

CARISMA

■ E S C U E L A D E B A I L E

APUNTES DE CLASE

TÉCNICA DE GIROS EN SALSA



Giro pivotado · Giro en eje · Giro desplazado — Iniciación / Medio / Avanzado

Apuntes de clase: Jesús · Semana de la Salsa

PROPÓSITO DE ESTOS APUNTES

La Semana de la Salsa trabaja tres estilos; esta parte es la **técnica de giros**. Aquí tienes lo esencial para repasar: la base corporal común a todo giro, la posición de brazos y los tres giros con su referencia en la danza (pirueta y déboulés).

01 LA BASE CORPORAL (común a todo giro)

- **Eje vertical:** crecer hacia el techo (coronilla arriba, hombros abajo) y peso en el **metatarso**, nunca en el talón.
- **Escápulas conectadas:** lejos de las orejas y "guardadas en los bolsillos traseros". Los brazos nacen de la espalda y el torso gira como **una sola pieza**.
- **Core activo:** ombligo hacia dentro, costillas cerradas, pelvis neutra.
- **Spotting:** mirada a un punto fijo a la altura de los ojos; la cabeza es **lo último que sale y lo primero que llega**.

02 LOS BRAZOS: LA POSICIÓN AGRUPADA

- Brazos redondeados delante del cuerpo, como abrazando una pelota; codos sostenidos, manos sin agarrarse.
- Se cierran al iniciar el giro y **no se mueven dentro**: como el patinador, **agrupar = eje + estabilidad + velocidad**.

03 LOS TRES GIROS

Giro	Qué es	Técnica de danza detrás	La clave
Pivotado	Girar "caminando": medias vueltas con cambio de peso, el torso dirige	Pivot / cambio de peso	Cuerpo encima del pie, pasos pequeños
En eje	Girar en el sitio sobre un solo apoyo en relevé	Piruetta: plié → impulso + cierre → rotación → aterrizaje	La preparación es el 80% del giro
Desplazado	Girar viajando por una línea	Déboulés (chaînés): medias vueltas alternas	Pies juntos, pasos cortos, spotting al punto de destino

04 PROGRESIÓN POR NIVELES

Nivel	Pivotado	En eje	Desplazado
Iniciación	Medias vueltas lentas, quedarse encima del pie	Relevé y equilibrio; cuartos y medias vueltas	Caminar la línea en relevé; medias vueltas muy lentas
Medio	Vuelta completa a tiempo, con spotting	Vuelta completa con las 4 fases	Cadenas de 4-6 déboulés a tempo, línea recta
Avanzado	Pivotes encadenados y en pareja	Dobles/triples; en dedans y en dehors	Velocidad, diagonales; combinar con giro en eje

SOS - 3 CORRECCIONES EXPRES

¿Te mareas o pierdes dirección? → **spotting**. ¿El giro se descontrola? → **congela los brazos agrupados**. ¿El giro "se sienta" y frena? → **relevé y crece hacia arriba**.

