

<b>PASOS BÁSICOS PUROS</b>	<b>PASOS EVOLUCIONADOS SIMPLES</b>	<b>PASOS EVOLUCIONADOS COMPLEJOS</b>	<b>POSICIONES Y TÉCNICA</b>
<p><b>SHAKE</b></p> <p><i>Movimiento Pélvico de Anteversión y retroversión.</i></p> <p><i>Empuje del tap hacia arriba y hacia abajo en dirección vertical.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Shake up</i></li> <li>• <i>Shake down</i></li> <li>• <i>Shake bounce</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Shake side-side up</i></li> <li>• <i>Shake side-side down</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Shake up (one side)</i></li> <li>• <i>shake down (one side)</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Butterfly o mariposa (shake fast)</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Open-close</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Suspension</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Doble tap up</i></li> <li>• <i>Doble tap down</i></li> <li>• <i>Doble tap bounce (con rebote)</i></li> <li>• <i>Shake down-up-down</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>shake &amp; trot up</i></li> <li>• <i>shake &amp; trot down</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>One tap bounce (rebote)</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Wheel shake *(like a circle)</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Open-close bounce</i></li> <li>• <i>Open-close fast</i></li> <li>• <i>Open- close wave</i></li> <li>• <i>Close-open-up</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Palanca o lever</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Casi Todas las posiciones</i></li> <li>• <i>técnicas propulsión</i></li> <li>• <i>Técnica de alturas</i></li> <li>• <i>Técnica rebote (bounce)</i></li> <li>• <i>Postura Wasp</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Casi todas posiciones</i></li> <li>• <i>Técnica de trote.</i></li> <li>• <i>Rebote (bounce)</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Propulsión con talón</i></li> <li>• <i>Posiciones altas generalmente</i></li> <li>• <i>Tecnica de rebote o bounce</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Casi todas las posiciones</i></li> <li>• <i>fast &amp; bounce</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bounce o rebote</i></li> <li>• <i>diferentes velocidades</i></li> <li>• <i>Técnica aducción</i></li> <li>• <i>Casi todas las posiciones</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Velocidad Slow</i></li> <li>• <i>Trayectoria larga</i></li> <li>• <i>Posiciones altas y cat.</i></li> </ul>

<b>PASOS BÁSICOS PUROS</b>	<b>PASOS EVOLUCIONADOS SIMPLES</b>	<b>PASOS EVOLUCIONADOS COMPLEJOS</b>	<b>POSICIONES Y TÉCNICA</b>
<p><b>BREAK</b> (swing)</p> <p>Movimiento de inclinación de la pelvis, de un lado y del otro, o de ambos alternadamente.</p> <p>Empuje del tap vertical, hacia abajo o hacia arriba.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>broken down</i> (side-side) “Tic toc” (in dancehall culture)</li> <li>• <i>broken up</i> (side-side)</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Broken down</i> (one side)</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Broken up</i> (one side)</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Broken hip</i> (one side down)</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>lock hip</i> (one side up)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Broken down/up bounce</i></li> <li>• <i>Broken down/up doble o triple tap</i></li> <li>• <i>Broken down/up fast</i> (“Puppy tail” in dancehall culture)</li> <li>• <i>Waterfall down/up</i></li> <li>• <i>Zig zag</i></li> <li>• <i>grasshopper</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Broken down/up bounce</i></li> <li>• <i>Doble/ triple tap broken down</i></li> <li>• <i>Doble/ triple tap broken up</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Broken hip bounce</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>lock hip up bounce</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Posiciones altas generalmente</i></li> <li>• <i>Ambos lados</i></li> <li>• <i>Técnica de corte</i></li> <li>• <i>Velocidad (at time, fast)</i></li> <li>• <i>técnica de Rebote (bounce)</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Posiciones altas e intermedias.</i></li> <li>• <i>Un solo lado</i></li> <li>• <i>Técnica de Rebote (bounce)</i></li> <li>• <i>Técnica de corte.</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Posiciones altas</i></li> <li>• <i>Técnica de Corte &amp; desplazamiento</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bloqueo de cadera</i></li> </ul>

<b>PASOS BASICOS PUROS</b>	<b>PASOS EVOLUCIONADOS SIMPLES</b>	<b>PASOS EVOLUCIONADOS COMPLEJOS</b>	<b>POSICIONES Y TÉCNICA</b>
<p><b>SPIN</b></p> <p>Movimiento de rotación externa e interna de la cadera)</p> <p>Empuje del Tap hacia un lateral de la cadera, en dirección horizontal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>( Spin side side): Jiggle (dancehall culture)</i></li> <li>• <i>Spin tap lateral (one side)left or right</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Spin down/out(one side)</i></li> <li>• <i>Spin up/in(one side)</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Jiggle out</i></li> <li>• <i>Jiggle in</i></li> <li>• <i>Jiggle roll</i></li> <li>• <i>Infinite jiggle</i></li> <li>• <i>Lateral jiggle</i></li> <li>• <i>Doble o triple tap lateral spin</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Spin down or up bounce</i></li> <li>• <i>Spin doble/ triple tap</i></li> <li>• <i>Clapping o booty clap.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Casi todas las posiciones</i></li> <li>• <i>Técnica de bloqueo de pierna</i></li> <li>• <i>Pasos direccionados.</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Posiciones altas generalmente.</i></li> </ul>
<p><b>ROLL</b></p> <p>(Movimiento circular de la cadera) Dirección de empuje del tap es en posición de anteversión</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Roll up</i></li> <li>• <i>Roll down</i></li> <li>• <i>Roll one side out</i></li> <li>• <i>Roll one side in</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>The moon</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Turbo roll</i></li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Media luna (wanng moon)</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Todas las posiciones</i></li> <li>• <i>Técnica de trote</i></li> <li>• <i>técnica de propulsión con talón</i></li> </ul>
<p><b>CHECK UP</b> (movimiento de contracción de los glúteos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Check up</i></li> <li>• <i>Check down</i></li> <li>• <i>Check side- side</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Check up (zig zag)</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Casi todas las posiciones</i></li> <li>• <i>Propiocepción</i></li> <li>• <i>Disociación</i></li> </ul>

<b>PASOS FUSIONADOS</b>	<b>SHAKE</b>	<b>BRAKE (<i>swing</i>)</b>
<b>SHAKE</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Shake brake up</i> (<i>Triángulo</i>)</li> <li>• <i>shake brake down</i> (<i>triángulo inverso</i>)</li> </ul>
<b>BRAKE (<i>swing</i>)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Square o cuadradiño.</i></li> <li>• <i>Pentagons</i></li> <li>• <i>hexagons</i></li> </ul>	
<b>SPIN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>The box (caja)</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ciclón</i></li> </ul>
<b>ROLL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Wheel shake</i></li> </ul>	

## 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*
- **trot:** *trote, movimiento alternado de propulsión con los pies.*
- **At time/ slow/fast:** *al tiempo/ lento/rápido*
- **Wave:** *con onda*