

MiniBasket Music – PROGRAMMA PGM

N	time	Autore	Canzone	Esercizio MiniBasket	Intensità	BPM
		Gruppo	Principianti			
1	4'02"	Madasun	Don't You Worry	Ball handling	Molto Lento	
2	3'48"	Adele	Rolling In the Deep	Palleggi a ritmo dx / sx	Lento	
3	4'03	Lady gaga	Lady Gaga - Just Dance	Palleggi a ritmo + cdm	Medio	
4	3'42"	Bruno Mars	Bruno Mars – Grenade	Palleggi a ritmo + cdm	Medio	
5	4'09"	BoB. feat. Bruno Mars	Nothing On You	Palleggi in movimento	Lento	
6	4'28"	Janet Jackson	That's The Way Love Goes	Palleggi in movimento	Lento	
7	3'53"	Ne-Yo	Because Of You.	Palleggi in movimento	Medio	
		Gruppo	Medio			
11	8'35"	Bob Sinclair feat S. Edwards	World Hold On	Scivolamenti orizzontali	veloce	
12	3'47"	Jamiroquai	Love Foolsophy	Scivolamenti orizzontali + c/s palla	veloce	
13	3'39"	Will.I.Am	It's a new day	Scivolamenti diagonali	veloce	
14	4'44"	Black Eyed Peas	Meet Me Halfway	Scivolamenti diagonali + c/s palla	veloce	
15	4'28"	Depeche Mode	Enjoy The Silence.mp3	Scivolamenti verticali	Lento	
16	4'37"	John Legend	P.D.A.We Just Don't Care	Scivolamenti verticali + c/s palla	Lento	

		Gruppo	Esperti			
21	4'44"	John Legend	Green Light	Palleggi – scivolamenti passaggi	Molto veloce	
22	4'04"	Coldplay	Viva La Vida	Palleggi – scivolamenti passaggi	Molto veloce	
23	3'50"	Chromeo	Night By Night	Palleggi – scivolamenti passaggi	Veloce	
24	4'22"	Red Hot Chili Pappers	21st Century	Palleggi – scivolamenti passaggi	Veloce e combinato	
25	4'25"	Ligabue	Le Donne Lo Sanno	Partenza incrociata +1T +2T +tiro (dx – sx)	Veloce	

01 – Caparezza feat Tony Hadley “ Goodbye Malinconia”

02 – Usher “More” (sigla 2011 sonora Sky basket)