

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 NÓS 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
ESSÊNCIA

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

BLAH

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

OS MOTIVADORES DE EXERCÍCIO – QUAL DELES FUNCIONA?

TREINO DE CORE PARA RESULTADOS MÁXIMOS

ENSINAR O STEP ATLÉTICO

TRACK TYPE		SONG TITLE	ARTIST	DURATION
1	WARMUP	Boogie 2nite P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Keys, Smith, Stewart	DJ Pistol	4:50
2	STEP WARMUP	Midnight Midnight P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Kidron, Lock, Murphy, Greene, McDermott, Shav	The Jooly Defect	3:58
3	STEP ORIENTATION	Domino P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Cornish, Sandberg, Gottwald, Walter, Kelly	Fried Cold	4:06
4	STEP ATHLETIC	My Delirium P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Gabriel, Robinson, Brown, Gray	88Eight	5:52
5	MIXED STRENGTH	Stay Awake P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Gleave, Ray, Stephens	Blink Tide	2:09
		Jump P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Dupri, Richards, Gordy, Mizell, Noland, Webs	K Double	1:01
		Stay Awake P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Gleave, Ray, Stephens	Blink Tide	1:15
		Jump P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Dupri, Richards, Gordy, Mizell, Noland, Webs	K Double	1:01
6	POWER PEAK	Thunderstruck P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: M. Young, A. Young	Ruff Emerald	5:01
7	STEP RECOVERY	Don't Hold Your Breath P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Steinberg, Gad, Berman	Petal Shock	3:37
8	PARTY STEP	Countdown P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Taylor, Bivins, Dean, Knowles, Lamb, Frost, Mo	High Ability	4:50
9	SPEED STEP	Everythings Gonna Be Alright P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Greenslade, Skedden, Leaf, Kerrison	Minor Cubs	3:59
10	PEAK	Wet P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Hale, Dean, Wilhelm, Hermansen, Eriksen	Shock Petal	5:11
11	RECOVERY/CONDITIONING	Without You P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Guetta, Riesterer, Cruz, Butler, Raymond, Tui	The Running	5:04
12	COOLDOWN/STRETCH	Love On Top P 2011 Sony Music Entertainment. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Knowles, Nash, Taylor	Beyoncé	4:06
ATHLETIC CIRCUIT		Are You Gonna Go My Way P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Kravitz, Ross	Violent Gloom	1:14
		B-Boys & Flygirls P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: J. Salovaara, R. Ebanks	Ripe Tide	3:15
		Are You Gonna Go My Way P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Kravitz, Ross	Violent Gloom	2:17
ALTERNATIVE 10	PEAK	Wet (Instrumental) P 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Hale, Dean, Wilhelm, Hermansen, Eriksen	Super Suspense	5:09

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	REPEAT	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](#)
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 – [Mid Thomas](#)
Technical Consultant – [Bryce Hasting](#)

BODYSTEP™ FORMATOS EXPRESS

FORMATO 30- MINUTOS

[Track 1](#) Warmup
[Track 2](#) Step Warmup
[Track 3](#) Step Orientation
[Track 4](#) Step Athletic
[Track 6](#) Power Peak
[Track 7](#) Step Recovery

FORMATO 45-MINUTOS

[Track 1](#) Warmup
[Track 2](#) Step Warmup
[Track 3](#) Step Orientation
[Track 4](#) Step Athletic
[Track 5](#) Mixed Strength
[Track 6](#) Power Peak
[Track 7](#) Step Recovery
[Track 8](#) Party Step
[Track 10](#) Peak
[Track 12](#) Cooldown

A última impressão

As ferramentas do Instrutor Les Mills' (CDs, DVDs e notas coreográficas) são recursos únicos e valiosos fornecidos ao instrutor certificado Les Mills', para te permitir aprender e ensinar cada lançamento, apenas nos ginásios licenciados com os programas Les Mills'. Não partilhes estas ferramentas. Fazer cópias, retirares os documentos da internet, ou venderes as ferramentas do Instrutor Les Mills' é ilegal, para além de que "corta" com a Les Mills, os seus distribuidores e outros instrutores. Se estás envolvido em algumas dessas atividades ilegais, poderão haver consequências legais sérias para ti enquanto profissional, incluindo a suspensão ou cancelamento definitivo da tua certificação Les Mills. A tua cooperação será bastante apreciada.

BODYSTEP™ 88

BODYSTEP™ é o mix perfeito entre o Atletismo e Emoção.

Queres pernas mais fortes? A 1ª parte da aula é desafiante com a combinação *SCISSOR* na Faixa 4, a combinação de Pliométricos, na Faixa 5, os *Power Jumps* na Faixa 6 e a sequência de Agachamentos na Faixa 7. Definitivamente as pernas vão ter um treino terrível, sem esquecer o treino Cardio.

Emoção: Faixas 1, 3 e 8...

Kicks desde o início, logo na Faixa 1 - *Boogie 2nite*... uma música divertida para colocar os alunos a sorrir e na disposição para a aula de Body Step!

Vê a opção dos '*boogie arms*' ou faz os teus próprios braços *boogie*.

Mais Emoção na Faixa 3 com os Galopes e a sensação descontrída da combinação do *Rocker Knee*.

A Faixa 8 é sobre atitude FERROZ. Vê e TRABALHA em '*La Squeesha Snap*'. Vais adorar!

A Faixa 9, *speed step*, é um pouco mais leve ... descontraí e movimenta-te de forma livre ao som da batida da música.

Depois a faixa 10 vai-te levar ao limite... salientando a componente *cardio* deste lançamento. Vai ao máximo da ALTURA e da profundidade, no NOVO MOVIMENTO... '*The Leap Of Faith*', utiliza, se necessário, a opção mais baixa do *Skater*.

Uma das lesões mais comuns no BODYSTEP™, é a dos gémeos. A Faixa 11 proporciona um grande treino de prevenção, pois fortalecemos os gémeos para prevenir lesões que poderiam acontecer em aulas futuras.

O Circuito Atlético está de volta e mais intenso do que sempre.

Característica do movimento = *SPEED TAP*... vais conseguir manter?!

Mark Nu'u (New Zealand) is the BODYSTEP™ Program Director and 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™ 87 and SH'BAM™ 6.

Vanessa Labort (United Kingdom) is the UK Head Trainer for BODYSTEP™ as well as being a BODYATTACK™ and BODYPUMP™ Trainer. She last presented on BODYSTEP™ 80.

Karima El Mehdaoui (France) is a BODYSTEP™ Trainer who also teaches BODYATTACK™, BODYPUMP™ and CXWORX™. This is her first time presenting on a Masterclass DVD.

OS MOTIVADORES DE EXERCÍCIO

— QUAL DELES FUNCIONA?

Se conseguirmos compreender o que leva as pessoas a fazerem exercício, podemos melhorar a forma como motivamos novas pessoas, para nos assegurarmos que elas continuam a aparecer nas aulas.

Está estimado que 50% de nós desiste de um novo treino, nos primeiros seis meses.

POR ISSO — COMO TE PODES ASSEGURAR QUE ESTAS PESSOAS CONTINUAM A IR TREINAR?

Uma nova pesquisa que estudou hábitos de exercício num grupo de mulheres de meia-idade, indica que existem três grandes motivadores para o exercício:

- 1 Benefícios de Saúde** (que inclui a saúde atual e a futura)
- 2 Aumentar a qualidade de vida**, ou como as pessoas saudáveis vivem o dia-a-dia
- 3 Perder peso** ou mudar a forma como nos vemos

Esta pesquisa mostrou que as mulheres que foram motivadas para o exercício para aumentarem a sua qualidade de vida – tem a ver com sentirem-se bem a fazer as suas tarefas do dia-a-dia – tiveram o *ratio* de participação mais alto, enquanto que as mulheres que treinaram apenas para perderem peso e por questões estéticas, tiveram o *ratio* mais baixo.

De facto as mulheres que estavam interessadas em melhorar a sua qualidade de vida, exercitaram-se 34% a mais, do que as mulheres que estavam apenas à procura de mudarem a sua aparência

Sabemos que as mudanças na aparência acontecem com o exercício físico, mas ao se focarem em objetivos como este logo no início, que são difíceis de atingir, e demoram muito tempo a alcançar, pode levar à desmotivação por não conseguirem atingir o que estão à espera, nem verem mudanças que indiquem que estão a fazer progressos.

Enquanto que, ao se focarem em mudanças imediatas – como aumentar os níveis de energia – motiva as pessoas a continuarem.

COM PESSOAS NOVAS DEVES IR COM CALMA NAS DICAS FÍSICAS.

DIZ: “Estás a ir muito bem”

EM VEZ DE: “Estás a mudar a forma dos teus glúteos”.

DIZ: “Vais-te sentir muito bem depois disto”

EM VEZ DE: “Vais parecer fantástica depois disto”.

DIZ: “Consegues sentir isto – que estás a ficar em forma – agora mesmo?”

EM VEZ DE: “Isto vai-te dar uns abdominais fortes e definidos”.

As pessoas desistem quando não se sentem bem-sucedidas! Foca-te no que vai acontecer depois de cada aula – foca-te em recompensas imediatas, como aumentar a boa disposição ou reduzir o stress.

Celebra o que está a acontecer no momento – em vez de o que vai acontecer no futuro.

TREINO DE CORE PARA RESULTADOS MÁXIMOS

Investigamos as diferenças entre determinados exercícios como os *Crunches* e os *Oblique Twists* e comparamos estes com alguns dos mais recentes treinos ao nível das Pranchas. Colocamos electrodos magnéticos (EMG), que mediam a atividade nos músculos do Core, Glúteos e nos Deltóides. Estes electrodos transmitiam informação para o computador que nos permitia medir os diferentes níveis de ativação em cada exercício.

Começamos com o que denominamos de linha base, colocando os participantes a andar nas passadeiras. Permitiu-nos colocar em percentagem as suas leituras no que diz respeito ao padrão de andar. Isto vai vos permitir comparar individualmente os participantes e agrupar os resultados para ficarem com uma visão geral.

Temos leituras dos exercícios tradicionais de core como: *Crunches*, *Oblique Crunches* e *Back Extensions*, depois comparamos com as Pranchas e exercícios de quatro-pontos com elásticos para criar resistência.

O primeiro conjunto de exercícios são considerados isolados e usualmente são utilizados durante o treino de core. O segundo conjunto são exercícios integrados.

A maior parte das pessoas iria utilizar uma combinação destes exercícios quando treinam – mas queríamos ver qual deles era melhor em termos de recrutamento muscular assim como a quantidade de esforço envolvida para executar o exercício.

E O QUE É QUE DESCOBRIMOS?

Todos os exercícios integrados que testamos, recrutam os músculos da mesma forma que a atividade de andar. Estamos a falar daquilo para que os músculos do core foram desenhados, e estes exercícios integrados conseguem “stressar” os músculos de forma a melhorar as atividades do dia-a-dia. **WOW!**

E o nível de aumento da ativação nos exercícios integrados, foi realmente surpreendente.

ENTÃO O QUE PODEMOS CONCLUIR NO QUE DIZ RESPEITO AO TREINO DE CORE?

Exercícios integrados são uma excelente forma de treinar – resultando num bom recrutamento muscular assim como um efeito de força funcional.

E SOBRE O CXWORX™?

CXWORX™ vai entregar resultados – rápidos. Os exercícios escolhidos neste programa já provaram que funcionam de forma eficaz.

ENSINAR

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.

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.

À 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 atento 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

Boogie 2nite > 4:50 mins

MUSIC				SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro	_Oh oh oh	½x8		Prepare to move	1-4	
0:05	Instr	Oh	2x8	A	Alt Hamstring Curl L, R. <i>HOH</i>	1-4	4x
0:12		Oh	2x8	A ¹	Alt Hamstring Curl L, R. <i>Cross Arms In Front</i>	1-4	4x
0:19	Br 1	Tonight	2x8	B	Bounce L&R. <i>Fists by hips</i>	1-2	8x
0:25	Rep	Tonight are	4x8	C	4x March On Top L. <i>RA</i>	1-8	4x
0:39	V1	You ready	4x8	D	ST F&B L Diagonal. <i>RA</i>	1-4	8x
0:53		_ Stand if	4x8	E	16-Tap Repeater L. <i>RA</i>	1-32	
1:06	Br 2	Tonight	2x8	B	REPEAT Bounce R&L	1-2	8x
1:13	C	Tonight, I	8x8	F	GRAPEVINE SEQUENCE Grapevine R, L, R. <i>Reach F&B</i> Bounce L&R x2. <i>Fists by hips</i> Repeat to the other side	1-12 13-16 17-32	2x
1:40	Br 1	Tonight	1x8	B	REPEAT Bounce R&L	1-2	4x
1:44	Instr	Oh	4x8	C	REPEAT 4x March On Top R	1-8	4x
1:57	V2	We ready	4x8	D	REPEAT ST F&B R Diagonal	1-4	8x
2:11		_ Stand if	4x8	E	REPEAT 16-Tap Repeater R	1-32	
2:25	Br 2	Tonight	2x8	B	REPEAT Bounce L&R	1-2	8x
2:31	C	_ I found	8x8	F ¹	REPEAT Grapevine Sequence L. <i>Boogie Arms</i>	1-32	2x
2:59	Br 2	Tonight	1x8	B	REPEAT Bounce L&R	1-2	4x
3:02	Instr	Oh	4x8	C	REPEAT 4x March On Top L	1-8	4x
3:16	Br 3	Oh	½x8		Place L foot on to the step	1-4	
3:17	Ref	Oh, yeah	4x8		ACTIVE CALF STRETCH SEQUENCE Sit into Soleus Stretch then stand. <i>Reach F then B</i>	1-4	
3:31		Oh, yeah	4x8		Lift R heel. <i>Reach O/H then pull fists to hips</i>	5-8	4x
					Repeat to the other side	1-8	4x
3:44	Br 2	Tonight	2x8	B	REPEAT Bounce R&L	1-2	8x
3:51	C	_ I found	8x8	F ¹	REPEAT Grapevine Sequence R	1-32	2x
4:18	Br 1	Tonight	1x8	B	REPEAT Bounce R&L	1-2	4x
4:22	Instr	Oh	4x8	C	REPEAT 4x March On Top R	1-8	4x
4:36	C	_ I found	2x8	A ¹	REPEAT Alt Hamstring Curl R then L	1-4	4x
4:42		_ I found	2x8	A ²	Alt Hamstring Curl R then L. <i>Reach Up & Down</i>	1-4	4x

Foco da Faixa Ensina com um sorriso na tua voz, enquanto que fazes os teus alunos se sentirem bem-vindos. Ensina com uma grande postura e com linhas de braços fortes, e adiciona os Braços *Boogie* para conseguires um pouco de Emoção.

STEP SET POSITION

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

MARCH ON TOP

- Fica perto do step
- Pé todo em cima do step
- Mantém o espaço entre os dois pés

STEP TOUCH FORWARD & BACK

- Corpo num ângulo de 45 graus
- Senta em baixo quando dás o passo em frente
- Dica: Passo à frente, passo atrás

TAP REPEATER

- Corpo num ângulo de 45 graus
- Flete o joelho da frente
- Inclinação ligeira à frente a partir da anca
- Estende a perna que se mexe atrás, longa
- Abdominais contraídos
- Peito para cima

GRAPEVINE

Ensina a turma para viajarem por trás do step.

BOUNCE

- Pés afastados, à largura das ancas
- Contraí os abdominais para colocar a anca no lugar

Opção: Braços *Boogie*

ACTIVE CALF STRETCH

ERRO NO DVD Quando levantas o calcanhar e alcanças acima da cabeça, mantém os pés em contacto com o chão

- Um pé no step, o outro pé no chão
- Dica: Senta e levanta

CONECÇÃO

Sê um bom anfitrião e ensina com um sorriso na voz. Um foco nesta faixa é o contraste entre a forma atlética com linhas de braços e postura forte, com o tema do *Boogie* injetado na sequência *Grapevine*.

SABES? MOSTRA!

O que deves ensinar a tua turma a fazer, quando eles viajam nos *Grapevines*?

2 STEP WARMUP



Midnight Midnight > 3:58 mins

MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro	Midnight	4½x8	A	Alt Hip Extension R, L. <i>Reach Up then Down</i>	1-8 4½x8
0:16	Instr		2x8	B	Basic Step L. <i>RA</i> (moving toward R side of the step)	1-4 4x
0:24	V1	We be	4x8	C	4x March On Top L. <i>RA</i> ☛ Half Stomp & Wide March Combo on the last 8 cts	1-8 4x
0:39	V2	We be	4x8	C ¹	Half Stomp & Wide March Combo L. <i>RA</i> ☛ Half Stomp & Squat Combo on the last 8 cts	1-8 4x
0:54	Instr	Uh oh	4x8	C ²	Half Stomp & Squat Combo L. <i>RA then Reach F, palms up</i>	1-8 4x
1:09	C	Uh oh	8x8	D	MIDNIGHT COMBO L Half Stomp & Squat Hip Extension L then R	1-8 9-16 4x
1:39	Rep	It's been	4½x8	A ¹	Alt Hip Extension L, R, to the corners	1-8 4½x
1:54	Instr		2x8	B	REPEAT Basic Step R (moving toward L side of the step)	1-4 4x
2:03	V3	We be	4x8	C	REPEAT 4x March On Top R	1-8 4x
2:18	V4	We be	4x8	C ¹	REPEAT Half Stomp & Wide March Combo R	1-8 4x
2:33	Instr	Uh oh	4x8	C ²	REPEAT Half Stomp & Squat Combo R	1-8 4x
2:48	C	Uh oh	8x8	D	REPEAT Midnight Combo R	1-16 4x
3:18	Rep	It's been	4x8	A ¹	REPEAT Alt Hip Extension R, L	1-8 4x
3:33	Instr	Uh oh	2x8	F	Alt Down Tap R then L. <i>RA</i>	1-8 2x
3:41	Instr 2		4½x8	F ¹	Alt Cha-Cha-Cha R, L. <i>Push The Ceiling x2</i> ☛ Gallop on the last 4 cts	1-8 4½x

Foco da Faixa Cria contraste nesta faixa, acalmando a tua voz assim como o estilo de movimento. Movimento com controlo e um *coaching* descritivo, na combinação *Midnight*. Depois termina a faixa em modo de festa.

Importante: Lembra-te de utilizares **dicas iniciais**, e ensina a tua turma a se movimentar no step de forma correta

Mantém a Posição Básica do Step em todos os movimentos

ALTERNATE HIP EXTENSION

- *Perna livre em baixo*
- *Contraí os abdominais*
- *Contraí os glúteos*
- *Alongamento longo desde os dedos dos pés à ponta dos dedos*

BASIC STEP

- *Pé todo em cima do step*
- *Espaço entre os pés*
- *Joelhos alinhados com os dedos*
- *Mantém uma grande postura*
- *Ritmo natural de Marcha com Braços de Corrida fortes*
- *Dica: Marcha para cima, marcha para baixo*
- *Dica: Direita, esquerda, direita, esquerda*

CONECÇÃO

Cria contraste nesta faixa, acalmando a tua voz, e ensinado com uma “boa vibração”. Usa momentos de silêncio no segundo coro, de forma a que a tua turma consiga ouvir e sentir a música, especialmente no agachamento lento.

HALF STOMP & WIDE MARCH COMBO

- *Ritmo natural de Marcha, direita, esquerda, direita*
- *Quando Marchas no chão, pés bem afastados*
- *Mantém o Half Stomp Pequeno e descontraído (não é um passo fundo para o lado)*

ALTERNATING CHA-CHA-CHA

- *Senta mais em baixo, com o ritmo rápido do ‘Cha-Cha-Cha’*
- *Empurra os braços um pouco mais em cima, para energizares a sensação*
- *Cria um momento de festa para te levar à Faixa 3*

MIDNIGHT COMBO

- Passo esquerdo no Step. *Braços de Corrida.* 1
- Passo com a direita, para o lado direito no chão. *Braços de corrida.* 2
- Passo esquerdo no Step. *Braços de Corrida.* 3
- Passo com a direita, para trás no chão. *Braços de corrida* 4
- Passo longo com a esquerda, por trás do Step, no chão, e agacha para baixo devagar. *Lentamente leva os braços à frente* 5-6
- Sobe devagar. *Lentamente coloca os punhos nas ancas.* 7-8
- Alterna Extensão da Anca esquerda, depois direita. Alcança em cima e em baixo.
- Usa dicas visuais para mostrares a direção no Half Stomp, assim como a perna que lidera na Extensão da Anca

SABES? MOSTRA!

O que deves fazer com a tua voz, de forma a que consigas ensinar esta faixa, como uma “boa vibração”?

3 STEP ORIENTATION

Domino > 4:06 mins

MUSIC				SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro	_ You're	4x8	A	Gallop L, R. <i>Push The Ceiling</i> x2	1-8	4x
0:14	C	_ Rock	4x8	B	3x TURN STEP & SHUFFLE COMBO Turn Step L, R, L. <i>Scoop & Clap</i> Shuffle R then L x2. <i>RA</i> Repeat to the other side	1-12 13-16 17-32	
0:29		_ Every	4x8	B ¹	3x Propulsive Turn Step & Shuffle Combo	1-32	
0:43	Rep	_ You're	4x8	A	 Gallop L, R	1-8	4x
0:58	V1	And free	4x8	C	3-Repeater Knee Lift L. <i>RA</i> ● 3x Rocker Knee Combo on the last 8 cts	1-8	4x
1:13		Can taste	4x8	C ¹	Rocker Knee Combo L. <i>RA</i>	1-8	4x
1:27		Ooh	4x8	C ²	Rocker Knee Combo L with <i>FLAVA Arms</i>	1-8	4x
1:42	C	_ Rock	4x8	B	 3x Turn Step & Shuffle Combo	1-32	
1:57		_ Every	4x8	B ¹	 3x Propulsive Turn Step & Shuffle Combo	1-32	
2:11	Rep	_ Baby	4½x8	A	 Gallop L, R	1-8	4½x
2:28	V2	My mind	4x8	C	 3-Repeater Knee Lift R	1-8	4x
2:42		Can taste	4x8	C ¹	 Rocker Knee Combo R	1-8	4x
2:57		Ooh	4x8	C ²	 Rocker Knee Combo R with <i>FLAVA Arms</i>	1-8	4x
3:12	C	_ Rock	4x8	B	 3x Turn Step & Shuffle Combo R	1-32	
3:27		_ Every	4x8	B ¹	 3x Propulsive Turn Step & Shuffle Combo	1-32	
3:41	Rep	_ Baby	4½x8	A	 Gallop R, L	1-8	4½x
3:58	Outro		½x8		Jump on top of step. <i>Push The Ceiling</i> x2		

Foco da Faixa Liberta-te, deixa-te perder, empurra o teto e diverte-te com os Galopes. Depois ensina os ângulos do corpo nas voltas, *Turn Steps*, assim como o levantar do calcanhar na combinação 3x *Single Knee*.

Mantém a posição básico do Step em todos os movimentos

GALLOP

- O Ritmo rápido do **Cha-Cha-Cha**
- Colocação do pé – **Movimenta-te através, de um dos lados do Step, para o outro.** Um dos erros comuns é passar muito perto do centro do step.
- Dica: **1, 2, 3, dá a volta** ou **Cha-Cha-Cha, volta**
- Acrescenta emoção, descontraindo um pouco e criando um momento de festa, enquanto empurras o teto

TURN STEP

- **Pés juntos no Step**
- Passo **bem afastado** no Step
- Coloca o pé num ângulo de 45 graus
- **Pequena rotação.** Evita exagerar a volta. Sai do Step num ângulo de 45 graus, para proteger os joelhos e os tornozelos
- Oferece a **opção** de impulsionar ou fazer o passo em baixo

ROCKER KNEE COMBO

- Passo esquerdo no Step. *Braços de Corrida.* 1
- Levanta o calcanhar esquerdo, pivot para a frente e levanta o joelho direito. *Braços de corrida* 2
- Passo com a direita, grade, para o Step, depois levanta o joelho esquerdo. *Braços de Corrida.* 3-4
- Passo com a esquerda, grande, para o Step. *Braços de Corrida.* 5
- Levanta o calcanhar esquerdo, pivot para a diagonal frente direita, e levanta o joelho direito. *Braços de Corrida.* 6
- Passo para baixo com a direita, depois toca com a esquerda no chão. *Braços de Corrida.* 7-8
- Ensina a tua turma a **levantar o calcanhar e fazer o pivot no 1º e 3º joelho em cima.**
 - *Abdominais contraídos, Peito para cima*
 - *Braços de Corrida fortes e activos*

SHUFFLE

- Abdominais contraídos
 - **Joelhos suaves, para absorver o impacto**
 - Usa dicas combinadas, verbais e visuais para segurar o Shuffle no lugar
- Opção:** Marcha no lugar

3-REPEATER KNEE LIFT

- **Fica perto do final do Step, par ate preparares para viajar na combinação Rocker Knee.**
- **Corpo num ângulo de 45 graus**
- Dica: **3, 2, 1, desce**
- **Abdominais contraídos, ligeira inclinação à frente a partir da anca, peito para cima**
- *Braços de Corrida fortes e activos*

SABES? MOSTRA!

Verdadeiro ou Falso? Deves rodar excessivamente nas *Turn Steps* de forma que fique bem, e os teus tornozelos e joelhos rodam fora do alinhamento.

MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro	Playing	1½x8		Prepare to move. Face R corner	1-12
0:05	Instr	_ Hey	4x8	A	Knee Lift L. <i>Single Punch O/H</i> (to the R corner) 3x Basic Step R. <i>RA</i> (to the center) Repeat to the other side	1-4 5-16 17-32
0:19	C	_ Hey	8x8	A ¹	DELIRIUM COMBO Propulsive Knee Lift L. <i>Single Punch O/H</i> (to the R corner) 3x Basic Jog R. <i>RA</i> (to the center) Repeat to the other side	1-4 5-16 17-32 2x
0:47	Rep	_ Hey	4x8	B	Alt Propulsive Knee Lift L, R. <i>Single Punch O/H</i> (to the corners)	1-8 4x
1:01	V1	Stop	3x8	C	4x March On Top L. <i>RA</i> ● 4x March & Jumping Jack Combo on the last 8 cts	1-8 3x
1:11		_ Still	4x8	C ¹	4x MARCH & JUMPING JACK COMBO March On Top L, R, L, R. <i>RA</i> Step Down L, R. <i>RA</i> Jumping Jack. <i>Reach Up then Down</i> ● 4x Jog & Jumping Jack Combo on the last 8 cts	1-4 5-6 7-8 4x
1:25		_ No	4x8	C ²	4x JOG & JUMPING JACK COMBO Jog On Top L, R, L, R. <i>RA</i> Step Down L, R. <i>RA</i> Jumping Jack. <i>Reach Up then Down</i>	1-4 5-6 7-8 4x
1:39	C	_ Hey	8x8	A ¹	REPEAT Delirium Combo L, R	1-32 2x
2:07	Rep	_ Hey	4x8	B	REPEAT Alt Propulsive Knee Lift L, R	1-8 4x
2:21	Ref	Stop	5x8	D	3-Repeater Knee Lift L, R. <i>RA</i> (to the center) ● Scissor Combo on the last 8 cts	1-16 2½x8
2:38	Instr		8x8	D ¹	Scissor Combo R then L	1-16 4x
3:06	V2	Stop	3x8	C	REPEAT 4x March On Top R	1-8 3x
3:17		_ Still	4x8	C ¹	REPEAT 4x March & Jumping Jack Combo R	1-8 4x
3:30		_ No	4x8	C ²	REPEAT 4x Jog & Jumping Jack Combo R	1-8 4x
3:44	C	_ Hey	8x8	A ¹	REPEAT Delirium Combo R, L	1-32 2x
4:12	Rep	_ Hey	4x8	B	REPEAT Alt Propulsive Knee Lift R, L	1-8 4x
4:26	Ref	Stop	5x8	D	REPEAT 3-Repeater Knee Lift R, L	1-16 2½x8
4:43	Instr		8x8	D ¹	REPEAT Scissor Combo L, R	1-16 4x
5:11	Ref	Stop	1x8		Basic Step L	1-4 2x
5:15	C	_ Hey	4x8	A ¹	REPEAT Delirium Combo L, R	1-32
5:29	Rep	_ Hey	4x8	B	REPEAT Alt Propulsive Knee Lift L, R	1-8 4x
5:42	Outro	Stop	1x8		Finale: Jump on top. <i>Hands flexed F</i>	1-8

Foco da Faixa Movimenta-te com energia, enquanto que conectas com a letra da música “Hey”, nos Knee Lifts. Foca em ‘altura’ e não ‘profundidade’, na combinação de Scissor.

Mantém a posição básica do Step em todos os movimentos ☐

DELIRIUM COMBO

- Usa dicas visuais claras nas contagens para segurar o 3x Basic Step no lugar
- Dica: Joelho, segura, 3, 2, 1 ☐

PROPULSIVE KNEE LIFT

- Lidera com o calcanhar ☐
- Enrola pelo pé ☐
- Empurra através do dedo do pé ☐
- Aterragem, ponta do pé, pé, calcanhar ☐
- Conecta com a letra da música “Hey”, quando impulsionas para cima ☐

Opção: Joelho mais baixo

4x MARCH/JOG ON TOP

- Acalma; usa uma voz mais suave para combinares com a música
- Pé todo no Step, espaço entre os pés ☐

JUMPING JACK

- Dedos virados para fora ☐
 - Joelhos alinhados com os dedos dos pés ☐
 - Joelhos suaves para absorver o impacto ☐
- Opção: Toque ao lado

SABES? MOSTRA!

Deves-te focar em ‘altura’ ou profundidade na combinação Scissor?

5 MIXED STRENGTH

Stay Awake/Jump > 5:26 mins

MUSIC				SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro	_ If we	2x8		On R diagonal, prepare to move	1-16	
0:07	Ref	_ Me me	4x8	A	DOUBLE SQUAT & REPEATER COMBO (Small ROM) Double Squat Pulse L, R. <i>Hands to thighs</i> Note: Move over the step when doing the Squat 3-Repeater Knee Lift L. <i>RA</i> Repeat to the other side	1-8 9-16 17-32	
0:21	C1	_ If we	8x8	A ¹	Double Squat & Repeater Combo (bigger ROM)	1-32	2x
0:49	Br	_ Me me	2x8	B	4x March On Top L. <i>RA</i> (move toward the R side of the step)	1-8	2x
0:56	V1	_ March	4x8	B ¹	Half Stomp & Wide March Combo L 👁 Half Stomp & Double Squat Combo on the last 8 cts	1-8	4x
1:11		_ Don't	8x8	B ²	Half Stomp & Double Squat Combo	1-8	8x
1:39	C1	_ If we	8x8	A ¹	REPEAT Double Squat & Repeater Combo	1-32	2x
2:07	Ref	_ Me me	4x8	C	BASIC STEP & BOUNCE COMBO Basic Step L. <i>RA</i> Bounce L&R. <i>Fists to hips</i> 👁 Plyometric Jump Combo on the last 8 cts	1-4 5-8	4x
2:22	C2	_ Jump	8x8	C ¹	PLYOMETRIC JUMP COMBO Jump Squat. <i>Bent Arms F</i> Plyometric Jump on the floor. <i>Reach O/H</i> ⚡ Option: Basic Step & Bounce Combo	1-4 5-8	8x
2:50	Rep	Jump	4x8	D	JUMP COMBO Jump Squat on to the step. <i>Bent arms F</i> Step Down L,R. <i>Pull fists to hips</i>	1-2 3-4	8x
3:04	Br	Jump	2x8		Jump Squat on to the step and hold Shake out on top of the step, then step behind the step close to the L side	1-4 5-16	
3:12	V2	_ March	4x8	B ¹	REPEAT Half Stomp & Wide March Combo R	1-8	4x
3:26		_ Don't	8x8	B ²	REPEAT Half Stomp & Double Squat Combo R	1-8	8x
3:54	C	_ If we	8x8	A ¹	REPEAT Double Squat & Repeater Combo R	1-32	2x
4:23	Ref	_ Me me	4x8	C	REPEAT Basic Step & Bounce Combo R	1-8	4x
4:37	C2	_ Jump	8x8	C ¹	REPEAT Plyometric Jump Combo	1-8	8x
5:05	Rep	Jump	4x8	D	REPEAT Jump Combo R	1-4	8x
5:19	Outro	Jump	1x8		Jump Squat on to the step and hold <i>Point to the class</i>	1-4 5-8	

Foco da Faixa

Trabalha cada combinação, com o seu nível específico de intensidade (Recuperação, Média e Intensidade Elevada). Ensina a opção mais leve na combinação de Pliométricos, para quem precisa.

Mantém a posição básica do Step em todos os movimentos

3 COMBOS THAT REQUIRE 3 LEVELS OF INTENSITY

1) Duplo Agachamento & Repete Combinação – Intensidade Média: construção gradual da combinação 1

2) *Half Stomp* & Combinação Duplo Agachamento – Intensidade leve: usa como fase de recuperação

3a) Combinação *Plyometric Jump* – Intensidade Elevada: leva os teus alunos a treinarem o mais intenso que conseguirem

3b) Combinação *Jump* – Intensidade Elevada: "Esvazia o tanque!"

1) DUPLO AGACHAMENTO & REPETE A COMBINAÇÃO

- *Corpo na diagonal para todos os movimentos*
- *Pés afastados nos Agachamentos Duplos*
- *Abdominais contraídos, Peito para cima*
- *Dica: Duplo, acima do duplo, repete 3, 2, 1, troca de lado*
- Usa uma dica visual para mostrar a direção de movimento

2) HALF STOMP & COMBINAÇÃO DUPLO AGACHAMENTO

Passo com a esquerda no Step. *Braços de Corrida*. 1

Passo com a direita, para o lado direito, no chão. *Braços de Corrida*. 2

Passo com a esquerda no Step. *Braços de Corrida*. 3

Passo com a direita, para trás, no chão. *Braços de Corrida*. 4

Passo, grande, com a esquerda, por trás do Step. Agacha para baixo e para cima. *Mãos nas coxas*. 5-6

Agacha para baixo. *Mãos nas coxas*. 7

Levanta o joelho esquerdo. *Braços de Corrida*. 8

- *Dica: Direita, esquerda, direita, esquerda, agacha, agacha com joelho*

3a) COMBINAÇÃO PLYOMETRIC JUMP

Salta no Step, aterra em baixo na posição de Agachamento. *Flete os braços à frente*. 1-2

Desce com a esquerda, direita. *Puxa os pulsos à anca*. 3-4

Plyometric Jump para cima. *Braços acima da cabeça*. 5-6

Aterra no chão na posição de Agachamento. *Punhos nas ancas*. 7-8

- *Aterra em baixo, com cada salto para absorver o impacto*
- *Mantém um abdominal forte e contraído*
- *Vai no máximo de altura com o Plyometric Jump*
- Conecta com a letra da música "Jump jump"

Opção: Step básico & Combinação *Bounce*

3b) COMBINAÇÃO JUMP

- *Aterra em baixo quando saltas para o Step*
- Leva a turma a dar tudo o que conseguirem, porque a seguir irão ter uma recuperação
- Conecta com a letra da música "Jump jump"

SABES? MOSTRA!

Em que níveis de intensidade ensinas estas combinações:

1) Duplo Agachamento & Repete Combinação, 2) *Half Stomp* & Combinação Duplo Agachamento, 3a) Combinação *Plyometric Jump* e 3b) Combinação *Jump*?

MUSIC				SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro	Thunderstruck	½x8		Prepare to move	1-4	
0:02	Ref	Thunder	6x8	A	6x March Across The Step L, R. RA	1-16	3x
0:23	C	Thunderstruck	4x8	B	Propulsive ATT L, then R. <i>Reach Up & Down</i> ↓ Option: Low ATT	1-8	4x
0:37	Ref	Thunderstruck	3x8	A	REPEAT 6x March Across The Step L, R ● T-Step on the last 8 cts	1-16	1½x
0:47	V1	I was caught	4x8	C	T-Step R, L. RA	1-16	2x
1:01		Mind my race	4x8	C ¹	Propulsive T-Step R, L. <i>Bent arms F then to hips</i>	1-16	2x
1:15	Br	_ I was shaking	4x8	D	ATT & SHUFFLE COMBO Med Intensity ATT R. HOH Shuffle OTS L, R, L, R. RA Repeat to the other side	1-4 5-8 9-16	2x
1:28	C	Thunderstruck	4x8	B	REPEAT Propulsive ATT R, L	1-8	4x
1:42	Rep 1	You, it's alright	4x8	E	Power Jump R. <i>Reach O/H then to hips</i> ↓ Option: Low Power Jump/No Propulsion	1-4	8x
1:56	Ref	Thunderstruck	3x8	A	REPEAT 6x March Across The Step R then L	1-16	1½x
2:06	V2	Highway	4x8	C	REPEAT T-Step L, R	1-16	2x
2:20		Met some girls	4x8	C ¹	REPEAT Propulsive T-Step L, R	1-16	2x
2:34	Br	_ I was shaking	4x8	D	REPEAT ATT & Shuffle Combo L, R	1-16	2x
2:48	C	Thunderstruck	4x8	B	REPEAT Propulsive ATT L, R	1-8	4x
3:02	Rep1	You, it's alright	4x8	E	REPEAT Power Jump L	1-4	8x
3:15	Br	Thunderstruck	4x8		Transition to the back of the step for Mountain Climber & Pushup Sequence	1-32	
3:29	Rep 2	I was shaking	8x8	F	MOUNTAIN CLIMBER & PUSHUP SEQUENCE L knee in and back R knee in and back Pushup	1-2 3-4 5-8	8x
3:57	Rep 3	Thunder	4x8	G	Single Pushup	1-4	8x
4:11	Br	Thunderstruck	1x8		Jump feet in toward step Stand, and move to the R side of the step	1-2 3-8	
4:15	Br 2	Ten, nine, eight	2x8		Shuffle OTS L, R. RA	1-2	8x
4:21	C	Thunderstruck	4x8	D ¹	Propulsive ATT L. <i>Reach Up & Down</i> Shuffle OTS R, L, R, L. RA Repeat to the other side	1-4 5-8 9-16	2x
4:35		Thunderstruck	5x8	B	REPEAT Propulsive ATT L, R	1-8	5x
4:53	Outro	Thunder	½x8		Finale: <i>Punch your R fist upward</i>	1-4	

Foco da Faixa Acrescenta um pouco de ruído quando te conectares com a letra da música, em “Thunder”. Ensina com força para alcançares o segundo pico de cardio, e dá opções menos intensas, de forma a conseguires chegar a todos os alunos na aula. Diverte-te nos *Shuffles*, com “Shaking at the knees”.

Mantém a posição baixo do Step em todos os movimentos ○

6x MARCH ACROSS THE STEP

- Usa uma dica visual para segurar e mostrares a direção do movimento, ao mesmo tempo
- Dica: **6, 5, 4, 3, 2, 1, desce** ○

PROPULSIVE ACROSS THE TOP

- **Passo para o centro do Step** (desta forma ficas a metade do caminho do Step, novamente) ○
- **Controla quando desces do Step.** Sem duplo *hop*, para fora do step (onde o pé perde contacto com o chão) ○
- Quando numa combinação, impulsiona com um ligeiro *swing* através do Step, com pernas direitas, e toca no chão quando desces ○
- Quando estás no bloco de Atravessa o Topo, impulsiona com o calcanhar atrás e sobe o joelho quando desces ○
- Utiliza sempre braços fortes e atléticos. Mantém os braços acima da cabeça, ligeiramente à frente, não direitos, depois puxa os punhos à anca ○

Opção: Atravessa o Step baixo ou 2x Step Touch atrás do Step

PROPULSIVE T-STEP

- Acrescenta *impulse* às contagens 2, 6, 10 e 14 ○
- Linhas de braços: Flete, sobe e desce ○

TRANSITION TO BACK OF STEP FOR PUSHUP SEQUENCE

Passo com a esquerda no Step e segura. Dica visual para ficar no lugar 1-3
Passo rápido direita, esquerda, para te movimentares para trás do Step.

Mãos nas ancas.	4
Mantém os pés afastados. <i>Fist Pump</i> x2 direita	5-8
De joelhos no chão	9-12
Coloca as mãos no Step	13-16
Sobe na posição de flexão	17-24
Mostra <i>Mountain Climber</i> & Sequência de Flexão	25-32

ACROSS THE TOP & SHUFFLE COMBO

- Diverte-te a marchar e ‘shaking at the knees’, em vez da primeira série de *Shuffles*

POWER JUMP

- Para a primeira repetição, passo com a perna direita, depois viaja para cima ○
- Para os restantes saltos de energia, é um duplo toque para descolar e para aterrar ○
- Aterra na posição de Agachamento para absorver o impacto, depois dá energia para cima utilizando ambas as pernas ○
- Pés à largura da anca ○
- Na última repetição, toca o pé direito no chão antes da Marcha em cima do Step ○
- **Erro mais comum:** Se tu ou a tua turma não conseguir ficar no tempo da música, garante que sentas bem em baixo na posição de Agachamento, trabalhando com a AMPLITUDE MÁXIMA

CONECÇÃO

Ensina esta faixa de forma intensa e com ruído. Utiliza a tua voz para combinar com o que se passa na música. Acalma quando a música quebra quando a música aumenta.

MOUNTAIN CLIMBER & PUSHUP SEQUENCE

Joelho na direção do peito, esquerda, direita	1-4
Desce o peito ao nível do cotovelo	5-6
Flexão	7-8

- **Corpo longo e em baixo**
- **Peito não mais baixo do que o nível do cotovelo, na Flexão**
- **Mantém uma contração forte nos abdominais**
- Alguns alunos podem preferir não ir para o chão (ex: se houver grávidas). Informa que podem continuar de pé a movimentarem-se no Step.

SABES? MOSTRA!

Muitos alunos movimentam-se fora da música nos saltos. O que deves fazer quando aterras?

7 STEP RECOVERY



Don't Hold Your Breath > 3:37 mins

	MUSIC		SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro	Don't	4½x8		Stand on top of the step, move toward the L side, lift R knee and prepare to Lunge B	1-36
0:17	V1	I was	6x8	A	BACK-STEPPING LUNGE SEQUENCE Step R leg B long. <i>HOH</i> Lunge down. <i>HOH</i> Lunge halfway up. <i>HOH</i> Lift R knee and balance. <i>HOH</i>	1-2 3-4 5-6 7-8 6x
0:38	C	You can't	8x8	B	SQUAT PULSE SEQUENCE R, L 6x Squat Pulse 2-Knee Repeater R (on R end of step) Repeat other side	1-12 13-16 17-32 2x
1:08	Ref	Breath	4x8	C	BALANCE SEQUENCE Step R foot wide. <i>Arms by sides</i> Shift weight to the R leg, lift L foot off the step Rise to Star Pose. <i>Arms extended O/H</i> Shift weight to center, knee F. <i>Arms extended O/H</i>	1-4 5-8 9-24 25-32
1:23	Rep	_ Gonna	4x8	D	REPEATER SEQUENCE 16-Repeater Knee Lift R (R foot on the step)	1-32
1:38	V2	I was	6x8	A	REPEAT Back-Stepping Lunge Sequence L	1-8 6x
2:00	C	You can't	8x8	B	REPEAT Squat Pulse Sequence L, R	1-32 2x
2:29	Ref	Breath	4x8	C	REPEAT Balance Sequence L	1-32
2:44	Rep	_ Gonna	4x8	D	REPEAT Repeater Sequence L	1-32
2:59	C	You can't	8x8	B	REPEAT 6x Squat Pulse Sequence R, L	1-32 2x
	Outro	Breath	½x8		Step R leg on to step. <i>Arms by side</i>	1-4

Foco da Faixa Antes de começares a faixa, dá uma grande inspiração e muda o teu estilo de ensino para um modo calmo. Conta as 6 insistências, para ajudares os teus alunos nesta faixa.

Mantém a posição básica de Step em todos os movimentos ☐

BACH-STEPPING LUNGE SEQUENCE

- *Dá um passo grande atrás no Lunge* ☐
- *Pés à largura da anca* ☐
- *Peso nas duas pernas, quando fazes o Lunge* ☐
- *Contraí os abdominais para dar estabilidade* ☐
- *Peito para cima, ombros para trás e para baixo* ☐

SQUAT PULSE SEQUENCE

Passo com a direita grande, e insiste no Agachamento baixo e cima x5½.

Mãos juntas à frente 1-11

Agacha em cima e sobe o joelho esquerdo. *Braços de Corrida.* 12

2x Repeater Joelho Esquerdo. *Braços de Corrida* (perna esquerda) 13-16

Repete para o outro lado 17-32

- *Squat Pulse: Contraí abdominais, ligeira inclinação à frente a partir da anca, senta as nádegas em baixo e atrás*
- *Mantém os ombros em baixo e atrás, peito orgulhoso*

BALANCE SEQUENCE

- *Contraí os abdominais para ajudar no equilíbrio* ☐
- *Toca com os dedos ligeiramente no Step, se perderes o equilíbrio* ☐

REPEATER SEQUENCE

8x Repeater Knee Lift esquerda. *Braços estendem acima da cabeça num 'V' (Blade Hands)*

4x Repeater Knee Lift esquerda. Suavemente desce os braços (*Blade Hands*)

4x Repeater Knee Lift esquerda. *Braços de Corrida (Blade Hands)*

- *Contraí os abdominais, inclina ligeiramente à frente a partir da anca* ☐
- *Mantém o joelho da frente sobre o tornozelo, e alinhado com os dedos* ☐

CONECÇÃO

Ensina com uma voz calma para criar contraste vocal desde a faixa 6. Foca-te em dares uma dica de cada vez, dando espaço para cada dica ser interiorizada pela tua turma. Isto vai-te ajudar a criar contraste. O Silêncio é de ouro – vê como a tua turma reaja a essa calma.

SABES? MOSTRA!

O que é que podes fazer para ajudar os alunos no 6x Squat Pulses?

8 PARTY STEP



Countdown > 4:50 mins

MUSIC				SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro	Boy	½x8		Prepare to move	1-4	
0:02	QC	Oh, killing	4x8	A	Basic Step L. <i>RA</i> (on the L diagonal)	1-4	8x
0:16	PC	Me and	2x8	B	OTT L then R. <i>HOH</i>	1-8	2x
0:23		Me and	2x8	B ¹	Switch Curl L then R. <i>HOH</i>	1-8	2x
0:30	Rep	Me and	4x8	B ²	Switch Curl L then R. <i>La Squeesha Snap L then R</i>	1-8	4x
0:44	Ref	Is a 10	2x8	A	REPEAT Basic Step L at the front of the step ● Relaxed March OTS on the last 4 cts	1-4	4x
0:51	V1	_ There's	2x8	C	BASIC STEP & RELAXED MARCH OTS COMBO Basic Step L. <i>RA</i> Relaxed March OTS L, R, L, R. <i>Natural Arms</i> ● Basic Swirl & Relaxed March OTS Combo on the last 8 cts	1-4 5-8	2x
0:59		Still love	4x8	C ¹	BASIC SWIRL & RELAXED MARCH OTS COMBO Basic Swirl L. <i>Natural Arms</i> Relaxed March OTS L, R, L, R. <i>Natural Arms</i> ● Swirl OTT & March Combo on the last 8 cts	1-4 5-8	4x
1:14	PC	Me and	4x8	D	SWIRL & MARCH AROUND COMBO Swirl OTT L. <i>Natural Arms</i> March L, R, L, R, L, R around the back, to the R side of step. <i>RA</i>	1-2 3-8	4x
1:27	Ref	Is a 10	2x8	A ¹	REPEAT Basic Step L. 1x R flexed hand F, 1x <i>La Squeesha Snap R</i>	1-8	2x
1:34	C	Oh, killing	8x8	E	SWIRL & MARCH & BASIC STEP COMBO Swirl OTT L. <i>Natural Arms</i> March L, R, L, R, L, R around the back, to the R side of step. <i>RA</i> Basic Step L. R flexed hand F Basic Step L. <i>La Squeesha Snap R</i>	1-2 3-8 9-12 13-16	4x
2:03	Rep	10, 9, 8, 7	4½x8	B ²	REPEAT Switch Curl L then R	1-8	4½x
2:18	Ref	Is a 10	2x8	A ¹	REPEAT Basic Step R ● Relaxed March OTS on the last 4 cts	1-8	2x
2:26	V2	_ There's	2x8	C	REPEAT Basic Step & Relaxed March OTS Combo R ● Basic Swirl & Relaxed March OTS Combo on the last 8 cts	1-8	2x
2:33		Still love	4x8	C ¹	REPEAT Basic Swirl & Relaxed March OTS Combo R ● Swirl OTT & March Combo on the last 8 cts	1-8	4x
2:46	PC	Me and	4x8	D	REPEAT Swirl & March Around Combo R	1-8	4x
3:02	Ref	Is a 10	2x8	A ¹	REPEAT Basic Step R	1-8	2x
3:08	C	Oh, killing	8x8	E	REPEAT Swirl & March & Basic Step Combo R	1-16	4x
3:37	Rep	Me and	4x8	B ²	REPEAT Switch Curl R then L	1-8	4x
3:51	Ref	Is a 10	2x8	A ¹	REPEAT Basic Step R	1-8	2x
3:58	C	Oh, killing	8x8	E	REPEAT Swirl & March & Basic Step Combo R	1-16	4x
4:27	Rep	10, 9, 8, 7	4½x8	B ²	REPEAT Switch Curl R then L	1-8	4½x
4:43	Outro	One	½x8		Jump on top. <i>Point R arm F</i>	1-4	

Foco da Faixa Pratica o teu divertimento e a tua atitude feroz, depois leva tudo para a tua aula. Ensina os ângulos corporais e o salto para o Step, para o *Swirl*. Acima de tudo... diverte-te e treina!

Nota: Todos os movimentos, com exceção dos *Over The Tops*, no início da faixa, são executados com o corpo virado para as diagonais esquerda e direita.

BASIC STEP

- *Corpo na diagonal* ☐
- *Pé todo no Step* ☐

OVER THE TOP

- *Corpo alinhado para a frente* ☐
- *Isto é a preparação para o Switch Curl*

SWITCH CURL

- *Salta e solta o pé, quando trocas, para protegeres o tornozelo e o joelho* ☐
- *Dica: Step, salta, step, desce*

LA SQUEESHA SNAP

- *Braços fazem círculos à volta, rapidamente* ☐
- *Dedos encaixam enquanto que os braços passam acima da cabeça*
- *Torna feroz, com atitude*

BASIC SWIRL

- *Precisas de saltar para o Step na 1ª contagem* ☐
- *Dica: Salta para cima do Step* ☐

RELAXED MARCH

- *Pés à largura da anca* ☐
- *Descontraí enquanto Marchas no chão* ☐
- *Braços de Corrida, com um pouco de movimento de ombro* ☐

SWIRL & MARCH AROUND COMBO

- *Toda a combinação exige um Ritmo natural de Marchar*
- *Corpo na diagonal na combinação* ☐
- *Ensina a turma a saltar para o Step, depois descer e Marchar à volta do Step*
- *Apenas tocas no Step uma vez*
- *Dica: Salta, desce, marcha para trás, direita esquerda direita esquerda* ☐

SWIRL & MARCH & BASIC STEP COMBO

- *Garante que antecipas os 2x Basic Step, quando andas à volta do Step*
- *Usa uma dica visual para conseguires que os alunos segurem no lugar ('Hold On The Spot'), para os 2x Basic Step*
- *Atitude feroz com o La Squeesha Snap*

CONECÇÃO

Esta é uma faixa de emoções, e é tudo sobre encorajar a tua turma a se movimentar com divertimento e ao mesmo tempo, atitude feroz. Não te sentes à vontade em deixar soltar a tua emoção? Então PRATICA em frente ao espelho. Se não a levas para a tua turma, os alunos não vão sentir a emoção verdadeira desta faixa. Vê como a Vanessa faz no DVD. Instrutores masculinos, mantenham uma atitude masculina. Encoragem as senhoras no Step a saírem da sua zona de conforto, a se libertarem e a se movimentarem como verdadeiras Divas.

SABES? MOSTRA!

Em que angulo deve estar o teu corpo, em todos os movimentos, com exceção do *Over The Top* no início da faixa?

MUSIC				SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro	Whoa don't	1x8		Prepare to move	1-8	
0:03	Instr		6x8	A	Slow OTT L, R, lift knee on cts 8 & 16. <i>RA</i>	1-16	3x
0:18	C	_ So you	8x8	A ¹	Speed OTT L, R, lift knee on cts 4 & 8. <i>RA</i>	1-8	8x
0:37		_ And the	4x8	B	Speed Leap Of Faith L, R. <i>Slow RA</i>	1-4	8x
0:47		_ So you	4x8	B ¹	Speed Leap Of Faith L, R. <i>Open & Clap</i>	1-4	8x
0:57	V1	A damsel	10x8	C	SPEED STUTTER & JOG OTS COMBO 4x Speed Stutter L. <i>RA</i> Jog L, R x4 on the floor. <i>RA</i> ☛ Speed Stutter F & Jog B Combo on the last 16 cts	1-8 9-16	5x
1:22	C	_ So you	8x8	C ¹	SPEED STUTTER F & JOG B COMBO 4x Speed Stutter L, traveling F. <i>RA</i> Jog L, R x4, traveling B. <i>RA</i> ☛ Speed Stutter F & Jog Around Combo on the last 16 cts	1-8 9-16	4x
1:42		_ And the	8x8	C ²	SPEED STUTTER F & JOG AROUND COMBO 4x Speed Stutter L traveling F and around the corner. <i>RA</i> Jog L, R x4, traveling F to start position. <i>RA</i>	1-8 9-16	4x
2:01	Rep	Whoa oh	4x8	A ¹	REPEAT Speed OTT L, R	1-8	4x
2:11		Whoa oh	4x8	B ¹	REPEAT Speed Leap Of Faith L, R	1-4	8x
2:21	Ref	Frustrated	3x8	A	Slow OTT L, R. <i>RA</i>	1-16	1½x
2:28	V2	I've fallen	10x8	C	REPEAT Speed Stutter & Jog OTS Combo R	1-16	5x
2:53	C	_ So you	8x8	C ¹	REPEAT Speed Stutter F & Jog B Combo R	1-16	4x
3:12		_ And the	8x8	C ²	REPEAT Speed Stutter F & Jog Around Combo R	1-16	4x
3:32	Rep	Whoa oh	4x8	A ¹	REPEAT Speed OTT R, L	1-8	4x
3:42		Whoa oh	4x8	B ¹	REPEAT Speed Leap Of Faith R, L	1-4	8x
3:52	Outro	Whoa oh	1x8		Step R leg on top. <i>Two thumbs up F</i>	1-8	

Foco da Faixa Descontraí e viaja com esta faixa de *Speed Step*. Ensina o movimento de corpo lado a lado, assim como o alinhamento do joelho no *Speed Leap Of Faith*.

Mantém a posição básica do Step em todos os movimentos ☐

SPEED OVER THE TOP

- Sobe esquerda, direita. *Braços de Corrida*. 1-2
- Desce esquerda, para o lado esquerdo, senta em baixo e levanta o joelho direito. *Braços de Corrida*. 3-4
- Repete para o outro lado 5-8
- *Flete o joelho para aterrar suavemente, quando desces para o chão* ☐
- *Abdominais contraídos, Peito para cima* ☐
- *Mantém-te leve sob os pés* ☐

OPÇÃO

Explica aos alunos novos, que podem fazer esta faixa no chão, sem utilizarem o Step, se a acharem muito desafiante. Para além disso explica que poderá ser preciso 5 ou 6 aulas de BODYSTEP™, até que se sintam mais confortáveis no Step.

CONECÇÃO

Esta faixa de Speed Step, é um pouco mais leve. Ensina de forma descontraída e com atenção a todos. Foca-te em conectares com a tua turma e aproveitares esta música.

SPEED LEAP OF FAITH **NEW MOVE**

- Salta com a esquerda sobre o Step, aterra com o joelho direito em cima. *Braços de Corrida lentos*. 1-2
- Salta com a direita sobre o Step, aterra com o joelho esquerdo em cima. *Braços de Corrida lentos*. 3-4

SPEED LEAP OF FAITH WITH OPEN & CLAP ARMS **NEW MOVE**

- *Abre na 1ª contagem, bate palmas na 2ª contagem* ☐
- MAIS IMPORTANTE
- *Movimenta o corpo inteiro através do Step*
- *Um erro comum é manter o corpo sobre o Step* ☐
- *O joelho TEM de estar alinhado com os dedos. Um erro comum é deixar que o joelho curve para dentro* ☐
- *Peito para cima, abdominais contraídos* ☐
- Opção: Salta para cima e aterra com os dedos dos pés, de forma suave no Step

SPEED STUTTER

- *Pé esquerdo no Step, pé direito no chão* ☐
- *Ritmo natural de corrida* ☐
- *Mantém-te leve sob os pés* ☐
- Dica: *Direita, esquerda, direita, esquerda, direita, esquerda, direita, esquerda,* ☐

SPEED STUTTER FORWARD & JOG AROUND COMBO

- *3x Stutter para a frente, 1x Stutter dando a volta* ☐
- *Mantém o Ritmo natural de corrida* ☐
- Dica: *4, 3, 2, 1, corre à volta para o início* ☐

SABES? MOSTRA!

Em *Speed Leap Of Faith*, em que contagem deves bater as palmas?

MUSIC				SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro	I like the	½x8		Prepare to move	1-4	
0:01	Instr	Ha ha ha	2x8	A	Alt Down Tap L then R. <i>RA</i>	1-4	4x
0:08		Ha ha ha	2x8	A ¹	Alt Propulsive Down Tap L then R. <i>Alt Punch O/H</i>	1-4	4x
0:15	C	I'm gonna	2x8	A ²	Alt Propulsive Down Tap L then R. <i>Alt Punch O/H</i>	1-4	4x
0:22		Dripping	2x8	A ³	Alt Propulsive Down Tap L, R. <i>Double Arm Reach O/H</i>	1-4	4x
0:29	Rep 1	Little wet	4x8	B	Propulsive OTT L, R. <i>Reach Up & Down</i>	1-8	4x
0:43	Instr		2½x8	C	Low Leap Of Faith L, R. <i>RA</i>	1-4	5x
0:52	Rep 2	Take a leap	4x8	C ¹	Leap Of Faith L, R. <i>RA</i>	1-4	8x
1:05	Instr		2x8	D	6x March On Top L then R	1-16	
1:12	V1	I feel like	2x8	D	REPEAT 6x March On Top L, R. <i>RA</i>	1-16	
1:19		I feel like	6x8	D ¹	Indecision Down Tap last 8 cts Indecision Down Tap L, R. <i>Double & Single RA</i>	1-16	3x
1:41	C	I'm gonna	8x8	E	WET COMBO Alt Propulsive Down Tap L, R x2. <i>Alt Punch O/H</i> 4x Repeater Knee Lift L. <i>Reach Arms Up & Down</i> Repeat to the other side	1-8 9-16 17-32	2x
2:07	Rep 1	Little wet	4x8	B	REPEAT Propulsive OTT L, R	1-8	4x
2:21	Instr		2½x8	C	REPEAT Low Leap Of Faith L, R	1-4	5x
2:30	Rep 2	Take a leap	4x8	C ¹	REPEAT Leap Of Faith L, R	1-4	8x
2:44	Instr		2x8	D	REPEAT 6x March On Top L, R	1-16	
2:51	V2	Bodies	2x8	D	REPEAT 6x March On Top L, R	1-16	
2:58		Waiting for	6x8	D ¹	REPEAT Indecision Down Tap L, R	1-16	3x
3:18	C	I'm gonna	8x8	E	REPEAT Wet Combo	1-32	2x
3:46	Rep	Little wet	4x8	B	REPEAT Propulsive OTT L, R	1-8	4x
4:00	Instr		2½x8	C	REPEAT Low Leap Of Faith L, R	1-4	5x
4:08	Rep 2	Take a leap	4x8	C ¹	REPEAT Leap Of Faith L, R. <i>RA</i>	1-4	8x
4:22	Instr	Ha ha ha	4x8	D ¹	REPEAT Indecision Down Tap L, R	1-16	2x
4:36	C	I'm gonna	4x8	A ¹	REPEAT Alt Propulsive Down Tap L, R	1-4	8x
4:42		Take a leap	2x8	A ²	REPEAT Alt Propulsive Down Tap L, R	1-4	4x
4:50	Rep 2	Little wet	4x8	C ¹	REPEAT Leap Of Faith L, R. <i>RA</i>	1-4	8x
5:03	Outro	Ha ha ha	½x8		Step down L side. <i>Circle Arms Outward</i>	1-4	

Foco da Faixa Conecta com os altos e baixos da música, e conduz os pontos fortes com energia. Ensina uma técnica correta no *Leap Of Faith*, para aumentar a frequência cardíaca, mas ensina as duas opções menos intensas.

Mantém a posição básica de Step em todos os movimentos ○

ALTERNATE PROPULSIVE DOWN TAP

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

PROPULSIVE OVER THE TOP

- **Controla a descida do Step. Não faz o duplo Hop para fora do Step (onde o pé perde o contacto com o chão)** ○
- **Dica: Para baixo, para cima, para baixo, para cima** ○

LOW LEAP OF FAITH

Salta com a esquerda para cima do Step, aterriza suavemente com os dedos a tocarem no Step. *Braços de Corrida lentos.* 1-2

Salta com a direita para cima do Step, aterriza suavemente com os dedos a tocarem no Step. *Braços de Corrida lentos.* 3-4

MAIS IMPORTANTE

- **Movimenta o corpo inteiro através do Step**
Um erro comum é manter o corpo sobre o Step
- **O joelho TEM de estar alinhado com os dedos. Um erro comum é deixar que o joelho curve para dentro**
- **Peito para cima, abdominais contraídos**

Opção: Skater no chão, atrás do Step

INDECISION DOWN TAP

Sobe o Step esquerda, direita. *Sobe o braço fletido à frente* 1-2

Toca em baixo esquerda depois direita. *Braço de corrida esquerdo e depois direito* 3-6

Desce esquerda e depois toca direita no chão.

Sobe o braço fletido à frente 7-8

Repete para o outro lado 9-16

- **Usa uma dica repetitiva: Sobe, toca, desce**
- Para as primeiras 2 repetições, usa dicas visuais para mostrares qual o pé que toca, e qual a direção para descer

REPEATERS

- **Flete o joelho de apoio** ○
- **Controla o toque no chão** ○
- **Leva o joelho ao nível da anca** ○
- **Linhas de braços longas e fortes, estendendo pela ponta dos dedos** ○
- **Roda o corpo todo, quando mudas de lado** ○

LEAP OF FAITH **NEW MOVE**

Salta com a esquerda para cima do Step, aterriza com o joelho direito em cima. *Braços de Corrida lentos.* 1-2

Salta com a esquerda para cima do Step, aterriza com o joelho direito em cima 3-4

- **Aterra em baixo, joelho fletido, e alinhado com os dedos**
- **Movimenta o corpo todo através do Step**
- **Peito para cima, abdominais contraídos**

Opções: Salto em baixo em *Of Faith* or *Skater* no chão, atrás do Step.

Ensina os teus alunos a irem o mais alto possível no salto, e o mais em baixo quando aterram. Se identificares qualquer técnica incorreta, demonstra e oferece opções menos intensas.

6x MARCH ON TOP

- Usa uma dica visual para segurar as 6 Marchas em cima do Step
- Dica: **6, 5, 4, 3, 2, 1, desce**
- **Usa uma dica visual para mostrar a direção quando desces**

CONECÇÃO

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

- Usa uma voz calma para combinares com as secções musicais
- Movimenta-te de forma intensa e utilize uma voz forte nos Agachamentos Alternados de Propulsão
- Movimenta-te com energia e utilize dicas Motivacionais, para conduzires os teus alunos em cada coro
- Utiliza silêncios de vez em quando, para deixares a música falar, especialmente quando o último coro inicia.

SABES? MOSTRA!

Verdadeiro ou Falso? Com o *Leap Of Faith*, mantém o teu corpo centrado sob o Step, e deixa os joelhos quebrarem para dentro.

11 RECOVERY/CONDITIONING



Without You > 5:04 mins

MUSIC				SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro		5x8		Lift the lid off the step, prepare for Single Leg Squats	1-40	
0:19	V1	I can't win	12x8	A	SINGLE LEG SQUAT & CALF RAISE COMBO Single Leg Squat L. <i>Holding on to step</i> Calf Raise With Hip Extension R. <i>Holding on to step</i>	1-4 5-8	12x
1:02	C	_ You	4x8	B	HIP EXTENSION WITH CALF RAISE L heel to the floor, bend L. Draw R knee in toward step Calf Raise With Hip Extension L. <i>Holding on to step</i>	1-2 3-4	8x
1:17	Br		1x8		Change legs	1-8	
1:21	V2	Can't escape	12x8	A	REPEAT Single Leg Squat & Calf Raise Combo R	1-8	12x
2:05	C	_ You	4x8	B	REPEAT Hip Extension with Calf Raise	1-4	8x
2:20	Instr	You	4x8		Transition: Step lid back on to risers, prepare for Knee Hover	1-32	
2:35	V3	Can't escape	4x8	C	Knee Hover	1-32	
2:49		I won't	4x8	C ¹	Full Hover ↓ Option: Knee Hover	1-32	
3:04		I can't look	8x8	D	FULL HOVER WITH SINGLE LEG LIFT Full Hover, lift L leg Full Hover, lift R leg	1-8 9-16	4x
3:34	Instr		8x8	D ¹	Walking Hover L, R	1-2	32x
4:03	Instr	(Quiet)	3x8		Transition: Sitting, butt close to the step, feet on the step, knees above hips	1-24	
4:14	C	You're your	8x8	E	Alt Oblique Crunch with Leg Extension	1-8	8x
4:44		You're your	4x8	E ¹	Alt Oblique Crunch with Leg Extension (faster pace)	1-4	8x

Foco da Faixa Uma das lesões comuns nas aulas de Step, são as lesões dos gémeos. Nesta faixa fortalecemos os gémeos enquanto que recuperamos ativamente. Pensa nisto como um treino inteligente e preventivo para estes músculos.

Mantém a posição básica de Step em todos os movimentos ☐

SINGLE LEG SQUAT & CALF RAISE COMBO **NEW MOVE**

SQUAT

- Pés fletidos ☐
- Mantém o joelho alinhado com os dedos ☐
- Corpo direito, peito para cima, abdominais contraídos ☐
- Mantém o peso na perna de apoio ☐

Opção menos intensa: Peso ligeiramente à frente e utilize os braços para assistir

CALF RAISE

- Levanta o calcanhar o mais que conseguires ☐
- Mantém a perna livre em baixo ☐

ALL HOVERS

- Cotovelos em baixo dos ombros ☐
- Dedos juntos ☐
- Ombros longe das orelhas ☐
- Corpo longo e em baixo ☐
- Mantém o abdominal forte e contraído ☐

FULL HOVER WITH SINGLE LEG LIFT

- Corpo longo e em baixo ☐
- Mantém o abdominal forte e contraído ☐
- Mantém a perna levantada em baixo, Pé não fica mais alto do que as nádegas ☐

Opções: Prancha total ou Prancha de joelhos

WALKING HOVER

- Ritmo natural de Marchar, direita, esquerda, direita, esquerda ☐
- Evita levantares o pé muito alto. Não mais alto do que o nível das nádegas ☐
- Cria tensão muscular, pelo corpo todo ☐
- Evita que o corpo baloie de um lado para o outro, ou para cima e para baixo ☐

OBLIQUE CRUNCH

- Pés para cima, joelhos fletidos. Ponta dos dedos nas têmporas, cotovelos para trás ☐
- Oblique Crunch, Ombro esquerdo na direção do joelho direito, quando 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 forte e contraído ☐

FASTER OBLIQUE CRUNCH

- Pés para cima, joelhos fletidos. Ponta dos dedos nas têmporas, cotovelos para trás. ☐
- Oblique Crunch, ombro esquerdo na direção do joelho direito, quando a perna esquerda estende 1-4
- Repete para o outro lado 5-8

SABES? MOSTRA!

Qual é a lesão mais comum nas aulas de BODYSTEP™ ?

12 COOLDOWN/STRETCH

Love On Top > 4:06 mins

MUSIC				SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro	_ Ba ba ba da	2x8	A	Feet on the step. Lower knees toward the R. <i>Arms out to sides</i>	1-16	
0:10		Beat in _	2x8	A	Lower knees toward the L	1-16	
0:20	V1	Honey honey	2x8	B	R leg crossed over L leg. Hip Stretch R	1-16	
0:31		On the window	2x8	C	<i>Thread R arm through legs, hug legs toward chest.</i> Gluteal Stretch R	1-16	
0:41	PC	Everybody	2x8	B	REPEAT Hip Stretch L	1-16	
0:51		Nothings	2x8	C	REPEAT Gluteal Stretch L	1-16	
1:01	C	Baby it's you	2x8	D	Hamstring Stretch L	1-16	
1:11		It's you Stop	2x8	D	REPEAT Hamstring Stretch R Both feet on to the step	1-12 13-16	
1:22	Rep	Love on top	2x8	E	Hug knees to chest	1-16	
1:32		Love on top	2x8		Lower knees toward the back of the room, transition to stand and straddle the step	1-16	
1:42	V2	Baby baby	2x8	F	Adductor Stretch L. <i>L hand on the step</i>	1-16	
1:52		_ Boy your lips	2x8	G	Swivel R, Hip Flexor Stretch L. <i>Clasp hands F.</i> Back Stretch	1-16	
2:03	PC	Everybody	2x8	G	REPEAT Swivel L, Hip Flexor Stretch R. <i>Open arms to side.</i> Chest Stretch	1-16	
2:13		Nothings	2x8	F	REPEAT Adductor Stretch R	1-16	
2:23	C	Baby it's you	2x8	H	Standing Quadricep Stretch R	1-16	
2:33		Baby it's you	2x8	I	Iliotibial Band Stretch R Step R foot on to the step. <i>L flexed hand F</i>	1-12 13-16	
2:43		Love on top	2x8	J	R foot on to the step. Calf & Shoulder Stretch L	1-16	
2:54		Love on top	2x8	K	Step L foot in closer. Soleus & Tricep Stretch L	1-16	
3:04	C	Baby it's you	2x8	H	Step over the step REPEAT Standing Quadricep Stretch L	1-16	
3:14		Baby it's you	2x8	I	REPEAT Iliotibial Band Stretch L	1-16	
3:22		Love on top	2x8	J	REPEAT L foot on to the step. Calf & Shoulder Stretch R	1-16	
3:34		Baby it's you	2x8	K	Step R foot in closer. Soleus & Tricep Stretch R	1-16	
3:45		Love on top	4x8		Step L foot over the step. Squat Tap L then R with twist	1-4	8x

Foco da Faixa Recuperar e alongar com um pouco de atitude divertida. Conecta com a letra da música em “Stop” e “You” para criares mais estilo, e faz com que os teus alunos saiam da aula com sorrisos na cara.

TECHNIQUE

HIP STRETCH

- Perna cruza por cima, pressiona suavemente o joelho para a frente ☐

GLUTEAL STRETCH

- Coloca a mão através da perna ☐
- Gentilmente abraça o joelho na direção do peito ☐

HAMSTRING STRETCH

- Mantém as nádegas em baixo ☐
- Se as nádegas saírem do chão, leva a perna um pouco mais abaixo ☐

ADDUCTOR STRETCH

- Pés afastados ☐
- Afasta a perna esticada ☐
- Peito para cima, corpo longo ☐

HIP FLEXOR STRETCH

- Joelho da frente por cima do calcanhar ☐
- Desce o joelho de trás na direção do Step ☐
- Abdominais contraídos ☐
- Avança a anca para a frente ☐
- Corpo direito ☐

BACH RELEASE

- Mantém os ombros no chão ☐
- Se os ombros levantarem do chão, levanta os joelhos até ao ponto em que os ombros se mantenham em baixo ☐

STANDING QUADRICEP STRETCH

- Anca para a frente ☐
- Joelhos juntos ☐

ILLIOTIBIAL BAND STRETCH

- Perna cruza atrás ☐
- Braço aponta para a Frente, depois sobe ☐
- Levanta a partir da anca ☐

CALF & SHOULDER STRETCH

- Perna de trás longa ☐
- Pressiona o calcanhar de trás para o chão ☐
- Braço cruza para alongar o ombro ☐

SOLEUS & TRICEP STRETCH

- Desliza o pé de trás ☐
- Calcanhar de trás no chão ☐
- Utiliza o peso do corpo para empurrar para baixo ☐

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**

CONECÇÃO

Conecta com a música. Os momentos mágicos acontecem sempre que a letra da música diz “STOP”, e em ambos os alongamentos do *Iliotibial Band*, quando a música diz “YOU”.

SABES? MOSTRA!

Quais são as duas palavras nesta música, que podemos utilizar para criar magia?



ATHLETIC CIRCUIT

Are You Gonna Go My Way/B-Boys & Flygirls > 6:46 mins

MUSIC				SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro	Let's go	2x8		Prepare to move	1-16	
0:08	Ref	Are you	6x8	A	Slow Low Speed Tap Note: Start with R foot on the step Slide R. <i>Slow RA</i> Slide L. <i>Slow RA</i>	1-2 3-4	8x
0:28	C	Accept	4x8	A ¹	Speed Tap R&L. <i>RA</i>	1-2	16x
0:42	Ref	Are you	5x8	A	Repeat Slow Speed Tap R then L	1-4	10x
0:59	C	Accept	4x8	A ¹	Repeat Speed Tap R&L	1-2	16x
1:13	Ref	_ B-Boys	5x8	B	Walk, shake it out, then prepare for the next move	1-40	
1:30		Care care	2x8	C	Small ROM Leg Abduction R. <i>Bent Arm Raise F</i>	1-4	4x
1:37	C	B-Boys	8x8	C ¹	Leg Abduction Power Jump R. <i>Reach Up & Down</i> ☞ Power Jump OTT	1-4	16x
2:05	Rep	_ Go go	4x8	C ²	Power Jump OTT R then L. <i>Reach Up & Down</i>	1-8	4x
2:19	Ref	_ Old	5x8	B	Repeat walk, shake it out, then prepare for the next move	1-40	
2:36		Funky	2x8	D	Small ROM Double Squat L then R. <i>Hands to thighs</i>	1-8	2x
2:53	C	B-Boys	8x8	D ¹	Double Squat L. <i>Hands to thighs</i> Leap OTT. <i>Reach O/H</i> Repeat to the R side	1-3 4 5-8	8x
3:10	Rep	_ Go go	4x8	D ²	Single Squat L&R. <i>RA (Blade Hands)</i>	1-4	8x
3:24	Ref	_ Two	5x8	B	Repeat walk, shake it out, then prepare for the next move	1-40	
3:41		Funky	2x8	C	Repeat Small ROM Leg Abduction L	1-4	4x
3:48	C	B Boys	8x8	C ¹	Repeat Leg Abduction Power Jump L	1-4	16x
4:16	Rep	_ Go go	4x8	C ²	Repeat Power Jump OTT L then R	1-8	4x
4:30	Ref	Are you	4x8	B	Repeat walk, shake it out, then prepare for the next move	1-32	
4:43			2x8	A	Repeat Slow Speed Tap L then R	1-4	4x
4:50	C	Accept	4x8	A ¹	Repeat Speed Tap L&R	1-2	16x
5:04	Ref	Are you	5x8	A	Repeat Slow Speed Tap L then R	1-4	10x
5:21	C	Accept	4x8	A ¹	Repeat Speed Tap L&R	1-2	16x
5:35	Ref	Are you	4x8	B	Repeat walk, shake it out, then prepare for the next move	1-32	
5:49			2x8	A	Repeat Slow Speed Tap R then L	1-4	4x
5:55	C	Accept	4x8	A ¹	Repeat Speed Tap R&L	1-2	16x
6:10	Ref	Are you	5x8	A ²	Speed Tap R&L, standing taller (Low Intensity)	1-2	20x
6:26	C	Accept	4x8	A ¹	Repeat Speed Tap L&R	1-2	16x
6:40	Outro	Bounce	½x8		Finish strongly	1-4	

Foco da Faixa Treina para entrares em fadiga nos blocos de Cardio, depois recupera nos Blocos de Recuperação.

Esta faixa substitui a Faixa 8 e 9 pelo formato Atlético.

Esta é a estrutura Atlética que deves seguir a partir de agora.

Estrutura da aula: Faixas 1-7, depois Faixa 10, depois o Circuito Atlético, depois Faixa 11 e 12.

Explica o seguinte:

- 45 segundos de Step Atlético, onde o objetivo é treinares o mais intenso que conseguires, até à fadiga, para que precisas de recuperar ao fim dos 45 segundos
- Depois dos 45 segundos de treino intenso, tens 30 segundos de recuperação ativa
- 3x exercícios repetidos duas vezes é termina – 6 ½ minutos de treino Atlético

SLOW LOW SPEED TAP

Desliza para a esquerda, aterra com os dedos do pé direito, tocando o step. *Braços de Corrida lentos (Blade Hands)* 1-2

Desliza para a direita, aterra com os dedos do pé esquerdo, tocando o step. *(Blade Hands)* 3-4

- *Flete os joelhos e mantém em baixo* ☐
- *Joelhos alinhados com os dedos* ☐
- *Movimenta o corpo todo através do Step* ☐
- *Peito para cima, abdominais contraídos* ☐

SPEED TAP **NEW MOVE**

Desliza para a esquerda, aterra com os dedos do pé direito, tocando o step. *Braços de Corrida (Blade Hands)* 1-2

Desliza para a direita, aterra com os dedos do pé esquerdo, tocando o step. *Braços de Corrida (Blade Hands)* 2

- *Senta em baixo, joelhos fletidos e alinhados com os dedos* ☐
- *Movimenta o corpo todo através do Step* ☐
- *Peito para cima, abdominais contraídos* ☐

LEG ABDUCTION POWER JUMP AND POWER JUMP OVER THE TOP (WORK PHASE)

- *Viaja pelas pernas e energia para cima* ☐
- *Braços acima da cabeça* ☐
- *Vai no máximo de altura* ☐
- *Joelhos suaves na aterragem, e Agachamento em baixo para carregar as pernas* ☐
- *Abdominais contraídos* ☐
- *Baloíça braços atrás, pulsos à anca* ☐

DOUBLE SQUAT AND SINGLE SQUAT (WORK PHASE)

- Mantém o *peito em cima* ☐
- Inclina *a partir da anca* ☐
- Mantém o *abdominal forte e contraído* ☐
- Mantém os *pés paralelos* ☐
- *Carrega as pernas, depois viaja para cima* ☐

SMALL ROM LEG ABDUCTION (RECOVERY PHASE)

- Mantém o movimento pequeno ☐
- Baloíça os braços dobrados à frente e atrás, para criar o momento ☐
- *Abdominal contraído* ☐
- *Levanta o Peito* ☐
- *Senta em baixo quando desces para o chão* ☐

CONEXÇÃO

Aprende a música toda e encontra dicas musicais, que te vão ajudar a conectares com cada bloco.

- Toma o papel de um **INSTRUTOR DE BOOTCAMP**. Leva e motiva os teus alunos a darem o máximo que conseguirem em cada fase de 45 segundos.
- Quando eles já souberem o exercício, podes optar por sair do Step por uns momentos, e trabalhares a turma, com dicas verbais e motivacionais, junto deles, ou se preferires, manteres-te no treino com eles.
- Nos Blocos de Recuperação, motiva os teus alunos a darem ‘cinco’ a alguém da aula.