

加我微信号：Bodyboxing；每一期更新都不会错过，这里还有蹦床，各种舞蹈课抢先看！

SH'BAM 32



扫码获视频及音乐

01. 小节 1

02. 小节 2

03. 小节 3

04. 小节 4

05. 小节 5

06. 小节 6

07. 小节 7

08. 小节 8

09. 小节 9

10. 小节 10

11. 小节 11

MU. 混搭

12. 小节 12

音乐

嗨，教练们，我们期待您对新的内容做出反馈！

请点击此处填写一份快速调查

https://lesmills.qualtrics.com/jfe/form/SV_6PrBtwWGtfNpACF

莱美国际教练资源是为莱美国际认证教练提供的独一无二、有价值的资源，以便你能够学习每个新动作并仅在莱美国际授权俱乐部进行指导。资源不可分享。通过互联网复制、上传或分享文件或向他人出售莱美国际的教练资源以及欺诈莱美国际、其经销商及其他教练都是非法的。如果你正在参与非法活动，可能会对你个人造成严重的后果，包括提起法律诉讼、莱美国际证书暂停或永久撤销。非常感谢你的合作！



扫码获视频及音乐

STYLE
Freestyle, Hip Hop
FEEL
Say A Prayer – Hopeful and Positive
No Scrubs – Confident and Cruisy

01. 小节 1

小节焦点

Say A Prayer——在轻松的氛围下介绍课程，让学员感到很放松，说话的音调放柔软一些，音量小一点，节奏开始时再加大音量。

No Scrubs——除非你会说西班牙语，否则你不会知道这个超酷的怀旧小节在诉说着什么，所以回到聊天上，说出Feet阶段提示语，让音乐流过。

MUSIC			EXERCISE		REPS
0:07	Intro / _ Say a prayer,	2x8		Inhale, arms wide to O/H (8cts), roll down (4cts) up (4cts)	1x
0:15	V1 / If you're lost,	4x8	A	Elbow Extension R (4cts) & L (4cts)	4x
0:29	because the heart,	4x8	A ¹	Say A Little Combo L Elbow Extension R&L with Weight Shift L&R (4cts), rock hips L&R x2 (4cts)	4x
0:45	PC / say a prayer.	4x8	A ²	+ L Palm O/H	4x
1:00	C / for you baby,	4x8	A ³	+ Step Touch L&R Low to high Snap R&L	4x
1:14	Br / (Quiet)	1x8		Throw L arm O/H and wide (2cts), roll down (2cts) and up (4cts)	
1:18	V2 / If you're in, the	4x8	A ¹	Say A Little Combo L Elbow Extension L&R with Weight Shift R&L (4cts), rock hips R&L x2 (4cts)	4x
1:33	PC / I say a prayer,	4x8	A ²	+ R Palm O/H	4x
1:48	C / for you baby,	4x8	A ³	+ Step Touch R&L + Snap L&R	4x
2:03	just say it.	4x8	A ⁴	+ Travel F	4x
2:18	Br / (Quiet)	1x8		Throw R arm O/H and wide (2cts), roll down (2cts) and up (4cts)	
2:19	V1 / _ No quiero nada	1½x8		Drop Hip L&R (4cts) (◀️ Squat Step R)	3x
2:29	PC / Y no quiero que	2x8	B	Squat Step Squat (1ct), Ball-Change with Chest Sweep L (1ct); repeat R (2cts)	4x
2:38	C / _ I don't want no	4x8	C	Double Rib Double Rib Shift L (2cts), Double Chest Pop (2cts); repeat R (4cts)	4x
2:57	holla at me. _	4x8	B	Squat Step	8x
3:17	Instr / (Guitar)	2x8	C	Double Rib (◀️ Step, step, step R)	2x
3:27	No, I don't	2x8	C ¹	+ Step, step, step L&R	2x
3:36	holla at me. _	4x8	B	Squat Step	8x



扫码获视频及音乐

01. SAY A PRAYER / NO SCRUBS 4:03mins

教练动作提示

* 不得用作教学提示语 *

SAY A LITTLE COMBO

- 双脚张开，膝盖弯曲
- 伸展手臂，从肘部伸出，手掌举高，穿过胸腔
- 在准备阶段，重心保持在身体中间，膝盖弯曲（看Rach在Masterclass中的动作），手掌向前伸。感觉如果试着通过侧体拉伸一样
- 随着速度的加快，将髋部推向与Palm Reach相反的方向，并带入Hip Rock动作——重心略微从一侧转向另一侧
- 手推向天花板，手掌向上，掌跟向前，肩膀随着手掌左右摆动而稍微转动，就像在打磨天花板一样——从现场气氛来看今天应该是一堂很棒的课！
- 在侧并步时打响指。手臂低低地摆动并穿过身体，然后向上打响指。肘部停在肩部高度，向前打出响指



SQUAT STEP

- 我们将该动作设置为随着Drop Hip以‘8’字形左右移动。
- 加上Squat Step。弯曲膝盖成蹲姿，双脚像‘多米诺骨牌’一样在蹲姿的两边，保持“叭-叭！”的节奏。保持在Drop Hip中设置的髋部摆动姿势。（不可能再保持‘8’字形了，所以保持摆动就可以了）
- 髋部向后推，再推向侧面，这自然也使得胸部和肩部略向外转
- 他们学会这个动作后就可以自由摆动
- 需要真正下蹲来温暖身体



DOUBLE RIB

- 双脚张开，膝盖弯曲。双肋移向侧面，然后胸部震出，收回，震出，节奏为1和2、3和4
- 收紧肩胛，手肘向后拉，感觉上背部的运动。掌心向下，指尖远离身体
- 腹肌是执行孤立动作的部位——推动胸腔
- 双脚以与肋骨移动相同的节奏进入，在推动时保持低位
- 在‘和’拍时双脚并排，在推动时保持低位



教学氛围

- 这种热身可以非常很悠闲地激活身体——没有太多的步法和花样，这对于新人来说非常棒！
- 需要一种随意而温暖的方式来欢迎人们来上课，并让他们感到舒适
- 1B有一种很酷、很性感的氛围，带着拉丁扭动的风格。并不需要聊太多
- 鼓励人们尝试自己喜欢的姿势，并在他们这么做时予以认可！

“感受节奏——我们在跳SH‘BAM时就是这么准备舞蹈的！”

赢得喝彩

- 在1A中，在侧并步进来的那一刻，他们都知道这个动作——在你的脸上和氛围中感受它！
- 在1B中，当合唱出现时，这就是音乐上的一个喝彩时刻，因为如果学员知道这一小节的话，他们就会立即微笑。



扫码获视频及音乐

02. 小节 2

小节焦点

重点是清晰的脚部提示语以及乐器部分的强大力量。你只是在寻找高层次的成功感受，所以请保持简单。

STYLE
Freestyle Hip Hop
FEEL
Heartfelt, House party for Hip-Hop hoodie-wearing Beliebers.

MUSIC			EXERCISE		REPS
0:00	Intro / (Beat)	8x8		Step Touch L&R with Clap (4cts)	16x
0:30	Br / (Quiet claps)	4x8	A	Tick-Tock Stiff Rock L&R (2cts)	16x
0:45	V1 / No limit in the	4x8	A ¹	Tick-Tock Rock Rib Shift L&R with Palm Push x2 (4cts), Stiff Rock L&R x2 (4cts) (👁️ Step Touch)	4x
1:00	With every breath,	4x8	A ²	+ Low Squat on Palm Push + Step Touch L&R	4x
1:14	PC / When it comes to	1x8	B	Slow Ripple Slide Slide L (4cts), R (4cts)	
1:19	There's no crime	2x8	B ¹	+ Grab and Ripple down + Elbow Wave up	2x
1:30	and intertwine.	6x8	B ¹ + A ¹	Ripple & Tick-Tock Combo Ripple Slide L&R F with arms (4cts) Tick-Tock B, L&R with Palm Push x2 (4cts)	6x
1:48	(B up)	2x8	C	Step-Kick Step L and Kick R (2cts); repeat R (2cts)	4x
1:56	Instr / (Heavy beat)	3x8	C ¹	Squat-Kick Squat and Kick R (2cts); repeat R (2cts)	6x
2:07	Instr / (Heavy beat)	5x8	C ²	Squat-Kick & Punch Squat and Kick L&R with opposite Arm Punch O/H L&R (4cts), Squat Kick L&R with Double Arm Punch O/H (4cts)	5x
2:26	Br / Quiet	1x8		Squat & Freeze (8cts)	
2:30	PC / When it comes to	3x8	B ¹	Ripple Slide	3x
2:40	and intertwine.	6x8	B ¹ + A ²	Ripple & Tick-Tock Combo Ripple Slide L&R F with arms (4cts) Low Tick-Tock B, with Rib Shift L&R with Palm Push x2 (4cts)	6x
3:03	(B up)	4x8	C+ B ¹ + A ²	2U Combo Setup Step Kick L&R x2 Ripple & Tick-Tock Combo	2x
3:18	Instr / (Heavy beat)	8x8	C ² + B ¹ + A ²	2U Combo Squat-Kick with Punch Ripple & Tick-Tock Combo	4x

02. 2U 3:53mins

教练动作提示

* 不得用作教学提示语 *

TICK-TOCK/TICK-TOCK ROCK

- 双脚张开，将重心从一只脚转移到另一只脚。身体定格——像节拍器一样
- 增加掌推动作，从前臂开始移动
- 在运动强度变弱时，膝盖弯曲，增加RIB SHIFT动作
- 与凌厉的Tick-Tock相比，一切都变得柔和



SQUAT-KICK & PUNCH

- 准备阶段是一个Step Kick——脚部弯曲
- Squat Kick的动作变化——双脚稳稳地踩在地板上，膝盖弯曲，胸部略微向前倾斜，然后一只脚向对角线方向伸出，而另一只脚放在中间位置以支撑体重
- 强调蹲的动作——踢的动作就更自然了
- 在蹲下时双手放在大腿上以支撑上半身
- 踢腿的时候，加入双臂动作：单臂、单臂、双臂
- 动作卷起来，就像扔东西一样，然后从顶部反弹，而不是简单的摆放手臂
- 轻微转动肩膀以应对对角的踢腿动作



RIPPLE SLIDE

- 在滑动中将重心转移到地板上，但重心转移动作要放缓
- 脚向后拖，显出腿部外线条，前脚动作踩在音乐提示上，如“when it COMES, to YOU...（到你）”
- 加入波浪运动——双手举起，握成松拳，并从胸部开始绕动——就像抓着BODYPUMPTM杠铃向下拖动身体一样！然后再次返回，双手张开，放松，从身体的一侧向上滑出



教学氛围

- 本节为极简指导！从诗歌到高能量节奏的美妙对比！
- 明确的Feet阶段提示语，准备组合动作小节。
- 让你的身体展示氛围，不用说太多。
- 尝试使用歌词让音乐鲜活起来！
- 如果他们不想做Squat-Kick动作的话，请选择Step-Kick进行指导！

“谈到SH'BAM，我就想把声音放大！”

赢得喝彩

- 当第一个乐器节拍落下时，就进入了各种水平阶段。喝彩在本小节中形成鲜明对比！前两拍你做得越用力越好！



03. 小节 3

小节焦点

有足够的时间来准备缓慢的脚跟-脚尖动作。
通过第二节回顾，这样他们就可以再看看具体动作。然后将热度带入Smack That部分的腿部动作。

STYLE
Hip Hop

FEEL
Post epic party night vibes as you dance your way back home with your crew trying to not wake the neighbors!

MUSIC			EXERCISE		REPS
0:05	V1 / Big, big, thang	4x8	A	Heel-Toe-Heel Heel-Toe-Heel Pivot L (3cts) hold (1ct); repeat R (4cts) (<👁 Hop-Hop R)	4x
0:25	PC / _ Bring that body	2x8	A ¹	Heel-Toe-Heel-Hop Heel-Toe-Heel Pivot L (3cts) Hop-Hop (1cts); repeat R (4cts) (<👁 Tippy Tip-Toe R)	2x
0:35	C / you tip-toe.	2x8	A ²	Tippy Tip-Toe Heel-Toe-Heel Pivot L (2cts), Hop-Hop (1ct), hold (1ct); repeat R (4cts) (<👁 Arm Throw)	2x
0:44	you push that	2x8	A ³	Arm Throw F and wide	2x
0:54	V2 / _ Blessed you	2x8	A	Heel-Toe-Heel Heel-Toe-Heel Pivot L with opposite arm groove (3cts) hold (1ct); repeat R (4cts) (<👁 Hop-Hop R)	2x
1:04	PC / _Bring that body	2x8	A ¹	Heel-Toe-Heel-Hop Heel-Toe-Heel Pivot L with opposite arm groove (3cts) Hop-Hop (1ct); repeat R (4cts) (<👁 Tippy Tip-Toe R)	2x
1:14	C / you tip-toe.	2x8	A ²	Tippy Tip-Toe Heel-Hoe-Heel Pivot L (2cts), Hop-Hop (1ct), hold (1ct); repeat R (4cts) (<👁 Arm Throw)	2x
1:24	you push that	2x8	A ³	+ Arm throw F and wide	2x
1:33	C / Wind for me	2x8		Windy Step Touch L&R (2cts)	8x
1:45	V3 / One. Trying to	2x8	B	Knee Pop in R (1ct), Hip Roll R (3cts); repeat L (4cts)	2x
1:53	Left cheek. Right cheek.	1x8	B ¹	Knee Pop in R&L (2cts)	4x
1:58	_ Tip-toe.	1x8	B ²	+ Double palm to hip	4x
2:03	_ Who that be?	2x8	B ³	Smack That Knee Pop R, L, double R with palms to hip (4cts); repeat R (4cts) (<👁 Palm Wind L)	2x
2:13	Wind for me	2x8	B ⁴	+ Palm Wind R&L	2x
2:23	Br / Tip (huh).	1½x8		Windy Step Touch L&R (2cts)	6x
2:30	you do ballet...	1x8		Optional Ballet Performance Hold, facing R (4cts)	
2:35	C / you tip-toe.	4x8	A ⁴	Tippy Tip-Toe	4x
2:54	Wind for me	2x8	B ³	Smack That	2x

03. TIP TOE 3:06mins

教练动作提示

* 不得用作教学提示语 *

HEEL-TOE-HEEL/HOP/TIPSY TIP-TOE

- 以脚跟、脚趾、脚跟的顺序在地板上移动
- 在速度比较缓慢时，感觉会有弹性，位置比较低——膝盖弯曲，在脚跟抬升及旋转时动作为下、上、下——就像你把它扔向角落一样
- 身体随着运动自然移动，髋部以上略微前倾



- 随着节奏的进行，重心向后移动，就像你抓住自己。腿落在后面



- 手臂甩出，在身体前交叉——再打开！它可以是拍打或投掷感觉，Rach希望演示者自己能解释运动——你也可以这样做
- 在第二节中，将手臂放在脚跟上，脚跟与身体成直角



SMACK THAT

- 膝盖放松，重心在中间
- 髋部向内旋转并放下膝盖
- 手臂拉向髋部，手掌打开
- 髋部向后推，然后推入手中
- 手部增加一个修饰动作，手臂伸直，手掌打开——绕动动作



教学氛围

- 本小节要留出一些空间用于对话，不过因为需要较大的空间来准备动作，所以可以很容易地实现
- 你还是需要一些清晰的Feet阶段提示语来准备——看看Alex如何通过语音提示（放音乐时说出来）简单清楚地做到这一点
- 在Windy Step Touch中留出一些空间；对学员来说这是编排的间隔时间
- 根据本小节内容创造一些很酷的感觉提示语！Alex利用歌词“fight back”在组合动作中增加了Punch动作。尝试根据你的班级情况做出自己的解读

“就像你试着在舞池中跳舞，但步伐有些不稳！”

赢得喝彩

- 当你情绪低迷时，这个Smack That Single-Single-Double小节能为你带来喝彩声！他们第一次看到的Arm Throw动作就是凭空出现的，所以加大力度赢得一些喝彩因素！如果这对你有效的話，请尝试Alex的芭蕾舞表演！



04. 小节 4

小节焦点

沉默和音乐演绎在本节中非常重要，因为它能够设置舞蹈的基调——脆弱而原始...看看Anaïs如何使用Step Touch的时间段向学员展示完整的组合动作——这简直太棒了！

STYLE
Lyrical Jazz
FEEL
Vulnerable hearts wide open, dancing their way back to strength.

MUSIC			EXERCISE		REPS
0:05	V1 / Not a trace	1x8	A	Step L (1ct) and slide (3cts); repeat R (4cts)	1x
0:09	Trying to dim	2x8	A ¹	+ Reach & Grab	2x
0:16	Like a soldier	4x8	A ²	Slow Reach Combo Step F L with R Arm Reach (1ct) and slide with Arm Pull (3cts); repeat R (4cts), Walk B L&R x2 (8cts)	2x
0:31	PC / If you, hold	4x8	B	Step Tap & Throw Step L tap R foot behind (2cts), Walk-Walk R (2cts); repeat R (4cts), Step Touch L&R x2 (8cts)	2x
0:46	Surrender, yeah!	4x8	B ¹	+ Arm Throw R&L + Drag Run	2x
1:01	Br / Surrender, yeah!	12x8	A ³ + B ¹	Throw & Reach Combo Step L tap R foot behind (2cts), Walk-Walk R (2cts), step R tap L foot behind (2cts), Walk-Walk L (2cts), slide L with R Arm Reach and Pull (2cts), slide R with L Arm Reach and Pull (2cts), Step Touch L&R with Clap x6 B (20cts)	3x
1:46	(Synth wave)	4x8	C	Ultimate Surrender Pose Freeze with wrists crossed O/H (4cts), break arms wide (4cts), roll down (4cts) roll up (4cts)	2x
2:01	PC / If you, hold	4x8	A ³ + B ¹ + C ¹	Slow Surrender Combo Step L tap R foot behind (4cts), Walk-Walk R (4cts), step R tap L foot behind (4cts), Circle Turn L with palms pressed (4cts), slide F L with R Arm Reach and Pull (4cts), slide F R with L Arm Reach and Pull (4cts), Surrender Pose wrists with Step Kick L&R x2 (8cts)	1x
2:16	Surrender, yeah!	2x8	A ³ + B ¹ + C ¹	Surrender Combo Step L tap R foot behind (2cts), Walk-Walk R (2cts), step R tap L foot behind (2cts), Circle Turn L with palms pressed (2cts), slide F L with R Arm Reach and Pull (2cts), slide F R with L Arm Reach and Pull (2cts), Surrender Pose wrists with step kick L&R x2 (4cts)	1x
2:24	Br / _ Surrender.	2x8		Step Touch L&R with Clap (4cts)	4x
2:31	Surrender, yeah!	2x8	A ³ + B ¹ + C ¹	Surrender Combo	1x
2:39	(B up)	2x8		Step Touch L&R with Clap (4cts)	4x
2:46	Instr / (Heavy beat)	12x8	A ³ + B ¹ + C ¹	Surrender Combo	6x



04. SURRENDER 3:35mins

教练动作提示

* 不得用作教学提示语 *

REACH & GRAB

- 特意沿着对角线向前滑动
- 脚接触地板，手臂抓住，然后在脚滑入时拉向身体
- 感觉从空中把东西抢过来一样
- 在向前时膝盖弯曲，这样你就能向下并承载重量
- 这个动作中没有跳跃——动作低而平稳，就像向前冲一样



STEP TAP & THROW/SURRENDER COMBO

- 脚在后面点地
- 将手从身体前方甩出，手指张开
- 拖到另一边，越过前腿，将头留在后方，另一侧进入Step Tap & Throw动作
- 在转动时，自然会准备转向，而不是在后面点地，这也可以。在前面交叉的手引导转向，手臂伸直张开，手掌弯曲



- 在转出来时，让内侧手下降，这样就能向下摆动进入Reach & Grab动作
- 在回踢时，手腕交叉放在头顶，就像戴着镣铐一样。髋部左右摆动，且在回踢时脚部弯曲



ULTIMATE SURRENDER POSE



教学氛围

- 本小节少即是多。它本身就非常美丽，富有情感
- 设置清晰的脚部提示，每次都用相同的名称，这样更容易理解
- 尝试使用'surrender'歌词和主题来提升感觉
- 如果他们不想做的话，可以选择不转向

“把你的恐惧抛开，抓住一些爱”

“打破你的锁链，投降”

“沉浸在音乐中”

赢得喝彩

- 看看Anaïs如何用她的声音来增强音乐的感觉——低沉而激烈。如果它适合你的话就试试吧！
- 让他们自由舞动！



05. 小节 5

小节焦点

本小节为舞蹈空间带来了如此强大的力量——当你一起合唱时，你真的可以在这里获得一种粗犷的情绪能量。对话的内容要保持简洁而有意义。

STYLE

Lyrical Jazz, Hip Hop

FEEL

Setting yourself healthy relationship boundaries.

MUSIC			EXERCISE		REPS
0:00	(Synth & beat)	4x8		Drag L&R (4cts)	8x
0:14	V1 / Talking in my	4x8	A	Head & Wave L Fluid Head Rock L&R x2 (4cts), smooth Arm Wave L (2cts), smooth palm out with Elbow Tuck and look R (2cts) (Note: Sharp R arm every 2nd rep)	4x
0:29	PC / My love, he	4x8	A ¹	Head & Wave L Combo Head & Wave (4cts), Rock It Out L&R x2 (4cts)	4x
0:45	C / One, don't	1x8	B	Lunge Bounce L L leg F to Lunge Bounce front with Weight Shift F&B	4x
0:48	Two, don't let	2x8	B ¹	+ Arms Smack cross and open	8x
0:56	_ And if you're	1x8	B ²	Nu Rules Combo L Lunge Bounce F&B with Arm Smack x2 (4cts), step F with double forearm circle (2cts), jump B with feet together and hold, arms push down (2cts)	1x
1:00	Br / I got new	½x8		Hold (4cts)	
1:01	Instr / (Horns & bass)	4x8	B ²	Nu Rules Combo L 👁️ Arms O/H with Double Hop	4x
1:16	I count 'em. _	4x8	B ³	+ Arms O/H with Double Hop	4x
1:31	(Synth)	4x8		Hold (16cts), fluid Head Rock R&L x4 (16cts)	
1:46	V2 / I keep pushing	2x8	A	Head & Wave R	2x
1:54	Now I'm standing	4x8	A ¹	Head & Wave R Combo	4x
2:09	C / One, don't	1x8	B	Lunge Bounce R	4x
2:12	Two, don't let	2x8	B ¹	+ Arms Smack cross and open	8x
2:21	_ And if you're	1x8	B ²	Nu Rules Combo R	1x
2:24	Br / I got new	½x8		Hold (4cts)	
2:26	(Horns & bass)	4x8	B ²	Nu Rules Combo R	4x
2:41	I count 'em. _	4x8	B ³	+ Arms O/H	4x

05. NEW RULES 3:01mins

教练动作提示

* 不得用作教学提示语 *

HEAD & WAVE

- 它从一个小动作开始，但却有一种巨大的感觉！就像在头脑中进行对话一样——挫折对话
- 这融入了Elbow Extension动作。伸展手肘，在完全伸展前被拉回至另一边
- 这个动作有延迟的感觉，与手快速伸向另一边不同
- 加上Rock It Out动作，膝盖弯曲。再次形成对比！这次在Head Wave动作中向上，在Rock动作中下降



NU RULES COMBO

- 脚跟退后，重心前后移动



- 肩膀轻微摆动，几乎是击打着肩膀向前——就像是你在兴奋地告诉别人你的想法！
- 双手举起握成拳，然后甩下，就像是你状况不满意一样



- 向前拖动，双手甩向前交叉，这样两个手肘就叠在一起，然后向后退一大步，肘部抬起以便双拳绕动至身体两侧。身体在对角线上



- 组合运动的感觉是下，下，上，后
- 这个动作要做得好看就要形成对比。在身体反弹时，你的腿部位置很低，感觉是前、后、上、下，而且在向下甩时手臂肌肉鼓起。然后起来拖向前，强有力的手臂甩出，在跳回时顺畅地绕动
- 你增加跳跃动作时，是要散漫而有弹性的；向后倚在后腿上，就像你在边缘摇摇晃晃！手握成松拳，肘部向下反弹——就像他们听了你的话，你很高兴一样！



教学氛围

- 本小节动作很简单，所以有很多空隙聆听音乐
- 灰暗而阴郁——这时髦的氛围通过你的能量和肢体语言通过动地表现出来
- 制定你自己的规则！

“当你想要走一条路时，内心挣扎着被另一条拉走”

“我的规则——我的道！”

赢得喝彩

- 当你第一次增加甩动和向后跳的动作时，赢得喝彩的因素是巨大的！在重音部分从身体波动运动到手打响指的对比都展现了真实舞蹈的时刻。



06. 小节 6

小节焦点

这一小节的关键是你自己能放松地教授。一定要提示学员用脚跟跳舞，后仰，并且放松。

STYLE
Old-Skool Hip Hop
FEEL
Super cool, funky, laid-back.

MUSIC			EXERCISE		REPS
0:12	V1 / It's my birthday!	4x8	A	Slow Slide & Kick Step-Step L Slide L (4cts), Kick F R, slow Ball Change (4cts); repeat R (8cts) 👁️ Fast Kick Step-Step, and hold	2x
0:28	PC / What, you can't dance?	2x8	A ¹	Slide & Kick-Kick Step-Step L Slide L (2cts), Kick F R, slow Ball Change R&L (2cts); repeat R (4cts)	2x
0:36	me like 'whoa'!	1½x8	A ²	+ 'Whoa' Arms	1½x
0:41	Pour it up.	½x8		Walk R (4cts)	
0:44	C / some perm on	4x8	B	Back-Back Forward-Forward R Step B R&L (2cts), F R&L (2cts), turn foot out and in R&L (4cts) 👁️ Lean & Funky Feet R	4x
0:59	lay it back	4x8	B ¹	Lean & Funky Feet R Step B R&L (2cts), F R&L (2cts) with lean B, turn foot out and in R&L (2cts), both feet out and in with a little squat (2cts)	4x
1:14	V2 / Come on baby	4x8	A	Slow Slide & Kick Step-Step R	2x
1:30	Razzle-dazzle, never	2x8	A ¹	Slide & Kick-Kick Step-Step R.	2x
1:38	PC / me like 'whoa'!	1½x8	A ²	+ 'Whoa' Arms	1½
1:44	Pour it up.	½x8		Walk L (4cts)	
1:46	C / some perm on	4x8	B	Back-Back Forward-Forward L	4x
2:01	lay it back	4x8	B ²	Lean & Funky Feet L + Lean B, arms up and down + Shoulders, and circle and grab arms on Funky Feet	4x
2:16	Br / _ Hey, now	1x8		Freeze	
2:20	You trying to	1x8		Easy Wide Walk L&R (4cts)	2x
2:24	V3 / to activate your	8x8	C	Activate Your Sexy Combo Face R and push L hip x4 (8cts) Fast hip x4 with snap on ct 4 x2 (8cts) Chest Roll B x2 (4cts) Polish glutes x2 (4cts) Chest Pop x4 (4cts) Walk R (4cts); repeat R	1x
2:55	C / some perm on	8x8	B ² + A ² + C ¹	SH'BAM Your Attitude Lean & Funky Feet L x2 (16cts) Slide & Kick-Kick Step-Step L (8cts) Chest Roll B, facing R x2 (4cts) Walk R (4cts); repeat R (32cts)	1x

06. PERM 3:28mins

教练动作提示

* 不得用作教学提示语 *

SLIDE & KICK STEP-STEP

- 在准备阶段，一定要非常注意脚部位置，特别是在脚掌换步时



- 在踢时向后仰，然后在滑过时推动髋部
- 增加‘哇’的手臂动作：当你在对角线上推开时，手肘放松，手掌打开——略微转向身体，头部保持不动



LEAN & FUNKY FEET

- 向后走，向后，向前，向前，并将脚向外转，绕着脚跟旋转（抬起脚趾转向）。在你将脚趾向外转时，臀部坐回至蹲姿——所以在你伸出脚趾时，你就会上下晃动。这有点像下蹲姿势，脚跟髋部上方（不要张得太开）。在你第一次准备这个动作时，不要增加步法及其他额外的韧带或手臂动作——这样他们就能看到脚部动作并且照做！



- 在准备阶段，在你向后，向后，向前，向前走时，肩膀向后绕动——与踏步脚同一侧的肩膀绕动！在你向后走时身体后仰，然后向前走时前仰
- 加上手臂动作：当你向后，向后，向前，向前走时，向后仰，手臂上下挥动，食指向上——发烫的手指！肩膀略微随着双脚移动，运动的肩膀与踏步的脚在同一侧



- 在Strut和Dance阶段，脚转动的速度更快，然后你再加上第三个迷你蹲姿，双膝向外推出——一只脚，另一只脚，双脚，一起跳！



- 在双脚快速运动时膝盖放松，使之能够移动，放松躯干，然后你的髋部以上向前倾斜，使你的双脚能够运动，并感受这种氛围。在迷你蹲姿时，双臂向外、向下绕动！就像抓住并推下去一样
- 这感觉有点像你是一只被不同方式操纵的傀儡！
- 脚跟跳舞！



ACTIVATE YOUR SEXY COMBO

- 面对对角线方向，脚宽过臀部，后脚跟抬起。向后、向上推动髋部
- 胸部带领向前，绕动时后仰
- 打磨你的韧带——擦亮防护垫，身体降低



教学氛围

- 另一个小节中脚部提示语至关重要！如果你对这一点非常明确，那么你的学员就能享受这个时髦的小节
- 试着用语音提示来帮助他们跟上节奏——“向后，向后，向前，向前，脚趾，脚趾”
- 本小节比较口语化，有一些很棒的歌词；看看Sylvie如何使用顽皮的语调让这些歌词生动起来

“做你自己，时髦一点”

“你得放松一下！”

赢得喝彩

- 激活你性感细胞的组合动作！享受当下，你的学员将与你同行！



07. 小节 7

小节焦点

在教授介绍中的侧并步时，预览Whoomp这个动作——这确实有助于学员了解将要学习的内容。如果他们落在后面的话，通过这个超级慢的组合动作他们就有机会迎头赶上。

STYLE
Freestyle

FEEL
Latin club party for people who have a lot of heat in their feet and can't contain it, so have to dance a lot to try and put the fire out in their feet.

MUSIC			EXERCISE		REPS
0:00	Intro / (Beat)	8x8		Step Touch L&R (4cts) (Note: Use this time to set up and preview The Whoomp)	16x
0:29	Instr / (Synth)	4x8	A	Slow Whoomp Cross arms and Jump (1ct), throw hands low and wide and push hips F lifting heels (1ct), Bump Hip L&R (4cts), hold (2cts)	2x
0:37	V1 / _ Si el ritmo	1x8		Step Touch L&R (4cts)	2x
0:41	Mi música no	5x8	A ¹	The Whoomp Cross arms and jump, throw hands low and wide and push hips F lifting heels (2cts), Bump Hip L&R (2cts), Step Touch L&R (4cts)	5x
1:00	PC / _ ¿Y dónde está	4x8	B	Slow Twist & Stop Heel & Hip Twist L, R (2cts), drop L (2cts); repeat R (4cts) 👁️ Fast Twist & Stop (4cts), with Single Step Touch L&R (4cts)	4x
1:15	C / (Heavy beat)	8x8	A ¹ + B ¹	Whoomp & Twist Combo The Whoomp (no Step Touch) (4cts), Fast Twist & Stop (4cts), Step Touch L&R x2 (8cts) 👁️ Tap L&R	4x
1:45	V2 / Tamo' rompiendo la	2x8	C	Tap L&R (4cts)	4x
1:52	_ Francia, Colombia	4x8	C ¹	Tap Combo Tap L&R (4cts), Jump OTS x2 (2cts), Jump & Freeze with arms O/H (2cts)	4x
2:07	PC / _ ¿Y dónde está	2x8		Step Touch L&R (4cts)	4x
2:14	C / (Synth & beat)	4x8	A ¹ + B ¹ + C ¹	Mi Gente Combo The Whoomp (no Step Touch) (4cts), Fast Twist & Stop (4cts), Tap Combo (8cts)	2x
2:29	V3 / Esquina a esquina	4x8		Step Touch L&R (4cts)	8x
2:45	Que seguimos	4x8	A ¹ + B ¹ + C ¹	Slow Mi Gente Combo The Whoomp (no Step Touch) (8cts) Fast Twist & Stop (8cts) Tap Combo (16cts)	1x
3:00	PC / _ ¿Y dónde está	2x8		Step Touch L&R (4cts)	4x
3:07	C / (Heavy beat)	8x8	A ¹ + B ¹ + C ¹	Mi Gente Combo	4x



07. MI GENTE 3:40mins

教练动作提示

* 不得用作教学提示语 *

THE WHOOMP

- 如果Perm是关于脚跟的动作，那么这个动作就是关于脚趾的！
- 你对这个动作越熟练，学员对此也就越清楚！
- 双脚跳开，推动髋部向前。你必须挤压臀部，压在脚掌上，并真正用力将所有一切推向前。在跳跃时双手交叉，然后向后甩开，手指张开。挺胸，身体后仰



- 将臀部推向角落，然后推回，双手交叉在前，髋部以上略微向前倾斜



- 每次推动都在‘and’拍子上：1 AND 2 AND 3 AND 4
- 你会自然地摇动双脚，抬起脚跟或脚趾，这取决于你重心的位置

TWIST & STOP

- 双脚绕着脚跟和脚掌扭动。脚宽过臀部，膝盖弯曲，手臂以直角急剧扭动
- 脚和臀部都扭动，但躯干在上方垂直，限定双脚
- 躯干松散，膝盖柔软
- 感觉是上，上，下



TAP COMBO

- 从一侧点地至另一侧；点地的脚放平，内侧脚跟抬起提供力量
- 两次反弹、定住，手举起来
- 在你回过去点地时，双手甩下



教学氛围

- 在音乐的侧并步准备阶段，从侧面展示 Whoomp，就像Alex做的一样，这样学员才能看清楚
- 有大量时间可以清楚、缓慢地观看这些动作，但随着音乐加速，且所有组合动作都放在一起，所以需要及时清楚地提示每个动作，这一点非常重要！
- 在定住时与学员们玩得愉快！
- 一旦你准备完成，就让学员自由地舞蹈，就像Alex在最后阶段所做的那样——音乐声音很大，所以不需要大量交谈

“是时候将一些拉丁风味加入聚会啦！”

赢得喝彩

- 喝彩在定住阶段出现，然后是最后的舞蹈阶段，这时学员都学会了动作，他们可以自由地舞动！



08. 小节 8

小节焦点

甜蜜地放松，让心率降下来，聊聊天，并与音乐建立一些联系。

STYLE
Lyrical Jazz
FEEL
Girl talk, real talk, about their ideal man.

MUSIC			EXERCISE		REPS
0:05	V1 / your Mama 'Mummy',	3x8	A	Squat & Lean Combo Squat, Ball Change L (2cts), lean B facing L corner (2cts); repeat R (4cts)	3x
0:21	PC / baby, when you	1x8	B	Boom-Boom Wide walk with hand on hip L (1ct), R (1ct), grab F L (1ct), R (1ct), Bump Hips L&R x2 (2cts), Wind Arms and chest up (2cts)	1x
0:26	you don't like kids,	3x8	A¹	Squat & Lean Combo + Palm Push	3x
0:42	PC / baby, when you	1x8	B	Boom-Boom	1x
0:48	C / I-I-I need a	2x8	C	You Gotta What? Step Touch L&R x2 (4cts), Hip Bevel B L&R x2 (4cts)	2x
0:59	me now, I don't	2x8	C¹	+ Palm Shake low to high + Pull down	2x
1:08	Br / (Keyboard)	½x8		Easy Wide Walk L&R (2cts)	2x
1:11	V2 / bump to the weekend	3x8	A¹	Squat & Lean Combo	3x
1:28	PC / baby, when you	1x8	B	Boom-Boom	1x
1:33	C / I-I-I need a		C	You Gotta What?	2x
1:44	me now, I don't		C¹	+ Palm Shake low to high + Pull down	4x
2:05	Br / _ All my ladies	1x8		Easy Wide Walk L&R (2cts)	4x
2:10	V3 / your Mama 'Mummy',	1x8	A¹	Squat & Lean Combo	1x
2:14	PC / baby, when you	1x8	B	Boom-Boom	1x
2:21	C / I-I-I need a	4x8	C+ A¹	You Gotta Not Combo You Gotta What? Squat & Lean Combo x2	1x
2:42	Na-na, na-na	4x8	C¹+ A¹	You Gotta Not Combo You Gotta What? with Palms & Pull Squat & Lean Combo x2	1x

08. YOU GOTTA NOT 3:01mins

教练动作提示

** 不得用作教学提示语 **

SQUAT & LEAN COMBO

- 这来自小节1B中的Squat Step，但更活泼！
- 当你蹲下时，双手放在大腿上——现在学员身体暖和了，所以你可以再降低一点！增加一个倾斜的动作，髋部以上后仰，利用腹部肌肉。倾斜角度不要太大——保持在可控范围内



- 手举起，推动整个身体，手肘弯曲，手掌弯折——就好像要阻止别人一样——而你却没有阻止！肩膀向后时手向前
- 在第二节中变成了两个倾斜和手掌推动动作
- 推的时候不要太用力，轻一点
- 当你进入舞蹈阶段时，下降到腿部，以增加强度，改善肌肉线跳



BOOM-BOOM

- 张开双脚走动，推动着髋部向前，双手放在髋部两边，下巴往下，然后双手握成松拳伸向前，每次踏步时伸出一只
- 在Boom-Boom中，髋部快速地左右摆动，而拳头也在外面一起移动（距离与肩膀同宽），就像它们无法摸到一样，然后在将手臂拉至胸部时圈起手臂（胸部也绕动！），身体向下波动
- 在Dance阶段，动作幅度尽可能大，以此作为你的表演时刻！



YOU GOTTA WHAT?

- 以一定角度侧并步向前，然后又缓慢交错地往后走，落入后脚跟，并释放前面的脚跟。脚跟重重地落下，并将同一侧的肩膀收回
- 在你向前走时很有弹性。向前面的对角线方向伸展手臂，从低到高移动。在你举起手臂时旋转弯折的手掌
- 在你后退时，双手放下握成松拳，手肘弯曲
- 抬起下巴摆出一些态度



教学氛围

- 这首歌很适合恢复，很有趣，很轻松，也很亲切！
- 找到你的指导方式——让你的指导感觉真实
- 看看Sophia是如何与房间里的学员以及音乐里的歌词真正建立联系的
- 如果你喜欢唱歌，这首就最适合！

“这首歌写给每个想要男人却得到男孩的人！”

“即使你没有特别的人，也可以一直跟着我一起跳舞。”

赢得喝彩

- 第三部分的Boom-Boom非常适合放松，并带来一些喝彩声！



09. 小节 9

小节焦点

我们用一些传统音乐庆祝莱美新西兰健身房创办50周年——临时演员登上舞台展示他们岛上的文化，并表演一些‘Kapa Haka’和‘Pukana’（毛利传统舞蹈）。这有点意思，如果你喜欢的话可以试试看，但不是一定要表演‘Pukana’；-)

STYLE
Show-Time Jive

FEEL
NZ Kiwiana and Polynesian, bringing Kapa Haka to SH’BAM show-time!

MUSIC			EXERCISE		REPS
0:01	(Guitar)	2x8		Jive Run OTS	
0:05	Hey!	2x8		Step Touch L&R (4cts)	4x
0:09	V1 / I see this pretty	4x8	A	Slow Shimmy & Shake L Wide Walk L&R F (4cts) & B (4cts), walk L, step R over, step L, step together (8cts); repeat R (16cts)	1x
0:19	PC / your hands on your	8x8	A ²	Shimmy & Shake L Wide Walk L&R F (4cts) & B (4cts), step L, sweep R across, step L, R, to face L side (4cts), Shimmy R&L (4cts); repeat R (16cts)	2x
0:39	V2 / Get out of	6x8	A	Slow Shimmy & Shake L	1½x
0:53	Well, I’m built for	4x8	A ¹	Slow Shimmy & Shake R + Arm Push high & low L&R + Front arm out, with back arm Swing F, down, high + Front arm out, with back arm high on Shimmy	1x
1:03	PC / So come here baby,	14x8	A ³	Shimmy & Shake R	3½
1:36	V3 / say flip-flop, lollipop	6x8	B	Lollipop Run Run L, R, L, hold R knee high with opposite palm switches R, L, R, hold (4cts); repeat R (4cts)	6x
1:51	Br / Boom, baby	4x8	C	Slap-Clap Wide Walk L, slap L thigh & clap (2cts), repeat R (2cts). Wide Walk L&R with elbow slap, open, slap, and splay hands at head height (4cts)	4x
2:00	Homai te paki-paki	4x8	C ¹	Slap-Clap + Warrior Fist Grab + Optional Pacifica Freeze on 2nd rep	4x
2:10	I woke up in	18x8	A ³ + B+ C	Jump ‘n’ Jive Combo Shimmy & Shake L&R (32cts) Lollipop Run L&R (8cts) Slap-Clap (8cts)	3x
2:53	C / You work all	4x8	C	Slap-Clap	4x



09. SHAKE IT 3:08mins

教练动作提示

** 不得用作教学提示语 **

SHIMMY & SHAKE

- 向前、前、后、后走，走三次。髋部与脚一起推向前，肩膀则相反。在走动时，大腿扫过前面。感觉很放松，很时髦！
- 在加速时，向前、前、后、后走变成了前后侧并步。大腿扫过变得更有弹性，加上前后摆动动作，将身体转向侧面，让胸部带领着向下
- 脚点地使另一侧变成宽步走
- 手臂动作为手掌推向对角，然后向下推向对角
- 在大腿扫过时，双臂伸展，外部手臂转圈过来，突出腿部扫过动作



LOLLIPOP RUN

- 跑起来，跑动的膝盖在侧面，髋部与前面垂直。手臂与侧体成90度，一只手向上，另一只让他向下，手掌张开
- 双手转换，开始向下
- 停在脚上



SLAP-CLAP

- 双手拍向一条大腿，起来时拍手，然后拍另一条腿。双脚同时踏步。然后前臂交叉（精灵式！），抬起并回到前臂——拍，向上，拍！——然后两手抬高。猴爪或爵士手。
- 在组合动作中的Dance阶段，双臂自由摆动



教学氛围

- 本小节很好玩，非常有趣！
- 设置清楚的Feet阶段提示语，然后与学员玩得开心
- 看看Rach如何利用歌曲的歌词让有趣的摇摆舞变得生动起来
- 你沉浸得越深，你的学员也就越投入！
- 如果你感觉很舒适，可以在本小节试着使用一些帕西菲卡歌词
- Homai te Paki-paki在毛利语中意为“来拍拍手”
- “Tasi, Lua, Sau”在萨摩亚语中意为“1，2，走！”

“你可以晃动全身的肌肉——三头肌，二头肌和小腿！”

“在SH'BAM中，我们整天整夜地摇摆舞动”

赢得喝彩

- 你将所有学员聚集在一起后就是庆祝的时刻！



10. 小节 10

小节焦点

放松地跳一些社交拉丁舞，来到学员中间，与他们建立联系。用Salsa把他们的悲伤带走；-)

STYLE
Latin Hip Hop
FEEL
When you have too many woes and worries and you dance them away!

MUSIC			EXERCISE		REPS
0:05	Intro / ¡Dímelo, mundo! _	4x8	A	Side Salsa Salsa Tap L, front, L, together (4cts); repeat R (4cts)	4x
0:22	Br / (Drums)	½x8	B	Wide Walk L&R (2cts)	2x
0:24	V1 / ver que te pongas,	2x8	B¹	The Hip Push Wide Walk with L Hip Push x3 (3cts), hold (1ct); repeat R (4cts) 👁️ L Knee Pop	2x
0:33	Soy el fuego que	4x8	B²	+ Knee Pop R&L	4x
0:51	PC / Baby, you here	2x8	C	Slow Cross-Step Step L, tap R, step L, lift R knee (4cts); repeat R (4cts)	2x
0:59	Turn this club,	1x8	C¹	Cross-Step Step L, tap R (1ct), step L, sweep R foot across (1ct); repeat R (2cts)	2x
1:04	and I promise	1x8	C²	+ Partner Arms	2x
1:09	time of your life...	½x8	C³	Turn over R shoulder, walking L, R, L, R (4cts)	1x
1:11	C / ¡Fuego!	2x8	A¹	Side Salsa + Latin Arms and hips	2x
1:19	Boom, boom	2x8	A²	+ Salsa anywhere!	2x
1:27	Br / _ Montana!	½x8	B	Wide Walk L&R (2cts)	2x
1:30	V2 / In one, two,	2x8	B¹	The Hip Push	2x
1:39	Gimme that stick	2x8	B²	+ Drop into legs + Knee Pop R&L	2x
1:48	got so many woes	4x8	B³	+ Arms wide and Elbow Pop	4x
2:05	PC / Baby, you here	2x8	C	Slow Cross-Step	2x
2:13	Turn this club,	1x8	C¹	Cross-Step	2x
2:18	and I promise	1x8	C²	+ Partner Arms	2x
2:22	time of your life...	½x8	C³	Turn over R shoulder, walking L, R, L, R	1x
2:24	C / ¡Fuego!	4x8	A²	Side Salsa + Latin Arms and hips + Salsa anywhere!	4x
2:42	V3 / One, two, three,	4x8	B	Drag & Clap Stomp L foot F (cts 1&3), with hands drizzling up body (3cts), clap O/H (1ct) x4; repeat R (16cts)	1x
2:59	Soy el fuego que	4x8	B³	The Hip Push	4x
3:17	PC / Baby, you here	2x8	C¹	Cross-Step	4x
3:26	Turn this club,	1½x8	C²	+ Partner Arms	3x
3:32	all have the	½x8	C³	Turn over R shoulder, walking L, R, L, R	1x
3:34	C / time of your life	4x8	A²	Side Salsa	4x



10. BOOM BOOM 3:56mins

教练动作提示

* 不得用作教学提示语 *

SIDE SALSA

- 在侧面、前面、侧面总共点地三次
- 点地变成换脚——总共7步，每次踏步时抬起脚
- 双手/手臂放松，自由舞动



THE HIP PUSH

- 包括5次髋部左右摆动（最后一个保持住）
- 然后跳起来滑动膝盖并抬起
- 双脚与胯同宽，重心在中间
- 手掌向前，双臂张开与胯同宽，对侧手臂抬起、穿过身体放在膝盖上
- 在最后一个膝盖动作时收住，准备进入交叉步



DRAG & CLAP

- 在地面跺脚，重心在后腿——在脚点地地面时保持数拍
- 在踏步时，臀部向后推
- 收紧臀大肌，将脚从地板上抬起
- 这就产生了身体波形
- 双手拍大腿，然后晃动身体拍手
- 在1和3拍时跺脚



CROSS-STEP

- 第一次重复时下沉（从Hip Push中的膝盖移出来）——进入状态
- 在节奏1、2、3时，脚在体前交叉，向侧面点地，替代中间脚
- 上半身前倾，重重地弯曲前膝，深入臀大肌
- 约75%的重量在前腿，另一只脚像弹簧一样在后面将重心推向中心
- 很有弹性的感觉
- 手肘抬起，双手握成松拳——看看Rach在Masterclass中的表现
- 双手抬起来，就像与别人跳舞一样——一只手向对方抬起，另一只在身体后面绕一圈
- 在你转圈时让对方下沉——躯干略微前倾，向转圈中心倾斜



教学氛围

- 用明确的Feet阶段提示语准备动作，而且一致的动作名称可以让学员在本小节感觉很棒
- 提示收住膝盖进入侧步
- 这是社交性质的，很有趣——你可以在本小节和学员交谈
- 试着像Alex一样使用歌曲的歌词
- 灯光产生强烈的对比，将Side Salsa提升为DRAG & CLAP；如果你喜欢的话，可以性感一点

“向我展示髋部吧！”

“不管你获得了多少赞美——在你跳SH'BAM时，我们会让你忘掉所有这一切！”

赢得喝彩

- 在Side Salsa中进行社交！与学员打成一片，玩得开心。



11. 小节 11

小节焦点

在接触地板时，Jump Turn需要弯曲膝盖，而Pony需要语言提示，“Pony向后走”，这样学员就能很好地在地板上走动。

STYLE

Lyrical Jazz

FEEL

How you feel when the odds are against you but your self-belief is on point.

MUSIC			EXERCISE		REPS
0:00	Intro / (Synth)	4x8	A	Step Touch L&R (4cts)	8x
0:14	Instr / (Beat & Hi-hat)	4x8	A ¹	Slam & Stretch Setup Step Touch L&R F on angle (4cts), Walk B L, R, L, R (4cts)	4x
0:28	B / (Synth)	4x8	A ²	Slam & Stretch Step touch L&R F facing side, throwing arms wide and in (4cts), Wide Walk B L&R x2 with palm up arm stretch (4cts)	4x
0:42	(Synth shimmer)	1x8		Freeze and throw fists down from elbows	1x
0:46	(Keyboard)	1x8	B	Slow Arm Combo Draw L elbow up side body (4cts), push O/H (4cts), draw R elbow up side body (4cts), push palm F (2cts), arms down (2cts)	1x
0:53	V1 / _ No one ever	4x8	B ¹	Arm Combo Draw L elbow up side body (2cts), push O/H (2cts), draw R elbow up side body (2cts), push palm F (2cts), cross L arm over, out, under, hold R arm (4cts), Lunge R with arms crossed to push wide	2x
1:07	But we, held	4x8	C	Jump Turn Setup Skip L, R, L, step together (4cts), Step Touch R&L (4cts); repeat R (8cts)	2x
1:21	C / Against all odds...	6x8	C ¹	Jump Turn Jump Turn L with arms O/H (4cts), Step Touch R&L (4cts); repeat R (8cts)	3x
1:43	B / Against all odds!	6x8	C ²	+ Land in Lunge with low Arm Sweep + Pony OTS with Arm Reach F 👁️ Turn to R corner, Pony B	3x
2:04	Instr / (Synth & Beat)	4x8	C ³	+ Land facing corner L&R + Travel B on Pony	2x
2:18	V2 / Yeah, we, held	4x8		Step Touch L&R (4cts)	8x
2:33	C / Against all odds...	4x8	C ³ + A ² + B ²	Against All Odds Combo (Instructor Preview) Jump Turn (16cts) Slam & Stretch (8cts) Fast Arm Combo (8cts): Ball Change L with L arm O/H (2cts), R arm F (2cts), cross L arm over, cross straight arms (2cts), Lunge R with arms pushed wide (2cts)	1x
2:47	B / Against all odds!	4x8	C ³ + A ² + B ²	Against All Odds Combo	1x
3:01	(Heavy Synth)	4x8		Step Touch L&R (4cts)	8x
3:15	Instr / (Heavy Beat)	8x8	C ³ + A ² + B ²	Against All Odds Combo	2x

11. AGAINST ALL ODDS 3:47mins

教练动作提示

* 不得用作教学提示语 *

SLAM & STRETCH

- 向前侧并步，面向房间侧面，双臂甩开，手部弯曲，挺胸。双手交叉在胸前，甩开



- 大步后退，挺胸，双手慢慢地从胸部向侧面伸展，就像它们被向外拖一样



- 在准备阶段，你的双臂已经拉伸，所以你可以直接进入第一个Slam动作（不用甩动）。但在做到Against All Odds Combo动作时，动作幅度可以大一些！

ARM COMBO

- 从肘部抬起，翻转下来，然后向上推——就像Clean & Press一样！
- 肘部抬起，手向前推
- 扫过顶部手，然后放在向前伸展手的下方。两个手掌都弯曲，手臂保持直立
- 肘部弯曲，将双手拉向身体，在推开所有东西后走侧箭步
- 脚宽过臀部，双膝弯曲，在推开时从躯干向前倾斜
- 在Against All Odds Combo中，前面两个手臂动作要进行脚掌换步



JUMP TURN

- 跳转，抬起膝盖，以箭步落地，后膝朝向地板，并与地板接触（你不一定要与地板接触——朝向地板就可以）
- 在头顶摆动手臂以帮助你起身，手握成松拳
- 转向角落，在跳动之前看向角落
- Pony向后退，并向前伸（另一只手臂向前伸）



教学氛围

- 音乐声音很大，很好听，你不需要说太多。但学员需要听到清晰的脚部提示语，这样他们才能自由地感受到
- 务必给出不要转向和不用接触地面的选项
- 明确指示方向——Jump Turn至角落，Pony后退
- 将Freeze和Grab作为控制点进入Arm Combo动作
- 当你做完箭步时，留一只手指指出Skip Acrosss的方向
- 侧并步是他们喘口气的机会。告诉他们这一点，而你向他们展示Against All Odds Combo组合动作
- 当你完成演示时，让他们准备好，这样他们就能随时与你一起尝试。说一些类似“轮到你了，你准备好了吗？Jump Turn——走！”的话
- 使用沉默——它的力量非常强大。看看Rach在Masterclass是如何做的

“你来看到了所有跳舞风格，可以释放了”

赢得喝彩

- 喝彩就在沉默中，用音乐表表达一切。尝试这个的最好的地方是ARM COMBO、创建音乐的最后侧并步时刻以及最后一次做Against All Odds Combo之前。



MU. 混搭

小节焦点

在第一次做混搭组合动作时应放松，并放慢速度，让学员恢复一下，他们需要休息。

STYLE

Mash Up

FEEL

Mega confidence when the odds that were against you come in as a win.

MUSIC			EXERCISE		REPS
0:00	Intro / (Synth & beat)	4x8	A	Step Touch L&R (4cts)	8x
0:13	B / (Heavy synth)	16x8	A	Mash-up! Setup Against All Odds Combo (Track 11) Surrender Combo (Track 4) 2U Combo (Track 2)	2x
1:11	Br / (Synth wave)	1x8		Freeze and throw fists down from elbows	
1:15	B / Nice to meet	3x8		Roll down to Squat (8cts), Chest Wave L&R x4 (16cts)	
1:26	Intro / (synth)	4x8	A	Step Touch L&R (4cts)	8x
1:40	(Heavy synth)	4x8	B	Mi Gente Combo (Track 7)	2x
1:55	(Beat & synth)	10x8	A+ B	Mash-up! Against All Odds Combo (Track 11) Surrender Combo (Track 4) 2U Combo (Track 2) Mi Gente Combo (Track 7)	1x
2:30	B / Nice to meet	2x8	A	Step Touch L&R (4cts)	4x
2:37	(Heavy beat)	10x8	A+ B	Mash-up!	1x
3:14	Outro / (Synth)	2x8	B	Mi Gente Combo (Track 7)	1x



MU. WHY I STILL LOVE YOU 3:25mins

教练动作提示

** 不得用作教学提示语 **

小节11、4、2和7的技术

- 用音乐调整结构以适应歌曲的氛围

教学氛围

- 像往常一样，混搭小节是让学员自由地跳舞，但给予他们足够的方向，这样他们就知道该怎么做，然后在他们做到后对他们进行赞美
- Whoomp（小节7）是突然出现的，如果顽皮一点做会很有趣。Rach问他们是否想要更多，然后自己投入组合中进行运动——在你的课堂上也可以试试！

“当舞蹈风格聚集在一起时，放空自己，让身体舞动起来”

赢得喝彩

- 在他们第一次看Whoomp时，大幅度舞动，并保持沉默，然后在第二次重复时提示“用尽全力”，这很神奇。最后一次将所有舞蹈聚集在一起时，在Dance阶段大力舞动。保持沉默，并努力吧！



12. 小节 12

小节焦点

收操是总结体验的好方法，可以包容一切。让学员在自由舞部分选择他们喜欢的动作，这样可以增强他们的自信——赞美并鼓励他们：)

STYLE
Cooldown
FEEL
Inclusiveness and celebration.

MUSIC			EXERCISE		REPS
0:04	V1 / no professional dancer	4x8	A	Breather Arms wide to O/H (4cts), wide down (4cts), roll down (4cts) and up (4cts)	2x
0:22	my feet do	4x8		Step Touch L&R (4cts)	8x
0:41	PC / _ Give me your	3x8	B	Stretch Combo R R Quad Stretch (8cts) R Hamstring Stretch (8cts) Chest Drop and Wave up (4cts) Optional Michael Jackson move (4cts)	1x
0:55	_ one chance, one	3x8	C	Last Chance To Dance R Shuffle R&L with Disco Thumbs (4cts), Walk B R&L x2 with Nae-Nae Arms L (4cts)	3x
1:08	V2 / no professional dancer	1x8		Wide Squat (4cts), turn to R (4cts)	1x
1:13	baby, give me your	3x8	D	Calf Stretch L & Groove Face R hands on thigh (16cts), freestyle groove (8cts)	1x
1:26	the lead and I'll	4x8	D	Calf Stretch R & Groove Face L hands on thigh (24cts), freestyle groove (8cts)	1x
1:45	PC / _ Give me your	3x8	B	Stretch Combo L	1x
1:59	_ one chance, one	3x8	C	Last Chance To Dance L	3x
2:13	Br / _ And if I	1x8		Wide Squat (8cts)	1x
2:17	V3 / crumble and freeze	1x8		Double Hamstring Stretch (8cts)	1x
2:23	you see,	2x8	D	R Hip Flexor Stretch Turn to face L into kneeling lunge (8cts), optional Splits Pose (8cts)	1x
2:32	hand for the chance,	3x8	D	L Hip Flexor Stretch Turn to face L into Kneeling Lunge (8cts), optional Splits Pose (16cts)	1x
2:45	PC / _ one chance, one	1x8		Come to standing (8cts)	1x
2:49	C / _ one chance, one	4x8	C¹	Last Chance To Dance Freestyle Shuffle L&R freestyle (4cts), Walk B freestyle (4cts)	4x
3:09	_ one chance, one	2x8	A	Breather	1x

12. ONE CHANCE TO DANCE 3:22mins

教练动作提示

* 不得用作教学提示语 *

LAST CHANCE TO DANCE

- 冷静轻松地拖着脚大踏步向前，Nae-Nae（嘻哈舞蹈）手臂放在后面



拉伸

- 股四头肌



- 股后肌群



- 小腿拉伸



- 双筋



- 髋屈肌



教学氛围

- 这是庆祝他们努力的好方法，并可以让学员超高的的心率降下来
- 与学员建立联系——如果他们想的话，可以鼓励他们尝试表演运动

“这就是SH'BAM——我们一周的跳舞机会！”

赢得喝彩

- 试试Michael Jackson的舞蹈动作！



音乐

- 01

Say A Prayer (2:24)

TIEKS feat. Chaka Kahn & Popcaan

© 2017 Ministry of Sound Recordings Ltd. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.

Written by: Keen, Tiekunle, Adekunle, Burnette, Horton, Khan, Mills, Norton, Sutherland
- 01

No Scrubs (Extended Mix) (1:39)

Dropout feat. Wendy Sarmiento

© 2017 discowax under exclusive license to Hussle Recordings, a division of TMRW Music Pty Ltd.

Written by: Unknown
- 02

2U (3:53)

Only 9 Left

© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.

Written by: Bieber, Boyd, Guetta, Tuinfort, Tuparia
- 03

Tip Toe (3:06)

Jason Derulo feat. French Montana

© 2017 Warner Bros. Records Inc.

Written by: Desrouleaux, Kembo, Mitchell, Kharbouch, Russell, Sibanda, Siren
- 04

Surrender (StadiumX Remix) (3:35)

Cash Cash

© 2014 Big Beat Records Inc.

Written by: Robbins, A. Makhoulouf, R.J. Makhoulouf, Wiklund, Patterson, Meltzer, Frisch, Michaels
- 05

New Rules (Alison Wonderland Remix) (3:01)

Dua Lipa

© 2017 Dua Lipa Limited under exclusive license to Warner Music UK Limited.

Written by: Kirkpatrick, Ailin, Warren
- 06

Perm (3:28)

Loz’s Curse

© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.

Written by: Brown, Fauntleroy, P. Lawrence, T. Lawrence, Steinwess, Hernandez
- 07

Mi Gente (3:40)

Manly Stanley

© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.

Written by: Osorio, Restrepo, William, Adam, Moupondo
- 08

You Gotta Not (3:01)

Little Mix

© 2016 Simco Limited under exclusive license to Sony Music Entertainment UK Limited. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.

Written by: Kronlund, Carlsson, Trainor, Golan
- 09

Shake It (3:08)

The KOI BOYS

Courtesy of the Universal Music Group.

Written by: Faifai, Keepa, Ngatai, Watson

- 10

Boom Boom (3:56)

Karen’s Intervention

© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.

Written by: Rodgers, Khayat, Serrano, Rodriguez, Edwards, T. Thomas, T. Thomas, Erixson, Destagnol, Trachart
- 11

Against All Odds (Extended Mix) (3:47)

Sick Individuals

© 2016 Armada Music B.V.

Written by: Hofstee, Smeele, Eshuijs, Richa
- MU

Why I Still Love You (3:25)

Promise Land

© 2015 SIZE Records.

Written by: Pelusi, Ranucci
- 12

One Chance To Dance (3:22)

Naughty Boy feat. Joe Jonas

Courtesy of the Universal Music Group.

Written by: Roman, Holmes, Khan, Leigh, Sande



前排 (从左到右) : Sione Siale (影子展示者) , Alex Sanchez , Petra Leonard (影子展示者) , Rawiri Hirini (影子展示者)
后排 (从左到右) : Joshua Dickson (影子展示者) , Sylvie Long , Sophia Angela Collins , Rachael Newsham , Anaïs Lardon , Eva Kleeblatt (影子展示者) , Rhys Finlayson (影子展示者)

新西兰的莱美健身房已有50年的历史，这意味着我们可以将全国以及全世界的教练和展示者聚集起来，与我们的学员一起庆祝对舞蹈的热爱。

为了纪念这一时刻，我们选择了新西兰各地莱美俱乐部的教练，组成一个团队，他们真正代表了所在俱乐部的莱美项目。我们承认，他们每天都在向学员们传授优秀的经验，是所在俱乐部的英雄。

这支展示课程的优秀团队已经教授SH'BAM多年，真正给我们很多人带来了纯粹的快乐，现在你也可以与他们一起分享喜悦，因为我们这次重大发布已经博得满堂喝彩！

那么多俱乐部展示者和乐队，我不知道如何将他们全部融入一间课堂？！但我们做到了！

请留意派对小节9，你可以在这里参加庆典活动，并尝试一些波利尼西亚风格的舞蹈！看看我们Whānau兄弟的跳跃表现时刻，并向我们展示他们的成就：Kia Ora boyz。

Rach

Rach ☺

致谢

- Program Director – Rachael Newsham
- Chief Creative Officer – Dr. Jackie Mills
- Creative Director – Kylie Gates
- Technical Consultant – Bryce Hastings & Andrew Newmarch
- Program Coach – Sarah Robinson
- Production Coordinator – Ellen Tocher

展示者

Rachael Newsham (新西兰) 是SH'BAM的项目总监和BODYCOMBAT™的合作项目总监。她主要在奥克兰工作。

Alex Sanchez (西班牙) 是SH'BAM, BODYATTACK™, BODYCOMBAT, BODYJAM™, BODYPUMP, LES MILLS GRIT™和LES MILLS TONE™培训师，以及BODYBALANCE™/ BODYFLOW, BODYSTEP™, CXWORX™和LES MILLS SPRINT™教练。他也是一名软件开发工程师。

Anaïs Lardon (瑞士) 是SH'BAM, BODYBALANCE / BODYFLOW和BODYJAM培训师，以及BODYCOMBAT, CXWORX和LES MILLS GRIT教练。她还是一名私人教练。

Sophia Angela Collins (新西兰) 是SH'BAM, BODYBALANCE/BODYFLOW, BODYJAM, CXWORX和LES MILLS TONE教练。她还是莱美奥克兰塔卡普纳地区的团体健身经理。

Sylvie Long (法国) 是SH'BAM, BODYCOMBAT和BODYJAM培训师，以及BODYATTACK, BODYBALANCE / BODYFLOW, CXWORX和LES MILLS GRIT教练。



小节设置

30分钟小节设置

Track 01	
Track 02	
Track 03	
Track 04	
Track 05	
Track 06	
Track 07	
Track 09	
Total Time	27:18

Please note: The 30 and 45-minute class formats have been customized for this release.

KEY

B up	Build-up	OTS	On The Spot
Intro	Introduction	CTS	Counts
L	Left	R	Right
Instr	Instrumental	Outro	Last Few Bars of Music
F&B	Forward and Back	Mins	Minutes
HOH	Hands on Hips	O/H	Over Head
	Preview		

写给教练

如果有与过去发布版本混淆的情况，请试着选择最新材料，因为这能反映当前的动作、音乐和培训原则。如果你教的是旧的编舞，一定要与现代小节混合在一起，不要改变编舞；根据之前创造的小节教授，但你可以加入更多的现代语言和术语。

大声说出你的想法，让我们听到
告诉我们你对这个课程的想法。登陆
lesmills.com/BLAH



我们是莱美部落

我们是一个全球性的领导者大家庭，热情地致力于创造一个健康的星球。

我们勇敢地激励他人爱上运动，从而发掘自身真实的潜力。

锻炼是我们全球性的运动。数以百万计的我们每天通过汗水团结在一起。我们的运动震撼着整个世界。

音乐是我们的灵魂。它驱使着我们，聚焦在我们身上，为我们带来激情。

我们消除了评判的界限，使所有人都能享受运动带来的独特益处。在尊重传统的同时，我们也为未来设定了方向。希望尽可能人性地去启发，去革新，去创造。

我们完全相信，我们能改变世界。

我们就是莱美部落。

我们的意向声明

莱美全球大家庭由17500家健身俱乐部组成，有来自全球100个国家的13万名指导师和数以百万的参与者。

不同的地域、民族、种族、肤色和信仰共同组成了我们对运动、音乐的热爱以及对健康生活的追求，不仅代表我们自己，也代表我们这个星球。

在莱美国际，我们相信我们的社区内每个个体的尊严，并努力尊重所有人的权利和自由。

在我们对角色模型、音乐和运动的选择中，我们理解不同的群体和社会对于穿着、流行文化和舞蹈都有着不同的标准。

我们还知道某些情境下我们认为适合的东西在别人看来可能并不适合。

作为一家每天为数以百万的人带来全民健身体验的龙头企业，我们走在传递尖端、创新产品支持和尊重的正途上。选择、许可和匹配编舞和音乐是一个巨大的挑战！我们精挑细选我们所使用的音乐，并尝试避免可能引起冒犯的语言和参考。如果我们能做得到的话，有时候也会有一个替代动作（动作清单下方）供你使用。

我们拥护与我们的全球大家庭敞开心扉交流，这样可以表达各个观点之间的不同之处，并达成折中方案。最重要的是，我们热衷于随时随地传递改变人生的健身体验。

