

LES MILLS BARRE

13

МУЗЫКА и ФОРМАТЫ

01. РАЗМИНКА

02. УГЛУБЛЕНИЕ

03. ВЫТЯЖЕНИЕ

04. ПИК

05. УКРЕПЛЕНИЕ

06. СИЛА

07. ВЫХОД

08. ЖЖЕНИЕ

BONUS
03. ВЫТЯЖЕНИЕ

BONUS
04. ПИК

BONUS
07. ВЫХОД

Материалы инструктора Les Mills уникальны и ценны, они даются вам как сертифицированному инструктору Les Mills для изучения нового релиза и обучения ему в лицензированных Les Mills клубах. Не делитесь этими материалами. Копирование, выгрузка или пересылка файлов по internet или продажа материалов инструктора Les Mills другим людям незаконны, это кража у Les Mills, агентов и других инструкторов. Если вы будете замешаны в подобных действиях, вас лично ждут серьезные последствия, включая судебные разбирательства и временную приостановку вашей сертификации Les Mills. Спасибо за сотрудничество.



МУЗЫКА

01. **Kiss And Make Up** (3:13)
Dua Lipa & BLACKPINK
© 2018 Dua Lipa Limited under exclusive license to Warner Music UK Limited.
Written by: Lipa, Park, Grimes, Rastogi, Raymond, Jomphe-Lepine, Vincent

02. **ENERGY (Edit)** (3:48)
Disclosure
© Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: G. Lawrence, H. Lawrence, Ricot

03. **Breaking Me** (2:45)
Topic, A7S
© Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Irvine, Miller, Topic, Tidebrink

04. **What Is Love** (3:27)
TWICE
© Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Park, Lee

05. **Burning Love** (4:41)
Big Gigantic feat. Kidepo
© 2020 Big Gigantic x Counter Records.
Written by: Allen, Phillips, Mutono

06. **Bird of Paradise** (3:20)
Netsky
© 2016 Sony Music Entertainment UK Limited.
Written by: Daenen, Pieter

07. **Run (Beautiful Things) (HIGHSOCIETY Remix)** (3:59)
AWOLNATION
© 2016 Red Bull Records Inc.
Written by: Bruno

08. **Sundown** (3:25)
Zara Larsson feat. Wizkid
© 2017 Record Company TEN, exclusively licensed by Epic Records, a division of Sony Music Entertainment.
Written by: Shaouy, Malik, Hindlin, Garcia, Balogun, Larsson, Eriksen, Hermansen

BONUS 03. **All Falls Down** (3:17)
Alan Walker, Noah Cyrus & Digital Farm Animals feat. Juliander
© 2018 MER under exclusive license to Sony Music Entertainment Sweden AB.
Written by: Gale, Froen, Greve, Walker, Bowman, Blanchard

BONUS 04. **Post Malone (GATTÜSO remix)** (3:27)
Sam Feldt feat. RANI
© 2019 Spinnin' Remixes / SpinninRecords.com.
Written by: Hilvershum, Lyttle, Emery, Kroeper, Renders

BONUS 07. **I Have Nothing** (4:49)
Whitney Houston
© 1992 Arista Records LLC.
Written by: Thompson-Jenner, Foster



Слева направо: Десмонд Гелу, Ханна Эллис

ПРЕЗЕНТЕРЫ

Десмонд Гелу (Новая Зеландия) - инструктор LES MILLS TONE™, BODYPUMP™, BORN TO MOVE™, LES MILLS BARRE, LES MILLS THE TRIP™ и SH'BAM™ и инстректор/презентер LES MILLS GRIT™. Живет в Окленде, где также работает персональным тренером.

Ханна Эллис (Новая Зеландия) - тренер/презентер LES MILLS BARRE, презентер BODYBALANCE/BODYFLOW, инструктор LES MILLS TONE. Она обучает детей дошкольного возраста в Данидине.

БЛАГОДАРНОСТИ

- Хореография** – Дайана Арчер Миллс и Саммер Брэдли
- Креативный продюсер** – Д-р Джеки Миллс
- Креативный директор** – Кайли Гейтс
- Тех.консультанты** – Эндрю Ньюмарч и Брайс Хэйстингс
- Начальник производства** – Ханна Лофрот

45-МИНУТНАЯ ОПЦИЯ	30-МИНУТНАЯ ОПЦИЯ
Track 01 Разминка	Track 01 Разминка
Track Вытяжение	Track 02 Углубление
Bonus 03	
Track 02 Углубление	Track 03 Вытяжение
Track 03 Вытяжение	Track 04 Пик
Track Пик	Track 05 Укрепление
Bonus 04	
Track 04 Пик	Track 06 Сила
Track 05 Укрепление	Track 07 Выход
Track 06 Сила	Общее время 25:13
Track 07 Выход	
Track 08 Жжение	
Track Выход	
Bonus 07	
Общее время 40:11	

ОБОЗНАЧЕНИЯ

B up	муз.развитие	Br	муз.мост (не припев)
C	припев	QC	тихий припев
ct/cts	муз.счет	НОН	руки на бедрах
Instr	инструментальный	L	влево (левый)
Intro	вступление	O/H	над головой
mins	минут	R	вправо (правый)
OTS	на месте	PC	предприпев
Outro	последние такты музыки	Rep	реприза (повторяемая часть припева)
Ref	рефрен (основная муз.тема)	Reps Xx	выполнить x раз
F&B	вперед и назад	V	куплет
ROM	амплитуда движения	↓	легкая опция
↑	продвинутая опция	BPD	часть тела и направление
👁️	предпоказ		

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
Поделитесь своим мнением о релизе на lesmills.com/release-feedback



01. РАЗМИНКА

ФОКУС ТРЕКА

Разогреть всё тело, сосредоточившись на нижней и верхней половинах тела, задней цепи мышц, а также предложить участникам наслаждаться тренировкой.

МУЗЫКА			УПРАЖНЕНИЕ	СЧ.	ПОВТ.
0:05	Intro /	2x8	Встать в 1 ^{ую} позицию, НОН (руки на бедрах)	16	
0:14	V1 / Talked all	4x8	A Полное плие медленно Demi Plié (деми плие), НОН Full Plié (полное плие), НОН Demi Plié НОН 1 ^{ая} позиция, НОН ↓ Опция: Demi Plié	4 4 4 4	2x
0:33	PC / I, I, I	2x8	A ¹ Полное плие быстро Demi Plié, НОН Full Plié, НОН Demi Plié НОН 1 ^{ая} позиция, НОН ↓ Опция: Demi Plié	2 2 2 2	2x
0:43	C / Time, touch	6x8	A ² Полное плие с пор-де-бра (Port de Bras) Demi Plié, руки во 2 ^{ую} позицию Full Plié, руки в 5 ^{ую} позицию Demi Plié, руки во 2 ^{ую} позицию 1 ^{ая} позиция, руки вниз в Bras Bas ↓ Опция: НОН	2 2 2 2	6x
Прим.: Добавить Relevé (релевэ) к 1 ^{ой} поз. на посл.двух повторах					
1:11	V2 / Ajig neoreul	4x8	B Медленно Arabesque Tap L&R L ногой Арабеск, НОН L ногой Tendu Derrière, НОН Повторить еще 3 раза Закрыть 1 ^{ую} поз., повтор на R ногу	2 2 12 16	2x
1:31	PC / I, I, I	2x8	B ¹ Быстро Arabesque Tap L&R L ногой Арабеск, НОН L ногой Tendu Derrière, НОН Повторить еще 3 раза Закрыть 1 ^{ую} поз., повтор на R ногу	1 1 6 8	2x
1:40	C / Time, touch	6x8	B ² Быстро Arabesque Tap с камбрэ (Cambré) L&R 4x L ногой Arabesque Tap, L рукой Cambré Закрыть 1 ^{ую} поз., повтор на R сторону	8 8	3x
2:09	Br / Geuge mwoga	4½x8	C Встать во 2^{ую} позицию, Plié Pulse 2 ^{ая} позиция - пульс в плие (Plié Pulses)	2	10x
2:28			После 10 пульсов ПАУЗА		
2:31	C / _Touch	8x8	C ¹ 2^{ая} позиция, Plié Pulse с пор-де-бра (Port de Bras) 1x Plié Pulse, руки во 2 ^{ую} позицию 1x Plié Pulse, руки в 5 ^{ую} позицию 1x Plié Pulse, руки в 1 ^{ую} позицию 1x Plié Pulse, руки в Bras Bas ↓ Опция: НОН	2 2 2 2	8x



01. KISS AND MAKE UP 3:13mins

СОВЕТЫ

Целостный и сбалансированный разминочный трек для подготовки нашего тела к серьезной тренировке! Простые команды, касающиеся осанки, помогут участникам добиться правильного равнения и почувствовать нужные мышцы. Трек очень прост, и как только все начнут двигаться, представьте и расскажите группе о тренировке! Они оценят этот момент контакта с вами до начала работы!

КОМАНДЫ

FULL Plié (ПОЛНОЕ ПЛИЕ)

Слой 1

- Стопы в 1^{ой} позиции, руки на бедрах
- Медленно деми-плие (Demi Plié)
- Grande Plié (гранд плие), поднимите пятки
- Согните ноги до прямого угла
- Давите пятками в пол
- Толкайте колени наружу к носкам
- Живот втянут

Слой 2

- Сохраняйте осанку, сейчас мы начнем двигаться чуть быстрее

FULL Plié С ПОР-ДЕ-БРА (PORT DE BRAS)

Слой 1

- Всё то же, только добавим руки, раскрыть во 2^{ую} позицию, вверх в 5^{ую} позицию, раскрыть и снова вниз в Bras Bas (бра-ба)
- Раскрыть, поднять, раскрыть и закрыть
- Сохраняйте базовую осанку
- В любой момент можете вернуть пятки на пол
- Попробуем еще пару раз

Слой 2

- Теперь попробует поднять пятки, вверх, вниз

МЕДЛЕННО ARABESQUE TAP

Слой 1

- Переходим к Arabesque Tap (Арабеск тэп)
- Поднять и вниз
- Таз развернут вперед
- Чуть согните ногу в колене
- Теперь быстрее, вверх, вниз, вверх, вниз

Слой 2

- Грудь поднята, сжимайте мышцы задней цепи

БЫСТРО ARABESQUE TAP С КАМБРЭ (CAMBRÉ)

Слой 1

- Попробуем с руками
- Раскройтесь, Cambré: правая рука вверх и наискосок, раскрыть и смена
- Еще по разу на каждую сторону

Слой 2

- Новая линия руки: для начала можете остаться прямо, а потом, если захотите, чуть выгнуться в сторону, чтобы разогреть кор

2^{АЯ} ПОЗИЦИЯ, Plié PULSE WITH PORT DE BRAS (ПУЛЬС В ПЛИЕ С ПОР-ДЕ-БРА)

Слой 1

- Шаг в сторону во 2^{ую} позицию
- Поправьте осанку
- Опуститесь во 2^{ой} позиции
- Напрягите пресс, поднимите грудь
- Пульс, вниз и вверх
- Сохраняйте напряжение в мышцах

Слой 2

- Plié Pulse с пор-де-бра
- Вверх, раскрыть и вниз
- Оставайтесь низко в Plié Pulses, просто дайте рукам свободу
- Простое пор-де-бра разогреет верхнюю часть тела для тренировки



02. УГЛУБЛЕНИЕ

ФОКУС ТРЕКА

Чтобы участники ощутили жжение в ногах и ягодицах, задействовав необходимые мышцы нижней части тела.

МУЗЫКА		УПРАЖНЕНИЕ	СЧ.	ПОВТ.
0:00	Intro	Встать во 2 ^{ую} позицию, НОН		
0:01	V1 / What up	4x8 A 2^{ая} позиция, Plié Pulse (пульс в плие) НОН Plié Pulse во 2 ^{ой} позиции, НОН	2	16x
0:17	V1 / If you are	8x8 A ¹ 2^{ая} позиция Plié Pulse с Fondu Derrière (фондю дерьер), НОН, L&R 4x 2 ^{ая} позиция Plié Pulses, НОН R ногой Fondu Derrière, НОН 4x 2 ^{ая} позиция Plié Pulses, НОН L ногой Fondu Derrière, НОН	8 8 8 8	2x
0:47	Instr	16x8 A ² 2^{ая} позиция Plié Pulse, Arabesque Tap, НОН, L&R 4x 2 ^{ая} позиция Plié Pulses, НОН R ногой Arabesque Tap x4, НОН 4x 2 ^{ая} позиция Plié Pulses, НОН L ногой Arabesque Tap x4, НОН ↓ Опция: НОН	8 8 8 8	4x
1:47	Quiet Instr	16x8 A ³ 2^{ая} позиция Plié Pulse, Arabesque Tap, НОН/Cambré (камбрэ), L&R 4x 2 ^{ая} позиция Plié Pulses, НОН R ногой Arabesque Tap x12, НОН 4x 2 ^{ая} позиция Plié Pulses, НОН L ногой Arabesque Tap x12, НОН <i>Прим.: Добавить руки во 2^{ой} позиции</i> 4x 2 ^{ая} позиция Plié Pulses, руки 5 ^я , 2 ^я R ногой Arabesque Tap x12, руки в R Cambré x3 4x 2 ^{ая} позиция Plié Pulses, руки 5 ^я , 2 ^я L ногой Arabesque Tap x12, руки в L Cambré x3 ↓ Опция: НОН	8 24 8 24 8 24 8 24	2x
2:48	Heavy Instr	15x8 A ⁴ 2^{ая} позиция Plié Pulse, Arabesque Pulse, Cambré, L&R 4x 2 ^{ая} позиция Plié Pulses, руки 5 ^я , 2 ^я R ногой Arabesque Pulse x12, руки в R Cambré x3 4x 2 ^{ая} позиция Plié Pulses, руки 5 ^я , 2 ^я L ногой Arabesque Pulse x12, руки в L Cambré x3 ↓ Опция: НОН и Arabesque Tap <i>Прим.: Закончить посл. 4 пульса/касания без музыки</i>	8 24 8 24	2x



02. ENERGY (EDIT) 3:48mins

СОВЕТЫ

Оглянуться не успеете, как участники ощутят нужное жжение! Научите их правильному равнению и технике, а затем верните их внимание к контролю движений, чтобы работа сохранялось в нужных мышцах. Тут есть несколько моментов, когда жжение в ноге, ягодице и коре будет казаться невыносимым, поэтому попробуйте разные типы мотивации, чтобы удержать их до конца трека! Позитивные мотиваторы помогут им увидеть свет в конце тоннеля; внешние мотиваторы помогут им в борьбе с усталостью, потому что именно так они смогут стать сильнее! Попробуйте давать свои мотивирующие команды, чтобы увидеть, какие из них лучше работают для вашей группы и помогают им справиться с жжением!

КОМАНДЫ

2^{АЯ} ПОЗИЦИЯ, **PLIÉ PULSE** (ПУЛЬС В ПЛИЕ) **НОН**

Слой 1

- Оставьте стопы во 2^{ой} позиции, верните руки на бедра
- Пауза внизу и пульс
- Следите, чтобы колени были сонаправлены с носками. Если не получается, поставьте стопы уже

2^{АЯ} ПОЗИЦИЯ **PLIÉ PULSE** С **FONDU DERRIÈRE** (ФОНДЮ ДЕРЬЕР)

Слой 1

- Еще 4 пульса так и перенос на правую, левая нога назад
- Это фондю дерьер, согните переднюю ногу в колене
- Толкайте колено опорной ноги наружу
- Втягивайте живот

Слой 2

- Сильная осанка

2^{АЯ} ПОЗИЦИЯ, **PLIÉ PULSE**, **ARABESQUE TAP**

Слой 1

- 4 пульса, 4 касания (Тар)
- 4 касания в Арабеске
- На пульсе в плие держите грудь поднятой
- Сохраняйте базовую осанку
- Сжимайте ягодицу на каждом касании

Слой 2

- Вот и начинает гореть ягодица
- Чувствуете это жжение?
- Оставайтесь низко, нам ведь нужно удержать это жжение в ногах и коре
- Наверняка, вы уже чувствуете это жжение в ногах, если нужно подняться, то в любой момент можете перейти на работу в пол-амплитуды

2^{АЯ} ПОЗИЦИЯ **PLIÉ PULSE**, **ARABESQUE TAP**, **НОН/CAMBRÉ** (КАМБРЭ)

Слой 1

- Колено наружу
- Грудь вверх
- Руки вверх в 5^{ую} поз., раскрыть и Cambré
- 3 камбрэ (Cambrés) на 4 касания
- Стойте прямо, пока не найдете баланс, а потом вы помните - изгиб в сторону

Слой 2

- Мы слышим, что музыка затихает, но интенсивность работы ног только растет – оставайтесь с нами
- Всё внимание на "затягивании" центра тела в воображаемый корсет, и стабилизации за счет ягодиц

2^{АЯ} ПОЗИЦИЯ **PLIÉ PULSE**, ПУЛЬС В АРАБЕСКЕ (**ARABESQUE PULSE**), **CAMBRÉ**

Слой 1

- Пульс задней ногой и стоя прямо 12 раз
- Затем попробуйте изгиб в сторону, чтобы ощутить это сокращение кора

Слой 2

- Вы проработаете всё в этом треке, и в любой момент можете вернуться в вертикальное положение, пока снова не обретете контроль
- Оставайтесь в нами, в любой опции
- Продолжаем работать



03. ВЫТЯЖЕНИЕ

ФОКУС ТРЕКА

Чтобы участники ощутили вытяжение мышц, обращая всё свое внимание на движение с контролем и удлинение тела.

МУЗЫКА			УПРАЖНЕНИЕ		СЧ.	ПОВТ.
0:00	Intro	1x8	Встать в 1 ^{ую} позицию, НОН		8	
0:03	V1 / Call me	4x8	A	Rond de Jambe (рон-де-жамб) , НОН L&R		2x
				L ногой Rond de Jambe, á terre (а-тэр/ на полу), НОН	6	
				Закрыть в 1 ^{ую} позицию	2	
				R ногой Rond de Jambe, á terre (а-тэр/на полу), НОН	6	
				Закрыть в 1 ^{ую} позицию	2	
0:19	PC / if you wanna	4x8	A ¹	Rond de Jambe с пор-де-бра (Port de Bras) , L&R		2x
				L ногой Rond de Jambe, á terre, руки в 5 ^{ую} поз.	6	
				раскрыть во 2 ^{ую} позицию	2	
				Закрыть в 1 ^{ую} позицию, руки в Bras Bas (бра-ба)	6	
				R ногой Rond de Jambe, á terre, руки в 5 ^{ую} поз.	2	
				раскрыть во 2 ^{ую} позицию		
				Закрыть в 1 ^{ую} позицию, руки вниз в Bras Bas		
				↓ Опция: НОН		
0:35	C / La la la	12x8	B	Rond de Jambe, Port de Bras Combo , L&R		6x
				L ногой Retiré(ретирэ), руки в 5 ^{ую} позицию	2	
				L ногой Rond de Jambe á terre, руки во 2 ^{ой} позиции	4	
				Закрыть в 1 ^{ую} позицию, руки в Bras Bas	2	
				R ногой Retiré, руки в 5 ^{ую} позицию	2	
				R ногой Rond de Jambe á terre, руки во 2 ^{ой} позиции	4	
				Закрыть в 1 ^{ую} позицию, руки в Bras Bas	2	
				↑ Опция: Поднять ногу с пола, Rond de Jambe en L'air		
				↓ Опция: НОН		
1:22	V2 / You can	4x8	B ¹	Медл. Rond de Jambe, Port de Bras Combo , L&R		1x
				L ногой Retiré(ретирэ), руки в 5 ^{ую} позицию	4	
				L ногой Rond de Jambe á terre, руки во 2 ^{ой} позиции	8	
				Закрыть в 1 ^{ую} позицию, руки в Bras Bas	4	
				R ногой Retiré, руки в 5 ^{ую} позицию	4	
				R ногой Rond de Jambe á terre, руки во 2 ^{ой} позиции	8	
				Закрыть в 1 ^{ую} позицию, руки в Bras Bas	4	
				↓ Опция: НОН		
1:38	PC / if you wanna	8x8	B ²	Rond de Jambe, Cambré (камбрэ) Combo , L&R		2x
				L ногой Retiré, руки в 5 ^{ую} позицию	2	
				L ногой Rond de Jambe, руки во 2 ^{ой} поз.	6	
				Держать Arabesque, L рукой Cambré	6	
				Закрыть в 1 ^{ую} позицию, Bras Bas (руки вниз)	2	
				R ногой Retiré, руки в 5 ^{ую} позицию	2	
				R ногой Rond de Jambe, руки во 2 ^{ой} поз.	6	
				Держать Arabesque, R рукой Cambré	6	
				Закрыть в 1 ^{ую} позицию, руки в Bras Bas	2	
				↓ Опция: НОН, á terre (на полу)		
2:10	C / dancing around	8x8	B ³	Rond de Jambe Pulse, Cambré Combo , L&R		2x
				L ногой Retiré, руки в 5 ^{ую} позицию	2	
				L ногой Rond de Jambe, руки во 2 ^{ой} поз.	6	
				4x Arabesque Pulse, L рукой Cambré	7	
				Закрыть в 1 ^{ую} позицию, Bras Bas (бра-ба)	1	
				R ногой Retiré, руки в 5 ^{ую} позицию	2	
				R ногой Rond de Jambe, руки во 2 ^{ой} поз.	6	
				4x Arabesque Pulse, R рукой Cambré	7	
				Закрыть в 1 ^{ую} позицию, руки Bras Bas	1	
				↓ Опция: НОН, á terre (а-тэр)		



03. BREAKING ME 2:45mins

СОВЕТЫ

В этом грациозном треке на вытяжение сочетается работа на удлинение и силу. Научите простой комбинации на полу в качестве базовой и давайте усложнения, как только участники обретут баланс. В треке множество возможностей опробовать

вытяжение рук и ног – помогите им исследовать разные возможные варианты! В этом треке участники также смогут найти свои более слабые места в том, что касается баланса и силы, поэтому важно предлагать им облегченные варианты, чтобы они могли справиться с треком!

КОМАНДЫ

ROND DE JAMBE, WITH PORT DE BRAS

(РОН-ДЕ-ЖАМБ С ПОР-ДЕ-БРА)

Слой 1

- Fondu (фондю), Rond de Jambe, смена сторон
- Согните колено опорной ноги
- Добавим: руки в 5^ю позицию, раскрыть, закрыть и смена

Слой 2

- Представьте, что рисуете носком большой круг
- Мы будем развивать эту комбинацию, повышая интенсивность, чтобы ощутить вытяжение мышц

ROND DE JAMBE, PORT DE BRAS COMBO

Слой 1

- Правую ногу вверх в Retiré, носок к колену, фондю, круг, закрыть, смена
- В любой момент вы можете вернуться к фондю (Fondu)
- Верните себе контроль

Слой 2

- Фондю - прекрасная опция для возвращения себе контроля, но если готовы – небольшой подъем и навесу
- Не нужно делать это высоко, достаточно лишь немного поднять
- Когда ощутите себя достаточно сильными и контролирующими движения, увеличьте высоту

ROND DE JAMBE, CAMBRÉ COMBO

Слой 1

- Держим Арабеск (Arabesque)
- Правой рукой Cambre (камбрэ) и смена

Слой 2

- Мы уже знаем эту линию рук, так что сразу переходите к изгибу в сторону, если полны уверенности и контроля
- Ощутите вытяжение мышц от кончиков пальцев рук до кончиков пальцев ног

ROND DE JAMBE PULSE, CAMBRÉ COMBO

Слой 1

- Добавим интенсивности
- Теперь удерживаем и 4 пульса
- Оставайтесь внизу, но если можете, добавьте небольшой пульс

Слой 2

- Ощутите это жжение по задней поверхности тела и то, как меняется ваша осанка



04. ПИК

ФОКУС ТРЕКА

Чтобы участники ясно поняли взаимосвязь разных опций с их фитнесом и могли сделать оптимальный выбор между силовой или кардио тренировкой

МУЗЫКА		УПРАЖНЕНИЕ		СЧ.	ПОВТ.
0:00	Intro	2x8	Встать в 1 ^{ую} позицию, НОН	16	
0:05	Instr	2x8 A	Arabesque (Арабеск) L&R		1x
			R ногу поднять в Arabesque, лицом в L угол, НОН	4	
			Закрыть в 1 ^{ую} позицию, лицом вперед, НОН	4	
			L ногу поднять в Arabesque, лицом в R угол, НОН	4	
			Закрыть в 1 ^{ую} позицию, лицом вперед, НОН	4	
0:11	V1 / Maeilgati	8x8 B	Тройной арабеск, НОН, L&R		4x
			R ногой Arabesque, лицом в L угол	1	
			R нога сзади в 3 ^й позиции	1	
			R ногой Arabesque	1	
			R нога сзади в 3 ^й позиции	1	
			R ногой Arabesque ПАУЗА	2	
			Закрыть в 1 ^{ую} позицию	2	
			Повторить на L ногу, лицом в R угол, НОН	8	
0:33	PC / _Ooh	20x8 B ¹	Комбо из Тройного арабеска и эшаппэ (Échappé), НОН, L&R		5x
			3x Arabesque R ногой, НОН	8	
			2x медленно Échappé, НОН	8	
			3x Arabesque L ногой, НОН	8	
			2x медленно Échappé, НОН	8	
			⬆ Опция: 4x быстрых эшаппэ (Échappé) после 2 ^{го} повтора	8	
			Прим.: Добавить 1 ^{ую} поз. рук Arabesque на 4 ^м повторе позиции		
1:30	PC / Ooh	12x8 B ²	Комбо из Тройного арабеска и сотэ (Sauté), НОН, L&R		3x
			3x Arabesque R ногой, НОН	8	
			2x медленно Sauté, НОН	8	
			3x Arabesque L ногой, НОН	8	
			2x медленно Sauté, НОН	8	
			⬆ Опция: 4x быстрых Sauté после 2 ^{го} повтора		
			⬆ Опция: Arabesque Relevé	8	
			Прим.: Добавить 1 ^{ую} поз. рук Arabesque		



04. ПИК

	МУЗЫКА	УПРАЖНЕНИЕ	СЧ.	ПОВТ.
2:04	Br / Jigeum sesang	20x8 A Тройной арабеск , НОН, L&R		10x
		R ногой Arabesque, лицом в L угол	1	
		R нога сзади в 3 ^й позиции	1	
		R ногой Arabesque	1	
		R нога сзади в 3 ^й позиции	1	
		R ногой Arabesque ПАУЗА	2	
		Заккрыть в 1 ^{ую} позицию	2	
		L ногой Arabesque, лицом в R угол	1	
		L нога сзади в 3 ^й позиции	1	
		L ногой Arabesque	1	
		L нога сзади в 3 ^й позиции	1	
		L ногой Arabesque ПАУЗА	2	
		Заккрыть в 1 ^{ую} позицию	2	
3:00	C / wanna know	8x8 B ³ Комбо из Тройного арабеска и сотэ, руки в 1^м арабеске		2x
		Arabesque , L&R		
		R ногой 1 ^{ая} позиция Arabesque Relevé	1	
		R нога сзади в 3 ^й позиции	1	
		R ногой 1 ^{ая} позиция Arabesque Relevé	1	
		R нога сзади в 3 ^й позиции	1	
		1x Arabesque Sissone (сисон)	4	
		4x быстрый сотэ (Sauté), НОН	8	
		Повторить на L ногу	16	
		↓ Опция: НОН в Arabesque		
		↓ Опция: Без Relevé, Échappé		



04. WHAT IS LOVE 3:27mins

СОВЕТЫ

Этот трек станет испытанием даже для самых продвинутых участников за счет сверхбыстрого темпа и огромного числа опций! Упор на ясные команды Слоя 1 до тех пор, пока не увидите, что группа хорошо поняла комбинацию. С этого момента вплетайте варианты, которые позволяют участникам достичь кардио или силового пика. Расскажите о плюсах обоих типов тренировки, чтобы участники поняли, зачем выбирать один или другой, а также сообщите, что они могут попробовать оба!

Будьте образцом для подражания - это невероятно мотивирует в этом комбо, поэтому попрактикуйтесь заранее, чтобы подготовиться к этому испытанию свои стопы, икроножные и ягодичные мышцы!

КОМАНДЫ

ARABESQUE (АРАБЕСК)

Слой 1

- Подготовимся
- Арабеск в правый угол
- В другую сторону

ТРОЙНОЙ АРАБЕСК, НОН

Слой 1

- Быстрый тройной арабеск на правую сторону
- 3, 2, держим и смена
- Поворот корпуса из угла в угол
- Втягивайте живот

Слой 2

- Мы знаем, что это очень быстро, но старайтесь сжимать ягодичные на каждом повторе

КОМБО ИЗ ТРОЙНОГО АРАБЕСКА И ÉCHAPPÉ

Слой 1

- Добавим, на правую сторону x3
- 2 медленных эшаппе (Échappé)
- Стопы врозь, вместе, врозь, другая сторона
- Теперь руки - 1^{ая} позиция арабеск
- Если это слишком для вас, просто верните руки на бедра

Слой 2

- Échappé медленно, потому что сейчас это силовая работа, представьте как тянете мышцы вверх к бедрам и в центр
- А если хотите кардио, попробуйте 4 быстрых
- Когда будете готовы, выберите между силой и кардио, или даже попробуйте и то, и другое

КОМБО ИЗ ТРОЙНОГО АРАБЕСКА И SAUTÉ

Слой 1

- Следующий уровень, 2x медленных сотэ
- Вверх, вниз, вверх, вниз
- Или же 4 быстрых
- Поднимите пульс, отрываясь от земли
- Попробуйте сейчас Relevé

Слой 2

- Помните: медленно для силовой работы, рывок - большой прыжок
- Мы буквально сами создаем тренировку, которая нужна нам сегодня

ТРОЙНОЙ АРАБЕСК

Слой 1

- Просто Arabesque
- 3, 2, другая сторона
- Легко и на полу
- Согните опорную ногу в колене, над голенью
- Сжимайте ягодичную

Слой 2

- Самое сложное в этом треке - это быть быстрыми, не пропустить ни одного повтора
- Хорошая новость в том, чтобы мы здесь давно и уже ощущаем это жжение в ягодичных

КОМБО ИЗ ТРОЙНОГО АРАБЕСКА И SAUTÉ, РУКИ В 1^{ой} АРАБЕСКЕ

Слой 1

- Заканчиваем комбо
- Возвращаемся на правую сторону
- 3 Арабеска, прыжок на последнем

Слой 2

- Выберите тренировку для себя!



05. УКРЕПЛЕНИЕ

ФОКУС ТРЕКА

Чтобы участники работали с полным контролем, ощущая силу и длину задней цепи мышц на каждом повторе.

МУЗЫКА		УПРАЖНЕНИЕ		СЧ.	ПОВТ.
0:00	Intro	3x8	Взять диски Встать во 2 ^{ую} поз. Demi Plié, диски к бедрам	24	
0:16	Instr / (Quiet)	5x8 A	2^{ая} позиция Plié Pulse (пульс в плие) Plié Pulse во 2 ^{ой} позиции, диски к бедрам <i>Прим.: Поднять руки (с дисками) во 2^{ую} поз. на посл.2 повт.</i>	4	20x
0:43	Instr / (Violin)	4x8 A ¹	2^{ая} позиция Plié Cambré медленно L&R 4x 2 ^{ая} позиция Plié pulse, L рукой Cambré (камбрэ) 4x 2 ^{ая} позиция Plié pulse, L руку раскрыть во 2 ^{ую} поз. Повторить на R руку	8 8 16	1x
1:05	Instr / (lifting beat)	4x8 A ²	2^{ая} позиция Plié Cambré быстро L&R 4x 2 ^{ая} позиция Plié pulse, L рукой Cambré (камбрэ) 4x 2 ^{ая} позиция Plié pulse, L руку раскрыть во 2 ^{ую} поз. Повторить на R руку	4 4 8	2x
<i>Прим.: Закрывать стопы в 1^{ую} позицию на посл. 4сч.</i>					
1:28	Instr / (Heavy beat)	8x8 B	Arabesque Tap, руки тянем назад, L&R L ногой Arabesque Tap x8, руки тянем назад Повтор на R ногу	16 16	2x
<i>Прим.: Закрывать стопы в 1^{ую} позицию после 8^{го} повтора</i>					
2:12	Instr / (Keyboard)	8x8 C	Вытянутый арабеск L&R L ногой вытянутый арабеск, тянем руки вперед L ногой вытянутый арабеск держим, руками круг назад и тянем назад Повторить на R ногу ⬇ Опция: Стопа на полу, руки тянем назад	16 16 32	1x
2:57	Instr / (Heavy beat)	16x8 D	Plié Cobra & Relevé Combo 8x 1 ^{ая} позиция пульс в Plié Cobra, дисками тяга назад 1 ^{ая} позиция Relevé, руки тянем вверх 1 ^{ая} позиция Relevé удержать, руками круг наружу ⬇ Опция: стопы параллельно и на ширине таза	16 8 8	4x



05. BURNING LOVE 4:41mins

СОВЕТЫ

Идеальный трек для улучшения осанки с красивыми контролируемыми движениями, который полюбят ваши участники. Музыка мотивирует наслаждаться каждым звуком, в то же время тренируя осанку!

Выбирайте простые и эффективные команды с акцентом на заднюю цепь мышц, чтобы группа знала, что они должны чувствовать (и где), так пусть погрузятся в свои ощущения и музыку. В этом треке это важно, поэкспериментируйте с командами внутренней мотивации, чтобы участники глубже погрузились в свой опыт.

КОМАНДЫ

2^{АЯ} ПОЗИЦИЯ **PLIÉ PULSE**

Слой 1

- Шаг в сторону
- Базовая стойка
- Балетная осанка
- Грудь поднята
- Маленькие пульсы

Слой 2

- Мы делаем акцент на мышцы задней цепи, представляя, как они подключаются в работу в течение этого силового трека

2^{АЯ} ПОЗИЦИЯ **PLIÉ CAMBRÉ**

Слой 1

- Поднимите руки
- Медленно Cambré, правой рукой вверх и медленно назад
- Рука должна оставаться на одной линии с плечами
- Грудь поднята и развернута на меня
- Чуть быстрее
- Разогреем плечи, мы будем укреплять их

Слой 2

- Использование дисков лучше изолирует плечи

ARABESQUE TAP, РУКИ ТЯНЕМ НАЗАД

Слой 1

- Новое движение, Arabesque
- Шаг приставить, коснуться
- Поднимите грудь
- Сжимайте мышцы спины
- Держите таз ровно
- Ноги чуть согнуты в коленях

Слой 2

- Напрягайте пресс для стабилизации
- Ощутите работу ягодичных мышц
- Сжимайте ягодичцы, а верх корпуса держите неподвижно

ВЫТЯНУТЫЙ АРАБЕСК

Слой 1

- Вернемся в 1^{ую} позицию
- Вытягивайте руки вперед, когда наклоняетесь
- Вытяните правую ногу назад
- Тянемся и держим
- Круг руками назад
- Раскройтесь

- Сильно сожмите спину, напрягите пресс
- Выравнивайте таз
- Ноги чуть согнуты в коленях
- Напрягайте ягодичцы

Слой 2

- Медленно вытягиваемся
- Можете работать с контролем?
- Раскройтесь, ощутите силу в своей спине



05. BURNING LOVE 4:41mins

КОМАНДЫ

PLIÉ COBRA & RELEVÉ COMBO

Слой 1

- Кобра, пульс на 8
- Подъем, медленно вверх, Relevé
- Поднимите руки
- Круг руками
- Поднимите пятки
- Грудь вверх
- Снова пульс, наклон

Слой 2

- Взгляните вверх, в небо
- Где ваша осанка?
- Сжимайте мышцы спины, как ощущения?
- Сжать и поднять
- Если податься вперед чуть сильнее, вы почувствуете жжение в задней поверхности ног — а ведь именно здесь нам и нужны эти ощущения
- Рассматривайте это как активный отдых
- Отдышитесь
- Выглядим и ощущаем себя сильными, верно?



06. СИЛА

ФОКУС ТРЕКА

Чтобы участники сразу ощутили жжение от выпадов, которые укрепят их ягодицы и щиколотки.

МУЗЫКА		УПРАЖНЕНИЕ		СЧ.	ПОВТ.
0:00	Intro	2x8	Встать в позицию для выпада, L нога впереди, R - сзади	16	
0:11	V1 / _What would	2x8 A	90/90 Выпад с дисками внизу L Согнуть ноги в выпад Выпрямить ноги ↑ Опция: Поднять пятку L ноги для Carousel Lunge	4 4	2x
0:20	V1 / _Usually	4x8 A ¹	90/90 Выпад с дисками внизу L Согнуть ноги в выпад Выпрямить ноги	2 2	8x
0:39	PC / Sweeter	4x8 A ²	Пульс в 90/90 Выпаде с дисками внизу L Пульс в 90/90 выпаде с дисками внизу L	2	16x
0:57	C / _Show me	4x8 A ³	Пульс в 90/90 Выпаде с Port de Bras L 2 пульса в 90/90 выпаде, руки во 2 ^{ой} поз. 2 пульса в 90/90 выпаде, руки в 5 ^{ой} поз. 2 пульса в 90/90 выпаде, руки во 2 ^{ой} поз. 2 пульса в 90/90 выпаде, руки вниз ↓ Опция: диски внизу	4 4 4 4	2x
1:16	C / Instr	4x8 A ⁴	Пульс в 90/90 Выпаде с микрокрутами L Пульс в 90/90 выпаде, микрокрути руками вперед	2	16x
1:34	V2 / _You'll	2x8	Встать в позицию для выпада, R нога впереди, L - сзади	16	
1:44	V2 / What will	2x8 A	90/90 Выпад с дисками внизу R Согнуть ноги в выпад Выпрямить ноги ↑ Опция: Поднять пятку R ноги для Carousel Lunge	4 4	2x
1:53	PC / Sweeter	4x8 A ¹	90/90 Выпад с дисками внизу R Согнуть ноги в выпад Выпрямить ноги	2 2	8x
2:12	C / _Show me	4x8 A ²	Пульс в 90/90 Выпаде с дисками внизу R Пульс в 90/90 выпаде с дисками внизуR	2	16x
2:30	C / Instr	4x8 A ³	Пульс в 90/90 Выпаде с Port de Bras R 2 пульса в 90/90 выпаде, руки во 2 ^{ой} поз. 2 пульса в 90/90 выпаде, руки в 5 ^{ой} поз. 2 пульса в 90/90 выпаде, руки во 2 ^{ой} поз. 2 пульса в 90/90 выпаде, руки вниз	4 4 4 4	2x
2:48	C / _Show me	4x8 A ⁴	Пульс в 90/90 Выпаде с микрокрутами R Пульс в 90/90 выпаде, микрокрути руками вперед ↓ Опция: без дисков	2	16x



06. BIRD OF PARADISE 3:20mins

СОВЕТЫ

Ваши участники получат то жжением в ногах, за которым пришли! Сочетание разных темпов, пульсов и микрокругов гарантируют то, что ваша группа уйдет после занятия довольными! Поскольку трек быстрый, продолжайте напоминать вариант с пяткой на полу, потому что в какой-то момент он наверняка им понадобится. Не забывайте использовать при этом инклюзивный язык, чтобы они знали, что могут переключаться между опциями - по ощущениям. Опять же будьте образцом, тем самым мотивируя участников – покажите им, что несмотря на усталость, можно работать успешно и гордиться собой!

КОМАНДЫ

90/90 ВЫПАД С ДИСКАМИ ВНИЗУ

Слой 1

- Готовимся к выпад
- Большой шаг назад
- Поднимите грудь
- Прямая осанка
- Живот втянут
- 2/2 опускаемся
- Если уже сейчас хотите усложнить, пятка на весу
- Вниз на каждый счет
- Таз направлен вперед

Слой 2

- Представьте вертикальную линию, именно так движется наше тело
- Прямо вниз, прямо вверх
- Вы знаете опции

ПУЛЬС В 90/90 ВЫПАДЕ С ДИСКАМИ ВНИЗУ

Слой 1

- Пульс
- Остаемся внизу

Слой 2

- Мы ведь хотим проработать мышцы-стабилизаторы
- Хотим тренированное тело, готовое принять любой вызов, преодолеть любую преграду на пути
- Именно так вы становитесь сильнее, становитесь лучше
- Развивая выносливость
- Оставайтесь сильными, жжение на пульсах
- Опустив пятку, вы всё равно добьетесь того же жжения

ПУЛЬС В 90/90 ВЫПАДЕ С PORT DE BRAS

Слой 1

- Добавим руки
- Раскрываемся

Слой 2

- Комплексная тренировка
- Проработаем плечи, ноги, пресс напряжен

ПУЛЬС В 90/90 ВЫПАДЕ С МИКРОКРУГАМИ

Слой 1

- Впереди микрокруги
- На пульсах микрокруги вперед
- Стойте прямо, диски чуть ниже уровня плеча
- Помните, что можно опустить пятку, если нужно

Слой 2

- Ноги и плечи уже начинают сводить от напряжения
- Сделайте пульсы заметнее
- Насладитесь этим жжением, от щиколоток до плеч



07. ВЫХОД

ФОКУС ТРЕКА

Чтобы участники почувствовали спортивный характер этого трека, делая каждое движение максимально взрывным.

МУЗЫКА		УПРАЖНЕНИЕ		СЧ.	ПОВТ.
0:00	Intro	1½x8	Встать в 1 ^{ую} позицию, НОН	12	
0:12	Instr	16x8 A	Tendu á la Seconde/Derrière , НОН, L&R L ногой Tendu á la Seconde (тандю а-ля сэконд), НОН L ногой закрыть 1 ^{ую} позицию, НОН L ногой Tendu Derrière (тандю дэрьер), НОН L ногой закрыть 1 ^{ую} позицию, НОН Повторить x3 R ногой Tendu á la Seconde, НОН R ногой закрыть 1 ^{ую} позицию, НОН R ногой Tendu Derrière, НОН R ногой закрыть 1 ^{ую} позицию, НОН Повторить x3	2 2 2 2 2 2 2 2 24	2x
Прим.: Подъем в Glissé (глиссэ) после 1 ^{го} повтора позиции					
1:00	Instr / (Building beat)	4x8 A ¹	Glissé á la Seconde/Derrière , НОН, L&R L ногой Glissé á la Seconde, НОН L ногой закрыть 1 ^{ую} позицию, НОН L ногой Glissé Derrière, НОН L ногой закрыть 1 ^{ую} позицию, НОН Повторить x1 R ногой Glissé á la Seconde, руки в 2 ^й поз. R ногой закрыть 1 ^{ую} позицию, руки Bras Bas R ногой Glissé Derrière, руки в 5 ^й позиции R ногой закрыть 1 ^{ую} позицию, руки Bras Bas Повторить x1	2 2 2 2 8 2 2 2 2 8	1x
Прим.: добавить руки на R сторону, если участники готовы					
1:12	Instr / (Heavy beat)	12x8 A ²	Grande Battement á la Seconde/Derrière , L&R L ногой Grande Battement á la Seconde (гранд батман а-ля сэконд), руки во 2 ^й позиции L ногой закрыть 1 ^{ую} позицию, руки Bras Bas L ногой Grande Battement Derrière, руки в 5 ^й позиции L ногой закрыть 1 ^{ую} позицию, руки Bras Bas Повторить x1 R ногой Grande Battement á la Seconde, руки во 2 ^й позиции R ногой закрыть 1 ^{ую} позицию, руки Bras Bas R ногой Grande Battement Derrière, руки в 5 ^й позиции R ногой закрыть 1 ^{ую} позицию, руки Bras Bas Повторить x1 ↓ Опция: НОН ↓ Опция: Glissé (глиссэ)/Tendu (тандю)	2 2 2 2 8 2 2 2 2 8	3x



07. ВЫХОД

МУЗЫКА			УПРАЖНЕНИЕ	СЧ.	ПОВТ.
1:48 Instr (Heavy beat)	8x8	A ³	Grande Battement á la Seconde/Arabesque		2x
			Прыжок, L&R		
			L ногой Grande Battement á la Seconde (гранд батман а-ля сэконд), руки во 2 ^й позиции	2	
			L ногой закрыть 1 ^ю позицию, руки Bras Bas	2	
			L ногой прыжок в арабеск, руки в 5 ^й позиции	2	
			Закрыть 1 ^{ую} позицию, руки Bras Bas (бра-ба)	8	
			Повторить x1		
			R ногой Grande Battement á la Seconde, руки во 2 ^й позиции	2	
			R ногой закрыть 1 ^{ую} позицию, руки Bras Bas	2	
			R ногой прыжок в арабеск, руки в 5 ^й позиции	2	
			Закрыть 1 ^{ую} позицию, руки Bras Bas	2	
			Повторить x1	8	
			↓ Опция: НОН		
			↓ Опция: Glissé/Tendu/Grande Battement		
2:11 Instr (Quiet)	2x8		Встать в 3 ^ю позицию, лицом в L угол	16	
2:17 Instr (building beat)	16x8	B	1^{ая} позиция Arabesque с касанием (Tap), L&R		4x
			R ногой арабеск, руки в 1 ^й поз. арабеск, лицом в L угол	4	
			Закрыть 3 ^ю позицию, руки в Bras Bas	4	
			2x Arabesque Tap R, руки в 1 ^й поз. арабеск	6	
			Закрыть 3 ^ю позицию, руки Bras Bas, лицом в R угол	2	
			Повторить на L ногу, лицом в R угол	16	
3:07 Instr (Building beat)	2x8	B ¹	1^{ая} позиция Arabesque с Tap, L&R		1x
			R ногой арабеск, руки в 1 ^й поз. арабеск, лицом в L угол	2	
			Закрыть 3 ^ю позицию, руки в Bras Bas	2	
			2x Arabesque Tap R, руки в 1 ^й поз. арабеск	3	
			Закрыть 3 ^ю позицию, Bras Bas, лицом в R угол	2	
			Повторить на L ногу, лицом в R угол	8	
3:13 Instr (Heavy beat)	8x8	B ²	Arabesque Sissone с Arabesque Tap, L&R		4x
			R ногой Arabesque Sissone (арабеск сисон), руки в 1 ^й позиции арабеск, лицом в L угол	2	
			Закрыть 3 ^ю позицию плие (Plié), руки Bras Bas	2	
			2x Arabesque Tap R, руки в 1 ^й поз. арабеск	3	
			Закрыть 3 ^ю позицию Plié, руки в Bras Bas, лицом в R угол	1	
			Повторить на L ногу, лицом в R угол	8	
3:40 Instr (Quiet)	4x8	C	↓ Опция: Без прыжка (сисон)		1x
			Arabesque L&R		
			R ногой медл. Arabesque, руки в 1 ^й поз. Арабеск, лицом в L угол	8	
			Закрыть 3 ^ю позицию, лицом в R угол	8	
			L ногой медл. Arabesque, руки в 1 ^й поз. Арабеск, лицом в R угол	8	
			Закрыть 3 ^ю позицию	8	



07. RUN (BEAUTIFUL THING) (HIGHSOCIETY REMIX) 3:59mins

СОВЕТЫ

Это невероятно мощное музыкальное произведение поднимет пульс и выведет спортивную тренировку на новый уровень! Последовательность Tendu/ Glissé/Grande Battement поэтапно усложняет технику, и участники могут выбрать и остаться в любой из опции. А те, у кого спортивный характер, могут попробовать прыжок в Арабеск с одной ноги – настоящее испытание для наших мышц, особенно после силового блока! Вашей группе очень поможет ваше подбадривание и воодушевление, так что выбирайте команды простые, но мотивирующие и вдохновляющие.

И наконец, взрывной блок с Арабесками однозначно впечатлит ваших участников и придаст им уверенности в том, что они смогут дойти до конца. Предложите им выбор здесь и пусть музыка ведет их к финишу. Насладитесь поэтапным развитием силы и выносливости.

КОМАНДЫ

TENDU/GLISSÉ Á LA SECONDE/DERRIÈRE (ТАНДЮ/ГЛИССЭ А-ЛЯ СЭКОНД/ДЭРЬЕР)

Слой 1

- Пятки вместе, 1^{ая} позиция
- Направьте копчик вниз
- Втяните живот
- Тандю в сторону и назад
- Другая нога, 4 раза
- В сторону, к себе, назад, к себе
- Если готовы, поднимитесь чуть выше
- Носок в глиссэ (Glissé)

Слой 2

- Ощутите пол под ногами
- Сжимайте бедра вместе на закрытии
- В этом треке на Выход совсем иное настроение, с акцентом на силу и выдержку, на спортивный характер

GRANDE BATTEMENT Á LA SECONDE/DERRIÈRE (ГРАНД БАТМАН А-ЛЯ СЭКОНД/ДЭРЬЕР)

Слой 1

- Внимание на руки, 2^{ая}, 5^{ая} позиция
- Поднимитесь чуть выше
- Grande Battement (гранд батман)
- В сторону, к себе, назад, та же сторона
- В любой момент можете опуститься, но если хотите подняться выше, у нас тут есть еще один уровень

Слой 2

- Сильно толкайте стопами в пол, чтобы выбросить ногу высоко
- Помогайте себе руками, создавая замах, и сжимайте мышцы задней цепи

GRANDE BATTEMENT Á LA SECONDE/ ПРЫЖОК В АРАБЕСК, L&R

Слой 1

- На Derrière (дэрьер), сделайте гранд батман с прыжком
- Мягкое приземление, если прыгаете
- Вы знаете, что в любой момент можете опуститься и продолжать силовую работу

Слой 2

- Отталкивайтесь от пола, чтобы подняться выше

1^{ый} АРАБЕСК В КАСАНИЕМ (ТАР)

Слой 1

- Это наш активный отдых
- 1 медленно, и 2 касания
- Выровняйте корпус
- Напрягите пресс

Слой 2

- Как только освоетесь, по-настоящему насладитесь музыкой
- Дышите



07. RUN (BEAUTIFUL THING) (HIGHSOCIETY REMIX) 3:59mins

КОМАНДЫ

ARABESQUE SISSONE (СИСОН) С ARABESQUE TAP

Слой 1

- 8 раз
- На медленном арабеск, прыжок сисон (Sissone)
- Подъем, tap
- Прыжок с обеих ног
- Мягкое приземление
- Если не хотите прыгать, продолжайте силовую работу

Слой 2

- Еще 4, почему бы не подняться выше и не сделать прыжок взрывным

ARABESQUE L&R

Слой 1

- Медленно, левой Arabesque
- Дышите

Слой 2

- Приятное чувство
- Чувство силы



08. ЖЖЕНИЕ

ФОКУС ТРЕКА

Чтобы участники работали с контролем и ощущали всю пользу от проработки косых мышц и быстрых изолирующих пульсов для ягодич.

МУЗЫКА		УПРАЖНЕНИЕ	СЧ.	ПОВТ.
0:00	Intro	2x8 Лежа на полу, ноги и руки/диски под 45°	16	
0:08	V1 / Don't check	4x8 A Медленный кранч и тянемся дисками Медленно кранч, тянем диски к пяткам Медл. выпрямление, вернуть руки и ноги под 45° ↓ Опция: касание носками пола, без дисков	4 4	4x
0:27	PC / we love now	4x8 A ¹ Быстро кранч и тянемся дисками с паузой Быстро кранч, тянем диски к пяткам Пауза Медл. выпрямление, вернуть руки и ноги под 45° ↓ Опция: ноги согнуты, без дисков	1 3 4	4x
0:46	C / wait 'til	4x8 B Шажман в воздухе (Aerial Changement) 32x шажман в воздухе, каждый раз смена ног, руки/диски над головой ↓ Опция: согнуть ноги в коленях, диски к груди	1	32x
1:04	V2 / get on the	4x8 C Медл. кранч на косые (Oblique Crunch) L&R Медл. Oblique Crunch L Вернуться в центр Медл. Oblique Crunch R Вернуться в центр ↓ Опция: ноги согнуты	4 4 4 4	2x
1:22	V2 / can't be	6x8 C ¹ Быстро кранч на косые (Oblique Crunch) L&R Быстро Oblique Crunch L Быстро Oblique Crunch R ↓ Опция: ноги согнуты, диски к груди	2 2	12x
1:50	PC / we love now	8x8 C ² Oblique Crunch Combo L&R 8x быстро Oblique Crunch L&R 4x дважды пульс Oblique Crunch, диски тянем к стопам L&R ↓ Опция: ноги согнуты под углом 90°	16 16	2x
2:27	B / get on the	2x8 Переход в позу Лошади	16	
2:36	B / get on the	10x8 D Комбо с пульсом в Позе Лошади L&R 8x быстро пульс в Скорпионе 7x быстро пульс в Pointer (стрелке) Вернуться в Позу Лошади Повтор на R ногу	8 7 1 16	2½x



08. SUNDOWN 3:25mins

СОВЕТЫ

Трек на проработку мышц кора завершает эту тренировку... опять жжением в ягодцах! Начав с медленных изолирующих движений, переходящих с сверхсложную комбинацию, призовите участников выложиться на максимум сразу и продолжать стараться и далее. Предложите группе все опции, чтобы они могли работать в меру своих сил или усталости. И закончим быстрыми пульсами на ягодцы. Давайте ясные команды темпа, чтобы участники уловили скорость, и мотивируйте их не пропустить ни одного повтора!

КОМАНДЫ

МЕДЛЕННО КРАНЧ И ТЯНЕМСЯ ДИСКАМИ

Слой 1

- Вытяните руки под углом 45°
- Ноги под 45°
- Давите поясницей в пол
- Включите в работу кор
- 2/2 кранч
- Собрать, собрать, раскрыть, раскрыть
- Сгруппируйтесь
- В кранче сгруппируйтесь ребрами к бедрам
- Пауза и медленно выпрямляемся
- И снова, сгруппироваться и вытянуться

Слой 2

- Поясница на полу на вытяжении
- Тянем к пяткам и выпрямляемся
- Можете сделать это мощно и быстро?

ШАЖМАН В ВОЗДУХЕ

Слой 1

- Шажман ногами
- На каждый счет
- Скрещиваем
- Можете положить руки на грудь
- А можете поднять ноги выше как опция

Слой 2

- Здесь мы прорабатываем нижний пресс, чувствуете?

OBLIQUE CRUNCH (КРАНЧ НА КОСЫЕ)

Слой 1

- Новое комбо, медленно наискосок
- Руки к вискам
- Медленно и вернуться
- Скручивание от центра груди
- Теперь быстрее
- Подбородок к груди
- Можете касаться носком пола
- Удерживайте поясницу на полу

Слой 2

- На скручивании старайтесь разводить локти в стороны

OBLIQUE CRUNCH COMBO

Слой 1

- Комбинация, 8 на каждый счет
- Дважды пульс, тянемся к стопе, или tap

Слой 2

- Полная проработка кора

КОМБО С ПУЛЬСОМ В ПОЗЕ ЛОШАДИ

Слой 1

- На четвереньки
- Руки под плечами, колени под бедрами
- Поднять и пульс

- 8 раз
- Вытяните назад

- Сжимайте ягодцы крепко

Слой 2

- Как ощущения?
- Нам нужно держать верхнюю часть тела неподвижно, втянуть живот, чтобы таз не перекашивался и чтобы изолировать ягодцы
- Оставайтесь сильными
- Какое приятное чувство



BONUS

03. ВЫТЯЖЕНИЕ

ФОКУС ТРЕКА

Чтобы участники с удовольствием приняли вызов в виде комбо из Смены в прыжке Арабеск (Arabesque Jump Switch Combo), и узнали, как со временем улучшить его.

МУЗЫКА		УПРАЖНЕНИЕ	СЧ.	ПОВТ.
0:00	Intro	½x8 Встать в 1 ^{ую} позицию, НОН	4	
0:02	V1 / so done	7½x8 А Arabesque Tap Fondu (Арабеск тэп фондю) L&R		1x
		6x L ногой Arabesque Tap, НОН	12	
		2x L ногой Arabesque Tap, руки в 5 ^й позиции	4	
		6x L ногой Arabesque Tap, руки раскрыть и Bras Bas	10	
		Заккрыть в 1 ^{ую} позицию, смена ног	2	
		8x R ногой Arabesque Tap, НОН	16	
		2x R ногой Arabesque Tap, руки в 5 ^й позиции	4	
		6x R ногой Arabesque Tap, руки раскрыть и Bras Bas	10	
		Заккрыть в 1 ^{ую} позицию	2	
0:39	PC / it falls	all 4x8 В Медл.подъем в Arabesque L&R (1 ^й и 2 ^й повтор позиции)		4x
		L ногу поднять в Arabesque, НОН	2	
		Заккрыть в 1 ^{ую} позицию, НОН	2	
		R ногу поднять в Arabesque, НОН	2	
		Заккрыть в 1 ^{ую} позицию, НОН	2	
		Повторить 2 ^{ой} раз позицию с НОН	8	
		Медл.подъем в Arabesque с руками L&R (3 ^й и 4 ^й повтор поз.)		
		L ногой Arabesque, руки в 5 ^й позиции	2	
		Заккрыть в 1 ^{ую} позицию, руками мах через Bras Bas во 2 ^{ую} позицию	2	
		R ногой Arabesque, руки в 5 ^й позиции	2	
		Заккрыть в 1 ^{ую} позицию, руками мах через Bras Bas во 2 ^{ую} позицию	2	
		Участники повторяют 4 ^й раз	8	
		Прим.: на посл. 8 сч. следующего комбо		
0:59	C / be fine	4x8 С Arabesque Шаг назад L&R		4x
		L ногой Arabesque Fondu (фондю), руки в 5 ^й позиции	2	
		Шаг назад в 1 ^{ую} позицию Relevé (релевэ), руками мах через	2	
		Bras Bas во 2 ^{ую} позицию	2	
		R ногой Arabesque Fondu, руки в 5 ^й позиции	2	
		Шаг назад в 1 ^{ую} позицию Relevé, руками мах через Bras Bas		
		во 2 ^{ую} позицию	2	
		↓ Опция: НОН		
1:19	V2 / we fight	4x8 D 1 ^{ая} позиция Relevé (релевэ) , НОН		8x
		Поднять пятки в Relevé, НОН	2	
		Опустить пятки в 1 ^{ую} поз, НОН	2	



BONUS

03. ВЫТЯЖЕНИЕ

МУЗЫКА		УПРАЖНЕНИЕ	СЧ.	ПОВТ.
1:38 PC / it all falls	8x8 C ¹	Arabesque Шаг назад/Прыжок L&R		8x
		L ногой Arabesque Fondu, руки в 5 ^й позиции	2	
		Шаг назад в 1 ^{ую} позицию Relevé, руками мах через Bras Bas	2	
		во 2 ^{ую} позицию	2	
		R ногой Arabesque Fondu, руки в 5 ^й позиции	2	
		Шаг назад в 1 ^{ую} позицию Relevé руками мах через Bras Bas		
		во 2 ^{ую} позицию		
		↓ Опция: НОН, остаться в Fondu		
		↑ Опция: Добавить прыжок Arabesque после 4 ^{го} повтора:		
		L ногой Arabesque Jump, руки в 5 ^й позиции	2	
		Шаг назад в 1 ^{ую} позицию Relevé, руками мах через Bras Bas	2	
		во 2 ^{ую} позицию	2	
		R ногой Arabesque Jump, руки в 5 ^й позиции	2	
		Шаг назад в 1 ^{ую} позицию Relevé, руками мах через Bras Bas		
		во 2 ^{ую} позицию		
2:17 B / be fine	4x8 E	Медленно комбо со сменой в арабеск (Arabesque Switch Combo)		2x
		L ногой Arabesque, НОН	2	
		Закрыть в 1 ^{ую} позицию, НОН	2	
		R ногой Arabesque, НОН	2	
		Шаг назад, L ногой Tendu Devant, НОН	2	
		R ногой Arabesque, НОН	2	
		Закрыть в 1 ^{ую} позицию, НОН	2	
		L ногой Arabesque, НОН	2	
		Шаг назад, R ногой Tendu Devant (тандю дэван), НОН	2	
2:36 PC / it all	4x8 E ¹	Медленно Arabesque Jump Switch Combo, НОН		2x
		L ногой Arabesque Fondu	2	
		Прыжком смена R ногой Arabesque	2	
		Шаг назад, L ногой Tendu Devant,	4	
		R ногой Arabesque Fondu	2	
		Прыжком смена L ногой Arabesque	2	
		Шаг назад, R ногой Tendu Devant	4	
2:56 C / be fine	x8	E² Быстро Arabesque Jump Switch Combo, с руками		4x
		L ногой Arabesque Fondu	1	
		Прыжком смена R ногой Arabesque	1	
		Шаг назад, L ногой Tendu Devant,	2	
		R ногой Arabesque Fondu	1	
		Прыжком смена L ногой Arabesque	1	
		Шаг назад, R ногой Tendu Devant	2	
		↓ Опция: Остаться в медл. темпе		



BONUS

03. ALL FALLS DOWN 3:17mins

СОВЕТЫ

Не важно, новички ли у вас на занятии или опытные участники, дайте им этот бонус-трек на Вытяжение и посмотрите, что получится! Комбо с арабеском подарят ощущение вытяжения и укрепления мышц тела, а новшество в виде смены в прыжке (Jump Switch) потребует как моральной, так и физической концентрации. У новичков - поднимет пульс, а опытным участникам поможет отработать навыки. Это легкий и веселый трек, не стремитесь к совершенству с первой попытки! Давайте команды спокойно, но вселяя в группу мысль, что оно того стоит, чтобы попробовать!

КОМАНДЫ

ARABESQUE TAP FONDU

(АРАБЕСК ТЭП ФОНДЮ)

Слой 1

- Стопы в 1^{ой} позиции
- Правой ногой Arabesque Tap
- Легкие касания
- Fondu в колене впередистоящей ноги
- Толкайте колено в направлении носка
- Поднимите руки в 5^{ую} позицию, раскройте и снова вниз в Bras Bas (бра-ба)

Слой 2

- Держите корпус ровно, развернутым на меня
- Опуститесь низко, следя за равнением

МЕДЛ. ПОДЪЕМ В АРАБЕСК С РУКАМИ

Слой 1

- Медленные арабески, правой и левой
- Вверх, закрыть, смена
- Вытягивайте ногу назад
- Согните опорную ногу в колене

Слой 2

- Когда сможете, поднимите в 5^{ую} позицию и раскройте руки

ARABESQUE И ШАГ НАЗАД

Слой 1

- В следующий раз мы добавим шаг для смены сторон
- Правая нога, шаг и подъем, шаг и смена
- Добавьте руки, когда будете готовы

Слой 2

- На Arabesque оставайтесь низко, чтобы подготовиться к взлету и приземлению из прыжка
- На шаге назад постарайтесь подняться вверх на носки
- Сжимайте мышцы спины, ощутите свою силу с добавлением пор-де-бра (Port de Bras)

1^{ая} ПОЗИЦИЯ RELEVÉ (РЕЛЕВЭ), НОН

Слой 1

- 1^{ая} позиция
- Мы поднимаемся, вверх и вниз
- Сохраняйте базовую осанку
- Затяните центр тела в воображаемый корсет

Слой 2

- Поднимите грудь, расслабьте плечи

ARABESQUE ШАГ НАЗАД/ПРЫЖОК

Слой 1

- Можете остаться внизу для силовой работы или добавить прыжок
- Шаг и прыжок, шаг смена
- Взлетите с передней ноги
- Мягко приземлитесь

Слой 2

- Перекат по стопе

МЕДЛ. КОМБО СО СМЕНОЙ ARABESQUE

Слой 1

- Правую ногу поднять, смена, шаг назад, pointe (пуант) вперед, другая сторона
- Шаг подъем, смена, шаг назад, и pointe (пуант)

Слой 2

- Держите вес тела впереди, и можете остаться в этом темпе



BONUS

03. ALL FALLS DOWN 3:17mins

КОМАНДЫ

КОМБО СО СМЕНОЙ В ПРЫЖКЕ

(ARABESQUE JUMP SWITCH COMBO) С

РУКАМИ

Слой 1

- Или же добавим смену ног в прыжке
- Правая, прыжком смена, шаг назад, исходное
- Мягкое приземление, колено наружу
- Сильный центр тела
- Не нужно прыгать высоко
- Если вам понравилось это ощущение, то вдвое быстрее и с руками

Слой 2

- Непривычно, да?
- Это совершенно новое комбо, поэтому просто прислушайтесь к своим ощущениям и со временем сможете прыгать чуть выше и вытягивать ногу чуть дальше



BONUS

04. ПИК

ФОКУС ТРЕКА

Чтобы участники ощутили, как быстрая работа ног поднимает их пульс и испытывает их мышечную выносливость.

МУЗЫКА		УПРАЖНЕНИЕ		СЧ.	ПОВТ.
0:00	Intro	2x8	Встать в 1 ^{ую} поз., НОН	16	
0:07	V1 / one more	6x8 А Медленно 1 ^{ая} позиция Relevé (релевэ) , НОН			1x
			Поднять пятки в Relevé, НОН	8	
			Опустить пятки в 1 ^{ую} поз., НОН	8	
0:15	V1 / speed so	4x8 А ¹ Быстро 1 ^{ая} позиция Relevé , НОН			4x
			Поднять пятки в Relevé, НОН	4	
			Опустить пятки в 1 ^{ую} поз., НОН	4	
		Прим.: Держать Relevé на 4 ^м повторе позиции, руки в 1 ^й позиции			
0:29	PC / all night	4x8 В Комбо из Relevé , маленького Retiré , L&R, руки в 1 ^{ой} позиции			2x
			Шаг на L, R ногой маленькое Retiré Relevé L	2	
			Опустить L пятку	2	
			Relevé L ногой	2	
			Шаг в 1 ^{ую} позицию, Relevé	2	
			Повторить на R ногу	8	
			↓ Опция: НОН		
0:44	(Heavy beat)	4x8 С Медл.маленькие ретирэ (Petite Retiré), L&R, НОН			8x
			Шаг на L, R ногой мален. Retiré Fondu, НОН	2	
			Шаг на R, L ногой мален. Retiré Fondu, НОН	2	
1:00	PC / all night	4x8 С ¹ Быстро маленькие жетэ (Petite Jeté), L&R, НОН			16x
			Petite Jeté L, НОН	1	
			Petite Jeté R, НОН	1	
		Прим.: Добавить руки после 8 повторов:			
			8x Petite Jeté L&R, руки во 2 ^ю ; 5 ^ю ; 2 ^ю поз., Bras Bas	16	
1:15	С / (Heavy beat)	8x8 D Комбо из Сотэ и мален. жетэ (Sauté, Petite Jeté Combo), НОН			4x
			4 Sauté в 1 ^й позиции, НОН	4	
			4 Petite Jeté L&R, НОН	4	
			Повторить R&L	8	
			↑ Опция: Добавить руки на 2 ^м повторе поз.:		
			4 Sauté в 1 ^й позиции, руки в 5 ^й позиции	4	
			4 Petite Jeté L&R, руки во 2 ^й поз. в Bras Bas	4	
			Повторить R&L	8	
1:44	V2 / see the	4x8 Е Тройное Petite Jeté (петит жетэ) пооч., НОН			1x
			Шаг на L ногу, R нога назад	4	
			Шаг на R ногу, L ногу назад	4	
			Шаг на L ногу, R ногу назад	4	
			Закрыть 1 ^{ую} позицию	4	
			Повтор на другую сторону	16	



BONUS

04. ПИК

МУЗЫКА		УПРАЖНЕНИЕ		СЧ.	ПОВТ.
2:00	V2 / _good things	8x8 F Медл. пооч. Petite Jeté с перемещением, L&R, НОН			2x
		6x Petite Jeté, продвигаясь в L		12	
		Закрыть в 3 ^ю позицию		1	
		1x Échappé, меняя ноги		3	
		Повторить, продвигаясь в R		16	
2:29	PC / home tonight	6x8 F ¹ Быстро Petite Jeté с перемещением, L&R, НОН			3x
		6x Petite Jeté, продвигаясь в L		6	
		Закрыть в 3 ^ю позицию		1	
		1x Échappé, меняя ноги		1	
		Повторить, продвигаясь в R		8	
Прим: 👁️ Руки и шажман на 3 ^м повторе позиции					
2:52	C / home	8x8 F ² Быстро Petite Jeté с перемещением, L&R			4x
		6x Petite Jeté, продвигаясь в L, руки в 5 ^ю , 2 ^ю , Bras Bas		6	
		Закрыть в 3 ^ю позицию, Bras Bas		1	
		1x Changement (шажман), меняя ноги, Bras Bas		1	
		Повторить, продвигаясь в R		8	
		⬆️ Опция: Changement Battu (шажман баттю)			



BONUS

04. POST MALONE (GATTÜSO REMIX) 3:27mins

СОВЕТЫ

Ваши участники полюбят новый челлендж этого бонус-трека в виде Petite Allegro (маленького веселья)! Не усложняйте, и в первые пару раз обходитесь ясными командами направления, и добавляйте более продвнутые опции, только когда увидите понимание Petite Retirés и Petite Jetés. Смысл Changement Battu - в небольшом скрещивании стоп перед сменой ног - вот где будет гореть внутр. часть бедер! Развитие уверенности и мышечной выносливости - ключ к опробованию продвинутых опций, так что скажите группе, что они могут чередовать опции в любой момент! Используйте разные инструменты мотивации, чтобы трек оставался веселым и выполнимым, и хвалите за попытки пробовать новое!

КОМАНДЫ

1^{АЯ} ПОЗИЦИЯ RELEVÉ, НОН

Слой 1

- Останемся в 1^{ой} позиции
- Верните себе базовую стойку
- Поднимите грудь
- Сверхмедленно подъем
- Пятки вверх
- Мягко опускаемся
- То же самое, 2/2

Слой 2

- Разогреваем икроножные мышцы, щиколотки, готовимся к кардиопику этого трека

КОМБО ИЗ RELEVÉ, МАЛЕНЬКОГО RETIRÉ, РУКИ В 1^{ой} ПОЗИЦИИ

Слой 1

- Вверх и пауза, руки в 1^й позиции
- Перенос веса на правую ногу, левую поднять
- Вверх, вниз, вверх, смена сторон
- Поднять, опустить, поднять и смена

Слой 2

- Сильно напрягайте пресс - для баланса
- Маленькое ретирэ (Retiré)

PETITE RETIRÉ (МАЛЕНЬКОЕ РЕТИРЭ)

Слой 1

- Маленькие прыжки
- Шаг на правую, шаг левой
- Это петит ретирэ (Petite Retiré)
- Взмах ногой назад
- Колени широко
- Всегда мягкое приземление
- И вдвое быстрее

Слой 2

- Начните увеличивать прыжок
- Добавим пор-де-бра (Port de Bras)
- Руки поднять и раскрыть

SAUTÉ, PETITE JETÉ COMBO (КОМБО ИЗ СОТЭ И ПЕТИТ ЖЕТЭ)

Слой 1

- Комбинация, 4 Sauté, 4 Petite Jeté
- 4 в 1^{ой} позиции
- Шаг правой, 4, 3, 2, 1
- Не важно, какой ногой вы делаете шаг сначала
- Просто меняйте стороны
- И если нужно, верните руки на бедра
- С руками или без

Слой 2

- Port de Bras, руки поднять и раскрыть
- Продолжайте приземляться в плие (Plié)
- Легко на носках

ТРИЖДЫ PETITE JETÉ ПООЧ., НОН

Слой 1

- Кое-что новое, шаг вперед на правую
- Шаг назад, шаг вперед и закрыть
- Другая сторона, шаг вперед, шаг назад, и вперед

PETITE JETÉ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ, L&R, НОН

Слой 1

- 6 раз быстро вправо
- Шаг вперед, 6, 5, 4, 3
- Еще 2, Échappé (эшаппэ)
- Стопы врозь-вместе
- Всегда 6
- Мы всё время шагаем вперед на ту ногу, в каком направлении будем перемещаться

Слой 2

- Немного путанно, но попробуйте!
- Оставайтесь тут, внизу и медленно



BONUS

04. POST MALONE (GATTÜSO REMIX) 3:27mins

КОМАНДЫ

БЫСТРО RETITE JETÉ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ

Слой 1

- Хотите ускориться - то вдвое быстрее сейчас
- Легко и быстро
- Добавим руки
- Вверх в 5^{ую} позицию и раскрыть
- Следующий уровень, прыжок, шажман
- Поднять ноги с пола и сменить в воздухе
- Скрестно

Слой 2

- Просто попробуйте
- Если хотите высоты, попробуйте продвинутую опцию (Changement Battu/шажман баттю)
- Это выглядит вот так
- Скрестите перед сменой ног, чтобы проработать внутреннюю сторону бедер



BONUS

07. ВЫХОД

ФОКУС ТРЕКА

Чтобы участники попробовали продвинутые движения - у них будет много времени на то, чтобы разобрать и отработать их.

МУЗЫКА		УПРАЖНЕНИЕ		СЧ.	ПОВТ.
0:00	Intro	2x8	Встать в 1 ^{ую} позицию, НОН Прим.: руки из 1 ^{ой} позиции во 2 ^{ую} на посл. 2сч.	16	
0:17			Пауза на 2сч.	2	
0:20	V1 / share my	4x8 А	Комбо из Balancé (Балансэ) и поворота L&R Balancé L, руки в 3 ^й позиции под наклоном Balancé R, руки в 3 ^й позиции под наклоном 1 ^{ая} позиция Поворот в L, руки в 1 ^{ой} позиции 1 ^{ая} позиция пауза, руки в 2 ^{ой} позиции Повторить R&L ↓ Опция: НОН	2 2 2 2 16	2x
0:58	PC / I don't really	5½x8 A¹	Комбо из Balancé (Балансэ) и поворота L&R Balancé L, руки в 3 ^й позиции под наклоном Balancé R, руки в 3 ^й позиции под наклоном 1 ^{ая} позиция Поворот в L, руки в 1 ^{ой} позиции Повторить R&L ↑ Опция: Двойной поворот Опция: Пауза на 4сч в 1 ^{ой}	1 1 2 4 4	2x
1:21	C / me close		Повторить комбо x3	24	3x
1:50	C / you	1½x8 В	Port De Bras (пор-де-бра) L&R R ногой Tendu á La Seconde, L рука в 5 ^й поз., R Bras Bas Шаг для смены сторон Повторить на L ногу Прим.: Пауза на 4сч в 1 ^й позиции	3 1 4 4	1x
2:05	V2 / you see	4x8 С	Полное танцевальное комбо медленно Шаг на R ногу, руки в 1 ^{ой} L ногой Attitude Fondu Derrière, руки в 4 ^{ой} позиции Поворот за L плечом, руки в 1 ^й позиции Arabesque в R угол, руки в 1 ^{ой} позиции Арабеск Закрытая 3 ^я позиция, руки в Bras Bas Balancé L, руки в 3 ^й позиции под наклоном Balancé R, руки в 3 ^й позиции под наклоном 1 ^{ая} позиция Поворот за L, руки в 1 ^й позиции 1 ^{ая} позиция Пауза, руки во 2 ^й позиции Повторить всё комбо на R ногу с Attitude Fondu ↑ Опция: Двойной поворот	1 1 2 3 1 2 2 2 2 16	1x



BONUS

07. ВЫХОД

МУЗЫКА	УПРАЖНЕНИЕ	СЧ.	ПОВТ.
2:43 PC / I don't really	2x8 C ¹ Полное танцевальное комбо быстро		1x
	Шаг на R ногу, руки в 1 ^й позиции	1	
	L ногой Attitude Fondu Derrière, руки в 4 ^й	1	
	Поворот за L плечом, руки в 1 ^{ой} позиции	1	
	Арабеск в R угол, руки в 1 ^й позиции Арабеск	1	
	Закрытая 3 ^я позиция, руки Bras Bas	1	
	Balancé L, руки в 3 ^й позиции под наклоном	1	
	Balancé R, руки в 3 ^й позиции под наклоном	1	
	1 ^{ая} позиция поворот в L, руки в 1 ^й позиции	2	
	Повторить всё комбо на R ногу, начиная с Attitude Fondu	8	
3:01 PC / hide	1x8 D Танцевальный выпад, пор-де-бра (Port de Bras)		1x
	Лицом в R угол, R ногой назад в танц.выпад	3	
	Полное Port de Bras	5	
3:10 C / me close	3x8 C ¹ Полное танцевальное комбо быстро		1½x
	Шаг на L ногу Renverse (ранверсэ), руки в 4 ^й поз.	1	
	Поворот за L плечом, руки в 1 ^{ой} позиции	1	
	Арабеск в R угол, руки в 1 ^й позиции Арабеск	1	
	Закрытая 3 ^я позиция, руки Bras Bas	1	
	Balancé L, руки в 3 ^й позиции под наклоном	1	
	Balancé R, руки в 3 ^й позиции под наклоном	1	
	1 ^{ая} позиция поворот в L, руки в 1 ^й позиции	2	
	Повторить всё комбо на R ногу, начиная с Renverse	8	
3:37 C / nothing	↓ Опция: Attitude Derrière		
	½x8 D Танцевальный выпад, Port de Bras		1x
	Лицом в L угол, L ногой назад в танц.выпад	1	
3:43 C / close one	Полное Port de Bras	3	
	4x8 C ¹ Полное танцевальное комбо быстро		
	Шаг на L ногу Renverse (ранверсэ), руки в 4 ^й позиции	1	
	Поворот за L плечом, руки в 1 ^{ой} позиции	1	
	Арабеск в R угол, руки в 1 ^й позиции Арабеск	1	
	Закрытая 3 ^я позиция, руки Bras Bas	1	
	Balancé L, руки в 3 ^й позиции под наклоном	1	
	Balancé R, руки в 3 ^й позиции под наклоном	1	
	1 ^{ая} позиция поворот в L, руки в 1 ^й позиции	2	
	Повторить всё комбо на R ногу, начиная с Renverse	8	
4:22 C / _have you	1x8 B Port De Bras L&R		1x
	R ногой Tendu á La Seconde, L рука в 5 ^й поз, R в Bras Bas	3	
	Шаг для смены сторон	1	
	Повтор на L ногу	4	



BONUS

07. I HAVE NOTHING 4:49mins

СОВЕТЫ

Это потрясающий бонус-трек Выхода - прекрасная возможность для каждого почувствовать себя танцором или танцовщицей! Простые команды подготовки помогут быстро усвоить комбо, так что участникам не придется думать о нем, когда музыка начнет свое развитие и придет время отпустить себя. На отработку поворотов и ранверсэ (Renverse) может понадобиться какое-то время, так что продолжайте предлагать менее продвинутые варианты. Предложите им попробовать - это даст им свободу самовыражения - пусть наслаждаются каждым мгновением, проведенным под это красивое произведение!

КОМАНДЫ

КОМБО ИЗ **BALANCÉ** (БАЛАНСЭ) и ПОВОРОТА

Слой 1

- Останьтесь в 1^{ой} позиции
- Почувствуйте эту базовую стойку
- Руки в 1^{ой}; 2^{ой} позиции, держим
- Шаг на правую, шаг левой
- Поворот за правым плечом и остаться в 1^{ой} позиции, на другую сторону
- Шаг левой, правой, поворот за левым плечом
- Это балансэ (Balancé) из стороны в сторону
- Маленькие шажки - делайте их так, как вам угодно
- Держите руки в 1^{ой} позиции
- Втягивайте живот на повороте

Слой 2

- Попробуем чуть быстрее
- Один поворот или двойной
- Выберите то, что вам лучше подходит сейчас
- Это не должно препятствовать вашему разучиванию комбо
- Просто почувствуйте

PORT DE BRAS (ПОР-ДЕ-БРА)

Слой 1

- Добавим Port de Bras
- Tendu (тандю) и изгиб в сторону
- Из стороны в сторону
- Смена сторон

Слой 2

- Дышите

ПОЛНОЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЕ КОМБО МЕДЛЕННО

Слой 1

- Шаг Attitude Derrière, левую ногу поднять
- Сжимайте ягодицы
- Fondu (фондю)
- Поворот за левым плечом
- Arabesque низко или высоко
- Balance влево и вправо
- Поворот за левым плечом
- Attitude Fondu правой ногой
- Поднимите бедро
- Поворот за правым плечом

Слой 2

- Этот Attitude готовит нас к Renverse (ранверсэ)
- Чуть быстрее для начала
- Если вы знаете Renverse и хотите перейти к нему, можете уже его использовать, или же оставайтесь низко

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ВЫПАД, PORT DE BRAS

Слой 1

- Остались, левой ногой назад
- Глубокий вдох
- Port de Bras

ПОЛНОЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЕ КОМБО БЫСТРО

Слой 1

- Теперь всё вместе
- Renverse, Arabesque, поворот один или два

Слой 2

- Дайте себе свободу делать то, чего хочется вашему телу
- Просто отпустите себя и танцуйте



АЗЫ БАЛЕТА – ТЕРМИНОЛОГИЯ

БАЗОВАЯ СТОЙКА

- Естественный выворот
- Качнитесь вперед на подушечки стоп, затем назад на пятки
- Одним плавным движением, разверните носки в стороны. Без нажима

БАЛЕТНАЯ ОСАНКА

- Аккуратно подберите копчик под себя
- Напрягите кор и поднимите грудь без выпячивания ребер
- Отведите плечи назад и вниз, опуская вниз широчайшие

DEMI (ДЕМИ)

- пер. "Полу-", маленькое; напр. 'Demi Plié', т.е. слегка согнув ноги в коленях

GRAND (ГРАН)

- "Большой"; напр., 'Grand Plié' - это полное плие - сильно согнув ноги в коленях, пятки подняты

DERRIÈRE (ДЕРЬЕР)

- 'Сзади' или 'назад'

DEVANT (ДЭВАН)

- 'Вперед'

EN CROIX (АН КРУА)

- 'Накрест' или 'в форме креста'

POINTE (ПУАНТ)

- На носках, 'Demi Pointe' - на полупальцах

À LA SECONDE (А-ЛЯ СЭКОНД)

- 'В сторону', или стопы во 2^{ой} позиции



АЗЫ БАЛЕТА – ПОЗИЦИИ

1^{АЯ} ПОЗИЦИЯ

- Стопы на полу
- Пятки вместе, носки естественно вывернуты
- Вес равномерно распределен между пятками и подушками стопы



2^{АЯ} ПОЗИЦИЯ РУК

- Руки вытянуты в стороны с легким изгибом в локтях
- Ладони смотрят вперед



2^{АЯ} ПОЗИЦИЯ

- Стопы на полу, на ширине плеч и шире
- Пятки на линии плеч
- Носки естественно вывернуты
- Вес равномерно распределен между пятками и подушками стоп



ДЕМИ 2^{АЯ} ПОЗИЦИЯ РУК

- Руки в перевернутой V, чуть согнуты в локтях
- Ладони смотрят вниз



5^{АЯ} ПОЗИЦИЯ РУК

- Руки над головой, чуть согнуты в локтях
- Ладони смотрят вниз
- Локти чуть выведены перед лицом



3^Я ПОЗИЦИЯ

- Стопы на полу
- Одна пятка перед сводом другой стопы
- Носки в естественном вывороте



ДЛИННАЯ 4^{АЯ} ПОЗИЦИЯ

- Стопы на полу
- Стопы почти как в 3-й позиции, но длиннее
- Носки в естественном вывороте

BRAS BAS / БРА БА (РУКИ ВНИЗУ)

- Руки опущены вниз с легким сгибом в локтях
- кисти перед бедрами, ладони смотрят вверх



1^{АЯ} ПОЗИЦИЯ РУК

- Руки впереди, чуть согнуты в локтях
- Кисти не выше груди



3^{ИЙ} АРАБЕСК

- Та же рука, что и опорная нога вперед на уровне глаз, другая тянется вперед на уровне плеча
- Руки разведены на ширину плеч



1^{ЫЙ} АРАБЕСК

- Стоя на одной ноге, другую поднять сзади (чуть от пола, или высоко до линии бедра)
- Обе ноги прямые в естественном вывороте
- Та же рука, что и опорная нога вперед на уровне глаз, другая тянется назад под тем же углом, что и поднятая нога





АЗЫ БАЛЕТА – ДВИЖЕНИЯ

ATTITUDE (АТТИТЮД)

- Поднятая нога согнута в естественном вывороте

BATTEMENT (БАТМАН)

- 'Удар'
- Рабочая нога вытягивается и возвращается (один раз или много раз)

CAMBRÉ (КАМБРЭ)

- 'Изгиб'
- Корпус прогибается в талии

CHANGEMENT (ШАЖМАН)

- 'Смена' в прыжке
- Напр., полуплие в 3й позиции, прыжок для смены ног, приземление в 3й позиции, где одна стопа перед другой

DÉVELOPPÉ (ДЭВЛОПЭ)

- 'Развивать'
- Рабочая нога тянется вверх рядом с опорной ногой, затем выпрямляется в сторону в воздухе

ÉCHAPPÉ (ЭШАППЭ)

- 'Побег'
- Напр.: маленькое плие в 1й или 3й позиции, прыжок со сменой ног через 2ю позицию

FONDU (ФОНДЮ)

- 'Таять'
- Стоя на одной ноге, согнуть опорную ногу
- Поддерживайте естественный выворот, сохраняя правильное равнение в коленях

GLISSADE (ГЛИССАД)

- 'Скользить'
- Перенести вес с одной ноги на другую, при перемещении в сторону

GLISSÉ (ГЛИССЭ)

- Скольжение стопы через Тандю (Tendu), затем оторвать носок от пола

PIROUETTE (ПИРУЭТ)

- Поворот на одной ноге (другая нога в ретирэ/Retiré)

PLIÉ (ПЛИЕ)

- Согнуть ногу/ноги в колене/коленях

PORT DE BRAS (ПОР-ДЕ-БРА)

- "Несение рук", грациозное движение рук из одной позиции в другую (тело может двигаться или оставаться неподвижно)

RELEVÉ (РЕЛЕВЭ)

- 'Поднятый'
- Напр., полуплие, затем быстро встать на полупальцы
- Пятки поднимаются (сохраняя естественный выворот)
- Сильные прямые ноги

RETIRÉ (РЕТИРЭ)

- Одна нога поднимается сбоку (естест.выворот)
- Нога согнута в колене
- Носок натянут рядом с коленом опорной ноги (не на суставе)

RONDE DE JAMBE (РОН-ДЕ-ЖАМБ)

- Ногу вытянуть Devant (вперед), через 2ю позицию назад в Derrière (или Derrière, 2я, Devant), делая полукруг
- Может быть на полу или в воздухе

SAUTÉ (СОТЭ)

- Прыжок (на обеих ногах)

SISSONE (СИСОН)

- Ножницы
- Напр., полуплие в 3й позиции, прыжок двумя ногами, движение по диагонали в арабеск. Приземление по одной ноге, закрываясь в 3ю позицию в полуплие

TEMPS LEVÉ (ТАМ ЛЕВЭ)

- Подскок на одной ноге

TENDU (ТАНДЮ)

- Нога и стопа вытянуты во всю длину в сторону, носок остается на полу



МЫ ОДНА МЕЖДУНАРОДНАЯ СЕМЬЯ

Мы - международная семья лидеров, стремящихся к созданию здоровой планеты.

Мы бесстрашно вдохновляем других на раскрытие своих возможностей через любовь к фитнесу..

Физические упражнения - наше мировое движение.

И это движение сотрясает мир. Мы ломаем преграды предрассудков и позволяем людям наслаждаться пользой движения.

Миллионы из нас связаны ежедневно - мы вместе потеем на тренировках. Музыка - у нас в душе. Она ведет нас и дарит нам страсть.

Что свое наследие, мы держим курс в будущее. Стремимся вдохновлять, вносить новое и делать всё, что в человеческих силах.

Мы искренне верим в то, что можем изменить мир.

Мы едины.

НАШЕ ЗАЯВЛЕНИЕ О НАМЕРЕНИЯХ

Семья Les Mills состоит из фитнес-клубов, инструкторов и миллионов участников по всему миру.

Мы можем различаться в своей географии, религии, расе, цвету и вере, но мы едины в своей любви к движению, музыке и стремлению вести здоровый образ жизни, как ради себя, так и ради планеты.

В Les Mills мы верим в достоинство каждого человека в нашем обществе и стремимся к равенству для всех людей.

При выборе ролевых моделей, музыки и движений мы отражаем и показываем все культуры, стремясь расширить культурный кругозор.

Мы также знаем, что принятое в одном контексте, может казаться неприемлимым для других, и мы

стараясь выходить из таких ситуаций с максимальным уважением к каждому.

Отбор, лицензирование и наложение хореографии на верную музыку - тяжелая задача! Мы анализируем музыку и стараемся избегать языка и отсылок, которые могут оскорбить. По мере возможности, мы предлагаем альтернативный трек (в конце трек-листа) на замену.

Мы рады открытому общению с нашей международной семьей, так что все расхождения во мнениях учитываются и принимаются к сведению. Мы здесь, наши двери открыты, мы готовы слушать и учиться.

Прежде всего, мы страстно хотим дарить меняющий жизни фитнес-опыт всегда, везде и каждому.

