

PROGRAMMA DI BALLO DA SALA

VALZER LENTO:

Base:

- Base progressiva
- Giro destro chiuso
- Giro sinistro chiuso

Intermedio:

- Giro destro aperto
- Giro sinistro aperto
- Uscite sul posto
- Chasse dopo giro destro

Avanzato:

- Giro spin
- Turning lock
- Chasse da promenade

TANGO:

Base:

- Base
- Giro sinistro

Intermedio:

- Promenade chiusa
- Abanera piede sinistro

Avanzato:

- Passo laterale progressivo
- giro sinistro
- reverse quick

FOX TROT:

Base:

- Greca angolata
- Giro a destra
- Giro a sinistra

Intermedio:

- Giro spin

- Zig-zag

Avanzato:

- Giro spin chasse
- Giro sinistro
- Coda di pesce

PROGRAMMA BALLO LISCIO UNIFICATO

MAZURKA:

Base:

- Base progressiva
- Giro destro chiuso
- Giro sinistro chiuso

Intermedio:

- Amalgama camminata piede destro
indietro

Avanzato:

- Amalgama con pivot

VIENNESE:

Base:

- Base
- Giro destro

Intermedio:

- Base giro destro

Avanzato:

- Giro sinistro
- Passo di cambio di piede
sinistro

POLKA

Base:

- Base
- Giro destro

Intermedio:

- Base
- Giro destro

Avanzato:

- Giro sinistro