

BARRE K · GIÁO ÁN LỚP 45 PHÚT

LALALA BIGBANG

5 level · 20 chuyển động · 3 dụng cụ (dây band dài · bóng tròn nhỏ · tạ ấm 6kg) · bám nhịp 102 BPM

THỜI LƯỢNG

45 phút

NHỊP

102 BPM · 4/4

SỐ LEVEL

5

CHUYỂN ĐỘNG

20

DỤNG CỤ

3

CẤU TRÚC BUỔI TẬP · 45 PHÚT · 5 LEVEL

Sáu khối · ba dụng cụ · một bài nhạc

THỜI GIAN	DÀI	LEVEL	NỘI DUNG	MOVE	LOẠI	DỤNG CỤ
00:00 – 06:00	6 phút	WARM-UP	Pre-Setting → Plié → Tendu → Relevé	W1-W4	WARM-UP	Không dụng cụ
06:00 – 15:00	9 phút	STRENGTH	Band plié row · Band lateral walk · Band overhead press	S1-S3	STRENGTH	Dây band dài
15:00 – 23:00	8 phút	CORE	Ball inner-thigh · Ball bridge · Ball pass	C1-C3	CORE	Bóng tròn nhỏ
23:00 – 31:00	8 phút	POWER	Kettlebell deadlift · Swing · Front lunge	P1-P3	POWER	Tạ 6kg
31:00 – 41:00	10 phút	CARDIO	Band fast kick · Wide lunge · Cushion front lunge	K1-K3	CARDIO	Band + đệm
41:00 – 45:00	4 phút	COOL-DOWN	Cambre mở ngực · Thả lỏng · Hít thở	C1-C2	COOL-DOWN	Không dụng cụ

Ba dụng cụ cho ba mục tiêu khác nhau

Dây band dài

LONG RESISTANCE BAND

Tạo lực cản liên tục theo hướng kéo. Càng càng nhiều thì kháng lực càng lớn.

Dùng ở: Level 2 Strength (S1–S3) và Level 5 Cardio (K1)

Lực cản tăng dần theo độ căng — giữ chuyển động chậm ở

Bóng tròn nhỏ

SMALL BALL

Bóng mềm đường kính khoảng 20 cm. Dùng để kẹp giữa hai chân hoặc hai tay.

Dùng ở: Level 3 Core (C1–C3)

Kẹp bóng buộc cơ đùi trong và cơ bụng dưới làm việc liên tục — đúng kiểu tải cục bộ của Core, không phải tải toàn

Tạ 6kg

KETTLEBELL 6 KG

Tạ có tay cầm, trọng tâm lệch xuống dưới nên đòi hỏi kiểm soát trực cơ thể.

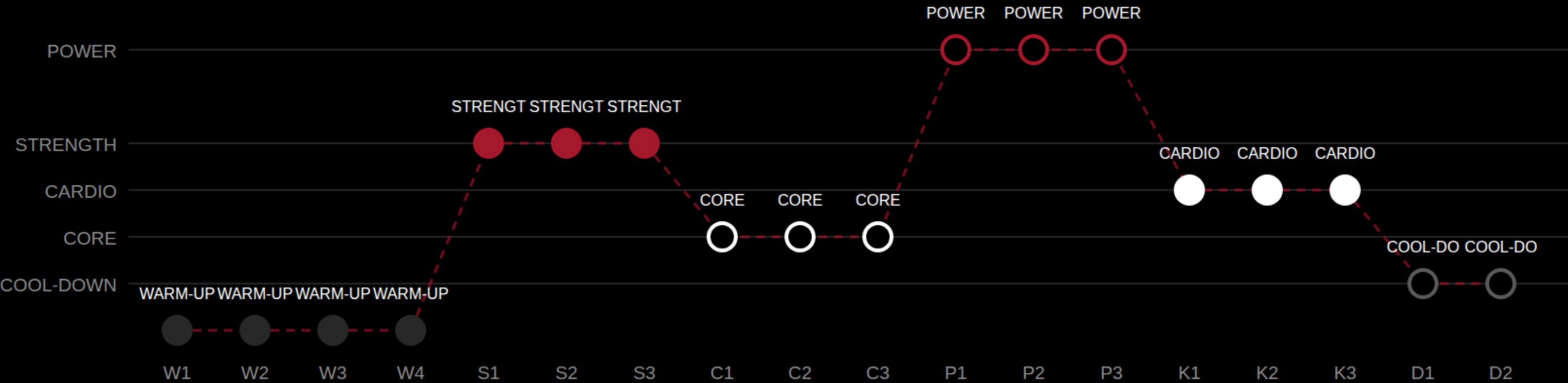
Dùng ở: Level 4 Power (P1–P3) và Cardio (K2)

Sách Barre K: Power = tạo lực rồi bùng nổ. 6 kg đủ để có thật nhưng không phá tempo — nhẹ hơn thì không đủ

ĐƯỜNG TẢI 45 PHÚT · 20 CHUYỂN ĐỘNG

Cường độ tăng dần rồi hạ về cuối buổi

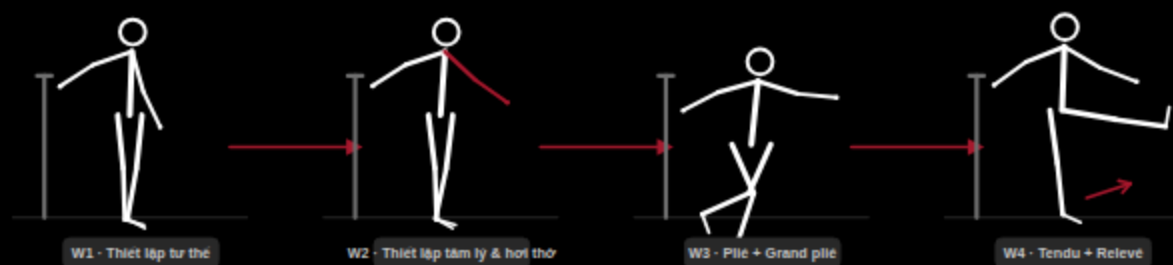
Warm-up mở khớp → Strength tải chậm → Core cục bộ → Power bùng nổ → Cardio liên tục → Cool-down thả lỏng.



WARM-UP — chuỗi 4 chuyển động

WARM-UP

00:00 – 06:00 · 6 phút · các chuyển động nối nhau, không trả về tư thế nghỉ ở giữa



MỤC TIÊU LEVEL

Không dụng cụ. Mục tiêu: làm nóng khớp hông và cổ chân, đưa hệ thần kinh vào trạng thái sẵn sàng.

DỤNG CỤ

Không dụng cụ

THỨ TỰ NỐI TIẾP

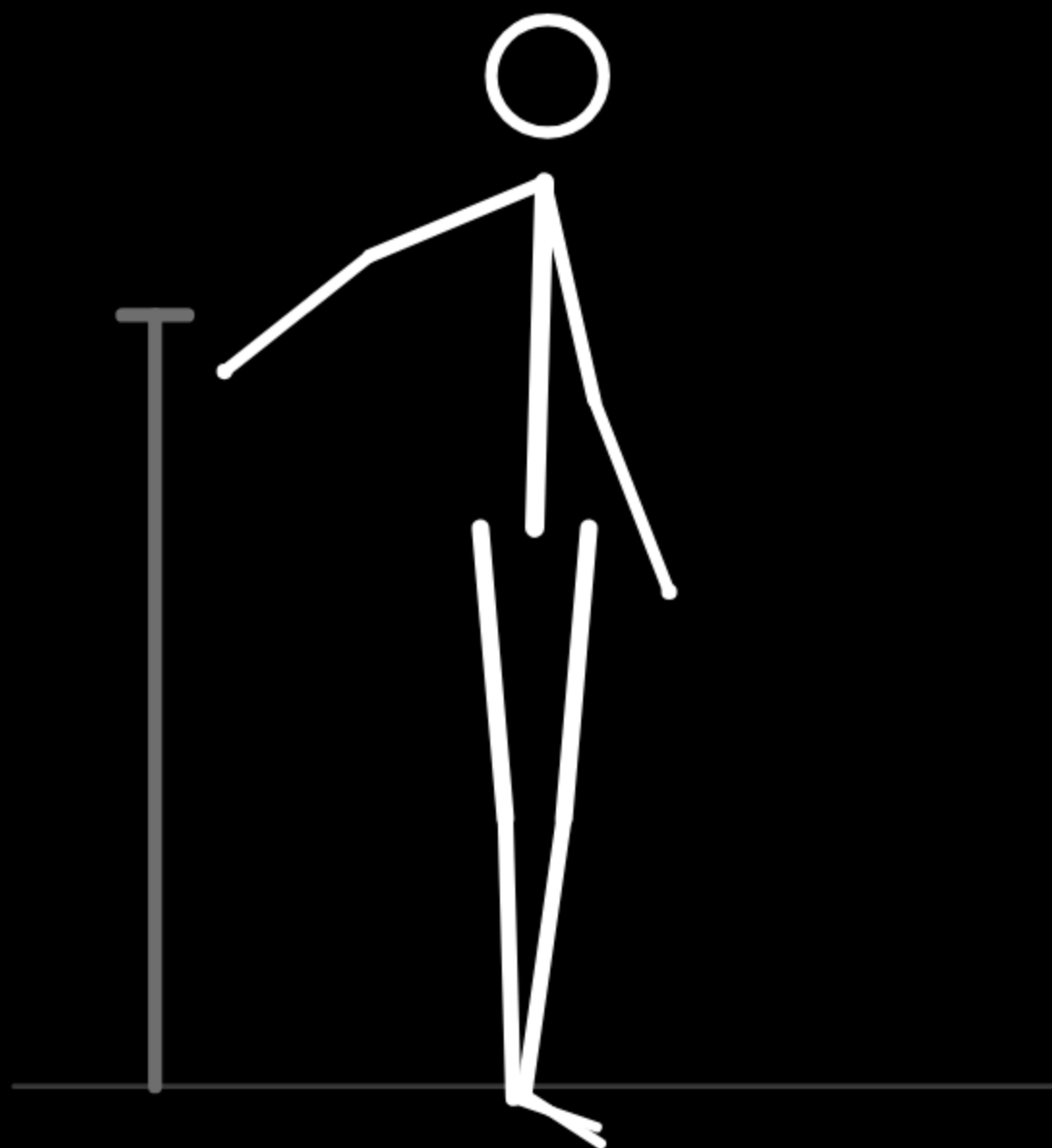
W1 → W2 → W3 → W4

W1. Thiết lập tư thế

WARM-UP

DỤNG CỤ Không dụng cụ

Pre-Setting — Posture Input · 4 ô · 16 count



CÁCH LÀM

1) Đứng nghiêng, cách barre một sải tay. 2) Đặt đầu ngón tay phải lên barre. 3) Đỉnh đầu kéo lên, vai hạ xuống.

CUE

“Đứng cao lên — đỉnh đầu kéo dài lên trần.”

KỸ THUẬT

Chạm barre bằng đầu ngón tay, không tì người. Xương chậu trung tính, bụng kéo nhẹ vào cột sống.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Điểm xuất phát của cả buổi. Mọi level sau đều kế thừa trực cơ thể được thiết lập ở đây.

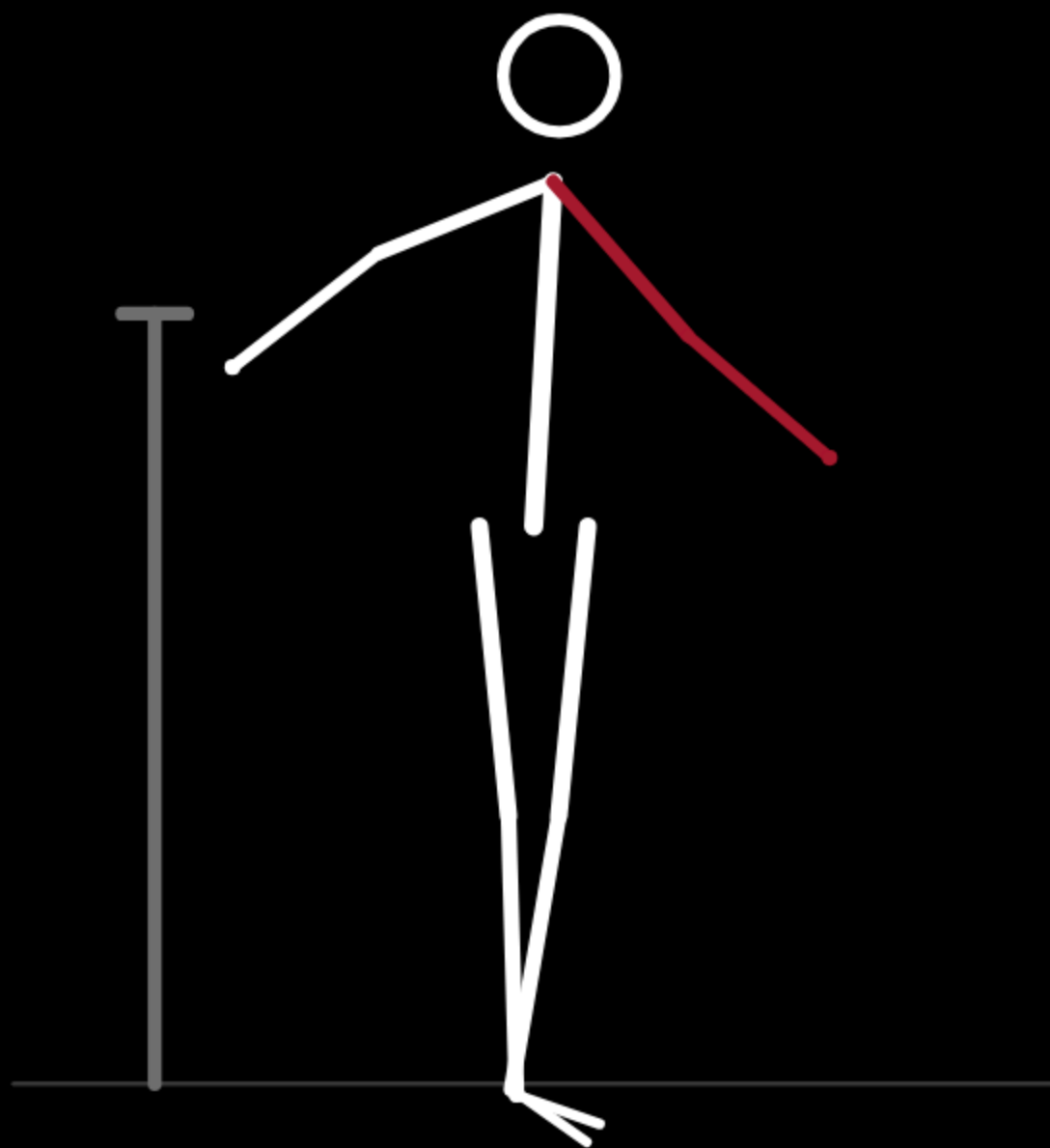
Hai chân song song, tay phải đặt trên barre, tay trái buông tự nhiên

W2. Thiết lập tâm lý & hơi thở

WARM-UP

DỤNG CỤ Không dụng cụ

Psychological Setting · 4 ô · 16 count



Giữ tư thế, tay trái mở rộng ra ngang hông

CÁCH LÀM

1) Hít vào 4 count, thở ra 4 count. 2) Mắt nhìn một điểm cố định. 3) Cảm nhận trọng lượng dồn đều hai bàn chân.

CUE

"Hít vào 4 — thở ra 4. Bật nhịp đi nào."

KỸ THUẬT

Kiểm tra tiểu não: mắt nhìn một điểm cố định, cảm nhận trọng lượng dồn đều hai bàn chân.

VÌ SAO NỐI TIẾP

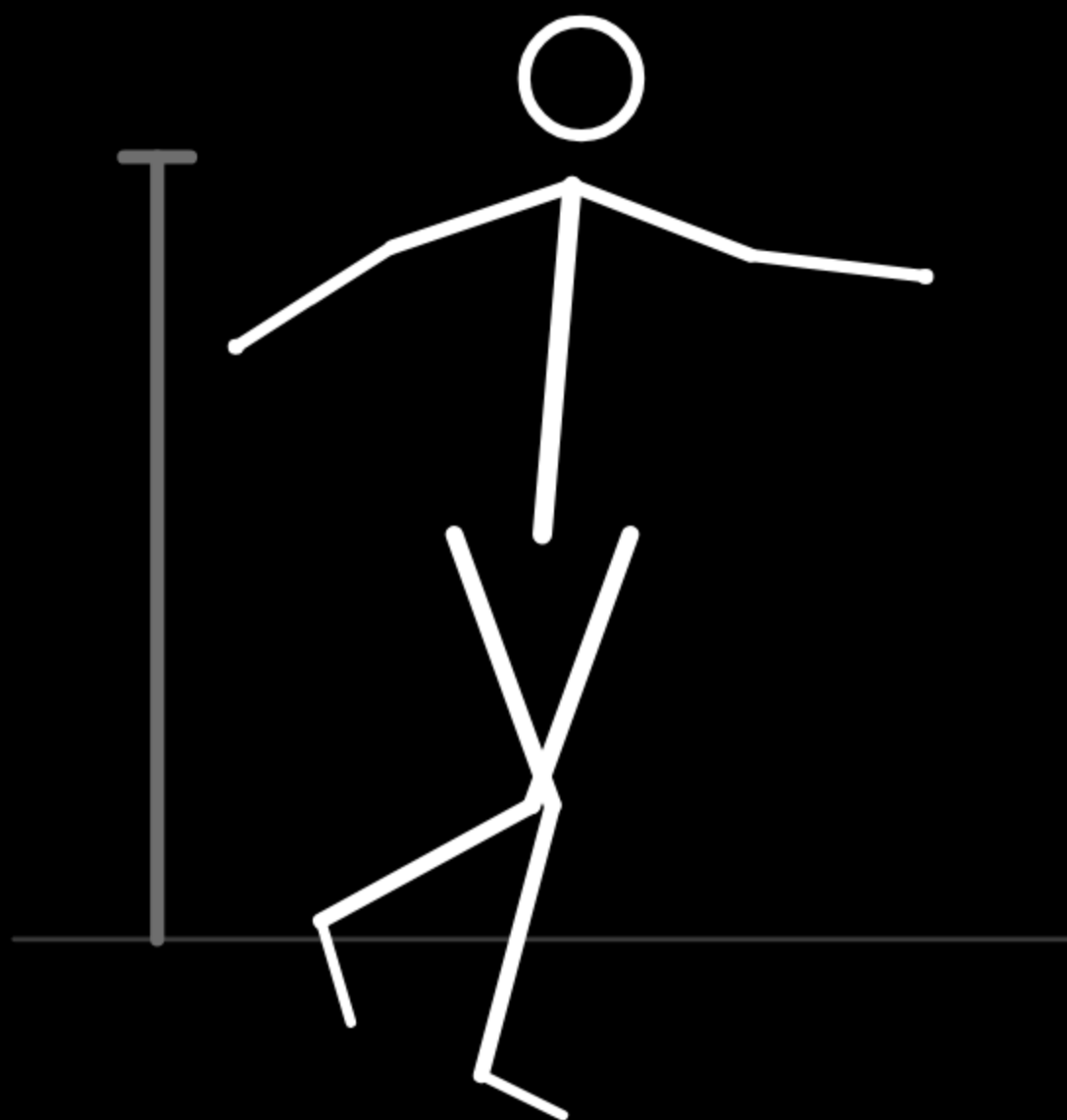
W1 đã dựng trục, W2 đưa hệ thần kinh vào trạng thái sẵn sàng — nên W3 vào Plié không bị giật.

W3. Plié + Grand plié

WARM-UP

DỤNG CỤ Không dụng cụ TEMPO 222

Plié & Grand Plié · 8 ô · 32 count



CÁCH LÀM

1) Vị trí 1, demi-plié 8 count. 2) Mở sang vị trí 2, grand plié 8 count, gót nhấc. 3) Đẩy lên, tay mở ngang.

CUE

“Hạ xuống — gối mở ra theo mũi chân.”

KỸ THUẬT

Turnout đến từ khớp hông, không xoay gối. Grand plié gót nhấc nhưng xương chậu không cụp.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Plié là nền tảng mọi động tác barre; gộp demi + grand vào một khối để khớp hông mở dần trong cùng một họ chuyển động.

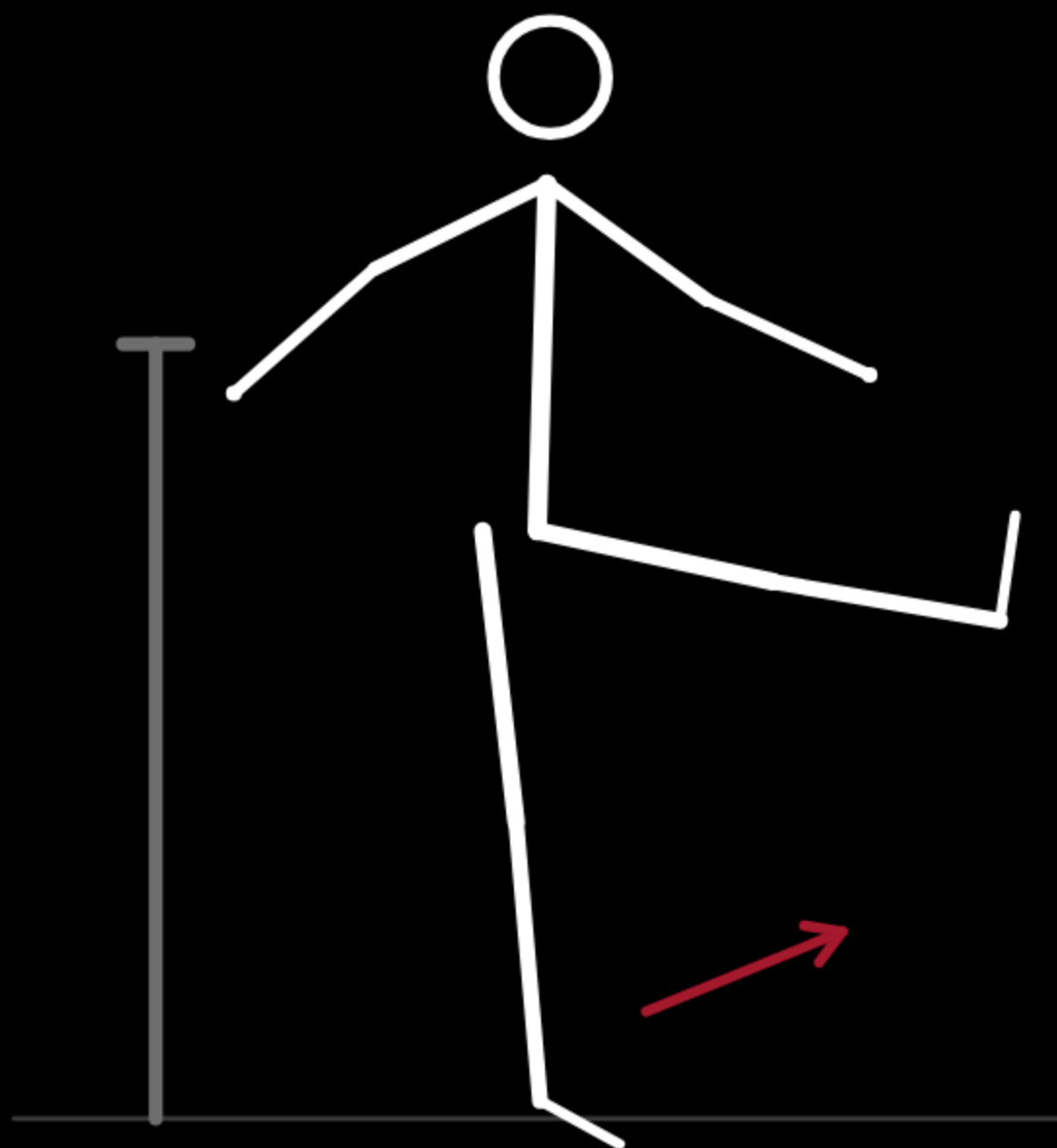
Hai chân vị trí 2 rộng, gập sâu, gót nhấc, tay mở ngang

W4. Tendu + Relevé

WARM-UP

DỤNG CỤ Không dụng cụ TEMPO 212

Tendu & Relevé · 8 ô · 32 count



Chân phải duỗi sang bên, chân trái nhấc gót lên mũi bàn chân

CÁCH LÀM

1) Chân trái nhấc gót lên relevé. 2) Chân phải tendu sang bên, mũi chân chạm sàn. 3) Đổi hướng trước-sau, giữ relevé.

CUE

“Đẩy sàn mạnh — duỗi căng dài.”

KỸ THUẬT

Chân trụ thẳng và vững; kéo dài từ hông, không nhấc hông lên. Cổ chân làm việc, không phải đầu gối.

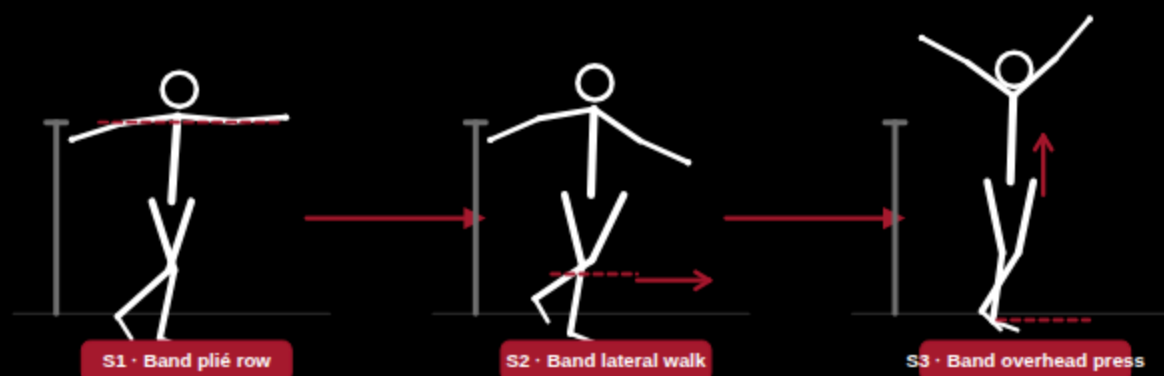
VÌ SAO NỐI TIẾP

Relevé + tendu cùng lúc đưa cổ chân và khớp hông vào trạng thái làm việc — điều kiện cần trước khi đeo band ở level Strength.

STRENGTH — chuỗi 3 chuyển động

STRENGTH

06:00 – 15:00 · 9 phút · các chuyển động nối nhau, không trả về tư thế nghỉ ở giữa



MỤC TIÊU LEVEL

Dây band dài. Mục tiêu: tải cơ chậm, có kiểm soát. Sách Barre K: tempo chậm, 1–6 lần lặp, phát lực tối đa trước khi mỗi ngoại vi.

DỤNG CỤ

Dây band dài

THỨ TỰ NỐI TIẾP

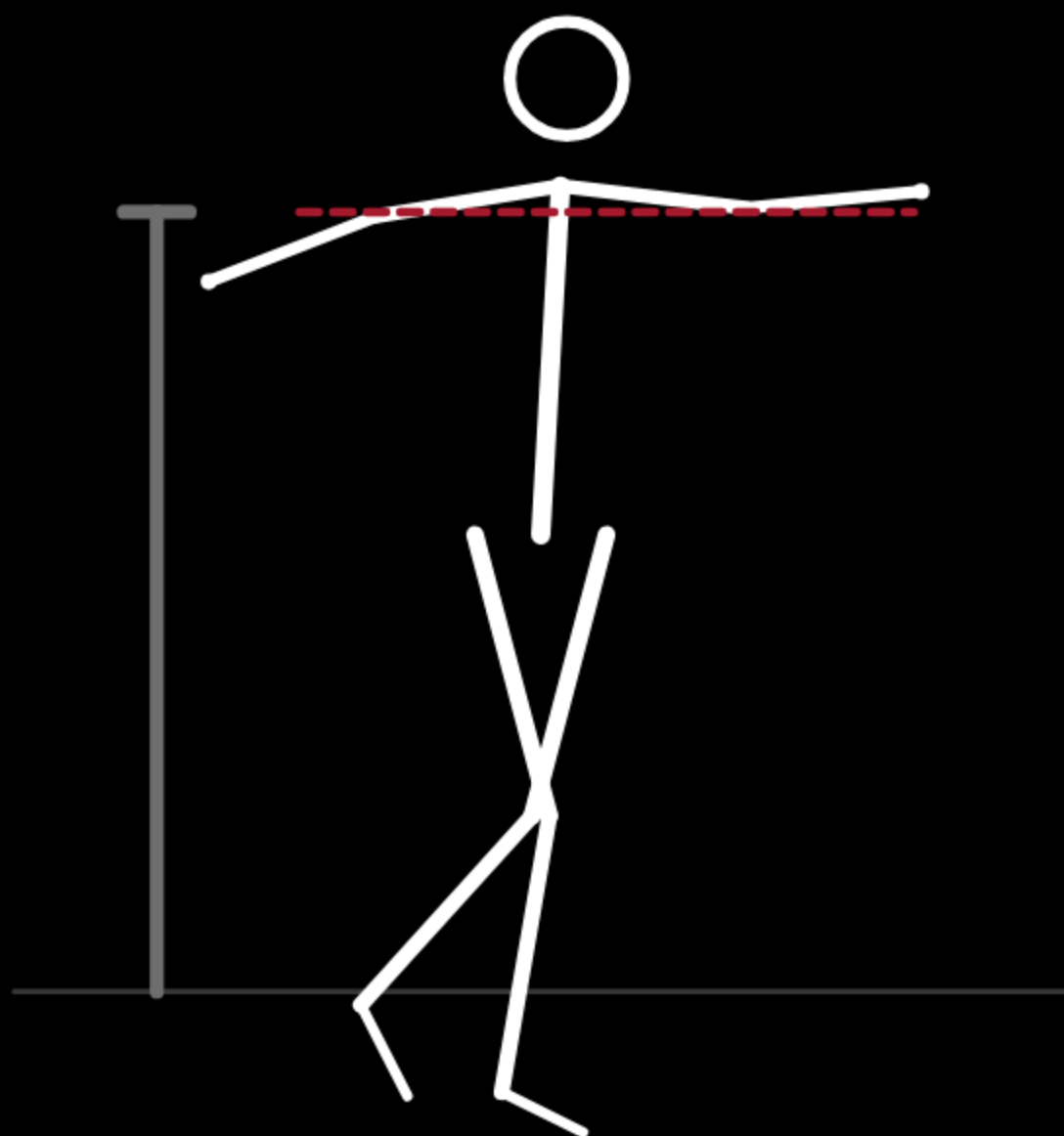
S1 → S2 → S3

S1. Band plié row

STRENGTH

DỤNG CỤ Dây band dài TEMPO 222

Band Plié Row · 8 ô · 32 count



Dây band móc ngang ngực, hai tay kéo căng band khi gập gối xuống vị trí 2

CÁCH LÀM

1) Móc band vào barre ngang ngực, hai tay cầm hai đầu. 2) Gập gối xuống vị trí 2, đồng thời kéo band về sát ngực. 3) Duỗi gối lên và trả band ra chậm (3 giây).

CUE

“Kéo về — giữ band căng. Trả ra chậm.”

KỸ THUẬT

Giữ chuyển động chậm ở chiều trả về — đó là nơi cơ phát triển. Vai hạ xuống, không nhún vai khi kéo.

VÌ SAO NỐI TIẾP

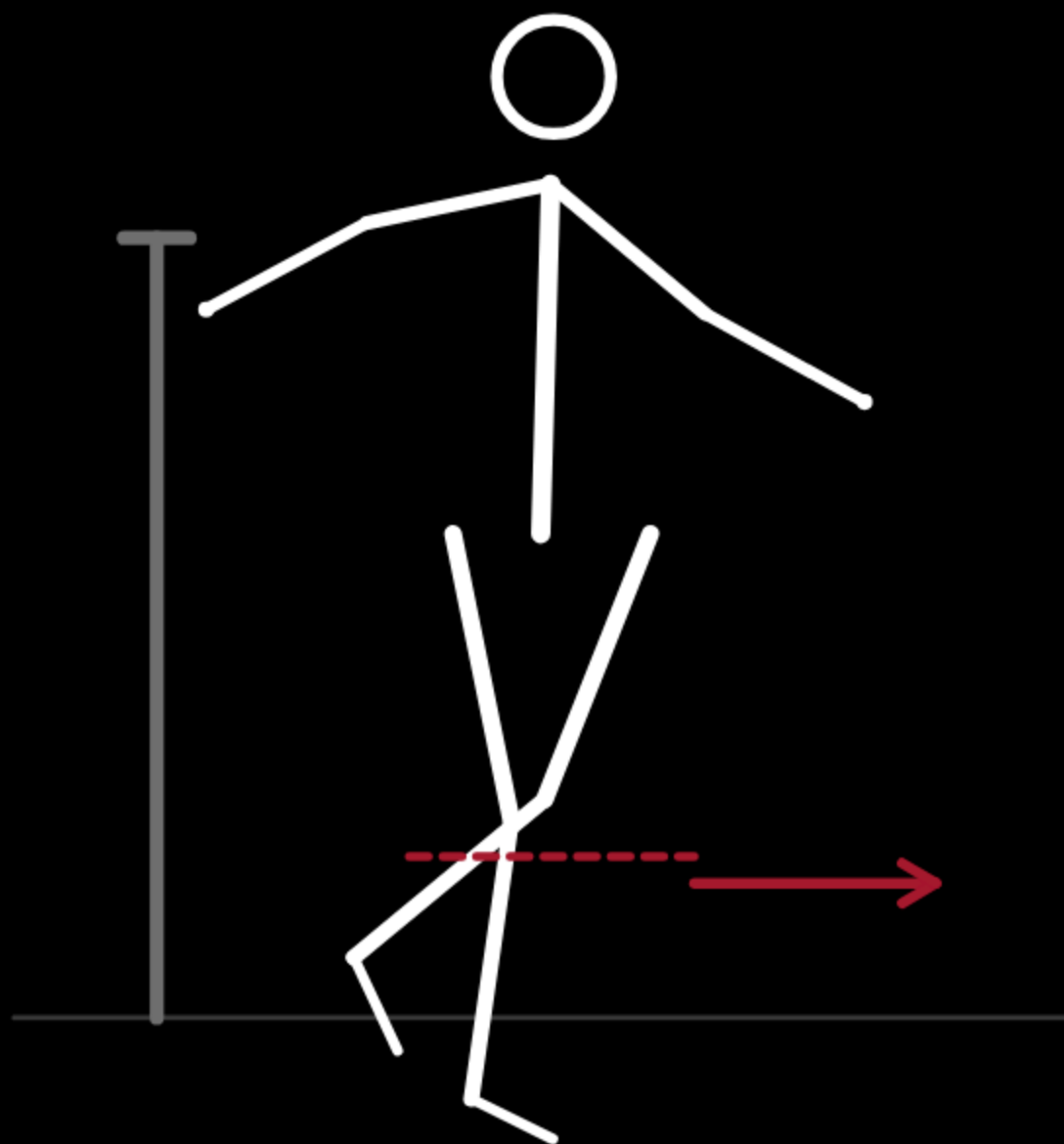
Nối từ W4: cổ chân và hông đã ấm. Band thêm lực cản vào đúng tư thế plié quen thuộc nên học viên không phải học động tác mới — chỉ thêm tải.

S2. Band lateral walk

STRENGTH

DỤNG CỤ Dây band dài TEMPO 131

Band Lateral Walk · 8 ô · 32 count



Band vòng quanh hai cổ chân, bước ngang sang bên, gối hơi gập

CÁCH LÀM

1) Vòng band quanh hai cổ chân, hai chân rộng bằng hông. 2) Bước ngang sang phải, giữ band căng suốt. 3) Bước về, đổi bên. Gối hơi gập, không duỗi thẳng.

CUE

“Bước ngang — dừng để band chùng.”

KỸ THUẬT

Giữ gối hơi gập suốt để band không kéo giật vào khớp. Bước bằng cả bàn chân, không nhón.

VÌ SAO NỐI TIẾP

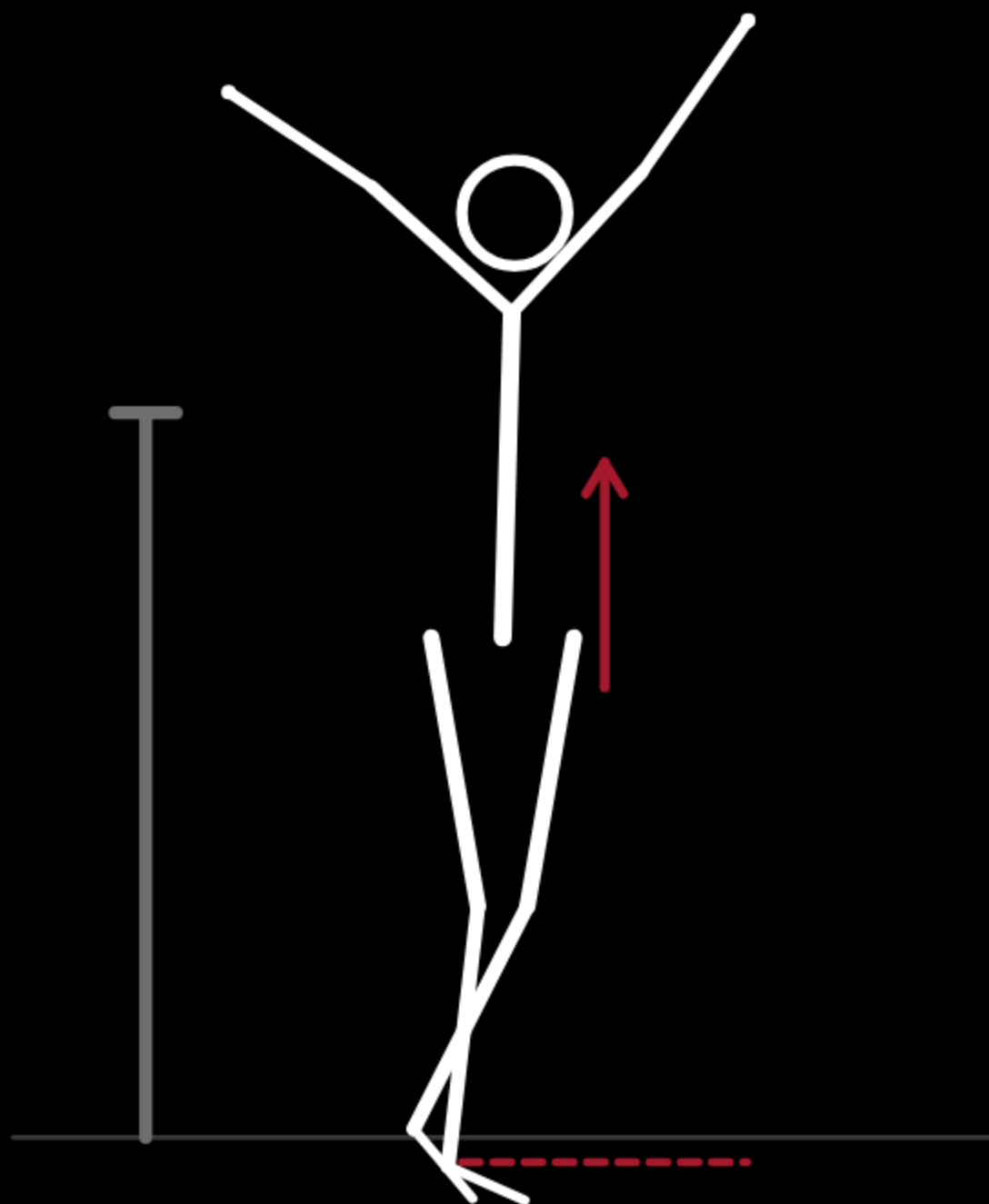
Cùng dùng band với S1 nhưng chuyển từ mặt phẳng dọc (kéo về trước) sang mặt phẳng ngang — mở thêm hướng tải mà không phải thay dụng cụ.

S3. Band overhead press

STRENGTH

DỤNG CỤ Dây band dài TEMPO 232

Band Overhead Press · 8 ô · 32 count



Band dưới hai bàn chân, hai tay đẩy lên cao qua đầu

CÁCH LÀM

1) Đạp band dưới hai bàn chân, hai tay cầm hai đầu. 2) Đẩy hai tay lên cao qua đầu, giữ khuỷu hơi cong. 3) Hạ xuống chậm 3 giây, vai giữ hạ.

CUE

“Đẩy lên — vai giữ xuống.”

KỸ THUẬT

Vai hạ xuống và mở ra sau; xương bả vai giữ xuống. Không uốn lưng khi đẩy lên.

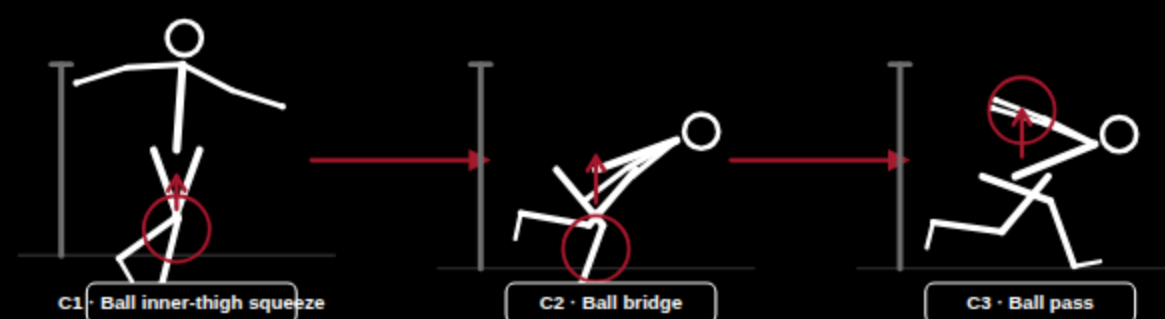
VÌ SAO NỐI TIẾP

S1 và S2 đã tải chi dưới; S3 đưa tải lên chi trên để kết thúc level — đồng thời chuẩn bị xương bả vai ổn định cho các động tác tay ở Cardio.

CORE — chuỗi 3 chuyển động

CORE

15:00 – 23:00 · 8 phút · các chuyển động nối nhau, không trả về tư thế nghỉ ở giữa



MỤC TIÊU LEVEL

Bóng tròn nhỏ. Mục tiêu: cơ đùi trong và cơ bụng dưới làm việc liên tục với biên độ nhỏ — tải cục bộ, không tải toàn thân.

DỤNG CỤ

Bóng tròn nhỏ

THỨ TỰ NỐI TIẾP

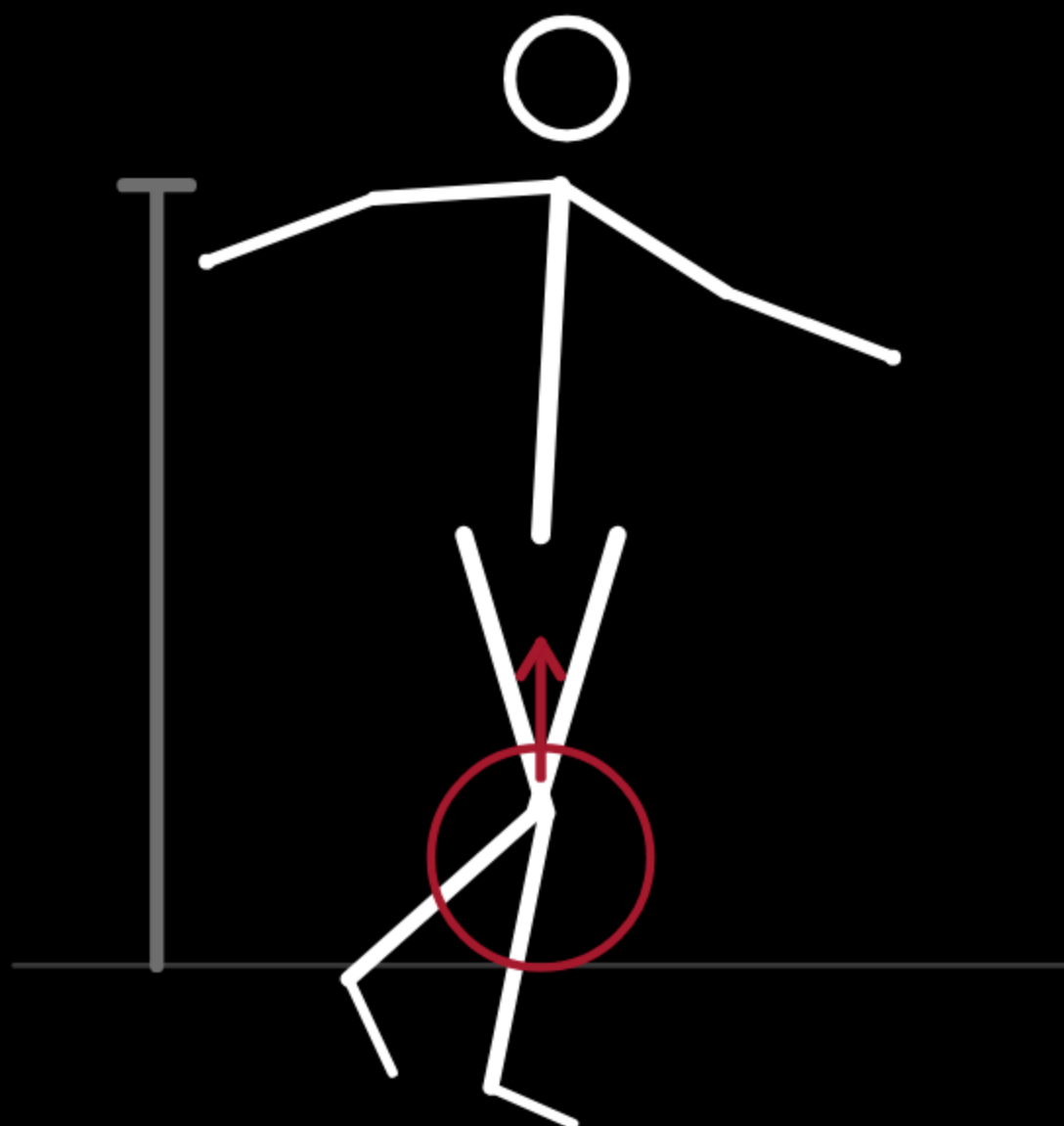
C1 → C2 → C3

C1. Ball inner-thigh squeeze

CORE

DỤNG CỤ Bóng tròn nhỏ TEMPO 111

Ball Inner-Thigh Squeeze · 8 ô · 32 count



CÁCH LÀM

1) Vị trí 2, kẹp bóng giữa hai đầu gối. 2) Gập gối xuống, kẹp bóng thật chặt. 3) Nhún nhẹ lên xuống vài cm, giữ lực kẹp suốt.

CUE

"Kẹp chặt — đừng để bóng rơi."

KỸ THUẬT

Kẹp liên tục, không kẹp rồi thả. Nếu bóng rơi thì thu nhỏ biên độ ngay, đừng cố gập sâu hơn.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Chuyển từ tư thế vị trí 2 của S1 sang đây không cần đổi chân — chỉ đổi dụng cụ. Nhờ vậy level Core vào nhịp liền mạch.

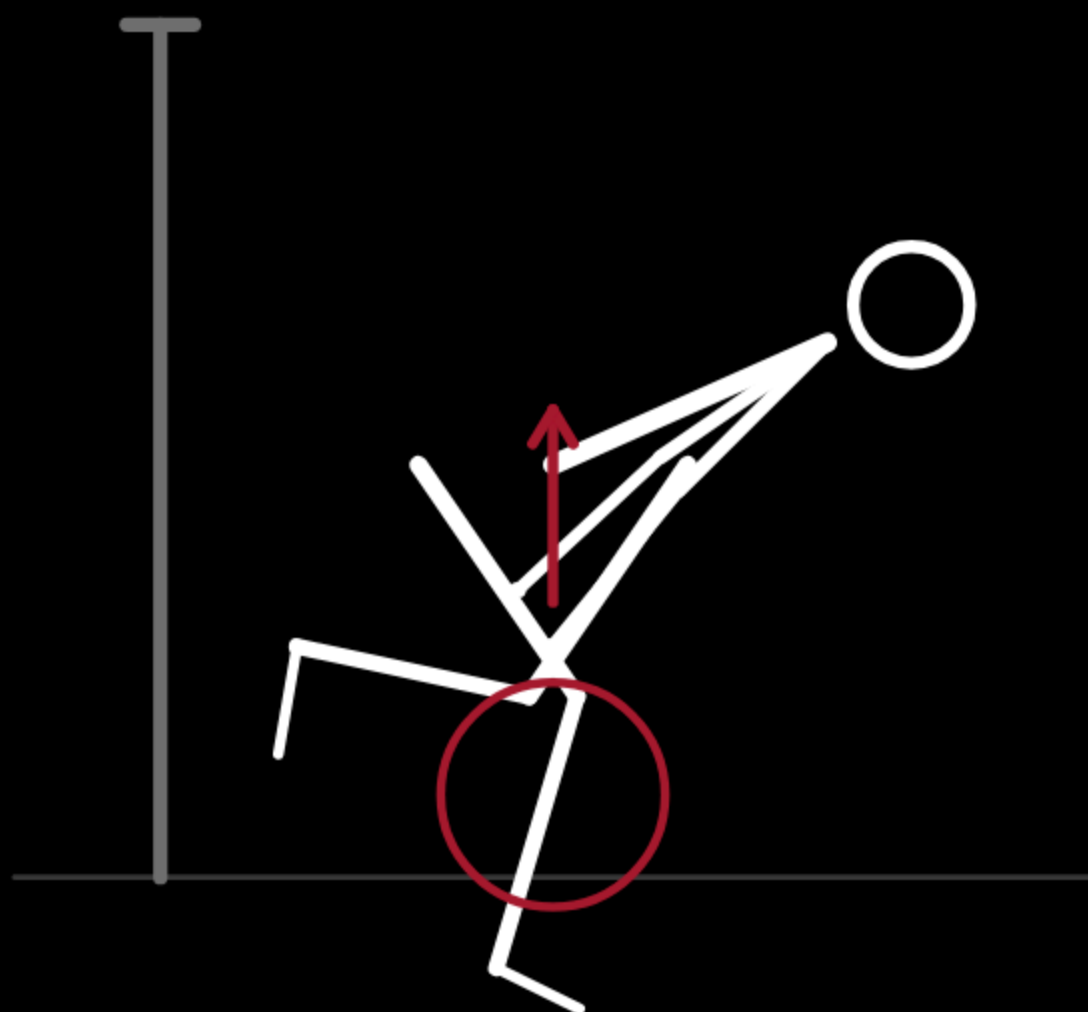
Bóng nhỏ kẹp giữa hai đầu gối, hai chân vị trí 2 gập xuống

C2. Ball bridge

CORE

DỤNG CỤ **Bóng tròn nhỏ** TEMPO **131**

Ball Bridge with Squeeze · 8 ô · 32 count



CÁCH LÀM

1) Nằm ngửa, gót chân trên sàn, bóng kẹp giữa hai gối. 2) Nâng hông lên, kẹp bóng chặt. 3) Hạ xuống chậm 3 giây, hông không chạm hẳn sàn.

CUE

“Nâng hông lên — kẹp bóng, thở ra.”

KỸ THUẬT

Nâng bằng mông chứ không ưỡn lưng. Thở ra khi nâng, hít vào khi hạ. Không để hông chạm sàn giữa các lần.

VÌ SAO NỐI TIẾP

C1 đã làm nóng cơ đùi trong; C2 giữ nguyên lực kẹp đó nhưng đổi trục tải từ đứng sang nằm — cùng cơ, khác hướng.

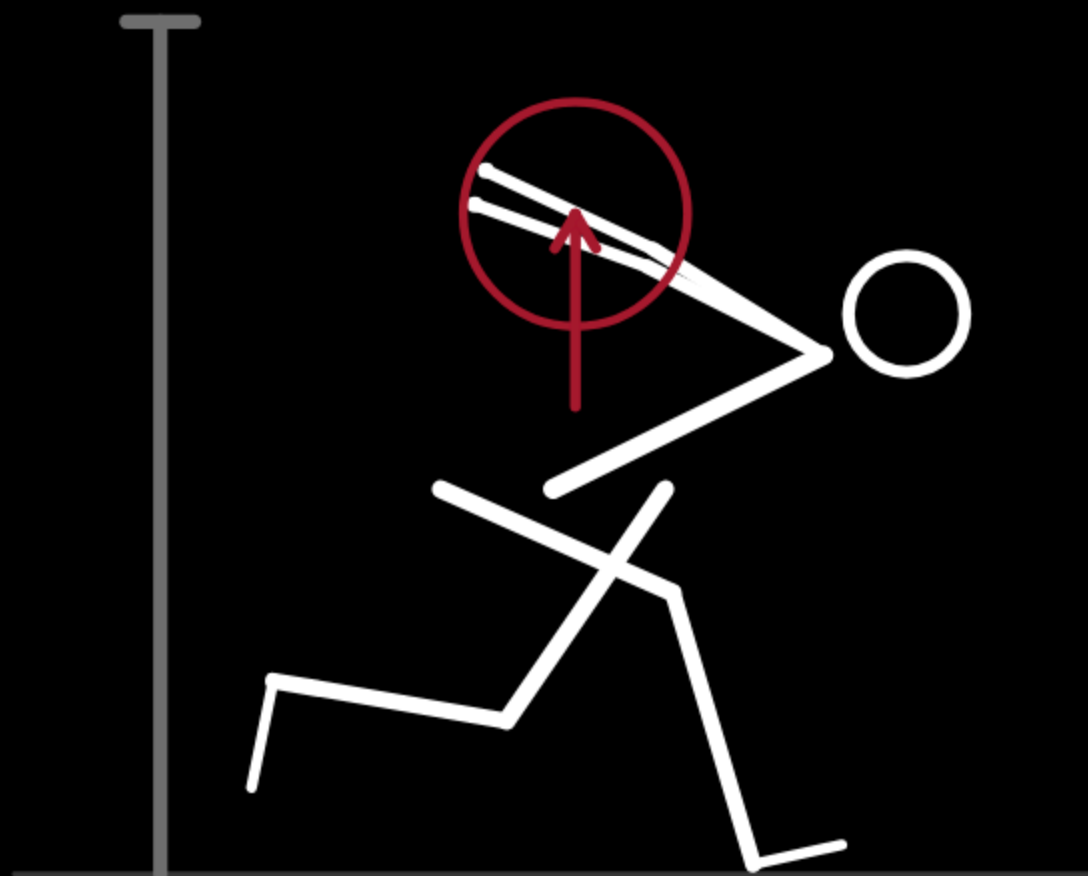
Nằm ngửa, bóng kẹp giữa hai gối, nâng hông lên khỏi sàn

C3. Ball pass

CORE

DỤNG CỤ **Bóng tròn nhỏ** TEMPO **111**

Ball Pass (hands ↔ legs) · 8 ô · 32 count



CÁCH LÀM

1) Nằm ngửa, hai tay cầm bóng duỗi lên cao, hai chân duỗi thẳng. 2) Hạ tay và chân xuống cùng lúc, chuyển bóng cho hai chân. 3) Kẹp bóng giữa hai cổ chân, đưa chân lên, chuyển lại tay.

CUE

“Chuyển bóng — đừng để lưng ưỡn.”

KỸ THUẬT

Giữ vùng thắt lưng ép xuống sàn suốt; nếu lưng ưỡn thì hạ chân cao hơn, đừng duỗi thấp hơn.

VÌ SAO NỐI TIẾP

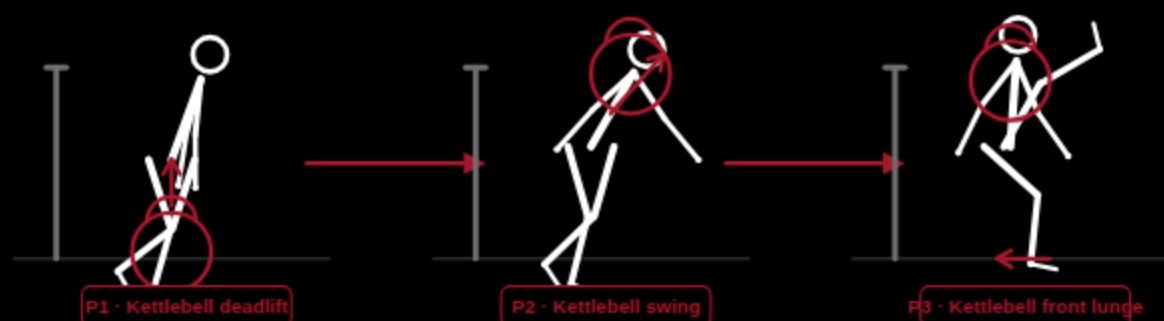
C2 kết thúc ở tư thế nằm; C3 giữ nguyên tư thế nằm đó và chỉ đổi việc kẹp bóng sang chuyển bóng — cùng nền, tăng phối hợp.

Nằm ngửa, chuyển bóng từ tay xuống giữa hai chân duỗi

POWER — chuỗi 3 chuyển động

POWER

23:00 – 31:00 · 8 phút · các chuyển động nối nhau, không trả về tư thế nghỉ ở giữa



MỤC TIÊU LEVEL

Tạ 6kg. Sách Barre K: Power = tạo lực rồi bùng nổ. Cueing power dẫn năng lượng bùng nổ, khác cueing strength dẫn sự ổn định.

DỤNG CỤ

Tạ 6kg

THỨ TỰ NỐI TIẾP

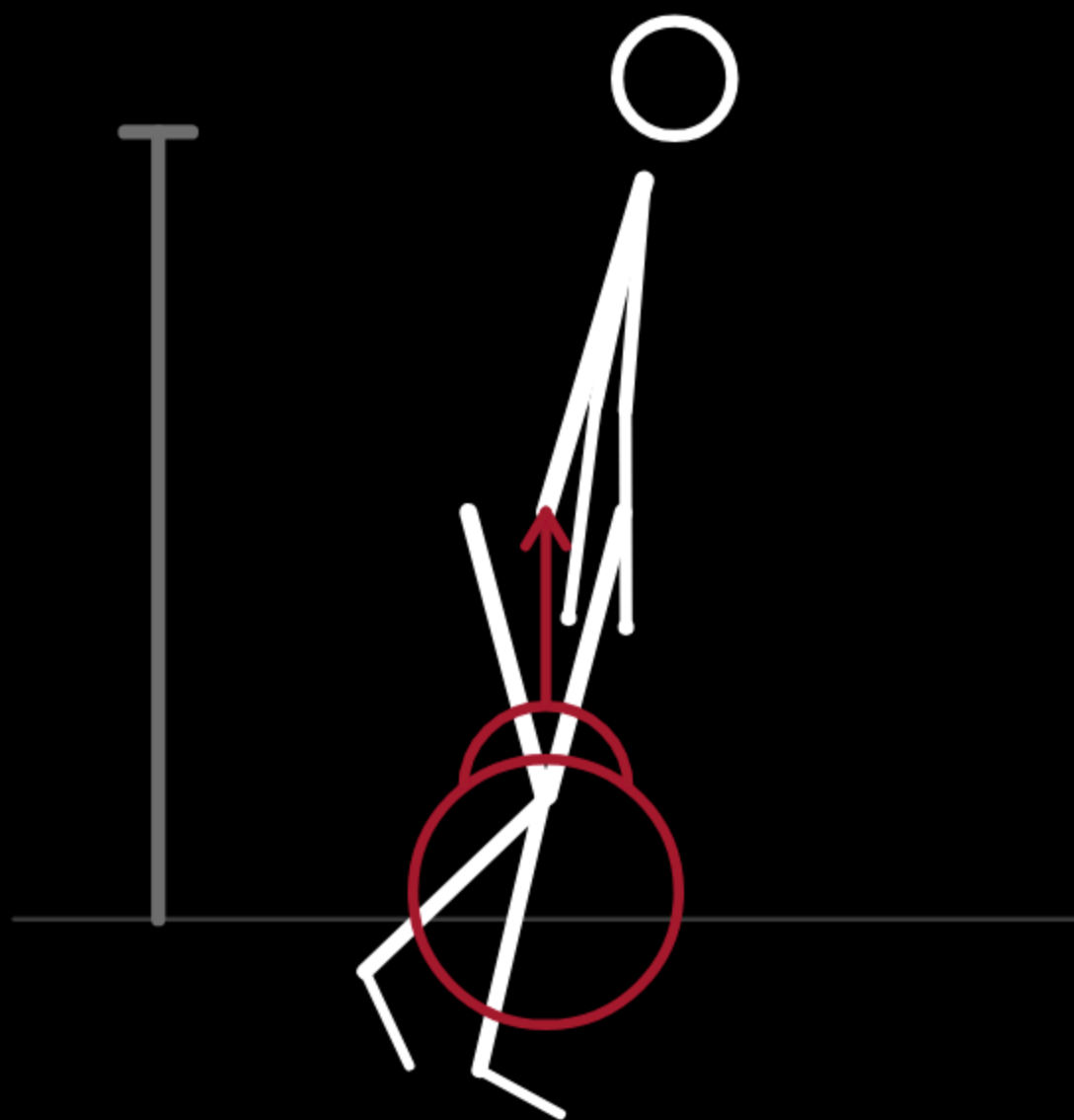
P1 → P2 → P3

P1. Kettlebell deadlift

POWER

DỤNG CỤ Tạ 6kg TEMPO 121

Kettlebell Deadlift · 8 ô · 32 count



CÁCH LÀM

1) Hai chân rộng bằng hông, tạ 6kg đặt trước mũi chân. 2) Gập hông và gối xuống, hai tay nắm tay cầm tạ. 3) Đẩy sàn, đứng thẳng lên — hông đẩy về trước, tạ sát người.

CUE

“Đẩy sàn mạnh — hông đẩy tới!”

KỸ THUẬT

Đây là cueing power: tạo lực rồi bùng nổ. Lưng giữ thẳng suốt, tạ đi sát chân, không vung ra xa.

VÌ SAO NỐI TIẾP

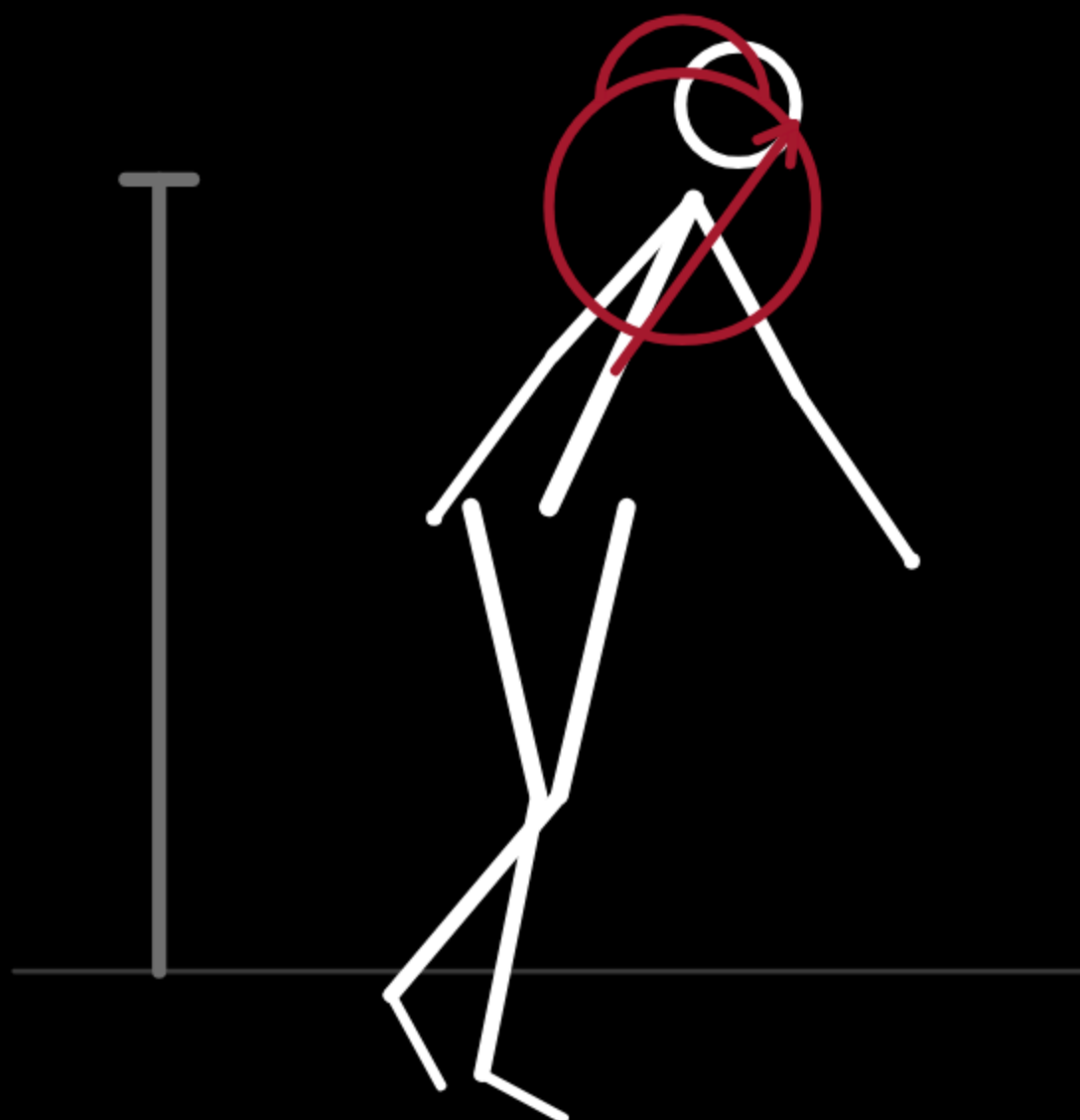
Sau level Core nằm sàn, P1 đưa học viên về tư thế đứng và làm quen trọng lượng tạ trước khi tăng tốc. 6 kg là mức đủ lực mà không phá tempo.

Hai chân rộng bằng hông, gập hông xuống, hai tay nắm tạ 6kg giữa hai chân

P2. Kettlebell swing

POWER DỤNG CỤ Tạ 6kg TEMPO 111

Kettlebell Swing · 8 ô · 32 count



CÁCH LÀM

1) Từ tư thế deadlift, đưa tạ về sau giữa hai chân. 2) Đẩy hông mạnh về trước, tạ vung lên ngang ngực. 3) Để tạ rơi xuống theo đà, hông gập lại, lặp liên tục.

CUE

"Hông đẩy — tạ bay lên!"

KỸ THUẬT

Lực đến từ hông, không phải từ tay. Tay chỉ giữ tạ; nếu thấy mỏi vai thì đang kéo bằng tay.

VÌ SAO NỐI TIẾP

P2 nối trực tiếp từ P1: cùng tư thế gập hông và cùng đường đi của tạ — chỉ thêm tốc độ. Đây là chuyển từ tạo lực sang bùng nổ.

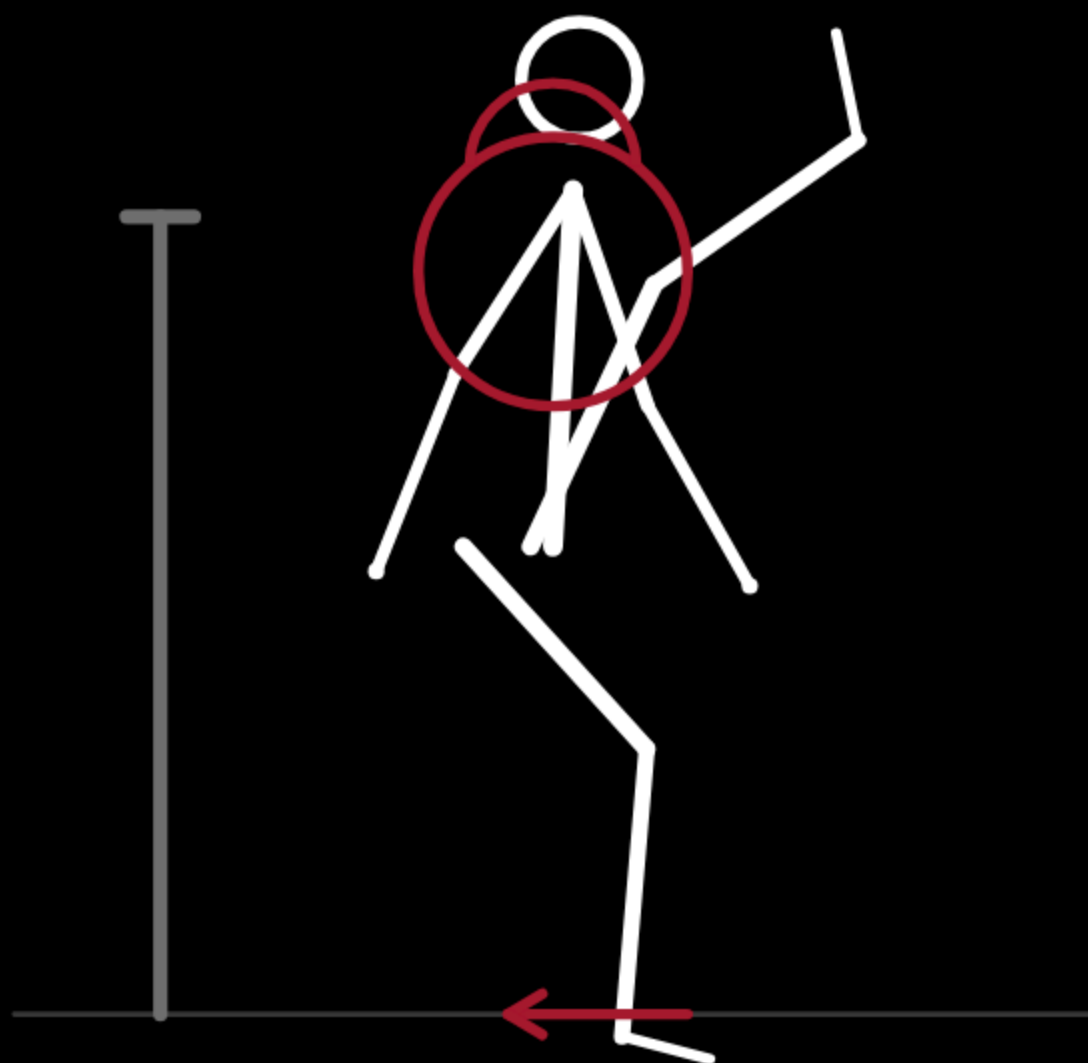
Hai tay đưa tạ 6kg vung lên ngang ngực, hông đẩy về trước

P3. Kettlebell front lunge

POWER

DỤNG CỤ Tạ 6kg TEMPO 131

Kettlebell Front Lunge · 8 ô · 32 count



CÁCH LÀM

1) Giữ tạ 6kg ngang ngực, hai khuỷu ép sát sườn. 2) Bước chân trước ra, hạ người xuống lunge. 3) Đẩy mạnh về vị trí đầu, đổi bên — bước ra dứt khoát.

CUE

“Bước ra mạnh — đẩy về bụng nổ!”

KỸ THUẬT

Thân trên giữ thẳng, tạ ép sát ngực để không kéo người về trước. Gối trước không vượt quá mũi chân.

VÌ SAO NỐI TIẾP

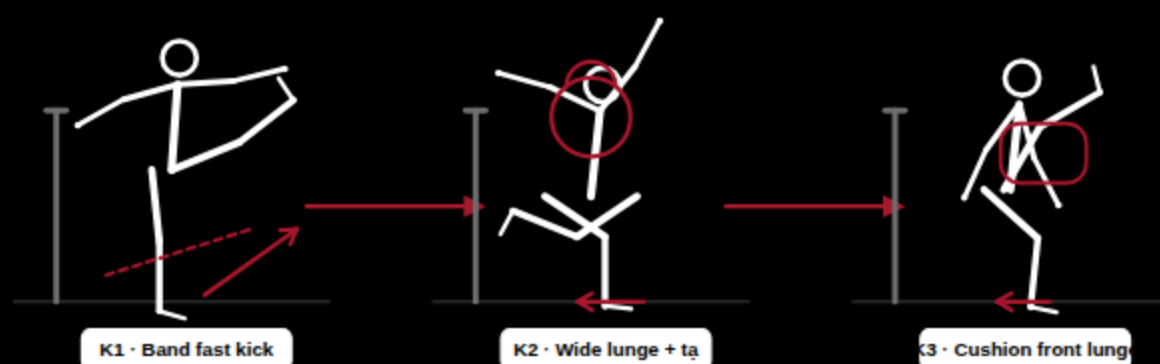
P3 dùng lực hông và chân đã được kích hoạt bởi P2, nhưng đổi từ chuyển động đối xứng sang so le — chuẩn bị trực tiếp cho các động tác lunge ở Cardio.

Tạ 6kg giữ ngang ngực, bước chân trước xuống lunge

CARDIO — chuỗi 3 chuyển động

CARDIO

31:00 – 41:00 · 10 phút · các chuyển động nối nhau, không trả về tư thế nghỉ ở giữa



MỤC TIÊU LEVEL

Dây band dài + đệm nhỏ. Checklist sách Barre K: nóng rát cục bộ → thu nhỏ biên độ; dừng quá 10 giây → loại bỏ; tempo chậm lại → tăng BPM.

DỤNG CỤ

Dây band dài + Đệm / gối nhỏ + Tạ 6kg

THỨ TỰ NỐI TIẾP

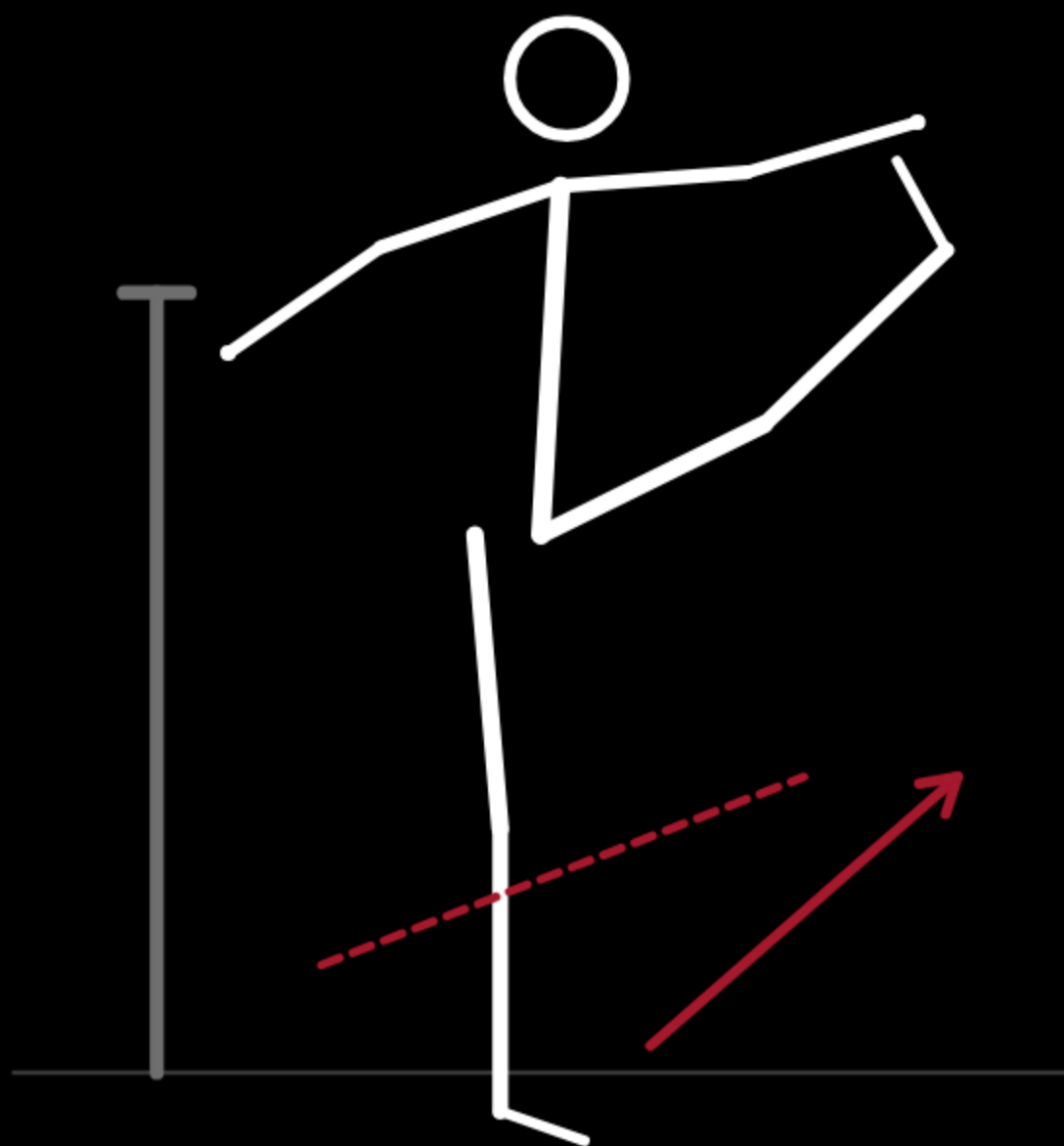
K1 → K2 → K3

K1. Band fast kick

CARDIO

DỤNG CỤ Dây band dài TEMPO 111

Band Fast Kick · 12 ô · 48 count



CÁCH LÀM

1) Móc band vào barre thấp, vòng đầu kia quanh cổ chân phải. 2) Đá chân phải ra trước liên tục theo nhịp, band giữ lực cản. 3) Đổi bên sau 24 count.

CUE

"Không phải chân, là nhịp điệu!"

KỸ THUẬT

Giữ hơi thở tự nhiên và độ rộng chuyển động. Nếu thấy nóng rát một vùng cụ thể thì thu nhỏ biên độ ngay lập tức.

VÌ SAO NỐI TIẾP

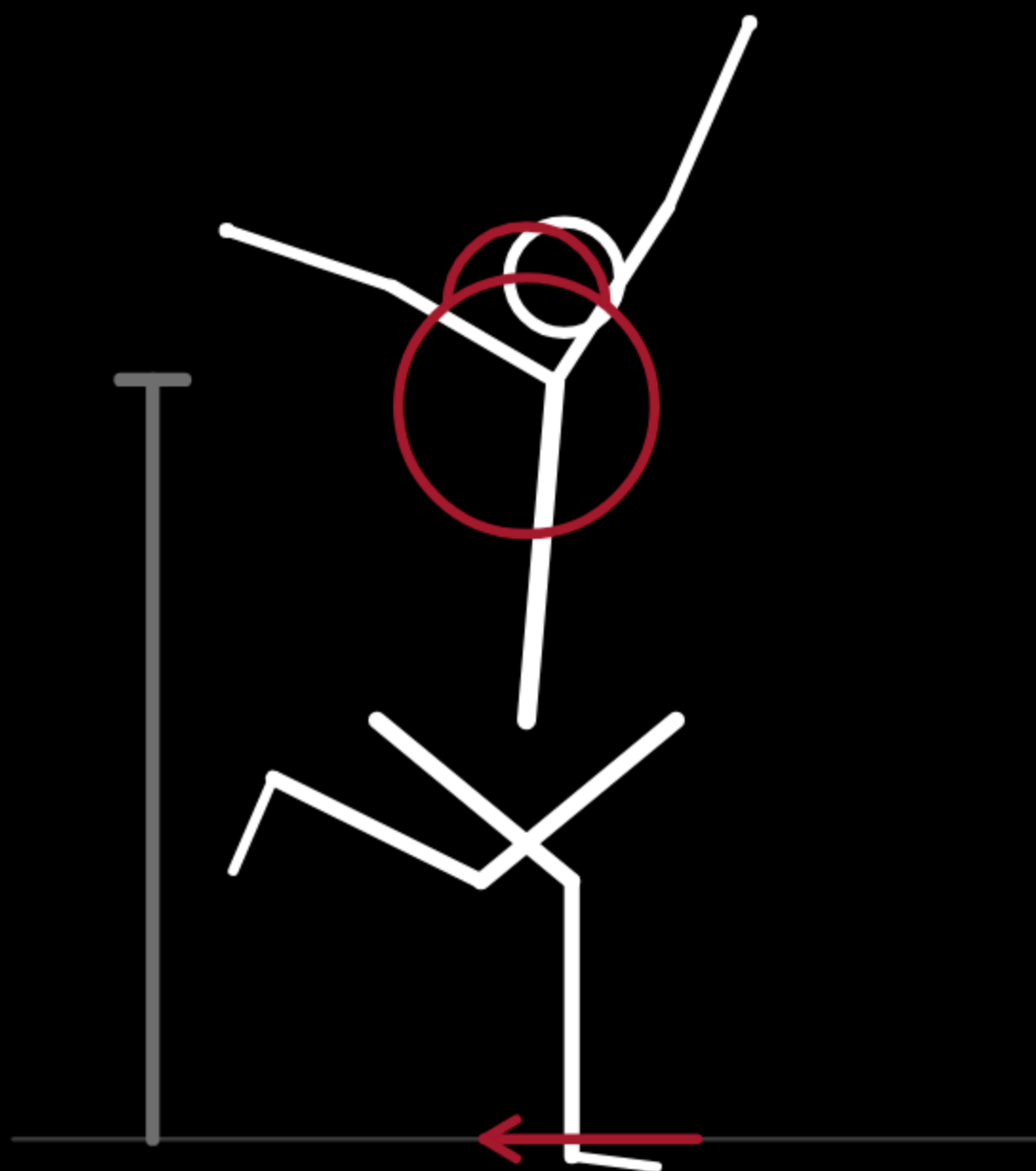
Band đã dùng ở Strength nhưng với tempo chậm; ở đây giữ nguyên dụng cụ, tăng tần suất — tăng nhịp tim bằng nhịp điệu chứ không bằng siết cơ.

Band móc quanh cổ chân, chân đá ra trước liên tục theo nhịp

K2. Wide lunge + tạ

CARDIO DỤNG CỤ Tạ 6kg TEMPO 121

Front Wide Lunge with Kettlebell · 12 ô · 48 count



Chân bước rộng sang hai bên, tạ 6kg giữ cao trên đầu

CÁCH LÀM

1) Hai chân rộng, tạ 6kg giữ cao trên đầu hai tay. 2) Bước rộng sang phải, gập gối phải xuống lunge rộng. 3) Đẩy về giữa, đổi bên liên tục; tạ giữ trên đầu suốt.

CUE

“Rộng ra — giữ tạ trên cao!”

KỸ THUẬT

Tạ giữ trên đầu suốt để buộc core làm việc; nếu tay mỏi thì hạ tạ về ngang ngực chứ không dừng lại.

VÌ SAO NỐI TIẾP

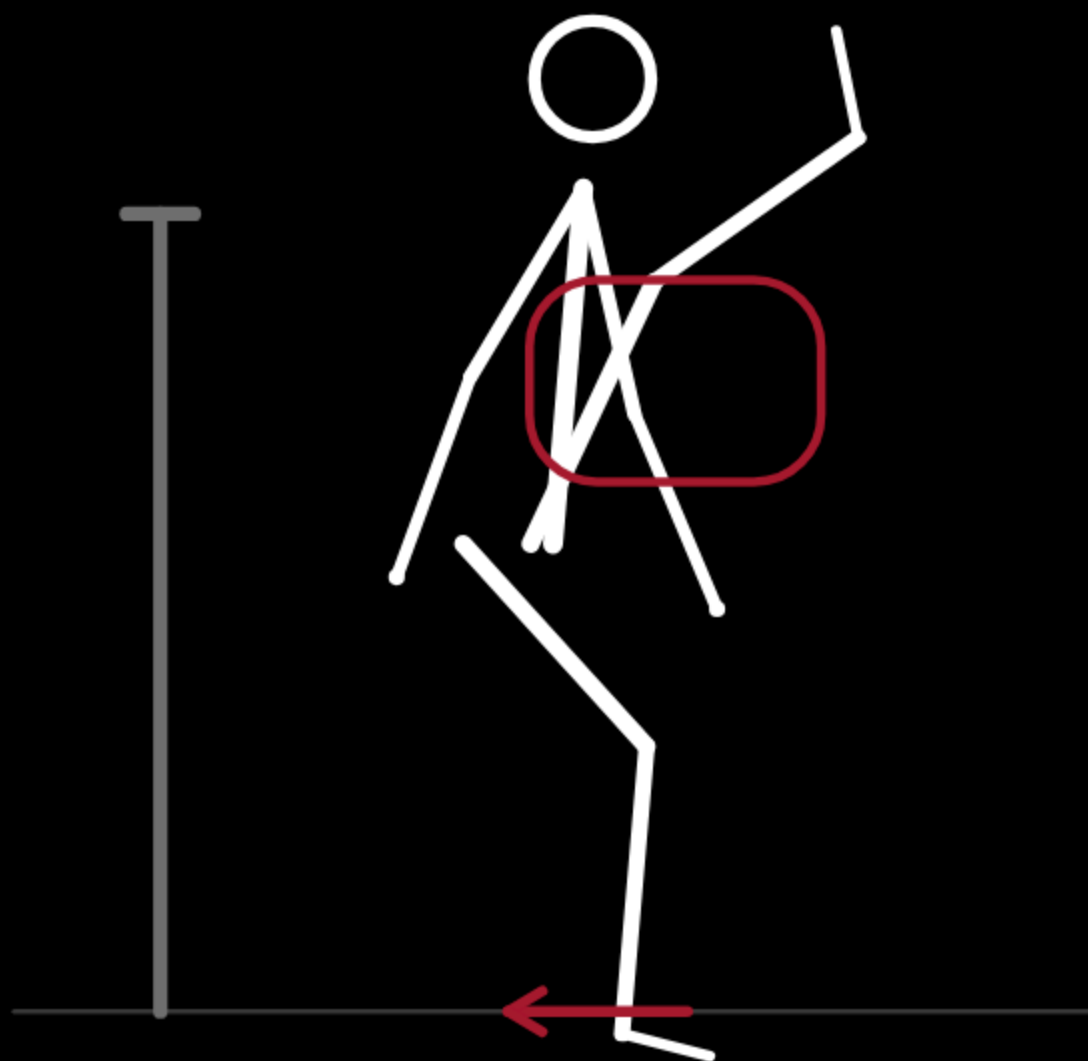
Nối từ P3: cùng họ lunge, nhưng đổi từ bước trước-sau sang bước sang ngang, và đổi từ giữ tạ ngang ngực sang trên đầu — tăng tải core mà vẫn giữ chân quen.

K3. Cushion front lunge

CARDIO

DỤNG CỤ Đệm / gối nhỏ TEMPO 111

Front Lunge with Cushion · 12 ô · 48 count



CÁCH LÀM

1) Hai tay giữ đệm ngang ngực, khuỷu ép sát sườn. 2) Bước chân trước xuống lunge. 3) Đẩy về và đổi bên liên tục; đệm ép chặt để core giữ trục.

CUE

“Ép đệm — tiếp tục di chuyển!”

KỸ THUẬT

Ép đệm giúp giữ thân trên thẳng và không đổ về trước. Không dừng quá 10 giây giữa các lần bước.

VÌ SAO NỐI TIẾP

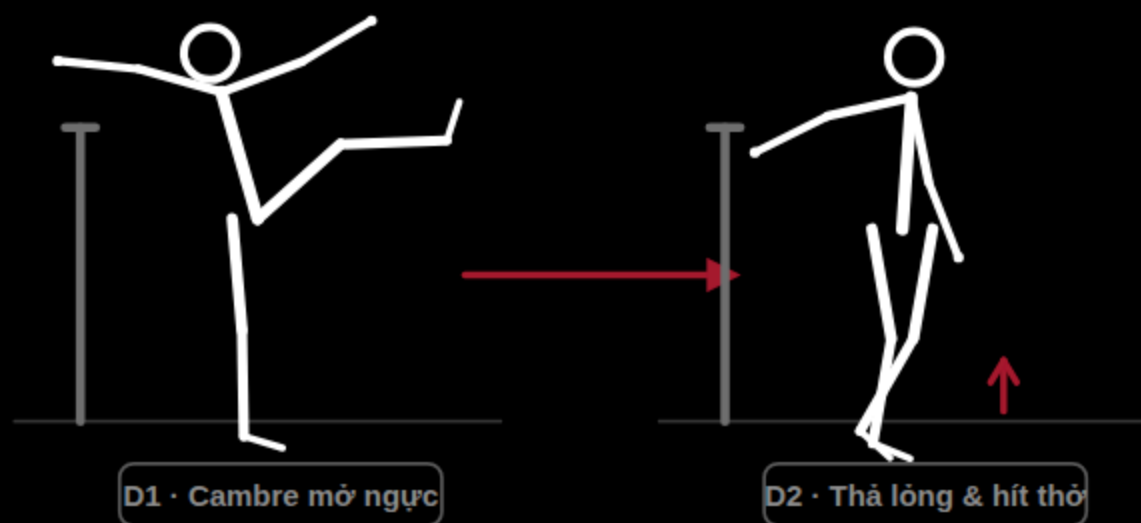
K3 là biến thể nhẹ hơn của K2 (bỏ tạ, dùng đệm) — hạ tải chi trên nhưng giữ nguyên chuyển động chân, để kết thúc level Cardio mà nhịp tim không tụt đột ngột.

Đệm nhỏ giữ ngang ngực hai tay, bước lunge trước liên tục

COOL-DOWN — chuỗi 2 chuyển động

COOL-DOWN

41:00 – 45:00 · 4 phút · các chuyển động nối nhau, không trả về tư thế nghỉ ở giữa



MỤC TIÊU LEVEL

Không dụng cụ. Mục tiêu: hạ nhịp tim từ từ, mở ngực đối trọng với tư thế gập người suốt buổi.

DỤNG CỤ

Không dụng cụ

THỨ TỰ NỐI TIẾP

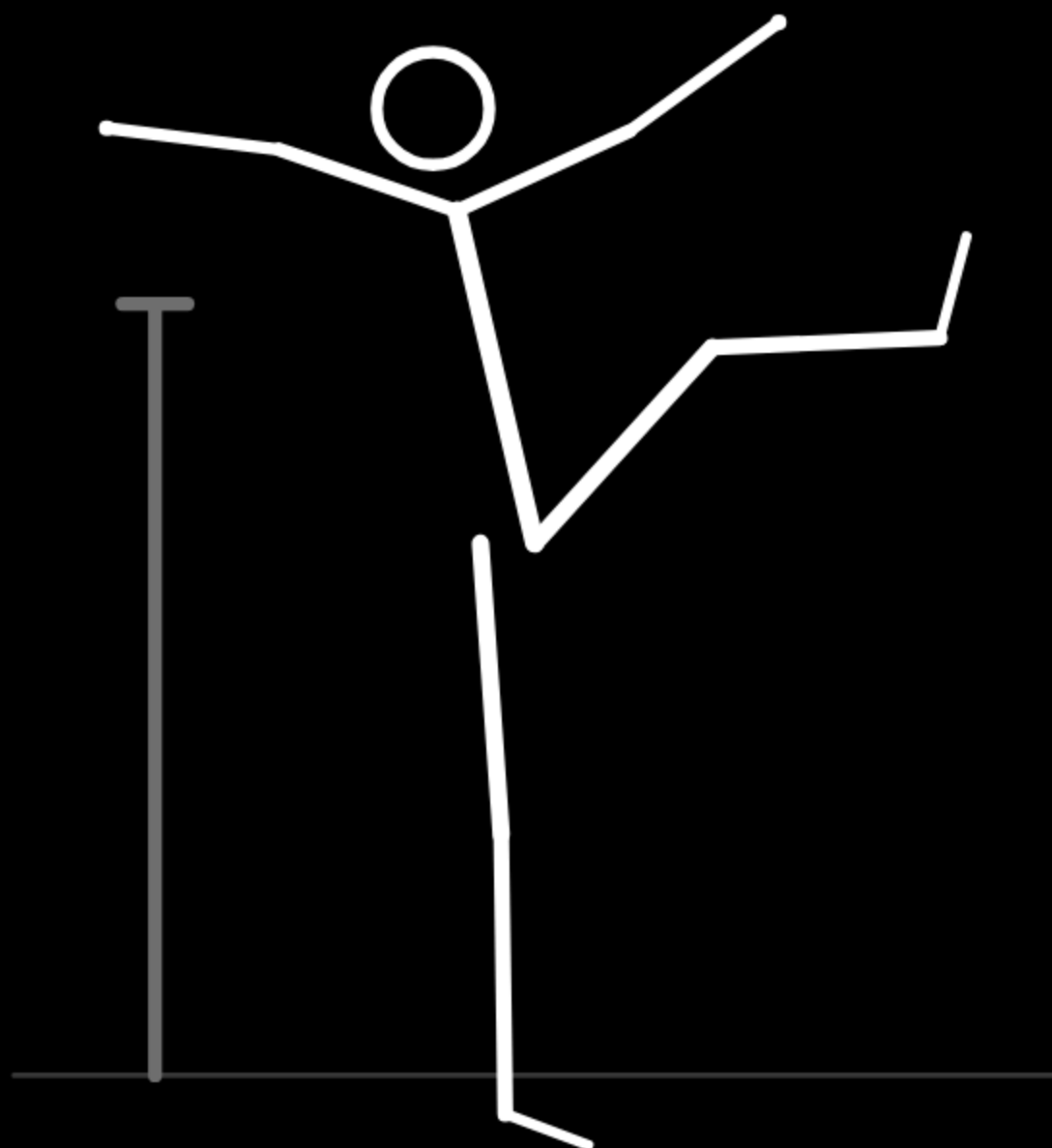
D1 → D2

D1. Cambre mở ngực

COOL-DOWN

DỤNG CỤ Không dụng cụ TEMPO 232

Cambre — Chest Opener · 4 ô · 16 count



CÁCH LÀM

1) Chân trái trụ, chân phải nâng ra sau gối hơi cong. 2) Cong thân trên ra sau từ cột sống ngực. 3) Trở về thẳng, thở ra dài.

CUE

“Mở ngực — cong ra sau, giữ hông yên.”

KỸ THUẬT

Cong từ cột sống ngực, không gập hông. Giữ xương chậu nghiêng đúng, không xoay hông.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Cả buổi đều ở tư thế gập người; D1 mở ngực theo hướng ngược lại — giúp hơi thở trở lại bình thường.

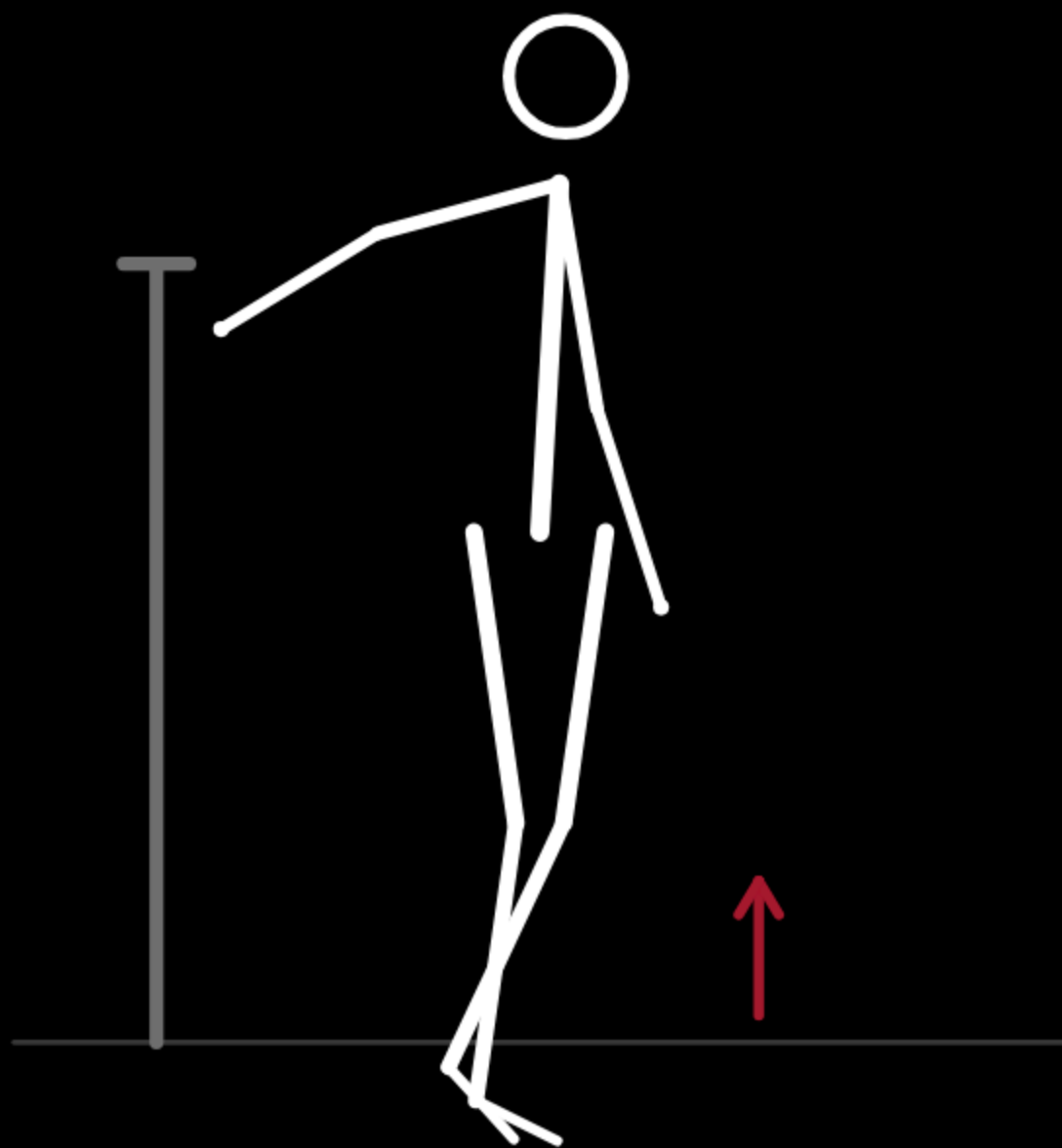
Chân trái trụ, chân phải nâng sau gối cong, thân trên cong ra sau, tay mở cao

D2. Thả lỏng & hít thở

COOL-DOWN

DỤNG CỤ Không dụng cụ

Release & Breathe · 4 ô · 16 count



CÁCH LÀM

1) Hai chân rộng bằng hông, gối mềm. 2) Hạ người xuống từ từ, thở ra dài. 3) Thả lỏng vai và tay hoàn toàn.

CUE

“Giữ hơi thở — hạ xuống từ từ.”

KỸ THUẬT

Hạ nhịp tim từ từ, không dừng đột ngột. Thở ra dài, vai thả lỏng hoàn toàn.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Kết thúc bằng động tác chậm, biên độ nhỏ, giống W1 — buổi tập khép lại tròn và có thể lặp lại ngay cho lớp sau.

Hai chân rộng bằng hông, gối mềm, tay buông thấp, người thả lỏng

NGUYÊN TẮC XUYỀN SUỐT BUỔI 45 PHÚT

Chuỗi mượt = mỗi chuyển động đã là điểm bắt đầu của chuyển động sau

Phân loại 20 move: **WARM-UP** 4 · **STRENGTH** 3 · **CORE** 3 · **POWER** 3 · **CARDIO** 3 · **COOL-DOWN** 2

- **Level theo dụng cụ:** mỗi level dùng một dụng cụ chính, nên chỉ đổi dụng cụ một lần giữa các level — không đổi giữa các move.
- **Kết thúc mở:** mỗi move kết ở vị trí trung gian dẫn thẳng sang move sau, không trả về tư thế nghỉ giữa chuỗi.
- **Cùng họ thì liền kề:** plié → grand plié → tendu → relevé · band row → band walk → band press · deadlift → swing → lunge.
- **Nhịp dẫn cường độ:** tăng nhịp tim bằng nhịp điệu, không bằng siết cơ — đúng checklist loại trừ sức mạnh của sách.
- **Checklist trong giờ học:** nóng rất cục bộ → thu nhỏ biên độ ngay · dừng quá 10 giây → loại bỏ move · tempo chậm lại → tăng BPM · squat sâu hơn → chỉnh nông hơn.
- **Cue ngắn, đúng phách:** chèn câu dẫn vào giữa các count, không nói đề lên nhịp.

Nguồn: sách Barre K (Chương 3 Strength/Power, chương nhịp, cueing cardio, các trang bài tập có dụng cụ) + nhạc Lalala BIGBANG 102 BPM. Còn phần chưa scan sẽ bổ sung khi có ảnh.