

- vrstvení je metoda, která instruktorovi umožňuje bez problémů přizpůsobovat choreografii schopnostem cvičenců a pracovat se skupinou, ve které jsou začátečníci i pokročilí (jediným problémem je naučit své klienty cvičit jen to, co skutečně zvládají bez ohledu na to, co cvičí ostatní nebo instruktor)
- každý prvek má více stupňů obtížnosti pro vedení, např.:

step tap P/L (A')

step knee up P/L (A'' - změna intenzity)

step knee up P/L + paže (A''' - práce paží, změna intenzity)

step knee up P/L front, back + paže (A'''' - změna směru)

- pokud jsou na hodině spíše začátečníci (což instruktor zjistí už při warm up), skončí učení u vrstvy A'' nebo A''', pokud jsou na hodině pokročilí, kteří předchozí vrstvy bez problémů zvládli, pokračuje instruktor učením vrstvy A'''', pokud jsou na hodině převážně pokročilí a několik začátečníků, učí až do vrstvy A'''', ale upozorní, že není nutné směr pohybu měnit a sám provedení při následném opakování mění - někdy zůstává v čelním postavení, někdy směr mění

- vrstvení rovněž instruktorovi umožňuje bez problémů vytvářet nové kombinace - nový prvek se nám asi nepodaří vymyslet, ale využitím vrstvení vytvoříme nové choreografie i ze základních a známých prvků (viz také kapitola Recyklace choreografie)
- tato metody patří mezi nejvíce používané ve výuce symetrických i asymetrických choreografií a abychom byli v jejím užívání úspěšní, dodržujeme tyto zásady:
 - vždy přidáváme jen jednu vrstvu = provádíme jen jednu změnu
 - na změnu nijak výrazně neupozorňujeme, ale stáhneme na sebe pozornost a přirozeně pohyb změním (řada cvičících reaguje na pokyn: pozor, bude změna zastavením)
 - neoznamujeme, co a jak budeme měnit, ale změnu ukážeme
 - upozorníme cvičence, že by stále měli držet naučený pohybový základ a nejprve jen změnu sledovali
 - každou vrstvu opakujeme tak dlouho, dokud ji většina cvičenců nezvládne
 - snažíme se své klienty naučit, že jejich cílem by mělo být nepřerušované cvičení v obtížnosti, která jim vyhovuje, a ne opakování úplně všech pohybů, které cvičí instruktor, zvláště pokud jsou pro ně příliš koordináčně či fyzicky náročné a nutí je cvičení přerušovat

7. HOLDING PATTERN

- vzorec držení, vložení a konečné vypuštění neutrálního prvku při učení složitějších prvků či vazeb
- jako neutrální prvek slouží základní, jednoduchý prvek - step touch, leg curl, march v aerobiku, step up, down, step knee up ve step aerobiku
- cvičencům by mělo být jasné, že tento prvek je pouze vkládán do učení a není součástí výsledné choreografie
- jako holding pattern může sloužit i vícenásobné opakování prvku, který v choreografii zůstane, ale v menším počtu opakování
- tato metoda se užívá převážně při učení koordináčně náročnějších částí, neměla by být ale používána v případech, kdy lze použít metodu jinou, protože prvky sloužící jako holding pattern nemají dostatečně vysokou intenzitu
- A+HP+B+HP - HP = AB
- Např.: 8 march front + turn 180° 2x (A)
 - 8 step touch (HP)
 - 8 mambo + pivot turn (B)
 - 8 step touch (HP)
 - HP
 - 8 march front + turn 180° 2x
 - 8 mambo + pivot turn (AB)