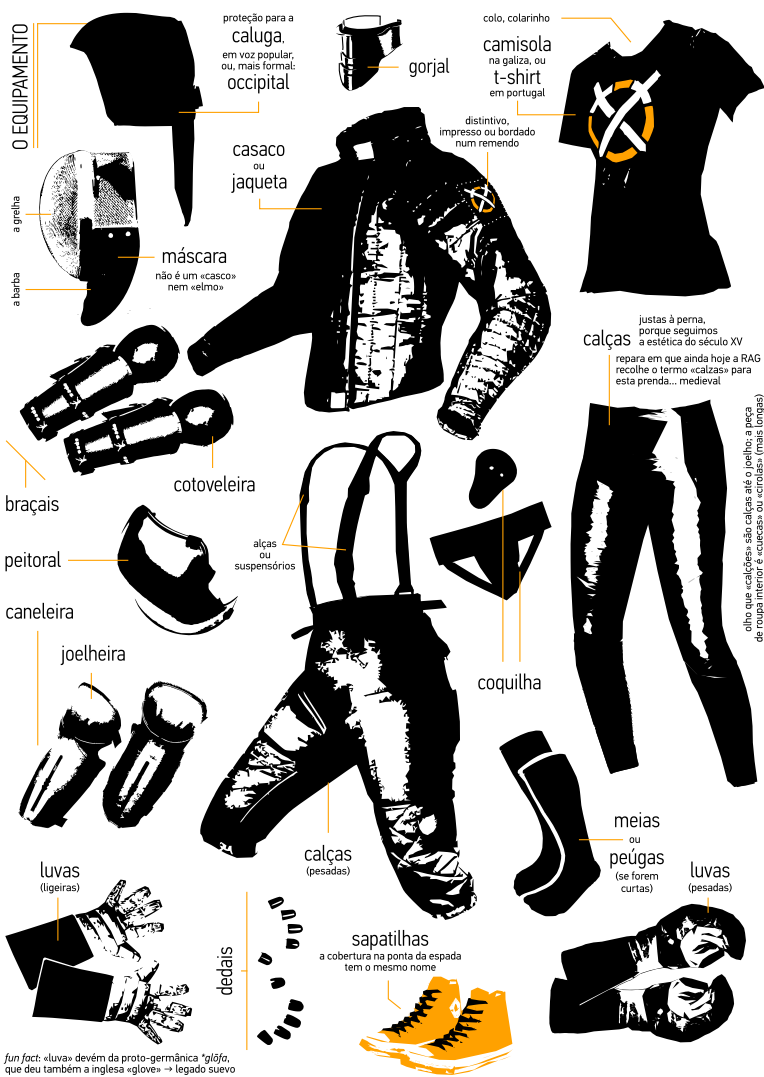
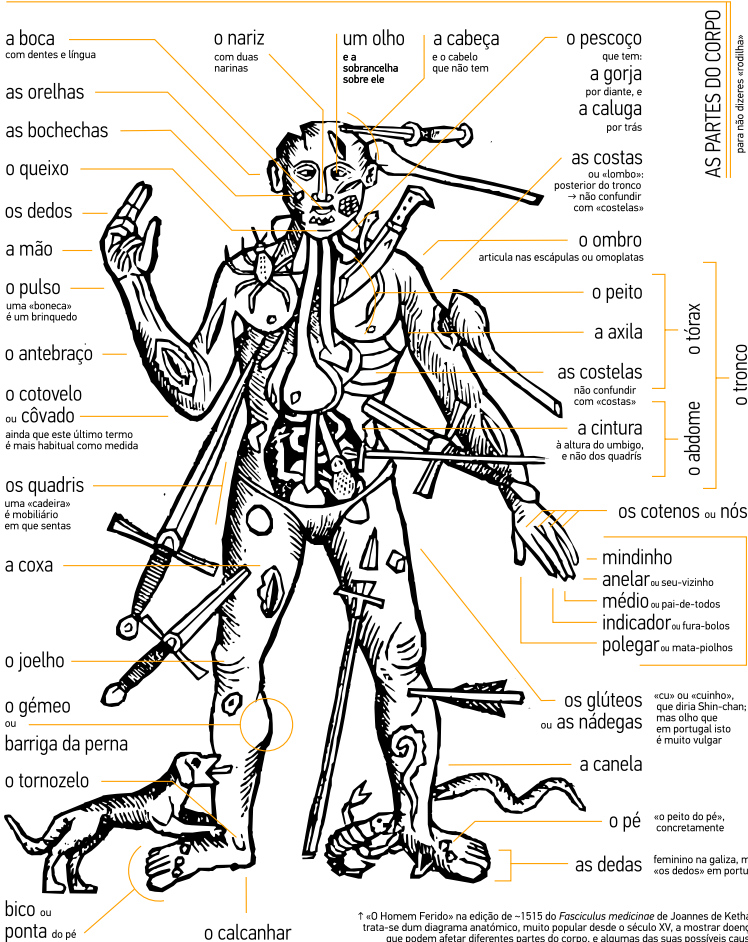
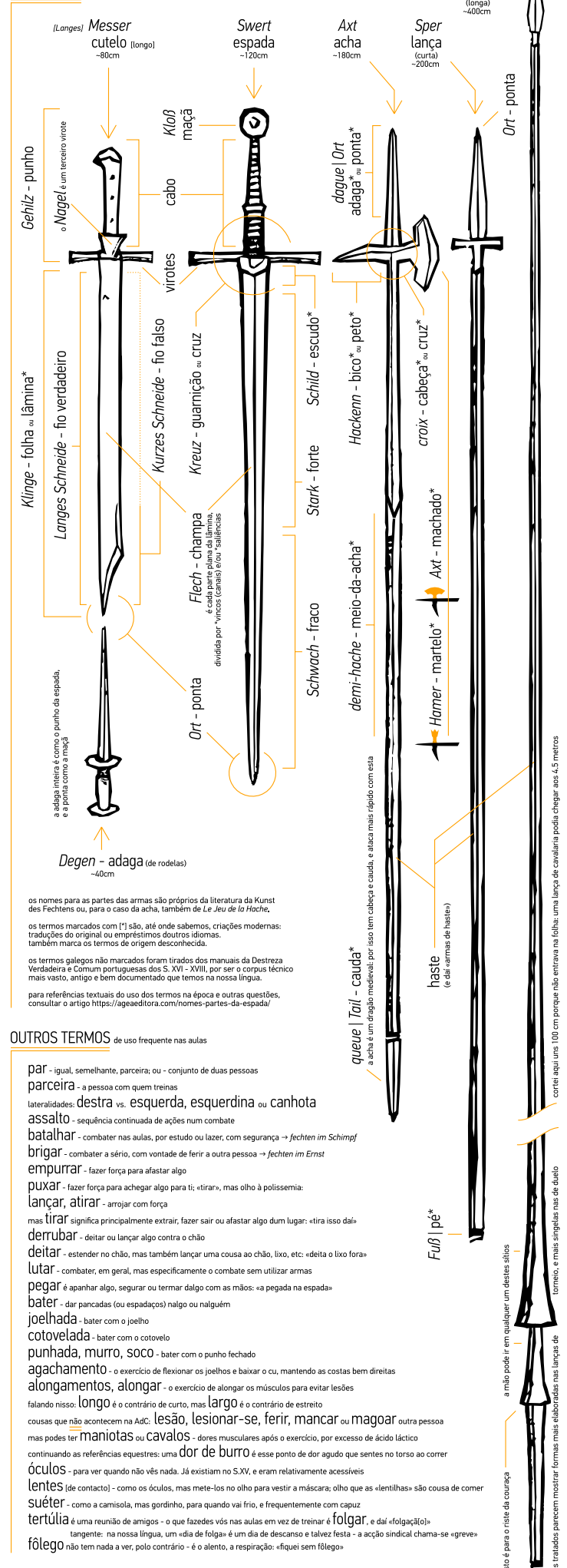




A PANÓPLIA historicamente: «as armas»; nas nossas aulas: «os simuladores»



OUTROS TERMOS de uso frequente nas aulas

par - igual, semelhante, parceira; ou - conjunto de duas pessoas

parceira - a pessoa com quem treinas

lateralidades: **destra** vs. **esquerda**, **esquerdina** ou **canhota**

assalto - sequência continuada de ações num combate

batalhar - combater nas aulas, por estudo ou lazer, com segurança → *fechten im Schimpf*brigar - combater a sério, com vontade de ferir a outra pessoa → *fechten im Ernst*

empurrar - fazer força para afastar algo

puxar - fazer força para acherar algo para ti; «tirar», mas olho à polissemia:

lançar, atirar - arrojear com força

mas **tirar** significa principalmente extrair, fazer sair ou afastar algo dum lugar: «tira isso daí»

derrubar - deitar ou lançar algo contra o chão

deitar - estender no chão, mas também lançar uma coisa ao chão, lixo, etc.: «deita o lixo fora»

lutar - combater, em geral, mas especificamente o combate sem utilizar armas

pegar é apanhar algo, segurar ou terminar algo com as mãos: «a pegada na espada»

bater - dar pancadas (ou espadços) nalgó ou nalgüem

joelhada - bater com o joelho

cotovelada - bater com o cotovelo

punhada, murro, soco - bater com o punho fechado

agachamento - o exercício de flexionar os joelhos e baixar o cu, mantendo as costas bem direitas

alongamentos, alongar - o exercício de alongar os músculos para evitar lesões

falando nisso: **longo** é o contrário de **curto**, mas **largo** é o contrário de **estreito**coisas que não acontecem na AdC: **lesão**, **lesionar-se**, **ferir**, **mancar** ou **magoar** outra pessoamas podes ter **maniotas** ou **cavalos** - dores musculares após o exercício, por excesso de ácido lácticocontinuando as referências equestres: uma **dor de burro** é esse ponto de dor agudo que sentes no torso ao correr

óculos - para ver quando não vês nada. Já existiam no S.XV, e eram relativamente acessíveis

lentes (de contacto) - como os óculos, mas mete-las no olho para vestir a máscara; olho que as «lentilhas» são coisa de comer**suéter** - como a camisola, mas gordinho, para quando vai frio, e frequentemente com capuz**tertúlia** é uma reunião de amigos - o que fazades vós nas aulas em vez de treinar e **folgar**, e daí «folgação(o)»

tangente: na nossa língua, um «dia de descanso» é um dia de descanso e talvez festa - a acção sindical chama-se «greve»

fôlego não tem nada a ver, pelo contrário - é o alento, a respiração: «fiquei sem fôlego»