

Formación TCC-FlamenConsciente®

1. Objetivos TCC.
2. Programa de tutoriales y microvídeos.
3. Lectura recomendada/lista de música.
4. Temporización.
5. Tarea asignada.

1ObjetivoTCC1- Ser consciente del principio del movimiento en cada parte de mi cuerpo.

Programa Mes 1

Módulo 1: Premisas básicas de la *Colocación Estructural*

- Tutorial 1 – La colocación estructural. **Microvídeo 1 a 5**
- Tutorial 2 – La base horizontal.
- Tutorial 3 – El eje vertical.
- Tutorial 4 –Teórico. Errores comunes de la colocación estructural
- Tutorial 5 –Teórico. Escáner de los cinco puntos de consciencia

Módulo 2: Marcaje de pies

- Tutorial 6 – Marcaje de pies.

Lectura recomendada:

“El Flamenco Mi Inspiración”. PARTE I

“El libro de los Secretos del cuerpo Flamenco”

- Capítulo II. Premisas esenciales (página 67).
- Capítulo III. La colocación estructural (página 95).
- Capítulo V: El Vitruvio flamenco (página 121).
- Capítulo VI: El holograma de la colocación (página 133).

Temporización Mes 1

- **Semana 1. Control 1 y 2:** T1 Colocación Estructural.
T4 y T5 son teóricos, no es necesario control.
- **Semana 2. Control 3 y 4:** T2 Base Horizontal.
- **Semana 3. Control 5 y 6:** T3 Eje Vertical.
- **Semana 4. Control 7 y 8:** T6 Marcaje de pies.

Tarea.

- Asistencia a Supervisión Mes 1: fecha
- Asistencia a Masterclass grupal o entrega de memoria: fecha
- Entrega de Memoria Módulo 1: fecha
- Controles realizados:

Programa Mes 2

Módulo 2: Marcaje de pies

- Tutorial 6 – Marcaje de pies.
- Tutorial 7 – Marcaje de pies con cabeza.
- Tutorial 8 – Marcaje de pies con cabeza y torso.

- **Módulo 3: Las manos**
- Tutorial 9 – Manos energéticas.
- Tutorial 10 – Estiramiento de manos.
- Tutorial 11 – Técnica de manos.
- Tutorial 12 – Pellizco de cabeza, hombro y manos. **Microvídeo 6**
**Taller online de Exploración Emocional de Manos.*

Lectura recomendada:

“El libro de los Secretos del cuerpo Flamenco”

- Capítulo VIII. Pies en la tierra. (página 161)
- Capítulo VII. energía y expresividad de las manos. (página 151)

Temporización Mes 2. Continuación Módulo 2: Marcaje de pies

- **Semana 1. Control 1 y 2:** T7 Marcaje de pies con cabeza.
- **Semana 2. Control 3 y 4:** T8 Marcaje de pies con cabeza y torso.
T9 y T10, No hay que supervisar solo hacerlos antes de todos los ejercicios de la serie.
- **Semana 3. Control 5 y 6:** T11 Técnica de manos
- **Semana 4. Control 7 y 8:** T12 Pellizco de cabeza, hombro y manos.

Tarea.

- Asistencia a supervisión Mes 2: fecha
- Asistencia a Masterclass grupal o entrega de memoria: fecha
- Entrega de memoria Módulo 2 y 3: fecha
- Controles realizados:

*Taller de manos: “El secreto de tus manos”.

Tienes que hacerlo cuando se [programe en la agenda](#), como parte de la Formación TCC-FlamenConsciente es obligatorio y está incluido en el precio. Si lo has hecho antes puedes decidir no hacerlo, aunque te sugiero que lo repitas ya que este será otro contexto y sacarás más información cada vez que lo hagas.

Programa Mes 3

Módulo 4: Marcaje de brazos I

- Tutorial 13 – Ejercicio de brazos completo. **Microvídeo 7**
- Tutorial 14 – Marcajes en línea de equilibrio en compás de Soleá. **Microvídeo 8**
- Tutorial 15 – El sentido de la colocación en la letra por Soleá.

Lectura recomendada:

“El Flamenco Mi Inspiración”.

- Técnica de colocación corporal para marcajes, (página 185)
- La Soleá, la madre de todos los cantes, (página 86)
- Letra de Soleá, (página 181)
- Prácticas para alumnos intermedios, (página 184)
- Letra de Soleá, (página 187).
- Letra de Soleá para baile, (página 188).

“El libro de los Secretos del cuerpo Flamenco”.

- Ejercicio 9. Marcaje de brazos completo, (página 171).
- Brazo en guadaña (página 170).

Temporización Mes 3.

- **Semana 1.** **Control 1 y 2:** T13 Ejercicio de brazos completo.
- **Semana 2.** **Control 3 y 4:** T14 Marcajes en línea de equilibrio en compás de Soleá.
- **Semana 3.** **Control 5 y 6:** T15 El Sentido de la colocación en la letra por soleá. Hacer el marcaje de brazos completo en 8 compases de Soleá, lo que sería una letra completa. (12 tiempos es 1 compás).
- **Semana 4.** **Control 7 y 8 Integración** de todos los módulos anteriores. Puedes optar por usar compás de Soleá o hacerlo sin ritmo. Puedes ver el ejemplo en ésta [Masterclass Interactiva](#)

Tarea.

- Asistencia a Supervisión Mes 3: fecha
- Asistencia a Masterclass grupal o entrega de memoria: fecha
- Entrega de Memoria Módulo 4: fecha
- Controles realizados:

Programa Mes 4

Módulo 5: Concienciar cada parte I

- Tutorial 16 – Ampliar el pecho. Ejercicio 1.
- Tutorial 17 – Ampliar el pecho. Ejercicio 2.
- Tutorial 18 – Concienciar: hombro, codo y muñeca. **Microvídeo 9**
- Tutorial 19 – Fuerza de muñecas.
- Tutorial 20 – Separar cintura de cadera.

Módulo 6: Marcaje de brazos II

- Tutorial 21 – Marcaje de Brazos en 1 tiempo.
- Tutorial 22 – Marcaje de Brazos por fuera, quebrando el eje vertical. **Microvídeo 10**
- Tutorial 23 – Marcaje de Brazos por dentro, sobre el eje vertical.

Lectura recomendada.

“El libro de los Secretos del cuerpo Flamenco”.

- Ejercicio 10. Marcaje de brazos cruzados (página 175)
- Ejercicio 12. Fuerza de muñeca (página 182)
- Ejercicio 13. Independencia de hombro codo y muñeca (página 183)
- Ejercicio 14. Separar cintura de cadera (página 188)

Temporización Mes 4.

- **Semana 1.** **Control 1:** T16 Ampliar el pecho. Ejercicio 1.
Control 2: T17 Ampliar el pecho. Ejercicio 2.
- **Semana 2.** **Control 3:** T18 Concienciar: hombro, codo y muñeca
Control 4: T19 Fuerza de muñecas.
- **Semana 3.** **Control 5:** T20 Separar cintura de cadera.
Control 6: T21 Marcaje de brazos cruzado en 1 tiempo.
- **Semana 4.** **Control 7:** T22 Marcaje de brazos por fuera, quebrando el eje vertical.
Control 8: T23 Marcaje de brazos por dentro, sobre el eje vertical.

Tarea.

- Asistencia a Supervisión Mes 4: fecha
- Asistencia a Masterclass grupal o entrega de memoria: fecha
- Entrega de Memoria Módulo 6: fecha
- Entrega de Memoria Masterclass Víctor García Parte I y II: fecha
- Entrega de Trabajo Práctico nº1 ¿Qué tipo de alumno soy?: fecha
- Controles realizados:

ObjetivoTCC2- Ser consciente de mi eje y mi equilibrio

En la TCC2 entras al mundo de las escobillas de pies, de la pulsación y el compás.

Programa Mes 5

Módulo 7: Escobillas I

- Tutorial 24 – Colocación para escobillas.
- Tutorial 25 – Ejercicio de plantas. **Microvídeo 11**
- Tutorial 26 – Ejercicio de media planta – talón – tacón. **Microvídeo 12**
- Tutorial 27 – Ejercicios de planta entera – talón – talón. **Microvídeo 13**

Lectura recomendada

“El Flamenco Mi Inspiración”

- El compás, la pulsación. Pág. 42
- La musicalidad del flamenco. Pág. 48
- Técnica de colocación corporal para escobillas, (pág.186)

“El libro de los Secretos del cuerpo Flamenco”.

- Colocación estructural para Escobillas. Capítulo XII, (página 235).
- Ejercicio 28. Media planta y talón. Capítulo XII, (página 238)
- Ejercicio preparatorio de trotar. Capítulo XII, (página 237)
- Ejercicio 29. Media planta y talón, tacón contrario. Capítulo XII (página 240).
- Ejercicio 29. Planta entera talón- talón. Capítulo XII (página 242)

Listas de Spotify para trabajar en 4 Tiempos a diferentes velocidades.

- Spotify [Flamenconsciente TCC](#) (para estudiar)
- Spotify [Flamenconsciente. Grupo](#) (para escuchar)

Temporización Mes 5

- **Semana 1.** **Control 1:** T24 Colocación para escobillas.
Control 2: T25 Ejercicio de plantas en 4 tiempos.
- **Semana 2.** **Control 3 y 4:** T26 Ejercicio de media planta – talón – tacón.
- **Semana 3.** **Control 5 y 6:** T27 Ejercicios de planta entera – talón – talón.
- **Semana 4.** **Control 7 y 8:** **Integración** y repaso de los 3 ejercicios.

Tarea.

- Asistencia a Supervisión Mes 5: fecha
- Asistencia a Masterclass grupal o entrega de memoria: fecha
- Entrega de Memoria Módulo 7: fecha
- Controles realizados:

Programa Mes 6

Módulo 8: Concienciar cada parte II

- Tutorial 28 – Agilidad de tobillos: ejercicios de empeine.
- Tutorial 29 – Agilidad de tobillos: ejercicios de empeine doble.
- Tutorial 30 – Ejercicios de tobillos. **Microvídeo 14**

Lectura recomendada

“El libro de los Secretos del cuerpo Flamenco”.

- Ejercicio 15: independizar el empeine. (Capítulo XII, pág. 192)
- Ejercicio 16: Independizar el tobillo. Capítulo XII, (pág. 195)

Temporización Mes 6

- **Semana 1. Control 1 y 2:** T28 Agilidad de tobillos: ejercicios de empeine, simple.
- **Semana 2. Control 3 y 4:** T29 Agilidad de tobillos: ejercicios de empeine, doble.
- **Semana 3. Control 5 y 6:** T30 Ejercicios de tobillos.
- **Semana 4. Control 7 y 8:** Integración Módulo 7 + Módulo 8 (claqueta en 4 tiempos).

Tarea.

- Asistencia a supervisión Mes 6: fecha
- Asistencia a Masterclass grupal o entrega de memoria: fecha
- Entrega de memoria Módulo 8: fecha
- Controles realizados:

Programa Mes 7

Módulo 9: Carretillas I

- Tutorial 31 – Colocación para carretillas.
- Tutorial 32 – Carretillas, sensaciones. Ver color
- Tutorial 33 – Carretillas en 4 tiempos. **Microvídeo 15**

Lectura recomendada

“El libro de los Secretos del cuerpo Flamenco”.

- Las carretillas. Capítulo XIII, (página 247)

Temporización Mes 7

- **Semana 1. Control 1 y 2:** T31 Colocación para carretillas.
- **Semana 2. Control 3 y 4:** T32 Carretillas, sensaciones.
- **Semana 3. Control 5 y 6:** T33 Carretillas en 4 tiempos.
- **Semana 4. Control 7 y 8:** Integración: Módulo 7 + Módulo 8 + Módulo 9 (claqueta en 4 tiempos).

Tarea.

- Asistencia a supervisión Mes 7 fecha
- Asistencia a Masterclass grupal o entrega de memoria: fecha
- Entrega de memoria Módulo 9: fecha
- Controles realizados:

Programa Mes 8

Módulo 10: Giros I

- Tutorial 34 – Ejercicio de cintura para giro.
- Tutorial 35 – Giro hacia delante. **Microvídeo 16-17**
- Tutorial 36 – Giro hacia atrás. **Microvídeo 18**
- Tutorial 37 – Giro de cadera sobre tacón. **Microvídeo 22**

Lectura recomendada

“El libro de los Secretos del cuerpo Flamenco”.

- Ejercicio 14. Separar cintura de cadera, (página 188)
- Figura 10. Triángulo imaginario que se une por las manos, (pág. 190)
- El centro del giro. Capítulo XI, (pág. 199 a 209)
- Ejercicio 16. Giro de brazos hacia delante simple, de derecha a izquierda, (pág. 210)
- Ejercicio 22. Giro de brazos simple hacia atrás, de izquierda a derecha, (pág. 216)
- Ejercicio 25. Giro de cadera sobre tacón o tirabuzón, (pág. 221 a 223)

“El Flamenco Mi Inspiración”.

- Técnica de colocación y fuerza para giro, (pág. 186)

Temporización Mes 8

- **Semana 1. Control 1 y 2:** T34 Ejercicio de cintura para giro.
- **Semana 2. Control 3 y 4:** T35 Giro hacia delante.
- **Semana 3. Control 5 y 6:** T36 Giro hacia atrás.
- **Semana 4. Control 7 y 8:** T37 Giro de cadera sobre tacón o “tirabuzón”.

Tarea.

- Asistencia a supervisión Mes 8: fecha
- Asistencia a Masterclass grupal o entrega de memoria: fecha
- Entrega de memoria Módulo10: fecha
- Controles realizados:

Programa Mes 9

Módulo 11: Chaflán I

- Tutorial 38 – Preparación para chaflán.
- Tutorial 39 – Chaflán en 2 tiempos.
- Tutorial 40 – Chaflán en 1 tiempo.

Lectura recomendada

“El libro de los Secretos del cuerpo Flamenco”.

- Capítulo XV: El chaflán, recordando la niñez. (pág. 255)

Temporización Mes 9

Semana 1. **Control 1:** T38 Preparación para Chaflán.

Control 2: T39 Chaflán en 2 tiempos.

Semana 2. **Control 3 y 4:** T40 Chaflán en 1 tiempo.

Semana 3. **Control 5:** Integración T35 y T36:

1 giro adelante y 1 giro atrás (Derecha).

1 giro adelante y 1 giro atrás (Izquierda).

Control 6: Integración T37: Giro de tacón Dcha. e Izq.

Semana 4. **Control 7:** Integración Módulo 7 + Módulo 8 + Módulo 9 (claqueta en 4 tiempos).

Control 8: Libre para repetir cualquier tutorial.

Tarea.

- Asistencia a supervisión Mes 9 fecha
- Asistencia a Masterclass grupal o entrega de memoria: fecha
- Entrega de memoria Módulo 11: fecha
- Controles realizados:

Programa Mes 10

Módulo 12: Latiguillos I

- Tutorial 41 – Técnica de latiguillos y sensaciones corporales.
- Tutorial 42 – Ejercicio de preparación para el latiguillo.
- Tutorial 43 – Ejercicio de preparación para el latiguillo, con planta.

Lectura recomendada

“El libro de los Secretos del cuerpo Flamenco”.

- Capítulo XIV: Los latiguillos, el rito de paso. (pág. 251)

Listas de Spotify

- Escobilla Muy Lenta: pero sin palmas, con lo que puede ser difícil de seguirla.
<https://open.spotify.com/track/4xVToARTY0sdRibxCtNAND>
- Escobilla Lenta: un poco más rápida con palmas, tal vez te ayude más.
<https://open.spotify.com/track/51dRBy3FgOlfJSMhbADEjX>

Ritmo de base: escobilla de Soleá en velocidad muy lenta o lenta.

Notarás que no es igual que oír el cante, porque el acompañamiento de la guitarra cambia y se hace más rítmico.

No buscarás dar la *acentuación* en el 7.8.9.10. 1. 2, sino que respetarás la velocidad de la *pulsación*, lo que te ayudará a percibir en el cuerpo la diferencia

entre *acentuación o matiz* y *ritmo o pulsación*.

Temporización Mes 10

Integración previa a la práctica: no hay que subir control, pero debes hacerlo antes de introducirte en la práctica.

- T2 La base horizontal. Para sentir el peso del cuerpo en las medias pantas.
- T25 Ejercicio de plantas en 4 tiempos.
- T28 Agilidad de tobillos: Ejercicios de empeine, simple.
- T29 Agilidad de tobillos: Ejercicios de empeine, doble.
- T30 Ejercicios de tobillos.

Semana 1. Control 1: T42 Ejercicio de preparación para el latiguillo 1ª Velocidad.

Control 2: T42 Ejercicio de preparación para el latiguillo 2ª Velocidad.

Semana 2. Control 3: T43 Ejercicio de preparación para el latiguillo, con planta. 1ª y 2ª Velocidad.

Control 4: T43 Ejercicio de preparación para el latiguillo, con planta. 1ª, 2ª y 3ª Velocidad.

Semana 3. Control 5: Integración Módulo 10

1 giro adelante y 1 giro atrás (Derecha).

1 giro adelante y 1 giro atrás (Izquierda).

Giro de tacón Dcha.

Giro de tacón Izq.

Control 6: Integración Módulo 7 + Módulo 9 (claqueta en 4 tiempos).

Semana 4. Control 7: Integración Módulo 11. Chaflán en 2 tiempos y en 1 tiempo.

Control 8: Libre

Tarea.

- Asistencia a supervisión Mes 10 fecha
- Asistencia a Masterclass grupal o entrega de memoria: fecha
- Entrega de memoria Módulo 12: fecha
- Entrega de Memoria Masterclass 2 de Víctor García: fecha
- Entrega de Trabajo Práctico nº2 Las Asimetrías Corporales: fecha
- Controles realizados:

TCC3- Ser consciente de mi fuerza y su uso

Programa Mes 11

Módulo 13: Pellizco I

- Tutorial 44 – Pellizco de cadera en el paso valseado. **Microvídeo 20**
- Tutorial 45 – Pellizco de cadera y de cabeza en el paso valseado.
- Tutorial 46 – Pellizco de cadera, cabeza y mano en paso valseado.

Lectura recomendada:

“El Flamenco Mi Inspiración” PARTE III

“El libro de los Secretos del cuerpo Flamenco”.

- Capítulo XVI: El pellizco, el brío y el remate para canalizar expresiones (pág.261)

Temporización Mes 11

Integración previa: no hay que subir control, pero debes hacerlo antes de introducirte en la práctica.

- T12 Pellizco de cabeza, hombro y manos.
- T19 Fuerza de muñecas.
- T20 Separar cintura de cadera.

Listas de Spotify

- Opción 1: escobilla de Soleá en velocidad media:
<https://open.spotify.com/track/51dRBy3FgOlfJSMhbADEjX?si=a58d29013dd74df5>
- Opción 2: compás de Fandangos:
<https://open.spotify.com/track/6ZS90qyWHOSaM60PqFMALT?si=5462c5bb78fc4e2c>

Ritmo de base: 3 tiempos marcados sobre escobilla de Soleá o Fandangos (siente cuál es la opción que necesitas para este mes).

En la escobilla de Soleá, respetarás la pulsación en 3 tiempos:

12.1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11

En compás de en Fandango: **1.2.3 1.2.31.2.31.2.3**

- **Semana 1.** **Control 1:** T44 Pellizco de cadera en el paso valseado.
Control 2: T45 Pellizco de cadera y de cabeza en el paso valseado.
- **Semana 2.** **Control 3:** T46 Pellizco de cadera, cabeza y mano en paso valseado.
Control 4: Integración
T8: 2 Marcajes de pies con cabeza y torso. (Dcha. + Izq.).
T46: 2 Pellizcos de cadera, cabeza y mano en paso valseado. (Dcha. + Izq.).
T12: 2 Pellizcos de cabeza, hombro y manos en 3 tiempos (Dcha. + Izq.).

- **Semana 3. Control 5: Integración** Módulo 6: Marcaje de brazos II
T 21: 2 Marcajes de brazos cruzado en 1 tiempo (Dcha. + Izq.).
T22: 2 Marcajes de brazos por fuera, quebrando el eje vertical. (Dcha. + Izq.)
T23: 2 Marcajes de brazos por dentro, sobre el eje vertical. (Dcha. + Izq.).

Control 6: Integración Módulo 10

- 1 giro adelante +1 giro atrás (Derecha)
- 1 giro adelante + 1 giro atrás (Izquierda)
- 1 giro de tacón Dcha.
- 1 giro de tacón Izq.
- (cada giro se hace en 3 tiempos)

- **Semana 4. Control 7: Integración**
2 Chaflanes en 1 Tiempo. Dcha. (Se usa compás de 3 y se marca el tiempo 1) + T43 Ejercicio de preparación para el latiguillo, con ½ planta Izq. (c/u se marca en 3 tiempos).
2 Chaflanes en 1 Tiempo. Izq. (Se usa compás de 3 y se marca el tiempo 1) + T43 Ejercicio de preparación para el latiguillo, con planta Izq.

Control 8: Libre

Tarea.

- Asistencia a supervisión Mes 11 fecha
- Asistencia a Masterclass grupal o entrega de memoria: fecha
- Entrega de memoria Módulo 13: fecha
- Controles realizados:

Programa Mes 12

Módulo 14: Escobillas II

- Tutorial 47 – Ejercicio de media planta- talón en doce TIEMPOS.
- Tutorial 48 – Ejercicio de planta entera -talón-talón en 12 TIEMPOS y 3 velocidades de Soleá
- Tutorial 49 – Ejercicio de media planta -talón-tacón en 12 TIEMPOS y 3 velocidades de Soleá
- Tutorial 50 – Ejercicios de media planta-talón-tacón en 12 tiempos.
ACENTUACIÓN por Soleá, combinando velocidades.
- Tutorial 51 – Ejercicio de planta entera-talón-talón en 12 tiempo.
ACENTUACIÓN por Soleá combinando las velocidades.

Estas series no traen nada nuevo, se supone que ya has pasado por aquí y por eso estás en condiciones de evolucionar lo ya aprendido. ¡Aquí empieza lo divertido! ¡Disfruta!!

No obstante, no dudes en regresar a los tutoriales anteriores, escuchar los audios de control tuyos y de tus compañeras si necesitas volver a mirar algo antes de enviar tu vídeo control. Toda la información ya está dada, ahora te toca ponerla en práctica consciente y presente. NO dejes que la velocidad te abrume, encuentra la tuya. Es **MUY** importante que

encuentres tu claqueta de fondo, correcta.

Si en los ejercicios anteriores has captado la esencia de trabajar en altura con las rodillas móviles y estiradas tienes el trabajo ganado. ENTONCES, en esta serie puedes dedicarte a trabajar con el compás y las variaciones en la velocidad de **ejecución**, pero **NO** con la velocidad de la claqueta, por tanto, escoge la claqueta que se ajusta a tu velocidad máxima, como has hecho en los tutoriales anteriores.

Realizarás todos los tutoriales en velocidad lenta, media y rápida de **ejecución**, pero **NO** de claqueta (busca la velocidad de **TU** claqueta). Debes hacer la misma cantidad de compases por cada velocidad (por ejemplo: 4 lentos, 4 medios, 4 rápidos).

NOTA IMPORTANTE: respeta tu velocidad, no se trata de hacerlo con una rápida ejecución, sino de que te sientas segur@.

Temporización Mes 12

Integración previa: no hay que subir control, pero debes hacerlo antes de introducirte en la práctica.

- Módulo 7: escobillas I. Para asegurarte de limpiar lo que puede haberte quedado incómodo e inseguro, escucha a tu cuerpo. Es importante tener el **módulo 7 integrado** conociendo tus puntos fuertes y aquellos en los que tienes que prestar atención.
- **Semana 1.** **Control 1:** T47 Ejercicio de media planta-talón en 12 tiempos.
Control 2: T48 Ejercicios de planta entera-talón-talón en 12 tiempos y 3 velocidades de Soleá.
- **Semana 2.** **Control 3:** T49 Ejercicio de media planta-talón-tacón en 12 tiempos y 3 velocidades de Soleá.
Control 4: T50* Ejercicios de media planta-talón-tacón en 12 tiempos.
Acentuación por Soleá, combinando velocidades.
Combinación de velocidades de ejecución: en la primera parte del compás marcas la velocidad media y, a partir del tiempo 6, cambias a velocidad rápida de ejecución
- **Semana 3.** **Control 5:** T51 Ejercicio de planta entera-talón-talón en 12 tiempos. Acentuación por Soleá, combinando velocidades.
Puedes trabajar los acentos (tiempos fuertes del compás) de dos formas:
 1. Velocidad Media de ejecución. Se dan acentos cada 3 tiempos, si cuentas 1 2 **3** 1 2 **3** 1 2 **3** 1 2 **3**
Lo que sería: 11 **12**.1.2.**3**.4.5.**6**.7.8.**9**.10.
 1. Velocidad Alta de ejecución o rápida. cada tiempo es un golpe entero. El que se hace más fuerte (el acento) se da en tiempo de
Bulerías 11 **12** 1 2 **3** 4 5 **6** 7 **8** 9 **10**

- **Semana 4. Control 6 .7 .8: Investigación.** Son para que sigas investigando según tus capacidades y necesidades de este módulo.

Listas de Spotify

Te dejo aquí diferentes velocidades rítmicas con y sin guitarra. Siente cuál es la opción que necesitas para este mes:

- <https://open.spotify.com/track/7u9IRcXlqdrbyAAXUkd9aK?si=9e76e1e3629b4839>
- <https://open.spotify.com/track/1MPnhQDxFU9xSk2u1Evm8C?si=a80306f1826b4305>
- <https://open.spotify.com/track/3OOSual9mHhyuUVit4pqpo?si=766b7183088d47ea>

Tarea.

- Asistencia a supervisión Mes 12 fecha
- Asistencia a Masterclass grupal o entrega de memoria: fecha
- Entrega de memoria Módulo 14: fecha
- Controles realizados:

Programa Mes 13

Módulo 15: Escobillas combinadas

- Tutorial 52 – Escobillas combinada de media planta-talón -tacón y planta entera talón- talón.Lento.
- Tutorial 53 – Escobillas combinada de media planta-talón -tacón y planta entera talón- talón.Medio
- Tutorial 54 – Escobillas combinada de media planta-talón -tacón y planta entera talón- talón.Rápido.

Módulo 16: Carretillas II

- Tutorial 55 – Carretillas en compás de 12 en 3 velocidades.

Módulo 17: Escobillas y carretillas combinadas

- Tutorial 56 – Escobillas de media planta-talón-tacón y carretillas. En compás de 12 en 3 velocidades
- Tutorial 57 – Escobillas de planta entera talón-talón y carretillas. En compás de 12 en 3 velocidades.

Temporización Mes 13

- **Semana 1. Control integrado 1 y 2:** T52 + T53 + T54
(2 compases T52 + 2 compases T53 + 2 compases T54)
Puedes usar el **Control 1** para chequear el ejercicio y la velocidad de la claqueta y el **Control 2** para reforzar la integración.
- **Semana 2. Control integrado 3 y 4** T55 Carretillas en compás de 12 en 3 velocidades.

(2 compases velocidad lenta + 2 compases velocidad media + 2 compases velocidad alta)

Puedes usar el **Control 3** para chequear el ejercicio y la velocidad de la claqueta y el **Control 4** para reforzar la integración.

- **Semana 3. Control 5:** T56 Escobillas de media planta-talón-tacón y carretillas, en compás de 12 en 3 velocidades.
Control 6: T57 Escobillas de planta entera-talón-talón y carretillas, en compás de 12, en 3 velocidades.
- **Semana 4. Control 7 y 8: Integración**
 - 2 compases T52
 - 2 compases T53
 - 2 compases T54
 - 2 compases T55
 - 2 compases T56
 - 2 compases T57

Listas de Spotify

Te dejo aquí diferentes velocidades rítmicas con y sin guitarra. Siente cuál es la opción que necesitas para este mes:

<https://open.spotify.com/track/7u9IRcXlgdrbyAAXUkd9aK?si=9e76e1e3629b4839>
<https://open.spotify.com/track/1MPnhQDxFU9xSk2u1Evm8C?si=a80306f1826b4305>
<https://open.spotify.com/track/3OOsual9mHhyuUVit4pqpo?si=766b7183088d47ea>

Tarea.

- Asistencia a supervisión Mes 13 fecha
- Asistencia a Masterclass grupal o entrega de memoria: fecha
- Entrega de memoria Módulo 15.16.17: fecha
- Controles realizados:

Programa Mes 14

Módulo 18: Giros II

- Tutorial 58 – Giro de fuerza. **Microvídeo 21**
- Tutorial 59 – Doble giro adelante
- Tutorial 60 – Doble giro hacia atrás.
- Tutorial 61 – Giro con fuerza de tacón.
- Tutorial 62 – Vuelta quebrada o de pecho.
- Tutorial 63 – Giro tirabuzón o de cadera.

Módulo 19: Chaflán II

- Tutorial 64 – Combinación de los tres ejercicios del chaflán.

Este mes trabajaremos con algunos giros nuevos y otros ya vistos, como el *tirabuzón*. Todos parten de la técnica de los giros vistos en módulos anteriores, No dudes en regresar a ellos para revisar todo lo que sea necesario y escuchar los audios de control tuyos y de tus compañer@s.

Observa cómo ha influido haber dejado reposar los giros de los meses anteriores y aprovecha este mes para aprender los nuevos desde lo ya aprendido, algo que te dará mucha liviandad.

En cuanto al *chaflán*, es una integración en la que pulimos la preparación del que va en dos tiempos y del que se hace en un tiempo.

NOTA IMPORTANTE: respeta tu velocidad, no se trata de hacerlo rápido, sino de que te sientas segur@.

Lectura recomendada

“El libro de los Secretos del cuerpo Flamenco”.

- Capítulo XI. El centro del giro (pág. 199)

Temporización Mes 14

- **Semana 1.** **Control 1:** T58 Giro de fuerza.
Control 2: T59 Doble giro adelante (usa claqueta en 4 tiempos).
- **Semana 2.** **Control 3:** T60 Doble giro hacia atrás. (usa claqueta en 4 tiempos).
Control 4: T61 Giro con fuerza de tacón.
- **Semana 3.** **Control 5:** T62 Vuelta quebrada o de pecho.
Control 6: T63 Giro tirabuzón o de cadera.
- **Semana 4.** **Control 7:** T64 Combinación de los tres ejercicios del chaflán.
Control 8: Integración de todos los giros sin base rítmica.

Tarea.

- Asistencia a supervisión Mes 14 fecha
- Asistencia a Masterclass grupal o entrega de memoria: fecha
- Entrega de memoria Módulo 18. 19: fecha
- Controles realizados:

Programa Mes 15

Módulo 20: Latiguillo II

- Tutorial 65 – Colocación y técnica de latiguillo. **Microvídeo 19**
- Tutorial 66 – El latiguillo a tiempo.
- Tutorial 67 – Latiguillo doble. Lento
- Tutorial 68 – Latiguillo doble. Rápido.
- Tutorial 69 – Latiguillo con más dificultad.

Módulo 21: Pellizco II

- Tutorial 70 – Pellizco en el paso valseado a velocidad.

Ya estamos list@s para entrar de lleno en el famoso latiguillo. Todo lo anterior ha sido una

preparación para llegar a ello sin sofocar la rodilla y consiguiendo soltar el tobillo (**que es la clave del latiguillo**). No dudes en regresar a los tutoriales anteriores para revisar todo lo que sea necesario y escuchar los audios de control tuyos y de tus compañer@s.

NOTA IMPORTANTE: respeta tu velocidad, no se trata de hacerlo rápido, sino de que te sientas segur@.

Integración previa: no hay que subir control, pero debes hacerlo antes de introducirte en la práctica.

- T2 La base horizontal. Para sentir el peso del cuerpo en las medias pantas.
- T25 Ejercicio de plantas. Para reforzar el talón, harás esta variación: media planta (Tiempo 1) + tres talones (tiempo 2.3.4), mientras la otra pierna se flexiona y se recoge atrás.
- T28 Agilidad de tobillos: ejercicios de empeine, simple.
- T29 Agilidad de tobillos: ejercicios de empeine, doble.
- T30 Ejercicios de tobillos.

Lectura recomendada

“El libro de los Secretos del cuerpo Flamenco”.

- Capítulo XIV. Los Latiguillos (pág. 251)

Temporización Mes 15

- **Semana 1.** **Control 1:** T65 Colocación y técnica de latiguillo.
Control 2: T66 El latiguillo a tiempo (el principio es un recuerdo del ejercicio anterior).
- **Semana 2.** **Control 3:** T67 Latiguillo doble. Lento.
Control 4: T68 Latiguillo doble. Rápido.
- **Semana 3.** **Control 5:** T69 Latiguillo con más dificultad.
Control 6: Libre, para volver a revisar LATIGUILLOS.
- **Semana 4.** **Control 7:** T70 Pellizco en el paso *valseado* a velocidad. Tenéis que enviar control de lo que muestra a partir del minuto 1.00, cuando dice “más velocidad” se trata de eso.
Control 8: Libre, crea una integración de 4 Tutoriales.
Serán 2 que te resulten más cómodos y naturales y, 2 que aún tengas que seguir trabajando para conseguirlo.
La secuencia será intercalar uno fácil y uno complejo. Entonces, a cada fácil y natural le sigue uno que aún tengas que integrar: la intención es observar cómo el “fácil” puede ayudar al “difícil”.

Listas de Spotify

Te dejo aquí diferentes velocidades rítmicas con y sin guitarra. Siente cuál es la opción que necesitas para este mes:

- Sobre compás de Tientos: 2 compases de cada
https://open.spotify.com/track/3xtsAdoDn5NKIGO2WBbSTt?si=kCG8WkvTSiWFB-PAd1QVYg&utm_source=whatsapp&dl_branch=1&nd=1

- Sobre compás de Tarantos: 2 compases de cada
https://open.spotify.com/track/52xtuxzn329OeANpAa5Hlp?si=6J489ADYRk2Jwxfs5uzpSA&utm_source=whatsapp&dl_branch=1&nd=1
- Sobre compás de Soleá: 2 compases de cada
https://open.spotify.com/track/4xVToARTY0sdRibxCtNAND?si=HD3ge_thTfSQniRb-DPRPQ&utm_source=whatsapp&dl_branch=1&nd=1

Tarea.

- Asistencia a supervisión Mes 15 fecha
- Asistencia a Masterclass grupal o entrega de memoria: fecha
- Entrega de memoria Módulo 20.21: fecha
- Entrega de Memoria Masterclass 3 de Víctor García: fecha
- Entrega de Trabajo Práctico nº3: Los estados del Yo: fecha
- Controles realizados:

TCC4- Soy consciente del ritmo y del movimiento.

¡Bienvenid@ seas al último objetivo!

Programa Mes 16

Módulo 22: Contratiempos

- Tutorial 71 – Teórico. Audición de los contratiempos.
- Tutorial 72 – Entrar a tiempo.
- Tutorial 73 – Entrar a contratiempo.
- Tutorial 74 – Entrar y salir del contratiempo.
- Tutorial 75 – Contratiempos. Ejercicios combinados

Lectura recomendada

El Flamenco Mi Inspiración. PARTE IV

“El libro de los Secretos del cuerpo Flamenco”.

- Capítulo XVII: Contratiempos, el descanso reparador. (pág.275)

NOTA IMPORTANTE: respeta tu velocidad, no se trata de hacerlo rápido, sino de que te sientas segur@.

Temporización Mes 16

- **Semana 1. Control 1 y 2:** T71 Audición de los contratiempos. Es teórico y no hay control
T72 Entrar a tiempo.
- **Semana 2. Control 3 y 4:** T73 Entrar a contratiempo.
- **Semana 3. Control 5 y 6:** T74 Entrar y salir del contratiempo.
- **Semana 4. Control 7 y 8:** T75 Contratiempos. Ejercicios combinados.

Listas de Spotify

Te dejo aquí diferentes velocidades rítmicas con y sin guitarra. Siente cuál es la opción que necesitas para este mes:

- Sobre compás de Tientos: 2 compases de cada
https://open.spotify.com/track/3xtsAdoDn5NKIGO2WBbSTt?si=kCG8WkvTSiWFB-PAd1QVYg&utm_source=whatsapp&dl_branch=1&nd=1
- Sobre compás de Tarantos: 2 compases de cada
https://open.spotify.com/track/52xtuxzn329OeANpAa5Hlp?si=6J489ADYRk2Jwxfs5uzpSA&utm_source=whatsapp&dl_branch=1&nd=1
- Sobre compás de Soleá: 2 compases de cada
https://open.spotify.com/track/4xVTtoARTY0sdRibxCtNAND?si=HD3ge_thTfSQniRb-DPRPQ&utm_source=whatsapp&dl_branch=1&nd=1

Tarea.

- Asistencia a supervisión Mes 16: fecha
- Asistencia a Masterclass grupal o entrega de memoria: fecha
- Entrega de memoria Módulo 22: fecha
- Controles realizados:

Programa Mes 17

Módulo 23 Escobilla tradicional en 12 tiempos

- Tutorial 76 – Escobilla tradicional en 12 tiempos. Doble tacón. Lento.
- Tutorial 77 – Escobilla tradicional en 12 tiempos. Tacón-puntera. Lento.
- Tutorial 78 – Escobilla tradicional en 12 tiempos. Combinadas: tacón-puntera y doble tacón.
- Tutorial 79 – Escobilla tradicional en 12 tiempos. Tacón-puntera. Completa
- Tutorial 80 – Escobilla tradicional en 12 tiempos. Doble tacón. Completa

Si has llegado hasta aquí ¡Lo has logrado! Quiere decir que en cuanto a TCC ya lo tienes todo, ahora solo resta aplicarlo a todos los pasos y montajes que quieras, con paciencia y consciencia.

Aquí debes, más que nunca, estar presente en:

1. Los 5PC.
2. Las premisas esenciales.
3. El Vitruvio flamenco.
4. El libro. Los 10 mandamientos para el baile flamenco y la vida.
5. El libro El Flamenco Mi Inspiración.
6. El libro Los Secretos del cuerpo Flamenco.
7. Masterclass interactivas.
8. Controles.
9. Con la práctica de todo lo aprendido en estos 18 meses dejarás atrás el antiguo patrón de la copia y pega.
Ahora tienes muchas más herramientas para aprender compás, contratiempos, montaje. Ahora la TCC está en tu cuerpo para siempre.
10. Te tienes a ti con un cuerpo **DESPIERTO y PRESENTE**: ¡**Para!** cuando el cuerpo está incómodo, hay tirones o no respiras. **PARA** y usa la *reflexión corporal*.
Revisa el tutorial y pregúntale ¿Cómo es? ¿Dónde es? ¿Qué hace? ¿Cuándo?
Etc. Obsérvate y acompáñate.

Entra en este último mes de práctica y en ésta escobilla tradicional **RESPETANDO** tu ritmo, tu velocidad y a tu Niña. Ahora tu **ADULTO interior** tiene herramientas para acompañarle en los berrinches y bloqueos.

Estos ejercicios forman un montaje porque están sujetos a compás y tienen un sentido.

Es una escobilla tradicional muy antigua y muy usada. Disfrútala

NOTA IMPORTANTE: respeta tu velocidad, no se trata de hacerlo rápido, sino que te sientas segur@
--

Temporización Mes 17

- **Semana 1.** **Control 1:** T76 Escobilla tradicional en 12 tiempos. Doble tacón. Lento.
Control 2: T77 Escobilla tradicional en 12 tiempos. Tacón-puntera. Lento.
- **Semana 2.** **Control 3:** T78 Escobilla tradicional en 12 tiempos. Combinadas. Tacón-puntera y doble tacón.
Control 4: T79 Escobilla tradicional en 12 tiempos completa. Tacón-puntera.
- **Semana 3.** **Control 5:** T80 Escobilla tradicional en 12 tiempos completa. Doble tacón
Control 6: Integración T78. Sube un punto la claqueta.
- **Semana 4.** **Control 7:** Integración T79. Sube un punto la claqueta.
Control 8: Integración T79 y T80. Utiliza la claqueta en el tiempo que más cómodo te sea y haz 2 compases de cada uno, ligados.

Listas de Spotyfy

Te dejo aquí diferentes velocidades rítmicas con y sin guitarra. Siente cuál es la opción que necesitas para este mes:

- Sobre compás de Soleá
https://open.spotify.com/album/1WqLw4NQ4lgD5bHQeKbzYM?si=pNnWbwrLQHepNoS0hdO9SA&utm_source=native-share-menu&nd=1

Programa Mes 18

¡Disfruta!

Temporización Mes 18

- **Semana 1.** **Control 1:** TCC1
Control 2: TCC1
- **Semana 2.** **Control 3:** TCC2
Control 4: TCC2
- **Semana 3.** **Control 5:** TCC3
Control 6: TCC3
- **Semana 4.** **Control 7:** TCC4
Control 8: TCC4