

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:

1.1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11

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/4xVToARTY0sdRibxQtNAND?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: