

## Capoeiralieder der „zweiten“ Trainingsstunden!!!

<p><b>Capoeira é luta é dança</b></p>	<p><b>Capoeira is a fight, is a dance</b></p>
<p>Capoeira é luta é dança Capoeira é arte é magia</p>	<p>Capoeira is a fight, is a dance Capoeira is an art, is magic</p>
<p><b>Capoeira é luta é dança</b> <b>Capoeira é arte é magia</b></p>	<p><b>Capoeira is a fight, is a dance</b> <b>Capoeira is an art, is magic</b></p>
<p>Eu jogo a capoeira Pois ela é minha alegria Quando eu toco Berimbau Minha alma se contagia Pois viver sem Capoeira é uma grande agonia Meu coração logo para Meus olhos ja não brilham Com a falta de Capoeira Que é um vicio de alegria Capoeira é o meu jeito de ser Capoeira é minha filosofia Capoeira eu joguei ontem Jogo hoje e jogo todo dia</p>	<p>I play the Capoeira Because it's my joy When I play berimbau My soul contaminates you As living without Capoeira is a big agony My heart soon stops My eyes yet don't shine When there's no Capoeira As it's an addictive joy Capoeira is my way of being Capoeira is my philosophy I played Capoeira yesterday I play today and I play the whole day</p>
<p>Capoeira é luta é dança Capoeira é arte é magia</p>	<p>Capoeira is a fight, is a dance Capoeira is an art, is magic</p>
<p><b>Capoeira é luta é dança</b> <b>Capoeira é arte é magia</b></p>	<p><b>Capoeira is a fight, is a dance</b> <b>Capoeira is an art, is magic</b></p>
<p>Capoeira dia e noite, colega velho Capoeira noite e dia</p>	<p>Capoeira day and night, old friend Capoeira night and day</p>
<p><b>Capoeira é luta é dança</b> <b>Capoeira é arte é magia</b></p>	<p><b>Capoeira is a fight, is a dance</b> <b>Capoeira is an art, is magic</b></p>
<p>Se não fosse a capoeira, colega velho Eu aqui não estaria</p>	<p>If it wasn't for Capoeira, old friend I wouldn't be here</p>
<p><b>Capoeira é luta é dança</b> <b>Capoeira é arte é magia</b></p>	<p><b>Capoeira is a fight, is a dance</b> <b>Capoeira is an art, is magic</b></p>
<p>Vou fazer da capoeira, colega velho A minha filosofia</p>	<p>I am going to make of Capoeira, old friend my philosophy</p>
<p><b>Capoeira é luta é dança</b> <b>Capoeira é arte é magia</b></p>	<p><b>Capoeira is a fight, is a dance</b> <b>Capoeira is an art, is magic</b></p>

## Capoeira é beleza

Capoeira não sai da minha cabeça  
Capoeira não sai do coração  
Capoeira quem joga é mandingueiro  
Capoeira é jogo de irmão

Capoeira  
**é beleza**  
Capoeira  
**é tradição**  
Capoeira  
**tem fundamento**  
Capoeira  
**é vibração**

Capoeira nasceu foi nos quilombos  
e no sofrimento da senzala  
O nego cantava a ladainha  
enquanto o cana cortada

Capoeira  
**é beleza**  
Capoeira  
**é tradição**  
Capoeira  
**tem fundamento**  
Capoeira  
**é vibração**

Na roda de capoeira  
pode se matar ou morrer  
Mas também se joga limpo  
que é bonito de se ver

Capoeira  
**é beleza**  
Capoeira  
**é tradição**  
Capoeira  
**tem fundamento**  
Capoeira  
**é vibração**

Para ser bom capoeira  
não basta ter aptidão  
Tem que se jogar com a alma  
e cantar com o coração

Capoeira  
**é beleza**

## Capoeira is beautiful

Capoeira won't go out of my head  
Capoeira won't go out of my heart  
Capoeira who plays is a mandingueiro  
Capoeira is a game of brothers

Capoeira  
**is beautiful**  
Capoeira  
**is tradition**  
Capoeira  
**has roots**  
Capoeira  
**has the vibe**

Capoeira was born in the quilombos  
and in the suffering in the slave-quarters  
The negro sang a ladainha  
while he cut the sugarcane

Capoeira  
**is beautiful**  
Capoeira  
**is tradition**  
Capoeira  
**has roots**  
Capoeira  
**has the vibe**

In the roda of Capoeira  
you can kill or die  
But you can also play clean  
because it's beautiful to watch

Capoeira  
**is beautiful**  
Capoeira  
**is tradition**  
Capoeira  
**has roots**  
Capoeira  
**has the vibe**

To be a good Capoeirista  
it is not enough to have the feeling  
You have to play with the soul  
and sing with the heart

Capoeira  
**is beautiful**

<p>Capoeira  <b>é tradição</b>  Capoeira  <b>tem fundamento</b>  Capoeira  <b>é vibração</b></p>	<p>Capoeira  <b>is tradition</b>  Capoeira  <b>has roots</b>  Capoeira  <b>has the vibe</b></p>
--	---

<p><b>Chico</b></p> <p>Chico parauê rauêra, Chico paruaê rauá  Chico parauê rauê, rararauê auê rararuê auá,  eu falei  <b>Chico parauê rauêra, Chico paruaê rauá</b>  <b>Chico parauê rauê, rararauê auê rararuê</b>  <b>auá</b>  Prepare o corpo que o Chico chegou  É nego velho tem história pra contar  Chico quero ver jogar  Eu quero ver jogar, Angola e Regional, eu  falei  <b>Chico parauê rauêra, Chico paruaê rauá</b>  <b>Chico parauê rauê, rararauê auê rararuê</b>  <b>auá</b>  Mandinga disfarçada em dança  A dança do canavial  Chico quero ver jogar  Eu quero ver jogar, Angola e Regional, eu  falei  <b>Chico parauê rauêra, Chico paruaê rauá</b>  <b>Chico parauê rauê, rararauê auê rararuê</b>  <b>auá</b></p>	<p><b>Boy (slang)</b></p> <p>Chico parauê rauêra, Chico paruaê rauá  Chico parauê rauê, rararauê auê rararuê auá, I  said  <b>Chico parauê rauêra, Chico paruaê rauá</b>  <b>Chico parauê rauê, rararauê auê rararuê</b>  <b>auá</b>  Prepare the body 'cause Chico arrived  He's an old man with a history to tell  Chico, I want to see you play  I want to see you play, Angola and Regional,  I said  <b>Chico parauê rauêra, Chico paruaê rauá</b>  <b>Chico parauê rauê, rararauê auê rararuê</b>  <b>auá</b>  Magic disguised in a dance  A dance of the sugarcane fields  Chico, I want to see you play  I want to see you play, Angola and Regional,  I said  <b>Chico parauê rauêra, Chico paruaê rauá</b>  <b>Chico parauê rauê, rararauê auê rararuê</b>  <b>auá</b></p>
---	--

<p><b>chuê chuá</b></p> <p>Eu pisei na folha seca  Ouvi fazer chuê chuá  Chuê, chuê, chuê chuá  <b>Ouvi fazer chuê chuá</b>  Chuê, chuê, chuê chuá  <b>Ouvi fazer chuê chuá</b></p>	<p><b>chuê chuá</b></p> <p>I stepped on a dry leaf  I heard it go chuê chuá  Chuê, chuê, chuê chuá  <b>I heard it go chuê chuá</b>  Chuê, chuê, chuê chuá  <b>I heard it go chuê chuá</b></p> <p>We might imagine that it is about a slave  hiding in the forest, fearful knowing every  step might be heard by the slave hunter, called  the Capitão do Mato ("Captain of the  Jungle").</p>
---	---

<p><b>Avisa meu mano</b></p> <p>Avisa meu mano, avisa meu mano  Avisa meu mano, capoeira mandou me chamar  <b>Avisa meu mano, avisa meu mano</b>  <b>Avisa meu mano, capoeira mandou me chamar</b>  Capoeira é luta nossa, da era colonial  É nasceu foi na Bahia, Angola e Regional  <b>Avisa meu mano, avisa meu mano</b>  <b>Avisa meu mano, capoeira mandou me chamar</b></p>	<p><b>Warn my brother</b></p> <p>Warn my brother, warn my brother  Warn my brother, Capoeira has sent for me  <b>Warn my brother, warn my brother</b>  <b>Warn my brother, Capoeira has sent for me</b>  Capoeira is our martial art, from the colonial era  It was born in Bahia, Angola and Regional  <b>Warn my brother, warn my brother</b>  <b>Warn my brother, Capoeira has sent for me</b></p>
---	---

<p><b>Devagar, devagar</b></p> <p>Devagar, devagar  Devagar, devagarinho  <b>Devagar, devagar</b>  Cuidado com o seu pezinho  <b>Devagar, devagar</b>  Capoeira de angola é devagar  <b>Devagar, devagar</b>  Esse jogo é devagar  <b>Devagar, devagar</b>  Eu falei devagar, devagarinho  <b>Devagar, devagar</b>  Esse jogo bonito é devagar  <b>Devagar, devagar</b>  Falei devagar, falei devagar  <b>Devagar, devagar</b></p>	<p><b>Slowly, slowly</b></p> <p>Slowly, slowly  Slowly, little slowly  <b>Slowly, slowly</b>  Be careful with your foot  <b>Slowly, slowly</b>  Capoeira de angola is played slow  <b>Slowly, slowly</b>  This game is slow  <b>Slowly, slowly</b>  I said slowly, very slowly  <b>Slowly, slowly</b>  This pretty game is played slow  <b>Slowly, slowly</b>  I said slowly, I said slowly  <b>Slowly, slowly</b></p> <p>This is a song reminding players to slow their game down.</p>
--	---

<p><b>Jogo de dentro, jogo de fora</b></p> <p>jogo de dentro, jogo de fora  Joga bonito no jogo de Angola  <b>Jogo de dentro, jogo de fora</b>  Valha me Deus, minha Nossa Senhora  <b>Jogo de dentro, jogo de fora</b></p>	<p><b>Closed game, open game</b></p> <p>Closed game, open game  Play beautiful in the game of Angola  <b>Closed game, open game</b>  Recognize me God, my Our Lady  <b>Closed game, open game</b></p>
---	---

**Foi no clarão da lua**

Foiii  
Foi no clarão da lua  
que eu vi acontecer  
num vale-tudo com o jiu-jitsu  
o Capoeira vencer, mas foi

**Foiii**  
**Foi no clarão da lua**  
**que eu vi acontecer**  
**Num vale-tudo com o jiu-jitsu**  
**o Capoeira vencer**

Deu armada, deu rasteira  
meia lua e a ponteira  
Logo no primeiro round  
venceu o Capoeira  
Em baixo do ringue  
o mestre Bimba vibrava  
tocando seu berimbau  
enquanto a gente cantava, mas foi

**Foiii**  
**Foi no clarão da lua**  
**que eu vi acontecer**  
**Num vale-tudo com o jiu-jitsu**  
**o Capoeira vencer**

**It was in the moonlight**

It was  
It was in the moonlight  
that I saw it happening  
In a freefight with jiu-jitsu  
the capoeirista won

**It was**  
**It was in the moonlight**  
**that I saw it happening**  
**In a freefight with jiu-jitsu**  
**the capoeirista won**

He gave an armada, he gave a rasteira  
a meia lua and a ponteira  
Yet in the first round  
the capoeirista won  
Below the ring  
Mestre Bimba was thrilled  
playing his berimbau  
while we sung

**It was**  
**It was in the moonlight**  
**that I saw it happening**  
**In a freefight with jiu-jitsu**  
**the capoeirista won**

**Marinheiro só**

Eu não sou daqui  
**Marinheiro só**  
Eu não tenho amor  
**Marinheiro só**  
Eu sou da Bahia  
**Marinheiro só**  
De São Salvador  
**Marinheiro só**

Marinheiro, marinheiro,  
**Marinheiro só**  
Quem te ensinou a nadar  
**Marinheiro só**  
Foi o tombo do navio  
**Marinheiro só**  
Ou foi o balanço do mar  
**Marinheiro só**

**Lonely sailor**

I am not from here  
**Lonely sailor**  
I don't have a lover  
**Lonely sailor**  
I am from Bahia  
**Lonely sailor**  
I am from São Salvador  
**Lonely sailor**

Sailor, sailor  
**Lonely sailor**  
Who taught you how to swim?  
**Lonely sailor**  
Was it the tumbling of the ship?  
**Lonely sailor**  
Or was it the rolling of the sea  
**Lonely sailor**

<p>La vem, la vem,  <b>Marinheiro só</b>  Como ele vem feiçiro  <b>Marinheiro só</b>  Como todo de branco  <b>Marinheiro só</b>  Com seu bonezinho  <b>Marinheiro só</b></p>	<p>There he comes, there he comes  <b>Lonely sailor</b>  How he comes so pleasant  <b>Lonely sailor</b>  All in white  <b>Lonely sailor</b>  With his little hat  <b>Lonely sailor</b></p>
--	--

<p><b>Roda maravilhosa</b></p> <p>Que som o que arte é essa  de luta e brincadeira  Que roda maravilhosa é essa  é o Batuque Capoeira  Em cada som, em cada toque  em cada ginga, tem um estilo de jogo  <b>Em cada som, em cada toque</b>  <b>em cada ginga, tem um estilo de jogo</b>  Lauê lauê lá...  <b>Lá lauê lauê lauê lauê</b>  Oi siri cantou  <b>cantou</b>  Oi siri jogou  <b>jogou</b>  Oi siri voôu  <b>voôu</b>  Deixa voar  <b>Lá lauê lauê lauê lauê</b>  <b>Lá lauê lauê lauê lauê</b></p>	<p><b>Beautiful roda</b></p> <p>What a sound, what art is this  of fighting and playing  What a beautiful roda is this  it's Batuque Capoeira  In every sound, in every beat  in every ginga, it has a style of playing  <b>In every sound, in every beat</b>  <b>in every ginga, it has a style of playing</b>  Lauê lauê lá...  <b>Lá lauê lauê lauê lauê</b>  Oh siri sang  <b>sang</b>  Oh siri played  <b>played</b>  Oh siri flew  <b>flew</b>  Let it fly  <b>Lá lauê lauê lauê lauê</b>  <b>Lá lauê lauê lauê lauê</b></p>
--	--

<p><b>Uma volta só</b></p> <p>O iaiá mandou dá  <b>Uma volta só</b>  Mandou dá, mandou dá  <b>Uma volta só</b>  Mandou jogar  <b>Uma volta só</b>  Mandou cantar  <b>Uma volta só</b></p>	<p><b>One more turn</b></p> <p>The slave master's daughter said to do  <b>One more turn</b>  Said to do, said to do  <b>One more turn</b>  Said to play  <b>One more turn</b>  Said to sing  <b>One more turn</b></p> <p>This song may call attention to a player's bad (or good) turns in the game. Sometimes, all one has to do to change the nature of a game is to turn. Although mandou could be translated as "ordered", it is probably a more accurate translate to write "said" as in "the mestre said to start the roda at 15:30"</p>
---	--

<p><b>A hora e essa</b></p> <p>A hora e essa, a hora e essa</p> <p><b>A hora e essa, a hora e essa</b></p> <p>Berimbau tocou, na capoeira Berimbau tocou, eu vou jogar</p> <p><b>Berimbau tocou, na capoeira</b> <b>Berimbau tocou, eu vou jogar</b></p>	<p><b>It's now the time</b></p> <p>It's now the time, It's now the time</p> <p><b>It's now the time, It's now the time</b></p> <p>Berimbau played in capoeira Berimbau played, I will go play</p> <p><b>Berimbau played in capoeira</b> <b>Berimbau played, I will go play</b></p>
--	--

<p><b>Paraná</b></p> <p>Oi ligeiro, oi ligeiro</p> <p><b>Paraná</b></p> <p>Vladimir é ligeiro</p> <p><b>Paraná</b></p> <p>E Salsicha é ligeiro</p> <p><b>Paraná</b></p> <p>Eu também sou ligeiro</p> <p><b>Paraná</b></p> <p>Capoeira é ligeiro</p> <p><b>Paraná</b></p> <p>Batuqueiro é ligeiro</p> <p><b>Paraná</b></p>	<p><b>Paraná</b></p> <p>Oh quick, oh quick</p> <p><b>Paraná</b></p> <p>Vladimir is quick</p> <p><b>Paraná</b></p> <p>And Salsicha is quick</p> <p><b>Paraná</b></p> <p>I am also quick</p> <p><b>Paraná</b></p> <p>Capoeira is quick</p> <p><b>Paraná</b></p> <p>A batuqueiro is quick</p> <p><b>Paraná</b></p>
---	---

## **Apanha laranja menino**

Apanha laranja menino  
Apanha laranja do chão  
Defende o seu reino sózinho  
Com força do seu coração

**Apanha laranja menino**  
**Apanha laranja do chão**  
**Defende o seu reino sózinho**  
**Com força do seu coração**

Procurei meu amigo

**Não veio**

Sera que é meu amigo

**Eu não sei**

Me pediu amizade

**Eu dei**

Me deixou na saudade

**Quatra vez**

Quem faz uma faz duas

**Faz tres**

Quem faz quatro faz cinco

**Faz seis**

Apanha laranja menino

Apanha laranja do chão

Defende o seu reino sózinho

Com força do seu coração

**Apanha laranja menino**

**Apanha laranja do chão**

**Defende o seu reino sózinho**

**Com força do seu coração**

## **Take the orange kid**

Take the orange kid  
Take the orange from the ground  
Defend your kingdom alone  
With the force of your heart

**Take the orange kid**  
**Take the orange from the ground**  
**Defend your kingdom alone**  
**With the force of your heart**

I called for my friend

**He didn't come**

Is he my friend

**I don't know**

He asked my friendschip

**I gave it**

He left me alone

**For the fourth time**

Who does it once does it twice

**Does it thrice**

Who does it four times does it five

**Does it six**

Take the orange kid

Take the orange from the ground

Defend your kingdom alone

With the force of your heart

**Take the orange kid**

**Take the orange from the ground**

**Defend your kingdom alone**

**With the force of your heart**

<b>Parana ê</b>	<b>Parana ê</b>
Vou dizer minha mulher, Parana	I'm going to tell my woman, Parana
Capoeira me venceu, Parana	(that) Capoeira conquered me
<b>Parana ê, Parana ê, Parana</b>	<b>Parana ê, Parana ê, Parana</b>
Ela quis bater pè firme, Parana	She wanted to kick hard, Parana
Isso não aconteceu, Parana	This did not happen, Parana
<b>Parana ê, Parana ê, Parana</b>	<b>Parana ê, Parana ê, Parana</b>
Oh Paranaê, Parana	Oh Paranaê, Parana
Paranaê, Parana	Paranaê, Parana
<b>Parana ê, Parana ê, Parana</b>	<b>Parana ê, Parana ê, Parana</b>
Assim dera que o morro, Parana	This way the mountain, Parana
Se mudou para a cidade, Parana	Moved to the city, Parana
<b>Parana ê, Parana ê, Parana</b>	<b>Parana ê, Parana ê, Parana</b>
É batuque todo dia, Parana	There's batuque all day, Parana
Mulata de qualidade, Parana	Fine mulata, Parana
<b>Parana ê, Parana ê, Parana</b>	<b>Parana ê, Parana ê, Parana</b>
Vou mimbora pra Bahia, Parana	I will leave for Bahia, Parana
Eu aqui não fico não, Parana	I will not stay here, Parana
<b>Parana ê, Parana ê, Parana</b>	<b>Parana ê, Parana ê, Parana</b>
Se não for essa semana, Parana	If it will not be this week, Parana
É a semana que vem, Parana	it's the week that comes, Parana
<b>Parana ê, Parana ê, Parana</b>	<b>Parana ê, Parana ê, Parana</b>
Dou no escondo a ponta, Parana	I hide the end of the knot, Parana
Ninguém sabe desatar, Parana	Nobody knows how to untie, Parana
<b>Parana ê, Parana ê, Parana</b>	<b>Parana ê, Parana ê, Parana</b>
Eu sou braço de marè, Parana	I am an arm of the sea, Parana
Mas eu sou marè sem fim, Parana	But I am the sea without end, Parana
<b>Parana ê, Parana ê, Parana</b>	<b>Parana ê, Parana ê, Parana</b>

## **Ladainha**

<b>Igreja do Bonfim</b>	<b>Bomfim Church</b>
Igreja do Bonfim	Bomfim Church
Igreja do Bonfim	Bomfim Church
E mercado modelo	And Central market
Ladeira do Pelourinho, ai ai ai	The slope of Pelourinho, ai ai ai
Baixa do Sapateiro	the descent of Sapateiro
Por falar em rio vermelho	Talking Rio Vermelho
Eu me lembrei do terreiro	I remembered the Terreiro
Igreja de São Francisco	Sao Fransisco church
Igreja de São Francisco	Sao Fransisco church
E a praça da Sé	And the Praça da Sé
Onde ficam as Bahianas, ai ai ai	Where the bahianas stay, ai ai ai
vendendo acarajé	Selling acarajé

Por falar em Itapuá E a lagoa do Abaeté, camará	Talking Itapuá And the Lake of Abaeté, camará...
Iê, é hora é hora <b>Iê, é hora é hora, camará</b>	Iê, the time has come <b>Iê, the time has come, comrade</b>
Iê vamos embora <b>Iê vamos embora, camará</b>	Iê let's go <b>Iê let's go, comrade</b>
Pelo mundo afora <b>Iê pelo mundo afora, camará</b>	Into the world out there <b>Iê, into the world out there, comrade</b>
Iê, viva a Bahia <b>Iê viva a Bahia, camará</b>	Iê, long live Bahia <b>Iê, long live Bahia, comrade</b>