



BODYJAM 103

MUSIC, CREDITS AND INFO

WARM-UP / ISOLATIONS

HYPE

IT STARTS WITH THE MUSIC

RECOVERY

LONDON BOUNCE

GROOVEDOWN

BODYJAM COACHING

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

WARM-UP / ISOLATIONS

- 01

Stay With Me (3:54)

Calvin Harris, Justin Timberlake, Halsey & Pharrell Williams

© 2022 Sony Music Entertainment UK Limited.

Written by: Timberlake, Fauntleroy II, Frangipane, Williams, Wiles

HYPE

- 02

Buddy Holly (2:36)

Weezer

Courtesy of the Universal Music Group.

Written by: Rivers

IT STARTS WITH THE MUSIC

- 03

To Get Down (3:56)

Archer M_Ils

Courtesy of Les Mills Music Licensing Ltd.

Written by: Mills
- 04

Sueltame (2:06)

Lawd Ito

Courtesy of Epidemic Sound.

Written by: Unknown
- 05

CEO (3:27)

FOMO

Courtesy of Les Mills Music Licensing Ltd.

Written by: Beaupre, Bundgus
- 06

Everybody To The Dancefloor (3:49)

FOMO

Courtesy of Les Mills Music Licensing Ltd.

Written by: Beaupre, Bundgus
- 07

Future Disco (4:03)

TOJA

Courtesy of Les Mills Music Licensing Ltd.

Written by: Tome & Jame
- 08

London Bounce (5:51)

Archer M_Ils feat. TiMMY the FIRST

Courtesy of Les Mills Music Licensing Ltd.

Written by: Mills

RECOVERY

- 09

Flashlight (2:19)

Parliament

Courtesy of the Universal Music Group.

Written by: Collins, Clinton Jr., Worrell

LONDON BOUNCE

- 10

Till I Collapse (4:33)

Eminem feat. Nate Dogg

Courtesy of the Universal Music Group.

Written by: May, Resto, Mathers, Hale, Beechwood
- 11

Enter The World (1:28)

Juelz & JAWNS

© 2021 Sable Valley Records.

Written by: Ching, Phung
- 12

Heart-Shaped Box (4:09)

Nirvana

Courtesy of the Universal Music Group.

Written by: Cobain
- 13

Lose Yourself to Dance (3:21)

Daft Punk feat. Pharrell Williams

© 2013 Daft Life Limited under exclusive license to Colombia Records, a Division of Sony Music Entertainment.

Written by: Williams, Rogers, de Homem-Christo, Bangalter
- 14

Wake Me Up When September Ends (4:28)

Green Day

© 2004 Reprise Records.

Written by: Armstrong, Wright III, Pritchard
- 15

Sorry (ARCHER M_LLS Remix) (4:59)

Exact Results Unknown

© 2022 Les Mills Music Licensing Ltd.

Written by: Michaels, Tranter, Tucker, Bieber, Moore

GROOVEDOWN

- 16

Envolver (3:14)

Anitta

© 2022 Warner Records Inc.

Written by: Gonzalez, De Macedo, Cruz, Montalvo



MUSIC

ALT
01

Shine On You (3:54)

Gloria Tells

Courtesy of Epidemic Sound.

Written by: Unknown

ALT
07

Future Disco (4:03)

TOJA

Courtesy of Les Mills Music Licensing Ltd.

Written by: Tom & Jame

ALT
08

London Bounce (Instrumental) (5:51)

Archer M_Ils

Courtesy of Les Mills Music Licensing Ltd.

Written by: Mills

ALT
10

Got Real (4:33)

Splasher!

Courtesy of Epidemic Sound.

Written by: Unknown

ALT
16

Dale Tra Tra (3:14)

Lu-Ni

Courtesy of Epidemic Sound.

Written by: Unknown



BODYJAM 103



DJ Booth: Meno Thomas

Third Row L–R: Alberto Spielmann, House Chaalane, Uchop Matt, Phil Harrison

Second Row L–R: Sebastian Jaramillo, Shey Shehovich, Dannielle Lally, Nadja Tolles, Jaime Terri, Gandalf 'G' Archer Mills, Isabell Schruf, Xavier Alegret, Denise Meire

Front Row L–R: Linsey Walklin, Charlotte Ranque, Camille Torralba, Rachael Babiracki, Laura Turner, Katrina Bell-Jamieson, Bryan Blamble

PRESENTERS

Alberto Spielmann (Switzerland)

Bryan Blameble (France)

Camille Torralba (France)

Charlotte Ranque (France)

Dannielle Lally (New Zealand)

Denise Meier (Germany)

Gandalf Archer Mills (New Zealand)

House Chaalane (Australia)

Isabell Schruf (Germany)

Jaime Terrill (United States)

Katrina Bell-Jamieson (United Kingdom)

Laura Turner (United Kingdom)

Linsey Walklin (United Kingdom)

Nadja Tolles (Germany)

Phil Harrison (United Kingdom)

Rachael Babiracki (United States)

Sebastian Jaramillo (Germany)

Shey Shehovich (United Kingdom)

Uchop Matt (Malaysia)

Xavier Alegret (Spain)

Thanks to
Meno Thomas (New Zealand)

CREDITS

Program Director – Gandalf Archer Mills

Chief Creative Officer – Dr. Jackie Mills

Creative Director – Diana Archer Mills

Technical Consultants – Bryce Hastings and Andrew Newmarch

Production Coordinator – Juliet Mora



BODYJAM 103

What's up everybody! Are you ready for LONDON BOUNCE?

It was truly special and magical, with a tapestry of emotions, having so many of YOU there in the room at London Live. The entire BODYJAM team agrees with me when I say it was an unforgettable experience. For those of you who couldn't make it, there will be another opportunity to dance with us soon!

LONDON BOUNCE! Track 1 is the Pop anthem of the year. 'Hey, it's mess out there' – truer words have never been spoken. Then I got all Gandalf-ey and made a sassy strut track to Buddy Holly.

Block 1 – It Starts With The Music. At Les Mills International, you basically have nothing until you've got the music right. For Meno and me to mix the beats live while the incredible team take you through this House Bounce journey, we really needed to start with the music. The last track, London Bounce is going to make all your lovely bits vibrate profusely.

Bring the heart rate down with, dare I say it, the most funk-fueled track ever! Then, in Block 2, LONDON BOUNCE, we're going to take your Hip Hop face through an Erin Maw-style High-Intensity Dance Interval Training Extravaganza (HIDITE?).

Get low in your legs, bump your body – there's 90s Rock anthems that you may not have heard before and and there's a Sorry Remix that will blow the speakers... good times!

BODYJAM 103 – LONDON BOUNCE is designed to bounce, everywhere, every time.

EXPRESS FORMATS

30-MINUTE OPTION 1

Track 01	Warm-up/ Isolations
Track 02	Hype
Track 03-08	It Starts With The Music
Total Time	29:42

30-MINUTE OPTION 2

Track 01	Warm-up/ Isolations
Tracks 02	Hype
Track 10-17	London Bounce
Total Time	29:28

45-MINUTE FORMAT

Tracks 03-8	It Starts With The Music
Tracks 10-17	London Bounce
Total Time	46:10

Please note: There is no Groovedown in most express format options. Please advise participants to keep moving around after the class until their breathing and heart rate return to normal and to do their own stretches to assist their recovery.

The 30-minute and 45-minute class formats have been customized for this release.

KEY

B	Back	F	Forward
L	Left	O/H	Over Head
OTS	On The Spot	R	Right

Please note the color to represent the correct level of execution:

 BASE	 FLAVA	 BREAKOUT
--	---	--

TEACHING THIS RELEASE

How long should I teach the new release for?

Teach this entire new release for a mininum 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 also experience the magic, excitement and training effect of the new launch tracks.

RELEASE FEEDBACK

Tell us what you think of this release. Visit lesmills.com/release-feedback



01. WARM-UP / ISOLATIONS

STAY WITH ME 3:54mins

Let op: Dit nummer bevat expliciete inhoud. Het alternatieve nummer Shine On You kan worden gebruikt, met dezelfde choreografie.

TRACK FOCUS

Begin goed! Simpele stappen, simpele ritmes en een hoop ruimte om mee te spelen. Gebruik de hele zaal om van zij naar zij te lopen en ga indien nodig van het podium af en loop met je groep mee.

	MUSIC		EXERCISE	REPS	LEVEL
0:02	Instr / They can have	3½x8	Shoulder Roll Wide Walk L, R with Shoulder Roll B	7x	
0:16	Just stay	4x8	Mambo Mambo L, Cha Cha Cha (L, R, L) Walk OTS R, L x2 Repeat to R NOTE: Preview Turn on last ½ rep	2x	
0:31	They said	8x8	Add Turn R with L Arm Throw on the Mambo Cha-Cha-Cha Repeat to L	4x	
1:01	This ones for tonight	8x8	Walk L Walk L, R with L Turn (2cts), Walk L, R x3, facing L. Hip Push R x4, Hip Push L x4 Repeat to R	2x	
1:32	Hey, it's a mess	8x8	Mambo L, R	4x	
2:02	Stay with me _	4x8	Shoulder Roll	8x	
2:17	Dance	4x8	Step Touch L, R	8x	
2:33	This one is for tonight	8x8	Walk L NOTE: Replace Hip Push with Hip Roll R x4 with arms O/H Repeat to R	2x	
3:03	Hey it's a mess	8x8	Mambo L, R	4x	
3:33	Outro /	4x8	Heel Twist Heel Twist L B (single, single, double) Repeat to R Slow Walk F L, R x2	2x	



ALT

01. WARM-UP / ISOLATIONS

SHINE ON YOU 3:54mins

Gebruik dit nummer voor het geven van Track 01.

TRACK FOCUS

Begin goed! Simpele stappen, simpele ritmes en een hoop ruimte om mee te spelen. Gebruik de hele zaal om van zij naar zij te lopen en ga indien nodig van het podium af en loop met je groep mee.

	MUSIC		EXERCISE	REPS	LEVEL
0:02	Intro / make room for everything that's true	3½x8	Shoulder Roll Wide Walk L, R with Shoulder Roll B	7x	
0:16	Instr (guitar)	4x8	Mambo Mambo L, Cha Cha Cha (L, R, L) Walk OTS R, L x2 Repeat to R NOTE: Preview Turn on last ½ rep	2x	
0:31	Don't need no saving	8x8	Add Turn R with L Arm Throw on the Mambo Cha-Cha-Cha Repeat to L	4x	
1:01	I don't need no saving	8x8	Walk L Walk L, R with L Turn (2cts), Walk L, R x3, facing L. Hip Push R x4, Hip Push L x4 Repeat to R	2x	
1:32	Shine on you	8x8	Mambo L, R	4x	
2:02	I am a woman	4x8	Shoulder Roll	8x	
2:17	And the I take the first step, a million more	4x8	Step Touch L, R	8x	
2:33	I am woman	8x8	Walk L NOTE: Replace Hip Push with Hip Roll R x4 with arms O/H Repeat to R	2x	
3:03	Shine on you	8x8	Mambo L, R	4x	
3:33	Outro / Shine on you	4x8	Heel Twist Heel Twist L B (single, single, double) Repeat to R Slow Walk F L, R x2	2x	



02. HYPE

BUDDY HOLLY 2:36mins

TRACK FOCUS

Dit nummer is KNOTSGEK! Maak je Walks brutaal, gewicht op de tenen en tik flink met je vingers. Neem vervolgens de tijd bij het naar voren komen – ‘MILK IT’ – zodat je je vervolgens helemaal kunt laten gaan in het refrein.

MUSIC		EXERCISE		REPS	LEVEL
0:00	What's with these homies	8x8	Heel Twist Add Arm Flick O/H on Heel Twist and then a slow descend on Slow Walk	4x	
0:27	Ooh wee hoo	4x8	Jump Jump L, R x2 with L arm O/H Walk L, R x2 with L Turn, facing L Repeat to R	2x	
0:42	Synth /	9x8	Slow Walk F L, R x2 Heel Twist L B	4½x	
1:17	Ooh wee hoo	4x8	Jump L, R	2x	
1:33	I don't care about that	8x8	Rip Throw Wide Step Tap L, R with Rip Throw Arms Walk L, R x2 with L Turn, facing L Repeat to R	4x	
2:04	That's what	1x8	Step Touch L, R	2x	
2:08	Ooh wee ooh	4x8	Jump L, R	2x	
2:24	I don't care	2½x8	Heel Twist	1¼x	
2:33	Drum roll /	½x8	Freestyle finish	1x	



03. IT STARTS WITH THE MUSIC TO GET DOWN 3:56mins

TRACK FOCUS

Het begint met de muziek – dus flow je energie omhoog en omlaag op de muziek, geef de lock stijlen voor de Arm Throws naar voren, strakke armen voor de Shake It Arms en dan de super strakke Double Turns.

	MUSIC		EXERCISE	REPS	LEVEL
0:00	Yeah baby	4x8	Bounce OTS – Slow	16x	
0:15	You know that I love you	8x8	It Starts With The Music Step Touch L with Arm Throw and Bounce OTS x6 (Double Time) Repeat to R	4x	
0:47	You know that I love you	8x8	Add Step Touch L, R with Arm Throw F x2 Add Double Bounce L, R B x4	4x	
1:18	Heavy beat /	12x8	Add Breakout	6x	
2:06	You know that I love you	4x8	Double Bounce OTS L, R x2 with arms Double Bounce OTS L, R x2 (no arms)	4x	
2:22	Light synth /	4x8	Double Turn Turn L, Walk OTS L, R x3	4x	
2:37	Building synth /	18x8	It Starts With The Music Step Touch L, R F with Arm Throw Double Bounce B L, R x2 with Shake It Arms Double Turn L x3 (4cts) Step Touch L, R x4 NOTE: Remove Step Touch on last rep	5x	
3:48	_ Yeah baby	2x8	Back Step Step L, Cross R behind, Step L, R, facing R (4cts) Wave Upper Body (4cts) Repeat to R NOTE: Continues into next track	1x	



04. IT STARTS WITH THE MUSIC

SUELTIME 2:06mins

TRACK FOCUS

Tijd om te glimlachen – lekker rustig om de Back Step aan te leren.

MUSIC		EXERCISE		REPS	LEVEL
0:00	Sueltame	6x8	Back Step NOTE: Continues from previous track NOTE: On last rep, preview Twist Twist	3x	
0:23		12x8	Add Twist Twist before the Wave	6x	
1:10	Never let go	2x8	Step Touch L, R	4x	
1:18	Sueltame	12x8	It Starts With The Music Step Touch with Arm Throw Double Bounce B Double Turn L Back Step	3x	



05. IT STARTS WITH THE MUSIC

CEO 3:27mins

TRACK FOCUS

OK, here we go – we gaan hier een hogere versnelling in. Coach veiligheidscues “knieën gebogen bij het landen van zij naar zij” en zorg dan voor een strakke techniek bij het om je hoofd en omlaag over je lichaam wikkelen van de armen – deze beweging voelt zo goed!

MUSIC		EXERCISE		REPS	LEVEL
0:00	Building beat /	12x8	Jump OTS to face R with arms O/H (2cts) Roll down and up (6cts) Jump with feet wide B x4, facing R,with Chest Pop Repeat to L	3x	
0:46	Spend this dough	8x8	Wrap Wrap around head L, chest to L (4cts) Turn chest to R, L, R x2 with hands on chest (8cts) Knee Lift R, L with Arm Swipe down thigh (4cts)	4x	
1:17	CEO _	16x8	Add Double Time Add Tap F R, L x2 turning body L, R	8x	
2:19	_ better watch your	1x8	Wrap	1x	
2:23	Spend this dough	4x8	Tap R, L, R Add Replace last Tap with 3 Knees Repeat to L	2x	
2:39	Heavy synth /	9x8	Add Turn R on the 3 Knees Repeat to L	4½x	
3:13	Outro /	4x8	Step Touch L, R	8x	



06. TO THE MAX DAM TIME

EVERYBODY TO THE DANCEFLOOR 3:49mins

TRACK FOCUS

We bouwen hier op – dus geef je deelnemers de tijd om samen met jou hoger te komen. Houd ruimte in je coaching en voeg versnellingen toe in je techniek. Als we het toch over techniek hebben, check de Dance School tips over je Up Bounce (spoiler: deze is klein).

	MUSIC		EXERCISE	REPS	LEVEL
0:01	Everybody to the dance floor	26x8	It Starts With The Music Step Touch with Arm Throw Double Bounce B Double Turn L Back Step Jump NOTE: Double Time the Jump B Wrap Step Touch R, L x2	3x	Red
1:42	Everybody to the dance floor _	4x8	Step Touch L, R	8x	
1:57	(Siren)	4x8	Arm Throw Step R and Throw R F Repeat to L	4x	Blue
2:12	Br /	4x8	Add Double Time Add Arm Throw R, L x2 (8cts) Slow Back Turn R (4cts) Jump R x3 Repeat to L	1x	
2:27	B up /	4x8	Add Triple Time	2x	Yellow
2:43	(Synth)	1x8	Step Touch R, L	4x	
2:47		8x8	Arm Throw	4x	Red
3:17	Br /	8x8	Up Bounce Step L, Double Bounce, Knee Lift R. Repeat to L x8 NOTE: Add Arms (cross, shoulder, face, ceiling) to last 4 Up Bounce on each rep	2x	



07. IT STARTS WITH THE MUSIC

FUTURE DISCO 4:03mins

Let op: Dit nummer bevat expliciete inhoud. Het alternatieve nummer Future Disco kan worden gebruikt, met dezelfde choreografie. Aangezien het einde van Track 7 overgaat op Track 8 bieden we een andere Future Disco nummer aan met een alternatief einde.

TRACK FOCUS

De muziek neemt je mee, dus vlieg lekker mee – zorg dat je op deze prachtige geluiden met een uitstekende techniek werkt! Coach je deelnemers door iedere beweging (ze zullen ervan genieten).

MUSIC		EXERCISE	REPS	LEVEL
0:00 (Siren)	12x8	Arm Throw R, L Up Bounce	3x	
0:45 Energy	5x8	Step Touch L, R	10x	
1:03 (Heavy beat)	12x8	It Starts With The Music Step Touch with Arm Throw Double Bounce B Double Turn L Back Step Jump Wrap Arm Throw Up Bounce	1x	
1:48 Drop /	2x8	Slow Wide Walk L, R	4x	
1:56 Each time	6x8	Arm Wave Wide Walk L with Arm Wave L O/H (4cts) Wide Walk R, L with Arm Cross L low front, B (4cts) Repeat to R	3x	
2:18 Ooh	6x8	Add Double Time	6x	
2:40 (Pulsing beat)	2x8	Step Touch L, R	4x	
2:48 (Heavy beat)	12x8	It Starts With The Music	1x	
3:33 Drop /	8x8	Step Touch L, R	16x	



ALT

07. IT STARTS WITH THE MUSIC

FUTURE DISCO 4:03mins

Let op: Gebruik dit nummer bij het geven van Track 07. Deze versie van Future Disco heeft een alternatief einde.

TRACK FOCUS

De muziek neemt je mee, dus vlieg lekker mee – zorg dat je op deze prachtige geluiden met een uitstekende techniek werkt! Coach je deelnemers door iedere beweging (ze zullen ervan genieten).

MUSIC		EXERCISE	REPS	LEVEL
0:00 (Siren)	12x8	Arm Throw R, L Up Bounce	3x	
0:45 Energy	5x8	Step Touch L, R	10x	
1:03 (Heavy beat)	12x8	It Starts With The Music Step Touch with Arm Throw Double Bounce B Double Turn L Back Step Jump Wrap Arm Throw Up Bounce	1x	
1:48 Drop /	2x8	Slow Wide Walk L, R	4x	
1:56 Each time	6x8	Arm Wave Wide Walk L with Arm Wave L O/H (4cts) Wide Walk R, L with Arm Cross L low front, B (4cts) Repeat to R	3x	
2:18 Ooh	6x8	Add Double Time	6x	
2:40 (Pulsing beat)	2x8	Step Touch L, R	4x	
2:48 (Heavy beat)	12x8	It Starts With The Music	1x	
3:33 Drop /	8x8	Step Touch L, R	16x	



08. IT STARTS WITH THE MUSIC

LONDON BOUNCE 5:51mins

TRACK FOCUS

YAAAAAAAAAAHHH. Go there! It's the best! Draai die volumeknop naar standje burenruzie en verpletter die techniek. Tegen het einde van het nummer wil je zweten en hard ademen. Handen de lucht in. Zo’n bass als deze heb je nog nooit gehoord.

MUSIC		EXERCISE		REPS	LEVEL
0:00	(Intense synth)	12x8	It Starts With The Music	1x	
0:44	_ Motion	4x8	Step Touch L, R	8x	
0:59	(Pulsing synth)	12x8	It Starts With The Music	1x	
1:43	Like a Nascar _	4x8	Step Touch L, R	8x	
1:58	Drop /	16x8	Arm Wave L, R x2 Add Breathe Wide Walk L, R x4, arms ascend O/H (4cts), hands drag down body (4cts)	4x	
2:56	Now _	4x8	Step Touch L, R	8x	
3:12	Now _	12x8	It Starts With The Music	1x	
3:56	B up /	4x8	Step Touch L, R	8x	
4:11	(Heavy synth)	12x8	It Starts With The Music	1x	
4:55	(Pulsing synth)	4x8	Step Touch L, R	8x	
5:10	_ Bass go down	8x8	Arm Wave	2x	



09. RECOVERY

FLASHLIGHT 2:19mins

TRACK FOCUS

Super simpel en super funky. Geen druk op je deelnemers. Voeten breed, beweeg die billen, speel met je schouders en bied ruimte voor iedereen.

MUSIC		EXERCISE		REPS	LEVEL
0:09	Now lay me down	12x8	Funky Hips Hip Push L x4 Step R, cross behind L, Step R, cross in front L, traveling R Repeat to R	6x	
1:03	_ But I will never dance	6x8	Add Shoulder Lift L, R x4 Repeat to R NOTE: Only on the Hip Push	3x	
1:31	Most of all	4x8	Add Replace Shoulder Lift with Funky Head Turn L, R x2 Repeat to R	2x	
1:49	Ha da da dee da	6x8	Funky Hips NOTE: No Shoulder Lift or Head Turn	3x	



10. LONDON BOUNCE

TILL I COLLAPSE 4:33mins

Let op: Dit nummer bevat expliciete inhoud. Het alternatieve nummer Shine On You kan worden gebruikt, met dezelfde choreografie.

TRACK FOCUS

Haal even diep adem, want dit is een flinke. Controleer je techniek (helemaal los gaan zal je te snel uitputten) en maak kleine Shuffles met je voeten. Gebruik strakke en gecontroleerde Swings en dan Bump Your Hips wanneer je naar de zijkant gaat.

MUSIC		EXERCISE		REPS	LEVEL
0:00	Intro /	2x8	Shuffle Split Shuffle feet L, R, L (slow, quick, quick) Repeat to R	2x	Blue
0:12	(Piano)	2x8	Add Arm Push R, L, R	2x	
0:24	(Synth)	1x8	Swing Jump L with arms to high diagonal L, swing arms down to low diagonal R Repeat to R	1x	
0:30	Sometime you just feel	4x8	Add Double Time	8x	Yellow
0:51	Till I collapse	12x8	Shuffle L, R x2 – Double Time Swing L, R x2 – Double Time Add Shoulder Push L F x4	6x	
1:55	Music is like	4x8	Bump Your Hips Hip Push, facing R, with Elbow Bump L x4 Repeat to R	4x	
2:16	It goes Reggie	8x8	Bump body to front, face R L heel-toe x3½ (4cts), Walk OTS L, R x2 (4cts)	4x	Blue
2:58	Soon as a verse starts	4x8	Heel Twist Heel-toe L Twist Twist on both feet Knee Lift R, clapping hands under leg then lift, elbows up as R leg lowers	4x	
3:19	My thoughts	8x8	Add Double Time Add Body Swing low L	8x	
4:01	Until the roof	6x8	London Bounce Routine Shuffle Swing Bump Your Hips Heel Twist NOTE: Continued into next track	1½x	Red



ALT

10. LONDON BOUNCE

GOT REAL 4:33mins

Let op: Gebruik dit nummer bij het geven van Track 10.

TRACK FOCUS

Haal even diep adem, want dit is een flinke. Controleer je techniek (helemaal los gaan zal je te snel uitputten) en maak kleine Shuffles met je voeten. Gebruik strakke en gecontroleerde Swings en dan Bump Your Hips wanneer je naar de zijkant gaat.

MUSIC		EXERCISE		REPS	LEVEL
0:00	Intro /	2x8	Shuffle Split Shuffle feet L, R, L (slow, quick, quick) Repeat to R	2x	Blue
0:12		2x8	Add Arm Push R, L, R	2x	
0:24		1x8	Swing Jump L with arms to high diagonal L, swing arms down to low diagonal R Repeat to R	1x	
0:30		4x8	Add Double Time	8x	Yellow
0:51		12x8	Shuffle L, R x2 – Double Time Swing L, R x2 – Double Time Add Shoulder Push L F x4	6x	
1:55		4x8	Bump Your Hips Hip Push, facing R, with Elbow Bump L x4 Repeat to R	4x	
2:16		8x8	Bump body to front, face R L heel-toe x3½ (4cts), Walk OTS L, R x2 (4cts)	4x	Blue
2:58		4x8	Heel Twist Heel-toe L Twist Twist on both feet Knee Lift R, clapping hands under leg then lift, elbows up as R leg lowers	4x	
3:19		8x8	Add Double Time Add Body Swing low L	8x	
4:01		6x8	London Bounce Routine Shuffle Swing Bump Your Hips Heel Twist NOTE: Continued into next track	1½x	Red



11. LONDON BOUNCE

ENTER THE WORLD 1:28mins

TRACK FOCUS

Enter the BODYJAM because this is the BODYJAM. Leer de combo, combo de combo, ren de combo, ren de combo, TURN UP THE COMBO!

MUSIC		EXERCISE	REPS	LEVEL
0:00	(Synth)	18x8 London Bounce Routine NOTE: Continued from previous track	4½x	
1:27	(Siren)	Freestyle Freeze	1x	



12. LONDON BOUNCE

HEART-SHAPED BOX 4:09mins

TRACK FOCUS

Wat, wat, wat, wat, wat, wat! Dit zag ik niet aankomen. Verlaag je energie om de Reach Throw effectief te coachen en breng je Jumps vervolgens naar een hoger niveau – here comes the dance.

MUSIC		EXERCISE		REPS	LEVEL
0:00	Intro /	2x8	Freestyle Freeze	1x	Blue
0:10	She eyes me like	8x8	Reach Throw Jump R, reaching arms O/H, throw R arm across body Repeat to L Step R, drag L leg, opening arms facing R Walk B L, R x2 to face front	4x	
0:46	Hey wait	8x8	Add Breakout Replace Walk B with Quick Run L, R x2, turning F to face L Add Drop and roll body down and up, facing L Add Walk Around L, R x2 B, turning to face front NOTE: Preview Jump Turn on last rep	4x	Red
1:24	Meat-eating orchids	8x8	Reach Throw – Slow Replace Walk Around with Jump Turn R to land facing R, Drop Roll down and up Walk L, R x4 to face front	2x	Blue
2:01	Hey wait	6x8	Add Double Time Add Breakout	3x	Red
2:28	Advice	2x8	Freestyle Walk	1x	Yellow
2:37	(Guitar solo)	6x8	London Bounce Routine Shuffle Swing Bump Your Hips Heel Twist Reach Throw	1x	Red
3:05	I've been locked	6x8	Step Touch L, R	12x	Blue
3:32	Hey wait	6x8	London Bounce Routine	1x	Red
3:59	Advice	2x8	Freestyle Walk	1x	Yellow



13. LONDON BOUNCE

LOSE YOURSELF TO DANCE 3:21mins

TRACK FOCUS

Dit is het beste gevoel – breng alles tot rust zodat je de Quick Kick and Wrist Flick kunt coachen. Tel heel vaak af – 5, 4, 3, 2, Kick!

MUSIC		EXERCISE		REPS	LEVEL
0:00	_ I know you don't get	6x8	London Bounce Routine	1x	
0:27	Lose yourself to dance _	2x8	Freestyle Walk	1x	
0:36	(Clap)	6x8	London Bounce Routine Add Preview Quick Kick on last 8cts (cts 7&, 8&) Quick Kick Kick L leg x4, traveling F (2cts)	1x	
1:04	Isn't stopping _	10x8	Quick Kick continued Jump feet wide, Heel Rock out and in, leaning L x4, leaning R x4 Walk Around L, R x2 Step feet together and clap NOTE: Quick Kick starts on cts 7&, 8&	5x	
1:49	Lose yourself to dance _	8x8	Add Wrist Flick R x4, L x4 on Heel Rock NOTE: On last 4cts, Step Touch L, R instead of Clap and Quick Kick	4x	
2:26	Lose yourself to dance _	4x8	Step Touch L, R	8x	
2:44	Come on, come on	8x8	Hip Hop Routine Shuffle Swing Bump Your Hips Heel Twist Reach Throw Quick Kick	1x	



14. LONDON BOUNCE

WAKE ME UP WHEN SEPTEMBER ENDS 4:28mins

TRACK FOCUS

De hymne der hymnes – voel de verandering in energie, de opbouw, de gitaren, de drive. Hoe hard kun je hier rocken?

MUSIC		EXERCISE		REPS	LEVEL
0:00	(Guitar)	10x8	Tap Your Chest Triple Tap torso R hand, triple tap torso L hand Arm Sweep L, slow descend Repeat to L	5x	Blue
0:46	Here comes the rain	4x8	Step Touch L, R	8x	
1:04	As my memory	4x8	Tap Your Chest R, L	2x	
1:22	(Guitar)	3x8	Step Touch L, R	6x	
1:36	Summer has	23½x8	London Bounce Routine	3x	Red
3:23	Summer has come	2x8	Step Touch L, R	4x	Gold
3:32	Wake me up	8x8	London Bounce Routine	1x	Red
4:09	Wake me up	1½x8	Step Touch L, R	3x	Gold
4:16	Outro /	2x8	Freeze arms O/H	1x	Blue



15. LONDON BOUNCE

SORRY (ARCHER MILLS REMIX) 4:59mins

TRACK FOCUS

HEY! Waarom niet nóg 4 keer? Synths, baslijnen, songteksten die iedereen kent. Vul de ruimte, vul je zaal, vraag meer en geef meer... geef ze alles!

MUSIC		EXERCISE		REPS	LEVEL
0:00	Oh oh oh oh	4x8	Freestyle Walk	1x	
0:18	You gotta go	8x8	London Bounce Routine	1x	
0:54	_ Is it too late?	4x8	Step Touch L, R	8x	
1:12	_ I'm not just trying	4x8	Freestyle Walk	1x	
1:30	(Heavy beat)	16x8	London Bounce Routine	2x	
2:43	(Synth)	4x8	Freeze	1x	
3:01	_ Is it too late?	4x8	Step Touch L, R	8x	
3:19	_ I'm not just trying	4x8	Step Touch L, R with Clap	8x	
3:37	(Heavy beat)	8x8	London Bounce Routine	1x	
4:13	Oh oh oh oh	4x8	Step Touch L, R with Clap	8x	
4:31	Low beat /	4x8	Wide Walk L, R	16x	
4:50	Outro /	Freestyle Freeze			



16. GROOVEDOWN

ENVOLVER 3:14mins

Let op: Dit nummer bevat expliciete inhoud. Het alternatieve nummer Dale Tra Tra (Instrumental) kan worden gebruikt, met dezelfde choreografie.

TRACK FOCUS

En voel het dan gewoon. Terug op aarde – drums, sexy vocalen, verlaag je hartslag. Het is jullie gelukt... tot de volgende!

MUSIC		EXERCISE		REPS	LEVEL
0:05	Intro /	3x8	Walk OTS L, R with Chest Pop F	12x	
0:21	Así que ponme	2x8	Mambo Mambo L, turn B, Cha-Cha-Cha (L, R, L) Walk OTS with Chest Pop F L, R x2 Repeat to R	1x	
0:31	Y no te voy	4x8	Add Arm Sweep on Mambo	2x	
0:52	Botelleo u fumeteo	4x8	Side Stretch to L, R	1x	
1:12	Cógelo a chiste	1½x8	Adductor Stretch	1x	
1:20	Que me hiciste	½x8	Roll body down and up	1x	
1:23	Y no te voy	4x8	Mambo	2x	
1:44	Sexo y alcohol	2x8	Walk OTS L, R with Breathe Arms O/H then drag arms down the body	8x	
1:55	Sexo y alcohol	2x8	Walk OTS L, R	8x	
2:05	Y no te voy	8x8	Freestyle Walk	1x	
2:47	(Low synth)	2x8	Walk OTS L, R with Breathe Arms O/H then drag arms down the body	8x	
2:57	Dime cómo hacemos		Freeze		



ALT

16. GROOVEDOWN

DALE TRA TRA (INSTRUMENTAL) 3:14mins

Let op: Gebruik dit nummer bij het geven van Track 16.

TRACK FOCUS

En voel het dan gewoon. Terug op aarde – drums, sexy vocalen, verlaag je hartslag. Het is jullie gelukt... tot de volgende!

MUSIC		EXERCISE	REPS	LEVEL
0:05	Intro /	3x8 Walk OTS L, R with Chest Pop F	12x	
0:21		2x8 Mambo Mambo L, turn B, Cha-Cha-Cha (L, R, L) Walk OTS with Chest Pop F L, R x2 Repeat to R	1x	
0:31		4x8 Add Arm Sweep on Mambo	2x	
0:52		4x8 Side Stretch to L, R	1x	
1:12		1½x8 Adductor Stretch	1x	
1:20		½x8 Roll body down and up	1x	
1:23		4x8 Mambo	2x	
1:44		2x8 Walk OTS L, R with Breathe Arms O/H then drag arms down the body	8x	
1:55		2x8 Walk OTS L, R	8x	
2:05		8x8 Freestyle Walk	1x	
2:47		2x8 Walk OTS L, R with Breathe Arms O/H then drag arms down the body	8x	
2:57		Freeze		



BODYJAM COACHING

Het doel bij het coachen van BODYJAM is dat mensen het geweldige gevoel van het bewegen op muziek en het opgaan in de muziek ervaren. Om dit te doen coachen we op een simpele en minimalistische manier. Op deze manier kun je een les geven die zelfs de nieuwste deelnemers in je les een geweldige dansworkout biedt. We gebruiken een Coaching Model van 3 Lagen:

LAAG 1 SETUP

- Naam van de beweging
- Ritme
- Richting
- Plaatsing

LAAG 2 FEEL

- Verbeter Techniek
- Ontwikkel Gevoel
- Vergroot Hype

LAAG 3 SHUT UP AND DANCE

- Sta het gevoel niet in de weg
- Geef complimenten
- Vergroot Hype

Laag 1 – SETUP

Dit draait om mensen tegelijkertijd in dezelfde richting te laten bewegen en de basis Choreografie te laten begrijpen.

We gebruiken de volgende onderdelen

- **Naam van de beweging** – zoals “Whip It” of “Jump Tap”
- **Ritme Cues** – Fonetische & ritmische cues zijn akoestische cues of woorden die bij de sound van de muziek of actie passen. Bijvoorbeeld “tap tap drag”
- **Richting** – Vertel ze de richting van de beweging, bijv. naar voren, naar achteren, naar de zijkant
- **Plaatsing** – Vertel ze waar de voeten moeten staan, bijv. onder de heupen

De sleutel is om het simpel te houden. Je hoeft niet iedere keer alle onderdelen van de Setup te geven. Check de masterclass voor ideeën over wat in ieder nummer werkt.

Laag 2 – FEEL

In deze Laag laten we mensen beter bewegen door het uiterlijk en de houding van de Choreografie te ontwikkelen

Laag 2 bestaat uit drie delen

- **Verbeter de techniek** – cues over de plaatsing van de voeten, houding van het onder- en bovenlichaam en plaatsing van de armen. Zoals “voeten breder”, “borst omhoog” of “check mijn heupen”. Deze cues zijn vaak een uitbreiding van Laag 1 Setup cues.
- **Ontwikkel het gevoel** – beschrijf de structuur van de beweging – bijvoorbeeld of het “scherp”, “vloeiend” of “stekend” is
- **Vergroot de Hype** – vergroot of verschuif je energie om hype te creëren – je kunt dit doen door een verschuiving van energie te laten zien bij de start van een nieuw nummer of door een herhaalde cue te gebruiken of naam van een beweging die steeds luider wordt om een pre-cue van een combinatie te geven.

Het belangrijkste onderdeel is om naar de groep te kijken en te zien wat ze nodig hebben om correct te dansen en het juiste gevoel te ervaren.

Laag 3 - SHUT UP AND DANCE

Dit is het hart van BODYJAM. We connecten deelnemers met de manier waarop de bewegingen bij de muziek passen en moedigen ze aan om los te gaan

Laag 3 bestaat uit drie delen.

- **Sta het gevoel niet in de weg** – praat/zing niet te veel, omdat dit de muziek in de weg staat. Ken je choreografie 100% zodat je niet het gevoel kwijtraakt door je af te vragen wat de volgende beweging is. Gebruik stilte als motivator, dans op je best en laat je liefde voor BODYJAM zien.
- **Prijs** – als je je groep zich goed laat voelen gaan ze dieper het gevoel en de ervaring in.
- **Vergroot Hype** – ga verder met wat je al in Laag 2 hebt gedaan, maar breng het naar een nog hoger niveau – meer energie in je stem en bewegingen, laat zien hoeveel je van het dansen geniet. Dit zal je groep aansporen om helemaal los te gaan.

Nu je weet wat je in iedere coaching laag kunt zeggen kun je nadenken over hoe je het gaat zeggen. We gebruiken de volgende tools.

- **Korte simpele zinnnetjes** – to the point en zeg alleen de basis van wat iemand moet weten. Zoals “borst omhoog” of “rechter arm”.
- **Laat meer zien dan je vertelt** – je lichaam is in staat een hoop coaching cues uit te drukken zonder iets te hoeven zeggen.



BODYJAM COACHING

- **Visuele cues – gebruik non-verbale cues voor lichaamsdeel en richting om deelnemers succesvol te laten zijn.**
- Structuur van je stem – pas je stem aan op het gevoel van de muziek en waar je je bevindt in de choreografie van het nummer. Bijvoorbeeld – de stem bij de setup is anders dan tegen het einde van het nummer
- Herhaling van cues – simpele zinnen zoals een ritme cue helpen deelnemers om het patroon te begrijpen en de choreografie te herinneren. Bijv. “1,2,3,4, drop, 7,8”. Je kunt ook cues herhalen om een hype te creëren (zoals eerder beschreven)
- Pas je aan aan de energie van de coaching laag – minder energie bij het geven van Laag 1 helpt om succes en snelheid in de juiste richting op te bouwen. Voeg dan meer energie toe richting Laag 2 en nog meer naar Laag 3, waarbij je de 3 Coaching lagen hebt afgestemd op onze uitvoering van Base, Flava en Breakout.
- Houd het simpel – wees slim met het kiezen van je cues. Als we te veel zeggen kan dit de ervaring schaden en deelnemers ervan weerhouden om op te gaan in het gevoel van de muziek. De meeste bewegingen worden meerdere keren herhaald, dus je hoeft niet alles in één keer te zeggen.

Denk er tenslotte aan om aan de mensen te coachen die voor je staan... en om dit te kunnen doen moet je opgaan in hun workout, niet alleen in je eigen! Connect met je groep en dans MET ZE MEE.

Met dank aan – Philip Harrison LMUK BODYJAM, BODYCOMBAT & SH'BAM Trainer/Presenter and Regional Training Coordinator



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.

.