

BODYJAM **92**

MUSIK, CREDITS UND INFO

WARMUP

ISOLATION

SOCA SOCA GIVE ME SOCA

HIP HOP

RECOVERY

BANGER AFTER BANGER AFTER BANGER

GROOVEDOWN

BODYJAM COACHING

Das LES MILLS Instruktor-Lehrmaterial sind einzigartige, wertvolle Quellen, die dir als LES MILLS zertifizierter Instruktor zur Verfügung stehen, um die neuen Releases zu erlernen und sie in lizenzierten Studios zu unterrichten. Gib das Lehrmaterial nicht an andere weiter. Kopieren, Brennen, Hochladen ins Internet oder der Verkauf an andere Personen ist illegal und schädigt LES MILLS, die Agenturen und andere Instrukturen. Bist du an solchen illegalen Aktivitäten beteiligt, hat dies ernste Konsequenzen für dich zur Folge. Zum Beispiel einen Prozess, eine Sperrung oder permanente Aufhebung deiner LES MILLS Zertifizierung. Danke für deine Kooperation.



MUSIK

WARMUP

- 01
- Big Bad Soca (3:50)

Bunji Garlin

© 2017 VP Music Group, Inc.
Written by: Alvarez, Singh, Chadburn

ISOLATIONS

- 02
- When The Lights Go Down (2:51)

DJ Snake

Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Grigahcine

SOCA SOCA GIVE ME SOCA

- 03
- Lucy (3:52)

Destra

© 2015 Copyright Organization of Trinidad and Tobago (Cott).
Written by: Bishop

HIP HOP

- 04
- Paise (2:38)

B3RROR

© 2019 Dharma / under exclusive license to SpinninRecords.com
Written by: Bard
- 05
- I Just Wanna Love U (Give It 2 Me) (2:49)

JAY-Z

Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Carter, Williams, Hugo, James, Combs, Wallace, Betha, Angelettie, Walker, Shaw
- 06
- Hot Girl Summer (1:51)

Megan Thee Stallion feat. Nicki Minaj & Ty Dolla \$ign

© 2019 1501 Certified Ent LLC under exclusive license to 300 Entertainment.
Written by: Gray, Bynum, Griffin, Houston, Johnson, Konan, Maraj, McCollum, Pete
- 07
- Bounce Back (2:25)

Little Mix

© 2019 Under Exclusive Licence to RCA, a division of Sony Music Entertainment UK Limited Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.
Written by: Eriksen, Hermansen, Donald, Romeo, Thornton II, Demorest, Hamilton
- 08
- Truffle Butter (1:40)

Nicki Minaj feat. Drake & Lil Wayne

Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Carter, Minaj, Graham, Jefferies, Coles
- 09
- Solid Gold (2:01)

PNAU feat. Kira Divine & Marques Toliver

© 2019 etcetc Music Pty Ltd.
Written by: Littlemore, Mayes, S. Littlemore, Marshall, Toliver

HIP HOP

- 10
- Solid Gold (Killer Remix) (1:32)

PNAU feat. Kira Divine & Marques Toliver

© 2019 etcetc Music Pty Ltd.
Written by: Littlemore, Mayes, S. Littlemore, Marshall, Toliver
- 11
- Let It Go (3:06)

Eptic and Dillon Francis

© 2019 Monstercat.
Written by: Bella, Francis

RECOVERY

- 12
- Motivation (3:12)

Normani

© 2019 Keep Cool/RCA Records. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.
Written by: Salmanzadeh, Kotecha, Martin, Grande, Hamilton Abraham-Joseph

BANGER AFTER BANGER AFTER BANGER

- 13
- All Day and Night (3:28)

Jax Jones, Martin Solveig & Madison Beer

© 2019 Polydor Ltd (UK) under exclusive license to etcetc Music Pty Ltd.
Written by: Ralph, Solveig, Hill, Purcell, Bennet, Steinfeld, Lam
- 14
- All Day and Night (2:57)

Jax Jones, Martin Solveig & Madison Beer

© 2019 Polydor Ltd (UK) under exclusive license to etcetc Music Pty Ltd.
Written by: Ralph, Solveig, Hill, Purcell, Bennet, Steinfeld, Lam
- 15
- Turn It Up (Gian Varela Remix) (3:42)

Armin van Buuren

© 2019 Armin Audio B.V. under exclusive license to Armada Music B.V.
Written by: Fitzgerald, Blackwell, van Buuren
- 16
- Death & Desire (3:30)

Haven Of Gold

© 2020 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Manley, McGrillen, Swire
- 17
- Retrograde (6:57)

Hardwell

© 2019 Central Station Records.
Written by: van de Corput

GROOVEDOWN

- 19
- How Do You Sleep? (3:22)

Sam Smith

Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Iyla, Kotecha, Martin, Smith



L–R: Odessa To'o (Shadow),
Gandalf "G" Archer Mills, Bianca Ikinofu (Shadow)

Soca Soca Give Me Socaaaaaahh – Track 1 –
OMG, diesen Song sollte man JEDEN TAG
spielen! Das sagen auch die Lyrdis!

BODYJAM 92 ist vollgepackt mit Hip Hop – ganz,
großen Drops und wunderschönen Ausbrüchen,
die dich überall hin begleiten. Starten wir mit
diesem wunderbaren Track 1, *Big Bad Soca*.

In der Isolation werden wir schwer (ummm...
werden wir das nicht immer?) Willkommen zum
Groovy Soca – die Queen von Bacchanal bringt
uns den besten Track 3 aller Zeiten.

Dann denke an die beste Musik der Welt und
begrüße den Hip Hop. "Tropfen für Tropfen mit
Paise", alle Old-School Songs, die du kennst ("Ich
will dich einfach nur lieben!"), bevor das Beste
von 2019 mit *Hot Girl Summer*, *Bounce Back*, in
Truffle Butter eintrifft... Whoop, Whoop!

Senke die Herzfrequenz mit vollem SASS, bevor
die zweite Hälfte dein Herz mit starken, kraftvollen
Armlinien in seidenweichen Bewegungen
herausfordert, wie beim Armdrücken mit einem
Stachelrochen. Mein Favorit ist *Death & Desire*
- diese Melodie ist einfach grandios – bevor uns
der All-Star mit *Retrograde* nach Hause bringt.
Du wirst jede Sekunden davon lieben. (Das war
superwitzig und clever, bis ich erkannte, dass
Smashmouth All Star singt und nicht Sublime...
Entschuldigung, ich habe meine 90er Jahre Ska-
Bands rückwärts gelesen...).

Beende die Class mit *How Do You Sleep* –
wunderschöne Vocals und sinnliche Styles.
Für mich klingt es nach BODYJAM.

G

DANK AN

Program Director – Gandalf Archer Mills

Chief Creative Officer – Dr. Jackie Mills

Creative Director – Diana Archer Mills

Technical Consultants – Bryce Hastings und
Andrew Newmarch

Program Coach – Nicky Lord

Production Coordinator – Nicole Vendel

PRESENTER

Gandalf "G" Archer Mills (Neuseeland) ist
Program Director für BODYJAM. Er lebt in
Auckland und hat sein Leben dem Tanzen, der
Performance und dem Unterrichten gewidmet.

Besonderer Dank an Bianca Ikinofu & Odessa To'o.



EXPRESS-FORMATE

30-MINUTEN OPTION 1		30-MINUTEN OPTION 2	
Track 01	Warm-Up	Track 01	Warm-Up
Track 02	Isolation	Track 02	Isolation
Track 03	Soca Soca Give Me Soca	Tracks 13-17	Banger After Banger After Banger
Tracks 04-11	Hip Hop	Gesamtzeit:	27:15 Min.
Gesamtzeit:	28:35 Min.		

45-MINUTEN FORMAT

Track 01	Warm-Up
Tracks 04-11	Hip Hop
Tracks 13-17	Banger After Banger After Banger
Gesamtzeit:	42:26 Min.

Beachte: In den Express-Formaten gibt es kein Groovedown. Empfehle deinen Teilnehmern, dass sie nach dem Workout noch etwas in Bewegung bleiben, bis ihre Atmung und der Herzschlag wieder normal sind.

Das 30- und 45-Minuten Class-Format ist für diese Release angepasst.

RELEASE FEEDBACK

Bitte sage uns, was du über diese Release denkst, unter: lesmills.com/release-feedback

SCHLÜSSEL

B	Zurück	F	Vor
L	Links	O/H	Über Kopf
OTS	On The Spot	R	Rechts

Beachte die Farben, die die verschiedenen Technik-Level der korrekten Intensität kennzeichnen.

 BASE	 FLAVA	 BREAKOUT
--	--	--

HEY INSTRUKTOREN

Wenn es um das Mischen verschiedener Releases geht, kannst du bis auf ein paar Ausnahmen ab der BODYJAM 32 beginnen:

Ein Menge der alten BODYJAM Blöcke sind komplexer und somit schwer für neue Teilnehmer machbar. Wenn du dich dafür entscheidest, die komplexeren Routinen zu unterrichten, so wirst du die neuen Teilnehmer abschrecken und sie werden nicht so schnell wiederkommen. Blöcke, die zu vermeiden sind, sind z.B.:

- BODYJAM 37 Jazz Rock
- BODYJAM 38 Latin Block
- BODYJAM 39 Dance 4 Life
- BODYJAM 40 Jive & Swing, Krump Club
- BODYJAM 43 Disco Cardio
- BODYJAM 46 Tribal Explosion
- BODYJAM 49 Street Jazz

Wenn du eher fortgeschrittene Teilnehmer hast, die ggf. bereits diese Routinen getanzt haben, so kannst du alle 6 Monate eine wieder aufleben lassen. Wenn du aber wie ich bist und du hast eine Menge neuer Teilnehmer in deiner Class, empfehle ich unbedingt, dich von diesen Blöcken fernzuhalten.

Wie auch immer, es gibt eine ganze Menge toller alter Tracks, die voller Magie und einfachem purem Tanzgefühl sind: BODYJAM 41 La Bomba, BODYJAM 33 Hey Mama, BODYJAM 42 Jam De Podium, und wer kann sich noch an das Battle aus BODYJAM 32 erinnern?

Wähle deine Tracks bewusst aus und die Tanzfläche wird jede Woche aufs Neue brennen.



MASH IT! UPDATES

Ich habe ein paar Neuigkeiten für euch. Und nein, ich werde nicht wieder Vater, denn anscheinend bin ich dafür bekannt.

Als BODYJAM Program Director arbeite ich stets daran, wie ich die Details von BODYJAM vereinfachen kann, damit ihr diese einfacher erlernen und unterrichten könnt. Zugleich sollen die Teilnehmer zügiger folgen können, und hoffentlich werden somit noch mehr Teilnehmer die Classes besuchen. Aus diesem Grund gibt es seit der BODYJAM Release 91 keinen MASH IT-Block mehr.

MASH IT war eine superintensive und erfinderische Ergänzung des Programms, als ich noch viel mehr House Musik genutzt habe. Aber wenn sich die Musikstile ändern, wird es immer komplizierter, die beiden Haupt-Routinen miteinander zu verknüpfen. Ich führe das Programm durch viele neue faszinierende Sounds, die ich auf der ganzen Welt gefunden habe, und das MASH IT wird sich nicht gut mit dem verbinden, was ich mir choreografisch vorstelle.

Um die Dinge also einfach vorwärts zu bringen, werden wir nur die Haupt-Masterclass haben. Aber ich höre dich weinen "SAY WHAT G? Ich liebe es, zusätzliche Zeit zu investieren, um die MASH IT Choreografien zu erlernen, die meiner Class mehr Tanzerlebnis verleiht! Warum tust du mir das an?"

OK, höre mir zu. Ersten: Ihr habt es nicht einmal so oft benutzt. Ich habe die Zahlen durch unsere LES MILLS Releases App gesehen und diese zeigen, dass die PLAYS des MASH ITs in den Studios nicht einmal annähernd so hoch waren, wie die der Haupt-Masterclass. Somit war es bei den meisten Instruktoren nicht so beliebt.

Zweitens: Es ist gut für deine Teilnehmer. Wir wissen, dass der Schlüssel zum Erfolg unserer Programme die EINFACHHEIT ist. In BODYJAM ist es um so wichtiger. Weniger Clssenformate oder -strukturen bedeuten, dass die Teilnehmer wissen, was sie erwarten können, wenn sie in deine Class kommen. Das bedeutet, dass sie, sobald sie die Release gemeistert haben, einfach genießen können. Bringt es auf diesen Punkt, werdet wild, genießt gemeinsam die Choreografie, die ihr kennt und liebt.

Drittens: Es ist gut für dich. Wer möchte mehr Zeit damit verbringen, eine leicht veränderte Version der Choreografie zu lernen? Ich denke, das ist der Hauptgrund, warum MASH IT nicht viel genutzt und mehr Zeit damit verbracht wurde, im Grunde genommen die gleiche Choreografie zu lernen. Ihr verbringt viel mehr Zeit damit, eine Release zu lernen, als alle anderen LES MILLS Instruktoren. Dafür danke ich euch, ich schätze wirklich den Aufwand, den ihr in jede Release gesteckt habt, damit ihr eine tolle BODYJAM Class unterrichten könnt. Mit dem Weglassen des MASH ITs gebe ich dir quasi das Geschenk der ZEIT zurück.

Alles Liebe,

G



01. WARM-UP

TRACK-FOKUS

Die heißesten Sounds kommen direkt aus der Karibik; **Dis is de Sound of Soca!** Die hohe Energie und die großartigen Vibes bringen deinen Oberkörper direkt in Bewegung und du fühlst sofort den Bounce im **Big Bad Soca** fühlen.

MUSIK		ÜBUNG		WDH	LEVEL
0:05	(Low synth)	2x8	Wide Walk L, R "Walk von der einen zur anderen Seite"	8	
0:12	Take ah chip	2x8	Wide Walk mit schnellen Arm Rolls nach vorn L, R 2x "Schaue auf meine Arme" Wide Walk L, R 2x (Blick vorn)	2	
0:21	the sound of	4x8	Chest Wave L 4x, Step Together L "Nur deine Brust – 4, 3, 2" Wdh. R "Bewege deinen Oberkörper"	2	
Take Ah Chip Setup					
0:36	Take ah chip	4x8	Wide Walk mit Arm Roll L, R 2x "Füge die Bewegungen zusammen" Chest Wave L 2x, Step Together L "Brust" Wdh. R "Andere Seite" (Beachte: Letzte Wdh., Füße bleiben hüftbreit)	2	
Big Bad Soca Setup					
0:52	I say we are	2x8	Wide Bounce Tap L, R "Füße weit, Tap"	4	
1:00	de gyal dem	6x8	Bounce Tap L (L, R, L) mit Elbow Bounce R (R, L, R) "3, 2, 1" Double Jump R, Arme weit, springe weit "Jump, Jump" Wdh. R "Bringe den Bounce in deinen Körper" (Letzten ½ ct: Preview Heel Tap R)	3	
Tap Your Heels, Just Your Hips Setup					
1:24	Wen we play	4x8	Heel Tap L, R 2x "Schaue auf meine Fersen" Hip Push R, L 2x "Nur deine Hüften"	4	
1:40	Take ah chip	4x8	Take Ah Chip (R, L) "Von vorn"	2	
1:56	tell dem we	2x8	Wide Bounce Tap R, L "Tappe die Füße"	4	
2:04	de gyal dem	6x8	Big Bad Soca (R, L) "Nutze die Beine und lasse deinen Körper bouncen" (Letzten ½ ct: Preview Tap Heel L)	3	
2:28	Check check check _	4x8	Tap Your Heels (R, L) Just Your Hips (L, R) (Letzte ½ ct: Preview Take Ah Chip)	4	
2:44	Take ah chip	4x8	Take Ah Chip (L, R)	2	
3:00	tell dem we	2x8	Wide Bounce Tap L, R "Tappe deine Füße"	4	
3:08	de gyal dem	6x8	Big Bad Soca (L, R) (Letzte ½ ct: Preview Tap Heel R)	3	
3:32	Check check check _	4x8	Tap Your Heels (L, R) "Tappe deine Füße" Just Your Hips (R, L) (Letzte ½ ct: Dynamic Freeze)	4	



01. BIG BAD SOCA 3:50 Minuten

Die heißesten Sounds kommen direkt aus der Karibik; **Dis is de Sound of Soca!** Eine elektrisierende Tanzfusion aus hochenergetischen Calypso-Klängen und großartigen Vibes, um deinen Oberkörper in Bewegung zu bringen und etwas Bounce in deinen **Big Bad Soca**.

TECHNIK UND COACHING

TAKE AH CHIP

- Walk außerhalb der Schultern, Knie soft, Arme lang, Hüfte schwingt von der einen zur anderen Seite
- Unterarme auf Kopfhöhe nach vorn kreisen, Ellbogen weit, Fäuste locker, Brust zur Seite drehen
- Walk außerhalb der Schultern, Torso in die Ecken, Welle aus der Brust nach hinten
- Vorderes Knie gebeugt, Knie supersoft, Arme schwingen lang und locker an den Seiten



BIG BAD SOCA

- Wide Bounce Tap, superweit, Knie gebeugt, bounce aus den Beinen heraus, Brust leicht drehen
- Ellbogen vor der Brust nach unten bouncen, geschlossene Faust auf Kopfhöhe, Brust dreht von der einen zur anderen Seite
- Double Jump unterhalb der Hüften, Knie gebeugt, Gewicht auf den Fußballen, bewege dich zur Seite
- Arme zur Seite schmeißen, Ellbogen leicht gebeugt, Hände auf Schulterhöhe geöffnet, Handflächen zeigen nach vorn



TAP YOUR HEELS

- Step Tap außerhalb der Schultern, Knie gebeugt, innere Ferse nach innen drehen, drehe auf dem Fußballen
- Arme lang und entspannt, Gewichtsverlagerung von der einen auf die andere Seite



JUST YOUR HIPS

- Füße außerhalb der Schultern, Knie gebeugt, Arme superlocker
- Kraftvoller Hüft-Push von der einen zur anderen Seite, leichter Bounce aus den Beinen heraus. Torso bleibt stark und still



CONNECTING

Dis is de Sound of Soca!

Hohe Energie und großartige Vibes. Nutze diese Karnevals-Hymne, um alle an Board zu holen. *“Nimm einen Chip, shake deine Hüfte und trinke einen Schluck!”* Dieser Partytrack bringt dich dazu, auf der Straße zu jammen!

COACHING

STYLES, SASS, HIPS, FEELS-KOMBI

Füße weit und bounce. Sage etwas wie:

“Bringe deine Füße noch weiter”

“Nutze deine Beine und erzeuge den Bounce in deinem Körper”



02. ISOLATION

TRACK-FOKUS

Deine Stimme wird ruhiger, lasse die Musik buchstäblich über deine Schulter kreisen. Lasse die Bewegungen beim Musikaufbau superlocker werden, um die Beine im **Shuffle** aufzuwärmen!

MUSIK		ÜBUNG		WDH	LEVEL
0:00	(Fast synth)	4x8	Wide Shoulder Bounce <i>"Schultern bouncen"</i>	16	
0:11	_ (You been gone)	8x8	Shoulder Isolation L (L, R, L), Einfrieren <i>"3, 2, 1"</i> Wdh. R <i>"Isoliert, nur deine Schultern"</i>	8	
Shuffle Your Feet Setup					
0:35	(Yeah, oh yeah)	6x8	Shuffle L, R 2x, Knee Circle L <i>"Shuffle mit den Füßen, 4, 3, 2, 1"</i> Wdh. R <i>"Linkes Bein"</i>	3	
0:53	(B up)	10x8	Plus (Bewegung nach R) <i>"Rechtes Bein, da lang!"</i> Wdh. L <i>"4, 3, 2, 1"</i>	5	
1:23	(Synth blast)	4x8	Wide Shoulder Roll nach hinten <i>"Kreise deine Schultern"</i>	8	
1:35	_ (You been gone)	8x8	Hip Push L (L, R, L), Einfrieren <i>"Hüften zur rechten Seite"</i> Wdh. R (Letzten 4 cts: Preview Step Heel Lift)	8	
1:59	(Yeah, oh yeah)	4x8	Step Heel Lift L, R (Freestyle)	8	
2:11	(Yeah, oh yeah)	2x8	Shuffle Your Feet (OTS) <i>"Shuffle, rechtes Bein"</i>	1	
2:17	(B up)	10x8	Plus (Bewegung nach R) <i>"Bringe es herüber"</i> Wdh. L <i>"Spüre den Bounce"</i> (Letzten 2 cts: Dynamic Freeze)	5	



02. WHEN THE LIGHTS GO DOWN 2:51 Minuten

Lasse die Stimme ruhiger werden und die Musik in der Isolation übernehmen. Bewege im Aufbau deine Hüfte – lasse sie superlocker, um die Beine für den massiven Kick im **Shuffle** aufzuwärmen!

TECHNIK UND COACHING

WIDER SHOULDER BOUNCE

- Füße außerhalb der Schultern, Knie soft, Arme lang und entspannt, Handflächen innen
- Bounce die Schultern (*hoch/tief*), Ellbogen supersoft



SCHULTER-ISOLATION

- Füße außerhalb der Schultern, Knie soft, Arme lang und entspannt, Handflächen innen
- Single Shoulder-Bounce, im Wechsel, Ellbogen supersoft
- Minimale Bewegung aus dem oberen Torso von der einen zur anderen Seite



SHUFFLE YOUR FEET

- Shuffle (*vor/zurück*) hüftbreit, Gewicht auf dem Fußballen, Arme lang und entspannt, sie schwingen natürlich an den Seiten
- Knie oberhalb der Hüfte über innen nach außen kreisen, Fuß leicht angezogen, Fuß entspannt, beende mit einer nach vorn ausgerichteten Hüfte
- Bewege dich zur Seite, äußerer Fuß leicht vorn kreuzen, superlocker aus den Hüften und Beinen
- Radius vergrößern



COACHING

SHUFFLE YOUR FEET

Lasse deine Teilnehmer sich superlocker bewegen! Sage etwas wie:

“Wärme deine Beine auf; kreise deine Hüften”

COACHING

WIDE SHOULDER BOUNCE

Hier geht es um die Isolation! Coache deine Teilnehmer im Shoulder Bounce:

“Schultern an die Ohren”.

“Versuche, den Körper still zu halten, nur die Schultern bewegen.”

CONNECTING

*Die Musik schickt dich auf eine Reise! Benutze eine ruhige Stimme während du die Schultern und Hüften isolierst. Und baue anschließend den Hype auf. Erwähne dich an den Kick im **Shuffle**!*



03. SOCA SOCA GIVE ME SOCA

TRACK-FOKUS

Die Stimmung ist dunkler, aber spielerisch. Alles dreht sich um schwarzes Leder und eine Menge an Kombinationen (aber kein Stress!). Denke daran, deinen Teilnehmern mitzuteilen, dass sie in **Get Loose** die gleiche Hand über den Körper nehmen und im Breakout jede beliebige Po-Kombination wählen können. Was für ein Song!

MUSIK		ÜBUNG		WDH	LEVEL
Tap Your Toes Setup					
0:00	_ (Lucy, Lucy)	2x8	Langsamer Wide Tap mit Hip Shift R "Tap dein linkes Bein" (Letzten 4 cts: Preview Hand Flick)	8	
0:07	_ I grew up as	2x8	Plus Doppeltes Tempo "Schiebe die Hüften nach links" Plus Hand Flick (hoch/tief) (Letzten 2 cts: Preview langsamer Turn)	8	
0:15	dey say I loose	2x8	Plus langsamer 360° Turn L (16 cts) "Drehe dich"	1	
Get Loose Setup					
0:23	Lucy _ Was never	4x8	Wide Walk (L, R, L) mit Stab-it (R, L, R), Clap R "3, 2, 1, Clap" Wdh. R "Gleicher Arm vor dem Körper"	4	
0:38	call me Lucy _	8x8	Get Loose 1½x (L, R, L) Plus Circle Turn R (Bewegung R) "Dreht euch" Wdh. R "Stab-it kurz und scharf" Plus Circle Turn L (Bewegung L)	2	
1:09	Lucy (Yeah) _ I	1½x8	Tap Your Toes L "Tappe die Zehen" "Bewege die Hüften"	6	
1:15	get in ah band	2½x8	Plus langsamer 360° Turn R (20 cts)	1	
1:25	call me Lucy _	8x8	Get Loose	2	
1:56	_ I grew up as	2x8	Jump Wide (Blick L) in die langsame Hip Roll nach hinten "Kreise deinen Po" (Letzten 2 cts: Preview Tap Your Toes)	8	
2:04	dey say I loose	2x8	Tap Your Toes R (Blick L) mit langs. 360° Turn L (16cts) "Tappe dein vorderes Bein"	1	
2:12	(B up)	24x8	Get Loose "3" Plus Jump Wide (Blick R) in die schnelle Hip Roll zurück 8x (8cts) "Jump" Plus Tap Your Toes L mit langsamen Turn R (8cts) "Vorderes Bein" Wdh. R	3	
3:46	(Long synth note)	1x8	Dynamisches Einfrieren	1	

03. LUCY 3:52 Minuten

*Es ist an der Zeit loszulassen! Die Stimmung ist dunkler, aber dennoch spielerisch. In diesem up-tempo Soca-Hit dreht sich alles um schwarzes Leder und viele Calypso-Kombinationen! Erinnere dich daran, dass die gleiche Hand im **Get Loose** vor dem Körper kreuzt und du im Breakout jegliche Po-Kombination wählen darfst. Was für ein epischer Song!*

TECHNIK UND COACHING

TAP YOUR TOES

- Tappe die Zehen außerhalb der Schultern, Knie supersoft, Hüfte nach außen schieben
- Doppeltes Tempo
- Weiter Double Hand Flick vom Kopf bis unterhalb der Brust, Ellbogen gebeugt, Handflächen tief
- Langsamer 360° Turn, drehe den Kopf über die hintere Schulter
- Radius vergrößern



GET LOOSE

- Wide Walk außerhalb der Schultern, vorderes Knie leicht anheben, leichter Bounce aus den Beinen heraus
- Steche die entgegengesetzte Hand diagonal, kurz und scharf vor dem Körper, Ellbogen gebeugt, Handflächen zeigen nach oben
- Ziehe die flache Hand von der Brust auf Kopfhöhe, drehe die Brust weit zur Seite
- Füße weit, klatsche mit der inneren Hand vor der Brust, steche mit der Hand vor dem Körper, strecke den Arm, Handfläche zeigt nach hinten, drehe die Brust weit, bounce leicht aus den Beinen heraus
- Drehe nach innen, Hände weit, Ellbogen gebeugt, Arme superlocker
- Füße unterhalb der Schultern, Knie gebeugt, Blick zur Seite, Hüften langsam nach hinten kreisen, leicht aus dem Torso kreisen
- Radius vergrößern
- Hip Roll im doppelten Tempo



CONNECTING

Was für ein epischer Song! Die Stimmung ist etwas dunkler und dennoch so verspielt. Ein bisschen Gothic mit etwas Neunziger-Alt-Rock, bevor der schillernde Refrain ertönt. Das ist perfekt, wenn du das nächste Mal eine kleine Aufmunterung brauchen!

COACHING

GET LOOSE

Coache deine Teilnehmer, dass sie den gleichen Arm vor dem Körper kreuzen sollen.

Sage etwas wie:

“3, 2, 1, Clap”

“Kreuze den gleichen Arm vor dem Körper”

“Drehe die Brust”



04. HIP HOP

PAISE 2:38 Minuten

TRACK-FOKUS

Baue den **Twist Kick** mit klaren Richtungs-Cues auf und spreche dann im Rhythmus der Bewegungen "5&6&7&8". Coache deine Teilnehmer, dass sie im Wide Jump "vor dem Beat treffen sollen!"

MUSIK		ÜBUNG		WDH	LEVEL
Drag, Twist Kick Setup					
0:00	(Heavy beat)	2x8	Circular Punch Out "Punch auf dem Beat"	16	
0:10	_ (Money make)	4x8	Drag L, R 2x mit Punch 4x (Bewegung nach vorn) "Ziehe die Füße weit" Walk zurück L, R 2x	4	
0:29	(Money make)	6x8	Plus Twist Kick R (Blick L), Drop vor L (Blick vorn), Twist Kick R (Blick L) "Twist Kick links, rechts" Schließen, einfrieren mit Chest Drop nach vorn (2cts) "Halten" Walk zurück L, R 2x	3	
0:59	go down , go	10x8	Drag Twist Kick 2x (Doppeltes Tempo mit 4 ct Einfrieren) "Drehe die Hüften" Walk zurück L, R 2x	5	
1:48	_ (Money make)	4x8	Plus halbes Tempo "langsamer" Plus Wide Jump in den langsamen Chest Circle nach vorn 2x (Blick R) "Springe weit" "Kreise die Brust von links nach rechts"	1	
2:08	Money make	6x8	Plus doppeltes Tempo Twist Kick, langsamer Chest Circle nach vorn auf & cts "Starte vor dem Beat" Walk zurück L, R 2x (Fortsetzung im nächsten Track)	3	



05. HIP HOP

I JUST WANNA LOVE U 2:49 Minuten

TRACK-FOKUS

Hier geht es um den Rhythmus des **Tick Ticks**, bevor eine weitere neue Bewegung kommt. Starte mit sich wiederholenden Rhythmus-Cues. Sage etwas wie: *“Stop, Stop... weit, schließen”*. Lasse deine Class auf den ‘Off’-Count springen.

MUSIK			ÜBUNG	WDH	LEVEL
0:00	(go down , go)	8x8	(Fortsetzung vom vorherigen Track) Drag Twist Kick "Drehe die Hüften" Chest "Springe scharf auseinander" Walk zurück L, R 2x	4	
Tick Tick Setup					
0:37	the Remi's in	8x8	Double Tap L weit mit Tick Tick-Arme, Einfrieren "Tick, Tick" Springe nach R zusammen, Palm Reach (weit/innen), Einfrieren "Jump weit, schließen"	8	
1:14	Give it to me	18x8	Drag Twist Kick "Drehe die Hüften" Chest Tick Tick "Stop, Stop, weit, schließen" Freestyle Walk L, R 8x (Letzte Wdh.: Ohne Freestyle Walk)	5	
Hit The Corner Setup					
2:39	Now I just wanna	2x8	Hip Push nach hinten 3x (Blick R Ecke), Springe nach vorn zusammen "3, 2, 1, schließen" Wdh. L "Schiebe deinen Po nach hinten" (Letzte ½ Wdh.: Preview Arm Swing) (Fortsetzung im nächsten Track)	2	



06. HIP HOP

HOT GIRL SUMMER 1:51 Minuten

TRACK-FOKUS

Es ist an der Zeit, mit drei neuen Bewegungen zu diesem coolen neuen Beat für *HITZE* zu sorgen! Baue dein Coaching auf, nutze Wiederholungen für den erfolgreichen Aufbau.

MUSIK		ÜBUNG		WDH	LEVEL
Hit The Corner Setup Fortsetzung					
0:00	Girl (Vocal effect)	4x8	(Fortsetzung vom vorherigen Track) Hit The Corner Plus Arm Swing (öffnen/schließen 2x) "Lasse deine Arme locker schwingen"	4	
Roll It Out Setup					
0:18	Look _ handle me?	4x8	Wide Freeze mit Hand Roll L, R 3x, Hand Roll L in 'MJ' Einfrieren Wdh. R "Beide Hände kreisen nach außen"	4	
Shake It Setup					
0:36	I can read your	2x8	Ziehe dich langsam zusammen L, R mit Double Hand Shake R, L "Ziehe die Füße" "Shake deine Hände"	4	
0:45	Girl (Vocal effect)	14x8	Hit The Corner "In die Ecken, führe es zusammen" Roll It Out (doppeltes Tempo) "Kreise nach außen, doppeltes Tempo" Shake It	7	



07. HIP HOP

BOUNCE BACK 2:25 Minuten

TRACK-FOKUS

Beginne eine Mischung aus modernem Trap-Pop und 90er Jahre Hip Hop. Dieser Track bringt eine Atmosphäre des Selbstvertrauens, die frisch ist und auf jeden Fall Spaß macht! Vertiefe das Erlernte und nimm dir Zeit, um dich zwischen den Wiederholungen mit deinen Teilnehmern zu verbinden.

	MUSIK		ÜBUNG	WDH	LEVEL
0:00	Steady , are you	2x8	Freestyle Walk (Preview der Routine)		
0:08	Tell me what	30x8	Drag Twist Kick Chest Tick Tick Hit The Corner Roll It Out Shake It Freestyle Walk (16 cts) (Letzten 4 cts: Preview Heel Push R)	5	



08. HIP HOP

TRUFFLE BUTTER 1:40 Minuten

TRACK-FOKUS

Nimm dir für das Setup der **Find Your Hips** und **Press Back** innerhalb der 'gechillten' Superbass Zeit. Nutze klare Ebene 1- und 2-Cues, um Sicherheit aufzubauen und Flava hinzuzufügen.

MUSIK		ÜBUNG		WDH	LEVEL
Find Your Hips, Press Back Setup					
0:00	Uh _ thinkin' out	8x8	Hip Push L (Bewegung anch vorn) R Arm 4x vorn "Beuge die Knie" Wdh. R Wdh. L "Bewege deine Hüften" Wdh. R Wide Walk zurück L,R mit Arm Push L, R 4x "Walk zurück, drücke" Jump Turn L mit R Heel Lift, Arme weit "Drehe auf dem R Bein" Drop Wide, Slow Roll Up (Letzten 2 cts: Preview Chop It In Half)	2	
0:36	other _ (oh) Talkin'	14x8	Plus Chop It In Half "Chop it in half" "Wenn du nach hinten presst, drehe den Kopf"	7	



09. HIP HOP

SOLID GOLD 2:01 Minuten

TRACK-FOKUS

Ein 'sommerlicher' Klang entfesselt eine nagelneue Bewegung! Liefere deine Ebene 1-Cues im **Stab-it** und sprich dann über den Radius dieser Bewegung. Halte es "kurz und scharf"!

MUSIK		ÜBUNG		WDH	LEVEL
Stab-it Setup					
0:00	_ My best friends	4x8	Wide Jump L mit Stab-it-Armen R, friere ein "Springe mit beiden Füßen" Wdh. R "Stab-it" Arme kreisen O/H nach oben, friere ein, Arme tief im Wide Freeze	2	
0:18	_ Some mystics	4x8	Plus doppeltes Tempo "Arme etwas kürzer"	4	
0:36	So they'll know	8x8	Stab-it 2x (Dreifaches Tempo mit Jump im Slow Roll Up) "Springe" Find Your Hips "Komme zur mir, 4, 3, 2, 1" Press Back "Presse nach hinten"	2	
1:12	_ My best friends	4x8	Step Touch L, R (Preview Hip Hop-Routine)	8	
Hip Hop Routine Setup					
1:29	_ The path is not	7x8	Drag Twist Kick Chest Tick Tick Hit The Corner Roll It Out Shake It Stab-it (2x) Find Your Hips Press Back (Wdh. Fortsetzung im nächsten Track)	1	



10. HIP HOP

SOLID GOLD (KILLER MIX) 1:32 Minuten

TRACK-FOKUS

Drag It Up. Reduziere dein Coaching auf ein Minimum und lasse die Teilnehmer ihren Weg durch die Bewegungen spüren.

MUSIK		ÜBUNG		WDH	LEVEL
0:00	(Steady beat)	1x8	(Wdh. Fortsetzung vom vorherigen Track) Drag It Up Setup		
0:04	_ My best friends	8x8	Wide Freeze mit Hand Drag (3 cts) "Ziehe die Hände" Shoulder Cross Tap in Breathe-Arme O/H (steigend) Rib Shift Tick mit Head Turn L, R 2x "Drehe den Kopf scharf"	4	
0:39	Hey , get it	8x8	Plus Wide Walk mit Hip Rock L, R 4x "Mache kleine, kontrollierte Bewegungen" "Power"	4	
1:14	Hey , get it	2x8	Step Touch L, R	4	
1:22	(B up)	2x8	Freestyle Walk L, R	8	



11. HIP HOP

LET IT GO 2:39 Minuten

TRACK-FOKUS

Es geht ruhig zu, bevor ein massiver Aufbau in der Musik zu hören ist, welcher direkt in den Tanz mit klassischem Moombahton-Gefühl eintaucht. **Los geht's!**

MUSIK		ÜBUNG		WDH	LEVEL
0:00	(Heavy synth)	8x8	Hip Hop-Routine	1	
0:34	(drop, drop) _	4x8	Step Touch L, R	8	
0:51	_ You've got to	8x8	Hip Hop-Routine	1	
1:27	it go (ba-be)	4x8	Freestyle Walk L, R (Ersten 8 cts: Dynamisches Einfrieren)	16	
1:44	Turn up the _	8x8	Hip Hop-Routine	1	
2:19	Drop, (Ah)	4x8	Drag It Up (Letzten 2 cts: Dynamisches Einfrieren)	2	

HIP HOP

Baue den **Twist Kick** mit klaren Richtungs-Cues auf und coache dann den Rhythmus der Bewegung. Sobald der Jump eingeführt wird, achte darauf, dass dieser vor dem Beat stattfindet! In Track 4 geht es rein um den Rhythmus des **Tick Ticks**. Starte mit sich wiederholenden rhythmischen Cues. Heize dann mit den drei neuen Bewegungen ein. Jetzt musst du dein Coaching übersichtlich halten, indem du Wiederholungen für den Erfolg nutzt.

In Track 7 **Bounce Back** erlebst du eine Mischung aus modernem Trap-Pop und Hip Hop der 90er Jahre; dieser bringt einen Hauch von Selbstvertrauen, der frisch ist und auf jeden Fall Spaß macht! Vertiefe das Erlernte und nimm dir Zeit, um mit deinen Teilnehmern Kontakt aufzubauen, bevor du **Find Your Hips** und **Press Back** zu einem super-"chilled" Track 8 mit Cues aufbaust, die für sichere Bewegungen sorgen.

Track 9 entfesselt einen 'sommerlichen' Sound. Liefere deine Ebene 1-Cues im **Stab-it** und coache dann den Radius der Bewegung. Halte es "kurz und scharf"! **Drag It Up** in Track 10. Halte dein Coaching minimal und gib deinen Teilnehmer die Möglichkeit, sich durch die Bewegung zu tasten, bevor ein fließender Übergang in einen massiven Drop mit klassischem Moombahton-Gefühl erfolgt. **Auf geht's!**

TECHNIK UND COACHING

DRAG

- Hände auf Schulterhöhe, Ellbogen weit, Fäuste soft, kreisender Schlag auf den Beat, Hände vor den Schultern, arbeite von unten nach oben, Schulter- bis Kopfhöhe
- Step und Drag der Füße außerhalb der Schultern, ziehe die Zehen über den Boden, Knie gebeugt, leichter Bounce aus den Beinen
- Radius vergrößern

TWIST KICK



- Springe mit dem linken Bein unter die Hüften, Kick mit R, R Bein komplett gestreckt, drehe die Hüfte in die L Ecke
- R Fuß auf Kniehöhe anziehen, Zehen hoch, Standbein gebeugt, Gewicht leicht nach hinten, Arme schwingen natürlich
- Sinke nach vorn in das L Bein, drehe die Hüfte, Blick vorn, Knie soft, R Ferse unterhalb der Kniehöhe hinten anheben, Knie beugen, Gewicht vorn, Arme lang
- Springe mit dem L Bein unter die Hüfte, kicke mit dem gestreckten R Bein, drehe die Hüfte, Blick L
- Füße schließen, Blick vorn, Füße unterhalb der Hüften, Knie gebeugt, Brust nach vorn kippen
- Doppeltes Tempo
- Rhythmus: 5&6&7&8
- Radius vergrößern
- Arme superlocker



CHEST

- Springe weit, scharf, außerhalb der Schultern, R Knie gebeugt, Zehen zeigen nach außen, Fersen anheben, hinteres Bein gestreckt, Zehen zeigen nach vorn, R Ferse anheben
- Brust langsam nach vorn kreisen, von R nach L, Arme locker, Ellbogen gebeugt
- Doppeltes Tempo
- Rhythmus: &1, 2, 3, 4
- Springe auf den 'Off-' Count auseinander
- Radius vergrößern
- Arme superlangsam



HIP HOP

TICK TICK

- L weiter Double Tap mit den Zehen, schulterbreit dann außerhalb der Schulter, drehe den Kopf nach links
- Arme im Double Freeze, Ellbogen gebeugt, Hände zeigen nach vorn, Handflächen tief
- L Hand steigt von Hüft- zur Schulterhöhe, scharf, softe Faust
- R Hand von Schulterhöhe fallend, scharf, Handfläche nach unten, Finger leicht gespreizt
- Jump R, führende Bein ist lang, Arme komplett gestreckt, Hände auf Schulterhöhe, Handflächen zeigen nach hinten, Finger gespreizt, Daumen zeigt nach unten
- Beende mit den Füßen unter den Hüften, Knie gebeugt, Oberkörper nach vorn neigen, Kinn zur Brust, Hände oben auf dem Kopf, Finger gespreizt, Ellbogen zeigen nach unten
- *Rhythmus: Stop, Stop... weit, zusammen*
- *Rhythmus: 5, 6, ... &8*



HIT THE CORNER

- Füße außerhalb der Schultern, Hüften in die Ecken, Knie gebeugt, Hüfte schiebt zurück, Arme lang und entspannt, leichter Bounce aus den Beinen
- Springe zusammen, Blick vorn, Knie supersoft, Übergang von Ecke zu Ecke
- Easy Armswing (*außen/innen*), Ellbogen weit, Hände außerhalb der Schultern, Unterarm kreuzt vor der Brust, Ellbogen gebeugt, Hände supereng und locker
- Radius vergrößern



ROLL IT OUT

- Füße außerhalb der Schultern, Knie soft, Hüfte frontal, Hände kreisen abwechselnd nach außen (3x), klein, Ellbogen schulterbreit, Fäuste soft, Betonung auf der äußeren Hand
- Freeze, Arm gestreckt zur Seite, Schulterhöhe, Faust fest, Handfläche vorn, Kopf dreht
- Innerer Arm lang, Ellbogen gebeugt, softe Faust, etwas hinter der Hüfte
- Innere Ferse anheben, Gewicht etwas nach außen verlagern
- Doppeltes Tempo
- Leichter Bounce aus den Beinen



SHAKE IT

- Weiter Step Drag außerhalb der Schultern, führe mit der Hüfte, ziehe die Zehen am Boden entlang
- Leichter, weiter Hip Push, Double Handshake schulterbreit, Ellbogen zeigen nach unten, feste Fäuste kreuzen vor dem Torso zur inneren Diagonale, Hände über den Schultern, Oberkörper nach innen neigen
- Füße beenden unter den Hüften, innere Zehen anheben, Hüften frontal nach vorn, Ellbogen nach innen, lockere Fäuste vor der Brust



HIP HOP

Stab-it

- Füße außerhalb der Schultern, springe weit, Bewegung zur Seite, Knie soft
- Stab-it-Hände in die hohe Diagonale, klein, von Brust auf Kopfhöhe, Ellbogen gebeugt, Handflächen geöffnet, Handflächen zeigen nach innen
- Weiter Freeze, Hüften parallel nach vorn, Füße außerhalb der Schultern, schwinde die Arme in die komplette Streckung O/H, Ellbogen führen, feste Fäuste auf Schulterhöhe
- Arme fallen in die komplette Streckung nach unten, feste Fäuste auf Schulterhöhe
- Doppeltes Tempo
- Triple Tempo
- Radius vergrößern
- Jump OTS, Füße unterhalb der Schultern, sinke für das Finale, tief in die Beine, Körper langsam aufröhlen



FIND YOUR HIPS

- Wide Step vor, Fersen landen zuerst außerhalb der Schultern, Knie supersoft, Hüfte parallel nach vorn, Hip Push nach außen (4x), Gewichtsverlagerung
- Inneren Arm nach vorn strecken, Handfläche hinten über der Hüfte, Daumen und ersten zwei Finger komplett strecken, Handgelenk nach innen drehen
- Anderer Arm lang, Ellbogen supersoft, Handflächen nach innen, Hände etwas hinter der Hüfte
- Chop it in half



PRESS BACK

- Weiter Walk außerhalb der Schultern, Bewegung nach hinten, Knie gebeugt
- Handflächen zum Boden drücken, tiefe Diagonale in kompletter Streckung, Handgelenke ausgestreckt
- Innere Hand nach vorn, tief, Hand geöffnet, Handfläche zeigt nach unten, Finger gespreizt, führe mit dem Handballen
- Äußere Hand nach hinten strecken, Handfläche nach unten, Brust und Schulter weit drehen, Kopf von der einen zur anderen Seite drehen
- Pivot-Turn auf dem L Fußballen, R Ferse auf Kniehöhe nach hinten anheben, Fuß locker, Zehen zeigen nach unten
- Arme weit, Ellbogen sanft um den Körper hüllen, Hände geöffnet, Handflächen gespreizt
- Finale: Sinke tief, Hüfte über den Kien, Knie gebeugt, Brust fällt nach vorn, Blick am Boden
- Radius vergrößern



DRAG IT UP

- Füße außerhalb der Schultern, Knie soft, Daumen an der Außenseite des Körpers nach oben ziehen, von der Hüfte bis zur Brust
- Cross Tap der Schultern, superlocker aus den Handgelenken, Hände geöffnet, Handflächen zeigen nach hinten
- Arme komplett O/H strecken, Ellbogen supersoft, Breathe-Arm weit geöffnet senken, Handflächen zeigen nach oben
- Lehne den Körper nach außen, scharf, äußere Knie nach außen drehen, klein und kontrolliert, leichte Gewichtsverlagerung nach außen, Innenseite des Beins strecken, Muskeln anspannen und entspannen
- Führe mit gebeugtem Ellbogen, Hand vor Schulter, Handfläche unten, führende Schulter leicht anheben, Kopf stark drehen, anderer Arm
- Radius vergrößern
- Wide Walk außerhalb der Schultern, Hüfte von der einen zur anderen Seite, superlocker aus d. Torso
- Äußere Zehen nach außen, Pivot-Übergang aus den Fersen, kurz und scharf





HIP HOP COACHING

TWIST KICK

Setup mit klaren Richtungs-Cues:

“Kicke mit dem linken Bein”

“Linkes Bein, rechtes Bein vorn”

“Drehe die Hüfte in die Ecke und nach vorn”

Wenn das Tempo steigt, coache den Rhythmus der Bewegung:

“5&6&7&8”

CHEST

Sage deinen Teilnehmern, dass der Jump *“vor dem Beat kommt”*. Sage etwas wie:

“Springe weit”

“5, 6, 7, 8 &1”

TICK TICK

Nutze sich wiederholende Rhythmus-Cues, so dass deine Teilnehmer im ‘Off-’ Count springen. Sage etwas wie:

“Tick, Tick... weit, zusammen”

“Stop, Stop... außen, schließen”

“5, 6... &8”

ROLL IT OUT

Klare Ebene 1-Cues werden deine Teilnehmer kreisen lassen:

“Kreise beide Arme... außen, außen, außen”

“Rechts, rechts, rechts”

“Führe es schnell aus”

TRACK 6

Es gibt drei neue Bewegungen. Da gibt es einiges zu Lernen! Ein klares Coaching und Wiederholungen bringen den Erfolg.

FIND YOUR HIPS, PRESS BACK

Nimm dir Zeit für diese zwei neuen Bewegungen. Einfache und klug platzierte Ebene 1- und 2-Cues bauen Sicherheit auf:

“Beuge die Knie, bewege die Hüften”

“Walk rückwärts, schiebe die Hände vor”

“Dreeh auf deinem linken Bein”

“Hebe deinen linken Fuß, drehe”

“Drehe deinen Kopf im Press Back”

Stab-it

Baue klare Ebene 1-Cues auf und sprich dann über den Radius der Bewegung. Sage deinen Teilnehmern, dass sie *“etwas höher springen”* sollen.

CONNECTING

TRACK 7

Festige das Erlernte... habe dann Spaß dabei, dich mit deinen Teilnehmern im **Walk** it out zu verbinden. *Bist du bereit?*

DRAG IT UP

Halte dein Coaching minimal. Bringe frühzeitig die wichtigsten Cues und lasse anschließend die Musik übernehmen!

TRACK 11

Hier kommt man zum Tanzen! Verwende die aufbauende Basslinie, um Intensität zu erzeugen



12. RECOVERY

TRACK-FOKUS

Hier geht es um die Geschwindigkeit deiner Drehung – von hinten nach vorn! Pre-teache die Kombi, so dass deine Teilnehmer die Richtungswechsel verstehen. Bringe dann die Hüfte auf die Tanzfläche!

	MUSIK		ÜBUNG	WDH	LEVEL
0:00	I'ma break you	2x8	Wide Hip Push L, R "Bewege die Hüften von der einen zur anderen Seite"	16	
Miss Sass Setup					
0:11	_ You got that	4x8	Walk nach vorn (L, R, L), Jump Wide (Blick vorn) "Rechtes Bein, 3, 2, 1" Hip Push L 4x "Jump" Walk around L (L, R, L), Jump Wide (Blick nach hinten) "Walk around" Hip Push L 4x (Blick nach hinten) "Schiebe den Po zurück und wackle" (2. Wdh.: Schneller Übergang der Drehung, schaue schnell nach vorn auf Count)	2	
0:34	_ Fallin' into the	6x8	Plus Jump weit, Hände O/H "Hände hoch" Plus Oberkörper zur Seite lehnen, streichle mit dem rechten Arm um den Kopf	3	
Bounce Setup					
1:07	_ You got a bad	2x8	Step Tap L, R "Tap links, rechts" 3 Steps L (L, R, L), Tap R "...und 3, 2, 1" Wdh. R	2	
1:18	boy _ Too late	2x8	Plus Flava	2	
1:30	_ Fallin' into the	6x8	Miss Sass (R) ANDERE SEITE "Step mit dem linken Bein" "Walk zur anderen Seite"	3	
2:03	motivation, alright _	4x8	Bounce (R, L) "Bounce, Bounce"	4	
2:26	I'ma break you	4x8	Miss Sass (R)	2	
2:48	motivation, alright _	4x8	Bounce (R, L) "Finde deine Brust" (Letzten 4 cts: Dynamisches Einfrieren)	4	

12. MOTIVATION 3:12 Minuten

Hier geht es um die Geschwindigkeit der Drehung von hinten nach vorn! Du musst die Kombi pre-teachen, um deinen Teilnehmern bei den Richtungswechseln zu helfen. Richte anschließend den Fokus "auf mehr Hüfte und Lippen"!

TECHNIK UND COACHING

MISS SASS

- Füße außerhalb der Schultern, Knie soft, Hüften von der einen zur anderen Seite schieben, Arme superlocker
- Walk vor, Füße hüftbreit, kleiner Knee Lift nach vorn für den Style
- Drehe über die äußere Schulter, Walk around, schaue nach hinten
- Hüfte von der einen zur anderen Seite schieben (*Blick hinten*), schnelle Drehung nach innen, Blick vorn (*auf Count 1*)
- Arme gestreckt O/H in die hohe Diagonale, Handgelenke angezogen, Handflächen zeigen nach unten, Finger gestreckt und leicht gespreizt, Zeigefinger für Style anheben
- Oberkörper nach außen lehnen, äußerer Arm kreist um den Kopf, Ellbogen zieht vor, Finger ziehen entlang des Oberkörpers von der Schulter, bis unter die Brust, anderer Arm gestreckt
- Für den Style, Blick über die Schulter



BOUNCE

- Step Tap mit den inneren Zehen, Ferse hoch, Füße schulterbreit, Knie gebeugt, Hüften weit eindrehen
- Kreise aus der Brust heraus, bounce aus den Beinen nach unten, Arme superlocker
- 3 Steps, weite Bewegungen, Hüften in die Ecken, beende mit den Füßen unter den Hüften, Inside Tap



COACHING

MISS SASS

In dieser Bewegung geht es um die Geschwindigkeit der Drehung von hinten nach vorn. Sage etwas wie:

"3, 2, 1, Jump"

"Wie schnell kannst du dich drehen?"

"Auf der 1"

"Wackle, 3, 2, 1, drehen"

Wenn du die Wrap-Armlinie hinzufügst, lasse die Teilnehmer die gesamte Musik nutzen:

"Nimm dir Zeit für die Musik"

"Du hast viel Zeit"

BOUNCE

Starte mit Basic Ebene 1-Cues. Sage etwas wie:

"Tap links, rechts, 3, 2, 1"

Sprich dann zum Gefühl der Musik:

"Sobald du die Füße in Bewegung bringst, lasse deinen Oberkörper grooven."

PERFORMANCE

Nutze die letzten 64 Counts, um dich wieder mit deinen Teilnehmern zu verbinden und etwas mit der Musik zu spielen. Es geht um "Hüften und Lippen"!



13. BANGER AFTER BANGER AFTER BANGER

ALL DAY AND NIGHT 3:28 Minuten

TRACK-FOKUS

Es gibt eine Menge zu lernen! Drei neue Bewegungen in rascher Abfolge mit dem Schwerpunkt auf kontrastreichen Gefühlen. Versuche, die Grundlagen frühzeitig mit klaren Ebene 1-Cues auf den Punkt zu bringen, und sprich dann im Gefühlsmodus der einzelnen Bewegung. Es geht darum, die Länge zu finden, den Oberkörper zu trainieren und den House-Bounce-Rhythmus zu finden.

MUSIK		ÜBUNG		WDH	LEVEL
Arm-Kombi Setup					
0:00	(Quiet synth)	10x8	Langsamer Wide Walk L, R mit Arm-Stretch O/H R, L "Handstretch links" Step Heel Lift mit Head Turn/Palm Up L, R "Drehe den Kopf" "Hebe die Fersen an"	5	
0:38	keep me up	8x8	Plus Doppeltes Tempo "Mache es schärfer" Plus Swan Hands Plus Wide Drop mit Arm Swing R, L "Sinke tief in die Beine" Step Touch L, R 2x	4	
1:09	_ I blame myself	8x8	Plus halbes Tempo "Finde die Kontrolle in den Armen" (Ohne Step Touch)	4	
1:40	keep me up	8x8	Plus Doppeltes Tempo "Halte deine Bewegungen etwas länger" Step Touch L, R 2x	4	
Sweep Setup					
2:10	_ No sleep (na-na)	8x8	Wide Arm Drag R mit Brustkreis nach hinten "Öffne deine Brust" Kreise die Brust über vorn nach links "Lasse die Schultern fallen" "Ziehe den Körper zusammen" (Letzten 4 cts: Preview Step Touch)	4	
2:41	(no, no, no -o)	4x8	Step Touch L, R	8	
Face The Side Setup					
2:56	keep me up	4x8	Rhythmus Drop L, R in den Bounce OTS 3x, zusammen "R Bein 2x, ba-ba" Wdh. R "Springe mit den Füßen vom Boden hoch"	2	
3:12	up . No sleep	4x8	Chop it in half "Drehe nach rechts, drehe nach links" (Letzte Wdh.: Preview Quarter "Zwei... Wechsel" Drehung)	4	



14. BANGER AFTER BANGER AFTER BANGER

ALL DAY AND NIGHT (AXWELL REMIX) 2:57 Minuten

TRACK-FOKUS

Übe die aufbauende Kombi, bevor du den Fokus auf die neue Bewegung legst. Setup **Burnin' Man** mit klaren Ebene 1-Cues. Beginne dann, wenn das Tempo ansteigt, den Radius zu erforschen. Lasse es "schwer in den Beinen" werden und "schmeiße alles weg!"

MUSIK		ÜBUNG	WDH	LEVEL
0:00 (Heavy beat)	8x8	Plus Quarter Turn L, R (Springe für den Übergang nach vorn zusammen) "Komme hoch auf die Fußballen"	8	
0:30 (Ascending synth)	2x8	Step Touch L, R	4	
0:38 (Ascending synth)	10x8	Arm-Kombi Sweep Face The Side "Drehe dich ganz zur Seite" Step Touch L, R 4x (Letzte Wdh.: Ohne Step Touch)	3	
Burnin' Man Setup				
1:16 (Now I can't get)	8x8	Langsamer Wide Walk L, R 2x mit Diagonal Arm Throw R, L 2x Step Knee Swivel mit L langsamen Armkreis nach hinten "rechte Hand" Wdh. R "Deine Hände und Beine drehen zusammen"	2	
1:47 (B up)	6x8	Plus Doppeltes Tempo	3	
2:10 get no sleep _	8x8	Plus Breakout "Schmeiße deine Arme höher"	4	
2:41 get no sleep _	4x8	Step Touch L, R	8	



15. BANGER AFTER BANGER AFTER BANGER TURN IT UP (GIAN VARELA REMIX) 3:42 Minuten

TRACK-FOKUS

In diesem Track ist einiges los! Nimm dich mit deiner Stimme zurück und gib den Teilnehmern ein kontinuierliches Gefühl in den ersten 4 Bewegungen... danach bestimmt der erweiterte Aufbau die Atmosphäre. Nimm dich in der 2. Hälfte etwas zurück, um die Kombination aus **Jump Drag** & **Left Knee Right Knee** mit einfachen Ebene 1-Cues aufzubauen.

MUSIK		ÜBUNG		WDH	LEVEL
0:00	get no sleep _	4x8	Arm-Kombi Sweep Face The Side Burnin' Man	1	
0:14	1, 2, we're	4x8	Step Touch L, R	8	
0:29	Turn it up	20x8	Arm-Kombi Sweep Face The Side Burnin' Man	5	
1:43	up some more _	4x8	Step Touch L, R (Letzten 4cts: Preview Arm Throw)	8	
Jump Drag Setup					
1:58	1, 2, we're	4x8	Wide Freeze mit L Arm Throw, Soft Cross front 4x "Ein Arm hoch" Wdh. R "Erst kraftvoll, dann soft"	1	
2:12	Turn it up	4x8	Jump Wide (Blick L), Drag Together 4x "Ziehe dein vorderes Bein" Wdh. R	1	
2:27	it up, turn	8x8	Jump Drag mit Throw Cross 4x (Doppeltes Tempo) "Bringe die Füße zusammen" Wdh. R "Finde die Spannung"	4	
2:57	we don't give a _	4x8	Plus Chop It In Half "Chop it in half"	4	
Side To Side, Left Knee Right Knee Setup					
3:11	up some more _	8x8	Wide Jump L, R 4x "Springe von der einen zur anderen Seite" Jump Wide, Jump Knee Lift R, L 2x "Linkes Knie, rechtes Knie" (Fortsetzung im nächsten Track)	4	



16. BANGER AFTER BANGER AFTER BANGER

DEATH AND DESIRE 3:30 Minuten

TRACK-FOKUS

Bringe im **Left Knee Right Knee** eine Kopfdrehung hinzu. Nutze 16 Counts, um die Quick Turns zu zeigen. Halte es einfach, lasse dich dann vom Hype inspirieren, während wir die ganze Routine zu dieser melodischen Electro-House-Tanzhymne kombinieren.

MUSIK		ÜBUNG		WDH	LEVEL
0:00	some more _	4x8	(Fortsetzung vom vorherigen Track) Side To Side mit Head Turn (L, R), Arm Throw 4x "Drehe deinen Kopf" Left Knee Right Knee	2	
0:14	_ I feel I'm	4x8	Wide Collapse in den tiefen Freeze (Nutze 16 cts als Preview für den Quick Turn R, L) "Hebe dein linkes Knie, drehe nach links, hebe dein rechtes Knie, drehe nach rechts"	1	
0:29	Did you know	4x8	Step Touch L, R	8	
0:44	To keep warm	20x8	Jump Drag Side To Side Left Knee Right Knee mit Quick Turn R, L "Links außen, rechts außen" Plus schneller Wide Bounce OTS 8x Step Touch L, R 2x	5	
1:59	(Synth blast)	4x8	Step Touch L, R (Nutze 16 cts als Preview Banger After Banger After Banger-Routine)	8	
Banger After Banger After Banger-Routine Setup					
2:14	(Slow B up)	8x8	Jump Drag "Spannung" Side To Side Left Knee Right Knee "Drehe tief" Schnelle Wide Bounce nach hinten Sweep "Nutze deine Brust" Arm-Kombi Face The Side Burnin' Man	1	
2:44	_ (Low synth)	4x8	Step Touch L, R	8	
2:59	(High synth)	8x8	Banger After Banger After Banger-Routine	1	



17. BANGER AFTER BANGER AFTER BANGER

RETROGRADE 6:57 Minuten

TRACK-FOKUS

Ein Rückblick auf die Big Room-Sounds. Dieser Track bringt eine Old-School-Energie und einen langsam brennenden Aufbau. Nutze den Step Touch, um den Hype zu erzeugen, und wenn der lange Synthesizer erklingt, schnalle dich für die aufeinander folgenden Wiederholungen an. Bitte schön!

MUSIK	ÜBUNG	WDH	LEVEL
0:00 (Heavy beat)	8x8 Freestyle Step Touch L, R	16	
0:29 (B up) _	8x8 Banger After Banger After Banger-Routine	1	
0:59 (High synth)	4x8 Step Touch L, R	8	
1:13 (Long synth note)	16x8 Banger After Banger After Banger-Routine	2	
2:12 (Heavy beat)	8x8 Step Touch L, R	16	
2:42 (B up) _	8x8 Banger After Banger After Banger-Routine	1	
3:11 (High synth)	4x8 Step Touch L, R	8	
3:26 (Long synth note)	16x8 Banger After Banger After Banger-Routine	2	
4:25 (Heavy beat)	8x8 Step Touch L, R	16	
4:55 (B up) _	8x8 Banger After Banger After Banger-Routine	1	
5:24 (High synth)	4x8 Step Touch L, R	8	
5:39 (Long synth note)	16x8 Banger After Banger After Banger-Routine	2	
6:38 (Steady beat)	4x8 Step Touch L, R	8	
6:53 (Quick fade)	1x8 Wide Freeze mit Breathe-Armen (aufsteigend)	1	

18. BANGER AFTER BANGER AFTER BANGER

ALL DAY AND NIGHT 6:25 Minuten

All Day All Night feuert 3 schnell aufeinanderfolgende Bewegungen ab, die alle den Schwerpunkt auf kontrastreiche Gefühle legen. Mit klaren Ebene 1-Cues kannst du die Basics früh festlegen. Sprich dann über das Gefühl jeder Bewegung. Es geht darum, die Länge zu finden, den Oberkörper zu trainieren und den House-Rhythmus zu spüren. Übe in Track 14, den Aufbau der Kombi, bevor der Fokus auf eine neue Bewegung übergeht. Baue den **Burnin' Man** mit klaren Ebene 1-Cues auf. Unterstütze, sobald das Tempo ansteigt, deine Teilnehmer dabei den Radius zu erweitern. Track 15 **Turn It Up** – da passiert so einiges! Coache weniger und lasse deine Teilnehmer ganz ungestört die ersten vier Bewegungen erleben... lasse anschließend die Atmosphäre durch den Aufbau bestimmen. Nimm dich in der zweiten Hälfte dieses Tracks zurück und baue mit einfachen Ebene 1-Cues den **Jump Drag & Left Knee Right Knee** auf.

Denke daran, den Quick Turn in Track 16 vorab zu zeigen. Steigere dann den Hype, während wir die ganze Routine zu einer melodischen Electro-House-Tanzhymne verschmelzen. Der finale Track ist ein Rückblick auf Big-Room-Sounds! **Retrograde** sorgt für eine old-school Energie und einen langsamen Aufbau. Nutze die Step Touch, um den Hype aufzubauen, und wenn der lange Synthesizer erklingt, schnalle dich für die direkt aufeinanderfolgende Wiederholungen an.

TECHNIK UND COACHING

JUMP DRAG

- Füße außerhalb der Schultern, Knie soft, Ferse bei der Gewichtsverlagerung leicht lösen
- Arme schwingen weit, äußerer Arm gebeugt, feste Faust O/H, Brust geöffnet, Handflächen soft nach hinten, Gewichtsverlagerung nach außen
- Anderer Arm in die tiefe Diagonale, feste Faust leicht vor der Hüfte
- Unterarme kreuzen nach vorn der Brust, Hand soft über der Schulter, Ellbogen gebeugt, Hüfte parallel nach vorn, Gewicht zentriert
- Springe superweit, Knie gebeugt, Oberkörper zeigt in die Ecke, hintere Ferse anheben, leichter Bounce aus den Beinen
- Arme superlocker, Brust vor über äußeres Bein
- Füße springen unter die Hüften, Zehen zum Standbein ziehen, Oberkörper beendet mit Blick in die Ecke, vordere Ferse anheben
- Ober- und Unterkörper verbinden
- Doppeltes Tempo
- Radius vergrößern
- Chop it in half



SIDE TO SIDE

- Füße außerhalb der Schultern, Knie supersoft, Wide Jump, bewege dich von der einen zur anderen Seite, leichte Gewichtsverlagerung nach außen, Gewicht auf den Fußballen, innere Ferse leicht anheben
- Kopf weit zur Seite drehen, Arme O/H schmeißen, Ellbogen weit, feste Fäuste, Handflächen zeigen nach unten
- Kopf drehen, Arme komplett nach unten schmeißen, Ellbogen soft, Handflächen vorn, Hände leicht gespreizt



LEFT KNEE RIGHT KNEE

- Springe weit, Knie gebeugt, Zehen leicht nach außen, sinke in die Beine
- Drücke dich aus den Beinen nach oben, hebe das äußere Knie unterhalb der Hüfte an, Fuß entspannt, Zehen zeigen nach vorn, Brust öffnen, bounce aus den Beinen
- Schnelle Drehung (R, L) auf dem Fußballen
- Äußere Handfläche als Vorbereitung für die Drehung zur Seite drücken, inneren Arm nach vorn in die tiefe Diagonale strecken, Ellbogen gebeugt, andere Hand hinten, Brust dreht
- Schnelle weite Bounce nach hinten
- Füße außerhalb der Schultern, Knie supersoft, schnelle Double Bounce aus den Beinen
- Arme lang und locker





19. BANGER AFTER BANGER AFTER BANGER TURN IT UP (GIAN VARELA REMIX) 3:42 Minuten

SWEEP

- Füße außerhalb der Schultern, Knie soft, Hüften frontal
- L Arm in die tiefe Diagonale ausstrecken, Ellbogen leicht gebeugt, Hand geöffnet, Handfläche zeigt nach hinten, Finger leicht gespreizt
- R Hand entlang des linken Arms vom Handgelenk bis zur Schulter ziehen, gleite mit den Oberkörper auf Ellbogenhöhe, Brustkorb öffnen, Hand kreuzt die Brust bis zur anderen Schulter und zieht an der R Seite des Oberkörpers bis zur kompletten Streckung nach unten
- Oberkörper fällt nach vorn und kreist über hinten von L nach R, Bauch fest, Kinn leicht anheben, Brust öffnen
- Kontrahiere den Oberkörper, Brust fällt nach vorn, Arme lang an den Seiten hängen lassen, kreise die Brust von L nach R, Kinn tief
- Radius vergrößern
- Beuge die Knie, sinke in die Beine hinein, ziehe die Brust ein

ARM-KOMBI

- Wide Walk, superklein, Hüfte parallel nach vorn, leichte Gewichtsverlagerung nach außen
- Arme langsam O/H strecken, Handfläche zur Decke, drücke dich aus dem Handballen schulterbreit nach oben
- Anderer Arm lang, Handgelenk angezogen, Handfläche zeigt zum Boden
- Äußerer Arm kreuzt vor der Brust, eng und scharf, Ellbogen gebeugt, Handgelenk angezogen, Handfläche zeigt nach außen leicht oberhalb der Schulter
- Anderer Arm lang, Ellbogen leicht gebeugt, Handfläche zeigt nach hinten, Kopf dreht, Kinn leicht anheben
- Äußere Ferse anheben, Knie gebeugt, leichte Gewichtsverlagerung n. außen, inneres Bein lang
- Doppeltes Tempo
- L Handfläche zeigt nach unten, Ellbogen gebeugt und leicht weg vom Körper, Ellbogen zum Boden, Finger zusammen
- Radius vergrößern
- Füße außerhalb der Schultern, Zehen leicht nach außen, Knie gebeugt, sinke tief in die Beine, Hüften oberhalb der Knie
- L Arm als Vorbereitung für den Arm Swing weit öffnen, Hand auf Schulterhöhe, Ellbogen soft, Handfläche außen, Finger leicht gespreizt
- Aus den Beinen nach oben drücken, Gewichtsverlagerung nach außen, Tap schulterbreit mit dem äußeren Fuß
- Arme schwingen auf Schulterhöhe (*tief/hoch*) in die komplette Streckung, feste Fäuste, Übergang von einer auf die andere Seite
- Ellbogen weit zur Seite ziehen, Hände schulterbreit, Brust öffnen
- Radius vergrößern





20. BANGER AFTER BANGER AFTER BANGER

DEATH AND DESIRE 3:30 Minuten

FACE THE SIDE

- Ball-Change, schnell auf dem 'Off'-Count, abwechselndes Führungsbein
- Füße außerhalb der Schultern, Knie gebeugt, sinke tief in die Beine, Hüften parallel nach vorn
- Bounce OTS, Füße leicht vom Boden anheben, sinke in die Beine, drücke dich aus ihnen nach oben, Arme superlocker
- Springe unterhalb der Hüften zusammen, Beine lang, Knie soft
- Chop it in half
- Radius vergrößern
- Gewicht leicht nach vorn, nutze die Fußballen für das Gefühl
- Halbe Drehung zur Seite, permanente Gewichtsverlagerung, drücke dich vom Boden nach oben, kleiner Sprung nach hinten als Übergang zur Seite
- Arme superlocker
- Rhythmus: &1, 2, 3, 4&5, 6, 7, 8



BURNIN' MAN

- Wide Walk außerhalb der Schultern, Knie supersoft, Gewicht von der einen auf die andere Seite verlagern
- Arm diagonal vor der Brust nach hinten kreisen, Handfläche zeigt nach außen, Finger leicht gespreizt, superlocker
- Beende auf Schulterhöhe, Ellbogen gebeugt, Hand leicht vor der Brust
- Anderer Arm lang, Ellbogen soft, Hand in die untere Diagonale hinter die Hüfte
- Step auf das äußere Bein, Knie gebeugt, Gewicht auf dem Fußballen, Knie vor, Ferse anheben
- Äußeren Arm langsam nach hinten kreisen, drehe auf dem Fußballen, Knie und Zehen nach außen drehen, Brust zur Seite öffnen, Hand geöffnet, Handfläche zeigt nach außen, Finger leicht gespreizt
- Beende mit Blick zur Seite, vorderes Bein gebeugt, Zehen zur Seite, Gewicht mittig, hinteres Bein lang, Zehen vorn
- Doppeltes Tempo
- Radius vergrößern
- Radius vergrößern



COACHING

ARM-KOMBI

Sinke hinein in das Gefühl!

Beginne mit klaren Ebene 1-Cues und nutze anschließend die Ebene 2, um die Bewegungen zu vergrößern und weiter entwickeln. Sage etwas wie:

"Finde Länge innerhalb deiner Körperseite"

"Ich möchte kontrollierte Arme sehen"

"Schaue, wie kraftvoll ich stoppe"

"Halte deine Bewegung eine Sekunde länger"

SWEEP

Unterstütze deine Teilnehmer dabei, ihre Bewegungen herauszuarbeiten und ihren Oberkörper zu trainieren. Sage etwas wie:

"Sweep"

"Schultern tief"

"Körper zusammenziehen"

"Schaue, wie ich die Brust öffne"

"Lehne dich hinein"

"Male es"

FACE THE SIDE

Starte mit Ebene 1 Rhythmus-Cues:

"Rechtes Bein, ba-ba"

"Rhythmus ba-ba"

"Ba-ba, Wechsel, ba-ba, Wechsel"

Sprich dann über die Richtungen der Bewegung:

"Blick zur Seite"

"Drehe nach rechts, drehe nach links"

Beende stets mit Ebene 2, um deine Teilnehmer dabei zu unterstützen, das Gefühl zu nutzen. Sage etwas wie:

"Schaue, wie ich meine Fußballen nutzen und das Gefühl erzeugen"

"Komme hoch auf deine Fußballen"

BURNIN' MAN

Baue mit klaren Ebene 1-Cues auf.

Sage etwas wie:

"Schaue, wie meine Hand und mein Bein zusammen drehen"

"Bringe die Hände über die Schultern"

Sobald der Song sich aufbaut, sprich über den Radius. Sage deiner Class:

"Sinke schwer in die Beine"

"Schmeiße deine Arme höher"

"Schmeiße alles weg"



20. BANGER AFTER BANGER AFTER BANGER DEATH AND DESIRE 3:30 Minuten

JUMP DRAG

Nutze zuerst die Ruhe und bringe den Fokus zurück. Verwende dann einfache, sich wiederholende Cues, um die Basics aufzubauen. Sage etwas wie:

“Ein Arm nach oben”

“Erst stark, dann soft”

“Ziehe dein vorderes Bein”

“Weit, schließen”

LEFT KNEE RIGHT KNEE

Nutze 16 cts nach dem Wide Collapse und gib ein Precues für die Drehung. Schau dir dazu nochmals die Masterclass an und achte darauf, wie G die Teilnehmer vorbereitet, so dass sie erfolgreich folgen können. Verstärke das Lernen stets durch kurze, scharfe Cues, wenn wir die gesamte Routine kombinieren:

“Linkes Knie”

“Drehung”

“Linkes Knie anheben, links herum drehen”

“Links, rechts”

CONNECTING

TRACK 15

Nimm dich rechtzeitig mit deiner Stimme zurück und lasse deine Teilnehmer ein ununterbrochenes Gefühl für die ersten 4 Bewegungen entwickeln. Dann... wenn die Spannung zu dem epischen Schulhofgesang und dem tranceartigen Aufbau wächst, entfessele die Teilnehmer für die aufeinanderfolgenden Breakout-Wiederholungen. *Dies ist sehr energiegeladen und wird uns direkt zur Hauptbühne führen.*

TRACK 17

Es ist an der Zeit, die Magie spielen zu lassen...

Tipp: Wenn der lange Synthesizer erklingt, kommen die aufeinander folgenden Wiederholungen!



18. GROOVEDOWN

TRACK-FOKUS

Jetzt entschleunigst du, kein Stress! Super 'chillig' mit diesem entspannten Gefühl. Nutze deine Atmung und fülle den Raum. Bringe dann das Gewicht auf die Fußballen und so einfach ist BODYJAM!

MUSIK		ÜBUNG		WDH	LEVEL
Melt In The BODYJAM Setup					
0:00	(Chimes)	2x8	Langsamer Walk OTS L, R 4x Schneller Walk OTS (L, R, L) (R, L, R) 2x "1, 2, 3"	1	
0:11	_ I'm done hating	8x8	Plus Breathe-Arme langsam (steigend O/H) (8cts) "Langsam" Plus Palm Drag langsam (sinkend) (8cts) "3"	4	
Wind Your Hips Setup					
0:57	baby. How do	4x8	Heel-Toe R 3x, Knee Lift R "Linke Ferse 3, 2, 1" Knee Lift L, R 2x Wdh. L (Letzte ½ Wdh.: Preview Knee Slap)	2	
1:21	how do you _	6x8	Plus R Palm Push vor 3x, Knee Slap L "Linke Hand, linkes Knie" Wdh. L "Drehe deine Hüfte"	3	
1:55	what _ I have	2x8	Melt In The BODYJAM (R) "Schließe die Füße"	1	
2:07	baby. How do	4x8	Wind Your Hips (L, R) "Rechte Ferse" (Letzte ½ Wdh.: Preview Knee Slap)	2	
2:30	how do you _	4x8	Plus L Palm Push vor 3x, Knee Slap R Wdh. R	2	
2:53	baby. How do	4x8	Melt In The BODYJAM (L) mit schnellem Walk OTS "3, Füße schließen"	2	
3:16	(Quick fade)	½x8	Dynamisches Einfrieren	1	

18. HOW DO YOU SLEEP? 3:22 Minuten

Jetzt entschleunigst du, kein Stress! Super 'chillig' mit diesem entspannten Gefühl. Nutze deine Atmung und fülle den Raum. Bringe dann das Gewicht auf den Fußballen und so einfach ist BODYJAM!

TECHNIK UND COACHING

MELT IN THE BODYJAM

- Walk unterhalb der Hüften, Knie supersoft, arbeite auf den Fußballen, Hüfte von der einen zur anderen Seite schieben, Arme lang und entspannt
- Langsamer Walk, Arme weit O/H in die komplette Streckung, Handflächen außen, Handgelenke angewinkelt, Finger oben, Gewicht auf den Fußballen, leicht vorkippen
- Walk (*schnell/schnell/langsam*), Hände kreisen über hinten um den Kopf, Ellbogen vorn, Handflächen entlang des Körpers nach unten ziehen, Gewicht auf den Fußballen, leicht nach vorn kippen



WIND YOUR HIPS

- Füße superweit, Fersen-Zehen, äußerer Fuß twistet zum Standbein, leicht nach außen lehnen, kleiner Bounce aus den Beinen heraus
- Äußeres Knie über Hüfthöhe anheben, Brust öffnen
- Innere Hand zieht in die hohe Diagonale, Ellbogen gebeugt, Handfläche vorn, Finger leicht gespreizt
- Äußere Hand auf Hüfthöhe, Palm Push (*vor/zurück*), Ellbogen hinten, Finger gespreizt
- Innere Hand klatscht von O/H auf das äußere Knie, Ellbogen supersoft, Brust geöffnet



COACHING

WIND YOUR HIPS

Finde durch deine Atmung Ruhe und gib den Bewegungen Raum. Triff die Schlüsselaussagen mit klaren und gut platzierten Cues, lasse dann die BODYJAM Bewegung in dir köcheln!

CONNECTING

Gefühlvoll, subtil und von Emotionen durchdrungen – du mußt die Musik für dich sprechen lassen. Reduziere dein Coaching auf ein Minimum und lasse die Teilnehmer diesen BODYJAM Moment genießen!



BODYJAM COACHING UPDATE

Das Coaching-Ziel für BODYJAM ist es, dass wir den Teilnehmern ein Erlebnis und ein unglaubliches Gefühl für die Bewegung, die Musik und die Hingabe vermitteln. Um dieses Ziel zu erreichen, coachen wir einfach und minimalistisch. Nachfolgend zeigen wir, wie du auch den neuen Teilnehmern ein unglaubliches Tanz-Workout liefern kannst.

Wir nutzen das 3 Ebenen-Coaching Modell:

EBENE 1 SETUP

- Name der Bewegung
- Rhythmus
- Richtung
- Platzierung

EBENE 2 FEEL

- Technik verbessern
- Gefühle entwickeln/verstärken
- Hype kreieren

EBENE 3 SHUT UP AND DANCE

- Nicht das Erlebnis/Gefühl stören
- Loben
- Hype weiter ausbauen

Ebene 1 – Setup

Es geht darum, dass sich die Teilnehmer gleichzeitig in die gleiche Richtung bewegen und die Basis der Choreografie verstehen.

Hierzu nutzen wir folgende Punkte:

- **Name der Bewegung** – z.B. "Whip It" oder "Jump Tap"
- **Rhythmus-Cues** – phonetische & Rhythmische Cues sind akustische Cues oder Wörter, die zu den Sounds der Musik oder Aktion passen. Zum Beispiel "Tap, Tap, Drag"
- **Richtung** – sage ihnen die Richtung der Bewegung, z.B. vor, zurück, Seite
- **Platzierung** – nenne ihnen, wo sie ihre Füße platzieren sollen, z.B. Füße unter die Hüften

Der Schlüssel ist es, das Coaching einfach zu halten. Du musst nicht jedes Mal in allen Parts das gesamte Setup liefern. Schau dir zur Inspiration die Masterclass an und beobachte, was in den einzelnen Tracks am besten funktioniert.

Ebene 2 – FEEL

In dieser Ebene entwickeln wir den Look und die Attitüde für die Choreografie

Für die Ebene 2 gibt es 3 Punkte:

- **Technik verbessern** – nutze Cues, die einen Bezug auf die Fußplatzierung, Ober- & Unterkörper oder Armplatzierung nehmen, z.B. "Füße weit", "Brust hoch" oder "achte auf meine Hüften". Diese bauen oftmals auf das Setup der Ebene 1-Cues auf.
- **Gefühle entwickeln/verbessern** – beschreibe die Textur der Bewegung z.B. "scharf", "fließend" oder "hart"
- **Hype kreieren** – baue Energie auf oder verändere diese, um den Hype zu kreieren – du kannst dies zeigen, indem du den Energiewechsel eines neuen Songs zum Ausdruck bringst oder sich wiederholende Cues nutzt oder Namen der Bewegung lauter aussprichst oder eine Kombination precuest.

Das Allerwichtigste ist, dass du die Teilnehmer beobachtest und erkennst, welche Art der Unterstützung benötigt wird, so dass die Bewegungen korrekt ausgeführt werden und das richtige Gefühl zum Ausdruck kommt.

Ebene 3 – SHUT UP AND DANCE

Das ist das Herz von BODYJAM. Hier entsteht die Verbindung der Teilnehmer mit den Bewegungen, dem korrekten Gefühl für die Musik, die sie dazu ermutigt, in den Breakout einzutauchen.

Für die Ebene 3 gibt es 3 Punkte.

- **Nicht das Erlebnis stören** – vermeide es, zu viel zu sprechen/zu singen, so dass die Musik "übertönt" wird. Kenne deine Choreografie zu 100%, damit du dich nicht im Breakout fragst, was als Nächstes kommt. Verwende Stille als Motivator, tanze so intensiv du kannst und zeige deine Liebe für BODYJAM.
- **Lobe** – tue alles, damit deine Class sich gut fühlt, so tauchen sie tiefer in das Gefühl und das Erlebnis ein
- **Baue den Hype auf** – erweitere das, was du bereits in Ebene 2 aufgebaut hast. Doch jetzt bringst du es auf das nächste Level – du intensivierst Energie und Stimme, zeigst die Freude am Tanzen. Das wird deine Class zum Breakout motivieren.



BODYJAM COACHING UPDATE

Jetzt weißt du, **Was** du in den einzelnen Coaching-Ebenen sagen kannst. Nun denke auch daran, **Wie** du es sagen kannst. Hierzu nutzen wir die nachfolgenden Tools:

Kurze, einfache Phrasen – komme direkt auf den Punkt. Sage die Basics, was müssen die Teilnehmer wissen, z.B. "Brust hoch" oder "rechter Arm".

- Zeige mehr als du sprichst – dein Körper ist in der Lage, einiges zum Ausdruck zu bringen und zu coachen, ohne viel zu sprechen.
- Visuelle Cues – nutze visuelle Richtungs- und Körperteil-Cues, so dass die Class erfolgreich ist.
- Stimmliche Textur – passe die Stimme dem Musikgefühl an und wo du dich gerade in der Choreografie und im Track befindest.
Zum Beispiel: Die Stimme sollte im Setup anders sein als zum Trackende hin.
- Sich wiederholende Cues – einfache Phrasen, wie Rhythmus-Cues, so dass die Teilnehmer schneller die Abfolge der Choreografie verstehen und nachvollziehen können, z.B.: "1, 2, 3, 4, Drop, 7, 8".
Zudem kannst du Cues wiederholen und Hype kreieren (wie bereits erklärt).
- Passe die Energie der Coaching-Ebene an – weniger Energie in Ebene 1 unterstützt den Erfolg und das Momentum. Füge etwas mehr Energie in Ebene 2 hinzu und dann noch mehr in Ebene 3. Passe die 3 Coaching-Ebenen den technischen Phasen – Base, Flava und Breakout – an. Diese verhalten sich in Symbiose zu den Coaching-Ebenen.
- Halte es einfach – wähle die Cues gewissenhaft. Wenn wir zu viel sprechen, kann es das Erlebnis verringern und verhindern, so dass die Teilnehmer sich in die Sensation der Musik verlieren. Die meisten Bewegungen wiederholen sich, so dass du nicht alles auf einmal sagen musst.

Abschließend – denke daran, die Teilnehmer zu unterrichten, die gerade vor dir stehen... und um dies zu tun, musst du in ihr Workout eintauchen, nicht nur in dein eigenes! Verbinde dich mit deinen Teilnehmern und tanze mit ihnen.

Dankeschön an – Philip Harrison LMUK
BODYJAM, BODYCOMBAT & SH'BAM Trainer/
Presenter und Regional Training Coordinator



WIR SIND DER LES MILLS TRIBE

Wir sind eine globale Familie von Vorbildern, die leidenschaftlich erreichen wollen, dass unser Planet fitter und gesünder wird.

Furchtlos inspirieren wir andere dazu, ihr wahres Potenzial zu entdecken, indem sie eine Leidenschaft für Fitness entwickeln.

Training ist unsere globale Bewegung. Millionen von uns kommen jeden Tag zusammen, um gemeinsam zu schwitzen. Unsere Bewegung erschüttert die Welt.

Musik ist unsere Seele. Sie treibt uns an, fokussiert uns, gibt uns Leidenschaft.

Wir überwinden Grenzen und ermöglichen jedem, die einzigartigen Effekte von Bewegung zu genießen. Wir ehren unsere Vergangenheit und nehmen Kurs auf die Zukunft. Wir inspirieren, erfinden neu und geben unser Bestes.

Wir sind wahnsinnig genug zu glauben, dass wir die Welt verändern können.

Wir sind der LES MILLS Tribe.

DIE ERKLÄRUNG UNSERES ZIELS

Die weltweite LES MILLS Familie besteht aus 17.500 Fitness-Clubs, 130.000 Instruktor:innen und Millionen Teilnehmern in 100 Ländern rund um den Globus.

Trotz anderer Lage, Religion, Rasse, Farbe und Glauben werden wir durch unsere Liebe zu Bewegung, Musik und das Streben nach einem gesunden Leben vereint.

Bei LES MILLS glauben wir an die Würde eines jeden Einzelnen und respektieren die Rechte und die Freiheit eines jeden. Wenn wir unsere Masterclasses filmen und DVD-Präsentationen, sowie Musik und Bewegungsmuster auswählen, sind wir uns der unterschiedlichen kulturellen Standards bezüglich Kleidung & Musik bewusst und versuchen, diese in Einklang zu bringen.

Manche Dinge kommen in unterschiedlichen Regionen unterschiedlich an.

Als weltweit führendes Unternehmen im Bereich der Gruppenfitness bewegen wir uns auf einem schwierigen Grad, um topaktuelle, innovative Produkte zu liefern und gleichzeitig geltende Normen und Standards zu respektieren und zu berücksichtigen.

Wir untersuchen z. B. Musik, die wir verwenden, vorher gründlich, um eventuell anstößige Texte zu vermeiden. Wir werden niemals Musik verwenden, in deren Texten Minderheiten diskriminiert werden, und wir versuchen das Verständnis einer jeden Kultur zu berücksichtigen.

Wir begrüßen eine offene Kommunikation über eventuelle Unklarheiten, um Missverständnisse gütlich und friedlich zu lösen.

Wir wollen lebensverändernde Fitness-Erlebnisse erschaffen – jedes Mal und überall.

