

BARRE K · CHOREOGRAPHY

Lalala BIGBANG

26 chuyển động · 102 BPM · 4/4 · 3:00

THỜI GIAN

0:00 – 2:49

NHỊP

102 BPM

Ô NHỊP

72 ô · 288 count

CHUYỂN ĐỘNG

26 moves

01 Thiết lập tư thế

Pre-Setting Posture

THỜI GIAN

0:00–0:09

NHỊP

3 ô · 12 count

CUE

"Hai chân vừa vai, mắt nhìn ra trước."

KỸ THUẬT

Xương sống thẳng, hạ xuống, vai mở. Cân bằng trọng tâm giữa hai bàn chân.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Bước đầu tiên: cơ thể cần trạng thái trung tính trước khi vào nhịp.



02 Thiết lập tâm lý & hơi thở

Pre-Setting Breath

THỜI GIAN

0:09–0:19

NHỊP

3 ô · 12 count

CUE

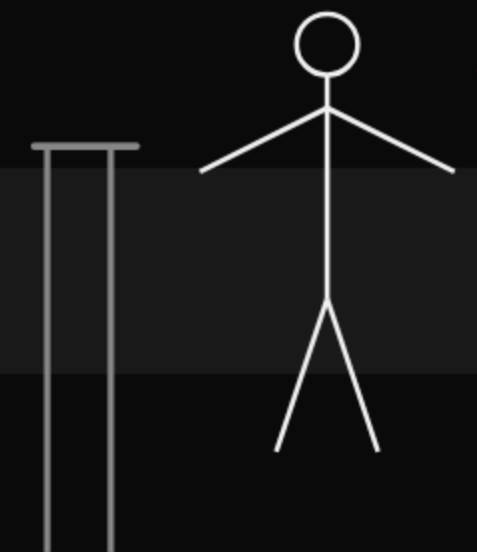
"Hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng."

KỸ THUẬT

Hít vào 4 count, thở ra 4 count. Đặt một tay lên ngực, một tay lên bụng để cảm nhận hơi thở.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Tư thế đã thiết lập, giờ kết nối hơi thở — cơ thể sẵn sàng nhận nhịp.



03 Plié vị trí 1

Plié Position 1

THỜI GIAN

0:19–0:26

NHỊP

3 ô · 12 count

CUE

"Hai chân kép, gập đầu gối chậm."

KỸ THUẬT

Đầu gối xoay ra ngoài theo hướng ngón chân, xương đùi xoay ra. Gập sâu nhưng giữ gót chân áp sàn.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Plié là động tác nền của barre — mở khớp háng và đầu gối, làm nóng toàn bộ chân.



04

Grand plié vị trí 2

Grand Plié Position 2

THỜI GIAN

0:26–0:33

NHỊP

3 ô · 12 count

CUE

"Chân vị trí 2, gập thật sâu."

KỸ THUẬT

Grand plié ở vị trí 2 (chân rộng). Xuống sâu nhất, gót chân có thể nhấc nhẹ khi ở đáy, nhưng quay lại áp sần khi lên.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Cùng họ plié với move trước — tăng biên độ từ vị trí 1 sang vị trí 2, mở rộng khớp háng.



05 Relevé đẩy gót

Relevé Heel Lift

THỜI GIAN

0:33–0:38

NHỊP

2 ô · 8 count

CUE

"Đẩy gót lên, siết cơ đùi trong."

KỸ THUẬT

Từ plié, bật lên bàn chân (relevé). Giữ hai chân kép, siết cơ đùi trong và mông.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Kết thúc ở vị trí chân cao — chuyển tự nhiên sang tendu vì bàn chân đã ở trạng thái căng.



06 Tendu sang bên

Tendu Side

THỜI GIAN

0:38–0:45

NHỊP

3 ô · 12 count

CUE

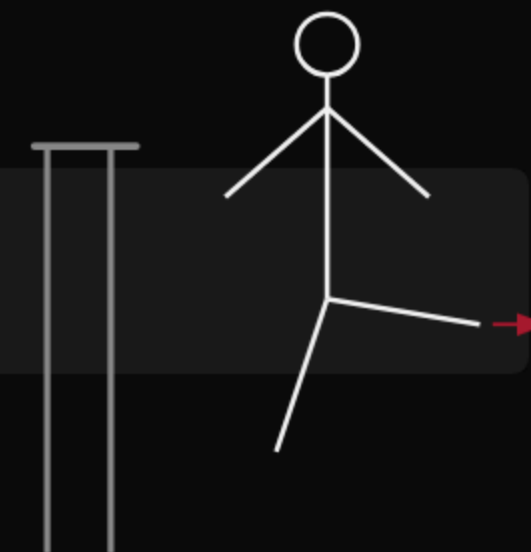
"Duỗi chân sang bên, chạm nhẹ sàn."

KỸ THUẬT

Chân phải duỗi căng sang bên, ngón chân chạm sàn rồi trả về. Đầu gối thẳng, bàn chân căng.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Relevé đã căng bàn chân — tendu là bước tiếp theo tự nhiên, duỗi chân ra xa hơn.



07 Tendu trước-sau

Tendu Front-Back

THỜI GIAN

0:45–0:52

NHỊP

3 ô · 12 count

CUE

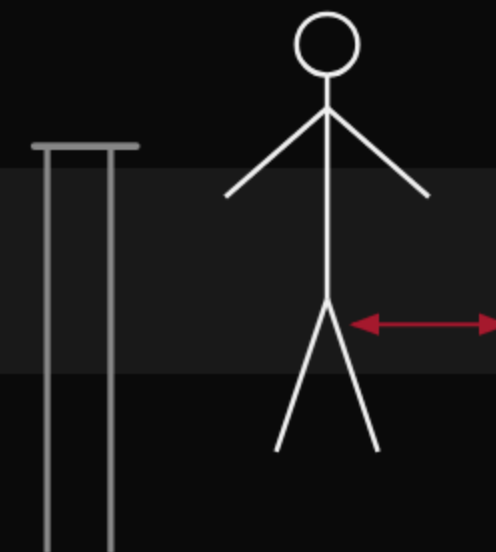
"Duỗi trước, duỗi sau, đổi hướng."

KỸ THUẬT

Tendu trước rồi chuyển sang tendu sau mà không hạ chân xuống nghỉ. Giữ thân ổn định.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Cùng họ tendu — đổi hướng để làm nóng khớp háng ở mọi góc, chuẩn bị cho dégagé.



08 Plié + port de bras

Plié + Port de Bras

THỜI GIAN

0:52–0:56

NHỊP

2 ô · 8 count

CUE

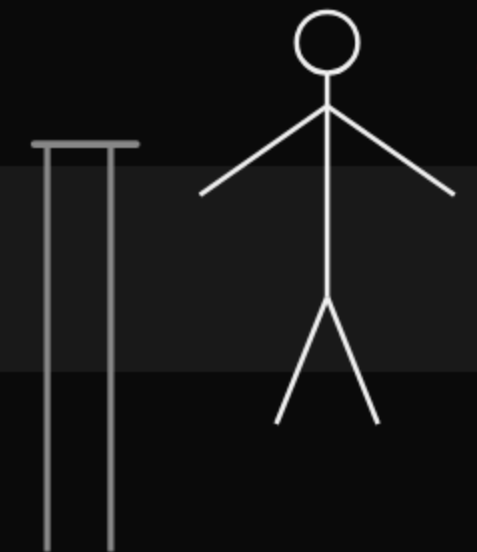
"Gập lên, tay mở rộng theo."

KỸ THUẬT

Kết hợp plié với port de bras: tay từ vị trí 1 mở sang vị trí 2 khi lên từ plié.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Port de bras đưa tay vào nhịp — tạo sự kết nối thân trên và thân dưới, mở ra cho chorus.



09 Dégagé sang bên

Dégagé Side

THỜI GIAN

0:56–1:03

NHỊP

3 ô · 12 count

CUE

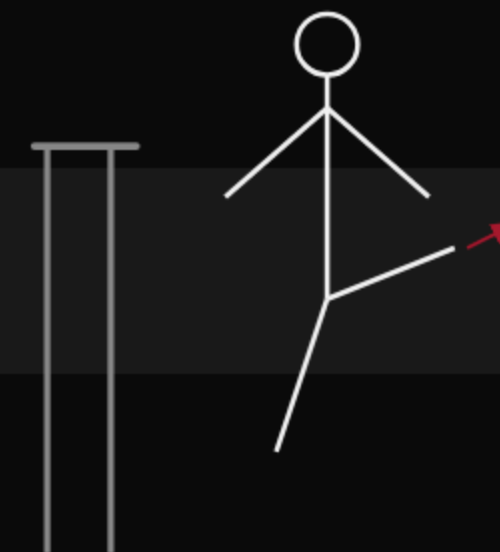
"Nhấn chân lên, mạnh và nhanh."

KỸ THUẬT

Chân phải dégagé sang bên (khoảng 45°), duỗi căng, bàn chân xoay. Nhấn lên và hạ chậm.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Tendu chỉ chạm sàn — dégagé nâng chân lên khỏi sàn, tăng biên độ. Cùng họ tendu.



10 Rond de jambe à terre

Rond de Jambe à Terre

THỜI GIAN

1:03–1:10

NHỊP

3 ô · 12 count

CUE

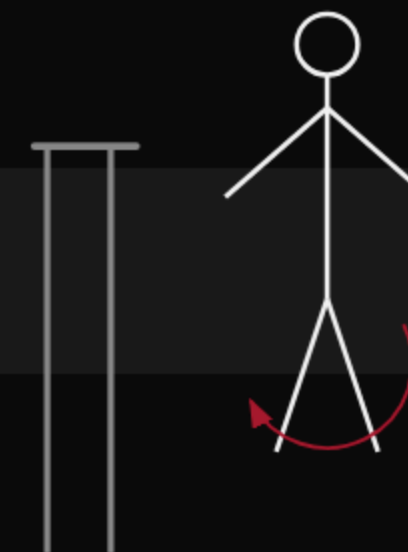
"Vẽ vòng bằng ngón chân trên sàn."

KỸ THUẬT

Ngón chân phải vẽ vòng trên sàn từ trước sang bên rồi sau. Đầu gối xoay đều, hông mở.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Đã mở sang bên — rond de jambe mở rộng thành vòng tròn hoàn chỉnh. Cùng chân phải.



1 Rond de jambe + plié

Rond de Jambe + Plié

THỜI GIAN

1:10–1:15

NHỊP

2 ô · 8 count

CUE

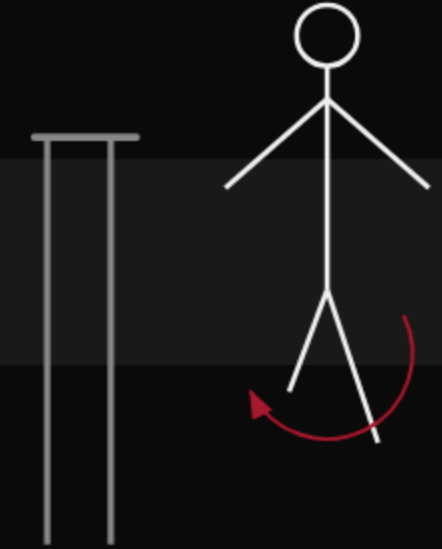
"Vẽ vòng, gập nhẹ khi qua."

KỸ THUẬT

Rond de jambe kết hợp plié nhẹ khi chân qua vị trí 1. Tăng cường độ kiểm soát.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Nâng cao rond de jambe — thêm plié tạo độ sâu, chuẩn bị cho port de bras.



12 Port de bras 1

Port de Bras 1

THỜI GIAN

1:15–1:22

NHỊP

3 ô · 12 count

CUE

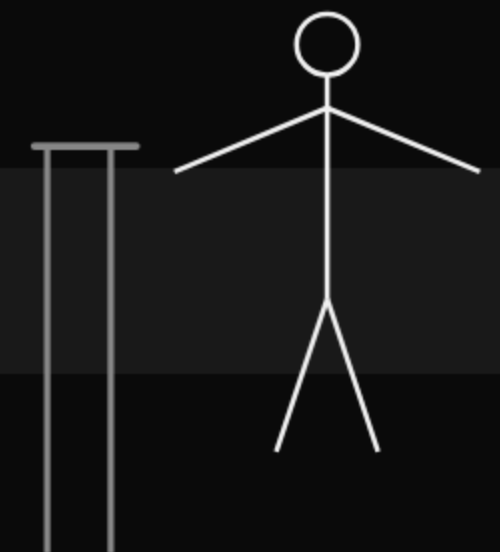
"Tay vươn rộng, thả ra theo."

KỸ THUẬT

Tay vươn sang hai bên (vị trí 2), thân hơi cong theo chiều tay. Xương sống dài.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Chân đã nóng — giờ mở rộng sang thân trên. Kết nối move trước bằng cùng chân phải làm việc.



13 Port de bras 2

Port de Bras 2

THỜI GIAN

1:22–1:27

NHỊP

2 ô · 8 count

CUE

"Tay vươn lên, cong nhẹ ngược lại."

KỸ THUẬT

Tay từ vị trí 2 vươn lên vị trí 5, thân cong nhẹ về phía sau (cambre nhẹ).

VÌ SAO NỐI TIẾP

Port de bras tiếp diễn — tay lên cao, thân cong nhẹ. Tạo độ cho các move frappé nhanh hơn.



14 Frappé

THỜI GIAN
1:27–1:32

NHỊP
2 ô · 8 count

CUE

"Đập nhanh, chạm gối rồi mở ra."

KỸ THUẬT

Chân phải gập ở gối, mở nhanh sang bên bằng lực đập. Đập 2 count, giữ 2 count.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Chuyển từ port de bras chậm sang frappé nhanh — đổi cường độ theo nhịp chorus.



15 Petit battement

Petit Battement

THỜI GIAN

1:32–1:36

NHỊP

2 ô · 8 count

CUE

"Đạp nhỏ, liên tục, không dừng."

KỸ THUẬT

Hai chân đạp nhỏ ở gối, liên tục. Siết cơ đùi trong, giữ yên thân trên.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Frappé mở rộng — petit battement thu nhỏ lại, tốc độ nhanh hơn. Cùng họ đạp.



16 Passé / Retiré

Passé / Retiré

THỜI GIAN

1:36–1:43

NHỊP

3 ô · 12 count

CUE

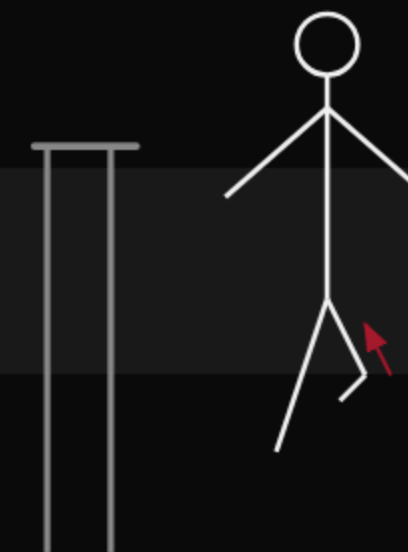
"Chân lên gối, đứng vững."

KỸ THUẬT

Chân phải đưa ngón chân lên gối chân trái (passé). Giữ thẳng bằng trên một chân.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Petit battement giữ chân ở gối — passé chuyển từ đập sang giữ tư thế. Tạo điểm tĩnh đẹp.



17 Relevé + passé

Relevé + Passé

THỜI GIAN

1:43–1:48

NHỊP

2 ô · 8 count

CUE

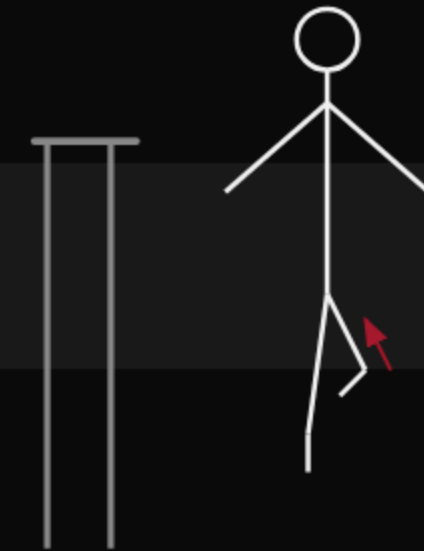
"Lên bàn chân, giữ chân ở gối."

KỸ THUẬT

Từ passé, bật lên relevé trên chân trái. Giữ chân phải ở gối.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Passé đã thiết lập chân làm việc — relevé nâng cao độ khó, tạo sự nổi bật.



18 Kick trước

Front Kick

THỜI GIAN

1:48–1:55

NHỊP

3 ô · 12 count

CUE

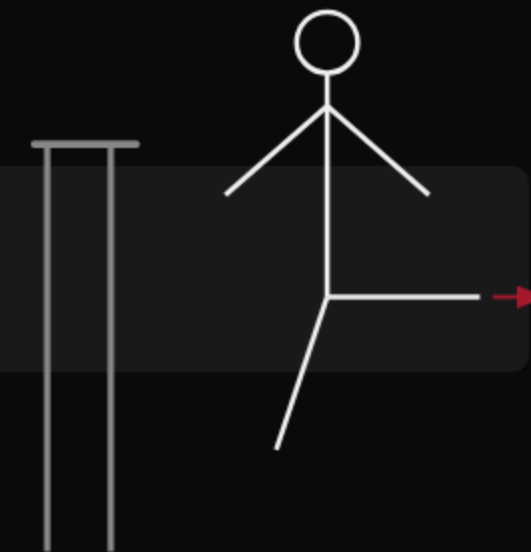
"Đá trước, mạnh và cao."

KỸ THUẬT

Chân phải đá trước (khoảng 90°), duỗi căng. Đá và hạ chậm, kiểm soát.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Relevé + passé kết ở tư thế cao — kick trước mở rộng thành cú đá mạnh. Tăng cường độ.



19 Lunge trước-sau

Lunge Front-Back

THỜI GIAN

1:55–2:02

NHỊP

3 ô · 12 count

CUE

"Bước trước, bước sau, nhịp đều."

KỸ THUẬT

Bước chân phải trước thành lunge, rồi trả về và bước sau thành lunge. Đếm 4 count mỗi bên.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Kick trước đã mở khớp háng — lunge trước-sau kéo dài chuyển động theo chiều dọc.



20 Pulse lunge

Pulse Lunge

THỜI GIAN

2:02–2:07

NHỊP

2 ô · 8 count

CUE

"Pulse nhỏ, sâu, không đứng lên."

KỸ THUẬT

Giữ lunge trước, pulse nhỏ (khoảng 10cm) lên xuống. Đếm 8 count pulse.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Lunge đã ở vị trí sâu — pulse giữ nguyên vị trí, tăng cường cơ.



21 Squat hẹp–đứng lên

Narrow Squat – Stand Up

THỜI GIAN

2:07–2:12

NHỊP

2 ô · 8 count

CUE

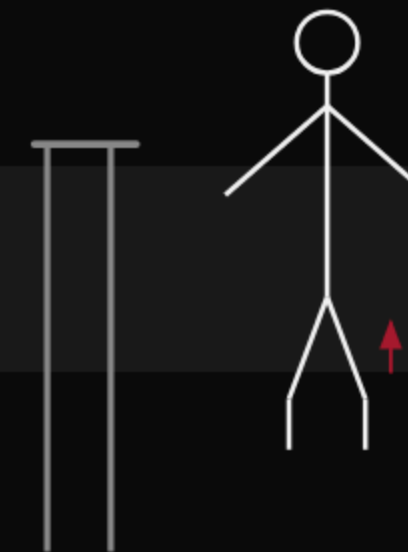
"Squat chậm, đứng lên nhanh."

KỸ THUẬT

Hai chân hẹp (vừa vai), squat xuống chậm (4 count), đứng lên nhanh (2 count).

VÌ SAO NỐI TIẾP

Pulse lunge kết ở tư thế thấp — squat hẹp chuyển sang tư thế đứng, tạo sự lấp lánh cuối chorus.



22 Cambre + attitude

Cambre + Attitude

THỜI GIAN

2:12–2:19

NHỊP

3 ô · 12 count

CUE

"Cong thân, chân sau nâng theo."

KỸ THUẬT

Thân trên cong nhẹ về phía sau (cambre), đồng thời chân phải nâng sau thành attitude. Giữ 4 count.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Chorus nóng — breakdown cần hạ nhiệt. Cambre + attitude là động tác mở, chậm, đẹp.



23 Fondu

THỜI GIAN
2:19–2:24

NHỊP
2 ô · 8 count

CUE
"Gập chân, xuống nhẹ nhàng."

KỸ THUẬT

Chân phải gập (fonde) chậm, chân kia chỉ chạm sàn bằng ngón chân. Xuống 4 count, lên 4 count.

VÌ SAO NỐI TIẾP
Attitude đã nâng chân sau — fonde hạ thấp cơ thể mượt mà. Giữ chân phải làm việc.



24 Grand battement

Grand Battement

THỜI GIAN

2:24–2:31

NHỊP

3 ô · 12 count

CUE

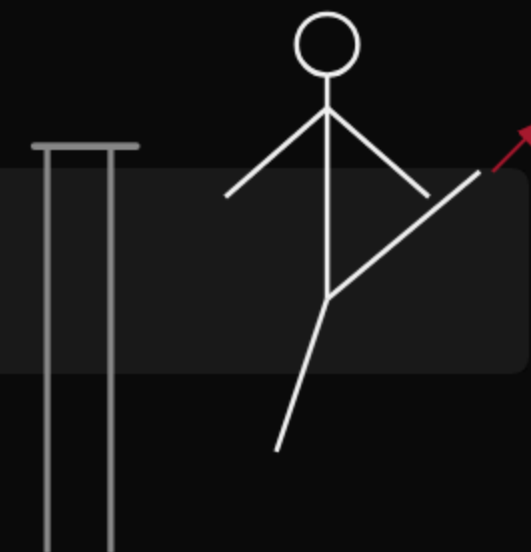
"Duỗi thật cao, hạ thật chậm."

KỸ THUẬT

Chân phải duỗi căng, nâng cao nhất có thể (grand battement). Hạ chậm, kiểm soát.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Fondu đã làm nóng khớp háng — grand battement mở rộng tối đa biên độ. Đỉnh cao của chuỗi.



25 Relevé power

Relevé Power

THỜI GIAN

2:31–2:36

NHỊP

2 ô · 8 count

CUE

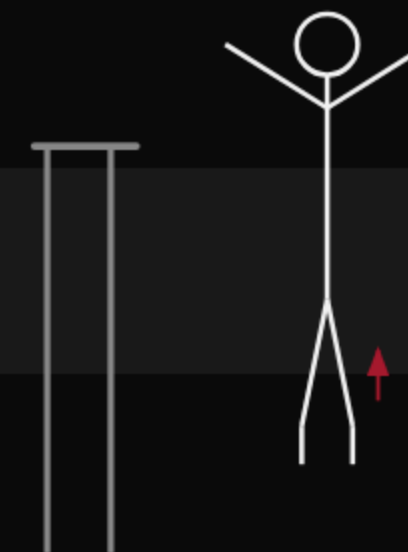
"Bật lên bàn chân, mạnh!"

KỸ THUẬT

Bật nhanh lên relevé, hai chân hoặc một chân. Tạo lực bùng nổ.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Grand battement kết ở chân trên cao — relevé power đẩy sức mạnh lên đỉnh điểm cuối cùng.



26 Cool-down

Cool-down

THỜI GIAN

2:36–2:49

NHỊP

4 ô · 16 count

CUE

"Thở sâu, để cơ thể trôi xuống."

KỸ THUẬT

Từ từ hạ tay, hạ xuống quỳ, thở sâu. Để cơ thể nguôi dần.

VÌ SAO NỐI TIẾP

Sau đỉnh động — cool-down là phần cần thiết để tim và cơ nguôi ngay trong nhạc.





Timeline — 8 khối

Cấu trúc bài hát → phân bổ chuyển động

0:00–0:19	Intro	6 ô · 24 count	Pre-Setting	01–02
0:19–0:56	Verse 1	14 ô · 56 count	Plié · Tendu · Port de bras	03–08
0:56–1:27	Chorus 1	12 ô · 48 count	Dégagé · Rond de jambe · Port de bras	09–13
1:27–2:12	Verse 2	18 ô · 72 count	Frappé · Battement · Passé · Cardio	14–21
2:12–2:24	Breakdown	5 ô · 20 count	Cambre · Attitude · Fondu	22–23
2:24–2:36	Final Chorus	5 ô · 20 count	Grand battement · Relevé power	24–25
2:36–2:49	Outro	5 ô · 20 count	Cool-down	26