

Sommario

Capitolo 1 - Origini del Tango Argentino come danza e genere musicale

Capitolo 2 - Stili e forme del Tango Argentino

Capitolo 3 - La musica

Capitolo 4 - Schede tecniche e musicali delle Danze Argentine

Capitolo 5 - I Codici della milonga e come gestire la pista

Capitolo 6 - Il movimento in fisica

Capitolo 7 - Postura, assi e piani, equilibrio individuale e di coppia

Capitolo 8 - L'abbraccio e le sue strutture, la parte superiore del corpo

Capitolo 9 - La parte inferiore del corpo e il suo movimento

Capitolo 10 - Le torsioni del corpo (la dissociazione)

Capitolo 11 - Codici d'intesa, guida o conduzione (la marca)

Capitolo 12 - Elementi strutturali primari (Ochos, Rotativi o di giro, Alterazioni)

Capitolo 13 - Elementi strutturali secondari delle Danze Argentine

Capitolo 14 - Sintesi dei Concetti Tecnici, Musicali ed Elementi Strutturali delle Danze Argentine

Capitolo 15 - Il Tango oltre i suoi livelli

Capitolo 16 - Coreografia delle Danze Argentine

Capitolo 17 - Errori nel Tango danza (Uomo e Donna)

Capitolo 18 - Apprendimento e Insegnamento

Capitolo 19 - Programmazione didattica e allenamento

Capitolo 20 - Come pianificare una lezione

Capitolo 21 - Figure di 1°, 2°, 3° livello (Principianti, Intermedi, Avanzati)

Capitolo 22 - Terminologie o glossario



Indice



1) **Origini del Tango Argentino come danza e genere musicale**

Pag.1 - Le origini del tango argentino

Pag.2 - Il ballo

Pag.6 - Bailar el corte y la quebrada

Pag.9 - Il Tango come genere musicale - Storia - I primi autori di Tango

Pag.11 - La melodia del Tango

Pag.12 - La musica della Guardia Vecchia

Pag.13 - La musica della Guardia Nueva

Pag.14 - Gli strumenti musicali

Pag.15 - Testi di Tango, le tematiche più ricorrenti

Pag.17 - Il linguaggio (Lunfardo)

Pag.18 - Le grandi orchestre e l'evoluzione temporale della musica del Tango

Pag.20 - L'abbraccio, la postura e le figure del Tango alle origini (1916)

Pag.21 - La musica e le figure di tango nel 1916

Pag.22 - Regole per ballare il Tango nel 1916

2) **Stili e forme del Tango Argentino**

Pag.32 - Gli albori del Tango

Pag.35 - Gli stili di Tango più famosi

Pag.43 - Tavola dell'evoluzione degli stili fino ai giorni nostri

3) **La musica**

Pag.44 - La musica

Pag.44 - Caratteristiche del suono

Pag.45 - Tavola delle caratteristiche del suono

Pag.46 - La nota

Pag.46 - Il prolungamento del suono: la corona

Pag.46 - La legatura di valore

Pag.46 - Il battito musicale o beat - La pulsazione - I battiti per minuto

Pag.47 - Il Metronomo - La battuta o misura o bar - Il metro

Pag.48 - Il ritmo (binario, ternario, quaternario)

Pag.49 - Il tempo - Motivo e frase

Pag.49 - La frase musicale - Rubato

Pag.50 - Differenza tra tempo e ritmo

Pag.50 - La percezione della pulsazione e della velocità

Pag.50 - Accento staccato e marcato

Pag.51 - La sincope o ritmo sincopato - Il controtempo (o contrattempo)

Pag.52 - La melodia
Pag.53 - Il ruolo del cantante
Pag.54 - L'armonia - La variazione musicale



4) Schede tecniche musicali delle Danze Argentine

Pag.55 - Scheda tecnico musicale di Tango - Conteggio musicale
Pag.56 - Ritmica del Tango - Indicazioni di tempo
Pag.57 - La divisione in ottavi e sedicesimi del Tango
Pag.59 - Scheda tecnica e musicale del Tango Vals
Pag.60 - Tempo - Battuta - I 5 concetti o presupposti tecnici del Tango Vals
Pag.61 - Musicalità del Tango Vals
Pag.62 - Rotazione e circolarità - Eleganza - Movimento - Fluidità
Pag.62 - Tempismo, sincronia e andamento d'insieme nel Tango Vals
Pag.63 - Scheda tecnica e musicale della Milonga
Pag.64 - Abbraccio e modi di ballare la Milonga - Milonga lisa
Pag.64 - Tempismo dinamico o contrattempo - Milonga traspiè
Pag.65 - Le 6 differenze tra Tango e Milonga - Tonicità muscolare
Pag.66 - Abbraccio - Passo - Camminata - Asse - Movimento d'insieme

5) Codici della milonga e come gestire la pista

Pag.67 - I Codigos: la mirada e il cabeceo
Pag.68 - Comportamenti da tenere in milonga
Pag.70 - Ruoli nel Tango
Pag.72 - La pista e le direzioni - L'ammontare di giro
Pag.73 - La gestione della pista - Schemi circolari di milonga

6) Il movimento in fisica

Pag.76 - La biomeccanica e i suoi obiettivi
Pag.77 - Cenni di meccanica
Pag.78 - La traiettoria del moto - La velocità - L'accelerazione
Pag.79 - La massa - L'inerzia
Pag.80 - Le forze
Pag.81 - Principio d'azione e reazione
Pag.81 - La forza centripeta - La forza centrifuga
Pag.82 - La forza muscolare - Il momento di una forza - La leva
Pag.83 - I fuoriasse o fuoricentro in fisica
Pag.83 - Fuoriasse o fuoricentro esterno statico e dinamico della dama
Pag.84 - Fuoriasse o fuoricentro esterno o divergente del Cavaliere
Pag.84 - Fuoriasse, fuoricentro interno o convergente della coppia (Apilado)
Pag.85 - Impulso e quantità di moto - Conservazione della quantità di moto



Pag.86 - Sistemi in rotazione

Pag.87 - Momento d'inerzia - Momento angolare

Pag.88 - Il lavoro - L'energia

Pag.89 - Variazioni di lavoro-energia

Pag.90 - La potenza - Giocare con la fisica e imparare

7) Postura, assi e piani, equilibrio individuale e di coppia

Pag.93 - La postura eretta

Pag.94 - Assi e piani del corpo umano

Pag.95 - Gli appoggi del piede per la postura

Pag.95 - Direzione dei movimenti motori del corpo

Pag.95 - Retroversione del bacino

Pag.96 - Consigli per una buona postura - L'equilibrio

Pag.98 - Il poligono di sostegno del corpo

Pag.100 - La forza e la tensione muscolare

Pag.102 - Lo stretching

Pag.102 - Come generare la "gamba libera"

Pag.103 - L'asse verticale del corpo umano

Pag.104 - L'equilibrio della coppia

Pag.105 - Alleggerimento e peso a terra

Pag.106 - Scarico del peso a terra

Pag.107 - La coordinazione

Pag.109 - Abilità e qualità tecniche d'insieme

Pag.109 - Energia e prestazione (performance)

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

Pag.110 - Come avviene l'abbraccio (Rodolfo e Gloria Dinzel)

Pag.111 - La connessione nell'abbraccio

Pag.113 - I tipi di abbraccio

Pag.114 - L'abbraccio chiuso e aperto

Pag.114 - L'ascolto del partner

Pag.115 - La rilassatezza nell'abbraccio

Pag.115 - Tecnica di abbraccio chiuso

Pag.117 - Tecnica di abbraccio aperto

Pag.118 - Tecnica di abbraccio combinato (o dinamico)

Pag.120 - Posture, strutture, assi del singolo e di coppia

Pag.123 - I triangoli della coppia nel tango (Rodolfo Dinzel)

Pag.124 - La respirazione

9) La parte inferiore del corpo e il suo movimento

- Pag.126 - Il sistema bacino
- Pag.127 - La coscia
- Pag.127 - Il ginocchio
- Pag.129 - La caviglia
- Pag.130 - Il piede
- Pag.132 - La posizione zero
- Pag.132 - Le fasi del passo
- Pag.133 - L'appoggio o contatto a terra
- Pag.133 - Il richiamo del passo
- Pag.134 - Il passaggio dal centro (punto zero)
- Pag.134 - La proiezione del passo
- Pag.135 - Il lancio del passo
- Pag.136 - L'arrivo del passo
- Pag.136 - La camminata e i suoi sistemi
- Pag.138 - Il sistema parallelo e cruzado
- Pag.138 - Il sistema parallelo in camminata
- Pag.139 - Il sistema cruzado in camminata
- Pag.139 - Il cambio di sistema
- Pag.140 - Topologia e terminologia della camminata nel Tango
- Pag.141 - Il cambio di peso
- Pag.142 - Cambi di peso dinamici e statici
- Pag.143 - Tempi di esecuzione del singolo passo
- Pag.144 - Il movimento nello spazio e sul tempo
- Pag.145 - Le aperture o partenze (salide)
- Pag.148 - Il perno o pivot
- Pag.149 - L'incrocio o cruce
- Pag.151 - La Salida Basica o la Base o Paso Basico
- Pag.152 - Tavola topologica della Salida Basica - Altre salide



10) Le torsioni del corpo (la dissociazione)

- Pag.154 - Tensione - Torsione - Catene a spirale - Rotazione
- Pag.155 - Sovratorsione - Torsione inversa o contro torsione - Dissociazione
- Pag.156 - Il rachide (la colonna vertebrale)
- Pag.158 - Centralità del corpo durante un movimento di torsione
- Pag.158 - Torsione naturale del corpo umano
- Pag.160 - Zone torcenti della parte superiore(collo, busto superiore e inferiore)
- Pag.161 - Esercizi cognitivi della parte superiore e inferiore del busto

Pag.163 - Tensione e rotazione del busto, il centro
 Pag.164 - Torsione del busto, piegamento della colonna vertebrale
 Pag.165 - Zona torcente della parte intermedia (muscoli interni del bacino)
 Pag.166 - Esercizi cognitivi della parte intermedia (muscoli interni del bacino)
 Pag.168 - La roteazione delle braccia, amplificatori della posizione del busto
 Pag.170 - Le roteazioni delle braccia nell'abbraccio
 Pag.172 - Roteazioni di gambe, ginocchia e parte inferiore
 Pag.173 - L'enrosque come movimento di torsione del corpo
 Pag.173 - Esercizi cognitivi e acquisitivi delle torsioni sull'asse longitudinale

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

Pag.175 - Introduzione alla marca
 Pag.177 - La muscolatura utilizzata per la marca
 Pag.177 - Come si conduce o si marca
 Pag.178 - I metodi di "conduzione, marca o proposta" del leader
 Pag.179 - Utilizzo del busto nella marca
 Pag.180 - Il "dove", "quando", "cosa" e "come"
 Pag.182-Sollecitazioni sull'asse e sul centro dell'equilibrio, marca intenzionale
 Pag.183 - La marca direzionale
 Pag.186 - L'empujada
 Pag.186 -Marca direzionale sulla verticale, cambi di livello (neutra, alta,bassa)
 Pag.189 - Asse verticale o longitudinale della gamba libera
 Pag.189 - Forze applicate dal follower sul leader durante il ballo
 Pag.190 - Marca con torsione o rotazione sull'asse del leader (Ochos e Giri)
 Pag.191 - Marca di giro
 Pag.192 - Marche d'interruzione di giro
 Pag.193 - Marca lineare e circolare - Arroje
 Pag.193 - Concetto Tempo (velocità)/Spazio (ampiezza e angolo di movimento)
 Pag.194 - I movimenti contraddittori della marca
 Pag.195 - Gli errori di marca - I contrordini
 Pag.196 - Tavola riepilogativa della conduzione o marca



12) Elementi primari di ochos, rotativi e di giro, cambi direz. e alterazioni

Pag.197 - La differenza tra momento torcente del corpo e percorso rotativo
 Pag.198 - L'ocho adelante e atras - L'ocho adelante
 Pag.199 - L'ocho atras - L'ocho cortado
 Pag.200 - Rotativi e Giri - Il giro e la sequenza dei passi nel "Paseo"
 Pag.201 - Il molinete (Mulino o mulinello)
 Pag.202 - Geometria del molinete nel giro

Pag.203 - I giri più veloci, come eseguirli e quale tecnica utilizzare
Pag.203 - Come allungare i passi del Paseo nel giro
Pag.204 - La Medialuna - La Media vuelta - Le tre fasi tecniche dei rotativi
Pag.206 - La ritmica nel rotativo o nel giro
Pag.207 - La ritmica nel rotativo o nel giro da parte del follower
Pag.209 - Esempio di gestione dell'adorno sul tempo
Pag.210 - Il Paseo sulla quadratura musicale - Il giro milonguero
Pag.211 - Metodo per generare rotativi o giri su qualsiasi passo del follower
Pag.212 - Riepilogo delle tipologie dei rotativi e dei giri
Pag.214 - Il giro in otto punti
Pag.215 - Cambi direzionali e Alterazioni
Pag.216 - Il cortado o paso cortado (Passo tagliato o interrotto)
Pag.218 - Metodi di cambi direzionali alterando il movimento del follower
Pag.223 - Conclusioni sui cambi direzionali o alterazioni



13) Elementi strutturali secondari delle Danze Argentine

Pag.224 - I Cortes e le Quebrade
Pag.224 - Le Sentade
Pag.226 - Sacada
Pag.227 - I diversi tipi di Sacada - Le 4 fasi dinamiche della Sacada
Pag.228 - Sacada avanti e laterale (concetti tecnici generici della Sacada)
Pag.229 - Sacada indietro o atras del leader (concetti tecnici)
Pag.230 - Sacada indietro o atras del follower
Pag.231 - Termini e schema per la definizione delle Sacade (riferite al leader)
Pag.232 - Empujada
Pag.233 - Entrada
Pag.233 - Gancho
Pag.234 - Tipi di ganchos per "come" sono effettuati
Pag.234 - Concetti tecnici e di marca del gancho per il leader
Pag.235 - Concetti tecnici del gancho per il follower
Pag.236 - Gancho in linea di ballo e/o adelante
Pag.236 - Gancho del leader in movimento circolare
Pag.237 - Termini e schema per la definizione dei Ganchos
Pag.237 - Piernazo
Pag.237 - Enganche
Pag.238 - Voleo o Boleo
Pag.238 - La marca e le velocità nella dinamica
Pag.239 - I pesi - Il Voleo in linea - Il Controvoleo



Pag.239 - Termini e schema per la definizione dei Volei
Pag.240 - Concetti tecnici per il leader - Concetti tecnici per il follower
Pag.240 - Concetti tecnici per il follower
Pag.241 - Tipi di voleo o boleio
Pag.242 - Parada - Tipi di Parade
Pag.243 - Concetti tecnici per il leader - Concetti tecnici per il follower
Pag.244 - Mordida - Mordida alta - Mordida al revers
Pag.245 - Adornos o Firuletes
Pag.246 - Esempi di Adornos donna
Pag.247 - Movimenti o figure storiche d'effetto
Pag.248 - Esempi di figurazioni rientranti in altri elementi - Planeo (Adorno)
Pag.249 - Calesita (Elemento Rotativo) - Arrastre - Barrida - Llevada (Adorno)
Pag.250 - Quebrada (Elemento di Adorno)
Pag.251 - Enrosque (Elemento di Adorno)
Pag.252 - Fuori asse (Concetto tecnico)
Pag.253 - Carpa - Sistema apilado - Volcada (schema definizione volcada)
Pag.254 - Volcada regolare, rotativa o circolare
Pag.254 - Concetti tecnici di Volcada
Pag.256 - Volcada atras
Pag.257 - Volcada interrotta - Volcada in camminata - Volcada a braccio
Pag.258 - Colgada
Pag.259 - Concetti tecnici di Colgada per il leader
Pag.260 - Concetti tecnici di Colgada per il follower
Pag.261 - Le posizioni corrette del bacino del follower in Colgada

14) Sintesi dei Concetti Tecnici, Musicali ed Elementi Strutturali delle Danze Argentine

Pag.263 - Sintesi dei concetti tecnici
Pag.265 - Sintesi dei Concetti Musicali
Pag.266 - Sintesi degli Elementi Strutturali
Pag.267 - Tavola dei concetti tecnici e musicali di Tango, Vals e Milonga

15) Il Tango oltre i suoi livelli (capitolo informativo)

Pag.268 - Il Tango oltre i suoi livelli
Pag.270 - I 4 aspetti del Tango
Pag.273 - Gli strumenti
Pag.291 - Condizionamento del corpo nel Tango (La tecnica)
Pag.296 - L'equilibrio
Pag.309 - La pratica

16) Coreografia delle Danze Argentine

- Pag.313 - Il Tango come ballo d'improvvisazione - La forma e il modo
- Pag.317 - Improvvisazione e coreografia nel Tango Argentino
- Pag.318 - Lo spazio - La struttura del singolo e della coppia
- Pag.319 - I tre modificatori coreografici (detti anche diretti o comuni)
- Pag.319 - Ampiezza, velocità e angolazione del movimento
- Pag.320 - I tre volumi - La propriocezione
- Pag.321 - L'espressione corporea
- Pag.321 - Movimento con la musica e andamento d'insieme
- Pag.322 - Esecuzione fisica su timing e shuffle timing nel Tango (rubato)
- Pag.322 - Esercizi di movimento mescolato o di shuffle timing
- Pag.324 - Energia e prestazione (performance) - Tempismo e sincronia
- Pag.324 - Gli adornos come forma coreografica
- Pag.325 - Illuminazione - I costumi - Le direzioni - Gestione delle emozioni
- Pag.326 - La valutazione del movimento sulla musica
- Pag.328 - Strategia efficace per una presentazione su palcoscenico o su pista



17) Errori nel Tango danza (Leader e Follower)

- Pag.329 - Errori frequenti del leader durante il ballo (stile salon)
- Pag.332 - Errori frequenti del follower durante il ballo (stile salon)
- Pag.336 - Tavola degli errori generici posturali del Tango salon

18) Apprendimento e Insegnamento

- Pag.337 - Gli aspetti psicopedagogici nel processo di apprendimento
- Pag.337 - La didattica
- Pag.338 - L'apprendimento
- Pag.339 - L'apprendimento motorio
- Pag.339 - L'insegnamento
- Pag.340 - Competenze pedagogiche del tecnico o maestro
- Pag.341 - I metodi generali dell'insegnamento
- Pag.341 - Metodi deduttivi e induttivi
- Pag.342 - La motivazione
- Pag.342 - Modalità dei diversi tipi di comunicazione
- Pag.343 - L'ascolto attivo - Il feedback
- Pag.344 - La correzione dell'errore
- Pag.344 - La personalizzazione
- Pag.345 - Tavola riepilogativa - Metodo dell'insegnamento

19) Programmazione didattica e allenamento

Pag.346 - L'allenamento

Pag.347 - Le quattro fasi dell'allenamento - Fase del riscaldamento

Pag.349 - Mobilità - Stretching - Allungamento assiale - Dissociazione

Pag.350 - Rinforzo muscolare - Il piede - La conduzione

Pag.350 - Fase della presentazione della lezione

Pag.351 - Fase centrale - Fase di defaticamento fisico e mentale

Pag.351 - Allenamento agonistico - Il controllo e la valutazione



20) Come pianificare una lezione

Pag.352 - Decidi il tuo obiettivo

Pag.352 - Pianifica la tabella di marcia

Pag.353 - Preparazione di una lezione in base al livello degli allievi

Pag.355 - Scheda didattica per la preparazione di una lezione

Pag.356 - I livelli del Tango

Pag.358 - Tabella di percorso per principianti assoluti

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

Pag.359 - Figure di Tango de Pista di 1° e di 2° Livello

Pag.360 - Figure Tango Vals e di Milonga di 2° livello

Pag.361 - Figure di Tango de Pista di 3° Livello

Pag.362 - Preparazione amalgama di Tango Vals 3° livello

Pag.362 - Figure di preparazione di Milonga 3° livello

Pag.362 - Figure di Milonga Lisa e Traspìe (corso intero di base)

Pag.363 - Definizioni che ricorrono frequentemente nella danza

Pag.364 - Tavola degli acronimi

Pag.365 - Tavole con figure di Tango 1° Livello (Istruttore)

Pag.378 - Tavole con figure di Tango 2° Livello (Maestro di Base)

Pag.391 - Tavole con figure di Tango Vals 2° Livello (Maestro di Base)

Pag.397 - Tavole con figure di Milonga 2° Livello (Maestro di Base)

22) Terminologie o glossario

Pag.403 - Inizio glossario dalla lettera A

Pag. 456- indicazioni sull'utilizzo dei capitoli per un percorso didattico e tecnico per allievi maestri (formazione di aiuto maestro, maestro di 1°livello e avanzato)

Pag. 457 - Tavola dei concetti tecnici e musicali di Tango, Vals e Milonga

Pag. 458 - Sommario delle domande di esame (Testiamo noi stessi)

Pag. 464 - Indice dei 198 filmati contenuti nella chiave USB allegata al volume