



## **WARM UP AND COLD DOWN VOCABULARY**

- **Warm up:** calentamiento
- **Cold down:** vuelta a la calma
- **General warm up:** calentamiento general
- **Specific warm up:** calentamiento específico
- **Mat:** colchoneta
- **Bench:** banco
- **Wall:** pared/muro
- **Breastplate:** peto

### **Joints (articulaciones):**

- **Ankle:** tobillo
- **Knee:** rodilla
- **Hip:** cadera
- **Shoulder:** hombro
- **Elbow:** codo
- **Wrist:** muñeca
- **Neck:** cuello

### **Joints basic movements (movimientos básicos de las articulaciones):**

- **Flexion:** flexión (articulación)
- **Extension:** extensión (articulación)
- **External/internal rotation:** rotación externa/interna
- **Abduction:** abducción (separación) (cadera, hombro)
- **Adduction:** aducción (aproximación) (cadera, hombro)
- **Flex:** flexionar
- **Extend:** extender
- **Rotate:** rotar, girar

### **Muscles (músculos):**

- **Calves:** gemelos
- **Hamstrings:** isquiotibiales
- **Quadriceps:** cuádriceps
- **Glutes:** glúteos
- **Abductors:** abductores
- **Adductors:** adductores
- **Abdominals:** abdominales



**Basic instructions (instrucciones básicas):**

- **You get it:** te la quedas
- **Stand up:** poneos de pie, levantaos
- **Sit down:** sentaos
- **Stand in a circle/make a circle:** poneos en un círculo, formad un círculo
- **Stay behind the line:** quedaos detrás de la línea
- **You are in:** sigues jugando (estás dentro)
- **You are out:** estás eliminado (estás fuera)
- **Stand in a group of 3 classmates:** haced/formad un grupo de 3 compañeros

**Some basic movements/actions (algunos movimientos básicos/acciones):**

- **Skipping/knees up:** rodillas arriba
- **Lateral running:** carrera lateral
- **Zig-zag running:** carrera en zig-zag
- **Backward heels:** talones atrás
- **Touch the ground with the hand:** tocar el suelo con la mano
- **Run:** correr
- **Jump:** saltar
- **Clap:** dar una palmada
- **Whistle (noun):** silbato
- **Whistle (verb):** silbar, pitar
- **Move forwards/backwards:** moverse hacia delante/atrás
- **Move to the left/right:** moverse hacia la izquierda derecha
- **Stretch:** estirar
- **Relax:** relajar
- **Breathe:** respirar
- **Breathe in:** inhalar
- **Breathe out:** exhalar