

Iniciante - Volume 1

Contagem
 Pegada
 Primeira base: fechada
 Segunda base: passagem
 Corredor
 Conexão de 2 para 1
 Conexão de 1 para 2

Iniciante - Volume 2

Exercício para chicotes (patinha)
 Chicote livre
 Chicote H
 Chicote finta
 Chicote ioiô
 Passo fechado cruzado c/ giro
 Passo fechado paralelo c/ giro
 Passo fechado

Iniciante - Volume 3

Cestinha
 Cestinha girando
 Vai e vêm
 Passo fechado c/ giro para dama
 Passeio
 Passo fechado pegada aberta
 Passo Fechado com manivela

Intermediário - Volume 1

Quarta base
 Trenó
 Ioiô com giro do cavalheiro
 Cambret de introdução
 Cambret mesa
 Cambret pistom
 Freio do corredor
 Laçada da quarta base

Intermediário - Volume 2

Corredor com alarde a direita
 Passo fechadao guidão
 c/parafuso
 Corredor c/ alarde duplo e moinho
 Cambret lateral
 Cambret lateral sem mãos
 Freio com meia sainha
 Ioiô arraial
 Cambret capela

Intermediário - Volume 3

Chicote meia bengala
 Chicote triplo
 Chicote circular
 Chicote cestinha com parafuso
 Moinho da passagem
 Chicote com moinho
 Sarrinho fechado
 Cambret fechado
 Sarrinho da quarta base

Intermediário - Volume 4

Pião
 Chicote bengala
 Chicote bengala com troca de mão
 Chicote cobrinha
 Passo fechado com tornilho e chicote
 Passo fechado com moinho
 Cambret mágico
 Sarrinho revés

Avançado - Volume 1

Chicote da saída
 Chicote da passagem
 Chicote do corredor
 Chicote quebrado
 Chicote Revés
 Lançamento da cestinha
 Passo Fechado com lançamento
 Passo Fechado cruzado da dama

Avançado - Volume 2

Chicote chapéu
 Chicote roll on
 Chicote de passagem c/ passo fechado
 Caminhada com rosca
 Balão
 Cambret Fechado
 Carrinho de Mão
 Parafuso no Corredor

Avançado - Volume 3

Chicote Axel
 Cambret de Braço no PF
 Chicote Ioiô com parafuso
 Corredor Fechado
 Corredor Fechado com Pião
 Invertido
 Corredor Fechado Cruzado
 Parafuso com Laçada no Corredor
 Sainha

Avançado - Volume 4

Cambret Triplo
 Guidom com Manivela
 Guidom com Tornilho
 Ioiô do cavalheiro
 Ioiô Invertido
 Missão Impossível
 Parafuso e Cambret no PF
 Puladinho

Iniciante - Volume 1

Contagem
Primeira base
Segunda base
Terceira base
Ciclo básico
Cestinha
Cruzado

Iniciante - Volume 2

Base laterla
Galope
Giro invertido da dama
Manivela
Passo fechado com giro
Passo fechado
Passeio

Iniciante - Volume 3

Atrás (capelinha)
Avião 1
Cruzado com passo fechado
Maquina de lavar
Meio pião
Passo fechado cruzado
Passo fechado sob-braço

Intermediário - Volume 1

Passo fechado com giro p/
dama
Relógio
Sarrinho
Caminhada
Giro duplo da dama
Manivela sem mãos

Intermediário - Volume 2

Mochila com giro
Mochila sem giro
Chicotinho
Pose na cadeirinha
Passagem dupla
Passo fechadom sem mãos
Com giro para o cavalheiro

Intermediário - Volume 3

Galope girado
Avião 2 (lassada)
Mochila 2
Inclinação Lateral
Passo fechado sem mãos
com contorno
Cestinha invertida

Intermediário - Volume 4

Avião 3
Caminhada 2
Caminhada 2 com passeio
Cestinha do cavalheiro
Manivela e desenrole
Roleta
Sinistrinho 2

Avançado - Volume 1

Chicote cruzado paralelo
Chicote livre
Cestinha e chicote
Passo fechado com freio
Meio avião com giro
Passeio com giro
Chicote com giro

Avançado - Volume 2

Alarde a direita
Enrosque
Mão nas costas
Retrô
Kentucky
Rocamble
Retrô com giro

Avançado - Volume 3

Alarde a esquerda
Sinistrinho
Sinistrinho reto
Variações do elevador
Pião invertido
Velcro
Elevador
Sinistro

Iniciante - Volume 1

Base
 Gancho
 Cruzado
 Balanço
 Caminhada simples
 Giro com trava
 Giro livre da dama

Iniciante - Volume 2

Caminhada com esses
 Pula cerca
 Caminhada com enrolada
 Romário com twist
 Caminhada com esses circular
 Caminhada com esses 2
 Tirada de perna com torção
 Caminhada com cadeirinha

Iniciante - Volume 3

Giro da volta do gancho
 Caminhada Ré sem mãos
 Balanço invertido
 Caminhada Ré
 Letra com chute
 Tirada de perna com a esquerda
 Pequeno grande

Intermediário - Volume 1

Caminhada diagonal com giro livre
 Malandro
 Passeio do malandro
 Caminhada diagonal com facão
 Gancho redondo
 Puladinho

Intermediário - Volume 2

Caminhada em "A"
 Caminhada redonda
 Elástico
 Codorna + romário de direita
 Caminhada meia trança
 Caminhada com chapéu
 Facão cruzado

Intermediário - Volume 3

Caminhada diagonal com impedimento
 Elástico alto
 Embreagem
 Relação negativa com giro
 Pião c/ balanço
 Pula cerca 270

Intermediário - Volume 4

Caminhada com arriadinha
 Caminhada com arriadinha e facão
 Caminhada com baiana
 Caminhada com baiana e facão
 Caminhada com chapéu 2
 Caminhada com esticada
 Soldado
 Passeio com chapéu
 Cruzado com romário

Avançado - Volume 1

Embaixadinha
 Escovinha lateral
 Leque
 Cadena
 Freio do Pião
 Freio do Pião c/ boneca
 Caminhada Diagonal com
 Tirada por trás
 Caminhada a com gancho invertido

Avançado - Volume 2

Porta 4
 Porta 3 com facão por trás
 Porta 3 com facão por tras e volta
 Porta 3 com arrematada
 Rodo (Chicotinho)
 Faquinha facão
 Elástico baixo

Avançado - Volume 3

Arriadinha
 Baiana
 Trança com boneca
 Romário invertido
 Trança
 Caminhada em 2 contrás com cadena e leque

Avançado - Volume 4

Passeio do malandro Invertido
 Soldado com giro
 Caminhada com tirada por trás
 Cadeirinha da tirada de esquerda
 Progressão com tirada de perna
 Cruzado com tirada de coxa

Máster - Volume 1

Facão revés
Impedimento do gancho redondo
Escovinha dupla
Romário invocado com tesourinha
Gancho redondo com facão
Pescaria da trança
Figuras da trança:
impedimento com a direita
Figuras da trança:
impedimento com a

Máster - Volume 2

Puladinho externo
Pião com desenrolada
Picadinho
Escovinha da 2 porta
Baiana com facão
Facão com saída em meia trança
Picadinho progressivo

Máster - Volume 3

Sargento
Mestre-sala
Escovinha da tirada de perna
Sacada dois
Caminhada com escovinha
Sacada um
Sacada da tirada de perna

Máster - Volume 4

Arrematada
Balão apagado
Tesoura dupla 1
Puladinho redondo
Revés
Gancho em esse

Máster - Volume 5

Embaixadinha complicada
Facão aéreo
Pica-pau
Pião
Pião com expulsão de perna
Pescaria do gancho

Iniciante - Volume 1

Contagem
Pegada
Base Vertical
Saída ao lado
Primeiro Cruzado
Corte Liso
Arranque
Chapéu
Segundo Cruzado

Iniciante - Volume 2

Giro por fora
Preparações
Preparações com esses
Giro por dentro
Leque
Transporte 2
Combinações de transportes
Transporte 3
Transporte 1

Iniciante - Volume 3

Freio
Transporte 4
Trocadilho
Trocadilho com GPF
Trocadilho com GPD
Chapéu da dama
Leque com transporte

Intermediário - Volume 1

Oito da dama
Mergulho
Trocadilho direito
Chapéu de ombro
Chapéu de ombro saída U
Esse de costas 1
Giro do cavalheiro e dama
Esse de costas 2

Intermediário - Volume 2

Plataformas
Leque com freio
Trocadilho quadrado
Trocadilho quadrado invertido
Trocadilho quadrado com GPD
Ganchinho
Trocadilho quadrado com GPF

Intermediário - Volume 3

Chapéu cruzado
Leque dobrado a frente
Pose para enrosque
Leque dobrado atrás
Trava do giro da dama (flexão)
Trocadilho com plataforma
Trocadilho com enrolada saída com giro
Trocadilho com enrolada

Intermediário - Volume 4

Transporte 1 com chapéu
Leque com balanço dobrado
Sanduíche 1
Plataforma Cristo
Relógio
Sanduíche 2

Avançado - Volume 1

Esse de costas 3
Esse de costas 3 com revés
Chapéu invertido paralelo
Chapéu invertido cruzado
Flexão de Joelho
Trocadilho circular com passeio
Leque com saída em pose
Trocadilho circular com leque

Avançado - Volume 2

Trocadilho esquerdo
Trocadilho esquerdo com planeio
Leque com entrada pela frente - esquerda
Trocadilho esquerdo com Chase
Esse de costas 4
Trocadilho redondo
Trocadilho redondo com PVV

Avançado - Volume 3

Meio labirinto
Leque com saída em pose
Leque com cadeia
Trocadilho serrado
Entrada em contratempo com oito
Pião invertido
Labirinto
Esse de costas 5
Leque com entrada pela frente - direita

Avançado - Volume 4

Chapéu Duplo com plataforma
Chapéu Duplo com Giro da dama
Chapéu Duplo com Revés
Tripla Pose
Mergulho com Cadeia
Mergulho com Estátua
Plataforma com contorno do cavalheiro

Iniciante - Volume 1

Contagem
Base horizontal
Base de passagem
Cestinha
Rocambole
Tapinha
Serrote circular
Manivela

Iniciante - Volume 2

Americana
Serrote reto
Passo fechado
Passeio da cestinha
Moinho 2
Moinho 1

Iniciante - Volume 3

Avião 3
Capela
Base fechada
Avião 1
Avião 2
5 tempos

Intermediário - Volume 1

6 tempos
Exercio & Passeio da patinha
Passeio da patinha com moinho
Americana redonda
Americana redonda com giro
Bate bate
Chicotinho paralelo
Americana redonda aberta

Intermediário - Volume 2

Cestinha dobrada
7 tempos
Chicote cruzado
Cestinha com giro duplo
Chicotinho invertido
Chicote cruzado com avião

Intermediário - Volume 3

Moinho 3
Avião 4
Passo fechado com patinha
Jazz
Chicote sem mãos
Desenrolada com twist
Pisou virou do cavalheiro

Avançado - Volume 1

Chicote Catraca
Avião 5
Chicote catraca com troca de mão
Base com ponta-trocou
Oito tempos
Puxada com giro dos dois
Puxada com giro da dama

Avançado - Volume 2

Base com patinha
Americana complicada
Chicote mão nas costas
Chicote rocambole
Shines do cavalheiro
Freio da passagem
Chicote rocambole duplo

Avançado - Volume 3

Base binária
Americana invertida
Base com espiral
Chicote Dedo
Boogie-woogie 2
Boogie-woogie 3
Boogie-woogie 1

Iniciante - Volume 1

Introdução
Dile que no
Guapea
Enchufla
Dile que si
Giro da dama
Giro do cavalheiro

Iniciante - Volume 2

El Uno
Balanzala
Exhibela
Adios
Evelyn
Evelyn con vuelta
Enrosca

Iniciante - Volume 3

Pião
Paseala
Cencilio
Setenta - Spot
Sombrero - Spot
Adios con la Buela
Coca-cola

Intermediário - Volume 1

Titanic
Havana
Coca-Cola por Atrás
Paseala y Complicate
Setenta
Sombrero
Quarenta e cinco

Intermediário - Volume 2

Giro Simples Cruzado com
reverso
Giro Simples Paralelo com
Flick
Oitenta e Quatro
Abanico
Balsero
Setenta e Dois
Sete com Coca-Cola

Intermediário - Volume 3

Reverso pelos Ombros
Dedo
Cocoa-Cola por Afuera
Giro Paralelo com
Contração
Setenta e Mentira
Montanha
Reverso com Parafuso
para o cavalheiro

Avançado - Volume 1

Missão Impossivel
Abanico Complicado
Siete Loco
Sete-Setenta
Setenta saca Atrás
Remolino
Dile que si com Cestinha
Invertida

Avançado - Volume 2

Dile que Si com Macarrão
Kenctuky
Micaela
La Jenny
Zero do Setenta
Havana Complicado
Máquina de Lavar

Avançado - Volume 3

Sombrero por Debajo
Carnaval
Dedo por Debajo
Cinquenta e Cinco
Setenta e Três
Setenta e Sete
Missão Impossivel 2

Iniciante - Volume 1

Introdução
Básico
Cross Body Lead
Inside Turn
Ezitation
Single Turn
Single Turn - Homem
Single Turn Homem por trás

Iniciante - Volume 2

Bullfigther
Butterfly 1
Cross Road
Ezitation com Manivela
Hammerlock
Open Break
Outside Turn

Iniciante - Volume 3

Bandeja
Bullfigther open
Butterfly 2
Copa
Porta Giratória
Shadow
Single Turn com Laçada

Intermediário - Volume 1

Combinação 2.11
Combinação 2.12
Combinação 2.13
Combinação 2.14
Combinação 2.15
Combinação 2.16
Combinação 2.17

Intermediário - Volume 2

Double Turn com Check
Combinação 2.18
Combinação 2.19
Combinação 2.20
Combinação 2.21
Combinação 2.22
Combinação 2.23

Intermediário - Volume 3

Combinação 2.24
Combinação 2.25
Combinação 2.26
Combinação 2.27
Combinação 2.28
Combinação 2.29
Combinação 2.30

Avançado - Volume 1

Combinação 3.11
Combinação 3.12
Combinação 3.13
Combinação 3.14
Combinação 3.15
Combinação 3.16
Combinação 3.17

Avançado - Volume 2

Combinação 3.18
Combinação 3.19
Combinação 3.20
Combinação 3.21
Combinação 3.22
Combinação 3.23
Combinação 3.24

Avançado - Volume 3

Combinação 3.24
Combinação 3.26
Combinação 3.27
Combinação 3.28
Combinação 3.29
Combinação 3.30
Combinação 3.31

Iniciante - Volume 1

Abraço tradicional
Exercício preliminar
"quadrado"
Exercício preliminar
deslocamento
Básico regular de 8 tempos
8 pela frente 90 °
8 pela frente rotação
Vai vem
Cruze da 2ª posição

Iniciante - Volume 2

Básico Cruzado de 8 tempos
8 por trás com chase e arranque
Fechamento rápido
Vai vem com chase e fechamento
rápido
Vai vem com chase e arranque
Sanduíche com chase com
gancho
Exercício base cruzada
alternando lados
Arranque com sanduíche (dos 2

Iniciante - Volume 3

Básico regular circular de 8
tempos
Básico cruzado circular de 8
tempos
Exercício para giro
Interrupção no 1º (8 cortado)
Interrupção no 2º
Sanduíche 2 da media luna
Vai vêm cruzado
Vai vêm cruzado com planeio
Interrupção do 3º
Gancho com Varrida

Intermediário - Volume 1

Em produção

Intermediário - Volume 2

Em produção

Intermediário - Volume 3

Em produção

Avançado - Volume 1

Em produção

Avançado - Volume 2

Em produção

Avançado - Volume 3

Em produção

VCD's podem ser assistidos em qualquer aparelho de DVD ou em computadores com Windows Media Player versão 10 (download free na internet)

BOLERO

Contagem
Pegada
Base Vertical
Saída ao lado

SAMBA

Contagem
Pegada
Gancho
Base Vertical

FORRÓ

Contagem
Pegada
Base Vertical
Dobradiça
Conexão entre as bases

SOLTINHO

Conexão entre as bases
Base de Passagem
Base Horizontal
Contagem

VCD's podem ser assistidos em qualquer aparelho de DVD ou em computadores com Windows Media Player versão 10 (download free na internet)

FORMA FÁCIL

Introdução
Contagem
Conexões
Base Lateral
Sentido Anti-horário
Sentido horário
Base Progressiva e Regressiva
Combinação Final

FORMA ORIGINAL

Base lateral marcando todos os tempos individual
Base lateral marcando todos os tempos casal
Giro para direita individual pausado e dinâmico
Giro para direita Casal pausado e dinâmico
Giro para esquerda individual (diagonal)
Giro para esquerda casal (diagonal)
Base lateral + giro para direita
Base lateral + giro para esquerda
Combinação final

Volume 1

Introdução cavalheiro
Introdução dama
Base aberta
Base aberta com chutes
Passagem da dama
Base fechada
Conexão base fechada e aberta
Jumping 1
Jumping 2
Jumping 3
Jumping 4
Manivela

Volume 2

Base fechada com chute
Base fechada com dois chutes
Egg bitter
Jump and kick
Jump and kick (giro cavalheiro)
Manivela com chute
Manivela com dois chutes
Passeio
Primeiro cruzado
Segundo cruzado