

SH'BAM **33**

01A. WARMUP & STRETCH

01B. ISOLATION & GROOVE

02. LATIN

03. CABARET JAZZ

04. STREET JAZZ

05. DANCEHALL

06. NU SWING

07. CONTEMPORARY

08. HIP HOP

09. POPPING & JUMP STYLE

10. LATIN

11. STREET JAZZ

MU. MASHUP

12. COOLDOWN

MUSIK

Hey Instruktoren! Ab dieser Release werden die verschiedenen Dance Styles der Tracks in der Kopfzeile der Choreografie und im Masterclass-Video angezeigt. Die Class-Struktur verändert sich dadurch nicht - die Stile und Struktur der Class variieren von Release zu Release.

Gib uns unter folgendem Link dein Feedback zur Release:
https://lesmills.qualtrics.com/jfe/form/SV_6PrBtwWGtfNpACF

Die LES MILLS Lehrmaterialien sind einzigartige, wertvolle Quellen, die dir als LES MILLS zertifizierten Instruktor zur Verfügung stehen, um die neuen Releases zu erlernen und diese ausschließlich in lizenzierten Clubs zu unterrichten. Gib das Lehrmaterial nicht an andere weiter, Kopieren, Brennen, Hochladen ins Internet oder der Verkauf an andere Personen ist illegal und schädigt LES MILLS, die Agenturen und andere Instruktoren. Bist du an solchen illegalen Aktivitäten beteiligt, hat dies ernste Konsequenzen für dich zur Folge. Zum Beispiel einen Prozess, eine Sperrung oder permanente Aufhebung deiner LES MILLS Zertifizierung. Danke für deine Kooperation.



01A. WARMUP & STRETCH

TRACK-FOKUS

Zaubere allen ein Lächeln ins Gesicht und bringe sie zum Beat in Bewegung.

FEEL

Lebendig, fröhlich und willkommenheißend.

Musik			Übung		Wdh.
0:04	Intro /	4x8		Step Touch L&R (4cts)	8x
0:19	(Synth build)	4x8	A	Loves-Kombi Step Touch L&R F 2x (8cts), Wide Walk L&R B (4cts), Slide Step Touch L&R (4cts)	2x
0:34	(Horn)	6x8	A ¹	+ Arm Sweep B R&L	3x
0:56	Br / (Vocals & synth)	2x8		Füße weit, atme ein und bringe die Arme O/H (8cts), beuge die Knie und rolle tief (8cts)	
1:02	(Keyboard)	2x8		Hände auf die Oberschenkel und strecke die Beine (4cts), Squat (4cts)	2x
1:10	C / _ I'm gonna get	4x8	B	Dancers Stretch Adduktoren Stretch L&R 2x (8cts), Adduktoren Stretch mit Double Pulse und Toe Lift R&L (8cts)	2x
1:24	(Synth & beat)	6x8	B ¹	+ Arme weit + Brust zum gebeugten Bein	3x
1:46	(Build)	1x8		Squat, rolle dich auf (8cts)	
1:50	(Fast build)	1x8		Step Touch L&R (4cts)	2x
1:54	(Heavy beat)	8x8	A ¹	Loves Kombi	4x
2:22	Outro /	1x8		Mit den Füßen zusammenspringen und Pose halten (8cts)	



01A. LOVE'S GONNA GET YOU 2:27 Minuten

BEWEGUNGSTIPPS FÜR INSTRUKTOREN

* KEINE COACHING-CUES *

LOVES-KOMBI

- Step Touch vor – gleite mit den Füßen über den Boden. Das bringt ein 'Hoch'-Gefühl, um den Puls zügig anzutreiben
- Die Arme schwingen natürlich, Ellbogen hoch vor dem Körper kreuzen (nicht klatschen)
- Wide Walk zurück, schiebe die Hüften leicht zurück und schwinge die Arme dazu natürlich
- Gleite über den Boden und schwinge den inneren Arm im Kreis zurück, Körper dreht leicht zur Seite. Andere Hand vor dem Körper. Beide Hände flexen
- Die Kombi ist energievoll, um warm zu werden



DANCERS STRETCH

- Füße weit, Lunge von Seite zu Seite, schiebe die Knie und Zehen leicht nach außen. Hände auf die Oberschenkel. Kippe aus der Hüfte vor
- Single, Single, Double. Hebe die Zehen an beim Double
- Schwinge die Arme aus den Ellbogen hoch, Hände weich – äußerer Arm hoch, innere Hand zum Boden
- Gehe so tief, wie es sich gut anfühlt!



COACHE DIE VIBES

- Sei warm und herzlich, um deine Class in Stimmung zu bringen
- Liefere klare Setup-Moves, damit die Teilnehmer erfolgreich und schnell folgen können – es ist eine simple Choreografie.
- Gib die Option beim Stretch, nicht so tief zu gehen
- Lasse sie wissen, was sie erwartet: eine Dance Class, in der alles erlaubt ist!
- Steigere die Energie in der Kombi nach dem Stretch.

“Das ist die Dance Class, in der du tun kannst, was du willst und wann du willst!”

“Bist du bereit zu tanzen? ...Ja, ich bin es!”

KREIERE DAS WOW

- Passe deine Stimme in der Stretch-Sequenz an und lasse deine Teilnehmer die Musik spüren. Das erzeuge den Kontrast zur Kombi!



01B. ISOLATION & GROOVE

TRACK-FOKUS

Spreche nicht zu viel; lasse die Choreografie wirken und deine Teilnehmer den Körper spüren.

FEEL

Übermütig, ego-bezogen, swaggy

Musik			Übung		Wdh.
0:00	Intro / Get it, get it	4x8	C	Slow Get-It-Kombi Lean-Step L (2cts), Step zusammen (2cts); wdh. R (4cts) 👁️ Open-und-Smash Arme	4x
0:14	V1 / Dressed , ready	4x8	C ¹	+ Open-und-Smash Arme	4x
0:28	Get on your mark	4x8	C ²	Get-It Kombi Lean-Step und Step zusammen L&R (4cts), Füße zusammen mit Hip-Hop Hips von Seite zu Seite (4cts)	3x
0:38	Slap him up	5x8	C ³	+ Out & Cross Arme	5x
0:56	C / (Get it, get it)	½x8		Füße weit mit Synkopen Arme (O/H kreuzen, O/H öffnen, O/H ausbreiten und nach unten bringen) (4cts)	
0:57	(Flip it, tip it)	2½x8	D	Brust-Isolation Füße weit und Chest Pop F&B (2cts)	10x
1:06	V2 / Sick! _	5x8	D ¹	Langsame Brust Isolations Kombi Füße weit mit Chest Pop F&B 4x (4cts), langsam Rib Shift L&R (4cts)	5x
1:23	Get it, get it	4x8	D ²	Brust Isolations-Kombi Füße weit mit Chest Pop F&B 4x (4cts), Rib Shift L&R 2x (4cts)	4x
1:37	_ There is	2x8	E	Hip Bump Hüfte von R&L schieben mit angehobenen Zehen (2cts)	8x
1:44	Wanna battle me	2x8	E ¹	+ Arme langsam O/H anheben	8x
1:51	C / (Get it, get it)	1x8		Füße zusammen springen mit Synkopen Armen (O/H kreuzen, O/H öffnen, O/H ausbreiten, weiter O/H, weit, tief) (6cts), halte OTS (2cts)	
1:55	Good . _	3x8	C ¹	Langsame Get-It Kombi	3x
2:05	V3 / Y'all really know	4x8	C ³	Get-It Kombi	4x
2:19	I ain't even know	9x8	C ⁴	Get-It Kombi Lean-Step und Step zusammen L&R (4cts), Walk F mit Out & Crossed Armen (4cts); wdh. B (8cts)	4½x



01B. GET IT 2:52 Minuten

BEWEGUNGSTIPPS FÜR INSTRUKTOREN

* KEINE COACHING-CUES *

GET-IT KOMBI

- Starte langsam, Schritt nach außen, Fuß nach außen gedreht und gebeugte Knie. Innere Ferse beim Step anheben und den äußeren Fuß flach aufsetzen



- Arme dazu, aus dem Ellbogen anheben, bewege den Unterarm langsam kreisend, als würdest du etwas wegschmeißen



- Wenn es schneller wird, mache zwei Taps von Seite zu Seite, dann der Bounce/Groove mittig dazu. Hüftschwung mit gebeugten Knien
- Sinke beim Bounce tief in die Beine
- Die Arme beim Bounce locker von außen nach innen kreuzen, Handflächen geöffnet
- Bewege den Körper beim Bounce natürlich – spüre den Swag!



HIP BUMP

- Füße weit, schiebe die Hüfte zur hinteren Ecke und hebe die Fußspitze, um die Bewegung größer zu machen
- Eine Hand greift das gegenüberliegende Handgelenk, mit gebeugten Ellbogen den Arm vor dem Körper nach unten ziehen und über Kopf, bewege die Arme zu den Hüften (schiebe beides von Seite zu Seite)



SYNKOPEN-ARME



BRUST ISOLATION-KOMBI

- Füße weit, Brust hoch und zurückschieben, Schulterblätter zusammenziehen



- Ellbogen soft, Handflächen geflext, Fingerspitzen nach vorn
- Rib Shift von Seite zu Seite dazu, softe Ellbogen. Führe mit der Schulter, damit es geschmeidig aussieht



- Wenn das Tempo steigt, wird die Brust und Rippenbewegung mehr bouncy
- mittig Oberkörper macht die Bewegung

COACHE DIE VIBES

- Einfachheit ist der Schlüssel dieses Tracks – coache die Bewegungsmuster der Füße und lasse dann die Musik sprechen
- Nutze die Textstellen, wenn du möchtest
- Das ist natürlicher Swag – lässig, casual und supercool

“Wie tief kannst du gehen?”

“Zeit deine Gangsta-Seite zu zeigen!”

KREIERE DAS WOW

- Der Übergang zu den Synkopen Armen erzeugt ein “Wow”. Beobachte die Reaktion deiner Teilnehmer, wenn die Brust Isolations-Kombi das erste Mal schneller wird! Lasse die Musik und deinen Körper sprechen



02. LATIN

TRACK-FOKUS

Das Schlüsselwort ‘Azuka’ wird dir helfen, den Flow auf die Class zu übertragen.

FEEL

Spielerisch, frech, bouncy

Musik			Übung		Wdh.
0:07	Intro / _ Elvis Crespo	2x8	A	Azuka Step im Wechsel von Ecke zu Ecke L (2cts) & R (2cts)	4x
0:14	V1 / _ La Morena	4x8	A ¹	Handflächen kreuzen und nach unten schwingen (4cts)	8x
0:29	PC / Dame una de	4x8	B	Samba Tap-Kombi Setup Side Tap L&R (4cts), Wide Jump F und halten (2cts), Jump B und halten(2cts) 👁 Samba Jump F&B 2x	4x
0:44	Dame una de	4X8	B ¹	Samba Tap-Kombi Side Tap L&R mit House Arm Swing (4cts), Samba Jump F&B 2x (4cts) 👁 Doppelt Handflächen hoch und herunter 2x	4x
0:59	(Heavy beat)	4x8	B ²	+ Doppelte Handflächen hoch und herunter 2x	4x
1:13	C / Azukita!	4x8	A ¹	Azuka	8x
1:28	PC / Dame una de	4x8	B	Samba Tap-Kombi Setup 👁 Samba Tap Kombi	4x
1:43	Dame una de	4x8	B ²	Samba TapKombi 👁 Drehende Samba Tap Kombi	4x
1:57	(Heavy beat)	4x8	B ³	Drehende Samba Tap-Kombi Tap zur Seite L&R (4cts), Samba Jump F&B 2x drehe nach R (4cts); wdh., Blick nach hinten und nach vorn drehen (8cts)	2x
2:13	V2 / Yo soy tu ídolo	2x8		Walk OTS mit Clap (2cts)	8x
2:20	_ Padre negro,	2x8	C	3-Step Step L, R, L, halte (2cts); wdh. R (2cts)	4x
2:27	Daddy -addy	4x8	C ¹	3-Step Kombi 3-Step L&R mit Cape Armen 3x nach F (12cts), Walk B mit Arm Wave O/H (4cts)	2x
2:42	PC / Dame una de	4x8	B	Samba Tap Kombi Setup 👁 Samba Tap Kombi	4x
2:57	Dame una de	2x8	B ²	Samba Tap Kombi	2x
3:05	B / Dame una de	6x8	B ³	Drehende Samba Tap Kombi	3x
3:26	C / Azukita!	4x8	A ¹	Azuka	8x

02. AZUKITA 3:45 Minuten

BEWEGUNGSTIPPS FÜR INSTRUKTOREN

* KEINE COACHING-CUES *

AZUKA

- Step im Wechsel von Ecke zu Ecke
- Hebe das Knie an vor der Gewichtsverlagerung
- Füße weit und die Zehen zur Ecke tippen. Hüftschwung mit gebeugten Knien
- Hände geflext, Hände vor der Brust kreuzen, Arme beim Hüftschwung zurückziehen
- Rolle den Fuß, für eine schwingende Bewegung – Ferse beim Hüftschwung anheben



SAMBA TAP KOMBI

- Setup-Phase: Tap von Seite zu Seite, innere Ferse anheben, springe dann vor und zurück und halte die Füße weit. Exakt zum Beat
- In der Strut-Phase wird der Jump zum Gallop vor und zurück
- Der Körper ist das Gegengewicht mit leichtem zurücklehnen beim Gallop vor und nach vorn lehnen beim Sprung – nur leicht hineinlehnen
- Nimm in der Dance Phase die Arme beim Tap dazu – lockere Fäuste und Ellbogen. Schwinge die Arme von Seite zu Seite - entgegengesetzte Richtung zum Tap. Beim Samba Jump, Arme mit geöffneten Händen zur rechten Ecke anheben, beim Jump vor und zurück Arme heben und senken
- Kombi rotiert, drehe über die rechte Schulter



3-STEP-KOMBI

- 3-Step Shuffle von Seite zu Seite, kleine Schritte
- Hüfte in Bewegungsrichtung drehen
- Arme zurückschwingen
- Brust stolz und angehoben
- Schwinge die Hände von Seite zu Seite beim Walk nach hinten, lässig und schwebend zum "oh, oh, oh"



COACHE DIE VIBES

- Das bringt eine Menge Spaß! Klare Feet-Cues sind wichtig und dann kannst du interagieren
- Versuche, das "Azuka!" im Text zu nutzen. Es bedeutet Zucker, also coache Azuka
- Hebe das Knie zur Vorbereitung auf Azuka
- Habe Spaß beim Mitsingen – wenn du ein bisschen spanisch lernen möchtest!
- Dieses Lied hat einen massiven Kontrast; lasse die Musik sprechen
- Coache den Tap, wenn deine Teilnehmer sich umdrehen, denn sie können dich nun nicht mehr sehen!

"Zeit für einen Zuckerschock"

"Streu dir etwas Zucker auf die Hüften und mache sie richtig süß!"

KREIERE DAS WOW

- Animiere deine Teilnehmer, das "Oh oh oh" mitzusingen! EXPOLDIERE in der Dance-Phase beim Drop, wenn sie die Kombi haben – sie werden ausrasten!



03. CABARET JAZZ

TRACK-FOCUS

Die Körpersprache ist der Schlüssel, um diesen Track zum Leben zu erwecken. Nutze deine Schultern, Hüften und Mimik für echtes Cabaret Feeling.

FEEL

Sexy, Cabaret

Musik			Übung		Wdh.
0:00	Intro / (Sirens)	1x8		Füße weit und Hände O/H (8cts)	
0:05	(Synth hits)	1x8	A	Langsame Handschellen Hände Greife das L Handgelenk O/H und ziehe R Ellbogen herunter (4cts); wdh. R (4cts)	1x
0:10	_ 2 Chainz!	1x8	A ¹	Handschellen Hände L Handgelenk O/H und R Ellbogen herunterziehen (2cts); wdh. R (2cts)	2x
0:14	V1 / Whatever it is	4x8	B	Langsamer Squat & Pop Squat mit Händen auf den Oberschenkeln (4cts), hebe R Knie an und Tap mit L Schulter Pop 2x (4cts); wdh. L (8cts)	2x
0:30	Feeling so hot,	4x8	B ¹	Squat & Pop Squat mit Händen auf den Oberschenkeln (2cts), hebe R Knie und Tap mit L Schulter Pop 2x (2cts); wdh. L (4cts)	4x
0:47	C / Yes! Come on	2x8	C	Cabaret Strut Setup Walk L 7x (7cts), Step zusammen (1ct); wdh. R (8cts) 👁 Handschellen Hände	1x
0:55	Yes! Now we getting	2x8	C+ A ²	Cabaret Strut Step L und Hände O/H werfen (1ct), kreuze R & Step L mit Handschellen Hände R&L 3x, Step zusammen und Hände nach unten werfen (1ct); wdh. R (8cts)	1x
1:04	V2 / what it is	2x8	B	Langsamer Squat & Pop	2x
1:20	Feeling so hot,	2x8	B ¹	Squat & Pop	4x
1:37	C / Yes! Come on	4x8	C+ A ²	Cabaret Strut	2x
1:53	V3 / Yeah! Did that	4x8	D	Two-Step Step L, Pop linke Ferse und ziehe R Fuß heran (2cts), Step L, Step zusammen (2cts); wdh. R (4cts)	4x
2:10	C / Yes! Come on	8x8	C+ A ²	Cabaret Strut	4x



03. YES 2:46 Minuten

BEWEGUNGSTIPPS FÜR INSTRUKTOREN

* KEINE COACHING-CUES *

HANDSCHELLEN-HÄNDE



SQUAT & POP

- Squat, Füße weiter als die Hüften, Knie und Zehen leicht nach außen drehen, Hände auf die Oberschenkel, Körper zur Ecke ausrichten
- 2 Knee Lifts, Fuß dazwischen auf tippen. Gegenüberliegende Schulter beim Lift nach vorn schieben, für ein freches Feeling
- Sinke in der Setup-Phase beim Squat gerade herunter und hoch, aber wenn das Tempo steigt, den Körper leicht herüber lehnen. Du kannst es in deinem Style groß oder klein machen
- 'Pop' hoch aus dem Squat zum Knee Lift. Drop, Pop, Knee, Knee!



CABARET STRUT

- 7 Walks herüber. Die Brust zeigt nach vorn, aber eine leichte Hüftdrehung, wenn der hintere Fuß vor dem Körper kreuzt
- Knie soft und stolze Haltung
- Hüfte beim Step nach außen anheben – das wirkt stolz!
- Kreiere ein Cabaret Feeling, indem du auf die Fußballen gehst
- Wirf die Hände hoch beim ersten Schritt, greife dann ein Handgelenk (egal welches), ziehe die Arme gebeugt über Kopf. Die Handgelenke entgegen der Schrittrichtung schieben, bewege sie zum Walk von Seite zu Seite



TWO-STEP

- 2 Steps herüber, ziehe den Fuß heran, wenn die Ferse hochschießt
- Körper zur Bewegung vor- und zurücklehnen, rockiges Feeling
- Arme entspannt und natürlich



COACHE DIE VIBES

- Noch ein Track, der einfach zu coachen ist. Gib klare Feet-Cues, dann dreht sich alles um das Gefühl-frech und spaßig!
- Sage den Teilnehmer, dass es egal ist, welches Handgelenk sie greifen!
- Sage ihnen, dass sie ihren eigenen Radius beim Squat & Pop bestimmen-schaue dir die "Not-so girly"-Option an, für die sie brauchen
- Nutze die Textstellen, um die Musik hervorzuheben

"Was ist Cabaret, rote Lippen und ein "After Party" Sound? Das hört sich gut an!"

"Ab auf die Tanzfläche!"

KREIERE DAS WOW

- Zeige eine GROSSE Ausführung beim letzten Set des Cabaret Strut! Wirf die Hände in die Luft und erhitze den Boden – deine Teilnehmer geben das, was du gibst
- Nutze die Handschellen-Hände für Spannung. Sei sinnlich und ruhig!



04. STREET JAZZ

TRACK-FOKUS

Nutze die langsamen Wiederholungen, um zu ZEIGEN und VERMITTELN, wie die Choreografie aufgebaut ist. Die Musik macht den Rest.

FEEL

Summer Vibes, Ibiza

Musik		Übung		Wdh.
0:03	V1 / gonna save the	8x8 A	Langsame Step & Squat-Kombi 3 Walks L (6cts), hebe R Knie (2cts), wdh. R (8cts); Step weit L&R (4cts), Squat mit Händen auf den Oberschenkeln (4cts), Weiter Walk L&R 2x (8cts)	2x
0:30	PC / tell ya, you	4x8 A ¹	Step & Squat-Kombi 3 Walks L (3cts), hebe R Knie (1 ct), wdh. R (4cts); Step weit L&R, Squat mit Händen auf den Oberschenkeln (4cts), Weiter Walk L&R 2x (4cts)	2x
0:44	tell ya, you	4x8 B	Slide Knee Slide L mit Handflächen nach unten auf Taillenhöhe (1ct), hebe R Knie und kreuze Hände F (1ct), wdh. R, L, R (6cts); Step Touch L&R 2x mit Clap O/H (8cts)	2x
0:58	B / I need a miracle ,	12x8 A ¹ + B	Miraculous-Kombi Step Squat Kombi (16cts), Slide Knee (16cts)	3x
1:3	V2 / that you understand	4x8 C	Jazz Arme Freeze mit weiten Füßen und Arme zur Seite schieben (4cts), langsamer Lunge R mit L Arm Wrap hoch (4cts), Stand und schiebe L Handfläche nach außen (2cts) und dann R nach unten	2x
1:52	thought no one cares	4x8 A+ C	Langsame Step & Squat mit Arm-Kombi 3 Walks L (6cts), hebe R Knie mit Double Palm Push (2cts), 3 Walks R mit ausgebreiteten Handflächen (6cts), hebe R Knie mit L Arm Wrap hoch (2cts), Step weit L&R mit Palm Push L&R (4cts), Squat mit Händen auf den Oberschenkeln (4cts), Weiter Walk L&R mit den Händen entlang am Körper (8cts)	1x
2:06	PC / tell ya, you	6x8 A ¹ + C	Step & Squat mit Arm-Kombi 3 Walks L, hebe R Knie mit Double Palm Push (4cts), 3 Walks R mit ausgebreiteten Handflächen hebe R Knie mit L Arm Wrap hoch (4cts), Step weit L&R mit Palm Push L&R (2cts), Squat mit Händen auf den Oberschenkeln (2cts), Weiter Walk L&R mit Händen entlang am Körper (4cts)	3x
2:26	not physical	2x8 B ¹	Slide Knee mit Armen + Palm Circle F, tief und O/H R&L (Slide Knee) + Double Finger Point F und langsam tief (Step Touch)	1x
2:33	B / I need a miracle .	12x8 A ¹ + C+ B ¹	Miraculous-Kombi Step & Squat-Kombi mit Armen (16cts), Slide Knee mit Armen (16cts)	3x

04. I NEED A MIRACLE 3:17 Minuten

BEWEGUNGSTIPPS FÜR INSTRUKTOREN

* KEINE COACHING-CUES *

STEP & SQUAT-KOMBI/MIT ARMEN

- Sei präzise in deiner Fußarbeit: 3 Steps herüber und hebe das Knie leicht zur Ecke vor dem Körper. Halte das andere Knie oben und zeige klar, dass der Fuß weit geschoben wird, und die Hüftbewegung beim Step nach außen
- Squat mit den Händen auf den Oberschenkeln, dann Walk weit, schiebe dich aus den Füßen und Hüften
- Wenn die Jazz-Arme dazu kommen, kreuzen die Knie vor dem Körper und die Hand umarmt. Drücke dich dann aus der gleichen Seite wieder ab. Flexe die Hände und strecke die Arme komplett beim Walk herüber.
- Wenn du in den Squat sinkst, senke auch den Kopf ; wirf den Kopf hoch, gleite dann mit den Händen am Körper entlang beim Weiten Walk
- Die Dance-Phase ist groß, wenn die ganze Kombi startet – nutze den gesamten Bewegungsradius und die Muskelspannung für eine exakte Ausführung. Nach diesem Track solltest du erschöpft sein!



JAZZ-ARME



SLIDE KNEE MIT ARMEN

- Slide über den Boden und hebe das Knie im 'tief, hoch' Rhythmus
- In der Setup-Phase sind die Arme locker mit gebeugten Ellbogen. Hebe und kreuze sie vor dem Körper
- Wenn die Arme dazu kommen, bringe sie hoch über Kopf. Geflexte Hände, schwinge sie im großen Kreis
- Innerer Arm bewegt sich kreisend weg vom Slide. Lehne dich hinein. Step Touch, wenn die Arme sinken und weg zeigen



COACHE DIE VIBES

- Dieser Song spricht für sich. Alles, was du tun musst, ist die Teilnehmer führen!
- Nutze klare und deutliche Feet-Cues, um sie in die Walk-Phase zu bringen, so dass sie wissen, was zu tun ist, wenn das Tempo steigt
- Klare Feet-Cues und visuelle Cues sind der Schlüssel – nutze dann die Musik und die Dance-Phase
- Wenn du sie im langsamen Tempo gut coachst, sind sie frei zu tanzen
- Es ist eher physisch als verbal

"Hände hoch, wenn du es hast!"

KREIERE DAS WOW

- Versuche, die Akzente der Musik zu nutzen, bevor es in die intensive Dance-Phase geht – das verschafft deinen Teilnehmern ein Jazz Feeling! Sieh dir an, wie Caley es in der Masterclass macht.



05. DANCEHALL

TRACK-FOKUS

Es gibt kein Entkommen, wenn es in diesem Track heißt, die Beine glühen zu lassen. Erwinnere sie daran!

FEEL

Gechilled, gelassen, raffiniertes Beintraining

Musik			Übung		Wdh.
0:03	C / _ Just gimme	2x8	A	Stomp L&R Stomp L Fuß 8x (8cts); wdh. R (8cts)	1x
0:12	In'na de vibe	2x8	A ¹	Dancehall Hip Roll Hip Roll L 8x mit Drehung nach R (8cts); wdh. R (8cts)	1x
0:21	V1 / _ Clap on a	2x8	B	Reggaeton Step Touch Tiefer Step Touch L&R (4cts)	4x
0:30	Run the streets	4x8	B ¹	Der Knockaeton Tiefer Step Touch L&R mit Knock Armen R&L (4cts), tiefer Step Touch L&R (4cts)	4x
0:48	C / _ Just gimme	4x8	A ²	Dancehall Hip Roll + Arm Swing	2x
1:05	V2 / be blazin cellular	2x8	B ¹	Der Knockaeton 👁 Drop Back L	2x
1:14	_ Clap on a	2x8	B ²	Der Knockaeton Drop Tiefer Step Touch L&R mit Knock Armen R&L (4cts), Drop Back Roll L 4x (4cts); wdh. R (8cts) 👁 Schulter Roll	1x
1:23	'Cause Busta Bust	2x8	B ³	+ Brust Roll F	1x
1:32	C / _ Just gimme	4x8	A ²	Dancehall Hip Roll	2x
1:50	V3 / Well every dance	2x8	B ³	Der Knockaeton Drop 👁 Trigger Finger	1x
1:59	act slight up	2x8	B ⁴	+ Trigger Finger (Drop Back)	2x
2:17	C / _ Just gimme	8x8	A ² + B ⁴	Gimme The Light Dancehall Hip Roll (16cts) Der Knockaeton Drop (16cts)	2x

05. GIMME THE LIGHT 2:56 Minuten

BEWEGUNGSTIPPS FÜR INSTRUKTOREN

* KEINE COACHING-CUES *

DANCEHALL HIP ROLL

- Füße weit, Knie soft, stampe mit einem Fuß auf dem Boden und kreise mit der Hüfte
- Wie ein Turn mit herangezogener Handbremse, zur Seite gelehnt
- Arm schwingt zurück mit weichen Ellbogen, dann vor dem Körper lässig und casual kreuzen
- Wenn du tief gehst, brennen die Beine!



DER KNOCKAETON

- Step Touch, Füße weit und in Schrittrichtung drehen, Knie soft. Schau wie Rach's Knie dreht, wenn der Fuß heran kommt – das verschafft ein Ragga Feeling! Lasse es raus!
- Der Nacken ist entspannt, so dass der Kopf beim Step Touch locker zwischen die Schultern vorkippt
- Knock-Arme dazu – ein großer Kreis mit dem äußeren Arm, im Einklang zum Head Drop – so als würden die Arme den Kopf bewegen!
- Andere Hand auf den Oberschenkel



DROP BACK ROLL/TRIGGER FINGER

- Bringe das Körpergewicht auf den hinteren Fuß, lehne dich zurück in Bewegungsrichtung



- Der führende Fuß ist flach und der andere tappt zum 'und' Count – 1 & 2 & 3 & 4!
- Hebe in der Strut-Phase die Brust an und rolle sie mit dem Drop Back. Die Arme sind locker, aber hebe die Ellbogen seitlich an – wie eine natürliche Reaktion beim Rollen
- In der Dance-Phase kommen die Trigger Finger dazu – vorderer Arm zuerst. Lehne dich zurück und rolle die Hände vor – die ersten zwei Finger zeigen kreisend!



COACHE DIE VIBES

- Hier ist Zeit mit den Teilnehmern zu sprechen, es ist einfach und macht Spaß – aber stelle sicher, zuerst klare Feet-Cues zu geben
- Coache "2 Knockaeton", dann "nichts"
- Sage ihnen, mit welchem Bein sie den Hüftschwung machen, damit alle wissen, wohin sie drehen: "Hip Roll linkes Bein – Go!"
- Nutze deine Stimme, um die verschiedenen Styles der Musik widerzuspiegeln

"Dancehall für lockere Hüften"

"Du weißt, wie tief wir gehen!"

KREIERE DAS WOW

- Das WOW entsteht, wenn deine Teilnehmer alle Bewegungen kennen und sie die Kombi genießen. Lasse sie machen, sie werden es spüren! Schenke ihnen Anerkennung für den Burn in den Beinen!



06. NU SWING

TRACK-FOKUS

Anzahl und Richtung-Cues sind hier das Geheimnis des Erfolgs. Pre-cue viel früher als sonst, damit deine Teilnehmer rechtzeitig starten.

FEEL

Der Boden ist Lava

Musik				Übung	Wdh.
0:07	Intro / (Drums & hi-hat)	2x8	A	Slow House Tap Step L, Tap R Zehen B (2cts); wdh. R (2cts)	4x
0:15	(Snare & double bass)	4x8	A ¹	House Tap Step L (On/Off-Count), Tap R Zehen B (1ct); wdh. R (1ct)	16x
0:30	(Piano)	4x8	A ²	House Tap + Single, Single, Double	2x
0:37	(Piano & double bass)		A ³	+ Housey Charleston Armen	2x
0:45	C / Rise and shine	2x8		Hip Swing L&R (4cts)	4x
0:52	B / (Synth build)	4x8	B	Seven-Step Walk OTS 7x (7cts), Hop auf den L Fuß und hebe R Knie an (1ct); wdh. R (8cts) 👁 Walk B L & Switch Turn L	2x
1:07	M / (Heavy beat)	4x8	B ¹	+ Walk B R&L + Switch Turn 👁 House Knee	2x
1:22	Whoa!	4x8	B ²	+ House Knee	2x
1:37	Br / (Piano)	4x8		Step Touch L&R (4cts) Optional: Dance Break!	8x
1:52	B / Deedely-de	12x8	A ³ + B ²	Rise & Shine-Kombi House Tap 2x (16cts) Seven-Step (16cts)	3x
2:37	Instr / (Drum roll)	8x8	A ⁴ + B ¹	Rise & Shine Half-Kombi House Tap (8cts) Three-Step (8cts)	4x
3:07	Outro / (Radio sounds)	2x8	A ³ + B ³	Freestyle zum Abschluss	

06. RISE AND SHINE 3:21Minuten

BEWEGUNGSTIPPS FÜR INSTRUKTOREN

* KEINE COACHING-CUES *

HOUSE TAP

- Step und Tap den **Ballen** vom Fuß zurück, Single Single Double
- Leicht aus der Hüfte vorkippen, softe Knie
- Tappe mit dem Fußballen, nicht mit den Zehen
- Wenn du in die Dance-Phase kommst, hebe die Energie an und deine Füße!
- Bewege dich deutlich von Seite zu Seite
- Arme sind locker zu Jazz/Charleston – flexe die Hände, softe Ellbogen mit einem Arm seitlich und einer nach vorn



SEVEN-STEP/THREE-STEP

- Gehe zurück in die Walk-Phase und nutze ein Hop Knee über die hintere Schulter, um zur anderen Seite zu drehen



- Es wird zum House Knee nach hinten, softe Knie, nutze ie Bauchmuskeln, um das Knie im Up, Up, Up-Rhythmus anzuheben
- Der Körper kippt leicht vor
- Arme beugen und einen zur Brust schwingen mit den Handflächen nach unten



COACHE DIE VIBES

- Der Track ist tricky und benötigt vielleicht einige Wiederholungen, bis deine Teilnehmer es haben, aber sie werden das Jive Feeling lieben!!
- Coache klare Feet-Cues – Tap, Single Single Double! 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, Hop und Turn!
- Das ist besonders wichtig, wenn die Kombi startet und aufgeteilt wird
- Cue den Tap auf dem Fußballen, so dass sie nicht auf die Zehen gehen
- Cue, dass die vordere Schulter nach hinten schiebt, damit sie wissen wohin sie sich drehen sollen!
- Gib ihnen die Option, tief zu bleiben
- Die Musik ist großartig und so sind auch die Moves – somit musst du nicht viel sagen!

“DJ, gib uns den Beat”

“Bist du bereit, Fred?”

“Es fühlt sich an, als würden wir Ginger Rogers und Fred Astaire ins Jahr 2018 bringen”

KREIERE DAS WOW

- Finde heraus, ob du deinen eigenen Performance-Moment erschaffst und motiviere deine Teilnehmer sich gehen zu lassen!
- Wenn sie die Moves haben, entstehen supercoole Momente, um frei zu tanzen – Shhh!



07. CONTEMPORARY

TRACK-FOKUS

Starte den “Small Talk” mit deinen Teilnehmern nach der Lernphase, dann wird es dir leichter fallen. Visuelles Coaching mit Schlüsselworten sind das Geheimnis des Erfolgs der ersten Phase.

FEEL

Wenn du auf einer königlichen Hochzeit tanzst.

Musik			Übung		Wdh.
0:00	Intro / (Piano)	2x8	A	Sway L&R (4cts)	4x
0:07	V1 / _ I wish you'd	8x8	B	Slow East 2 West-Kombi Walk von der L Seite L, R, L (6cts), Tap R Fuß zurück, Knie beugen, Blick nach unten (2cts), langsam Kinn anheben (4cts), hebe R Knie (2cts), kicke R Bein zur Seite (2cts); wdh. R (16cts)	2x
0:37	But sometimes	2x8	A	Sway L&R (4cts)	4x
0:45	Instr / (Keyboard)	4x8	C	Slow North & South-Kombi Walk F L, R, L, hebe R Knie (8cts), Walk B R, L, R, Curl L Knie (8cts)	2x
1:00	B / (Beat & synth)	2x8	C ¹	Slow North & South-Kombi Walk F L, R, L, hebe R Knie (4cts), Walk B R, L, R, Curl L Knie (4cts), Step Touch L&R 2x mit Clap (8cts)	1x
1:07	(Beat & fast synth)	6x8	C ²	+ Arm Swing O/H mit Hop F + Arm Full Circle B und weit mit Hop B	3x
1:30	Instr / (Synth & beat)	8x8	C ³	+ Run	4x
2:00	Br / (Synth shimmer)	2x8	A ¹	Starburst Sway Starburst Arme OH mit Füßen weit auseinander (8cts), Sway L&R mit weiten Armen und langsam tief 2x (8cts)	1x
2:07	V2 / (Piano)	6x8	B ¹	Slow East 2 West-Kombi + Arm Wave nach außen und hoch zum Knicks + Arme O/H und auf den Knien + Arme nach unten schieben zum Kick	1½x
2:30	I can read	6x8	B ²	+ Slow Run & Leap	1½x
2:52	M / (Synth build)	12x8	B ³⁺ C ⁴	No Words, Just A-Kombi Laufe L Seite L, R, schwinde L und tappe R Fuß zurück, Blick nach unten (4cts), Kinn anheben mit weiter Arm Wave (2cts), hebe R Knie mit Armen O/H (1ct) und Kick mit Arm nach unten schieben (1ct); wdh. R (8cts) Step Touch L&R 2x mit Clap (8cts) Laufe F L, R, L, Hop und hebe R Knie mit Armen O/H (4cts), laufe B R, L, R mit Armen im Kreis B, Hop und Curl L Knie mit weiten Armen (4cts)	3x
3:37	Br / (Synth shimmer)	2x8	A ¹	Starburst	1x
3:45	(Piano)	1x8		Step Touch L&R (4cts)	2x
3:48	M / (Synth build)	12x8	B ³⁺ C ⁴	Kombi	3x
4:34	Outro / (Synth blast)	2x8	A ¹	Starburst	1x



07. NO WORDS 4:43 Minuten

BEWEGUNGSTIPPS FÜR INSTRUKTOREN

* KEINE COACHING-CUES *

EAST 2 WEST-KOMBI

- Walk zur Seite und sinke in einen Knicks mit einem Fuß nach hinten und gebeugten Knien. Senke den Kopf nach vorn
- Kopf und Knie anheben, kicke dann das Bein nach außen



- Hebe in der Strut Phase die Arme aus den Ellbogen seitlich vom Körper an und strecke sie über Kopf aus. Schwinde sie beim Kick herunter- wie Flügel
- Beim Kick leicht hineinlehnen
- Side Leap dazu, strecke die Arme zur Seite
- Nimm in der Dance-Phase den Kopf beim Kick dazu, hebe die Brust an, die Arme wegschieben und den Körper hineinlehnen. Das erschafft ein schönes Contemporary Feeling
- Schau wie Rach in der Dance-Phase für den Kick den Schwung aus dem Knie nimmt – probiere es aus, wenn du möchtest!



NORTH & SOUTH-KOMBI

- 3 Walks vor und Knie anheben, dann 3 Walks zurück und das Bein mit Attitude zurückschwingen
- Wenn das Tempo steigt, Hop und Arme über Kopf, schwinde die Arme im Kreis beim Walk zurück – das gibt dir mehr Antrieb beim Attitude Jump
- Spanne den Po an, um das Bein anzuheben



COACHE DIE VIBES

- Ein wunderschöner Track – lasse die Musik sprechen, hier für gibt es keine Worte
- Klare Feet Cues, damit sie frei tanzen. Insbesondere beim Setup der East 2 West Kombi – “Knicks, Kopf, Knie, Kick!” – genauso wie die Bewegungsrichtung, damit sie wissen, welche Kombi sie machen!
- Gib die Option nicht zu springen
- Ermögliche ihnen frei zu sein beim Tanzen und sich selbst auszudrücken

“Ohne Worte – einfach tanzen”

“Es ist das beste Gefühl, wenn wir uns frei lassen – und fliegen!”

KREIERE DAS WOW

- Nutze die Stille während der Bridges um durchzuatmen und dann den Anstieg in der Musik, um in der Dance Phase zu explodieren.



08. HIP HOP

TRACK-FOKUS

Zeit um locker und lässig zu werden. Connecte mit den Teilnehmern, während der Walks zur Ecke und TANZE dann im Bounce von Seite zu Seite.

FEEL

Wenn dir bewusst ist, dass niemand besser tanzt als du, weil du BIST Finesse

Musik			Übung		Wdh.
0:04	V1 / Drop -top	4x8	A	Der Money Dance Bounce Hips L 4x (4cts); wdh. R (4cts) 👁 Jump	4x
0:22	like hey , like	2x8	A ¹	+ Jump	2x
0:33	_ Ooh don't	4x8	B	Smooth Walk L Walk zur L Ecke L, R, L, halte (4cts), Walk B R, L, R, Wechsel im Hop L&R (4cts) 👁 Smoother Walk	4x
0:50	PC / with you , I watch	4x8	B ¹	Smoother Walk L Walk zur L Ecke L, R, L Blick nach vorn und Handflächen zur Seite schieben (3cts), Step R zusammen und wirf R Arm F (1ct), Walk B R, L, R mit Double Arm Pull 3x (3cts), Wechsel im Hop zum landen Füße zusammen und Hände zur Seite gedreht F (1ct)	4x
1:08	C / out here dripping	4x8	C	Jump & Drizzle Jump F mit den Füßen zusammen, Knie beugen und ziehe die Hände von den Knien zur Hüfte (2cts), springe B Füße weit und Hände zum Kopf (2cts), gleite mit den Händen vom Gesicht am Körper entlang und schwinde dabei die Hüfte R&L 2x (4cts)	4x
1:27	V2 / Now slow it	4x8	B	Smooth Walk R	4x
1:45	PC / with you , I watch	4x8	B ¹	Smoother Walk R	4x
2:03	C / out here dripping	4x8	C	Jump and Drizzle	4x
2:21	V3 / Fellas grab	4x8	A ¹	Der Money Dance 👁 Criss-Cross Füße	4x
2:39	Br / We got it going	4x8	A ²	+ Criss-Cross Füße	4x
2:58	C / out here dripping	4x8	C	Jump & Drizzle	4x
3:16	it going on	4x8	A ³	Der Money Dance + Überall	4x

08. FINESSE 3:36 Minuten

BEWEGUNGSTIPPS FÜR INSTRUKTOREN

* KEINE COACHING-CUES *

DER MONEY DANCE

- Rolle in der Setup-Phase aus der Hüfte hoch und bewege den Po von vorn nach hinten
- Hip Bounce von Seite zu Seite und Chest Roll in der Strut-Phase



- Kreuze die Füße innen und außen in der Dance Phase, wenn du zur Mitte kommst
- Hab keine Scheu GROSS zur Seite zu gehen
- Bringe deinen Flavour hinein – es ist dein Money Dance!



SMOOTH WALK/SMOOTHER WALK

- 3 Walks zur Ecke, halte den dritten auf dem flachen Fuß und bringe das Gewicht leicht vor
- Walk zurück im gleichen Rhythmus und Hop mit den Füßen in der Luft zum Rhythmus 'ba-ba!'
- Öffne die Brust nach vorn in der Strut-Phase, schiebe die Hände weg von der Brust und breite sie seitlich aus. Gehe dann zurück, beuge die Ellbogen, ziehe die Hände nach innen und außen wie eine 'Säge'-Bewegung. Ellbogen bleiben vor dem Körper, Hände geöffnet und Finger mit Attitude hoch
- Ellbogen beim Hop anheben und die Hände zum Abschluss der Bewegung am Körper herunterschieben. Hüfte nach vorn
- Es ist simpel, so dass du nach der zweiten Runde deinen eigenen Style mit einbringen kannst



JUMP & DRIZZLE

- Springe mit den Füßen zusammen, Knie beugen und mit den Händen am Körper entlang gleiten, bis über Kopf umgekehrt zu Kopf, Schulter, Knie und Zeh!
- Die Hände sind oben, während die Füße auseinander Springen, schwinde die Hüften von Seite zu Seite und taste dich ab
- Das ist dein/ihr eigener Style



COACHE DIE VIBES

- Casual und gesprächig – es folgt ein großer Track
- Gib rechtzeitige Feet-Cues, so dass du ihr die Moves genießen könnt
- Spreche überwiegend in den Walk-Phasen und weniger beim Hip Bounce und Drizzle!
- Nutze die Lyrics, wenn es dir gefällt – es gibt einige gute!
- Unterhalte dich mit deinen Teilnehmern, dass passt in diesem Track

"Seid ihr bereit, funky zu sein?"

"You're dripping in Finesse... And you know it! Fühle dich frei, du selbst zu sein!"

KREIERE DAS WOW

- Explodierte in der Money Dance-Phase, insbesondere in der Cross-Out Sektion
- Spreche beim Jump & Drizzle weniger und bringe mehr Bewegung in die Hüften!



09. POPPING & JUMP STYLE

TRACK-FOKUS

Die Teilnehmer und auch du werden die Zeit zum Atmen nach den verrückten Doubles, Doubles, Doubles, SINGLES, SINGLES brauchen.

FEEL

Wenn du vom hypermodernen Dancefloor in den deutschen Hardcore Danceroom kommst, nachdem du einen Energy Drink hattest.

Musik			Übung		Wdh.
0:06	V1 / Gave you the	4x8	A	Slide & Pop Slide L (2cts), Pop Knees (2cts); wdh. R (4cts) 👁 Swim Arm	4x
0:19	Whoa , whoa	4x8	A ¹	+ Swim Arm	4x
0:31	PC / Take me places	4x8	B	Double Bounce Step L und Double Kick R (4cts); wdh. R (4cts)	8x
0:44	B / so don't turn	4x8	B ¹	Double BounceKombi Double Bounce L, R, L (6cts), Kick L&R (2cts); repeat R (4cts)	2x
0:56	Instr / (Heavy beat)	4x8	B ²	+ Arme hoch	2x
1:09	(Heavy synth)	4x8	C	Double Bounce Travel Double Bounce-Kombi nach F (16cts); wdh. B (16cts)	1x
1:22	V2 / No rules in	3x8	A	Slide & Pop	3x
1:31	a blank page	5x8	A ¹	+ Swim Arm	5x
1:47	PC / Take me places	4x8	B	Double Bounce	8x
2:00	B / so don't turn	2x8	B ¹	Double Bounce-Kombi	1x
2:06	B/ I know that	6x8	B ³	+ Hop In-Out	3x
2:25	(Heavy synth)	4x8	C ¹	Double Bounce Travel Double Bounce-Kombi mit In-Out Kicks nach F (16cts); wdh. B (16cts)	1x



09. PARADE 2:41 Minuten

BEWEGUNGSTIPPS FÜR INSTRUKTOREN

** KEINE COACHING-CUES **

SLIDE & POP

- Slide zur Seite, sinke tief, indem du Knie beugst und steige kontrolliert auf
- Brust angehoben und leicht senken, um den Move hervorzuheben – tolles Bauchtraining!
- ‘Schwimme’ mit dem vorderen Arm und Pop mit dem Akzent in den Knien
- Geschmeidig, dann scharf
- So als hätte jemand deinen Move geklaut und du nimmst plötzlich die Kraft heraus



DOUBLE BOUNCE-KOMBI/TRAVEL

- 3 schnelle Double Kicks nach vorn, ziehe das Knie hoch und bringe den Fuß vor den Körper; 2 Single Kicks zum Seitenwechsel. Bleibe tief, damit du das Tempo halten kannst
- Wenn deine Teilnehmer in der zweiten Runde gut folgen können, kicke vor und zur Seite
- Hop auf dem Standbein beim Kick nach außen, um es größer zu machen. Der Hop geht In und Out beim Kick
- Die Arme sind frei mit angehobenen Ellbogen



COACHE DIE VIBES

- Dieser Track ist kurz, scharf und INTENSIV! Sie brauchen den Pop, um zu atmen
- Sage die 3 Doubles, 2 Singles in den Hops rechtzeitig an, damit die Teilnehmer auch in der Schnelligkeit schnell folgen können
- Option ist tief zu bleiben, wenn jemand nicht springen möchte
- Cue: Hop, In, Out, In Out

“Der Popping Style steht euch!”

“Jeder kann SH'BAM...jetzt wollen wir es nicht nur machen, sonder SH'BAM spüren”

KREIERE DAS WOW

- Diese massiven, explosiven Kicks in der Dance-Phase! Wenn du es machst, werden sie es machen!



10. LATIN

TRACK FOKUS

Sage die Moves frühzeitig an, damit schnell das Flamenco-Feeling aufkommt und ihr zur Flamenca oder Matador werdet und Spaß habt.

FEEL

Wenn du mit deinem Honeymoon in Sevilla tanzt

Musik			Übung		Wdh.
0:00	Intro / Whoa!	2x8		March OTS L&R (2cts)	8x
0:09	_ Gente de	2x8	A	Salsa Ecke zu Ecke Salsa L nach R cnr (2cts); wdh. R (2cts),	8x
0:27	V1 / Nunca imaginé	4x8	A ¹	Salsa-Kombi Salsa Ecke zu Ecke 2x (8cts), Salsa Side-Tap L&R (4cts), March OTS L&R 2x (4cts) 👁 Arms O/H	2x
0:44	El amor es así	8x8	A ²	+ Arm Sweep tief (Salsa Ecke zu Ecke) + Arm Throw tief (Salsa Side-Tap) + Arm Wide mit Chest Twist (3cts) dann O/H (1ct) (March OTS)	4x
1:20	Nada de lo	2x8	B	Small Steps 3 schnelle Steps L, R, L (2cts); wdh. R (2cts) 👁 Flamenco Cape Arme	4x
1:28	Tus labios son	2x8	B ¹	+ Flamenco Cape Arme	4x
1:37	PC / El amor es así	4x8	A ²	Salsa-Kombi	2x
1:55	C / Ni tú, ni yo	6x8	A ³	+ Travel F (Salsas) + Travel B (Marches)	3x
2:21	V2 / Que sea lo	2x8	B ²	Small Step Travel Kleine Steps 3x (12cts), Walk B (4cts)	1x
2:30	Que sea lo	2x8	B ³	+ Arme O/H mit Chest Twist (Walk B)	3x
2:56	C / Ni tú, ni yo	4x8	A ³	Salsa-Kombi	2x
3:14	V3 / Que sea lo	2x8	B ²	Small Step Travel	2x



10. NI TÚ NI YO 3:36 Minuten

BEWEGUNGSTIPPS FÜR INSTRUKTOREN

** KEINE COACHING-CUES **

SALSA-KOMBI

- Salsa von Ecke zu Ecke auf dem flachen Fuß
- Hebe den Fuß an, bevor du ihn absetzt
- Auf dem Fußballen des Standbeins (hinterer)
- Arme in der Walk-Phase geschmeidig kreisen
- In der Strut-Phase beide Arme über Kopf und beim Salsa die Arme nach unten schwingen und im großen Kreis nach oben, mit geflexten Händen, um die Hüften hervorzuheben
- Side Salsa auf den Fußballen dazu
- Wirf die Hände zur Seite herunter, dann schnell hoch, Handflächen hoch, Arme gestreckt und Ellbogen soft
- Halte die Arme hoch beim Walk zurück und bewege die Schultern von Seite zu Seite – die Arme setzen den Akzent
- Bewege dich in der Dance-Phase größer mit stärkeren Akzenten und größer beim Salsa



SMALL STEPS

- 3 kleine Shuffle Steps auf den Fußballen von Seite zu Seite
- Brust und Hüften in Bewegungsrichtung
- Arme schießen zurück, wie bei mit einem Cape
- Kopf dreht in Bewegungsrichtung
- Das Feeling ist, stolz zu sein und sich emporheben



COACHE DIE VIBES

- Hier benötigst du nicht viele Feet-Cues, weil es simpel ist. Gib ihnen rechtzeitige Ansagen und nutze immer wieder die gleichen Namen der Bewegungen, damit sie gut folgen können
- Hier ist es möglich, eine Geschichte zu erzählen, die das Gefühl vermittelt. Sie muss keine Handlung haben, kurze Sätze einer Szene genügen. Es macht nichts, wenn du das nicht tust, denn die Moves sind auch ohne Geschichte wunderschön.
- Nutze zwischendurch die Stille, damit sie die Bewegung spüren können
- Motiviere beim Walk zurück zum Mitsingen
- Übersetze die spanischen Worte für deine Teilnehmer!
- Sprich mit einer entspannten Stimme und lasse die Musik in den Vordergrund

“Sollen wir tanzen?”

“Es ist egal, was andere von uns denken, es zählt, was wir fühlen.”

KREIERE WOW

- Bringe den Salsa groß nach vorn in der Dance-Phase – hier musst du nicht viel sagen, deine Teilnehmer werden es spüren!



11. STREET JAZZ

TRACK-FOKUS

Coache das Zurückziehen beim Kick, so dass die Teilnehmer ins Gefühl von explosivem Tanzen kommen und sie sich sicher bewegen.

FEEL

Wenn du den BASS SOOOOOO liebst, wenn er “kickt” – musst du genauso kicken

Musik			Übung		Wdh.
0:08	V1 / You can stay	4x8	A	Slow Push & Pull-Kombi Schiebe R Handfläche zur L Hüfte (2cts), ziehe Ellbogen B (2cts), schiebe zur L Hüfte und kreise die Handfläche B und lehne n. L (4cts); wdh. R (8cts)	2x
0:23	Your body close	2x8	A ¹	Push & Pull-Kombi Schiebe R Handfläche zur L Hüfte, ziehe Ellbogen B (2cts), schiebe L Hüfte und kreise Handfläche B und Slide R Fuß heran (2cts), Step Touch R&L (4cts); wdh. R (8cts) 👁 Palm Roll F und O/H	1x
0:30	PC / Who o-hoo	4x8	A ²	+ Palm Roll F und O/H und Step Touch	2x
0:45	C / When the sun is	4x8	B	Pendulum Step L, R Fuß zurück L (2cts), schwing L Bein zur Seite, Step R zusammen (2cts), Step Touch R&L (4cts); wdh. R (8cts)	2x
1:00	Instr / (Synth build)	4x8	B ¹	Pendulum mit Bass Kick Step F zur L Ecke L, R Fuß zurück L (2cts), schwing L Bein F, Step R zusammen (2cts), Step Touch R&L nach B (4cts); wdh. R (8cts)	2x
1:15	M / (Heavy beat)	4x8	B ²	+ Bass Kick	2x
1:30	PC / Who o-hoo	4x8	C	Pony Pony OTS L&R (4cts)	8x
1:45	M / (Heavy beat)	4x8	B ¹ + C	Pendulum mit Bass Kick Pony ersetzt Step Touch B	2x
2:00	Br / (Synth shimmer)	1/2x8		Freeze und Handflächen tief zur Seite schieben (4cts)	
2:02	V2 / I don't want	4x8	A	Slow Push & Pull-Kombi	2x
2:17	your body close	2x8	A ¹	Push & Pull-Kombi	1x
2:25	PC / Who o-hoo	4x8	A ²	+ Palm Roll F und O/H	2x
2:39	C / When the sun is	16x8	B ¹ + C+ A ²	Everything Together-Kombi Pendulum mit Bass Kick (16cts) Push & Pull Kombi (16cts)	4x

11. EVERYTHING 3:45 Minuten

BEWEGUNGSTIPPS FÜR INSTRUKTOREN

** KEINE COACHING-CUES **

PUSH & PULL-KOMBI

- Schiebe eine Hand diagonal tief zur Ecke vor dem Körper, Hände geflext
- Ziehe den Arm zur Schulter zurück, schwinde ihn dann im großen Kreis hinter den Körper



- Der Körper geht mit der Bewegung – beim Herunterschieben, leicht vorlehnen. Beim zurückziehen leicht nach hinten lehnen. Dann den Körper drehen und beim Arm Sweep leicht zur Seite lehnen
- Setze Akzente zum Beat, wenn die Moves größer werden – schieben, ziehen, schwingen!
- Rolle beim Step Touch die Handflächen hoch und zur Schulter, drehe sie dann heraus und hoch zur Decke. Handflächen bleiben geöffnet



PENDULUM MIT BASS KICK

- Skip und setze die Füße in der Mitte auf, so als würden sie abprallen – wie ein Pendel
- Dann zur Ecke ausrichten
- Der Bass Kick ist wie ein Hitch Kick – springe hinein und kicke den Fuß weg. Mache die Bewegung aus dem Knie und ziehe den Fuß beim landen zurück.
- Hände beim Landen nach unten schnipsen
- Mach den Snap groß zur Musik – dieser Moment ist explosiv!
- Weiter Pony zurück und mit der gegenüberliegenden Hand nach vorne greifen



COACHE DIE VIBES

- In diesem wunderschönen Track dreht sich alles um die Musik; dein Job ist, das zu nutzen und zu verstärken – mit deiner Stimme, deiner Energie!
- Gib die Option tief zu bleiben für alle, die das brauchen
- Coache, den Fuß zurückzuziehen (Retracting), für die Sicherheit

“Gib mir alles...alles, was du hast!”

KREIERE DAS WOW

- Nutze die Stille!! Wenn du zum ersten Mal das Setup für die Push & Pull-Kombi gegeben hast, lasse die Musik sprechen und rede in der zweiten Runde. Das Gleiche in der zweiten Runde der Bass Kicks



MU. MASHUP

TRACK-FOKUS

LERNE DIE ZUSAMMENSTELLUNG – zum ersten Mal haben wir hier keine chronografische Choreografie. Sorry Leute, so landeten die Karten und so passt es am besten zur Musik! Oh ja, der Beat macht es! Bäm!

FEEL

Mashup-Wahnsinn ohne Bewegungsmuster

Musik			Übung		Wdh.
0:00	Intro / (_ Caliente!)	4x8		Step Touch L&R (4cts)	8x
0:14	(Beat)	2x8	A	Push & Pull Kombi (Track 11)	1x
0:21	(Beat)	2x8		Step Touch L&R (4cts)	4x
0:28	(Sirens)	2x8	A	Push & Pull-Kombi (Track 11)	1x
0:35	(Synth build)	2x8	B	Der Knockaeton Drop (Track 5)	1x
0:42	Instr / Caliente! _	2x8	A	Push & Pull Kombi (Track 11)	1x
0:50	(Beat & hi-hats)	2x8	B	Der Knockaeton Drop (Track 5)	1x
0:57	(Scratchy synth)	2x8	C	Double Bounce-Kombi (Track 9)	1x
1:04	Take it _	2x8	D	Samba Turning Tap-Kombi (Track 2)	1x
1:11	Br / (Synth blast)	1x8		Freeze OTS mit Handflächen auf Schulterhöhe (8cts)	
1:15	Instr / (Brass)	2x8	E	Salsa Ecke zu Ecke (Track 10)	2x
1:22	(Fast brass)	2x8	E ¹	Salsa Kombi (Track 10)	1x
1:29	(Fast brass with hi-hat)	2x8	F	Rise & Shine Half-Kombi (Track 6)	1x
1:36	B / (Fast brass with h i-hat)	2x8	G	Azuka (Track 2)	4x
1:43	(Sirens)	4x8	H	Miraculous-Kombi (Track 4) Beachte: Die letzten 4cts, auseinander springen und Freeze	1x
1:57	Br / (Quiet)	1x8		Freeze mit breitem Stand und Armen O/H (8cts)	
2:01	Instr / (Heavy Beat)	16x8	I	Mash Up Push & Pull-Kombi (Track 11) (16cts) Der Knockaeton Drop (Track 5) (16cts) Double Bounce-Kombi (Track 9) (16cts) Samba Turning Tap-Kombi (Track 2) (16cts) Salsa Kombi (Track 10) (16cts) Rise & Shine Half-Kombi (Track 6) (16cts) Azuka Tap 4x (Track 2) (16cts) Miraculous-Kombi (Track 4) (32cts) Beachte: Die letzten 4cts, auseinander springen und Freeze	1x
3:04	Br / (Quiet)	1x8		Freeze mit breitem Stand und Armen O/H (8cts)	
3:09	Instr / (Heavy Beat)	16x8	I	Mashup	1x



MU. LA RUMBA 4:21 Minuten

BEWEGUNGSTIPPS FÜR INSTRUKTOREN

** KEINE COACHING-CUES **

MOVES

- Choreografien von den Tracks 11, 5, 9, 2, 10, 6 und 4!

COACHE DIE VIBES

- In diesem Track gibt es EINIGE Kombis, welche es herausfordernd machen und es sich lohnt!
- Cue alles klar und fortgeschritten – nutze die Bewegungsamen wie zuvor, damit sie vertraut sind
- Dann geht es einfach darum, sie tanzen zu lassen!
- Versuche ein bisschen spanisch zu sprechen, wenn du kannst!

“La rumba esta caliente! Das bedeutet “heiß”!”

“Es ist wie eine gigantische Dance Shopping Liste”

KREIERE DAS WOW

- Nutze die Pausen, um sie zu motivieren das: “La Rumba Esta Caliente” mitzusingen!



12. COOLDOWN

TRACK-FOKUS

DAS IST LEBEN! Das wird uns hier ermöglicht, einfach Shhhhhh und den Song für sich sprechen lassen.

FEEL

Wenn die Choreografin unerfüllte Musical-Ambitionen hat

Musik			Übung		Wdh.
0:10	V1 / _ I am not	5x8	A	Dance Stretch Breitbeiniger Seiten-Stretch L (8cts), breitbeiniger Oberschenkel-Stretch L (8cts); wdh. R (16cts). breitbeinige Vorbeuge (8cts)	
0:37	place for us	2x8		Setzte dich auf, ziehe das L Bein heran (2cts), Step R Bein F (2cts), ziehe Zehen heran und Step L Bein B (8cts)	
0:46	C / the sharpest words	3x8	B	Hüftbeuger-Stretch L Bein B, R Hand auf den R Oberschenkel, schwinde L Arm tief und O/H mit geöffneten Händen (8cts), ziehe zuerst (8cts), R Bein B, L Hand auf den L Oberschenkel, schwinde R Arm tief und O/H mit geöffneten (4cts), ziehe zuerst (4cts)	
1:01	Look out 'cause	3x8	C	Quad Stretch Step auf L für R Quad Stretch mit L Arm ausgebreitet (8cts), hebe L Arm langsam (8cts), Step auf R für L Quad Stretch mit R Arm ausgebreitet (4cts), hebe R Arm langsam (4cts)	
1:16	Br / Oooh , oh!	3x8	D	Wide Rock Rock L&R (2cts)	12x
1:31	V2 / Another round	4x8	E	Waden-Stretch Drehe dich nach R für L Waden Stretch (8cts), Windmühle zu Arabesque Armen (4cts), ziehe Faust heran (4cts), drehe dich nach L für R Waden Stretch (4cts), Windmühle zu Arabesque Armen (4cts), sinke nach L Krieger 2 Pose (8cts)	
1:51	I won't let	1½x8	D	Wide Rock	6x
1:58	are glorious!	½x8		Freeze mit breitem Stand, hebe die Arme F & O/H, Handflächen nach unten (3cts, Arme tief (1ct)	
2:01	C / the sharpest words	6x8	D¹	This Is Me-Kombi Wide Rock L&R und Handflächen nach unten schieben (2cts), Skip L, Step R zusammen (2cts), wdh. R mit Head Wrap und Throw Down (4cts); wdh. L&R (8cts). Drag L&R mit Arm Sweep F L&R (4cts), Wide Rock L&R 2x ausgebreitete Arme kommen zusammen (4cts)	2x
2:31	this is me!	6x8	F	Krieger-Sequenz Krieger 2 L (2cts), gestreckter Krieger 2 L (6cts), Arm Sweep L nach R O/H (4cts), sinke in den Squat R mit R Arm langsam nach unten (4cts); wdh. R Krieger 2 R (4cts), Arms Sweep R nach L, sinke in den Squat mit L Arm langsam nach unten (4cts)	2x
3:01	Br / the sharpest words	3¼x8		Füße weit L Arm und Blick langsam nach unten (8cts), Step zusammen und Kinn langsam anheben (8cts), öffne L Arm mit Handflächen nach oben (2cts) & R (2cts), Handfläche ran zum Abchluß (6cts)	
3:17	C / Look out 'cause	6x8	D¹	This Is Me-Kombi	2x



12. THIS IS ME 3:55 Minuten

BEWEGUNGSTIPPS FÜR INSTRUKTOREN

** KEINE COACHING-CUES **

DANCE-STRETCH

- Auf dem Boden oder im Stand



HÜFTBEUGER-STRETCH



QUAD-STRETCH



WADEN-STRETCH



KRIEGER-SEQUENZ

Beachte: Das Timing auf der rechten Seite ist leicht anders als auf der linken



THIS IS ME-KOMBI

- Rock von Seite zu Seite, dann Skip
- Wirf die Arme zu jeder ersten Wiederholung nach unten
- Schwinde den Kopf, für zusätzliches Drama!
- Step nach außen. Führe den Arm zur gleichen Seite – wiederhole auf der anderen Seite, dann beide Füße und Arme heranziehen



COACHE DIE VIBES

- Zeit für ein bisschen Drama zum Abschluss!
- Es gibt ruhige Momente, um den Stretch zu fühlen – sinke für eine Weile in den Boden!
- Wenn deine Teilnehmer nicht auf den Boden möchten, wähle die Option im Stand
- Dieser Song ist großartig – stelle ihm nichts in den Weg! Coache die Moves, connecte und FÜHLE es!

“Wir gehören dort hin, wo unser Herz ist. Mein Herz gehört gerade dem Tanz”

“Das sind wir – SH’BAM!”

KREIERE DAS WOW

- Stille, Drama, Eindrücke – gib deinen Teilnehmern die Freiheit, genau das zu spüren!



MUSIK

- 01A

Love’s Gonna Get You (2:27)

Fedde Le Grande & D.O.D

© 2017 SpinninRecords.com.
Written by: Colandreo
- 01B

Get It (2:52)

Hot Beak

© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Smith, Briscoe, Crawford, Elliot
- 02

Azukita (3:45)

Steve Aoki, Daddy Yankee, Play-N-Skillz & Elvis Crespo

© 2018 Ultra Records, LLC (licensed courtesy of Liberator Music).
Written by: Aoki, Rodríguez, J. Salinas, O. Salinas, Macias, Vega, Díaz
- 03

Yes (2:46)

Tide

© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Purcell, Bullimore, Nordstrom, Nobel, Crowhurst, Rad, Epps
- 04

I Need A Miracle (RoyaalPhreakz Remix Edit) (3:17)

The Guru Project , Tom Franke & Coco Star

© 2015 Pulsive - A Division of www.pulsivemedia.com - Made in Germany (EU).
Written by: Imbres, Davis
- 05

Gimme The Light (Pass The Dro- Voisier Remix) (2:56)

Sean Paul feat. Busta Rhymes

© 2002 Atlantic Recording Corporation for the United States and WEA International for the world outside of the United States.
Written by: Henriques, Rami, Smith
- 06

Rise And Shine (3:21)

Deorro

© 2017 Ultra Records, LLC.
Written by: Orrosquieta
- 07

No Words (4:43)

Sander van Doorn feat. Belle Humble

© 2018 Doorn/ SpinninRecords.com.
Written by: Ketelaars, Fabich, Zwiefler
- 08

Finesse (Remix) (3:36)

Bruno Mars feat. Cardi B

© 2018 Atlantic Recording Corporation.
Written by: Romulus, Lawrence, Yip, Reeves, Mars, Fauntleroy, McCullough, Brown

- 09

Parade (Extended Mix) (2:41)

VINAI

© 2018 Codis Music.
Written by: Alessandro Vinai, A. Vinai, Ayana, Palmen
- 10

Ni Tú Ni Yo (3:36)

The Dumber

© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Malcom, Delgado, Gonzalez, Mendoza, Farinas, Bolivar, Abreu, Hernandez, Anthony, Lopez
- 11

Everything (3:45)

Sick Individuals

© 2018 Moon Records.
Written by: Unknown
- MU

La Rumba (4:21)

DES3ETT

© 2018 Playbox Music.
Written by: Unknown
- 12

This Is Me (3:55)

Week Atlas

© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Pasek, Paul



Rachael Newsham, Alex Sanchez, Caley Jack

Diese Playlist ist wie ein Soundtrack eines Films! SO viele Kontraste und Geschichten, in denen wir unsere Gefühle in den Bewegungen ausdrücken.

Einige Tracks wecken die Lust mit einem Partner zu tanzen, so dass man gewisse Tracks im Team Teaching unterrichten möchte und in anderen willst du ganz DU sein!

Die Warmups sind simple, mit einem Clubby Feeling, bevor wir zum Gangsta werden und isolierte Bewegungen und coole Armlinien haben.

Der Latin Track 2 ist voller Energie und lädt zum Mitsingen ein. Mit Track 3 erlebst du Jazz vom Feinsten... simple und stolze Bewegungen mit Hüfte und Schulter im Einklang zum Rhythmus.

Fred Astaire und Ginger Rogers öffnen die Tore zum House Track. Hinter dem zweiten Latin Track steckt eine spanische Love Story (jaaa es sind zwei ☺).

Der krönende Abschluss des "Tanzfilms", ist das beste Mashup EVER mit vielen Kombi's, bevor es dann zum wunderschönen "Warm Down" geht. "This ist me", gesungen von unserem LES MILLS Presenter, Des Helu.

Viel Spaß mit unserem Movie/Show, Sh'bammers!

Rach x

Rach ☺

DANK AN

Programm Direktorin – Rachael Newsham

Chef Kreativ Officer – Dr. Jackie Mills

Kreativ Direktorin – Kylie Gates

Technischer Fachberater – Bryce Hastings & Andrew Newmarch

Programm Coach – Sarah Robinson

Produktions Koordinator – Ellen Tocher

PRESENTER

Rachael Newsham (Neuseeland) ist Programm Direktorin von SH'BAM und Co-Programm Direktorin von BODYCOMBAT^T. Sie lebt in Auckland.

Alex Sanchez (Spanien) ist SH'BAM, BODYATTACK, BODYCOMBAT, BODYJAM, BODYPUMP, LES MILLS GRIT und LES MILLS TONE Trainer und Instruktor für BODYBALANCE, LMI STEPTM und CXWORX, und LES MILLS SPRINT Coach. Er ist Software Entwickler.

Caley Jäck (Südafrika) ist SH'BAM, BODYPUMP und BODYCOMBAT Instruktor und LES MILLS GRIT, LES MILLS BARRE und BODYBALANCE Trainer. Sie ist Heilmasseurin und lebt in Kapstadt.



EXPRESS-FORMATE

30-MINUTE FORMAT

Track 1a	Warmup & Stretch
Track 1b	Isolation & Groove
Track 2	Latin
Track 3	Caberet Jazz
Track 4	Street Jazz
Track 5	Dance Hall
Track 6	Nu Swing
Track 7	Contemporary
Track 8	Hip Hop
Zeit	29:43

Bitte beachte: Dieses 30-Minuten Class Format ist auf diese Release abgestimmt.

SCHLÜSSEL

B up	Aufbau	OTS	Am Platz
Intro	Intro	CTS	Takte
L	Links	R	Rechts
Instr	Instrumental	Outro	Outro
F&B	Vor und zurück	Mins	Minuten
HOH	Hände an die Hüfte	O/H	Über Kopf
	Vorschau		

HEY INSTRUKTOREN

Wenn ihr aus mehreren Releases mischen möchtet, versucht euch an den letzten zu orientieren, damit ihr aktuelle Moves, Musik und Training bietet. Achte beim mischen aus älteren Releases darauf, eine gute Mischung mit den modernen, aktuellen Tracks zu finden und verändere nicht die Choreografie; halte die Vorgabe ein, aber bringe deine moderne Sprache und Terminologie mit ein.



WIR SIND DER LES MILLS TRIBE

Wir sind eine globale Familie von Vorbildern, die leidenschaftlich erreichen wollen, dass unser Planet fitter und gesünder wird. Furchtlos inspirieren wir andere dazu, ihr wahres Potenzial zu entdecken, indem sie eine Leidenschaft für Fitness entwickeln.

Training ist unsere globale Bewegung. Millionen von uns kommen jeden Tag zusammen, um gemeinsam zu schwitzen. Unsere Bewegung erschüttert die Welt.

Musik ist unsere Seele. Sie treibt uns an, fokussiert uns, gibt uns Leidenschaft.

Wir überwinden Grenzen und ermöglichen jedem, die einzigartigen Effekte von Bewegung zu genießen. Wir ehren unsere Vergangenheit und nehmen Kurs auf die Zukunft. Wir inspirieren, erfinden neu und geben unser Bestes.

Wir sind wahnsinnig genug zu glauben, dass wir die Welt verändern können.

Wir sind der Les Mills Tribe.

ERKLÄRUNG UNSERES ZIELS

Die weltweite LES MILLS Familie besteht aus 17.500 Fitnessclubs, 130.000 Instruktor:innen und Millionen Teilnehmern aus 100 Ländern rund um den Globus.

Trotz anderer Lage, Religion, Rasse, Farbe und Glauben werden wir durch unsere Liebe zu Bewegung, Musik und dem Streben nach einem gesunden Leben vereint.

Bei LES MILLS glauben wir an die Würde eines jeden Einzelnen und respektieren die Rechte und Freiheit eines jeden.

Wenn wir unsere Masterclasses filmen und DVD-Präsentationen auswählen, sowie Musik und Bewegungsmuster, sind wir uns der unterschiedlichen kulturellen Standards bezüglich Kleidung und Musik bewusst und versuchen diese im Einklang zu bringen. Manche Dinge kommen in unterschiedlichen Regionen unterschiedlich an.

Als weltweit führendes Unternehmen im Bereich Gruppenfitness bewegen wir uns auf einem schwierigen Grad, um topaktuelle, innovative Produkte zu liefern und gleichzeitig geltende Normen und Standards zu

berücksichtigen.

Wir begrüßen eine offene Kommunikation über eventuelle Unklarheiten, um Missverständnisse gütlich und friedlich zu lösen.

Wir wollen lebensverändernde Fitness-Erlebnisse erschaffen- jedes Mal und überall.

