



1. Saudações! - Greetings!

Ola Aruandeiros - <i>Hello Aruandeiros</i>	Boa noite! – <i>Good evening/night</i>
Beleza? – <i>How are you? (informal)</i>	Todo mundo pronto? - <i>Is everybody ready?</i>
Tudo bem? - <i>How are you?</i>	vamos começar o treino! - <i>let's start the class!</i>

2. Aquecimento - Warm up

Vamos treinar! – <i>Let's train!</i>	Let's start with the Aquecimento (<i>warm up</i>)
Vamos nessa galera!- <i>Let's do it people!</i>	Respiração - <i>Breathing</i>
Vai - <i>go</i>	Volta - <i>come back</i>
Foi - <i>Go / Gone</i>	Vamos – <i>let's go</i>
Vamos começar! - <i>Let's start!</i>	Vamos correr – <i>let's run</i>
Correr de costas - <i>run backwards</i>	Correndo - <i>running</i>
Energia - <i>energy</i>	Vamos andar – <i>let's walk</i>
Andando - <i>walking</i>	Devagar - <i>slow</i>
Rápido - <i>fast</i>	Ligeiro - <i>quick</i>
Pra direita – <i>to the right</i>	Pra esquerda – <i>to the left</i>
Pula - <i>jump</i>	Gira - <i>turn</i>
Abdominal – <i>Sit-ups</i>	Flexão – <i>Push-ups</i>
Na frente - <i>in front</i>	Atrás - <i>Behind</i>
Tá certo - <i>That's right</i>	Correto - <i>Correct</i>
Tá bom - <i>That's good</i>	Levanta a pena - <i>Raise your leg</i>

3. Treinamento - *Training*

Dois a Dois – <i>in pairs</i>	Ginga dois a dois – <i>ginga in pairs</i>
Mais perto - <i>closer</i>	Me segue - <i>Follow me</i>
Juntos - <i>together</i>	Contrário - <i>opposite</i>
Vamos nessa galera!- <i>Let's do it people!</i>	De novo - <i>Again</i>
Pratique - <i>Practice</i>	Mais uma vez - <i>One more time</i>
Tem que praticar - <i>Got to practice</i>	Vai devagar - <i>Go easy</i>
Pára - <i>Stop</i>	Parou - <i>Stopped</i>
Perna - <i>Leg</i>	Por outro lado - <i>the otherside</i>
Perna Direita – <i>Right leg</i>	Perna Esquerda – <i>Left leg</i>
Braço - <i>arm</i>	Pé - <i>foot</i>
Ponta do pé - <i>ball of your foot/tiptoe</i>	Olha pra frente – <i>look forward</i>
Olhar – <i>to look</i>	Encaixe - <i>Fitting</i>
Golpe - <i>kick</i>	Golpe frontal – <i>front kick</i>
Golpe Rodado – <i>spin kick</i>	Esquiva – <i>Duck/defense</i>
Guarda - <i>defense</i>	Proteger o rosto - <i>protect your face</i>
Bloquear - <i>to block</i>	alternar - <i>To alternate</i>
Cuidado! - <i>be careful</i>	Boa - <i>Good</i>

3. Floreios – “*Flourishes*”

Bananeira - <i>handstand</i>	Bananeira de cabeça - <i>headstand</i>
Ponte - <i>bridge</i>	Aú – <i>cartwheel</i>
Au sem mãos - <i>Cartwheel No hands</i>	Aú Batido - “ <i>striking cartwheel</i> ” – <i>cartwheel variation</i>
S-Dobrado - <i>Double S</i>	Macaco – “ <i>monkey</i> ”
Queda de Rins – “ <i>falling on the kidneys</i> ”	Pião de mão - <i>Hand spin</i>
Relógio - <i>handspin “clock”</i>	Xango - <i>Backflip</i>

4. Jogo - Game

Jogo - Game	Jogar – To play
Vamos Jogar – Let's play (games)	Roda – Circle
Agachar – to crouch	Aperto de mão - handshake
Pe do Berimbau - Foot of Berimbau	Saída de Aú – Cartwheel exit
Jogo Lento – slow game	Jogo rapido – fast game
Abre a roda – open the circle	Fecha a roda – close the circle
Compra o jogo – buy the game	

5. Alongamento

Vamos alongar – Let's stretch	Abertura - opening/splits
Devagar - slowly	Respirar – to breath
Alonga o corpo - Stretch your body	Relaxa - Relax

6. Música - Music

Palmas - clapping	Palmas de Mão – hand clapping
Bate Palmas – to clap your hands	Tocar – to play (instruments)
Cantar – to sing	Ritmo - rhythm
Sobe o ritmo - Get / Play faster	le - Stop all together

7. Encerramento - closing

Boa Aula - Good Class	Obrigado/a - Thank You
Até Amanhã – See you tomorrow	Até a próxima Aula – See you next class

Frases chaves - Key sentences

1. Saudações! - Greetings!

Ola Aruandeiros - *Hello Aruandeiros*

Boa noite Pessoal! - *Good evening people!*

Beleza? – *How are you? (informal)*

Chega junto, vamos começar a aula! - *herd up, let's start the class!*

Vamos começar o treino! - *let's start the class!*

Todo mundo pronto? *Is everybody ready?*

2. Aquecimento - Warm up

Vamos começar com o aquecimento - *Let's start with the warm up*

3. Treinamento - Training

Vamos nessa galera! - *Let's do it people!*

Vamos treinar! – *Let's train!*

Formacao - *formation*

dois a dois - *in pairs*

Isso! - *that's it!*

De novo - *again*

6. Roda e Música - Circle and Music

Forma a roda - *do the circle*

Vamos jogar - *let's play*

Quem sabe, canta! - *if you know, sing it*

Bate palmas - *clap your hands*

7. Encerramento - Closing

Boa aula, galera! - *good class, everyone!*

Ate a proxima aula - *see you next class*