

CONTENIDO

CALENTAMIENTO	3
ISOLACIONES	4
REGGAE BOUNCE	5
PURO PARI	6
RECUPERACIÓN	9
SMACK IT TO THE SIDE	10
GROOVEDOWN	13
MASH IT!	14
MÚSICA, FORMATOS EXPRÉS, CLAVE Y CRÉDITOS	15

01. CALENTAMIENTO

MÚSICA Shut It Down 4:03min

FOCO DEL TRACK

¡Un exitazo en el track de Calentamiento con dos combos frescos para arrancar la clase hacia el Puro Pari!

Preparación Nadar atrás

0:06 / 'bout to shut it **down** / 8x8 / 4reps

- Marcha piernas separadas y onda brazo Iz, D x4 (desplazar atrás)
- Step Touch Iz, D x2 (desplazar delante)

Preparación Palma flexionada

0:41 / (Long synth blast) / 4x8 / 2reps

- Parar piernas separadas con arrastre de palma D, agarra D
- Repetir Iz "Flexiona la palma. Agárralo"
- Doble Punch delante D, Iz "Mano Iz arriba"
- Rotación atrás brazos "Ruedan hacia ti"
- Golpe de pecho "pecho"

0:59 / (Go go go go / 1x8 / 1rep)

- **Añadir** Doble velocidad

1:03 / (Fast beat) / 1x8 / 8reps

- Golpe de Pecho (brazos abajo)

1:07 / 'bout to shut it **down** / 16x8 / 4reps

- **Palma flexionada** "flexiona la palma"
- **Nadar atrás** "Onda atrás"
- **Palma flexionada**
- Step Touch Iz, D x2 (desplazar atrás) "Ahora ven hacia mí"

2:17 / 'bout to shut it **down** (synth blast) / 4x8 / 1rep

- Punta talón- (lento) x3 (8cts) "Punta, talón. Frénalo"
- Estiramiento de aductor en el centro (24cts) (últ. 2cts: pre-enseñar rebote piernas separadas)

Preparar rotación hombro, lanzar arriba

2:33 / (Whoa now, whoa now) / 2x8 / 8reps

- Rebote piernas separadas Iz, D x8 "Tu cuerpo rebota"
- (últ. 8cts: transición a ponerse de pie)

2:41 / (B up) / 2x8 / 1rep

- **Añadir** rotación hombro atrás Iz, D x4 (8cts) "Usa la bajada en el beat"
- **Añadir** Paso atrás Iz, D x2 (atrás/delante) con

lanzar brazo arriba Iz, D x2 "2 pasos. Atrás, atrás, delante, delante"

- **añadir** punta-talón (rápido) "Punta, talón, punta, talón, punta, talón, punta"

2:50 / 'bout to shut it **down** / 12x8 / 6reps

- **añadir** Breakout

3:45 / 'bout to shut it **down**. (Fast beat) / 1x8 / 8reps

- Parar con piernas separadas con golpe de cadera atrás "empuja tu trasero atrás"

3:49 / (Fast beat) / 1x8 / 1rep

- **Añadir** giro de pecho D (8cts) "gira a la izquierda"

3:53 / (Fast beat) / 1x8 / 1rep

- **Añadir** giro pecho Iz (8cts)

3:58 / (Fast beat) / 1x8 / 1rep

- Punta-talón (lento) x3 (transición pies debajo de caderas) (6cts) "punta, talón"

TÉCNICA

¡¡Puro Pari people!!

Un buen rebote en las piernas y golpes de pecho en el tren superior para la PALMA FLEXIONADA. En la ROTACIÓN DE HOMBRO, húndete en las piernas usando el beat para crear un rebote hacia abajo y recuerda dar un paso con la izquierda en el Punta-Talón. ¡Tienes que hacerlos súper pequeño y terminar súper grande!

PALMA FLEXIONADA

- Pies separados, por fuera de los hombros, rodillas relajadas, ligero rebote en las piernas
- Muñeca flexionada, barre con la mano delante del cuerpo, desde encima del hombro hasta la cadera
- Cierra el puño, baja, brazo abajo a extensión completa, puño fuerte por fuera de la cadera
- Doble punch delante, extensión completa, puño fuerte, flexiona las rodillas, ligero rebote en las piernas
- Brazo de arriba sobre la altura del hombro, rota el puño hacia dentro, brazo de abajo a la altura de la cadera
- Codos hacia fuera, rota las manos atrás a la altura del pecho
- Golpe de pecho, extensión completa de brazos, largos y fuertes a la altura de los hombros, puños fuertes, palmas abajo
- A doble tiempo
- Aumenta el tango del rebote
- Añade NADAR ATRÁS
- Aumenta el rango
- Rebota desde el pecho



NADAR ATRÁS

- Pies separados, rodillas relajadas, marcha, ligero cambio de peso de lado a lado, desplázate atrás
- Ondeas los brazos a la altura de los hombros, ligeramente por delante del cuerpo, después termina en extensión completa, palmas hacia el suelo
- Rota los hombros, rota el pecho, la otra mano a la altura del hombro, codo abajo, muñeca flexionada, palma hacia arriba
- Añade MUÑECA FLEXIONADA
- Aumenta el rango
- Añade Step Touch delante, arrastrando el pie de atrás



ROT. HOMBRO, LANZAR ARRIBA

- Pies separados, por fuera de los hombros, húndete en las piernas, codos en los muslos, puntas de los pies hacia fuera
- Rebota abajo en las piernas, cambia el peso de lado a lado, sube el hombro de fuera
- Transición gradual hasta ponerte de pie, rota el hombro de fuera arriba y atrás, alarga brazos, manos abajo
- Paso atrás, después delante, a la anchura de las caderas, rodillas relajadas
- Lanza arriba el brazo de fuera, en el beat, dirige desde el codo, termina bajando el brazo
- Pierna izquierda bajo las caderas, punta de los pies hacia fuera, talones a la anchura de las caderas, rodillas relajadas
- Separa Talón-punta, bajando progresivamente en las piernas, brazos freestyle
- Ritmo: 1, 2, 3, 4, 5 y 6 y 7 y 8
- Aumenta el rango



ENSEÑANZA

ROTACIÓN DE HOMBROS

Haz que tus alumnos reboten abajo en el beat. Di algo como:
"Usa la bajada de la música para empezar a bajar en las piernas"

02. ISOLACIONES

MÚSICA La Musica 3:47min

FOCO DEL TRACK

Algo diferente... un track latino para las isolaciones.

Beats de Latin Underground con los que nos centramos en bajar en las piernas para aumentar el rango de la cadera.

Preparación Mambo

0:00 / (Low synth rhythm) / 8x8 / 2reps

- Mambo Iz (del/at.) x3½, Cha-Cha-Cha (Iz, D, D)
“Delante y atrás. Cha-Cha-Cha”
- **Repetir** D “Peso en el talón. Bajo de piernas, pecho elevado”

0:29 / ... (da da da) / 8x8 / 2reps

- **Añadir** empuje giro Iz (giro D) “3, 2, 1... gira. Cha-Cha-Cha”
- **Repetir** D

Preparación 4 pasos

0:59 / (Trumpets) / 4x8 / 2reps

- Step Touch Iz x3½, Ball Change (D, Iz) “4, 3, 2, ball change”
- **Repetir** D

1:14 / **We are La Musica** / 4x8 / 2reps

- **Añadir** subida de brazos (7cts), Doble palmada arriba “Empuja cadera lejos”

1:29 / **La Musica** / 12x8 / 3reps

- **Mambo** “No olvides the Cha-Cha-Cha tras el gito”

2:14 / (Trumpets) / 4x8 / 2reps

- **4 pasos** “4 pasos hacia la derecha”

2:29 / **We are La Musica** / 4x8 / 2reps

- **Añadir** subida de brazos, doble palmada arriba “Extiende bien lejos”

Continúa la preparación del Mambo

2:44 / **La Musica** / 16x8 / 4reps

- **Añadir** doble velocidad en Mambo (x4) (8cts)
“doble tiempo. 4, 3, 2, 1”
- Mambo (x1 lento) con empuje giro, Cha-Cha-Cha “1 lento...ahora gira. Cha-Cha-Cha”

3:44 / **La Musica** / 1x8 / 1reps

- Estilo libre “Como lo acabarás?”

TÉCNICA

Totalmente latino, chicos... ¡así que bailad pequeño y auténtico!

Relaja las rodillas y trabaja desde los pies en el MAMBO, talón y luego punta, para buscar más rango en las caderas. Cuando añadas el giro, informa a tus alumnos del cambio de ritmo en el Cha-Cha-Cha.

MAMBO

- Pies bajo las caderas, rodillas relajadas, peso en los talones, abajo en las piernas, las caderas cambian de lado a lado
- Balanceo natural de los brazos, pequeño, codos relajados
- Empuja para girar desde el pie de delante
- Pies más rápido, balanceo natural de brazos a la altura del pecho, peso en la bola de los pies, súper pequeño
- Aumenta el rango



4 PASOS

- Pies a la anchura de las caderas, rodillas súper relajadas, cambia las caderas de lado a lado
- Step Touch, desplázate al lado, ball change, pequeño, rodillas relajadas, alarga brazos, codos relajados
- Respira y sube brazos, extensión completa, palmas hacia abajo, doble palmada sobre la cabeza



ENSEÑANZA

MAMBO

Enseña a tus alumnos cómo mover mejor las caderas. Di algo como:

“Peso en los talones”

“Húndete en las piernas”

“Eleva el pecho”

Cuando añadas el giro, informa sobre el ritmo Cha-Cha. Di algo como:

“Paso, giro, Cha-Cha-Cha”

03. REGGAE BOUNCE

MÚSICA My Number 3:50min

FOCO DEL TRACK

Es suelto, con rebotes y un estilo Reggae.

Enseña a tus alumnos a “dirigir con el arrastre” y a canalizar el caos de la Rodilla con rebote.

Preparar arrastre onda

0:01 / Major Lazer. **Along** with / 1rep

- Onda de cuerpo lenta Iz (mirando a diagonal Iz) “pecho, caderas”

0:07 / Get up, mister (Instr) / 1rep

- Onda de cuerpo lenta Iz (mirando a diagonal Iz)

0:12 / Hear I say sir, yeah (Instr) / 1rep

- Onda de cuerpo lenta Iz (mirando a diagonal Iz) “solo el tronco”

0:17 / hands in the air, sir (Instr) / 1rep

- Onda de cuerpo lenta Iz (mirando a diagonal Iz)

0:20 / Woo, **yeah** / 1rep

- **Añadir** arrastre lento D, Iz “arrastra la punta.”
- Onda de cuerpo lenta Iz, arrastre D (rápido) “onda con el cuerpo”

0:25 / I say **yeah** / 8x8 / 4reps

- arrastre Iz, D “lidera con el arrastre”
- Onda de cuerpo D, arrastre Iz
- **Repetir** D “Ondea el cuerpo suave”

Preparación Rodilla rebote

0:50 / wanna **say** sound boy / 8x8 / 2reps

- rodilla rebote Iz, D x2 “4, 3, 2, 1. a la izquierda”
- rebote D x4 (hacia D), salto y parar piernas separadas
- **Repetir** D “Busca rebote en tu cuerpo”

Preparación salto y lanzar

1:15 / killer **sound**, one time / 4x8 / 1rep

- Parar con piernas separadas (4cts), salto y lanzar brazos arriba, saltar con piernas separadas (4cts) “salta junta, lanza los brazos arriba”
- **Repetir** (con doble salto y lanzar arriba)
- **Repetir** (con triple salto y lanzar arriba)
- **Repetir** (con cuatro saltos y lanzar)

Continúa la preparación de la rodilla rebote

1:27 / (Repetitive vocal effect) / 4x8 / 1rep

- **Añadir** rebote girando atrás Iz (a la D), pierna separadas y golpe de cadera atrás x4 “giro hacia la izquierda. Empuja la cadera atrás”
- **Repetir** D (hacia la Iz)

1:40 / sound. (Heavy synth) / 8x8 / 2reps

- **Añadir** Breakout “Preparados? Busca movimiento en tu trasero”

(últ. ct: pre-enseñar el Smack It)

Preparación Smack It

2:04 / killa time _ / 1x8 / 4reps

- empuje cadera Iz con golpe de codo Iz “Pies separados. Golpea”

2:07 / (Heavy synth) / 3x8 / 10reps

- **Añadir** transición lenta brazo Iz arriba “empuja el trasero al lado”

(últ. 4cts: pre-enseñar rodilla rebote Iz, D)

2:17 / Killa time _ / 4x8 / 1rep

- **Rodilla rebote**

Preparación simple simple doble

2:29 / time. **Die** die die / 4x8 / 2reps

- Simple simple doble D (D, Iz, D, D) “codos arriba”
- **Repetir** Iz
- Patada rebote D, Iz x2 con brazos arriba “brazos y piernas estiradas”

2:41 / You're gonna (fast vocal effect) / 8x8 / 4reps

- **Añadir** Breakout

3:06 / **Die** die die / 4x8 / 2reps

- **Añadir** media velocidad “quiero que frenes”

3:19 / You're gonna **die**, die, die / 8x8 / 4reps

- **arrastre onda**

3:43 / (Outro) / 2x8 / 1rep

- parada dinámica “Para”

TÉCNICA

Empieza la ONDA ARRASTRE con un paso pequeño al lado antes de arrastrar la punta del pie de atrás ENOOOORME. Has de dirigir desde el arrastre, después tu pecho flota en la música.

El rebote de la RODILLA REBOTE es relajado, son saltos pequeños con tu cuerpo arriba en el beat. Después viene el SIMPLE SIMPLE DOBLE... y éste es rápido (muy rápido), así que tienes que hacerlo pequeño.

ARRASTRE ONDA

- Pies por fuera de las caderas, rodillas súper relajadas, puntas de los pies en diagonal, pie de delante apoyado, sube el talón de atrás
- Onda con el cuerpo atrás, tronco hacia la diagonal, del pecho a las caderas, alarga los brazos, codos relajados, puños suaves
- Paso pequeño, arrastra la punta del pie de dentro hacia el talón de apoyo para ir al frente
- El doble de rápido
- Aumenta el rango del pecho
- Dirige desde el arrastre, rodillas súper relajadas, ligero rebote en las piernas, lleva las caderas de lado a lado
- Ritmo: 1, 2y3y4, 5, 6y7y8



RODILLA REBOTE

- Pies debajo de los hombros, rodillas relajadas, ligero rebote en las piernas, sube la rodilla por debajo de la altura de la cadera
- Gira ligeramente las caderas, de esquina a esquina, brazos sueltos, codos súper relajados
- Salta sobre la pierna de apoyo x4, gira el tronco, rebota con el cuerpo, brazos sueltos, relajado
- La pierna de dentro flota, larga, rodilla relajada, pie detrás de la rodilla de apoyo, termina con Parada amplia mirando al frente
- Aumenta el rango
- Gira atrás, hombros de fuera atrás, termina con pies separados, rodillas relajadas, golpe de trasero atrás x4
- Aumenta el rango
- Balanceo natural de brazos delante a la altura del pecho



SALTO Y LANZAR

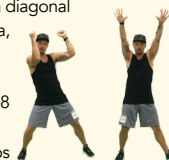
- Pies súper separados por fuera de los hombros, rodillas relajadas, peso delante, alarga los brazos
- Rebota con los pies bajo las caderas, rodillas relajadas, lanza los brazos en círculo sobre la cabeza a la anchura de los hombros, desde los codos

SMACK IT

- Pies separados, por fuera de los hombros, talones abajo, rodillas relajadas, puntas de los pies hacia la esquina
- Cruza el brazo izquierdo delante del pecho, extensión completa, pistola, palma atrás
- Empuje fuerte de cadera atrás, retrae el codo hacia el pecho, el otro brazo largo, mano relajada, palma hacia dentro

SIMPLE SIMPLE DOBLE

- Pies separados, por fuera de los hombros, rodillas relajadas, ligero rebote del codo a la altura de los hombros
- Cambia el peso de lado a lado, gira un poco el pecho, de esquina a esquina, puños relajados, palmas delante
- Patada al frente en diagonal, abajo, rodillas relajadas, pie relajado
- Empuja con las palmas en diagonal arriba, extensión completa, muñecas flexionadas, palmas hacia fuera
- Ritmo: 1y2, 3y4, 5, 6, 7, 8
- Aumenta el rango
- Brazos sueltos y pequeños



ENSEÑANZA

ONDA ARRASTRE

Prepara a tus alumnos para el éxito, diles: “Dirige el movimiento desde el arrastre”

PERFORMANCE

Aquí no hay mucha presión por lograr una técnica perfecta; así que relájate, ¡diviértete un poco!

04. PURO PARI

MÚSICA Contract 2:47min

FOCO DEL TRACK

Esta canción es un millón% gangsta.

Usa una voz natural para establecer el Doble Tap pequeño; usa señales simples para crear el éxito.

Preparación Doble Tap

0:00 / **Arh** arh / 2x8 / 4reps

- Doble Tap atrás Iz, D “*doble tap. derecha-derecha, izquierda-izquierda*”

Preparación Lanzar atrás

0:09 / *First things first*, / 2x8 / 4reps

- Patada atrás (lento) Iz, D “*Pies separados. Patada atrás*”

Continúa preparación doble tap

0:19 / *contract. _ Let me put* / 2x8 / 4reps

- Doble Tap
- **Añadir** salto lateral “*Tap, tap, salta. Aterriza con los dos pies. Hazlo pequeño*”

0:29 / **plan. Big body** / 12x8 / 3reps

- Doble Tap Iz, D x4
- **Añadir** desplazamiento delante “*Ven. 4, 3, 2, 1. Solo la punta del pie*”
- **Añadir** lanzar atrás x4 (doble velocidad) (desplazar atrás) “*separar piernas. Patada atrás*”
- **Añadir** marcha Iz, D x2 con muñecas cruzadas (desplazar atrás) “*camina atrás, pierna derecha. cruza las muñecas*”
- Marcha Iz, D x2 (desplazar delante)

1:27 / *contract. _ Let me put you on* / 12x8 / 6reps

- **Añadir** Cortar por la mitad (quitar la marcha Iz, D x2) “*Cortar por la mitad*” (Últ. 4cts: pre-enseñar el tap delante)

Preparación lanzar atrás, hombros delante

2:26 / *or a long-term plan* / 4x8 / 4reps

- Tap frontal Iz, D “*Tap delante, amplio*”
- elevar rodilla D, Iz x2 con hombro delante Iz, D x2 “*Eleva tu rodilla izquierda y mueve tus hombros*”

(continúa en el siguiente track)

05. PURO PARI

MÚSICA Drop It Down Low 2:43min

FOCO DEL TRACK

Esta canción es tan adictiva... que decidí utilizarla dos veces.

Haz unos movimientos muy pequeños en el Tap atrás, manteniendo los brazos fuertes e indicando con claridad. Mueve mucho el trasero tras el Doble Salto.

(Continúa del track anterior)

0:00 / **Shake** to the bass of the / 4x8 / 4reps

- **Añadir** lanzar atrás D, Iz “*Ba ba, ba ba*”

Preparar brazos estirados, tap atrás

0:18 / **Ay** oh. The way you shake / 4x8 / 4reps

- elevar rodilla D, Iz x2
- Tap atrás D, Iz con cruce y tirón de codos “*Tap atrás, brazos estirados*”

0:38 / *down low gyal!* (Heavy synth) / 8x8 / 8reps

- **Añadir** Breakout
- **Añadir** empuje de palma Iz, D
- **Añadir** Doble empuje de palma delante

Preparación rotación cadera, doble salto

1:16 / **Work** it like / 4x8 / 4reps

- Rotación cadera delante (rápido) Iz x4, relajar talón (dentro/fuera)
- **Repetir** D

1:35 / **Shake** to the bass of the / 8x8 / 4reps

- **Añadir** brazos arriba
- **Añadir** Doble salto D, Iz x2 “*izquierda izquierda, derecha, derecha*”
- **Añadir** parada con piernas separadas (mirando a la diagonal D), golpe de cadera atrás x3, juntar pies

2:14 / *Gyal!* (**Drop** it fi mi.) / 2x8 / 8reps

- Marcha Iz, D

2:23 / *Gyal!* (Heavy synth rhythm) / 4x8 / 1rep

- **Lanzar atrás**
- **Rotación hombros**
- **Brazos estirados**
- **Tap atrás**
- **Rotación cadera**
- **Doble salto**

06. PURO PARI

MÚSICA One Dance 1:27min

FOCO DEL TRACK

Usa un estilo más calmado para repetir el combo. Céntrate en llenar la música de movimiento, hundiéndote en las piernas y con fluidez en la rotación de hombros delante.

0:00 / **Grips** on your legs / 4x8 / 16reps

- marcha Iz, D “*lo mismo otra vez. Baja sobre las piernas y rota los hombros*”

0:18 / *why I need a one* / 14x8 / 3reps

- **Lanzar atrás**
- **Rotación hombros**
- **Brazos estirados**
- **Tap atrás**
- **Rotación cadera**
- **Doble salto** “*golpea la cadera atrás, super seco*”
- marcha Iz, D x4 (8cts) (últ. rep: quitar la marcha Iz, D x4)

1:24 / (Silence) / ½x8 / 1rep

- Parada dinámica “*para*”

07. PURO PARI

MÚSICA Drop It Down Low 3:49min

FOCO DEL TRACK

Tómate tu tiempo para establecer el Envolver arriba centrándote en el rebote abajo en las piernas y en envolver con los dos brazos al mismo tiempo – para adelante y para atrás.

Preparación Envolver arriba

0:00 / (Percussion) / 2x8 / 8reps

- Parar piernas separadas con onda de brazos Iz, D
- 0:12 / *Waaaaa!!* (Low synth rhythm) / 2x8 / 8reps
- **Añadir** rebote abajo x2 “*cae. lleva el rebote a tus piernas. Onde a los brazos dentro y fuera*”

0:24 / **Shake** to the bass of / 4x8 / 2reps

- **Añadir** paso atrás D (mirando a la diagonal D) “*pierna izquierda, paso atrás*”
- **Añadir** doble velocidad (solo brazos) “*4, 3, 2, 1” “líder con tu brazo frontal. Delante, atrás, delante, atrás*”
- **Añadir** salto cruzado (transición desde la diagonal hacia delante), parar delante “*cruza fuera*”
- **Repetir** Iz “*pierna derecha atrás*”

0:49 / *The way you drop* it drop it / 2x8 / 1rep

- **Añadir** balanceo caderas D x3, paso D “*balancea tus caderas*”
- **Repetir** Iz

1:01 / *Gyal _* (High synth) / 4x8 / 2reps

- **Añadir** Breakout “*busca extensión*”

1:26 / **Drop** it down low / 2x8 / 8reps

- doble salto con doble punch arriba
- salto piernas separadas, parar (últ. 4cts: pre-enseñar Wind It Up)

1:38 / *Waaaaa!!* **Work** it like / 4x8 / 2reps

- Wind It Up “*Extiende tu brazo de atrás estirado*”

2:02 / **Ay** oh. The way you shake up / 2x8 / 8reps

- Marcha lenta Iz, D con palmada sobre la cabeza (la velocidad aumenta)

2:14 / *When you drop* it down a / 2x8 / 8reps

- caminar Iz, D (la velocidad aumenta) (Pre-enseñar la rutina)

Preparación Rutina Puro Pari

2:24 / (*Fast beat ascending*) / 16x8 / 2reps

- **Lanzar atrás**
- **Rotación hombros**
- **Brazos estirados**
- **Tap atrás**
- **Rotación cadera**
- **Doble salto**
- **Añadir envolver arriba**
- **Añadir Doble Tap**
- **Añadir patada atrás**

3:40 / (Long synth note) / 2x8 / 8reps

- talones Iz, D “*talones, derecha, izquierda, derecha, izquierda*”

08. PURO PARI

MÚSICA Sleaze 2:20min

FOCO DEL TRACK

Sube el nivel de energía y deja que tus alumnos sientan la evolución en la rutina, antes de completarla en el último track. Aquí hay muchas oportunidades para usar el silencio.

0:00 / **Until** they kick us / 4x8 / 4reps

- Triple talón (Iz, D, Iz), parar con piernas separadas “3, 2, 1. *Empuja el trasero atrás*”
- **Repetir** D

0:18 / feet. **Until** they kick us out / 2x8 / 8reps

- Talones simples Iz, D con brazos sobre la cabeza (subiendo en 8cts) “*simples*”

0:27 / feet. **Until** they kick us out (B up) / 2x8 / 8reps

- marcha Iz, D “*Camina*”

0:36 / (Heavy synth) / 16x8 / 2reps

- **Rutina Puro Pari** “2 veces”

1:48 / (Descending synth note) / 2x8 / 1rep

- dejar caer la cabeza, onda de cuerpo (super lento) “*baja tu cabeza... super lento*”

1:58 / (Fast tick) / 1x8 / 4reps

- toque talón simple Iz, D

09. PURO PARI

MÚSICA No Lie 3:27min

FOCO DEL TRACK

¡Vaya track! Hacemos la rutina cuatro veces seguidas, haz que tus alumnos estén motivados para bailar limpio y con fuerza; después flota sobre tus talones.

0:00 / **Feel** your eyes / 4x8 / 4reps

- Triple talón (Iz, D, Iz), parar con piernas
- **Repetir** D

0:18 / yuh carry **ten** ton a / 4x8 / 4reps

- **Añadir** estilo libre de brazos “*deja que tus brazos reboten*”

0:36 / Hypnotic the way you / 2x8 / 8reps

- Talones simples Iz, D con brazos sobre la cabeza (subiendo en 8cts) “*simple. inténtalo con las manos arriba*”

0:45 / It's so hypnotic, the way you / 2x8 / 8reps

- Marcha Iz, D “4 veces más”

0:54 / (No lie) **Feel** your eyes / 32x8 / 4reps

- **Rutina Puro Pari**

3:19 / **Feels** how we do it (No lie) / 1x8 / 4reps

- Talones simples con mov. de brazos “*talones*”

3:06 / **Feels** how we do it (It's gonna) / 3x8 / 12reps

- **Añadir** brazos arriba (subiendo en 8cts)

3:20 / (Quick fade) / 1x8 / 1rep

- Marcha

PURO PARI

TÉCNICA

Primero, haz el DOBLE TAP súper pequeño mientras relajas los brazos, después da una PATADA ATRÁS con los pies separados mientras bajas el tronco hacia delante.

Deberías sentir que el combo BRAZOS ESTIRADOS es rápido, directo y fuerte.

Usa las rodillas y mantén las puntas de los pies en contacto con el suelo en las ROTACIONES DE CADERA y el empuje de caderas en el combo DOBLE SALTO ha de ser preciso.

Por último, la clave en el ENVOLVER ARRIBA es rebotar con las piernas, bajando con una ligera inclinación sobre la pierna de atrás. Debes practicar este movimiento hasta que lo puedas igualar con los dos brazos.

LANZAR ATRÁS

- Pies por fuera de los hombros, tap delante, rodillas hacia fuera, planta de los pies apoyados, profundo en las piernas
- Sube un poco el talón de atrás, rota el tronco hacia fuera, manos en los muslos, codos hacia fuera
- Mano de atrás hacia el hombro contrario, palma hacia el suelo, codo hacia fuera
- Lanza el brazo desde la altura del hombro hacia la esquina de atrás, alarga los dedos, palma hacia abajo, gira la mirada hacia la mano
- Ritmo: y1, 2, y3, 4
- Aumenta el rango
- Húndete en las piernas



HOMBROS DELANTE

- Pies separados por fuera de los hombros, rodillas relajadas
- Sube la rodilla por debajo de la altura de la cadera, hacia fuera, talón hacia dentro, pie relajado, punta del pie hacia abajo
- Alarga los brazos, codos relajados, manos en la parte superior de los muslos
- Hombro contrario hacia delante, suave, envolviendo delante del pecho
- Ritmo: 5, 6, 7, 8
- Aumenta el rango



BRAZOS ESTIRADOS

- Pies por fuera de los hombros, rodillas relajadas, ligero rebote en las piernas
- Sube la rodilla por debajo de la cadera, hacia fuera, talón hacia dentro, pie relajado, punta del pie abajo
- Empuja el brazo delante hasta extenderlo a la altura del hombro, muñeca flexionada, dedos separados
- Doble empuje con la palma delante a la altura del hombro, círculo delante con los codos, golpeando desde el pecho



TAP ATRÁS

- Pies separados, rodillas relajadas, tap cruzado con el pie de fuera detrás de la pierna de apoyo, rápido, termina separados
- Brazos extendidos, antebrazos cruzados, dedos separados, palmas atrás
- Arrastra los brazos separados, por fuera de las caderas, palmas atrás, tira con los codos arriba, separados, puño a la altura de los hombros
- Ritmo: 5y6, 7y8
- Aumenta el rango
- Salto pequeño (con tirón de codo)



ROTACIÓN DE CADERA

- Pies separados, rodillas flexionadas, sube el talón de dentro, usa el pie, punta del pie en contacto con el suelo
- Rotación de cadera delante, pequeña, alarga brazos, codos relajados, manos relajadas por fuera de las caderas
- Transición liberando el pie dentro/fuera, a la altura del gemelo
- Manos a la altura de los hombros, puños suaves, codos abajo, gira el pecho hacia fuera
- Gira la cabeza, mirada delante del hombro



DOBLE SALTO

- Pies debajo de las caderas, rodillas relajadas, doble salto de lado a lado, pequeño
- Alarga los brazos, codos suaves, manos relajadas, por fuera de las caderas
- Pequeño salto, piernas separadas, mirando al lado, rodillas súper relajadas, empuja la cadera atrás fuerte, controlado y fuerte
- Alarga los brazos a la altura de los hombros, manos relajadas detrás de las caderas, palmas hacia dentro
- Ritmo: y1y2y3y4y5y6y7y8
- Aumenta el rango



ENVOLVER ARRIBA

- Pies por fuera de los hombros, rodillas relajadas
- Desenvuelve los brazos a extensión completa, en el beat, rotando delante desde el hombro, a la altura del hombro, alarga los dedos, palma de delante hacia abajo
- Mano de atrás por fuera del hombro, muñeca flexionada, codo abajo, palma hacia arriba
- Rebota abajo en las piernas, pesado, ligera inclinación hacia la pierna de atrás
- Paso atrás, pies separados, rodillas súper relajadas, mirando hacia la diagonal
- Brazos a doble tiempo
- Transición cruzando las piernas, termina con los pies separados, mirando al frente, ligera inclinación
- Rebota abajo en las piernas, onda arriba desde la cadera, pies por fuera de los hombros, rodillas súper relajadas
- Brazos naturales, sueltos
- Ritmo: 1y2y3y4y5, 6, 7, 8
- Aumenta el rango



DOBLE TAP

- Pies debajo de las caderas, rodillas relajadas, doble tap con la punta del pie detrás de la pierna de apoyo
- Brazos largos, codos relajados, manos relajadas, palmas hacia dentro
- Pies debajo de las caderas, rodillas relajadas, pequeño salto de lado a lado, apoya los dos pies simultáneamente
- Pequeño balanceo de brazos delante, suelto, codos suaves, manos relajados
- Desplázate delante, aumenta el rango del balanceo de brazos delante, puño suave a la altura del pecho
- Ritmo: 1y2, 3y4, 5y6, 7y8
- Añadir PATADA ATRÁS
- Pártelo por la mitad
- Aumenta el rango



PATADA ATRÁS

- Pies por fuera de las caderas, rodillas relajadas, deja caer el tronco hacia delante
- Patada atrás y abajo en diagonal, dirige desde el talón, punta del pie abajo, brazos largos, ligero rebote del pecho
- Doble tiempo
- Añade DOBLE TAP
- Añade MARCHA ATRÁS
- Camina con los pies a la anchura de las caderas, hacia atrás, rodillas relajadas
- Pequeña flexión de codos, muñecas cruzadas, golpea desde los codos, manos rectas
- Pártelo por la mitad
- Marcha con los pies a la anchura de las caderas, hacia atrás, hacia delante
- Ritmo: 1y2y3y4y5, 6, 7, 8



TALONES

- Pies por fuera de los hombros, rodillas relajadas, ligero rebote en las piernas, tap simple con el talón, cadera atrás, punta del pie hacia fuera
- Brazos relajados a extensión completa, codos relajados
- Sube el brazo delante a extensión completa, sobre la cabeza, palmas abajo, dedos separados
- Aumenta el rango, rebotando con las caderas
- Mueve los brazos sueltos



ENSEÑANZA

PATADA ATRÁS

Baja el tronco hacia delante al desplazarte atrás. Di algo como:
"Tienes que separar los pies al desplazarte atrás"
"Inclínate delante, desplázate atrás"
"Mantén los pies separados"

ROTACIÓN DE CADERA

Ayuda a tus alumnos a utilizar un rango más grande en los movimientos de caderas. Di algo como:
"Mantén la punta del pie en el suelo y lanza tu cadera"
"Flexiona las rodillas"
"Mantén las puntas de los pies en contacto con el suelo"

ENVOLVER ARRIBA

Haz que tus alumnos envuelvan por igual con los dos brazos. Di algo como:
"Hazlo suave y busca una extensión completa"
"Extiende el brazo de atrás hacia el frente tanto como puedas"

10. RECUPERACIÓN

MÚSICA Love On Me 3:21min

FOCO DEL TRACK

Explora las diferentes texturas del Pop It y la Onda Tick Tick. Usa tus rodillas para golpear súper pequeño, después añade un poco de fluidez en los brazos para cambiar el estilo.

Preparación Pop It

0:00 / (Vocal effect) / 4x8 / 8reps

- Parado con piernas separadas, doble rebote de hombros “hombros, rodillas”
- golpe rodilla “Golpea. Pequeño en las rodillas”

0:15 / (Children cheering) / 4x8 / 4reps

- Onda mano Iz (Iz, D, Iz) (mirando a diagonal Iz) “mano derecha, palmas arriba. 3, 2, 1”
- **Repetir** D “tu mano líder va hacia arriba”

Preparación Love On Me

0:30 / **Girl** put your love on / 1x8 / 4reps

- caminar Iz, D con balanceo de caderas D, Iz “pies juntos, caderas”

0:34 / I won't let you **down** / 1x8 / 1rep

- **Añadir** baja cabeza (lento) (8cts solo) “baja tu cabeza”

0:38 / **Girl** put your love on / 1x8 / 4reps

- Caminar Iz, D con balanceo de caderas D, Iz

0:42 / I feel it all **around** / 1x8 / 1rep

- **Añadir** Take It 'Round D “da una vuelta”

Continúa la preparación del Pop It

0:46 / be singing _ (**Ooh**) / 4x8 / 1rep

- **Añadir** onda manos (x3) (adelante) “pierna derecha, desplaza delante. Muy suave en los brazos”
- **Añadir** doble rodilla D, Iz x2 (desplazado atrás) “Doble rodilla. Desplazado atrás”

1:01 / won't let you **down** / 8x8 / 2reps

- **Añadir** bajada “usa tus rodillas para crear el pop”

Preparación Onda Tick Tick

1:32 / (**Girl** put your love on me) / 4x8 / 2reps

- Onda Tick Tick (lento) Iz “sobre la bola del pie. Onda Tick, tick, ”

- **Repetir** D “Controla el movimiento”

1:48 / **Girl** put your love on / 4x8 / 1rep

- **Love On Me** “junta pies” (últ. 2cts: pre-enseñar balanceo caderas)

2:03 / singing. (**Singing**, singing) / 2x8 / 8reps

- Balanceo caderas Iz, D con palmada

2:11 / (Build up) / 2x8 / 8reps

- quitar la palmada

2:19 / We will be singing _ / 12x8 / 3reps

- **Onda Tick Tick** x3 (hacia delante) “Tick, tick, hacia mi. Extiende los dedos”
- **Doble rodilla** “doble rodilla”

3:05 / (Outro) / 4x8 / 1rep

- **Pop It** “volvemos al principio...pop it, drop it!”
- **Doble rodilla**

TÉCNICA

En los brazos POP IT, una mano va arriba (la misma mano del pie que va delante) mientras que la otra va hacia abajo, antes de un rebote súper pequeño con el tren inferior. ¡Cuando haces pop ya no hay stop!

Busca la parada y la fluidez de la ONDA TICK TICK. Tienes que parar sobre la bola del pie, después fluir sobre el talón con una gran extensión.

POP IT

- Pies debajo de los hombros, rodillas relajadas
- Doble rebote de hombro, alarga los brazos, codos relajados, manos relajadas, palmas hacia dentro
- Golpea con las rodillas delante, súper pequeño, rápido
- Pies debajo de los hombros, rodillas relajadas, mirando a la diagonal
- Onda con las manos arriba/abajo, dirige desde los dedos, codos súper relajados
- Mano de atrás hacia arriba, palma hacia delante, muñeca recta, alarga los dedos, termina a la altura de la cabeza
- Los dedos de la otra mano abajo, a la altura de la cadera, codo relajado
- Hacia delante, pie de atrás hacia delante hacia la esquina contraria
- Doble rodilla atrás, sobre la bola del pie, pies debajo de las caderas, rodillas súper relajadas, gira las caderas de esquina a esquina, peso atrás, pequeño rebote en las piernas
- Golpea con los rodillas, hundiéndote súper pequeño en las piernas
- Ritmo: 3, 2, golpe



LOVE ON ME

- Pies debajo de las caderas, rodillas relajadas, marcha, caderas de lado a lado
- Manos relajadas por fuera de los hombros, codos abajo, palmas hacia delante, ligero rebote con el pecho
- Onda con el cuerpo abajo/arriba, barbilla al pecho, arquea la espalda, brazos atrás
- Marcha alrededor, pequeña



ONDA TICK TICK

- Tap amplio progresivo en diagonal al frente, peso en la bola del pie, rodillas relajadas
- Barre con el brazo progresivamente en diagonal al frente, parando en cada posición, codos flexionados
- Empieza con la mano de delante a la altura de la cadera, palma de la mano atrás; la otra mano detrás de la cadera, palma hacia delante
- Fluye hacia el talón, arrastra y acerca el pie, onda con el brazo de arriba en diagonal alta, alarga los dedos, palma de la mano hacia el suelo
- Termina con el brazo de abajo en diagonal baja, palma de la mano hacia delante
- A doble tiempo
- Ritmo: Stop, stop, onda



ENSEÑANZA

POP IT

Prepara a tus alumnos para el éxito. Di algo como: “Golpea con tus rodillas” “El movimiento más pequeño está en tus rodillas”

ONDA TICK TICK

Ayuda a tus alumnos a encontrar un estilo de ‘parada fluidez’. Di algo como: “Controla el movimiento” “Stop, stop, onda”

11. SMACK IT TO THE SIDE

MÚSICA Dominator 4:37min

FOCO DEL TRACK

Este éxito es DURO – empieza con mucha energía, después usa la bajada para bajar la intensidad y establecer el Shuffle. Enseña siempre al menos dos repeticiones liderando desde la pierna izquierda y perfecciona el ritmo del Estira hacia delante

Preparación Golpea al lado

0:00 / (Steady beat) / 4x8 / 4reps

- Golpea a D (lento) (Iz, D, Iz) “Golpea al lado. Derecha, izquierda, derecha”
- Repetir Iz “Gira tus hombros”

0:14 / (Heavy beat) / 8x8 / 4reps

- Añadir Step Touch Iz, D x2 con golpeo de brazos (rápido) (8cts) “doble velocidad”
- Añadir Step Touch Iz, D x2 con brazos Estira hacia el frente Iz, D x4 (facing F) (8cts) “estira delante”

Preparación Estira hacia delante

0:44 / I'm bigger and bolder / 4x8 / 16reps

- Marcha piernas separadas Iz, D brazos Estira hacia delante Iz, D (subirlos sobre la cabeza) “pies separados, mismo brazo misma pierna”

0:59 / I'm bigger and bolder / 4x8 / 2reps

- Añadir Camina atrás Iz, D x4 (desplazar atrás) (8cts) “marcha hacia atrás”
- Añadir Step Touch Iz, D x2 (desplazar delante) (8cts) “Step touch hacia mi”

1:14 / (Heavy beat) / 16x8 / 4reps

- golpea hacia el lado “Preparado para bailar?”
- Estira hacia delante (brazos doble tiempo) “derecha, izquierda, derecha, izquierda...afina el ritmo” (8cts)
- Camina atrás “marcha atrás” (8cts)
- Step Touch Iz, D x2 (8cts)

Preparación Shuffle

2:14 / (Quiet beat) / 14x8 / 8reps

- Marcha piernas separadas Iz, D x4 “Shuffle. Pierna Izquierda delante”
- Shuffle atrás (D, Iz, D) (mirando a Iz) (4cts)
- Ball Change (D, Iz) (mirando a Iz), Giro atrás D (desplazar a Iz) (4cts)

(Usa 2 repet. para demostrarlo en la misma

dirección que la clase)

3:07 / (Fast beat ascending) / 8x8 / 2reps

- Golpea hacia el lado (x1 solo) (4cts)
- Estira hacia delante (x1 solo) (4cts)
- camina atrás (x2 solo) (4cts)
- Shuffle (4cts)
- Step Touch Iz, D x4 (16cts)
- 3:37 / wanna kiss myself! _ / 14x8 / 4reps
- Añadir Breakout “afina el ritmo” (Últ. rep: quitar el Step Touch Iz, D x4)

Preparación Empuja y separa

4:29 / (Heavy beat) / 2x8 / 2reps

- Doble empuje de palma D “Empuja lejos”
- Golpe de talón D x4 con doble empuje palma Iz (mirando a la diagona Iz) “caderas”

(Sigue en el siguiente track)

NOTA

En el minuto 2:30 del vídeo, la imagen no está girada para facilitar el aprendizaje del instructor, porque estás mirando hacia atrás.

12A. SMACK IT TO THE SIDE

MÚSICA Voodoo 2:00min

FOCO DEL TRACK

En este track pasan muchas cosas, así que perfecciona tus señales de las Capas 1 y 2 usando un lenguaje claro y simple.

(Continúa desde el track anterior)

0:00 / (Quiet synth melody) / 8x8 / 8reps

- Empuja y separa “sobre la bola del pie. Empuja desde los hombros”

Preparación palmas arriba

0:29 / _ Give dem a foot / 8x8 / 8reps

- caminar piernas separadas empuje palmas abajo Iz, D x2 “Palmas arriba” “brazos estirados”
- caminar piernas separadas con lanzamiento de brazos arriba Iz, D x2 “lánzalo”

Preparación Glide

0:59 / bad man. Bad man, man / 4x8 / 2reps

- Onda brazo (del/at) Iz x3 (mirando a diagonal Iz) “onda 3, 2, 1”
- cruza atrás (Iz, D, Iz) (desplazar a Iz) “Da da da”
- Repetir D “pies separados, lidera con codos”

1:14 / (Low synth melody) / 8x8 / 4reps

- Añadir Breakout “Dale duro” “tira atrás con los codos”

Preparación Golpea

1:44 / _ (What! What! What! What!) / 4x8 / 4reps

- rebote con piernas separadas, doble rebote de hombro x4 (transición de Iz a D) (4cts) “golpea tus hombros”
- Repetir (transición de D a Iz) (4cts) “rebota en tus piernas”

12B. SMACK IT TO THE SIDE

MÚSICA Voodoo 2:00min

FOCO DEL TRACK

Recuerda ser un ejemplo perfecto del rebote atrás al final de los brazos Glide. Tienes que golpear con fuerza, después bajar rápido la intensidad.

Preparación bajada hacia delante

0:00 / _ Give dem a foot / 2x8 / 8reps

- balanceo talón (fuera/dentro) con círculo de palma Iz “Pies separados. Peso en los talones”

0:07 / _ Give dem a foot / 2x8 / 8reps

- Añadir círculo de brazo Iz “Ahora estira el brazo. Inclínate sobre la pierna izquierda”
- Añadir bajada sobre la pierna D

0:14 / _ Give dem a foot (Synth melody) / 8x8 / 4reps

- Añadir (mirar Iz) x3 “mira a la derecha y cae delante”
- Añadir giro atrás (Iz, D, Iz) “3, 2, giro atrás, derecha, izquierda, derecha”
- Añadir marcha piernas separadas D, Iz x4 “bajar y mantener el brazo atrás” (últ. rep: pre-enseñar el Glide) “todo junto”

0:44 / Oooi! _ (Low synth melody) / 16x8 / 4reps

- Glide Iz (haci delante) “desliza los pies. Desplaza delante”
- Caer delante “3, 2... gira”
- golpea (x1 solo) “golpéalo”
- Step Touch Iz, D x2

1:44 / (Hey, Hey, Hey!) _ / 4x8 / 8reps

- Step Touch Iz, D
- (pre-enseñar la rutina)

13. SMACK IT TO THE SIDE

MÚSICA Hype 3:37min

FOCO DEL TRACK

Usa señales cortas, simples a medida que el track avanza en la fase inicial del giro atrás y di a tus alumnos que junten los pies en el aire.

Usa las últimas repeticiones de Step Touch para anticipar a tus alumnos que el Ball Change ahora es el primer movimiento de la rutina!

0:00 / _ Top of the roster / 24x8 / 3reps

- Golpea hacia el lado
- Estira delante
- Caminar atrás
- Shuffle
- Empuja y separa
- Palmas arriba
- Glide
- Caída delante
- Golpea
- Step Touch Iz, D x2

Preparación Ball Change

1:29 / Hype, hype, hype, hype / 10x8 / 5reps

- Ball Change (Iz, D) y arrastre D, brazos sobre la cabeza (mirar a D) (4cts) “Ball change. derecha, izquierda”
- redondear cuerpo (bajar/subir) (4cts)
- marcha piernas separadas Iz, D x4 (transición de derecha hacia delante) (8cts)

2:06 / Hype, hype, hype, hype / 4x8 / 2reps

- Añadir Doble velocidad “Acelera. Añade salto”
- Añadir salto (transición de la derecha a delante)
- 2:22 / Hype_ / 4x8 / 2reps
- Añadir Breakout

2:36 / Hype / 8x8 / 4reps

- Añadir giro atrás D (transición de D a delante) “giro atrás. Hombro izquierdo atrás” “junta los pies en el aire”

3:06 / Hype (Steady clap) / 4x8 / 8reps

- Step Touch Iz, D “Todo junto?”

3:21 / (Heavy drum rhythm) / 4x8 / 8reps

- Añadir Flava “estás conmigo?”

14. SMACK IT TO THE SIDE

MÚSICA You 8:36min

FOCO DEL TRACK

Esta rutina completa es suelta y salvaje, así que puedes dejarte llevar y darlo todo de diferentes formas durante casi 9 minutos. Eso es...cuando sientas que ya has terminado, aún tienes 5 minutos más en la pista de baile. Qué más puedo decir, excepto... ¡de nada!

Rutina Smack It To The Side

0:00 / **(Hey)** / 8x8 / 1rep

- Golpea hacia el lado
- Estira delante
- Caminar atrás
- Shuffle
- Empuja y separa
- Palmas arriba
- Glide
- Caída delante
- Golpea

Preparación combo onda palma

0:29 / **Hey**, what's your name / 4x8 / 8reps

- Marcha piernas separadas Iz, D con onda de palma baja (fuera/dentro) (4cts) "Palmas fuera"

0:44 / Cause I-I-I-I-I need to know / 8x8 / 4reps

- Añadir Doble velocidad (x2) (4cts)
- Añadir arrastre Iz subiendo brazos (4cts) "arrastra"
- Repetir D "Lanza tus brazos detrás de tu cuerpo"

1:14 / Cause I'll remember **you** / 4x8 / 8reps

- Step Touch Iz, D

1:29 / remember **(you)** / 16x8 / 2reps

- Rutina Smack It To The Side "Ball change, smash it"

2:29 / **Hey**, what's your name / 2x8 / 4reps

- Step Touch Iz, D

2:37 / Cause I-I-I-I-I need to know / 4x8 / 2reps

- Combo onda palma

2:52 / I've been high and / 8x8 / 4reps

- Añadir onda palma (a la altura del pecho) "lleva tus brazos arriba"

3:22 / (B up) / 10x8 / 20reps

- Step Touch Iz, D

3:59 / (B up) / 16x8 / 2reps

- Rutina Smack It To The Side

4:59 / Hey, what's your name / 4x8 / 8reps

- Step Touch Iz, D

Continúa la preparación combo onda palma

5:14 / **Hey**, what's your name / 4x8 / 2reps

- Añadir Iz, D x4 (onda palma ascendiendo) (8cts)
- Añadir Step Touch Iz, D x2 y elevar brazos (8cts)

5:29 / Cause I-I-I-I-I need to know / 8x8 / 4reps

- Añadir Breakout "es eso el final?"

5:59 / I've been high and / 4x8 / 8reps

- Step Touch Iz, D "2 más?"

(últ. 4cts: pre-enseñar combo onda palma)

6:14 / (B up) / 2x8 / 1rep

- Combo onda palma "Aquí viene la música"

6:22 / I'll remember **you** / 4x8 / 2reps

- Añadir Breakout

6:37 / remember **(you)** / 4x8 / 8reps

- Step Touch Iz, D

6:52/ (Build up) / 16x8 / 2reps

- Rutina Smack It To The Side

7:52 / **Hey**, what's your name / 4x8 / 8reps

- Step Touch Iz, D

(últ. 4cts: pre-enseñar balanceo de caderas)

8:07 / **Hey**, what's your name / 2x8 / 8reps

- balanceo de caderas Iz, D

8:14 / **Hey**, what's your name / 2x8 / 1rep

- Añadir respiración con brazos subirlos y bajarlos
-

8:22 / (Quick fade) / 1x8 / 1rep

- Parar con piernas separadas, respiración subiendo brazos.

SMACK IT TO THE SIDE

TÉCNICA

Vale, esta rutina es bastante suelta. Es salvaje, así que interioriza los movimientos, aprende las capas y las señales iniciales, ¡y déjate llevar; dalo todo!

Ahora el BALL CHANGE amenudo va después de un Step Touch, por lo que tienes que sentirte cómodo con la transición Ball Change, Step Touch. Recuerda juntar los pies en el aire al añadir el giro. ¡Es un Giro atrás saltado!

Golpea fuerte con el brazo izquierdo en el beat en el ESTIRA HACIA DELANTE y enseña siempre al menos 2 repeticiones del SHUFFLE mirando a la misma dirección que tus alumnos.

Mantén los pies separados y deslízate con el GLIDE hacia delante con fluidez con el peso en las bolas de los pies. Cuando arrastres y separes los pies, los codos siempre se desplazan atrás.

Por último, balancea el tronco al BAJAR HACIA DELANTE para crear el estilo y el Círculo de brazos para amplificar el movimiento.

BALL CHANGE

- Ball change, mirando a la derecha, arrastrando el pie de atrás amplio
- Punch con los brazos delante a la altura de los hombros, arrastrando hasta sobre la cabeza, codos relajados, puños apretados, palmas delante
- Pies debajo de las caderas, rodillas súper relajadas, baja los brazos y balancea hacia el suelo con fluidez, hundiéndote en las piernas
- A doble tiempo
- Salto de transición para mirar al frente, lanzando el tronco arriba con brazos sobre la cabeza, eleva el pecho
- Apoya con pies separados, pies por fuera de los hombros, rodillas relajadas
- Giro saltado atrás, pies juntos, gira el hombro izquierdo atrás



GOLPEA AL LADO

- Pies separados, por fuera de los hombros, rodillas relajadas, libera el talón de dentro
- Hombros hacia la esquina, pecho alto, círculo de manos delante, pecho alto, Manos Six60
- Cruza el brazo por delante del cuerpo, en una diagonal baja, a extensión completa, hombros alineados
- Brazos a doble tiempo
- Step touch y junta los pies, rodillas relajadas
- Ritmo: 1y2, 3y4



ESTIRA HACIA DELANTE

- Step touch, pies por fuera de los hombros, rodillas relajadas, ligero rebote en las piernas
- Lanza un brazo amplio en diagonal baja, manos a extensión completo, Manos Six60
- Brazos a doble tiempo, dirige con el brazo izquierdo en el beat
- Ritmo: 5y6y7y8y



CAMINAR ATRÁS

- Pies separados, rodillas relajadas, marcha con pies separados, cambia el peso de lado a lado
- Lanza los brazos alternos separados a extensión completa, gira el pecho, Manos Six60
- Transición gradual de diagonal baja a alta, Manos Six60
- Desplázate atrás



SHUFFLE

- Pies a la anchura de las caderas, rodillas relajadas, mirando al lado, shuffle pequeño, hacia atrás
- Peso en la bola de los pies, alarga brazos, manos relajadas, palmas hacia dentro
- Ball change, giro atrás, hacia el lado
- A doble tiempo
- Giro rápido atrás
- Aumenta el rango



EMPUJA Y SEPARA

- Pies separados, gira la rodilla de delante hacia fuera, peso sobre las puntas de los pies, talón arriba
- Círculo y empuja con las manos, desde la altura del hombro, muñecas flexionadas, alarga los dedos, palmas hacia fuera, codos abajo
- Golpea con el talón de atrás, empuja con la cadera atrás, pecho hacia la esquina, rodillas relajadas
- Manos a la altura del hombro, codos abajo, muñecas flexionadas, palmas hacia fuera
- Ritmo: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8



PALMAS ARRIBA

- Marcha, pies separados por fuera de los hombros, rodillas relajadas, peso delante, rebote en las piernas
- Extiende el brazo delante, abajo y fuerte, extensión completa, pecho alto, palmas arriba, dedos separados
- Lanza el brazo sobre la cabeza, a la altura del hombro, dirige con los codos, súper sueltos, puños relajados



GLIDE

- Pies separados, rodillas relajadas, hacia el lado, talón de atrás arriba, balancea el cuerpo adelante y atrás
- Onda con los codos atrás, muñeca súper relajada, manos relajadas, palmas abajo
- Onda con las manos delante, suave, altura del hombro, rebota con las palmas atrás a extensión completa
- Aumenta el rango
- Hacia delante, peso en la bola de los pies, arrastrando los pies



CAÍDA DELANTE

- Pies por fuera de los hombros, peso en los talones, flexiona piernas, rodillas y puntas hacia fuera
- Barre con la palma desde la altura del hombro hacia la cadera, muñeca flexionada, transición gradual hasta extender el brazo
- La otra mano en la parte superior del muslo, muñeca recta, codo hacia fuera
- Balancea el cuerpo delante, húndete con fuerza sobre la pierna derecha
- Mira a la izquierda
- Gira atrás en círculo, desplázate atrás



GOLPEA

- Pies por fuera de los hombros, rodillas relajadas, rebotando abajo en las piernas, cadera atrás
- Sacude las manos delante de los hombros, dedos separados, codos hacia dentro, sueltos
- Brazos a extensión completa en la cuenta "y", gira el pecho de lado a lado



COMBO ONDA CON LA PALMA DE LA MANO

- Marcha con pies separados por fuera de los hombros, rodillas relajadas, cambia el peso de lado a lado
- Onda cruzando las manos fuera/dentro, por encima de la cadera, codos súper relajados
- A doble tiempo
- Arrastra el pie de atrás, mirando al lado, lanza los brazos detrás de la cadera, respira y extiende sobre la cabeza, manos abiertas, palmas abajo
- Onda cruzando las palmas a la altura del pecho
- Onda cruzando, sube desde las caderas hasta encima de la cabeza, step touch a la anchura de los hombros, respira subiendo los brazos sobre la cabeza, palmas abajo
- Aumenta el rango



ENSEÑANZA

SHUFFLE

Enseña este movimiento mirando en la misma dirección que tus alumnos. Enseña al menos 2 repeticiones desde la pierna izquierda. Di algo como: "Pon tu pierna izquierda delante" "3, 2, parada, ball change, gira" "Es un giro atrás... tu hombro izquierdo va atrás"

BALL CHANGE

Di a tus alumnos: "junta los pies en el aire para girar más rápido"

BAJA HACIA DELANTE

Enseña el ritmo para que tus alumnos sepan cuándo girar. Enséñales también que hacer con los pies en el giro para que sepan desde qué pie hacer el movimiento. Di algo como: "3, 2, 1, derecha, izquierda, derecha" o "3, 2, gira derecha, izquierda, derecha"

15. GROOVEDOWN

MÚSICA Phone Down 3:37min

FOCO DEL TRACK

Relájate y rebota mientras renovamos el combo Onda con arrastre y Rebote de rodilla. Centrándote en el ritmo antes de la Onda y disfrutando de este increíble track.

0:00 / (Synth melody) / 4x8 / 1rep

- Parar con las piernas separadas, respiración con brazos (subiendo 8cts /bajando 16cts)

Preparación arrastre onda

0:13 / This **room's** so quiet / 8x8 / 4reps

- arrastre D (mirar a diagonal Iz) “lidera con el arrastre”
- onda cuerpo D (mirar a diagonal D) “solo el tronco”
- **Repetir** Iz “lleva aire a tu cuerpo”

0:39 / But suddenly that _ bright / 4x8 / 1rep

- Parar con las piernas separadas, respiración con brazos (subiendo/bajando) (16cts) “respira”
- redondear el cuerpo (bajar/subir) (16cts) “baja en redondo”

(últ. 4cts: pre-enseñar el arrastre D, Iz)

Continúa Preparación arrastre onda

0:53 / that (vocal effect) **phone** down / 8x8 / 4reps

- arrastre D, Iz “2 arrastres”
- onda cuerpo Iz, arrastre D “busca la fluidez”
- **Repetir** Iz

Preparación rodilla rebote

1:19 / (Synth melody) / 4x8 / 8reps

- rebote rodilla D, Iz “todos rebotamos”
- 1:33 / the **first** thing you do / 8x8 / 1rep
- estiramiento lateral D (32cts) “aprieta abdominales. Cae en el lado derecho”
 - **Repetir** Iz (32cts) “Gira tu hombro de arriba”
- (últ. 4cts: pre-enseñar rodilla rebote Iz, D)

Continúa Preparación rodilla rebote

1:59 / that (vocal effect) **phone** down / 8x8 / 4reps

- **Añadir rodilla rebote** (Iz, D)
- **Añadir** rebote D x3 (desplazar a D), salto piernas separadas
- Repetir D

2:26 / You're **killing** the moment / 4x8 / 1 rep

- Parar con las piernas separadas, respiración con brazos (subiendo/bajando)
- redondear el cuerpo (bajar/subir) “redondea el cuerpo”

(últ. 4cts: pre-enseñar balanceo de caderas)

2:39 / Now I'm feeling awkward / 4x8 / 8reps

- balanceo caderas Iz, D con manos en caderas

2:53 / that (vocal effect) **phone** down / 2x8 / 1rep

- juntar pies subir y bajar brazos

3:06 / what could be so (vocal effect) / 8x8

- Final estilo libre

TÉCNICA

Siente que tienes el viento a favor en la ONDA CON ARRASTRE, después termina con un toque de Reggae (Alias RODILLA CON REBOTE).

ONDA CON ARRASTRE

- Arrastra suave la punta del pie de dentro hacia el talón de apoyo, tronco hacia la esquina contraria
- Plantas de los pies apoyadas a la anchura de los hombros, rodillas súper relajadas, punta de los pies en diagonal
- Onda atrás con el cuerpo, del pecho a las caderas, alarga los brazos, codos y puños relajados
- A doble tiempo
- Ligero rebote en las piernas, cambia las caderas de lado a lado

RODILLA CON REBOTE

- Pies separados, rodillas relajadas, ligero rebote en las piernas, sube la rodilla por debajo de la altura de la cadera, pie relajado
- Rota ligeramente el tronco, de esquina a esquina, balanceo natural de los brazos delante
- Aumenta el rango
- Rebota sobre la pierna de apoyo x3, desplázate al lado, gira el tronco hacia dentro, separa pies, caderas alineadas al frente
- Sube y alarga la pierna de dentro, rodilla relajada, pie de debajo a la altura de la rodilla



ENSEÑANZA

Deja que la belleza del sonido inunde la sala. Cierra tus ojos y llena el movimiento con música.

MASH IT!

Después de enseñar esta coreografía cuatro o cinco veces, puedes combinar las rutinas principales para crear una experiencia cardio dance espectacular.

- Enseña esta coreografía hasta el final del Track 12A, Voodoo
- Elimina los Tracks 12B a 15 y ve directo al Track 16. Vamonos para seguir con el bloque MASH IT!

16. MASH IT!

MÚSICA Vamonos 2:59min

Preparación caída delante

- 0:00 / _ Give dem a foot / 2x8 / 8reps
- balanceo talón (fuera/dentro) con círculo de palma Iz
- (últ. 4cts: pre-enseñar el círculo de brazo con inclinación)

- 0:07 / _ Give dem a foot / 2x8 / 8reps
- **Añadir** círculo de brazo Iz
 - **Añadir** caída delante D

- 0:14 / _ Give dem a foot (with Synth melody) / 8x8 / 4reps
- **Añadir** (mirando a Iz) x3
 - **Añadir** giro atrás (Iz, D, Iz)
 - **Añadir** marcha amplia D, Iz x4
- (últ. rep: pre-enseñar el Glide)

- 0:44 / **Ooo!** (Synth melody) / 16x8 / 4reps
- **Glide** Iz (hacia delante)
 - **caída delante**
 - **golpea** (x1 solo)
 - Step Touch Iz, D x2

- 1:44 / (Steady beat) / 4x8 / 8reps
- Step Touch Iz, D
- (pre-enseñar la rutina)

- 1:59 / (Build up) / 24x8 / 3reps
- **Golpea hacia el lado**
 - **Estira delante**
 - **Caminar atrás**
 - **Shuffle**
 - **Empuja y separa**
 - **Palmas arriba**
 - **Glide**
 - **Caída delante**
 - **golpea**
- (la últ. rep sigue en el siguiente track)

17. MASH IT!

MÚSICA Crowd Control 4:16min

(la repetición viene del track anterior)

- 0:00 / (Build up) / 4x8
- **Golpea hacia el lado**
 - **Estira delante**
 - **Caminar atrás**
 - **Shuffle**
 - **Empuja y separa**
 - **Palmas arriba**
 - **Glide**
 - **Caída delante**
 - **golpea**
 - Step Touch Iz, D x2

Preparación Ball Change

- 0:14 / (Long synth blast) / 8x8 / 4reps
- Ball Change (Iz, D) y arrastre D con brazos arriba (mirando a D) (4cts)
 - redondear cuerpo (bajar/Subir) (4cts)
 - marcha piernas separadas Iz, D x4 (transición de D al frente) (8cts)

- 0:44 / (Strong synth melody) / 8x8 / 4reps
- Añadir doble tiempo
 - Añadir salto (transición de D hacia delante)

- 1:14 / (Fast rhythm) / 12x8 / 6reps
- **Añadir** giro atrás D (transición de D hacia delante)

- 1:59 / (Long synth blast) / 4x8 / 8reps
- Step Touch Iz, D

Preparación rutina Smack It To The Side

2:14 / (Strong synth melody) / 8x8 / 1rep

- **Ball Change**
- **Golpea hacia el lado**
- **Estira delante**
- **Caminar atrás**
- **Shuffle**
- **Empuja y separa**
- **Palmas arriba**
- **Glide**
- **Caída delante**
- **golpea**

- 2:44 / (Steady beat) / 4x8 / 8reps
- Step Touch Iz, D

- 2:59 / (Fast rhythm) (Build up) / 8x8 / 1rep
- Rutina Smack It To The Side**
- 3:29 / (Staccato synth melody) / 4x8 / 8reps
- Step Touch Iz, D

- 3:44 / (Steady rhythm) / 4x8 / 1rep
- paso Iz, toque talón simple D
 - toque talón simple Iz, D x15

18. MASH IT!

MÚSICA Sahara 3:42min

- 0:00 / _ Somehow this energy / 4x8 / 4reps
- Triple toque talón (Iz, D, Iz), parar y separar piernas
 - Repetir D

- 0:18 / _ Somehow this energy / 2x8 / 8reps
- Toque talón simple Iz, D con brazos arriba (subiendo en 8cts)

- 0:27 / _ Somehow this energy / 2x8 / 8reps
- marcha Iz, D

- 0:36 / gone _ (Steady beat) / 16x8 / 2reps
- **Rutina Puro Pari**

- 1:50 / _ Somehow this energy / 4x8 / 4reps
- Triple toque talón (Iz, D, Iz), parar y separar piernas
 - Repetir D

- 2:09 / gone _ (Steady rhythm) / 2x8 / 8reps
- Toque talón simple Iz, D con brazos arriba (subiendo en 8cts)

- 2:18 / (Build up) / 2x8 / 8reps
- marcha Iz, D

- 2:28 / (Male vocal) _ (Synth melody) / 16x8 / 2reps
- **Rutina Puro Pari**

19. MASH IT!

MÚSICA More Than Ever 4:31min

Preparación combo onda palma

- 0:00 / get gone _ (Fast synth rhythm) / 8x8 / 4reps
- marcha piernas separadas Iz, D x4 (onda palma ascendiendo sobre la cabeza) (8cts)
 - Step Touch Iz, D x2 con respiración y subiendo brazos (ascending) (8cts)

- 0:29 / _ We may never see the / 8x8 / 4reps
- combo onda palma** (variación)
- Marcha piernas separadas Iz, D con onda de palma abajo (fuera/dentro) (4cts)
 - arrastre Iz con respiración subiendo brazos (4cts)
 - **Repetir D**

- 0:59 / _ And after all we've / 4x8 / 8reps
- Step Touch Iz, D

- 1:14 / All for you _ The truth / 16x8 / 2rep
- **Rutina Smack It To The Side**

- 2:14 / (Long synth blast) / 2x8 / 4reps
- marcha piernas separadas Iz, D

2:22 / _ Falling underneath the / 8x8 / 4reps

Combo onda palma

- Marcha piernas separadas Iz, D x4 (onda de palma subiendo sobre la cabeza) (8cts)
- Step Touch Iz, D x2 con respiración subiendo brazos (8cts)

- 2:52 / **choose.** And after all we've / 4x8 / 8reps
- Step Touch Iz, D

- 3:07 / All for you _ The truth / 16x8 / 2reps
- **Rutina Smack It To The Side**
 -

- 4:07 / (Steady beat) / 4x8 / 8reps
- Step Touch Iz, D

- 4:22 / (Soft synth blast) / 1x8 / 1rep
- Parar con piernas separadas, respiración bajando brazos.

MÚSICA

- Shut It Down** (4:03)
Party Favor & Dillon Francis
© 2016 Mad Decent.
Escrito por: Unknown
- La Musica** (3:47)
Ray Foxx
© 2011 Defected Records Limited.
Escrito por: Foxx, Attar, Boachie
- My Number** (3:50)
Major Lazer & Battle Royal
© 2016 Dubese! Media.
Escrito por: Unknown

PURO PARI

- Contract** (2:47)
GTA
© 2016 Warner Bros. Records Inc.
Escrito por: Williams, Cash, Gholar
- Drop It Down Low** (2:43)
Henry Fong feat. Richie Loop
© 2016 Dim Mak Records, Inc.
Escrito por: Fong, Webb
- One Dance** (1:27)
Drake
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Reid, Jefferies, Graham, Shebib, Smith, Balogun
- Drop It Down Low (Barely Alive Remix)** (3:49)
Henry Fong feat. Richie Loop
© 2016 Dim Mak Records, Inc.
Escrito por: Fong, Webb
- Sleaze** (2:20)
Knife Party feat. Mistajam
© 2012 Warner Music UK Limited.
Escrito por: McGrillen, Swire, Dalton
- No Lie** (3:27)
Sean Paul feat. Dua Lipa
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Schwartz, Jackson, Kembo, Sanderson, Henriques
- Love On Me (Ookay Remix)** (3:21)
Galantis
© 2016 Atlantic Recording Corporation for the United States and WEA International Inc. for the world outside the United States.
A Warner Music Group Company.
Escrito por: Maniscalco, Elköw, Blanchard, Boardman, Karlsson, Koitzsch, Jonback, White

SMACK IT TO THE SIDE

- Dominator (Tom Staar Remix)** (4:37)
Armin Van Buuren, Human Resource
© 2016 405 Recordings under exclusive license from Armada Music BV.
Escrito por: Pernet, van Beek, Drexhage, Mahu, Nash
- Voodoo (Original Mix)** (4:00)
AyB
Garmiani, Walshy Fire
© 2016 Dim Mak Records, Inc.
Escrito por: Unknown
- Hype (Flosstradamus Remix)** (3:37)
Dizzee Rascal & Calvin Harris
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Wiles, Mills
- You (Tom Staar Remix)** (5:30)
Galantis
© 2014 Atlantic Recording Corporation.
Escrito por: Eklöw, Karlsson, Löf, Galantis, Pontare
- You (Tom Staar Remix)** (3:06)
Galantis
© 2014 Atlantic Recording Corporation.
Escrito por: Eklöw, Karlsson, Löf, Galantis, Pontare
- Phone Down** (3:37)
Lost Kings feat. Emily Warren
© 2016 Disruptor Records/Columbia Records. Under licence from Sony Music Commercial Group, a division of Sony Music Entertainment.
Escrito por: Harris, Holmes, Leigh, Shanholtz, Abisi, Warren

MASH IT!

- Vamonos** (2:59)
Chuckie, Kronic, Krunkl!
© 2014 Ministry Of Sound Australia Pty Ltd.
Escrito por: Calleja, Narain, Vorewerk, Mitani
- Crowd Control** (4:16)
Joey Dale, Pitchback
Revealed Recordings, under exclusive license to Cloud 9 Music B.V.
Escrito por: Popkema, Niemeyer, Daleboudt
- Sahara** (3:42)
DJ Snake feat. Skrillex
© 2016 DJ Snake Music, under exclusive license to Interscope Records.
Escrito por: Moore, Stefanov, Grigahcine
- More Than Ever** (4:31)
Breathe Carolina, Ryos
© 2016 SpinninRecords.com.
Escrito por: Bonet, Schmitt, Siddiqui, MAñadiren, Cooper

FORMATOS EXPRÉS

30 MINUTOS OPCIÓN 1	30 MINUTOS OPCIÓN 2
Track 1 Calentamiento	Track 1 Calentamiento
Track 2 Isolaciones	Track 2 Isolaciones
Track 3 My Number	Tracks 11-14
Tracks 4-9 Puro Pari	Smack It To The Side
Tiempo total 28:13	Tiempo total 26:40

45 MINUTOS

Track 1 Calentamiento
Tracks 4-9 Puro Pari
Track 10 Recuperación
Tracks 11-14
Smack It To The Side
Tiempo total 42:47

NOTA: En estas opciones exprés no hay Groovedown. Aconseja a tus alumnos que sigan moviéndose por la sala hasta que su respiración y su ritmo cardíaco se normalicen y que realicen sus propios estiramientos para mejorar la recuperación.

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.

CLAVE

Ad adelante
At atrás
D derecha
Iz izquierda
min minutos
Xreps realizar la secuencia/ejercicio X número de veces
◀Este movimiento aparece en 'Dance School'

El color representa el nivel correcto de ejecución

BASE FLAVA BREAKOUT

CRÉDITOS

Selección musical – Gandalf Archer Mills

Coreografía – Gandalf Archer Mills

Creative Consultant – Phillip Mills

Chief Creative Officer – Dr Jackie Mills

Creative Director – Diana Archer Mills

Program Coach – Chris Richardson

Program Planner – Hannah Brooking

Technical Consultant – Andrew Newmarch