

Pasos Básicos de Baile

1. Camel – ondulación con el cuerpo, una “s” que comienza con el pecho continúa con el abdomen y termina en la cadera.
2. Reverse Camel – ondulación con el cuerpo, una “s” que comienza la cadera, continúa con el abdomen y termina en el pecho.
3. Maya – cadera se une con el torso y luego se estira hacia afuera.
4. Reverse Maya – cadera estirada y luego se une con el torso.
5. Péndulo – cadera lado a lado con las rodillas un poco flexionadas
6. Ommi – hacer círculos con la cadera al frente – lado – atrás – lado
7. Ocho – con la cadera hacer el número 8 comenzando hacia el frente
8. Ocho Invertido – con la cadera hacer el número 8 comenzando hacia atrás
9. Shimmy Egipcio – mover las rodillas hacia el frente y atrás de forma rápida.
10. Chu Chu Shimmy – mover las rodillas hacia el frente y atrás de forma rápida pero con los pies en punta o relevé.
11. Shimmy de Hombros – mover los hombros hacia al frente y atrás
12. Twist – cadera hacia adelante y atrás con movimientos rápidos
13. Hip Drop – mover cadera hacia abajo con el pie en punta (relevé) luego mover la cadera de nuevo pero esta vez incluyendo levantar del suelo, tan sólo un poco, el pie.

Preparado por: *Tannia “Tanni”*

Actualizado marzo / 07

Get Fit Holistic®, Plaza Degetau en Caguas

Tel. (787) 562-6500

Camel



Ommi



Ocho



Shimmy

