

## Como usar los DVDs de 'Entrenamiento Personal de Salsa'

### En breve

- **Observa todas las demostraciones y explicaciones** para ver todos los movimientos y familiarizarte con la manera en que el contenido es demostrado y enseñado;
- Selecciona un **Ejercicio**; el clip se repetirá continuamente;
- Utiliza el botón **Menu** en tu control remoto para detener el clip y retornar al menú principal, donde puedes seleccionar el próximo ejercicio.

### Más detalles

Cada DVD está organizado en diferentes secciones y puede ser usado de dos maneras diferentes, por ello es muy importante que inviertas algunos minutos en leer este documento y seguir estas instrucciones minuciosamente para extraer lo máximo de él. Las siguientes explicaciones se refieren al Volumen 1 de Entrenamiento Personal de Salsa pero son igualmente aplicables al Volumen 2, ya que sus menús están estructurados de exactamente la misma manera.

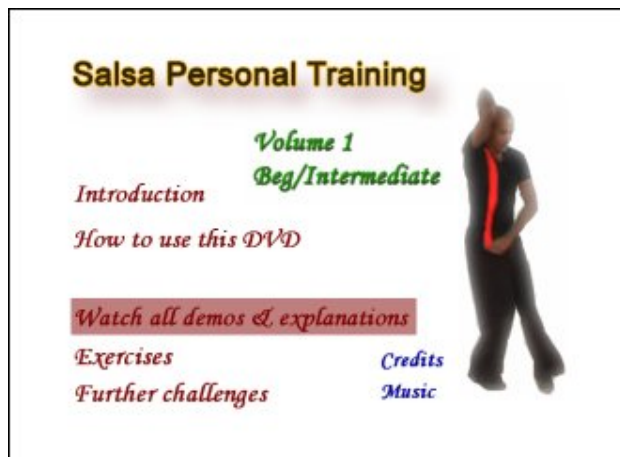


Figura 1

- 1) Cada DVD está dividido en 2 partes principales con 2 propósitos muy diferentes;
- 2) La primer parte es algo para **mirar**, simplemente como en cualquier otro DVD de baile; esta incluye el menú **Watch all demos & explanations** (Observa todas las demostraciones y explicaciones). Aquí te demostramos todo el material del DVD tanto con música como particionado en cámara lenta incluyendo un contador.
- 3) La segunda parte es algo para **ejercitarse**; esta incluye el menú **Exercises** (Ejercicios). Esta parte te guiará a través de los ejercicios y te permitirá ensayar el material del DVD tanto individualmente como con una pareja. Considéralo tu Entrenador Personal de Salsa.
- 4) Por supuesto, los ejercicios están tomados de los patrones de giro de salsa que mostramos en la sección **Watch all demos & explanations**. Recomendamos que primero mires esa sección con atención para entender como los ejercicios se amoldan a los patrones de giro. Una vez que hayas entendido esa relación puedes ensayar los ejercicios.

Ok... suponte que ya estás listo para **mirar** el DVD. Haz click en el menú **Watch all demos & explanations** con tu control remoto como se indica en la Figura 1. Ahora puedes mirar todo el contenido del DVD. No te preocupes en desmenuzar el contenido en partes todavía, esto sucederá en la sesión de ejercicios (**Exercises**). Por ahora solo observa y trata de digerir la idea detrás del método Entrenamiento Personal de Salsa. Una vez que hayas captado la idea, continúa a la sección **Exercises**.

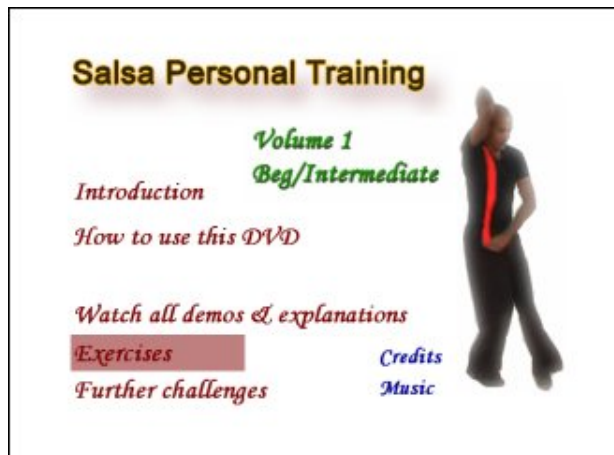


Figura 2

para mejorar la flexibilidad, agilidad, velocidad y coordinación. La segunda opción (**Two ropes & Partnerwork**) consta de ejercicios diseñados para aprender patrones de giro de salsa y pueden ensayarse tanto individualmente como en pareja; estos involucran dos cuerdas.

3) Haz click en **Warm up & stretching** y verás un menú como el de la Figura 4, la cual muestra todos los ejercicios de calentamiento disponibles. Solo a manera de ejemplo, resalta **Paseo a la izquierda** y presiona **Play** en tu control remoto.

4) Arribarás a un menú como el de la Figura 5. Al elegir **Paseo a la izquierda - Demo & Explanation** podrás revisar el contenido de este ejercicio. Este es el mismo clip de Paseo a la izquierda que viste en la sección **Watch all demos & explanations** y está aquí para recordarte este movimiento.

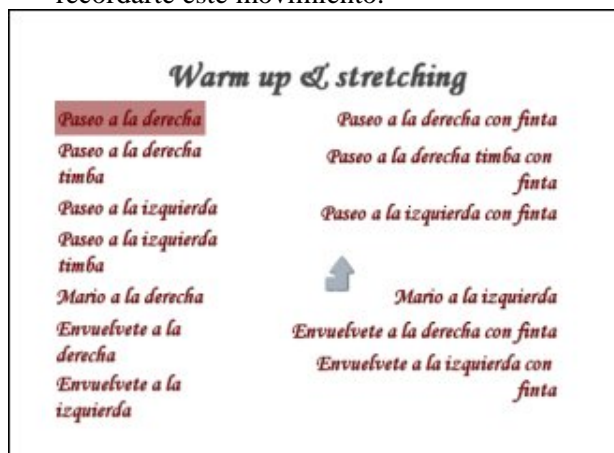


Figura 4

detener el clip, presiona el botón **Menu** en tu control remoto, lo que te llevará al menú previo.

Ahora suponte que ya estás listo para **ejercitarse**. Ahora te guiaremos a través de uno de los ejercicios.

- 1) Haz click en **Exercises** como en la Figura 2 y aparecerá un menú como en la Figura 3.
- 2) Ahora podemos seleccionar entre dos tipos de ejercicios. Los de calentamiento y elongación (**Warm up & stretching**) son ejercicios individuales que requieren una sola cuerda (o cinturón); estos están diseñados

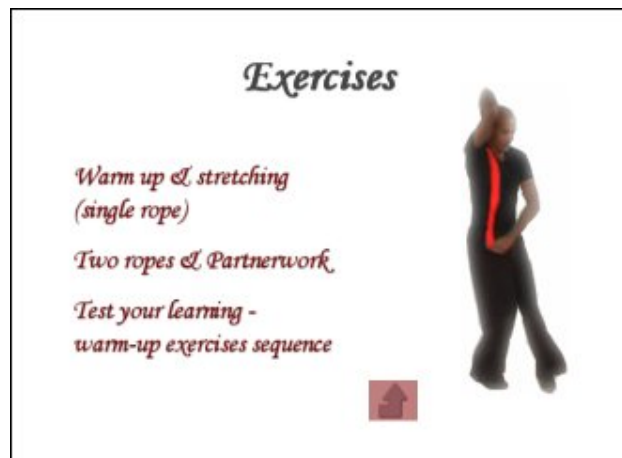


Figura 3

- 5) Al elegir **Paseo a la izquierda - with counting** podrás ensayar el ejercicio siguiendo a Patrice. En este clip no hay música y Patrice cuenta los pulsos de la música para tí a una velocidad lenta, ideal para aprender. A su vez, verás a Patrice desde atrás, lo cual es ideal para entender y copiar los movimientos exactos. El clip se repite continuamente, lo que significa que nunca se detiene para que puedas ensayar este movimiento hasta que estes satisfecho con tu progreso. Para

- 6) Al seleccionar **Paseo a la izquierda - with music** serás capaz de practicar con Patrice mientras sigues un ciclo de la música. Este clip es más rápido que aquel con contador y te permite practicar el movimiento en su verdadero tiempo. Al mismo tiempo, ahora puedes ver a Patrice desde el frente, lo que te suministrará algunas ideas de estilo. Presta atención al contador de pulsos en la esquina inferior derecha: Te muestra los 8 tiempos de una frase musical típica, lo que te ayudará a asegurarte que estás en el tiempo correcto de la música. Como antes, el clip se repite continuamente así que tendrás que apretar el botón **Menu** en tu control remoto para detenerlo y regresar al menú anterior.

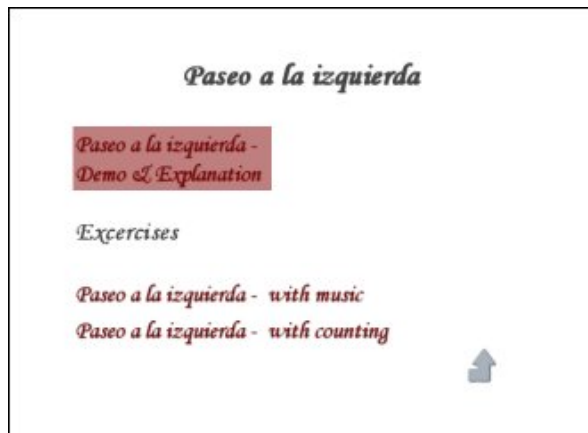


Figura 5



Figura 6

- 7) Supón ahora que ya estás satisfecho con los ejercicios de la sección 'Warm up & stretching' y quieres probar con el resto. Haz click en **Two ropes & Partnerwork** en el menú como en la Figura 3. Arribarás a un menú como el de la Figura 6. Verás una serie de ejercicios disponibles. Supón que eliges **Agossar**. Una vez más, remárcala con tu control remoto y presiona **Play**.
- 8) Verás un menú como el de la Figura 7: Las diferentes opciones funcionan

exactamente como en 'Paseo a la izquierda – with music', sin embargo ahora puedes elegir entre realizar el ejercicio solo o con pareja. Si te ejercitas solo, usarás 2 cuerdas. En cualquier caso primero podrás aprender el movimiento siguiendo los instructores lentamente con el contador y luego con el tiempo musical correcto.

- 9) Del menú en la Figura 3, al seleccionar **Test your learning - warm-up exercises sequence** (Evalúa tu aprendizaje - secuencia de ejercicios de calentamiento), puedes evaluar tu aprendizaje, tu estilo, tu memoria y tu agilidad siguiendo al instructor hacer la secuencia completa de ejercicios de calentamiento y estiramiento de forma individual.

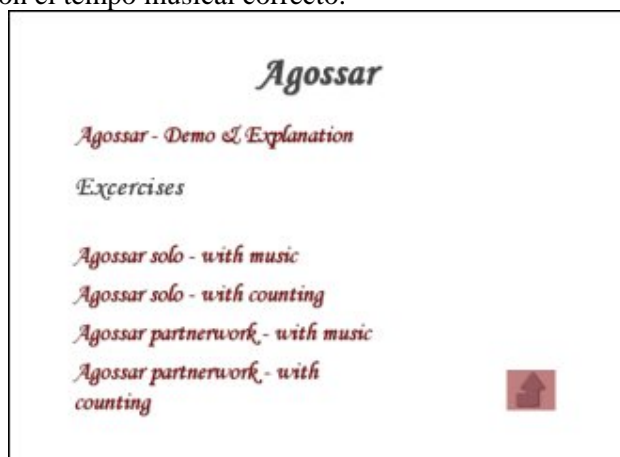


Figura 7

- 10) Finalmente, en el menú de la Figura 3 puedes seleccionar **Further challenges** (Más Desafíos). Estos son pasos de Salsa Cubana adicionales que vienen sin los ejercicios individuales con la cuerda. Necesitas una pareja para ensayar estos movimientos y están aquí para darte ideas extras para expandir tu repertorio de Salsa Cubana.