

NOSSA DECLARAÇÃO DE INTENÇÃO

A família Les Mills Global é constituída por mais de 14000 clubes de fitness, 90000 instrutores e milhões de participantes em mais de 80 países por todo o mundo.

SEPARADOS PELA GEOGRAFIA, RELIGIÃO, RAÇA, COR E CREDO, ESTAMOS UNIDOS PELO NOSSO AMOR PELO MOVIMENTO E PELA MÚSICA, E NA PERSEGUIÇÃO POR UM ESTILO DE VIDA MAIS SAUDÁVEL, PARA NOS E PARA TODO O PLANETA.

NA LES MILLS ACREDITAMOS NA DIGNIDADE INDIVIDUAL DE CADA UM NA NOSSA COMUNIDADE, E LUTAMOS PELOS DIREITOS E LIBERDADE DE CADA UM.

NA NOSSA ESCOLHA DE MODELOS, MÚSICA E MOVIMENTOS, SABEMOS QUE PESSOAS E SOCIEDADES DIFERENTES TERÃO TAMBÉM DIFERENTES PADRÕES NA CULTURA, NA DANÇA E NA FORMA DE VESTIR. **TAMBÉM SABEMOS QUE O QUE PODE SER APROPRIADO NUM DETERMINADO CONTEXTO, PODE NÃO SER EM OUTRO.**

Enquanto empresa que lidera experiências de fitness de grupo para milhões de pessoas, todos os dias, trabalhamos numa linha muito fina que estabelece o limite entre entregar um produto inovador e de técnica de ponta e, assegurar que as normas são mantidas e respeitadas.

Escolher músicas, passar pelo processo de licenciamento, conseguir corresponder a música com a coreografia certa, é um enorme desafio! Analisamos a música que utilizamos e evitamos linguagem ou referências que possam ser ofensivas. Sempre que conseguimos colocamos uma faixa alternativa (no final da lista de faixas) para ser utilizada como opção.

Adotamos uma comunicação aberta com toda a nossa família, para que opiniões diferentes possam ser expressadas e consigamos atingir os nossos objetivos.

ACIMA DE TUDO SOMOS APAIXONADOS POR ENTREGAR EXPERIÊNCIAS DE FITNESS QUE MUDAM VIDAS, EM QUALQUER LUGAR, A QUALQUER HORA

A
ESSENCIA

**BODYSTEP™ – LIBERTO E VIVO COM ESTE TREINO DE STEP
ENERGIZANTE QUE LEVA O SISTEMA DE QUEIMA CALÓRICA AO SEU
MAIS ALTO NÍVEL**

BLAH

FAÇA-SE OUVIR – diz-nos o que pensas sobre este lançamento. Visita-nos em
lesmills.com/BLAH

O TEU EU GENUÍNO

FORÇA FUNCIONAL

“COACHING” O STEP ATLÉTICO

TIPO DE FAIXA	TÍTULO DA MÚSICA	ARTISTA	DURAÇÃO
1 WARMUP	You Make Me Feel... © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Wroldsen, Mac	Yesterday Stomp feat. Diverse	4:51
2 STEP WARMUP	Good Girl © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Rowe, Eriksen, Hermansen, Wilhelm	Sushi Tribe	3:32
3 STEP ORIENTATION	Moves Like Jagger (Mix I) © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: A. Levine, B. Levine, Malik, Schuster	January Rays feat. Riley	5:31
4 STEP ATHLETIC	Dance In The Dark © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Garibay, Gaga	Southern Light	5:53
5 MIXED STRENGTH	Own This Club © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Musumeci, Egizii, Elliott	DJ Mark	4:31
6 POWER PEAK	Rockstar © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Williams, Hugo	The Claw	5:06
7 STEP RECOVERY	Make My Day © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Kamosi, Bogaert, Pope, Thomas, Naden	Beefy & Halo	3:41
8 PARTY STEP	Where Them Girls At (Mix II) © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Caren, Cotter, Dillard, Guetta, Maraj, J. Silinas, O. Silinas, Tuinfort, Wilhelm	Olson Bjerre feat. Climb Max & Famous J.	4:43
9 SPEED STEP	(Your Love Keeps Lifting Me) Higher And Higher © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Jackson, Miner, Smith	Mondo Libre	3:51
10 PEAK	Don't Leave Me This Way © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Gamble, Gilbert, Huff	Velvet Affect	4:51
11 RECOVERY/CONDITIONING	Cinema © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: A. Benassi, M. Benassi, Baker	Dee D. feat. DJ Gazz	5:24
12 COOLDOWN/STRETCH	Stereo Hearts © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Levine, Levin, Malik, McCoy, Omelio	Radiation Leap feat. Amy L.	3:34
ALTERNATIVE 8/9 ATHLETIC CIRCUIT	Two Tribes © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Gill, Johnson, O'Toole	Walking Wounded	2:10
	Flash © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: May	Buck Wild	2:06
	Two Tribes © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Gill, Johnson, O'Toole	Walking Wounded	1:15
	Flash © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: May	Buck Wild	1:10

The Fine Print

Les Mills' instructor resources (CDs, DVDs and choreography notes) are unique, valuable resources provided to you as a Les Mills' certified instructor to enable you to learn each new release and teach it in Les Mills' licensed clubs only. Do not share these resources. Copying, burning, uploading files onto the internet or selling Les Mills' instructor resources to other people is illegal, rips off Les Mills, its distributors and other instructors. If you are engaging in any of these illegal activities, there may be serious consequences for you personally including legal action, the suspension or permanent withdrawal of your Les Mills certification. Your cooperation is much appreciated.

CHAVE

alt	alternado	RA	braços de corrida
ATT	atravessa o step	Ref	refrão (frase recorrente ou número de linhas da canção)
ATW	à volta do mundo	Rep	reprise (parte do coro repetida)
B up	construir (musica)	Rep Xx	executa a sequência/Exercício x tempo
Br	ponte (não é coro)	ROM	amplitude de movimento
C	coro	Seq	sequência
C br	coro_ ponte	ST	passo e toca
cont	continua	Tempo	batida normal da música
cts	tempos	V	verso
F&B	para a frente e para trás	1/1	2 tempos para cima, 2 tempos para baixo
HOH	mãos na anca	2/2	4 tempos para cima, 4 tempos para baixo
Instr	instrumental	3/1	6 tempos para cima, 2 tempos para baixo
Intro	introdução	4/4	8 tempos para cima, 8 tempos para baixo
mins	minutos	1/2/1	2 tempos para cima, 4 tempos e segura, 2 tempos para baixo
NV	não verbal		antecipação
O/H	acima da cabeça		opção mais leve
opp	oposto		repete
OTS	no lugar		novo movimento
OTT	por cima do step		
Outro	ultimos compassos da música		
PC	antes do coro		
QC	coro silencioso		
QPC	antes do coro silencioso		
R&L	direita e esquerda		

REPARA SÓ NISTO! DICAS OBRIGATORIAS 'MUST-DO' aparecem agora na seção de Técnica e/ou Coaching para cada faixa. Estão em **Bold Italic**. Estas são as dicas que debes dar quando ensinas cada movimento.

CREDITS

Choreography – [Mark Nu'u and Lisa Osborne](#)
 BODYSTEP™ Creative Consultant
 and Head of Training – [Lisa Osborne](#)
 Group Fitness Director – [Dr Jackie Mills](#)
 Creative Director – [Janine Phillips](#)
 Program Planner – [Taimane Elise](#)
 Program Coach – [Ruth Teina-Duncan](#)
 Technical Consultant – [Bryce Hasting](#)

BODYSTEP™ FORMATOS EXPRESS

FORMATO 30-MINUTOS

- Faixa 1** Warmup
- Faixa 2** Step Warmup
- Faixa 3** Step Orientation
- Faixa 6** Power Peak
- Faixa 7** Step Recovery

FORMATO 45-MINUTOS

- Faixa 1** Warmup
- Faixa 2** Step Warmup
- Faixa 3** Step Orientation
- Faixa 4** Step Athletic
- Faixa 5** Mixed Strength
- Faixa 6** Power Peak
- Faixa 7** Step Recovery
- Faixa 8** Party Step
- Faixa 10** Peak
- Faixa 12** Cooldown

BODYSTEP™ 87

Desde o início música fresca, moderna com alguns temas antigos nas últimas faixas de cardio! Achamos esta aula fácil de ensinar pelo facto de ter grandes altos e baixos... Podes desligar o micro que os teus alunos vão à mesma entrar na loucura! A faixa 4 tem padrões de movimentos fantásticos assim como progressões... Faixa 9, movimentos familiares que se vão tornar tão confortáveis para serem usados repetidamente.

De volta porque é a música que vocês mais nos pedem, e é a nossa preferida também... Faixa 10 – o ponto alto desta aula!

Este lançamento entrega, sem dúvida, a promessa do BODYSTEP™ de glúteos e coxas fortes, com bastantes opções durante toda a aula.

Existe um foco forte no atletismo, por isso não te esqueças de injetar energia nas Faixas 3, 8 e 9.

Nós queremos saber o que achas, por isso ensina a aula algumas vezes e depois dá-nos o teu feedback online...

70/30 formatos Ensina as Faixas 1 – 12

Atlético 1 Ensina as Faixas 1 – 8 + Circuito Atlético + 11 + 12

Atlético 2 Ensina as Faixas 1 – 7 + 10 + Circuito Atlético + 12

Agora explode com esta aula mas... queremos-te ouvir em breve!

Mark e Lis

BODYSTEP™ Presenters

Mark Nu'u (New Zealand) has been BODYSTEP™ Program Director for 17 years and is also an International Presenter for BODYVIVE™, based in Auckland. He is a former international and national aerobics competitor.

Lisa Osborne (New Zealand) is Creative Consultant and Head of Training for BODYSTEP™ and Program Director for BODYATTACK™. She is a former five-time Australian aerobics champion.

Sarah Robinson (New Zealand) is a LES MILLS™ National Trainer and International Presenter in BODYSTEP™, BODYATTACK™, BODYCOMBAT™, BODYJAM™ and SH'BAM™. She last presented on BODYSTEP™ 86.

Edina Schaal (Germany) is a Trainer for BODYSTEP™, BODYATTACK™, BODYPUMP™ and BODYVIVE™. She also teaches BODYBALANCE™/BODYFLOW®, CXWORX™ and SH'BAM™. This is Edina's first time presenting on a Masterclass DVD.

Christophe Besse (France) is Head Trainer for BODYSTEP™ as well as being a Trainer for BODYBALANCE™/BODYFLOW®, BODYCOMBAT™, BODYPUMP™ and CXWORX™. This is his first time presenting on a Masterclass DVD.

© All rights reserved. No part of these notes may be used, stored or reproduced in any form or by any means without prior written permission from Les Mills International Limited. Requests and enquiries concerning reproduction and rights should be addressed to Les Mills International Limited, 22 Centre Street, Freemans Bay, Auckland, New Zealand, PO Box 91137, Victoria Street West, Auckland 1142. Telephone +64 (9) 366-9900.

O TEU EU GENUÍNO

Com quem sonhas ser enquanto ensinas? Este questionário vai-te ajudar a conectares com a tua estrela interior ou com O TEU EU GENUÍNO. Por isso vê a sessão de educação no DVD, responde a estas questões e inicia a tua jornada ...

SE FORES O TEU EU GENUÍNO... ANTES DE CHEGARES À AULA...

>> O QUE ESTAVAS A FAZER?

>> O QUE COMESTE AO PEQUENO-ALMOÇO?

>> QUE TIPO DE CARRO CONDUZES?

>> QUAL É A TUA MÚSICA PREFERIDA?

>> COM QUEM FALASTE E O QUE DISSESTE?

>> DESCREVE A TUA FORMA DE ANDAR E A TUA POSTURA.

>> QUAL É A TUA EXPRESSÃO FACIAL PREDOMINANTE?

>> QUAIS SÃO AS TUAS CARACTERÍSTICAS DE CARACTER CONHECIDAS?

>> DESCREVE O LOCAL ONDE ENSINAS.

>> AMBIENTE FÍSICO: COM QUE É QUE A SALA SE PARECE?

>> O QUE É QUE A SALA DIZ SOBRE O TEU CARACTER?

>> QUAL É O AMBIENTE EMOCIONAL DA SALA?

>> COMO É QUE TE SENTES QUANDO ESTÁS NA SALA?

>> COMO É QUE AS PESSOAS TE CUMPRIMENTAM?

>> DESCREVE A RELAÇÃO EMOCIONAL ENTRE TI E AS OUTRAS PESSOAS NA SALA.

>> O QUE É QUE SENTES SOBRE AS OUTRAS PESSOAS NA SALA?

>> NO GERAL, O QUE TENTAS CONSEGUIR DAS OUTRAS PESSOAS?

>> DESCREVE O TEU EU GENUÍNO

DEPOIS DE TERES TERMINADO O JOGO,
REFORÇANDO E MANIFESTANDO, PENSA
NISTO...

Quais são os conflitos que estão a fazer com
que não sejas **O TEU EU GENUÍNO**? O que te
impede?

Escreve uma carta do **TEU EU REAL** para **O
TEU EU GENUÍNO**

E lembra-te que partilhares este exercício
com alguém vai melhorar muito a tua
experiência

FORÇA FUNCIONAL

Força funcional é a força que é necessária para realizarmos as atividades do nosso dia-a-dia, como por exemplo o nosso trabalho ou desporto.

Logo, o treino de força funcional faz com que fiques em forma em tudo o que fazes.

Por exemplo, os Agachamentos proporcionam força funcional, uma vez que recrutam muitos músculos, enquanto que o movimento de *Leg Extension* numa máquina (exercício isolado) não o faz.

QUAL O TIPO DE EXERCÍCIO QUE É MELHOR?

Um estudo em 2008 mostra que o treino de força funcional aumenta a força e o equilíbrio, muito mais do que os exercícios isolados.

Também sabemos que exercícios de força funcional, ajudam as pessoas a melhorar ao nível das articulações e isto faz com que evitem as lesões. Em 2004, um estudo mostrou que os atletas que tinham menos controlo no glúteo médio, tinham a maior probabilidade de lesão de todos os atletas.

Se executares um movimento que tenha impacto, a forma como se coloca a perna vai determinar se te vais lesionar ou não.

Muito simples, se mantiveres o joelho alinhado com o teu pé, no impacto, vais ficar muito mais seguro.

No entanto se o teu joelho se desloca para dentro, vais aumentar as probabilidades de te lesionares.

Exercícios de Força Funcional vão nos obrigar a utilizar estes músculos estabilizadores, ao contrário de exercícios isolados que não o fazem. Assim estes exercícios dão-nos o tipo de força que nos impede de nos lesionarmos.

NÓS ACREDITAMOS NO TREINO DE FORÇA FUNCIONAL.

Todos os nossos programas promovem isto e utilizamos padrões de movimentos, selecionados cuidadosamente, assim como dicas para aumentar o controlo ao nível das articulações. O único momento em que estamos condicionados a uma máquina é durante o RPM™ – e mesmo aqui continuamos a ensinar o controlo de alinhamento e estabilidade.

- Spennewyn K. (2008) Strength Outcomes in Fixed Form Versus Free Form Resistance Equipment. Journal of Strength and Conditioning Research, Volume 22, Number 1, January 2008
- Leetun D. (2004) Core Stability Measures as Risk Factors for Lower Extremity Injury in Athletes. Medicine and Science in Sports and Exercise

“COACHING” STEP ATLÉTICO

O QUE É?

A faixa de Circuito Atlético são 7 minutos longos e é constituída por 6 estações de exercícios de 45 segundos cada, com 30 segundos de recuperação entre elas.

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS?

Os picos de treino de 45 segundos nesta faixa, entregam 4 benefícios extraordinários que não conseguimos obter num treino lento e longo de cardio:

- 1 O teu treino nunca entra em plateau porque vais estar constantemente a tentar alcançar o teu esforço máximo individual.
- 2 Vais-te manter a queimar calorias durante horas, após este treino, à medida que o teu corpo repõe a energia e tonifica os teus músculos.
- 3 Estes picos de alta intensidade criam “explosões” da hormona de crescimento, que não conseguimos no treino de steady-state. A hormona de crescimento reduz a gordura corporal.
- 4 Novos estudos indicam que exercícios de grande intensidade criam efeitos metabólicos incríveis... houve inclusive um estudo que relacionou os exercícios intensos com uma menor taxa de morte por cancro.

• JA Laukkanen Intensity of leisure-time physical activity and cancer mortality in men. Br J Sports Med 2011; 45; 125-129

ONDE E QUE EU ENSINO?

OPÇÃO 1: Substitui a faixa 8 e 9 – ensina as faixas 1 à 7, depois a **FAIXA DE TREINO DE CIRCUITO ATLÉTICO** seguida pelas faixas 10, 11 e 12.

OPÇÃO 2: Substitui a faixa 10 – ensina as faixas 1 à 8, depois a **FAIXA DE TREINO DE CIRCUITO ATLÉTICO** seguida pelas faixas 11 e 12.

COMO E QUE EU ENSINO?

INTRODUÇÃO DA AULA: Diz aos teus alunos que vais estar a ensinar o circuito e pede para eles terem os pesos prontos antes da aula começar.

A MEDIDA QUE O TREINO DE CIRCUITO COMEÇA: Explica que consiste em 6 blocos de treino, cada um com 45 segundos com recuperações de 30 segundos.

DURANTE CADA FASE DE TREINO: Dá nomes a todos os movimentos e dá Dicas de Preparação; depois usa Dicas curtas de Coaching para motivares os teus alunos e aumentares a intensidade... encoraja-os a treinar até à exaustão!

A FASE DE RECUPERAÇÃO: É importante que a frequência cardíaca baixe e que os teus alunos consigam recuperar antes da próxima fase de treino intenso; por isso é importante levar oxigénio a todo o corpo.

Sê atencioso e preocupado com os teus alunos como se eles estivessem a treinar no seu máximo e precisam de encorajamento para continuarem.

É importante explicar que é suposto esta faixa ser desafiante, por isso encoraja-os a treinarem até à exaustão, mas a não desistirem.

Depois de cada fase de treino, deves estar a respirar de forma intensa onde não consegues falar nem beber água.

FEEDBACK: Esta é uma fase experimental no BODYSTEP™ e o teu feedback é importante para o que vamos fazer a seguir – por isso diz-nos o que se passa na tua aula e o que pensas sobre a **FAIXA DE TREINO DE CIRCUITO ATLÉTICO**. Vê o link www.lesmills.com/BLAH

1 WARMUP



You Make Me Feel... > 4:51 mins

MUSICA				SECUENCIA/EXERCICIO		TEMP	REPET
0:06	Intro	La La La	1x8		Step SET Position	1-8	
0:09		La La La	1x8		Standing feet together. <i>Raise Arms O/H then down</i>	1-8	
0:13		_ Put your	4x8	A	Hamstring Curl L then R. <i>Open & Clap</i>	1-4	8x
0:26	C	La La La	4x8	B	4x March On Top L. <i>RA</i>	1-8	4x
0:40	V1	Girl I've	4x8	C	REPEATER & SQUAT TAP COMBO	1-32	
0:54		Listen	2x8		8-Tap Repeater L then R. <i>RA</i>	1-16	
1:00		Missing	2x8		Squat Tap L then R. <i>Elbows up</i>	1-16	
					Squat Tap L then R. <i>Single Reach Across to the diagonal</i>		
1:07	Br	You'll be	1x8	D	Boxers Bounce L&R. <i>Fists by hips</i>	1-2	4x
1:10	PC	Be every	4x8	B	REPEAT 4x March On Top L	1-8	4x
					• March & Boxers Bounce Combo on the last 8 cts		
1:24		Everything	4x8	B ¹	March & Boxers Bounce Combo L	1-8	4x
1:38	C	La la la	4x8	E	2-Knee Repeater & March Combo L then R	1-16	2x
					• 2-Knee Repeater & Bounce Combo on the last 8 cts		
1:51		La la la	4x8	E ¹	2-Knee Repeater & Bounce Combo L then R	1-16	2x
2:05	Rep	_ Put your	2x8	F	Active Calf Stretch Sequence R. <i>Reach F then B (L foot on the step)</i>	1-4	4x
2:12		_ Put your	2x8	F ¹	Active Calf Stretch Sequence R. <i>Reach Up then Down</i>	1-4	4x
					Static Calf Stretch R. <i>Slowly Reach O/H</i>	1-8	
2:19		You'll be	2x8	F ²	Static Calf Stretch R. <i>Slowly lower arms down</i>	9-14	
					Step L foot off the step and face R corner	15-16	
2:26	V2	Get a little	8x8	C	REPEAT Repeater & Squat Tap Sequence R	1-64	
2:53	Br	You'll be	1x8	D	REPEAT Bounce R&L	1-2	4x
2:56	PC	Be every	4x8	B	REPEAT 4x March On Top R	1-8	4x
3:09		Everything	4x8	B ¹	REPEAT March & Bounce Combo R	1-8	4x
3:23	C	La la la	4x8	E	REPEAT 2-Knee Repeater & March Combo R then L	1-16	2x
3:37		La la la	4x8	E ¹	REPEAT 2-Knee Repeater & Bounce Combo R then L	1-16	2x
3:51	Rep	_ Put your	2x8	F	REPEAT Active Calf Stretch Sequence L	1-4	4x
3:57		_ Put your	2x8	F ¹	REPEAT Active Calf Stretch Sequence L	1-4	4x
4:04		You'll be	2x8	F ²	REPEAT Static Calf Stretch L	1-14	
					Step R foot down, and show a visual cue to Curl L	15-16	
4:11	Instr		4x8	A	REPEAT Hamstring Curl L then R. <i>Open & Clap</i>	1-4	8x
4:25	C	La la la	8x8	E ¹	REPEAT 2-Knee Repeater & Bounce Combo L then R	1-16	4x

Foco da Faixa Dá as boas vindas calorosas aos teus alunos enquanto que entram no aquecimento. Ensina o ritmo do andar normal nas marchas, progredindo para o Bounce. .

STEP SET POSITION

- *Abdominais contraídos*
- *Peito orgulhoso*
- *Queixo para dentro*
- *Ombros para baixo e para trás*

MARCH ON TOP

- Fica junto ao step
- *Pé todo em cima do step*
- *Mantém espaço entre os dois pés*

TAP REPEATER

- *Corpo num ângulo de 45 graus*
- *Dobra o joelho da frente*
- *Inclina ligeiramente à frente a partir da anca*
- *Estende a perna de movimento atrás longe*
- *Abdominais contraídos*
- *Peito para cima*
- *Calcanhar de trás fora do chão*

SQUAT TAP

- *Pés afastados, senta em baixo*
- *Abdominais contraídos* para manter a anca alinhada
- *Pequena torção a partir das costelas*
- *Leva o braço a um ângulo de 45 graus*
- *Evita fazer uma grande torção*

MARCH & BOXERS BOUNCE COMBO

- Marcha esquerda, direita, esquerda, direita no cimo do step. Braços de corrida 1-4
- Bounce esquerda, direita, esquerda, direita no chão. Braços de corrida. 1-4
- Passo esquerda para baixo, Bounce direita, esquerda, direita
- *Pés afastados à largura das ancas*
 - *Mantém um ritmo de andar natural*
 - *Braços ativos, alcança longe até à ponta dos dedos e depois coloca os punhos nas ancas*

2-KNEE REPEATER & BOUNCE COMBO

- 2-Knee Repeater esquerda. Braços de corrida 1-4
- Bounce direita, esquerda, direita, esquerda. Braços de corrida 5-8
- Passo direita para baixo, Bounce esquerda, direita, esquerda
- *Pés afastados à largura das ancas*
 - *Bounce: Pontas dos dedos bem firmes no chão, calcanhares levantados*
 - *Dica: Joelho, joelho, bounce esquerda, direita, esquerda, direita*

CONECÇÃO

Sê um bom anfitrião e ensina sempre com um sorriso na cara. O foco nesta faixa é saberes a música e a coreografia de cor, de forma a conseguires descontraír e conectar com os teus alunos.

SABES? MOSTRA!

O Bounce é o ritmo do _____ natural.

2 STEP WARMUP

ATHLETIC

Good Girl > 3:32 mins

MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO			TEMP	REPET
0:01	Intro	Heart	4x8	A	Alt Hip Extension L then R. <i>Reach O/H & Pull Down</i> (to the R then L corners)	1-8 4x
0:16		Boom	4x8	B	Alt Quarter-Depth Drop Squat L then R. <i>Bent Arms F</i>	1-8 4x
0:31	V1	Tight	8x8	C	HIP EXTENSION & DROP SQUAT COMBO L Alt Hip Extension L then R. <i>Reach O/H & Pull Down</i> Alt Quarter-Depth Drop Squat L then R. <i>Bent Arms F</i>	1-8 4x 9-16 4x
1:00	C	Heart	8x8	D	3x BASIC STEP & BOUNCE COMBO L 3x Basic Step L. <i>RA</i> Bounce L&R on the floor. <i>Fists by hips</i>	1-12 4x 13-16 4x
1:31	Rep	Good	4x8	E	Up Tap L to the R corner. <i>RA</i>	1-4 8x
1:46	Instr	Boom	2x8	B	REPEAT Alt Quarter-Depth Drop Squat R then L	1-8 2x
1:54		Boom	2x8	B ¹	Alt Drop Squat R then L. <i>Bent Arms F</i> (A little deeper)	1-8 2x
2:01	V2	Bubble	8x8	C	REPEAT Hip Extension & Drop Squat Combo R	1-16 4x
2:31	C	Heart	8x8	D	REPEAT 3x Basic Step & Bounce Combo R	1-16 4x
3:01	Rep	Good	4x8	E	REPEAT Up Tap R to the L corner	1-4 8x
3:16	Instr	Boom	4x8	B	REPEAT Alt Drop Squat L then R	1-8 4x

Foco da Faixa Ensina com uma amplitude pequena o *Quarter-Depth Drop Squat* para conseguires aquecer as pernas gradualmente. Cria contraste entre os Agachamentos e a sensação de subir nos *Hip Extensions*.

O mais importante: Lembra-te de usar **Dicas Iniciais**, e ensina os teus alunos a utilizarem o step de forma correta.

Maintain Step SET position in all moves

ALTERNATE HIP EXTENSION

- Perna de baixo livre
- Abdominais contraídos
- Contraí os glúteos
- Alongamento grande desde os dedos dos pés à ponta dos dedos

QUARTER-DEPTH DROP SQUAT

- Dá um passo mais afastado do que a largura das ancas, dedos ligeiramente virados para fora
- Joelhos alinhados com o 2º e 3º dedos
- Senta as nádegas atrás e em baixo um pouco de ¼ de profundidade
- Contraí os abdominais, e inclina suavemente a partir das ancas
- Cotovelos à altura dos ombros para manter o peito levantado
- ¼ de profundidade para gradualmente aqueceres os glúteos

ALTERNATING DROP SQUAT

- Senta um pouco mais fundo

BASIC STEP

- Pé todo no step
- Espaço entre os pés
- Joelhos alinhados com os dedos dos pés
- Mantém uma postura correta
- Ritmo natural de andar com braços de corrida fortes
- Dica: Anda para cima, anda para baixo
- Dica: Direita, esquerda, direita, esquerda

BOXERS BOUNCE

- Pés mais afastados do que a largura das ancas
- Abdominais contraídos para colocar a anca alinhada
- Muda o peso de uma perna para a outra
- Evita te movimentares com a anca solta; mantém-te forte
- Punhos fortes na anca

FITNESS MAGIC

Usa a letra da música especialmente os "Boom" para acentuar o *Drop Squats* forte nesta faixa. Sente a música e tenta criar uma imagem utilizando os "Booms". Exemplo: Senta um pouco mais em baixo e sente o Boom nas pernas e nos glúteos

SABES? MOSTRA!

Nós começamos o Drop Squat a ¼ de profundidade para _____

3 STEP ORIENTATION



Moves Like Jagger > 5:31 mins

MÚSICA				SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		TEMP	REPET
0:00	Intro	(Whistling)	4x8	A	6x March On Top L then R. <i>RA</i> ● 6x Wide Bounce On Top on the last 8 cts	1-16	2x
0:14	Rep	_ Yeah	8x8	A ¹	JAGGER SWAGGER 6x Wide Bounce On Top L then R. <i>Blade RA</i>	1-16	4x
0:43	C	_ Take	2x8	B	Turn Step L then R. <i>Scoop & Clap</i>	1-8	2x
0:50		I don't	2x8	B ¹	Propulsive Turn Step L then R. <i>Scoop & Clap</i>	1-8	2x
0:57	Rep	_ Yeah	4x8	C	OTT & SHUFFLE COMBO OTT & Shuffle L then R. <i>Reach Up & Down then RA</i> ↓ Option: OTT & March OTS	1-16	2x
1:12		_ Yeah	4x8	C ¹	OTT & 180° March Combo L then R. <i>Reach Up & Down then RA</i>	1-16	2x
1:26	V1	Stars	4x8	D	3-Repeater Knee Lift L. <i>RA</i> ● Walk The Plank Combo on the last 8 cts	1-8	4x
1:41		Control	4x8	D ¹	Walk The Plank L. <i>RA</i>	1-8	4x
1:56	C	_ Take	4x8	C	REPEAT OTT & Shuffle Combo L then R	1-16	2x
2:10		_ I don't	4x8	C ¹	REPEAT OTT & 180° March Combo L then R	1-16	2x
2:25	Br	_ Hey	½x8	B	REPEAT Turn Step L. <i>HOH</i>	1-4	4x
2:27		Like this	4x8	B ¹	REPEAT Propulsive Turn Step R then L ↓ Option: Low Turn Step	1-8	
2:41	V2	_ You	4x8	D	REPEAT 3-Repeater Knee Lift R ● Walk The Plank Combo on the last 8 cts	1-8	4x
2:56		_ So	4x8	D ¹	REPEAT Walk The Plank R	1-8	4x
3:10	C	_ Take	4x8	C	REPEAT OTT & Shuffle Combo R then L	1-16	2x
3:24		_ I don't	4x8	C ¹	REPEAT OTT & 180° March Combo R then L	1-16	2x
3:39	Br	_ Hey	½x8	B	REPEAT Turn Step R. <i>HOH</i>	1-4	4x
3:41		Like this	4x8	B ¹	REPEAT Propulsive Turn Step L then R	1-8	
3:56	Ref	_ Take	4x8	A ¹	REPEAT Jagger Swagger L then R	1-16	2x
4:10		_ I don't	4x8	E	Low OTT & 180° March L then R. <i>HOH then RA</i> Jagger Swagger L then R. <i>Blade RA</i>	1-16 17-32	
4:25	C	_ Take	12x8	E ¹	OTT & 180° JAGGER SWAGGER COMBO OTT & 180° March L then R. <i>Reach Up & Down then RA</i> Jagger Swagger L then R. <i>Blade RA</i>	1-16 17-32	3x
5:08	Rep	_ Yeah	4x8	B ¹	REPEAT Propulsive Turn Step L then R	1-8	4x
5:23	Outro	Move	1x8	A ¹	REPEAT Jagger Swagger L Step down L with Jagger head nod. <i>HOH, elbows back</i>	1-6 7-8	

Foco da Faixa Sorri, ri e encoraja os teus alunos a descontraírem e a aproveitarem a sensação leve no *Jagger Swagger*.

Maintain Step SET position in all moves

6x MARCH ON TOP

Marcha grande esquerda e direita 3x em cima do step

Braços de corrida 1-6

Passo esquerdo para baixo, toca com a direita no chão

Braços de corrida, depois punhos na anca 7-8

Repete para o outro lado 9-16

• Marcha em cima do step **com pés afastados**

• **Dica: 6, 5, 4, 3, 2, 1, sai**

• Mantém os braços ativos

6x WIDE BOUNCE ON TOP (JAGGER SWAGGER) NEW MOVE

Bounce grande direita e 3x em cima do step

Braços de corrida Blade 1-6

Passo com a esquerda para baixo, toca com a direita no chão

Braços de corrida, depois punhos nas ancas 7-8

Repete para o outro lado 9-16

• Bounce em cima do step com **pés afastados**

• Muda o peso da perna esquerda para a perna direita

Braços:

• Mãos *Blade*

• Assim que sobes para o step, a mesma mão ao mesmo tempo que o pé de movimento levanta primeiro

• **Zonas alvo:** Dedos de uma mão na direção da orelha,

e a outra mão na direção da anca

• **Dica: 6, 5, 4, 3, 2, 1, sai**

A partir do momento em que os teus alunos comecem a se sentir confortáveis com este movimento, encoraja-os a descontraírem e a levarem um pouco mais de emoção.

TURN STEP

• **Pés juntos no step**

• Dá um **passo afastado** no step

• O pé faz um ângulo de 45 graus

• Evita rodar de mais na volta. Sai do step num ângulo de 45 graus para proteger os joelhos e os tornozelos

• Dá a **opção** de impulsão ou passo baixo

OVER THE TOP & SHUFFLE COMBO

Por cima do step com a esquerda. *Alcança em cima, em baixo* 1-3

Toca com o pé direito atrás. *Punhos nas ancas* 4

Shuffle direita, esquerda, direita. *Braços de corrida* 5-7

Pés juntos. *Punhos nas ancas* 8

Repete para o outro lado 9-16

• **Abdominais contraídos**

• **Joelhos fletidos** no Shuffle **para absorver o impacto**

• Utiliza a combinação de dicas visuais e verbais para segurar o Shuffle no lugar

Opção: Por cima do step & Marcha no lugar

OVER THE TOP & 180° MARCH COMBO

Por cima do step com a esquerda. *Alcança em cima, em baixo* 1-3

Toca com o pé direito atrás. *Punhos nas ancas* 4

Marcha para a frente 180° direita, esquerda, direita, esquerda

Braços de corrida 5-8

Repete para o outro lado 9-16

• Encoraja os teus alunos a se divertirem enquanto que marcham à volta do step "Como é que o Mick Jagger faz?"

3-REPEATER KNEE LIFT

• **Fica perto do fim do step**, para preparar a viagem no *Walk The Plank*

• Corpo num ângulo de 45 graus

• **Dica: 3, 2, 1, desce**

• **Abdominais contraídos, inclina ligeiramente pela anca, peito para cima**

• Braços de corrida ativos a fortes

WALK THE PLANK

Passo com a esquerda no step, depois levanta o joelho direito. *Braços de corrida*

Passo com a direita no step, depois toca com o pé esquerdo no chão.

Braços de corrida

Passo com a esquerda no step, depois levanta o joelho direito. *Braços de corrida*

Desce com a direita e depois toca com o esquerdo no chão. *Braços de corrida*

• Ensina os teus alunos a **viajarem para a frente e depois para trás**

• Abdominais contraídos, inclina ligeiramente a partir da anca, peito para cima

• Braços de corrida ativos e fortes

• **Utiliza uma dica repetitiva: Levantem o joelho, toquem no chão, levantem o joelho, desçam do step**

Opção: 3-Repeater Knee Lift

SABES? MOSTRA!

Em que ponto desta faixa deves encorajar os teus alunos a descontraírem e a se divertirem um pouco mais?

4 STEP ATHLETIC



Dance In The Dark > 5:53 mins

MÚSICA				SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		TEMP	REPET
0:00	Intro	_ Dance	½x8		Prepare to move	1-4	
0:01	Instr		8x8	A	Jump Squat & Bounce L Combo. <i>Bent Arms F & Boxers Guard</i> ⚡ Option: Drop Squat OTS & Bounce L	1-8	8x
0:29	Instr	(Synth)	8x8	B	3x KNEE LIFT & BASIC STEP COMBO 3x Knee Lift L. <i>RA</i> (to the R corner) Basic Step R. <i>RA</i> (to the center) Repeat to the other side Note: On the second set, progress to <i>Single O/H Punch</i> on the Knee Lift	1-12 13-16 17-32	2x
0:57	C	_ Baby	8x8	B ¹	3x PROPULSIVE KNEE LIFT & JUMP SQUAT COMBO 3x Propulsive Knee Lift L. <i>Punch O/H</i> (to the R corner) Jump Squat. <i>Bent Arms F</i> (to the center) Repeat to the other side	1-12 13-16 17-32	2x
1:25	Rep	In the dark	4x8	C	Alt Propulsive Knee Lift L then R. <i>Punch O/H</i>	1-8	4x
1:39	V1	_ Some	4x8	D	Basic Step L. <i>RA</i>	1-4	8x
1:53		_ She looks	4x8	D ¹	Basic Jog L. <i>RA</i>	1-4	8x
2:07	QC	_ Baby	2x8	B	REPEAT 3x Knee Lift & Basic Step Combo R	1-16	
2:14	C	_ Baby	8x8	B ¹	REPEAT 3x Propulsive Knee Lift & Jump Squat Combo R then L	1-32	2x
2:42	Rep	In the dark	4x8	C	REPEAT Alt Propulsive Knee Lift R then L	1-8	4x
2:56	V2	_ Run run	4x8	D	REPEAT Basic Step R	1-4	8x
3:10		_ She looks	4x8	D ¹	REPEAT Basic Jog R	1-4	8x
3:24	QC	_ Baby	2x8	B	REPEAT 3x Knee Lift & Basic Step Combo L	1-16	
3:31	C	_ Baby	8x8	B ¹	REPEAT 3x Propulsive Knee Lift & Jump Squat Combo L then R	1-32	2x
3:59	Rep	In the dark	4x8	C	REPEAT Alt Propulsive Knee Lift L then R	1-8	4x
4:13	Br	Marilyn	2x8		Boxers Bounce L&R. <i>Boxers Guard</i> 👁 Half Burpee & Boxers Bounce on the last 8 cts	1-2	8x
4:20		Work your	4x8	E	Half Burpee & Boxers Bounce L ⚡ Option: Double Squat & Boxers Bounce	1-8	4x
4:34	QC	_ Baby	4x8	B ²	3x Knee Lift L. <i>RA</i> 👁 Half Burpee Repeat to the other side ⚡ Option: 3x Knee Lift L & Double Squat	1-12 13-16 17-32	
4:49	C	_ Baby	12x8	B ³	3x Propulsive Knee Lift L. <i>Punch O/H</i> Half Burpee Repeat to the other side	1-12 13-16 17-32	3x
5:31	Rep	In the dark	4x8	C	REPEAT Alt Propulsive Knee Lift L then R	1-8	4x
5:45	Outro	In the dark	½x8		Jump on to the step <i>Point R to class</i>	1-2 3-4	

Foco da Faixa Dá opções mais leves para o *Jump Squat*, e o *Half Burpee*. Ensina uma posição base bem afastada para o *Boxers Bounce* e o *Half Burpee*.

Mantém a Posição base do Step em todos os movimentos ☐

JUMP SQUAT & BOUNCE COMBO

- Jump Squat* para cima do step. *Dobra os braços à frente* 1-2
Passo para baixo esquerda, direita. Punhos nas ancas 3-4
Boxers Bounce esquerda, direita. *Boxers Guard* 5-8
- No início desta faixa, ouve VERDADEIRAMENTE, a música
 - Fala silenciosamente mas com força par ate enquadrar com o drama na música

BASIC STEP

- Recupera, usa uma voz calma

BASIC JOG

- *Pé todo no step* ☐
- *Calcanhares na direção dos glúteos* ☐

JUMP SQUAT

- “*Aterra bem em baixo*” na posição de agachamento
 - Abdominais contraídos
 - *Peito para cima*
 - *Senta as nádegas atrás e em baixo*
 - Inclina para a frente a partir das ancas
- ⇓ **Opções:** Step básico ou Agachamento no lugar

HALF BURPEE

- Pés ligeiramente mais afastados do que a largura das ancas ☐
- *Mãos e cotovelos suaves* ☐
- *Joelhos fletidos* ☐
- *Abraça o abdominal* ☐
- *Olhar na frente do step para manter a coluna longa* ☐
- *Salta para trás, mantém as nádegas em cima* ☐

BOXERS BOUNCE

- *Pés ligeiramente mais afastados do que a largura das ancas* ☐
- *Abdominais fortes e contraídos* para manter a anca no lugar ☐
- *Muda o peso de uma perna para a outra* ☐
- Evita te movimentares com a anca solta, mantém-te forte
- Punhos fortes defendem a parte superior do tronco

3x PROPULSIVE KNEE LIFT & JUMP SQUAT COMBO

- Dica: 3, 2, 1, salta
- ⇓ **Opções:** 3x Knee Lifts e um Step básico ou Agachamento no lugar

PROPULSIVE KNEE LIFT

- *Lidera com o calcanhar* ☐
 - *Rola pelo pé* ☐
 - *Empurra através do dedo do pé* ☐
 - Aterra pelo dedo-pé-calcanhar ☐
 - Dica: *Joelhos diretos, vai!* ☐
- ⇓ **Opção:** Sem saltar

SABES? MOSTRA!

Cria drama no início desta faixa através de _____

5 MIXED STRENGTH

Own This Club > 4:31 mins

MÚSICA				SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		TEMP	REPET
0:00	Intro		1x8		Prepare to move	1-8	
0:03		_ Let's	4x8	A	Squat Tap L then R. <i>RA</i>	1-8	4x
0:18	Rep	Get crazy	4x8	A ¹	Squat Tap L then R. <i>Reach Across then Reach O/H</i>	1-8	4x
0:32	C	Rock	4x8	B	4x Squat Pulse L then R. <i>Hands to thighs then Reach O/H</i>	1-16	2x
0:46	V1	Beats	2x8	C	March with L foot on the floor, R foot on the step. <i>RA</i>	1-2	8x
0:53		Rock this	2x8	C ¹	Half Stomp L. <i>RA</i>	1-4	4x
1:01		Never	4x8	C ²	Deeper Half Stomp L. <i>RA</i>	1-4	8x
1:15	PC	_ Move	4x8	B	Repeat 4x Squat Pulse L then R	1-16	2x
1:29	C	Rock	8x8	D	HALF STOMP & 4x SQUAT PULSE COMBO 2x Half Stomp L. <i>RA</i> 4x Squat Pulse L. <i>Hands to thighs then Reach O/H</i> Repeat to the other side	1-8 9-16 17-32	2x
1:58	Br	Tonight	½x8	A	 Squat Tap L. <i>HOH</i>	1-4	
2:00	Rep	Get crazy	4x8	A ¹	 Squat Tap R then L	1-8	4x
2:14	V2	Slip and	2x8	C	 March with R foot on the floor, L foot on the step	1-2	8x
2:21		Smooth	2x8	C ¹	 Half Stomp R	1-4	4x
2:28		Never	4x8	C ²	 Deeper Half Stomp R	1-4	8x
2:43	PC	_ Move	4x8	B ¹	2x Squat Pulse R then L. <i>Hands to thighs then Reach O/H</i>	1-8	4x
2:57	C	Rock	8x8	D ¹	HALF STOMP & 2x SQUAT PULSE COMBO 2x Half Stomp R. <i>RA</i> 2x Squat Pulse R then L. <i>Hands to thighs then Reach O/H</i>	1-8 9-16	4x
3:26	Br	Tonight	½x8	A	 Squat Tap R	1-4	
3:28	Rep	Get crazy	4x8	A ¹	 Squat Tap L then R	1-8	4x
3:42	C	Rock	8x8	D ¹	 Half Stomp & Squat Pulse Combo L	1-16	4x
4:10	C	Tonight	4x8	B ²	 2x Squat Pulse L then R	1-8	4x
4:25	Outro		½x8		Step L foot to the floor. <i>Circle arms outward</i>	1-4	

Foco da Faixa Para treinar de forma mais intensa, ensina o *Half Stomp*. Utiliza as contagens e dá dicas visuais claras para conseguires levar os teus alunos ao sucesso.

Mantém a posição básica do Step em todos os movimentos



SQUAT TAP

- Agacha com o pé esquerdo no step. *Dobra os braços com os cotovelos ao nível dos ombros* 1
- Toca com o pé direito no step. *Leva o braço direito na direção do canto esquerdo* 2
- Passo com a direita até o meio do step. *Dobra os braços com os cotovelos ao nível dos ombros* 3
- Impulsiona o pé esquerdo no step. *Leva as mãos "Fan" acima da cabeça* 4
- Repete para o outro lado 5-8
- **Senta em baixo** para colocar mais pressão nas pernas ☐
 - **Abdominais contraídos** e **roda a partir das costelas** ☐
 - "Descarrega" as pernas e impulsiona através do step até ao outro lado ☐

4x SQUAT PULSE

- 4x *Squat Pulse* baixo e em cima. *Mãos nas ancas* 1-7
- Impulsiona através do step até ao outro lado
- Leva as Mãos "Fan" acima da cabeça* 8
- Repete para o outro lado 9-16
- **Pés paralelos** ☐
 - **Senta as nádegas em baixo e para trás** ☐
 - **Abdominais contraídos, peito para cima** ☐
 - **Inclina à frente a partir das ancas** ☐

2x SQUAT PULSE

- 2x *Squat Pulse* baixo e em cima. *Mãos nas coxas* 1-3
- Impulsiona através do step até ao outro lado
- Leva as mãos "Fan" acima da cabeça* 4
- Repete para o outro lado 5-8

HALF STOMP & 4x SQUAT PULSE COMBO/HALF STOMP & 2x SQUAT PULSE COMBO

- **Utiliza a contagem** para ambos os movimentos
- Dá dicas visuais para:**
- Segura o *Half Stomp* no lugar
 - Mostra a direção quando mudas de lado
 - Segura o *Squat Pulse* no lugar
 - **Ensina 4x Squat Pulses:** *Stomp 4, 3, 2, 1, Squat 4, 3, 2, 1* através
 - **Ensina 2x Squat Pulses:** *Stomp 4, 3, 2, Double Squat, através, Double Squat, através*

MARCH WITH ONE FOOT ON THE FLOOR

- Utiliza dicas visuais para que os alunos segurem no lugar

DEEPER HALF STOMP

- Marcha com a esquerda no chão e senta em baixo para o lado esquerdo. *Braços de corrida* 1
- Marcha com a direita no step e senta em baixo. *Braços de corrida* 2
- Marcha com a esquerda atrás do step. *Braços de corrida* 3
- Marcha com a direita no step. *Braços de corrida* 4
- **Senta e fica** para trabalhar mais as pernas ☐
 - Ritmo de andar natural ☐

SABES? MOSTRA!

No *Half Stomp* e *4x Squat Pulse Combo*, utiliza dicas visuais para ____

6 POWER PEAK



Rockstar > 5:06 mins

MÚSICA				SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		TEMP	REPET
	Intro	It's almost	½x8		R side of the step. Prepare to move	1-4	
0:02	Instr		4x8	A	KNEE LIFT & ATT COMBO Knee Lift L & ATT L. <i>RA then HOH</i> Repeat to the other side • Nutcracker & Propulsive ATT Combo on last 8 cts	1-8 9-16	2x
0:15	C	_ You can't	4x8	A ¹	NUTCRACKER & PROPULSIVE ATT COMBO Nutcracker Knee Lift L and Propulsive ATT L. <i>Reach Up & Down</i> Repeat to the other side	1-8 9-16	2x
0:29	Rep	_ Do you	4x8	B	Propulsive ATT L then R. <i>Reach Up & Down</i> ↓ Option: Low ATT	1-8	4x
0:43	Instr		4x8	C	6x March Across The Step L then R. <i>RA</i> • Pendulum Swing on the last 8 cts	1-16	2x
0:57	V1	_ You	4x8	C ¹	6x Pendulum Swing L then R. <i>HOH</i> ↓ Option: 6x March Across The Step	1-16	2x
1:11	C	_ You can't	2x8	D	2x Nutcracker L & Propulsive ATT L then R. <i>Reach Up & Down</i>	1-16	
1:17		_ I guess	6x8	D ¹	2x Nutcracker L & Propulsive ATT L then Bounce R. <i>Reach Up & Down then fists by hips</i>	1-16	3x
1:39	Br		½x8	B ¹	Low ATT L. <i>HOH</i>	1-4	
1:41	Rep	_ Do you	4x8	B	REPEAT Propulsive ATT R then L	1-8	4x
1:54	Instr		4x8	C	REPEAT 6x March Across The Step R then L • Pendulum Swing on the last 8 cts	1-16	2x
2:08	V2	_ You think	4x8	C ¹	REPEAT 6x Pendulum Swing R then L Option: 6x March Across The Step	1-16	2x
2:22	C	_ You can't	8x8	D	REPEAT 2x Nutcracker R & Propulsive ATT R then Bounce L	1-16	4x
2:50	Br		½x8	B ¹	REPEAT Low ATT R	1-4	
2:52	Rep	_ Do you	4x8	B	REPEAT Propulsive ATT L then R	1-8	4x
3:06	Br		4x8		Transition to back of step for Pushup & Jump Sequence • Pushup & Jump Sequence on the last 8 cts	1-32	
3:20	Ref	_ I'm a	8x8		Pushup & Jump Sequence ↓ Option: Alt Knee Lift L then R	1-8	8x
3:47		_ It's	4x8		Single Pushup ↓ Option: Alt Knee Lift L then R	1-4	8x
4:01	Instr		2x8		Transition to stand, then move to the R side of the step	1-16	
4:08			2x8	A	REPEAT Knee Lift L & ATT Combo L then R. <i>RA then HOH</i>	1-16	
4:15	C	_ You can't	8x8	A ¹	REPEAT Nutcracker Knee Lift and Propulsive ATT Combo L then R	1-16	4x
4:43	Rep	_ Do you	4x8	B	REPEAT Propulsive ATT L then R	1-8	
4:57	Outro		½x8		Jump L on to the step. <i>Air Guitar R</i>	1-4	

Foco da Faixa Rapidamente dá a opção para os teus alunos ficarem durante a sequência *Pushup & Jump*. Ensina as opções e leva-os a treinarem de forma intensa.

Mantém a posição básico do Step em todos os movimentos

PROPULSIVE ACROSS THE TOP

- **Passo até ao centro do step** (desta forma já estás a meio caminho de atravessares o step)
- **Controla a saída do step.** Não faças o *double hop* para saíres do step (onde o pé perde contato com o chão)
- Na combinação impulsiona com um ligeiro *swing* através do step, com pernas direitas, e toca no chão quando desces
- Quando atravessas o step, impulsiona com um calcanhar atrás e um joelho em cima quando desces
- Utiliza sempre braços fortes e atléticos. Mantém os braços acima da cabeça, ligeiramente para a frente, não diretamente para cima, e depois leva os punhos para as ancas

6x MARCH ACROSS THE STEP

- Utiliza a dica visual para segurar e mostrar a direção do movimento ao mesmo tempo

6x PENDULUM SWING ACROSS THE STEP

- **Brace abs to lock the hips in place**, and avoid swaying at the hips
- **Joelho de apoio fletido** para absorver o impacto
- Dica: 6, 5, 4, 3, 2, 1, desce

NUTCRACKER

- Salta para o step, mantendo a **perna livre em baixo**
- **Abraça o abdominal** para suportar as costas, e evitar a hiperextensão
- Puxa os punhos para as ancas e **leva o joelho para cima** até à altura da anca

2x NUTCRACKER, PROPULSIVE ACROSS THE TOP & BOUNCE COMBO

- 2x Nutcracker Knee Lift esquerda. *Alcança em cima e em baixo* 1-8
- Across The Top esquerda. *Alcança em cima e em baixo* 9-12
- Bounce à volta por trás. *Punhos na anca* 13-16
- Contagem decrescente nos 2x Nutcracker Knee Lifts, depois dá dicas verbais e visuais sobre a direção de através do step e do Bounce à volta por trás

BOUNCE

- Pés ligeiramente mais afastados do que a largura das ancas
- **Abdominais contraídos, fortes** para manter a anca alinhada
- Punhos fortes “defendem” o tronco
- **Senta em baixo** e *bounce* por detrás do step, para o outro lado

TRANSITION TO BACK OF STEP FOR PUSHUP SEQUENCE

- Passo esquerdo para o step e segura. Dica visual para segurar no lugar 1-4
- Passo rápido com a direita, esquerda, par ir para trás do step. *Mãos nas ancas* 5
- Fica com os pés afastados. *Mãos nas ancas* 6-8
- Mover para os joelhos 9-12
- Mãos afastadas no step 13-16
- Não deixes os teus alunos se irem embora. Há mais a chegar
 - Posição de Flexão

PUSHUP & JUMP SEQUENCE **NEW MOVE**

- Flexão baixo e depois cima 1-4
- Junta os pés aproximadamente 30-46 cm, joelhos fletidos 5-6
- Salta com os pés de volta à posição de flexão 7-8
- **Peito não mais baixo do que o cotovelo** na Flexão
 - **Pequeno salto** para a frente e para trás. Mantém um abdominal **forte e abraçado**, com as ancas ligeiramente levantadas; **mantém as nádegas em cima**

Se alguns alunos não quiserem ir para o chão, deixa-os saber que podem manter-se em pé e depois continuar no step

CONECÇÃO

Ensina com garra de forma a combinares com a natureza ‘grunty’ desta música. Acrescenta um movimento de guitarra no *Bounce* à volta por trás para conectares com a letra da música *Rockstar*.

SABES? MOSTRA!

O que é que deves ensinar aos teus alunos que não querem ir para o chão durante a sequência Pushup & Jump?

7 STEP RECOVERY



Make My Day > 3:41 mins

MÚSICA				SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		TEMP	REPET
0:00	Intro	_ Get	1x8		Prepare to move	1-8	
0:03		_ It's	4x8	A	Alt Up Tap L then R. <i>RA</i> (to the R then L corners)	1-8	4x
0:17		_ I want	4x8	A ¹	Alt Tap Down L then R. <i>RA</i>	1-8	4x
0:32	V1	_ Haircut	4x8	B	4x Wide March on top of the step L. <i>RA</i> • Sit, Stand & March Sequence on the last 8 cts	1-8	4x
0:46		_ I'm	4x8	B ¹	Sit, Stand & March Sequence L. <i>Raise bent arms F, HOH, RA</i>	1-8	4x
1:01		_ It's	4x8	B ²	• Jump Squat, Stand & March Combo on the last 8 cts Jump Squat, Stand & March Combo L. <i>Raise bent arms F, HOH, RA</i> • Jump, Jump & March Combo on the last 8 cts	1-8	4x
1:15	C	_ I want	8x8	B ³	Jump, Jump & March Combo L. <i>Raise bent arms F, HOH, RA</i>	1-8	8x
1:44	Instr		4x8	C	16-Repeater Knee Lift L. <i>RA</i> (L foot on the step)	1-32	
1:58	Br	_ Get your	1x8	D	March R, L on the floor. <i>RA</i>	1-2	4x
2:02	V2	Yo listen	4x8	B	REPEAT 4x Wide March on top of the step R • Sit, Stand & March Sequence on the last 8 cts	1-8	4x
2:17		_ Pull up	4x8	B ¹	REPEAT Sit, Stand & March Sequence R • Jump Squat, Stand & March Combo on the last 8 cts	1-8	4x
2:32		_ It's	4x8	B ²	REPEAT Jump Squat, Stand & March Combo R • Jump, Jump & March Combo on the last 8 cts	1-8	4x
2:45	C	_ I want	8x8	B ³	REPEAT Jump, Jump & March Combo R	1-8	8x
3:14	Instr		4x8	C	REPEAT 16-Repeater Knee Lift R	1-32	
3:29	Br	_ Get your	1x8	D	REPEAT March L, R on the floor	1-2	4x
3:32	Outro	My day	½x8		Feet apart, <i>Circle R arm O/H</i>	1-4	

Foco da Faixa Foca na recuperação cardio na primeira parte desta faixa. Depois ensina os teus alunos a começarem a puxar um pouco mais para aumentar a intensidade, ao mesmo tempo que dás opções para quem precisa.

Maintain Step SET position in all moves

4x WIDE MARCH ON TOP OF THE STEP

- Marcha afastado no cimo do step, depois mais afastado do que a largura das ancas no chão
- Prepara o ritmo natural de andar

SIT, STAND & MARCH SEQUENCE

- Passo grande com a esquerda no step. *Punhos nas ancas* 1
- Passo grande com a direita e agacha no step. *Dobra os braços à frente* 2
- De pé. *Punhos nas ancas* 3-4
- Marcha com a esquerda direita, esquerda, direita no chão. *Braços de corrida* 5-8
- Utiliza uma dica repetida: *Senta, fica, marcha no chão*
 - *Senta as nádegas atrás e em baixo*
 - *Abdominais contraídos, e inclina ligeiramente à frente pela anca, quando fazes o agachamento*

CONECÇÃO

Ensina com uma voz calma para criares contraste na Faixa 6. Foca em ensinar uma técnica e postura correta em todos os movimentos.

JUMP SQUAT, STAND & MARCH COMBO

- Jump Squat para cima do step. *Dobra os braços à frente* 1-2
- De pé. *Punhos nas ancas* 3-4
- Marcha esquerda, direita, esquerda, direita, no chão.
- Braços de corrida* 5-8
- *Aterra em baixo na posição de Agachamento*
 - *Senta as nádegas em baixo e atrás*
 - *Abdominais contraídos, e inclina ligeiramente à frente pela anca, quando fazes o agachamento*
 - *Mantém o peito em cima*
 - Dica: *Salta, fica, marcha para baixo*

JUMP, JUMP & MARCH COMBO

- Jump Squat para cima do step. *Dobra os braços à frente* 1-2
- Salto pliométrico para cima 2
- Aterra no step numa posição de semi agachamento. *Punhos nas ancas* 4
- Marcha com a esquerda, direita, esquerda, direita no chão. *Braços de corrida* 5-8
- Ambos os saltos aterram em agachamento e semi agachamento *para absorver o impacto*
 - *Senta as nádegas em baixo e atrás*
 - *Abdominais contraídos, e inclina ligeiramente à frente pela anca, quando fazes o agachamento*
 - *Mantém o peito em cima*
 - Dica: *Salta, salta, marcha para baixo*

SABES? MOSTRA!

Qual é a dica repetida para a sequência senta, fica e marcha?

8 PARTY STEP



Where Them Girls At > 4:43 mins

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		TEMP	REPET
0:00	Intro	Lilly	½x8		Prepare to move	1-4
0:01	Instr		4x8	A	Alt Down Tap L then R. <i>RA</i> • Cha-Cha-Cha on the last 4 cts	1-8 4x
0:16	C	Girls	4x8	A ¹	Alt Cha-Cha-Cha L then R. <i>Natural Arms</i> • Alt Cha-Cha-Cha traveling F&B on the last 8 cts	1-8 4x
0:30	Rep	Day	4x8	A ²	Alt Cha-Cha-Cha L then R traveling F&B. <i>Bent double point R then L</i>	1-8 4x
0:44	V1	_ Hey	4x8	B	3-Repeater Knee Lift L then R. <i>RA</i> • 3-Repeater Side Tap on the last 8 cts	1-16 2x
0:59		_ Presidents	4x8	B ¹	3-Repeater Side Tap L then R. <i>RA</i> • <i>Alt Push Down Arms</i> on the last 8 cts	1-16 2x
1:13	PC	_ So	4x8	B ²	3-Repeater Side Tap L then R. <i>Alt Push Down Arms</i> • Speed Tap Combo on the last 8 cts	1-16 2x
1:27	C	Girls	8x8	B ³	Speed Tap Combo L then R. <i>Alt Push Down Arms</i>	1-16 4x
1:55	Rep	Day	4x8	A ²	REPEAT Alt Cha-Cha-Cha traveling F&B L then R	1-8 4x
2:09	V2	Pebe	4x8	B	REPEAT 3-Repeater Knee Lift L then R • 3-Repeater Side Tap on the last 8 cts	1-16 2x
2:24		Hey	4x8	B ¹	REPEAT 3-Repeater Side Tap L then R. <i>RA</i> • <i>Alt Push Down Arms</i> on the last 8 cts	1-8 2x
2:38	PC	_ So	4x8	B ²	REPEAT 3-Repeater Side Tap L then R. <i>Alt Push Down Arms</i> • Speed Tap Combo on the last 8 cts	1-16 2x
2:52	C	Girls	8x8	B ³	REPEAT Speed Tap Combo	1-16 4x
3:21	Rep	Day	4x8	A ²	REPEAT Alt Cha-Cha-Cha traveling F&B L then R	1-8 4x
3:35	Ref	_ So	4x8	B ²	REPEAT 3-Repeater Side Tap L then R • Speed Tap Combo on the last 8 cts	1-16 2x
3:49	C	Girls	8x8	B ³	REPEAT Speed Tap Combo L then R	1-16 4x
4:17	Rep	Day	5x8	A ²	REPEAT Alt Cha-Cha-Cha traveling F&B L then R	1-8 5x
	Outro				Create your own finale on the last 2 cts	

Foco da Faixa Sê brilhante e cheio de energia divertida. Utiliza dicas fonéticas repetidas na combinação *Speed Tap*, e dá a opção do Repeater para quem precisa.

Mantém a posição básica de step em todos os movimentos

ALTERNATING CHA-CHA-CHA TRAVELING FORWARD & BACK

- Senta em baixo para os teus pés se mexerem mais rápido
 - Cha-Cha-Cha ou 1, 2, 3 ritmo
 - Viaja para a fente num lado do step, viaja para trás no outro lado
 - Dica: Cha-Cha frente, desce, Cha-Cha back, desce
- Opções:** Cha-Cha-Cha no lugar ou toque alternado em baixo no lugar

CONECÇÃO

Esta é uma faixa DIVERTIDA, por isso sorri, descontraí e diverte-te. Usa dicas fonéticas repetidas para ajudares os teus alunos e terem sucesso em todos os movimentos.

3-REPEATER SIDE TAP

- Passo com a esquerda no step e levanta o joelho direito. Braços de corrida 1-2
- Toca com a direita no lado direito. Puxa a mão direita fletida para baixo 3
- Levanta o joelho direito. Puxa a mão esquerda fletida para baixo 4
- Toca com a direita no lado direito. Puxa a mão direita fletida para baixo 5
- Levanta o joelho direito. Braços de corrida 6
- Passo atrás direita, esquerda. Braços de corrida 7-8
- Repete para o outro lado 9-16
- Abdominais contraídos, peito para cima, inclina ligeiramente para a frente a partir da anca
 - Toca com os dedos ligeiramente no chão
 - Dica repetida: Levanta o joelho, toca, toca, muda de lado

SPEED TAP COMBO



- Passo com a esquerda no step, depois levanta o joelho direito. Braços de corrida 1-2
- Toca com a direita no lado direito. Puxa a mão direita fletida para baixo 3
- Toca com a esquerda no lado esquerdo, rápido. Puxa a mão esquerda fletida para baixo 4
- Toca com a direita no lado direito. Puxa a mão direita fletida para baixo 5
- Levanta o joelho direito. Braços de corrida 6
- Passo atrás, direita, esquerda. Braços de corrida 7-8
- Repete para o outro lado 9-16
- Abraça os abdominais, peito para cima, inclina ligeiramente para a frente a partir da anca
 - Mantém-te leve sobre os pés, e toca suavemente no chão
 - Mantém-te centrado em cima do step, evita transferir o peso fora
 - Mantém-te em baixo, e procura manter a cabeça no mesmo lugar
 - Dica repetida: Levanta o teu joelho, 3, 2, 1, joelho, muda de lado

SABES? MOSTRA!

Na combinação rápida de Tap, usa dicas visuais para mostrar o _____ e para _____.

9 SPEED STEP

(Your Love Keeps Lifting Me) Higher And Higher > 3:51 mins

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		TEMP	REPET
0:00	Intro	_ Gotta	1x8		Prepare to move	1-8
0:02	Instr		4x8		Jog OTS L, R. RA	1-2 16x
0:12	Rep	_ Gotta	4x8	A	Speed Basic Jog L. RA	1-4 8x
0:22	C	Your love	4x8	A	Speed Basic Jog L. RA	1-4 8x
0:31		Your love	4x8	B	Speed Freeze Knee Lift L then R on the last 8 cts Speed Freeze Knee Lift L then R Freeze. RA	1-8 4x
0:40	V1	Your love	8x8	C	8x Speed Jog On Top L Speed Stomp Combo on the last 16 cts	1-16 4x
1:00	C	Your love	8x8	D	Speed Stomp Combo L. RA	1-16 4x
1:19		Your love	8x8	D ¹	Speed Stomp Combo L. RA then Clap x4	1-16 4x
1:38	Rep	_ Gotta	8x8	B	 Speed Freeze Knee Lift L then R	1-8 8x
1:57	Instr		3x8	E	Slow Knee Lift L, R then L. RA	1-24
2:04			1x8		Jog R, L x4 OTS. RA	25-32
2:07	V2	Now I	8x8	C	 8x Speed Jog On Top R Speed Stomp Combo on the last 16 cts	1-16 4x
2:26	C	Your love	8x8	D	 Speed Stomp Combo R. RA	1-16 4x
2:45		Your love	8x8	D ¹	 Speed Stomp Combo R. RA then Clap x4	1-16 4x
3:04	Rep	_ Gotta	8x8	B	 Speed Freeze Knee Lift R then L	1-8 8x
3:24	Rep	_ Gotta	8x8	A	 Speed Basic Jog R	1-8 8x
	Outro				Strike a pose on the last 4 cts	

Foco da Faixa Ensina de forma forte o ritmo natural da corrida na combinação *Speed Stomp*, depois usa dicas visuais para mostrares a direção. Sorri, ri, bate as palmas e diverte-te.

Mantém a posição básica do step em todos os movimentos

SPEED BASIC JOG

- *Todo o pé no step*
- *Leve sob os pés*
- *Braços de corrida ativos*

8x SPEED JOG ON TOP

- Jog esquerda, direita 4x em cima do step. *Braços de corrida* 1-8
- Jog esquerda, direita 4x no chão. *Braços de corrida* 9-16
- Utiliza a contagem **8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1**
- *Todo o pé no step*
- *Leve sob os pés*
- *Braços de corrida ativos*

SPEED FREEZE KNEE LIFT

- Salta com a direita no step com o joelho esquerdo em cima. *Segura braços de corrida* 1-2
- Desce esquerda, direita. *Braços de corrida* 3-4
- Repete para o outro lado 5-8
- *Joelho de apoio fletido enquanto que aterras para absorver o impacto*
- *Abdominais contraídos, fortes*
- *Peito para cima*
- Dica: *Segura, passo para trás, segura*

SPEED STOMP COMBO

- Jog esquerda no step. *Braços de corrida* 1
- Jog direita no lado direito do step. *Braços de corrida* 2
- Jog esquerda no step. *Braços de corrida* 3
- Jog direita, esquerda por detrás do step. *Braços de corrida* 4-5
- Jog direita no step. *Braços de corrida* 6
- Jog esquerda no lado esquerdo do step. *Braços de corrida* 7
- Jog direita no step. *Braços de corrida* 8
- Jog direita, esquerda 4x por detrás do step. *Abre e bate palmas 4x* 9-16
- Bate palmas cada vez mais alto
- Mantém o **ritmo natural de corrida**
- Usa dicas visuais para mostrar a direção e segura no lugar
- Dica: **Cima lado para trás (segura), cima lado, segura e corre**

OPÇÃO

Deixa os novos alunos saber que podem fazer esta faixa no chão sem utilizarem o step, se acharem demasiado desafiante. Explica que pode ser preciso 5 a 6 aulas de BODYSTEP™ até se sentirem mais confortáveis no step.

SLOW KNEE LIFT

- Usa dicas visuais para ajudar os alunos a segurar, abrandar e mostrar a perna que lidera
- *Contagem decrescente nos Knee Lifts lentos*
- *Antes de correrem no lugar*
- Dica: *Passo, joelho, muda de lado*

CONECÇÃO

Esta é uma faixa DIVERTIDA. Coloca mais divertimento e conecta com a música subindo os teus braços no *Speed Freeze Knee Lifts*, e bate as palmas mais alto no *Speed Stomp Step*, e acima de tudo sê brilhante e energizante.

SABES? MOSTRA!

Verdadeiro ou Falso? No *Speed Stomp Combo*, mantém-te alto e baloiça a tua cabeça à volta de forma descontrolada.

Don't Leave Me This Way > 4:51 mins

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO			TEMP	REPET
0:00	Intro	Out of	½x8		Prepare to move	1-4	
0:02	Instr	(Quiet)	4x8	A	Alt Tap Down L then R. <i>RA</i>	1-4	8x
0:15		(Tempo)	4x8	A ¹	Alt Propulsive Tap Down L then R. <i>Alt Punch O/H</i>	1-4	8x
0:29	C	Baby, my	4x8	B	Propulsive OTT L then R. <i>Reach Up & Down</i> ↓ Option: Low OTT	1-8	4x
0:43		Out of	2x8	A ¹	Alt Propulsive Tap Down L then R. <i>Punch O/H</i>	1-4	4x
0:50		Set me free	2x8	A ²	Alt Propulsive Tap Down L then R. <i>Reach Up & Down</i>	1-4	4x
0:57	V1	Don't leave	3½x8	A	REPEAT Alt Tap Down L then R	1-4	7x
1:09		Don't leave	4½x8	C	2-Repeater Knee Lift L then R. <i>Reach Up & Down</i>	1-8	4½x
1:24	C	Baby, my	4x8	D	4-Repeater Knee Lift R then L. <i>Reach up & Down</i>	1-16	2x
1:38		Out of	4x8	B	REPEAT Propulsive OTT R then L	1-8	4x
1:52	Instr		2x8	E	Straddle R. <i>RA</i>	1-4	4x
1:59			2x8	E ¹	Straddle Jog R. <i>RA</i>	1-4	4x
2:06		Out of	4x8	E ²	Straddle Jump R. <i>To hips then Bent Arms F</i>	1-4	8x
2:20	V2	Don't leave	4½x8	A	REPEAT Alt Tap Down R then L	1-4	9x
2:35		Don't leave	4½x8	C	REPEAT 2-Repeater Knee Lift R then L	1-8	4½x
2:51	C	Baby, my	4x8	D	REPEAT 4-Repeater Knee Lift L then R	1-16	2x
3:05		Out of	4x8	B	REPEAT Propulsive OTT L then R	1-8	4x
3:18	Instr		2x8	E	REPEAT Straddle L	1-4	4x
3:25			2x8	E ¹	REPEAT Straddle Jog L	1-4	4x
3:32		Out of	4x8	E ²	REPEAT Straddle Jump L	1-4	8x
3:46	C	Baby, my	4x8	D	REPEAT 4-Repeater Knee Lift L then R	1-16	2x
4:00		Out of	4x8	C	REPEAT 2-Repeater Knee Lift L then R	1-8	4x
4:14	C	Baby, my	2x8	A ¹	REPEAT Alt Tap Down L then R	1-4	4x
4:20		Got to do	2x8	A ²	REPEAT Alt Tap Down L then R	1-4	4x
4:27		Out of	4x8	B	REPEAT Propulsive OTT L then R	1-8	4x
4:41	Outro	Baby	½x8		Step R on to step. <i>Point R O/H</i>	1-4	

Foco da Faixa Escolhe os momentos certos para deixares a música falar, e sente a energia da música. Foca-te na técnica perfeita para seres um *role model* exemplar.

Uma explosão do passado. Esta foi uma das faixas mais pedidas pelos instrutores. Aproveita!

Mantém a posição básica do step em todos os movimentos

ALTERNATE PROPULSIVE TAP DOWN

- Toca com os dedos no chão ligeiramente, depois impulsiona para cima
- Soco acima da cabeça forte

PROPULSIVE OVER THE TOP

- Controla a descida do step. Não saltes para o chão (quando o pé perde contacto com o chão)
- Dica: para baixo, para cima, para baixo, para cima

2-REPEATER KNEE LIFT

- Flete o joelho de apoio
- Controla o toque no chão, tenta tocar apenas os dedos dos pés no chão
- Leva o joelho até ao nível da anca
- Linhas de braço fortes e longas, estendendo até à ponta dos dedos
- Roda o corpo todo à medida que mudas de lado

STRADDLE

- Straddle para baixo, direita, esquerda. Braços de corrida 1-2
- Passo para cima, direita, esquerda. Braços de corrida 3-4
- Ritmo natural de andar
- Para trabalhar de forma mais intensa, senta mais em baixo à medida que fazes o straddle para baixo
- Dica: Direita, esquerda, direita, esquerda (2x)

STRADDLE JOG

- Straddle para baixo, direita, esquerda. Braços de corrida 1-2
- Jog para cima, direita, esquerda. Braços de corrida 3-4
- Para trabalhar de forma mais intensa, senta mais em baixo à medida que fazes o straddle para baixo
- Dica: Passo para baixo, jog para cima (2x)

STRADDLE JUMP

- Straddle para baixo, direita, esquerda. Braços de corrida 1-2
- Salta para cima, direita, esquerda. Dobra braços à frente 3-4
- Aterra o salto para cima em baixo, com os abdominais contraídos e o peito em cima
- Dica: Direita, esquerda, direita, esquerda (2x)

CONECÇÃO

Ensina com a música e utilize os altos e os baixos para criar contraste.

- Utiliza voz calma para corresponder aos momentos calmos
- Movimenta-te com força e utiliza voz forte nos *Alt Propulsive Tap Downs*
- Movimenta-te com energia e utiliza Dicas Motivacionais para levares os teus alunos em cada coro
- Utiliza o silêncio em alguns momentos para deixares a música falar, especialmente quando o ultimo coro começa

SABES? MOSTRA!

Utiliza momentos de silêncio para deixares a música falar, especialmente quando no ultimo ____

11 RECOVERY/CONDITIONING



Cinema > 5:24 mins

MÚSICA				SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		TEMP	REPET
0:00	Intro		4x8		Set up on top of the step, prepare for Back-Stepping Lunge	1-32	
0:14	V1	_ I could	4x8	A	6/2 Back-Stepping Lunge with Knee Lift L. <i>HOH</i> (L leg moves) ● <i>Arms</i> on the last 8 cts	1-8	4x
0:29	C	_ You are	8x8	A ¹	6/2 Back Stepping Lunge with Knee Lift. <i>Fists lift O/H then to hips</i>	1-8	8x
0:58	Rap	Get up	4x8	B	16-Repeater Knee Lift R. <i>RA</i>	1-32	
1:13		Dr dr dr drop	1x8	C	Transition to the floor, <i>R hand on the step, L hand on the floor, feet wide</i>	1-8	
1:16	Instr 1		12x8	D	ROTATING PLANK & PUSHUP COMBO Rotating Plank R, <i>R arm O/H</i> Return to center, <i>R hand on to the step</i> Slow Pushup down Slow Pushup up ↓ Option: Rotating Plank then Plank	1-4 5-8 9-12 13-16	6x
2:00	Instr 2	(Quiet)	4x8	C ¹	Transition on to the step, prepare for Lunges	1-32	
2:14	V2	_ The stars	4x8	A	REPEAT 6/2 Back-Stepping Lunge with Knee Lift R ↓ Option: <i>Arms</i> on the last 8 cts	1-8	4x
2:29	C	_ You are	8x8	A ¹	REPEAT 6/2 Back-Stepping Lunge with Knee Lift R. (<i>With arms</i>)	1-8	8x
2:58	Rap	Get up	4x8	B	REPEAT 16-Repeater Knee Lift L	1-32	
3:12		Dr dr dr drop	1x8	C	REPEAT Transition to the floor, <i>L hand on the step, R hand on the floor</i>	1-8	
3:16	Instr 1		12x8	D	REPEAT Rotating Plank & Pushup Combo	1-16	6x
4:00	Instr 2		4x8	C ¹	Transition to the step, prepare for core work	1-32	
4:14	V3	_ I could	8x8	E ¹	Feet up, knees bent. Slow Oblique Crunch L then R (<i>Alt Extend Leg, elbow toward knee</i>)	1-16	4x
4:43	C	_ You are	8x8	F	Faster Oblique Crunch L then R (<i>Alt Extend Leg, elbow toward knee</i>)	1-8	8x
5:12	Outro		2x8		Feet on the step, lower knees to the R. <i>Arms out to sides</i>	1-8	2x

Foco da Faixa Foco numa técnica correta assim como o tempo nos *Lunges*, *Pranchas* e *Flexões*. Leva o teu tempo – não aceleres os movimentos.

Mantém a posição básica do step em todos os movimentos

6/2 BACH-STEPPING LUNGE WITH KNEE LIFT

- Passo com a esquerda atrás e devagar faz o Lunge
- Lentamente sobe os braços acima da cabeça (Punhos) 1-6
- Lunge para cima e levanta o joelho direito. *Punhos nas ancas* 7-8
- Dá um grande passo atrás para o Lunge
- Pés à largura das ancas (pés sobre os trilhos)
- Peso entre as duas pernas enquanto que fazes o Lunge
- Abraça os abdominais para ganhares estabilidade, peito para cima

FASTER OBLIQUE CRUNCH

- Pés para cima, joelhos fletidos. Dedos nas orelhas, cotovelos para trás
- Crunch Oblíquo, ombro esquerdo na direção do joelho direito à medida que a perna esquerda estende 1-4
- Repete para o outro lado 5-8

16-REPEATER KNEE LIFT

- Flete o joelho da frente e senta mais em baixo depois de 4, 8 e 12 repetições
- Abraça os abdominais, inclina ligeiramente para a frente a partir da anca
- Tenta manter o joelho da frente sob o calcanhar alinhado com os dedos

ROTATING PLANK & PUSHUP COMBO

- Uma mão no step, uma mão no chão
- A mão que está no step é a mão que levanta
- Pés afastados
- Mantém o abdominal forte durante toda a sequência
- Levanta a mão do step para cima à medida que rodas
- Pé gira à medida que rodas
- Na Flexão, evita que os ombros desçam abaixo da linha do cotovelo
- Ouve a música e mantém-te no tempo. Não tenhas pressa – mantém calmo, controlado e conectado com a música

OBLIQUE CRUNCH

- Pés para cima, joelhos fletidos. Dedos nas orelhas, cotovelos para trás
- Crunch Oblíquo, ombro esquerdo na direção do joelho direito à medida que a perna esquerda estende 1-4
- Volta à posição inicial 5-8
- Repete para o outro lado 9-16
- Ombro na direção do joelho oposto
- Pressiona as costas na direção do chão
- Mantém o abdominal contraído e forte

SABES? MOSTRA!

Qual a mão que levanta na combinação Prancha e Flexão Rotativa?

12 COOLDOWN/STRETCH

Stereo Hearts > 3:34 mins

MÚSICA				SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		TEMP REPET
0:00	Intr	My heart's	2x8	A	Lower knees to the R side. <i>Arms to sides</i>	1-16
0:10	o	_ Make me a	1½x8		Lower knees to the L side. <i>Arms to sides</i>	1-12
0:18		Made for you	1x8		Move to the back of the step	1-8
0:24	V1	Another dusty	3x8	B	ADDUCTOR STRETCH SEQUENCE Step L foot to the side, <i>place elbows on the step</i>	1-24
0:40		Used to now	1x8		Place hands on the step, step L foot on to step	1-8
0:45		A note	2x8	C	Soleus Stretch L	1-16
0:56	C	_ My heart's	2x8	D	HIP FLEXOR STRETCH SEQUENCE L Step L foot F. <i>Reach Arms O/H</i>	1-14
					Step R foot in closer	15-16
1:07		_ Make me	2x8	E	Calf Stretch R. <i>R hand to bench</i>	1-14
					Step R foot in closer	15-16
1:17		Oh oh oh	2x8	F	Hamstring Stretch L	1-16
1:28		Oh , let's go	½x8		Behind step, knees on the floor, <i>hands on the step</i>	1-4
1:30	V2	Fifty pound	3x8	B	REPEAT Adductor Stretch Sequence R	1-24
1:46		Every mix	1x8		Place hands on the step, step R foot on to step	1-8
1:52		A note	2x8	C	REPEAT Soleus Stretch R	1-16
2:02	C	_ My heart's	2x8	D	REPEAT HIP FLEXOR STRETCH SEQUENCE R Step R foot F, <i>arms to sides</i> , open chest	1-14
					Step R foot in closer	15-16
2:13		_ Make me	2x8	E	REPEAT Calf Stretch L <i>L hand to bench</i> , step L foot in closer	1-14
						15-16
2:24		Oh oh oh	2x8	F	Hamstring Stretch R	1-16
2:35	Ref	_ I hope	2x8	G	Iliotibial Band Stretch L	1-16
2:45		_ I take	2x8	G	REPEAT Iliotibial Band Stretch R	1-16
2:56	C	_ My heart's	2x8	H	Standing Quadricep Stretch R	1-16
3:06		_ Make	2x8	H	REPEAT Standing Quadricep Stretch L	1-16
3:17	Ref	Oh , oh oh	2x8		Squat Tap L then R. <i>Elbows shoulder height</i>	1-4 4x
3:28		Oh	½x8		Feet apart. <i>Arms out to sides</i>	1-4

Foco da Faixa 'Chill' e alonga. Foco na postura em todos os alongamentos. Ensina os teus alunos a manterem o olhar na frente no alongamento do adutor para manter a coluna longa.

TÉCNICA

SETUP BEHIND STEP

- Mãos no step
- Joelhos afastados

ADDUCTOR STRETCH

- Passo para o lado, pé FLETIDO no chão
- Desce os cotovelos para o step
- Nádegas em cima, deixa que a gravidade puxa as ancas para baixo
- Evita sentar nos calcanhares
- Peito para cima, olha na direção das mãos
- Coluna longa

SOLEUS STRETCH

- Desliza o pé de trás para dentro
- Calcanhar de trás no chão
- Utiliza o peso corporal para empurrares para baixo, na direção do chão

HIP FLEXOR STRETCH

- Joelho da frente por cima do calcanhar
- Desloca a anca para a frente
- Abraça o abdominal
- Corpo direito

CALF STRETCH

- Passo com o pé detrás um pouco mais perto
- Pressiona o calcanhar detrás para o chão

HAMSTRING STRETCH

- Passo com o pé detrás um pouco mais perto, transfere o peso para trás
- Anca para trás, inclina à frente pela anca
- Coluna longa
- Umbigo na direção da parte superior da coxa
- Peito para cima
- Pequena inclinação à frente a partir da anca
- Evita inclinar os ombros à frente
- Mantém uma postura correta da parte superior das costas

ILIOTIBIAL BAND STRETCH

- Perna cruza por trás
- Flete o braço acima da cabeça
- Levanta a partir da anca

QUADRICEP STRETCH

- Anca para a frente
- Joelhos juntos

SQUAT TAP

- Pés afastados e senta em baixo
- Contrai os abdominais para manter a anca alinhada
- Pequena torção a partir das costelas

COACHING

Mantém uma postura correta em todos os alongamentos:

- Peito para cima
- Ombros para trás e para baixo

SABES? MOSTRA!

Mantém uma postura correta em todos os alongamentos através _____

8/9 ATHLETIC CIRCUIT TRACK



Two Tribes/Flash > 6:41 mins

	MÚSICA	SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	TEMP	REPET
0:00	Intro	Flash, he'll 1½x8	Prepare to move	1-8
0:05	Instr	4x8 A	SMALL ROM LEG ABDUCTION Note: Start with R foot on the step Abduct L leg. <i>Bent Arms F</i> Step L foot down and Squat down. <i>Swing Bent Arms B, fists to hips</i> ● Leg Abduction Power Jump on the last 4 cts	1-2 3-4 8x
0:19	C	When two 8x8 A ¹	LEG ABDUCTION POWER JUMP Leg Abduction Power Jump Up. <i>Reach Fan Hands O/H</i> Land L foot on floor, R foot on step and Squat down. <i>Swing Arms B, fists to hips</i>	1-2 3-4 16x
0:47		Two tribes 4x8 A ²	Leg Abduction Power Jump L. <i>RA & Single Arm Reach O/H</i>	1-4 8x
1:01	Ref	Working 5x8 B	Walk, shake it out, then prepare for the next move. <i>Pick up weight</i>	1-40
1:18		2x8 C	Small ROM Weighted Double Squat L then R. <i>Hug plate to chest</i>	1-8 4x
1:25	C	When two 8x8 C ¹	Weighted Double Squat L then R	1-8 8x
1:53		Two tribes 4x8 C ²	Weighted Single Squat L then R ↓ Option: No weight	1-4 8x
2:07	Ref	_ I'm 5x8 B	REPEAT Walk, shake it out, then prepare for the next move	1-40
2:24		_ General 3x8 D	Standing on bench – Straddle L. <i>RA</i>	1-4 6x
2:34	C	Flash 8x8 D ¹	Jump Squat Down. <i>Hands to thighs</i> Jump Up. <i>Cross In Front</i>	1-2 3-4 16x
3:02		Flash flash 4x8 D ²	Jump Squat Down. <i>Open Arms to sides (Fan Hands)</i> Jump Up. <i>Cross Arms In Front</i>	1-2 3-4 8x
3:16	Ref	Universe 5x8 B	REPEAT Walk, shake it out, then prepare for the next move	1-40
3:33		Flash 2x8 A	REPEAT Small ROM Leg Abduction R	1-4 4x
3:40	C	Flash 8x8 A ¹	REPEAT Leg Abduction Power Jump R	1-4 16x
4:07		Flash flash 4x8 A ²	REPEAT Leg Abduction Power Jump R	1-4 8x
4:21	Ref	Universe 5x8 B	REPEAT Walk, shake it out, then prepare for the next move	1-40
4:39		Flash 2x8 C	REPEAT Small ROM Weighted Double Squat R then L	1-8 2x
4:45	C	When two 8x8 C ¹	REPEAT Weighted Double Squat R then L	1-8 8x
5:13		Two tribes 4x8 C ²	REPEAT Weighted Single Squat R then L ↓ Option: No weight	1-4 8x
5:27	Ref	_ I'm 5x8 B	REPEAT Walk, shake it out, then prepare for the next move	1-40
5:44		Flash fillll 2x8 D	REPEAT Standing on bench – Straddle R	1-4 4x
5:52	C	Flash, ahh 8x8 D ¹	REPEAT Jump Squat Down & Up	1-4 16x
6:19		Flash flash 4x8 D ²	REPEAT Jump Squat Down & Up	1-4 8x
6:33	Outro	Universe ½x8 D	Jump Down. <i>Fists O/H</i>	1-4

Foco da Faixa Trabalha até à fadiga nos blocos de treino, depois recupera nos blocos de recuperação. Treina de forma intensa!

Explica o seguinte:

- 45 segundos de step atlético intenso, onde o objetivo é treinares o mais forte que conseguires, de forma a que precises de recuperar ao fim dos 45 segundos.
- Depois dos 45 segundos de treino intenso, tens direito a 30 segundos de recuperação ativa.
- Exercícios são repetidos 3x e acaba, 6½ minutos de treino atlético sem “frescuras”

SMALL ROM LEG ABDUCTION (RECOVERY PHASE)

- Mantém o movimento pequeno ☐
- Baloíça os braços dobrados à frente e atrás para criar momento ☐
- **Abraça o abdominal** ☐
- **Levanta o peito** ☐
- **Senta em baixo** à medida que dás o passo para o chão ☐

WEIGHTED DOUBLE SQUAT/WEIGHTED SINGLE SQUAT (WORK PHASE)

- **Abraça o peso no peito** ☐
- Mantém **o peito em cima** ☐
- Inclina **a partir da anca** ☐
- Mantém o **abdominal abraçado e forte** ☐
- Mantém os **pés paralelos** ☐

LEG ABDUCTION POWER JUMP (WORK PHASE)

- **Viaja para fora pelas pernas** ☐
- **Braços acima da cabeça** ☐
- **Vai à altura máxima** ☐
- **Joelhos fletido ao aterrar, e agacha em baixo para causar mais pressão nas pernas** ☐
- **Abraça o abdominal** ☐
- **Baloíção os braços atrás, punhos na anca para criar momento** ☐

CONECÇÃO

Aprende a música de dentro para fora e encontra a letra ou dicas musicais que te vão ajudar na faixa em cada bloco.

JUMP SQUAT (WORK PHASE) **NEW MOVE**

- **Abraça o abdominal**, inclina **a partir da anca, peito para cima** ☐
- **Joelhos fletidos em ambos os saltos para for a e para o step** ☐
- **Senta em baixo** e mantém as pernas sob pressão ☐

- Agarra o papel de um **INSTRUTOR DE BOOTCAMP**. Conduz e motiva os teus alunos a darem tudo o que tiverem em cada fase de 45 segundos.
- Depois de eles aprenderem o exercício, podes escolher sair do step por momentos e trabalhares a motivação com dicas verbais, junto dos teus alunos ou continuares a tua performance ao mesmo tempo que eles.
- Com o BODYSTEP™ lançamento 87, tens 3 opções de formatos de aulas:
 1. Ensina as faixas 1-12 para a tua aula regular de 70/30 BODYSTEP™
 2. Opção Atlética 1: Ensina as faixas 1–8, depois o Circuito Atlético e depois a faixa 11 e 12
 3. Opção Atlética 2: Ensina as faixas 1–7, depois a faixa 10, o Circuito Atlético e depois a faixa 11 e 12

SABES? MOSTRA!

____ segundos de step atlético intenso, onde o objetivo é treinares o mais forte que conseguires de forma a ____