

LES MILLS BODYCOMBAT™



CONTIENE

- Tu voz
- La historia de las Artes Marciales

COREOGRAFÍA

60

PRESENTERS DE
NUEVA ZELANDA



INCLUYE AL ARTISTA:

NICK SKITZ –
EVERY ROSE HAS
ITS THORN

NUESTRA DECLARACIÓN DE INTENCIONES

La familia internacional de Les Mills está formada por 14.000 clubs de fitness, 90.000 instructores y millones de participantes de 80 países de todo el mundo.

SEPARADOS POR LA GEOGRAFÍA, LA RELIGIÓN, LA RAZA, EL COLOR Y EL CREDO, ESTAMOS UNIDOS POR NUESTRA PASIÓN POR EL MOVIMIENTO, LA MÚSICA Y LA BÚSQUEDA DE UNA VIDA SANA, TANTO PARA NOSOTROS COMO PARA NUESTRO PLANETA. EN LES MILLS, CREEMOS EN LA DIGNIDAD DE CADA PERSONA DE NUESTRA COMUNIDAD Y LUCHAMOS POR RESPETAR LOS DERECHOS Y LIBERTADES DE CADA UNO.

Cuando elegimos los modelos a seguir, la música y los movimientos, pensamos en que cada sociedad tiene diferentes formas de vestir, diferente cultura y diferentes danzas.

SABEMOS QUE LO QUE SE CONSIDERA APROPIADO EN ALGUNOS CONTEXTOS PUEDE SER TOTALMENTE INAPROPIADO EN OTROS.

Como organización que lidera, por encima de cualquier otra empresa, las experiencias de gente de todo el planeta en las clases dirigidas, caminamos por una línea delicada entre ofrecer productos innovadores y vanguardistas y asegurar que se respeten las normas aceptadas.

¡Escoger la música, obtener sus derechos y crear la coreografía es un gran reto! Revisamos la música que utilizamos y evitamos un lenguaje o referencias que puedan causar ofensas. Si podemos, ofrecemos un track alternativo para que se pueda utilizar.

NOSOTROS ACEPTAMOS LA COMUNICACIÓN ABIERTA CON NUESTRA GRAN FAMILIA INTERNACIONAL, QUE SE PUEDAN EXPRESAR LAS DIFERENCIAS DE OPINIÓN Y LLEGAR A UN ACUERDO.

SOBRE TODO, NOS APASIONA EL PODER OFRECER EXPERIENCIAS DE FITNESS QUE CAMBIEN VIDAS, EN CUALQUIER MOMENTO, EN CUALQUIER LUGAR.

BLAH HABLE Y SE TE ESCUCHARÁ

Dinos lo que piensas de esta coreografía. Visita lesmills.com/BLAH

LA ESENCIA



BODYCOMBAT™ — EL ENERGÉTICO PROGRAMA BASADO EN LAS ARTES MARCIALES, QUE TE HARÁ SENTIR LLENO DE ENERGÍA Y TOTALMENTE LIBERADO.

TU VOZ

LA HISTORIA DE LAS ARTES MARCIALES

TIPO DE TRACK	TÍTULO DE LA CANCIÓN	ARTISTA	DURACIÓN
1a CALENTAMIENTO TREN SUPERIOR	Hit Me With Your Best Shot (Basslouder Remix Edit) © 2013 LNG MUSIC. Written by: Schwartz	Neon Ninja	4:05
1b CALENTAMIENTO TREN INFERIOR	Roar (Bass Rayders Remix Edit) © 2013 LNG MUSIC. Written by: Perry, Gottwald, Martin, McKee, Walter	Hot Cherry	5:41
2 COMBATE 1	Black Or White (Combat Remix) © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Jackson	The Treat Ring	3:16
3 POWER TRAINING 1	Fly Away © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Allan, Pritchard	Deer Between	5:25
4 COMBATE 2	Emergency (Clockwork Remix) © 2013 Ultra Music/Dim Mak. Licensed courtesy of Liberator Music Pty Ltd. www.liberatormusic.com.au Written by: Aoki, Bates, Anamege, Smith	Steve Aoki feat. Lil Jon, Chiddy Bang	4:46
5 POWER TRAINING 2	Rise Again (Sy and Unknown Remix) © 2008 Futureworld Records. Written by: Brady, Si Paul, Kirsch, Heath	Breeze v Lost Witness	5:01
6 COMBATE 3	What's Love (Kandy Man Remix Edit) © 2013 LNG MUSIC. Written by: Britten, Lyle	Ste Ingham and Nick Skitz	4:47
7 MUAY THAI	Kryptonite © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Harrell, Roberts, Arnold	Proof Luke	6:49
8 POWER TRAINING 3	Sunshine On A Cloudy Day (Eufeion Remix) © 2013 Juicy Lemon Music (UK). Written by: Arnold, Orton	Bang!	6:29
8a POWER TRAINING 3	Black Or White (Combat Remix) © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Jackson	The Treat Ring	0:24
9 ACONDICIONAMIENTO	You're The Best © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Conti, Willis	Blazed Calm	4:05
10 COOLDOWN	Now We Are Free Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Zimmer, Badelt, Gerrard	Lisa Kelly	3:26
	Now We Are Free Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Zimmer, Badelt, Gerrard	Lisa Kelly	1:19
BONUS 1a CALENTAMIENTO TREN SUPERIOR	Every Rose Has Its Thorn © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Sychak, Johannesson, Kuykendall, Ream	Nick Skitz	4:10
BONUS 1b CALENTAMIENTO TREN INFERIOR	Roar (Bass Rayders Remix Edit) © 2013 LNG MUSIC. Written by: Perry, Gottwald, Martin, McKee, Walter	Hot Cherry	5:41

FORMATOS EXPRÉS DR BODYCOMBAT™

30 MINUTOS

Track 1a	Cal. Tren superior
Track 1b	Cal. Tren inferior
Track 8	Power Training 3
Track 4	Combate 2
Track 6	Combate 3
Track 10	Cooldown/Recuperación (aprox. 2 min)

45 MINUTOS

Track 1a	Cal. Tren superior
Track 1b	Cal. Tren inferior
Track 2	Combate 1
Track 3	Power Training 1
Track 4	Combate 2
Track 7	Muay Thai
Track 8	Power Training 3
Track 10	Cooldown

Nota: Los formatos de 30 y 45 minutos han sido adaptados a esta coreografía en concreto. De ahora en adelante, cuando combines diferentes coreografías, utiliza los formatos exprés estándar que encontrarás en la sección de Educación para instructores en www.lesmills.com

CRÉDITOS

Dan Cohen – Coreografía y música

Rachael Newsham – Coreografía y música

Dr Jackie Mills – Group Fitness Director

Diana Mills – Creative Director

Bryce Hastings – Technical Consultant

Sarah Irwin – Program Planner

CLAVES

BJJ	Jiu Jitsu Brasileño	cts	cuentas
BOX	Boxeo	C br	chorus bridge/puente de coros
CAP	Capoeira	D	derecha
KAR	Kárate	Instr	instrumental
KB	Kick-boxing	Intro	introducción
KF	Kung Fu	lz	izquierda
MMA	Artes Marciales Mixtas	min	minutos
MT	Muay Thai	Outro	últimas notas de la música
TKD	Tae Kwon Do	PC	pre-coros
Ad y At	adelante y atrás	QC	quiet chorus/coros suaves o en silencio
B up	build up/preparar/aumentar la intensidad	Seq	secuencia
Br	bridge/puente (no hay coros)	V	verso
C	coros		previa

La letra pequeña

Todo el material de los instructores Les Mills (CD, DVD y notas coreográficas) son recursos únicos y valiosos que te proporcionamos como instructor certificado por Les Mills y que te ayudan a aprender cada nueva coreografía y enseñarla sólo en los clubes con licencia Les Mills. No compartas estos recursos. Copiar, grabar o subir estos archivos en internet o vender los recursos del instructor de Les Mills a otras personas es ilegal, supone robar a Les Mills, a sus distribuidores y a otros instructores. Si estás implicado en cualquiera de estas acciones ilegales, podría haber consecuencias graves para tu persona, incluyendo acciones legales o la suspensión o retirada permanente de tu certificación de Les Mills. ¡Apreciamos tu colaboración!

BODYCOMBAT™ 60



De izda a dcha: Carrie Kepple (sombra), Dan Cohen, Tauvaga Siolo, Rachael Newsham, Brian Peralta (sombra)

Celebramos 15 años en el mercado internacional, por lo que la coreografía 60 tiene un increíble foco de entrenamiento. Cada track tiene un objetivo claro, a nivel de autenticidad y de beneficios. Con un Calentamiento más largo, combos con golpes rápidos, secuencias mantenidas y bloques de 30 a 60 segundos de movimientos que subirán tu ritmo cardíaco sin contemplaciones; tu nivel de fitness, tu potencia, tu velocidad e intensidad no sólo mejorarán, ¡sino que recibirán una inyección de adrenalina con miles de kilos de "Stay with the fight"!

El MOVIMIENTO MÁS NUEVO y que dará potencia a tu entreno es el SUPERMAN PUNCH y qué mejor canción para usarlo que *Kryptonite*.

Los demás movimientos nuevos del DVD se explican detalladamente en la técnica junto con sus imágenes de combate.

Observa el DVD y toma notas para la enseñanza y las opciones. BODYCOMBAT™ ya está en más de 9.000

gimnasios de todo el mundo ¡y crecemos muy rápido! Creemos que la enseñanza, la técnica, la música y los movimientos son una parte muy importante de este crecimiento continuo, junto con un número cada vez mayor de instructores asombrosos y llenos de talento que expresan este entrenamiento.

Rach y yo queremos daros las gracias personalmente a TODOS vosotros: desde los que habéis estado ondeando la bandera durante 15 años, hasta los que estáis empezando a enseñar este increíble programa.

Estamos impresionados con el apoyo que recibimos a través de Facebook, Twitter e Instagram y el feedback a través del Les Mills blah. a TODOS vosotros ¡por otros 15 años!

¡Sé auténtico y sigue la lucha!

Rachael Dan

Presenters de BODYCOMBAT™

Dan Cohen (Nueva Zelanda) es co-Director de los programas BODYCOMBAT™ y CXWORX™, Master Trainer Internacional de BODYPUMP™, y un apasionado de las Artes Marciales Mixtas, vive en Auckland.

Rachael Newsham (Nueva Zelanda) es co-Directora de BODYCOMBAT™ y Directora del programa SH'BAM™. Vive en Auckland.

Tauvaga Siolo (Nueva Zelanda) es Instructor y Trainer de BODYCOMBAT™, BODYJAM™, BODYPUMP™ y SH'BAM™ e instructor de CXWORX™ y RPM™, vive en Auckland.

TU VOZ

¿ALGUNA VEZ HAS TENIDO PROBLEMAS CON TU VOZ?

Que los instructores experimenten problemas con su voz en algún momento de su trayectoria profesional es un riesgo propio de este trabajo. Esto es porque utilizamos la voz de forma profesional. Hablamos por encima de música alta. Nuestra postura cuando impartimos clases no siempre facilita la proyección de la voz, como los Hovers o Squats, y nuestro tronco a menudo está sometido a alguna carga con tensión, lo que afecta a nuestro órgano fonador (laringe). Gritar, impartir varias clases seguidas, el cansancio físico, la deshidratación y dar clases cuando estamos enfermos son los ingredientes que provocan lesiones en la voz. ¿Y cuántos de nosotros recurrimos a la cafeína antes de una clase para ese “empujón” extra?

TODOS ESTOS FACTORES PUEDEN PROVOCAR PROBLEMAS EN LA VOZ COMO:

- **Fatiga vocal**
Cuando te cuesta sacar la voz o ésta se quiebra o disminuye el tono.
- **Cambios en la calidad vocal**
Se vuelve áspera, grave, susurrante o ronca.
- **Rango vocal reducido**
Sólo puedes hablar con un tono bajo.
- **Potencia vocal reducida**
Hablar o producir un tono de voz alto requiere un mayor esfuerzo.

Un mal uso continuado de la voz puede provocar quistes y nódulos en tu garganta y que pueden requerir cirugía. La buena noticia es que puedes hacer un montón de cosas para cuidar tu voz y asegurarte de que tu voz tenga una calidad increíble en cada una de tus clases.



INGREDIENTES PARA CUIDAR TU VOZ:

Calienta tu voz

TIEMPO		EJERCICIO	REPS
1	0:30 cada uno	Rota los hombros arriba, atrás y abajo para liberar la tensión del tronco. Estira el cuello: flexiona, extiende, rota y flexiona hacia el lado.	1
2	1:00	Sopla con los labios juntos (como hacen los caballos). Añade una voz suave que diga: "brrrrr".	10
3	1:00	Haz que la lengua vibre con voz suave: "rrrrrr". Sigue con "la la la la", sintiendo que tu voz rebota en el paladar.	10
4	1:00	Zumba suavemente como asintiendo, "mmm", sintiendo la vibración de la voz en la cara y un hormigueo en los labios. Di 5 palabras con "m" exagerando el "mmm" al principio, ej.: "mmmío, mmmás, mmmucho, mmmmano, mmmes".	10
5	1:00	Di "ng", como al final de "sing", después únelo suavemente y sin esfuerzo con sonidos vocales: ng — aaa ng — ay ng — iii ng — oh ng — uu ng — au	10

¡No grites!

Proyecta tu voz. Visualiza tu voz como una fuerza física que golpea la pared que tienes detrás. No tienes que forzar nada, sólo tienes que enviarla hacia delante.

No impartas clases si estás enfermo.

Mantente hidratado.

Bebiendo mucha agua y absorbiendo el vapor en la ducha.

No tomes demasiada cafeína, ¡y no fumes!

Deja que tu voz recupere.

Nuestras voces necesitan un tiempo de recuperación. Busca actividades que favorezcan la relajación y el descanso y da un respiro a tu voz. Asegúrate de que duermes lo suficiente y das a tu laringe el tiempo suficiente para su recuperación.

GRACIAS A:

Michelle Dean

Training Manager, LMAP

Patricia Baldock

Speech Pathologist, BSpThy, MSPA

Anna Rumbach

Speech Pathologist, BSc, MSpPathSt,
GCHEd, PhD, MSPA CPSP

LA HISTORIA DE LAS ARTES MARCIALES

LA HISTORIA DEL BOXEO

El boxeo es un deporte de contacto en el que dos adversarios, generalmente de peso similar, pelean el uno contra el otro utilizando sólo los puños.

El combate de boxeo lo supervisa un árbitro o referee, y por lo general se realiza dentro de un ring o cuadrilátero con asaltos que duran de 1 a 3 minutos. Hay tres maneras de ganar:

1. La victoria se obtiene si se noquea al oponente, dejándolo fuera de combate y no es capaz de ponerse en pie antes que el referee cuente 10 segundos; a esto se le llama Knock Out ó KO.
2. Si uno de los oponentes está demasiado lastimado o herido como para poder continuar; a esto se le llama knockout técnico (technical knockout) o TKO.
3. Si la pelea no termina antes del número de rounds o asaltos acordados, se determina un ganador basándose en la decisión de los árbitros o en la puntuación de los jueces.

En el Boxeo hay cuatro golpes básicos: Jab, Derecha/Cruzado, Hook y Uppercut.

LA HISTORIA DEL KÁRATE

El Karate es un Arte Marcial de siglos de antigüedad, de origen japonés. La traducción de la palabra kara es "vacío" y te es "mano". O sea que Karate significa "mano vacía".

El entrenamiento del Karate se divide normalmente en tres secciones:

1. Kihon (las bases o fundamentos)
2. KATA (las formas)
3. Kumite (sparring, entrenar con un compañero)

LA HISTORIA DEL MUAY THAI

Al Muay Thai se le conoce como "El Arte de las Ocho Extremidades", ya que en este Arte se utilizan las manos, los codos, las espinillas y las rodillas. Alguien que practica Muay Thai (nak muay) tiene la habilidad de ejecutar golpes utilizando ocho "puntos de contacto", a diferencia de los "dos puntos" (puños) del Boxeo Occidental y de los "cuatro puntos" (puños, pies).

El Muay Thai es el deporte nacional de Tailandia.



LA HISTORIA DEL KUNG FU

El Kung Fu consiste en varios estilos de pelea que se desarrollaron durante muchos siglos.

Se trata de un Arte Marcial de origen chino practicado por los monjes Shaolin. Los estilos de pelea se engloban como “familias” o “escuelas”. Como ejemplos de estos estilos tenemos ejercicios que imitan los movimientos de los animales.

Hay cinco formas animales:

1. El Dragón
2. La Serpiente
3. El Tigre
4. La Grulla
5. El Leopardo o Pantera

LA HISTORIA DEL TAE KWON DO

Tae Kwon Do es un Arte Marcial Coreano. La palabra tae significa “golpear o romper con el pie”; kwon es “golpear o romper con el puño”, y do quiere decir “método” o “arte”. Así que Tae Kwon Do podría traducirse como “el arte de los pies y los puños” ó “el arte de patear y golpear”.

El Tae Kwon Do es un Arte Marcial muy vistoso; es ágil, rápido y preciso; se utilizan los pies un 90% y las manos sólo un 10%.

LA HISTORIA DE LA CAPOEIRA

La Capoeira es en su origen un arte Brasileño. Esta forma combina tres elementos:

1. Artes Marciales
2. Juego
3. Baile

Fue creada en Brasil por los esclavos traídos de África, en algún momento después del siglo XVI.

Los participantes forman una roda o círculo, y se turnan para tocar instrumentos musicales (como el Berimbau), cantar, o hacer sparring en parejas en el centro del círculo. El sparring está definido por un juego acrobático fluido, fintas, y el uso abundante de barridos, patadas e incluso cabezazos.

LA HISTORIA DEL TAI CHI

El Tai Chi es un Arte Marcial Chino interno, practicado a menudo por razones de salud.

El Tai Chi se puede practicar por una gran variedad de razones personales: su técnica de Arte Marcial dura pero suave puede ayudar a la defensa personal, a la concentración y a la respiración.

En consecuencia, existe una multitud de formas de entrenamiento, tradicionales y modernas.

Algunas de las formas de entrenamiento de Tai Chi son muy conocidas por los occidentales, como las rutinas de movimientos lentos que practican grupos de personas cada mañana en parques alrededor del mundo, concretamente en China.

LA HISTORIA DEL JIU-JITSU

El Jiu-Jitsu tiene su origen hace 2,500 años en la India, y después encuentra su hogar en Japón. Fue desarrollado por monjes, como un método de auto-defensa contra los ladrones que se encontraban durante sus largos viajes.

En 1919, el brasileño Helio Gracie conoce el Jiu-Jitsu, haciendo evolucionar este arte japonés y dándolo a conocer al mundo tal y como lo conocemos hoy: Jiu-Jitsu Brasileño.

El Jiu-Jitsu Brasileño (JJB) se centra en agarres y en la lucha en el suelo. Se basa en el principio de que una persona pequeña y débil puede defenderse con éxito de un oponente más grande y más fuerte mediante la utilización de palancas y una técnica propia, con llaves y agarres de estrangulamiento.

¿Qué puede hacer el Jiu-Jitsu brasileño por ti y por tus alumnos?

1. Ayuda a quemar calorías
2. Aumenta la fuerza
3. Mejora la disciplina
4. Te da nociones de auto-defensa
5. Aumenta la confianza

1a CALENTAMIENTO DE TREN SUPERIOR

FOCO

Introducir los movimientos de tren superior para elevar rápidamente el ritmo cardíaco y conectar con los participantes.

ESTILO

Enérgico, familiar, confiado

BOXEO TAE KWON DO CAPOEIRA

MÚSICA			SECUENCIA/EJERCICIO		CTS	REPS	ARTE MARCIAL
0:00	Intro	2x8		Iz Guardia de combate			
0:10		2x8		rebote del/at	2	8x	
0:17	V1 Well you're	4x8	A	Iz Guardia de combate Iz Uppercut x2 rebote del/at x2  Jab, Cross, Jab	4 4	4x	BOX
0:31	C Hit me	4x8	A ¹	Iz Uppercut x2 Iz Jab, D Cross, Iz Jab	4 4	4x	
0:43	Instr (High synth)	8x8	B	caballo delante Decoy Switch D, Iz caballo atrás Iz, D, Iz Uppercut	4 4 4 4	4x	TKD
1:10	(Synth beat)	4x8		Jack dentro, fuera Transición a Guardia de combate D	2	16x	
1:24	V2 Come on	4x8	A	D Guardia de combate D Uppercut x2 rebote del/at x2  Jab, Cross, Jab	4 4	4x	BOX
1:38	C Hit me	4x8	A ¹	D Uppercut x2 D Jab, Iz Cross, D Jab	4 4	4x	
1:50	Instr (High synth)	8x8	B	Caballo delante Decoy Switch Iz, D caballo atrás D, Iz, D Uppercut	4 4 4 4	4x	TKD
2:17	(Synth beat)	4x8		Tijeras Iz, D – nivel 1	2	16x	
2:30		4x8		Tijeras Iz, D – nivel 2 salto a guardia frontal en las últ. 4 cts	2	14x	
2:44	V3 Come on	4x8	C	Guardia frontal Iz Hook x2 D Hook x2  Hook, onda	4 4	4x	BOX
2:57	C Hit me	4x8	C ¹	Iz Hook Onda de Iz a D D Hook Onda de D a Iz	2 2 2 2	4x	
3:10	Instr (Low synth)	8x8	D	Rebote en Squat x4 D lunge rebote x4 – Iz atrás Rebote en Squat x4 Iz lunge rebote x4 – D atrás	8 8 8 8	2x	CAP
3:37	Vox (Bass louder)	8x8	E	Caballo D D, Iz, D Jab Caballo Iz Iz, D, Iz Jab	4 4 4 4	4x	BOX
				Brazos en A, Guardia frontal , en la última ct transición inmediata a 1b			

BODYCOMBAT™ 60 despegar con un clásico track de Calentamiento de Tren superior creado para llevar a tus alumnos hasta la zona de entrenamiento rápidamente. Igual que en la coreografía anterior, incluimos movimientos de tren inferior (esta vez del Tae Kwon Do y la Capoeira) para acelerar la transición del Calentamiento al entrenamiento.

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

Boxeo

Uppercut

- Lleva el hombro hacia abajo y hacia delante
- Mueve el brazo flexionado en vertical
- El puño vuelve a la guardia
- Target – barbilla

Jab, Cross

- Lanza el brazo de delante y el de atrás, rota los hombros
- Separa el talón de atrás del suelo
- Superficie de contacto – los dos primeros nudillos
- Target – cabeza/cara

Hook

- Sube el codo a la altura del hombro
- Libera el talón y rota el hombro y la cadera hacia delante
- Golpea con un puño circular
- Target – mandíbula/sien

Tae Kwon Do

Decoy Switch

- Pies a la anchura de las caderas
- Cambia los pies; atrás y delante
- Postura erguida
- El tronco permanece hacia delante, el tren inferior gira
- Movimiento ligero de los pies – ágil

Capoeira

Squat Rebote, Lunge con Rebotes

- Pies por fuera de la anchura de los hombros, peso en los talones
- Paso atrás a posición de Lunge, barre con los brazos hacia fuera a Guardia de Ginga
- Pecho alto, caderas alineadas



ENSEÑANZA Y CONEXIÓN

Enseña los golpes básicos con **Señales de la Capa 1 – Golpe y dirección, Superficie de contacto y Zona target**. Si tu enseñanza es simple tendrás espacio para conectar con tus alumnos; dar la bienvenida a los nuevos y saludar a los habituales. Tus alumnos conocerán la canción, ¡así que utiliza la letra y diviértete con ellos! Hay un nuevo nivel de intensidad en este Calentamiento de les preparará para el desafiante entreno que tienen por delante.

PERCEPCIÓN DE DAN Y RACH

Este Calentamiento de Tren superior e inferior es más largo para prepararnos para un Track 2 corto e intenso.

1a BONUS CALENTAMIENTO DE TREN SUPERIOR

FOCO

Introducir los movimientos de tren superior para elevar rápidamente el ritmo cardíaco y conectar con los participantes.

ESTILO

Enérgico, familiar, confiado

BOXEO

KARATE

MÚSICA			SECUENCIA/EJERCICIO		CTS	REPS	ARTE MARCIAL
0:00	Intro			Guardia frontal			BOX
0:07	(Snare drum)	2x8		Rebote D, Iz	2	8x	
0:14	Instr (Heavy beat)	8x8	A	caballo D	4		
				D, Iz, D jab	4		
				caballo Iz	4		
				Iz, D, Iz Jab	4	4x	
0:40	(Music drop)	½x8		Transición a Iz Guardia combate			
0:42	V1 We both lie	4x8	B	Iz Guardia de combate	2		
				Iz Hook	2	8x	
				D Cross	2		
				👁 Iz Hook, D Uppercut, Iz Hook			
0:54	PC Was it something	4x8	B¹	Iz Hook, D Uppercut, Iz Hook	4		
				rebote del/at	4	4x	
				👁 Jack x2 en la últ. rep			
1:07	C Every rose has	8x8	B²	Iz Hook, D Uppercut, Iz Hook	4		
				Jack x2	4	8x	
1:33	Instr (Synth lift)	½x8		Rebote Iz, D a Guardia Frontal	2	2x	
1:35	Vox Somebody scream	12x8	A	caballo Iz	4		
				tijeras D,Iz, D, Iz	4		
				caballo D	4		
				D, Iz, D Jab	4	6x	
2:14	(Music drop)	½x8		Transición a Guardia Combate D			
2:16	V2 I know	4x8	B	D guardia de combate	2		
				D Hook	2	8x	
				Iz Cross	2		
				👁 D Hook, Iz Uppercut, D Hook			
2:29	PC Was it something	4x8	B¹	D Hook, Iz Uppercut, D Hook	4		
				Rebote del, at.	4	4x	
				👁 Jack x2			
2:41	C Every	8x8	B²	D Hook, Iz Uppercut, D Hook	4		
				Jack x2	4	8x	
3:08	Instr (Synth lift)	½x8		Brazos en A – guardia frontal	4		
3:09	Vox Somebody scream	4x8	C	Bloqueo bajo Iz, D x2	8		KAR
				Bloqueo medio Iz, D x2	8	2x	
3:22	Instr (Drum beat)	4x8	C¹	Bloqueo bajo Iz, D – nivel 2	8		
				Bloqueo medio Iz, D– nivel 2	8	2x	
3:35	(Quiet synth)	½x8		rebote Iz, D	2	2x	
3:37	Vox Drop the beat! _	8x8	A	caballo Iz	4		BOX
				Iz, D, Iz jab	4		
				caballo D	4		
				D, Iz, D Jab	4	4x	
				Brazos en A – G. Frontal			
				transición inmediata a 1b			



1b CALENTAMIENTO DE TREN INFERIOR

FOCO

Enseñar las patadas básicas, aumentar la intensidad del entreno mediante la repetición y conectar con mis alumnos utilizando la música.

ESTILO

Dance-Pop,
potente, alegre

KICK-BOXING ARTES MARCIALES MIXTAS (MMA) TAE KWON DO

MÚSICA			SECUENCIA/EJERCICIO	CTS	REPS	ARTE MARCIAL
4:05	Instr	4x8	Guardia frontal D estiramiento adductor – inclinar a lz lz estiramiento adductor – inclinar a D Redondear y subir	8 8 8 8		
4:18	(Synth bounce)	4x8	A lz rodilla x3, paso D, D, lz D rodilla x3, paso D, lz, D	8 8	2x	KB
4:32	(Synth chords)	4x8	A ¹ lz rodilla x3, paso lz, D, lz – añadir propulsión D rodilla x3, paso D, lz, D – añadir propulsión  combo rodilla, patada frontal	8 8 8	2x	
4:47	C Tiger, fighter	8x8	A ² lz rodilla, p. frontal, rodilla, paso lz, D, lz D rodilla, p. frontal, rodilla, paso D, lz, D	8 8	4x	
5:15	Instr (B up)	2x8	B lz Shoot D Shoot	4 4	2x	MMA
5:22	(Synth bounce)	8x8	B ¹ lz Shoot – nivel 2 D Shoot – nivel 2	4 4	8x	
5:51	(Electro piano)	4x8	C lz círculo cadera, paso lz, D, lz D círculo cadera, paso D, lz, D	4 4	4x	KB
6:05	V1 Now broken	6x8	lz guardia combate D preparación patada circular lz rebote en el sitio x2	4 4	6x	TKD
6:27	C Tiger, fighter	10x8	D ¹ patada circular lz rebote en el sitio x2	4 4	10x	
7:02	Instr (Synth bounce)	4x8	E D patada atrás, paso del. lz – nivel 1	4	8x	
7:17		4x8	D patada atrás, squat del. lz – nivel 2	4	8x	
7:31	(Electro piano)	4x8	Guardia frontal C Repetir círculo de cadera D a lz	8	4x	KB
7:45	V2 Now I'm floating	6x8	D Guardia de combate D preparación patada circular D, rebote	8	6x	TKD
8:06	C Tiger, fighter	10x8	D ¹ patada circular D, rebote	8	10x	
8:42	Instr (Synth bounce)	4x8	E lz patada atrás, paso del. D – nivel 1	4	8x	
8:51		4x8	lz patada atrás, squat del. D – nivel 2	4	8x	
9:11	C Tiger, fighter	8x8	Guardia frontal F caballo lz lz patada lateral Repetir a la D	4 4 8	4x	TKD
9:40			Garra de tigre, brazos en A, final!			

Simple, potente y alcanzable. Se usa el Kick-boxing para intensificar el entrenamiento desde el principio. La combinación Rodilla, Patada frontal y Rodilla crea un nuevo nivel de intensidad cardiovascular. Las MMA activan los músculos con el Shoot, y el Tae Kwon Do nos traerá una lluvia de patadas. ¡Bienvenidos a la lucha!

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

Kick-boxing

Rodilla frontal

- Rodilla a la altura del pecho, punta del pie hacia abajo
- Tira con los brazos hacia la cadera al subir la rodilla
- Empuja desde la cadera

Patada frontal

- Sube la rodilla
- Extiende y golpea, punta del pie atrás
- Recoge – talón hacia los isquiotibiales

Patada atrás

- Paso atrás con la pierna líder
- Sube la pierna de atrás y extiende atrás, punta del pie hacia abajo, talón arriba
- Flexiona la pierna
- Paso delante
- Nivel 2 – añade un Squat delante

Artes Marciales Mixtas (MMA)

Shoot

- Lunge adelante, peso en el talón de delante
- Rodilla delantera sobre el centro del pie
- Core fuerte, talón de atrás fuera del suelo
- En el lunge, agarra con los brazos
- Nivel 2 – salta atrás, guardia arriba

Tae Kwon Do

Patada circular

- Coloca el talón hacia el target
- Sube la rodilla, apunta hacia el target, talón hacia el glúteo
- Extiende y golpea con la espinilla/cordones
- Recoge llevando el talón al glúteo

Patada lateral

- Cruza la rodilla de la pierna que golpea por delante del cuerpo
- Extiende y golpea, talón arriba, punta hacia abajo y empuja desde la pierna de apoyo
- Flexiona la rodilla, apoya suave

CONEXIÓN

Al principio tus alumnos no conocerán la canción, pero en cuanto suenen los coros sabrán cuál es. Conecta con tus alumnos utilizando la música y la letra de los coros y conseguirás que entrenen con seguridad dentro de cada Arte marcial.

Recuerda, las patadas son muy personales. Todos tenemos diferentes niveles de flexibilidad y fuerza en la cadera/glúteos así que es importante que des targets alcanzables para la altura de las patadas. Queremos que nuestros alumnos sientan el éxito en sus movimientos; así que utiliza señales claras y concisas sobre la posición de los pies, la posición del cuerpo, la altura y el rango de movimiento (ROM) de las patadas.

ENSEÑANZA

Enseña cada golpe utilizando **Señales de la Capa 1** e incluye la altura de los targets de las patadas. Haz que este entreno sea simple; hay un gran número de golpes y estilos de Arte marcial. Cuando tus alumnos se estén moviendo correctamente, deja que la música hable creando espacio entre tus señales.

Observa cómo Dan aumenta lentamente la altura de la patada circular. Éste es un buen ejemplo de un tipo de enseñanza que hace conectar a tus alumnos nuevos y a tus alumnos habituales.

2 COMBATE 1

FOCO

Quiero que mis alumnos utilicen las Artes marciales para trabajar duro; para esto utilizaré una enseñanza clara y conectaré con la música.

ESTILO

Nostálgico, alto nivel de energía, positivo

KICK-BOXING MUAY THAI TAE KWON DO

MÚSICA			SECUENCIA/EJERCICIO		CTS	REPS	ARTE MARCIAL
0:00	Intro	(Guitar riff)	4x8	Iz guardia combate			
0:10				rebote del/at	2	16x	
0:13	V1	I took my	5x8	A  combo Uppercut, Hook y rodilla	4		KB
				Iz, D Uppercut, Iz Hook	4	5x	
				D rodilla x2			
				 patada frontal en la últ. rep			
0:29	Instr		8x8	A ¹ Iz, D Uppercut, Iz Hook	4		
				D rodilla	2		
				D Patada frontal	2	8x	
0:56	V2	They print	5x8	A D guardia combate			
				Repetir combo Uppercut, Hook y rodilla, lado D	8	5x	
				 patada frontal en la últ. rep			
1:13	Instr	(Guitar riff)	8x8	A ¹ Repetir combo Uppercut, Hook, rodilla y patada frontal lado D	8	8x	
1:39	Br	I am tired	4x8	B D Empuje pliométrico	2		MT
				D Push Kick	2		
				Rebote en el lugar	4	4x	
				(Usar últimas 2 cts para la transición)			
1:52	Rap	Protection	4x8	B Iz guardia combate			
				Repetir combo empuje pliométrico y Push Kick, lado Iz	8	4x	
				(Usar últimas 2 cts para la transición)			
2:05	V3	Don't tell me	8x8	C Guardia Frontal			TKD
				caballo Iz	4		
				Iz p.circular, Iz golpe puño atrás	4		
				Repetir lado D	8	3½x	
2:27		(Bell ring)		últimas 8 cts, caminar a Iz Guardia combate			
2:31	Instr	(Guitar riff)	6x8	A ¹ Iz guardia combate			KB
				Repetir combo Uppercut, Hook, rodilla y patada lado Iz	8	6x	
2:52	Ref	It's black	6x8	A ¹ D guardia combate			
				Repetir combo Uppercut, Hook, rodilla y patada lado D	8	6x	
3:11				Guardia para acabar!			

Black Or White hará subir más la intensidad con potentes combinaciones de Kick-boxing, Muay Thai y Tae Kwon Do. Siente el aumento de energía del primer track de lucha; ya que este track llega con un clásico tema de los años 90 equipado con la intensidad de BODYCOMBAT™. Haz que tus alumnos golpeen más fuerte, más rápido ¡y durante más tiempo! Este track es más corto, por lo que debes hacer que tus alumnos lleguen a su zona de entrenamiento cardiovascular rápidamente.

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

Muay Thai

Empuje pliométrico

- Guardia de Muay Thai, lleva los codos por detrás de los hombros
- Abre el pecho
- Brazos adelante con explosividad, contrae el pecho al empujar

Push Kick

- Sube la pierna líder hacia el pecho
- Extiende la pierna con potencia, movimiento circular adelante y abajo
- Inclínate atrás al golpear, contrae el core
- Flexiona la pierna



ENSEÑANZA Y CONEXIÓN

Usa las **Señales de la Capa 1** enseguida para preparar la correcta ejecución de los Golpes de Tren superior y el Rodillazo. Después, cuando el combo aumenta intensidad añade **Señales de la Capa 2 – Mejorar** para enseñar a tus alumnos a utilizar los músculos del core y los glúteos para añadir potencia y estabilidad al combo.

- Rota el tronco
- Cambia el peso hacia la pierna de delante
- Inclínate sobre la rodilla, inclínate atrás en la patada

Sé explosivo en el Empuje pliométrico y el Push Kick de Muay Thai. Dan y Rach se centraron en conseguir mucha potencia en el tren superior cargando al llevar los brazos atrás y exhalando en el Empuje pliométrico.

- Carga – codos atrás
- Explota desde el pecho
- Sube la pierna y empuja desde la cadera
- Círculo con la pierna al volver

3 POWER TRAINING 1

FOCO

Enseñar a mis alumnos a utilizar una buena técnica en los desafiantes intervalos de Boxeo.

ESTILO

Potente, hardcore alegre, eufórico

BOXEO

	MÚSICA			SECUENCIA/EJERCICIO		CTS	REPS	ARTE MARCIAL
0:00	V1	Fly away	2x8	Iz	Guardia de combate	16		
0:05	V1	Smile in	2x8	A	Iz Uppercut D Uppercut	2 2	4x	BOX
0:11		Look into my	4x8	A ¹	Iz, D, Iz Uppercut Rebote delante, atrás	4 4	4x	
0:22	C	Away	8x8	A ²	Iz, D Uppercut	2	32x	
0:44		Away	8x8	B	Iz Jab, D Cross – nivel 1 Iz Jab, D Cross – nivel 2	2 2	16x 16x	
1:06	Vox	Waaay	4x8		Bajar brazos en A rebote delante, atrás	8 2	12x	
1:17	C	Away	8x8	C	Iz Hook – nivel 1 Iz Hook – nivel 2	2 2	16x 16x	
1:39	Instr	(High synth)	8x8	D	Iz, D Uppercut x4 Iz Hook x4	8 8	4x	
2:01	C	Away	8x8	E	Iz Jab D Cross x4 Iz Hook x4	8 8	4x	
2:23	Br	Fly	4x8		Sacudir y recuperar,			
2:34		Feel the heat	8x8		Carrera Iz, D elevar rodillas en los últimos 4x8	2	32x	
2:56			52x8		REPETIR SECUENCIA A hasta E – D (A = 4x8, 8 reps)			
5:19					D Hook para acabar!			

Entrenamiento de boxeo – ¡ha llegado el momento! Tus alumnos aprovecharán al máximo este track si utilizan el cuerpo para aumentar la potencia de los golpes de Boxeo. Añade el cambio de intensidad entre los intervalos de Boxeo; esto aumentará mucho más el ritmo cardíaco y la respuesta cardiovascular de cada participante.

CONEXIÓN

El foco clave es la **Capa 2 – Mejorar**.

Usa señales de la Capa 2 para ayudar a tus alumnos a sentir el trabajo del core cuando lancen los puños.

Por ejemplo, Jab, Cross:

- Golpea lejos – rota desde los hombros
- Añade potencia – húndete en las piernas y golpea desde una posición más fuerte
- Dispara el trabajo del core – Entrenamiento reactivo del core; ya que el core transmite la potencia de las piernas al tren superior
- **Nivel 1 – mantener 15 segundos**
- **Nivel 2 – explosión 15 segundos**

MOTIVACIÓN

Concepto "**Intervalo dentro del intervalo**"

Este concepto consiste en cambiar el nivel de intensidad y la respuesta cardiovascular de tus alumnos durante un intervalo largo de golpes.

Empezamos por establecer una buena ejecución, ritmo y postura en la primera mitad del intervalo. Los alumnos golpean con velocidad, usan una técnica correcta y sienten que el trabajo cardiovascular aumenta un poco.

Después, en la otra mitad mostramos un cambio importante en la intensidad al empujar desde las piernas, a través del core hasta el golpe. Así es como aplicamos el Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) a BODYCOMBAT™. Aumentará la respuesta cardiovascular de tus alumnos, elevará su ritmo cardíaco ¡y les ayudará a quemar calorías más rápido!

Observa cómo Dan, Rach y el resto del equipo cambian el nivel de intensidad durante los intervalos de Jab, Cross y Hook para mostrarte un buen ejemplo de como demostrarlo tú en clase.

4

COMBATE 2

FOCO

Hacer que mis alumnos realicen Rodillazos, Patadas laterales y Split Lunges sin descanso con buena técnica a pesar de la fatiga.

ESTILO

Robusto, Dubstep,
Hip Hop

CAPOEIRA
KICK-BOXING
TAE KWON DO

MÚSICA			SECUENCIA/EJERCICIO		CTS	REPS	ARTE MARCIAL
0:00			2x8	Iz Lunge, pierna D atrás			
0:06	C	Emergency!	4x8	A Iz Lunge rebotando	2	16x	
0:21	Instr	(Heavy beat)	8x8	B Split Lunge D, Iz x2 Squat rebote x4 Nota: salto amplio en Squat Opción – paso pierna D delante, atrás x2	8 8	4x	CAP
0:48		(Beat pops)	2x8	C Iz rodilla circular repetida	2	8x	KB
0:56	V1	So take a	16x8	C ¹ Iz rodilla circular x2 Iz patada lateral – dentro, fuera, dentro, abajo	4		KB/TKD
1:10		So take a			4	4x	
1:24		_ Emergency		Añadir Propulsión		4x	
1:38		_ Emergency		Añadir extensión de brazos		4x	
				Añadir Extensión a patada lateral		4x	
1:52		(Heavy beat)	8x8	D Split Lunge D, Iz x2 combo Iz rodilla circular x2, patada lateral	8 8	4x	CAP/ KB/ TKD
2:20			2x8	Sacudir las piernas			
2:27			38x8	REPETIR SECUENCIA A hasta D – D			
4:40				Salto y juntar pies para acabar!			

Este track es BESTIAL. Los Split Lunges y Rebotes en Squat aumentarán la intensidad al instante, creando una fuerte presión en las piernas. Después el combo de Kick-boxing/Tae Kwon Do Rodilla circular y Patada lateral fatigará tu core y tus glúteos con una cantidad despiadada de repeticiones. Después lo juntas todo para crear un nuevo nivel de intensidad.

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

Capa 1

Enseña la postura correcta en el combo Split Lunge y Rebote en Squat. Esto hará que tus alumnos utilicen sus músculos de forma segura y efectiva.

Split Lunge

- Cambia las piernas a posición de Lunge, derecha a la izquierda
- Lleva la rodilla sobre el centro del pie
- Pecho alto, core fuerte
- Caderas alineadas
- Barre con los brazos hacia fuera al cambiar de pierna

Rebote en Squat

- Piernas separadas por fuera de la anchura de los hombros
- Caderas abajo y atrás
- Pecho alto, core fuerte
- Cruza los brazos por delante del pecho

Rodilla circular

- Libera el talón de atrás y sube la rodilla, cruza por delante del pecho
- Sube hacia las costillas
- Tira cruzando los brazos delante del cuerpo desde el hombro contrario a la cadera



Rodilla circular con Patada lateral

ENSEÑANZA Y CONEXIÓN

En este track el verdadero éxito llega cuando los alumnos utilizan los diferentes niveles de aumento de intensidad durante el track. Usa la **Capa 2 – Mejorar** para explicar cómo aumentar los niveles gradualmente.

- Nivel 1 – añade propulsión
- Nivel 2 – extiende los brazos
- Nivel 3 – extiende para golpear con potencia en la Patada lateral

Observa cómo Dan **enseña los niveles paso a paso** y, al mismo tiempo, **aumenta su tono de voz** para reflejar el aumento de intensidad. Esta es una poderosa herramienta para crear Magia del fitness en tu clase.

5 POWER TRAINING 2

FOCO

Quiero que mis alumnos sientan el desafío de los intervalos de Boxeo y los golpes de Boxeo "fuera del beat" y "en el beat".

ESTILO

Estimulante, alto nivel de energía

BOXEO

MÚSICA				SECUENCIA/EJERCICIO		CTS	REPS	ARTE MARCIAL
0:01	C	Rise again	4x8		Iz Guardia combate carrera Iz, D	2	16x	BOX
0:11		Again	16x8	A	Iz Jump Jab x4 Carrera atrás Iz, D x4 añadir elevación rodilla en últ. 4 reps	8 8	8x	
0:54		As I rise	8x8	B	Iz Hook, D Uppercut, Iz Hook Jack x2	4 4	8x	
1:17	V1	If I lose	8x8	C	Iz Jab, D Cross – nivel 1	2	16x	
1:28		Till the end			Iz Jab, D Cross – nivel 2	2	16x	
1:38	C	Rise again	8x8	D	Iz Jab, D Cross x4 Iz Hook, D Uppercut, Iz Hook Jack x2	8 4 4	4x	
2:01		Again	8x8	D ¹	Iz Jab, D Cross x4 Iz Hook, D Uppercut, Iz Hook – fuera del beat Jack x2	8 4 4	4x	
2:23		Rise again	8x8		Carrera Iz, D	2	32x	
2:46			48x8		REPETIR SECUENCIA A hasta D¹ – D			
4:56					Hook para acabar	2		

Con una coreografía simple combinada con una gran subida musical conseguimos un enorme Track 5 que pondrá a prueba tu capacidad cardiovascular y la potencia de tus puños. Recuperamos los cambios de intensidad de 'Intervalo dentro del Intervalo' en los Jabs para crear una mayor respuesta cardiovascular y del core durante todo el track. También tenemos el ritmo "en el beat" y "fuera del beat" para añadir un elemento del auténtico entrenamiento de Boxeo a la última ronda de cada lado.

TÉCNICA

Boxeo

Jab saltado

- Empuja hacia delante desde la pierna de atrás, sube la rodilla
- Lanza el Jab hacia delante al apoyar la pierna líder
- **Capa 2** – sube la rodilla por encima de la cintura al desplazarte hacia delante

ENSEÑANZA

Cambio de intensidad

Empuja hacia delante en el Jab saltado, con una intensidad moderada al principio. Tienes que volver a introducir a tus alumnos en el entreno después del último track. Después muestra la Rodilla en las últimas 4 repeticiones, centrándote en mantener el Jab arriba y hacia delante.

En el intervalo de Jab, Cross primero demuestra una buena técnica y después añade potencia en los últimos 16 Jab Cross.

Nivel 1 – apunta hacia la cara, golpea con velocidad

Nivel 2 – rota desde los hombros, empuja desde las piernas, potencia desde el core

En el Beat, Fuera del Beat

Este tipo de entrenamiento refleja el auténtico entrenamiento de Boxeo. Primero utilizamos el ritmo tradicional de BODYCOMBAT™ en el beat para establecer una buena técnica y potencia. Después introducimos el ritmo fuera del beat para añadir velocidad y autenticidad. En el Boxeo, tienes que golpear rápido y fuerte cuando tu oponente se descubre; o te golpeará. Ésta es una buena forma de dar vida a la lucha a tu sesión de BODYCOMBAT™.

6 COMBATE 3

FOCO

Enseñar a mis alumnos con efectivas señales inspiradas en el Tae Kwon Do para conseguir un duro entrenamiento de todo el cuerpo.

ESTILO

Clásico, alegre,
Pop-Dance

TAE KWON DO

MÚSICA				SECUENCIA/EJERCICIO		CTS	REPS	ARTE MARCIAL
0:01	C	What's love	4x8	A	Iz Guardia de combate KATA Deslizar brazos encima de la cabeza – de atrás hacia delante Golpe de cuchillo D	8 8	2x	TKD
0:14	B up	(Synth)	4x8	B	Decoy Switch D, Iz Rebote delante, atrás x3 👁️ combo Decoy Switch, golpe cuchillo y patada atrás Strike en la última rep	2 6	4x	
0:27	Instr	(Synth melody)	12x8	B ¹	Decoy Switch D, Iz D golpe cuchillo D patada atrás Añadir Kiai en la patada atrás Kick en las últimas 4 reps	2 2 4	12x	
1:07		(Low synth)	4x8	C	Iz Jab x3 – cabeza, cuerpo, cabeza rebote delante, atrás x2 👁️ Iz patada frontal	4 4	4x	
1:20			4x8	C ¹	Iz Jab x3 – cabeza, cuerpo, cabeza Iz patada frontal	4 4	4x	
1:33		(Melody drop)	2x8	C ²	Iz Jab x3 – cabeza, cuerpo, cabeza Iz patada frontal x3	4 12	1x	
1:40		(Synth melody)	12x8	C ²	Iz Jab x3 – cabeza, cuerpo, cabeza Iz patada frontal x3	4 12	6x	
2:20		(Cymbal crash)			juntar pies			
2:28	C	What's love	42x8		REPETIR SECUENCIA DESDE A a C² – D			
4:42					Juntar pies para acabar			

¡El entrenamiento inspirado en el Tae Kwon Do ya está aquí! Este track es duro y es fundamental golpear con buena técnica para poder alcanzar la intensidad adecuada, así que sé muy claro con tus Señales de Capa 1. Tómate tu tiempo para explicar cada golpe después, cuando entren los coros, golpea con más rango y profundidad. Hay muchas repeticiones, así que evita usar todas las señales a la vez.

TÉCNICA

Tae Kwon Do

KATA

- Inhala, brazos en círculo sobre la cabeza y vuelven hacia el frente
- Abre las palmas, vuelve a la Guardia



Golpe de cuchillo

- Golpea con el brazo de atrás, canto de la palma de la mano hacia el cuello
- Palma hacia arriba
- Tira con el brazo de delante hacia las costillas
- Baja la pierna de atrás a posición de Lunge



ENSEÑANZA Y CONEXIÓN

Utiliza la letra: "What's love got to do with it?" para ayudar a tus alumnos a conectar con la música y distraer su mente de la fatiga de los combos de Tae Kwon Do. Conectar con esto es fundamental para conseguir una **experiencia de entrenamiento compartido**.

La clave de este track es utilizar las capas. Los principios clave del Tae Kwon Do en BODYCOMBAT™ son:

- **Agilidad**
Establecer movimientos de pies ligeros y libres con el Decoy Switch
- **Precisión**
Cada golpe tiene una Zona target específica. Tómate tu tiempo en cada combo para establecer el golpe – ¡después golpea con velocidad!
- **El juego del ajedrez**
Confundir y atacar. Por ejemplo en el Combo 2: lanza los Jabs, consciente de que serán bloqueados/desviados y de que estás exponiendo a tu oponente a la Patada frontal.

MAGIA DEL FITNESS

Hay algunas potentes subidas musicales en este track. Utiliza el contraste de la música para ayudar a tus alumnos a sentir la intensidad del movimiento ¡y el contraste entre golpear suave y con potencia! Observa cómo utiliza Taavaga estos momentos con seguridad para que los alumnos trabajen duro en cuanto suene el beat.

7 MUAY THAI

FOCO

Enseñaré el Superman Punch para que mis alumnos puedan realizarlo correctamente y alcanzar nuevos y épicos niveles de intensidad cardiovascular y del core.

ESTILO

Rock, loco, épico, castigador

MUAY THAI

MÚSICA	SECUENCIA/EJERCICIO	CTS	REPS	ARTE MARCIAL
0:00 Intro 2x8	Guardia frontal 2x8, preparados para			MT
0:04 (Synth) 6x8	A empezar			
	D rodilla x2	4		
	Iz rodilla x2	4	6x	
0:19 Instr (Rock guitar) 8x8	B D, Iz Rodilla Running Man	4	16x	
	(Usar últimas 4 cts para a transición)			
	Iz Guardia Combate			
0:39 V1 I watch the 8x8	C Iz Jab, D Cross x3	6		
	Iz codazo ascendete	2	8x	
1:00 C _ If I go crazy 8x8	D D rodilla, Iz rodilla x2	8		
	Iz Jab, D Cross x3	6		
	Iz codazo ascendete	2	4x	
	Guardia frontal			
1:20 Instr (Rock guitar) 8x8	B D, Iz Rodilla Running Man	4	8x	
	D, Iz rodilla Running Man – nivel 2	4	8x	
1:40 Instr 4x8	Respirar – reset Iz Guardia combate	32		
	Preparación Combo Superman Punch			
1:50 PC _ If I go crazy 8x8	E Iz codazo x3	4		
	peso hacia delante – elevar pierna D	4	8x	
	 Superman Punch			
2:11 C _ If I go crazy 8x8	E ¹ Iz codazo x3	4		
	D Superman Punch	4	8x	
	Guardia frontal			
2:31 Instr (Rock guitar) 8x8	B D, Iz Rodilla Running Man	4	8x	
	D, Iz Rodilla Running Man– nivel 2	4	8x	
2:51 (Low synth) 4x8	Respirar – reset Guardia frontal	32		
	Guardia frontal			
3:01 (Rock guitar) 8x8	B Iz, D Rodilla Running Man	4	16x	
	D Guardia combate			
3:21 V2 I watch the 8x8	C Repetir combo Jab, Cross y codo – lado D	8	8x	
3:42 C _ If I go crazy 8x8	D ¹ Repetir combo Iz, D rodilla, Jab, Cross y codo – lado D	16	4x	
	Guardia Frontal			
4:02 Instr (Rock guitar) 8x8	B Iz, D Rodilla Running Man	4	8x	
	Iz, D Rodilla Running Man – nivel 2	4	8x	
4:21 Instr (Low synth) 4x8	Respirar – reset D Guardia combate	32		

4:32	Br	_ If I go crazy	8x8	E	Preparar combo Superman Punch D codazo x3 4 Peso delante – elevar pierna Iz 4 8x 👁️ Superman Punch	
4:52	C	_ If I go crazy	8x8	E ¹	D codazo x3 4 Iz Superman Punch 4 8x	
5:12	Instr	(Rock guitar)	8x8	B	Guardia frontal Iz, D Rodilla Running Man 4 8x Iz, D Rodilla Running Man – nivel 2 4 8x	
5:32	Instr		4x8		respiración – reset guardia frontal 32	
5:43	PC	_ If I go crazy	8x8	A ¹	Guardia frontal Iz Rodilla x4 8 D Rodilla x4 8 4x	
6:02	C	_ If I go crazy	8x8	A	Iz rodilla x2 4 D rodilla x2 4 8x	
6:23	Instr	(Rock guitar)	8x8	B	Iz, D rodilla Running Man 4 8x Iz, D rodilla Running Man – nivel 2 4 8x	
6:45					colapso y respirar!	

Este Muay Thai es CASTIGADOR. Rondas interminables de combos de 7 golpes de tren superior, Rodillas Running Man que cambian rápidamente los niveles, aumentando la intensidad MÁS un nuevo golpe, el Superman Punch. Este track te dejará hecho polvo, fatigado y sin aliento – necesitarás actitud, espíritu de luchador y toda tu alma para hacer que tus alumnos lleguen al final.

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

Muay Thai

Preparación del Superman Punch

- Coloca la pierna líder delante, Guardia de Muay Thai
- Sube la pierna de atrás, rodilla a 45 grados
- Paso atrás



Superman Punch

- Sube la rodilla derecha a 45 grados, salta adelante hacia la pierna líder
- Lanza un Puño fuerte con el brazo de atrás y extiende la pierna de atrás al apoyar
- Paso atrás rápido para volver a posición de Guardia de Muay Thai
- **Opción:** Sin salto, sólo un Cross

Primero céntrate en establecer la extensión de pierna. Después demuestra con una previa el **Superman Punch**, mostrando la extensión del cuerpo y el movimiento hacia delante.

La clave para realizar este golpe con éxito es el movimiento hacia delante y no hacia arriba. Esto es la autenticidad del Muay Thai, es para acortar la distancia entre tu oponente y tú.

¡Consejo del Trainer!

Observa la introducción en la que Dan explica de dónde viene el Superman Punch y cómo lanzarlo de forma efectiva. Esto te ayudará a comprender la mecánica del movimiento y así podrás enseñar el golpe con seguridad.

8 POWER TRAINING 3

FOCO

Terminar la lucha con 3 rondas de potente entrenamiento de Boxeo.

ESTILO

Hardcore alegre, eufórico, intenso

BOXEO

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO	CTS	REPS	ARTE MARCIAL
0:00	Intro	4x8	Recuperar			BOX
0:12	Vox D, D, DJ	4x8	A Iz Guardia combate	2		
			Iz Doble Jab, paso delante	2	8x	
0:23	Vox Hear dis one	8½x8	A¹ Iz Doble Jab, paso delante	2		
			D Hook	2	17x	
0:46	C _ You are my	8x8	A² Iz Doble Jab, D Hook x2	8		
			Tijeras D, Iz x4	8	4x	
1:08	Instr (Beat drop)	4x8	B Iz Uppercut	2	16x	
1:18	(Heavy beat)	4x8	D Uppercut	2	16x	
1:30	V1 You're there	8x8	B¹ Iz Uppercut x8	16		
			D Uppercut x8	16	2x	
1:52	C _ You are my	8x8	A² Repetir combo Doble Jab, Hook y tijeras	16	4x	
2:14	Instr (Synth chords)	9x8	Correr Iz, D	2	32x	
			Preparar D guardia combate en las últimas 8 cts			
2:38	Vox ...Ma selectah	4x8	A D Doble Jab, paso delante	2		
			Guardia	2	8x	
2:49	Vox D, D, DJ	4x8	A D Doble Jab, paso delante	2		
			Guardia	2	8x	
			nivel 2 – incrementar velocidad			
3:02	Vox Hear dis one	40½x8	REPETIR SECUENCIA A¹ a 2º A² – D			
4:52	Instr (Synth chords)	9x8	Carrera Iz, D	2	32x	
			Preparar Guardia frontal en últimas 8 cts			
5:16	Vox ...Ma selectah	4x8	C Jab Iz, D	2	16x	
5:27	Vox D, D, DJ	4½x8	D Jack dentro, fuera	2	18x	
5:40	Vox Go, Go!	8x8	D¹ Jab Iz, D x4	8		
			Jack dentro, fuera x4	8	4x	
6:01	C _ You are my	8x8	C Jab Iz, D	2	32x	
6:23			Punch arriba para acabar!			
6:29	Outro _ It don't matter	4x8	Correr alrededor de la sala			

TÉCNICA Y CONEXIÓN

¡Empieza el desafío! El track de Muay Thai track dejará a tus alumnos muy fatigados. Haz que vuelvan a prepararse para entrenar con una buena conexión, reconociendo que es duro y siendo positivo – diles que queda un track ¡y que vais a terminar la lucha juntos!

Rondas 1 y 2

Usa el **Combo doble Jab** para volver a aumentar la intensidad durante la coreografía. Cuando entren los Uppercuts, primero enseña el target y la posición del brazo y después aumenta la intensidad enseñando un buen movimiento del cuerpo. Un buen truco para mostrar contraste en tu técnica es mostrar un **Uppercut** normal con un ligero movimiento del cuerpo y después mostrar una rotación completa del cuerpo en el golpe. El contraste será un buen ejemplo para tus alumnos de cómo aumentar la intensidad mediante señales visuales.

Ronda 3

El final ÉPICO. Aumenta la intensidad utilizando los niveles y haz que tus alumnos permanezcan en el entreno hasta el final. Estarás esforzándote mucho y sabrás que lo has conseguido cuando tus alumnos empiecen a gritar sin que se lo pidas.



9 ACONDICIONAMIENTO

FOCO

Haré que mis alumnos acondicionen sus abdominales mediante la repetición de ejercicios funcionales para el core.

ESTILO

Nostálgico, clásico, implacable

ACONDICIONAMIENTO DE ARTES MARCIALES

MÚSICA			SECUENCIA/EJERCICIO	CTS	REPS
0:00	Intro	(Drums)	1x8	Colocarse de lado	8
0:03	V1	Try to be best	4x8	A C-Crunch	4 8x
0:21	C	You're the best	4x8	B Crunch lateral oblicuo – rodillas adelante Aguantar última repetición, preparar el C-crunch en las últimas 8 cts	2 13x
0:40	V2	Fight to the end	4x8	A C-Crunch	4 8x
0:58	C	You're the best	4x8	B Crunch lateral oblicuo – rodillas atrás Preparar piernas Criss Cross en las últimas 8 cts	2 13x
1:17	Instr	(Guitar solo)	4x8	C Piernas Criss Cross	2 16x
1:34	C	You're the best	4x8	D Triple Cross Crawl (rápido, rápido, lento) Aguantar última repetición y preparar piernas Criss Cross	4 8x
1:53	V3	Fight till you	3½x8	C Piernas Criss Cross	2 14x
2:08	C	You're the best	6½x8	D Triple Cross Crawl Aguantar la última rep	4 13x
2:39	Instr		4x8	Recuperación – hacia atrás de rodillas Preparar triple Pushup	32
2:56	C	You're the best	3x8	E Triple Pushup	8 3x
3:10			1x8	E Pushup super lenta Transición a Pushup de Tríceps	8 1x
3:15	V4	Fight till you	3½x8	E Pushup de Tríceps Última rep, transición a Triple Pushup	4 7x
3:31	C	You're the best	6x8	E Triple Pushup	8 6x
3:58	C	You're the best	½x8	E Bajar y aguantar en Pushup	

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

C-Crunch

- Dedos en las sienes, codos hacia fuera
- Crunch – sube el pecho, costillas hacia las caderas, hombros hacia las rodillas
- Contrae el abdomen al bajar
- Mirada hacia las rodillas



Crunch lateral oblicuo

- Rodillas delante, sube sobre las caderas, 90°
- Mantén las rodillas juntas
- Sube el pecho hacia las caderas
- Brazo de atrás – dedos en las sienes, codos hacia fuera
- Brazo de delante – apoyado en el suelo para ayudarte a elevar el tronco



Criss Cross

- Piernas extendidas a 45°, pies relajados
- Cruza las piernas en el centro, izquierda y derecha
- Nivel 1 – brazos separados abajo, palmas hacia arriba
- Nivel 2 – brazos delante, pecho alto, piernas abajo hacia el suelo



Triple Pushup

- Manos por fuera de la anchura de los hombros, peso en las palmas
- Caderas y hombros alineados al suelo
- Baja el pecho, hombros alineados con los codos y empuja para volver a la posición x3
- Pausa en la 3ª repetición
- **Opción** – sobre las rodillas

Pushup de tríceps

- Manos bajo los hombros, peso en las palmas
- Caderas y hombros alineados al suelo
- Baja el pecho, hombros alineados con los codos y empuja a posición inicial
- **Opción** – sobre las rodillas

ENSEÑANZA Y CONEXIÓN

El gran número de ejercicios para el core pondrá a prueba la fuerza de nuestro core y tonificará los músculos de nuestro abdomen. Enseña las opciones con antelación y haz que tus alumnos permanezcan en el entrenamiento motivándoles cuando empiecen a sentir fatiga. No pasa nada si necesitan descansar; ¡éste es uno de los tracks de Acondicionamiento de BODYCOMBAT™ más duros que hemos creado!

10 COOLDOWN

FOCO

Recuperar después de un increíble entrenamiento y rejuvenecer el cuerpo.

MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO
0:00 0:08 0:21 0:26	V1 (Strings) Anol shalom Flavum Flavum	Preparar estiramiento sentado glúteo lz estiramiento sentado glúteo lz mirar por encima del hombro lz Transición a estiramiento flexor de cadera D hacia el lado D
0:29 0:46 0:55	M-ai shondol-lee Nof ne Um das	Estiramiento flexor de cadera D, abrir brazo lz Deslizar brazo lz hacia el frente, Guardia de Kung Fu, estiramiento isquibial lz Manos en el suelo
1:06 1:09 1:16 1:23	Instr (High strings) Instr (Flute melody)	Transición al lado D estiramiento sentado glúteo D mirar por encima del hombro D Transición a estiramiento flexor de cadera lz hacia el lado lz
1:34 1:40 1:50	C We de ze zu bu We de so Un va-a pesh	Estiramiento flexor de cadera lz, abrir brazo D Deslizar brazo D hacia el frente, Guardia de Kung Fu, estiramiento isquibial D Manos en el suelo subir de pie
2:03	(Cymbal crash)	Estiramiento doble isquiotibial, pies juntos, espalda plana
2:14	V3 Anol shalom	Estiramiento banda iliotibial lz
2:26 2:40	Flavum	Estiramiento banda iliotibial D Transición a estiramiento cuádriceps – paso a D
2:44 2:49 2:56 3:02	C We de ze zu bu We de so Un va	Estiramiento cuádriceps lz deslizar el brazo D sobre la cabeza y a guardia, extender hacia delante Estiramiento cuádriceps D deslizar el brazo lz sobre la cabeza y a guardia, extender hacia delante
3:09 3:17 3:23	Anol sheh ley Flavum	Estiramiento hombro lz, pies separados Estiramiento hombro D, pies separados estiramiento pectoral
3:27 3:30	(Quiet string) Anol shalom	KATA Inclinar hacia lz, deslizar los dos brazos sobre la cabeza cruzar brazos Puño lz a la cintura, círculo brazo D arriba Brazo D a guardia Repetir hacia la D
3:43	Flavum	
3:59 4:12 4:13 4:21	C (Cymbal crash) We de ze zu bu Un va-a pesh Un vi-l bee	KATA de Espada junta pies, brazo lz desenvaina la espada aguantar espada con dos manos en lado lz, llevar la espada a la cintura D Paso pie lz delante y extender espada hacia delante aguantando en estiramiento de gemelo Rotar y deslizar la espada sobre la cabeza de lz a D, recolocar juntar pies recolocar espada a la lz Repetir hacia el lado lz desde la extensión de la espada
4:25	Anol sheh ley	
4:37	Flavum	Envainar la espada, puño a palma y saludo

ENSEÑANZA

Felicita a tus alumnos por sobrevivir a este brutal, asombroso e inspirador entreno, que es BODYCOMBAT™ 60. Hemos estado cambiando el mundo clase a clase durante 15 años y desde los más humildes comienzos hasta ahora nos hemos convertido en el entrenamiento basado en Artes marciales más popular del planeta. *Now We Are Free* es el track perfecto para el Cooldown y para rejuvenecer nuestros cuerpos. También presentamos nuestro respeto y admiración a aquellos que estuvieron antes que nosotros y los que siguen con nosotros ahora, siendo auténticos y siguiendo la lucha.

KATA

- Inclínate a la izquierda, lleva los dos brazos sobre la cabeza en un Bloqueo cruzado
- Puño izquierdo a la cintura, extiende el brazo derecho sobre la cabeza a Guardia simple
- Repítelo al otro lado



KATA de espada

- Pies juntos, saca la espada con el brazo izquierdo
- Sujeta la espada con las dos manos
- Lleva la espada a la cintura
- Paso adelante con el pie izquierdo y extiende los brazos para clavar la espada estirando el gemelo
- Rota y barre con la espada sobre la cabeza, de izquierda a derecha
- Pies juntos
- Repítelo al otro lado



Enseña cada estiramiento con una buena postura. El estiramiento desempeña una parte importante en la recuperación muscular y contribuye a reducir la fatiga. Conecta con tus alumnos y tómate tu tiempo en cada estiramiento para asegurarte de que todos tus alumnos completan el entrenamiento. Conecta con tus alumnos, felicitales por llegar al final y anímalos a volver otra vez.

NOTAS



LES MILLS.COM

Síguenos en  @lesmills
en instagram  @lesmillstribе
en  facebook.com/lesmills



Our choreography notes are printed with vegetable-based inks on chlorine-free bleached paper containing 55% recycled fiber