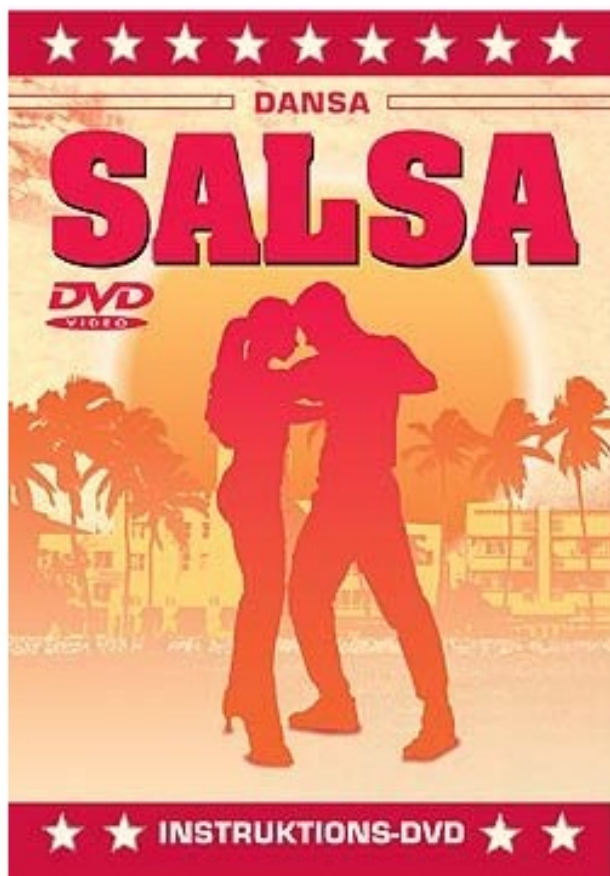


Salsakurs online, streaming - Dansa salsa



Med den här salsakursen har alla möjlighet att lära sig att dansa salsa, även om du inte kan eller har tid att avsätta en kväll i veckan. **Lär dig dansa när du själv vill** och har tid. Dina lärare kommer från **Stockholm salsa dance**

Börja salsakursen direkt - klicka här för att streama>>>

- Genomför salsakursen när det passar dig
- **Från nybörjare till avancerat**
- Lär dig av de **bästa instruktörerna**

Dansa salsa trailer

Salsakurs på de tider som passar dig. Över 2000 personer har lärt sig att dansa salsa med hjälp av kursen.

Salsakursen riktar sig såväl till nybörjaren som till den mer avancerade dansaren. salsakursen är indelad i nivåer med tydliga instruktioner för varje del. Här finns bl a Salsabasic, Cubanbasic, La Cinturita, Los Angeles. På slutet visas en fartfylld Performance i sin helhet. I Dansa salsa kan du och din danspartner själva välja svårighetsgrad. Här finns också nytt material som instruktörerna Miriam Ponce de Leon och Harvey Anturi bjuder på. **Instruktörerna från Stockholm salsa dance**, Miriam Ponce de Leon och Harvey Anturi har tillsammans en gedigen meritlista och är dina lärare i salsakursen.

Börja salsakursen direkt - klicka här för att streama

Stockholm salsa dance

Instruktörerna från Stockholm salsa dance, Miriam Ponce de Leon och Harvey Anturi har tillsammans en gedigen meritlista. De har representerat Sverige runt om i världen på olika salsaevenemang med både shower och workshops.

Språk: Svenska

Speltid: ca 100 min

Inspelningsår: 2007

Salsadansens historia och ursprung

För att verkligen förstå salsadansen och dess betydelse är det viktigt att känna till dess historia och ursprung. Ursprunget till salsadansen kan spåras tillbaka till 1900-talets början i Kuba. Där växte den fram ur en fusion av afrikanska rytmer och europeiska dansstilar som foxtrot och mambo. Salsadansen är en symbol för kulturell mångfald och speglar den rika historien och arvet hos det kubanska folket.

Salsadansens stilar

Salsadansen har utvecklats och diversifierats över åren, vilket har resulterat i olika stilar och variationer runt om i världen. Här är några av de mest populära salsastilarna:

1.

Cubansk stil: Den cubanska stilen betonar cirkulära rörelser och närhet mellan danspartners. Det är en social dansstil som fokuserar på känslomässig kommunikation och improvisation.

2.

New York-stil: New York-stilen kännetecknas av eleganta och linjära rörelser. Den är mer avancerad och inkluderar komplexa figurer och snabba fotarbete.

3.

Los Angeles-stil: Los Angeles-stilen är en modern och snabb salsastil som införlivar element från andra dansstilar som hiphop och balett. Den är känd för sin flashy stil och akrobatiska rörelser.

4.

Puerto Ricansk stil: Den puertoricanska stilen har influerats av både kubanska och nordamerikanska dansstilar. Den är känd för sin smidighet och flytande övergångar mellan olika rörelser.

Varför dansa salsa?

Att dansa salsa är inte bara en rolig och utmanande aktivitet, det har också många fördelar för både kropp och själ. Här är några skäl till varför du bör överväga att ge dig in i salsadansens värld:

1.

Träning och kondition: Salsadansen är en fysiskt krävande aktivitet som involverar hela kroppen. Genom att dansa salsa kan du förbättra din kondition, styrka och flexibilitet.

2.

Stressreducering: Dans har visat sig vara ett effektivt sätt att minska stress och förbättra humöret. Salsadansen ger dig möjlighet att släppa loss och glömma vardagens bekymmer samtidigt som du njuter av den härliga musiken och de sociala interaktionerna.

3.

Självförtroende och självuttryck: Att behärska salsadansen kan öka ditt självförtroende och hjälpa dig att uttrycka dig själv på ett kreativt sätt. Genom dansen kan du uttrycka dina känslor och personlighet genom rörelser och improvisation.

4.

Socialt nätverk: Salsadansen är en social aktivitet som ger dig möjlighet att träffa nya människor och bygga vänskapsrelationer. Dansgemenskapen är välkomnande och inkluderande, och du kommer snabbt att känna dig hemma bland likasinnade dansälskare.

Artikelnummer 14138

-
-