MINHA!	**Ich!**	*IKH*
Tua!	**Deiner!**	*DÁI-ner*
Linha!	**Linie!**	*LÍ-ni-e*
Baixa!	**Zurück!**	*tsu-RÜK*
Fica!	**Halten!**	*HÁL-ten*
Junta!	**Kompakt!**	*kom-PÁKT*
Dentro!	**Rein!**	*RAIN*
Fora!	**Raus!**	*RAUS*
Tempo!	**Ruhig!**	*RÚ-ikh*
Aguenta!	**Stellen!**	*SHTÉ-len*
Homem!	**Mann dahinter!**	*MAN dá-hin-ter*
Vira!	**Dreh dich!**	*DRÊ dikh*
Bascula!	**Verschieben!**	*fer-SHÍ-ben*
Marca!	**Decken!**	*DÉ-ken*
Pressão!	**Druck!**	*DRUK*
Cobre!	**Absichern!**	*ÁB-zi-khern*
Deixa!	**Lass ihn!**	*LAS in*
Primeiro poste!	**Erster Pfosten!**	*ÊRS-ter PFÓS-ten*
Segundo poste!	**Zweiter Pfosten!**	*TSVAI-ter PFÓS-ten*
Remate!	**Schuss!**	*SHUS*

Fotografa esta página. Escolhe com a tua defesa uma palavra para cada ordem e usem sempre a mesma.