

JUMP BETTER

 **BodySystems**

**mix
42**

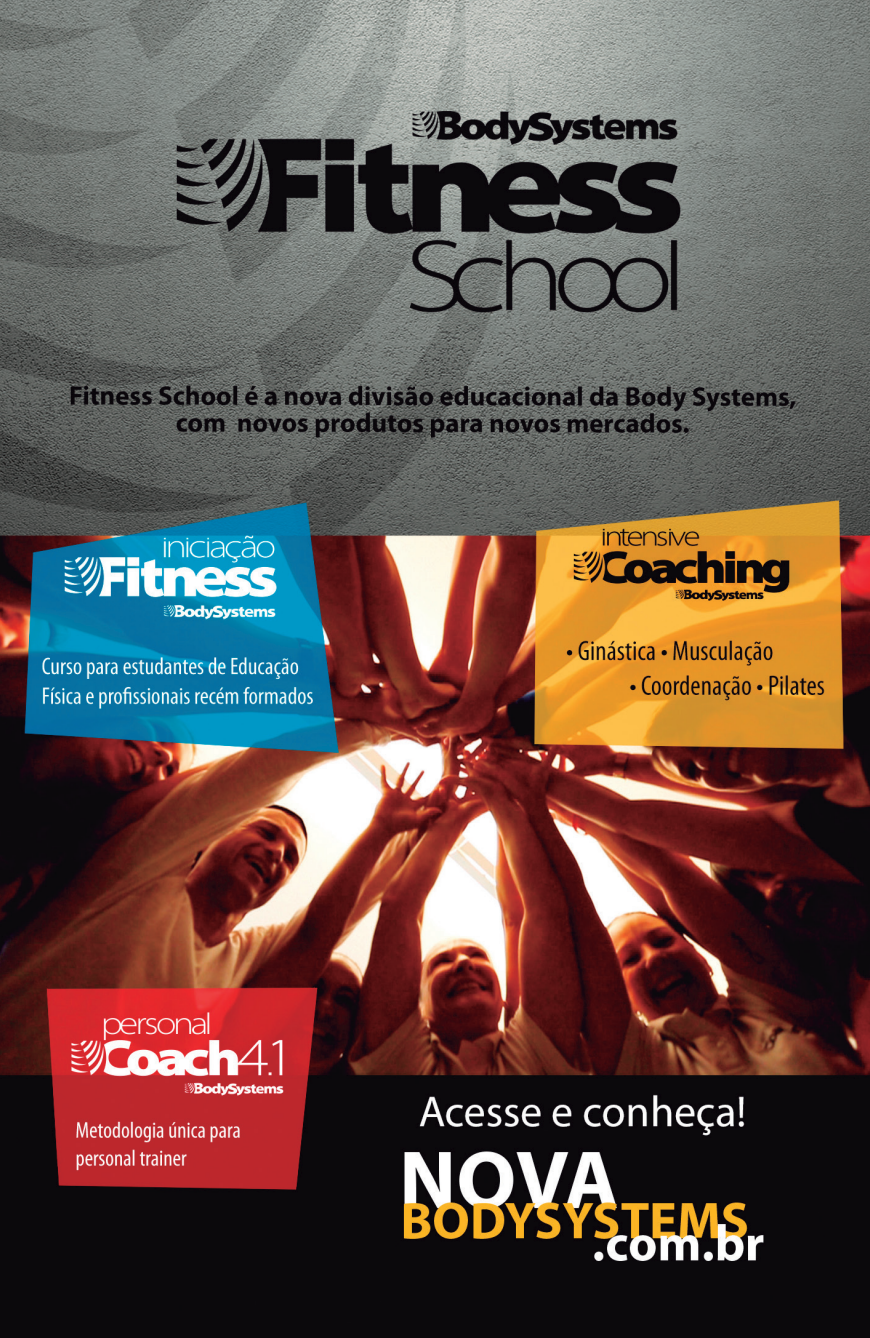
CONTEÚDO

- Sintonia das Emoções
 - NOVOS MOVIMENTOS
- Descrições e Dicas

 **POWER JUMP**

**APRESENTADORES
DO BRASIL**





BodySystems **Fitness** School

**Fitness School é a nova divisão educacional da Body Systems,
com novos produtos para novos mercados.**

 **iniciação
Fitness**
 BodySystems

Curso para estudantes de Educação
Física e profissionais recém formados

 **intensive
Coaching**
 BodySystems

- Ginástica • Musculação
- Coordenação • Pilates

 **personal
Coach4.1**
 BodySystems

Metodologia única para
personal trainer

Acesse e conheça!

NOVA
BODYSYSTEMS
.com.br

SINTONIA DAS EMOÇÕES

NOVOS MOVIMENTOS - DESCRIÇÕES E DICAS

OBJETIVO DA MÚSICA	TÍTULO DA MÚSICA	DURAÇÃO
1 AQUECIMENTO	Stay The Night (Remix RKLuz)	6:12
2 TRAINING 1	Always (Dance Mix RKLuz 2014)	6:11
3 TRAINING 2	Soul de Verão (Dance RKLuz)	5:55
4 INTENSIVE	Otherside (Trance Mix RKLuz)	7:45
5 CARDIO	Summer (Dance RKLuz)	4:53
6 TRAINING 3	Stuck On You "Replay" (Techno RKLuz 2014)	7:38
	Smells Like Teen Spirit (Version RKLuz 2014)	3:41
7 ELECTRIC INTENSIVE	Blast Off (Remix RKLuz)	1:34
	Smells Like Teen Spirit (Version RKLuz 2014)	1:54
	Blast Off (Remix RKLuz)	2:07
8 FORTALECIMENTO	Maps (Dance Mix RKLuz)	5:22
9 ALONGAMENTO	Love Never Felt So Good	4:13
10 Bônus ESTABILIZADORES	Rather Be (Edition RKLuz)	4:03



LEGENDA



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

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

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

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 Cardio	Música 7 Electric Intensive	Música 6 Training 3
Música 5 Cardio	Música 6 Training 3	Música 9 Alongamento	Música 9 Alongamento
Música 7 Electric Intensive	Música 7 Electric Intensive	(máx 2 minutos)	(máx 2 minutos)
Música 9 Alongamento	Música 9 Alongamento	Tempo total: 30 min	Tempo total: 30 min
Tempo total: 45 min	Tempo total: 45 min		

AGRADECIMENTOS ESPECIAIS

Agradecemos aos nossos verdadeiros parceiros, pessoas e empresas que nos auxiliam e compartilham conosco valores e todo este sucesso:

- **JEP** – pela parceria e o empréstimo dos minitrampolins:
www.jepsports.com.br
 - **Técnico de áudio:** Zeca: zecahi@gmail.com
 - **Time de Montagem e Produção:** Michaeli Produções:
fabio@michaeli.com.br

- **Time de Filmagem e Edição:** Megatropo Filmagem:
megatropofilmagem@yahoo.com.br
 - Às dezenas de professores e alunos de vários países que contribuem com sugestões musicais.

Power Jump 42



Da E para D: Fernando Cruz, Camila Tonglet, Robinson Kennedy, Letícia Klimas e Fagner Pinto

Bem Vindos ao Power Jump #42!

Inovação, Intensidade e muita Alegria! Estes foram os alicerces do Power Jump 42. Um mix fabuloso e com músicas marcantes! A aula está focada para desenvolver o que há de melhor em sua performance. Buscamos transformar a vida das pessoas através da ginástica coletiva, para que sejam mais ativas e felizes!

O que esperar das músicas no mix 42?

Desenhado com músicas consagradas e atualizadas, estamos cada vez mais conectados com o que há de melhor no mundo musical. A Essência do Power Jump busca equilibrar o novo com o velho, pop com o frenético, os vocais agudos versus os vocais consoantes. Ou seja, uma grande mistura de sons exclusivos para que sua motivação esteja sempre em alta.

Stay The Night, Always, Otherside e Maps; são sucessos consagrados que estimularão o seu ensino para com seus alunos.

Novidades: Na faixa 1, temos somente uma música, porém na faixa 7, podemos brincar com a super mistura: duas músicas eletrônicas e o velho com o novo. Curta!

E o que esperar do treino no mix 42?

Na faixa 1, temos somente uma música. Um aquecimento rápido e objetivo explorando as áreas de contato do trampolim.

Na música 5, trabalho Cárdio, utilizando os Repetidores para fortalecer os posteriores das Coxas e Lombar. Na música 6, um grande desafio na Combinação de Básico com Cowboy Alto Dpl e trabalho intenso nos Joelhos com Impulsão. Na música 7, elevamos o desafio com movimentos de G2 e os pliométricos.

Novidade: Na música 8 um trabalho para membros inferiores com os Afundos e Agachamento Afastado.

Relembrar: Nas músicas 4, 6 e 7, trabalhe progressivamente os 3 níveis de intensidade e, quando necessário, passe as opções.

ATENÇÃO: Este mix está com uma duração total de 57 minutos, então não perca tempo, prepare a sua sala e APERTE O PLAY.

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

Não deixe de enviar seu feedback.

powerjump@bodysystems.net

facebook.com/powerjumpBS

Instagram: [powerjumps](https://www.instagram.com/powerjumps)

Robinson Kennedy: robinson@bodysystems.net

   [powerjumps](https://www.instagram.com/powerjumps) Acesse nosso site: POWERJUMP.com.br



Faça parte do universo BS - www.bodysystems.net

Power Jump Apresentadores

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

Fagner Pinto (Balneário): Apresentador Power Jump e Treinador PRO dos Programas CXWORX™, BODYPUMP™, BODYCOMBAT™ e RPM™.

Letícia Klimas (São Paulo): Apresentadora e Treinadora PRO de Power Jump, além de Treinadora PRO do BODYCOMBAT™ e BODYATTACK™.

Fernando Cruz (São Paulo): Treinador PRO de Power Jump, SH'BAM™ e Assistente Técnico do programa BODYSTEP™.

Camila Tonglet (Santos): Professora de Power Jump, SH'BAM™ e BODYPUMP™.

POWER JUMP#42

SINTONIA DAS EMOÇÕES



Na gravação do Power Jump Mix 42, tivemos verdadeiramente muitos momentos especiais. Gostaria aqui de compartilhar com você professor, um dos depoimentos que recebi e que me fortaleceu ainda mais na Essência do Programa, da Ginástica Coletiva e da minha profissão. Espero que você consiga sentir um pouco da emoção que está neste texto encantador, escrito por uma aluna fã de Power Jump.

Robinson Kennedy Luz
Líder e coreógrafo do Power Jump

DEPOIMENTO



Amizade!

Essa foi a palavra que marcou este mix. Desde a campanha no facebook, as inúmeras fotos postadas, tudo remetia a essa palavra que é uma das **essências** do programa. Foi muito legal ver cada um homenageando seus amigos, descrevendo os **verdadeiros sentimentos**, mostrando o quanto cada aula nos une, nos motiva, nos renova diariamente.

Na gravação não poderia ser diferente, vi caravanas de alunos chegando, cartazes **homenageando professores**, presentes, o **clima de união** envolvia tudo e todos. Antes do início da aula, todo mundo queria guardar um momento com alguém especial. Registrar através das lentes aquilo que o tempo não podia apagar, as memórias seriam guardadas para sempre.

Quando tudo começou, o som era formado pelas pessoas gritando numa única voz. A música 1, veio com tudo para abrir o novo mix. A música 2, fez todo mundo cantar e a combinação de movimentos permitiu ouvir as **batidas** das mãos num único **ritmo**!

A música 3, pedia em seu refrão para todo mundo vir para o nosso mundo, o **mundo do Power Jump**! Como resistir a tudo isso, a toda essa energia? Um novo movimento colocou a galera para pensar e todo mundo se **divertiu-se**.

Na música 4, as batidas fizeram todos pularem mais alto, uma combinação de movimentos fortes e rápidos e como foi lindo ver a performance dos treinadores no palco: execuções perfeitas, fortes e extremamente suaves. Olhar para eles nesse momento foi incrível!

A música 5, sempre divertida nos preparou para a próxima: **Stuck on you**! Track sensacional! Como descrever em palavras nossa **exaustão**? Como dizer que fomos **desafiados** numa nova combinação de movimentos? É a aula reinventada a cada mix!

Após tantas emoções, quando parecia que nada poderia ser melhor, a música 7 iniciou ao som de Nirvana e a **galera enlouqueceu**! Muitos laterais, sprints, muito mais emoção!!

Houve um momento em que foi pedido a cada um que abraçasse aquele **amigo especial** que o trouxe para a gravação! Foi lindo ver as pessoas nesse momento de extrema comunhão, numa energia única, agradecendo por aquele momento de **felicidade**, por aquele **dia especial**! A música 7 termina numa sequência frenética e enlouquecedora de pliômetros, levando todos ao limite!

O que posso dizer desse dia, do **novo mix**, dessa gravação, de tudo isso que tenho vivenciado nesses últimos tempos? Só posso dizer que tudo isso me leva a ir além, ao infinito, vou e volto e energizo-me, emociono-me, encanto-me! Sinto-me especial, **conectada** com algo maior, com pessoas queridas, com a própria vida!

Como uma amiga querida e apaixonada também por tudo isso disse: **“a amizade floresce nos trampolins da vida!”**.

Floresce mesmo, posso dizer que tudo mais vai mais além, muito além de tudo isso que nossos olhos podem ver!

*Escrito por: Karina Oliveira
Aluna fanática de Power Jump
Contato: oliveira.karina@gmail.com*



POWER JUMP

NOVOS MOVIMENTOS

	Veja abaixo as principais dicas de ensino dos movimentos novos do Power Jump Mix 42. Essas dicas básicas auxiliarão no seu conhecimento e aumentarão a sua habilidade em ensinar com excelência. É importante salientar que buscamos inovar no Power Jump, para que você professor e seus alunos, tenham sempre: empolgação, diversidade e novos desafios.
Exercício 1	CALCANHAR REBOTE INVERSO
Descrição e Dicas	O Calcanhar Rebote Inverso tem sua origem na sequência progressiva do Calcanhar F Dpl. Sua Área de Contato é de caráter Látero-Lateral. Movimento baseado no treino combinado para parte interna e parte posterior da coxa. Tem intensidade baixa e complexidade moderada. Este movimento serve para enfatizar a ação de empurrar, pois todo o peso do corpo permanece apoiado em somente uma perna de apoio. Descrição do exercício e dicas • <i>Pés afastados lateralmente</i> • <i>Peso do corpo no pé de apoio</i> • <i>Puxe calcanhar na frente e depois atrás</i> • <i>Frente, trás</i> • <i>Mantenha o tronco reto</i> • <i>De um lado para o outro</i> • <i>Um braço para frente e depois puxe os dois</i>
Exercício 2	CALCANHAR T REPETIDOR
Descrição e Dicas	O movimento com característica do Calcanhar T Spl, seguindo assim a mesma Sequência Progressiva. Sua Área de Contato é de caráter Látero-Lateral. Movimento baseado na ação repetitiva da articulação do joelho e do músculo Biceps Femoral. Tem intensidade moderada e complexidade baixa. Seu objetivo principal será compensar o esforço repetitivo da parte anterior da coxa: Quadríceps, Psoas e Ilíaco. Descrição do exercício e dicas • <i>Pés afastados lateralmente</i> • <i>Peso do corpo no pé de apoio</i> • <i>Calcanhar atrás 4x: 4, 3, 2, 1</i> • <i>Mantenha o tronco reto</i> • <i>Vá de um lado para o outro</i> • <i>Braços estendem para frente e puxe</i> • <i>Balance o corpo para baixo empurrando a lona</i> • <i>Sinta a tensão atrás da coxa</i>

Exercício 3	JOELHO COM IMPULSÃO
Descrição e Dicas	O movimento com a mesma característica do Joelho Spl, seguindo assim a mesma Sequência Progressiva. Sua Área de Contato é de caráter Látero-Lateral. Movimento baseado no trabalho de impulsão, com um salto na vertical, somente com uma perna. Tem predominância de intensidade alta e complexidade moderada. A Opção é não realizar o salto. Seu objetivo principal será aumentar a exigência do esforço, elevar a intensidade e assim aumentar o consumo energético. Fique atento para as 3 fases de execução do exercício: 1ª Preparação: o peso do corpo distribuído nas duas pernas 2ª Impulso: Salto unilateral para cima, auxiliado pela puxada dos braços para a cintura. 3ª Recuperação: amortecimento do peso do corpo sobre a mesma perna de impulso ou ambas as pernas. Na fase de amortecimento dos pés, devemos primeiramente encostar a ponta do pé na lona e por último o calcanhar. ATENÇÃO: Ele tem uma leve tendência a fazer com o praticante salte na base. Preocupe-se com o amortecimento do corpo. Descrição do exercício e dicas • Pés afastados lateralmente • Puxe braços para a cintura • Mantenha o tronco reto • Não salte na base e amorteça com os dois pés • Impulsione o corpo para cima • Sinta a intensidade aumentar
Exercício 4	AFUNDO EM EQUILÍBRIO
Descrição e Dicas	Novidade do Power Jump, o Afundo em Equilíbrio chega para registrar o trabalho de força localizada. É um movimento muito utilizado nas séries de treinamento localizado, principalmente praticado pelas mulheres, justamente por oferecer resultados estéticos e funcionais. Responsável por recrutar um grande número de músculos dos membros inferiores, o Afundo no Power Jump sofrerá uma grande ação de tensão na musculatura estabilizadora devido ao seu pé líder ficar apoiado no mini trampolim. A instabilidade da superfície elástica irá gerar ao praticante um estado de maior concentração e equilíbrio. Opções: - Não descer até a altura do aro. - Diminuir o afastamento das pernas e projetar o peso do corpo somente na perna de trás - Deixar os dois pés em contato com o solo é não realizar o salto. Descrição do exercício e dicas • Um pé na frente e outro atrás, afastados na largura do quadril • Pé de apoio no meio da superfície elástica • Mantenha o tronco reto • Use os braços para ajudar no equilíbrio • Para baixo e para cima • Sinta a coxa queimar
	Acreditamos que o treino diário, dos movimentos específicos do Power Jump, proporcionará para você e seus alunos uma técnica mais aperfeiçoada e apurada. O resultado disso será um desempenho com alta performance. Treine, treine e treine! <i>Robinson Kennedy Luz</i>

1 AQUECIMENTO

1 – Stay The Night (Remix RKLuz) > 6:12 mins

		MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS	NÍVEL
0:00		Intro (Explosão)	1x8	Prep	Introdução e Preparação	8		1
0:09	V1	I know that we are...	8x8	Along	Apoie o pé E no Trampolim. Perna D atrás. Alongue Panturrilha D Quadril para trás. Alongue Posterior E Repetir tudo para o outro lado	16 16 32		
0:36	Pr	<u>Are you gonna stay the night?</u>	4x8	Along	Mãos nas coxas. Massageie as costas	32		
0:50	Pr	<u>Are you gonna stay the night?</u>	4x8	Along	Puxe perna D Alongue Quadriceps. Repetir com a outra perna Nas últimas 4cts subir no trampolim	16 12 4		
1:03	Instr	(Sintetizador)	4x8	A	Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x	
1:17		(Sintetizador + Batida)	4x8	A ¹	Corrida Dpl E, D. <i>BC</i>	4	8x	
1:30	Instr	(Melodia Sintetizador)	8x8	Seq ¹	Seq¹ - Corridas Spl & Dpl Corrida Spl E, D x8. <i>BC</i> Corrida Dpl E, D x4. <i>BC</i>	16 16	2x	
1:57	V1	I know that we are...	4x8	B	Calcanhar T Spl E, D. <i>Estende F e puxe</i>	4	8x	
2:11	V2	You kill the lights,	4x8	B ¹	Calcanhar T Dpl E, D. <i>Estende F e puxe</i>	8	4x	
2:25		<u>Are you gonna stay the night?</u>	4x8	C	Joelho Spl E, D. <i>Extensão para cima e retome</i>	4	8x	
2:38		<u>Are you gonna stay the night?</u>	4x8	C ¹	Joelho Spl E, D. <i>Puxada Dupla</i>	4	8x	
2:52	Instr	(Melodia Sintetizador)	4x8	Seq ¹	Repetir Seq¹ - Corridas Spl & Dpl	32		
3:05	Trans	(Sequenciador)	2x8	D	Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	4x	
3:12	V1	I know that we are...	4x8	E	Calcanhar F Spl E, D. <i>Soco alternado para baixo</i>	4	8x	
3:25	V2	You kill the lights,	4x8	E ¹	Calcanhar F Dpl E, D. <i>Dpl Soco alternado para baixo</i>	8	4x	
3:39		<u>Are you gonna stay the night?</u>	4x8	F	Cowboy Alto Dpl E, D. <i>HOH</i>	4	8x	
3:53	Instr	(Melodia Sintetizador)	4x8	Seq ¹	Repetir Seq¹ - Corridas Spl & Dpl	32		
4:06	Br	(Explosão)	1x8	Trans	Momento para Apresentação Dramática	8		
4:10	V1	I know that we are...	4x8	D	Repetir Step Touch Soltura das costas e ombros	32		
4:23	V2	You kill the lights,	4x8	G	Agachamento 2/2. <i>Mãos nas coxas</i>	8	4x	

AQUECIMENTO

1

4:37		Are you gonna stay the night?	4x8	G ¹	Squat Insistido Afastado - Pulse 2x agachamento. <i>Mãos nas coxas</i>	8	4x	1/2
4:50	Instr	(Sintetizador + Batida)	4x8	H	Grupado. <i>HOH</i>	1	32x	
5:04		Are you gonna stay the night?	4x8	H ¹	Chinelo Quatro. <i>HOH</i>	8	4x	
5:18	Instr	(Sintetizador + Batida)	4x8	H ²	Chinelo Quatro. <i>Abertos com mãos espalmadas e cruzados com punhos fechados</i>	8	4x	
5:31	Instr	(Batida forte + sintetizador)	8x8	I	Tesoura Quatro. <i>BC</i> 🌀 Nas últimas 8 cts	8	8x	
5:58	Final	(Batida decrescente)	4x8	D ¹	Chá-Chá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	8x	
					Transição direta para música 2.			

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

TÉCNICA ✓

MOVIMENTOS G1

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

MOVIMENTOS G2

- Ligeira inclinação do tronco à frente ☐
- Projete o quadril para trás ☐
- Ação dos flexores com variação da intensidade ☐

DICAS DE COACHING

1ª CAMADA

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

1ª CAMADA - EXEMPLOS

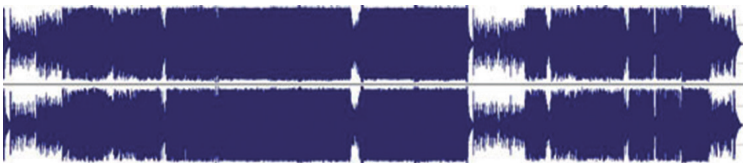
- Eleve um joelho e suba o braço contrário ☐
- Corra no centro do trampolim com os braços de corredor ☐
- Duplos. Dois e dois ☐
- Calcanhar Simples. Puxe o calcanhar para o bumbum ☐

CONEXÃO

Neste momento, dê as boas-vindas à todos os participantes usando uma excelente **INTRODUÇÃO DA AULA, APRESENTAÇÃO PESSOAL e EXPRESSÃO PESSOAL.** Crie um roteiro recheado de muita **MOTIVAÇÃO.**

1 AQUECIMENTO > continuação

ONDA MUSICAL



STAY THE NIGHT

I know that we are upside down
So hold your tongue, and hear me out
I know that we were made to break
So what I don't mind

You kill the lights, I'll draw the blinds
Don't dull the sparkle in your eyes
I know that we were made to break
So what I don't mind

Are you gonna stay the night?
Are you gonna stay the night? oh oh
Are you gonna stay the night?
Are you gonna stay the night?
Doesn't mean we're bound for life
So, are you gonna stay the night?

Are you gonna stay the night?
Doesn't mean we're bound for life
So, are you gonna stay the night?

I am a fire, you're gasoline
Come pour yourself all over me
We'll let this place go down in flames
Only one more time

You kill the lights, I'll draw the blinds
Don't dull the sparkle in your eyes
I know that we were made to break
So what I don't mind
Are you gonna stay the night?

Are you gonna stay the night?



#powerjumpamigo

SANGUE LARANJA VEIA!



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!

2 TRAINING 1

Always (Dance Mix RKLuz 2014) > 6:11 mins

MÚSICA				SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS	NÍVEL
0:00	Introd	(Batida + Violão)	4x8	A	Chá-Chá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	8x	
0:13	Instr	(Bateria + Strings)	4x8	B	Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x	
0:26	V1	This Romeo is bleeding	4x8	C	Calcanhar F Spl E, D. <i>Soco Alternado para baixo</i>	4	8x	
0:40	Cont	It's been raining since...	4x8	C ¹	Calcanhar F Dpl E, D. <i>Dpl Soco Alternado para baixo</i>	8	4x	
0:54	Pre	I can't sing a love song	4x8	C ²	Calcanhar Rebote Inverso E, D. <i>Braços Combinados</i> * MOVIMENTO NOVO	8	4x	
1:07	Ref	And I will love you, baby	8x8	Combo ¹	Combo¹ - Corridas Spl & Calcanhar Rebote Inverso Corrida Spl E, D x12. <i>BC</i> Calcanhar Rebote Inverso E, D. <i>Braços Combinados</i>	24	2x	2
1:34	Instr	(Bateria + Strings)	8x8	Combo ²	Combo² - Corridas Spl em Quadrado & Calcanhar Rebote Inverso Corrida Spl E, D x12. <i>BC</i> NOTA: Nas últimas 8cts gire lentamente para frente Calcanhar Rebote Inverso E, D. <i>Braços Combinados</i>	24	2x	
2:01	V2	Now your pictures that ...	4x8	C	Repetir Calcanhar F Spl E, D.	32		
2:14	Cont	What I'd give to run my...	4x8	C ¹	Repetir Calcanhar F Dpl E, D.	32		
2:28	Pre	When he holds you close	4x8	C ²	Repetir Calcanhar Rebote Inverso E, D.	32		
2:41	Ref	And I will love you, baby	8x8	Combo ¹	Repetir Combo¹ - Corridas Spl & Calcanhar Rebote Inverso	32	2x	
3:08	Instr	(Bateria + Strings)	8x8	Combo ²	Combo² - Corridas Spl em Quadrado & Calcanhar Rebote Inverso	32	2x	
3:35	V3	If you told me to cry...	4x8	C ¹	Calcanhar F Dpl E, D. <i>Dpl Soco Alternado para baixo</i>	32		
3:49		Take a look at my face	4x8	C ³	Calcanhar T Dpl E, D. <i>Estende F e puxe</i>	8	4x	
4:02	Instr	(Solo Teclado)	4x8	C4	Calcanhar Rebote Inverso Dpl E, D. <i>Braços Combinados</i>	16	4x	
4:16	Br	Well there ain't no luck	4x8	A	Repetir Chá-Chá Baixo E, D.	32		1

4:29	Ref	And I will love you, baby	8x8	Combo ³	Combo³ - Corridas Spl & Calcanhar Rebote Inverso Dpl Corrida Spl E, D x12. <i>BC</i> 24 Calcanhar Rebote Inverso Dpl E. 8 <i>Braços Combinados</i> 32 Repetir tudo para o outro lado	
4:56	Voz	... Always	16x8	Combo ⁴	Combo² - Corridas Spl em Quadrado & Calcanhar Rebote Inverso Dpl Corrida Spl E, D x12. <i>BC</i> 24 NOTA: Nas últimas 8cts gire lentamente para frente Calcanhar Rebote Inverso Dpl E. 8 <i>Braços Combinados</i> 32 Repetir tudo para o outro lado	2/3
5:50	Final	(Explosão)	1x8	Final	Pernas afastadas. <i>Braços estendidos na frente do corpo com as mãos abertas</i> 8	
			15"		Nota: Movimentos de soltura para as costas, ombros e braços.	2x

FOCO DA MÚSICA: Trabalhe gradativamente o aumento da intensidade. Passe dicas objetivas para ensinar o Calcanhar Rebote Inverso.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Corrida Spl, Calcanhar F Spl & Dpl, Calcanhar Rebote Inverso.

TÉCNICA + DICAS COACHING ✓

CORRIDA HOP SPL

- Corra no centro do trampolim ☐
- Braços de corredores ao lado do corpo ☐
- Joelhos até a linha da cintura ☐

CALCANHAR F

- Deixe as pernas afastadas ☐
- Pise nas laterais ☐
- Puxe o pé pela frente do corpo, na linha da virilha ☐
- Peso do corpo de um lado para outro ☐

CALCANHAR REBOTE INVERSO

- Puxada dupla do mesmo pé ☐
- Frente e trás ☐

CONEXÃO

Na corrida em quadrado, você terá 3x8 para girar 360° no trampolim pela sua esquerda, porém nas últimas 8cts você deverá girar 180° lentamente até retornar de frente para seus alunos. Seja claro na sua instrução e deixe seus alunos atentos.

CONEXÃO + ENTRETENIMENTO

Aproveite este grande sucesso do Bon Jovi para passar aos seus alunos o verdadeiro sentimento do Rock And Roll!

2 TRAINING 1 > continuação

ONDA MUSICAL



ALWAYS

This Romeo is bleeding
But you can't see his blood
It's nothing but some feelings
That this old dog kicked up

It's been raining since you left me
Now I'm drowning in the flood
You see I've always been a fighter
But without you I give up

I can't sing a love song
Like the way it's meant to be
Well I guess I'm not that good anymore
But, babe, that's just me

And I will love you, baby
Always
And I'll be there, forever and a day
Always
I'll be there till the stars don't shine
Till the heavens burst and the words don't rhyme
I know when I die, you'll be on my mind
And I love you, always

Now your pictures that you left behind
Are just memories of a different life

Some that made us laugh
Some that made us cry
One that made you have to say good bye

What I'd give to run my fingers through your hair
To touch your lips, to hold you near
When you say your prayers, try to understand
I've made mistakes, I'm just a man

When he holds you close
When he pulls you near
When he says the words
You've been needing to hear
I wish I was him, cause those words are mine
To say to you till the end of time and

If you told me to cry for you, I could
If you told me to die for you, I would
Take a look at my face
There's no price I won't pay
To say these words to you

Well there ain't no luck in this loaded dice
But babe if you give me just one more try
We can pack up our old dreams and our old lives
We'll find a place where the sun still shines and



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

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

3 TRAINING 2

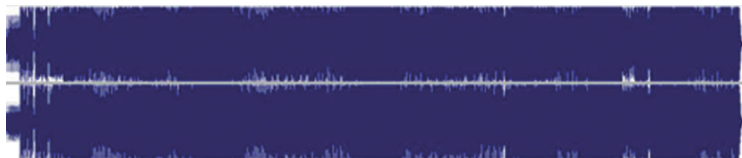
Soul de Verão (Dance RKLuz) > 5:55 mins

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS	NÍVEL
0:00	Intro (Percussão)	2x8	Prep Introdução e preparação para o treino	16		
0:07	Instr (Bateria)	2x8	A Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	4x	
0:13	(Bateria + Guitarra)	4x8	B Chá-Chá Baixo E, D. <i>BS</i>	4	8x	
0:26	Instr (Melodia completa)	8x8	Seq ¹ Seq¹ - Corridas Atléticoas Corrida Atléticoa Spl E, D. <i>BC</i> Corrida Atléticoa Dpl E, D, E. <i>BC</i> Repetir para o outro lado	2 6 8	4x	1
0:53	V1 Tudo vai mudar	4x8	C Calcanhar T Spl E, D. <i>Estende F e puxe</i>	4	8x	
1:07	Cont Tenho sede de som	4x8	C ¹ Calcanhar T Dpl E, D. <i>Estende F e puxe</i>	8	4x	
1:20	Ref <u>Vem</u> , vem pro meu lado forever	8x8	Combo ¹ Combo¹ - Hip Hop Dpl & Calcanhar T Dpl Hip Hop Dpl E, D x2. <i>Braços em pêndulo</i> Calcanhar T Dpl E, D. <i>Estende F e puxe</i>	8 8	4x	1/2
1:47	Voz Remember, remember, remember	2x8	B Repetir Chá-Chá Baixo NOTA: Momento para interpretação	16		
1:54	Instr (Melodia completa)	8x8	Seq ¹ Repetir Seq¹ - Corridas Atléticoas	64		2/3
2:21	V1 Tudo vai mudar	4x8	C Repetir Calcanhar T Spl E, D.	32		
2:34	Cont Tenho sede de som	4x8	C ¹ Repetir Calcanhar T Dpl E, D.	32		1/2
2:47	Ref <u>Vem</u> , vem pro meu lado forever	8x8	Combo ¹ Repetir Combo¹ - Hip Hop Dpl & Calcanhar T Dpl	64		2
3:14	Voz Remember, remember, remember	2x8	B Repetir Chá-Chá Baixo NOTA: Momento para interpretação	16		1
3:21	Instr (Melodia completa)	8x8	Seq ¹ Repetir Seq¹ - Corridas Atléticoas	64		2/3
3:48	V2 Eu sou carnaval	4x8	C Repetir Calcanhar T Spl E, D.	32		3
4:01	Eu já sei cantar	4x8	C ¹ Repetir Calcanhar T Dpl E, D.	32		1
4:15	Ref <u>Vem</u> , vem pro meu lado forever	8x8	Combo ¹ Repetir Combo¹ - Hip Hop Dpl & Calcanhar T Dpl	64		2
4:42	Voz Remember, remember, remember	2x8	B Repetir Chá-Chá Baixo NOTA: Momento para interpretação	16		1
4:48	Instr (Solo de Baixo Slap)	2x8	Seq ¹ Repetir Seq¹ - Corridas Atléticoas	16		2
4:55	Ref <u>Vem</u> , vem pro meu lado forever	12x8	Combo ¹ Combo¹ - Seq¹ & Hip Hop Dpl Corrida Atléticoa Spl E, D. <i>BC</i> Corrida Atléticoa Dpl E, D, E. <i>BC</i> Hip Hop Dpl D, E, D, E. <i>Braços em pêndulo</i> Repetir para o outro lado	2 6 8 16	3x	3
5:37	Final Vemmmmm...	1x8	Final Corrida Atléticoa Spl E, D Afaste os pés e faça o movimento de "chamar alguém" com as mãos	2 6		
		15"	Nota: Movimentos de soltura.			

FOCO DA MÚSICA: Trabalhe o equilíbrio corporal na Corrida Atlética e nos Hip Hops, movimentos de Flutuação.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Chá-Chá Baixo, Corrida Atlética, Calcanhar T Spl e Dpl, Hip Hop.

ONDA MUSICAL



SOUL DE VERÃO

Tudo vai mudar
Quando essa luz se acender
Você vai me conhecer
Vai me ver de um jeito que nunca viu
Tenho sede de som
Eu tenho fome de luz
Tenho a força, tenho o dom
Don't you know quem eu sou?
Remember my name

Vem, vem pro meu lado forever
Vem pra bem dentro de mim
Vem, vem que eu vou longe e vou fundo
Vem que eu te faço feliz
Vem, vou te contar meus segredos
Você vai rir e chorar
Vem, vou te mostrar o meu mundo
Vou te tirar pra dançar
Remember

Eu sou carnaval
Eu sou o charme e o soul
Sou o samba e o rock'n'roll
Sou o som da festa, eu sou verão
Eu já sei cantar
Vou aprender a voar
Vou on-line digital
Etc e tal
Remember my name

(Refrão)

TÉCNICA + DICAS COACHING ✓

CALCANHAR T

- *Puxe o calcanhar para trás*
- *Não salte na base*
- *Braços estendem para frente e puxe na cintura*

CORRIDA ATLÉTICA

- *Corra pisando próximo da costura*
- *Tronco na vertical*
- *Braços de corredor, mãos espalmadas*

HIP HOP DPL

- *Balance o corpo de um lado para o outro*
- *Pé de apoio fixo na lona*
- *Tronco ligeiramente inclinado para frente*
- *Não salte na base*

ENTRETENIMENTO

Um grande sucesso nacional dos anos 90, aproveite para cantar com seus alunos...

CONEXÃO

Momento propício para inserir no roteiro: FOCO INDIVIDUAL, ELOGIOS E ENCORAJAMENTOS. Preste atenção nos momentos que o Robinson conecta-se com os participantes.



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

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

4 INTENSIVE

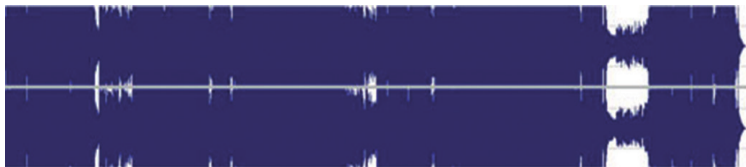
Otherside (Trance Mix RKLuz) > 7:45 mins

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS	NÍVEL
0:00	Introd (Batida + Baixo)	4x8	A Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	8x	1
0:13	Instr (Batida crescente)	12x8	B Lateral Dpl E, D x2. <i>BS</i>	4	24x	1/2/3
0:53	Br	1x8	C Grupado	1	8x	1
0:57	C (Sintetizador)	4x8	C Repetir Grupado	1	32x	
1:10	Ref How long, how long will I slide	4x8	C ¹ Grupado x8. <i>Braço Lizzie de 1 a 4 cts & Pec Cruzado nas cts 5 & 6, Palmas nas cts 7 & 8</i> * MOVIMENTO NOVO	8	4x	
1:23	Instr (Melodia Completa)	16x8	Combo¹ - Lateral Dpl & Grupado Combinado Lateral Dpl E, D x4. <i>BS</i> Grupado Braço Combinado x2 ☞ Nas últimas 8 cts	16 16	4x	1/2
2:17	Br (Efeito Especial)	1x8	C Repetir Grupado	8		1
2:21	V1 I heard your voice through...	11x8	D Twist Dpl E, D. <i>Braços estendidos na horizontal</i> ☞ Nas últimas 8 cts	4	22x	2
2:57	Ref How long, how long will I slide	8x8	B Repetir Lateral Dpl ☞ Nas últimas 8 cts	4	16x	1/2
3:24	(Sintetizador)	4x8	C Repetir Grupado	1	32x	1
3:38	Instr (Batida crescente)	4x8	C ¹ Repetir Grupado x8. <i>Braço Lizzie de 1 a 4 cts & Pec Cruzado nas cts 5 & 6, Palmas nas cts 7 & 8</i>	8	4x	1/2
3:51	Instr (Melodia Completa)	12x8	Combo¹ Repetir Combo¹ - Lateral Dpl & Grupado Combinado ☞ Nas últimas 8 cts	32	3x	2/3
4:31	V2 Pour my life into a paper cup	11x8	D Repetir Twist Dpl E, D. ☞ Nas últimas 8 cts	4	22x	1/2
5:08	Ref How long, how long will I slide	8x8	C Repetir Lateral Dpl ☞ Nas últimas 8 cts	64		1/2
5:35	Instr (Batida Techno + Sinte pesado)	8x8	C ¹ Lateral Spl E, D. <i>Extensão Alternada</i> INTENSIDADE: Trabalhe as intensidades para cada 2x8. ☞ Nas últimas 8 cts	2	32x	1/2/3
6:03	Br Take it on the other side	2x8	Trans Momento para soltura e hidratação	16		1
6:09	Voz How long, how long will I slide	4x8	A Repetir Step Touch E, D	32		
6:22	...it's bad...	2x8	C Repetir Grupado	16		
6:29	Instr (Sintetizador crescente)	4x8	Combo² - Lateral Spl & Grupado Combinado Lateral Spl E, D x4. <i>BS</i> Grupado Braço Combinado	8 8		1/2
6:42	Instr (Melodia Completa)	16x8	Combo² Repetir Combo² - Lateral Spl & Grupado Combinado INTENSIDADE: Trabalhe as intensidades para cada 4x8	16	4x	1/2/3
7:36	Final (Explosão Espacial)	½x8 5"	Final Pernas Próximas em pequeno agachamento, <i>Braços cruzados na frente do peito</i> Movimentos de soltura para as costas, ombros e braços.	4		

FOCO DA MÚSICA: Estimule os alunos ao esforço físico, regulando o uso dos 3 níveis de intensidade.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Variações de Laterais, Grupado e Twists Dpl.

ONDA MUSICAL



OTHERSIDE

(Chorus)

How long, how long will I slide
Separate my side, I don't
I don't believe it's bad
Slittin' my throat
It's all I ever

I heard your voice through a photograph
I thought it up it brought up the past
Once you know you can never go back
I've gotta take it on the other side

Centuries are what it meant to me
A cemetery where I marry the sea
Stranger things could never change my mind
I've got to take it on the other side
Take it on the otherside
Take it on
Take it on

(Chorus)

Pour my life into a paper cup
The ashtray's full and I'm spillin' my guts
She wants to know am I still a slut
I've got to take it on the other side

Scarlet starlet and she's in my bed
A candidate for my soul mate bled
Push the trigger and pull the thread
I've got to take it on the otherside
Take it on the other side
Take it on
Take it on

(Chorus)

Turn me on, take me for a hard ride
Burn me out, leave me on the other side
I yell and tell it that
It's not my friend
I tear it down, I tear it down
And then it's born again
Chorus

TÉCNICA + DICAS COACHING ✓

GRUPADO

- Tronco ligeiramente para frente ☐
- Pernas fechadas e próximas ☐
- Ombros relaxados ☐

LATERAL

- Pressione os calcanhares contra a lona ☐
- Salte de um lado para outro ☐
- Muita flexão do quadril ☐
- Pernas na linha do quadril ☐

COACHING

Nesta música teremos um trabalho intenso da ação dos flexores do quadril. Passe as opções de intensidade para seus alunos quando necessário.

IMPORTANTE: Só temos movimentos de G2, sendo assim, aumente a atenção com seus alunos.



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

É importante olhar para os alunos e passar as opções adequadas.

5 CARDIO

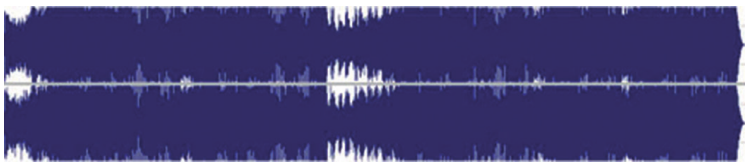
Summer (Dance RKLuz) > 4:53 mins

	MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS	NÍVEL
0:00	Introd Summer...	4x8		Momento para hidratação	32		1/2
0:13	When I met you in the summer	4x8	A	Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	8x	
0:26	Instr (Batida + Solo Sintetizador)	4x8	Seq ¹	Seq¹ - Corridas Spl & Dpl Corrida Spl E, D x4. <i>BC</i> Corrida Dpl E, D x2. <i>BC</i>	8 8	2x	
0:39	V1 When I met you in the summer	4x8	B	Calcanhar T Spl E, D. <i>Estende F e puxe</i>	4	8x	
0:53	Cont We could be together baby	4x8	B ¹	Calcanhar T Dpl E, D. <i>Estende F e puxe</i>	8	4x	
1:06	When I met you in the summer	4x8	B ²	Calcanhar T Repetidor 4x. <i>Estende F e puxe</i>	16	2x	
1:20	Instr (Batida + Solo Sintetizador)	8x8	Seq ¹	Repetir Seq¹ - Corridas Spl & Dpl	16	4x	
1:47	V1 When I met you in the summer	4x8	B	Repetir Calcanhar T Spl E, D. <i>Estende F e puxe</i>	32		
2:00	Cont We could be together baby	4x8	B ¹	Repetir Calcanhar T Dpl E, D. <i>Estende F e puxe</i>	32		
2:13	When I met you in the summer	8x8	B ²	Repetir Calcanhar T Repetidor 4x. <i>Estende F e puxe</i>	64		
2:40	When I met you in the summer	4x8	Combo ¹	Combo¹ - Corridas & Calcanhar Repetidor Corrida Spl E, D x4. <i>BC</i> Corrida Dpl E, D x2. <i>BC</i> Calcanhar T Repetidor 4x E, D. <i>Estende frente e puxe</i>	8 8 16		2
2:54	Instr (Batida + Solo Sintetizador)	8x8	Combo ²	Combo² - Corridas Hops & Calcanhar Repetidor Corrida Hop Spl E, D x4. <i>BC</i> Corrida Hop Dpl E, D x2. <i>BC</i> Calcanhar T Repetidor 4x E, D. <i>Estende frente e puxe</i>	8 8 16	2x	
3:20	V1 When I met you in the summer	4x8	B	Repetir Calcanhar T Spl E, D. <i>Estende F e puxe</i>	32		
3:34	Cont We could be together baby	4x8	B ¹	Repetir Calcanhar T Dpl E, D. <i>Estende F e puxe</i>	32	2x	
3:47	Instr (Batida + Solo Sintetizador)	16x8	Combo ²	Combo² - Corridas Hops & Calcanhar Repetidor	32	4x	
4:40	Final Summer...	1x8	Pose	Pernas afastadas, <i>Braços circulam de dentro para fora lentamente</i>	8		

FOCO DA MÚSICA: Mantenha a diversão e foque no trabalho resistido com os Calcanhares T Repetidores.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Calcanhar T Spl, Dpl e Repetidor, e Corridas Spl e Dpl e Hops.

ONDA MUSICAL



SUMMER

When I met you in the summer
To my heartbeat sound
We fell in love
As the leaves turned brown

We could be together baby
As long as skies are blue
You act so innocent now
But you lied so soon
When I met you in the summer

When I met you in the summer
To my heartbeat sound
We fell in love
As the leaves turned brown

We could be together baby
As long as skies are blue
You act so innocent now
But you lied so soon
When I met you in the summer

TÉCNICA ✓

CALCANHAR T

- 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 ☐
- Leve o calcanhar para o bumbum ☐

COACHING + BENEFÍCIOS

Aproveite os Calcanhares Repetidores e passe para os seus alunos os benefícios deste exercício, dê dicas como:

- Ótimo trabalho para a parte de trás da coxa
- Contraia o abdômen para manter o equilíbrio do corpo e sinta o seu corpo empurrando a superfície elástica
- Trabalhe a repetição da flexão da coxa para que seu músculo fique resistente aos movimentos de força do dia a dia, como: agachar, subir escadas e saltar obstáculos.



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

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

6 TRAINING 3

Stuck On You “Replay” (Techno RKLuz 2014) > 7:38 mins

	MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS	NÍVEL
0:00	Introd	Stuck on you I got this feeling...			Preparação MOMENTO PARA APRESENTAÇÃO DRAMÁTICA	17'		
0:18		(Palmas + Sequencer)	4x8	A	Step Touch E, D. <i>Palmas</i>	4	8x	1
0:31	Instr	(Batida + Baixo)	4x8	B	Tesoura Quatro E, D. <i>BC</i>	8	4x	
0:45		(Batida Forte)	4x8	B ¹	Tesoura Dpl E, D. <i>BC</i>	4	8x	
0:58	Instr	(Solo Sintetizador)	8x8	B ²	Tesoura Spl E, D. <i>BC</i> 🌀 Nas últimas 8 cts	2	32x	2
1:25		Stuck on you, I got this feeling...	5x8	A	Repetir Step Touch E, D	4	10x	1
1:42	V1	Gotta live for the moment,	4x8	C	Joelho Spl E, D.	4	8x	2
1:55	Cont	He say, she say turn...	4x8	C ¹	Joelho Spl E, D. <i>Puxada Dupla</i> 🌀 Nas últimas 8 cts	4	8x	
2:09		... tune to replay	8x8	Combo ¹	Combo¹ - Básico & Cowboy Alto Dpl Básico x4. <i>Braços abertos com mãos espalmadas</i> Cowboy Alto Dpl E, D. <i>Mãos unidas à frente</i> 🌀 Nas últimas 8 cts	4	4x	3
2:36	Voz	... Stuck on you	4x8	D	Grupado. <i>BR</i>	1	32x	1
2:49	Voz	Needed a friend...	8x8	Seq ¹	Seq¹ - Tesouras e Variações Tesoura Quatro E, D. <i>BC</i> Tesoura Dpl E, D. <i>BC</i> Tesoura Spl E, D x2. <i>BC</i>	8 4 4	4x	1/2
3:16	Instr	(Sintetizador)	8x8	Seq ¹	Repetir Seq¹ - Tesouras e Variações 🌀 Nas últimas 8 cts	16	4x	2/3
3:43	V2	Vicious is the sight,	4x8	C	Repetir Joelho Spl E, D.	32		1/2
3:56	Cont	He say, she say turn...	4x8	C ¹	Joelho Spl com Impulsão E, D. <i>Puxada Dupla</i> * MOVIMENTO NOVO 🌀 Nas últimas 8 cts	4	8x	2/3
4:10	Voz	... tune to replay	8x8	Combo ¹	Combo¹ - Básico & Cowboy Alto Dpl 🌀 Nas últimas 8 cts	8	4x	
4:37	Voz	... Stuck on you	4x8	D	Repetir Grupado. <i>BR</i>	32		1

TRAINING 3

6

4:50	Voz	Needed a friend...	4x8	Seq ¹	Seq ¹ - Tesouras e Variações	16	2x	1/2
5:03	Instr	(Sintetizador)	12x8	Seq ¹	Repetir Seq¹ - Tesouras e Variações 🌀 Nas últimas 8 cts	96		2/3
5:44	V2	Vicious is the sight,	4x8	C	Repetir Joelho Spl E, D.	32		2
5:57	Cont	He say, she say turn...	4x8	C ¹	Repetir Joelho Spl com Impulsão E, D. 🌀 Nas últimas 8 cts	32		2/3
6:11	Voz	... tune to replay	8x8	Combo ¹	Repetir Combo¹ - Básico & Cowboy Alto Dpl 🌀 Nas últimas 8 cts	8	4x	
6:38	Voz	... Stuck on you	4x8	D	Repetir Grupado. BR	1	32x	1
6:51	Instr	(Sintetizador)	12x8	Seq ¹	Repetir Seq¹ - Tesouras e Variações NOTA: Momento Interação	16	6x	2/3
7:31	Final	... glad you stayed	1x8	Pose	Crie seu Final Impactante	8		

FOCO DA MÚSICA: Retome o trabalho intenso. Seja preciso para ensinar o Joelho com Impulsão.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Tesouras e Variações, Joelho Spl, Joelho com Impulsão e Grupado.

TÉCNICA + DICAS DE COACHING ✓

TESOURAS

- Ação dos flexores ☐
- Pernas afastadas em ântero-posterior ☐
- Contração máxima do abdômen ☐
- Braços de corredor ☐

JOELHO COM IMPULSÃO

- Pernas afastadas com os pés próximos da costura ☐
- Joelhos altos e acima da cintura ☐
- Salto com impulsão em uma das pernas ☐
- Amorteça com a ponta do pé ou com os dois pés chapados ☐

BÁSICO

- Tronco na vertical ☐
- Mantenha os pés abertos mais do que o quadril ☐
- Empurre a lona e deixe as pernas subirem ☐

COWBOY ALTO DPL

- Mantenha a troca de pernas rápida e pisando atrás ☐
- Eleve o joelho e empurre para fora ☐
- Abdominal contraído ☐

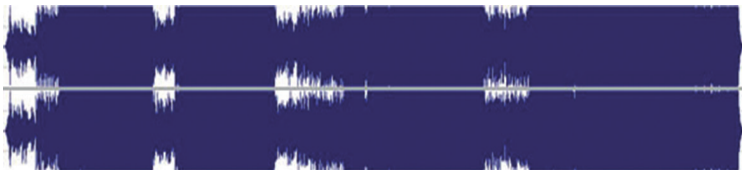
6

TRAINING 3 > continuação

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



STUCK ON REPLAY

Stuck on you
I got this feeling down deep in my soul that I just
can't lose
Guess I'm on my way
Mighty glad you stayed

Alright now, come on!
Gotta live for the moment, everyone could be
the last
Might be no tomorrow, might be no past
Too fast things will change, what you never expect
when it's getting strange
He say, she say turn the tune to replay, it's time
and today got big like a DJ
He say, she say turn the tune to replay, try it today
- in a different way, yeah

(Chorus)
Stuck on you
I got this feeling down deep in my soul that I just
can't lose
Guess I'm on my way. Needed a friend
And the way I feel now I guess I'll be with
you 'til the end
Guess I'm on my way, mighty glad you stayed

Alright, praise the science!
Keep it up, keep it up, keep it up!
Yeah!
Right!
Vicious is the sight, but deepness is the beauty
What you once feared now makes you free
Yeah - I won't hesitate, wanna demonstrate
what I create
He say, she say turn the tune to replay, it's time
and today got big like a DJ
He say, she say turn the tune to replay, try it
today - in a different way, yeah

(Chorus)

Praise the science
Wicked, yeah!
Alright now... are you ready for one more time,
yeah!

Needed a friend
And the way I feel now I guess I'll be with you 'til
the end
Guess I'm on my way, mighty glad you stayed
Stuck On Replay



**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 – Smells Like Teen Spirit (Version RKLuz 2014) & 7b - Blast Off (Remix RKLuz) > 9:18 mins

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS	NÍVEL
0:00	Introd (Efeito Sonoro)	4x8	Trans Momento para Hidratação e recuperação	32		
0:14	Instr (Batida Eletrônica)	4x8	A Step Touch E, D. <i>BR</i> ATENÇÃO: O Apresentador no vídeo está da D para E	4	8x	1
0:27	Cont	4x8	B Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x	
0:41	(Batida + efeito)	4x8	B ¹ Corrida Hop Spl E, D. <i>BC</i> 🌀 Nas últimas 8 cts	2	16x	2
0:54	(Batida acelerada)	4x8	B ² Sprint. <i>BC</i>	32		
1:07	Instr (Guitarra)	4x8	B Repetir Corrida Spl	32		1
1:21	V1 Load up your guns and	4x8	C Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>	4	8x	
1:34	Pre Hello, hello, hello, how low	4x8	D Chinelo Quatro. <i>Braços afastados e cruzados na frente</i>	8	4x	
1:48	Ref With the <u>lights</u> out	8x8	Combo ¹ Combo¹ - Lateral Dpl & Chinelo Quatro Lateral D pl E, D x4. <i>BS</i> Chinelo Quatro x2. <i>Braços afastados e cruzados</i> 🌀 Nas últimas 8 cts	16 16	2x	1/2
2:15	Instr (Guitarra)	4x8	B Repetir Corrida Spl.	32		1
2:28	V2 I'm <u>worse</u> at what	4x8	C Repetir Lateral Dpl	32		
2:41	Pre Hello, hello, hello, how low	4x8	D Repetir Chinelo Quatro	32		2
2:55	Ref With the <u>lights</u> out	8x8	Combo ¹ Repetir Combo¹ - Lateral Dpl & Chinelos Quatro 🌀 Nas últimas 8 cts	64		2/3
3:22	Instr (Solo de Guitarra)	6x8	B ² Repetir Sprint	48		3
3:42	Br (Explosão)	2x8	Trans Momento para Apresentação Dramática	16		
3:48	Instr (Guitarra com distorção)	4x8	A Repetir Step Touch	32		1
4:02	V1 This is the blast off	4x8	Plio ¹ Squat Insistido Afastado Pulse 2x Agachamento afastado. <i>Mãos nas coxas</i> Impulsione o corpo para cima mantendo os pés em contato com a lona	3 1	8x	1
4:16	This is the blast off	4x8	Plio ² Squat Insistido Afastado & Braços Pulse 2x Agachamento afastado. <i>Balanço Biceps</i> Impulsione o corpo para cima mantendo os pés em contato com a lona	3 1	8x	
4:29	So put them hands up higher	4x8	Plio ³ Squat Insistido Afastado com Impulso & Braços Pulse 2x Agachamento afastado. <i>Balanço Biceps</i> Impulsione o corpo para cima elevando os calcanhares da lona	3 1	8x	2

ELECTRIC INTENSIVE

7

4:43	Instr	(Batida Bizarra)	8x8	Plio4	Squat Insistido Afastado com Salto & Braços Pulse 2x Agachamento afastado. <i>Balanço Biceps</i> 3 Impulsione o corpo para cima com um pequeno salto 1 16x	3
5:10	Br	(Explosão)	2x8	Trans	Recuperação 16	1
5:16	Instr	(Guitarra)	4x8	B	Repetir Corrida Spl. 32	
5:30	V3	And I forget just why	4x8	C	Repetir Lateral Dpl 32	2
5:43	Pre	Hello, hello, hello, how low	4x8	D	Repetir Chinelo Quatro 32	
5:57	Ref	With the lights out	10x8	Combo ²	Combo² - Lateral Dpl & Chinelo Quatro Lateral Dpl E, D x2. BS 8 Chinelo Quatro x1. <i>Braços afastados e cruzados</i> 8 5x 🌀 Nas últimas 8 cts	3
6:30	Instr	(Batida + Guitarra)	4x8	B	Repetir Corrida Spl. 32	1/2
6:44	Instr	(Microfonia Guitarra)	8x8	B ²	Repetir Sprint 64 🌀 Nas últimas 8 cts	3
7:11	Br	(Explosão)	2x8	Trans	Momento para Apresentação Dramática 16	1
7:19	Instr	(Guitarra com distorção)	2x8	A	Repetir Step Touch 16	
7:24	V1	This is the blast off	4x8	Plio ²	Repetir Squat Insistido Afastado & Braços 4 8x	2
7:38		So put them hands up higher	4x8	Plio ³	Repetir Squat Insistido Afastado com Impulso & Braços 4 8x	
7:51	Instr	(Batida Bizarra)	8x8	Plio4	Repetir Squat Insistido Afastado com Salto & Braços 4 16x 🌀 Nas últimas 8 cts	3
8:18	Instr	(Batida quebrada)	3½x8	Plio5	Squat Insistido Afastado com Salto & Braços Pulse 2x Agachamento afastado. <i>Extensão dos braços para cima com palmas abertas</i> 3 Impulsione o corpo para cima com um salto moderado 1 7x	
8:30	Br	(Tiro)	½x8	Trans	ATENÇÃO: Rápida recuperação e preparação para o Sprint 4	3
8:32	Instr	(Batida crescente)	8x8	B ²	Repetir Sprint 64	
8:59		(Explosão)	4x8	Trans	Recuperação 32	
9:18	Final	(Fader)				

7 ELECTRIC INTENSIVE > continuação

FOCO DA MÚSICA: Encoraje seus alunos a atingirem o máximo do esforço, vencendo o cansaço nos Squats Pliométricos e Sprints.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Sequências de Laterais com Chinelos Quatro, Sprints e Sequência Progressiva de Squats.

TÉCNICA ✓

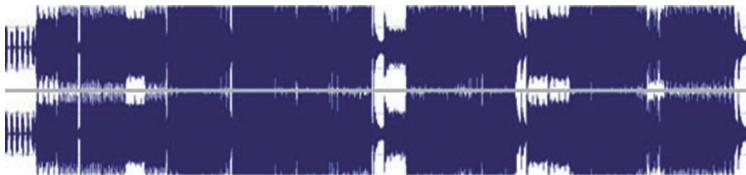
SQUATS INSISTIDOS

- Mantenha as mãos nas coxas para auxiliar o apoio do tronco ☐
- Quadril para trás transferindo o peso do corpo para os calcanhares ☐
- Impulsione o tronco para cima deixando o tronco reto ☐
- Coxas contraídas e comprimidas ☐

OPÇÃO: No momento do salto, deixe as pontas dos pés em contato com a lona.



ONDA MUSICAL



SMELLS LIKE TEEN SPIRIT

Load up your guns and bring your friends
It's fun to lose and to pretend
She's over bored and self assured
Oh, no, I know a dirty word

(Chorus)

Hello, hello, hello, how low
Hello, hello, hello, how low
Hello, hello, hello, how low
Hello, hello, hello

With the lights out its less dangerous
Here we are now entertain us
I feel stupid, and contagious
Here we are now entertain us
A mulatto, An albino, A mosquito
My libido
Yeah!
Hey... Yay!

I'm worse at what I do best
And for this gift I feel blessed
Our little group has always been
And always will until the end

(Chorus)

And I forget just why I taste
Oh yeah, I guess it makes me smile
I found it hard it's hard to find
Well, whatever, never mind

BLAST OFF

This is the blast off
Time to blow this up
So best you run for cover!
We are about to hit self destruct
Got all my people with me
And none of us give a fuck
So put them hands up higher
Let's smash this party up

So put them hands up higher
So put them hands up higher
So put them hands up higher
Let's smash this party up

This is the blast off
Time to blow this up
So best you run for cover!
We are about to hit self destruct
Got all my people with me
And none of us give a fuck
So put them hands up higher
Let's smash this party up

So put them hands up higher
So put them hands up higher
So put them hands up higher
Let's smash this party up



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

Qual a importância de mostrar a intensidade de cada movimento?

Maps (Dance Mix RKLuz) > 5:22 mins

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Introd	(Batida + Sirene)	8x8	A	Step Touch E, D no trampolim. Movimentos de Soltura Desça do trampolim nas últimas 4 cts	4 15x 4
0:30	Instr	(Vento Crescente)	4x8	Trans	Prepare o seu corpo para o trabalho de Afundos.	32
0:45	V1	I miss the taste of a	4x8	B	Afundo E 4/4. Perna E no trampolim, perna D no chão. <i>BR</i>	16 2x
1:01		I like to think that	4x8	B ¹	Afundo E 3/1. <i>Braços em Biceps</i>	8 4x
1:16		I was <u>there</u> for you	4x8	B ²	Afundo E 1/1/2. <i>Braços em Biceps</i>	8 4x
1:32	Pre	But I wonder <u>where</u> were	4x8	B ³	Afundo E Insistido embaixo x2. <i>Braços em Biceps</i>	8 4x
1:47	Ref	The map that leads to <u>you</u>	4x8	B4	Afundo E 1/1. <i>Braços em Biceps</i>	4 8x
2:02	Instr	(Melodia)	3½x8	B5	Afundo E 1/1. <i>Extensão dos braços para cima e volte para cintura</i>	4 7x
2:15	Br	(Instrumental)	½x8	Trans	Transição rápida para o outro lado	4
2:17	V2	I like to think that we had it all	4x8	B	Afundo D 4/4. Perna D no trampolim, perna E no chão. <i>BR</i>	16 2x
2:33	V3	I hear your voice in my sleeping...	4x8	B ¹	Afundo D 3/1. <i>Braços em Biceps</i>	8 4x
2:48		I was <u>there</u> for you	4x8	B ²	Afundo D 1/1/2. <i>Braços em Biceps</i>	8 4x
3:03	Pre	But I wonder <u>where</u> were	4x8	B ³	Afundo D Insistido embaixo x2. <i>Braços em Biceps</i>	8 4x
3:19	Ref	The map that leads to <u>you</u>	4x8	B4	Afundo D 1/1. <i>Braços em Biceps</i>	4 8x
3:34	Cont	The map that leads to <u>you</u>	4x8	B5	Afundo D 1/1. <i>Extensão dos braços para cima e volte para cintura</i>	4 8x
3:49	Voz	But I wonder <u>where</u> were	2x8	Trans	Relaxe as pernas e prepare-se para o Agachamento Afastado	16
3:57		So I wonder <u>where</u> were you	2x8	C	Agachamento Afastado 4/4. <i>Mãos nas coxas</i>	16 2x
4:05	Pre	But I wonder <u>where</u> were	4x8	C ¹	Agachamento Afastado 3/1. <i>Braços em Biceps</i>	8 4x
4:20	Ref	The map that leads to <u>you</u>	8x8	C ²	Agachamento Afastado Insistido embaixo x2. <i>Braços em Biceps</i>	8 8x
4:50	Instr	(Melodia)	6x8	C ³	Agachamento Afastado Insistido embaixo. <i>Braços em Biceps</i>	4 12x
5:13	Final	(Fader)	1x8	Along	Relaxe as pernas e os braços	8

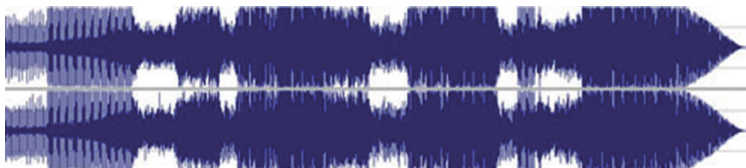
FORTALECIMENTO/ESTABILIZADORES

8

FOCO DA MÚSICA: Tenha a certeza de como ensinar corretamente o Afundo em Equilíbrio. Mantenha o equilíbrio através da ativação dos estabilizadores.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Afundo e Agachamentos.

ONDA MUSICAL



MAPS

I miss the taste of a sweeter life
I miss the conversation
I'm searching for a song tonight
I'm changing all of the stations
I like to think that we had it all
We drew a map to a better place
But on that road I took a fall
Oh baby why did you run away?

I was there for you
In your darkest times
I was there for you
In your darkest nights

(Chorus)
But I wonder where were you
When I was at my worst
Down on my knees
And you said you had my back
So I wonder where were you
When all the roads you took
Came back to me
So I'm following the map that leads to you

The map that leads to you
Ain't nothing I can do
The map that leads to you
Following, following, following to you
The map that leads to you
Ain't nothing I can do

The map that leads to you
Following, following, following

I hear your voice in my sleeping night
Hard to resist temptation
'Cause something strange has come over me
And now I can't get over you
No I just can't get over you

TÉCNICA + COACHING ✓

AFUNDO

- *Pés ântero-posterior, apoiados no chão* ☐
- *Mãos atrás da cabeça e estenda lentamente* ☐
- *Diminua o espaço entre as costelas e o quadril* ☐

AGACHAMENTO

- *Deixe os pés afastados e virados para fora* ☐
- *Flexione os joelhos empurrando o quadril pra trás* ☐
- *Mantenha os calcanhares fixos no chão* ☐



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

Qual é a importância funcional do afundo para os praticantes de Power Jump?



ALONGAMENTO

Love Never Felt So Good > 4:13 mins

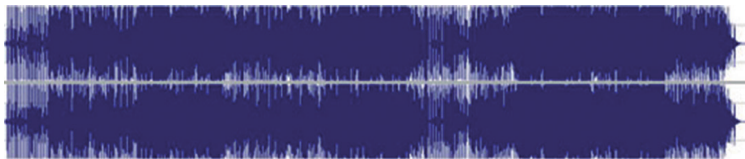
MÚSICA				SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS
0:00	Intro	(Instrumental)	4x8	Intro	Prepare-se para o alongamento	32
0:17	V1	Baby... Love never felt so good	3½x8	A	Pernas afastadas, Alongue Adutor D. Mãos nas coxas <i>Estenda o braço D por cima da cabeça</i>	16 12
0:31		Oh baby Love never felt so fine	3½x8	A¹	Manter as Pernas afastadas, Alongue Adutor E. Mãos nas coxas <i>Estenda o braço E por cima da cabeça</i>	16 12
0:46	Pre	And the night is gonna be just fine	2x8	B	Massagem para as costas Apoie as mãos nas coxas, Massageie as costas 1x lenta Massageie as costas 2x rápidas	8 8
0:54	Ref	'Cause baby Every time I love you	6x8	Seq	Sequência de Soltura Step Touch E, D x3. <i>Palmas Grapevine E. BR</i> Step Touch D, E x3. <i>Palmas Grapevine D. BR</i> Step Touch E, D 1x. <i>Palmas Pernas Afastadas. Inspire lentamente com os braços O/H</i> <i>Desça lentamente</i> Transição	12 4 12 4 4 4 4
1:18	V1	Baby... Love never felt so good	3½x8	C	Perna E no Trampolim. Alongue Panturrilha D Leve o quadril para trás. Alongue Posterior E	16 12
1:32		Baby... Love never felt so good	3½x8	C¹	Perna D no Trampolim. Alongue Panturrilha E Leve o quadril para trás. Alongue Posterior D	16 12
1:46	Pre	And the night is gonna be just fine	2x8	B	Repetir Massagem para as costas	16
1:55	Ref	'Cause baby Every time I love you	6x8	Seq	Repetir Sequência de Soltura	48
2:19	Voz	(RAP)	3½x8	D	Alongue Quadríceps E Cruze perna E atrás da D. Alongue Banda Iliotibial E	16 12
2:34	Instr	(Bateria + Strings)	3½x8	D¹	Alongue Quadríceps D Cruze perna D atrás da E. Alongue Banda Iliotibial D	16 12
2:48	Pre	And the night is gonna be just fine	2x8	B	Repetir Massagem para as costas	16
2:56	Ref	'Cause baby Every time I love you	5x8	Seq	Repetir Sequência de Soltura	40
3:17	Trans	(Virada da Bateria)	1x8	Trans	Momento para Interação	8
3:21	Ref	'Cause baby Every time I love you	6x8	Seq	Repetir Sequência de Soltura	48
3:45		Felt so good Never felt so good	4x8	Final	Momento para Interação entre os participantes Bem vindos ao Power Jump mix 42!	32

ALONGAMENTO

9

FOCO DA MÚSICA: Relaxe e alongue os músculos exigidos durante a aula de forma divertida e descontraída.

ONDA MUSICAL



LOVE NEVER FELT SO GOOD

Baby
Love never felt so good
And I doubt if it ever could
Not like you hold me, hold me
Oh baby
Love never felt so fine
And I doubt if it's never mine
Not like you hold me, hold me

And the night is gonna be just fine
Gotta fly, gotta see, can't believe
I can't take it

'Cause baby
Every time I love you
It's in and out of my life, in out baby
Tell me
If you really love me
It's in and out of my life, in out baby
'Cause baby
Love never felt so good
.....

Baby
Love never felt so fine
And I'd doubt if it was ever mine
Not like you hold me, hold me

'Cause baby
Every time I love you
It's in and out of my life, in out baby

Tell me
If you really love me
It's in and out of my life, driving me crazy
'Cause, baby
Love never felt so good

Felt so good
Felt so good
Never felt so good

CONEXÃO

Chegamos ao final da aula, agora 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

Muita **INTERAÇÃO PÓS AULA.**



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

É possível aumentar a conexão entre os seus alunos?

10 [BÔNUS] ESTABILIZADORES

Rather Be (Edition RKLuz) > 4:03 mins

	MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Introd	(Piano + Voz)	4x8	Prep	Inicie sentado no trampolim e na diagonal Prepare-se para o Oblíquo	16 16	
0:15	V1	We're a <u>thousand</u> miles	8x8	A	Oblíquo D 2/2 elevando a perna de cima.	8	8x
0:45	Pre	With every step we take,	4x8	B	Oblíquo 3/1 elevando as duas pernas. <i>Mão D apoiada na cabeça</i>	8	4x
1:00	Ref	If you gave me a chance	4x8	B ¹	Oblíquo 1/1 elevando as duas pernas. <i>Mão D apoiada na cabeça</i>	4	8x
1:15	Voz	N-n-n-no, no, no, no place I'd rather be	4x8	B ²	Oblíquo Insistido 3x puxando as duas pernas. <i>Mão D apoiada na cabeça</i>	8	4x
1:29		...Yeahhhh...	4x8	Trans	Transição para trabalhar o outro lado	32	
1:45	V2	We staked <u>out</u> on a mission	8x8	A	Repetir Oblíquo E 2/2 elevando a perna de cima.	8	8x
2:15	Pre	With every step we take,	4x8	B	Repetir Oblíquo 3/1 elevando as duas pernas. <i>Mão E apoiada na cabeça</i>	8	4x
2:30	Ref	If you gave me a chance	4x8	B ¹	Repetir Oblíquo 1/1 elevando as duas pernas. <i>Mão E apoiada na cabeça</i>	4	8x
2:45	Voz	N-n-n-no, no, no, no place I'd rather be	4x8	B ²	Repetir Oblíquo Insistido 3x puxando as pernas. <i>Mão E apoiada na cabeça</i>	8	4x
3:00		...Yeahhhh...	3x8	Trans	Transição para trabalhar Reto Abdominal e Flexores do Quadril	24	
3:11	Trans	Yeah-e-yeah-e-yeah-e-yeah-e-yeah, yeah, yeah	1x8	Prep	Joelhos na linha do quadril. <i>Mãos estendidas em direção aos tornozelos</i>	8	
3:15	Ref	If you gave me a chance	12x8	Combo	Combo – Crunch & Pernas Alternadas Crunch Insistido x4 na metade superior. <i>Mãos estendidas em direção aos tornozelos</i> Altere as pernas levando os pés em direção ao chão	8 8	6x
4:00	Final				Abrace os joelhos e relaxe		

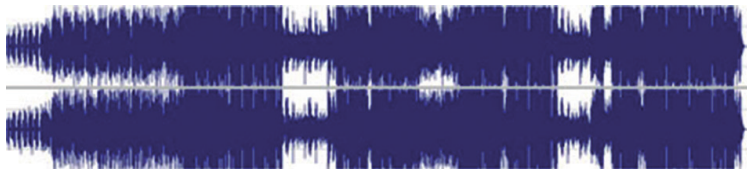
[BÔNUS] ESTABILIZADORES

10

FOCO DA MÚSICA: Trabalhe os Oblíquos, Extensores da lateral do corpo e do Quadril.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Oblíquo, Crunch e Pernas Alternadas.

ONDA MUSICAL



RATHER BE

We're a thousand miles from comfort
We have traveled land and sea
But as long as you are with me
There's no place I'd rather be

I would wait forever, exulted in the scene
As long as I am with you
My heart continues to beat

With every step we take, Kyoto to The Bay
Strolling so casually
We're different and the same
Gave you another name
Switch up the batteries

(Chorus)

If you gave me a chance
I would take it
It's a shot in the dark
But I'll make it
Know with all of your heart
You can't shame me
When I am with you
There's no place I'd rather be
N-n-n-no, no, no, no place I'd rather be

We staked out on a mission
To find our inner peace
Make it everlasting so nothing's incomplete
It's easy being with you, sacred simplicity
As long as we're together
There's no place I'd rather be

With every step we take, Kyoto to The Bay
Strolling so casually
We're different and the same

Gave you another name
Switch up the batteries

(Chorus)

Hmm, Hoo
Be
Yeah-e-yeah-e-yeah-e-yeah-e-yeah, yeah, yeah

It's a shot in the dark but I'll make it
Know with all of your heart
You can't shame me
When I am with you
There's no place I'd rather be
N-n-n-no, no, no, no place I'd rather be

COACHING ✓

OBLÍQUO

- Fique de lado e apoie o cotovelo na lona ☐
- Aproxime a costela do quadril ☐
- Deixe os joelhos flexionados ☐

CRUNCH + PERNAS ALTERNADAS

- Deixe os pés fora no chão ☐
- Braços estendidos com as mãos em direção aos pés ☐
- Diminua o espaço entre as costelas e o quadril ☐



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

Onde está o foco do exercício?







BODYSYSTEMS.NET

www.powerjump.com.br

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.