

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: