

# LES MILLS BARRE

21

## MUSIC AND FORMATS

01. WARM-UP

02. DEEPEN

03. EXTEND

04. PEAK

05. STRENGTHEN

06. POWER

07. ESCAPE

08. BURN

BONUS

01. WARM-UP

BONUS

05. STRENGTHEN

BONUS

07. ESCAPE

## DECLARATION OF INTENT

Les Mills' instructor resources are unique, valuable resources provided to you as a Les Mills' certified instructor to enable you to learn each new release and teach it in Les Mills' licensed clubs only. Do not share these resources. Copying, uploading or sharing files on the internet or selling Les Mills' instructor resources to other people is illegal, and rips off Les Mills, its distributors and other instructors. If you are engaging in any of these illegal activities, there may be serious consequences for you personally including legal action and the suspension or permanent withdrawal of your Les Mills certification. Your cooperation is much appreciated.



# MUSIC

01.

**Suit & Tie** (5:31)

Justin Timberlake feat. Jay Z

© 2013 RCA Records, a division of Sony Music Entertainment.

Written by: Carter, Harmon, Stubbs, Wilson, Still, Mosley, Timberlake, Fauntleroy
02.

**My Heart Goes (La Di Da)** (2:28)

Becky Hill & Topic

Courtesy of the Universal Music Group.

Written by: Hill, Wilkinson, Nordstrom, Haining, Bolander
03.

**All I Need** (3:05)

NIKALAAAYA

Courtesy of Les Mills Music Licensing Ltd.

Written by: Young
04.

**Emergency** (2:49)

Icona Pop

© 2015 Record Company TEN AB under exclusive license Atlantic Records.

Written by: Frederic, Jawo, Hjelt, Leoni, Geiger, Citandini, Bortolotti, Puntillo, Peyton, Hassle
05.

**Oceans & Galaxies** (3:17)

Jauz & HALIENE

© 2021 Monstercat.

Written by: Vogel, Sweet, Steeper, RØRY
06.

**Mood** (2:25)

Dance Fruits Music & Steve Void

© 2020 Strange Fruits.

Written by: von Jones, Fedi, Olmo, Bach, Slatkin
07.

**Wait For It** (3:13)

Leslie Odom Jr. and Original Broadway Cast of Hamilton

© 2015 Hamilton Uptown, LLC under exclusive license to Atlantic Recording Corporation.

Written by: Miranda
08.

**willow** (3:33)

Taylor Swift

Courtesy of the Universal Music Group.

Written by: Swift, Dessner

- BONUS

01.

**Mood** (3:11)

\*NSYNC

© 2000 Zomba Recording LLC.

Written by: Schulze, Carlsson, Yacoub
- BONUS

05.

**Hunnid** (2:39)

Chino Casino

Courtesy of Les Mills Music Licensing Ltd.

Written by: Nasir
- BONUS

07.

**Dream Girl** (2:56)

Realistic Emeralds

© 2022 Les Mills Music Licensing Ltd.

Written by: Menzel, Veltz
- ALT

01.

**Stay With The Enemy** (5:31)

MNDLSS

Courtesy of Epidemic Sound.

Written by: Unknown
- ALT

04.

**Bubble Jump** (2:49)

Magnofield

Courtesy of Epidemic Sound.

Written by: Unknown



L–R: Cameron Holland, Des Helu, Summer Bradley, Fraser Beck, and Grace Stevens

## PRESENTERS

**Summer Bradley** (New Zealand) is a LES MILLS BARRE, BODYBALANCE™/BODYFLOW® and SH'BAM™ Masterclass filming Presenter, and she lives in Auckland. She has 19 years of dance experience and trained full-time in Australia.

**Grace Stevens** (New Zealand) is a SH'BAM and BORN TO MOVE Instructor/Presenter, and a LES MILLS BARRE presenter. She is also an award-winning professional dancer and choreographer.

**Des Helu** (New Zealand) is a LES MILLS BARRE, BODYPUMP, LES MILLS GRIT, SH'BAM and BORN TO MOVE Presenter/Instructor and a LES MILLS CEREMONY and LES MILLS CONQUER Instructor. He is based in Auckland.

Thanks to **Cameron Holland** and **Fraser Beck**

## CREDITS

- Lead Creatives** – Diana Archer Mills and Summer Bradley
- Chief Creative Officer** – Dr. Jackie Mills
- Creative Director** – Kylie Gates
- Technical Consultants** – Andrew Newmarch and Bryce Hastings
- Production Coordinator** – Sophie Anderson

**Special thanks to** Bertie Voigt and Melroy Oostra for music selection.

## FORMATS

| 45-MINUTE OPTION |            | 30-MINUTE OPTION |            |
|------------------|------------|------------------|------------|
| Track 01         | Warm-up    | Track 01         | Warm-up    |
| Track 02         | Deepen     | Track 02         | Deepen     |
| Track 03         | Extend     | Track 03         | Extend     |
| Track 04         | Peak       | Track 04         | Peak       |
| Track 05         | Strengthen | Track 05         | Strengthen |
| Track 06         | Power      | Track 06         | Power      |
| Track 07         | Escape     | Track 07         | Escape     |
| Track 08         | Burn       | Track 08         | Burn       |
| Bonus 01         | Warm-Up    | Total Time       | 26:21      |
| Bonus 05         | Strengthen |                  |            |
| Bonus 07         | Escape     |                  |            |
| Total Time       | 41:01      |                  |            |

## KEY

|                                                                                     |                                          |                |                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------|---------------------------------------|
| <b>B up</b>                                                                         | Build up                                 | <b>Br</b>      | Bridge (non-chorus)                   |
| <b>C</b>                                                                            | Chorus                                   | <b>QC</b>      | Quiet Chorus                          |
| <b>ct/cts</b>                                                                       | Musical counts                           | <b>HOH</b>     | Hands on hips                         |
| <b>Instr</b>                                                                        | Instrumental                             | <b>L</b>       | Left                                  |
| <b>Intro</b>                                                                        | Introduction                             | <b>O/H</b>     | Over head                             |
| <b>mins</b>                                                                         | Minutes                                  | <b>R</b>       | Right                                 |
| <b>OTS</b>                                                                          | On the spot                              | <b>PC</b>      | Pre-chorus                            |
| <b>Outro</b>                                                                        | Last few bars of music                   | <b>Rep</b>     | Reprise (part of the chorus repeated) |
| <b>Ref</b>                                                                          | Refrain (recurring phrase or song lines) | <b>Reps Xx</b> | Perform the Sequence/Exercise x times |
| <b>F&amp;B</b>                                                                      | Forward and Backward                     | <b>V</b>       | Verse                                 |
| <b>ROM</b>                                                                          | Range of motion                          | <b>↓</b>       | Low Option                            |
| <b>↑</b>                                                                            | Advanced Option                          | <b>BPD</b>     | Body Part and Direction               |
|  | Preview                                  | <b>Alt</b>     | Alternating                           |

**RELEASE FEEDBACK**  
Tell us what you think of this release.  
Visit [lesmills.com/release-feedback](https://lesmills.com/release-feedback)

## TEACHING THIS RELEASE

**How long should I teach the new release for?**  
Teach the entire new release for a minimum of two weeks and a maximum of four weeks and then start to integrate other tracks. Then you will not only ensure variety in exercise sequencing and music but participants will still experience the magic, excitement and training effect of the new launch tracks.



# 01. WARM-UP

## TRACK FOCUS

Het lichaam goed opwarmen en mijn deelnemers voorbereiden op Track 2 door de Transfer Of Weight Combo te introduceren.

Let op: dit nummer bevat expliciete inhoud. Het alternatieve nummer kan worden gebruikt. Gebruik Stay With The Enemy met dezelfde choreografie.

| MUSIC |                                      |     | EXERCISE       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CTS                    | REPS |
|-------|--------------------------------------|-----|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------|
| 0:05  | Intro / Instr                        | 1x8 |                | Set up 1 <sup>st</sup> Position, HOH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8                      |      |
| 0:10  | I be on my suit                      | 4x8 | A              | <b>8/8 Full Plié in 1<sup>st</sup> Position, HOH</b><br>Bend knees to Full Plié<br>Straighten legs and Relevé in 1 <sup>st</sup> Position<br>↓ Option: Demi Plié                                                                                                                                                                                                                                   | 8<br>8                 | 2x   |
| 0:28  | I be on my suit                      | 4x8 | A <sup>1</sup> | <b>8/8 Full Plié in 1<sup>st</sup> Position with Port de Bras Arms</b><br>Bend knees to Full Plié, arms move through 1 <sup>st</sup> to 5 <sup>th</sup> Position<br>Straighten legs, reset 1 <sup>st</sup> Position, arms through 2 <sup>nd</sup> to Bras Bas<br>Relevé in 1 <sup>st</sup> Position, arms in Bras Bas<br>↓ Option: Demi Plié, HOH                                                  | 8<br>4<br>4            | 2x   |
| 0:47  | V / (Silence) _ I can't              | ½x8 |                | <b>Hold Relevé on musical pause</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4                      | 1x   |
| 0:49  | ... Wait till I get you              | 8x8 | A <sup>2</sup> | <b>Triple Pulse Plié in 1<sup>st</sup> Position, with Port de Bras Arms</b><br>Pulse down into Full Plié, arms in 1 <sup>st</sup> Position<br>Pulse down into Full Plié, arms in 5 <sup>th</sup> Position<br>Pulse down into Full Plié, arms in 2 <sup>nd</sup> Position<br>Straighten legs to reset and Relevé in 1 <sup>st</sup> Position, arms in Bras Bas<br>↓ Option: Pulse in Demi Plié, HOH | 2<br>2<br>2<br>2       | 8x   |
| 1:27  | C / As long as I got my              | 8x8 | A <sup>3</sup> | <b>4/4 Full Plié in 1<sup>st</sup> Position with Full Port de Bras Arms</b><br>Bend knees to Full Plié, arms cross in front of the body to 5 <sup>th</sup> Position<br>Straighten legs, reset 1 <sup>st</sup> Position, arms through 2 <sup>nd</sup> to Bras Bas<br>Relevé in 1 <sup>st</sup> Position, arms in Bras Bas<br>↓ Option: Demi Plié, HOH                                               | 4<br>2<br>2            | 8x   |
| 2:05  | V / Stop, let me get a good look     | 8x8 | B              | <b>4/4 Battement Tendus en Croix, HOH, L&amp;R</b><br>L-leg Battement Tendu Devant<br>L-leg Battement Tendu à la Seconde<br>L-leg Battement Tendu Derrière<br>L-leg Battement Tendu à la Seconde<br>Repeat with R leg<br>↑ Option: Lift Tendu to Glissé                                                                                                                                            | 8<br>8<br>8<br>8<br>32 | 1x   |
| 2:42  | C / As long as I got my              | 8x8 | B <sup>1</sup> | <b>2/2 Battement Tendus en Croix, HOH, L&amp;R</b><br>L leg Battement Tendu Devant<br>L leg Battement Tendu à la Seconde<br>L leg Battement Tendu Derrière<br>L leg Battement Tendu à la Seconde<br>Repeat with R leg<br>↑ Option: Lift Tendu to Glissé or Grand Battement                                                                                                                         | 4<br>4<br>4<br>4<br>16 | 2x   |
| 3:20  | V / Uh! All black at the white shows | 4x8 | C              | <b>Tendu Derrière Transfer Of Weight Combo, HOH, L&amp;R</b><br>Step out on L leg to Full Plié in 2 <sup>nd</sup> Position<br>Turn to L corner Tendu R leg Derrière, staying en Fondu<br>Repeat towards R side                                                                                                                                                                                     | 4<br>4<br>8            | 2x   |



01. WARM-UP

| MUSIC |                                | EXERCISE |                | CTS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | REPS                        |
|-------|--------------------------------|----------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 3:39  | V / <b>Years</b> of distress   | 2x8      | C <sup>1</sup> | <b>Tendu Derrière Transfer Of Weight Combo, with Port de Bras Arms, L&amp;R</b><br>Step out on L leg to Full Plié in 2 <sup>nd</sup> Position, arms in 1 <sup>st</sup> Position<br>Turn to L corner, Tendu R leg Derrière staying en Fondu, arms in 1 <sup>st</sup> Arabesque<br>Repeat towards R side<br>↓ Option: C                                                                                                                                                                                                                     | 1x<br>4<br>4<br>8           |
| 3:48  | <b>All</b> saints for my angel | 2x8      | C <sup>2</sup> | <b>Arabesque Transfer Of Weight Combo, with Port de Bras Arms, L&amp;R</b><br>Step out on L leg to Full Plié in 2 <sup>nd</sup> Position, arms in 1 <sup>st</sup> Position<br>Turn to L corner R leg lifts to Arabesque staying en Fondu, arms in 1 <sup>st</sup> Arabesque<br>Repeat towards R side<br>↓ Option: C <sup>1</sup>                                                                                                                                                                                                          | 1x<br>4<br>4<br>8           |
| 3:58  | <b>No papers,</b> no vapors    | 4x8      | C <sup>3</sup> | <b>Double Pulse Arabesque Transfer Of Weight Combo, with Port de Bras Arms, L&amp;R</b><br>Step out on L leg to Double Pulse (down) in Full Plié in 2 <sup>nd</sup> Position, arms in 1 <sup>st</sup> Position<br>Turn to L corner, 2x R leg Pulses (up) in Arabesque, staying en Fondu, arms in 1 <sup>st</sup> Arabesque<br>Repeat toward R side<br>↓ Option: Keep leg lifted in Arabesque Pulses                                                                                                                                       | 2x<br>4<br>4<br>8           |
| 4:16  | C / <b>As</b> long as I got my | 8x8      | C <sup>4</sup> | <b>Double Pulse Arabesque Relevé Transfer Of Weight Combo, with Port de Bras Arms, L&amp;R</b><br>Step out on L leg to Double Pulse down in Full Plié in 2 <sup>nd</sup> Position, arms in 1 <sup>st</sup> Position<br>Turn to L corner Relevé Arabesque, arms in 1 <sup>st</sup> Arabesque<br>Close behind in 3 <sup>rd</sup> Position, arms in 1 <sup>st</sup> Arabesque<br>Relevé Arabesque with hold, arms in 1 <sup>st</sup> Arabesque<br>Repeat towards R side (drop straight in from Relevé Arabesque)<br>↓ Option: C <sup>3</sup> | 4x<br>4<br>1<br>1<br>2<br>8 |
| 4:54  | Outro                          | 8x8      | D              | <b>Arabesque Taps en Face en Fondu, with Port de Bras Arms, L&amp;R</b><br>32x L leg Arabesque Taps (down), arms 2 <sup>nd</sup> Position<br>Repeat on R side<br>↓ Option: HOH<br>↑ Option: After 8x Arabesque Taps add a 4/4 floating arm to 4 <sup>th</sup> Position and back down to 2 <sup>nd</sup> Position                                                                                                                                                                                                                          | 1x<br>32                    |



# 01. SUIT & TIE 5:31mins

## TEACHING TIPS

Welkom bij LES MILLS BARRE 21! Deze warming-up is mooi allround, met een beetje van alles. Het is een geweldig stuk muziek, dat je ruim de tijd geeft om een sterke basis te leggen.

We gebruiken langzame tempo's voor de Plié en Tendu reeksen om de controle te verbeteren. Dit geeft de deelnemers ook voldoende tijd om een lichaam-geest connectie te vinden binnen de Ballet techniek. Het opzetten van de Transfer Of Weight maakt het makkelijker voor hen om door te stromen naar Track 2. Het nummer eindigt met enkele snelle Arabesque Taps met het gezicht naar voren. Gebruik deze frontale hoek om je deelnemers een rechte heup- en schouderpositie te laten zien.

Als je een geheugensteuntje wilt voor je coaching aanwijzingen, probeer dan deze 3 P's af te vinken: Postuur, Plaatsing en Persoonlijkheid.

Postuur: We kennen het; we houden ervan! Eenvoudige aanwijzingen als "hoog heffen" en "omhoog door de benen" zijn de geheugensteuntjes die we allemaal nodig hebben tijdens het nummer.

Plaatsing: Waar is mijn lichaam nu in de ruimte? "Voel de bilspieren aanspannen om de knieën opzij te openen", of "Strek je arm uit voorbij je ooglijn in Arabesque".

Persoonlijkheid: Breng je authenticiteit en uniciteit naar de les. Dit is het deel waar we niet willen dat je erover nadenkt. Het is er al. Laat het gewoon los.

## COACHING CUES

### 8/8 FULL PLIÉ IN 1<sup>ST</sup> POSITION, HOH AND WITH PORT DE BRAS ARMS

#### Layer 1

- Full Plié, kom omlaag
- Hiel omhoog
- **Stop bij 90 graden**
- Je kunt ook in een Dmi stoppen
- Armen naar 1e, 5e, open naar 2e, Bras Bas
- Houd bovenaan aan

#### Layer 2

- Super langzaam en vloeiend
- Smelt alles samen, de ene beweging stroomt over in de volgende

### TRIPLE PULSE PLIÉ IN 1ST POSITION WITH FULL PORT DE BRAS ARMS

#### Layer 1

- Zak een Triple Pulse in
- 3, 2, 1, omhoog
- Iets sneller nu
- **Duw de knieën uit naar buiten**
- **Span de bilspieren aan**

#### Layer 2

- Iedere danser warmt op met Pliés
- Warm de spieren op voor onze ballettechniek

### 4/4 FULL PLIÉ 1ST POSITION WITH FULL PORT DE BRAS ARMS

#### Layer 1

- Terug naar de langzame Plié
- Kom omhoog

#### Layer 2

- Bevrijd die Port de Bras Arms
- Je zult het werk in de dijbeenspieren en bilspieren voelen
- Check je houding
- Kom rechtop

### 4/4 BATTEMENT TENDUS EN CROIX, HOH, L&R Layer 1

- Tendus en Croix
- R been naar buiten, en terug naar binnen
- **Heupen blijven recht**
- Naar voren, naar de zijkant, naar achteren, naar de zijkant

#### Layer 2

- Je kunt de lift proberen als je wil
- Leid met de hiel

### 2/2 BATTEMENT TENDUS EN CROIX, HOH, L&R Layer 1

- Twee keer zo snel
- Uit, in
- Begin richting de Grand Battement te werken
- De laatste

#### Layer 2

- Vloeiend en gecontroleerd
- Alsof je de vloer masseert



# 01. SUIT & TIE 5:31mins

## COACHING CUES

### TENDU DERRIÈRE/ARABESQUE TRANSFER OF WEIGHT COMBO, HOH AND WITH PORT DE BRAS ARMS, L&R

- Full Plié in 2e
- Kom omlaag
- **Heupen en schouders recht naar de hoek**
- Kom de Arabesque lijn in
- **Duw de knie naar buiten boven de voet**
- Armen naar 1e

#### Layer 2

- Reik en kijk over je vingers
- Til het achterste been op als je wil
- Stabiliseer door je ondersteunende kant
- Voel de samentrekking van de bilspieren stabiliseren en liften

### DOUBLE PULSE ARABESQUE (RELEVÉ) TRANSFER OF WEIGHT COMBO, WITH PORT DE BRAS ARMS, R&L

#### Layer 1

- Double Pulse
- Omhoog, omlaag, omhoog, omlaag
- Voeg een Relevé toe
- Omhoog, houd aan, go
- Laatste 2 reps

#### Layer 2

- Je hebt hier een hoop tijd om je evenwicht te testen

### ARABESQUE TAPS EN FACE EN FONDU, WITH PORT DE BRAS ARMS, L&R

#### Layer 1

- Over naar wat vlotte Arabesque Taps, naar voren gericht
- Tap, Tap, Tap
- Zonder armen, of volg mijn bewegingen
- **Span de bilspieren aan en duw naar buiten boven de voeten**
- 4, 3, 2, finish

#### Layer 2

- Zwevend door de wind



# 01. WARM-UP

## TRACK FOCUS

Het lichaam goed opwarmen en mijn deelnemers voorbereiden op Track 2 door de Transfer Of Weight Combo te introduceren.

Please use this song in place of **Booty** when teaching **Track 05**.

| MUSIC |                             |     | EXERCISE       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CTS                    | REPS |
|-------|-----------------------------|-----|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------|
| 0:05  | Intro / Instr               | 1x8 |                | Set up 1 <sup>st</sup> Position, HOH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8                      |      |
| 0:10  | (Instr)                     | 4x8 | A              | <b>8/8 Full Plié in 1<sup>st</sup> Position, HOH</b><br>Bend knees to Full Plié<br>Straighten legs and Relevé in 1 <sup>st</sup> Position<br>↓ Option: Demi Plié                                                                                                                                                                                                                                   | 8<br>8                 | 2x   |
| 0:28  | V1 / You'd taken the stairs | 4x8 | A <sup>1</sup> | <b>8/8 Full Plié in 1<sup>st</sup> Position with Port de Bras Arms</b><br>Bend knees to Full Plié, arms move through 1 <sup>st</sup> to 5 <sup>th</sup> Position<br>Straighten legs, reset 1 <sup>st</sup> Position, arms through 2 <sup>nd</sup> to Bras Bas<br>Relevé in 1 <sup>st</sup> Position, arms in Bras Bas<br>↓ Option: Demi Plié, HOH                                                  | 8<br>4<br>4            | 2x   |
| 0:47  | Totally changed             | ½x8 |                | <b>Hold Relevé on musical pause</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4                      | 1x   |
| 0:49  | V2 / ... This morning       | 8x8 | A <sup>2</sup> | <b>Triple Pulse Plié in 1<sup>st</sup> Position, with Port de Bras Arms</b><br>Pulse down into Full Plié, arms in 1 <sup>st</sup> Position<br>Pulse down into Full Plié, arms in 5 <sup>th</sup> Position<br>Pulse down into Full Plié, arms in 2 <sup>nd</sup> Position<br>Straighten legs to reset and Relevé in 1 <sup>st</sup> Position, arms in Bras Bas<br>↓ Option: Pulse in Demi Plié, HOH | 2<br>2<br>2<br>2       | 8x   |
| 1:27  | C / Stay with the enemy     | 8x8 | A <sup>3</sup> | <b>4/4 Full Plié in 1<sup>st</sup> Position with Full Port de Bras Arms</b><br>Bend knees to Full Plié, arms cross in front of the body to 5 <sup>th</sup> Position<br>Straighten legs, reset 1 <sup>st</sup> Position, arms through 2 <sup>nd</sup> to Bras Bas<br>Relevé in 1 <sup>st</sup> Position, arms in Bras Bas<br>↓ Option: Demi Plié, HOH                                               | 4<br>2<br>2            | 8x   |
| 2:05  | V3 / ...This morning        | 8x8 | B              | <b>4/4 Battement Tendus en Croix, HOH, L&amp;R</b><br>L-leg Battement Tendu Devant<br>L-leg Battement Tendu à la Seconde<br>L-leg Battement Tendu Derrière<br>L-leg Battement Tendu à la Seconde<br>Repeat with R leg<br>↑ Option: Lift Tendu to Glissé                                                                                                                                            | 8<br>8<br>8<br>8<br>32 | 1x   |
| 2:42  | C / Stay with the enemy     | 8x8 | B <sup>1</sup> | <b>2/2 Battement Tendus en Croix, HOH, L&amp;R</b><br>L leg Battement Tendu Devant<br>L leg Battement Tendu à la Seconde<br>L leg Battement Tendu Derrière<br>L leg Battement Tendu à la Seconde<br>Repeat with R leg<br>↑ Option: Lift Tendu to Glissé or Grand Battement                                                                                                                         | 4<br>4<br>4<br>4<br>16 | 2x   |
| 3:20  | Br / Instr                  | 4x8 | C              | <b>Tendu Derrière Transfer Of Weight Combo, HOH, L&amp;R</b><br>Step out on L leg to Full Plié in 2 <sup>nd</sup> Position<br>Turn to L corner Tendu R leg Derrière, staying en Fondu<br>Repeat towards R side                                                                                                                                                                                     | 4<br>4<br>8            | 2x   |





# 01. WARM-UP

| MUSIC |                                | EXERCISE |                | CTS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | REPS                        |
|-------|--------------------------------|----------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 3:39  | V4 / Your t-shirt on the floor | 2x8      | C <sup>1</sup> | <b>Tendu Derrière Transfer Of Weight Combo, with Port de Bras Arms, L&amp;R</b><br>Step out on L leg to Full Plié in 2 <sup>nd</sup> Position, arms in 1 <sup>st</sup> Position<br>Turn to L corner, Tendu R leg Derrière staying en Fondu, arms in 1 <sup>st</sup> Arabesque<br>Repeat towards R side<br>↓ Option: C                                                                                                                                                                                                                     | 1x<br>4<br>4<br>8           |
| 3:48  | You'd taken the <b>stairs</b>  | 2x8      | C <sup>2</sup> | <b>Arabesque Transfer Of Weight Combo, with Port de Bras Arms, L&amp;R</b><br>Step out on L leg to Full Plié in 2 <sup>nd</sup> Position, arms in 1 <sup>st</sup> Position<br>Turn to L corner R leg lifts to Arabesque staying en Fondu, arms in 1 <sup>st</sup> Arabesque<br>Repeat towards R side<br>↓ Option: C <sup>1</sup>                                                                                                                                                                                                          | 1x<br>4<br>4<br>8           |
| 3:58  | ...I saw you on the            | 4x8      | C <sup>3</sup> | <b>Double Pulse Arabesque Transfer Of Weight Combo, with Port de Bras Arms, L&amp;R</b><br>Step out on L leg to Double Pulse (down) in Full Plié in 2 <sup>nd</sup> Position, arms in 1 <sup>st</sup> Position<br>Turn to L corner, 2x R leg Pulses (up) in Arabesque, staying en Fondu, arms in 1 <sup>st</sup> Arabesque<br>Repeat toward R side<br>↓ Option: Keep leg lifted in Arabesque Pulses                                                                                                                                       | 2x<br>4<br>4<br>8           |
| 4:16  | C / Stay with the enemy        | 8x8      | C <sup>4</sup> | <b>Double Pulse Arabesque Relevé Transfer Of Weight Combo, with Port de Bras Arms, L&amp;R</b><br>Step out on L leg to Double Pulse down in Full Plié in 2 <sup>nd</sup> Position, arms in 1 <sup>st</sup> Position<br>Turn to L corner Relevé Arabesque, arms in 1 <sup>st</sup> Arabesque<br>Close behind in 3 <sup>rd</sup> Position, arms in 1 <sup>st</sup> Arabesque<br>Relevé Arabesque with hold, arms in 1 <sup>st</sup> Arabesque<br>Repeat towards R side (drop straight in from Relevé Arabesque)<br>↓ Option: C <sup>3</sup> | 4x<br>4<br>1<br>1<br>2<br>8 |
| 4:54  | Outro                          | 8x8      | D              | <b>Arabesque Taps en Face en Fondu, with Port de Bras Arms, L&amp;R</b><br>32x L leg Arabesque Taps (down), arms 2 <sup>nd</sup> Position<br>Repeat on R side<br>↓ Option: HOH<br>↑ Option: After 8x Arabesque Taps add a 4/4 floating arm to 4 <sup>th</sup> Position and back down to 2 <sup>nd</sup> Position                                                                                                                                                                                                                          | 1x<br>32                    |



# 01. STAY WITH THE ENEMY 5:31mins

## TEACHING TIPS

Welkom bij LES MILLS BARRE 21! Deze warming-up is mooi allround, met een beetje van alles. Het is een geweldig stuk muziek, dat je ruim de tijd geeft om een sterke basis te leggen.

We gebruiken langzame tempo's voor de Plié en Tendus reeksen om de controle te verbeteren. Dit geeft de deelnemers ook voldoende tijd om een lichaam-geest connectie te vinden binnen de Ballet techniek. Het opzetten van de Transfer Of Weight maakt het makkelijker voor hen om door te stromen naar Track 2. Het nummer eindigt met enkele snelle Arabesque Taps met het gezicht naar voren. Gebruik deze frontale hoek om je deelnemers een rechte heup- en schouderpositie te laten zien.

Als je een geheugensteuntje wilt voor je coaching aanwijzingen, probeer dan deze 3 P's af te vinken: Postuur, Plaatsing en Persoonlijkheid.

Postuur: We kennen het; we houden ervan! Eenvoudige aanwijzingen als "hoog heffen" en "omhoog door de benen" zijn de geheugensteuntjes die we allemaal nodig hebben tijdens het nummer.

Plaatsing: Waar is mijn lichaam nu in de ruimte? "Voel de bilspieren aanspannen om de knieën opzij te openen", of "Strek je arm uit voorbij je ooglijn in Arabesque".

Persoonlijkheid: Breng je authenticiteit en uniciteit naar de les. Dit is het deel waar we niet willen dat je erover nadenkt. Het is er al. Laat het gewoon los.

## COACHING CUES

### 8/8 FULL PLIÉ IN 1<sup>ST</sup> POSITION, HOH AND WITH PORT DE BRAS ARMS

#### Layer 1

- Full Plié, kom omlaag
- Hiel omhoog
- **Stop bij 90 graden**
- Je kunt ook in een Demi stoppen
- Armen naar 1e, 5e, open naar 2e, Bras Bas
- Houd bovenaan aan

#### Layer 2

- Super langzaam en vloeiend
- Smelt alles samen, de ene beweging stroomt over in de volgende

### TRIPLE PULSE PLIÉ IN 1ST POSITION WITH FULL PORT DE BRAS ARMS

#### Layer 1

- Zak een Triple Pulse in
- 3, 2, 1, omhoog
- Iets sneller nu
- **Duw de knieën uit naar buiten**
- **Span de bilspieren aan**

#### Layer 2

- Iedere danser warmt op met Pliés
- Warm de spieren op voor onze ballettechniek

### 4/4 FULL PLIÉ 1ST POSITION WITH FULL PORT DE BRAS ARMS

#### Layer 1

- Terug naar de langzame Plié
- Kom omhoog

#### Layer 2

- Bevrijd die Port de Bras Arms
- Je zult het werk in de dijbeenspieren en bilspieren voelen
- Check je houding
- Kom rechtop

### 4/4 BATTEMENT TENDUS EN CROIX, HOH, L&R Layer 1

- Tendus en Croix
- R been naar buiten, en terug naar binnen
- **Heupen blijven recht**
- Naar voren, naar de zijkant, naar achteren, naar de zijkant

#### Layer 2

- Je kunt de lift proberen als je wil
- Leid met de hiel

### 2/2 BATTEMENT TENDUS EN CROIX, HOH, L&R Layer 1

- Twee keer zo snel
- Uit, in
- Begin richting de Grand Battement te werken
- De laatste

#### Layer 2

- Vloeiend en gecontroleerd
- Alsof je de vloer masseert



# 01. STAY WITH THE ENEMY 5:31mins

## COACHING CUES

### TENDU DERRIÈRE/ARABESQUE TRANSFER OF WEIGHT COMBO, HOH AND WITH PORT DE BRAS ARMS, L&R

- Full Plié in 2e
- Kom omlaag
- **Heupen en schouders recht naar de hoek**
- Kom de Arabesque lijn in
- **Duw de knie naar buiten boven de voet**
- Armen naar 1e

#### Layer 2

- Reik en kijk over je vingers
- Til het achterste been op als je wil
- Stabiliseer door je ondersteunende kant
- Voel de samentrekking van de bilspieren stabiliseren en liften

### DOUBLE PULSE ARABESQUE (RELEVÉ) TRANSFER OF WEIGHT COMBO, WITH PORT DE BRAS ARMS, R&L

#### Layer 1

- Double Pulse
- Omhoog, omlaag, omhoog, omlaag
- Voeg een Relevé toe
- Omhoog, houd aan, go
- Laatste 2 reps

#### Layer 2

- Je hebt hier een hoop tijd om je evenwicht te testen

### ARABESQUE TAPS EN FACE EN FONDU, WITH PORT DE BRAS ARMS, L&R

#### Layer 1

- Over naar wat vlugge Arabesque Taps, naar voren gericht
- Tap, Tap, Tap
- Zonder armen, of volg mijn bewegingen
- **Span de bilspieren aan en duw naar buiten boven de voeten**
- 4, 3, 2, finish

#### Layer 2

- Zwevend door de wind



# 02. DEEPEN

## TRACK FOCUS

Naadloos doorgaan vanuit Track 1 voor wat dieper werk voor het onderlichaam. Dit nummer blijft de com-  
bo opbouwen om je kracht en evenwicht uit te dagen.

| MUSIC |                                 |      | EXERCISE       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CTS                    | REPS |
|-------|---------------------------------|------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------|
| 0:00  | Intro /                         | 2x8  |                | Set up feet in 2 <sup>nd</sup> Position, HOH, facing front                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 16                     |      |
| 0:08  | V / I won't waste               | 2x8  | A              | <b>Transfer Of Weight Combo, HOH, L&amp;R</b><br>Full Plié in 2 <sup>nd</sup> Position, HOH<br>Rotate to face L corner, Tendu Derrière R leg, HOH<br>Repeat to R corner                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4<br>4<br>8            | 1x   |
| 0:15  | If you want                     | 2x8  | A <sup>1</sup> | <b>Transfer Of Weight Combo, with Port de Bras Arms, L&amp;R</b><br>Full Plié in 2 <sup>nd</sup> Position, arms in 1 <sup>st</sup> Position<br>Rotate to face L corner, Tendu Derrière R leg, arms in 1 <sup>st</sup> Arabesque<br>Repeat to R corner<br>↓ Option: HOH                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4<br>4<br>8            | 1x   |
| 0:23  | PC / Late in the evening        | 4x8  | A <sup>2</sup> | <b>Pulsing Transfer Of Weight Combo, with Port de Bras Arms, L&amp;R</b><br>2x Pulse (down) in Full Plié 2 <sup>nd</sup> Position, arms in 1 <sup>st</sup> Position<br>2x Arabesque Tap (up) with R leg to L corner, arms in 1 <sup>st</sup> Arabesque<br>Repeat to R corner<br>↓ Option: HOH<br>↑ Option: Grand Battement à la Seconde                                                                                                                                                                                                                             | 4<br>4<br>8            | 2x   |
| 0:39  | C / La Di Da                    | 8x8  | A <sup>3</sup> | <b>Pulsing Transfer Of Weight Combo with Relevé, with Port de Bras Arms, L&amp;R</b><br>2x Pulse (down) in Full Plié in 2 <sup>nd</sup> Position, arms in 1 <sup>st</sup> Position<br>2x Arabesque Relevé (up) with R leg to L corner (closing 3 <sup>rd</sup> Position Derrière), arms in 1 <sup>st</sup> Arabesque<br>Repeat to R corner<br>↑ Option: A2                                                                                                                                                                                                          | 4<br>4<br>8            | 4x   |
| 1:10  | V / Rules are made for breaking | 8x8  | A <sup>4</sup> | <b>Transfer Of Weight Rond de Jambe Combo, L&amp;R</b><br>2x pulses (down) in Full Plié in 2 <sup>nd</sup> Position, arms in 1 <sup>st</sup> Position<br>2x Arabesque Taps (up) with R leg to L corner, arms in 1 <sup>st</sup> Arabesque<br>Rond de Jambe R leg to Tendu Devant, arms reverse to 5 <sup>th</sup> Position<br>Rond de Jambe R leg to Tendu Derrière, open arms through 2 <sup>nd</sup> Position<br>Repeat to R corner<br>↓ Option: HOH<br>↓ Option: No Taps, no Pulses                                                                              | 4<br>4<br>4<br>4<br>16 | 2x   |
| 1:41  | C / La di da                    | 12x8 | A <sup>5</sup> | <b>Jumping Transfer Of Weight Rond de Jambe Combo with Relevé, L&amp;R</b><br>Glissade to L side, breathe arms<br>2x Arabesque Relevé (up) with R leg to L corner (closing 3 <sup>rd</sup> Position Derrière), arms in 1 <sup>st</sup> Arabesque<br>Rond de Jambe R leg to Tendu Devant, arms reverse to 5 <sup>th</sup> Position<br>Rond de Jambe R leg to Tendu Derrière, arms open to 2 <sup>nd</sup> Position<br>Repeat to R corner<br>↓ Option: A <sup>4</sup><br>↑ Option: Leg stays off the floor on 2 <sup>nd</sup> Arabesque Relevé into the Rond de Jambe | 4<br>4<br>4<br>4<br>16 | 3x   |



## 02. MY HEART GOES (LA DI DA) 2:28mins

### TEACHING TIPS

We willen naadloos overgaan van track 1 naar 2, zodat deelnemers het maximale uit dit nummer kunnen halen. Dit nummer richt zich op stabiliteit en balans met een snelle verhoging van de hartslag wanneer de Relevé opties worden geïntroduceerd. We hebben de Rond de Jambe toegevoegd om frisheid te brengen in dit vertrouwde bewegingspatroon. Zoals altijd zijn er veel opties. Coach over de voordelen van elke layer en moedig de deelnemers aan te kiezen wat hen uitdaagt.

In de Masterclass repetities werkten we aan de uitdaging om de Arabesque vast te houden en stil te blijven voor een dynamische verschuiving. In de video zie je hoe Summer hierop coacht, en je kunt hier ook mee spelen. Let op: Probeer de Arabesque zo lang mogelijk achter het lichaam te houden in plaats van vroegtijdig te openen door de werkende heup bij het anticiperen op de Plié in 2e Positie. Dit creëert meer kracht in je Arabesque vorm (specifiek in de bilspieren en de spieren van het achterlichaam).

### COACHING CUES

#### TRANSFER OF WEIGHT COMBO, HOH AND WITH PORT DE BRAS ARMS, L&R

##### Layer 1

- Voeten in 2e
- **Heupen en schouders recht naar voren**
- Maak een Plié omlaag
- Verplaats alles diagonaal naar rechts
- Zwaai de armen naar 1e

##### Layer 2

- Arabesque als je wil

#### PULSING TRANSFER OF WEIGHT COMBO, WITH PORT DE BRAS ARMS, L&R

##### Layer 1

- Voeg een Pulse toe
- Omlaag, omlaag, omhoog, omhoog
- **Span de bilspieren aan om het achterste been van de vloer te tillen**

#### PULSING TRANSFER OF WEIGHT COMBO WITH RELEVÉ AND WITH PORT DE BRAS ARMS, L&R

##### Layer 1

- Relevé de Arabesque
- Omhoog, omhoog
- Plié, Arabesque

##### Layer 2

- Dit nummer is een echte test van je stabiliteit en controle
- Verleng en strek het achterste been
- Alsof er een draad tussen je ribben en je heupbot zit
- We houden deze aangespannen buikspieren gedurende de les aan

#### TRANSFER OF WEIGHT ROND DE JAMBE COMBO, L&R

##### Layer 1

- Voeg de Rond de Jambe toe
- Naar voren en achteren
- Optie: á Terre of en L'air

##### Layer 2

- Verlaag de intensiteit
- Mijn hart is op zoek naar meer cardio
- 

#### JUMPING TRANSFER OF WEIGHT ROND DE JAMBE COMBO WITH RELEVÉ, L&R

##### Layer 1

- Land gecontroleerd
- De laatste

##### Layer 2

- De uitdaging zit in het laten zweven van de armen terwijl je onderlichaam heel hard moet werken!
- Het is een gevecht tussen intensiteit en sierlijkheid



# 03. EXTEND

**TRACK FOCUS:** De billen en stabilisatoren aan het werk zetten! Moedig je deelnemers aan om het beenwerk onder de knie te krijgen voordat de Port de Bras Arms worden toegevoegd.

| MUSIC |                               | EXERCISE |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CTS                    | REPS |
|-------|-------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------|
| 0:00  | Intro                         | ½x8      | Set L leg back for Attitude Taps Derrière, HOH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4                      |      |
| 0:04  | V / <b>I found myself</b>     | 4x8      | A <b>Attitude Derrière Pulses, HOH, L&amp;R</b><br>7x L Attitude Derrière Pulses (up)<br>Relevé through 1 <sup>st</sup> Position to transition to other side<br>Repeat with R leg                                                                                                                                                                                                                                                                               | 14<br>2<br>16          | 1x   |
| 0:19  | (Beat builds)                 | 1x8      | B <b>Relevé Hold</b><br>Hold in Relevé 1 <sup>st</sup> Position, slowly lift arms to 5 <sup>th</sup> Position<br>↓ Option: HOH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8                      | 1x   |
| 0:23  | C / ___ Need                  | 16x8     | A <sup>1</sup> <b>Attitude Derrière Pulses, with Port de Bras Arms, L&amp;R</b><br>7x L Attitude Derrière Pulses (up) with Alt 4 <sup>th</sup> Position<br>Port de Bras Arms (starting with the L arm opening to 2 <sup>nd</sup> Position)<br>Relevé through 1 <sup>st</sup> Position to transition to other side, arms 5 <sup>th</sup> Position<br>Repeat on R leg<br>↓ Option: HOH<br>↑ Option: Attitude Derrière Pulses off the floor                        | 14<br>2<br>16          | 4x   |
| 1:23  | ___ Need                      | 4x8      | C <b>6x Arabesque Taps to Corner, HOH</b><br>6x R Arabesque Taps to L corner, HOH<br>Relevé through 1 <sup>st</sup> Position en Face<br>Repeat to the R corner, HOH                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12<br>4<br>16          | 1x   |
| 1:39  | V / <b>Cried</b> all my tears | 4x8      | C <sup>1</sup> <b>6x Arabesque Taps to Corner, with Port de Bras Arms</b><br>2x R Arabesque Taps (up) to L corner, arms in 1 <sup>st</sup> Arabesque<br>2x R Arabesque Taps (up) to L corner, R arm closes to 3 <sup>rd</sup> Arabesque<br>2x R Arabesque Taps (up) to L corner, R arm opens to 1 <sup>st</sup> Arabesque<br>Relevé through 1 <sup>st</sup> Position en Face, arms in 5 <sup>th</sup> Position<br>Repeat to the R corner                        | 4<br>4<br>4<br>4<br>16 | 1x   |
| 1:54  | PC / ___ Need (Beat builds)   | 1½x8     | B <b>Relevé Hold</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 12                     | 1x   |
| 1:59  | C / <b>All</b> I need         | 12x8     | C <sup>2</sup> <b>3x Arabesque Taps to Corner, with Port de Bras Arms, L&amp;R</b><br>1x R Arabesque Tap (up) to L corner, arms in 1 <sup>st</sup> Arabesque<br>1x R Arabesque Tap (up) to L corner, R arm closes to 3 <sup>rd</sup> Arabesque<br>1x R Arabesque Tap (up) to L corner, R arm opens to 1 <sup>st</sup> Arabesque<br>Relevé through 1 <sup>st</sup> Position en Face, arms in 5 <sup>th</sup> Position<br>Repeat to the R corner<br>↓ Option: HOH | 2<br>2<br>2<br>2<br>8  | 6x   |
| 2:45  | Outro / buh buh buh           | 4x8      | A <sup>1</sup> <b>Attitude Derrière Pulses, with Port de Bras Arms, L&amp;R</b><br><i>Note: Hold Relevé in 1<sup>st</sup> Position at the end, arms to Open 5<sup>th</sup> Position, as demonstrated in the Masterclass footage</i>                                                                                                                                                                                                                             | 32                     | 1x   |



## 03. ALL I NEED 3:05mins

### TEACHING TIPS

Dit nummer heeft al het goede van Attitude en Arabesque voor je bilspieren, maar met een focus op snelle overgangen tussen bewegingen. Je kunt sneller bewegen als deze twee elementen op één lijn liggen:

1) Actieve basishouding en 2)

Gewichtsverplaatsing op de bal van je voeten.

De Relevés zijn er om deze gewichtsverplaatsing te ondersteunen en kracht op te bouwen via de kuitspieren.

Als je tilt naar Relevé moet je automatisch je gewicht omhoog en boven het standbeen verplaatsen om in evenwicht te blijven. In een geaarde Arabesque wil je het gevoel nabootsen dat je op Relevé staat. Als je dan je gewicht omhoog moet verplaatsen naar Relevé is het al op de juiste plaats. Probeer het nu... spring omhoog en vind je Arabesque lijn. Dan, zonder op te tillen naar Relevé, pas je je lichaam aan alsof je op Relevé staat.

- Verplaats je gewicht grotendeels boven de bal van je voet zonder de hiel op te tillen.

- Trek op door de ondersteunende heup en span je core aan zodat je niet naar voren valt.

Voel hoe dit je voorbereidt op Relevé en je houdingsbewustzijn vergroot. Het is een uitdagend 'getouwtrek' in het lichaam. Een ander element om mee te spelen is de coördinatie tussen armen en benen. Gebruik de Port de Bras arms om je deelnemers het gevoel te geven dat ze door het nummer dansen, vooral in het snelle Arabesque Tap gedeelte. Als het nodig is, kom dan terug naar de basis van het focussen op de benen.

Denk eraan, brandende bilspieren zitten in het hart van dit nummer!

### COACHING CUES

#### ATTITUDE DERRIÈRE PULSES, HOH, L&R

##### Layer 1

- 7 Attitude Taps, omhoog en omlaag
- Omhoog, omlaag, omhoog, omlaag
- 3, 2, 1 omhoog in 1e
- 7, 6, 5, 4, 3, 2
- Houd vast in 1e
- **Zet de heupen en schouders recht naar voren**
- De laatste, houd aan

##### Layer 2

- Omhoog, **span de bilspieren aan**
- Span aan en open

#### ATTITUDE DERRIÈRE PULSES, WITH PORT DE BRAS ARMS, L&R

##### Layer 1

- Lift met me mee als je de armen wil toevoegen
- Laat de rechter arm naar 4e zakken
- Omlaag en cirkel door
- Kom naar 5e
- Tap het achterste been omlaag of daag de bilspieren uit door het been van de vloer te houden
- **Duw de knie naar buiten boven de voet**

##### Layer 2

- Het been werkt hier als één deel
- De bilspieren verzetten het meeste werk
- Verdiep in je Fondu
- Train de ondersteunende kant
- Kijk of je de flow in je bovenlichaam kunt behouden terwijl de benen super hard werken
- Leid jezelf af met deze prachtige armlijnen

#### 6X ARABESQUE TAPS TO CORNER, HOH AND WITH PORT DE BRAS ARMS

##### Layer 1

- Nieuwe beweging, kom naar de hoek
- Trek op door 1e, andere kant
- 6, 5, 4, 3, 2, 1
- Voeg de armen toe: Arabesque
- Trek over, open naar buiten, omhoog
- Houd bovenaan aan

##### Layer 2

- Haal adem

#### 3X ARABESQUE TAPS TO CORNER, WITH PORT DE BRAS ARMS, L&R

##### Layer 1

- Verder met enkele timing
- 4, 3, 2, 1
- One Tap per armlijn
- Je kunt altijd terugkomen naar de heupen
- Relevé

##### Layer 2

- Focus op het werk in de achterkant van het lichaam en de bilspieren



# 04. PEAK

## TRACK FOCUS

Mijn deelnemers inspireren hun hartslag te verhogen en van de dans cardio training te genieten.

Let op, dit nummer bevat expliciete inhoud. Het alternatieve nummer kan worden gebruikt. gebruikt Bubble Jump (instrumental) met dezelfde choreografie.

| MUSIC |                                     | EXERCISE |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CTS              | REPS |
|-------|-------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|
| 0:00  | Intro /                             | 2x8      | Preview Double Hop Petit Jeté                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 16               |      |
| 0:07  | V / <b>So</b> you<br>wanna party    | 4x8      | A <b>Double Hop Petit Jetés, HOH, R&amp;L</b><br>2x Hop with R leg in Petit Retiré Derrière, HOH<br>2x Hop with L leg in Petit Retiré Derrière, HOH                                                                                                                                                                                                                                                         | 2<br>2           | 8x   |
| 0:22  | PC / <b>I put</b> a<br>little twist | 4x8      | A <sup>1</sup> <b>Double Hop Petit Jetés, with Port de Bras Arms, R&amp;L</b><br>2x Hop with R leg in Petit Retiré Derrière, arms move from 2 <sup>nd</sup> Position towards 4 <sup>th</sup> , crossed with R arm up<br>2x Hop with L leg in Petit Retiré Derrière, arms 4 <sup>th</sup> , crossed with R arm up<br>Repeat with L arm up<br>↓ Option: HOH                                                   | 2<br>2<br>4      | 4x   |
| 0:37  | C / <b>This</b> is<br>emergency     | 4x8      | A <sup>2</sup> <b>Single Hop Petit Jetés, with Port de Bras Arms, R&amp;L</b><br>4x Alternating Hops in Petit Retiré Derrière (R then L), arms move from 2 <sup>nd</sup> Position towards 4 <sup>th</sup> , crossed (R arm up)<br>Repeat with L arm up<br>↓ Option: HOH or Bras Bas                                                                                                                         | 4<br>4           | 4x   |
| 0:53  | PC / (Instr)                        | 8x8      | B <b>Traveling Petit Jetés, HOH, L&amp;R</b><br>5x Petit Jetés traveling to L side (Alt Derrière/Devant)<br>Close behind in 3 <sup>rd</sup> Position<br>Echappé, switching legs<br>Repeat, traveling to the R<br>↑ Option: 2x Changement instead of Echappé                                                                                                                                                 | 5<br>1<br>2<br>8 | 4x   |
| 1:23  | <b>Twist</b> in my<br>hips          | 8x8      | B <sup>1</sup> <b>Traveling Petit Jetés, with Port de Bras Arms, L&amp;R</b><br>5x Petit Jeté, traveling to L side (Alt Derrière/Devant), arms float to 4 <sup>th</sup> Position (R arm up)<br>Close behind in 3 <sup>rd</sup> Position, arms move toward Bras Bas<br>Echappé, switching legs, arms in Bras Bas<br>Repeat traveling to the R<br>↓ Option: HOH<br>↑ Option: 2x Changement instead of Echappé | 2<br>2<br>2<br>8 | 4x   |
| 1:54  | (Instr)                             | 8x8      | A <sup>2</sup> <b>Single Hop Petit Jetés, with Port de Bras Arms, R&amp;L</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8                | 8x   |
| 2:24  | (Instr)                             | 6x8      | B <sup>1</sup> <b>Traveling Petit Jetés, with Port de Bras Arms, L&amp;R</b><br>↑ Option: Split Changement                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 16               | 3x   |





## 04. EMERGENCY 2:49mins

### TEACHING TIPS

Springerige, speelse, gecoördineerde cardio! Wat moeten we nog meer zeggen? Dit nummer is ontworpen om het uithoudingsvermogen flink uit te dagen! We hebben het gevoel van BARRE 20 voortgezet met de lopende Petit Jetés om het vertrouwen van de deelnemers in deze beweging te vergroten. We willen dat ze dit nummer uitdagend maar haalbaar vinden. Dus moedig je deelnemers aan om te blijven bewegen door de beat te volgen.

Het belangrijkste verschil tussen dit nummer en BARRE 20 Track 4 is het gevoel van de muziek. BARRE 20 was intenser en emotioneler, terwijl dit nummer een speelse eigenzinnigheid heeft. Bedenk hoe je coaching verandert door deze verschuivingen in muzikale energie. De basis is vergelijkbaar met de vorige ronde, maar je layer 2 en 3 coaching kunnen zich voor dit nummer aanpassen.

Hoe kun je het gevoel van dit nummer tot leven brengen? Misschien is het het toevoegen van de speelse uitdaging van de Split Changement aan het einde, zoals Summer deed in de Masterclass, of het vinden van enkele cues die gebruik maken van beeldspraak om je deelnemers te helpen dat heerlijke brandende gevoel te ervaren. Zoek uit wat voor jou authentiek is in dit nummer, want dat is waar je deelnemers zich mee zullen verbinden en waar ze zich succesvol in zullen voelen.

### COACHING CUES

#### DOUBLE HOP PETIT JETÉS R&L, HOH AND WITH PORT DE BRAS ARMS

##### Layer 1

- Hup van zij naar zij
- **Land met gebogen knie bij het springen**
- Check deze armlijnen, open en kruis
- Een arm naar Bras Bas, een arm naar 4e
- Het kost 4 tellen om de armen te bewegen

##### Layer 2

- Verplaats lichtjes het gewicht
- Kom in het gevoel van het ritme
- We werken in dit nummer aan ons uithoudingsvermogen

#### SINGLE-HOP PETIT JETÉS, WITH PORT DE BRAS ARMS, R&L

##### Layer 1

- Wissel van been; blijf hetzelfde doen met de armen
- Nog twee te gaan
- Run, Run
- Circle, circle
- 4, 3, 2, 1
- Schud de armen en benen los indien nodig

##### Layer 2

- Alsof we ons hoofd aaien en tegelijkertijd over onze buik wrijven!

#### TRAVELING PETIT JETÉS, HOH, L&R

##### Layer 1

- Beweeg naar R
- Handen naar de heupen
- Wissel van kant
- Achter, voren, achter, voren, buiten, binnen
- Optie voor een Changement

##### Layer 2

- Die voorste voet moet stiekem wisselen om naar de andere kant te komen

#### TRAVELING PETIT JETÉS, WITH PORT DE BRAS ARMS, L&R

##### Layer 1

- Armen omhoog wanneer je inademt
- Nog twee te gaan
- De laatste twee reps!

##### Layer 2

- Gebruik de armen om je af te leiden van het werk in de benen



# 05. STRENGTHEN

## TRACK FOCUS

Werk aan vloeiende overgangen tussen de bewegingen en laat dit terugkomen in je coaching.

|      | MUSIC                   |     | EXERCISE       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CTS         | REPS |
|------|-------------------------|-----|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|
| 0:00 | Intro /                 | 1x8 |                | Set up 2 <sup>nd</sup> Position, 2x light weight plates on hips                                                                                                                                                                                                                                                    | 8           |      |
| 0:06 | V / I know there is ten | 4x8 | A              | <b>Plié Rond de Jambe Combo, L&amp;R</b><br>Full Plié down in 2 <sup>nd</sup> Position, plates in 2 <sup>nd</sup> Position<br>Rond de Jambe R leg to Tendu Derrière en Fondu, plates to 1 <sup>st</sup> Position<br>Repeat in other side<br>↓ Option: Plates on hips                                               | 4<br>4<br>8 | 2x   |
| 0:32 | I need your touch       | 4x8 | A <sup>1</sup> | <b>Pulsing Rond de Jambe Combo, L&amp;R</b><br>4x Pulse in Full Plié in 2 <sup>nd</sup> Position, plates in 2 <sup>nd</sup> Position<br>Rond de Jambe R leg to Tendu Derrière en Fondu, plates to 1 <sup>st</sup> Position<br>Repeat on other side<br>↓ Option: Plates on hips<br>↑ Option: Leg lifts to Arabesque | 4<br>4<br>8 | 2x   |
| 0:58 | C / If we're ten        | 2x8 | B              | <b>Relevé Hold in 1<sup>st</sup> Position</b><br>Slow Relevé in 1 <sup>st</sup> Position, plates lift to 5 <sup>th</sup> Position                                                                                                                                                                                  | 16          | 1x   |
| 1:12 | I crossed oceans        | 2x8 | B <sup>1</sup> | <b>Slow Relevé Hold in 1<sup>st</sup> Position, with Port de Bras Arms, L&amp;R</b><br>L plate Cambré to Bras Bas Arms<br>Reverse L plate to 5 <sup>th</sup> Position<br>Repeat on other side<br>↓ Option: Heels lowered                                                                                           | 4<br>4<br>8 | 1x   |
| 1:25 | Instr / (Beat drop)     | 4x8 | B <sup>2</sup> | <b>Cambré Relevé in 1<sup>st</sup> Position, with Port de Bras Arms, L&amp;R</b><br>Demi Plié Relevé, L plate Cambré to Bras Bas Arms<br>Demi Plié Relevé, reverse L plate to 5 <sup>th</sup> Position<br>Repeat on other side<br>↓ Option: Heels lowered                                                          | 2<br>2<br>4 | 4x   |
| 1:52 | C / If we're ten        | 4x8 | A              | <b>Plié Rond de Jambe Combo, L&amp;R</b><br>↑ Option: Arms to 5 <sup>th</sup> Position in the Arabesque                                                                                                                                                                                                            | 16          | 2x   |
| 2:17 | Br / Instr              | 2x8 | A <sup>1</sup> | <b>Pulsing Rond de Jambe Combo, L&amp;R</b><br>↑ Option: Arms to 5 <sup>th</sup> Position in the Arabesque                                                                                                                                                                                                         | 16          | 1x   |
| 2:31 | Oh Oh                   | 2x8 | B              | <b>Relevé Hold in 1<sup>st</sup> Position</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | 16          | 1    |
| 2:44 | Instr / (Beat drop)     | 4x8 | B <sup>2</sup> | <b>Cambré Relevé in 1<sup>st</sup> Position, with Port de Bras Arms, L&amp;R</b>                                                                                                                                                                                                                                   | 8           | 4x   |



# 05. OCEANS AND GALAXIES 3:17mins

## TEACHING TIPS

Het krachtwerk in deze release is gericht op controle. De belangrijkste manier om hieraan te werken in Track 5 is de overgang van de Plié in 2e positie naar Arabesque. Streef ernaar om alle muziek te gebruiken om deze posities soepel met elkaar te verbinden. Het gaat niet alleen om de vorm waarin je eindigt, maar ook om hoe je tot die vorm komt.

Een nieuwe stap die we introduceren is de Cambré Relevé voor een eenvoudige en verbindende beweging. Het langzame maar gelijkmatige tempo daagt de stabiliteit echt uit. We plaatsen de Relevé Hold vóór de Cambré Relevé om balans te creëren. Tijdens het creatieve proces voor dit nummer was er een versie waarin deze beweging in een hoger tempo werd uitgevoerd. We hebben uiteindelijk voor deze timing gekozen vanwege de voordelen voor de balans en omdat het natuurlijker aanvoelde bij de muziek.

Het gebruik van de Cambré in combinatie met de Relevé geeft deze stap een goed gevoel. Zoals Summer zegt in de beelden van de Masterclass, we kunnen als één bewegen!

En tenslotte mag de muziek in dit nummer niet onvermeld blijven. Het is zo gemakkelijk om je te laten meeslepen door dit krachtige maar even mooie nummer - we geven je daar alle toestemming voor!

## COACHING CUES

### PLIÉ ROND DE JAMBE COMBO, L&R

#### Layer 1

- Twee lichte schijven in Bras Bas
- Stap de voeten breed, kom naar 2e
- **Heupen stoppen net boven kniehoogte**
- Omlaag, cirkel je linker been naar achteren, houd dit hier aan
- Terug naar 2e
- Voeg nu de armen toe, uit naar 2e, breng ze naar 1e
- Stap uit naar 2e, omhoog naar 5e

#### Layer 2

- Het draait hier helemaal om stabiliteit
- Breng de borst hoog

### PULSING ROND DE JAMBE COMBO, L&R

#### Layer 1

- Voeg wat Pulses toe
- 4, 3, 2, 1
- Kom mooi hoog
- **Span de core aan**

#### Layer 2

- Counter je evenwicht
- Voel de kracht in de dijbeenspieren, bilspieren en rugspieren toenemen
- We gaan de intensiteit verhogen
- Omhoog, lekker trots

### RELEVÉ HOLD IN 1ST POSITION

#### Layer 1

- Breng de armen op naar 5e
- **Span de bilspieren aan**

#### Layer 2

- Kom met me mee omhoog
- Adem in en open je borst breed
- Houd dit aan; leef in dit moment

### SLOW RELEVÉ HOLD IN 1ST POSITION, WITH PORT DE BRAS ARMS, L&R

#### Layer 1

- Breng de rechter schijf omlaag
- Terug omhoog

#### Layer 2

- Blijf hoog in de voeten
- Gebruik je ademhaling; adem uit, adem in

### CAMBRÉ RELEVÉ IN 1ST POSITION, WITH PORT DE BRAS ARMS, L&R

#### Layer 1

- We gaan nu twee keer zo snel, voeg een Relevé toe
- Omlaag, omhoog omlaag, omhoog
- **Houd de schijf gecontroleerd voor het gezicht**
- **Duw de knieën naar buiten boven de voeten**
- De laatste, houd aan

#### Layer 2

- Laten we als één bewegen
- Geniet in dit moment van de kracht van beweging



# 06. POWER

## TRACK FOCUS

Gecoördineerde EXPLOSIVITEIT! Ik wil dat mijn deelnemers met het tegengewicht spelen tussen de voorkant van het lichaam met de Bicep Curls en de achterkant van het lichaam met de Attitude Taps.

| MUSIC |                                       |       | EXERCISE       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CTS         | REPS |
|-------|---------------------------------------|-------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|
| 0:00  | Intro /                               | 1x8   |                | Set up R leg back in Attitude, plates to the chest                                                                                                                                                                                                                                                               | 8           |      |
| 0:04  | C / <b>Why</b> you always in the mood | 4x8   | A              | <b>Attitude Pulse Transfer Of Weight Combo, R&amp;L</b><br>R leg 3x Attitude Pulse (up), plates on chest<br>Step to R side in Full Plié in 2 <sup>nd</sup> Position, plates on chest<br>Repeat with L leg                                                                                                        | 6<br>2<br>8 | 2x   |
| 0:20  | V / <b>I</b> could never get attached | 6x8   | A <sup>1</sup> | <b>Attitude Pulse Transfer Of Weight Combo, with Bicep Curls, R&amp;L</b><br>R leg 3x Attitude Pulse (up), 3x Bicep Curls<br>Step to R side in Full Plié in 2 <sup>nd</sup> Position, plates out to 2 <sup>nd</sup> Position (palms down)<br>Repeat with L leg                                                   | 6<br>2<br>8 | 3x   |
| 0:45  | PC / (4 beats)                        | 1/2x8 |                | <b>Hold 2<sup>nd</sup> Position Plié, Plates in 2<sup>nd</sup> Position</b>                                                                                                                                                                                                                                      | 4           | 1x   |
| 0:47  | C / <b>Why</b> you always in the mood | 8x8   | A <sup>2</sup> | <b>Jumping Attitude Pulse Transfer Of Weight Combo, with Bicep Curls, R&amp;L</b><br>R leg 3x Attitude Pulse (up), 3x Bicep Curls<br>Glissade to R side, plates out to 2 <sup>nd</sup> Position (palms down)<br>Repeat with L leg<br>↓ Option: A <sup>1</sup>                                                    | 6<br>2<br>8 | 4x   |
| 1:20  | V / <b>So</b> why you tryna           | 4x8   | B              | <b>Retiré Transfers, Plates to Chest, R&amp;L</b><br>Step to the L side<br>Enveloppé L leg to Retiré<br>Repeat to the R side                                                                                                                                                                                     | 2<br>6<br>8 | 2x   |
| 1:37  | PC / <b>We</b> play games of love     | 2x8   | B <sup>2</sup> | <b>Retiré Transfers with Plié, Plates to Chest, R&amp;L</b><br>Enveloppé L leg to Retiré<br>Step into Full Plié in 2 <sup>nd</sup> Position<br>Repeat to the L side                                                                                                                                              | 6<br>2<br>8 | 1x   |
| 1:45  | (4 beats)                             | 1/2x8 |                | <b>Hold 2<sup>nd</sup> Position Plié, Plates to Chest</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | 4           | 1x   |
| 1:47  | C / <b>Why</b> you always in the mood | 8x8   | B <sup>3</sup> | <b>Retiré Transfers with Plié and Port de Bras Arms, R&amp;L</b><br>Enveloppé L leg to Retiré, arms circle through 4 <sup>th</sup> Position (L arm up)<br>Step into 2 <sup>nd</sup> Position Plié, arms to 2 <sup>nd</sup> Position<br>Repeat to the L side<br>↑ Option: Jump across and hover leg off the floor | 6<br>2<br>8 | 4x   |



## 06. MOOD 2:25mins

### TEACHING TIPS

Meer evenwichts- en stabiliteitstraining hier! We mixen elementen van Tracks 3 en 5. De Attitude Pulses zijn goed ingeburgerd in Track 3, dus je zou kunnen teruggrijpen op enkele van je belangrijkste cues tijdens dat nummer.

Moedig je klas aan om de sprong over te doen, want die dwingt de stabilisatoren te activeren. Begin met een kleine sprong en verhoog de hoogte/kracht naarmate het vertrouwen groeit. Een andere tip voor deze Glissade is om snel te springen en dan zo lang vast te houden als de muziek toelaat voordat je verder gaat. Dat moment van pauzeren is het moment waarop je de wiebels wilt bestrijden en het centrum wilt vinden. Dit is echt een uitdagende beweging, maar een leuke om te oefenen! Denk eraan de veiligheid te bevorderen met knieën boven de voeten en landingen met gebogen knieën.

### COACHING CUES

#### ATTITUDE PULSE TRANSFER OF WEIGHT COMBO, R&L

##### Layer 1

- Attitude Triple Pulse 3, 2, 1
- Omhoog, pulse, pulse
- **Span de bilspieren aan**
- **Knieën naar buiten boven de voeten**

#### ATTITUDE PULSE TRANSFER OF WEIGHT COMBO, WITH BICEP CURLS, R&L

##### Layer 1

- Voeg de armen toe
- Small Pulses, uit naar 2e
- **Stop de schijven net onder de schouders**
- **Stop de heupen net boven de knieën**
- **Houd dit hier aan 3, 2, 1**

##### Layer 2

- Het draait om het vinden van die stabilisatoren, het versterken van die enkelspieren. Houd ze sterk

#### JUMPING ATTITUDE PULSE TRANSFER OF WEIGHT COMBO, WITH BICEP CURLS, R&L

##### Layer 1

- Voeg een sprong toe als je een optie wil nemen
- Je kunt altijd terug naar je Plié gaan
- **Land met gebogen knieën**

##### Layer 2

- Het gaat erom dat je hier lichtjes en elegant bent

#### RETIRÉ TRANSFERS, PLATES TO CHEST, R&L

##### Layer 1

- Bouw hierop verder, Plié in 2e Positie
- Fold het been naar Retiré
- 1, 2, 3, 4, 5, 6, Plié 7, 8

#### RETIRÉ TRANSFERS WITH PLIÉ AND PORT DE BRAS ARMS, R&L

##### Layer 1

- Laten we de armen toevoegen
- Fold ze naar binnen
- Super krachtig uit naar 2e
- Spring over
- **Land met gebogen knieën**

##### Layer 2

- Veranker door de ondersteunende zijde
- Duw door de vloer



# 07. ESCAPE

## TRACK FOCUS

Dit nummer zit vol uitdrukkingen. Gebruik simplistische coaching die je deelnemers gemakkelijk in de reeks brengen. Neem dan een stapje terug en laat ze van de ervaring genieten.

| MUSIC |                                                |      | EXERCISE       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CTS                    | REPS |
|-------|------------------------------------------------|------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------|
| 0:00  | Intro /                                        | 2x8  |                | Set up 3 <sup>rd</sup> Position R foot in front, arms in Bras Bas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 16                     |      |
| 0:10  | V / <b>Theodosia</b><br>writes me a letter     | 4x8  | A              | <b>1<sup>st</sup> Half of Escape Combination, HOH, R&amp;L</b><br>2x Glissade Derrière to the L<br>Enveloppé R leg, closing behind<br>Repeat to the R side                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4<br>4<br>8            | 2x   |
| 0:30  | C / <b>Love</b> doesn't<br>discriminate        | 4x8  | A <sup>1</sup> | <b>1<sup>st</sup> Half of Escape Combination, with Port de Bras Arms, L&amp;R</b><br>2x Glissade Derrière to the L, 2x arms breathe<br>Enveloppé R leg, closing behind, arms to 4 <sup>th</sup> Position, R arm up<br>Repeat to the R side<br>↓ Option: HOH                                                                                                                                                                                                                                                | 4<br>4<br>8            | 2x   |
| 0:51  | V / <b>My</b><br>grandfather was<br>a fire     | 16x8 | A <sup>2</sup> | <b>Escape Combination, with Port de Bras Arms, L&amp;R</b><br>2x Glissade Derrière to the L, 2x arms breathe<br>Enveloppé R leg, closing behind, arms to 4 <sup>th</sup> Position, R arm up<br>3x Arabesque to the L corner, arms to 1 <sup>st</sup> Arabesque – 3 <sup>rd</sup> Arabesque – 1 <sup>st</sup> Arabesque<br>1x Relevé in 1 <sup>st</sup> Position, arms in 5 <sup>th</sup> Position<br>Repeat to the R side<br>↓ Option: HOH<br>↑ Option: Arabesque Relevé<br>↑ ↑ Option: Arabesque Sissonne | 4<br>4<br>6<br>2<br>16 | 4x   |
| 2:12  | PC / ...Shoes                                  | ¾x8  | B              | <b>Hold 1<sup>st</sup> Position Relevé, arms in 5<sup>th</sup> Position</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6                      | 1x   |
| 2:16  | C / <b>Hamilton</b><br>doesn't<br>discriminate | 8x8  | A <sup>2</sup> | <b>Escape Combination, with Port de Bras Arms, L&amp;R</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 32                     | 2x   |
| 2:59  | Outro / Goes<br>quiet... wait for it           | 1x8  | A <sup>1</sup> | <b>1<sup>st</sup> Half of Escape Combination, with Port de Bras Arms, L</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8                      | 1x   |
| 3:05  | (Instr)                                        | 1x8  | B              | <b>Hold 1<sup>st</sup> Position Relevé, arms 5<sup>th</sup> Position</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8                      | 1x   |



# 07. WAIT FOR IT 3:13mins

## TEACHING TIPS

Hopelijk is deze dynamische en theatrale track het wachten waard!

We beginnen met bewegingspatronen die we eerder in de les in andere tracks hebben geleerd. In deze Escape Combo zie je de Enveloppé uit Track 6 en de Arabesque Combo uit Track 3. Het inbrengen van bekende patronen verbindt de les en laat zien hoe we één beweging op veel verschillende manieren kunnen uitvoeren. De Triple Arabesques zijn hier expressiever dan in Track 3. Denk aan de manier waarop de armen van de 1e Arabesque naar de 3e Arabesque bewegen en op naar de 5e ademen alsof ze op de songtekst zweven. Het is bijna moeiteloos - bijna - OK, misschien niet helemaal.

Op dit punt in de les is het meeste harde werk gedaan en is er de vrijheid om los te laten. Geef het goede voorbeeld en zoek wat jou aanspreekt in dit nummer. Nodig dan je deelnemers uit in die wereld en vier het met ze wanneer ze kwetsbaar genoeg zijn om met je mee te doen. Les Mills BARRE is en blijft een gedeelde ervaring.

## COACHING CUES

### 1<sup>ST</sup> HALF OF ESCAPE COMBINATION, R&L

#### Layer 1

- Laten we een echt expressieve, prachtige dansreeks leren
- **Houd de heupen recht naar voren**

#### Layer 2

- Begin met 2 Glissades naar R
- Sluit achteren, uit in uit in
- Fold het been in Enveloppé
- We bewegen van zij naar zij
- Alles sluit achteren

### 1<sup>ST</sup> HALF OF ESCAPE COMBINATION, WITH PORT DE BRAS ARMS, L&R

#### Layer 1

- Laten we de armen toevoegen
- Uit
- Zweef, fold naar 4e
- En nogmaals

#### Layer 2

- Haal adem en beweeg de armen
- Tijd voor de setup van een solide basis zodat we vrij zijn om te bewegen en onszelf uit te drukken

### ESCAPE COMBINATION, WITH PORT DE BRAS ARMS, L&R

#### Layer 1

- Laten we verder bouwen aan deze combo
- Glissade, Enveloppé, 3 Arabesques naar de hoek
- 3, 2, 1 omhoog in 5e, andere kant
- Op, op, op
- Dit is je volledige combinatie
- Als je een Relevé wil toevoegen kan dat natuurlijk – til de onderste hiel op
- **Spring en land met gebogen knieën**
- Als je de Arabesque wil springen, ga er dan voor
- Land in een Plié
- Nogmaals, denk aan je opties. Als je je op de benen wil richten – handen omlaag, vooral als je dit nummer voor het eerst probeert
- Houd dit hier aan
- Terug naar boven
- Houd dit samen aan, pauzeer, kom omhoog

#### Layer 2

- Omhoog en haal adem
- We zetten ons gedurende het nummer in
- Trek de dijbenen omhoog
- Ga op in het gevoel, geniet van de muziek
- Zachtjes en voorzichtig, stem af op de muziek
- Kom omhoog, til jezelf op vanuit de vloer
- Waar wacht je op? Let's go!
- Je ziet dat we allemaal anders dansen; gebruik dit als toestemming om te dansen hoe je maar wilt



# 08. BURN

## TRACK FOCUS

Moedig je deelnemers aan om momenten van mobiliteit te verkennen, verwoven met uitbarstingen van werk in de bilspieren en core.

| MUSIC |                                   |      | EXERCISE                                                                   |                                                                                                                                                     | CTS                             | REPS |
|-------|-----------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------|
| 0:00  | Intro /                           | 2x8  | Set up front-on, legs in wide 2 <sup>nd</sup> Position, hands to the floor |                                                                                                                                                     | 16                              |      |
| 0:11  | V / <b>I'm</b> like the water     | 6x8  | A                                                                          | <b>P. N. F. Side Splits</b>                                                                                                                         | 48                              | 1x   |
| 0:47  | Life was a willow                 | 2x8  | <b>Transition to Wide Leg Plank</b>                                        |                                                                                                                                                     | 16                              | 1x   |
| 0:59  | As if you were a                  | 4x8  | B                                                                          | <b>Leg Slides</b><br>L leg slides in<br>R leg slides in<br>L leg slides out<br>R leg slides out<br>L leg slides in<br>R leg slides in<br>Hold Plank | 4<br>4<br>4<br>4<br>4<br>4<br>8 | 1x   |
| 1:21  | C / <b>You</b> know that my train | 2¾x8 | C                                                                          | <b>Crocodile Pose to Cobra Pose</b><br>Lower to Crocodile<br>Lift to Cobra<br>↓ Option: Knees down<br>↓ Option: Baby Cobra Pose                     | 12<br>10                        | 1x   |
| 1:37  | Br / <b>Life</b> was a willow     | 4x8  | D                                                                          | <b>Downward Dog</b><br>↓ Option: Walk the feet                                                                                                      | 32                              | 1x   |
| 1:58  | V / <b>Wait</b> for the signal    | 2x8  | <b>Transition to lying on back, legs lift to Tabletop Pose</b>             |                                                                                                                                                     | 16                              | 1x   |
| 2:10  | <b>Now</b> this is open           | 6x8  | E                                                                          | <b>2/2 Toe Taps, F&amp;B</b><br>↑ Option: Single-Leg Stretches<br>↑ ↑ Option: Extended Single-Leg Stretches<br>↑ ↑ ↑ Option: Crunch up              | 4                               | 12x  |
| 2:45  | C / <b>The</b> more that you say  | 4x8  | F                                                                          | <b>Happy Baby Pose</b><br>↑ Option: Extend legs wide                                                                                                | 32                              | 1x   |
| 3:07  | Outro / <b>That's</b> my man      | 4x8  | G                                                                          | <b>1/1 Wide-Leg Pulses</b><br>↓ Option: Frog Pose                                                                                                   | 32                              | 1x   |





## 08. WILLOW 3:33mins

### TEACHING TIPS

Ons BURN-nummer vloeit heen en weer tussen versterkende en verlengende bewegingen. Het begint met een P.N.F. Side Split Stretch. Dit is een intense stretch, dus vergeet niet om duidelijk de opties te coachen zodat iedereen dit veilig kan uitvoeren. We hebben deze stretch opgenomen omdat het een fantastische heupopener is die zal helpen het bewegingsbereik in gedraaide posities te verbeteren. De P.N.F.-techniek brengt deze stretch van passief naar actief.

Dit nummer gaat over hoe de ene beweging kan overgaan in de volgende. We bedenken vaak cues voor elke beweging, maar denken niet altijd na over hoe we deelnemers door de overgangen kunnen leiden. Speel met cues om gemakkelijk van de ene stap naar de volgende te gaan, zodat deelnemers betrokken blijven bij het nummer. Een goede test hiervoor is om je af te vragen of je deelnemers je nog steeds door de reeks zouden kunnen volgen als ze je niet meer konden zien. Zijn je mondelinge cues voldoende dat ze volledig kunnen opgaan in elke stretch zonder hun focus te hoeven verbreken?

### COACHING CUES

#### P. N. F. SIDE SPLITS

##### Layer 1

- Breng de voeten breed
- Gebogen knieën
- Plaats de handen op de vloer
- Span de core aan
- Kom naar je Side Splits
- Probeer wat P.N.F. stretches
- 3, 2, 1
- Kom op je ellebogen indien nodig

##### Layer 2

- Stretch de benen langzaam uit
- Super krachtig in de armen
- Duw weg van de vloer
- Span de binnenkant van de dijbenen aan en breng ze omhoog; adem uit en ontspan en kom wat lager
- Laat de voeten glijden
- Adem in
- Adem uit en ontlast omlaag

#### LEG SLIDES

##### Layer 1

- Loop de handen naar voren
- Heupen en schouders recht naar de vloer
- Breng je rechter been langzaam naar Plank positie, en dan je linker been
- Houd de heupen helemaal stil
- Trek de tenen terug in
- Span je core hard aan

##### Layer 2

- Houd de benen zo breed als je kunt
- Daag jezelf uit en breng de voeten weer breed

#### CROCODILE POSE TO COBRA POSE

##### Layer 1

- Kom omlaag naar Crocodile
- Op de knieën of tenen
- Span de core aan
- Helemaal naar de vloer
- Kom nu op naar een Baby Cobra of duw helemaal omhoog, span de bilspieren stevig aan

#### DOWNWARD DOG

##### Layer 1

- Adem in, stop de tenen onder, Downward Dog
- Stuur de heupen weg omhoog

##### Layer 2

- Schroef je handen de vloer in
- Door de hielen duwen kan hier goed voelen door het ontlasten van de achterkant van de benen
- Geniet van een lekkere stretch – je hebt het verdiend



# 08. WILLOW 3:33mins

## COACHING CUES

### 2/2 TOE TAPS, F&B

#### Layer 1

- **Pak de achterkant van de knieën vast en rol je rug op**
- Lig op je rug
- Knieën komen naar Tabletop Position
- Tik de vloer aan met je tenen, omlaag, omhoog, omlaag, omhoog
- Optie om de benen volledig te strekken of wat Scissors te proberen
- **Span de core hard aan; onderrug naar de vloer**
- Reik van de vloer af wanneer je er klaar voor bent
- **Crunch de ribben naar de heupen**
- De laatste twee, de laatste

#### Layer 2

- Goedzo – gebruik je ademhaling, adem uit
- Kijk of je de schouders iets hoger kunt brengen

### HAPPY BABY POSE

#### Layer 1

- Happy Baby, pak de voeten beet
- **Duw je staartbeen de vloer in**
- **Schommel nu van zij naar zij**
- Als je graag verder strekt, ga er dan voor

#### Layer 2

- Geniet van de opening door de heupen
- Doe hier wat je nodig acht

### 1/1 WIDE-LEG PULSES

#### Layer 1

- Laten we met een core knaller afsluiten
- Reik door de benen en pulse, pulse
- Optie om in een Frog pose te komen
- **Ribben naar de heupen**
- **Span de core aan**
- De laatste 3, 2, 1

#### Layer 2

- Geweldige kracht, allemaal



BONUS

01. WARM-UP

TRACK FOCUS

Verwelkom je deelnemers met deze warming up voor het hele lichaam op dit throwback nummer! Gebruik de herhalingen voor de setup van een sterke basis

| MUSIC |                                  |      | EXERCISE       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CTS                                        | REPS |
|-------|----------------------------------|------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------|
| 0:00  | Intro /                          | 1x8  |                | Set up in 1 <sup>st</sup> Position, HOH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8                                          |      |
| 0:06  | V / <b>It's</b><br>gonna be us   | 5x8  | A              | <b>4/4 Full Plié in 1<sup>st</sup> Position, HOH</b><br>↓ Option: Demi Plié<br>↑ Option: Relevé in 1 <sup>st</sup> Position                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8                                          | 5x   |
| 0:35  | C / <b>Every</b><br>little thing | 4x8  | A <sup>1</sup> | <b>4/4 Full Plié in 1<sup>st</sup> Position, with Port de Bras Arms</b><br>Plié down, arms to Demi Seconde<br>Rise up, arms to 3 <sup>rd</sup> Position (R arm opens)<br>↓ Option: Demi Plié<br>↑ Option: Relevé in 1 <sup>st</sup> Position<br><i>Note: Alternate which arm opens in 3<sup>rd</sup> Position in every rep</i>                                                                                                                                                                                         | 4<br>4                                     | 4x   |
| 0:58  | V / <b>You</b> got<br>no choice  | 4x8  | B              | <b>2<sup>nd</sup> Position Plié Pulses, with slow Port de Bras Arms, L&amp;R</b><br>2x Pulse, L arm opens to 3 <sup>rd</sup> Position from 1 <sup>st</sup> Position<br>2x Pulse, L arm up to 4 <sup>th</sup> Crossed Position<br>2x Pulse, L arm reverses to 3 <sup>rd</sup> Position<br>2x Pulse, arms 1 <sup>st</sup> Position<br>Repeat with R arm<br><i>Note: Masterclass error at 28:13 – follow the notes between 28:13 and 28:24 for the correct arm positions</i>                                              | 4<br>4<br>4<br>4<br>16                     | 1x   |
| 1:22  | C / <b>Every</b><br>little thing | 4x8  | B <sup>1</sup> | <b>2<sup>nd</sup> Position Plié Pulses, with fast Port de Bras Arms, L&amp;R</b><br>1x Pulse, arms 1 <sup>st</sup> Position<br>1x Pulse, L arm opens to 3 <sup>rd</sup> Position<br>1x Pulse, L arm up to 4 <sup>th</sup> Crossed Position<br>1x Pulse, L arm reverses to 3 <sup>rd</sup> Position<br>Repeat with R arm                                                                                                                                                                                                | 2<br>2<br>2<br>2<br>8                      | 2x   |
| 1:42  | PC / (Instr)                     | 1x8  | B <sup>2</sup> | <b>2<sup>nd</sup> Position Plié Fast Pulses, arms in 2<sup>nd</sup> Position</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1                                          | 8x   |
| 1:48  | (Instr)                          | ½x8  |                | <b>Transition</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4                                          | 1x   |
| 1:51  | <b>Oo</b> yeah<br>yeah           | 3x8  | C              | <b>Arabesques, R&amp;L</b><br>1 <sup>st</sup> Arabesque balance to the R corner<br>1 <sup>st</sup> Arabesque balance to the L corner                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12<br>12                                   | 1x   |
| 2:08  | C / <b>All</b> that<br>I do      | 10x8 | C <sup>1</sup> | <b>Arabesque Taps (down) to the corner, L&amp;R</b><br><i>L corner:</i><br>8x 1 <sup>st</sup> Position Arabesque Taps<br>8x 3 <sup>rd</sup> Position Arabesque Taps en Fondu<br>12x 1 <sup>st</sup> Position Arabesque Taps en Fondu<br>Repeat to R corner<br><br><i>L corner:</i><br>8x 1 <sup>st</sup> Position Arabesque Taps en Fondu<br>8x 3 <sup>rd</sup> Position Arabesque Taps en Fondu<br>Repeat to R corner <b>with only 4x 3<sup>rd</sup> Position Arabesque Taps</b><br>↑ Option: Leg stays off the floor | 8<br>8<br>12<br>28<br><br><br>8<br>4<br>12 | 1x   |



## BONUS

# 01. IT'S GONNA BE ME 3:11mins

## TEACHING TIPS

We hebben nog niet eerder een bonus WARM-UP gedaan in Les Mills BARRE en we dachten dat dit een geweldig nummer zou zijn voor als je Les Mills BARRE 21 les een frisse vibe nodig heeft. Nieuw is de afwisselende eenarmige Port de Bras Arms in de 2e positie Plié. Je hebt ook een gedeelte om Arabesque Line te oefenen voordat je in een stel Arabesque Taps duikt. Dit geeft de deelnemers een moment om de plaatsing te begrijpen voordat ze een hoog tempo moeten volgen.

Zoals altijd is het primaire doel van de WARM-UP om onze spieren specifiek voor te bereiden op onze Ballet techniek in BARRE. Gebruik de warming-up om de basishouding te bespreken en hoe die doorwerkt in de andere nummers. Afgezien van het fysieke belang van de warming-up, kun je ook bedenken hoe je energie in de zaal kunt brengen. Je zou je deelnemers kunnen motiveren om een persoonlijke intentie voor de les op te stellen, of misschien kun je een thema of een track die eraan komt introduceren.

Warm-ups zijn een leuk moment om een uitnodigende toon te zetten, zodat deelnemers zich betrokken en enthousiast voelen voor de rest van de les!

## COACHING CUES

### 4/4 FULL PLIÉ IN 1<sup>ST</sup> POSITION, HOH

#### Layer 1

- Laten we opwarmen
- We beginnen met een Plié omlaag in 4 tellen
- Omlaag, omlaag, omlaag, omlaag, omhoog
- Til de hielen van de vloer wanneer je er klaar voor bent
- **Duw de knieën naar buiten boven de voeten, span de bilspieren stevig aan**
- **Stop de heupen in een hoek van 90 graden**

#### Layer 2

- Mooi zie – begin je lichaam klaar te stomen voor deze workout

### 4/4 FULL PLIÉ IN 1<sup>ST</sup> POSITION, WITH PORT DE BRAS ARMS

#### Layer 1

- Betrek de armen erbij
- Zweeg naar buiten naar Demi Seconde
- Omhoog naar 3e, open de R arm
- Check je houding

#### Layer 2

- Span aan

### 2ND POSITION PLIÉ PULSES, WITH SLOW PORT DE BRAS ARMS, L&R

#### Layer 1

- Uit naar 2e Plié
- Pulse, pulse
- Laat de armen nu zweven, open uit naar buiten, kom naar 1e

#### Layer 2

- Kleine C-vorm van de ruggengraat, gebruik de schuine buikspieren

### 2ND POSITION PLIÉ PULSES, WITH FAST PORT DE BRAS ARMS, L&R

#### Layer 1

- Single timing
- Open, kruis, open, en in
- **Net boven kniehoogte**
- De laatste

#### Layer 2

- Hoe voelen de dijbenen? Kun je iets lager komen?

### 2ND POSITION PLIÉ FAST PULSES, ARMS 2ND POSITION

#### Layer 1

- Snelle Pulses
- Ga omlaag, omlaag, omlaag

### ARABESQUES, R&L

#### Layer 1

- Kom omhoog, neem een Arabesque naar L
- **Zet de heupen en schouders recht**

#### Layer 2

- Test je evenwicht

### ARABESQUE TAPS TO THE CORNER, L&R

#### Layer 1

- Tijd voor wat snelle Arabesque Taps
- Tap, tap, tap
- Buig naar een Fondu, kruis de arm over
- **Duw de knieën naar buiten boven de voeten**
- Til het been van de vloer als je wil
- 4, 3, 2, andere kant
- **Zet het lichaam recht**
- De laatste rep

#### Layer 2

- Test je evenwicht
- Omhoog, voel je achterste keten aan het werk



BONUS

# 05. STRENGTHEN

## TRACK FOCUS

Ik wil dat mijn deelnemers warmte in de benen en schouders opbouwen, met een uitstekende houding. Gebruik motiverende cues om deelnemers tot het einde dat brandende gevoel te laten voelen!

| MUSIC |                                    | EXERCISE                                               |                | CTS                                                                              | REPS  |
|-------|------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 0:00  |                                    | Set up in 2 <sup>nd</sup> Position, plates on the hips |                | 3                                                                                |       |
| 0:02  | PC / <b>Only</b> ever going higher | 2x8                                                    | A              | <b>2<sup>nd</sup> Position Plié Pulses, plates on hips</b>                       | 16 1x |
| 0:13  | C / ...back                        | 2x8                                                    | B              | <b>Slow 2<sup>nd</sup> Position Plié Weight Transfers, plates on hips</b>        | 2x    |
|       |                                    |                                                        |                | Straighten R leg, weight transfers over bent L leg                               |       |
|       |                                    |                                                        |                | Glide to other side                                                              |       |
| 0:25  | PC / <b>Hunnid</b> hunnid          | 2x8                                                    | B <sup>1</sup> | <b>Fast 2<sup>nd</sup> Position Plié Weight Transfers, with L-arm Side Raise</b> | 4x    |
|       |                                    |                                                        |                | Straighten R leg, weight transfers over bent L leg, L arm Side Raise             |       |
|       |                                    |                                                        |                | Glide to other side, L arm lowers                                                |       |
|       |                                    |                                                        |                | ⬆ Option: Heel Lift                                                              |       |
| 0:37  | C / (Beat drop)                    | 2x8                                                    | B <sup>1</sup> | <b>Fast 2<sup>nd</sup> Position Plié Weight Transfers, with R-arm Side Raise</b> | 4x    |
|       |                                    |                                                        |                | Straighten L leg, weight transfers over bent R leg, R arm Side Raise             |       |
|       |                                    |                                                        |                | Glide to other side, R arm lowers                                                |       |
|       |                                    |                                                        |                | ⬆ Option: Heel Lift                                                              |       |
| 0:49  | V / <b>Slow</b> down               | 4x8                                                    | B <sup>2</sup> | <b>Fast 2<sup>nd</sup> Position Plié Weight Transfers, with Side Raise</b>       | 8x    |
|       |                                    |                                                        |                | Straighten R leg, weight transfers over bent L leg, arms Side Raise              |       |
|       |                                    |                                                        |                | Glide to other side, arms lower                                                  |       |
|       |                                    |                                                        |                | ⬆ Option: Heel Lift                                                              |       |
| 1:12  | C / (Beat drop)                    | 4x8                                                    | A <sup>1</sup> | <b>2<sup>nd</sup> Position Plié Pulses, with Port de Bras Arms</b>               | 4x    |
|       |                                    |                                                        |                | 8x Pulse, plates Reverse Port de Bras Arms                                       |       |
| 1:36  | Rap / <b>Hunnid</b> for hunnid     | 4x8                                                    | C              | <b>Lunges with Bicep Curls</b>                                                   | 1x    |
|       |                                    |                                                        |                | 7x 2/2 Lunge to L corner, 2/2 Bicep Curls                                        |       |
|       |                                    |                                                        |                | 1x 2 <sup>nd</sup> Position Plié to change sides, Bicep Curl                     |       |
|       |                                    |                                                        |                | Repeat to R corner                                                               |       |
| 1:59  | PC / <b>Only</b> ever going higher | 6x8                                                    | C <sup>1</sup> | <b>Lunge Pulses with Bicep Curls, L&amp;R</b>                                    | 3x    |
|       |                                    |                                                        |                | 7x Lunge Pulse to L corner, Bicep Curl Pulse                                     |       |
|       |                                    |                                                        |                | 1x Pulse in 2 <sup>nd</sup> Position Plié to change sides, Bicep Curl Pulse      |       |
|       |                                    |                                                        |                | Repeat to R corner                                                               |       |



BONUS

## 05. HUNNID 2:39mins

### TEACHING TIPS

Dit nummer is een uitstekend alternatief voor track 5. Het is een beetje ruiger terwijl het toch gecontroleerd blijft. De bewegingen zijn super eenvoudig zodat deelnemers zich geen zorgen hoeven te maken over het leren van choreografische patronen en zich kunnen richten op het opbouwen van balletachtige atletische kracht.

Grace had een geweldige visualisatie in de Masterclass over het balanceren van een boek op je hoofd terwijl je naar de overkant glijdt in de gewichtsovergangen. Dit zou een focus kunnen zijn die je in je les kan opnemen. Je kunt dit op vele manieren uitleggen ... "stel je voor dat je in een nauwe gang van links naar rechts glijdt" of "stel je voor dat je armen naar iets aan weerszijden van je reiken" ... Zoek uit wat voor jou logisch is.

Bij het onderdeel Lunge kunnen we gemakkelijk de automatische piloot aanzetten omdat we zo vertrouwd zijn met deze stap. Oefen je lunge voor de spiegel en probeer je actief te concentreren op een ballethouding - voelt de lunge anders aan dan bij een

Lunge in BODYPUMP? Als je iets interessants ontdekt, deel het dan met je groep, want dat kan hen inspireren om de beweging op een nieuwe manier aan te pakken.

### COACHING CUES

#### 2<sup>ND</sup> POSITION PLIÉ PULSES, PLATES ON HIPS

##### Layer 1

- Pak wat lichte schijven erbij
- Plié à la Seconde
- Pulsen
- **Stop de heupen boven de knieën**
- **Duw de knieën naar buiten boven de voeten**

##### Layer 2

- Stop je bekken onder
- Borst hoog

#### SLOW 2<sup>ND</sup> POSITION PLIÉ WEIGHT TRANSFERS, PLATES ON HIPS

##### Layer 1

- Verplaats het gewicht naar rechts, en breng het dan naar links
- Super langzaam

##### Layer 2

- Alsof je een boek op je hoofd balanceert, of een enorm knotje!

#### FAST 2<sup>ND</sup> POSITION PLIÉ WEIGHT TRANSFERS, WITH L/R-ARM SIDE RAISE

##### Layer 1

- Til de linker arm op
- Omhoog en omlaag
- Optie om de voet naar Demi Pointe te tillen
- Andere kant
- Omhoog, sluit

##### Layer 2

- Trek op door de enkel voor ondersteuning

#### FAST 2<sup>ND</sup> POSITION PLIÉ WEIGHT TRANSFERS, WITH DOUBLE-ARM SIDE RAISE

##### Layer 1

- Beide armen van zij naar zij
- Rechts, links, rechts
- Nog 4 te gaan

##### Layer 2

- Alsof je een super strakke hoge spijkerbroek hebt aangetrokken
- Omhoog en span de core aan

#### LUNGES WITH BICEP CURLS, L&R

##### Layer 1

- Lunge rechts met een Bicep Curl
- Ellebogen onder de schouders
- 7, 6, 5, 4, 3,
- Overgang door het midden, middel omhoog, omlaag
- **Voorste knie naar buiten boven de voet**

##### Layer 2

- Denk eraan: je benen zijn als een treinspoor – houd ze parallel

#### LUNGE PULSES WITH BICEP CURLS, L&R

##### Layer 1

- Twee keer zo snel, pulsen
- 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, wissel
- Wissel
- Nog een paar sets
- **Kom omhoog door die Core!**
- De laatste 7

##### Layer 2

- Hoe voelen je benen? Ze noemen het niet voor niets dat prachtige brandende gevoel
- Haal diep adem



BONUS

07. ESCAPE

TRACK FOCUS

Ik wil dat mijn deelnemers dit nummer gebruiken als een viering van het werk dat ze tot nu toe in de les hebben gedaan, en van een moment van persoonlijke expressie genieten.

| MUSIC |                                   |      | EXERCISE       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CTS | REPS |
|-------|-----------------------------------|------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|
| 0:00  | V / I don't care                  | 4x8  | A              | Set up L-leg Tendu Devant, facing L side, HOH<br><b>Slow &amp; Grounded Escape Combo, L&amp;R</b><br>Step forward on L leg en Fondu, arms in 1 <sup>st</sup> Arabesque<br>Close R leg behind in 3 <sup>rd</sup> Position Plié and release<br>L leg to Tendu Devant, arms in 1 <sup>st</sup> Position<br>Repeat<br>Drag turn with R leg Tendu Derrière, arms free choice<br>R-leg Tendu Derrière to L corner, extend arms to 2 <sup>nd</sup> Arabesque<br>Repeat, travelling to R side<br>↓ Option: HOH<br><i>Note: Layer in arms slowly as your class needs to</i> |     | 1x   |
| 0:25  | C / <b>The</b> treasure you found | 10x8 | A <sup>1</sup> | <b>Fast Jumping Escape Combo, L&amp;R</b><br>Traveling to L side:<br>1 <sup>st</sup> Arabesque Temps Levé (R leg back)<br>Tendu Devant Temps Levé (L leg forward), arms in 1 <sup>st</sup> Position<br>Repeat<br>Drag turn with R leg Tendu Derrière, arms free choice<br>R-leg Tendu Derrière to L corner, extend arms to 2 <sup>nd</sup> Arabesque<br>Repeat, travelling to R side<br>↓ Option: HOH<br>↑ Option: Add turn options: Pirouette/Soutenu<br><i>Note: Layer in options at a pace that works for your class.</i>                                       |     | 5x   |
| 1:26  | (Instr)                           | ½x8  |                | <b>Pause and reset</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4   | 1x   |
| 1:29  | C / <b>Bury</b> it                | 6x8  | A <sup>1</sup> | <b>Fast Jumping Escape Combo, L&amp;R</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 16  | 3x   |
| 2:06  | <b>Your</b> grave                 | 1x8  |                | <b>Pause and Reset</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8   | 1x   |
| 2:12  | (Music changes to piano instr)    | 12x8 | B              | <b>Chaîné Turns Sequence, L&amp;R</b><br>Step-together-step en Relevé to L side, arms Demi Seconde<br>R-leg Tendu Derrière to L corner, extend arms to 2 <sup>nd</sup> Arabesque<br>Repeat to R side<br>↑ Option: Single/Multiple Chaîné Turns                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     | 6x   |



## BONUS

# 07. DREAM GIRL 2:56mins

## TEACHING TIPS

Alle druk is eraf. Het is tijd om los te laten. Welkom bij je Bonus Escape-nummer! Er is een enorme hoofdreeks en een kortere reeks. Een mooi kenmerk van dit nummer is de reis over de vloer. Maak er het beste van als je de ruimte hebt om dit te doen.

In dit nummer is het vooral belangrijk om je te concentreren op de behoeften van de mensen voor je. Op de beelden van de Masterclass voegt Summer snel layers toe om alle opties te doorlopen. Dit werkt misschien goed voor je, maar je kunt ook de tijd nemen om layers langzaam toe te voegen. Misschien heeft je groep meer herhalingen nodig bij de Slow & Grounded Escape Combo voordat ze overgaan op de snelle reeks. Je wilt dat je deelnemers vertrouwen hebben in hun opties voordat ze het tempo verhogen. Zodra je voelt dat ze zelfverzekerd zijn, kun je de coaching versoepelen en ze de ruimte geven om te dansen. Deze ervaring draait helemaal om hen.

## COACHING CUES

### SLOW & GROUNDED ESCAPE COMBO, L&R

#### Layer 1

- Stap naar voren en kom er onder
- Nog een stap, en kom onder
- Draai over de vloer en laat je achterste been achter je slepen
- Vind de Arabesque
- Kijk eens naar je armen – ze komen omhoog en dan voor het lichaam
- Houd je armen waar je wilt bij het draaien
- Vind een Arabesque lijn als je met mij mee wil doen

### FAST JUMPING ESCAPE COMBO, L&R

#### Layer 1

- Sneller nu
- Omhoog, omlaag, omhoog
- Rondom – reik
- Land met gebogen knieën als je springt
- Ik zal je een hoop verschillende opties voor de Turns laten zien
- Spring, spring
- Houd dit hier aan
- Kom terug de combo in
- Kom omlaag, blijf diep in de benen zitten als je wil
- Trek een cirkel
- Denk eraan, je kunt altijd de armen laten zakken en alleen de benen doen

#### Layer 2

- Bouw het op!
- Kies hetgeen je geweldig laat voelen – laat los!
- Maak je geen zorgen om hoe het eruit ziet, ik wil dat je ervoor zorgt dat het goed voelt
- Maak het je eigen
- Let's go!
- Stem af op de muziek
- Wees niet bang om je lichaam vrij te laten en kwetsbaar te zijn met je bewegingen
- Dans kan enorm genezend zijn – het is ontlasting, het is vrijheid

### CHAÎNÉ TURNS SEQUENCE, L&R

#### Layer 1

- Nieuwe beweging, stap naar rechts
- Vind je Arabesque lijn weer
- Houd dit aan of neem deze stap in een draai, Chaîné
- Draai op de muziek als je wilt
- De laatste twee, de laatste

#### Layer 2

- Ontlast en voel





# BALLET BASICS – GENERAL TERMS

## FOUNDATION POSTURE

- Vind je natuurlijke draai naar buiten
- Schommel naar voren op de bal van de voeten, en dan terug de hielen op
- Gebruik de externe rotatoren, tik je tenen in een vloeiende beweging uit naar de hoeken. Forceer deze beweging niet

## BALLET TUCK

- Stop je staartbeen voorzichtig onder
- Span je core aan en breng de borst hoog zonder de ribben uit te zetten
- Breng de schouders naar achteren en omlaag en trek de brede rugspieren omlaag

## DEMI

- ‘Half’; dus ‘Demi Plié’ is een halve Plié – een kleine buiging van de knieën

## GRAND

- ‘Groot’ of ‘groots’; dus ‘Grand Plié’ is een volledige Plié – diepe buiging van de knieën, hielen van de vloer

## DERRIÈRE

- ‘Achter’ of ‘naar achteren’

## DEVANT

- ‘Voren’

## EN CROIX

- ‘Gekruist’ of ‘in de vorm van een kruis’

## POINTE

- Op de tenen; ‘Demi Pointe’ is op de bal van de voeten

## À LA SECONDE

- ‘Naar de zijkant’, of voeten in 2e positie



# BALLET BASICS – POSITIONS

## 1<sup>ST</sup> POSITION

- Voeten plat op de vloer
- Hielen tegen elkaar, tenen in een natuurlijke draai naar buiten
- Gewicht gelijk verdeeld over de hielen en bal van de voeten



## 2<sup>ND</sup> POSITION ARMS

- Armen uit naar buiten met een lichte buiging in de ellebogen
- Wijs met de handpalmen naar voren



## 2<sup>ND</sup> POSITION

- Voeten plat op de vloer, in ieder geval schouderbreedte uit elkaar
- Hielen onder de lijn van de schouders
- Tenen in een natuurlijke draai naar buiten
- Gewicht gelijk verdeeld over de hielen en bal van de voeten



## DEMI 2<sup>ND</sup> POSITION ARMS

- Armen in een lage 'V', met een lichte buiging in de ellebogen
- Wijs met de handpalmen naar voren



## 3<sup>RD</sup> POSITION

- Voeten plat op de vloer
- Een hiel voor de boog van de andere voet
- Tenen in een natuurlijke draai naar buiten



## 5<sup>TH</sup> POSITION ARMS

- Armen boven het hoofd met een lichte buiging in de ellebogen
- Wijs met de handpalmen omlaag
- Ellebogen iets voor het gezicht



## LONG 4<sup>TH</sup> POSITION

- Voeten plat op de vloer
- Voeten in dezelfde positie als 3e positie, maar lang
- Tenen in een natuurlijke draai naar buiten



## BRAS BAS ARMS

- Armen omlaag met een lichte buiging in de ellebogen
- Handen voor de heupen met de handpalmen omhoog



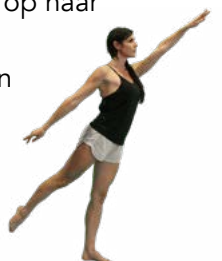
## 1<sup>ST</sup> POSITION ARMS

- Armen voor je met een lichte buiging in de ellebogen
- Handen niet hoger dan het borstbeen



## 1<sup>ST</sup> ARABESQUE POSITION

- Sta op één been, til het andere been naar achteren (net van de vloer, of op naar heuphoogte)
- Beide benen gestrekt met een natuurlijke draai naar buiten
- Reik dezelfde arm als het standbeen naar voren op ooghoogte, reik met de andere arm naar achteren in dezelfde hoek als het opgetilde been



## 3<sup>RD</sup> ARABESQUE POSITION ARMS

- Reik dezelfde arm als het standbeen naar voren op ooghoogte, reik de andere arm naar voren op schouderhoogte
- Armen schouderbreedte uit elkaar





# BALLET BASICS – MOVEMENTS

## ATTITUDE

- Het opgetilde been is in een natuurlijke draai naar buiten opgetild

## BATTEMENT

- ‘Beating’
- Het werkende been strekt uit en keert terug (enkele of herhaalde beweging)

## CAMBRÉ

- ‘Gebogen’
- Buig het lichaam vanuit je middel

## CHANGEMENT

- ‘Wissel af’ met een sprong
- Bijv.: Demi Plié in 3e Positie, spring om van been te veranderen, land in 3e Positie met de andere voet voor

## DÉVELOPPÉ

- ‘Ontwikkelen’
- Het werkende been komt omhoog naast het standbeen en strekt dan recht de lucht in

## ÉCHAPPÉ

- ‘Ontsnappen’
- Bijv.: Demi Plié in 1e of 3e Positie, glijd/spring de voeten naar 2e Positie

## FONDU

- ‘Smelten’
- Sta op één been, buig de standknie
- Behoud de natuurlijke draai naar buiten en houd daarmee een juiste positie van de knieën

## GLISSADE

- ‘Glijden’
- Verplaats het gewicht van het ene naar het andere been en beweeg zijwaarts

## GLISSÉ

- Glijd de voet door Tendus en til de tenen van iets van de vloer

## PIROUETTE

- Draai op één been (andere been in Retiré)

## PLIÉ

- Buig de knie of knieën

## PORT DE BRAS ARMS

- Dragen van de armen; het sierlijk van de ene naar de andere positie bewegen van de armen (lichaam kan stil staan of in beweging zijn)

## RELEVÉ

- ‘snatchen’ of ‘verhoogd’
- Bijv.: Demi Plié, trek dan snel op naar Demi Pointe
- Bal van de voeten en tenen vervangen de positie van de hielen (behoud de natuurlijke draai naar buiten)
- Sterke, gestrekte benen

## RETIRÉ

- Een been omhoog naar de zijkant (natuurlijke draai naar buiten)
- Knie gebogen
- Wijs de tenen naast de standknie (niet op het gewricht)

## ROND DE JAMBE

- Strek het been naar Devant (voren), beweeg door 2e Positie naar Derrière (achteren) positie (of Derrière, 2e, Devant), en vorm zo een halve cirkel
- Kan in de vloer of in de lucht

## SAUTÉ

- Springen (op beide voeten)

## SISSONE

- Scharende actie
- Bijv.: Demi Plié in 3e Positie, Zet af met beide voeten, beweeg diagonaal in Arabesque. Land met één voet tegelijk en sluit terug naar 3e Positie in Demi Plié

## TEMPS LEVÉ

- Hup op één been

## TENDU

- Stretch het been en de voet ver uit en houd de tenen op de vloer



# WE ZIJN EEN WERELDWIJDE FAMILIE

We zijn één wereldwijde familie van leiders, gepassioneerd toegewijd aan het creëren van een fittere planeet. We inspireren anderen onbevreesd om hun ware potentieel te ontdekken door een passie te krijgen voor fitness. Fitness is onze wereldwijde beweging. We oordelen niet en stellen alle mensen in staat om te genieten van de unieke voordelen van lichaamsbeweging.

Miljoenen van ons binden verbinden zich dagelijks met elkaar door middel van het zweet. Muziek zit in onze ziel. We hebben passie voor muziek. Het geeft ons drive en focus. We zetten koers naar de toekomst om te inspireren, te innoveren en te ontwikkelen. We zijn gek genoeg om te geloven dat we de wereld kunnen veranderen.

We are united.

## ONZE GEDRAGSCODE

De Les Mills familie bestaat uit fitnessclubs, instructeurs en miljoenen deelnemers uit de hele wereld.

We kunnen verschillen in locatie, religie, ras, kleur en taal, maar we verenigen ons in onze liefde voor beweging, muziek en het streven naar een gezond leven, voor elke persoon op onze planeet.

Bij Les Mills geloven we in de waardigheid van elk individu binnen onze community en streven we naar gelijkheid voor iedereen.

We vieren en tonen alle culturen door onze keuze van rolmodellen, muziek en bewegingen, met als doel het culturele bewustzijn te verbreden.

We weten dat wat in sommige culturen als gepast wordt beschouwd, in andere culturen als ongepast kan worden beschouwd, en we streven ernaar deze delicate situaties met het grootste respect voor iedereen te behandelen.

Het kiezen en matchen van de choreografie met de juiste muziek is een enorme uitdaging! We screenen alle muziek en proberen elke taal of verwijzing te vermijden die een belediging kan veroorzaken. Soms zal er een alternatieve track (onderaan de tracklijst) beschikbaar zijn.

We omarmen een open communicatie met onze wereldwijde familie, zodat meningsverschillen kunnen worden geuit. We hebben een open houding om te luisteren en te leren.

Bovenal zijn we gepassioneerd door het leveren van levensveranderende fitness ervaringen, elke keer, overal, voor iedereen.