



Píldora: Kardio dance 1



Nos colocaremos alineados, pies juntos, bastones juntos delante de nosotros.

En esta píldora es muy importante mantener una buena colocación previa, y haber ensayado el Tutorial 4 donde se explican los pasos básicos de Cha cha cha.

No acompañamos de fotografías, consideramos más práctico, ver en repetidas ocasiones el tutorial

BLOQUE 1

8 cha cha chas laterales alternos, llevo brazos a oposición

8 cha cha chas cruzados por detrás, llevo brazos a oposición

4 chacha adelante, brazos arriba

4 chacha atrás, brazos abajo

4 chacha adelante, brazos arriba

4 chacha atrás, brazos abajo

BLOQUE 2

8 cha cha chas laterales alternos

4 cambios de peso

2 círculos rápidos a un lado con brazos de derechas

2 círculos rápidos a un lado con brazos de izquierdas

BLOQUE 3

8 cha cha chas laterales alternos, llevo brazos a oposición

8 cha cha chas cruzados por detrás, llevo brazos a oposición

4 chacha adelante, brazos arriba

4 chacha atrás, brazos abajo

4 chacha adelante, brazos arriba

4 chacha atrás, brazos abajo

2 chacha en el sitio con hombros

BLOQUE 4

8 cha cha chas laterales alternos, llevo brazos a oposición

8 cha cha chas cruzados por detrás, llevo brazos a oposición