

CONTENIDO

01. Track 1	2
02. Track 2	3
03. Track 3	4
04. Track 4	5
05. Track 5	6
06. Track 6	7
07. Track 7	8
08. Track 8	9
09. Track 9	10
10. Track 10	11
11. Track 11	12
12. Bonus 11	13
13. Track 12	14
14. Música	15

TRACK 01

MÚSICA Love On Me 3:29 min

FOCO DEL TRACK

Alegría – la mejor forma de relajar a tus alumnos. Sumérgete en la letra y canta en los coros, haciendo que tus alumnos den palmas y conecten contigo y con la experiencia.

GÉNERO

Street/Jazz

ESTILO

Estilo enamorado; feliz, murmullo

0:06 / Girl put your love

4x8 / A / **Hip Rock 'n' Roll Lento 2reps**

Hip Rock Iz y D lento x2 (8cts), círculo de caderas lento hacia atrás Iz y D x2 (8cts)

0:22 / (Steel drum) (n)

4x8 / A¹ / **Hip Rock 'n' Roll 4reps**

Hip Rock x2 (4cts), círculo caderas atrás Iz y D x2 (4cts)

0:37 / Girl put your love

4x8 / A² / **Hip Rock 'n' Roll 4reps**

+ Balanceo brazos D e Iz y círculo sobre la cabeza (consejo: solo hay un círculo de brazos sobre la cabeza, aunque hayan dos círculos de caderas!)

0:52 / (B up)

8x8 / A³ / **Combo Hip Rock 'n' Roll 2reps**

Step Touch Iz y D x2 con palmada desplazado hacia delante (8cts)

Hip Rock 'n' Roll en el lugar (8cts); repetir desplazado atrás (16cts)

1:24 / Singing (echo)

1x8 / B / **Step-Bounce 2reps**

paso Iz con balanceo de brazo D y tap con pie D con tirón de codo (2cts); repetir D (2cts)

1:28 / (Beat)

4x8 / B¹ / **Bounce & Turn 2reps**

paso rebote Iz y D x2 (8cts), giro y palmada Iz y D (8cts)

1:43 / (Steel drum)

2x8 / **Estiramiento con respiración 1rep**

círculo de caderas atrás Iz y D x8 con brazos separados y subirlos sobre la cabeza (8cts) y bajarlos cerca del cuerpo (8cts)

1:51 / (Synth vocals)

4x8 / **Estiramiento squat 8reps**

Squat (2cts) y estiramiento de isquiotibiales (2cts) con manso en muslos (Nota: últ. rep, subir en redondo)

2:06 / (Light vocals)

4x8 / A² / **Hip Rock 'n' Roll 4reps**

2:22 / (B up)

8x8 / A³ / **Combo Hip Rock 'n' Roll 2reps**

2:52 / Singing (echo)

1x8 / B / **Step-Bounce 2reps**

2:57 / (Beat)

4x8 / B¹ / **Bounce & Turn 2reps**

3:12 / Girl put your

4x8 / A⁴ / **Hip Rock 'n' Roll lento 2reps**

+ brazos tribales al lado y círculo de brazos

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

* NO LO UTILICES COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA *

COMBO HIP ROCK 'N' ROLL

- Mueve las caderas de lado a lado, empujando hacia fuera desde la cadera
- Después rota en un círculo, de delante a atrás
- Acerca los brazos al acelerar – Balanceo de brazos desenfadado y después círculo por detrás de la cabeza y baja rozando el cuerpo
- La última serie nos trae unos Brazos Ragga – como preparación para el Track 11 – el cuerpo gira hacia el lado, rodillas relajadas y brazos extendidos



STEP-BOUNCE & TURN

- Paso y toque con la punta del pie contrario
- Rebota con el trasero
- Cuerpo en un ángulo
- Golpe de puño abajo (Rebote de codo) – agarra con las manos, como si te agarraras a algo
- En la fase Bailar, desplaza de lado a lado
- Añade giro en círculo y palmada. Manos hacia fuera con codos flexionados al girar



ENSEÑAR EL ESTILO

- El Calentamiento siempre se basa en hacer que tus alumnos se sientan cómodos y en conectar con ellos.
- Usa señales claras de pies para que tus alumnos sientan el éxito desde el principio.
- Después conecta y felicita, conecta con la letra y canta, ¡pásalo bien con tus alumnos!

"¡La fiesta de SH'BAM 28 empieza en tus caderas!"

"¡Ya lo tenemos! Justo así!"

"¡SH'BAM es todo lo que tu quieras que sea! ¡Hoy no te decepcionaremos!"

"¡¿Escuchas esos beats caribeños?!"

TRACK 02

MÚSICA Jump Around 3:05 min

FOCO DEL TRACK

Usa señales claras de pies enseguida para ayudarles a perfeccionar este track. Los versos tienen diferente longitud, así que indicar con claridad el siguiente movimiento puede ayudar MUCHO cuando no estás seguro de los cambios. Ofrece OPCIONES en los Saltos.

GÉNERO

Hip Hop de la vieja escuela

ESTILO

En la cima del mundo Hip Hop, vieja escuela, fiesta de fraternidad

0:04 / Jump around!

2x8 / A / **Patada Hip-Hop 4reps**

Patada baja Iz y D (2cts)

0:08 / Pack it up, pack

6x8 / A¹ / **Combo patada Hip-Hop 4reps**

Patada baja Iz/D(2cts), slide Iz(2cts); repetir D (4cts)

0:27 / _ Skip the ad

2x8 / A² / **Combo patada Hip-Hop Kick 2reps**

+ golpe de brazos

0:36 / Jump around!

2x8 / B / **Salto y Twist 2reps**

salto piernas separadas twist Iz y D (2cts), twist Iz, D, Iz (2cts); repetir D (4cts)

0:45 / Jump! Jump!

2x8 / B¹ / **Salto y Twist 2reps**

+ empuje brazos arriba

0:54 / Jump when it's

2x8 / C / **Combo Switch Jump 1rep**

Salto dentro y fuera (1ct), aguantar (1ct) x6 (12cts), salto en el lugar con brazos arriba x4 (4cts)

1:03 / _ Get a bird's

4x8 / A² / **Combo patada Hip-Hop 4reps**

1:20 / Jump around!

2x8 / B / **Salto y Twist 2reps**

1:29 / Jump! Jump!

2x8 / B¹ / **Salto y Twist 2reps**

1:38 / Jump when it's

2x8 / C / **Combo Switch Jump 1rep**

1:47 / _ Jump up and down

6x8 / A² / **Combo patada Hip-Hop 6reps**

2:14 / Jump around!

2x8 / B / **Salto y Twist 2reps**

2:23 / Jump! Jump!

2x8 / B¹ / **Salto y Twist 2reps**

2:32 / Jump when it's

2x8 / C / **Combo patada Hip-Hop 1rep**

2:41 / (Outro)

4x8 / A² / **Patada Hip-Hop 4reps**

Parada Hip-hop para acabar!

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

*** NO LO UTILICES COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA ***

COMBO PATADA HIP-HOP

- Patada de lado a lado. (Fase caminar moviendo un poco las caderas)
- Tercera patada: aleja del cuerpo, dirige desde el talón y arrastra el cuerpo – ¡como si te fueras de mala gana!
- Añade un saltito en la patada. Flexiona tus rodillas para ayudarte a saltar arriba
- Brazos freestyle, 'manos rap'
- En la fase Bailar, ¡empuja las caderas más lejos para no terminar pareciendo Mary Poppins!



SALTO Y TWIST

- Salta de lado a lado con los pies hacia delante, después gira pies, rodillas y caderas en el Twist
- Sobre las bolas de los pies, primero gira la punta del pie en el twist. El patrón de movimiento es 'delante, delante, fuera, fuera'
- No es un gran movimiento de lado a lado, ¡aunque lo puedes hacer si quieres en la fase Bailar!
- Añade los brazos sobre la cabeza en los saltos – es como un empuje, llamando la atención
- En el Twist, brazos abajo, y un poco contenidos, tensión en los brazos y los puños

COMBO SWITCH JUMP

- Jack dentro y fuera, con énfasis al abrir y en el UNO (ritmo)
- Pies por fuera de las caderas y rodillas/puntas de los pies hacia fuera
- Opción de sólo squat, o saltar y subir los talones, tocando en el centro
- Brazos freestyle, Manos Rap otra vez y lánzalas a cualquier parte

ENSEÑAR EL ESTILO

- Hazlo súper simple con señales de pies y deja que la gente busque su estilo.
- Empieza las patadas tan pronto como empiece la canción, para que tus alumnos se acostumbren al movimiento, y después indica con antelación las dos patadas y slide.
- Asegúrate de demostrar e indicar todas las opciones para que todos elijan lo que es mejor para ellos – ¡Squats, Jacks o Saltos!
- ¡Después monta la fiesta saltando en los coros! Es un track con mucha energía y una gran subida al principio de la clase.
- Descárgate la letra - llenará tu clase de energía y añade un toque masculino.

"Primera fila de un concierto – primera fila de SH'BAM! ¡Un poco de locura, pero nos gusta así!"
"¡Sube tus brazos, y rompe el suelo!"
"¡Chicos, estáis bailando con mucho rollo!"

CREAR EL WOW

¡Usa todos los momentos de subidón! Saltar en el lugar antes de ir atrás en el combo patadas ¡hará que todos tus alumnos se vuelvan locos! ¡Lanza tus manos arriba, déjate llevar y ellos lo harán también!

TRACK 03

MÚSICA That's My Girl 3:23 min

FOCO DEL TRACK

Si puedes, usa un lenguaje corporal lleno de estilo durante los coros, después, sube una mano arriba y la autoestima y autoconfianza de tus alumnos subirá por las nubes. Así que animales y felicitales, porque son TUS chicas (y chicos).

GÉNERO

Street Jazz

ESTILO

Estiloso, arrogante

0:03 / (Heavy drums)

2x8 / A / **Marchar y mirar 4reps**

Paso Iz con brazos cruzados (1ct) mirar a Iz con golpe de cabeza (o Pop-Lock) (1ct); repetir D (2cts)

0:13 / Who's been working

2x8 / B / **3 pasos 2reps**

Triple paso (3cts) y paso D dentro (1ct); repetir D (4cts)

0:22 / _ Ain't nothing, ain't

2x8 / B¹ / **3 pasos y Pop 2reps**

+ golpe de hombros y lanzar abajo

0:31 / You've been down

2x8 / C / **Onda Lenta 2reps**

Onda lenta abajo Iz y D (4cts), Onda inclinada atrás Iz y D (4cts)

0:41 / Destiny said you've

2x8 / C¹ / **Onda 4reps**

Onda abajo Iz y D (2cts), Onda inclinada atrás Iz y D con brazo D arriba (2cts)

0:50 / _ That's my girl!

4x8 / B¹+C¹ / **3 pasos, Pop y onda 2reps**

paso y pop (8cts), onda x2 (8cts)

(Nota: hay un twist con el pie en el 3er paso)

1:09 / (Heavy drums)

1x8 / A / **Marchar y mirar 2reps**

1:14 / Nod if you been

2x8 / B / **3 pasos 2reps**

1:24 / _ Ain't nothing, ain't

2x8 / B¹ / **3 pasos y Pop 2reps**

1:33 / You've been down

2x8 / C / **onda lenta 2reps**

1:42 / Destiny said you've

2x8 / C¹ / **Onda 4reps**

1:51 / _ That's my girl!

4x8 / B¹+C¹ / **3 pasos, Pop y onda 2reps**

2:11 / You've been down

2x8 / C / **Onda Lenta 2reps**

2:21 / Destiny said you've

2x8 / C¹ / **onda 4reps**

2:30 / (Drums)

2cts / Parar en el lugar con el brazo D arriba

2:31 / _ That's my girl!

8x8 / B¹+C¹ / **3 pasos, Pop y onda 4reps**

3:09 / (Heavy drums)

2x8 / A / **Marchar y mirar 4reps**

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

*** NO LO UTILICES COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA ***

3 PASOS Y POP

- En la fase caminar les enseñamos el cambio de peso. Ha de ser muy limpio, sin 'extras' que les distraigan
- Añade el hombro, pero también mueves las costillas – sube las costillas y el hombro, arriba, arriba, arriba con el ritmo. Lanza los puños abajo al juntar los pies
- En la fase Bailar, los brazos van un poco más hacia fuera y gira la punta del pie, girando sobre la bola del pie – mete el talón al empujar el hombro, girando la cadera
- Salta y junta los pies con un saltito al lanzar las manos abajo – ¡llamando la atención!



ONDA

- Squat y baja redondeando el cuerpo, liberando el talón, metiendo la barbilla ¡y metiéndote debajo del radar! Después rota hacia el otro lado
- Al subir, haz una onda hacia atrás, pecho alto, con el talón de atrás arriba
- En la fase velocidad, una mano va al muslo, saca la otra. Los hombros rotan delante y detrás al subir y dibuja una onda con la mano en el aire
- Inclina el cuerpo adelante y atrás – delante, delante, atrás, atrás



ENSEÑAR EL ESTILO VIBES

- Como siempre, usa señales de pies súper claras para establecer el movimiento. A partir de aquí será mucho más simple y podrás sumergirte rápidamente en el estilo del track.
- Usa un lenguaje motivador e inclusivo desde el principio del track ¡para que tus alumnos se sientan con ganas de poner todo su esfuerzo en ello!
- Intenta usar la letra, ¡especialmente en el puente descarado! Esta canción es súper enérgica – deja que la letra os guíe.
- ¡No tiene que ser "that's my girl!" – ¡porque quizás es tu hombre! Adapta la letra a ti.

"Destiny said it, you got to get up and get it – get mad independent and don't you ever forget it."

"What you waiting for? Sometimes you gotta take hold of your moment, and you've gotta own it!"

CREAR EL WOW

¡Deja que la música hable! Los coros son el momento Wow, ¡cada vez que suenen!

TRACK 04

MÚSICA Gorilla 3:04 min

FOCO DEL TRACK

Usa las piernas y baja para poder cambiar más fácilmente la marcha y el estilo. Asegúrate de dominar la preparación del combo completo para que sepan que son 2 Brazos rápidos y 3 Balanceos de cadera de lado a lado. Así estarán listos para los brazos.

GÉNERO

Hip Hop

ESTILO

Selva, campestre, gruñón

0:00 / (Beat)

4x8 / A / **Step Touch 8reps**

Step Touch Iz y D (4cts)

0:14 / Hey! Hey! We're

4x8 / A¹ / **Step Touch bajo 8reps**

+ abajo

0:29 / Konichi wa

4x8 / B / **Staunch Rock lento 4reps**

balanceo caderas lento Iz y D x4 con brazos flexionados hacia fuera, abajo, cruzarlos y subirlos sobre la cabeza (8cts)

0:45 / We go go gorilla

4x8 / B¹ / **Staunch Rock-It-Out 2reps**

balanceo de caderas Iz con brazo Iz flexionado sobre la cabeza y D hacia fuera (4cts) x2, balanceo caderas Iz, D, Iz, aguantar (4cts); repetir D (8cts)

0:59 / (Heavy beat)

4x8 / B² / **Staunch Rock-It-Out 2reps**

+ brazo martillo

1:14 / (Synth trip)

4x8 / B³ / **Staunch Rock-It-Out 2reps**

+ desplazado hacia delante

1:29 / (Synth wave)

2x8 / C / **Staunch Breather 1rep**

Pies separados con brazos cruzados sobre la

cabeza (8cts) y squat abajo con golpe de puño (8cts)

1:36 / (Drums)

2x8 / A² / **Primal Step Touch 1rep**

Step Touch Iz y D con brazos abajo y desplazado atrás, repetir desplazado hacia delante (8cts)

1:44 / Hey! Hey! We're

4x8 / A³ / **Primal Step Touch 2reps**

+ golpes de brazos abajo

2:00 / We go gorilla!

2x8 / C¹ / **Staunch Breather 1rep**

Pies separados con brazos cruzados sobre la cabeza (8cts), balanceo de caderas Iz y D x4 con brazos separados (8cts)

2:07 / We go go gorilla

2x8 / B / **Staunch Rock lento 2reps**

2:14 / (B up)

12x8 / B²+A³ / **Combo Get Staunch! Get Primal! 3reps**

Staunch Rock-It-Out (16cts), Primal Step Touch (16cts)

Pose para acabar

SH'BAM Tips

CALEY DICE: Usa palabras simples y claras en todo momento. El estilo es estable, masculino ¡y 'totalmente Gorila! La música tiene voz propia, ¡así que prueba a dejar que hable!

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

* NO LO UTILICES COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA *

Cuando juntes el combo tus piernas deberían quemar, ¡y deberías sentir un gran aumento del trabajo cardiovascular!

STAUNCH ROCK LENTO

- Pies por fuera de los hombros; posición fuerte y primitiva con los brazos – tensión en el cuerpo
- Balancea las caderas de lado a lado – mueve los brazos lento cada vez que muevas las caderas – ¡como un tick!
- Cruza los brazos a la altura de las muñecas y extiende delante del cuerpo. Cuando llegues arriba en el movimiento, empuja desde el pecho y lleva los codos atrás mientras haces círculos con las manos hacia fuera – ¡nos ayuda a crear el estilo gorila de espalda plateada! Es como un jalón
- Por último lleva los codos atrás – contrae el core, y lleva el pecho atrás para crear una posición cóncava con tu espalda



STAUNCH ROCK-IT-OUT

- Parecido al movimiento lento, pero los hombros suben y bajan mientras las caderas y los hombros giran de lado a lado, subiendo el talón
- Eleva y después contrae – creando contraste en el movimiento, tan gran y luego tan pequeño como puedas
- Golpea con el puño en martillo delante del pecho



PRIMAL STEP TOUCH

- Empieza en un Squat profundo, extendiendo hacia el suelo como si te fueras hacia delante
- Mantén los brazos contenidos en el Squat y el cuerpo adelantado como si fueras a dar un paso atrás
- Gira el pie hacia fuera en el paso
- Golpea con el puño de atrás como un martillo sobre el puño de delante
- Empieza abajo para mantener el estilo 'selva'



ENSEÑAR EL ESTILO VIBES

- En este track son fundamentales las señales de pies, porque en el combo hay muchos movimientos.
 - Indica con antelación cada cambio de coreografía para que tus alumnos sientan que son capaces de seguirte con éxito desde el principio – ej. hay '2 Brazos rápidos, después 3 Balanceos de cadera'.
 - Cuando te hundas profundo en el Squat, como un gorila, diles que van a dar 3 pasos atrás, D, luego Iz.
 - Al ir hacia delante sentirán la percusión en la música y los brazos – no hay mucho que decir.
 - Cuando tengas que juntarlo todo, infórmalos – y después demuestra visualmente dándole un paso atrás un momento antes de que sepan lo que viene después.
 - Que no te asuste ponerte salvaje – ¡añade mucho autenticidad a este estilo Hip Hop!
- "¡Bienvenidos a mi jungla particular!"
"¡Paso en el beat de mis bongos!"

CREAR EL WOW

El Wow ocurre en la música... Crea tensión en todo el cuerpo, muestra intensidad con tu cara pero permanece tranquilo mientras lo haces – esto ayudará a tus alumnos a sentir.

TRACK 05

MÚSICA Mundian To Bach E 3:55 min

FOCO DEL TRACK

¡Deja que la música hable! Indica con ANTELACIÓN los cambios en la coreografía y el momento en el que se crea el combo.

GÉNERO

Bollywood

ESTILO

Bollywood

0:07 / (Drums)

2x8 / A¹ / **Marcha 8reps**

Marcha en el lugar con balanceo de caderas Iz y D (2cts)

0:15 / (Beat)

4x8 / A¹ / **Marcha amplia 16 reps**

marcha pies separados en el lugar con balanceo de caderas Iz y D (2cts)

Pre-enseñar el empuje de tríceps

0:30 / (Drums & melody)

4x8 / A² / **Combo empuje 4reps**

marcha piernas separadas delante Iz y D x2 (4cts),

Marcha piernas separadas atrás Iz y D x2 con

doble empuje de tríceps atrás x4 (4cts)

Pre-enseñar el Slide & Mirar

0:45 / (Vocals)

4x8 / A³ / **Combo Slide y mirar 4reps**

+ mirar Iz, slide brazo D arriba, brazo Iz abajo (1ct);
repetir D (1ct)

1:01 / (Drums & beat)

4x8 / A⁴ / **Combo Slide y mirar 4reps**

+ desplazado delante y atrás

1:16 / Ha!

4x8 / B / **Rebote pulir 4reps**

salto Iz mirando a la esquina D (1ct) y golpes de cadera en el lugar x3 (3cts) con mano D dando en el cachete D (x4) y palma Iz estirada hacia fuera; repetir a D (4cts)

1:32 / (Synth wave)

Parar y juntar pies, empujar brazos hacia el lado y abajo (9cts)

1:36 / (String melody)

2x8 / C / **empuje y tirón 1rep**

paso pie Iz x7, juntar pies (8cts); repetir D (8cts)

1:46 / (Bass)

2x8 / C¹ / **empuje y tirón 1rep**

+ empujar la palma de delante abajo y la palma de atrás arriba x7, empujar abajo en la ct 8

(Mantener codos fuertes para un verdadero estilo Bollywood)

1:55 / (Guitar & beat)

4x8 / C² / **empuje y tirón 2reps**

+ soltar talón

2:14 / (B up)

12x8/A⁴+B+C³/ **Combo Bollywood Bhangra 3reps**

Combo slide y mirar (8cts) + Combo pulir (8cts) +
combo empuje y tirón con giro (8cts Iz y 8cts D)

3:02 / (Drums & build)

4x8 / **Marcha amplia 16reps**

L&R OTS x8, desplazado atrásx8

3:17 / (Drums & beat)

8x8 / A⁴+B+C³ / **Combo Bollywood Bhangra**

2reps

Final Bollywood!

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

*** NO LO UTILICES COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA ***

MARCHA AMPLIA

- Pies por fuera de la anchura de los hombros
- Empuja las caderas delante y de lado a lado
- Tronco hacia atrás, y deja los brazos colgando

COMBO EMPUJE

- Marcha amplia hacia delante, empuja con una mano abajo, la otra arriba, en diagonal, con la mano plana – ¡todo se basa en empujar! Como si buscaras espacio para bailar
- Marcha atrás, lleva la cadera hacia fuera e inclínate ligeramente adelante. Los brazos hacen Presses de tríceps con las manos planas – ¡codos fijos mientras mueves los antebrazos!



REBOTE PULIR

- Hacia delante en diagonal, extiende un brazo, palma de la mano hacia arriba, mira a lo largo del brazo. La otra mano detrás de la cabeza, moviéndola en círculo hacia atrás ‘puliendo’
- Golpea con el pecho y contrae el abdomen al mismo tiempo



EMPUJE Y TIRÓN

- Empuja las caderas arriba y el pie hacia abajo
- Balancea las caderas hacia delante
- Círculo con el brazo de delante hacia ti y baja, ¡como si te bajaras unas enaguas!
- Empuja arriba con la mano de atrás – muñeca flexionada
- Muévelo en círculo, bajando los brazos y el pie al cambiar de lado



COMBO BOLLYWOOD BHANGRA

- Todo se hace enorme en la fase Bailar – empuja más las caderas; con los pies más separados, salta al Combo Pulir, ¡empuja muy lejos en el giro! ¡Báilalo para que puedan sentirlo!

ENSEÑAR EL ESTILO

- En este track, cuando menos hables mejor – usa señales concisas porque hay muchos cambios y la música es la atracción principal.

- Tras los 4 primeros tracks, en los que has tenido tiempo para conectar y hablar, ¡en este se crea espacio sólo para bailar y sentir!

“En un casting de miles, ¿tú tienes que destacar!”

“2 oportunidades, 2 bailes – ¿estás listo?”

CREAR EL WOW

Cuando se junta el combo y la música empieza a acelerarse, hay una verdadera sensación de éxito – ¡reconoce la música y esa sensación! ¡Déjales bailar lo más grande que puedan en las 2 últimas combinaciones!

TRACK 06

MÚSICA Say You Do 3:22 min

FOCO DEL TRACK

Aquí el foco son las opciones – no saltar o no rebotar. Celebra el ‘oxigenador’ de la mitad de la clase pidiendo a tus alumnos que den palmas y canten contigo.

GÉNERO

Jazz de los 90

ESTILO

Príncipe de Bel-Air de SH'BAM con Mariah de Doo Wop

0:10 / say you love me, tell

4x8 / A / **Tap talón - punta lento 2reps**

Golpe de talón D y paso (2cts), repeat L (2cts), golpe talón D, toque de punta, golpe de talón y paso (4cts); repetir D (8cts)

0:32 / _ If you love

4x8 / A¹ / **Tap talón - punta lento 2reps**

+ bajar

0:54 / _ Do-da-do-doo

4x8 / A² / **Tap talón - punta 4reps**

Jump-jack fuera con golpe de talón D, salto y juntar pies (1ct), repetir Iz (1ct), jump-jack fuera, dentro, fuera, juntar (2cts); repetir D (4cts)

1:17 / you say you do!

2x8 / A³ / **Tap talón - punta 2reps**

+ manos martillo

1:28 / got me feeling bad

2x8 / **Step Touch 8reps**

Step Touch Iz y D (4cts)

1:39 / it only lasts so long

2x8 / B / **Fresh Kick 2reps**

patada Iz, D (2cts), doble patada Iz (2cts); repetir D (4cts)

1:50 / _ If you love

4x8 / B¹ / **Fresh Kick 4reps**

+ brazos

2:12 / _ Love me like you

4x8 / **Balanceo 16reps**

balanceo Iz y D con palmada arriba (2cts)

2:34 / say you do!

4x8 / A³ / **Tap talón - punta 4reps**

2:56 / _ Do-da-do-doo

4x8 / B¹ / **Fresh Kick 4reps**

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

* NO LO UTILICES COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA *

El movimiento protagonista de este track es el ‘rebote arriba’– todos los movimientos se elevan en la cuenta 1.

TAP TALÓN PUNTA

- Squat y golpea con el talón hacia fuera, simple simple, doble
- Squat al frente, después gira la cadera al lado para liberar el talón
- Añade un saltito, ¡impúlsate hacia arriba como si tuvieras un muelle!
- Mira la pequeña pausa antes de acelerarlo
- Lanza los brazos a los lados, puños cerrados – extendiendo hacia donde apunta el talón
- Opción: Sin salto, Golpe de talón



FRESH KICK

- Lanza la patada con el mismo patrón de movimiento – simple, simple, doble
- Al introducir el saltito, impúlsate hacia arriba, rebotando sobre la bola de los pies
- Cuando lo desplaces, sube una cadera para dirigir el movimiento, flexiona las rodillas al saltar
- ¡El movimiento es arriba, abajo, arriba, abajo, arriba, arriba!
- ¡Manos arriba y haz chasquidos como Carlton!



ENSEÑAR EL ESTILO

- ¡Con este track llega el momento de cantar!
- Es súper simple, con sólo dos movimientos y los estilos los conoces porque son movimientos cardio de los 90 ¡y brazos en el aire, con buen rollo!
- Usa los momentos más tranquilos del principio para recuperar del track anterior e introduce el Tap talón-punta lento, ¡asegurándote de decirles que no tienen que acelerar el movimiento ni saltar si no quieren!
- Este track es de escapismo, y es completamente la esencia de SH'BAM – ¡sudar y sonreír! Te darás cuenta de que no necesitas llenar el track hablando demasiado, ¡porque la canción es increíble!

“¡Ey, los 90 nos llaman - vamos a darnos prisa!”

“Si lo necesitas, mantente abajo ¡y haz lo que quieras!”

CREAR EL WOW

En las secciones en la que tienes que descansar, respirar, sonreír y conectar con los alumnos – canta con ellos, ¡o haz que te devuelvan el ‘Holla’ en las palmadas!

TRACK 07

MÚSICA Showtime 4:09 min

FOCO DEL TRACK

Dalo todo en el último combo y deja que disfruten de la sensación subiendo los brazos. Deja que hagan lo que necesiten o sientan con los brazos arriba, ¡porque es básicamente para que se sientan libres y sientan este momento épico!

GÉNERO

House/Freestyle/Hip Hop

ESTILO

Ibiza, fiesta blanca, desfile

0:07 / (B up)

2x8 / A / **Golpe rodilla 4reps**

Doble golpe de rodilla D e Iz (4cts)

0:14 / (Heavy bass)

4x8 / A¹ / **Balaneo y golpe 2reps**

paso Iz, balanceo rodilla D delante, atrás, delante (4cts), paso atrás y golpe rodilla Iz y D (4cts);

repetir D (8cts)

0:29 / (Bass & claps)

4x8 / A² / **Balaneo y golpe 2reps**

+ salto rebotado

0:43 / (Synth wave to build)

2x8 / B / **Chill Out**

Separar pies bajando el cuerpo en redondo y delante (8cts), onda Iz y D x2 (8cts)

0:51 / (Heavy bass & claps)

4x8 / C / **Scratch & Slide 4reps**

Slide Iz y scratch con la mano D (2cts); repetir D (2cts); balanceo caderas Iz y D x2 (4cts)

1:05 / (High synth melody)

4x8 / C¹ / **Strobe Light Scratch & Slide 4reps**

+ Brazos Strobe Light (corta-corta-onda-lanzar)

1:20 / (Synth wave)

3x8 / B / Chill Out

pies separados bajar cuerpo onda abajo y delante (8cts), onda Iz y D x4 (16cts)

1:31 / (Keyboard)

2x8 / D / **Dance Floor Scope 2reps**

caminar delante (4cts) y atrás (4cts)

1:38 / (Loud synth)

4x8 / D¹ / **Dance Floor Scope 4reps**

+ onda de cuerpo y movimiento de hombros

1:52 / (Synth & beat)

4x8 / D² / **Dance Floor Scope 4reps**

+ con movimiento de hombros alto

2:07 / (Glitchy synth)

8x8 / **Step Touch 16reps**

Step Touch Iz y D

Pre-enseñar: **Combo Swing & Scratch House**

2:36 / Showtime! _

24x8 / A²+C¹+D² / **Combo Swing & Scratch**

House 6reps

balanceo y golpe (16cts) + Scratch & Slide (8cts) +

Dance Floor Scope (8cts)

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

*** NO LO UTILICES COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA ***

¡Movimientos grandes para unos sonidos enormes!

BALANCEO Y GOLPE

- Paso y balanceo: rodilla flexionada al ir delante, y después extiéndela al estirarte
- Un doble Golpe de rodilla para ir atrás
- Golpe de rodilla – no tienes por qué saltar
- Hombros hacia delante en el golpe de rodilla; esto da un estilo swag. Caderas atrás



STROBE LIGHT SCRATCH & SLIDE

- Deslízate a un lado, gira el hombro y la cadera, liberando el talón y círculos con la mano de atrás, como si hicieras scratch en un tocadiscos
- Después balancea las caderas de lado a lado al cruzar las manos y cruza delante de la cara, hacia los codos. Desliza las manos hacia fuera y lánzalas – ¡como si lanzaras sudor a la multitud!



DANCE FLOOR SCOPE

- Métete bajo el radar al caminar delante. Después sube al caminar atrás, extendiendo las manos delante del cuerpo haciendo mini círculos – ¡gestos de fiesta!



ENSEÑAR EL ESTILO

- Establece la fase Caminar de las combinaciones con señales claras de Pies, pero han de ser contundentes, ya que este track es grande desde el principio.
- Usa los descansos naturales de la música para relajar a todos antes de cada movimiento nuevo.
- Indica a tus alumnos con claridad que aguanten el Step Touch mientras les demuestras el combo completo – ¡esto les ayudará a cogerlo!
- ¡Después se trata de Bailar GRANDE! Ve a por ello y da vida al espíritu del baile con tu energía.

“Este track es enorme, nuestros movimientos serán enormes, ¡nuestra energía será enorme!”

“Vamos a observar la pista de baile – vamos a nuestro sitio – luces estroboscópicas, luces láser. ¡Chicos de fiesta, manos arriba!”

CREAR EL WOW

¡Hay tantos momentos Wow! La primera caída en picado, silenciosa, dramática crea un estilo increíble. Y el Step Touch te lleva hasta el momento del combo, ¡en el que juntas todo y la gente gritará como loco!

TRACK 08

MÚSICA Pour Some Sugar On Me 4:20 min

FOCO DEL TRACK

OPCIONES – sin giro; no bajas hasta el suelo si no quieres. En las bajadas, HAZ QUE TU PÚBLICO SE VENGA ARRIBA en la primera sección de brazo y cadera y ¡MENÉATE! Tú tienes que ir allí primero para que sepan CÓMO llegar. A la gente le ENCANTA cantar a voces – ¡tu tarea es crear el escenario y la expectación de que ha llegado el momento de hacerlo!

GÉNERO

Jazz

ESTILO

Nostalgia, conciertos de rock, demasiado azúcar

0:06 / (Guitar)

1x8 / A / **Balanceo caderas** Iz **4reps**

Balanceo caderas rápida Iz y D (1ct) con brazo Iz arriba (golpe en cada 2ª cuenta)

0:10 / Love is like a bomb

2x8 / B / **3 pasos** Iz **2reps**

3x pasos Iz y lanzar cabeza a Iz (4cts), 2x pasos D (2cts), lanzado brazos arriba (1ct) y abajo, sentarse sobre la cadera (1ct)

0:22 / be your man!

4x8 / B¹ / **3 pasos** Iz **4reps**

+ giro D

0:45 / _ Take a bottle

2x8 / A¹ / **Balanceo caderas** Iz **16reps**

+ antebrazo Iz se queda sobre la cabeza en la 3 primeras repeticiones

0:56 / Pour some sugar

3x8 / C / **Throw Some Sugar** Iz **1½reps**

lanzar brazo Iz (1ct) y D (1ct), mirar a la esquina Iz y bajar brazos cruzados (1ct), subir de pie y lanzar brazos arriba (1ct), bajar brazos por el cuerpo con una pequeña rotación de caderas (4cts); repetir D

1:13 / I'm hot, sticky

1x8 / D / **Sticky Sweet Drop** 1rep

bajar a Iz y golpear el suelo (2cts), lanzar el pelo/ mirar delante (2cts), subir redondo (4cts)

1:19 / (Guitar)

2x8 / A / **Balanceo caderas** D **4reps**

1:29 / Listen! Red light

2x8 / B / **3 pasos** D **2reps**

1:41 / Loosen up!

4x8 / B¹ / **3 pasos** D **4reps**

+ Giro Iz

2:04 / _ Take a bottle

2x8 / A¹ / **Balanceo caderas** D **16reps**

2:14 / Pour some sugar

1x8 / C / **Throw Some Sugar** D **1½reps**

2:31 / I'm hot, sticky

1x8 / D / **Sticky Sweet Drop** D **1rep**

bajar D y golpear el suelo (2cts), lanzar el pelo/ mirar delante (2cts), subir redondo (4cts)

2:37 / (Synth)

2x8 / E / **Combo esquina** 1rep

3 pasos a la esquina D, aguantar(4cts), 3 pasos atrás, aguantar (4cts); repetir Iz (8cts)

2:49 / (Guitar lick)

2x8 / E¹+D / **Combo esquina** 1rep

+ carrera y Sticky Sweet Drop

3:00 / (Electric guitar)

4x8 / E²+D / **Combo esquina** 2reps

+ giro hacia delante, extender brazos arriba para una gran caída!

3:23 / _ Take a bottle

2x8 / A / **Balanceo caderas** D **16reps**

3:34 / Pour some sugar

4x8 / C / **Throw Some Sugar** D **2reps**

3:56 / Pour some sugar

3x8 / C¹ / **Throw Some Sugar** D **1½reps**

+ con salto largo y desplazamiento delante

4:13 / sugar me! _

1x8 / D / **Final Sticky Sweet** 1rep

lanzar brazo a los lados Iz y D (1ct), aguantar (1ct), arriba Iz y D (1ct) aguantar (1ct), giro D (1ct), bajar y acariciar el cuerpo (1ct)

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

*** NO LO UTILICES COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA ***

3.PASOS

- 3 pasos al lado, gira la cabeza (hacia fuera), después 3 pasos atrás, extiende arriba y húndete en la cadera. Talón elevado, rodillas flexionadas. Un brazo abajo junto a la cadera, el otro está apoyado sobre la cabeza
- ¡Mirada seductora hacia la clase al hacerlo!
- El contraste entre la subida y la bajada crea drama
- Lanza las manos hacia fuera para preparar el giro – después gira sobre las puntas



BALANCEO DE CADERAS

- Balancea las caderas de lado a lado, manteniendo la mano sobre la cabeza del movimiento anterior
- Lanza tu puño arriba como en un concierto de rock; con la otra mano sujeta los pantalones/ parte baja del top para dar un estilo grunge



THROW SOME SUGAR

- Tu mano estará en el aire del movimiento anterior – lánzala hacia el lado. Después gira hacia el otro lado y lanza esa mano hacia fuera. Contrae el cuerpo abajo, acercando los brazos, después lanza los brazos arriba ¡y haz una onda mientras arrastras las manos abajo!
- En la fase de Bailar, cambia el peso del cuerpo a la dirección en la que lanzas el brazo
- Puedes poner tu propio estilo - ¡crea drama! ¡Cuanto más grande mejor!



COMBO ESQUINA

- 3 pasos drámaticos delante, 4 pasos atrás
- Después acelera y añade el drop – como si alguien se hubiera llevado la fuerza de tus piernas
- Baja una mano al suelo, extiende la otra detrás, ¡y sacude tu pelo!
- Hay una pequeña pausa antes del drop – corre corre AGUANTA, drop, sacude
- Opción de añadir un Giro adelante, ¡lanzando las manos arriba antes del drop!



ENSEÑAR EL ESTILO

- Éste es salvaje, libre ¡y muy sexy! ¡Transmítelo con tu cuerpo y tu cara!
- Establece las señales de pies y el Estilo, pero usa el mínimo número de palabras en los versos, mientras la música y los movimientos hacen el trabajo por ti.
- En los pre-coros, ¡aumenta la energía conectando con tus alumnos como lo haría una auténtica estrella del rock! Anima a cantar contigo, ¡lanzando su puño bien alto!
- El Combo esquina requiere de señales claras de Pies en los 3 pasos delante y 4 atrás. Haz una previa del giro y el drop.
- Diles que no tienen por qué bajar hasta el suelo – pueden ir hasta donde quieran.
- Usa tus carreras y brazos Jazz para subir mucho la energía en la clase.
- Céntrate mucho en los externo – fija tu mirada en ellos y haz que surja la MAGIA

“¡No tengas miedo de poner un poco de azúcar!”

“¡Sube esa botella y prepárate!”

CREAR EL WOW

El momento Wow se crea cuando te implicas en los drops mientras lo observan y lo prueban por primera vez – ¡especialmente cuando añades el giro y drop!

TRACK 09

MÚSICA Get Busy 3:30 min

FOCO DEL TRACK

Baja la intensidad y deja que vuelvan a sumergirse en el movimiento de las caderas. Este track tiene un estilo Polinesio, así que canaliza tu Moana o tu Maui lo mejor que puedas, y 'pati pati' y 'siva' desde el corazón.

GÉNERO

Hip Hop

ESTILO

Swag estilo Polinesio – Maui se introduce en SH'BAM

0:04 / Shake that thing

2x8 / A / **Sacudir caderas 4reps**

sacudir caderas Iz y D x4 con rebote de hombro en cada 4ª rep (4cts)

0:14 / Woman get busy

4x8 / B / **Hip Wind 4reps**

3 pasos fuera a la Iz con rotación de caderas (3cts), paso Iz dentro (1ct); repetir D (4cts)

0:32 / Remix!

1x8 / Parar

0:37 / Clap your hands

2x8 / C / **Rodilla Hip-Hop 2reps**

elevant rodilla Iz, D, Iz (3cts), Patipati (doble palmada!) (1ct); repetir D (4cts)

0:47 / Touch your ear

2x8 / C¹ / **Rodilla Hip-Hop 2reps**

elevant rodilla Iz, D, Iz (3cts), rotación manos arriba (1ct); repetir D (4cts)

0:57 / Eh-yo!

2x8 / C² / **Rodilla Hip-Hop 2reps**

+ lanzar abajo

1:06 / Yo, sexy ladies

3x8 / B / **Hip Wind 3reps**

1:21 / It's all good

7x8 / B¹ / **Hip Wind 7reps**

+ brazos polinesios y Patipati (doble palmada!)

1:50 / Get up, on that

1x8 / C² / **Rodilla Hip-Hop 1rep**

1:54 / Get up, on that

5x8 / C³ / **Rodilla Hip-Hop 5reps**

+ parar con estilo

2:17 / Shake that thing

2x8 / A¹ / **Sacudir caderas 2reps**

2:28 / Woman get busy

2x8 / B¹ / **Hip Wind 2reps**

2:37 / don't take pity

2x8 / B² / **Hip Wind 2reps**

+ hacia delante

2:47 / Hey, yo, yo yo!

1x8 / parar

2:53 / Yo, sexy ladies

8x8 / C²+B² / **Combo Siva 4reps**

rodilla Hip-Hop (8cts) + Hip Wind (8cts)

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

*** NO LO UTILICES COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA ***

HIP WIND

- Rota la cadera de atrás a delante – al pisar, empuja la cadera atrás y gira
- Fase Dar estilo: Empieza a añadir los brazos – es como un rodillo de amasar. Los brazos se mueven independientes. El pecho se contrae y se expande, y los brazos rotan hacia dentro
- Ligera inclinación al lado al pisar
- Después acerca los pies con 2 GRANDES palmadas – mira el estilo que dan los presenters
- Fase Bailar: Gira al frente. Baja un poco más y muévete a tu manera



RODILLA HIP-HOP

- Sube la rodilla y contrae el cuerpo – 3 rodillas y 2 palmadas en el centro
- Fase Bailar: Lanza las manos abajo, y puedes dar las palmadas bajo el muslo. Después rota los brazos sobre la cabeza, terminando con codos y puños suaves
- En la palmada, inclina un poco el cuerpo para crear estilo
- ¡Puedes parar como quieras!



ENSEÑAR EL ESTILO

- ¡Este track es simple y lleno de sabor Polinesio, Hip-Hop y Caribeño!
- Intenta utilizar la sección de juego en el Combo Rodilla Hip-Hop para divertirte con tus alumnos en las paradas.
- Haz que bajen profundo en el wind y siente el movimiento.
- ¡Intenta decir las señales con el ritmo de la música, como hace Tau!

"¡Fuego caribeño. Estilo polinesio!"

"Todo el mundo baja, baja hacia el suelo"

CREAR EL WOW

¡Sorpréndelos con la parada en el combo Rodilla Hip Hop! ¡Se siente genial cuando encaja con la música!

TRACK 10

MÚSICA Find Me 3:24 min

FOCO DEL TRACK

Si dices algo, asegúrate de usar señales claras de pies, o una invitación a que se sientan liberados y cojan el estilo contemporáneo.

GÉNERO

Contemporáneo

ESTILO

Vulnerable, seguro, libre

0:06 / We said goodbye

8x8 / A / **Combo lento Find Me Dancing D 1rep**

Contracción de todo el cuerpo hacia la esquina D (4cts), deslizar brazos alrededor de la cabeza Iz hacia D (4cts), descruzar brazo Iz extenderlo a la esquina Iz y elevar pierna D (4cts), tirar del brazo hacia el cuerpo y hacer una pequeña caída de cuerpo (4cts), salto lateral con rotación de hombro D atrás (4cts), Iz (4cts), 3 pasos D (6cts), aguantar (2cts); repetir Iz (32cts)

0:34 / If you're ready,

8x8 / A¹ / **Combo Find Me Dancing D 2reps**

Contracción de todo el cuerpo hacia la esquina D (2cts), deslizar brazos alrededor de la cabeza Iz hacia D (2cts), descruzar brazo Iz extenderlo a la esquina Iz y elevar pierna D (2cts), tirar del brazo hacia el cuerpo y hacer una pequeña caída de cuerpo (2cts), salto lateral con rotación de hombro D atrás (2cts), Iz (2cts), 3 pasos D (3cts), aguantar (2cts); repetir Iz (16cts)

1:04 /Find me! _

8x8 / A² / **Combo Find Me Dancing D 2reps**
+ carrera

1:32 / (Shimmer)

4cts / Aguantar

1:34 / We've lost our way

4x8 / A / **Combo lento Find Me Dancing D ½rep**

1:48 / If you're ready,

8x8 / A² / **Combo Find Me Dancing Iz 3reps**

2:30 / Ahhhh...

2x8 / B / **Come To Me Breather 2reps**

Separar pies, inhalar, cruzar brazos sobre la cabeza (4cts), bajar (4cts), subir redondo (8cts)

2:45 / I, see, you

4x8 / **Step Touch**

Step Touch Iz y D (4cts) x7, parar puños a los lados (4cts)

2:59 / and find me _

6x8 / A² / **Combo Find Me Dancing D 1½reps**

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

* NO LO UTILICES COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA *

Intenta buscar un movimiento fluido durante todo el track para que tus alumnos tengan la sensación de movimiento constante.

COMBO FIND ME DANCING

- Gira el cuerpo y contrae el tronco, extendiendo los brazos, dirigiendo desde el codo y bajando la cabeza
- Talón de atrás arriba y rodillas flexionadas
- Círculo de brazos delante y alrededor de la cabeza – el movimiento es un poco suelto y flexible. Sigue rodeando, bajando una mano al lado y extendiendo la otra arriba en diagonal
- Al extender el brazo dependerá del hombro, luego el codo, después los dedos al extender y subir, extendiendo la pierna de atrás lento y suave, deja que caiga tu mano
- Al extender la mano abajo, salta al lado y atrás, y después 3 marchas lentas
- A medida que se desarrolla el movimiento, el hombro sube y baja detrás en los saltos laterales – Sube y baja todo el cuerpo, rodillas flexionadas en el drop, tu cuerpo y cabeza se quedan ligeramente atrás
- Las tres marchas son más dramáticas al arrastrar las marchas, y a la tercera, eleva el pecho hacia el lado, abriendo tu corazón, bajando los brazos atrás, – Esto nos lleva a la siguiente contracción

ENSEÑAR EL ESTILO

- ¡Cuando la canción es dulce el silencio es oro!
- Una vez más, las señales de Pies son básicas para preparar el éxito. Lo que hace que cobre vida para tus alumnos es cuando destacas la fluidez de la energía musical a través de la eltra – uniendo de forma constante el movimiento.
- Es el típico estilo contemporáneo – ¡la música debe hablar! Intenta usar la letra como hace Rach. Aquí menos es más.

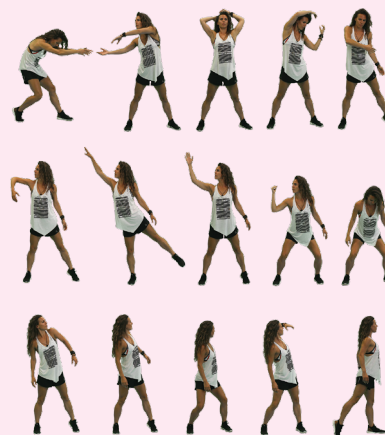
“Como un río, siempre fluyendo, tu movimiento no se para.”

“El arte de la danza es dejar que tu cuerpo haga lo que le hace sentir bien.”

“Deja que fluya, déjalo ir”

CREAR EL WOW

Si estableces este combo con claridad y lo cogen, el Wow surge en las 3 últimas repeticiones – ¡déjales bailar y dejarse llevar físicamente! Este track es distinto y precioso.



TRACK 11

MÚSICA Run Wild 5:29 min

FOCO DEL TRACK

OPCIÓN en el Salto, giro – ¡dispara el cardio! ¡VE a por ello y corre a lo salvaje!

GÉNERO

Freestyle/Jazz

ESTILO

Ambiente de fiesta y fin de semana, desinhibirse, un poco salvaje por un lado

0:29 / (Synth blast)

4x8 / A / **Step Touch 8reps**

Step Touch Iz y D (4cts)

0:45 / Tonight. Tonight.

4x8 / A' / **Step Touch 8reps**

+ palmada sobre la cabeza

1:00 / (Heavy beat)

4x8 / B / **golpe talón 16reps**

golpe talón D e Iz (2cts)

1:16 / (Beat & hi-hat)

8x8 / B' / **Combo golpe talón 4reps**

golpe talón D e Iz x4 desplazado atrás, brazos

flexionados sobre la cabeza (8cts), Step Touch con palmada delante Iz y D x2 (8cts)

1:46 / (Siren)

2x8 / A / **Step Touch 4reps**

Step Touch Iz y D (4cts)

1:54 / I remember when

8x8 / C / **Combo lento Run Wild 1rep**

arrastre lento delante Iz y D x2 (8cts), balanceo

caderas en el lugar Iz y D x2 (8cts), giro Iz (8cts),

Step Touch D e Iz x2 (8cts); repetir D y desplazarlo atrás (32cts)

2:23 / Can you hear my

8x8 / C' / **Combo lento Run Wild 1rep**

+ brazos en el arrastre, balanceo Ragga, y

balanceo de brazo sobre la cabeza y girar

2:55 / (Heavy beat)

4x8 / C' / **Combo Run Wild 1rep**

carrera delante Iz y D x2 (4cts), Ragga Rock Iz y

D x2 (4cts), giro Iz con brazos arriba (4cts), Step

Touch D e Iz (4cts); repetir D y desplazar atrás

(16cts)

3:10 / (Claps)

4x8 / A / **Step Touch 8reps**

(pre-enseñar: giro y salto)

3:25 / (B up)

4x8 / D / **Giro y salto 2reps**

giro y salto Iz (4cts), Step Touch D e Iz (4cts);

repetir D (8cts)

3:40 / Tonight. Tonight.

2x8 / D+B / **salto, giro y golpe talón 1rep**

giro y salto Iz (4cts), golpe talón D e Iz x2 (4cts);

repetir D (8cts)

3:48 / (B up)

2x8 / A / **Step Touch 4reps**

3:55 / (Heavy beat)

8x8 / C²+D+B / **Combo Run Wild 2reps**

+ giro y salto, golpe talón

4:26 / Tonight. Tonight.

4x8 / A / **Step Touch 8reps**

4:41 / (Heavy beat)

12x8 / C²+D+B / **Combo Run Wild 3reps**

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

*** NO LO UTILICES COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA ***

RUN WILD COMBO

- Establécelo con movimientos grandes y claros. Arrastra delante, después balancea las caderas de lado a lado. Giro en círculo lento, abre y aguanta
- Al extender en la fase de Dar estilo, el movimiento se hace más grande y los movimientos arrastran, como una carrera desesperada.



Brazos Ragga en el Balanceo de cadera, girando el pecho y las caderas hacia el lado, extendiendo los brazos y elevando el pecho. Sube los brazos sobre la cabeza en el Giro en círculo y lánzalos abajo.

- Salto, giro – paso hacia el giro y sube las rodillas hacia el pecho. La opción es cruzar y balancear los brazos



- Golpe de talón – sube los brazos y suéltalos sobre la cabeza para dar estilo a los hombros
- En la fase Bailar, todo se hace enorme. Corres muy grande y de lado a lado. El Ragga es grande y salvaje, el Salto giro es más grande, y demuestra que sientes el Golpe de talón con tu cara, tu cuerpo y tus hombros

ENSEÑAR EL ESTILO

- En este track creamos un combo completo desde el principio, ¡así que has de estar preparado para usar las señales de pies enseguida!
- Muestra tu aprecio por la música con tu lenguaje corporal. Después, en la bajada del beat, deja que lo sientan al ritmo, pero sigue utilizando señales de pies hasta que lo cojan.
- Explica con claridad el Salto giro, y demuestra las opciones.
- Anticípate desde el principio, como hace Rach – llama la atención en los Step Touches y deja que caiga el beat mientras guardas silencio en los Golpes de talón.
- Crea estilo usando contraste entre los movimientos. Cuando el track crezca, hazte más y más grande, ¡y más salvaje! ¡Deja que se vuelvan salvajes contigo!

“Hoy corremos a lo salvaje – aúlla al cielo”

“En este momento dulce y precioso, en el que tú y la música os convertís en uno.”

CREAR EL WOW

¡Aumenta su entusiasmo para que realicen el combo una vez más! La música lo hará por ti – observa cómo lo hace Rach con su lenguaje corporal, ¡sólo levantando un dedo!

TRACK 11 BONUS

MÚSICA Sun Is Shining 5:05 min

FOCO DEL TRACK

Cuando caiga el beat, tienes que crear tu propio estilo de BAILE y demostrar lo increíble que es – así que ríndete al beat y vive el momento.

GÉNERO

Jazz

ESTILO

Bailar en libertad y momento de Performance

0:00 / (Beat)

4x8 / **Step Touch** 8reps

Step Touch Iz y D

0:14 / (Drums & synth build)

16x8 / A / **Combo Run Wild** (Track 11) + **combo**

swing & Scratch House (Track 7) 2reps

1:13 / (Synth wave)

1x8 / Parar

1:17 / A simple band of

8x8 / B / **Combo lento Find Me Dancing** Iz

(Track 10) 1rep

1:47 / Then you came my way

8x8 / B¹ / **Combo Find Me Dancing** Iz (Track 10)

2reps

2:16 / And so are you. So are

4x8 / **Step Touch** 8reps

2:31 / (B up)

1½x8 / **Step Touch** 3reps

+ palmada arriba

2:36 / Hey! Turn up

4cts / parar

2:38 / (Heavy beat)

8x8 / A / **Combo Run Wild** (Track 11) + **Combo**

Swing & Scratch House (Track 7) 1rep

3:07 / (Quiet)

4cts / parar

3:09 / A simple band of

8x8 / B / **Combo lento Find Me Dancing** Iz 1rep

3:38 / Then you came my

8x8 / B¹ / **Combo Find Me Dancing** Iz 2reps

4:09 / And so are you. So are

Xx8 / **Step Touch** 8reps

4:23 / (B up)

1½x8 / **Step Touch** 3reps

+ palmada arriba

4:28 / Hey! Turn up

4cts / Parar

4:31/ (Heavy beat)

8x8 / A / **Combo Run Wild + Combo Swing &**

Scratch House 1rep

SH'BAM Tips

RACH DICE: Como en la coreografía anterior, ésta es una opción que puedes usar para mantener la novedad, si tienes tiempo :) Si haces el Bonus track DEBES enseñar los Tracks 7, 10 y 11a.

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

* NO LO UTILICES COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA *

Ya conoces la técnica de los tracks anteriores, pero con una música diferente se crea un estilo y una textura diferentes – así que escucha este track, y observa la Masterclass para ver cómo se mueve Rach para dominar el estilo.

ENSEÑAR EL ESTILO

- En este track hay tres combos diferentes – y juntos quedan genial.
- Si utilizaste correctamente las señales de Pies durante la clase, sólo necesitarán que los guíes un poco para saber qué viene después – ¡el resto es bailar desde el corazón!
- Bailar no tiene mucho misterio una vez que la gente se sabe los movimientos. Este track se basa en disfrutar de sentirse libre y ‘estar’ en el momento, y encontrar tu propia vía de escape.
- Es una oportunidad para que cada uno sienta cómo se siente un auténtico bailarín, cuando estén ellos, la música y el movimiento.
- Tu función es demostrar y marcar el camino – ¡baila y hazles bailar!
- Crea el combo con claridad y dirige el tráfico.
- Usa los nombres de los movimientos que has establecido en los tracks anteriores.
- Usa muchos elogios.

“No hay más sorpresas – ¡ya lo conocemos!”

“El sol brilla – ay vosotros también!”

“¡Esto es amor por el baile!”

CREAR EL WOW

Como en anteriores Bonus tracks, en la fase Bailar, haz que se dejen llevar – no se trata de ti. Déjate llevar pero no les dejes solos – dales tu apoyo. En este track hay una gran sensación de éxito, porque ya conocen los movimientos y, por tanto, la fase Bailar dura más tiempo.

TRACK 12

MÚSICA No Lie 3:41 min

FOCO DEL TRACK

Vuelve a crear un estilo interactivo y juega con los estiramientos y la letra.

GÉNERO

Estiramiento

ESTILO

Nostálgico, un final dulce para terminar con la locura

0:11 / carry ten ton of

4x8 / A¹ / **Squat estiramiento y balanceo 2reps**

Squat (2cts), estiramiento isquiotibial (2cts), balanceo cadera Iz y D con brazo Iz por detrás x2 (4cts); repetir D (8cts)

0:30 / It's hypnotic the way

4x8 / A¹ / **Squat estiramiento y balanceo 4reps**

Squat (1ct), estiramiento isquiotibia (1ct), balanceo cadera Iz y D con brazo Iz por detrás (2cts); repetir D (4cts)

0:49 / Feel your eyes, they

2x8 / B / **No Lie, Just Slide 2reps**

Marcha Iz, D (2cts) slide Iz (2cts); repetir D (4cts)

0:58 / Hypnotized, pull another

1x8 / B¹ / **No Lie, Just Slide 1rep**

+ abajo

1:03 / Hit the vibes, it's

5x8 / B² / **No Lie, Just Slide 5reps**

+ brazos polinesios y palmada

1:26 / I'm so lit, so lit,

2x8 / **rotación caderas 8reps**

círculo caderas Iz y D con brazos separados arriba (8cts), y bajarlos por el cuerpo (8cts)

1:35 / Give you all the style

2x8 / **Estiramiento gemelo 2reps**

Girar a D y golpear brazo Iz, balanceo talón Iz (2cts), llevar el brazo atrás y balancear talón Iz dentro (2cts); repetir Iz (4cts)

1:45 / It's hypnotic the way

2x8 / C / **Bend & Pop 4reps**

balancear rodilla Iz dentro y fuera (1ct), golpe de pecho (1ct); repetir D (2cts)

1:54 / It's so hypnotic, the way

2x8 / C¹ / **Bend & Pop 4reps**

+ brazos arriba y estilo

2:04 / Feel your eyes, they

2x8 / B / **No Lie, Just Slide 2reps**

2:13 / Hypnotized, pull another

1x8 / B¹ / **No Lie, Just Slide 1rep**

2:18 / Hit the vibes, it's

5x8 / B² / **No Lie, Just Slide 5reps**

2:41 / Shake that body,

4x8 / **estiramiento cuádriceps**

estiramiento cuádriceps Iz (16ct) y D (16cts)

3:00 / Feel your eyes, they

4x8 / C¹ / **Bend & Pop 8reps**

3:19 / No lie

4x8 / B² / **No Lie, Just Slide 4reps**

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

*** NO LO UTILICES COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA ***

SQUAT ESTIRAMIENTO Y BALANCEO

- Squat, manos en los muslos, sube tus caderas, empuja las caderas al lado mientras bajas un brazo
- ¡Pavonéate un poco!



NO LIE, JUST SLIDE

- Marcha marcha slide, se convierte en húngete, húngete arrastra
- Añade el codo – 2 ondas en la marcha y después sube el codo de fuera. Sube la mano de abajo y palmada



BEND & POP

- ¡El estiramiento de gemelo se baila!
- Baja la rodilla dentro y fuera, golpeando con la cadera y después con el pecho en el centro
- Gira el brazo con el pecho y los hombros, puños a la altura del pecho en el Pop, codos hacia fuera
- Los brazos están bastante sueltos



ENSEÑAR EL ESTILO

- ¡No les puedes dejar en las nubes después de un gran Track 11! Tráelos a un lugar más 'tranquilo' y alegre.

- Reconoce su esfuerzo.

- ¡Muestra las opciones si no quieren estirar demasiado!

- Usa la letra. Canta y conecta con tus alumnos.

"¡Me encanta cómo os movéis!"

"No miento – ¡en mi mundo no hay una clase más divertida que ésta!"

"¿Cómo estamos? ¡Fila de atrás... fila del centro... los de delante?"

"Sólo somos tímidos por las historias que nos contamos – ¡cuéntate otra!"

CREAR EL WOW

Trabaja la letra de esta canción y demuestra que te sumerjes en el movimiento – ¡ellos también lo harán!

MÚSICA

- 1

Love On Me (3:29)

Galantis & Hook N Sling

© 2016 Atlantic Recording Corporation for the United States and WEA International Inc. for the world outside of the United States. A Warner Music Group Company.

Escrito por: Maniscalco, Eklow, Blanchard, Boardman, Karl, Jonback, White, Koitzsch
- 2

Jump Around (3:05)

KSI feat. Waka Flocka Flame

Courtesy of the Universal Music Group.

Escrito por: Schrody, Mugerud, Relf, Nelson, Mann, Appell
- 3

That's My Girl (3:23)

Fifth Harmony

© 2016 Simco Ltd. under exclusive license to Epic Records, a division of Sony Music Entertainment. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.

Escrito por: Kachingwe, Kronlund, Loules
- 4

Gorilla (Original Mix) (3:04)

Luciana, Will Sparks, Tyron Hapi

© 2016 SpinninRecords.com.

Escrito por: Caporaso, Clow, Ryden, Hapi, Sparks
- 5

Mundian To Bach E (Alex Guesta Tribal Mix) (3:55)

Punjabi MC

© 2017 Central Station Records.

Escrito por: McLarson, Phillips, Raj, Janjua
- 6

Say You Do (3:22)

Sigala feat. Imani & DJ Fresh

© 2016 Ministry of Sound Recordings Ltd. under exclusive license to Astrx Music, a division of Ministry of Sound Australia Pty Ltd. www.ministryofsound.com.au.

Escrito por: Seal, Mauldin, Carey, Dupree, Fielder, Astasio, Febworth, Foster, Stein, Shave
- 7

Showtime (4:09)

Felguk

© 2014 Vicious Recordings Pty Ltd.

Escrito por: Lozinsky, Rozenthal
- 8

Pour Some Sugar On Me (4:20)

The Salted Air

© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.

Escrito por: Elliot, Savage, Clark, Collen, Allen, Lange
- 9

Get Busy (Clap Your Hands Now Remix Street Club Long Version) (3:30)

Sean Paul feat. Fatman Scoop & Crooklyn Clan

Courtesy of the Universal Music Group.

Escrito por: Marsden, Hen
- 10

Find Me (3:24)

Sigma feat. Birdy

Courtesy of the Universal Music Group.

Escrito por: Van Den Bogaerde, Edwards, Lenzie, Barnes
- 11

Run Wild (Kaaze's Swede Remix) (5:29)

Hardwell, Jake Reese

© Revealed Recordings, under exclusive license to Cloud 9 Music B.V.

Escrito por: van Hanegem, van de Corput, Krabman, van Siewertz, van der Voort, van der Harst
- BONUS

11

Sun Is Shining (R3HAB Remix) (3:09)

Axwell/Ingrosso

Courtesy of the Universal Music Group.

Escrito por: Al, Pontare, Hedfors, Ingrosso

Sun Is Shining (R3HAB Remix) (1:56)

Axwell/Ingrosso

Courtesy of the Universal Music Group.

Escrito por: Al, Pontare, Hedfors, Ingrosso
- 12

No Lie (3:41)

Sean Paul feat. Dua Lipa

Courtesy of the Universal Music Group.

Escrito por: Schwartz, Jakson, Kembo, Sanderson

FORMATO EXPRÉS

FORMATO DE 30 MINUTOS

TRACKS

1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10

Tiempo total 28.10

Nota: El formato de 30 minutos ha sido adaptado a esta coreografía en concreto. De ahora en adelante, cuando combines diferentes coreografías, utiliza los formatos exprés estándar que encontrarás en la sección de Educación para instructores en www.lesmills.com

CLAVE

- B up

build-up/preparación
- Intro

introducción
- cts

cuentas
- Iz

izquierda
- D

derecha
- Outro

últimas notas de la música

- AdyAt

adelante y atrás
- min

minutos
- ◀

previa

CRÉDITOS

Coreografía – Rachael Newsham

Chief Creative Officer – Dr.Jackie Mills

Creative Director – Kylie Gates

Program Planner – Ngawhatuhuia Arahanga-Doyle

Program Coach – Tau Siolo