



Federazione
Italiana
Danze
Caraibiche ed
Internazionali

FIDCI

Legenda

DX	Piede destro	SX	Piede sinistro	dx	Mano destra	sx	Mano sinistra
----	--------------	----	----------------	----	-------------	----	---------------

POSIZIONI

Posizione chiusa

Nella posizione chiusa i due ballerini sono l'uno di fronte all'altra. L'uomo leggermente spostato verso sinistra, rispetto alla donna, in questo modo in fase d'esecuzione di un passo, non si calpesterà il piede del partner. La distanza tra uomo e donna, deve essere tale da consentire alle braccia di rimanere sempre leggermente flesse e mai distese. E' possibile trovarsi a contatto o leggermente staccati. L' uomo tiene con la sua sx la dx della donna, portando la mano all'altezza degli occhi della donna, e l'abbraccia tenendo il palmo della dx sulla parte alta sinistra della sua schiena. Il braccio sinistro della donna è appoggiato sul braccio destro dell'uomo, mentre la mano deve essere appoggiata sulla spalla dell'uomo. E' molto importante curare la postura e l'eleganza dei due ballerini, evitando posizioni troppo rigide o troppo rilassate.

Posizione aperta

I due ballerini sono uno di fronte all'altro, ad una distanza che permetta una leggera flessione dei gomiti. Da questa posizione si possono utilizzare vari tipi di presa.

PRESE

Singole

Presa normale	sx uomo con dx donna
Presa opposta	dx uomo con sx donna
Presa incrociata destra	dx uomo con dx donna
Presa incrociata sinistra	sx uomo con sx donna

Doppie

Presa parallela	sx uomo con dx donna - dx uomo con sx donna
Doppia presa incrociata destra	dx uomo con dx donna - sx uomo con sx donna <i>dx uomo in alto</i>
Doppia presa incrociata sinistra	sx uomo con sx donna - dx uomo con dx donna <i>sx uomo in alto</i>

I PASSI BASE

ATRAS

UOMO			DONNA				
PASSO	MOVIMENTO	Nessuna rotazione delle spalle e del corpo	PASSO	MOVIMENTO	Nessuna rotazione delle spalle e del corpo		
1	SX dietro al DX		ATRAS	1		DX dietro al SX	ATRAS
2	DX sul posto			2		SX sul posto	
3	Riporto SX vicino DX			3		Riporto DX vicino SX	
4	PAUSA			4		PAUSA	
5	DX dietro SX			5		SX dietro DX	
6	SX sul posto			6		DX sul posto	
7	Riporto DX vicino SX			7		Riporto SX vicino DX	
8	PAUSA			8		PAUSA	
2 BATTUTE			2 BATTUTE				

3 - 6 2 - 7

1 5

POSIZIONE DI PARTENZA

2 - 7 3 - 6

5 1

ALTERNATO

UOMO			DONNA				
PASSO	MOVIMENTO	Nessuna rotazione delle spalle e del corpo	PASSO	MOVIMENTO	Nessuna rotazione delle spalle e del corpo		
1	SX avanti		ALTERNATO	1		DX dietro	ALTERNATO
2	DX sul posto			2		SX sul posto	
3	Riporto SX vicino DX			3		Riporto DX vicino SX	
4	PAUSA			4		PAUSA	
5	DX dietro			5		SX avanti	
6	SX sul posto			6		DX sul posto	
7	Riporto DX vicino SX			7		Riporto SX vicino DX	
8	PAUSA			8		PAUSA	
2 BATTUTE			2 BATTUTE				

1

3 - 6 2 - 7

5

POSIZIONE DI PARTENZA

5

2 - 7 3 - 6

1

LADO LADO

UOMO				DONNA			
PASSO	MOVIMENTO	Nessuna rotazione delle spalle e del corpo	PASSO	MOVIMENTO	Nessuna rotazione delle spalle e del corpo		
1	SX di lato		1	DX di lato			
2	DX sul posto		2	SX sul posto			
3	Riporto SX vicino DX		3	Riporto DX vicino SX			
4	PAUSA		4	PAUSA			
5	DX di lato		5	SX di lato			
6	SX sul posto		6	DX sul posto			
7	Riporto DX vicino SX		7	Riporto SX vicino DX			
8	PAUSA		8	PAUSA			
2 BATTUTE			2 BATTUTE				

1 3-6 | 2-7 5

POSIZIONE DI PARTENZA

5 2-7 | 3-6 1

VUELTA A DESTRA

UOMO			
PASSO	MOVIMENTO	ROTAZIONE CORPO	NOTE
1	SX avanti		Ruotare di 360° in 3 passi
2	DX sul posto ruotando la punta verso dietro	Rotazione corpo verso DX(180°)	
3	Riporto SX vicino DX	Continuo rotazione DX(180°)	
4	PAUSA		
5-6-7	Concludo in alternato andando dietro		
8	PAUSA		
1 BATTUTA			

DONNA			
PASSO	MOVIMENTO	ROTAZIONE CORPO	NOTE
1-2-3	Inizio in alternato andando dietro		Ruotare di 360° in 3 passi
4	PAUSA		
5	SX avanti		
6	DX sul posto ruotando la punta verso dietro	Rotazione corpo verso DX(180°)	
7	Riporto SX vicino DX	Continuo rotazione DX(180°)	
8	PAUSA		
1 BATTUTA			

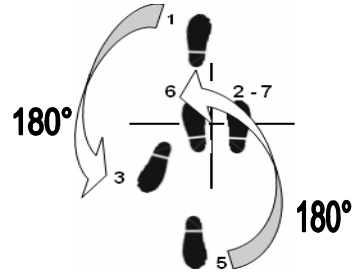
180°

180°

VUELTA A SINISTRA

UOMO - DONNA

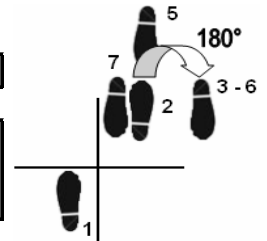
	PASSO	MOVIMENTO	ROTAZIONE CORPO	NOTE
VUELTA A SINISTRA	1	SX avanti		Ruotare di 360° in 6 passi
	2	DX sul posto		
	3	SX dietro con la punta verso dietro	Rotazione corpo verso SX(180°)	
	4	PAUSA		
	5	DX avanti		
	6	SX sul posto ruotando la punta verso dietro	Rotazione corpo verso SX(180°)	
	7	Riporto DX vicino SX		
	8	PAUSA		
		2 BATTUTE		



VUELTA ATRAS A DESTRA

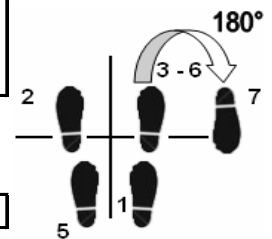
UOMO

	PASSO	MOVIMENTO	ROTAZIONE CORPO	
VUELTA ATRAS A DESTRA	1	SX dietro (piccolo)		
	2	DX avanti		
	3	Riporto SX vicino DX (facendo mezzo giro)	Rotazione corpo verso DX(180°)	
	4	PAUSA		
	5-6-7	Concludo con il DX in ATRAS	Nessuna rotazione delle spalle e del corpo	
	8	PAUSA		
			1 BATTUTA	



DONNA

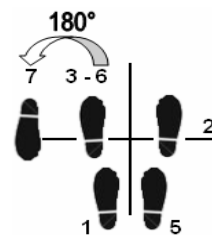
	PASSO	MOVIMENTO	ROTAZIONE CORPO	
VUELTA ATRAS A DESTRA	1-2-3	Inizio con il DX in ATRAS	Nessuna rotazione delle spalle e del corpo	
	4	PAUSA		
	5	SX dietro (piccolo)		
	6	DX avanti		
	7	Riporto SX vicino DX (facendo mezzo giro)	Rotazione corpo verso DX(180°)	
	8	PAUSA		
			1 BATTUTA	



VUELTA ATRAS A SINISTRA

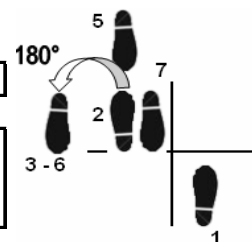
UOMO

PASSO	MOVIMENTO	ROTAZIONE CORPO
1-2-3	Inizio con il SX in ATRAS	Nessuna rotazione delle spalle e del corpo
4	PAUSA	
5	DX dietro (piccolo)	
6	SX avanti	
7	Riporto DX vicino SX (facendo mezzo giro)	Rotazione corpo verso SX(180°)
8	PAUSA	
1 BATTUTA		



DONNA

PASSO	MOVIMENTO	ROTAZIONE CORPO
1	DX dietro (piccolo)	
2	SX avanti	
3	Riporto DX vicino SX (facendo mezzo giro)	Rotazione corpo verso SX(180°)
4	PAUSA	
5-6-7	Concludo con il SX in ATRAS	Nessuna rotazione delle spalle e del corpo
8	PAUSA	
1 BATTUTA		



IDA Y VUELTA A DESTRA

UOMO

PASSO	MOVIMENTO	ROTAZIONE CORPO	NOTE
1-2-3	Vuelta Atras a destra	Rotazione corpo verso DX(180°)	<u>VADO E TORNO</u>
4	PAUSA		
5-6-7	Vuelta Atras a sinistra	Rotazione corpo verso SX(180°)	
8	PAUSA		
2 BATTUTE			

DONNA

PASSO	MOVIMENTO	ROTAZIONE CORPO	NOTE
5-6-7	Vuelta Atras a destra	Rotazione corpo verso DX(180°)	<u>VADO E TORNO</u>
8	PAUSA		
1-2-3	Vuelta Atras a sinistra	Rotazione corpo verso SX(180°)	
4	PAUSA		
2 BATTUTE			

IDA Y VUELTA A SINISTRA

UOMO			
PASSO	MOVIMENTO	ROTAZIONE CORPO	NOTE
IDA Y VUELTA A SINISTRA	5-6-7	Vuelta Atras a sinistra	Rotazione corpo verso SX(180°)
	8	PAUSA	
	1-2-3	Vuelta Atras a destra	Rotazione corpo verso DX(180°)
	4	PAUSA	
2 BATTUTE			

VADO E TORNO

DONNA			
PASSO	MOVIMENTO	ROTAZIONE CORPO	NOTE
IDA Y VUELTA A SINISTRA	1-2-3	Vuelta Atras a sinistra	Rotazione corpo verso SX(180°)
	4	PAUSA	
	5-6-7	Vuelta Atras a destra	Rotazione corpo verso DX(180°)
	8	PAUSA	
2 BATTUTE			

VADO E TORNO

CRUSADA

UOMO		
PASSO	MOVIMENTO	ROTAZIONE CORPO
1	SX dietro	Nessuna rotazione delle spalle e del corpo
2	DX incrocio davanti al SX	
3	Riporto SX vicino DX	
4	PAUSA	
5	DX dietro	
6	SX incrocio davanti al DX	
7	Riporto DX vicino SX	
8	PAUSA	
2 BATTUTE		



DONNA		
PASSO	MOVIMENTO	ROTAZIONE CORPO
1	DX dietro	Nessuna rotazione delle spalle e del corpo
2	SX incrocio davanti al DX	
3	Riporto DX vicino SX	
4	PAUSA	
5	SX dietro	
6	DX incrocio davanti al SX	
7	Riporto SX vicino DX	
8	PAUSA	
2 BATTUTE		

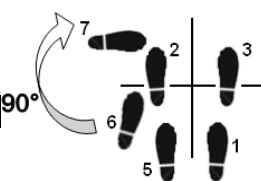
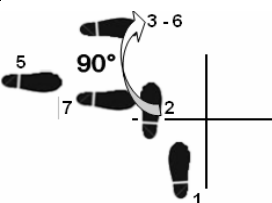
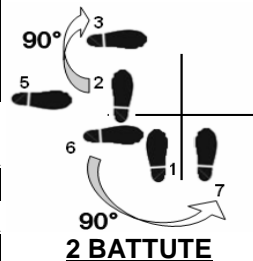


CRUSADA

CRUSADA 90°

UOMO

PASSO	MOVIMENTO	ROTAZIONE CORPO
1	SX dietro	
2	DX incrocio davanti al SX	
3	Riporto SX vicino DX	Rotazione corpo verso DX(90°)
4	PAUSA	
5-6-7	Concludo con il DX in ATRAS DX dietro SX incrocio davanti al destro Riporto DX vicino SX	
8	PAUSA	
1 BATTUTA		1 BATTUTA



CRUSADA 90°

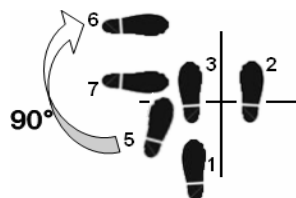
DONNA

PASSO	MOVIMENTO	ROTAZIONE CORPO
1-2-3	Inizio con il DX in ATRAS	
8	PAUSA	
1	DX dietro	
2	SX incrocio davanti al destro	
3	Riporto SX vicino DX	Rotazione corpo verso SX(90°)
4	PAUSA	
1 BATTUTA		

CRUSADA ATRAS

UOMO

PASSO	MOVIMENTO	ROTAZIONE CORPO
1-2-3	Inizio con il SX in ATRAS	
4	PAUSA	
5	Incrocio DX dietro al sinistro	Rotazione corpo verso DX(90°)
6	SX laterale dopo rotazione corpo di 90°	
7	Riporto DX vicino SX	
8	PAUSA	
1 BATTUTA		



CRUSADA ATRAS

GIRO CONTRARIO SUL POSTO

UOMO - DONNA

PASSO	MOVIMENTO	ROTAZIONE CORPO	
1-2-3	Inizio con il SX avanti in Atras		
4	PAUSA		
5	DX incrocio dietro al SX - punta verso dietro	Rotazione corpo verso DX(180°)	Ruotare di 360° in 3 passi
6	Riporto SX vicino al DX con rotazione	Continuo rotazione DX(180°)	
7	Dx sul posto		
8	PAUSA		
1 BATTUTA			



GIRO CONTRARIO SUL POSTO

GIRO CONTRARIO CON SPOSTAMENTO

GIRO CONTRARIO CON SPOSTAMENTO

UOMO		
PASSO	MOVIMENTO	
1-2-3	Inizio con il SX avanti in ALTERNATO	
4	PAUSA	
5	DX incrocio dietro al SX - punta verso dietro	Rotazione corpo verso DX(180°)
6	SX in rotazione (eseguire 3/4 di giro)	Continuo rotazione DX(270°)
7	Dx sul posto	
8	PAUSA	
1 BATTUTA		