

PASOS BÁSICOS PUROS EN POSICIÓN STAND FLEX	PASOS EVOLUCIONADOS SIMPLES TIPS DE EJECUCIÓN	PASOS EVOLUCIONADOS COMPLEJOS TECNICAS PARA LOGRAR EFECTOS VIBRACIONES , DOBLE Y TRIPLE TAP, CORTE O REBOTE, TROTE, SIDE TO SIDE, ONE SIDE, WAVES	PASOS AVANZADOS FUSIONADOS, COMPUESTOS O FALSEADOS CON MOVIMIENTOS DE BASE: (palanca, suspensión, círculos verticales u horizontales, movimientos rectos)
SHAKE <i>Movimiento Pélvico de Anteverción y retroversión.</i> <i>Empuje del tap hacia arriba y hacia abajo en dirección vertical.</i>	SHAKE UP <ol style="list-style-type: none"> 1. Anteverción pelvis 2. Aducción 3. Extensión de pierna 4. Contracción de glúteos 5. Propulsión con talón SHAKE DOWN <ol style="list-style-type: none"> 1. Retroversión pelvis 2. Abducción 3. Flexión de pierna 4. Contracción glúteos 5. Rodillas y pies misma dirección al abrir. SHAKE OPEN CLOSE	<ul style="list-style-type: none"> • Shake Up Rebote • Double tap Shake Up (corte o rebote) • Triple tap Shake Up corte o rebote) • Shake Up side to side (con trote o sin trote) • Shake Up One Side (propulsión de talón) • Shake up One side doble tap • Butterfly o mariposa (vibración) • Butterfly One side (vibración) • Shake down rebote • Double tap Shake down (corte o rebote) • Triple tap down (corte o rebote) • Shake Down side to side (Con trote o sin trote) • Shake Down One Side • Shake down one side doble tap 	MOVIMIENTOS DE BASE: <ul style="list-style-type: none"> • Suspensión con Shake Up (Movimiento de base) • Up, suspensión shake Up • Up, suspensión (cambio de posición a cuclillas, up) • Suspensión con butterfly • Suspensión con doble o triple tap up • Palanca con Shake up (movimiento de base) • Palanca con doble o triple tap up • Palanca butterfly • Wheel Shake (movimiento de base con butterfly) COMPUESTOS:

1. *Piernas abren y cierran en dos tiempos*
2. *Pelvis realiza tres taps: retroversión, anteversión y retroversión.*
3. *Abducción y aducción*

- **Close-Open**
- **Close-Open-Up**
- **Close-Open- Doble tap up**
- **Buzzing bee** (abeja zumbadora) vibracional Open Close
- **Open Close con doble rebote**
- **Shake Open- Close Bounce o con rebote.**
- **Shake Open close Wave out**

- **Triángulo** (compuesto mixto: Shake brake down)
- **Triángulo invertido** (compuesto mixto: Shake Break up)
- **Shake Up- Down-Up** (compuesto puro)
- **Shake Down-Up_Down** (compuesto puro)
- **Cuadrado brasileiro** compuesto mixto (brake down-shake down-brake down-shake up o a la inversa)
- **Caja o box** compuesto mixto (hit-shake down-hit-shake up o a la inversa)
- **Shake grasshopper**

<p>PASOS BÁSICOS PUROS</p>	<p>PASOS EVOLUCIONADOS SIMPLES</p> <p>TIPS DE EJECUCIÓN</p> <p>EN POSICIÓN STAND FLEX</p>	<p>PASOS EVOLUCIONADOS COMPLEJOS</p> <p>TECNICAS PARA LOGRAR EFECTOS</p> <p>VIBRACIONES, DOBLE Y TRIPLE TAP, CORTE O REBOTE,, TROTE, SIDE TO SIDE, ONE SIDE, WAVES</p>	<p>PASOS AVANZADOS</p> <p>FUSIONADOS, COMPUESTOS O FALSEADOS</p> <p>CON MOVIMIENTOS DE BASE: PALANCA, SUSPENSIÓN</p>
<p>BREAK</p> <p><i>Movimiento de inclinación de la pelvis, de un lado y del otro, o de ambos alternadamente.</i></p> <p><i>Empuje del tap , hacia abajo o hacia arriba en oblicuo.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • BRAKE UP <ol style="list-style-type: none"> 1. Dos taps del movimiento 2. Partimos de altura baja 3. Inclinación de la pelvis hacia arriba en oblicuo. 4. Extensión de piernas 5. Movimiento de corte • BRAKE DOWN <ol style="list-style-type: none"> 1. Dos taps del movimiento 2. Partimos de altura alta. 3. Inclinación de la pelvis hacia abajo 4. Flexión de ambas piernas. 5. Movimiento de corte 	<ul style="list-style-type: none"> • Break up doble o triple tap • Break up bounce • Brake up One side • Brake up one side doble o triple tap • lock hip doble o triple tap • lock hip • Trilling (one side vibración) • Brake down doble o triple tap • brake down bounce • Brake down one side • Brake down one side doble o triple • Broken hip bounce • broken hip doble o triple tap 	<p>MOVIMIENTOS DE BASE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Broken hip (desplazamiento estático horizontal y brake down) • Lock hip (desplazamiento estático vertical y brake up) • Suspensión brake up • Palanca brake up • Wheel puppy tail <p>COMPUESTOS PUROS</p> <ul style="list-style-type: none"> • One side brake up & down • Brake Grasshopper o saltamontes (one side brake up &down) de un lado y del otro • Cuadrado (brake down, brake up)

	<ul style="list-style-type: none"> • TIK TOK (cultura Dancehall) <ol style="list-style-type: none"> 1. dos taps 2. partimos de posición neutra de la pelvis 3. inclinación de pelvis de forma alternadamente 4. una pierna flexiona, otra pierna extendida 5. movimiento de corte 	<ul style="list-style-type: none"> • broken hip one side <ul style="list-style-type: none"> • Puppy tail (Vibración) nomenclatura Dancehall • Waterfall Up (vibración) • Waterfall down (vibración) 	<p>COMPUESTOS MIXTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Triangulo (brake down, shake up) • triángulo invertido paso compuesto (brake up, shake down) • Cuadrado (Brake down, shake down, brake down, shake up) <p>FUSIONADOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hit (Brake & spin) • Zeta hit, brake down, hit) • Zeta invertida (paso fusionado, hit, brake up, hit) • Ciclón pado fusionado (jiggle y puppy tail) • Centrifugado: Trilling y ciclón fusionado

<p>PASOS BÁSICOS PUROS</p>	<p>PASOS EVOLUCIONADOS SIMPLES</p> <p>TIPS DE EJECUCIÓN</p> <p>EN POSICIÓN LOWER BACK O STAND</p>	<p>PASOS EVOLUCIONADOS COMPLEJOS</p> <p>TECNICAS PARA LOGRAR EFECTOS</p> <p>VIBRACIONES, DOBLE Y TRIPLE TAP, CORTE O REBOTE,, TROTE, SIDE TO SIDE, ONE SIDE, WAVES</p>	<p>PASOS AVANZADOS</p> <p>FUSIONADOS, COMPUESTOS O FALSEADOS</p> <p>CON MOVIMIENTOS DE BASE: PALANCA, SUSPENSIÓN</p>
<p>SPIN</p> <p>Movimiento de rotación externa e interna de la cadera)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SPIN TOWEL O LATERAL <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 taps de Twerk 2. Tap lateral 3. Técnica de la toalla o towel 4. Piernas sin flexionar 5. Pelvis en posición neutra • SPIN FRONT <ol style="list-style-type: none"> 1. Rotación interna de la cadera 2. pelvis en posición neutra-retroversión 	<ul style="list-style-type: none"> • Jiggle (vibración) • One Side Spin lateral (1 tap) • Spin towel doble o triple Tap (One side) • Spin Front (2 taps) • Spin front doble o triple tap(4 a 6 taps) • Spin front one side (1 tap) • Spin front one side doble o triple tap • Spin in One side (cadera y pierna) 	<p>MOVIMIENTOS DE BASE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jiggle front • jiggle front one side • Jiggle back • jiggle back one side • Infinite jiggle • Lateral jiggle • Weel jiggle • Media luna jiggle • Circule jiggle <p>MOVIMIENTOS COMPUESTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Square spin (spin back & spin front) <p>MOVIMIENTOS FUSIONADOS</p>

- **SPIN BACK**

1. Rotación externa de la cadera
2. pelvis en anteversión

- **Spin Up One Side**(cadera y pierna elevada)
- **Spin Up doble o triple tap One side**
- **Spin Up Bounce one side**

- **Spin back (2 taps)**
- **Spin back doble o triple tap**
- **Spin back one side (1 tap)**
- **Spin back one side doble o triple tap**

- **Spin Down one side (Pierna y cadera)**
- **Spin down doble o triple tap**
- **Spin down bounce**

- Hit (brake & spin)
- **Jiggle front doble o triple tap**
- **jiggle back doble o triple tap**
- **Jiggle lateral doble o triple tap**
- **Ciclón (jiggle & puppy tail)**

- **Booty clap.** (spin in- spin out ambas piernas)
- **Booty clap & popping**
- **The Box (hit-shake)**



<p>PASOS BÁSICOS PUROS</p>	<p>PASOS EVOLUCIONADOS SIMPLES</p> <p>TIPS DE EJECUCIÓN</p> <p>EN POSICIÓN LOWER BACK O STAND</p>	<p>TECNICAS PARA LOGRAR EFECTOS</p> <p>VIBRACIONES, DOBLE Y TRIPLE TAP, CORTE O REBOTE,, TROTE, SIDE TO SIDE, ONE SIDE, WAVES</p>	<p>PASOS AVANZADOS</p> <p>FUSIONADOS, COMPUESTOS O FALSEADOS</p> <p>CON MOVIMIENTOS DE BASE: PALANCA, SUSPENSIÓN</p>
<p>ROLL (Rotación pelvis y cadera)</p> <p>ROLL LEFT (izquierda)</p> <p>ROLL RIGHT (derecha)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ROLL UP <ol style="list-style-type: none"> 1. Rotación pelvis 2. Tap en anteversión 3. técnica de talón 4. técnica de trote 5. Técnica de aducción • ROLL DOWN <ol style="list-style-type: none"> 1. Rotación pelvis 2. Tap en retroversión 3. Técnica de abducción 	<ul style="list-style-type: none"> • Turbo roll Up • Doble o triple Roll Up • Open close Roll Up • Roll Out (One side) • Turbo roll Down • Doble o triple roll down • Open close roll Down • Roll in One side 	<p>MOVIMIENTOS DE BASE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suspensión Roll Up • Suspensión Roll Up (the moon) • Palanca Roll Up • Wheel Roll • Media luna <p>PASOS COMPUESTOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El ocho (roll in to roll in) side to side • Boomerang (Roll left & roll right)

CHECK UP O POPPING

*(movimiento de
contracción de los
glúteos)*

- ***CHEEK UP***

1. *Contracción glúteos*
2. *Dos taps*

- ***CHEEK DOWN/POP
DOWN***

1. *Relajación de glúteos*

- ***Doble tap cheek Up***

- ***Pop Up One side***
- ***Pop to pop***
- ***Pop to pop bounce***

- ***Pop Up bounce***
- ***Pop Grasshopper***

- ***Pop grasshopper***
- ***Spin Pop***
- ***Roll Pop***



PASOS FUSIONADOS O COMPUESTOS	SHAKE	BRAKE
SHAKE	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Shake down-up-down (compuesto)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Shake brake up (Triángulo)</i> • <i>shake brake down (triángulo inverso)</i>
BRAKE (<i>swing</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Square o cuadradiño.</i> • <i>Pentagons</i> • <i>hexagons</i> • <i>triangulos</i> 	Cuadrado
IN	<ul style="list-style-type: none"> • <i>The box (caja)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ciclón</i> • <i>Hit</i> • <i>Zeta o zig zag</i>
ROL		

MOVIMIENTO DE BASE/ TECNICA DE TWERK	SHAKE	BRAKE	ROLL	SPIN	CHEEK UP
CIRCULAR VERTICAL	<ul style="list-style-type: none"> • Wheel shake • Wheel butterfly 	<ul style="list-style-type: none"> • Wheel puppy tail 			
CIRCULAR HORIZONTAL	<ul style="list-style-type: none"> • 			<ul style="list-style-type: none"> • .Media Luna jiggle • 	
RECTO HORIZONTAL					



RECTO VERTICAL					
---------------------------------	--	--	--	--	--

NOMENCLATURA:

- **Tap up /down:** *Hacia arriba/ hacia abajo*
- **Tap right/left:** *hacia la derecha/ hacia la izquierda*
- **Tap In/out:** *Hacia adentro/ hacia afuera*
- **Tap side-side:** *Hacia un lado y hacia el otro*
- **Tap one side:** *Un solo lado*
- **Doble tap down/ doble tap up:** *dos golpes en dirección hacia abajo/ arriba, en diferentes niveles de altura.*
- **triple tap down/ up:** *tres golpes en dirección hacia abajo o hacia arriba, en diferentes niveles de altura*
- **Bounce/rebote:** *más de 1 tap, repeticiones del movimiento (vibración)*
- **trot:** *trote, movimiento alternado de propulsión con los pies.*
- **Wave:** *con onda*