

EXPLOÇÃO DE
ENERGIA

A ESSÊNCIA DO POWER JUMP
NOVOS MOVIMENTOS
ENTRETENIMENTO POWER JUMP -
A VERDADEIRA MAGIA DO ENCANTAR

 **POWER JUMP**
MIX 39

 **Body
Systems**

APRESENTADORES DO BRASIL



Começamos 2014 de casa
e marca novas, além de
muitas novidades chegando...



... mas o que nunca muda
é nosso foco em você!

BODYSYSTEMS.NET

CONTEÚDO

A ESSÊNCIA DO POWER JUMP

NOVOS MOVIMENTOS

ENTRETENIMENTO POWER JUMP – A VERDADEIRA MAGIA DO ENCANTAR

OBJETIVO DA MÚSICA	TÍTULO DA MÚSICA	DURAÇÃO
1 AQUECIMENTO	"Laserlight"	3:32
	(I Just) Died In Your Arms Tonight	2:03
2 TRAINING 1	All Out Of Love (Extended Mix RKLuz) 2013)	6:10
3 TRAINING 2	Wake Me Up (Remix RKLuz)	6:56
4 INTENSIVE	Judas (Edition RKLuz)	7:55
5 RECOVERY	4 am	3:52
6 TRAINING 3	The Final Countdown (House Remix RKLuz 2013)	7:29
	Love Sensation (Edition RKLuz)	5:08
	Clarity	4:44
7 ELECTRIC INTENSIVE	Clarity (Cut Music)	:46
	Thinking About You	4:43
8 ESTABILIZADORES	Thinking About You	4:43
9 ALCONGAMENTO	Mirrors (Version RKLuz)	3:46



LEGENDA



Alt	Alternado	Níveis	
T	trás	1	Nós estamos incluindo
C	coro	2	uma nova seção
cts	contagens	3	educacional na
*	movimento novo		Coreografia – Níveis
F&T	frente e trás		de intensidade. Use
HOH	mãos na cintura		esta seção para auxiliar
Instr	instrumental		nas informações a
Intro	introdução		serem passadas para
E	esquerda		seus alunos sobre
O/H	acima da cabeça		a intensidade que
BC	braços de corrida		deve ser aplicada em
BR	braços relaxados		determinado movimento
BS	braços swing		ou sequência.
Final	última parte da música		
PC	pré refrão		
D	direita		
(Spl/Spl/Dpl)	variação do movimento: simples, simples e duplo		
	efeito Sonoro para atenuação		
Ref	refrão		
Seq	sequência		
Combo	combinação		
V	verso		
	assista o vídeo		

Para mixar as aulas de Power Jump, não podemos esquecer que:

1. Respeite a estrutura original da aula de Power Jump (independente do tempo de duração);
2. Mantenha as faixas/músicas 1 e 2 do mesmo mix
3. Não repita um ou mais movimento(s) G2 nas músicas 4, 6 e 7 (no formato 60')

POWER JUMP - FORMATO CURTO

45-MINUTOS OPÇÃO 1 45-MINUTOS OPÇÃO 2 30-MINUTOS OPÇÃO 1 30-MINUTOS OPÇÃO 2

Música 1 Aquecimento	Música 1 Aquecimento	Música 1 Aquecimento	Música 1 Aquecimento
Música 2 Training 1	Música 2 Training 1	Música 3 Training 2	Música 2 Training 1
Música 3 Training 2	Música 4 Intensive	Música 4 Intensive	Música 4 Intensive
Música 4 Intensive	Música 5 Recovery	Música 7 Electric Intensive	Música 6 Training 3
Música 5 Recovery	Música 6 Training 3	Música 9 Alongamento	Música 9 Alongamento
Música 7 Electric Intensive	Música 7 Electric Intensive		
Música 9 Alongamento	Música 9 Alongamento		

AGRADECIMENTOS ESPECIAIS

A cada novo mix temos que agradecer aos nossos verdadeiros parceiros, pessoas e empresas que nos auxiliam em momentos difíceis e compartilham conosco de valores e de todo este sucesso:

- JEP – pela parceria e o empréstimo dos minitrampolins:

www.jepsports.com.br

- Target Academia - pelo empréstimo da sala de ginástica e horários de aulas para ensaios e testes.

- Time de montagem e produção: BS produções: zeca@bodysystems.net

- Time de Filmagem e Edição: Megatroper Filmagem:

megatroperfilmagem@yahoo.com.br

- Às dezenas de professores e alunos de vários países que contribuem com sugestões musicais.

Power Jump 39



Da E para D: Leticia Klimas, Ender Biscaia, Robinson Kennedy, Lizzie Fernandes, Fernando Cruz e Evandro Siqueira

Bem Vindos ao Power Jump 39!

Jumper, você está pronto para mais um treinamento intenso e divertido?

Power Jump mix 39 está novamente acompanhando as tendências de treinamento. A aula está focada para desenvolver o que há de melhor na performance humana, tanto física quanto emocional. Queremos pessoas ativas e felizes por praticarem ginástica coletiva!

Sem perder a Essência do Power Jump, você poderá fazer com que seus alunos atinjam níveis de condicionamento postural ainda mais eficientes. Não deixem de enviar seu feedback.

O que esperar das músicas no mix 39?

Preparamos um mix com muita mistura. Sucessos, hits, regravações e músicas exclusivas para o Power Jump.

Na música 3 teremos um incrível sucesso – **Wake Me Up**.

No primeiro pico da aula, vamos castigar nossas pernas com a música **Judas**. Uma novidade na música 5, **4 am**

com **Scooter**. Na música 6 um sucesso consagrado do grupo Europe – **The Final Countdown**.

E o que esperar do treino no mix 39?

Na música 4 continuamos focados nos exercícios de G2. Na música 5 passamos por 2 momentos com agachamentos focando na musculatura da coxa e quadril. Já na música 6 uma novidade, movimentos pliométricos para trabalhar intensamente suas pernas e seu coração. Não desista! Trabalhe progressivamente os 3 níveis de intensidade e quando necessário passe as opções.

E ainda... Na sessão educacional, aprenda a como executar os novos movimentos e preste atenção nas dicas de coaching.

A qualquer momento, estamos aqui para trocar ideias e ajudá-los a deixar suas salas cheias de alunos!

robinson@bodysystems.net

facebook.com/powerjumpBS

Robinson e Evandro

Power Jump Apresentadores

Robinson Kennedy (São Paulo) Líder, Assistente Técnico e Coreógrafo do Programa Power Jump. Responsável pelos Assistentes Técnicos do Brasil assim como Treinador Nacional Power Jump, BODYATTACK™, BODYCOMBAT™ e SH'BAM™. Treinador MTA BODYCOMBAT™ Brasil.

Evandro Siqueira (São Paulo) Coreógrafo do Programa Power Jump assim como Treinador Nacional de Power Jump e CXWORX™. Atualmente Líder Educacional do IG.

Fernando Cruz (São Paulo) Treinador Pro de Power Jump, SH'BAM™ e BODYJAM™.

Body Systems Ltda 2014

Lizzie Fernandes (Santos) Treinadora Pro de Power Jump, SH'BAM™ e BODYJAM™.

Leticia Klimas (São Paulo) Treinadora e Professora de Power Jump, BODYCOMBAT™ e BODYATTACK™. Trabalha na academia Bio Ritmo. Professora exemplo de como tornar #SALACHEIA.

Ender Biscaia (Curitiba) Treinador e Professor de Power Jump, SH'BAM™ e BODYBALANCE™.



A ESSÊNCIA DO POWER JUMP

INTRODUÇÃO

Olá Professor apaixonado pelo Power Jump!
O foco desta sessão educacional será discutir a verdadeira Essência do Power Jump, ou seja, porque realmente este programa existe e porque já fez com que muitos adeptos transformassem suas vidas! Iniciamos a discussão baseada em duas premissas: a marca do Power Jump com sua frase **"Um Salto de Qualidade em Sua Vida"** e os nossos **5 Elementos Chave**.



"Um Salto de Qualidade em sua Vida"

O programa Power Jump, hoje uma aula/treinamento de sala de Ginástica, teve seu surgimento em outubro de 2004, com uma proposta da Body Systems de inovação. Precisava oferecer aos nossos clientes/professores/alunos de academias uma aula que utilizasse um minitrampolim e criasse assim uma opção para gerar resultados fossem eles estéticos, físicos ou sociais. Porém nas entrelinhas da frase citada acima estava a chave do negócio com a seguinte pergunta: **O que realmente as pessoas precisavam e**

encontraram neste programa? Um estilo de vida? Um treinamento divertido? Uma aula intensa? Músicas contagiantes e movimentos enérgicos? Simplicidade?...

Na verdade encontram tudo isso e um motivo a mais... os adeptos encontram uma ligação muito forte, prazerosa e emocional. Encontram algo no Power Jump que muitas vezes não têm explicação, basta a música começar a tocar para que a vontade seja de simplesmente se divertir! O nosso corpo expressa aquilo que sentimos, seja dor, raiva, arrepio, contração ou um simples sorriso de alegria. Por esta razão precisamos todos os dias nos perguntar: **Quantas vezes percebemos uma sensação ou um comportamento diferente em nossos alunos que nos leva a perguntar - POR QUÊ?**

Dar Um Salto de Qualidade em sua Vida é mudar o comportamento, buscar um estado de felicidade, se comprometer com a realização de algo que realmente necessitamos!

Quantas vezes você valorizou o fato de seus alunos estarem na sua aula de Power Jump? Quantas vezes você aplaudiu um aluno novo que conseguiu chegar ao final da aula? Quantas vezes você se perguntou o que verdadeiramente está fazendo para que esteja mais próximo do programa e mais próximo dos seus alunos?

EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO

1 – Qual deve ser meu estado de espírito para ministrar uma aula de Power Jump?

2 –
um

3 –
Pow

4 –
mir

OS !
O q
de
ape

No:
ent

cor
de

me
per

cha
issu
apr
dec
Pow

➤

➤

➤

Body

2 – Quais são as atitudes que devo tomar quando um aluno novo chega ao final da sua primeira aula?

3 – Por que realmente gosto de ministrar aulas de Power Jump?

4 – Qual (ais) sentimento(s) alcancei ao final da minha aula de Power Jump?

OS 5 ELEMENTOS CHAVE

O que precisamos fazer para **encher nossas salas de aulas** baseados no treinamento contínuo e aperfeiçoamento dos 5 Elementos Chave?

Nosso desafio é surpreender nossos alunos, entender suas necessidades emocionais e conquistar um grau de excelência elevado em nossas aulas. Tomar nossas aulas momentos memoráveis pode estar tão mais perto do que pensamos. Devemos usar nossos 5 elementos chave com total sabedoria e na dose certa, para isso vamos olhar para eles e analisar o quanto nos aproximamos da essência, ou seja, o quanto nos dedicamos para entregá-los focados no programa Power Jump!

➤ **Pré-coreografia** - Estamos seguros 110%? Estamos habituados a estudar as novas coreografias escrevendo e reescrevendo um roteiro com a estrutura coreográfica da música?

➤ **Técnica** - Sabemos O QUE e COMO precisamos fazer? Temos consciência que precisamos adquirir uma melhor condição física "fora da aula" de Power Jump? Quanto tempo do seu dia você dedica para treinar?

➤ **Coaching** - A seleção de palavras está de acordo com a proposta do programa? Ao escrever o seu roteiro, como você seleciona as dicas e palavras de sensação para ensinar seus alunos?

➤ **Conexão** - Usamos todas as ferramentas de comunicação para gerar e fortalecer relacionamento com nossos alunos? Coloco-me à disposição dos alunos quando eles me procuram ou quando sinto que necessitam de ajuda?

➤ **Entretenimento** - Conseguimos transmitir a verdadeira sensação de cada música? Entrego os 4 elementos chave anteriores com paixão, dedicação e muito sentimento?

Todas estas perguntas podem nos colocar numa posição de conflito ou de conforto. Precisamos definitivamente ministrar nossas aulas de ginástica/ Power Jump com um grau de comprometimento elevado. O que queremos alcançar em nossas aulas aperfeiçoando cada elemento chave? Será que a grande mudança que vamos alcançar não será em nós mesmos? Será que com isso não teremos nossas aulas cheias e assim conquistaremos o reconhecimento, valorização e sucessos desejados?

A Essência do programa está totalmente ligada a estas perguntas e seguramente precisamos encontrar as respostas!

"Se você quer fazer uma mudança no mundo, primeiro mude a si mesmo"

Mahatma Gandhi



ENTRETENIMENTO POWER JUMP A VERDADEIRA MAGIA DO ENCANTAR



Falando em Entretenimento, imediatamente o que nos remete é uma televisão ligada, com pessoas em volta, "ocupados" com suas mentes, esperando ansiosamente por uma boa risada, uma boa informação e/ou algo que realmente o faça passar o tempo, e o melhor, sem ao menos perceber.

Mas o que queremos falar aqui é do verdadeiro entretenimento. O entretenimento que na sua essência vem de um propósito. Se prestar atenção, todo o grande artista, quando é questionado o porquê quis ser famoso, eles sempre dizem um propósito de vida. Observe alguns:

- **Madonna:** "Quero tocar o coração das pessoas com a arte e a música".
- **Beyoncé:** "Quero mostrar através da música, que as pessoas são capazes de tudo que quiserem".
- **Jhon Lennon:** "A música não tem cor, raça ou riqueza. As pessoas precisam saber disso".
- **Michael Jackson:** "Eu canto, por que eu posso sempre sonhar, e ajudo as pessoas sonharem, mas é você que tem que torná-los realidade".

Mas segue aqui, para sua reflexão, duas perguntas IMPORTANTES: Qual é o seu verdadeiro propósito?. Porque realmente você escolheu ser professor de ginástica coletiva?

São perguntas muito parecidas feitas aos artistas citados acima. Partindo desta premissa nosso questionamento segue no caminho da nossa realização profissional, como devemos entregar nosso serviço aos nossos clientes? Como canalizamos nossas energias e disposições para fazer aquilo que mais amamos! Como gerar emoção de acordo com o sentimento e coerente com a nossa preparação para a entrega?

REFLEXÃO

Após a sua reflexão, esperamos que esteja de acordo com aquilo que realmente deseja se dedicar, assim focando no Entretenimento, segue abaixo algumas orientações para melhorar a sua preparação como um excelente agente do Entretenimento:

1. Quem são as pessoas que fazem minhas aulas?
2. Do que elas gostam?
3. Qual é a imagem quero passar de mim e do Power Jump?
4. Quais são os alunos que quero atrair para minha aula?

Parece bobeira, mas na verdade isso o ajudará a rascunhar o seu propósito ou se orientá-lo para alcançar o melhor caminho. O que mais importa é que quando "pisar" na sua sala de aula tudo será diferente.



	De fato, muitos de nossos alunos, não chegam a nossa sala de aula com a intenção de ser entretido, e sequer passa pela cabeça que isso possa acontecer. Mas já se perguntou por que não escolheram a esteira, musculação ou Yoga? Pois é, alunos de Ginástica Coletiva adoram ser emocionados e o Power Jump é pura emoção. Ao comprar um ingresso de um show, o que mais encanta além da música ser fascinante, o palco monstruoso, luzes e o figurino, é a sincronia do artista com tudo isso, ou seja, a PREPARAÇÃO. Quanto mais você se conectar com a música e os movimentos, mais fascinante será o Show. O que queremos dizer aqui é o Teatro Power Jump já acontece na aula, quem contribui é o professor. Ser um grande interpretador musical e dramático te levará a um patamar artístico, e que com certeza seus alunos se tornarão VICIADOS pela sua aula.
MÚSICA	Escutar, escutar e escutar as músicas do Power Jump, com certeza será a chave do sucesso. Para isso, tente ouvi-la em diferentes lugares, para que você consiga sentir a emoção que o aluno sentiria ao ouvi-la em sua aula. Praia, carro, andando de bicicleta, deitado em um parque. Limpe sua mente, tente desvincular a música da aula e pense: <i>como eu me vejo ouvindo essa música? Onde estaria? Com quem estaria? Fazendo o que? Qual o verdadeiro sentimento?</i> Com isso, a autenticidade da interpretação musical será de tremendo sucesso na sua aula, pois o grande segredo é trazer as emoções externas da vida, para um simples trecho de uma música.
	O Entretenimento pousa sobre os ombros dos Elementos Chave, criando experiências memoráveis que as pessoas não suportam perder, tornando-os VICIADOS em suas aulas, aplaudindo e sorrindo espontaneamente ao final de cada música. Por que o sentimento e a experiência foram muitos poderosos dentro deles que de alguma forma, instintivamente eles precisam “colocar para fora”. O mais importante de tudo: Tenha um propósito. Material escrito Por Fernando Cruz Treinador e apresentador Power Jump
	<i>“É fácil ser diferente. Difícil é ser melhor!”.</i> JONATHAN IVE



1

AQUECIMENTO

1a - "Laserlight" & 1b - (I Just) Died In Your Arms Tonight > 5:35

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS	NÍVEL
0:00	Intro (Efeito Sonoro)		Introdução e Preparação			
0:02	V In the blink of an eye	4x8	Along Perna D atrás. Alongue Panturrilha D Puxe perna D Alongue Quadriceps.	16 16		
0:16	Cont And my heart starts beating	4x8	Along Repetir tudo para o outro lado Nas últimas 4cts subir no trampolim	28 4		
0:29	Ref You're like a laserlight	4x8	A Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x	1
0:43	Cont You make me feel good ,	4x8	A ¹ Corrida Dpl E, D. <i>BC</i>	4	8x	
0:56	Instr (Sintetizador)	4x8	B Tap Spl E, D. <i>Soco oposto para baixo</i>	4	8x	
1:10	Pre Can you hear	5x8	B ¹ Cowboy Baixo Dpl E, D. <i>HOH</i>	4	10x	
1:27	Instr (Melodia)	4x8	B ² Cowboy Baixo (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>HOH</i>	8	4x	
1:40	laserlight , burning down	4x8	B ³ Cowboy Baixo Spl E, D. <i>HOH</i>	2	16x	
1:54	V2 You and me , face to face	4x8	C Calcanhar T Spl E, D. <i>Estenda F e puxe</i>	4	8x	
2:07	Can you hear	4x8	C ¹ Calcanhar T Dpl E, D. <i>Estenda F e puxe</i>	8	4x	
2:21	Ref laserlight , burning down	4x8	D Hip Hop Dpl E, D. <i>Braços em Pêndulo</i>	4	8x	
2:35	Cont You make me feel good ,	4x8	D ¹ Hip Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>Braços em Pêndulo</i>	8	4x	
2:48	Instr (Sintetizador)	4x8	D ² Hip Hop Spl E, D. <i>Braços em Pêndulo</i>	2	16x	
3:02	Cont	4 ½x8	A Repetir Corrida Spl	36		
3:17	laserlight , burning down	4x8	A ¹ Repetir Corrida Dpl	32		
3:31	Instr (Sintetizador Brighness)	4x8	E Chá-Chá Baixo E, D. <i>BS</i>	4	8x	
3:44	V I just died in your arms	4x8	F Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>	4	8x	
3:58	(Sintetizador)	4x8	F ¹ Lateral Spl E, D. <i>Extensão Alternada</i>	2	16x	
4:12	Instr (Melodia)	4x8	F ² Lateral (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>Extensão Alternada</i>	8	4x	
4:26	V I keep looking for something	4x8	G Tesoura Dpl E, D. <i>BC</i>	4	8x	
4:40	Her diary , it sits by	4x8	G ¹ Tesoura (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>BC</i>	8	4x	2
4:53	Ref I just died in your arms	4x8	H Chinelo Quatro. <i>HOH</i>	8	4x	
5:07	Instr (Sintetizador + Melodia)	4x8	H ¹ Chinelo Dpl. <i>HOH</i>	4	8x	
5:21	Ref I just died in your arms	4x8	H ² Chinelo Spl. <i>Dpl Soco para fora e para dentro</i>	2	16x	
			Nota: Transição direta para música 2.			

AQUECIMENTO

1

FOCO DA MÚSICA: Aproveite este momento para dar as boas vindas aos participantes e focar nas dicas de execução dos movimentos de G1 e G2.

TÉCNICA ✓

MOVIMENTOS G1

- Coluna ereta ☐
- Mantenha o tronco na vertical ☐
- Um pé de contato com a lona ☐
- Pisando o pé inteiro na lona ☐
- Não saltar na base nos movimentos de flutuação ☐

MOVIMENTOS G2

- Ligeira inclinação do tronco à frente ☐
- Utilize a mesma força nos dois pés ☐
- Projete o quadril atrás ☐
- Ação dos flexores com variação da intensidade ☐



DICAS DE COACHING

1ª CAMADA

Crie um roteiro de informações direcionando seus alunos a conhecerem os movimentos e suas principais dicas e recomendações.

2ª CAMADA - EXEMPLOS

- *Sinta como se estivesse encostado numa parede* ☐
- *"Vocês estão curtindo os movimentos?..."* ☐
- *"Empurre com os calcanhares e sinta o trabalho de pernas".* ☐

COACHING

Movimentos de Grupo 1 – EMPURRE O JUMP SEM SALTAR.

Organizando o corpo todo, mantendo a estabilidade e a postura ereta do corpo ao atacar a lona com um dos pés.

Movimentos de Grupo 2 – EMPURRAR E SALTAR NO JUMP, USANDO A FLEXÃO DO QUADRIL.

Fortaleça a força de empurrar com a mesma força nos dois pés, melhorando o equilíbrio e a centralização dos movimentos.

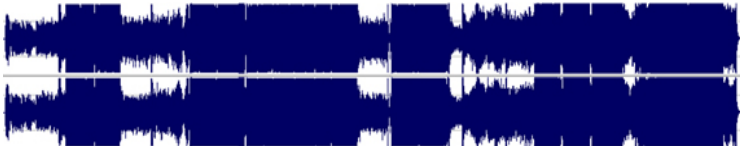
CONEXÃO

Neste momento de começo de aula, de as boas vindas à todos usando uma excelente INTRODUÇÃO DA AULA e APRESENTAÇÃO PESSOAL recheada de EXPRESSÕES PESSOAIS e MOTIVAÇÃO.

1

AQUECIMENTO > continuação

ONDA MUSICAL



"Laserlight"

In the blink of an eye
I was falling from the sky
In the blur you took my breath away
And my heart starts beating
And my lungs start breathing
And the voice in my head starts screaming
I'm alive!

You're like a "laserlight", burning down
Burning down, on me
You're like a "laserlight", burning down
Burning down, on me

You make me feel good,
You make me feel safe,
You make me feel like I could live another day
You make me feel good,
You make me feel safe,
You know I wouldn't have it any other way

(d-d-d-david g)
(je-je-je-jessie j)

You and me, face to face
And there's so much I could say
On these words and forever seem the silence
Can you hear, that box bre-brea-breaking
And the world starts sha-sha-shaking
They keep talking, talking, talking
But we're walking, walking, to the light
Tonight, tonight

You're like a "laserlight", burning down
Burning down, on me
You're like a "laserlight", burning down
Burning down, on me

(Chorus)

Stop...please don't stop...I won't stop
We won't stop...

In the blink of an eye
I was falling from the sky
In the blur you took my breath away

(I Just) Died In Your Arms

I keep looking for something I can't get
Broken hearts lie all around me,
and I don't see an easy way to get out of this
Her diary, it sits by the bedside table
The curtains are closed, the cat's in the cradle
Who would've thought that a boy like me could come
to this.

Oh, I just died in your arms tonight
It must've been something you said,
I just died in your arms tonight
Oh, I just died in your arms tonight
It must've been some kind of kiss
I should've walked away, I should've walked away.

Is there any just cause for feeling like this?
On the surface I'm a name on a list
I try to be discreet, but then blow it again.
I've lost and found, it's my final mistake.
She's loving by proxy, no give and all take
'Cause I've been thrilled to fantasy one too many
times.

(Chorus)

It was a long hot night
She made it easy, she made it feel right
But now it's over, the moment is gone
I followed my hands, not my head,
I know I was wrong.

(Chorus)

SANGUE LARANJEIRA!



APAIXONADOS POR POWER JUMP!



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

O aquecimento é o momento certo para você se conectar com todos os alunos e criar um clima de alto astral!

Body Systems Ltda 2014

2 TRAINING 1

All Out Of Love (Extended Mix RKLuz 2013) > 6:10 mins

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS	NÍVEL
0:00	Introd (Batida Bateria)	4x8	A Chá- Chá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	8x	1
0:13	Instr (Bateria + Piano)	4x8	A¹ Chá-Chá Alto E, D x2. <i>BS</i>	4	8x	
0:27	Cont	4x8	B Corrida Hop Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x	
0:40	(Solo de Piano)	4x8	A Repetir Chá-Chá Baixo E, D	32		
0:54	V I'm lying alone with	4x8	C Joelho Spl E, D. <i>Extensão para cima e retorne</i>	4	8x	1
1:08	I wish I could carry	4x8	C¹ Joelho Dpl E, D. <i>Puxada Dupla</i>	8	4x	
1:21	Ref I'm all out of love	8x8	Seq¹ Seq1 – Joelhos Spl & Dpl Joelho Spl E, D. <i>Extensão para cima e retorne</i> Joelho Dpl E. <i>Puxada Dupla</i> Repetir para o outro lado	4 4 8	4x	
1:49	Ref I'm all out of love	8x8	Combo¹ - Joelhos & Chá-Chás Joelho Spl E, D. <i>Extensão para cima e retorne</i> Joelho Dpl E. <i>Puxada Dupla</i> Chá-Chá Alto D, E x2. <i>BS</i> Repetir para o outro lado	4 4 8 16	2x	2
2:16	Br (Ataque Sintetizador)	1x4	B¹ Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	2	2x	
2:18	Instr (Sintetizador)	4x8	B Corrida Hop Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x	
2:31	Cont	4x8	B¹ Corrida Hop Spl "Quadrado"	32		
2:45	Br (Silêncio)	1x4	C Repetir Joelho Spl	4		2/3
2:47	V I'm lying alone with	4x8	C Repetir Joelho Spl E, D	32		
3:00	I wish I could carry	4x8	C¹ Repetir Joelho Dpl E, D. <i>Puxada Dupla</i>	32		
3:14	Ref I'm all out of love	12x8	Combo¹ Combo¹ - Joelhos & Chá-Chás	32	3x	
3:55	Br (Ataque Sintetizador)	1x4	B¹ Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	2	2x	1/2
3:57	Instr (Sintetizador)	4x8	B Repetir Corrida Hop Spl E, D. <i>BC</i>	32		
4:10	Cont	4x8	B¹ Repetir Corrida Hop Spl "Quadrado"	32		
4:24	Br I'm all out of love	4x8	A Repetir Chá- Chá Baixo E, D. <i>BR</i>	32		
4:38	Ref I'm all out of love	8x8	Combo¹ Combo¹ - Joelhos & Chá-Chás	64		2/3
5:05	Instr (Sintetizador)	4x8	B Repetir Corrida Hop Spl E, D. <i>BC</i>	32		
5:19	Cont	4x8	B¹ Repetir Corrida Hop Spl "Quadrado"	32		
5:33	I'm all out of love	3x8	A Repetir Step Touch.	24		
5:46	Final (Explosão)	1x8	Pose Pernas afastadas. <i>Circule os braços por fora debaixo para cima e e desça lentamente na frente do corpo</i> Nota: Movimentos de soltura para as costas, ombros e braços.	4		1
		20"				

TRAINING 1

2

FOCO DA MÚSICA: Focado em mostrar a simplicidade dos movimentos, trabalho gradativo no aumento da intensidade.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Chá-Chá Alto, Corrida Hop Spl, Joelho Spl e Dpl.

ONDA MUSICAL



All Out Of Love

I'm lying alone with my head on the phone
Thinking of you till it hurts
I know you hurt too but what else can we do
Tormented and torn apart

I wish I could carry your smile in my heart
For the times when my life seems so low
It would make me believe what tomorrow could bring
When today doesn't really know, doesn't really know

[Chorus]

I'm all out of love, I'm so lost without you
I know you were right, believing for so long
I'm all out of love, what am I without you
I can't be too late to say that I was so wrong

I want you to come back and carry me home
Away from these long, lonely nights
I'm reaching for you, are you feeling it too?
Does the feeling seem oh, so right?

And what would you say if I called on you now
And said that I can't hold on?
There's no easy way, it gets harder each day
Please love me or I'll be gone, I'll be gone...

[Chorus]

Oh, what are you thinking of?
What are you thinking of?
Oh what are you thinking of?
What are you thinking of?

[Chorus 3x]

TÉCNICA + DICAS COACHING ✓

CHÁ-CHÁ ALTO

- Mantenha o tronco ereto ☐
- Salte de um lado para o outro sem pisar na costura ☐
- Braços relaxados ☐

CORRIDA HOP SPL

- Corra no centro do trampolim ☐
- Não faça hiperextensão nos joelhos ao aterrissar ☐

JOELHO SPL

- Mantenha o tronco na vertical ☐
- Suba o joelho até a linha da cintura ☐

JOELHO DPL COM PUXADA

- Puxe o mesmo o mesmo joelho duas vezes ☐
- Jogue todo peso do corpo no apoio da mesma perna ☐
- Os dois braços para cima da cabeça e puxe para a cintura ☐
- Braços para cima, desloque lateralmente e puxe para cintura ☐



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

Criar um roteiro focado na primeira e segunda camada do coaching.

3

TRAINING 2

Wake Me Up (Remix RKLuz) > 6:56 mins

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS	NÍVEL
0:00	Intr (Bateria + Efeito Sonoro)	4x8	A Tap Spl E, D. <i>Soco oposto para baixo</i>	4	8x	1
0:15	(Bateria + Baixo)	4x8	B Cowboy Baixo Dpl E, D. <i>HOH</i>	4	8x	
0:29	(Bateria + Strings)	4x8	C Hip Hop Dpl E, D. <i>Braços em pêndulo</i>	4	8x	
0:42	V Feeling my way through	4x8	A Repetir Tap Spl E, D	4	8x	
0:55	They tell me I'm	4x8	B Repetir Cowboy Baixo Dpl	32		2
1:09	Ref So wake me up	8x8	B ¹ Cowboy Baixo (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>HOH</i> . Seq1 – Cowboy Baixo e Variações Cowboy Baixo Dpl E, D x4. <i>HOH</i> Cowboy Baixo (Spl/Spl/Dpl) E, D x2. <i>HOH</i> .	8	8x	
1:36	Instr (Baixo Finger)	4x8	Seq ¹ Cowboy Baixo Dpl E, D x4. <i>HOH</i> Cowboy Baixo (Spl/Spl/Dpl) E, D x2. <i>HOH</i> .	16		
1:49	Instr (Baixo Finger + Bateria)	12x8	Seq ¹ Repetir Seq1 – Cowboy Baixo e Variações Nas últimas 8 cts	32	3x	
2:29	Instr (Instrumental)	4x8	B ² Cowboy Baixo Spl E, D. <i>HOH</i> Nas últimas 8 cts	2	16x	2
2:43	V I tried carrying the weight	4x8	D Calcanhar T Spl E, D. <i>Estenda F e Puxe</i>	4	8x	
2:56	I wish that I could	4x8	C Repetir Hip Hop Dpl	32		
3:10	Ref So wake me up	4x8	C ¹ Hip Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>Braços em pêndulo</i>	8	4x	
3:23	Ref So wake me up	4x8	Seq ² Seq ² - Hip Hop e Variações Repetir Hip Hop Dpl E, D x4. <i>Braços em pêndulo</i> Hip Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D x2. <i>Braços em pêndulo</i>	16		2
3:36	Instr (Baixo Finger + Bateria)	12x8	Seq ² Repetir Seq ² - Hip Hop e Variações Nas últimas 8 cts	32	3x	
4:17	Instr (Instrumental)	4x8	C ² Hip Hop Spl E, D. <i>Braços em pêndulo</i> Nas últimas 8 cts	2	16x	
4:30	So wake me up	4x8	A Repetir Tap Spl E, D			
4:43	So wake me up	8x8	Combo ¹ Combo ¹ - Cowboy Dpl & Hip Hop Dpl Cowboy Baixo Dpl E, D x4. <i>HOH</i> Hip Hop Dpl E, D x4. <i>Braços em pêndulo</i>	16	2x	2/3
5:10	Ref So wake me up	4x8	Combo ² Combo ² - Cowboy Spl & Hip Hop Spl Cowboy Baixo Spl E, D x8. <i>HOH</i> Hip Hop Spl E, D x8. <i>Braços em pêndulo</i>	16		
5:24	Instr (Baixo Finger + Bateria)	12x8	Combo ² Repetir Combo ² - Cowboy Spl & Hip Hop Spl	32	3x	
6:04	Instr (Instrumental)	8x8	D Repetir Cowboy Baixo Spl E, D. <i>HOH</i>	64		
6:31	Final (Explosão)	½x8	Pose Pernas afastadas, braços abertos com as mãos espalmadas, suba rapidamente para cima	4		
		20"	Nota: Movimentos de soltura.			

TRAINING 2

3

FOCO DA MÚSICA: Trabalho de equilíbrio com movimentos de Flutuação enfatizando o trabalho dos músculos da Coxa, Glúteos e estabilizadores.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Tap, Calcanhar F, Cowboy Baixo e Hip Hop.

TÉCNICA + DICAS COACHING ✓

COWBOY BAIXO

- *Fixe o pé de apoio na lona*
- *Não salte na base*
- *Joelho da frente destravado*
- *Ombros e quadril alinhados*



HIP HOP

- *Pressione o calcanhar contra a lona*
- *Não salte na base*
- *Leve inclinação do tronco para frente*
- *Braços alongados e balançando de um lado para outro*



ENTRETENIMENTO

A música tocada é um super hits atual, aproveite para brincar com seus alunos, inclusive no lançamento use roupas de cowboy para reforçar o estilo musical. Use da sua criatividade e acerte no sentimento da música.

ONDA MUSICAL



Wake Me Up (feat. Aloe Blacc)

Feeling my way through the darkness
Guided by a beating heart
I can't tell where the journey will end
But I know where to start

They tell me I'm too young to understand
They say I'm caught up in a dream
Well, life will pass me by if I don't open up my eyes
Well, that's fine by me

So wake me up when it's all over
When I'm wiser and I'm older
All this time I was finding myself
And I didn't know I was lost

So wake me up when it's all over
When I'm wiser and I'm older
All this time I was finding myself
And I didn't know I was lost

I tried carrying the weight of the world
But I only have two hands
I hope I get the chance to travel the world
But I don't have any plans
I wish that I could stay forever this young
Not afraid to close my eyes
Life's a game made for everyone
And love is a prize

(Chorus)

I didn't know I was lost
I didn't know I was lost
I didn't know I was lost
I didn't know I was lost



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

Músicas que oferecem um grande apelo comercial devem ser roteirizadas. Abuse da criatividade

4

INTENSIVE

Judas (Edition RKLuz) > 7:55mins

MÚSICA				SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS	NÍVEL
0:00	Introd	(Bateria)	4x8	A	Grupado. <i>HOH</i>	1	32x	1
0:13		(Bateria + Baixo Eletro)	4x8	A¹	Chinelo Oito. <i>HOH</i>	16	2x	
0:26		(Bateria + Sintetizador)	8x8	A²	Chinelo Quatro. <i>HOH</i>	8	8x	
0:53		Judas Juda-ah-as	4x8	A³	Chinelo Dpl. <i>HOH</i>	4	8x	1/2
1:06	Br	(Efeito Sonoro)	1x8	Antes	Tesoura Quatro E, D. <i>BC</i>	8		
1:10		When he calls to me	4x8	B	Repetir Tesoura Quatro. <i>BC</i>	8	4x	
1:23		Ah-ah-ahhh-ow	4x8	B¹	Tesoura Dpl E, D. <i>BC</i>	4	8x	2/3
1:36		I'm just a holy	8x8	Seq¹	Seq¹ - Tesouras Quatro & Dpl Tesoura Quatro E, D, E. <i>BC</i> Tesoura Dpl D, E. <i>BC</i> Repetir para o outro lado	12 4 16	2x	
2:03	Instr	(Sintetizador Melodia)	12x8	Seq¹	Repetir Seq¹ - Tesouras Quatro & Dpl ☞ Nas últimas 8 cts	32	3x	
2:43	Ref	I'm just a holy	8x8	Seq²	Seq² - Tesouras Dpl & Spl Tesoura Dpl E, D x3. <i>BC</i> Tesoura Spl E, D x2. <i>BC</i> ☞ Nas últimas 8 cts	12 4	4x	2
3:09	Instr	(Sintetizador Melodia)	8x8	B²	Tesoura Spl E, D. <i>BC</i> ☞ Nas últimas 8 cts	2	32x	
3:36		I couldn't love a	4x8	A²	Repetir Chinelo Quatro. <i>HOH</i>	32		
3:49		Ah-ah-ahhh-ow	4x8	A³	Repetir Chinelo Dpl. <i>Mãos espalmadas p/ fora, cruze na frente</i> ☞ Nas últimas 8 cts	32		2/3
4:03		I'm just a holy	8x8	Seq³	* MOVIMENTO NOVO Seq³ - Chinelos Quatro & Dpl Chinelo Quatro 1½ . <i>HOH</i> Chinelo Dpl. <i>Mãos espalmadas para fora, cruze na frente</i> Chinelo Quatro Reverso 1½ . <i>HOH</i> Chinelo Dpl Reverso. <i>Punhos cruzados na F e espalmadas p/ fora</i> ☞ Nas últimas 8 cts	12 4 12 4	2x	
4:29	Ref	I'm just a holy	12x8	Seq³	Repetir Seq³ - Chinelos Quatro & Dpl ☞ Nas últimas 8 cts	32	3x	
5:09	Ref	I'm just a holy	8x8	Seq4	Seq4 – Chinelos Dpl & Spl Chinelo Dpl x3. <i>Mãos espalmadas p/, cruze na frente</i> Chinelo Spl x2. <i>Dpl Soco para fora e cruze na frente</i> ☞ Nas últimas 8 cts	12 4	4x	3
5:36	Instr	(Sintetizador Melodia)	4x8	A4	Chinelo Spl. <i>Dpl Soco para fora e cruze na frente</i>	2	16x	
5:49		I'm just a holy	4x8	B	Repetir Tesoura Quatro	32		
6:03		Woah woah woah woah woah	4x8	Combo¹	Combo¹ - Tesouras e Chinelos Seq² - Tesouras Dpl & Spl Seq4 – Chinelos Dpl & Spl	16 16		2
6:16		(Batida Rap)	12x8	Combo¹	Repetir Combo¹ - Tesouras e Chinelos ☞ Nas últimas 8 cts	32	3x	

INTENSIVE

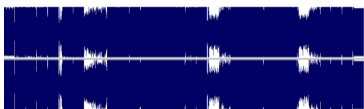
4

6:56	(Let's Gooooo!)	16x8	Combo ²	Combo² - Tesouras e Chinelos - Reduzido Tesouras Spl E, D x8. <i>BC</i> Chinelos Spl x8. <i>Dpl Soco para fora e cruze na frente</i>	16	
					16	4x
7:50	Final (Explosão)	1x4 5"	Final	Pernas Afastadas. Braços E para trás em explosão Movimentos de soltura para as costas, ombros e braços.	4	

FOCO DA MÚSICA: Treino focado somente nos movimentos G2. Estimule os alunos trabalharem nos 3 níveis de intensidade.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Variações de Chinelo e Variações de Tesouras.

ONDA MUSICAL



Judas

Woah woah woah woah woah
 I'm in love with Juda-as, Juda-as
 Woah woah woah woah woah
 I'm in love with Juda-as, Juda-as

Judas Juda-ah-as
 Judas Juda-ah-as
 Judas Juda-ah-as
 Judas Gaga

When he calls to me I am ready
 I'll wash his feet with my hair if he needs
 Forgive him when his tongue lies through his brain
 Even after three times he betrays me

Ah-ah-ahhh-ow
 Ah-ah-ahhh-ow
 I'll bring him down, bring him down down
 Ah-ah-ahhh-ow
 Ah-ah-ahhh-ow
 A king with no crown, king with no crown

I'm just a holy fool
 Oh baby it's so cruel but
 I'm still in love with Judas baby
 I'm just a holy fool
 Oh baby it's so cruel but
 I'm still in love with Judas baby

Woah woah woah woah woah

I couldn't love a man so purely
 Even prophets forgave his goofy way
 I've learned love is like a brick you can
 Build a house or sink a dead body
 Ah-ah-ahhh-ow.....

In the most biblical sense I am beyond repentance
 Fame, hooker, prostitute wench vomits her mind
 But in th e cultural sense I just speak in future tense
 Judas kiss me if offended
 Or wear ear condom next time

I wanna love you
 But something's pulling me away from you
 Jesus is my virtue
 And Judas is the demon I cling to

I cling to
 Just a holy fool
 Oh ba

COACHING

Esta música, você vai trabalhar muita
 aços dos flexores. Tenha clareza nas 3
 camadas do coaching, faça o seu roteiro
 baseado no objeto e foco da música.
 Passe as opções de intensidade para seus
 alunos quando necessário.

IMPORTANTE: Só temos movimentos
 de G2, assim a tenção com seus alunos
 aumenta.



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

É importante olhar para os meus alunos e passar
 as opções adequadas?

5 RECOVERY

4 am > 3:52 mins

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS	NÍVEL
0:00	Introd (Sino)		Preparação			
0:11	(Voz feminina)	4x8	A Step Touch E, D. <i>BR</i>	2	16x	
0:24	V You light up another	4x8	Local ¹ Agachamento 4/4. <i>Duplo Bíceps</i>	16	2x	
0:38	Cont You light up another	4x8	Local ² Agachamento 2/2. <i>Duplo Bíceps</i>	8	4x	
0:52	Instr	1x8	Local ³ Agachamento 1/1. <i>Duplo Bíceps</i>	4	2x	
0:55	(Here we go) Yeah	4x8	Local ⁴ Agachamento Pulsando Metade Embaixo Nas últimas 4cts suba	4	7x	1
1:09	V Ah energy g' gise	4x8	B Calcanhar T Spl E, D. <i>Estenda F e Puxe</i>	4	8x	
1:22	I've got the classy	4x8	B ¹ Calcanhar Rebote E, D. <i>Braço Combinado</i> * MOVIMENTO NOVO	8	4x	
1:36	Ref I've got the classy	4x8	Combo ¹ Combo¹ - Calcanhar T & Rebote Calcanhar T Spl E, D. <i>Estenda F e Puxe</i> Calcanhar Rebote E. <i>Braço Combinado</i> Repetir para o outro lado	4 4 8	2x	
1:49	(Explosão)	1x8	Trans Pausa e preparação para recomeçar	8		
1:54	V You light up another	4x8	Local ¹ Repetir Agachamento 4/4.	16	2x	
2:07	Cont You light up another	4x8	Local ² Repetir Agachamento 2/2.	8	4x	
2:20	Eh, eh, eh, ah, ah, ah...	4x8	Local ⁴ Repetir Agachamento Pulsando Metade Embaixo Nas últimas 4cts suba	4	7x	
2:34	V Skibadee skibadee g' gise	4x8	B Repetir Calcanhar T Spl E, D. <i>Estenda F e Puxe</i>	32		2
2:47	I've got the classy	4x8	B ¹ Repetir Calcanhar Rebote E, D. <i>Braço Combinado</i>	32		
3:01	Ref You light up another	8x8	Combo ¹ Repetir Combo¹ - Calcanhar T & Rebote	64		
3:28	Eh, eh, eh, ah, ah, ah...	2x8	Step Touch E, D. <i>BR</i>	16		
	Final	15"	Movimentos de soltura e inicie a introdução da música 6			

RECOVERY

5

FOCO DA MÚSICA: Foco na recuperação ativa com trabalho local intenso. Aumente a conexão com seus alunos.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Agachamentos, Calcanhar T e Calcanhar Rebote.

TÉCNICA ✓

CALCANHAR T SPL

- Mantenha o tronco reto ☐
- Estenda os dois braços para frente e retorne para cintura ☐
- Pés afastados e próximos da costura ☐
- Peso do corpo de uma perna para outra ☐

CALCANHAR REBOTE

- Um calcanhar atrás outro na frente ☐
- Mantenha o equilíbrio e não gire o quadril ☐

AGACHAMENTO

- Mantenha o alinhamento do corpo ☐
- Braços estendidos acima da cabeça e na diagonal para frente ☐
- Ative os estabilizadores do tronco ☐

OPÇÃO: Agache profundo, desça um pouco mais que a linha dos joelhos.

ENTRETENIMENTO

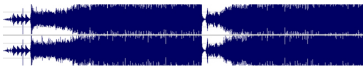
Aproveite os momentos de interpretação musical para criar uma interpretação musical e uma apresentação dramática. Incentive seus alunos a se divertirem durante a música.



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

Existe momento melhor da aula para explorar um dos pilares do Power Jump: a diversão?

ONDA MUSICAL



Scooter

You light up another cigarette
And I pour the wine
It's four o'clock in the morning
And it's starting to get light

Here we go
Yeah
C'mon

Ah energy g' gise, for the raving
enterprise

MC, what day is it?
I've lost my f**king memory
The master mic enforcer, bass
junkie's what I am

I rock you on the dancefloor
Feel the noise, we've got the jam
I've got the classy swag
Now it's why I get flagged

More like a taxi cab
Where are the chicks to check?
(Down the floor)

You light up another cigarette
And I pour the wine
It's four o'clock in the morning
And it's starting to get light

Yeah
Skibadee skibadee g' gise, I'll never
compromise

MC what time is it?
I've lost my f**king memory
The master getting faster, no
diggities who I am

That's why I paid the money, going
mental and get the jam
I've got the classy swag
Now that's why I get flagged

More like a taxi cab
Where are the chicks to check?
(Down the floor)

You light up another cigarette
And I pour the wine
It's four o'clock in the morning
And it's starting to get light

I've got the classy swag
Now it's why I get flagged
More like a taxi cab

Yeah
Where are the chicks to check?

6 TRAINING 3

The Final Countdown (House Remix RKLuz 2013) > 7:29 mins

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS	NÍVEL
0:02	Introd (Are you Ready)	4x8	A Chá-Chá baixo E, D. <i>BR</i>	4	8x	
0:15	(Bateria + Baixo)	4x8	A¹ Chá-Chá alto E, D. <i>BR</i>	4	8x	
0:28	Instr (Solo Sintetizador)	8x8	B Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>	4	8x	1/2
0:55	Br (Guitarra)	2x8	A Repetir Chá-Chá Baixo	4	4x	1
1:01	We're leaving together	4x8	Seq¹ Seq¹ - Corridas Corrida Dpl E, D, E. <i>BC</i> Corrida Spl D, E. <i>BC</i> Repetir para o outro lado * MOVIMENTO NOVO	6 2 8	2x	1/2
1:15	I guess there is no	4x8	Seq² Seq² - Corrida Afastada Corrida Dpl E, D, E. <i>BC</i> Corrida Spl D, E. <i>BC</i> Repetir para o outro lado * MOVIMENTO NOVO	6 2 8	2x	
1:28	Ref It's the final countdown	8x8	Seq³ Seq³ - Corrida Atléticoa Corrida Hop Dpl E, D, E. <i>Mãos espalmadas</i> Corrida Hop Spl D, E. <i>Mãos espalmadas</i> Repetir para o outro lado * MOVIMENTO NOVO	6 2 8	4x	3
1:55	It's the final countdown	4x8	C Squat Lateral E, D. <i>Mãos nas coxas</i> * MOVIMENTO NOVO	8	4x	2
2:08	Instr (Sintetizador)	12x8	Combo¹ Combo¹ - Laterais Dpl & Squats Dinâmicos Lateral Dpl E, D x4. <i>BS</i> * Squat Dinâmico E, D x4. <i>Mãos nas coxas</i> ⌚ Nas últimas 8 cts	16 16	3x	2/3
2:48	... countdown...	4x8	B1 Lateral Spl E, D. <i>Extensão alternada</i> ⌚ Nas últimas 8 cts	2	16x	3
3:02	V We're heading for Venus	4x8	Seq¹ Repetir Seq¹ - Corridas	32		2
3:17	With so many light	4x8	Seq² Repetir Seq² - Corrida Afastada	32		
3:29	Ref It's the final countdown	8x8	Seq³ Repetir Seq³ - Corrida Atléticoa	64		2/3
3:55	It's the final countdown	4x8	C Repetir Squat Lateral E, D. <i>Mãos nas coxas</i>	32		1/2
4:09	Instr (Sintetizador)	12x8	Combo² Combo² - Laterais Dpl & Squats Esquiadores Lateral Dpl E, D x4. <i>BS</i> * Squat Esquiador E, D x4. <i>Braços de Trem</i> ⌚ Nas últimas 8 cts	16 16	3x	2/3
4:49	... countdown...	4x8	B1 Repetir Lateral Spl E, D. <i>Extensão alternada</i> ⌚ Nas últimas 8 cts	32		3
5:02	V We're heading for Venus	8x8	Seq³ Repetir Seq³ - Corrida Atléticoa	64		2
5:29	Br It's the final countdown	4x8	C Repetir Squat Lateral E, D. <i>Mãos nas coxas</i>	32		2/3
5:42	(Batida Forte)	16x8	Combo² Repetir Combo² - Laterais Dpl & Squats Esquiadores ⌚ Nas últimas 8 cts	32	4x	3
6:36	Ref It's the final countdown	8x8	D Esquiador E, D. <i>Braços de Trem</i>	64		
7:03	Final ... countdown...	1x4	Pose			

TRAINING 3

6

FOCO DA MÚSICA: Retorne ao trabalho em esforço e com atenção para dar as dicas de execução nos Squats (pliométricos) e na Corrida Atlética.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Corrida, Corrida Atlética, Laterais, Squat e suas variações.

TÉCNICA + DICAS DE COACHING ✓

LATERAL

- Pés unidos na largura do quadril ☐
- Atenção com a área de contato do lateral ☐

SQUAT DINÂMICO

- Mantenha os pés paralelos ☐
- Tronco ligeiramente inclinado à frente ☐
- Accentue a flexão dos joelhos ☐
- Mãos nas coxas para auxiliar no amortecimento do corpo sobre as coxas e manter o equilíbrio ☐

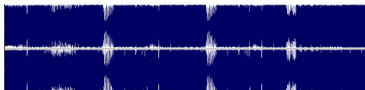
SQUAT ESQUEIADOR

- Mantenha a força sobre as pernas ☐
- Braços girando ao lado do corpo ☐
- Coxas contraídas e comprimidas ☐

CONEXÃO

- Muita MOTIVAÇÃO, FOCO GERAL, ELOGIOS E ENCORAJAMENTO; para criar um ambiente onde seus alunos são os donos da festa. Ótimo momento para motivá-los a alcançarem seus melhores resultados.

ONDA MUSICAL



The Final Countdown

We're leaving together
But still it's farewell
And maybe we'll come back
To earth, who can tell?

I guess there is no one to blame
We're leaving ground (leaving ground)
Will things ever be the same again?

It's the final countdown
The final countdown, oh

We're heading for Venus (Venus) and still we stand tall
'Cause maybe they've seen us (seen us) and welcome us all, yeah
With so many light years to go and things to be found (to be found)
I'm sure that we'll all miss her so

It's the final countdown
The final countdown
The final countdown (final countdown), oh, oh

The final countdown, oh
It's the final countdown
The final countdown
The final countdown (final countdown), oh

It's the final countdown
We're leaving together
The final countdown
We'll all miss her so

It's the final countdown (final countdown), oh
It's the final countdown



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

Você é capaz de chegar ao final no máximo da intensidade, sem perder a qualidade na execução da técnica?

7 ELECTRIC INTENSIVE

7a – Love Sensation (Edition RKLuz) & 7b - Clarity > 10:39 mins

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS	NÍVEL
0:00	Intro (Love Sensation)	3x8	Intro Preparação	24		1
0:13	Instr (Bateria Eletrônica)	8x8	A Lateral Dpl E, D. <i>BS</i> Nas últimas 8 cts	4	16x	2
0:40	Cont (Bateria + Vozes)	8x8	A¹ Lateral Spl E, D. <i>Extensão Alternada</i> Nas últimas 8 cts	2	32x	
1:06	(Bateria Acelerada)	8x8	B Corrida Hop Spl E, D. <i>BC</i> Nas últimas 8 cts	2	32x	
1:33	(Bateria Acelerada + Vozes)	4x8	B¹ Corrida Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>BC</i> Nas últimas 8 cts	8	4x	
1:46	(Bateria + Buzina)	8x8	Seq¹ - Corridas & Sprint 1,2,3 Corrida Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D x2. <i>BC</i> Sprint 1,2,3 E, D x4. <i>BC</i> Nas últimas 8 cts	16 16	2x	3
2:13	Cont (Bateria + efeitos sonoros)	8x8	B² Sprint 1,2,3 E, D. <i>BC</i> Nas últimas 8 cts	4	16x	
2:40	Instr (Efeitos sonoros acentuados)	8x8	A² Sprint. <i>BC</i>	64		
3:07	Br (Efeitos sonoros)	2x8	B³ Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x	1
3:13	Cont	6x8	C Step Touch E, D.	4	12x	
3:33	Instr (Sintetizador solo)	4x8	Combo¹ - Lateral Dpl & Corrida S/S/D Lateral Dpl E, D x4. <i>BS</i> Corrida Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D x2. <i>BC</i>	16 16		2/3
3:47	(Sintetizador + Bateria)	16x8	Combo² - Lateral Dpl & Sprint 1,2,3 Lateral Dpl E, D x4. <i>BS</i> Sprint 1,2,3 E, D x4. <i>BC</i> Nas últimas 8 cts	16 16	4x	
4:40	Instr (Bateria Acelerada)	8x8	A² Repetir Sprint	64		3
5:07	V High dive into frozen	2x8	B³ Repetir Corrida Spl	16		1
5:13	Fight fear for the	2x8	C Step Touch E, D	4	4x	
5:20	Hold still right before	4x8	C¹ Repetir Step Touch com Soltura	32		
5:33	Cause you are the...	4x8	D Chinelo Quatro. <i>HOH</i>	8	4x	
5:47	If our love	4x8	D¹ Chinelo Dpl. <i>HOH</i>	4	8x	2
6:00	... are you my clarity?	4x8	B³ Repetir Corrida Spl	32		
6:13	Instr (Batida Pesada)	4x8	D² Chinelo Dpl. <i>Mãos espalmadas para fora e cruze na frente</i>	4	8x	2/3
6:26	Cont (Batida pesada + Chymbal)	4x8	A² Repetir Sprint	32		
6:40	Instr (Batida Pesada)	4x8	D² Repetir Chinelo Dpl	32		
6:53	Cont (Batida pesada + Chymbal)	4x8	A² Repetir Sprint	32		
7:06	(Batida + Vento)	4x8	A² Repetir Sprint	32		1
7:20	Br (Explosão)	2x8	B³ Repetir Corrida Spl	16		
7:26	V Walk on through a red	4x8	C Step Touch E, D	4	8x	

ELECTRIC INTENSIVE

7

7:40	Don't speak as I try to	4x8	D	Chinelo Quatro. <i>HOH</i>	8	4x	2
7:53	Cause you are the...	8x8	Combo ²	Combo² - Chinelo Dpl & Corrida Spl Chinelo Dpl x4. <i>HOH</i> Corrida Spl E, D x8. <i>BC</i>	16 16	2x	
8:20	Instr (Batida Pesada)	16x8	Combo ³	Combo³ - Chinelo Dpl & Sprint Chinelo Dpl x4. <i>Mãos espalmadas para fora e cruze na frente</i> Sprint E, D. <i>BC</i>	16 16	4x	3
9:13	Instr (Batida pesada + Chymbal)	10x8	A ²	Repetir Sprint MOMENTO INTERAÇÃO	80		
9:46	Final (Batida acelerada)	1x8	Pose	Crie um final impactante	8		
9:52	Trans (Batida dance)	12x8		Movimentos de soltura e transição para o chão	96		

FOCO DA MÚSICA: Encoraje seus alunos a chegarem ao máximo do esforço e vencerem o cansaço.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: 1º Bloco – Laterais, Corridas e Sprint 1,2,3; 2º Bloco – Variações de Chinelos e Sprint.

TÉCNICA



- Seja a inspiração e a motivação para seus alunos.
- Mostre claramente os 3 níveis de intensidade!
- Finalizar esta música além do esforço máximo.



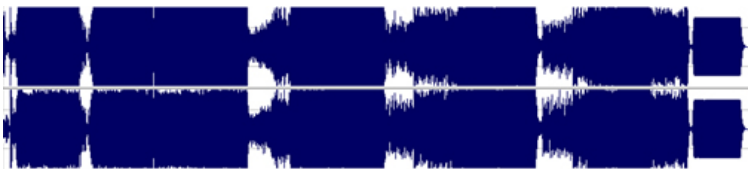
TRANSIÇÃO ATIVA

- Relaxe os ombros
- Desça corretamente do minitrampolim por trás
- Sinta novamente a densidade da base rígida ao descer no chão



7 ELECTRIC INTENSIVE > continuação

ONDA MUSICAL



Clarity

High dive into frozen waves
Where the past comes back to life
Fight fear for the selfish pain
And it's worth it every time
Hold still right before we crash
Cause we both know how this ends
Our clock ticks 'till it breaks your glass
And I drown in you again

Cause you are the piece of me
I wish I didn't need
Chasing relentlessly
Still fight, and I don't know why

If our love is tragedy, why are you my remedy?
If our love's insanity, why are you my clarity?

Walk on through a red parade
And refuse to make amends
It cuts deep through our ground
And makes us forget all common sense
Don't speak as I try to leave
Cause we both know what we'll choose
If you pull, then I'll push too deep
And I'll fall right back to you

Cause you are the piece of me
I wish I didn't need
Chasing relentlessly
Still fight, and I don't know why

If our love is tragedy, why are you my remedy?
If our love's insanity, why are you my clarity?

Why are you my clarity?
Why are you my remedy?
Why are you my clarity?
Why are you my remedy?

If our love is tragedy, why are you my remedy?
If our love's insanity, why are you my clarity?





RECUPERAÇÃO / SOLTURA

FOCO DA MÚSICA: Relaxe as costas, os ombros, estabilizadores e retorne para a superfície rígida.



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

Qual a importância de mostrar a intensidade de cada movimento?

8

ESTABILIZADORES

Thinking About You > 4:43 mins

	MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00	Introd (Glass Finger)	4x8	Prep	Preparação para o Abdominal	32	
0:14	(Glass Finger + Bateria)	4x8		Caminhe para frente do trampolim	16	
				Prepare-se para a Posição Crunch	16	
0:29	V If I told you...	8x8	A	Crunch com Braços		
				Crunch. Suba lento. <i>Mãos atrás da cabeça</i>	4	
				Continue subindo. <i>Estenda os braços lentamente</i>	4	
				Crunch. Desça Lento. <i>Retorne os braços para cabeça</i>	4	
				Retorne a posição inicial do Crunch	4	4x
0:58	Pre Now everything I do...	4x8	A¹	Crunch com Braços – Rápido		
				Crunch. Suba lento. <i>Mãos atrás da cabeça</i>	2	
				Continue subindo. <i>Estenda os braços lentamente</i>	2	
				Crunch. Desça Lento. <i>Retorne os braços para cabeça</i>	2	
				Retorne a posição inicial do Crunch	2	4x
1:13	And it's a part of you...	4x8	B	Crunch com Flexão do Quadril 1/1/2. <i>Braços estendidos em direção dos calcanhares</i>	4	4x
				* MOVIMENTO NOVO		
1:28	Ref I'll be thinking about you...	8x8	B¹	Crunch com Flexão do Quadril pulsando 3x. <i>Braços estendidos em direção dos calcanhares</i>	8	8x
				* MOVIMENTO NOVO		
1:57	V In a moment...	4x8	A¹	Repetir Crunch com Braços – Rápido	8	4x
2:12	You're the only one that's	4x8	B	Repetir Crunch com Flexão do Quadril 1/1/2. <i>Braços estendidos em direção dos calcanhares</i>	32	
2:27	Pre Now everything I do...	4x8	B¹	Repetir Crunch com Flexão do Quadril pulsando 3x. <i>Braços estendidos em direção dos calcanhares</i>	32	
2:41	Br And it's a part of you...	4x8	Trans	Transição para a Prancha com apoio dos joelhos	32	
2:56	I'll be thinking about you...	4x8	C	Pointer		
				Joelhos apoiados, estender braço E à frente lentamente	16	
				Troque de lado	16	
3:11	Cont I'll be thinking about you...	8x8	C¹	Pointer Avançado		
				Joelhos apoiados, estender braço E à frente e perna D para trás	16	
				Troque de lado	16	2x
3:40	Instr (Bateria + Sintetizador)	8x8	C²	Prancha Alta com elevação de pernas estendidas		
				Eleve perna E e segure	16	
				Troque de lado	16	2x
4:10	Cont	8x8	C²	Prancha Alta com marcha dos pés	2	32X
4:39	Final (Vento)		Along	Relaxe		

ESTABILIZADORES

8

FOCO DA MÚSICA: Trabalhe os músculos estabilizadores da coluna vertebral.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Abdominal Crunch, Variações e Pranchas.

COACHING ✓

CRUNCH

- Deixe os pés apoiados no chão
- Mãos atrás da cabeça e estenda lentamente
- Diminua o espaço entre as costelas e o quadril



PRANCHA

- Deixe o tronco alinhado com o quadril
- Relaxe a cervical
- Umbigo para cima e abdominal contraído



POINTER AVANÇADO

- Mãos apoiadas na lona
- Estenda braços e perna opostos
- Mantenha o quadril estático, sem balanço



ONDA MUSICAL



Thinking About You (feat. Ayah Marah)

If I told you
That this couldn't get better baby
And your heart beat
It let's me know you feel the same
I can hold you
Keep you safe until you fall asleep
Never worry
Cause I can give you what you need

Now everything I do
Is all for loving you
Is not something that we're used to
No other way to say
I need you everyday
And now I'm gonna change my ways
And it's a part of you I never wanna lose
I'd do anything you want me to
Like any other day

I know I'll find a way
And if ever I'm alone, you say

I'll be thinking about you
(Repeat)

In a moment
I know that everything can change
And I know that
My life will never be the same
You're the only one that's making sense to me
When I close my eyes you're the one I see
There's no other way
I can ever be without you babe

Now everything I do
Is all for loving you
Is not something that we're used to
No other way to say
I need you everyday
And now I'm gonna change my ways
And it's a part of you I never wanna lose
I'd do anything you want me to
Like any other day
I know I'll find a way
And if ever I'm alone, you say

I'll be thinking about you



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

Onde está o foco do exercício?

9

ALONGAMENTO

Mirrors (Version RKLuz) > 3:46 mins

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS
0:00	Introd (Guitarra + Órgão)	2x8	Prep Prepare-se para o alongamento Levante-se lentamente e caminhe para trás do trampolim	16
0:12	V Aren't you somethin' to admire	2x8	A Pernas Afastadas. Alongue Adutor D. Mãos na coxa D	16
0:23	If you ever feel	2x8	B Vire-se para E. Alongue Flexor do Quadril D.	16
0:35	Cause with your hand in my hand	2x8	C Na mesma posição, Alongue Panturrilha D.	16
0:47	I don't wanna lose you now	2x8	D Vire-se para frente. Alongue Quadríceps E. Mão D para fora	16
0:59	Show me how to fight for now	2x8	E Cruze perna E por trás da D. Alongue Banda Iliotibial E.	16
1:11	Ref It's like you're my mirror	2x8	F Balanço dos braços E, D x4. <i>Braços relaxados</i>	16
1:23	And now it's clear as this promise	2x8	G Pernas afastadas, inspire com braços acima da cabeça e faça um arco com o corpo Entrelace as mãos na Alongue Dorsal	8 8
1:34	V Aren't you somethin', an	2x8	A¹ Pernas Afastadas. Alongue Adutor E. Mãos na coxa E	16
1:46	I can't ever change	2x8	B¹ Vire-se para D. Alongue Flexor do Quadril E.	16
1:58	Cause with your hand in my hand	2x8	C¹ Na mesma posição, Alongue Panturrilha E.	16
2:10	I don't wanna lose you now	2x8	D¹ Vire-se para frente. Alongue Quadríceps D. Mão D para fora	16
2:22	Show me how to fight for now	2x8	E¹ Cruze perna D por trás da E. Alongue Banda Iliotibial D.	16
2:34	Ref It's like you're my mirror	2x8	F¹ Balanço dos braços D, E x4. <i>Braços Relaxados</i>	16
2:45	And now it's clear as this promise	2x8	G¹ Pernas afastadas, inspire com braços acima da cabeça e faça um arco com o corpo Entrelace as mãos atrás Alongue Peitoral	8 8
2:58	V ... Yesterday is history	2x8	H Cruze perna E sobre o joelho D. Alongue Glúteo e Quadril Apoie perna E no trampolim. Alongue Posterior	8 8
3:10	... I can see you lookin' back at me	2x8	H¹ Cruze perna D sobre o joelho E. Alongue Glúteo e Quadril Apoie perna D no trampolim. Alongue Posterior	8 8
3:21	C Whohhhh, whohhhh, whohhh	4x8	Final Step Touch E, D bem divertido e relaxado. <i>Braços soltos</i> Parabenize seus alunos. Agradecimentos e boas vindas para o novo mix	32

ALONGAMENTO

9

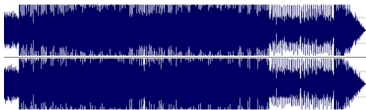
FOCO DA MÚSICA: Relaxe e alongue os músculos exigidos durante a aula.

CONEXÃO + ENTRETENIMENTO

Chegamos ao final da aula e faça com que os alunos retornem para suas casas ou sigam para outro treino confiantes e satisfeitos. Por isso não deixe de:

- Manter o sorriso e o olhar de satisfação
- Desejar um ótimo retorno para suas casas
- Parabenizá-los pelo treino realizado
- Incentivá-los a voltar para a próxima aula
- Despedir na porta cumprimentando um por um
- Ficar a disposição para dúvidas ou uma simples conversa
- Manter o sorriso

ONDA MUSICAL



Mirrors

Aren't you somethin' to admire
Cause your shine is somethin' like a mirror
And I can't help but notice
You reflect in this heart of mine
If you ever feel alone and
The glare makes me hard to find
Just know that I'm always
Parallel on the other side

Cause with your hand in my hand
And a pocket full of soul
I can tell you there's no place we couldn't go
Just put your hand on the glass
I'll be tryin' to pull you through
You just gotta be strong

Cause I don't wanna lose you now
I'm lookin' right at the other half of me
The vacancy that sat in my heart
Is a space that now you hold
Show me how to fight for now
And I'll tell you, baby, it was easy
Comin' back into you once I figured it out
You were right here all along

It's like you're my mirror
My mirror staring back at me
I couldn't get any bigger
With anyone else beside me
And now it's clear as this promise
That we're making
Two reflections into one
Cause it's like you're my mirror
My mirror staring back at me
Staring back at me

Aren't you somethin', an original
Cause it doesn't seem really as simple
And I can't help but stare, cause
I see truth somewhere in your eyes
I can't ever change without you
You reflect me, I love that about you
And if I could, I
Would look at us all the time

Cause with your hand in my hand
And a pocket full of soul
I can tell you there's no place we couldn't go
Just put your hand on the glass
I'll be tryin' to pull you through
You just gotta be strong

Yesterday is history
And tomorrow's a mystery
I can see you lookin' back at me
Keep your eyes on me
Keep your eyes on me

(Chorus)



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

É possível aumentar a conexão entre os seus alunos?



BODYSYSTEMS.NET

Body Systems - Av. Netuno, 39 - Centro de Apoio I - Cep - 06541-015 - Alphaville - Santana de Parnaíba

Esta compilação musical e as versões musicais nela utilizadas são produzidas exclusivamente para a Body Systems Latin America e, em conjunto com as respectivas coreografias, devem ser utilizadas exclusivamente pelos instrutores certificados pela Body Systems Latin America e nas academias licenciadas pela mesma. Qualquer outra utilização, do todo ou parte, é terminantemente proibida. Também é terminantemente proibido fazer cópias, apresentações públicas ou transmissões, inclusive via internet. Esta compilação é produzida com fins exclusivamente educacionais e deve ser acompanhada das notas de coreografia. Todos os direitos de autor são reservados.