

Worksheet 2

Translate these terms to English		
1st Lesson	Ativação geral	
	Sinalizador	
	Skipping Baixo	
	Skipping Médio	

Translate these terms to English		
1st Lesson	Skipping Alto	
	Ritmo	
	Barreira	
	Contar 3 passadas "1,2,3, transpõe"	
	Perna de ataque	

Translate these terms to English		
2nd Lesson	Perna impulsão	
	Braço de ataque	
	Passada	
	Corredor	

Translate these terms to English		
2nd Lesson	Pista	
	Anca e peito virados para a frente	
	Perna de impulsão de lado	
	Puxa a perna para baixo	
	Tronco baixo	

Translate these terms to English		
3rd Lesson	Aos seus lugares	
	Pronto	
	Vai	
	Partida	

Translate these terms to English		
3rd Lesson	7 passadas	
	Transpõe	
	3 passadas entre barreiras	
	Sprint até à meta	