



El libro de las **CLASES DE SALSA**

Por favor, copia este libro

 Licencia
Creative Commons

Precio:



Versión: 0.4 alpha Agosto 2013

Depósito legal: MA-463-2008

<http://sites.google.com/site/librosalsa/>

Depósito legal: MA-463-2008

ISBN: Rechazado. El Ministerio de Cultura dice que no me lo concede simplemente porque no tengo ánimo de lucro. Manda webs.

Autor:

Antonio González, Málaga. Móvil: 660 21 00 75 -

Coautor:

Cualquier persona que lo desee, puede colaborar aportando pasos, figuras o coreografías en la lista de correo:

<http://groups.google.com/group/librosalsa>

Editor:

No hay. Le das a Archivo -> Imprimir y te lo imprimes. Así de fácil.

Impreso en España - Printed in Spain

Por favor, copia este libro.

El Centro Español de Derechos Reprográficos CEDRO, no tiene mi autorización para cobrar cantidad alguna poniendo este libro como justificación o excusa.

Este libro es gratuito.

Si algún mangante hijo de puta llegara a cobrar alguna cantidad por la reproducción del mismo, le deseo que ese importe se lo gaste en medicinas contra la más dolorosa de las enfermedades, para uso propio.

DEDICATORIA

· A mi amiga Lola Bunny, que me pidió un resumen, un cuadro, una chuleta o algo parecido de lo que son algunas figuras como por ejemplo la CROQUETA, que es la suma de un ENCHUFLA más un DILE QUE NO.

Gracias a ella, hoy estás leyendo este libro.

INDICE

001 a 200 Pasos y figuras de niveles iniciación y medio

201 a 800 Figuras de salsa

801 a 900 Pasos y figuras de rueda de casino

901 a 1.000 Pasos y figuras de bachata

PRÓLOGO

Os propongo, con el beneplácito de Lola Bunny, como prólogo para el libro que ha escrito Antonio, este correo, que mandé al grupo unos meses atrás, y por el que alguno de vosotros me habéis confesado, o sentíais identificados:

Como ha cambiado mi vida la salsa, desde que empecé a aprender los principios descritos en este libro:

Aún recuerdo cuando comencé con mis primeros pinitos en este mundo, y no me refiero al plan de reforestación, sino a cuando comencé a ir a las clases de baile del Cónsul que, acertadamente, me recomendó mi amiga Toñi. Eso no era estrés, era sicosis; el rictus facial, formado por una mezcla de cabreo e impotencia de las féminas, sumado a un malestar general, cuando le hacías una aspirina (paradójicamente) en cualquier paso excepto en el 5; que mira que es fácil de recordar el dichoso pasito,

por esa rima tan marcada que tiene; pues nada, no había manera; la aspirina te la haces en el uno, por pantalones, que el hombre soy yo y esto es lo que hay, ¿que no?, lo dice el profesor; no es negociable. Más de un disgusto me he llevado yo por esto, que creo que aún no me han perdonado. Sicosis, también, por el paso básico, ¿que me tengo que mover adelante y atrás dando seis pasos?, realmente son ocho tiempos, pero tranquilo, sólo tienes que marcar seis con los pies (ah, menos mal, que alivio); pues no se como lo hago que me faltan dos, habrá que arrastrar un poco los pies para hacer tiempo, ¡cuidado, que el profe está mirando!, el día que instalen espejos en la clase no vamos a ganar para broncas.

Bueno, y si a ésto, le sumamos el tema de la cantinela machacona durante dos horas seguidas... no, no, no me refiero a la salsa, sino al "Juan Antonio delante, Juan Antonio detrás", y Juan Antonio que no sabía donde ponerse: ¿delante de qué?, ¿uno?, ¿que coño es eso?, uno u otro ¿que más da?, este mismo. Gracias a dios, se apuntó Manolo al baile, y así perdí parte de la atención que me profe-saban; menos mal.

En la vida cotidiana, ajena al entorno salsero, también afecta, porque ya no vuelves acaminar igual; no digo ni mejor ni peor, pero no igual. Que hay que abrir una puerta, pues depende, si la puerta se abre hacia tí y tiene el pomo a la derecha, en el 1, cojo el pomo con la mano izquierda, cambiando la mano, 2, 3, pa-sa la puer-ta, 5, 6, 7, y ya estoy al otro lado. Que sales de casa y se te olvidó algo: 1, 2, 3, me arre-pien-to, y media aspirina, aunque no esté muy bien visto dejar a la puerta sola en el pasillo de baile, lo que olvidé no va a venir solo. Si por el contrario, aun siendo una puerta de apertura hacia dentro, tiene el pomo a la izquierda, pues se enchufla y punto: 1 en open break, 2, 3 y estoy en la espalda de la puerta, 5, 6, 7 y ya estamos fuera. Las puertas de apertura hacia el exterior, se salen del temario de momento; pero mejor, así me doy un respiro.

Un día, me tropecé con una compi del curro, en un pasillo de la oficina, y estuve tentado a hacerle un paseo con vuelta. No se bien si lo hubiera entendido, porque también baila salsa, pero si no, directamente para el manicomio. Lo que si es para ponerse serio, es la manía que se me ha metido en el pie derecho; y es que, se me va para detrás constantemente, me preocupa, sobre todo, cuando subo una escalera: al llegar al último peldaño, el pie izquierdo toca la planta de arriba, acto seguido, dere-cha a-trás; cualquier día, me tiene que recoger el cero sesenta y uno en el rellano de la escalera, 9 escalones más abajo.

La seguridad lo es todo en la vida, no hay nada como sentirse seguro, da igual como lo hagas de bien o de mal, lo que cuenta es el aplomo. Y esto en la salsa se traduce, en que ya no te importa que te miren mientras ejercitas tu arte recién aprehendido, aunque a la mujer le parezca lucha libre. Una vez superada la vergüenza inicial, y controlado el tema de las

puertas de paso, ya estás preparado para llevarlo a la calle, y no me refiero a street salsa, ni a reggaeton callejero, sino a cuando, por ejemplo, te bajas del coche: estás sentado al volante, y acabas de estacionar, abres la puerta, 1,2,3, paso lateral, aprovechas la pausa del 4, para hacer movimiento de caderas y te elevas hasta estar completamente erguido, 5, derecha a-trás, 6, 7, ya estamos fuera del coche, media aspirina, mientras con el codo, aprovechando la inercia, cierras la puerta, media vuelta izquierda, piu-piu, ya esta la alarma puesta, y podemos proseguir la marcha; eso sí, sin olvidarnos de contar los pasos: 1,2,3-5,6,7. Si te ha visto alguien, seguro que ha flipado.

Para las mujeres ha de significar ponerse aún más en evidencia, porque, sin dejar de lado el hecho de que, a la par que se baja del coche, realizando los movimientos antes descritos, le sumas que, o bien se peina, o bien se despeina, o manda la mano al lado, la mano arriba... sin mencionar, que pueda acariciarse el canalillo, haciendo como si lanza un yo-yo (especial atención en esto: sin sacar agua del pozo); aparte de parecer que está en mitad del West Side a lo Natalie Wood; el espectáculo está asegurado. Siempre puede decir que se trataba de una performance. Lo que es seguro que fans no le van a faltar. En lo que hay que guardar especial cuidado es de no realizar estos ejercicios delante de una obra (que ahí seguro que alguno se falta con ella, por muy fan que se declare).

¿Que os parece como prólogo?; y por supuesto al autor, que aunque bajo licencia creative commons, tiene veto en la aprobación del prólogo, que cierto día me pidió para su libro (no se si medio en broma o medio en serio, pero yo he tomado la parte seria de la petición para este prólogo en clave de humor).

DIARIO DE UN SALSERO (I Parte) – Por Luis David Ariza Webmaster de <http://www.estamosenlasalsa.com/>

Aún recuerdo con añoranza tiempos pasados en los que yo empecé a bailar, todo fue una noche calida cercana al verano, mientras yo, como cada vez que cerraba mi negocio, fui a tomarme mi martini rosso en vaso de cubo, con sus 3 hielos adheridos al cristal de “arcoroc”.

En aquel entonces yo llevaba una vida tranquila y relajada... coincidieron varios miércoles en torno a las 9.30 PM o algo mas tarde que al ir a tomarme mi copa, vi como un grupo de personas aprendían a bailar ritmos para mi desconocidos, una música que ni siquiera me gustaba, pero me gustaba la sincronización de gente inexperta bailando al sonido de unas cuerdas vocales, yo había bailado años atrás en grupos de amigos por las discos, en la época del dance rap breakdance... (incluso

fui de los heavies / rockeros posteriormente!) pero no era nada parecido a lo que había visto hasta entonces...

Tras varios Miércoles yendo a tomar mi martíni, Rocío, la camarera de aquel bar, en vista de la ausencia notable de chicos, me ofreció participar en tales clases, a lo cual yo, "hombre machote de pelo en pecho", me negue (lo cierto es que me negue por vergüenza ajena y timidez, a lo que podían pensar la gente del pueblo si me veía bailando... pero quería aparentar otra cosa), seguí tomándome mi copa gelida que bailaba con mis labios sin que nadie me guiase... No pasaron ni quince minutos, cuando de nuevo una vocecita cercana a mi me insistió... Te voy a presentar a esta muchacha, necesita pareja para el baile, ... Yo perplejo y cortado ante tal belleza rubia de ojos azules no dije ni una palabra que cuando me disponía a bailar la vi alejarse en busca de otro hombre... glup, tragame tierra, tengo que espabilar un poquito, pensé... pero ya había terminado la clase... me había pasado la hora mirando y admirando aquel movimiento extraño mezcla de caderas, pies, brazos, coordinación, compenetración... quede hipnotizado... pero ya tenía que marchar a casa, que era hora de comer algo y acostarse...

Pasaron los días hasta la semana siguiente, en la que allí estaba yo apoyado en la barra a que de nuevo alguien intentase sacarme a bailar, que extraña situación ¿verdad?, normalmente es al revés... pero tenía ventaja, seguían faltando chicos J ,... al rato de estar allí comenzó a llegar gente, ... Y cuando quise darme cuenta, Rocío, la camarera, me cogió por los brazos y me puso en mitad de la pista, junto a toda esa gente, me explicaron el paso básico, y yo como un lelo mirando todo el tiempo al suelo, intentando no tropezar con mis propios pies o pisar a mi compañera para hacer aun más el ridículo que para mi estaba haciendo...

Conocí mucha gente, a pesar de mi timidez, empecé a relacionarme un poco más con el mundo exterior (la clientela del bar) y la música empezaba a gustarme, cosa que hasta me sorprendía por lo reacio que era yo con ese tipo, extraño para mis oídos, de música (será de tanto oírlo, pense).

Tras algunas semanas, el profesor se marchó (De nombre Javi, que nos enseñaba a bailar salsa en línea y bachata), y a la semana siguiente o dos, vino un nuevo profesor, de origen cubano, de nombre Pepe, sus clases eran muy divertidas, me parecían diferentes, pero como no entendía mucho, solo me dejaba guiar por lo que me decían que hiciera... Tras las clases nos quedábamos practicando aquello tan divertido y diferente que me habían enseñado, eso sí, con la cabeza al suelo L para no tropezarme, y con un ritmo descompasado en su totalidad corporal.

Fui conociendo en profundidad a nuestro profesor, tanto que entable una gran amistad con él, lo admiraba ya no solo como profesor y bailarín, sino también como persona, había calado hondo entre todos sus alumnos. Recuerdo aun cuando en el ordenador del bar me enseñó sus videos de

espectáculos en los canales hispanos como galavision, y yo perplejo en mi asombro, aumentando aun mas mi admiración como alumno, recuerdo también como me impulsaba a sacar a bailar a las chicas, el sabia que yo era un chico tímido y constantemente me recordaba que no me pasaría nada por sacar a una chica a bailar, y que si una te dice no, seguro que alguna te dira que si. Lo cual me provocaba confianza en mi mismo para obtener el valor para pedir bailar, aunque he de admitir que me costo una barbaridad y mucho tiempo perder este miedo al ridículo.

El tiempo paso, y de nuevo otro profesor se nos iba... Nos presento a Gladis antes de marcharse, nuestra siguiente profesora...

CONTINUARA...

AGRADECIMIENTOS

- A mi profesora de salsa Pilar Olivares, que con su constancia hizo que me interesara por la salsa, y hoy mi vida ha cambiado. Gracias.
- A mi profesor de salsa Eric Feres 'el brasileño', que me enseñó el baile como teatro. No me había dado yo cuenta de ese detalle. Gracias.
- A mi profesor de salsa Pedro Ortega, que me enseñó a mantener un método de enseñanza en la salsa. Gracias.
- A mis profesores de salsa Alberto y Amelia, que me enseñaron que lo más importante del baile no es la clase, sino cuando acaba la clase. Gracias.
- A mis profesores de salsa Irena y Jesús, que me enseñaron a hacer de una forma fácil y divertida hasta la más complicada de las figuras. Gracias.
- A Juan López de la Asociación de Vecinos El Cónsul por su incondicional apoyo en todo cuanto he necesitado. Gracias.
- A mis alumnos y alumnas por su infinita paciencia. Gracias.
- Al programa de televisión 'Barrio Sésamo' por enseñarme a enseñar la diferencia entre izquierda y derecha. Algo que yo no creí tendría la más mínima importancia en mi vida, ahora resulta que hay un elevado porcentaje de adultos que al menos ese día, no vieron el programa. Gracias.
- Al poder legislativo por promulgar la Ley 28/2005 de medidas sanitarias (ley antitabaquismo). Ahora hace falta un seguimiento a dicha Ley para que se pueda salir a bailar sin volver ahumado, como los salmones. Aún queda mucho por hacer en contra del tabaquismo, pero vais por el buen camino. El siguiente paso debería ser la total prohibición. Gracias.

- Al partido de los no fumadores <http://www.pnf.es/> en cuyo programa electoral está la prohibición general de fumar en todos los espacios públicos, sin que quepa excepción alguna. Gracias.
- A OpenOffice.org por su suite ofimática libre y gratuita, con la que he elaborado este libro. Gracias.

PRECIO DEL LIBRO

La idea es que el libro sea gratuito y de descarga libre y anónima a través de Internet desde la página: <http://librosalsa.googlepages.com/>

También he creado una lista de correo en: <http://groups.google.com/group/librosalsa> Desde esta lista iré informando periódicamente de las actualizaciones del libro. Para darte de alta, tienes que enviar un correo electrónico a: librosalsa-subscribe@googlegroups.com

Le he puesto un precio simbólico de 0'01 Euros (un céntimo de euro), al objeto poder obtener el ISBN y que aparezca en la base de datos del Ministerio de Cultura. Me hace ilusión.

Es obvio que no voy a pedirle a nadie que me pague un céntimo de euro por el libro, prefiero que me invites a una cerveza con su correspondiente tapa.

LICENCIA CREATIVE COMMONS

Reconocimiento - No comercial - Compartir Igual España

Esta obra está cubierta por la licencia Creative Commons España:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/es/> (Resumen)

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/es/legalcode.es>

(Completa) bajo las siguientes **CONDICIONES**

Usted es libre de

Copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra.

Hacer obras derivadas

Bajo las condiciones siguientes:

Reconocimiento. Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciador (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra).

No comercial. No puede utilizar esta obra para fines comerciales.

Compartir bajo la misma licencia. Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuir la obra generada bajo una licencia idéntica a ésta.

- Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos

de licencia de esta obra.

- Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor
- Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.

COLABORACIONES

Cualquier persona (sea o no profesor o profesora de salsa) que desee colaborar, puede enviar su aportación a la lista de correo librosalsa@googlegroups.com indicando:

Nombre de la figura, descripción, pasos tanto del hombre como de la mujer y video de la figura SIN SONIDO.

Su colaboración aparecerá en la siguiente versión del libro, con expresa indicación de nombre, ciudad y url si la tiene.

JUSTIFICACIÓN

Escribir un libro es un atentado ecológico, puesto que son muchos los árboles que hay que cortar para hacer las hojas sobre las que ha sido impreso. En la medida de lo posible, me gustaría que el libro no se imprimiera y en su lugar se leyera en formato electrónico, bien en el ordenador, en el móvil, en el reproductor de mp4 ...

Este libro es ambicioso. Pretende ser una referencia en internet y acabar aglutinando todos los pasos y figuras de salsa, para lo cual pido la colaboración mediante la colaboración activa en la lista de correo.

Va dirigido por una lado a las personas que se inician en este fascinante mundo de la salsa, y por otro lado a los profesores y profesoras que de vez en cuando necesitamos refrescar nuestra memoria sobre algunas figuras o coreografías que ya teníamos olvidadas.

Recuerda que un libro, por muy bien redactado que esté, y por mucho material multimedia que incorpore, jamás podrá sustituir el trabajo de un profesor de salsa.

LOS NOMBRES DE LAS FIGURAS

Inventarse un nombre para los pasos de salsa es muy fácil: la mitad de

los profesores o profesoras ya se ha inventado algún que otro nombre. Eso ni puede ni debe hacerse. Normalmente se hace para que los alumnos y alumnas se familiaricen con ese paso o figura.

Se consigue el efecto contrario. Cuando esos alumnos y alumnas cambian de profesor, de profesora o de escuela de baile se produce un choque con los nuevos nombres del nuevo profesor o profesora.

Yo también me he inventado figuras, pero siempre he respetado el nombre original. Por ejemplo, del kamasutra (libro que recomiendo) he adaptado un par de posiciones a figuras en bachata, concretamente “el junco” y “la diosa”. Por razones obvias, he respetado los nombres originales. Estas dos figuras, también se pueden realizar en salsa, aunque requieren un poco de práctica, habilidad, y una cierta cooperación de la pareja.

TITULO DE PROFESOR DE SALSA

No existe.

Si alguien te dice lo contrario, miente.

Hola. Soy Coco, de Barrio Sésamo. Hoy vamos a ver la diferencia entre un título y un diploma.

Los títulos los expide el Rey de España, y en su nombre el Ministro de Educación. Cualquier otro papel no firmado por el Rey o el Ministro de Educación, no es un título.

Los diplomas los emite cualquiera. En la papelería de mi barrio los hacen y los venden baratitos. Cualquier persona puede emitir un diploma. No tienen ninguna validez legal.

Yo emito diplomas firmados por el Presidente de la Asociación de Vecinos El Cónsul. No engaño a nadie. Dejo muy claro que no tienen ninguna validez legal. Lo bonito de los diplomas es la fiesta que nos montamos con ocasión de la entrega de los mismos.

Un diploma no sirve para nada.

En varias provincias españolas hay gimnasios, asociaciones, federaciones de lo que sea, que emiten diplomas y hacen creer a sus clientes que tienen alguna validez legal. Mienten.

Para ser profesor de salsa lo único que se necesita son ganas de enseñar, y por supuesto conocimientos suficientes. Normalmente se adquieren a base de muchos años bailando.

Yo llevo ocho años bailando, y prácticamente toda la vida enseñando, primero seguros privados, luego informática y ahora salsa. Estudié la carrera de derecho y soy formador ocupacional y animador sociocultural.

Que no te engañen, los títulos sólo los emite el Rey. Los diplomas, cualquier persona.

LA ÉTICA DEL PROFESOR DE SALSA

- No pidas comisión a los bares por llevar allí a tus alumnos. Si recomiendas un sitio, que sea porque está bien, no porque te pagan.
- Que tus alumnos te paguen sólo por la clase. No vendas ropa, ni calzado de baile, no vendas Cds, ni chuletas con descripción de las figuras... Si eres profesor, dedícate sólo a enseñar. No comercies.
- No hagas que tus alumnos pierdan media clase “zapateando” lo que has dado en llamar “pasos libres” que luego bailando en pareja raras veces o apenas se utilizan. Ejemplo: susiquiu, deslizados, floreos, punteos ... En iniciación no dudo de su utilidad didáctica, pero en los niveles medio y avanzado es una pérdida de tiempo, salvo que tus alumnas y alumnos, por **unanimidad** te lo pidan.
- Haz material didáctico y entrégalo gratuitamente a tus alumnos y alumnas.
- Programa actividades gratuitas con tus alumnos y alumnas. Una excursión, un día de playa, ir al rastro ...
- Aprende el nombre de tus alumnos y alumnas de la misma manera que ellos y ellas han aprendido el tuyo. Cuando te dirijas a ellos o a ellas, hazlo por su nombre. Si no eres capaz de memorizar tantos nombres, ten menos alumnos o dedícate a otra cosa. La enseñanza puede que no sea lo tuyo.
- No pactes precio con otros profesores. La competencia es buena, incluso para ti.
- Procura que tus alumnos y alumnas sean más tus amigos que tus clientes.
- Si vais a organizar algún acto multitudinario como la comida de navidad (por ejemplo), procura que el sitio sea elegido democráticamente por tus alumnos y alumnas. Que no quede la más mínima sospecha que puedes llevar comisión.
- No vendas entradas para ningún espectáculo. Todo el mundo sabe que del precio de la entrada te llevas un 30%-50%.

EL TIEMPO UNO

El UNO en Devórame otra vez

he lle**NA**do tu tiempo vacio de avent**U**ras mas
y mi **ME**Nte ha parido nostalgias por no **VE**Rte ya
y haci**EN**do el amor te he nombrado sin que**RE**Rlo yo
porque en **TO**das busco lo salvaje de tu **SE**xo amor
hasta en su**E**ños he creido tenerte devo**RAN**dome
y he mo**JA**do mis sabanas blancas recor**DAN**dote
y en mi **CA**ma nadie es como tu
no he po**DI**do encontrar la mujer
que di**BU**je mi cuerpo en cada rincon
sin que **SO**bre un pedazo de piel ay ven
de**VO**rame otra vez, ven de**VO**rame otra vez
ven cast**TI**game con tus deseos mas
que el vi**GOR** lo guarde para ti
ay ven de**VO**rame otra vez, ven de**VO**rame otra vez
que la **BO**ca me sabe a tu cuerpo
deses**PE**ran mis ganas por ti

001 - BÁSICO ó BALANCE

Es el paso principal que debemos efectuar para un correcto aprendizaje. Si el paso básico no sale, es mejor no continuar. El hombre comienza hacia delante y la mujer hacia atrás.

Hombre:

1 Izqda delante	2 Levanto dcha	3 Izqda a su sitio
5 Dcha atrás	6 Levanto izqda	7 Dcha a su sitio

Mujer:

1 Dcha atrás	2 Levanto izqda	3 Dcha a su sitio
5 Izqda delante	6 Levanto dcha	7 Izqda a su sitio

<http://www.youtube.com/watch?v=riNiV0qXQaY>

Bailarines: Isabel y Víctor

002 - BÁSICO CON TITANIC DESDE IDC

Partimos desde posición impar derecho cerrada. La mujer hace básico mientras el hombre hace paseo y se coloca detrás de la mujer para hacer el titanic. El hombre debe apartarse rápidamente puesto que de lo contrario la mujer lo pisaría al continuar haciendo básico.

Hombre:

1 Izqda delante	2 Dcha atrás 90º	3 Izqda junto pie
5 Dcha detrás mujer	6 Izqda detrás de la mujer	7 Dcha junto pie

De aquí hay que quitarse rápido.

Mujer:

1 Dcha atrás	2 Levanto izqda	3 Dcha a su sitio
5 Izqda delante	6 Levanto dcha	7 Izqda a su sitio

<http://www.youtube.com/watch?v=6rbZyn6Me30>

Bailarines: Jose Luís y Lola

003 - LATERALES

Son muy similares al paso básico, pero hacia los lados. El hombre comienza hacia su izquierda y la mujer hacia su derecha.

Hombre:

- | | | |
|--------------------|-----------------|--------------------|
| 1 Izqda a la izqda | 2 Levanto dcha | 3 Izqda a su sitio |
| 5 Dcha a la dcha | 6 Levanto izqda | 7 Dcha a su sitio |

Mujer:

- | | | |
|--------------------|-----------------|--------------------|
| 1 Dcha a la dcha | 2 Levanto izqda | 3 Dcha a su sitio |
| 5 Izqda a la izqda | 6 Levanto dcha | 7 Izqda a su sitio |

<http://www.youtube.com/watch?v=RNOb0TQZXtY>

Bailarines: Conchi y Víctor

004 - CIENTO OCHENTA

Son muy similares al paso básico y a los laterales, pero abriendo 90 grados el hombre hacia su izquierda y la mujer hacia su derecha, en tal forma que ambos miren siempre hacia el mismo sitio.

Hombre:

- | | | |
|-------------------|-----------------|--------------------|
| 1 Izqda atrás 90º | 2 Levanto dcha | 3 Izqda a su sitio |
| 5 Dcha atrás 90º | 6 Levanto izqda | 7 Dcha a su sitio |

Mujer:

- | | | |
|-------------------|-----------------|--------------------|
| 1 Dcha atrás 90º | 2 Levanto izqda | 3 Dcha a su sitio |
| 5 Izqda atrás 90º | 6 Levanto dcha | 7 Izqda a su sitio |

<http://www.youtube.com/watch?v=bKtDZ9uSgOc>

Bailarines: Francisco y Susana

005 - CAÑA

Partimos desde posición impar derecho abierto. El hombre enchufla a la mujer y ambos continúan haciendo 180. De la caña se sale con un enchufla o una aspirina. Los 180 de la caña no se hacen sólo una vez. Se repiten varias veces.

Hombre:

- | | | |
|---------------------------------|-----------------|-------------------|
| 1 Izqda atrás (open break) pies | 2 Dcha 90º dcha | 3 Izqda junta |
| 5 Dcha atrás 90º | 6 Levanto izqda | 7 Dcha junta pies |

Mujer:

1 Dcha atrás 90º

2 Izqda 90º izqda

3 Dcha junta pies

5 Izqda atrás 90º

6 Levanto dcha

7 Izqda junta pies

<http://www.youtube.com/watch?v=ztcvwXsMSpc>

Bailarines: Carmen y Javi

<http://www.youtube.com/watch?v=NAwDi42b874>

Bailarines: Miguel Angel y Rocío

006 - ABRIGO

Es muy parecido a la caña. Partimos desde posición impar derecho abierto. El hombre enchufla a la mujer, que hace 180 mientras el hombre hace laterales. Del abrigo se sale con un enchufla o una aspirina. Los 180 para la mujer y los laterales para el hombre del abrigo no se hacen sólo una vez. Se repiten varias veces.

Hombre:

1 Izqda atrás (open break) 2 Dcha 90º dcha

3 Izqda junta pies

5 Dcha a la dcha

6 Levanto izqda

7 Dcha a su sitio

Mujer:

1 Dcha atrás 90º

2 Izqda 90º izqda

3 Dcha junta pies

5 Izqda atrás 90º

6 Levanto dcha

7 Izqda junta pies

<http://www.youtube.com/watch?v=B5kA0vcsRaU>

Bailarines: Eduardo y Nati

007 - ASPIRINA

Vuelta a la derecha que hacemos cuando nos toca el pie izquierdo delante. Tiempo 1 para el hombre ó 5 para la mujer. El pie izquierdo lo echamos 90 grados hacia la derecha. La aspirina la hace el hombre o la mujer, nunca los dos a la vez.

Los profesores de salsa solemos llamar genéricamente a la vuelta a la derecha aspirina si estamos enseñando salsa cubana y pivote si estamos enseñando salsa en línea.

Hombre:

1 Izqda 90 ° a la dcha	2 Levanto dcha girando	3 Izqda junta pies
5 Dcha atrás	6 Levanto izqda	7 Dcha a su sitio

Mujer:

1 Dcha atrás	2 Levanto izqda	3 Dcha a su sitio
5 Izqda 90 ° a la dcha	6 Levanto dcha girando	7 Izqda junta pies

<http://www.youtube.com/watch?v=MloVm-CCyJ4>

Bailarina: Lola

<http://www.youtube.com/watch?v=7bz3vcP8FdA>

Bailarinas: Cristina, Inma y MariLu

008 - DOS ATRÁS

Como su propio nombre indica, echamos los dos pies atrás.

Hombre:

1 Izqda atrás	2 Levanto dcha	3 Izqda a su sitio
5 Dcha atrás	6 Levanto izqda	7 Dcha a su sitio

Mujer:

1 Dcha atrás	2 Levanto izqda	3 Dcha a su sitio
5 Izqda atrás	6 Levanto dcha	7 Izqda a su sitio

<http://www.youtube.com/watch?v=dQ-Yn04waDk>

Bailarines: Susana y Víctor

009 - ASPIRINA EN PAREJA

Partimos de posición clásica ó de par cerrado. El hombre levanta izquierda y en el tiempo 5 la mujer gira hacia su derecha.

Esta ASPIRINA admite las siguientes variaciones: Par derecho abierto, par derecho cerrado, par izquierdo abierto, par izquierdo cerrado, impar derecho abierto, impar derecho cerrado, impar izquierdo abierto e impar izquierdo cerrado. Todas ellas pueden ser soltando o sin soltar, haciendo alarde y/o caricia o sin hacerla. Parece un trabalenguas.

<http://www.youtube.com/watch?v=NReKUyZISm8>

Bailarines: Jose Luís y Nati

010 - ASPIRINA 70

Partimos de par cerrado. El hombre levanta izquierda y dejando su

derecha abajo gira a la mujer en el 5.

<http://www.youtube.com/watch?v=JcpdCgMqIAU>

Bailarines: Pepe y Toñi

011 - ASPIRINA CON LANZADA

Partimos de posición impar derecho cerrado. En el tiempo 6 el hombre lanza la mano derecha y vuelve a pedir por arriba. La mano de la mujer describe un círculo en el aire y vuelve a caer sobre la mano derecha del hombre.

<http://www.youtube.com/watch?v=ctofno44WAQ>

Bailarines: Pepe y Virginia

012 - ASPIRINA CON NUDO

Partimos de posición impar derecho cerrado. Muy parecida a la anterior. En el tiempo 6 el hombre suelta (no lanza) y lleva su derecha por dentro hacia arriba. Rodea el brazo izquierdo de la mujer y pide por abajo.

http://www.youtube.com/watch?v=_6DyO-qih2I

Bailarines: David y Lola

013 - ASPIRINA CON SOMBRERO

Partimos de posición impar derecho cerrado. En el tiempo 7 el hombre pone su mano derecha en la nuca de la mujer y su mano izquierda en la nuca del hombre.

<http://www.youtube.com/watch?v=ZOZwTi-G7-o>

Bailarines: Jose Luís y Susana

014 - ASPIRINA CON ABRAZO

Partimos de posición impar derecho cerrado. La mano izquierda del hombre queda abajo y al completar la mujer la vuelta, pone el hombre la derecha en la nuca de la mujer.

<http://www.youtube.com/watch?v=hDSwuMaqzis>

Bailarines: Juan y Paqui

015 - ASPIRINA POR LA ESPALDA DE LA MUJER

Partimos de posición clásica. En el 1-2-3 el hombre lleva la mano izquierda de la mujer a la espalda de la mujer. Cambia de mano y en el 5

tira de su derecha para que la mujer haga la ASPIRINA.

<http://www.youtube.com/watch?v=i-Ehaxng9vQ>

Bailarines: Juan y Susana

016 - ASPIRINA POR LA ESPALDA DEL HOMBRE

Partimos de impar derecho abierto. En el 1-2-3 el hombre hace ½ ASPIRINA, marca ASPIRINA en el 5 a la mujer llevando su brazo derecho hacia la derecha y hacia atrás. En el 6-7 el hombre hace ½ REVERSA para volver a la posición inicial. Acabar abrazando es opcional.

<http://www.youtube.com/watch?v=jhANo5Aj8mg>

Bailarines: Conchi y Jose Luís

017 - ASPIRINA POR LA ESPALDA DEL HOMBRE IDC

Igual que la anterior, pero en impar derecho cerrado. Si ha salido la anterior, ésta es muy fácil.

<http://www.youtube.com/watch?v=lvWvWDN8Yyc>

Bailarines: JÓse y Virginia

018 - ASPIRINA CON ALARDE DERECHO

El hombre lleva su mano derecha al hombro izquierdo de la mujer, en tal forma que la palma de la mano izquierda de la mujer quede tocando la nuca de la mujer. El hombre levanta su codo derecho para facilitar la ASPIRINA de la mujer en el 5.

<http://www.youtube.com/watch?v=B6ukAvkfVuU>

Bailarines: Carmen y Javi

<http://www.youtube.com/watch?v=5GN7cCHzeps>

Bailarines: Cristina y Jose Manuel

019 - ASPIRINA CON ALARDE IZQUIERDO

El hombre lleva su mano izquierda al hombro derecho de la mujer, en tal forma que la palma de la mano derecha de la mujer quede tocando la nuca de la mujer. El hombre tira de su mano izquierda.

<http://www.youtube.com/watch?v=8koWpLrJdyI>

Bailarines: Juan Antonio y Toñi

020 - ASPIRINA PUTADA

Parte de la anterior, que es la que le da nombre de ASPIRINA. El hombre se coloca al lado derecho de la mujer, girándole el brazo derecho en tal forma que el codo quede hacia abajo y las yemas de los dedos hacia arriba. La mujer sale girando hacia la izquierda.

<http://www.youtube.com/watch?v=6UGOn1RdXfc>

Bailarines: Conchi y Jose Luís

021 - ASPIRINA IMPOSIBLE

Partimos de impar derecho abierto. El hombre hace REVERSA dejando abajo su derecha, y pide por abajo. Tanto hombre como mujer giran hacia su derecha.

<http://www.youtube.com/watch?v=0dsIFCvD054>

Bailarines: Juan Antonio y Jessica

022 - ASPIRINA CON CAMBIO DE SITIO

Técnicamente no es una ASPIRINA, puesto que la mujer sólo hace $\frac{1}{2}$ ASPIRINA. En el 1-2-3 el hombre se coloca a la derecha de la mujer. Con su mano derecha empuja en el antebrazo izquierdo de la mujer para que haga el cambio de sitio y la $\frac{1}{2}$ ASPIRINA.

<http://www.youtube.com/watch?v=gMPUa-wf1mU>

Bailarines: Jose Luís y Virginia

023 - ASPIRINA DE TORNILLO CUBANO

Técnicamente tampoco es una aspirina. En el 1-2-3 el hombre gira a la mujer 90° a la izquierda de la mujer y se coloca detrás de ella, como si fuera un ENCHUFLA. Cambia a impar derecho abierto pasando la mano por debajo del brazo derecho de la mujer y tira hacia atrás para que la mujer cambie de sitio y haga $\frac{1}{2}$ ASPIRINA, mientras él hace $\frac{1}{2}$ REVERSA.

<http://www.youtube.com/watch?v=eEzY8DTyUik>

Bailarines: Jose Luís y MariLu

024 - ASPIRINA PAR CERRADO

Partimos de posición par cerrado. ASPIRINA con las dos manos por arriba, sin soltar.

<http://www.youtube.com/watch?v=z08QczkZmYs>

Bailarines: Joaquin y Susana

025 - ESPEJO DE ASPIRINA

Partimos de par cerrado ó de impar derecho abierto o cerrado. La mujer hace ASPIRINA mientras el hombre hace REVERSA. Para que salga mejor, hay que hacerla tocando brazo con brazo y hombro con hombro.

<http://www.youtube.com/watch?v=1Kv08-Y2WdY>

Bailarines: Joaquin y Paqui

026 - ASPIRINA CON ALARDES

Desde par cerrado. Llevamos una mano al hombro de la mujer, luego la otra, deslizamos y marcamos desde los codos de la mujer.

<http://www.youtube.com/watch?v=uTgTprRO19Q>

Bailarines: Juan Antonio y MariLu

027 - ASPIRINA DESDE HOMBROS

Con o sin alardes. Marcamos desde los hombros.

http://www.youtube.com/watch?v=_f-9glbUlnw

Bailarines: Eduardo y Lola

028 - ASPIRINA DESDE CADERAS

Con o sin alardes. Marcamos desde caderas.

<http://www.youtube.com/watch?v=UPermJTbhjw>

Bailarines: Cristina y Eduardo

029 - ASPIRINA COLLAR

Desde par cerrado. El hombre lleva su derecha al hombro izquierdo de la mujer, tocando la palma derecha del hombre la nuca de la mujer. El hombre suelta su izquierda y con el antebrazo derecho empuja para marcar en el 5.

<http://video.google.es/videoplay?docid=563409648353667399&hl=es>

Bailarines: José y Lola

030 - DE HOMBRE BRAZO PARTIDO

Desde par abierto izquierdo, el hombre se hace ASPIRINA en el 1-2-3 y se agacha para pasar por debajo del brazo derecho de la mujer.

<http://www.youtube.com/watch?v=ILK2qI78oYc>

Bailarines: Juan y MariLu

031 - 1/2 ASPIRINA

<http://www.youtube.com/watch?v=fcyBXJ7IA0o>

Bailarina: Virginia

En pareja desde posición Impar Derecho Cerrado IDC:

<http://www.youtube.com/watch?v=zBbXjg2v4SY>

Bailarines: Juan Antonio y Mari Carmen

Otro día hablaremos del IBUPROFENO. (Nótese la ironía)

032 - VUELTA DE PIVOTE

Vuelta a la derecha que hacemos cuando nos toca el pie izquierdo delante. (El 1 para el hombre ó el 5 para la mujer). Si el pie izquierdo lo echamos hacia delante es técnicamente una vuelta de pivote, no una aspirina. Los profesores de salsa solemos llamar genéricamente a la vuelta a la derecha aspirina si estamos enseñando salsa cubana y pivote si estamos enseñando salsa en línea.

Hombre:

1 Izqda delante	2 Levanto dcha girando	3 Izqda junta pies
5 Dcha atrás	6 Levanto izqda	7 Dcha a su sitio

Mujer:

1 Dcha atrás	2 Levanto izqda	3 Dcha a su sitio
5 Izqda delante	6 Levanto dcha girando	7 Izqda junta pies

Bailarina: Lola

http://www.youtube.com/watch?v=ngQqCN_F0uU

<http://www.youtube.com/watch?v=mUHNby186V0>

Bailarines: Jose Manuel y Julia

033 - 1/2 VUELTA DE PIVOTE

Media vuelta a la derecha que hacemos cuando nos toca el pie izquierdo delante. (El 1 para el hombre ó el 5 para la mujer)

Hombre:

1 Izqda delante	2 Dcha 180º girando	3 Izqda delante
5 Levanto dcha	6 Izqda a su sitio	7 Dcha junta pies

Mujer:

1 Dcha atrás	2 Levanto izqda	3 Dcha a su sitio
--------------	-----------------	-------------------

5 Izqda delante

6 Dcha 180º girando

7 Izqda delante

1 Levanto dcha

2 Izqda a su sitio

3 Dcha junta pies

5 Izqda delante

6 Levanto dcha

7 Izqda a su sitio

<http://www.youtube.com/watch?v=5tfoc6g4KJg>

Bailarines: Juan Antonio y Mari Carmen

034 - VUELTA CUBANA

Vuelta a la derecha que hacemos cuando nos toca el pie izquierdo atrás. (El 5 para el hombre ó el 1 para la mujer) La vuelta cubana normalmente es el hombre quien la hace, no la mujer. También se le llama DEDAL.

Hombre:

1 Izqda delante

2 Levanto dcha

3 Izqda a su sitio

5 Dcha atrás girando

6 Levanto izqda girando

7 Dcha junta pies

Mujer:

1 Dcha atrás girando

2 Levanto izqda girando

3 Dcha junta pies

5 Izqda delante

6 Levanto dcha

7 Izqda a su sitio

<http://www.youtube.com/watch?v=vWWjfRowKBc>

Bailarines: Doris y Javi

035 - VUELTA EN DEBULÉ

Varias vueltas a la derecha que hace la mujer cuando le toca el pie izquierdo delante. Tiempo 5. Las vueltas en debulé implican desplazamiento. Son como muchas aspirinas seguidas tanto en el 1 como en el 5. El hombre no hace vueltas de debulé.

Mujer:

1 Dcha atrás

2 Levanto izqda

3 Dcha a su sitio

5 Izqda 90º a la dcha

6 Levanto dcha girando

7 Izqda junta pies

<http://www.youtube.com/watch?v=xrZULPHeOR4>

Bailarines: José y Virginia

036 - ENCHUFLA

Cambio de sitio que hacemos hombre girando hacia la derecha y mujer girando hacia la izquierda. En el tiempo 3, la mujer está de espaldas al hombre. También se le llama enchufla y me cambio por contraposición al enchufla y resuelve que se explica a continuación.

Hombre:

1 Izqda atrás (open break) 2 Dcha 90º dcha 3 Izqda junta pies
5 Dcha atrás 6 Levanto izqda 7 Dcha junta pies

Mujer:

1 Dcha atrás 2 Izqda 90º izqda 3 Dcha junta pies
5 Izqda atrás 6 Levanto dcha 7 Izqda junta pies

<http://www.youtube.com/watch?v=RtubnpNS4-g>

Bailarines: Jose Luís y Mari Carmen

037 - ENCHUFLA Y RESUELVE

Amago de cambio de sitio. En el 5, tras dejar que la mujer pise izquierda atrás, el hombre con la mano derecha en la espalda de la mujer, la conduce a la posición inicial.

Hombre:

1 Izqda atrás (open break) 2 Dcha 90º dcha 3 Izqda junta pies

5 Dcha atrás 6 Izqda a posic inicial 7 Dcha junta pies

Mujer:

1 Dcha atrás 2 Izqda 90º izqda 3 Dcha junta pies
5 Izqda atrás 6 Dcha a posic inicial 7 Izqda junta pies

<http://www.youtube.com/watch?v=1s-c6VhLpy8>

Bailarines: Juan Antonio y Mari Carmen

038 - ENCHUFLA DOBLE

Es la suma de un enchufla y resuelve + un enchufla normal.

<http://www.youtube.com/watch?v=e-bfM9LyQEQ>

Bailarines: Juan y Paqui

039 - ENCHUFLA CABALLERO

El hombre enchufla a la mujer con las dos manos por arriba y sin soltar. Las manos y brazos quedan en una postura un tanto extraña. En el tiempo 5 el hombre se lleva su mano derecha a su hombro izquierdo y se hace una vuelta cubana.

Hombre:

1 Izqda atrás (open break) 2 Dcha 90º dcha 3 Izqda junta pies
5 Dcha atrás girando 6 Levanto izqda 7 Dcha junta pies

Mujer:

- | | | |
|---------------|-------------------|--------------------|
| 1 Dcha atrás | 2 Izqda 90º izqda | 3 Dcha junta pies |
| 5 Izqda atrás | 6 Levanto dcha | 7 Izqda junta pies |

http://www.youtube.com/watch?v=gNSVkvxGM_w

Bailarines: Javi y Nati

040 - CANDADO

Es la suma de un ENCHUFLA Y RESUELVE y un ENCHUFLA CABALLERO.

<http://www.youtube.com/watch?v=PcNEkYYiS1o>

Eduardo y Toñi

Variación: Dos ENCHUFLA Y RESUELVE y un ENCHUFLA CABALLERO.

041 - PASEO ó CROSS

Cambio de sitio que hacemos apartándose el hombre para que la mujer 'pasee' girando ½ vuelta hacia su izquierda. Paseo es el nombre cubano. El nombre correcto para salsa en línea es **CROSS**. Algunas personas, equivocadamente, llaman al paseo 'dile que no'

Hombre:

- | | | |
|-----------------|---------------------------|-------------------|
| 1 Izqda delante | 2 Dcha atrás 90º | 3 Izqda junto pie |
| 5 Dcha atrás | 6 Izqda vuelvo a la línea | 7 Dcha junto pie |

Mujer:

- | | | |
|-----------------|----------------------|-------------------|
| 1 Dcha atrás | 2 Levanto izqda | 3 Dcha a su sitio |
| 5 Izqda delante | 6 Me giro a la izqda | 7 Izqda junto pie |

<http://www.youtube.com/watch?v=gz7er8-vNHY>

Bailarines: Francisco y Susana

042 - OPEN BREAK

El hombre comienza la figura con izquierda atrás en lugar de con izquierda delante. Se rompe la figura abriéndola. Cuando la mujer observa que el hombre lo hace intuye que "algo" va a pasar. La mujer no hace el open break, porque siempre comienza con derecha atrás.

Hombre:

- | | | |
|---------------|-----------------|--------------------|
| 1 Izqda atrás | 2 Levanto dcha | 3 Izqda a su sitio |
| 5 Dcha atrás | 6 Levanto izqda | 7 Dcha a su sitio |

<http://www.youtube.com/watch?v=OrcBaAsCN7g>

Bailarines: Susana y Víctor

043 - VUELTA DE REVERSA

También conocida como vuelta a la izquierda.

Hombre:

1 Izqda delante	2 Levanto dcha	3 Izqda 180º atrás
5 Dcha atrás	6 Levanto izqda	7 Dcha a su sitio

Mujer:

1 Dcha atrás	2 Levanto izqda	3 Dcha a su sitio
5 Izqda delante	6 Levanto dcha	7 Izqda 180º atrás

http://www.youtube.com/watch?v=7M-p-Dh_pbo

Bailarines: Alberto e Irene

044 - 1/2 VUELTA DE REVERSA

Hombre:

1 Izqda delante	2 Levanto dcha	3 Izqda 180º atrás
5 Levanto dcha atrás	6 Izqda a su sitio	7 Dcha junta pies

Mujer:

1 Dcha atrás	2 Levanto izqda	3 Dcha a su sitio
5 Izqda delante	6 Levanto dcha	7 Izqda 180º atrás
1 Levanto dcha atrás	2 Izqda a su sitio	3 Dcha junta pies
5 Izqda delante	6 Levanto dcha	7 Izqda a su sitio

<http://www.youtube.com/watch?v=pzNeCGLdZUg>

Bailarines: Lola

En pareja:

<http://www.youtube.com/watch?v=kboxF4Ao4XvE>

Bailarines: Juan Antonio y Mari Carmen

045 - PASEO CON VUELTA

Cambio de sitio que hacemos apartándose el hombre para que la mujer 'pasee' girando vuelta y media hacia su izquierda. Paseo con vuelta es el nombre cubano. El nombre correcto para salsa en línea es **CROSS CON VUELTA**. Algunas personas, equivocadamente, llaman al paseo 'dile que no con vuelta'

Hombre:

- | | | |
|-----------------|---------------------------|-------------------|
| 1 Izqda delante | 2 Dcha atrás 90º | 3 Izqda junto pie |
| 5 Dcha atrás | 6 Izqda vuelvo a la línea | 7 Dcha junto pie |

Mujer:

- | | | |
|-----------------|----------------------|-------------------|
| 1 Dcha atrás | 2 Levanto izqda | 3 Dcha a su sitio |
| 5 Izqda delante | 6 Me giro a la izqda | 7 Sigo girando |
| 1 Dcha atrás | 2 Levanto izqda | 3 Dcha a su sitio |

<http://www.youtube.com/watch?v=5cmfgViU9aE>

Bailarines: Joaquín y Susana

046 - PASEO CON VUELTA CON TITANIC LATERAL

Es la suma de un PASEO, $\frac{1}{2}$ PIVOTE del hombre y un PASEO CON VUELTA. Mientras la mujer hace se gira, el hombre hace media vuelta de pivote, cambiando las manos a la altura de la cintura. Ahora estamos en posición impar derecho cerrado. Aquí está el TITANIC. Acaba en PASEO CON VUELTA

<http://www.youtube.com/watch?v=OBACbjhFuVY>

Bailarines: Jose Luís y Nati

047 - DILE QUE NO

Es un PASEO, donde el hombre empuja con fuerza a la mujer para que ambos queden mirando al centro de la rueda. Si es en pareja, la mujer hace $\frac{3}{4}$ de vuelta hacia la izquierda.

Hombre:

- | | | |
|-----------------|------------------|-------------------|
| 1 Izqda delante | 2 Dcha atrás 90º | 3 Izqda junto pie |
| 5 Dcha atrás | 6 Levanto izqda | 7 Dcha junto pie |

Mujer:

- | | | |
|-----------------|------------------------------------|-------------------|
| 1 Dcha atrás | 2 Levanto izqda | 3 Dcha a su sitio |
| 5 Izqda delante | 6 Me giro a la izqda $\frac{3}{4}$ | 7 Izqda junto pie |

<http://www.youtube.com/watch?v=BmeoTn7zkek>

Bailarines: Joaquin y Toñi

048 - LA ESPAÑOLA

Partimos de impar derecho abierto. El hombre le hace a la mujer un amago de PASEO CON VUELTA, poniéndole el dorso de la mano izquierda en su omoplato derecho empujando para que gire hacia su izquierda.

<http://www.youtube.com/watch?v=YfV7tR-94rY>

Bailarines: Jose Luís y Susana

049 - BOOMERANG CON ASPIRINA

Para el hombre es un PASEO con un LATERAL. Para la mujer es un PASEO CON VUELTA, donde hace $\frac{1}{2}$ PIVOTE y una ASPIRINA. La mano dcha del hombre acaricia el brazo izqdo de la mujer mientras ella hace la 1ª vuelta.

Hombre:

1 Izqda delante	2 Dcha atrás 90º	3 Izqda junto pie
5 Dcha atrás	6 Izqda vuelvo a la línea	7 Dcha junto pie
1 Izqda a la izqda	2 Levanto dcha	3 Izqda a su sitio
5 Dcha a la dcha	6 Levanto izqda	7 Dcha a su sitio

Mujer:

1 Dcha atrás	2 Levanto izqda	3 Dcha a su sitio
5 Izqda delante	6 Me giro a la izqda	7 Sigo girando
1 Dcha delante	2 Levanto izqda	3 Dcha giro 180º
5 Izqda 90º a la dcha	6 Levanto dcha y giro	7 Izqda junto pie

<http://www.youtube.com/watch?v=18bDTJf7Zo0>

Bailarines: Javi y Susana

050 - BOOMERANG CON YO-YO

Igual que el BOOMERANG CON ASPIRINA, pero aquí el hombre suelta su mano izquierda para que la mujer al darle la espalda, tenga libre su mano dcha y haga con ella el movimiento como de lanzar y recoger un yo-yo, de ahí el nombre.

http://www.youtube.com/watch?v=_0APeqSLTM8

Bailarines: Carmen y Eduardo

<http://www.youtube.com/watch?v=wPlajLjm3qQ>

Bailarines: Samuel y Toñi

051 - BOOMERANG CON FOTO

Partimos de posición impar derecho abierto. Al hacer el paseo, el hombre se coloca a la derecha de la mujer cuando ésta hace el $\frac{1}{2}$ PIVOTE. Esa es la 'foto' que le da nombre a la figura.

Bailarines: Jose Luís y Nati

http://www.youtube.com/watch?v=wDS_eDfWQw0

052 - BOOMERANG CON FOTO DE CADERAS

Igual que el BOOMERANG CON FOTO, pero el hombre marca la figura con sus manos en las caderas de la mujer.

<http://www.youtube.com/watch?v=mHgUz5T5RvY>

Bailarines: Jose Luís y Susana

053 - BOOMERANG CON FOTO DE HOMBROS

Igual que el BOOMERANG CON FOTO, pero el hombre marca la figura con sus manos en los hombros de la mujer.

<http://www.youtube.com/watch?v=IRC0oKPS5uM>

Bailarines: Jose Luís y Susana

054 - BOOMERANG CON HECHO

Igual que el BOOMERANG CON ASPIRINA, pero al sustituir la ASPIRINA por un HECHO, la mujer vuelve a su posición inicial, por contraposición al BOOMERANG CON ASPIRINA, donde mujer y hombre han intercambiado sus posiciones.

Hombre:

- | | | |
|------------------|---------------------------|--------------------|
| 1 Izqda delante | 2 Dcha atrás 90º | 3 Izqda junto pie |
| 5 Dcha atrás | 6 Izqda vuelvo a la línea | 7 Dcha junto pie |
| 1 Izqda delante | 2 Levanto dcha | 3 Izqda a su sitio |
| 5 Dcha a la dcha | 6 Levanto izqda | 7 Dcha a su sitio |

Mujer:

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|-------------------|
| 1 Dcha atrás | 2 Levanto izqda | 3 Dcha a su sitio |
| 5 Izqda delante | 6 Me giro a la izqda | 7 Sigo girando |
| 1 Dcha delante | 2 Levanto izqda | 3 Dcha giro 180º |
| 5 Izqda 90º a la dcha | 6 Levanto dcha y giro | 7 Izqda junto pie |

En el 5-6-7 la mujer va desplazándose hasta recuperar su posición inicial.

<http://www.youtube.com/watch?v=hxJt0CB9djY>

Bailarines: Jose Luís y Susana

055 - BOOMERANG CON BESO

<http://www.youtube.com/watch?v=yxNEB7RfXZA>

Bailarines: Jose Luís y Susana

056 - BOOMERANG CON PEDIDA

<http://www.youtube.com/watch?v=6VwW1hSOA88>

Bailarines: Jose Luís y Susana

057 - BOOMERANG CON REVERSA

058 - TITANIC

Partimos desde posición impar derecho cerrado. Es un BOOMERANG CON ASPIRINA. En el 7 el hombre queda detrás de la mujer con los brazos extendidos como en la película, de ahí el nombre.

<http://www.youtube.com/watch?v=RjYFpTygkka>

Bailarines: Doris y Francisco

059 - TITANIC DE HOMBRE

El TITANIC de mujer comienza desde impar izquierdo cerrado. El de hombre desde impar derecho cerrado. Es simplemente un ESPEJO DE ASPIRINA, donde el hombre sólo hace ½ REVERSA mientras la mujer hace una ASPIRINA. Se sale haciendo BOOMERANG CON FOTO, por ejemplo.

<http://www.youtube.com/watch?v=eZRjNhhf4g8>

Bailarines: Jose Luís y Susana

060 - CROQUETA

Partimos desde DILE QUE NO. Es un ENCHUFLA más un DILE QUE NO.

<http://www.youtube.com/watch?v=Mk1w7c1APzY>

Bailarines: Jose Luís y Toñi

061 - CROQUETA DOBLE

Partimos desde DILE QUE NO. Es un ENCHUFLA, una ASPIRINA y un DILE QUE NO.

<http://www.youtube.com/watch?v=-kdpvzdmvIU>

Bailarines: Eduardo y Susana

062 - LA CUEVA

Partimos de impar derecho cerrado. El hombre hace ASPIRINA sin soltar, dejando abajo su mano izquierda. Levantando el brazo derecho rodea a la mujer para que entre, y luego levanta el izquierdo para que salga. Es muy parecido al 84 COMPLICADO que veremos más adelante. En éste vídeo, el bailarín sale con BRAZO PARTIDO.

<http://www.youtube.com/watch?v=HeGRpFEpZjQ>

Bailarines: Ana Isabel y José

063 - COCA COLA

Dos PASEOs. El primero normal, y en el segundo, en el 1-2-3 el hombre se coloca a la izquierda de la mujer, girándola, para hacerle el segundo PASEO.

<http://www.youtube.com/watch?v=-ALVx252Wfg>

Bailarines: Juan Antonio y Mari Carmen

<http://www.youtube.com/watch?v=x4U68Ut20cU>

Bailarines: Antonio Miguel y Carmen

064 - TU Y YO - MANO BOLSILLO

Los TU Y YO son ENCHUFLAs de mujer que hacen tanto la mujer como el hombre. Dado que los ENCHUFLA comienzan echando hacia atrás la pierna derecha, el hombre ha de hacer un OPEN BREAK antes de comenzar a enchuflarse.

El hombre deja su mano derecha a la altura del bolsillo del pantalón, y con la izquierda enchufla primero a la mujer y luego se enchufla él.

<http://www.youtube.com/watch?v=EcSjHEqA4oc>

Bailarines: Susana y Víctor

065 - TU Y YO - MANO ARRIBA

El hombre con su mano derecha acaricia el brazo izquierdo, la espalda y el brazo derecho de la mujer, hasta llegar a la mano derecha de la mujer. Cambia la mano y sigue enchuflando. La mujer, con su mano derecha acaricia el pecho y la espalda del hombre.

<http://www.youtube.com/watch?v=OnvsMp0KhWc>

Bailarines: Susana y Víctor

Una salida idónea es la de ASPIRINA CERRADA:

<http://www.youtube.com/watch?v=x9mTYRsICFg>

Bailarines: Juan Antonio y Mari Carmen

066 - TU Y YO - CAMBIO MANO

Igual que el TU Y YO - MANO BOLSILLO, pero la mano cambia en la espalda del hombre en los tiempos 7 y 1.

<http://www.youtube.com/watch?v=IXSPAWcLKA0>

Bailarines: David e Inma

067 - TU Y YO - METO BRAZO

Igual que el TU Y YO - MANO BOLSILLO, pero el brazo derecho del hombre pasa por encima del brazo derecho de la mujer al enchuflarse. Una salida idónea es la de SATÉLITE.

<http://www.youtube.com/watch?v=jY45DssowWQ>

Bailarines: Conchi y Diego

068 - SATÉLITE

Partimos desde impar derecho abierto, ó desde TU Y YO METO BRAZO. El hombre pone en su pecho la mano derecha de la mujer y la va girando a su alrededor empujando con la mano derecha. Cuando ya la mano no da más de sí, el hombre levanta la izquierda y continúa empujando. Cuando la mujer pasa por delante del hombre por segunda vez, le marca una ASPIRINA desde los hombros.

<http://www.youtube.com/watch?v=q93DDjSih6o>

Bailarines: Carmen y Eduardo

069 - SESENTA Y NUEVE

Partimos de impar derecho abierto. Una CAÑA, un ABRIGO, cambio de mano, y con la derecha en la nuca de la mujer levanta el hombre su codo derecho para que la mujer haga una vuelta de REVERSA. Pide mano y le hace vuelta y media de REVERSA y luego deshace con vuelta y media de ASPIRINA.

<http://www.youtube.com/watch?v=vqXg4Yng1xY>

Bailarines: Cristina y Manolo

070 - SETENTA

ASPIRINA 70, y dos ENCHUFLAs, pasando primero por detrás de ella y luego por delante. En el vídeo hemos optado por la versión en línea. Del SETENTA hay un montón de variaciones, que veremos más adelante. En la más conocida, mujer y hombre intercambian posiciones mientras la mujer hace la ASPIRINA SETENTA.

<http://www.youtube.com/watch?v=xAjtTuRqkAo>

Bailarines: José y Virginia

Por contra en la versión para RUEDA del SETENTA, Hombre y Mujer acaban en la misma posición en la que empezaron.

<http://www.youtube.com/watch?v=e3VAbRywPSY>

Bailarines: Alvaro y Chiqui

071 - REMOLINO

Partimos de impar derecho abierto. BOOMERANG CON FOTO, mano derecha del hombre a la nuca de la mujer y PASEO CON VUELTA.

<http://www.youtube.com/watch?v=yHNucblU3J4>

Bailarines: Esther y José

072 - SETENTA Y DOS

Es una ASPIRINA 70, la deshacemos con cambio de sitio, y un VEINTIDÓS.

Bailarines: Eva y Rafael

073 - TU-CULITO-TU (SETENTA COMPLICADO)

ENCHUFLA la mujer, el hombre pasa por detrás y vuelve a ENCHUFLAR la mujer. El 70 COMPLICADO, acaba con ENCHUFLA Y ME CAMBIO. TU-CULITO-TU no lleva ese ENCHUFLA Y ME CAMBIO.

<http://www.youtube.com/watch?v=mCWsUFYncYg>

Bailarines: Manolo y Nati

074 - YO-CULITO-YO

ENCHUFLA el hombre, pasa por detrás de la mujer y vuelve a ENCHUFLAR el hombre.

<http://www.youtube.com/watch?v=LztiPM2mMME>

Bailarines: Cristina y Rafael

075 - ***

Variaciones:

076 - HECHO

Comienza desde DILE QUE NO. El hombre hace DOS ATRÁS mientras la mujer hace $\frac{3}{4}$ de vuelta hacia la derecha en el 1-2-3 y vuelta y $\frac{1}{4}$ en el 5-6-7. Cambiamos de mano a impar derecho abierto en el 1. Acaba en DILE QUE NO.

Hombre:

1 Izqda atrás	2 Levanto dcha	3 Izqda a su sitio
5 Dcha atrás	6 Levanto izqda	7 Dcha a su sitio

Mujer:

1 Dcha girando dcha	2 Levanto izqda	3 Dcha junta pie
5 Izqda girando dcha	6 Levanto dcha	7 Izqda junta pie

<http://www.youtube.com/watch?v=ZZcUgjNqadQ>

Bailarines: Cristina y David

<http://www.youtube.com/watch?v=rE15duwVhv0>

Bailarines: Alvaro y Carmen

077 - SOMBRERO

En rueda comienza desde DILE QUE NO. Es un hecho donde al cambiar la mano en el tiempo 1 el hombre pide izquierda por abajo y en la segunda vuelta de la mujer, la mano dcha del hombre va a la nuca de la mujer y la mano izqda de la mujer a la nuca del hombre. Los pies son idénticos al HECHO. Acaba en DILE QUE NO. Dependiendo del cantante de la rueda o del gusto de los bailarines, el SOMBRERO comienza en el sitio o con cambio de sitio. En el vídeo hemos optado por la versión en línea.

<http://www.youtube.com/watch?v=HS8xzgZc-PM>

Bailarines: Álvaro e Inés

<http://www.youtube.com/watch?v=PZvzhpvxKbY>

Bailarines: Chelo y David

078 - HECHO Y DES-HECHO

Comienza desde DILE QUE NO. Comienza con un HECHO y continúa

deshaciendo la mujer lo que acaba de hacer en el HECHO. Vuelve a la posición original de DILE QUE NO.

<http://www.youtube.com/watch?v=pHRjOG9XTcA>

Bailarines: David e Irene

079 - SOMBRERO DOBLE

Comienza desde DILE QUE NO. Con los pies es un HECHO más un DES-HECHO. La dificultad está en las manos. SOMBRERO, las manos salen de la nuca y quedan frente al cuerpo. Al volver la mujer a la posición inicial de DILE QUE NO, la mano izqda del hombre va a la nuca de la mujer y la dcha de la mujer a la nuca del hombre.

<http://www.youtube.com/watch?v=PTjScwSxJKg>

Bailarines: Chelo y David

080 - SOMBRERO TRIPLE

Comienza desde DILE QUE NO. Obviamente es un SOMBRERO DOBLE donde se le marca un tercer SOMBRERO a la mujer. Acaba en DILE QUE NO.

<http://www.youtube.com/watch?v=4J3-7q1ZnvU>

Bailarines: Alberto y Cristina

081 - BALSERO

Comienza desde DILE QUE NO. Es un HECHO, donde el hombre no llega a poner su mano en la nuca de la mujer (sería un SOMBRERO), sino que en el siguiente 1-2-3 pasa por delante de la mujer para, ahora sí, terminar con un sombrero. Acaba en DILE QUE NO. En el vídeo hemos optado por la versión en línea.

<http://www.youtube.com/watch?v=6YtYTP8iRSU>

Bailarines: Ana Isabel y José

082 - ABANICO

Comienza desde DILE QUE NO. Es un sombrero, donde el hombre suelta su mano izqda para con la dcha marcarle a la mujer una vuelta cubana en el 1-2-3. La dificultad de esta figura es que el 5-6-7 es el DILE QUE NO. También se puede hacer como en el vídeo, con una ASPIRINA en el 5-6-7.

<http://www.youtube.com/watch?v=mZbXqv86Elg>

Bailarines: Álvaro e Inés

083 - OCHENTA Y TRES

084 - OCHENTA Y CUATRO

Partimos de impar derecho cerrado. Aspirina de mujer con las dos manos por arriba y un ENCHUFLA CABALLERO, soltando el hombre la mano izquierda al hacer la VUELTA CUBANA. Con la mano derecha le marca el hombre a la mujer una VUELTA DE REVERSA y recoge.

085 - OCHENTA Y CUATRO COMPLICADO

Es una CUEVA, donde el hombre hace BRAZO PARTIDO pero en lugar de meter la cabeza entre los dos brazos de la mujer, continúa girando. Deja su brazo derecho en su espalda, y lleva el izquierdo al levantarse a la nuca de la mujer. Suelta su brazo izquierdo, y aquí acaba la figura, si bien la terminación habitual es la de DILE QUE NO.

086 - EVELYN

Partimos desde DILE QUE NO. En el 1-2-3 el hombre pone su mano derecha en la cadera izquierda de la mujer como para LA PRIMA, y en el 5-6-7 se hace una VUELTA CUBANA.

087 - LA PRIMA

OPEN BREAK, en el 3 la mano derecha del hombre en la cadera izquierda de la mujer. En el 5-6-7 el hombre la rodea, mientras la mujer va girando en el sitio.

<http://www.youtube.com/watch?v=JshEiGuCNos>

Bailarines: Eduardo e Isabel

http://www.youtube.com/watch?v=C0Q_q-zSPx4

Bailarines: Julia y Rafa

088 - LA HERMANA

Un ENCHUFLA después de la PRIMA.

<http://www.youtube.com/watch?v=yOKUyJxSXtY>

Bailarines: Conchi y Diego

089 - LA TÍA

Vuelta que hacen hombre y mujer hacia la derecha unidos a través del antebrazo derecho. Se hace siempre después de LA PRIMA y LA HERMANA.

<http://www.youtube.com/watch?v=Qg-2kSniSRE>

Bailarines: Francisco y Conchi

090 - NOVENTA

091 - CONTRATIEMPO

http://www.youtube.com/watch?v=mYo_O4wHod8

Bailarines: Cristina y Rafael

092 - CONTRATIEMPO Y PASEO CON VUELTA

<http://www.youtube.com/watch?v=lhm0afdFvyo>

Bailarines: José y Puri

093 - MONTAÑA

Partimos desde impar derecho cerrado. ASPIRINA POR ARRIBA sin soltar. ENCHUFLA CABALLERO y ENCHUFLA SOMBRERO.

094 - EL DEDO

Lo mismo que la MONTAÑA, pero en impar derecho abierto.

095 - EXHÍBELA TRIPLE

Partimos desde par cerrado. ENCHUFLA sin soltar, COLLAR con derecha y EXHÍBELA, otro COLLAR con derecha y EXHÍBELA, y un tercer collar también con la mano derecha del hombre, pero para el hombre. Mano derecha a la espalda de la mujer, y aquí llega el tercer EXHÍBELA.

Bailarines: Mari Carmen y Rafael

096 - BAYAMO

Partimos desde impar derecho cerrado. Brazo izqdo hbre queda abajo mientras la mujer gira alrededor del hbre hasta que los brazos no dan

más de sí. Deshacemos, poniendo codo en espalda mujer. Alarde con engaño y ASPIRINA para posición clásica.

Versiónes: Con ASPIRINA CAMBIO DE SITIO, con HECHO, con ASPIRINA en el SITIO y HECHO. BAYAMO COMPLICADO y BAYAMO COMPLICADO CON CUBANA.

097 - VEINTIDÓS

Desde par cerrado el hombre mete los codos desde abajo, sujetando los brazos de la mujer. Ambos giran hacia la derecha del hombre hasta llegar a la posición inicial.

Bailarines: Bea y Jose María

098- MURALLA IMPAR

Partimos desde impar izquierdo cerrado. Mujer REVERSA mientras hombre $\frac{1}{2}$ ASPIRINA, para darle la espalda el hombre a la mujer. ASPIRINA POR LA ESPALDA mientras hombre $\frac{1}{2}$ REVERSA. Mujer $\frac{1}{2}$ REVERSA, y acabamos en impar derecho cerrado.

099 -

100 -

101 - UNO

Desde impar derecho abierto 5 CAÑAS, Hombre levanta dcha y una CAÑA para SOMBRERO. DILE QUE NO.

<http://www.youtube.com/watch?v=fguWlVwgg0o>

Bailarines: Alvaro y Carmen

102 - DOS

ENCHUFLA, cambio de mano a impar derecho abierto, quedando Hombre delante de Mujer. 2 180 completos dando Hombre espalda a Mujer. Hombre levanta dcha y sale en 1-2-3. En 5-6-7 Muj SOMBRERO. DILE QUE NO.

<http://www.youtube.com/watch?v=svqYwlChjVM>

Bailarines: Alvaro y Chiqui

103 - CUBANITO

ENCHUFLA, cambio de mano a impar derecho abierto, quedando Hombre delante de Mujer. 2 180 completos dando Hombre espalda a Mujer. Hombre cambia la mano por detrás a par izquierdo abierto. ENCHUFLA. DILE QUE NO.

<http://www.youtube.com/watch?v=970FFFU0EyA>

Bailarines: Alvaro y Carmen

104 - SIÉNTALA

ENCHUFLA Y RESUELVE en pierna dcha Hbre. ENCHUFLA y DILE QUE NO.

<http://www.youtube.com/watch?v=WxdG0nmtvel>

Bailarines: Alvaro y Rosa

105 - ENCHUFLA REINA

ENCHUFLA Y RESUELVE en pierna dcha Hbre. ENCHUFLA y DAME. Es igual que SIÉNTALA, pero lleva cambio de pareja en RUEDA.

<http://www.youtube.com/watch?v=u3kSziVWa3M>

Bailarines: Alvaro y Chiqui

106 - ENCHUFLA DOBLE REINA

ENCHUFLA Y RESUELVE en pierna dcha Hombre, luego en pierna izquierda. ENCHUFLA y DAME.

<http://www.youtube.com/watch?v=ZzklkBm0hKo>

Bailarines: Alvaro y Carmen

107 - VACÍLALA

HECHO y DILE QUE NO.

<http://www.youtube.com/watch?v=RHjCFOhxqgg>

Bailarines: Alvaro y Maribel

108 - MIAMI

ENCHUFLA Y RESELVE con las dos manos por arriba 4 veces, mano dcha Hombre a collar Mujer hasta cintura. DILE QUE NO.

http://www.youtube.com/watch?v=l6ypVHmg_yU

Bailarines: Alvaro y Rosa

109 - ENCHUFLA SONERO

Hombre se coloca delante Mujer, y hace 180, mientras Mujer diagonal atrás. Lleva un DAME al final.

http://www.youtube.com/watch?v=XFR7s_8JoHE

Bailarines: Alvaro y María

110 - EMPUJALA

HECHO y DILE QUE NO.

<http://www.youtube.com/watch?v=wPRBghKA0uc>

Bailarines: Alvaro y Rosa

111 - PELO

Desde impar derecho cerrado, ASPIRINA con ABRAZO. Hombre quita alarde derecho y ENCHUFLA sin soltar para SOMBRERO. DILE QUE NO.

<http://www.youtube.com/watch?v=eu9yU54PN2k>

Bailarines: Alvaro y María

112 - DIECISEIS

ENCHUFLA, cambio de mano a impar derecho cerrado, EXHÍBELA con ABRAZO. DILE QUE NO.

http://www.youtube.com/watch?v=-HtU09_KwPk

Bailarines: Alvaro y Maribel

113 - ENCHUFLA COMPLICADO

3 TU Y YO MANO ARRIBA. DILE QUE NO.

<http://www.youtube.com/watch?v=ZWqU2ennFzc>

Bailarines: Alvaro y Maribel

hasta 124 **TO - DO**

DE POSICIÓN CLÁSICA ó PAR CERRADO a IMPAR DERECHO:

125 - CAMBIO MANO CON ASPIRINA

<http://www.youtube.com/watch?v=goDaCZzBEHg>

Bailarines: José y Yolanda

126 - CAMBIO MANO CON ASPIRINA DE HOMBRE Y CARICIA

<http://www.youtube.com/watch?v=sTFmwqYmV5s>

Bailarines: Miguel Ángel y Yolanda

127 - ENCHUFLA SESENTA Y NUEVE

<http://www.youtube.com/watch?v=gIB8yFh0nvk>

Bailarines: Jose María y Lina

RECOGIDAS DE IMPAR A POSICIÓN CLÁSICA

141 - ENCHUFLA Y RECOGE

<http://www.youtube.com/watch?v=Dy36kCDMAmU>

Bailarines: Tiburcio y Susana

161 LA PRIMA, LA HERMANA Y LA TÍA

<http://video.google.es/videoplay?docid=6111553760580809152&hl=es>

Bailarines: Cristina y Jacob

162 LA PRIMA, LA TÍA Y LA HERMANA

<http://www.youtube.com/watch?v=wxdiEWPAAsYY>

CÓMO SACAR A BAILAR

Ya llevamos un tiempo en la academia, el gimnasio, la asociación... aprendiendo a bailar y por fin ha llegado el día en que los compañeros y compañeras han decidido ir a tal sitio o a tal otro a bailar. Estupendo!

Los tiempos están cambiando. Ya no es el hombre exclusivamente quien pide bailar a la mujer. La mujer también lo hace. Menos que el hombre, pero lo hace. Hasta que tengamos una cierta soltura, lo mejor es bailar exclusivamente con nuestros compañeros y compañeras. También con personas extrañas, pero siempre que sean ellas quienes nos lo pidan. Aún nos falta confianza en nosotros mismos.

Los compañeros y compañeras de clase tienen la ventaja sobre otras personas, que salvo excepciones, no nos van a decir que no, y que podemos practicar las coreografías que hemos visto en clase.

En cualquier caso, si una personas (sea o no compañero de clase) te da una negativa no justificada a tu petición de bailar, no insistas más con esa persona. Que la saque otro, no tu. Esa persona te ha negado el baile por motivos que vete tu a saber, y que no deberían importarte. Si quiere bailar contigo, debe ser esa persona quien te lo pida.

En los sitios de salsa, el 90% de las personas que a ellos acuden van a lo mismo, a bailar.

- Hay quienes bailan exclusivamente con su pareja. Es respetable. No es tan divertido ni tan instructivo como ir cambiando de pareja. Ellos se lo pierden.
- Hay quienes no bailan. Sólo miran y aguantan el cubata. Y no es que no sepan bailar. Lo mismo es que ese día no se les apetece bailar ni tampoco quedarse en casa viendo la tele.
- Hay quienes bailan sólo con un reducido número de personas ya conocidas. Prefieren la comodidad de la seguridad que les proporciona bailar siempre con ese círculo cerrado de conocidos.
- Hay quienes bailan para exhibirse (no importa si son hombres o mujeres), lo que buscan es simplemente exhibirse. Como los pavos.

· Hay personas que quieren bailar, pero no saben cómo hacer para conseguirlo. Vamos a dar algunos consejos

PARA EL HOMBRE:

- Las mujeres traen “de serie” un “detector de buitres”. Por si no te habías dado cuenta...
- Ante una negativa, pon tu mejor sonrisa y a esa chica y a su grupo di “perdón. No volveré a molestaros”. Y luego cúmplelo.
- Cuando pidas a una chica bailar, hazlo de frente, con una sonrisa y un ¿bailas?. Ésto, que parece de perogrullo, es lo que menos se hace. Hay hombres que aparentan estar llamando a un taxi en lugar de estar pidiendo bailar a una chica.
- Si vas en pareja, al menos la mitad de las canciones has de bailarlas con ella. Presenta tu pareja al resto de amigos y conocidos.

PARA LA MUJER:

Tienes muchas más posibilidades que un hombre te pida bailar si:

- Estás muy cerca de la pista. Sin la mirada fija en algo. Con una sonrisa preparada para ofrecerla a quien se acerque a preguntar lo que sea.
- Ya te han visto antes bailando. Aunque sea con una amiga que ha hecho de hombre. Lo importante es que te hayan visto divirtiéndote. La alegría es contagiosa.
- Huyes de tu grupo de amigas. Has venido aquí a bailar, no a escuchar otra vez los problemas sentimentales de esa amiga que no escarmienta. Hay un tiempo para cada cosa.
- No estás en el grupo de amigas. Pocos aventureros van a atravesar una línea defensiva de 3 ó 4 amigas para pedirte bailar. Sepárate un poquito de ellas. Deja con ellas el cubata, pero procura dar facilidades a quien quiera pedirte bailar.
- Si prefieres estar acompañada de una amiga, sin hablar. Como mucho, monosílabos. Nadie va a interrumpir lo que desde lejos aparenta ser una intersantísima conversación. Por otra parte, es más fácil para un hombre pedir ayuda a otro para sacar a bailar a dos mujeres, que para intentarlo con 3 ó 4.

TO - DO:

Información sobre el tabaquismo del Partido de los No Fumadores
<http://www.pnf.es/> :

El tabaco mata en España a más de 60.000 personas cada año. 1.500 son personas que NO FUMAN (los muertos en carretera durante 2007 sumaron 2.741)

¿Nadie piensa movilizarse al respecto?

Que FUMAR MATA, está claro. Pero...

¿Conoces los verdaderos riesgos de ser fumador pasivo?

El riesgo de desarrollar un cáncer de pulmón es entre un 20 % y un 30 % superior en los fumadores pasivos

El riesgo de cardiopatía coronaria es entre un 25 % y un 30 % mayor en los fumadores pasivos

Pasar cuatro horas en una discoteca equivale a vivir con un fumador durante un mes. Por no hablar del incontable número de personas que ve reducida su calidad de vida debido a la exposición al humo del tabaco:

Neumonía, Bronquitis, Asma, Problemas respiratorios Otitis, Irritaciones oculares, Sinusitis

Exposiciones ocasionales al humo de tabaco, aunque sean breves, pueden causar alteraciones agudas en la circulación coronaria

Quien ha sido fumador pasivo en su infancia tiene un 40% más de riesgo de tener cáncer de vejiga en la edad adulta

La probabilidad de sufrir una enfermedad torácica o un infarto de miocardio aumenta entre un 50% y un 60% en los fumadores pasivos

El humo del tabaco contiene más de 4.000 sustancias químicas, más de 50 cancerígenos y muchos agentes tóxicos: Monóxido de carbono (CO), Anhídrido carbónico, Dióxido de nitrógeno, Amoníaco, Cianuro, Alquitranes, Nitrosamidas, Elementos radioactivos, Benzopireno*, Benceno*, Arsénico, Cadmio*, Vinilo*. Cromo, Nicotina, Naftalamina*, Pireno*, Dibenzocridina*, Polonio-210*, Uretano*, Toulidina*, Fenol y muchísimos más...

* Sustancia de alto poder cancerígeno

Aguantar el humo de tabaco sin rechistar no es signo de tolerancia. ¡Es una insensatez!

Muchos argumentan que es peor el humo de los coches y la contaminación en general... Por supuesto, nos identificamos con las causas ecologistas y la defensa del medio ambiente, por lo que trataremos de hacer frente común con partidos y organizaciones de este tipo

Pero el humo de tabaco también contamina... Tres cigarrillos en una habitación cerrada contaminan 10 veces más que un motor diésel encendido durante media hora ¿No te lo crees?

Por no hablar de los residuos producidos por los fumadores maleducados ¡El riesgo de desarrollar un cáncer de pulmón es entre un 20 % y un 30 % superior en los fumadores pasivos!

Pero el tabaquismo es la primera causa de muerte evitable en Europa. El tabaco produce cada año más muertes que el SIDA, el alcohol, las drogas y los accidentes de automóvil, todos juntos

Algunos dicen también que de algo hay que morir... Estamos hablando de muertes lentas y dolorosas, como el cáncer de pulmón

Además, el humo del tabaco es la primera causa de "muerte súbita" en el lactante. Fumar durante el embarazo, activa o pasivamente, provoca abortos espontáneos

La ley antitabaco en España ha sido un fracaso estrepitoso:

1. Es incompleta: ¿Realmente podemos elegir locales de ocio sin humos? Los trabajadores de la hostelería están discriminados pues no tienen derecho al ambiente de trabajo libre de humo que garantiza la ley al resto de trabajadores

3. Nadie la respeta y los incumplidores gozan de impunidad absoluta ¡Nosotros los denunciaremos ante las autoridades y en nuestra web!

También hemos elaborado un listado de sitios recomendables, 100% libres de humo ¡Ayúdanos a denunciar a unos y a promocionar a los otros!

2. Es anticonstitucional: Europa camina hacia un ambiente 100% libre de humo de tabaco. Muchos países ya han establecido la prohibición total de fumar en espacios públicos cerrados:

La UE anima a sus miembros a seguir estos ejemplos. ¡Consulta su Libro Verde!

Italia, Lituania, Bélgica, Francia, Reino Unido, Casi todos los Estados de EEUU y Canadá, Hong Kong, Nueva Zelanda, Tailandia, Suecia, Finlandia, Alemania, Malta, Países Bajos, Uruguay, Noruega, Australia, Irlanda, Portugal

No ha sido la ruina económica de nadie y, en cambio, ha supuesto una mejora radical en la calidad de vida de los ciudadanos. ¡Y allí se cumple la ley!!

Así están las cosas en España y a nadie parece importarle... ¿A NADIE? Te presentamos nuestro Programa Político:

- 1) Prohibición general de fumar en todos los espacios públicos, sin que quepa excepción alguna.
- 2) Financiación a los fumadores que lo soliciten de los tratamientos que precisen para abandonar su hábito.
- 3) Indemnización por parte de la industria tabaquera a las víctimas por enfermedades ocasionadas por el tabaco y a sus familiares.

Y si no quieres denunciar en tu nombre los incumplimientos de la ley... ¡Nosotros denunciaremos por ti!

Infórmate en nuestra web: <http://www.pnf.es/>

La tolerancia social al tabaco ha sido el gran triunfo de la industria tabaquera. Nosotros no nos creemos sus engaños

Para ello han invertido millones de dólares en publicidad directa y encubierta (cine, televisión, etc.) haciéndonos creer que el tabaco es imprescindible en nuestras relaciones sociales y ocultando deliberadamente el daño que causa tanto a fumadores como a fumadores pasivos

En España fuma el 30% de la población. ¿Por qué esa tiranía con el 70% restante?

«Se acabó el debate. Las conclusiones científicas son claras. El aire contaminado por humo de tabaco no es una mera molestia sino un grave riesgo para la salud.»

Richard Carmona, ex Director General de Sanidad de los Estados Unidos
Pero aún hay mucha gente que continúa engañada... ¡Pon tu granito de

arena y pásalo a tus contactos!

Y no-fumadores que toleran sumisamente el tabaquismo pasivo debido a su ignorancia

Fumadores que no son conscientes del daño que infieren a sus semejantes

Partido de los No Fumadores. [Http://www.pnf.es/](http://www.pnf.es/)



Prohibido fumar

Ley 28/2005, de 26 de diciembre
(B.O.E. del 27 de diciembre)