

Segura o Tchan

É O Tchan

G C Bm
dobre o joelho e preste atenção

AM G
vamos fazer a famosa flexão

C Bm
estica bem o braço com muita atenção

Am G
este é movimento da hiperextensão

G Am G
Rotação é lateral au au

AM D G
Rotação é lateral au au au au.

G C Bm
fecha bem o braço para adução

Am G
abra bem o braço para abdução

G C Bm
afastando a sola do pé para eversão

Am G
aproximando a mesma você faz a inversão

G Am G
Rotação é lateral au au

Am D G
Rotação é lateral au au au au.

G C Bm Am
Supinação a pronação , Supinação,

D G
são , são , são , são

C Bm
este movimento não se faz só no braço

Am D G
usa o corpo inteiro desde de cima até embaixo

D G
e na radiografia você vê o resultado.