



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

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

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

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

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*