



Arrimage au sol

Il est rappelé que le poids du corps ne peut être que sur un seul pied même quand on ne marche pas. La jambe libre doit être **libre** pour exécuter tout mouvement alors que rien d'autre de mon corps ne bouge, ne vacille : je suis comme cloué au sol
Le regard (homme) fixe un point du mur et suit à la **même hauteur** lors de la marche en sens inverse de l'aiguille d'une montre (bien sûr !)

Intention

Déjà vu, entendu :

Fille.

Sa qualité 1^{ère} est l'écoute du guidage de l'homme. Elle interprète et réagit, forcément avec un peu de **retard**. Avec l'expérience, ce délai de réactivité diminue.

Garçon.

Il apprend à transmettre de façon sûre des informations que la femme doit interpréter de façon correcte : correcte par rapport à ce que l'homme voulait lui « dire ». La transmission se fait via la connexion¹. La densité de son message² doit être adaptée à l'expérience et le besoin de la fille.

Nouveau :

L'hésitation est à éviter absolument : la femme interprète avec un retard. Si le bon message vient juste après un mauvais sans délais elle exécutera forcément le bon dans de mauvaises conditions. Ainsi l'homme doit être **ferme** dans sa décision de prendre une direction **linéaire**³ (Avant, Arrière, Côté etc.)

Ce qui est vrai pour l'homme, l'est aussi pour la femme en ce qui concerne notamment la linéarité de la direction : elle ne doit pas se dandiner ni pomper de bas en haut et elle avance – recule en décélération et jamais en accélération.

Exercices

Ex0. Echauffement adapté au tango

Ex1. FàF (éloignés) Interprétation du souffle et rappel de l'homme : connexion « sans contact »

Ex2. A la queue leu-leu⁴ 1. Faire 4 pas et s'arrêter⁵. 2. La même chose en marchant sur 1, 2, 4 en ajoutant des embellissements⁶ à chaque arrêt. 3. Refaire l'exercice en rasant le sol H-F lors des déplacements et en s'assurant à chaque arrêt qu'on est bien arrimé dans le sol avant de faire quoi que ce soit.

Ex3. FàF (Connectés par les bras) refaire [Ex2](#)

¹ Ceci est vrai dans toutes les danses même si elle se fait d'une façon particulière au tango argentin : L'ABRAZO

² Si on veut parler à une personne un peu sourde, il faudra forcer un peu plus sur l'intensité de la voix.

³ L'homme doit s'appliquer à être DROIT. Donc son centre de gravité se déplace sur une droite. Nous verrons les autres directions plus tard.

⁴ Ne jamais oublier de respecter la distance avec celui / celle qui est devant soi

⁵ Vérifier l'arrimage au sol.

⁶ La femme peut suivre sinon élégance immobile : Cf vidéo : Cours 0.4 Carlitos y Noelia - Y Mientes Todavía - Osvaldo Pugliese)