

SH'BAM

39

MÚSICA

01. CALENTAMIENTO

02. HOUSE LATINO

03. JAZZ

04. CARDIO

05. JAZZ

06. FUNK JAZZ

07. JAZZ

08. HIP HOP / JAZZ

09. HIP HOP / JAZZ

10. HIP HOP

11. JAZZ

12. COOLDOWN

Todo el material de los instructores Les Mills, son recursos únicos y valiosos que te proporcionamos como instructor certificado por Les Mills y que te ayudan a aprender cada nueva coreografía y enseñarla sólo en los clubes con licencia Les Mills. No compartas estos recursos. Copiar, grabar o subir estos archivos en internet o vender los recursos del instructor de Les Mills a otras personas es ilegal, supone robar a Les Mills, a sus distribuidores y a otros instructores. Si estás implicado en cualquiera de estas acciones ilegales, podría haber consecuencias graves para tu persona, incluyendo acciones legales o la suspensión o retirada permanente de tu certificación de Les Mills. ¡Apreciamos tu colaboración!



MÚSICA

- 01

I Don't Care (3:15)

Young & Rising

© 2020 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Sheeran, Martin, Bieber, Shellback, Boyd, Gibson
- 02

Fire in my Soul (Tom Staar Remix) (2:54)

Oliver heldens & Tom Staar feat. Shungudzo

© 2018 Kangarooli Tracks B.V., under exclusive license to RCA Records, a division of Sony Music Entertainment. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.
Escrito por: Heldens, Felder, Brown, Simmons, Govere
- 03

Bounce Back (2:40)

Little Mix

© 2019 Under Exclusive Licence to RCA, a division of Sony Music Entertainment UK Limited. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.
Escrito por: Demorest, Donald, Eriksen, Hermansen, Thornton, Romeo
- 04

Rave (3:25)

Steve Aoki, Showtek & MAKJ feat. Kriss Kiss

© 2019 Ultra Records, LLC (Under license from Liberator Music.
Escrito por: Aoki, S. Janssen, W. Janssen, Johnson, Kiss
- 05

Boys (2:53)

Lizzo

© 2018 Nice Life Recording Company and Atlantic Recording Corporation.
Escrito por: Frederic, Mercereau, Jefferson, Jennings
- 06

Get Up Offa That Thing (4:10)

James Brown

Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: D. Brown , Y. Brown, Jenkins
- 07

Promises (3:10)

Lemon Isle

© 2020 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Smith, Harris, Reyez
- 08

COPYCAT (Sofi Tukker Remix) (3:19)

Billie Eilish

Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: B. O'Connell, F. O'Connell
- 09

Good Things Fall Apart (Tiësto's Big Room Remix) (3:31)

Illenium & Jon Bellion

Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Abrahart, Hudson, Bellion, Evigan, Miller

- 10

We Found Love (3:07)

Sultan + Shepherd & Showtek

© 2019 Armada Music B.V.
Escrito por: Gamble, Huff, Janssen
- 11

Listen to Your Momma (3:55)

Showtek feat. Leon Sherman

© 2019 Showtek Productions LLC/ Skink, under exclusive license to Central Station Records for Australia & New Zealand.
Escrito por: K. Shearman, L. Shearman, S. Janssen, W. Janssen
- 12

Señorita (3:10)

Circle Of Doves

© 2020 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Wotman, Aitchison, Cabello, Hoiberg, Levin, Mendes, Patterson, Tamposi



Fila de atrás Iz-D: Matt Fenton, Johnny Pawliw, Rachael Newsham, Álex Sánchez, Nora Campanilie, Luke Etzler
Fila de delante Iz-D: Jordan Kelly, Rachael Stenhouse y Gen Rebbechi.

SH'BAM 39 llega de la mano de los australianos que fueron los primeros en hacer brillar este programa, ¡y tú podrás disfrutar de ellos durante toda la coreografía! ¡*Spanish Hips* Sánchez se convirtió en australiano de adopción durante una semana, jaja!

Esta coreografía está llena de funk y descaro para que todos tengan algo para disfrutar ¡y les sobre un poco! El Calentamiento crea el ambiente ideal para que todos sepan que están en el lugar adecuado, antes de que llegue el efecto cardio sacudiendo el trasero de forma atravida en el Track 2. Después nos centramos en el baloncesto, con el que puede relacionarse TODO EL MUNDO, esto hará que conecten con la clase y aumenten su sensación de éxito. ¡Una coreo simple y picante para tu nueva clase de SH'BAM!

Rachael 😊

CRÉDITOS

- Director de programa** – Rachael Newsham
- Chief Creative Officer** – Dr. Jackie Mills
- Creative Director** – Kylie Gates
- Coreografía** – Rachael Newsham, Corrah Philips, Bianca Ikinofu y Álex Sánchez
- Technical Consultants** – Andrew Newmarch
- Program Coach** – Sarah Robinson
- Production Coordinator** – Nicole Vendel

PRESENTERS

Rachael Newsham (Nueva Zelanda) es Directora del programa SH'BAM y co-directora del programa BODYCOMBAT. Vive en Auckland.

Álex Sánchez (España) es Trainer de SH'BAM, BODYATTACK, BODYCOMBAT, BODYJAM, BODYPUMP y LES MILLS GRIT e Instructor de LES MILLS TONE. También es Embajador de Les Mills en los programas de SH'BAM y BODYJAM. Vive en Málaga.

Gen Rebbechi (Australia) es Trainer/Presenter de SH'BAM y BODYJAM, Presenter/Instructora de LES MILLS BARRE y LES MILLS TONE, e Instructora de BODYATTACK. Vive en Melbourne.

Johnny Pawliw (Australia) es Trainer/Presenter de SH'BAM, BODYCOMBAT, BODYJAM y LES MILLS SPRINT e Instructor de BODYBALANCE. Vive en Brisbane.

Nora Campanile (Australia) es Trainer/Presenter de SH'BAM y Trainer de BODYPUMP. Vive en Perth.

Rachael Stenhouse (Australia) es Presenter/Instructora de SH'BAM y BODYJAM. Vive en Sidney.

- SOMBRAS**
- Matt Fenton (Australia)
- Luke Etzler (Australia)
- Jordan Kelly (Australia)



FORMATOS EXPRÉS

FORMATO DE 30 MINUTOS

Track 1	Calentamiento
Track 2	House Latino
Track 3	Jazz
Track 4	Cardio
Track 5	Jazz
Track 6	Funk Jazz
Track 7	Jazz
Track 8	Hip Hop / Jazz
Track 9	Hip Hop / Jazz
Tiempo total	29:17

Nota: El formato de 30 minutos ha sido adaptado a esta coreografía en concreto.

CLAVE

B up	Build-up/preparación	Mins	Minutos
Intro	Introducción	CTS	Cuentas
Iz	Izquierda	D	Derecha
Instr	Instrumental	Outro	últimas notas de la música
	Previa	AdyAt	Adelante y atrás

DANOS TU FEEDBACK

Dinos lo que piensas de esta coreografía.
Entra en: <http://www.lesmills.com/release-feedback>

GUÍA PARA LA SELECCIÓN DE TRACKS

- En la clase de 45 minutos debes enseñar siempre el Calentamiento y el Cooldown. Los Tracks 4, 7 y 11 son los tracks de cardio, y deberías incluir también estas rutinas e intentar combinar diferentes estilos.
- El Track 5 normalmente es un track de caderas, así que intenta ofrecerlo siempre en el lugar del Track 5.

El resto de la clase depende de ti, pero por favor, ten en cuenta lo siguiente:

- ¿Has combinado diferentes estilos? Por ejemplo: Latino, Jazz, Street.
- ¿Hay una buena combinación musical? Música actual y de la vieja escuela, voces masculinas y femeninas, etc.
- ¿Hay una buena fluidez en la clase? Por ejemplo, deberías que evitar impartir tres tracks de cardio seguidos.

Piensa en las subidas y las bajadas y el viaje que crearás con tu repertorio musical. Tú conoces mejor a tus alumnos y sabes que en algunas clases tendrán preferencia por un estilo o género por encima de otros; así que utiliza el sentido común cuando crees tu lista de tracks.



01. CALENTAMIENTO

FOCO DEL TRACK

La actitud lo es todo, así que da la bienvenida a la clase y diles que no se trata tanto de cómo se te ve, ¡sino de sentir que perteneces!

ESTILO

Tranquilo, amistoso

MÚSICA			EJERCICIO		REPS
0:06	V / _ I'm at a party	2x8		Pies separados [16cts] 👁️ onda brazo y arrastre D	
0:13	V / my eyes _	6x8	A	Onda brazo y arrastre Pies separados, onda brazo D hacia la Iz [2cts], onda brazo Iz hacia la Iz [2cts], empuje palma D, sobre la cabeza, D (a la altura del hombro), [4cts]; repetir D [8cts]	3x
0:36	PC / I don't care	4x8	B	Combo toque talón tocar talón Iz delante con toque de puño D en el hombro Iz, juntar pie Iz [2cts], tocar talón D delante con toque de puño Iz en el hombro D, juntar pie Iz [2cts], toque talón Iz y D con doble empuje de palmas hacia fuera a la altura del hombro [4cts]	4x
0:52	B / I don't care	4x8	C	SH'BAM Running Man lento paso Iz, toque D por detrás con pulgares hacia el pecho y doble golpe de pecho [4cts]; repetir D [4cts]	4x
1:07	C / don't care .	4x8	C¹	SH'BAM Running Man paso Iz, toque D por detrás con pulgares hacia el pecho y doble golpe de pecho [2cts]; repetir D [2cts]	8x
1:23	I don't care	4x8	C²	+ hazlo en cualquier lugar!	8x
1:33	V / _ We at a	8x8	A	Onda brazo y arrastre	4x
2:09	PC / I don't care	4x8	B	Combo toque talón	4x
2:25	B / I don't care	4x8	C	SH'BAM Running Man lento	4x
2:40	C / don't care	4x8	C¹	SH'BAM Running Man	8x
2:56	I don't care	4x8	C²	+ hazlo en cualquier lugar!	8x



01. I DON'T CARE 3:15min

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

NO UTILIZAR COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA

ONDA BRAZO Y ARRASTRE

- Pies por fuera de los hombros
- Cuerpo girado hacia la esquina
- Flexiona ligeramente la rodilla de delante, pierna de atrás extendido
- El brazo de delante cruza delante del cuerpo y a la altura del hombro, dirigiendo desde el dorso de la mano
- El brazo de atrás flota en la misma dirección
- ¡Tiene un estilo de onda, sin rumbo!
- Arrastra el brazo de delante arriba y are con la mano flexionada, termina arriba, con el brazo extendido a la altura del hombro. Apoya el brazo de atrás detrás del muslo
- Inclínate ligeramente adelante desde las caderas al hacer el círculo arriba y abrir



COMBO TOQUE TALÓN

- Toque de talón delante de ti
- Puños cerrados y cruza los brazos una vez delante del pecho, cruzando las muñecas
- Mantén los codos hacia las costillas
- Empuja los brazos hacia fuera con las muñecas flexionadas, ¡como si abrieras las puertas de una fiesta increíble!
- Balancea las caderas de lado a lado y también hay una pequeña rotación del hombro



SH'BAM RUNNING MAN

- Paso al lado y toca con el otro pie detrás
- Coloca los pulgares junto a las costillas, justo debajo del pecho – ¡justo donde iría la banda del pulsómetro!
- Es un movimiento del pecho, más que un movimiento del brazo. Los brazos se mueven porque se mueve el pecho ¡y los pulgares se mueven cerca de la 'cinta del pulsómetro'!
- Lleva los codos ligeramente atrás – ¡evita hacer el 'baile del pollo'!



ENSEÑAR EL ESTILO

- Como es habitual, el Calentamiento es el momento ideal para conectar con tus alumnos y crear confianza, así como para crear el escenario para la sesión
- Las señales claras de pies ayudan a conseguir el éxito
- Intenta utilizar algunas frases, si eso va contigo – ¡hay algunas muy buenas!
- Tienes la opción de eliminar los brazos en el running man

*"Bienvenidos a SH'BAM – la clase en la que puedes ser tú mismo, ¡y hacer lo que te haga sentir bien!
¡Te garantizo que al final te sentirás increíble!"*

"¡En esta pista de baile siempre te sentirás importante!"

CREAR EL EFECTO WOW

- Haz que tus alumnos se mezclen y socialicen desde el principio, ¡para hacer que todos se sientan sociales y listos para la fiesta!



02. HOUSE LATINO

FOCO DEL TRACK

Cuando eres tímido en una primera cita de Tinder, pero es noche temática mejicana y los tambores empiezan a sonar y no puedes hacer otra cosa que unírte a la fiesta y te das cuenta de que hay más que una chispa en tu interior, ¡hay fuego en tu alma!

ESTILO

Fuego y Carnaval

MÚSICA			EJERCICIO		REPS
0:00	V / a fire in	1x8		Pies separados [8cts]	
0:03	make me burn	3x8	A	Fire Roll Rotación de hombros delante D e Iz [2cts], giro de pecho Iz con extensión de brazo amplio, mirando a Iz [4cts]; repetir D [4cts]  Slide D	3x
0:15	Ooh , ooh	4x8	A ¹	+ Slide y arrastre Iz y D [en el giro de pecho]	4x
0:30	B / a fire in my	4x8	B	Combo Scoop Kick lento Salto sobre el pie Iz con patada D, desplazado atrás [2cts], repetir D, Iz, D [6cts], paso delante Iz, detrás D, paso delante Iz, aguantar [4cts], paso delante D, detrás Iz, paso delante D, aguantar [4cts]	2x
0:46	Instr / (Heavy bass)	4x8	B ¹	Combo Scoop Kick Salto sobre el pie Iz con patada D, desplazado atrás [1ct], repetir D, Iz, D [3cts], paso delante Iz, detrás D, paso delante Iz, aguantar [2cts], paso delante D, detrás Iz, paso delante D, aguantar [2cts]	4x
1:01	Instr / (Drums & bass)	4x8	B ²	+ sacudir [en el paso rápido delante]	4x
1:16	V / a fire in	1x8		Step Touch Iz y D [4cts]	2x
1:20	make me burn	3x8	A	Fire Roll	3x
1:32	Ooh , ooh,	4x8	A ¹	+ Slide y arrastre Iz y D [en el giro de pecho]	4x
1:47	Br / a fire in my	4x8	B	Combo Scoop Kick	2x
2:02	fire , fire, fire	4x8	B ¹	Combo Scoop Kick	4x
2:17	Outro / (Heavy bass)	8x8	B ²	+ Ssacudir [en el paso rápido delante]	8x



02. FIRE IN MY SOUL 2:54min

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

NO UTILIZAR COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA

FIRE ROLL

- Dos rotaciones de hombro delante y extiende los brazos a los lados del cuerpo, gira el pecho hacia el lado de la sala
- Mueve ligeramente los pies
- En la fase de Dar estilo añade un pequeño paso al rotar los hombros delante, después arrastra hacia delante, acercando el pie. Gira el pecho hacia donde te deslizas, pero mantén las caderas alineadas al frente



COMBO SCOOP KICK

- Saltito hacia atrás,subiendo la rodilla y balanceando las caderas de lado a lado, inclinándote atrás
- Después cae delante, bajando el peso hacia delante y bajando el pie detrás en un patrón de movimiento de 3 pasos



- ¡La fase de Caminar ha de ser muy precisa para que cuando aceleres nadie se quede atrás!
- Se convierte en una Rodilla House atrás – ¡como si pisaras arena caliente! – balancea un brazo de forma natural, y en los 3 pasos delante llega el Shimmy



ENSEÑAR EL ESTILO

- Este track es súper simple, pero tienes que utilizar señales claras de pies para preparar a tus alumnos para el éxito
- No es necesario hablar mucho – ¡establece el movimiento, después baila!
- ¡En este track las señales de pies llegan con la letra y la música!

“¡Hoy hay fuego en mi alma!”

CREAR EL EFECTO WOW

- ¡Intenta que todos sacudan un poco el cuerpo! ¡Hay un momentazo cuando el equipo mira hacia atrás y sacuden sus traseros antes de que caigan los beats! Pruébalo con tus alumnos y, cuando lo hayas hecho unas pocas veces, ¡comprueba si ellos lo hacen también!



03. JAZZ

FOCO DEL TRACK

Cuando tú y tus colegas ponéis un videoclip en una cancha de baloncesto y piensas que puedes jugar jajaja – ¡solo que el balón es invisible!

ESTILO

Partido de baloncesto entre las chicas de “Dando la nota”

MÚSICA			EJERCICIO		REPS
0:00	Intro / Steady , are	2x8		Pies separados [16cts] 👁 Tap-Tap arrastrar lento (sin golpe de pecho) D	
0:09	Steady , are	2x8	A	Tap-Tap Arrastrar lento mirar a D, toque pie Iz atrás x2 [4cts], paso Iz y arrastrar pie D hacia dentro, rotar caderas Iz con barrido de brazos abajo [2cts], juntar pies con golpe de pecho y codo [2cts]; repetir Iz [8cts]	1x
0:18	V / Tell me what	4x8	A ¹	Tap-Tap Arrastrar mirar a D, toque pie Iz atrás x2 [2cts], paso Iz y arrastrar pie D hacia dentro, rotar caderas Iz con barrido de brazos abajo [1cts], juntar pies con golpe de pecho y codo [1cts]; repetir D [8cts]	4x
0:37	Br / Now say who	2x8	B	Cheer Roller paso Iz amplio, rotación caderas de Iz a D con ‘explosión’ de brazo sobre la cabeza y separarlos [3cts], rodilla Iz dentro, palmas cubren la cara [1ct]	4x
0:47	C / However do you	4x8	C	Sh’Dribble piernas separadas con cambio de peso Iz con brazo ‘basketball dribble’ D [1ct], repetir cambio de peso D con Dribble de brazo Iz [1ct], Gallop amplio Iz con con doble rebote de brazos D [2cts]; repetir D [4cts]	4x
1:05	V / He say that	4x8	A ²	Tap-Tap arrastrar + brazos sobre la cabeza en los taps atrás.	4x
1:24	Br / Now say who	2x8	B	Cheer Roller	4x
1:33	C / However do you	4x8	C	Sh’Dribble	4x
1:52	Instr / (Trumpet)	4x8	A ²	Tap-Tap arrastrar	4x
2:11	Br / Now say who	2x8	B	Cheer Roller	4x
2:2	C / However do you	4x8	C	Sh’Dribble	4x



03. BOUNCE BACK 2:40min

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

NO UTILIZAR COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA

TAP-TAP ARRASTRAR

- Gira el cuerpo hacia la esquina, peso del cuerpo delante y rodilla relajada
- Tap con el pie detrás – es como un Stomp, se empieza subiendo la rodilla al nivel de la rodilla de apoyo. Este movimiento en esta posición nos ayuda a tener el aspecto de un Golpe de trasero
- Los brazos cuelgan sueltos, y el hombro de delante baja un poco
- El tercer Stomp se convierte en un slide para llevar el peso del cuerpo al otro lado y juntar
- Golpea con el pecho y lleva los codos atrás
- Contraste en los niveles – inclinándote delante y bajando en el Stomp, y arriba en el Golpe



- En el Puente, es un movimiento más descarado y elevado, con el sonido de la trompeta. Manos relajadas sobre la cabeza, se convierte en un Golpe de talón, más que en una Elevación de rodilla/Stomp



CHEER ROLLER

- Manos sobre la cara – ¡como el Cucu-Tas! Antebrazos verticales
- Un pie hacia fuera – empujando la cadera hacia fuera y hacia atrás, después vuelve en la cuenta 'y'
- Una cuenta para acercar el pie y volver a llevarlo hacia fuera
- Empuja con los brazos hacia fuera y lejos con las muñecas flexionadas (mirando hacia fuera), y después acerca y vuelve a cubrirte la cara al acercar el pie
- Cadera atrás y pecho elevado. Es como ir a cámara lenta hasta acercar el pie – ¡exprímelo!



SH'DRIBBLE

- La acción es como driblar un balón de baloncesto en el suelo entre las dos manos
- Los pies están separados y nos hundimos en las piernas, inclínate adelante desde las caderas
- El movimiento es simple, simple, doble – un pequeño salto al ras del suelo
- Sube los codos a la altura de los hombros antes de driblar el balón



ENSEÑAR EL ESTILO

- ¡Ésta es divertida y descarada! ¡Tienes muchos momentos para hablar con tus alumnos!
- Hay buenas frases que puedes utilizar para crear señales de estilo – prueba a descargarte la letra para conseguir ideas
- Gen usa el tema del baloncesto y crea un escenario. ¿A ti qué se te ocurre?

“¡Traemos un poco de soul a la cancha!”

“El show del descanso – la cámara te enfoca; ¿cómo vas a mantener ese enfoque?”

CREAR EL EFECTO WOW

- Crea contraste bajando tu tono de voz o permaneciendo en silencio en el movimiento Cheer Roller. Esto crea un gran efecto visual cuando alargas la Rotación de cadera.



04. CARDIO

FOCO DEL TRACK

A veces necesitamos que alguien nos diga cuándo es el momento de ir de fiesta – el Track 4 es el momento adecuado, y una clase de SH’BAM el lugar adecuado. ¡Sólo vive la fiesta!

ESTILO

Noche de baile intensa

MÚSICA			EJERCICIO		REPS
0:01	Intro / Synth	2x8		Marcha piernas separadas Iz y D [4cts]	4x
0:10	V / It's time to	4x8	A	Marcha piernas separadas con golpes lento Marcha piernas separadas delante Iz y D con rotación de brazo hacia los lados y abajo [4cts], caminar atrás Iz y D con golpe de palma x2 [4cts]	4x
0:25	B / It's time to	4x8	A ¹	Marcha piernas separadas con golpes y salto Marcha piernas separadas delante Iz y D con rotación de brazo hacia los lados y abajo [2cts], doble salto atrás con golpe de palma x2 [2cts]	8x
0:39	Instr / (Heavy synth)	4x8	B	paso-rodilla paso Iz [1ct], elevar rodilla derecha [1ct]; repetir D [2cts] pre-enseñar: Doble codo entrecortado (sin lanzamiento)	8x
0:54	(Heavy beat)	4x8	B ¹	Paso-rodilla entrecortado paso rodilla Iz y D con lanzamiento de brazo [4cts], paso fuera-dentro-fuera con doble golpe de codo D [3cts], elevar rodilla D [1ct]; repetir D [8cts]	2x
1:09	Br / (Synth shimmer)	2x8	A	Marcha piernas separadas con golpes lento	2x
1:16	A-A-All	2x8	A ¹	Marcha piernas separadas con golpes y salto	4x
1:24	C / rave! _	4x8	B ¹	Paso-rodilla entrecortado	2x
1:39	Instr / (Heavy beat)	4x8	B ²	+ salto [en el paso rodilla]	2x
1:54	Br / (Synth wave)	1x8		separar pies, bajada hacia delante [8cts]	
1:58	(Ascending synth)	2x8		Pies separados, onda de cabeza y hombros Iz [2cts] y D [2cts]	4x
2:05	V / It's time to	4x8	C	Rock 'n' Wave balanceo caderas Iz y D con barrido de palmas por delante y hacia fuera x2 [4cts], rebote en el lugar x4 con brazos bajos y haci fuera [4cts]	4x
2:21	B / It's time to	4x8	C ¹	Rock 'n' Wave + brazos sobre la cabeza [en el barrido de palmas y rebote]	4x
2:35	(Heavy synth)	4x8	B	Paso rodilla (nota: brazos amplios y abajo x4, ascendiendo x4)	8x
2:51	Outro / (Heavy beat)	8x8	B ²	Paso rodilla entrecortada	4x

04. RAVE 3:25min

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

NO UTILIZAR COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA

MARCHA PIERNAS SEPARADAS CON GOLPES/CON GOLPES Y SALTO

- Marcha con los pies separados, empujando desde la cadera y trabajando desde los pies
- Empuja los puños abajo al lado del cuerpo. Sube los codos para iniciar el movimiento y hay tensión en los músculos, como si empujaras algo hacia abajo. ¡Se parece a la fase de bajada de la Cargada de BODYPUMP™!
- Marcha atrás con los pies más juntos, flexiona las rodillas para dar un estilo de 'bajada' en el paso
- Golpea con las palmas de las manos arriba hacia el techo, codos cerca del cuerpo
- Al acelerar, la Marcha se convierte en un Doble rebote, pero mantén el Empuje de manos



PASO RODILLA ENTRECORTADO

- Paso rodilla, girando los hombros de esquina a esquina
- Hay un pequeño salto y giramos sobre la bola del pie
- Lanza las manos, como si lanzaras piedras
- Simple simple doble. En el Doble, el pie va fuera dentro fuera, antes de subir la rodilla para cambiar de lado
- Tira con el codo atrás por delante del cuerpo – balancea un poco el cuerpo para conseguirlo



ROCK 'N' WAVE

- Pies separados, balancea de lado a lado
- Empuja con las manos abajo y después hacia los lados con los codos relajados, como si botaras dos balones de baloncesto a la vez



- Rebota en el lugar, empuja el trasero hacia atrás con las manos ligeramente delante del cuerpo



- Después, para aumentar la energía, subimos las manos y las cruzamos delante de la cara con el mismo movimiento, y las manos van arriba en diagonal



ENSEÑAR EL ESTILO

- Indica con claridad la Rodilla simple simple doble para ayudar a tus alumnos a seguir el movimiento
- Opciones para todos – diles que no pasa nada si no saltan
- ¡Implicate físicamente en éste y deja que la música hable!
- Intenta usar tu voz con la música y crece cuando la música lo haga – ¡habrá una explosión en la sala!

"Vamos a sumergirnos en la fiesta esta noche – ¿party people, are you ready?"

"¿Venis de fiesta esta noche? ¿Habéis traído energía? ¡Vamos a sacudir el suelo!"

CREAR EL EFECTO WOW

- En la subida en Paso rodilla, sube tus manos lento como si quisieras animar en la sala, ¡después bájalas al entrar en el combo!
- En el Rock 'n' Wave, intenta hacer las primeras repeticiones en silencio ¡y muestra tu energía al aumentar la intensidad!



05. JAZZ

FOCO DEL TRACK

SH'BAM necesita más chicos bailando para ayudarnos a alcanzar la igualdad de género, así que hazte a la idea ; -) Además me gustan los chicos; ¡así que vamos a celebrar en nombre de todos los chicos que hay en nuestras vidas!

ESTILO

Una celebración por todos los SH'Boys que hay en la familia

MÚSICA			EJERCICIO		REPS
0:02	Intro / (Melody)	6x8	A	Hundir caderas Hundir cadera Iz [1ct], chasquido Iz [1ct]; repetir D [2cts]	12x
0:26	PC / _ Baby I don't	4x8	A ¹	Hundir caderas con desfile Caminar delante Iz y D x2 [4cts], hundir cadera con barrido y chasquido Iz y D [4cts]; repetir atrás [8cts] 👁️ paso patada 4 The Boyz (sin balanceo de brazo)	2x
0:42	C / Boys!	4x8	B	Paso patada 4 The Boyz marcha piernas separadas delante Iz y D [2cts], saltito D y patada Iz con codos dentro y puños arriba, salto piernas separadas con balanceo puño D [2cts], repetir D [2cts], marcha piernas separadas atrás Iz y D [2cts]	4x
0:58	V / like big boys	4x8	A	Hundir caderas	8x
1:14	PC / _ Baby I don't	4x8	A ¹	Hundir caderas con desfile	2x
1:30	C / Boys!	4x8	B	Paso patada 4 The Boyz + DBL lanzar brazo sobre la cabeza [marcha piernas separadas atrás]	4x
1:46	Instr / (Cheers)	4x8	C	Deslizar cadera mirar a D con codos arriba, golpeo cadera Iz y talón Iz x3 [3cts], paso y slide Iz [1ct]; repetir D [4cts]	4x
2:02	(Electric guitar)	4x8	B ¹	Paso-patada 4 The Boyz	4x
2:18	C / Boys!	8x8	A ¹	Hundir caderas con desfile	4x
2:49	Outro / (Guitar)	1x8		caminar delante Iz y D [2cts], 3 golpes [3cts], congelar [3cts]!	4x



05. BOYS 2:53min

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

NO UTILIZAR COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA

HUNDIR CADERAS

- Camina con estilo adelante – cruzando las piernas y subiendo los pies
- Separa los pies y hunde las caderas en forma de U
- Golpea con las caderas y da un chasquido
- En la Marcha atrás, hunde la cadera de la pierna que da el paso para caminar con más estilo



PASO PATADA 4 THE BOYZ

- Marcha adelante con piernas separadas, después patada delante con una pierna, llevando la otra pierna directamente debajo de ti
- Jack separando los pies con las rodillas relajadas
- En la fase Bailar, sube las manos al separar los pies, y balancéalos abajo en la patada para enfatizar la patada
- En el paso atrás, lanza tus manos arriba



HUNDIR CADERAS CON DESFILE

- Igual que el Track 3
- Golpea con el talón dos veces para mover el trasero, manos sobre la cabeza y flexiona los codos
- Inclínate ligeramente adelante desde las caderas
- Deslízate para cambiar de lado



ENSEÑAR EL ESTILO

- Una oportunidad de relajarte después del gran alboroto del Track 4. Baja tu tono de voz y relaja el ambiente para llevar a todos a lo más alto.
- Este track se centra en los chicos, ¡pero no te olvides de las chicas!
- Una oportunidad de ser un poco atrevido e interactuar con tus alumnos – ¡anímalos a ser atrevidos contigo!
- Comprueba si puedes aprender la letra para cantar el rap – ¡te aclamarán!

“¡Ey chicos, sólo quiero bailar con vosotros!”

CREAR EL EFECTO WOW

- Intenta crear un momento de performance en la última serie de la fase Dar estilo, ¡y haz que tus alumnos hagan lo mismo!



06. FUNK JAZZ

FOCO DEL TRACK

Éste es el track comodín que hará que todos se muevan y bailen. Aquí es donde la gente pone sus mejores expresiones... Y se da cuenta de que tiene músculos en los antebrazos... ya verás ;-)

ESTILO

Clásicos para revivir y que todos nos soltemos con un poco de diversión

MÚSICA			EJERCICIO		REPS
0:02	Intro / Ow! _	2x8		Freestyle [16cts] 👁 Marcha Funky D	
0:11	I'm back! _	2x8	A	Marcha Funky paso lz, deslizar pie D dentro golpes rodilla lz delante x4 [8cts]; repetir D [8cts]	1x
0:19	Br / (Horn hits)	¼x8	B	Congela! juntar pies, empuje de palmas lejos D [1ct], mirar a lz [1ct]	1x
0:20	C / Get up offa	8x8	A¹	Marcha Funky paso lz, deslizar pie D dentro golpes rodilla lz delante x4 con golpes de palma abajo D x8 [8cts]; repetir D [8cts]	4x
0:53	Instr / (Trumpets)	4x8	C	Triple Tap Tap pie lz x3 [3cts], salto juntar pies con palmada [1ct]; repetir D [8cts] 👁 cuarto de giro D	4x
1:09	C / Get up offa	8x8	C¹	Triple Tap + cuarto de giro [en 3x Taps]	8x
1:41	Instr / (Electric guitar)	4x8	D	Shuffle Shuffle lz, D, lz [2cts], marcha en el lugar D e lz [2cts]; repetir D [8cts]	4x
1:57	(Electric guitar)	4x8	D¹	+ Codos dentro y puños a la altura de los hombros	4x
2:13	C / Get up offa	2x8	D²	+ golpes brazos sobre la cabeza	2x
2:22	Instr / (Electric guitar)	4x8		Step Touch lz y d [2cts] 👁 Combo Get Up With SH'BAM	8x
2:38	Br / (Horn hits)	¼x8	B	Congela!	1x
2:39	Instr / Ugh!	4x8	A¹+ C¹+ D¹	Combo Get Up With SH'BAM Marcha Funky delante [16cts], Triple Tap delante [8cts], Shuffle atrás [8cts]	1x
2:55	Br / (Horn hits)	¼x8	B	Congela!	1x
2:56	Instr / (Funky guitar)	16x8	A¹+ C¹+ D¹	Combo Get Up With SH'BAM	4x
4:06	Outro / (Fade)	1x8	D¹	Shuffle	1x

06. GET UP OFFA THAT THING 4:10min

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

NO UTILIZAR COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA

MARCHA FUNKY

Marcha hacia el lado

- Hay un movimiento de tic-toc con el cuerpo – paso delante e inclínate delante y al acercar el pie, te inclinas atrás y golpeas con el talón de delante



- Gira el pecho y la cabeza hacia el lado al que te mueves
- Un brazo extendido atrás, ligeramente por encima del hombro y cruza el otro brazo delante del pecho con el codo flexionado
- Mantén los brazos estáticos pero sacude las manos abajo y arriba, como abanicando detrás



TRIPLE TAP

- Toca el suelo 3 veces con la bola del pie y después salta y junta los pies
- Después empezamos a movernos de atrás a adelante, añadiendo una palmada al juntar los pies
- Balanceando el trasero como si quisieras apartar a alguien de tu camino
- Eleva el talón de la pierna de apoyo y gira un poco en el tap
- Inclínate ligeramente adelante desde las caderas
- Brazos libres



SHUFFLE

- Shuffle sobre las puntas de los pies hacia el lado y mira al frente durante 2 Marchas
- Los hombros rebotan arriba al tocar con el pie en el suelo – ¡arriba y arriba!
- Codos flexionados y puños sueltos, estilo casual
- En la fase Bailar, manos más arriba y freestyle, golpeando arriba al subir la energía



ENSEÑAR EL ESTILO

- ¡Aquí sí puedes hablar! Los movimientos son muy simples y los hacemos durante bastante tiempo, así que tienes muchas oportunidades de utilizar señales de estilo, ¡y de conectar con tus alumnos!
- Las señales de pies tienen que ser muy claras, pero cuando hayas establecido los movimientos, ¡sólo tienes que dirigir el tráfico!
- ¿Cómo sientes los movimientos? ¿Cómo puedes compartirlos con tu clase?
- ¡Es divertido y alegre!

“¿Qué pasaría si pusiéramos música funk, SH’BAM, y baile en línea en una coctelera?”

“¿Quieres saber cómo empezar una fiesta? ¡Haz que todos tus amigos levanten sus brazos!”

CREAR EL EFECTO WOW

- En el Shuffle, intenta utilizar una señal para que tus alumnos se liberen subiendo sus brazos y volviéndose un poco locos. Si aumentas tu energía en este punto, ¡todos tus alumnos aumentarán la suya contigo!
- ¡Usa las Paradas congeladas como oportunidades de performance! Puedes intentar que tus alumnos se impliquen también, enseñándoles el Congela! antes de que empiece el track. “Cuando yo diga Congela!, vosotros...”



07. JAZZ

FOCO DEL TRACK

¿Alguien ha dicho que quería subir sus brazos y rebotar al son de los beats electrónicos? Pues aquí puedes hacerlo... te lo prometo ¡jajajaja!

ESTILO

Drama, Performance

MÚSICA			EJERCICIO		REPS
0:00	V / you drunker now	2x8		Pies separados [16cts] 👁️ Slide y envolver D	
0:07	you higher now	2x8	A	Slide Súper lento Iz Slide Iz, brazo Iz envuelve alrededor de la cabeza y el brazo D se desliza [4cts], aguantar con pies juntos [4cts]; repetir D [8cts]	1x
0:15	it late enough	4x8	A ¹	Slide lento Iz Slide Iz, brazo Iz envuelve alrededor de la cabeza y el brazo D se desliza [2cts], aguantar con pies juntos [2cts]; repetir D [4cts]	4x
0:31	PC / _ I make no	8x8	A ²	Slide y Rebote Iz Slide y envolver Iz y D [4cts], salto pies separados y rebote en el lugar x4 [4cts]	8x
1:02	Br / Tonight...	4x8	A ³	Preparación combo slide y salto Iz Slide y envolver Iz y D [4cts], caminar Iz y D hacia la Iz L [4cts], caminar D e Iz x2 hacia la D [4cts], rebote en el lugar x4 [4cts] 👁️ giro, salto en el lugar con brazos sobre la cabeza	2x
1:17	Instr / (Heavy beat)	8x8	A ⁴	Combo Slide y Salto Iz Slide y envolver Iz y D [4cts], correr Iz y D hacia la Iz [4cts], girar hacia la D con empuje de palmas hacia fuera [4cts], salto en el lugar con brazos sobre la cabeza x4 [4cts]	4x
1:47	PC / _ I make no	4x8	B	Barrido triángulo separar pies, barrido brazo D por delante y sobre la cabeza [2cts], flexionar rodilla D, codo D hacia el muslo D [2cts], mano al muslo, estirar pierna D, onda cuerpo arriba [4cts]; repetir D [4cts]	2x
2:02	Br / _ I make no	4x8	A ²	Slide y rebote D	4x
2:18	Tonight...	4x8	A ³	Preparación combo slide y salto D	2x
2:33	Outro / (Heavy beat)	8x8	A ⁴	Combo Slide y Salto D	4x

07. PROMISES 3:10min

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

NO UTILIZAR COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA

COMBO SLIDE Y SALTO

- Gira el pecho y envuelve con el brazo por delante del cuerpo, envuelve la cabeza con el otro brazo
- Cambia el peso simultáneamente
- En la fase Caminar, arrastra el pie hacia ti y deja el talón arriba (mira a Rach) y arrastra el brazo abajo por tu cuerpo



- En la fase Dar estilo, hay más pecho, más hombros, más caderas ¡y más arrastre!
- Después añadimos un Rebote en el lugar
- En el combo completo – marcha hacia la esquina, prepara el giro tocando con el pie fuera y elevando el pecho y el codo, listo para girar
- Gira con los brazos extendidos y las muñecas flexionadas
- Sube las manos sobre la cabeza en el Rebote



BARRIDO TRIÁNGULO

- Flexiona una rodilla a Lunge, arrastra un brazo arriba y cruza, después coloca la mano sobre el muslo y empuja la pierna estirada a la pose del Triángulo
- Sube el cuerpo, la cabeza sube la última, y es la señal para moverse hacia el otro lado
- Es cinético – un movimiento fluye hacia el siguiente
- Directos a la fase Bailar



ENSEÑAR EL ESTILO

- Esta canción es un éxito absoluto ¡y no hace falta que hables mucho! Sólo señales básicas y claras de pies para mejorar el estilo de la canción, ¡y una o dos buenas señales de pies antes de desatarte bailando!
- Recuerda ofrecer la opción de no girar o no saltar
- Si explicas bien el primer lado, ¡no tendrás mucho que decir en el segundo!

“No hago promesas, ¡pero te digo que lo vamos a dar todo!”

“¡Esta noche siento la magia en el aire! ¡Vamos!”

CREAR EL EFECTO WOW

- El momento de performance en el Arrastre en el Triángulo es precioso – deja de hablar y diles que te miren y te sigan mientras fluyes en los movimientos: mientras tus alumnos experimentan esto durante unas pocas semanas, ¡pronto lo harán contigo!
- Eleva tu tono de voz con la canción, y cuando llegue la caída del beat, ¡cállate y baila!



08. HIP HOP / JAZZ

FOCO DEL TRACK

Para mantener un equilibrio en el disfrute, este es un track un poco gruñón para aquellas personas a las que les gusta lo oscuro, los ponies gruñones... sí, sí... este track es para ti.

ESTILO

Gruñón pero amistoso

MÚSICA			EJERCICIO		REPS
0:00	C / Copycat tryin'	2x8	Mirar a Iz con pies separados [16cts] 👁️ Pivote y Pop D		
0:08	Copycat tryin'	6x8	A	Pivote Pop lento mirar a D, paso Iz atrás [2cts], pivote talón Iz dentro [2cts], juntar pies [2cts], golpe pecho [2cts]; repetir D [8cts]	3x
0:31	V / _ Don't be cautious	8x8	A ¹	Pivote Pop lento paso Iz atrás con punch de brazo Iz atrás [2cts], pivote talón Iz con codo Iz y puño al pecho [2cts] juntar pies con codos paralelos delante del pecho [2cts], golpe de pecho y codo [2cts]; repetir D [8cts]	4x
1:02	PC / _ By the way	4x8	A ²	Pivote Pop rebote Paso Iz atrás con punch de brazo Iz atrás [1ct], pivote talón Iz con codo Iz y puño al pecho [1ct], juntar pies con codos paralelos delante del pecho [1ct], golpe de pecho y codo [1ct], rebote en el lugar con pues juntos [4cts]; repetir D [8cts]	2x
1:17	C / Copycat tryin'	4x8	A ²	Don't Stop Pivote Pop Paso Iz atrás con punch de brazo Iz atrás [1ct], pivote talón Iz con codo Iz y puño al pecho [1ct], juntar pies con codos paralelos delante del pecho [1ct], golpe de pecho y codo [1ct]; repetir D [4cts]	4x
1:32	Br / (Synth wave)	10x8	B	Onda de brazo y barrido pies separados, onda brazo D hacia la Iz [2cts], onda brazo Iz hacia la Iz [2cts], círculo palma Iz, sobre la cabeza, D (a la altura del hombro) [4cts]; repetir D [8cts]	5x
2:11	C / Copycat tryin'	4x8	C	Pony con empuje y tirón Pony Iz y D círculo de brazos de delante a atrás D e Iz [4cts], Pony Iz y D con extensión y tirón de brazos D e Iz [4cts]	4x
2:26	Instr / (Beat & synth)	8x8	C ¹	+ desplazado delante	8x
2:56	Outro / (Beat & synth)	4x8	C ²	+ hacia cualquier lugar!	4x



08. COPYCAT 3:19min

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

NO UTILIZAR COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA

PIVOTE POP

- Tap atrás con el pie en un semi-Lunge, gira la rodilla hacia fuera, acerca el pie y golpea con el pecho. Muévete de esquina a esquina en la fase Caminar. Es lento, deliberado y acentuado



- En la fase Dar estilo, extiende el brazo detrás, crúzalo delante del pecho y mira al frente en lugar de a la esquina. Cruza el otro brazo delante del pecho y acerca el pie. Golpea con el pecho



ONDA DE BRAZO Y BARRIDO

- Movimiento similar al del Track 1, pero mucho más dramático
- En la fase Dar estilo, es lo mismo que en el Track 1, ligero y dulce. En la fase Bailar, cambia el estilo y se vuelve más oscuro
- Empieza a rebotar y lanza el peso delante mientras arrastras los brazos arriba. Flexiona la rodilla de delante y rebota; no es una onda
- Arrastra el brazo por encima con la muñeca flexionada y para de forma activa a la altura del hombro, para que haya un final claro. La otra mano en el muslo
- ¡Un Lunge más profundo para esto también!



PONY CON EMPUJE Y TIRÓN

- 1, 2, 3 paso de lado a lado
- Empuja las caderas atrás y los hombros delante, húndete abajo hacia el suelo
- Un estilo muy gruñón, con la cabeza baja pero mirando bajo las cejas
- Sube redondeando y empuja la mano hacia fuera lejos de ti, después arrastra el brazo abajo y delante – como tú



ENSEÑAR EL ESTILO

- ¡Un track con un sonido diferente y más oscuro! ¡Usa una voz gruñona para adaptarte!
- Baja tu tono de voz para que destaque más la música
- Puedes utilizar algunas frases para mejorar el Estilo, ¡si esto es algo que va contigo!

“¡Me gusta la energía que hay aquí! ¡Chicos, el popping se os da genial!”

“¡Muéstrame un poco de originalidad! Hazlo rápido, hazlo fuerte, ¡y hazlo tuyo!”

CREAR EL EFECTO WOW

- La fase Bailar de la Onda de brazo y Barrido es un buen momento para estar tranquilo ¡y enfatizar la música con tu cuerpo!



09. HIP HOP / JAZZ

FOCO DEL TRACK

¿Alguna vez has soplado vaho en la ventanilla del coche de tu mejor amigo escuchando música en invierno, y es por lo que no has podido bajarla? Esto es bailar en un coche con piscina con movimientos que también se pueden hacer en el confort del asiento del coche de tu mejor amigo.

ESTILO

Alegre, reflexivo

MÚSICA			EJERCICIO		REPS
0:00	Intro / (Synth & beat)	3x8		Step Touch Iz y D [4cts]	6x
0:11	V / Did I stay	7x8	A	Carrera fácil carrera Iz, D, juntar pie Iz hacia la Iz [4cts], Step Touch D e Iz [4cts]; repetir D [8cts]	3½x
0:37	_ Overthinking	4x8	B	Caída y triple rodilla súper lento piernas separadas, con bajada y subida de cuerpo redondo [4cts], y subir [4cts], elevar rodillas D, Iz, D, aguantar [8cts]; repetir D [16cts]	1x
0:52	PC / _ Tell me what	4x8	B¹	Caída y triple rodilla lento piernas separadas, con bajada y subida pecho [2cts], elevar rodillas D, Iz, D, aguantar [6cts]; repetir D [8cts]	2x
1:06	Br / _ I know I	4x8	B²	Caída y Jack Rodilla Salto separar piernas [1ct], Jack rodilla D, Iz, D, con codo opuesto [3cts]; repetir D [4cts]	4x
1:21	Instr / (Heavy beat)	4x8	A¹	Carrera fácil carrera Iz, D, juntar pie Iz hacia la Iz [4cts], Step Touch D e Iz con empuje de brazos Iz y D [4cts]; repetir D [8cts]	2x
1:36	Beat & hi-hat)	4x8	B²	Caída y Jack Rodilla	4x
1:51	Br / (Synth shimmer)	2x8		Step Touch Iz y D [4cts]	4x
1:58	V / When you said	4x8	A¹	Carrera fácil	2x
2:13	we fogged up	4x8	B	Caída y triple rodilla súper lento	1x
2:27	PC / _ Tell me what	4x8	B¹	Caída y triple rodilla lento	2x
2:42	Br / _ I know I	4x8	B²	Caída y Jack Rodilla	4x
2:57	Instr / (Heavy beat)	4x8	A¹	Carrera fácil	2x
3:12	Outro / (Beat & hi-hat)	4x8	B²	Caída y Jack Rodilla	4x



09. GOOD THINGS FALL APART 3:31min

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

NO UTILIZAR COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA

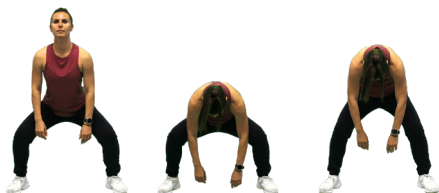
CARRERA FÁCIL

- 3 pasos al lado, luego 2 Step Touches
- En la fase Dar estilo, se convierte en una Carrera con arrastre y empujamos el brazo de fuera hacia delante lejos con la muñeca flexionada



CAÍDA Y JACK RODILLA

- Cae en un Squat, redondeando abajo y arriba y con los brazos colgando entre las piernas



- Sube las rodillas 3 veces, girando la rodilla ligeramente hacia fuera y el cuerpo hacia las esquinas



- Al acelerar, coloca las manos en los muslos para amortiguar el Squat



- Al final se convierte en un Jack y Rodilla
- Golpea con los pies en el suelo, por fuera de las caderas con las manos en los muslos y los hombros delante
- Golpea arriba y salta con los pies hacia la línea media al subir la rodilla
- Inclina los hombros atrás al subir la rodilla
- Cruza las manos rectas a la altura del pecho



ENSEÑAR EL ESTILO

- Desde los agradables sonidos de los versos hasta los contrastes dramáticos y épicos en los coros; ¡este track lo tiene todo!
- Los movimientos son muy simples; asegúrate de enseñar con claridad que pierna se eleva primero, ¡después eres libre!
- El verso es un lugar ideal para conectar con tus alumnos, interactuar, y quizás usar algunas de las frases
- Crea contraste cambiando tu tono de voz en la Caída y Rodilla lento, porque es cuando se empieza a crear el drama
- Intenta utilizar una señal de Libertad y después esfuérzate físicamente al máximo en las caídas de la música

“¡Expulsa fuera tus días malos!”

“No puedes ignorar los sentimientos en SH’BAM – ¡son demasiado buenos! Éste es el momento... sumérgete”

CREAR EL EFECTO WOW

- El efecto Wow en este track surge de los cambios físicos. Empieza fácil, ¡para darte un lugar hacia el que ir! Aprovecha al máximo las Caídas lentas. ¡Y muévete a lo grande en la Carrera fácil con Empuje!



10. HIP HOP

FOCO DEL TRACK

Ahora que hemos encontrado SH'BAM, ¿qué vamos a hacer? Reunirnos, bailar juntos y hacer poses y retos de Hip Hop en grupo ¡para que cualquier persona, de cualquier edad, pueda sentir el entusiasmo de un grupo de baile!

ESTILO

Fiesta, multitud, desafío de baile

MÚSICA			EJERCICIO		REPS
0:00	Intro / (Synth)	4x8	A	Paso punta paso Iz y toque punta pie D con rodilla dentro [2cts]; repetir D [2cts]	8x
0:15	C / Now that we	4x8	B	Tap cruzado lento paso Iz con brazos cruzados delante [2cts], tap D cruzando el pie por delante hacia el lado Iz con brazo abajo y amplios [2cts]; repetir D [4cts]	4x
0:31	Now that we	4x8	B ¹	Tap cruzado paso Iz con brazos cruzados delante [1ct], tap D cruzando el pie por delante hacia el lado Iz con brazo abajo y amplios [1ct]; repetir D [2cts]	8x
0:46	B / (Synth build)	12x8	B ¹	Combo tap cruzado Tap cruzado Iz y D [4cts], paso amplio entrecortado delante Iz y D x2 [4cts], caminar atrás Iz y D x2 con doble barrido de palmas delante y abajo hasta encima de la cabeza [4cts], marcha piernas separadas Iz y D x2 con onda de brazos rápida delante [4cts]	6x
1:37	Br / (Synth)	1x8		Pies separados, con onda de cuerpo dirigida por la nariz, hacia delante [8cts]	
1:42	Instr / (Keyboard)	1x8		Pies separados, onda de cabeza y hombros Iz [2cts] y D [2cts]	2x
1:45	(Synth & snaps)	7x8	C	Paso chasquido Step Touch Iz y D con doble chasquido[4cts]	14x
2:12	C / Now that we	12x8	B ¹	Combo tap cruzado	6x

10. WE FOUND LOVE 3:07min

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

NO UTILIZAR COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA

COMBO TAP CRUZADO

- Paso al lado y tap con el pie delante
- Empuja tus caderas delante en el tap cruzado e inclínate atrás
- Los brazos te equilibran hacia fuera
- Crúzalos delante del cuerpo en el paso hacia fuera, después ábrelos mirando con las palmas hacia delante



- Al acelerar, hay un saltito, y subimos más la rodilla para hacer el tap delante
- Paso entrecortado delante – apoya la planta del pie y tap con la bola del pie contrario. Pies más o menos a la anchura de las caderas. Hombros delante, cuerpo quieto, bastante recto



- Marcha atrás con pies separados, empuja con las manos abajo, lejos y arriba con las manos flexionadas



- Hunde las caderas abajo y lejos al caminar y trabaja con tus pies, que harán que el cuerpo gire de forma natural ligeramente de esquina a esquina
- Balancea de lado a lado con las manos sobre la cabeza y mirando hacia dentro
- ¡Añade tu propio sabor en esta fase de Bailar!

PASO CHASQUIDO

- ¡Deslízate de lado a lado y añade un chasquido delante!
- Cuando la música crece hacia los coros, se hace cada vez más grande

ENSEÑAR EL ESTILO

- ¡Este trackes una gran oportunidad para que tus alumnos añadan su toque personal!
- Cuando hayas establecido los movimientos es siempre lo mismo, así que anima a tus alumnos a usar su propio estilo.
- ¡Elógiales mucho y crea mucho entusiasmo!
- Usa la música con tus movimientos – cuando baja la música, baja un poco la intensidad; ¡cuando suba, baila ENORME!

“¡Cuando tengas el movimiento, añade tu estilo!”

“Baja la velocidad, ¡aumenta el estilo! ¡Ponte la capucha; prepara a tu equipo!”

CREAR EL EFECTO WOW

- Hay un buen momento para animar a tu equipo antes de los últimos coros – ¡anima a tus alumnos a darlo todo!
- ¡Después baila a lo grande y sumérgete en la última serie para que todos te sigan!



11. JAZZ

FOCO DEL TRACK

Si hay algo que he aprendido, es a escuchar a mi madre, porque cuando me obligó a ir a clases de baile cuando era una niña quejica, ¡mereció la pena! ¡Así que escucha siempre a tu madre!

ESTILO

Mucha energía, movimientos grandes

MÚSICA			EJERCICIO		REPS
0:01	Intro / (Synth hit)	4x8	A	Balanceo Balanceo Iz y D [4cts] 👁 apuntar sobre la cabeza D e Iz	8x
0:16	C / Mama tried to	4x8	A ¹	Balanceo y apuntar balanceo Iz y D y apuntar sobre la cabeza D e Iz [4cts], balance Iz con extensión de brazo D sobre la cabeza, bajar el brazo lentamente [4cts]; repetir D [8cts] 👁 bajada a Lunge	2x
0:31	Mama tried to	4x8	A ²	+ bajada a Lunge (bajada lenta de brazo)	2x
0:46	B / wrong , wrong	4x8	B	Preparación patada y salto Tap Iz delante y atrás [2cts], salto en el lugar x2 [2cts]; repetir D [4cts] 👁 patada delante y atrás D	4x
1:01	Instr / (Heavy synth)	4x8	B ¹	+ patada delante y atrás [reemplaza el tap] 👁 patada D y salto, mirando a la Iz	4x
1:16	B / your mama!	12x8	B ²	Combo patada y salto mirar a D, patada Iz delante y atrás [2cts], salto en lugar x2 mirar al frente [2cts], repetir D, Iz, D [12cts], toque talón Iz y D x4 desplazar hacia atrás [8cts], Step Touch Iz y D x2 desplazar delante [8cts]	3x
2:01	Quiet / (Synth)	4x8	A	Balanceo	8x
2:15	C / Mama tried to	4x8	A ¹	Balanceo y apuntar	2x
2:30	Spending time	4x8	A ²	+ bajada a Lunge (bajar brazo lento)	2x
2:45	Br / (Muffled synth)	4x8	B	Preparación patada y salto 👁 patada D y salto mirar a Iz	4x
3:01	your mama!	4x8	B ²	Combo patada y salto	1x
3:15	(Massive synth)	1x8		Step Touch Iz y D [4cts]	2x
3:20	Outro / your mama!	8x8	B ²	Combo patada y salto	2x



11. LISTEN TO YOUR MOMMA 3:55min

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

NO UTILIZAR COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA

BALANCEO Y APUNTAR

- Empieza alineado hacia el frente, después, al subir el brazo, el pecho y el cuerpo giran para que la axila mire hacia el frente
- Sube desde el codo para apuntar arriba
- En el tercero, sacude el dedo al bajar, como: “oh no, ¡no lo hiciste!”
- Mueve los pies para balancear de lado a lado
- Añade un Lunge, dejándote caer



- ¡En los momentos de interpretación, sube las dos manos para crear el mayor efecto posible!



COMBO PATADA Y SALTO

- Tap con el pie adelante y atrás, y rebota en el lugar
- El tap se convierte en una patada
- Los hombros buscan el equilibrio – inclinándote atrás en la patada delante



- Gira de esquina a esquina, usando el rebote para cambiar de lado



- Brazos sueltos, ¡y mucho rebote para crear energía!
- En el combo, tráelo delante
- Hunde el talón atrás, luego Step Touch para recuperar





11. LISTEN TO YOUR MOMMA 3:55min

ENSEÑAR EL ESTILO

- Este track es pura emoción, con un poco de entusiasmo y, por otro lado, ¡con un montón de entusiasmo!
- La clave de este track es sumergirse por completo en el drama ¡y después un despliegue absoluto de energía! Hazte grande, después vuelve a casa... ¡vaya pico cardiovascular!
- Hay un montón de frases increíbles que puedes utilizar si te sientes cómodo
- Anima a tus alumnos a crear drama, ¡y felicítales cuando lo hagan!
- Presta atención al puente antes de la última serie ¡y úsalo como un momento para crear entusiasmo!

“A veces los problemas están donde está la diversión, ¿verdad?”

“Dejadme enseñaros el arte del descaro. El primero truco stá en el drama. El segundo, en ¡dar un toque más extra que extra!”

CREAR EL EFECTO WOW

- ¡El efecto Wow está en el drama! Como dice Johnny, ¡sé más extra que extra! Si lo haces, ¡ellos también lo harán!



12. COOLDOWN

FOCO DEL TRACK

Es el último baile y nadie quería irse; así que usa tu Salsa ¡y mézclate! También era la oportunidad ideal para sentir que la estrella de pop latino de 50 años, a la que no podemos nombrar, sigue pareciendo tener 20, (todo el mundo tiene que sentirse como ella en algún momento de su vida) así que deja que *Spanish Hips* Sánchez nos demuestre que dos es mejor que una cuando se trata de bailar salsa ;-)
Gracias, Sánchez, por hacerme sentir como ella, ¡jajajaja!

ESTILO

Amistoso y social

MÚSICA				EJERCICIO	REPS
0:00	Intro / (Guitar & snaps)	4x8	A	Balanceo Balanceo Iz y D [4cts]	8x
0:16	C / you call me	4x8	B	Cha-Cha Drizzle Codos dentro, palmas fuera a Shuffle Iz [2cts], paso D detrás [2cts]; repetir D, Iz, D [12cts], balanceo Iz y D x2 con brazos y respiración sobre la cabeza [8cts], balanceo rápido Iz y D x4 con deslizamiento de brazo hacia abajo por el cuerpo [8cts]	1x
0:33	V / _ Land in Miami	4x8	C	Secuencia estiramiento pierna Iz paso Iz a estiramiento de cuádriceps D [8cts], elevar rodilla D para estiramiento de glúteo [8cts], paso pie D delante para estiramiento de isquiotibial (caminar con las manos por la pierna hacia abajo) [8cts], sacudir caderas [4cts], sacudir hombros [4cts]	1x
0:49	Sapphire and	4x8	C	Secuencia estiramiento pierna D	1x
1:05	C / you call me	8x8	B ¹	Cha-Cha Drizzle + rotación de caderas (últimas 4cts)	2x
1:38	V / Locked in the	4x8		Secuencia estiramiento gato pies separados, flexionar rodillas con manos en muslos [2cts], estirar piernas [2cts], manos al suelo [24cts], flexionar rodillas, con manos en muslos [4cts] 👁️ contraer y estirar	
1:54	Ohh , when your	1½x8		Pies separados con manos en muslos, contraer la columna [2cts], estirar la columna [2cts]	3x
2:00	Br / Don't stop!	½x8		mirar arriba [1ct], salto juntar pies [1ct], aguantar [2cts]	
2:03	C / you call me	4x8	B ¹	Cha-Cha Drizzle	2x
2:36	for ya !	4x8	A	Balanceo	8x
2:52	Outro / (Guitar & Snaps)	4x8	D	Cha-Cha en cualquier dirección Cha-Cha delante y atrás, Iz y D ¡en cualquier dirección!	8x



12. SENORITA 3:10min

CONSEJOS SOBRE LOS MOVIMIENTOS PARA INSTRUCTORES

NO UTILIZAR COMO SEÑALES DE ENSEÑANZA

CHA-CHA DRIZZLE

- Shuffle paso y tap detrás
- Empuja las palmas de las manos hacia el lado con los codos relajados, como si despejaras espacio en la pista de baile
- Paso y empuja el talón de dentro, mientras llevas los brazos por encima de la cabeza
- Sacude las manos abajo al llevar las caderas de lado a lado un poco más rápido
- ¡Añade una Rotación de cadera rápida en la segunda serie!



SECUENCIA ESTIRAMIENTO PIERNA



SECUENCIA ESTIRAMIENTO GATO



ENSEÑAR EL ESTILO

- Este Cooldown es precioso, sexy, ¡relajado!
- ¡Tienes muchas oportunidades para conectar con tus alumnos y celebrar el entreno!
- Anímales a mover sus caderas sexy – ¿a desatarse, quizás?
- La última serie es una gran oportunidad para que tus alumnos se mezclen ¡y terminen con un gran ambiente de fiesta!

“¡Un poquito de ‘ooh la la’ hace mucho! ¡Oh, justo así!”

CREAR EL EFECTO WOW

- El efecto Wow está en la celebración de la clase – haciendo que tus alumnos se marchen con una sensación positiva, con sonrisas, ¡con reconocimiento! ¡Y divertíos con vuestras caderas!



SOMOS LA TRIBU LES MILLS

Somos una familia mundial de líderes, que nos dedicamos, de forma apasionada, para crear un planeta más en forma.

Inspiramos a otros sin miedo para descubrir su verdadero potencia, enamorándose del ejercicio.

El ejercicio es nuestro movimiento global. Millones de nosotros conectamos cada día a través del el esfuerzo. Nuestro movimiento sacude el mundo.

La música es nuestra alma. Nos dirige, nos centra, nos da pasión.

NUESTRA DECLARACIÓN DE INTENCIONES

La familia internacional de Les Mills está formada por 17.500 clubs de fitness, 130.000 instructores y millones de participantes de 130 países de todo el mundo.

Separados por la geografía, la religión, la raza, el color y el credo, estamos unidos por nuestra pasión por el movimiento, la música y la búsqueda de una vida sana, tanto para nosotros como para nuestro planeta. En Les Mills, creemos en la dignidad de cada persona de nuestra comunidad y luchamos por respetar los derechos y libertades de cada uno.

Cuando elegimos los modelos a seguir, la música y los movimientos, pensamos en que cada sociedad tiene diferentes formas de vestir, diferente cultura y diferentes danzas.

Sabemos que lo que se considera apropiado en algunos contextos, puede ser totalmente inapropiado en otros.

Eliminamos las fronteras del juicio y enseñamos a todo el mundo a disfrutar de los beneficios únicos del movimiento. Mientras honramos nuestra herencia, creamos caminos para el futuro. Buscamos inspirar, innovar y crear de la forma más humana posible.

Estamos tan locos como para creer que podemos cambiar el mundo.

Somos la Tribu Les Mills.

Como organización que lidera, por encima de cualquier otra empresa, las experiencias de gente de todo el planeta en las clases dirigidas, caminamos por una línea delicada entre ofrecer productos innovadores y vanguardistas y asegurar que se respeten las normas aceptadas.

¡Escoger la música, obtener sus derechos y crear la coreografía es un gran reto! Revisamos la música que utilizamos y evitamos un lenguaje o referencias que puedan causar ofensas. Si podemos, ofrecemos un track alternativo para que se pueda utilizar.

Nosotros aceptamos la comunicación abierta con nuestra gran familia internacional, que se puedan expresar las diferencias de opinión y llegar a un acuerdo

Sobre todo, nos apasiona el poder ofrecer experiencias de fitness que cambien vidas, en cualquier momento, en cualquier lugar.

