

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=6J489ADYRk2Jwxf5uzpSA&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

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

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 Spotify

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/1WqLw4NQ4lqD5bHQeKbzYM?si=pNnWbwrlLQHepNoS0hdO9SA&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