

NOSSA DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO

A Família Les Mills Global é constituída por 13,000 clubes de fitness, 70,000 instrutores e milhões de participantes de 80 países à volta do mundo. Separados por questões geográficas, religiões, raça, cor e credos.

ESTAMOS UNIDOS NO NOSSO AMOR PELO MOVIMENTO, MÚSICA E A PERSEGUIÇÃO POR UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL, PARA NÓS E PARA O NOSSO PLANETA.

NA LES MILLS ACREDITAMOS NA DIGNIDADE DE CADA INDIVÍDUO DENTRO DA NOSSA COMUNIDADE E ESFORÇAMO-NOS POR RESPEITAR OS DIREITOS E LIBERDADES DE TODOS.

Na nossa escolha de role models, de música e de movimentos temos em linha de conta que cada sociedade tem diferentes padrões em termos de cultura, de dança e mesmo ao nível do vestuário.

ENTENDEMOS QUE O QUE É CONSIDERADO APROPRIADO NUM DETERMINADO CONTEXTO PODERÁ SER COMPLETAMENTE INAPROPRIADO NOUTROS.

Como a organização líder das experiências em actividades de grupo da maioria das pessoas em todo o planeta, mais do que qualquer outra empresa, caminhamos sobre uma linha muito delicada entre encontrar exercícios inovadores e motivantes e assegurar que as normas são mantidas e respeitadas.

Passamos “a pente fino” a música que usamos e temos atenção de modo a não usar linguagem e referências que possam causar ofensas. Não permitimos o uso de músicas que possam ser usadas para descriminar minorias de qualquer tipo, e estamos muito empenhados em fortalecer a compreensão entre pessoas de diferentes culturas.

INCENTIVAMOS A COMUNICAÇÃO ABERTA ENTRE A NOSSA GRANDE FAMÍLIA GLOBAL DE MODO A QUE AS DIFERENÇAS DE OPINIÕES POSSAM SER EXPRESSAS, E COMPROMISSOS ATINGIDOS.

ACIMA DE TUDO, SOMOS APAIXONADOS EM PARTILHAR EXPERIÊNCIAS DE FITNESS QUE MUDEM VIDAS, SEMPRE, EM QUALQUER LUGAR.

A
ESSENCIA

BODYSTEP™ – SENTE-TE LIBERTO E VIVO COM ESTE TREINO DE STEP CHEIO DE ENERGIA QUE IRÁ LEVAR O TEU SISTEMA METABOLIZADOR DE GORDURA A QUEIMAR AO MÁXIMO

BLAH

FAZ-TE OUVIR – Diz-nos o que pensas deste lançamento. Visita lesmills.com/BLAH

FITNESS MAGIC – CONFIANÇA

BODYSTEP™OPÇÕES ESSENCIAIS

TIPO DE FAIXA	TÍTULO DA MÚSICA	ARTISTA	DURAÇÃO
1 WARMUP	Dynamite P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd Written by Lukasz Gottwald, Max Martin, Benjamin Levin, Bonnie McKee, Taio Cruz	Studio 88 feat. Juno Mars (DJ KTW Mix)	5:43
2 STEP WARMUP	Joyful Sound P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd Written by Debby Holiday, Scotty K.	Mariana Riley	3:34
3 STEP ORIENTATION	I Like It P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd Written by Armando Perez, Enrique Iglesias, Lionel Richie, Nadir Khayat	Tokyo Haze (Muller Mix)	4:24
4 STEP ATHLETIC	If I Had You P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd Written by Savan Kotecha, Max Martin, Shellback	Kelly Duncan	5:00
5 MIXED STRENGTH	The Roof Is On Fire P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd Written by J. Bloodrock, C. Evans, R. Bernard Fowler, Oscar Pettiford, G. Wigfall	Danger Crew feat. MC X	5:45
6 POWER PEAK	Scream If You Wanna Go Faster P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd Written by Geri Halliwell, Nowels	Mandy Brewer	4:43
7 STEP RECOVERY	My First Kiss P 2010 Photo Finish Records, LLC. Produced under license from Atlantic Recordings Corp. Ke\$ha appears courtesy of KEMOSABE/RCA Records Written by Gottwald, Levin, Foreman, Motte	3OH!3 feat. Ke\$ha	1:47
	My First Kiss P 2010 Photo Finish Records, LLC. Produced under license from Atlantic Recordings Corp. Ke\$ha appears courtesy of KEMOSABE/RCA Records Written by Gottwald, Levin, Foreman, Motte	3OH!3 feat. Ke\$ha	1:36
8 PARTY STEP	Take It Off P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd Written by Claude Kelly, Keshia Sebert	Rio G	4:35
9 SPEED STEP	Big And Bad P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd Written by Scotty Morris	Jimmy Swagger	4:08
10 PEAK	Commander P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd Written by David Guetta, Rico Love	Spacegliderz (Club Mix 2)	5:08
11 RECOVERY/LEG STRENGTH/BALANCE/ABS	Hungry Like The Wolf P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd Written by Simon LeBon, Nick Rhodes, Andy Taylor, John Taylor, Roger Taylor	Norwegian Sound	5:14
12 COOLDOWN/STRETCH	Choose You P 2010 Sony Music Entertainment Australia Pty Ltd. Under license from The Sony Music Custom Marketing Group, a division of Sony Music Entertainment Written by Cassie Davis for 12 Stones Entertainment, Carl Dimataga, Stuart Crichton	Stan Walker	3:40

AVISO

Os recursos dos instrutores Les Mills' (CDs, DVDs e notas coreográficas) são recursos valiosos e únicos que lhe são proporcionados enquanto instrutor certificado pela Les Mills para lhe permitir aprender cada novo lançamento e ensiná-lo apenas em ginásios licenciados pela Les Mills: Não partilhe estes recursos. Copiar, gravar, colocar ficheiros na internet ou vender os recursos da Les Mills a outras pessoas é ilegal, é um roubo à Les Mills e aos seus distribuidores e a outros instrutores. Se você está envolvido em alguma destas actividades ilegais, poderá haver consequências sérias para si pessoalmente, incluído acção legal, a suspensão ou o cancelamento permanente da sua certificação Les Mills. A sua cooperação é muito apreciada.

CHAVE

alt	Alternado	RA	Braços de corrida
ATT	Por cima	Ref	Repetição (frase recorrente ou numero de linhas musicais)
ATW	À volta do mundo	Rep	Reprise (parte do refrão repetido)
B up	Construir (musica)	Rep Xx	Executar a Sequência/Exercício x tempo
Br	Ponte (não-refrão)	ROM	Amplitude de movimento
C	Refrão	Seq	Sequência
C br	Ponte no refrão	ST	Passo e toca
cont	Continua	Tempo	Ritmo normal da música
cts	Contagem	V	Verso
Dbl	Dobro	1/1	2 Contagens para cima, 2 Contagens para baixo
delt	Deltoid	2/2	4 Contagens para cima, 4 Contagens para baixo
F&B	Frente e trás	3/1	6 Contagens para cima, 2 Contagem para baixo
HOH	Mãos nas ancas	4/4	8 Contagens em cima, 8 Contagens em baixo
Instr	Instrumental	1/2/1	2 Contagens em cima, 4 Contagens, pára, 2 Contagens em baixo
Intro	Introdução		Antecipação visual ou dica
mins	Minutos		Opção de baixo impacto
NV	Não-verbal		
O/H	Por cima da cabeça		
opp	Oposto		
OTS	No lugar		
OTT	Por cima do topo		
Outro	Ultimas barras musicais		
PC	Pré-refrão		
QC	Refrão silencioso		
R&L	Direita e Esquerda		

CRÉDITOS

Choreography – Mark Nu'u & Lisa Osborne
Consultor criativo – Phillip Mills
Directora chefe criativo – Dr Jackie Mills
Director criativo – Denise Overend-Clarke
Planeamento do programa – Taimane Elise

Coach de Programa – Ruth Teina-Duncan
Conhecimento do Programa – Sarah Robinson
Consultor Técnico – Bryce Hastings

BODYSTEP™ 83

BODYSTEP™ 83 Vai explodir como dinamite, e vai na tua direcção.

Um dos focus deste lançamento são as opções. Ensina a tua turma pelas opções para os manter com sucesso ao seu ritmo.

Temos um grande mix de músicas que estão no top, e umas quantas do passado para entrarem em grande no ano novo.

Por falar em *Dynamite*, é a nossa faixa de abertura e é poderosa!

E por falar em alegria, *Som alegre na faixa 2!*

Existem alguns movimentos novos que dão a este lançamento um ar de novo e refrescante, tipo o 2-Knee Repeater Combo na Faixa 4 (*If I Had You*), o Half Stomp Squat & Lunge Combo na Faixa 5 (*The Roof Is On Fire*) – vais mesmo sentir tudo a queimar nesta faixa!

Na faixa 8 há um novo Back & Front Mambo Combo ao som de *Take It Off* – vais-te perder na sensação do step.

Ordenamos que te divirtas no BODYSTEP™ 83.

BODYSTEP™ Presenters

Mark Nu'u (New Zealand) tem sido o Director de programa do BODYSTEP™ à 16 anos e é também um Presenter internacional do BODYVIVE™, baseado em Auckland. Era um atleta de competição nacional e internacional de aeróbica.

Lisa Osborne (New Zealand) is Research and Development É Directora de busca e desenvolvimento do BODYSTEP™ e directora de Programa do BODYATTACK™. Lisa foi 3x campeã do mundo e 5x campeã na Austrália de aeróbica.

Sarah Robinson (New Zealand) é uma National Trainer e Presenter internacional da Les Mills New Zealand em BODYSTEP™, BODYATTACK™, BODYCOMBAT™ e BODYJAM™.

Olivia Ward (New Zealand) é instrutora de BODYSTEP™, BODYBALANCE™/BODYFLOW®, BODYJAM™ e BODYVIVE™, e também é Manager de primeira linha da Les Mills Christchurch. É a primeira vez que participa nos lançamentos coreográficos da Les Mills.

Joella Hopkins (United States) é instrutora de BODYSTEP™ e BODYATTACK™, National Group Fitness Director do Gold's Gym, com base em Rockville, Maryland. É voluntária da fundação Make A Wish e entrou no BODYSTEP™ 74.

A CRIAR FITNESS MAGIC

O QUE PODES FAZER EM PALCO PARA CRIAR MAGIA? 3 CONDIÇÕES...

1. FOCO E PREPARAÇÃO

Isso significa saber a coreografia de frente para trás, com uma técnica impecável, coaching e ligando-te à música e ao movimento instintivamente. O único modo de chegar a esse nível é... PRATICANDO. Para atletas e performers, a habilidade de estar no ritmo, criar magia, é sempre construído numa plataforma sólida de trabalho árduo.

? Porque é que o facto de estares completamente preparado ajuda-te a criar Fitness Magic?

Porque te deixa livre para te focares na tua turma, não em ti. Assim que transferires a tua energia de ti para a tua turma permites que a magia aconteça.

Chama-se a isso competência inconsciente – quando fazes qualquer coisa sem teres que pensar nela. E isto significa... head space!

2. CONFIANÇA

Partilhares a tua paixão e amor pela música com a turma poderá te tirar da tua zona de conforto mas é muito importante!

? Por isso como podes ultrapassar a incerteza e medo em relação a expressares a música? O que podes fazer para aumentar a tua confiança?

1. Retorna à essência. Lembras-te da essência do teu programa, e interpreta a música a partir daí.
2. Cria consciência em torno das diferentes emoções que a música transmite. A música é animadora, transmite raiva, acalma?

3. EXPRESSA ESSA EMOÇÃO

Deixa a tua linguagem corporal, cara e voz mostrar o modo como a música te faz sentir. Não o finjas; deixa que a tua emoção verdadeira venha à tona.

MUSICA = MAGIA – uma das atitudes mais ponderosas que podes ter em palco é DEIXAR A MÚSICA FALAR! Assegura-te que dizes só o estritamente necessário, e depois mantém o silêncio!

A tua voz é especialmente importante – não é apropriado ensinar BODYBALANCE™* com uma voz agressiva ou BODYPUMP™ com uma voz doce. NÃO O FINJAS! É sempre a TUA voz mas acedes a diferentes emoções quando a usas.

Por isso lembra-te de manter objectivos claros e focados na aula que permitam sair da tua zona de conforto e deixar o poder da música falar através do teu corpo, a tua cara e na tua voz.

BODYSTEP™

OPÇÕES ESSÊNCIAIS

Ensinar opções a uma variedade de participantes cada um com as suas experiências pode ser desafiante, assim como ter jeito para tornar os iniciantes regulares. Um conceito chave para o sucesso é **‘Ensinar para quem está em frente de ti’** – as pessoas precisam de menos intensidade ou menos complexidade?

FERRAMENTAS PARA JUNTAR À TUA CAIXA DE FERRAMENTAS:

- **Notas Coreográficas** agora indicam que opções podes ensinar e quando. Opções que oferecem movimentos menos intensos e/ou menos complexos estão indicados com o símbolo ↴.
- A **fórmula** seguinte irá ajudar –te a manter todos em movimento com sucesso:
 1. Diz à turma para continuar com o movimento actual e **ver** o próximo movimento
 2. **Antecipa** o próximo movimento
 3. **Ensina** o próximo
 4. Dá dicas aos participantes regulares para continuar e **volta** ao movimento anterior para os iniciados
- Durante a **introdução**, dá as boas vindas aos novos participantes e deixa que eles saibam que é necessário 5 ou 6 aulas de BODYSTEP™ para se sentirem confiantes num step. Encoraja-os a focarem no trabalho de pés e não na linha de braços.
- Escolhe **linguagem** que faça os iniciados se sentirem bem vindos e com sucesso. Evita chamar aos novos participantes ‘iniciados’ ou usar palavras tipo ‘se não conseguires fazer’ ou ‘opção fácil’ – fácil é muito relativo. Em vez disso, usa antes ‘mais leve’ ou ‘opção menos-complexa’ e ‘novos steppers’. Faz com que saibam que não há problema em ficarem na opção menos complexa e trabalhar o corpo e não o cérebro.

Lembra-te – Olha para a tua turma, ensina para as pessoas à tua frente e diverte-te.

1 WARMUP

Dynamite > 5:43 mins



		MUSICA		SEQUENCIA/EXERCICIO	CTS	REPS
0:00	Intro	I told you	2x8	Pés juntos, ligeiramente para o R. <i>HOH</i> Afasta os pés L. <i>Circula os braços para fora</i>	1-12 13-16	
0:06	Instr	Ay ay ay ay	2x8	Agacha baixo & cima. <i>HOH</i>	1-2	8x
0:13			2x8 A	Agacha toca L&R. <i>HOH</i>	1-4	4x
0:20		Hands	4x8 B	Hamstring Curl L&R. <i>Cruza à frente</i>	1-4	8x
0:34	Instr	(Techno)	4x8 C	4x Marcha em cima L. <i>RA</i>	1-8	4x
0:48	QC	_ I hold	4x8 D	Slow Dynamite Combo 4x Marcha em cima L. <i>RA</i> ST L&R. <i>Leve onda chega O/H x2</i>	1-8 9-16	2x
1:01	C	We gonna	8x8 D ¹	Fast Dynamite Combo 4x Marcha em cima L. <i>RA</i> ST L&R. <i>chega acima & abaixo x4</i>	1-8 1-16	4x
1:29	V1	To dance	4x8 E	8-Tap Repeater L depois R. <i>RA</i>	1-32	
1:42		It goes on	2x8 B	REPEAT Alt Hamstring Curl L depois R	1-4	4x
1:49	QC	_ I hold my	4x8 D	REPEAT Lento Dynamite Combo	1-16	2x
2:03		Gonna rock	8x8 D ¹	REPEAT Rápido Dynamite Combo	1-16	4x
2:31	Rep	My hands	4x8 F	2x ST L depois R. <i>chega F&B</i>	1-8	4x
2:44	Instr	Ay ay ay ay	2x8 E	REPEAT 8-Tap Repeater L	1-16	
2:51	V2	To move	4x8 E	REPEAT 8-Tap Repeater R depois L	1-32	
3:05		It goes on	2x8 B	REPEAT Alt Hamstring Curl R depois L	1-4	4x
3:11	QC	_ I hold my	4x8 D ²	REPEAT Lento Dynamite Combo R	1-16	2x
3:25	C	Gonna rock	8x8 D ³	Nota: Com circulo dos braços na cts 13-16 REPEAT Rápido Dynamite Combo R Nota: Com braços a circular na cts 13-16	1-16	4x
3:52	Rep	My hands	4x8 F	REPEAT 2x ST R depois L	1-8	4x
4:06	V3	_ I'm	2x8 B	REPEAT Alt Hamstring Curl R then L	1-4	4x
4:14		'Cause I	2x8 A ¹	Agacha Tap R&L. <i>RA</i> Nota: Na última ct, passo R para o step	1-4	4x
4:20	Instr	My hands	2x8 G	Active Calf alongamento L baixo & cima. <i>chega F&B (palmas para cima)</i>	1-4	4x
4:27		My hands	2x8 G	REPEAT Active Calf Alongamento R	1-4	4x
4:34		My hands	2x8 G	REPEAT Active Calf Alongamento L	1-4	4x
4:41		My hands	2x8 G	REPEAT Active Calf Alongamento R	1-4	4x
4:48	Instr	(Techno)	4x8 C	REPEAT 4x Marcha em cima R	1-8	4x
5:01	C	_ I hold my	8x8 D ³	REPEAT Rápida Dynamite Combo R Nota: Com braço a circular na cts 13-16	1-16	4x
5:29	Instr	Your hands	1x8 B	REPEAT Alt Hamstring Curl R	1-4	2x
5:33		Your hands	1x8 B ¹	REPEAT Alt Hamstring Curl R. <i>Reach F&B</i>	1-4	2x
5:36		Your hands	2x8 B ²	REPEAT Alt Hamstring Curl R. <i>Reach Up & Down</i>	1-4	4x
5:42	Outro	Sound	½x8	Marcha R, L OTS. <i>RA</i>	1-2	2x

Foco da Faixa Os meus participantes irão experimentar contrastes suaves e rápidos nas duas partes do Dynamite Combo, e se sentirem bem-vindos e bem enquanto aquecem os seus corpos.

TÉCNICA + DICAS DE COACHING

POSTURA PERFEITA

- Queixo para dentro
- Ombros para trás e para baixo
- Peito aberto
- Abdominais contraídos



STEP SET POSITION

- Umbigo para dentro e contrai os abdominais
- Peito aberto
- Queixo para dentro
- Shoulders back and down



CONEXÃO

Sorri e sê acolhedor. Faz contacto visual genuíno com os participantes, e tenta manter este contacto visual. Evita olhar através ou sobre as pessoas.

Se souberes alguns dos nomes de alguns dos participantes, chama-os.

COACHING

MARCH ON TOP

- Pé todo em cima do step
- Espaço entre os pés (afastados à largura das ancas)
- Activa os braços de corrida

HAMSTRING CURL

- Agacha mais dobrando os joelhos
- Calcanhar ao rabo
- Mantém o corpo direito; evita balançar de um lado para o outro

2x STEP TOUCH

Ensina à tua turma para dobrar os joelhos e sentar mais para aquecer bem o trem inferior. Liga-te à letra "Hands in the air" fazendo com que os teus participantes 'Empurrem o tecto'.

ACTIVE CALF STRETCH

Ensina a tua turma a:

- Colocar os pés paralelos
- Alinhar os joelhos com os pés
- Manter a maioria do teu peso no pé que está no chão.

Usa dicas de **Acompanhamento** para ensinar a turma como manter uma boa postura (Step Set Position).

FITNESS MAGIC

Mostra contraste dinâmico no **Slow Dynamite Combo** fazendo os braços do Step Touch flutuar para cima e para baixo.

Depois, no **Fast Dynamite Combo**, faz com os braços do step Touch sejam mais direitos e precisos.

KNOW IT? SHOW IT!

Como podes mostrar um contraste dinâmico entre o Lento e Rápido Dynamite combos?

2 STEP WARMUP

Joyful Sound > 3:34 mins



MÚSICA				SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00	Intro	Sound sound	½x8	Up Tap R. RA	1-4	
0:03	Instr	Joyful sound	2x8 2x8	Up Tap L depois R (ao meio). RA Up Tap L depois R (aos cantos). RA ☞ Hip Extension nas últimas 4 cts	1-8 1-8	2x 2x
0:18	Instr	Joyful sound	4x8 A	Alt Hip Extension L depois R (aos cantos). <i>Slow Reach Up & Down</i>	1-8	4x
0:33	V1	_ When	4x8 B	Passo básico L. RA ☞ Commander Arm Combo nas últimas 8 cts	1-4	8x
0:48		_ This is	4x8 B ¹	Passo básico L. <i>Commander Arm Combo</i> ↓Opção: Passo básico. RA	1-8	4x
1:03	C	I, I'm gonna	8x8 C	Basic Step & Alt Hip Extension Combo 2x Passo básico L. <i>Commander Arm Combo</i> Alt Hip Extension L then R (ao meio). <i>Slow Reach Up & Down</i>	1-8 9-16	4x
1:33	Rep 1	Joyful sound	4x8 D	Up Tap L to the R corner of the step. RA	1-4	8x
1:48	Rep 2	Joyful sound	4x8 E	Alt Hamstring Curl R then L. <i>Open, Clap O/H, Open, Cross F</i>	1-8	4x
2:03	V2	_ Did I hear	4x8 B	REPEAT Passo básico R ☞ Commander Arm Combo nas últimas 8 cts	1-4	8x
2:18		_ Let you	4x8 B ¹	REPEAT Passo básico R com Commander Arm Combo ↓Opção: Passo básico. RA	1-8	4x
2:33	C	I, I'm gonna	8x8 C	REPEAT Passo básico & Alt Hip Extension Combo R	1-16	4x
3:03	Rep 1	Joyful sound	4x8 D	REPEAT Up Tap R para o canto L do step	1-4	8x
3:18	Rep 2	Joyful sound	4x8 E	REPEAT Alt Hamstring Curl L depois R	1-8	4x

Foco da Faixa A minha turma irá aprender a técnica correcta de pisar o step e a combinação dos braços à Commander à medida que vão continuando a aquecer os braços.

TÉCNICA + DICAS DE COACHING

Mantém boa técnica de step

COMMANDER ARM COMBO

- *Dá um soco com o punho para a frente*
- *Cruza em frente*
- *Pec Dec Open*
- *Cruza à frente*
- *Pec Dec Open*
- *Toca o punho às ancas*
- *Mantém a tensão nos braços*
- *Aperta bem entre os ombros no Pec Dec Open*
- Informa os participantes que irão voltar a fazer este movimento na faixa 10

○
CTS
1-2
3-4
5
6
7
8

BOA TÉCNICA DE STEP:

- *Pé inteiro no step*
- *Step Set Position*
- *Fica perto do step*
- *Calcanhares bem apoiados no step*

○
○
○
○

COACHING

Mais importante: Lembra-te de usar **dicas iniciais**, e ensina a tua turma a pisar correctamente no step.

BASIC STEP

- *Todo o pé apoiado no step*
- *Espaço entre os pés*
- *Joelhos alinhados com os pés*
- *Mantém postura perfeita*

○
○
○

ALTERNATE HIP EXTENSION

- *Solta a perna em baixo para manter as costas em segurança*
- *Contraí os glúteos*
- *Contraí os abdominais*
- *Desliza anca para a frente*

○
○
○
○

UP TAP

- *Dobra a perna de apoio para afundar mais no Up Tap*
- *Mantém a perna de apoio alinhado com o pé*
- *Estica a perna livre para trás longa ao toques no chão*

HAMSTRING CURL

- *Calcanhar em direcção ao rabo para aquecer os posteriores da coxa*

○

KNOW IT? SHOW IT!

Em que faixa vais repetir o Commander Arm Combo de novo?

3 STEP ORIENTATION

I Like It > 4:24 mins



MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro		6x8	A	4x Marcha no step Sequence L depois R. <i>RA (empurra punho duplo F no Dig)</i>	1-16 3x
0:21	C	I like it	2x8	B	vira Step L depois R. <i>Scoop & Clap</i> ☞ Turn Step com salto nas ultimas 4 cts	1-8 2x
0:28		I like it	2x8	B ¹	Turn Step com salto L depois R. <i>Scoop & Clap</i> ☞ Opção: Turn Step L depois R. <i>Scoop & Clap</i> ☞ Gallop nas ultimas 4 cts	1-8 2x
0:35	Rep	_ Party	4x8	C	Gallop L depois R. <i>Slice L depois R (palmas das mãos para baixo)</i> ☞ Opção: Turn Step L depois R	1-8 4x
0:50	V1	Girl please	4x8	A	4x Sequência Marcha no step ☞ 2x Knee Lift & Heel Dig Combo nas ultimas 8 cts	1-16 2x
1:05		No I won't	4x8	A ¹	2x Knee Lift & Heel Dig Combo ☞ Opção: 4x Marcha no step Sequence L depois R	1-16 2x
1:18	Br	One love	½x8	B ²	Turn Step L. <i>HOH</i>	1-4
1:21	C	I like it	4x8	B ¹	REPEAT Propulsive Turn Step R depois L ☞ Opção: Turn Step R depois L ☞ Propulsive Turn Step & Gallop Combo nas ultimas 8 cts	1-8 4x
1:36		I like it	4x8	D	Propulsive Turn Step & Gallop Combo Propulsive Turn Step R. <i>Scoop & Clap</i> Gallop L. <i>Slice L</i>	1-4 5-8 4x
1:50	Rep	_ Party	2x8	E	Kick R. <i>RA</i>	1-4 4x
1:57		_ Party	2x8	E ¹	Kick R com Cha-Cha. <i>RA</i> ☞ Opção: Kick R	1-4 4x
2:04	V2	Girl please	4x8	A ¹	REPEAT 2x Knee Lift & Heel Dig Combo R depois L ☞ Opção: 4x Marcha no step Sequence R depois L. <i>RA</i> ☞ 2x Knee Lift & Shuffle Combo nas ultimas 8 cts	1-16 2x
2:19		No I won't	4x8	A ²	2x Knee Lift & Shuffle Combo R depois L ☞ Opção: 2x Knee Lift & Heel Dig Combo	1-16 2x
2:32	Br	One love	½x8	B ²	REPEAT Turn Step R. <i>HOH</i>	1-4
2:35	C	I like it	4x8	B ¹	REPEAT Propulsive Turn Step L depois R ☞ Opção: Turn Step ☞ Propulsive Turn Step & Gallop Combo nas ultimas 8 cts	1-8 4x
2:50		I like it	4x8	D	REPEAT Propulsive Turn Step & Gallop Combo L	1-8 4x
3:04	Rep	_ Party	2x8	E	REPEAT Kick L	1-4 4x
3:12		_ Party	2x8	E ¹	REPEAT Kick L com Cha-Cha ☞ Opção: Kick L	1-4 4x
3:19	Rap	_ Come	4x8	A ¹	REPEAT 2x Knee Lift & Heel Dig Combo L depois R ☞ 2x Knee Lift & Shuffle Combo nas ultimas 8 cts	1-16 2x
3:34		Up Barack	4x8	A ²	2x Knee Lift & Shuffle Combo L depois R ☞ Opção: 2x Knee Lift & Heel Dig Combo	1-16 2x
3:48	C	I like it	4x8	D	REPEAT Propulsive Turn Step & Gallop Combo L	1-8 4x
4:02		I like it	4x8	C ¹	Gallop L then R. <i>Push The Ceiling x2</i> ☞ Opção: Turn Step	1-8 4x
4:17	Outro	Hooo			Na última ct, Step pés afastados. <i>Lasso R Arm O/H</i>	

Foco da Faixa Os meus participantes vão experimentar a fiesta FLAVA soltando no Gallops e acrescentando o ritmo do Cha-Cha aos Kicks.

TÉCNICA + DICAS DE COACHING

Mantém uma boa técnica de step

2x KNEE LIFT & HEEL DIG COMBO

Cts

- 1 Passo esquerda. *Running Arms* – Corpo inclinado a 45-graus, e pé perto do lado esquerdo do step
- 2 Levanta joelho direito. *Running Arms* – Solta o calcanhar esquerdo, e pivot com face para a frente
- 3 Passo direita largo. *Running Arms*
- 4 Levanta joelho esquerdo. Solta calcanhar direito, e pivot, facena diagonal esquelal
- 5 Passo esquerdo para o chão. *Running Arms*
- 6 Toca directo para o chão. *Punhos nas ancas*
- 7 Afunda calcanhar direito para o step. *Empurra os punhos na diagonal esquerda*
- 8 Toca directo para o chão. *Punhos às ancas*

MAIS IMPORTANTE:

- Deve dar passo perto do lado esquerdo do step. Usa dica visual para mostrar colocação do pé
- Ensina as pessoas a soltar os calcanhares, ao subires o joelho, para proteger o calcanhar e os ligamentos do joelho
- Usa uma dica fonética repetitiva: *Joelho, Joelho, desce, toca*

CONEXÃO

Liga-te a algumas palavras chave na canção, ex: "The way you move on the floor" e "Give me some more" durante os Gallops.

Acrescenta FLAVA a esta faixa:

- Soltando-te nos Gallops, e acrescentando os braços do 'Push The Ceiling' no fim
- Acrescentando o 'Cha-cha' aos Kicks

COACHING

Oferece **opções** para participantes que não saltam:

Propulsive Turn Step = Low Turn Step

- Pé que pisa primeiro perto do step
- Pés afastados
- Todo o corpo roda ao virares
- Evita rodar demais quando saís do step. O corpo deve finalizar virado na diagonal
- Agacha mais para tonificar os gluteos e treinar as pernas
- Braços activos para ajudar a aumentar a frequência cardíaca
- Dica: *Cima, Cima, Baixo, toca*

Gallop

- Ritmo rápido do Cha-Cha-Cha
- Colocação do step de um lado do step para o outro lado

- Agacha mais para permitir que os pés aqueçam mais rápido
- Faz com que o movimento de Slice do braço seja directo, e usa-o para ajudar a rodar o corpo.
- Dica: *1, 2, 3 vira ou Cha-Cha-Cha vira*

Kick

- pé inteiro no step
- Dá o pontapé a partir da anca
- Evita chutar muito alto
- Evita dobrar e dar o pontapé a partir do joelho

Shuffle

- Fica perto do step
- Contraí abdominais e joelhos suaves para amortizar a descida
- braços de corrida activos

KNOW IT? SHOW IT!

Deves chutar a partir do joelho ou da anca?

4 STEP ATHLETIC

If I Had You > 5:00 mins



	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00	Intro	Had you	1x8		
0:03	Instr	Had you	4x8 A		
0:17	C	Had you	8x8 A ¹		
0:45	Br	You	½x8 B		
0:47	Rep	Yeah	4x8 B ¹		
1:01	Instr	Had you	2x8 C		
1:08	V1	So I got my	8x8 C ¹		
1:36	C	Had you	8x8 A ¹		
2:04	Br	You	½x8 B		
2:06	Rep	Yeah	4x8 B ¹		
2:20	Instr	Had you	2x8 C		
2:27	V2	New York	8x8 C ¹		
2:55	C	Had you	8x8 A ¹		
3:23	Br	You	½x8 B		
3:25	Rep	Yeah	4x8 B ¹		
3:39	Ref	_ The	4x8 C		
3:53	QC	Had you	4x8 C ¹		
4:07	C	Had you	8x8 A ¹		
4:35	Br	You	½x8 B		
4:37	Rep	Yeah yeah	4x8 B ¹		
4:51	Outro	Had you	1x8		

Foco da Faixa Vou ensinar as opções e motivar a minha turma a escolher as opções correctas para os manter em movimento e a trabalhar forte para atingirem o primeiro pico de cardio.

TÉCNICA + DICAS DE COACHING

Maintain Step Set Position	☐
PROPULSIVE KNEE LIFT	
• Calcanhar é o primeiro ponto de contacto no step	☐
• Rola através do pé	☐
• Empurra em direcção ao pé	☐
• Dedo-planta-calcanhar aterra	☐
Opção leve: Sem salto	☐
2-KNEE REPEATER COMBO	
• Dobra joelho da frente e senta	☐
• Alonga movendo a perna para trás	☐
• Chega longe com tensão através dos dedos	☐
• Braços fortes para guiar as pernas	☐
Usa dicas visuais claras para mostrar direcções dos Repeaters, do Basic Step.	
Dica: dois, um, muda de lado, dois, um, Basic Step	☐
JUMPING JACK	
• Dedos virados para fora '10 e 2 horas'	☐
• Joelhos suaves e alinhados com os dedos dos pés	☐
• Mantém Step Set Position para grande postura	☐
Opção leve: Side Tap esquerda depois direita	☐

COACHING

Basic Jog

- bate calcanhares em direcções aos glúteos

Opções: Basic Step, sentar mais baixo com braços muito activos

FITNESS MAGIC

Usa contraste na tua voz para igualar o que está a acontecer na música. Sê calmo e usa o silêncio nas zonas calmas da música, e cria energia na voz através das partes altas da música.

CONEXÃO

No Basic Jog & Jumping Jack Combo, aponta para a tua turma no primeiro Basic Jog para te ligares à letra "If I had you".

KNOW IT? SHOW IT!

No 2-Knee Repeater Combo, deves usar dicas visuais claras para mostrar direcções do ____ e do ____?

5 MIXED STRENGTH



The Roof Is On Fire > 5:45 mins

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCISE			CTS	REPS
0:00	Intro	3,2,1_	½x8		Prepara para mexer	1-4	
0:02	Instr	_ Go DJ	4x8	A	Squat Tap L depois R. RA	1-8	4x
0:15		_ Go DJ	4x8	A ¹	Squat Tap L depois R. RA (ROM maior) ☞ Double Squat nas ultimas 4 cts	1-8	4x
0:30	C	The roof	8x8	B	Double Squat & Squat Tap Combo Double Squat L depois R. Mãos às coxas Squat Tap L depois R. RA (ROM maior)	1-8 9-16	4x
0:58	Instr		2x8	C	Marcha L pé no chão. RA ☞ Half Stomp nas ultimas 4 cts	1-2	8x
1:05			2x8	C ¹	Half Stomp L. RA	1-4	4x
1:13	V1	Just last	12x8	D	Half Stomp, Squat & Lunge Combo Half Stomp lado & trás x2. RA 4x Squat Pulse L. mãos nas coxas (na ultima ct levanta L joelho) Half Stomp trás & lado x2. RA 4x Lunge Pulse L. pára RA (na ultima ct, levanta L joelho)	1-8 9-16 17-24 25-32	3x
1:56	C	The roof	8x8	B	REPEAT Double Squat & Squat Tap Combo L	1-16	4x
2:24	Ref	_ Go DJ	4x8	E	Squat Tap com Leg Abduction L. RA	1-4	8x
2:38	Br	Ho	1x8	F	4x Squat Pulse L (na ultima ct, propel para o lado R)	1-8	
2:42	Instr		2x8	C	REPEAT Marcha R pé no chão ☞ Half Stomp na ultima 4 cts	1-2	8x
2:49			2x8	C ¹	REPEAT Half Stomp R	1-4	4x
2:56	V2	I know	12x8	D	REPEAT Half Stomp, Squat & Lunge Combo R	1-32	3x
3:39	C	The roof	8x8	B	REPEAT Double Squat & Squat Tap Combo R	1-16	4x
4:08	Ref	_ Go DJ	4x8	E	REPEAT Squat Tap com Leg Abduction R	1-4	8x
4:22	Br	Ho	1x8	F	REPEAT 4x Squat Pulse R (na ultima ct, mover para o lado R)	1-8	
4:26	C	The roof	8x8	D	REPEAT Half Stomp, Squat & Lunge Combo L	1-32	2x
4:54	Br	Ho	1x8	F	REPEAT 4x Squat Pulse L (na ultima ct, move para o lado L)	1-8	
4:57	C	The roof	8x8	D	REPEAT Half Stomp, Squat & Lunge Combo R	1-32	2x
5:26	Rep	The roof	4x8		Double Squat R depois L. mãos às coxas	1-8	4x
	Outro	Higher			Nas ultimas 2 cts, L pé para o chão. Empurra o tecto x2	1-2	

Foco da Faixa Vou usar contagens decrescentes claras e direccionais para que os meus participantes experimentem sucesso no Half Stomp, Squat & Lunge Combo e atinjam um treino de dar cabo do gluteo.

TÉCNICAS + COACHING

DOUBLE SQUAT

- Pés paralelos ☐
- Joelhos alinhados com os dedos ☐
- dobra joelhos, gluteos para trás ☐
- Contraí abdominais e toca ligeiramente para a frente a partir da anca ☐
- Peito aberto e mãos nas coxas ☐

SQUAT TAP

- Aponta para tocar dedos ao centro do step ☐
- Dobra os joelhos ao agachares, sobe ao toques no step ☐
- Braços de corrida activos ☐

LUNGE

- Passo grande para trás ☐
- Pés à largura das ancas ☐
- Calcanhar de trás levantado ☐
- Contraí abdominais ☐
- Empurra joelho da frente ligeiramente para fora ☐

LEG ABDUCTION

- Dobra os joelhos ao agachares, sobe ao toques no step ou abduz a perna para o lado ☐
- Contraí o gluteo do lado da abdução da perna ☐
- Braços de corrida activos ☐

COACHING

Half Stomp, Squat & Lunge Combo

- Pés paralelos em todos os movimentos (como se tivesses em cima de um carril de comboio)
 - 4 repetições para todos os movimentos : 4 Stomps, 4 agachamentos, 4 Lunges
 - Sobe o joelho depois dos 4 Agachamentos e 4 Lunges para preparares o Half Stomp
- Dica: *Stomp 4, 3, 2, 1* (Usa uma dica visual para mostrar a direcção do agachamento)
- Agachamento *4, 3, 2, levanta o joelho*
- Dica: (Usa uma dica visual para mostrar a direcção do Half Stomp) *trás 4, 3, 2, step longo;*
- (Usa uma dica visual 'Pára') *Lunge 4, 3, 2, 1*

CONEXÃO + FITNESS MAGIC

Liga-te à letra "On Fire". Faz referência ao fogo que está a arder nas tuas pernas e nos teus gluteos.

Encoraja os teus participantes a 'Push The Ceiling' ao Squat Tap ao som da letra "Raise your hands higher".

KNOW IT? SHOW IT!

Quantas repetições há em cada movimento no Half Stomp, Squat & Lunge Combo?

6 POWER PEAK



Scream If You Wanna Go Faster > 4:43 mins

MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Intro	Scream	2x8	R lado do step. Prepara para mexer	1-16
0:07	Instr	_ Yeah	4x8	6x Marcha através do step L depois R. <i>RA</i> 👁 T-Step nas ultimas 8 cts	1-16 2x
0:20	Instr	Faster	4x8 A	T-Step L depois R. <i>RA</i>	1-16 2x
0:34	C	Give me	4x8 B	Propulsive ATT L depois R. <i>chega acima & abaixo</i> ⚡ Opção: baixo ATT	1-8 4x
0:48	Instr	(Quiet)	4x8 A	REPEAT T-Step L depois R	1-16 2x
1:02	V1	Lonely	4x8 C	T-Step & Basic Step Combo Half T-Step L. <i>RA</i> 2x Basico Step R. <i>RA</i> Half T-Step R. <i>RA</i> Repete para o outro lado	1-4 5-12 13-16 17-32
1:16		_ Don't	4x8 C ¹	Propulsive T-Step & Jog Combo Propulsive Half T-Step L. <i>RA</i> 2x Basico Jog R. <i>RA</i> Propulsive Half T-Step R. <i>RA</i> Repete para o outro lado ⚡ Opção: T-Step & Basic Step Combo	1-4 5-12 13-16 17-32
1:30	C	Give me	8x8 D	3x Propulsive Knee Lift & Bounce Around Combo 3x Propulsive Knee Lift L. <i>Soco L O/H</i> Balança por trás para o lado L do step. <i>Dobra os braços</i> Repete para o outro lado ⚡ Opção: Joelho em baixo e 2x ST por trás	1-12 13-16 17-32 2x
1:57	Br	To fly	½x8 B ¹	ATT L. <i>HOH</i>	1-4
1:59	Rep	Give me	4x8 B	REPEAT Propulsive ATT R depois L ⚡ Opção: ATT ou 2x ST a volta da parte de trás do step	1-8 4x
2:13	Instr	(Quiet)	4x8 A	REPEAT T-Step R depois L	1-16 2x
2:27	V2	Leave	4x8 C	REPEAT T-Step & Basic Step Combo R depois L	1-32
2:41		_ Don't	4x8 C ¹	REPEAT Propulsive T-Step & Jog Combo	1-32
2:55	C	Give me	8x8 D	REPEAT 3x Propulsive Knee Lift & Bounce Around Combo R depois L	1-32 2x
3:23	Br	To fly	½x8 B ¹	REPEAT ATT R	1-4
3:25	Rep	Give me	4x8 B	REPEAT Propulsive ATT L depois R	1-8 4x
3:39	PC	_ Don't	4x8 A	REPEAT T-Step L depois R	1-16 2x
3:52	C	Give me	8x8 D	REPEAT 3-Propulsive Knee Lift & Bounce Around Combo L depois R	1-32 2x
4:20	Br	To fly	½x8 B ¹	REPEAT ATT L	1-4
4:22	Rep	Give me	4x8 B	REPEAT Propulsive ATT R depois L	1-8 4x
4:36	Outro	Scream	1x8	Cría o teu próprio final	1-8

Foco da Faixa Os meus participantes irão usar agilidade e poder para chegar ao seu segundo pico de cardio e irei ensiná-los a usar as opções que melhor se adaptam às suas necessidades.

TÉCNICA + DICAS DE COACHING

Mantém boa técnica de step



PROPULSIVE ACROSS THE TOP

- *Step para o meio do step* (Desta maneira, já passaste metade do step)
- *Controla a saída do step*. Nada de saltar para fora do step (onde o pé perde o contacto com o chão)



COACHING

Options:

- Propulsive ATT = Low ATT or Step atrás no chão
- Propulsive Knee Lift = Low Knee Lift
- Propulsive T Step = Low T-Step
- Basic Jog = Basic Step
- Bounce Around The Back = 2x Step Touch atrás no chão

T-Step & Basic Step Combo

- Mantém corpo direito para a frente
 - Activa os Running Arms
 - Usa dicas visuais claras e mostra a direcção no T-Step, e pausa no Basic Step On The Spot
- Dica pliométrica: Levanta o joelho, *step atrás*, levanta o joelho, *step ao lado*

3x Propulsive Knee Lift & Bounce Around Combo

- Pé mais perto do step sobe no Propulsive Knee Lifts
- Ensina a técnica correcta do 'take-off' para o Propulsive Knee Lifts
- Ensina a classe para o Bounce right around to the other side of the step, para não confundir sobre qual é a perna que sobe.

CONEXÃO

Iguala o tom da tua voz e os movimentos corporais aos altos e baixos da música.

REFRÃO – Energético

REPRISE – Forte

PRE-REFRÃO – Poderoso

VERSO – Empurra para trás. Começa devagar, e constroi à medida que os versos desenvolvem

Encontra um lugar na segunda metade da faixa para usar silêncio de modo a encontrar contraste e drama

FITNESS MAGIC

Ouve a letra da música "Como os americanos dizem" no decorrer do Bounce Around The Back e saúda os participantes.

KNOW IT? SHOW IT!

Porque deves ensinar a tua turma a viajar à volta do step no Bounce Around The Back?

7 STEP RECOVERY

My First Kiss > 3:23 mins



	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Intro		1x8	Prepara para mexer	1-8	
0:03	Instr		4x8 A	ST L&R. <i>abre & bate palma</i>	1-4	8x
0:17	C	My first	8x8 B	Repeater & Funky Twist Combo 4-Knee Repeater L. RA 2x Funky Twist R. RA	1-8 9-16	4x
0:47	Instr	(Quiet)	4x8 C	Super Slow Step Lunge Sequence Step R, longo para trás. HOH Lunge para baixo. HOH Sobe Lunge metade para cima. HOH Lift R knee. HOH	1-4 5-8 9-12 13-16	2x
1:01	Instr	(Riff)	8x8 C ¹	Lunge Sequence Step R B long. HOH Lunge para baixo. HOH Sobe Lunge meio para cima. HOH Lift R knee. HOH	1-2 3-4 5-6 7-8	8x
1:30	V1	She	4x8 C ²	Athletic Lunge L. RA, <i>Blade Hands</i>	1-4	8x
1:44	Instr	(Quiet)	1x8	Transição para trocar de perna Coloca R pé no step. HOH Lift L knee. HOH	1-4 5-8	
1:47	Instr	(Riff)	8x8 C ¹	(REPEAT) Lunge Sequência R	1-8	8x
2:16	V2	She	4x8 C ²	(REPEAT) Athletic Lunge R	1-4	8x
2:31	Instr		4x8 C	(REPEAT) Super Slow Lunge Sequência L	1-16	2x
2:45	C	My first	8x8 B	(REPEAT) Repeater & Funky Twist Combo R	1-16	4x
	Outro			Nas 2 ultimas cts, manda um beijo		

Foco da Faixa Vou ensinar com calma para criar contraste e ensinar alinhamento do joelho nos Lunges e nos Funky Twist.

TÉCNICA + DICAS DE COACHING

Mantém uma boa técnica de step ☐

REPEATER & FUNNY TWIST COMBO

Repeater

- Peso no calcanhar da frente ☐
- Empurra o joelho da frente para fora ☐
- Afunda para carregar a perna e trabalhar mais forte ☐
- Contraí os abdominais e avança um pouco a anca para a frente com o peito aberto ☐
- Contraí os glúteos para activar os músculos do trem inferior ☐

Funky Twist

- Step pé para o chão num angulo de 90 graus com joelho alinhado com pé ☐
- Solta o pé do step, vira a perna toda e toca o step ☐
- Evita olhar para trás; isto fará com que a amplitude do movimento seja grande demais e potencialmente não seguro ☐
- Mantém o Twist 'super controlado' ☐

Dica: *Repeater 4, 3, 2, 1, Step e Twist, mesma perna (Repeat 2x)*

STEP LUNGE SEQUENCE

- Peso no calcanhar da frente ☐
- Joelho por cima do calcanhar ☐
- Ensina as pessoas a levantar o calcanhar do chão ☐
- Empurra o joelho da frente para fora ☐
- Usa a imaginação de estares em cima do carril do comboio. Um pé num carril e o outro noutra ☐
- Ensina a tua turma a manter uma boa postura ☐

COACHING

LUNGE

- Passo grande para trás
- Pés à largura das ancas
- Calcanhar da perna de trás levantada
- Contraí abdominais
- Empurra joelho da frente ligeiramente para fora
- Contraí os glúteos ao subires e desceres

CONEXÃO

Cria contraste começando esta faixa com uma voz calma, e um estilo de ensino relaxado.

Deixa que os teus participantes saibam que irão recuperar do cardio antes de começarem o trabalho de pernas.

FITNESS MAGIC

Usa os altos, os baixos e o drama na música para criar contraste. Usa a tua voz para igualar aos diferentes blocos musicais.

KNOW IT? SHOW IT!

Verdadeiro ou Falso? No Funky Twist, vira a tua cabeça para o fundo da sala e vira o máximo que consegues para pareceres o máximo!

8 PARTY STEP

Take It Off > 4:35 mins



MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO			CTS	REPS
0:00	Intro	A place	1x8	Prepara para te mexeres	1-8	
0:03		It's a hole	1x8	Alt Up Tap L depois R (para os lados). RA	1-8	
0:07	Instr		4x8	Alt Up Tap L then R. RA ☞ Hamstring Curl nas ultimas 4 cts	1-8	4x
0:21	C	A place	4x8 A	Alt Propulsive Hamstring Curl L depois R. <i>abre & palmas O/H</i> ☚ Option: Low Hamstring Curl	1-8	4x
0:36	Instr		2x8 B	Basic Step Sequence Basic Step L ao meio. RA 3x Basic Step ao lado. RA ☞ Basic Step & March no chão	1-4 5-16	
0:43			2x8 B ¹	Basic Step & March On The Floor Basic Step L. RA Marcha no chão L, R, L, R. RA ☞ Back Mambo & Wide Marcha nas ultimas 8 cts	1-4 5-8	2x
0:50	V1	The dark	4x8 C	Back Mambo & Wide March Sequence Back Mambo L no step. RA Wide March no chão L, R, L, R, virado para a frente. RA ☞ Back & Front Mambo nas ultimas 8 cts	1-4 5-8	4x
1:04		Lookin' like	4x8 C ¹	Back & Front Mambo Sequence Back Mambo L no step. RA Front Mambo L no chão. RA	1-4 5-8	4x
1:19	C	A place	8x8 C ²	Mambo & Hamstring Curl Combo Back & Front Mambo L. RA Alt Hamstring Curl L depois R. <i>abre & palmas O/H</i> ☞ Front Mambo Arms na ultima rep	1-8 9-16	4x
1:47		A place	4x8 C ³	Mambo & Hamstring Curl Combo with Arms Back & Front Mambo L. RA. <i>na ct 6, abre os braços</i> Alt Hamstring Curl L then R. <i>abre & palmas O/H</i>	1-8 9-16	2x
2:02	Rep 1	Right now	2x8 D	Swirl Jog L. RA ☞ T-Shirt Arms na ultima 4 cts	1-4	4x
2:09		Right now	2x8 D ¹	Swirl Jog L. T-Shirt Arms ☚ Opção: Basic Step ou Basic Jog	1-4	4x
2:16	Br	I don't	½x8 A ¹	Hamstring Curl L ao meio. HOH	1-4	
2:18	Rep 2	Turn me	4x8 A	REPEAT Alt Propulsive Hamstring Curl R depois L	1-8	4x
2:32	Instr		2x8 B	REPEAT Basic Step Sequência R	1-16	
2:39			2x8 B ¹	REPEAT Basic Step & March no chão R	1-8	2x
2:46	V2	Your mind	4x8 C	REPEAT Back Mambo & Wide March Sequência R ☞ Back & Front Mambo nas ultimas 8 cts	1-8	4x
3:01		Getting	4x8 C ¹	REPEAT Back & Front Mambo Sequência R	1-8	4x
3:15	C	A place	12x8 C ³ 8	REPEAT Mambo & Hamstring Curl Combo R	1-16	6x
3:58	Rep 1	Right now	2x8 D	REPEAT Swirl Jog R	1-4	4x
4:05		Right now	2x8 D ¹	REPEAT Swirl Jog R	1-4	4x
4:12	Br	I don't	½x8 A ¹	REPEAT Hamstring Curl R ao meio	1-4	
4:14	Rep 2	Turn me	4x8 A	REPEAT Alt Propulsive Hamstring Curl L depois R	1-8	4x
	Outro			Na última ct, cria o teu próprio final		

Foco da Faixa Os meus participantes vão-se divertir para se perderem na sensação do ritmo com o step.

TÉCNICA + DICAS DE COACHING

Mantém boa técnica no Step

BACH MAMBO

- Primeiro passo para o canto do step ☐
- Segundo passo atrás ☐
- Mantem a leveza nos pés, transfere o peso de uma perna para a outra ☐
- Corpo num ângulo de 45 graus (virado na diagonal) ☐
- Evita olhar para trás pois irás rodar o Back Mambo demais ☐

BACH & FRONT MAMBO SEQUENCE

- Natural esq, drt, esq, dta caminhar com ritmo. dica: Mambo atrás, Mambo à frente

COACHING

Vê com atenção o que se passa à tua frente, e usa as seguintes **opções** quando necessário. Os participantes habituais irão continuar com as **opções avançadas**, por isso procura iniciados e mantém-os em movimento com as opções mais simples.

Deixa a turma saber que podem escolher a opção em que querem ficar.

Swirl Jog = Basic Step ou Basic Jog

Propulsive Hamstring Curl = Low Hamstring Curl

Back & Front Mambo Sequence = Basic Step & Wide March

Usa o bloco de Propulsive Hamstring Curls para manter a frequência cardíaca elevada. Faz com que a tua turma saiba que só há 8 Jumps em cada set, e os benefícios de fortalecimento dos ossos, aumentando o condicionamento físico com estes 8 Saltos.

Back & Front Mambo Sequence

Cts

Passo para a direita para o canto direito do step. <i>Braços de corrida</i>	1
Passo esquerdo para trás do pé direito. <i>Braços de corrida</i>	2
Passo para a direita para o canto direito do step. <i>Braços de corrida</i>	
Passo esquerdo para trás do pé direito. <i>Braços de corrida</i>	
Passo esquerdo para o canto esquerdo do step. <i>Braços de corrida</i>	3
Passo direito para o chão. <i>Braços de corrida</i>	4
Passo esquerdo bem afastado no chão. <i>Braços de corrida</i>	5
Passo pé direito longo em frente do pé esquerdo no chão. <i>Braços de corrida</i>	6
Passo pé esquerdo para o chão. <i>Braços de corrida</i>	7
Passo direito afastado para o chão. <i>Braços de corrida</i>	8

CONEXÃO

Liga-te ao sentimento do Latin Fiesta dos movimentos.
Relaxa, diverte-te com os Mambos.

FITNESS MAGIC

Imagina que tiras a tua T-shirt no Swirl Jogs.

KNOW IT? SHOW IT!

Verdadeiro ou Falso? O teu corpo deve ficar a um ângulo de 45 graus (virado na diagonal) durante o Back Mambo.

9 SPEED STEP

Big And Bad > 4:08 mins



MÚSICA				SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Intro	Yeah _	4x8		Marcha OTS. RA	1-4	8x
0:09	Instr 1	(Horns)	4x8	A	Lento OTT L depois R. RA ☞ Slow Freeze Combo on the last 8 cts	1-16	2x
0:19	Instr 2	(Brass accents)	4x8	A ¹	Slow Freeze Combo L then R Jump L on to step. <i>Pára com mãos de Jazz</i> Step R no step. RA Step baixo L, R para L lado. RA Repete para o outro lado ☞ Freeze & Jog Combo nas ultimas 8 cts	1-2 3-4 5-8 9-16	2x
0:29	C	Hey	8x8	A ²	Freeze & Jog Combo Jump L para step. <i>Pára com mãos de Jazz</i> Jog R no step. RA Jog L, R, L, R, L. RA Repete para o outro lado	1-2 3 4-8 9-16	4x
0:48	Instr 3	_ Hey	4x8	B	Speed Mambo no chão L. <i>Bent Swing Arms</i> ☞ Double Stutter nas ultimas 8 cts	1-4	8x
0:58	V1	Wild train	8x8	C	Double Stutter L. <i>Natural Arms</i> ☞ Double Stutter & Mambo Combo nas ultimas 16 cts	1-8	8x
1:17		I say lordy	8x8	C ¹	Double Stutter & Mambo Combo Double Stutter L. <i>Empurra para o palco</i> 2x Speed Mambo no chão L. <i>Dobra braços de Swing</i>	1-8 9-16	4x
1:36	C	Hey	8x8	A ³	3x Freeze & Jog & Mambo Combo Freeze & Jog Combo L, R depois L. <i>Freeze Flat Jazz Hands & RA</i> Speed Mambo no chão R. <i>dobra braços de Swing</i> Repete para o outro lado	1-24 25-32 33-64	
1:55		Hey	12x8	A ³	REPEAT 3x Freeze & Jog & Mambo Combo with <i>Diagonal Broadway Arms on the Freeze</i>	1-64	1½x
2:24	Instr 3	_ Hey	4x8	A ⁴	REPEAT Speed Mambo on the floor R. <i>Straight Swing Arms</i> ☞ Double Stutter nas ultimas 8 cts	1-4	8x
2:33	V2	So where	8x8	C	REPEAT Double Stutter R ☞ Double Stutter & Mambo Combo nas ultimas 16 cts	1-8	8x
2:52		I say lordy	8x8	C ¹	REPEAT Double Stutter & Mambo Combo. <i>Braços direitos de Swing</i>	1-16	4x
3:12	C	Hey	16x8	A ⁴	REPEAT 3x Pára & Jog & Mambo Combo R depois L com braços de Broadway na diagonal e braços direitos de <i>Swing</i>	1-64	2x
3:52	C	_ Hey	4x8	B ¹	REPEAT Speed Mambo R no chão. <i>Braços direitos de Swing</i> Continua Speed Mambo R no chão. <i>Empurra braços O/H de um lado para o outro</i>	1-4	8x
4:01	Outro	Yeah	½x8		Jump R para o step. Braços na diagonal à <i>Broadway</i>	1-4	

Foco da Faixa os participantes na minha aula vão-se ligar ao Jazzy Broadway FLAVA usando linhas de braços afiadas, pés em forma e mãos de Jazz.

DICAS DE TÉCNICA

Opção: Informa os participantes que podem fazer esta faixa no chão se acharem o step demasiado desafiante. Informa-os também que demora entre a 5 a 6 aulas de BODYSTEP™ até se sentirem confortáveis no step.

Opção fácil: Mostra como podem trabalhar mais leve fazendo o ROM mais pequeno.

CONEXÃO

Faz com que a turma oiça os sotaques do Brass e depois “Hey” na música. ’

FITNESS MAGIC

Jazzy, Broadway FLAVA nesta faixa. Trás o ritmo do FLAVA com as mãos de Jazz e braços na Diagonal de Broadway.

Diagonal Broadway Arms

- Mão mais baixa aponta em direcção à perna levantada (pés apontados)
- Vira a cabeça e olha para o pé levantado (pés apontados)

COACHING

Freeze & Jog Combo

- Mantém-te leve nos pés
- Aponta os dedos do pé no Freeze
- Mantém os braços de corrida perto do corpo, com ombros e ancas como alvo no fist ROM.

Dicas Repetitivas: *Freeze, 6, 5, 4, 3, 2, 1, Freeze 6, 5, 4, 3, 2, 1*

Speed Mambo

- No chão, virados para a frente
- Mãos dobradas, balança frente e lado com
 - 1) Braços dobrados
 - 2) Braços direitos
 - 3) Empurrando de um lado para o outro por cima da cabeça

Double Stutter & Mambo Combo

- Stutter duplo num angulo de 45 graus (corpo na diagonal)
- Mambo no chão, virado para a frente

Dica: *CimaCima, vira para a frente, Mambo, vira o corpo* (Repete 2x)

Double Stutter

- Corpo num ângulo de 45 graus (corpo na diagonal)
- Leve nos pés
- Pé inteiro no step
- Braços:
 - 1) Braços de corrida activos ou
 - 2) Empurra o tecto

Dica: *Cima, Cima, Jog no chão*

3x Freeze & Jog & Mambo Combo

Dica: *3... 2... 1, pára o Mambo aqui* (usa dicas visuais para segurar o Mambo)

KNOW IT? SHOW IT!

Quais as duas pronúncias musicais tens que ouvir quando saltas para step e ‘Freeze’?

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Intro	I'll be your	1x8		1-8	
0:03	Instr	Commander	2x8 A	Alt Tap Down L depois R. RA	1-4	4x
0:10		Dance	2x8 A ¹	Alt Tap Down L depois R. <i>Commander Arm Combo</i>	1-8	2x
0:16	C	From here	4x8 A ²	Alt Propulsive Tap Down L depois R. <i>Commander Arm Combo</i>	1-8	4x
				⚡ Opção: Tap Down baixo		
0:30		Dance	4x8 B	4-Repeater Knee Lift L depois R. <i>Chega acima & Baixo</i>	1-16	2x
				⚡ Opção: 4-Tap Repeater. RA		
0:44	Br		½x8 C	OTT L. <i>HOH</i>	1-4	
0:46	Rep	Let's go all	4x8 C ¹	Propulsive OTT R then L. <i>Chega acima & baixo</i>	1-8	4x
				⚡ Opção: baixo OTT		
				👁 Double Propulsive Squat na ultimas 4 cts		
0:59	Instr	Dance	4x8 D	Double Propulsive Squat R depois L. <i>mãos às coxas</i>	1-8	4x
				⚡ Opção: Double Tap R depois L		
1:13	V1	The DJ	2x8 E	Straddle R. RA	1-4	4x
1:20		I feel free	2x8 E ¹	Straddle Jog R. RA	1-4	4x
1:27		V.I.P. to	1x8 A	REPEAT Alt Tap Down R depois L. RA	1-4	2x
1:30		Dance floor	3x8 A ¹	REPEAT Alt Tap Down R depois L. <i>Commander Arm Combo</i>	1-8	3x
1:41	C	From here	8x8 F	Commander Combo	1-8	
				Alt Propulsive Tap em baixo R depois L. <i>Commander Arm Combo</i>	9-16	
				4-Repeater Knee Lift R. <i>chega cima & baixo</i>	17-32	2x
				Repete no outro lado		
2:08	Br		½x8 C	REPEAT OTT R	1-4	
2:10	Rep	All night	4x8 C ¹	REPEAT Propulsive OTT L depois R	1-8	4x
				👁 Double Propulsive Squat nas ultimas 4 cts		
2:24	Instr	Dance	4x8 D	REPEAT Double Propulsive Squat L depois R	1-8	4x
2:38	V2	Ain't no	2x8 E	REPEAT Straddle L	1-4	4x
2:45		Partying	2x8 E ¹	REPEAT Straddle Jog L	1-4	4x
2:52		Pick me	1x8 A	REPEAT Alt Tap Down L depois R	1-4	2x
2:55		Go all	3x8 A ¹	REPEAT Alt Tap Down L depois R	1-8	3x
3:05	C	From here	8x8 F	REPEAT Commander Combo L depois R	1-32	2x
3:33	Br		½x8 C	REPEAT OTT L	1-4	
3:35	Rep	Let's go all	4x8 C ¹	REPEAT Propulsive OTT R depois L	1-8	4x
				👁 Double Propulsive Squat nas ultimas 4 cts		
3:49	Instr	Quiet	4x8 D	REPEAT Double Propulsive Squat R depois L	1-8	4x
4:02	Rep	Let's go all	4x8 D ¹	Single Propulsive Squat R depois L. RA	1-4	8x
				👁 Alt Tap Down com <i>Commander Arm Combo</i> nas ultimas 8 cts		
4:16	C	From here	8x8 F	REPEAT Commander Combo R depois L	1-32	2x
4:44	Br		½x8 C	REPEAT OTT R	1-4	
4:46	Rep	Go all	4½x8 C ¹	Propulsive OTT L depois R	1-8	4½x
5:01	Outro	Commander Dance	1x8	Step R para o chão. <i>Saluda e circula à volta da cara</i>	1-4	
				<i>Aponta R para R na diagonal</i>	5-8	

Foco da Faixa A minha turma irá trabalhar no duro com linhas de braços à Commander fortes e movimentos poderosos do trem inferior para chegar ao ultimo pico de cardio.

TÉCNICA + DICAS DE COACHING

Mantém Step Set Position



Pré-Faixa: Ao ajustares a altura do step, informa os teus participantes que irão voltar a fazer o Commander arm-lines da faixa 2 nesta faixa.

PROPULSIVE OVER THE TOP

• Controla a descida do step. Nada de saltos (onde o pé perde o contacto com o chão)

Opção leve: em baixo Over The Top

COACHING

Commander Arm Combo Cts

- Soco com o punho para a frente 1-2
- Cruza em frente 3-4
- Pec Dec Open 5
- Cruza em frente 6
- Pec Dec Open 7
- Toca punhos às ancas 8
- Mantém a tensão através dos braços
- Aperta no meio dos ombros no Pec Dec
- Posição aberta

Double Propulsive Squat

- Pés paralelos e à largura das ancas
- Empurra joelhos para fora
- Contrai abdominais, peito aberto e avança ligeiramente com as ancas
- Mãos às coxas depois cruzar à frente em baixo

Opção: Double Down Tap, avançando a partir da anca e agachando mais

Single Propulsive Squat

- Pés à largura das ancas e paralelas
- Empurra joelhos para fora
- Abdominais contraídos, peito aberto e toca ligeiramente para a frente a partir das ancas
- Foca na alto da propulsão, e não na profundidade do Squat

Opção: Toque em baixo, avança a partir da anca e agacha bem em baixo

Encoraja a manutenção de uma boa postura ao longo da faixa

CONEXÃO

Iguala o teu tom de voz e movimento físico aos altos e baixos da musica.

Refrão e Reprise

- Energético
- Ousado
- Forte

Encontra lugares para usar o silêncio a par com movimentos explosivos para deixar a música falar.

Verso

- Começa leve, e constrói à medida que os versos se desenvolvem

Instrumental

- Empurra para trás
- Usa o silêncio para criar drama

FITNESS MAGIC

Atenção ao DVD na Masterclass para ver o que fizemos no Low Over The Tops. Isto criou drama e entusiasmou os participantes. Vê se consegues fazer com que as pessoas se juntem a ti.

KNOW IT? SHOW IT!

Quais são as opções mais leves para o Propulsive Over The Top e o Double Propulsive Squat?

11 RECOVERY/LEG STRENGTH/BALANCE/ABS

Hungry Like The Wolf > 5:14 mins

MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Intro	2x8	Set up em cima do step	1-16	
0:07		2x8	Rocker Squat Tap B depois side L. <i>RA</i> ☞ Garra de lobisomem nas ultimas 4 cts	1-8	2x
0:15	V1	8x8 A	Rocker Squat Tap & Repeater Combo Squat Tap B L depois enterra R calcanhar no step. <i>Balança L garra F</i> Passo R para o step, depois levanta L joelho. <i>Balança R Garra F</i> Squat Tap L, tap R ded step. <i>Balança L Garra F</i> Passo R para o step depois levanta L joelho. <i>Balança R Garra F</i> Repete cts 1-8 8-Repeater Knee Lift L. <i>RA</i> ☞ Single Leg Squat com Toque para o chão nas ultimas 4 cts	1-2 3-4 5-6 7-8 9-16 17-32	2x
0:45	C	4x8 B	Single Leg Squat com Tap para o chão Single Leg Squat R, estica L leg B, Toca L dedos ao chão. <i>L garra F</i> Levanta, levanta L joelho e equilíbrio. <i>R Garra F</i> ☞ Single Leg Squat sem Tap no chão nas ultimas 4 cts	1-4 5-8	4x
1:00		4x8 B ¹	Single Leg Squat R, estica L perna B sem Tap. <i>L Garra F</i> Sobe, levanta L joelho e equilíbrio. <i>R Garra F</i>	1-4 5-8	4x
1:15	Ref	4x8 C	Arabesque Sequence Estica a Arabesque. <i>R garra F</i> Segura Arabesque. <i>Abre os braços de garras para o aeroplano</i> Baixa L perna para o chão. <i>Baixa os braços para o lado</i> Endireita o trem superior	1-16 17-24 25-28 29-32	
1:30	Br	1x8	Transição: Passo L para o step. <i>HOH</i> Levanta R joelho. <i>L garra F</i>	1-4 5-8	
1:34	V2	8x8 A	REPEAT Rocker Squat Tap & Repeater Combo R	1-32	2x
2:04	C	4x8 B	REPEAT Single Leg Squat com toque no chão R ☞ Single Leg Squat sem toque no chão nas ultimas 4 cts	1-8	4x
2:19		4x8 B ¹	REPEAT Single Leg Squat sem Tap no chão R	1-8	4x
2:34	Ref	4x8 C	REPEAT Arabesque Sequência L	1-32	
2:49	Instr	5x8	Transição para o chão (R lado do step) para trabalho abdominal, pés em cima do step on top of step	1-40	
3:08	V3	8x8 D	2x 2/2 Basic Crunch. <i>Mãos nas orelhas</i> 7x Pulse Crunch. <i>Garras F</i> Solta em baixo. <i>Mãos nas orelhas</i>	1-16 17-30 31-32	2x
3:38	C	8x8 D ¹	2x Basic Crunch. <i>Mãos nas orelhas</i> 3x Pulse Crunch. <i>garras F</i> Solta em baixo, <i>mãos nas orelhas</i>	1-8 9-14 15-16	4x
4:07	Br	½x8	Prepara para o Oblique Crunch	1-4	
4:09	Rep	4x8 E	Alt Oblique Crunch L depois R, elevando joelho oposto. <i>Mãos nas orelhas</i>	1-8	4x
4:25	C	8x8 F	Alt Oblique Crunch L depois R, elevando joelho oposto. <i>Mãos às orelhas</i> 3x Pulse Crunch. <i>Garras F</i> Solta em baixo. <i>Mãos às orelhas</i>	1-8 9-14 15-16	4x
4:54	C	4x8 G	Pulse Crunch. <i>garras F</i>	1-2	16x
5:10	Outro	1x8	Solta em baixo	1-8	

Foco da Faixa vou ensinar os participantes a criar tensão na linha de braços e usar o core em todo o equilíbrio, força de pernas e exercícios abdominais.

TÉCNICA + DICAS DE COACHING

SINGLE LEG SQUAT

- Dobra perna de apoio ☐
- Empurra o joelho da frente para fora ☐
- Contrai os abdominais e avança a partir da anca ☐
- Estica a perna livre para trás longa e
 - 1) Toca ponta de pé ao chão, ou
 - 2) Mantém pé aproximadamente $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ meter fora do chão ☐
- Peso no calcanhar da frente ☐
- Contrai os abdominais e contrai os glúteos ao levatares o joelho ☐
- Trás o trem superior para uma posição direita ☐
- Mantém as mãos em posição de garra ☐

ARABESQUE SEQUENCE

- Estica para fora para Arabesque ☐
 - Contrai os abdominais ☐
 - Peito aberto com as omoplatas uma contra a outra ☐
 - Mantém perna de apoio suave ☐
 - Contrai o glúteo e aperta os quadris levantando as rótulas ☐
 - Mantém as mãos em forma de garras ☐
- Opção:** Toca pé levantado para o chão

COACHING

Rocker Squat Tap & Repeater Combo

- Rock para trás primeiro depois toca com calcanhar no step
- Levanta joelho
- Passo ao lado depois toca dedos no step
- Levanta joelho
- Mãos em forma de garras

CONEXÃO

Usa as mãos de garras para te ligares ao tema de lobisomem desta faixa. Cria tensão através de ambos os braços com as garras.

KNOW IT? SHOW IT!

Que tipo de mão aparece nesta faixa?

12 COOLDOWN/STRETCH

Choose You > 3:40 mins

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS
0:00	Intro		2x8	Baixa os joelhos para o fundo da sala Fica no topo do step	1-16
0:08	V1	I'm so mad	4x8 A	Hip Flexor Stretch Sequence passo L pé B. <i>HOH</i> Dobra L joelho. <i>HOH</i> Afunda mais e avança ancas F. <i>HOH</i> Hip Flexor Stretch L. <i>alongamento de ombros R</i> Standing Hamstring Stretch R. <i>mãos à anca L</i>	1-4 5-8 9-16 17-32 1-32
0:27		When love	4x8 B		
0:46	C	I will choose	4x8 C	Quadricep Stretch Sequence R pé no step, Standing Quadricep Stretch L. <i>R palmas F</i> <i>levanta R braço O/H</i>	1-16 17-32
1:05	Br	And love	1/2x8	Ambos os pés no step. <i>HOH</i>	1-4
1:07	V2	Love is just	4x8 A	(REPEAT) Hip Flexor Stretch Sequence R	1-32
1:26		When love	4x8 B	(REPEAT) Standing Hamstring Stretch L	1-32
1:45	C	I will	4x8 C	(REPEAT) Quadricep Stretch Sequence R	1-32
2:04	Rep	Choose you	2x8 D	Step R pé para o chão. Soleus Stretch R. Empurra mãos para baixo	1-16
2:13		Choose you	2x8 E	Step L pé B. Calf Stretch L. Tricep Stretch L	1-16
2:22	V3	_ Some	2x8 D	(REPEAT) Soleus Stretch L	1-16
2:32		_ So they	2x8 E	(REPEAT) Calf & Tricep Stretch R	1-16
2:41	Ref	_ Though	2 1/2x8	Straddle Step, rola corpo para baixo. <i>Mãos para as ancas</i> Desenrola o corpo. <i>Mãos nas coxas</i> <i>Levanta braços O/H</i>	1-8 9-16 17-20
2:53	C	I will	2x8 F	Pés mais afastados. Adductor Stretch R. <i>mãos para L coxa</i>	1-16
3:03		Mad	2x8 F	(REPEAT) Adductor Stretch L. <i>mãos para R coxa</i>	1-16
3:12	Rep	Choose you	2x8 G	Cruza L pé para trás R. Iliotibial Band Stretch L. <i>L braço O/H</i>	1-16
3:21		Choose you	2x8 G	Cruza pé R atrás L. (REPEAT) Iliotibial Band Stretch R. <i>R braço O/H</i>	1-16
3:30	Outro	Choose you _	1x8	Passos afastados. <i>Apona para os participantes com ambos os braços</i>	1-8

