

Indice

1) Postura del corpo, assi e piani, equilibrio

- Pag.1 - La corretta postura eretta
- Pag.2 - Assi e piani del corpo umano
- Pag.3 - Gli appoggi per la postura
- Pag.3 - Direzione dei movimenti motori del corpo
- Pag.3 - Retroversione del bacino
- Pag.4 - Consigli per una buona postura - L'equilibrio
- Pag.6 - Il poligono di sostegno del corpo
- Pag.8 - La forza e la tensione muscolare
- Pag.10 - Lo stretching - Come generare la "gamba libera"
- Pag.11 - L'asse del corpo
- Pag.12 - L'equilibrio della coppia
- Pag.13 - Alleggerimento e peso a terra
- Pag.14 - Scarico del peso a terra
- Pag.15 - La coordinazione
- Pag.17 - Abilità e qualità tecniche d'insieme - Energia e prestazione



2) L'abbraccio e le sue strutture, la parte superiore del corpo

- Pag.18 - Come avviene l'abbraccio (Rodolfo Dinzel)
- Pag.19 - I tipi di abbraccio
- Pag.20 - L'abbraccio chiuso e aperto
- Pag.22 - La rilassatezza nell'abbraccio - La connessione
- Pag.24 - Tecnica di abbraccio chiuso
- Pag.26 - Tecnica di abbraccio aperto
- Pag.27 - Tecnica di abbraccio combinato
- Pag.28 - Strutture, posture, assi dei singoli e di coppia
- Pag.30 - La respirazione

3) La parte inferiore del corpo e il suo movimento

- Pag.32 - Il bacino: centro di energia, equilibrio e gravità
- Pag.33 - La coscia - Il ginocchio
- Pag.34 - La caviglia
- Pag.35 - Il piede
- Pag.36 - La posizione zero
- Pag.37 - Le fasi del passo
- Pag.40 - La camminata e i suoi sistemi
- Pag.42 - Il sistema parallelo e cruzado
- Pag.43 - Topologia e terminologia della camminata nel tango
- Pag.44 - Il cambio di peso
- Pag.46 - Tempi di esecuzione del passo
- Pag.47 - Il movimento nello spazio e sul tempo
- Pag.47 - Le aperture o partenze
- Pag.51 - L'incrocio o cruce

Pag.52 - La Salida Basica o la Base

Pag.53 - Tavola topologica della Salida Basica

Pag.54 - Altre salide

4) Le torsioni del corpo (La dissociazione)

Pag.55 - Tensione - Torsione - Catene a spirale - Rotazione

Pag.56 - Sovratorsione - Torsione inversa o contro torsione - Dissociazione

Pag.57 - Centralità del corpo durante un movimento di torsione

Pag.57 - Torsione naturale del corpo umano

Pag.59 - Zone torcenti della parte superiore(collo, torso superiore e inferiore)

Pag.60 - Esercizi di acquisizione della parte superiore e inferiore del torso

Pag.62 - Zona torcente della parte intermedia (muscoli interni del bacino)

Pag.63 - Esercizi cognitivi e di acquisizione della parte intermedia (bacino)

Pag.65 - L'enrosque come movimento di torsione del corpo

5) Codici d'intesa, guida o conduzione (La Marca) (con esercizi)

Pag.67 - Introduzione alla marca

Pag.69 - Come si conduce o si marca

Pag.70 - I metodi di "conduzione o marca o proposta" del leader

Pag.71 - Il "dove", "quando", "cosa" e "come"

Pag.73 - Sollecitazioni sull'asse e sul centro dell'equilibrio,marca intenzionale

Pag.74 - La marca direzionale

Pag.77 - L'empujada

Pag.77 - Marca direzionale sulla verticale, cambi di livello (neutra, alta,bassa)

Pag.80 - Asse verticale o longitudinale della gamba libera

Pag.80 - Forze applicate durante il ballo dal follower sul leader

Pag.81 - Marca con torsione o rotazione sull'asse del leader

Pag.82 - Marca di giro

Pag.83 - Marca d'interruzione di giro

Pag.84 - Marche lineari - Marca circolare (L'arroje)

Pag.84 - Concetto tempo (velocità) nello spazio (ampiezza e angolarità di movimento)

Pag.85 - I movimenti contraddittori della marca

Pag.86 - Gli errori di marca - I contrordini

Pag.87 - Tavola riepilogativa della conduzione o marca

6) I triangoli della coppia nel tango

Pag.88 - I triangoli nel cilindro (Rodolfo Dinzel)

7) Il movimento in fisica

Pag.89 - La traiettoria del moto - La velocità

Pag.90 - L'accelerazione - La massa - L'inerzia

Pag.91 - Le forze

Pag.92 - Principio di azione e reazione

Pag.92 - La forza centripeta - La forza centrifuga

Pag.93 - La forza muscolare - Il momento di una forza - La leva

Pag.94 - I fuoriasse in fisica - Fuoriasse esterno o divergente della dama
Pag.95 - Fuoriasse esterno o divergente del Cavaliere
Pag.95 - Fuoriasse interno o convergente della coppia (Apilado)
Pag.96 - Impulso e quantità di moto - Conservazione della quantità di moto
Pag.97 - Sistemi in rotazione
Pag.98 - Momento d'inerzia - Il momento angolare
Pag.99 - Il lavoro - L'energia
Pag.100 - Variazioni di lavoro - energia
Pag.101 - La potenza - Giocare con la fisica e imparare

8) Gli Elementi primari di Ochos, Rotativi e di Giro e Alterazioni

Pag.104 - La differenza tra momento torcente e percorso rotativo
Pag.105 - L'ocho adelante e atras - Il perno o pivot
Pag.106 - L'ocho atras - L'ocho cortado
Pag.107 - Rotativi e Giri - Il Paseo
Pag.108 - I giri più veloci, come eseguirli e che tecnica utilizzare
Pag.109 - Come allungare i passi nel giro - La ritmica nel rotativo e nel giro
Pag.109 - La medialuna
Pag.110 - La mediavuelta - Il molinete
Pag.110 - Le tre fasi tecniche dei rotativi
Pag.112 - Tipologie di rotativi e giri
Pag.113- Capire la ritmica nel rotativo
Pag.116 - L'alterazione
Pag.119 - I metodi per alterare la direzione

9) Sintesi dei Concetti Tecnici, Musicali e interpretativi, Elementi Strutturali delle Danze Argentine

Pag.124 - Sintesi dei Concetti tecnici del Tango Argentino
Pag.126 - Sintesi dei Concetti Musicali e interpretativi del Tango Argentino
Pag.127 - Sintesi degli Elementi Strutturali del Tango Argentino
Pag.128 - Tavola dei concetti tecnici e musicali di Tango, Tango Vals e Milonga.

10) Elementi strutturali secondari delle Danze Argentine

Pag.129 - I Cortese le Quebrade - Le Sentade
Pag.131 - Sacada
Pag.132 - I diversi tipi di Sacada - Fasi dinamiche della Sacada
Pag.133 - Sacada avanti o adelante (concetti tecnici)
Pag.134 - Sacada indietro o atras del leader
Pag.135 - Sacada indietro o atras del follower
Pag.136 - Empujada
Pag.137 - Entrada - Termini e schema per la definizione delle Sacade
Pag.138 - Gancho - Tipi di Gancho secondo "come" sono effettuati
Pag.139 - Concetti tecnici del Gancho per il leader e per il follower
Pag.140 - Gancho en linea o adelante - Enganche

Pag.141 - Piernazo - Termini e schema per la definizione dei Ganchos
Pag.142 - Voleo o Boleo - La dinamica
Pag.143 - Tipi di Voleo o Boleo - I pesi - Il Controvoleo
Pag.144 - Concetti tecnici per il leader e per il follower
Pag.145 - Termini e schema per la definizione dei Volei
Pag.146 - Parada - Tipi di Parade
Pag.147 - Concetti tecnici di Parada per leader e follower
Pag.148 - Mordida
Pag.149 - Adornos o Firuletes
Pag.150 - Esempi di Adornos donna
Pag.152 - Planeo e Calesita
Pag.153 - Arrastre - Barrida - Llevada
Pag.154 - Quebrada
Pag.155 - Enrosque
Pag.156 - Fuori asse
Pag.157 - Carpa - Sistema apilado - Volcada
Pag.158 - Concetti tecnici di Volcada
Pag.160 - Volcada atras
Pag.161 - Volcada interrotta - Volcada in camminata - Volcada a braccio
Pag.162 - Colgada
Pag.163 - Concetti tecnici di Colgada per leader e follower
Pag.165 - Le posizioni corrette del bacino del follower in Colgada

11) La Pista e come gestirla, i Codigos

Pag.167 - La pista e le direzioni - L'ammontare di giro
Pag.168 - La gestione della pista
Pag.169 - I Codigos: la mirada e il cabeceo
Pag.170 - Comportamenti da tenere in milonga
Pag.172 - Schemi circolari di milonga

12) Apprendimento e Insegnamento

Pag.174 - L'apprendimento
Pag.175 - L'apprendimento motorio - L'insegnamento,
Pag.176 - Competenze pedagogiche del maestro
Pag.177 - I metodi generali dell'insegnamento Deduttivi e Induttivi
Pag.178 - La motivazione - Modalità di diversi tipi di comunicazione
Pag.179 - L'ascolto attivo - Il feedback
Pag.180 - La correzione dell'errore - La personalizzazione

13) Preparazione di una lezione

Pag.181 - Preparazione di una lezione
Pag.183 - Scheda didattico indicativa di preparazione di una lezione
Pag.184 - I livelli del tango e le loro diversificazioni
Pag.186 - Tabella di percorso per principianti assoluti

14) Programmazione didattica e allenamento

- Pag.187 - L'allenamento
- Pag.188 - Le quattro fasi dell'allenamento
- Pag.188 - Il riscaldamento
- Pag.189 - Mobilità - Stretching - Allungamento assiale
- Pag.189 - Dissociazione
- Pag.190 - Rinforzo muscolare - Il piede - Circonduzione
- Pag.190 - Presentazione della lezione
- Pag.190 - Attività specifica o fase centrale
- Pag.191 - Fase di defaticamento fisico e mentale
- Pag.191 - Allenamento agonistico
- Pag.191 - Il controllo e la valutazione

15) Errori nel ballo del Tango Argentino (Uomo e Donna)

- Pag.192 - Errori nel ballo
- Pag.192 - Errori frequenti dell'uomo durante il ballo (stile salon)
- Pag.195 - Errori frequenti della donna durante il ballo (stile salon)

16) La musica

- Pag.199 - La musica - Caratteristiche del suono
- Pag.200 - Tavola delle caratteristiche del suono - La nota
- Pag.201 - Il prolungamento del suono - La corona - La legatura
- Pag.201 - Il battito o beat - Il Metronomo
- Pag.201 - La battuta o misura o bar
- Pag.202 - Il ritmo (binario, ternario, quaternario)
- Pag.203 - Il tempo - Motivo e frase
- Pag.204 - Differenza tra tempo e ritmo
- Pag.204 - La percezione della pulsazione e della velocità
- Pag.204 - Accento staccato e marcato
- Pag.205 - La sincope ritmica - Il controtempo (o contrattempo)
- Pag.206 - La melodia
- Pag.207 - L'armonia - La variazione - Tempismo e sincronia
- Pag.208 - La musica della Guardia Vecchia
- Pag.208 - La musica della Guardia Nueva
- Pag.209 - Gli strumenti

17) Schede tecniche musicali delle Danze Argentine

- Pag.210 - Scheda tecnico musicale di Tango
- Pag.212 - Scheda tecnico musicale di Tango Vals
- Pag.213 - I 5 concetti o presupposti del Tango Vals
- Pag.215 - Scheda tecnico musicale di Milonga
- Pag.216 - Milonga lisa - Tempismo dinamico e contratiempo
- Pag.216 - Milonga traspìe
- Pag.217 - Le 5 differenze tra Tango e Milonga

18) Coreografia delle Danze Argentine

Pag.219 - Il tango come ballo d'improvvisazione

Pag.219 - La forma e il modo

Pag.221 - I tre modificatori coreografici dinzeliani

Pag.224 - Lo spazio - I tre volumi - La propriocezione

Pag.225 - L'espressione corporea

Pag.225 - Movimento con la musica e andamento d'insieme

Pag.226 - Esecuzione fisica su timing e shuffle timing nel tango (rubato)

Pag.226 - Esercizi di movimento mescolato o di Shuffle timing

Pag.228 - Energia e prestazione - Struttura

Pag.230 - Strategia efficace per una presentazione su palcoscenico o su pista

19) Origini del Tango Argentino come danza e genere musicale

Pag.231 - Le origini

Pag.232 - Il ballo

Pag.236 - Bailar el corte y la quebrada

Pag.239 - L'abbraccio, la postura e le figure del tango alle origini (1916)

Pag.252 - Il tango come genere musicale - Storia

Pag.252 - I primi autori di Tango (La guardia Vieja)

Pag.254 - La melodia del tango

Pag.255 - Gli strumenti musicali

Pag.256 - Testi di tango, le tematiche più ricorrenti

Pag.258 - Il linguaggio (Lunfardo)

Pag.259 - Le grandi orchestre e l'evoluzione temporale della musica del tango

20) Stili e forme del Tango Argentino

Pag.261 - Gli albori del tango

Pag.264 - Gli stili di tango più famosi

Pag.272 - Tavola dell'evoluzione degli stili fino ai giorni nostri

21) Figure per 1°, 2°, 3° livello (Principianti, Intermedi, Avanzati)

Pag.273 - Figure di Tango de Pista di 1° e di 2° Livello

Pag.274 - Figure Tango Vals e di Milonga di 2° livello

Pag.275 - Figure di Tango de Pista di 3° Livello

Pag.276 - Figure d'intero corso di Milonga Lisa e Traspìe

Pag.277 - Definizioni che ricorrono frequentemente nella danza

Pag.278 - Tavola degli acronimi

Pag.279 - Tavole di figure di Tango, Tango Vals e Milonga

22) Terminologie o Glossario delle Danze Argentine

Pag.317 - Inizio glossario da lettera A