

N°	PRINCIPI del METODO	SINTESI TECNICA del METODO	ELEMENTI dell'EQUILIBRIO	ELEMENTI DELL'ASSE	ELEMENTI della COMUNICAZIONE e della MARCA	ELEMENTI del MOVIMENTO	SISTEMI di MOVIMENTO	Tecnica, Equilibrio ed ESPRESSIVITA'	ABBRACCIO	STILI	TECNICA FEMMINILE
1	Il Tango Sociale e il Tango dell'Abbraccio	I Tre Passi (avanti, indietro, laterale)	CONCETTO di ASSE	CAMBIO di ASSE (detto anche CAMBIO di PESO)	FRONTALITA' e MCC	CAMMINATA	CRUZADO	LE GAMBE	ABRAZO SERRADO	CANYENGUE	GLI ESERCIZI PER GLI ARTI
2	L'insegnamento è Apprendimento	I Due Cambi di Peso	ASSE Dx	TRASLAZIONE dell'ASSE (detto anche PASSO)	PLESSO SOLARE	RULO o PLANO o LAPIS	PARALLELO	I PIEDI	ABRAZO SALON FRONTALE	MILONGUERO	GLI ESERCIZI PER IL CORPO
3	Il Rapporto Insegnante e Allievo	Le Tre Proiezioni (avanti, indietro, laterale)	ASSE Sx	ROTAZIONE DELL'ASSE (detto anche PIVOT)		ENROSQUE		I GLUTEI	ABRAZO SALON A "V" (angolare)	SALON	IL TRASCINAMENTO
4	La Lezione: L'Equilibrio Maschile Femminile, la Rotazione	La Gestione dell'Asse (Cambio, Traslazione, Rotazione)	ASSE CENTRALE APERTO ( detto anche laterale )	INCLINAZIONE dell'ASSE	CONCETTO di MARCA	il GIRO e le sue FORZATURE		IL GINOCCHIO		NUEVO	LO SCIVOLAMENTO
5	Il Ruolo della Pratica	Le Varianti nella Gestione dell'Asse (Condivisione, Inclinazione, Rottura)	ASSE Inclinato e ASSE Spezzato	SEGMENTI dell'ASSE	Marcare un Giro	VOLEO		IL BACINO			L'ALLUNGAMENTO
6	La Partecipazione alla Milonga: Codice, Mentalità, Comportamento	La Posizione "Zero", "A" e "B" sull'Asse DX e SX	ASSE condiviso		Marcare un Voleo	SACADA		IL VISO			LA POSIZIONE ZERO e le VARIANTI con ADORNO INCROCIATO
7	Cultura del Tango	Le Posizioni Strategiche o Cardini: il 2 Basico (detto anche 2 con 0), il 2 con A e B, il 5 Basico (detto anche con B), il 5 con 0 e B, il Passo Laterale			Marcare un Cambio di Peso	GANCHO		LE MANI			LA POSIZIONE LATERALE
8		Le Dissociazioni: Verticale e Orizzontale	CONCETTO di PROIEZIONE		Marcare una CADENCIA o UN TRASFERIMENTO DI PESO	ARRASTRE		GLI OCCHI			IL PIVOT
9		La Struttura del Passo: Estensione, Rapporto con Petto, Spalle e Braccia, Flessione delle Gambe	PROIEZIONE LATERALE, IN AVANTI e INDIETRO		GESTIONE DELLO SPAZIO	PARADA					OCHO ADELANTE
10		L'Arto Libero dal Peso: Salita, Discesa			Il Mistero del "CINCO"	BARRIDA					OCHO ATRAS
11			CONCETTO di DISSOCIAZIONE			MORDIDA					LA TECNICA DEL GIRO
12			DISSOCIAZIONE VERTICALE			SENTADA					LA TECNICA PER NON SPEZZARE IL TEMPO SUL GIRO
13			DISSOCIAZIONE ORIZZONTALE			MOLLA					SAPERSI FERMARE
14						PENDOLO					RUBARE IL TEMPO
15						ONDA					GLI ADORNI
16						ARREPENDIDA o CADENCIA					
17						TRANSPIÈ					
18						LA LENTEZZA e la FERMATA					



	<b>STILI MUSICALI del TANGO</b>	<b>STILI COREUTICI del TANGO</b>	<b>ORCHESTRE più COMUNI</b>	<b>STILI MUSICALI e COREUTICI della MILONGA</b>		
	CLASSICO	MILONGA	D'ARIENZO	CANDONBE		
	ELETTRONICO	TANGO	DI SARLI	HABANERA		
	CONTEMPORANEO	VALS	PUGLIESE	CAMPERA		
		NUEVO	BIAGI	CLASSICA		
		SCENARIO	FRESEDO	MODERNA		
			TROILO			
			TANTURI			
			RODRIGUEZ			
			DE ANGELIS			
			D'AGOSTINO			
			CANARO			
			CALO'			
			LAURENZ			
			CARABELLI			
			DEMARE			
			LOMUTO			

**COMBINAZIONI livelli SUPERIORI**

1

<b>ORDINE</b>	<b>COMBINAZIONE</b>	<b>Cardine o Posizione Strategica</b>	<b>Elementi essenziali della combinazione</b>	<b>Elementi essenziali della combinazione</b>
<b>1</b>	Studio delle Proiezioni e del traspiè		<b>Traspiè</b>	
<b>2</b>	Studio della Camminata Oraria in Cerchio Cruzada e Parallela in Tempo e Contratttempo, con o senza Corridita longitudinale a piedi incrociati: Diverse combinazioni e Risoluzioni		<b>Corridita</b>	
<b>3</b>	Studio dell'Uscita all'Americana sulle Dinamiche in Senso Orario: Rapido Movimento del Bacino della Donna, Rallentamenti e Accelerazioni	<b>Americana</b>	<b>Torsione del bacino sul posto</b>	<b>la marca per fermare e accelerare</b>
<b>4</b>	Combinazione di Americana Destra e Sinistra in Contratttempo	<b>Americana</b>		
<b>5</b>	Il Contratttempo e le Corridite sul lato SX della Donna	<b>La posizione cruzada sulla SX della Mujer</b>	<b>Corridita</b>	
<b>6</b>	Gli Ochos Atras in contratttempo composto o continuato			
<b>7</b>	Gli Ochos Adelante in contratttempo composto o continuato			
<b>8</b>	Paso Enlazado	<b>5 basico</b>	<b>Le forzature del giro</b>	
<b>9</b>	Sacada di destro e di sinistro in contratttempo sul lato SX della Donna in linea laterale o circolare (A.O.) - (Thierry Le Cocq)		<b>Il Ciculo del piede della mujer</b>	
<b>10</b>	Studio dell'Asse Condiviso	<b>Posizione 2 basico a piedi in reciproca mordida</b>		

1

**COMBINAZIONI livelli SUPERIORI**

<b>ORDINE</b>	<b>COMBINAZIONE</b>	<b>Cardine o Posizione Strategica</b>	<b>Elementi essenziali della combinazione</b>	<b>Elementi essenziali della combinazione</b>
<b>11</b>	Ocho Cortado Cruzado con Parada, Arrastre e Pivot su Asse Condiviso	<b>Le Posizioni Cruzade</b>	<b>arrastre</b>	<b>pivot</b>
<b>12</b>	Parada sul Piede Posteriore della Donna in Ocho Atras con Mordida e Pivot su Asse Condiviso	<b>Parada sul Piede Posteriore della Mujer in ocho atras</b>	<b>mordida</b>	<b>pivot - asse condiviso</b>
<b>13</b>	Parada sul Piede Posteriore della Donna in Ocho Atras seguito da Passo laterale della Donna e Arrastre a chiamata	<b>Parada sul Piede Posteriore della Mujer in ocho atras</b>	<b>arrastre a chiamata</b>	
<b>14</b>	Arrependide Cruzade e Parallele in Contratttempo del Cavaliere sul lato SX e DX della Donna			
<b>15</b>	Combinazione Roldan sulla SX della Donna con Sacada e Circolo	<b>Le Posizioni Cruzade</b>	<b>sacada</b>	<b>arrependida</b>
<b>16</b>	Combinazione Natario sulla SX della Donna con varie risoluzioni	<b>Le Posizioni Cruzade</b>		
<b>17</b>	Movimento Elegante in Base Cruzada con leggera rotazione - Barrios	<b>2 Basico</b>		
<b>18</b>	Le Combinazioni possibili dalla Posizione Cruzada (Cardine) "gamba dx del Cavaliere indietro-gamba dx della Donna avanti"	<b>"gamba dx del Cavaliere indietro-gamba dx della Donna avanti"</b>		
<b>19</b>	Combinazione Alvarez sulla SX della Donna con anticipazione del Tempo per arrivare al Cardine "gamba dx del Cavaliere indietro-gamba dx della Donna avanti"	<b>"gamba dx del Cavaliere indietro-gamba dx della Donna avanti"</b>		

**COMBINAZIONI livelli SUPERIORI**

<b>ORDINE</b>	<b>COMBINAZIONE</b>	<b>Cardine o Posizione Strategica</b>	<b>Elementi essenziali della combinazione</b>	<b>Elementi essenziali della combinazione</b>
<b>20</b>	Combinazione Cruzada con doppia Sacada in attraversamento seguita dal Giro Cruzado Antiorario con uscita cruzada sul lato sx della Donna e Resolución nella base cruzada	<b>il 2 basico con la Mujer fonte linea di ballo</b>	<b>giro cruzado antiorario</b>	
<b>21</b>	La Camminata Girata a DX e SX	<b>La rotazione nella camminata</b>	<b>la gestione dello spazio</b>	<b>tempo e contratttempo</b>
<b>22</b>	i Doppi cambi di peso del cavaliere in avanzamento Trasversale con le contemporanee Sacadas della Donna in tempo	<b>posizione trasversale dell'hombre</b>		
<b>23</b>	La Catena Milonguera in Voleo e Gancho		<b>catena</b>	<b>voleo e gancho</b>
<b>24</b>	marcare il Voleo con e senza sacada			
<b>25</b>	Il "Peso-Peso" in avanzamento trasversale della Donna e in Contratttempo	<b>la mujer trasversale all'hombre</b>		
<b>26</b>	Duelo de Piernas	<b>gancho</b>	<b>gancho</b>	
<b>27</b>	Esempi di Gancho, Voleo e Arrastre utilizzabili in Milonga			
<b>28</b>	Elementi di Colgada ad Asse condiviso e NON	<b>Posizione 2 basico a piedi in reciproca mordida</b>	<b>Colgada</b>	
<b>29</b>	Elementi di Volcada		<b>volcada</b>	
<b>30</b>	Combinazioni di Colgata e Volcada con gancho, parada indietro e risoluzione in Sanguicito	<b>la mujer trasversale all'hombre</b>	<b>colgata</b>	
<b>31</b>	Series de Ganchos (O. Zotto)	<b>fuori partner</b>		

**COMBINAZIONI livelli SUPERIORI**

<b>ORDINE</b>	<b>COMBINAZIONE</b>	<b>Cardine o Posizione Strategica</b>	<b>Elementi essenziali della combinazione</b>	<b>Elementi essenziali della combinazione</b>
<b>32</b>	Empuje con Sacada y Gancho de l'Hombre (O. Zotto)			
<b>33</b>	Studio del Circolo della Mujer: Combinazione Natario e Esposito (ocho cortado girato con adorno del Hombre, Circolo della Mujer, Giro Sx, Bicicletta, e Barrida)			
<b>34</b>				
<b>35</b>				
<b>36</b>				



**COMBINAZIONI Principianti**

1

<b>ORDINE</b>	<b>COMBINAZIONE</b>	<b>Elementi essenziali della combinazione</b>	<b>Elementi essenziali della combinazione</b>	<b>Elementi essenziali della combinazione</b>
<b>1</b>	ABBRACCIO	Abbraccio Serrado o a "V"	Abbraccio a guance cruzade, ortogonali o parallele	Le Braccia
<b>2</b>	Camminata in Tempo e Contrattempo	Frontalità	Plesso Solare	Fermata sull'Asse
<b>3</b>	SALIDA BASICA	Cambio di Peso	Le 3 Sezioni Apertura, Salida Simple, Resolucion	
<b>4</b>	Ocho Atras	Pivot		
<b>5</b>	Ocho Adelante	Pivot		
<b>6</b>	Sanguichito	Ocho	Parada	Mordida
<b>7</b>	Valdosa e Base in 4	Cambio di Peso		
<b>8</b>	Ocho Cortado	Cadencia o Arrependida	Passo Laterale	
<b>9</b>	Cadencia o Arrependida con cambio de Frente	Cadencia o Arrependida	Passo Laterale	Pivot
<b>10</b>	Il Passaggio dal 2 basico al 5 basico	Pivot	accarezzare la gamba d'appoggio	
<b>11</b>	Le Basi Aperte o Continue	Frontalità	MCC: Movimento Contrario del Corpo	Gestione dello Spazio
<b>12</b>	Resolution Basica (6-7-8) con rientro in Cinco dal Passo in avanti	Frontalità	MCC: Movimento Contrario del Corpo	Pivot
<b>13</b>	Media Giro DX con rientro in Cinco dal Passo in avanti	Tecnica del Giro	Modulo del Giro	
<b>14</b>	Media Giro DX (dal 3 Basico) con rientro in Cinco dal Passo Laterale	Tecnica del Giro	Modulo del Giro	Passo Laterale
<b>15</b>	Media Luna	Modulo del Giro		

1

**COMBINAZIONI Principianti**

2

<b>ORDINE</b>	<b>COMBINAZIONE</b>	<b>Elementi essenziali della combinazione</b>	<b>Elementi essenziali della combinazione</b>	<b>Elementi essenziali della combinazione</b>
<b>16</b>	Giro DX (dal 5 Basico) con Sacadas sia di Destro che di Sinistro e con diverse risoluzioni compreso il Giro completo in cinque passi	<b>Sacada</b>	<b>Tempo e contrattempo</b>	<b>Parada o Arrastre o Voleo</b>
<b>17</b>	La Base Cruzada: Nella Salida Simple e Completa	<b>Le 3 Sezioni Apertura, Salida Simple, Resolucion</b>	<b>Il Sistema Cruzado</b>	<b>Sacada con attraversamento</b>
<b>18</b>	Camminata Cruzada in 4 passi, 2 a SX e 2 a DX	<b>Il Sistema Cruzado</b>	<b>Sacada con attraversamento</b>	
<b>19</b>	Ocho Cortado Ruotato con più Risoluzioni sul Passo Laterale	<b>Cadencia o Arrependida</b>	<b>Passo Laterale</b>	<b>Pivot</b>
<b>20</b>	Dinamiche cruzade su lato SX della Donna: 1- Passeggiata 2-Uscita nella Salida Simple Cruzada	<b>Il Sistema Cruzado</b>		
<b>21</b>	Arrependida o Cadencia in Cruzado su Lato SX della Donna: alcune combinazioni sul 7 o 8 passo della salida cruzada completa	<b>Cadencia o Arrependida</b>	<b>Il Sistema Cruzado</b>	
<b>22</b>	Combinazioni con la Donna in posizione "2 con A" e ortogonale rispetto al Cavaliere (ultimo passo della base cruzada completa)	<b>Il Sistema Cruzado</b>		
<b>23</b>	Il Giro SX con le varianti nel cambio di peso dell'Uomo e relative sacadas	<b>Cambio di Peso</b>	<b>Sacada</b>	
<b>24</b>	Arrependida e poi Media Giro SX a seguire - con o senza chiusura milonguera	<b>contrattempo composto</b>	<b>arrependida</b>	<b>modulo del giro</b>

2

**COMBINAZIONI Principianti**

<b>ORDINE</b>	<b>COMBINAZIONE</b>	<b>Elementi essenziali della combinazione</b>	<b>Elementi essenziali della combinazione</b>	<b>Elementi essenziali della combinazione</b>
<b>25</b>	I giri DX e SX con il Lapis o Rulo o Planeo	<b>Studio del Lapis</b>		
<b>26</b>	Esempi di Gancho, Voleo e Arrastre utilizzabili in Milonga	<b>Arrastre a spingere o a chiamare, a piedi paralleli o ortogonali</b>	<b>Ganchos e Voleos nel parallelepipedo</b>	
<b>27</b>	Esempi di Ocho con Sacadas e Voleos	<b>perfezionare Voleo e Sacada</b>		
<b>28</b>	La Camminata Girata a DX e SX	<b>La rotazione nella camminata</b>	<b>la gestione dello spazio</b>	<b>tempo e contrattempo</b>
<b>29</b>	La Parada indietro con Piede Sinistro con uscita in Sanguicito	<b>La torsione del busto</b>		
<b>30</b>	Giro SX della dama, con partenza dal 2 in ocho atras, marcato dalla torsione del busto del Cavaliere con conseguente incrocio dei piedi sul terzo tempo. A seguire srotolamento in senso inverso e Giro DX con sacadas	<b>Giro</b>	<b>Incrocio dei piedi</b>	<b>Sacada</b>