



ESCUELA TAURINA DE CABRA

CUADERNO DE ENTRENAMIENTO

Curso de Toreo de Salón · El método de los cuatro tiempos

Alumno/a: _____

Comienzo el: _____

«Preservando nuestra tradición, formando nuestro futuro»

CÓMO USAR ESTE CUADERNO

El toreo de salón se aprende **repitiendo bien**. Este cuaderno te ayuda a repetir con cabeza: cada sesión que entrenes, anótala. Ver tu propio progreso, semana a semana, es la mejor motivación que existe.

EL MÉTODO DE LA ESCUELA: LOS CUATRO TIEMPOS DEL PASE

1 · CITAR

2 · CARGAR LA SUERTE

3 · TEMPLAR

4 · REMATAR

Todos los pases del curso se entrenan con esta estructura. Cuando un pase no salga, no repitas a lo loco: busca *en cuál de los cuatro tiempos* está el fallo y trabaja ese tiempo por separado.

LAS REGLAS DE UNA BUENA SESIÓN

1. Calienta siempre (5-10 minutos): muñecas, hombros, cintura y piernas.
2. Primero despacio. La velocidad llega sola; la pureza no.
3. Cita antes de cada pase, aunque el toro sea imaginario. Sin cite no hay pase.
4. Pocas series, bien hechas, valen más que cien pases descolocados.
5. Termina rematando: el último pase de la sesión, el mejor.

TU AUTOEVALUACIÓN

En la ficha de pases marca ☐ cada tiempo cuando el maestro (o tú, con vídeo o espejo) lo dé por conseguido. Sé exigente: es tu toreo.

FICHA DE PASES · LOS CUATRO TIEMPOS

PASE	1 CITAR	2 CARGAR	3 TEMPLAR	4 REMATAR	NOTAS DEL MAESTRO
La verónica	☐	☐	☐	☐	
La media verónica	☐	☐	☐	☐	
La chicuelina	☐	☐	☐	☐	
La gaonera	☐	☐	☐	☐	
El rechazazo	☐	☐	☐	☐	
El natural	☐	☐	☐	☐	
El pase de pecho	☐	☐	☐	☐	
El trinchero	☐	☐	☐	☐	

Marca cada casilla solo cuando ese tiempo salga de forma natural, sin pensarlo. Ese es el objetivo del salón: que el cuerpo sepa antes que la cabeza.

DIARIO DE ENTRENAMIENTO (I)

SESIÓN 1 · FECHA: ____ / ____ / 20____ · DURACIÓN: _____ MIN · CALENTÉ: SÍ / NO	
Pases trabajados	
Series y repeticiones	
Qué me salió bien	
Qué debo corregir	
Consejo que aplico	

SESIÓN 2 · FECHA: ____ / ____ / 20____ · DURACIÓN: _____ MIN · CALENTÉ: SÍ / NO	
Pases trabajados	
Series y repeticiones	
Qué me salió bien	
Qué debo corregir	
Consejo que aplico	

DIARIO DE ENTRENAMIENTO (II)

SESIÓN 3 · FECHA: ____ / ____ / 20____ · DURACIÓN: _____ MIN · CALENTÉ: SÍ / NO	
Pases trabajados	
Series y repeticiones	
Qué me salió bien	
Qué debo corregir	
Consejo que aplico	

SESIÓN 4 · FECHA: ____ / ____ / 20____ · DURACIÓN: _____ MIN · CALENTÉ: SÍ / NO	
Pases trabajados	
Series y repeticiones	
Qué me salió bien	
Qué debo corregir	
Consejo que aplico	

DIARIO DE ENTRENAMIENTO (III)

SESIÓN 5 · FECHA: ____ / ____ / 20____ · DURACIÓN: _____ MIN · CALENTÉ: SÍ / NO	
Pases trabajados	
Series y repeticiones	
Qué me salió bien	
Qué debo corregir	
Consejo que aplico	

SESIÓN 6 · FECHA: ____ / ____ / 20____ · DURACIÓN: _____ MIN · CALENTÉ: SÍ / NO	
Pases trabajados	
Series y repeticiones	
Qué me salió bien	
Qué debo corregir	
Consejo que aplico	

DIARIO DE ENTRENAMIENTO (IV)

SESIÓN 7 · FECHA: ____ / ____ / 20____ · DURACIÓN: _____ MIN · CALENTÉ: SÍ / NO	
Pases trabajados	
Series y repeticiones	
Qué me salió bien	
Qué debo corregir	
Consejo que aplico	

SESIÓN 8 · FECHA: ____ / ____ / 20____ · DURACIÓN: _____ MIN · CALENTÉ: SÍ / NO	
Pases trabajados	
Series y repeticiones	
Qué me salió bien	
Qué debo corregir	
Consejo que aplico	

DIARIO DE ENTRENAMIENTO (V)

SESIÓN 9 · FECHA: ____ / ____ / 20____ · DURACIÓN: _____ MIN · CALENTÉ: SÍ / NO	
Pases trabajados	
Series y repeticiones	
Qué me salió bien	
Qué debo corregir	
Consejo que aplico	

SESIÓN 10 · FECHA: ____ / ____ / 20____ · DURACIÓN: _____ MIN · CALENTÉ: SÍ / NO	
Pases trabajados	
Series y repeticiones	
Qué me salió bien	
Qué debo corregir	
Consejo que aplico	

¿Has completado las diez sesiones? Imprime otro cuaderno y sigue. El toreo se hace toreando.