



01- MUSICA: ONDE QUER QUE ESTEJA.  
AUTOR: C.METRE MOÇAMBIQUE

ONDE QUER EU ESTEJA, PRESTE MUITA ATENÇÃO! A HERANÇA GUERREIRA  
É UMA GRANDE FAMÍLIA E COM MUITA UNIÃO!

DE DENTRO DA SENZALA , FOI ONDE SURTIU, A LUTA DE UM POVO QUE FOI  
PARA O MUNDO, VINDO DO BRASIL!

ONDE QUER EU ESTEJA, PRESTE MUITA ATENÇÃO! A HERANÇA GUERREIRA  
É UMA GRANDE FAMÍLIA E COM MUITA UNIÃO!

NOS ESTADOS UNIDOS, PANAMA E NO MÉXICO, BRASIL VIETNÃ, É SÓ O  
COMEÇO DO NOSSO PROJETO!

ONDE QUER EU ESTEJA, PRESTE MUITA ATENÇÃO! A HERANÇA GUERREIRA  
É UMA GRANDE FAMÍLIA E COM MUITA UNIÃO!

COM A EDUCAÇÃO A CULTURA E RESPEITO, COM DEUS SEMPRE FRENTE  
ESSA É A RECEITA DE TODO O SUCESSO!

ONDE QUER EU ESTEJA, PRESTE MUITA ATENÇÃO! A HERANÇA GUERREIRA  
É UMA GRANDE FAMÍLIA E COM MUITA UNIÃO!

---

02- MUSICA: SAUDADE.  
AUTOR: C.METRE MOÇAMBIQUE

SAUDADE É IGUAL PONTA DE FACA NO CORAÇÃO! SAUDADE DE UM  
GRANDE AMIGO UM MESTRE UM IRMÃO!

MEU MESTRE ME DISSE UM DIA OLHA PRESTE ATENÇÃO, ENSINE COMO  
MUITO CARINHO AMOR E PAIXÃO! E OS FRUTOS DE SUA JORNADA NUNCA  
MORRERÃO! OBRIGADO SAUDOSO AMIGO POR ESSA LIÇÃO!

SAUDADE É IGUAL PONTA DE FACA NO CORAÇÃO! SAUDADE DE UM  
GRANDE AMIGO UM MESTRE UM IRMÃO!

O MEU DEUS ABENÇOE OS MEUS PASSOS POIS SOU UM GUERREIRO, EU SEI  
QUE A FLECHA LANÇADA NÃO PODE VOLTAR! E MESMO QUE PEDRAS E  
ESPINHOS EU TENHA NO CAMINHO, COMO ELE EU SIGO EM FRENTE , POIS



NÃO TO SOZINHO.

SAUDADE É IGUAL PONTA DE FACA NO CORAÇÃO! SAUDADE DE UM GRANDE AMIGO UM MESTRE UM IRMÃO!

EU SEI QUE VOCÊ MEU AMIGO ESTÁ EM UM BOM LUGAR! POIS TUDO QUE FEZ NESSA VIDA, FOI SÓ AJUDAR!

SAUDADE É IGUAL PONTA DE FACA NO CORAÇÃO! SAUDADE DE UM GRANDE AMIGO UM MESTRE UM IRMÃO!

O MEU DEUS ABENÇOE OS MEUS PASSOS POIS SOU UM GUERREIRO, EU SEI QUE A FLECHA LANÇADA NÃO PODE VOLTAR! E MESMO QUE PEDRAS E ESPINHOS EU TENHA NO CAMINHO, COMO ELE EU SIGO EM FRENTE , POIS NÃO TO SOZINHO.

SAUDADE É IGUAL PONTA DE FACA NO CORAÇÃO! SAUDADE DE UM GRANDE AMIGO UM MESTRE UM IRMÃO!

---

03- MUSICA: BERIMBAU NOS LIBERTO.  
AUTOR: C.METRE MOÇAMBIQUE

Ô ô ô ô, BATE FORTE O BERIMBAU UMA HERANÇA GUERREIRA QUE NOS LIBERTO!

A NOITE DENTRO DA SENZALA PODIA ESCUTAR, O CHORO E UM SENTIMENTO DE SE LIBERTA, E DENTRO DE SUA CULTURA UMA LUTA CRIOU, E COM DANÇA E MUSICA O NEGRO ESCRAVO A DISFARÇOU.

Ô ô ô ô, BATE FORTE O BERIMBAU UMA HERANÇA GUERREIRA QUE NOS LIBERTO!

O DIA AMANHECE E AQUECE O SEU CORAÇÃO, COMEÇA NAQUELES ESCRAVOS A LIBERTAÇÃO.



Ô ô ô ô, BATE FORTE O BERIMBAU UMA HERANÇA GUERREIRA QUE NOS LIBERTO!

DEPOIS DO TRABALHO FORÇADO E DE APANHAR, E MESMO COM POUCA ENERGIA COMEÇA A TREINAR, E ALGO ACONTECE COM O NEGRO SEM EXPLICAÇÃO, É A FORÇA DE UM POVO GUERREIRO CONTRA A OPRESSÃO.

Ô ô ô ô, BATE FORTE O BERIMBAU UMA HERANÇA GUERREIRA QUE NOS LIBERTO!

MEIA LUA, MARTELO E PONTEIRA, NÃO FORAM EM VÃO, FOI COM SANGUE DE GRANDES GUERREIROS A ABOLIÇÃO.

Ô ô ô ô, BATE FORTE O BERIMBAU UMA HERANÇA GUERREIRA QUE NOS LIBERTO!

---

04- MUSICA: VEM SER HERANÇA.  
AUTOR: C.METRE MOÇAMBIQUE

VEM VER, VEM JOGAR, VEM SER HERANÇA!

SER HERANÇA GUERREIRA, NÃO DIFÍCIL FALAR, É UNIÃO É FAMÍLIA, É UM GUERREIRO A FORMAR.

VEM VER, VEM JOGAR, VEM SER HERANÇA!

COM DEUS SEMPRE A FRENTE, MEUS PASSOS ILUMINAR, E COM A BEÇÃO DIVINA, CAPOEIRA VOU JOGAR.

VEM VER, VEM JOGAR, VEM SER HERANÇA!

MEIA LUA E RASTEIRA, PODE TE DERRUBAR, MAS A NEGATIVA E ESQUIVA, VOCE VOLTA A JOGAR.

VEM VER, VEM JOGAR, VEM SER HERANÇA!

E COM UM SORRISO NO ROSTO, VOU ME APRESENTAR, O MEU NOME É MOÇAMBIQUE E QUERO TE CONVIDAR.

VEM VER, VEM JOGAR, VEM SER HERANÇA!



05- MUSICA: NÃO TENHA CIUMES DELA!  
AUTOR: C.METRE MOÇAMBIQUE

EU QUERO VIVER, VIVER PRA ELA, E MAS POR FAVOR NÃO TENHA CIUMES DELA!

A CAPOEIRA É MINHA VIDA, E MINHA INSPIRAÇÃO, DE NOITE OU DE DIA,  
MORA NO MEU CORAÇÃO!

EU QUERO VIVER, VIVER PRA ELA, E MAS POR FAVOR NÃO TENHA CIUMES DELA!

QUANDO EU COMECEI, EU VIVIA EM CONFUSÃO, MAS CAPOEIRA ME DEU UM  
FORMAÇÃO!

EU QUERO VIVER, VIVER PRA ELA, E MAS POR FAVOR NÃO TENHA CIUMES DELA!

VOU VIAJAR PRO MUNDO LEVANDO MEU BERIMBAU, AQUELE QUE UM DIA  
ME FEZ UM CARA LEGAL!

EU QUERO VIVER, VIVER PRA ELA, E MAS POR FAVOR NÃO TENHA CIUMES DELA!

ENTENDA MEU AMOR, VOCÊ É MINHA PAIXAO, MAS SEM CAPOEIRA, NÃO  
CONSIGO VIVER NÃO!.

EU QUERO VIVER, VIVER PRA ELA, E MAS POR FAVOR NÃO TENHA CIUMES DELA!

---

06- MUSICA: CAPOJITSO.  
AUTOR: C.METRE MOÇAMBIQUE

O CAPOJITSO, É UNIÃO, SAI DE AU CABEÇADA E POE NO CHÃO!



FOI O MESTRE BIMBA, QUE ME INSPIROU , POIS DO BATUQUE REGIONAL ELE CRIOU!

O CAPOJITSO, É UNIÃO, SAI DE AU CABEÇADA E POE NO CHÃO!

SE NA ANGOLA, JOGA NO CHÃO, E NO JIU-JITSO ROLA E SUBMISSÃO!

O CAPOJITSO, É UNIÃO, SAI DE AU CABEÇADA E POE NO CHÃO!

SÃO DUAS ARTES, UMA MISSÃO, COM MUITA LUTA VAI BOTAR O CRACK NO CHÃO!

O CAPOJITSO, É UNIÃO, SAI DE AU CABEÇADA E POE NO CHÃO!

LÊ LÊ NÃO É MÓLE NÃO!

CAPOJITSO, É UNIÃO!

LÊ LÊ DIZ DROGAS NÃO!

CAPOJITSO, É UNIÃO!

LÊ LÊ MOTIVAÇÃO!

CAPOJITSO, É UNIÃO!

---

07 - MUSICA: MINHA HERANÇA.  
AUTOR: C.METRE MOÇAMBIQUE

A MINHA HERANÇA, NÃO TEM IGUAL, RODOU O MUNDO NO TOQUE DO BERIMBAU!

MAS NEM O OURO E NEM A PRATA, NÃO TEM NO MUNDO RIQUEZA QUE SE COMPARA!

A MINHA HERANÇA, NÃO TEM IGUAL, RODOU O MUNDO NO TOQUE DO BERIMBAU!

COM MUITA LUTA, ELA SURTIU É O DIM DIM DOM, QUE SAIU DO MEU



BRASIL!

A MINHA HERANÇA, NÃO TEM IGUAL, RODOU O MUNDO NO TOQUE DO BERIMBAU!

NO MUNDO A FORA, É RESPEITADA A MEIA LUA, A RASTEIRA E CABEÇADA!

A MINHA HERANÇA, NÃO TEM IGUAL, RODOU O MUNDO NO TOQUE DO BERIMBAU!

COM MUITA GARRA E UNIÃO, EU VOU COM DEUS, DIVULGANDO ESSA MISSÃO!

A MINHA HERANÇA, NÃO TEM IGUAL, RODOU O MUNDO NO TOQUE DO BERIMBAU!

---

08 - MUSICA: COLHEITA.  
AUTOR: C.METRE MOÇAMBIQUE

PRA PLANTAR EU TENHO ESCOLHA, PRA PLANTAR EU TENHO ESCOLHA,  
MAS PRA COLHER OBRIGAÇÃO, POR ISSO TOME CUIDADO, PALAVRAS NÃO  
VOLTAM NÃO, CAMARADINHA, VIVA MEU DEUS!

IÊ, VIVA MEU DEUS, CAMARADA!

QUE ME ENSINOU!

IÊ, QUE ME ENSINOU, CAMARADA!

NA CAPOEIRA!

IÊ, NA CAPOEIRA, CAMARADA!

TER UNIÃO!

IÊ, TER UNIÃO, CAMARADA!



09 - MUSICA: PRESENTE DE DEUS.  
AUTOR: C.METRE MOÇAMBIQUE

É UM PRESENTE DE DEUS, É UM PRESENTE DE DEUS!  
CAPOEIRA PARA MIM, OLHA AQUI CAMARADA É UM PRESENTE DE DEUS!

NA RODA DA VIDA, ELE ME COLOCOU, FOI MEU MESTRE MEU GUIA E EM  
TODOS OS MOMENTOS SEMPRE ME AMPAROU!

É UM PRESENTE DE DEUS, É UM PRESENTE DE DEUS!  
CAPOEIRA PARA MIM, OLHA AQUI CAMARADA É UM PRESENTE DE DEUS!

E VOCÊ CAPOEIRA, DEVE SEMPRE LEMBRAR, AGRADEÇA A DEUS EM TODO  
MOMENTO E EM QUALQUER LUGAR!

É UM PRESENTE DE DEUS, É UM PRESENTE DE DEUS!  
CAPOEIRA PARA MIM, OLHA AQUI CAMARADA É UM PRESENTE DE DEUS!

AGRADEÇO A DEUS, POR ME ENSINAR, A LUTAR COM JUSTIÇA, DE NOITE DE  
DIA, PRA O MUNDO MUDAR!

É UM PRESENTE DE DEUS, É UM PRESENTE DE DEUS!  
CAPOEIRA PARA MIM, OLHA AQUI CAMARADA É UM PRESENTE DE DEUS!

CHEGA DE ARROGÂNCIA, PARE LOGO COM ISSO, NUNCA NUNCA SE  
ESQUEÇA, QUE NA CAPOEIRA NÃO SE JOGA SÓZINHO!

É UM PRESENTE DE DEUS, É UM PRESENTE DE DEUS!  
CAPOEIRA PARA MIM, OLHA AQUI CAMARADA É UM PRESENTE DE DEUS!

---

10 - MUSICA: FAZ MEU CORPO ARREPIAR,  
AUTOR: C.METRE MOÇAMBIQUE / GRADUADO LARGATO

QUERO OUVIR VOCÊ DIZER, QUERO OUVIR VOCÊ CANTAR!  
NO JOGO DE CAPOEIRA, ESSA HERANÇA GUERREIRA,  
FAZ MEU CORPO ARREPIAR.



HERANÇA DE NOSSOS ANCESTRAIS, MEXE COM O CORPO E MUITO MAS,  
ESSA LUTA GUERREIRA HOJE CHAMA CAPOEIRA, QUE EU TÓCO E PEÇO PAZ!

QUERO OUVIR VOCÊ DIZER, QUERO OUVIR VOCÊ CANTAR!  
NO JOGO DE CAPOEIRA, ESSA HERANÇA GUERREIRA,  
FAZ MEU CORPO ARREPIAR.

QUEM NÃO CONHECE A GINGA, NÃO PODE NEM IMAGINAR, QUE NESSE  
SUNGUE E DESTREZA, PODE A CAPOEIRA, SUA VIDA TRANSFORMAR!

QUERO OUVIR VOCÊ DIZER, QUERO OUVIR VOCÊ CANTAR!  
NO JOGO DE CAPOEIRA, ESSA HERANÇA GUERREIRA,  
FAZ MEU CORPO ARREPIAR.

EU CANTO AO SOM DO BERIMBAU, E VEJO ALGO SENSACIONAL,  
CRIANÇA JOVEM E ADULTO, MUDANDO O FUTURO, É CAPOEIRA SOCIAL.

QUERO OUVIR VOCÊ DIZER, QUERO OUVIR VOCÊ CANTAR!  
NO JOGO DE CAPOEIRA, ESSA HERANÇA GUERREIRA,  
FAZ MEU CORPO ARREPIAR.

NEM OURO DINHEIRO OU PRATA, É CAPAZ DE MUDAR, O VALOR DE UM  
POVO GUERREIRO, QUE A CAPOEIRA CONSEGUIU LIBERTA.

QUERO OUVIR VOCÊ DIZER, QUERO OUVIR VOCÊ CANTAR!  
NO JOGO DE CAPOEIRA, ESSA HERANÇA GUERREIRA,  
FAZ MEU CORPO ARREPIAR.

---

11 - MUSICA: CAPOEIRA PAPAGAIO  
AUTOR: MOCAMBIQUE

CURUPA-CURUPAPACO, É O CAPOEIRA PAPAGAIO!

CAPOEIRA PAPAGAIO, É AQUELE CAPOEIRA, QUANDO CHEGA EM UMA  
RODA, CHEGAR PARA FAZER SUJEIRA.

CURUPA-CURUPAPACO, É O CAPOEIRA PAPAGAIO!

ALEM DE MUITO BARULHO, E NÃO TER CONHECIMENTO, PARE COM SUA  
FOFOCA, SE QUER TER UM FUNDAMENTO.

CURUPA-CURUPAPACO, É O CAPOEIRA PAPAGAIO!



OLHA AQUI SEU PAPAGAIO, PARE DE FALAR BESTEIRA, SUA INVEJA E OLHO GORDO, EU DERRUBO É COM RASTEIRA.

**CURUPA-CURUPAPACO, É O CAPOEIRA PAPAGAIO!**

12 - MUSICA: LEVA CAPOEIRA  
AUTOR: C.METRE MOÇAMBIQUE

**O LEVA Ê LEVA, O LEVA A CAPOEIRA, ESSA HERANÇA GUERREIRA, PARA O MUNDO VAI LEVAR!**

VOU PEGAR MINHA BAGAGEM, VOU LEVAR MEU BERIMBAU, LA PRAS BANDAS ONDE O SOL NASCE, VOU LEVAR A NOSSA ARTE.

**O LEVA Ê LEVA, O LEVA A CAPOEIRA, ESSA HERANÇA GUERREIRA, PARA O MUNDO VAI LEVAR!**

VOU JOGAR MINHA MANDIGA, COM RASTEIRA DERRUBAR, A MALDADE E A MALICIA, NESSE MUNDO ACABAR.

**O LEVA Ê LEVA, O LEVA A CAPOEIRA, ESSA HERANÇA GUERREIRA, PARA O MUNDO VAI LEVAR!**

PELO MUNDO VOU RODA, CAPOEIRA VOU LEVA, E NO SOM DO BERIMBAU, CAPOEIRA VOU JOGAR.

**O LEVA Ê LEVA, O LEVA A CAPOEIRA, ESSA HERANÇA GUERREIRA, PARA O MUNDO VAI LEVAR!**

LA NO TOPO DA MONTANHA, OU NA PRAIA A BEIRA MAR, COM AXÉ E ENERGIA, CAPOEIRA VOU LEVAR!

**O LEVA Ê LEVA, O LEVA A CAPOEIRA, ESSA HERANÇA GUERREIRA, PARA O MUNDO VAI LEVAR!**

---

13 - MUSICA: Ô HERA!  
AUTOR: C.METRE MOÇAMBIQUE

**HERA HERA HERANÇA GUERREIRA, É CAPOEIRA, É BRASILEIRA! Ô HERA.**



EU VOU TE DIZER, VOU TE MOSTRAR COMO É QUE É, A CAPOEIRA É PRA MENINO, HOMEM E MULHER! Ô HERA.

HERA HERA HERANÇA GUERREIRA, É CAPOEIRA, É BRASILEIRA! Ô HERA.

A CAPOEIRA É LUTA NOSSA, E NÃO TEM NADA IGUAL, NEM NOVA YORK, LA NA CHINA OU NO JAPÃO! Ô HERA.

HERA HERA HERANÇA GUERREIRA, É CAPOEIRA, É BRASILEIRA! Ô HERA.

MEXE COM O CORPO, COM A ALMA E CORAÇÃO, E A CAPOEIRA FOI GANHANDO ESTE MUNDÃO! Ô HERA.

HERA HERA HERANÇA GUERREIRA, É CAPOEIRA, É BRASILEIRA! Ô HERA.

---

14 - MUSICA: VERDADEIRO AMIGO  
AUTOR: C.METRE MOÇAMBIQUE

PODE O CHÃO TREMER, O CÉU DESABAR, VERDADEIRO AMIGO, NUNCA VAI TE DEIXAR!

JA TIVE NA VIDA BASTANTE TRISTEZA, MAS COM MEUS AMIGOS LEVANTEI A CABEÇA!

PODE O CHÃO TREMER, O CÉU DESABAR, VERDADEIRO AMIGO, NUNCA VAI TE DEIXAR!

RASTEIRA DA VIDA PODE ATE BALANÇAR, SEJA ODIO OU TRAIÇÃO , NUNCA VAI ME DERRUBAR!

PODE O CHÃO TREMER, O CÉU DESABAR, VERDADEIRO AMIGO, NUNCA VAI TE DEIXAR!

OLHA AQUI SEU CAPOEIRA, ESCUTE O MEU CANTAR, SER FIEL E BOM AMIGO, SOZINHO NUNCA ESTARA!

PODE O CHÃO TREMER, O CÉU DESABAR, VERDADEIRO AMIGO, NUNCA VAI TE DEIXAR!



15 - MUSICA: TEM HISTORIA PRA CONTAR!  
AUTOR: C.METRE MOÇAMBIQUE

PEÇO LICENÇA, QUE AGORA EU VOU CONTAR, A HISTÓRIA DE UM HOMEM, E SUA ARTE DE ENSINAR! COM O LAÇADOR, EU CONHECI A CAPOEIRA, ESSA LUTA BRASILEIRA QUE EU APRENDI AMAR! COM O LAÇADOR, UMA HISTORIA SE FORMOU, HISTORIA EM QUE A CAPOEIRA, É JOGADA COM O AMOR! AO LAÇADOR, AGRADEÇO A FORMAÇÃO, DE JOGAR COM O CORAÇÃO ESTA LUTA POPULAR, E JOGO DE LIBERTAÇÃO!

E O LAÇADOR ?

**TEM HISTORIA PRA CONTAR!**

E O MOÇAMBIQUE?

**TEM HISTORIA PRA CONTAR!**

E A CAPOEIRA?

**TEM HISTORIA PRA CONTAR!**

E O GRUPO HERANÇA?

**TEM HISTORIA PRA CONTAR!**

---

16 - MUSICA BANGUELA: HERANÇA PEDE PAZ!  
AUTOR: CONTRA MESTRE FALCÃO E PARTICIPAÇÃO CONTRA MESTRE MOÇAMBIQUE.

**EU VOU PEDIR PAZ , VOU PEDIR UNIÃO , HERANÇA GUERREIRA SEMPRE DEIXA A LIÇÃO!**

**MUNDO VELHO TA PERDIDO MUITA GUERRA E MUITA DOR , A FOME E A MISERIA E NÃO TEM FÉ NO SENHOR!**



**EU VOU PEDIR PAZ , VOU PEDIR UNIÃO , HERANÇA GUERREIRA SEMPRE DEIXA A LIÇÃO!**

**TUDO ISSO VAI MUDAR, QUANDO O HOMEM SE TOCAR, QUE ARROGANCIA E VIOLENCIA NAO LEVA A NENHUM LUGAR!**

**EU VOU PEDIR PAZ , VOU PEDIR UNIÃO , HERANÇA GUERREIRA SEMPRE DEIXA A LIÇÃO!**

**COM DEUS SEMPRE A FRENTE , E COM MUITA UNIÃO , A HERANÇA GUERREIRA CONQUISTOU O MUNDÃO!**

**EU VOU PEDIR PAZ , VOU PEDIR UNIÃO , HERANÇA GUERREIRA SEMPRE DEIXA A LIÇÃO!**

**PRA JOGAR A CAPOEIRA, TEM IDADE NÃO SENHOR, BRANCO PRETO, RICO OU POBRE, TODOS TEM UM SÓ VALOR!**

**EU VOU PEDIR PAZ , VOU PEDIR UNIÃO , HERANÇA GUERREIRA SEMPRE DEIXA A LIÇÃO!**

---

**17 - MUSICA BANGUELA: O QUE É CAPOEIRA?  
AUTOR: CONTRA MESTRE MOÇAMBIQUE**

**Ê O QUE É CAPOEIRA? É UMA HERANÇA GUERREIRA!**

NASCIDA NO BRASIL, NO TEMPO COLONIAL, A CAPOEIRA GANHOU FORÇA E HOJE E LUTA MUNDIAL ! E O QUE É CAPOEIRA?

**Ê O QUE É CAPOEIRA? É UMA HERANÇA GUERREIRA!**

NAQUELE TEMPO DE SOFRIMENTO E MUITA DOR, MUITA LUTA E BATALHA FOI O QUE NOS LIBERTOU ! E O QUE É CAPOEIRA?

**Ê O QUE É CAPOEIRA? É UMA HERANÇA GUERREIRA!**

É GUERREIRA É UMA HERANÇA E QUE TEM MUITO VALOR! E DO KILOMBO DOS PALMARES, HOJE O MUNDO CONQUISTOU ! E O QUE É CAPOEIRA?

**Ê O QUE É CAPOEIRA? É UMA HERANÇA GUERREIRA!**



---

**18 - MUSICA REGIONAL: SEM CAPOEIRA, BRASILEIRO NÃO TEM VOZ!  
AUTOR: MONITOR ORELHA**

**SEM CAPOEIRA, BRASILEIRO NÃO TEM VOZ  
É A HERANÇA GUERREIRA QUE O BRASIL DEIXOU PRA NÓS!**

O BERIMBAU, REI DA RODA DÁ O TOM, NESSE JOGO DE MANDINGA QUE  
ALEGRA O CORAÇÃO, JOGO FECHANDO, 2 A 2 QUE NEM IRMÃOS  
NÃO TEM RAÇA NEM IDADE, NÃO TEM DISCRIMINAÇÃO!

**SEM CAPOEIRA, BRASILEIRO NÃO TEM VOZ  
É A HERANÇA GUERREIRA QUE O BRASIL DEIXOU PRA NÓS!**

DE RODA EM RODA, NA VOLTA QUE O MUNDO DÁ  
CAPOEIRA AONDE CHEGA FAZ O CORPO ARREPIAR  
MARTELO, PONTEIRA, MEIA-LUA É DE DANAR  
CAPOEIRA BRASILEIRA FAZ O GRINGO BALANÇAR

**SEM CAPOEIRA, BRASILEIRO NÃO TEM VOZ  
É A HERANÇA GUERREIRA QUE O BRASIL DEIXOU PRA NÓS!**

E O CAPOEIRA NUNCA TEM MEDO DE ERRAR, CAPOEIRA CORAJOSO NÃO  
CARREGA PATUÁ, Ô , COM MUITO TREINO, ELE VAI SE PREPARAR, ENTRA NA  
RODA SEM MEDO QUANDO O BERIBAU MANDAR!

**SEM CAPOEIRA, BRASILEIRO NÃO TEM VOZ  
É A HERANÇA GUERREIRA QUE O BRASIL DEIXOU PRA NÓS!**

---

**19 - MUSICA REGIONAL :SOU HERANÇA GUERREIRA  
AUTOR: FORMADO PANCADÃO**

**SOU CAPOEIRA, SOU HERANÇA GUERREIRA  
SE ESTOU NA RODA NAO ESTOU PRA BRINCADEIRA!**

O MOCAMBIQUE MEU AMIGO MEU RMAO



ME ENSINOU A JOGAR COM O CORACAO

**SOU CAPOEIRA, SOU HERANÇA GUERREIRA  
SE ESTOU NA RODA NAO ESTOU PRA BRINCADEIRA!**

A CAPOEIRA E BONITA DE SE VE  
QUANDO EU JOGO, EU NAO JOGO PRA PERDER

**SOU CAPOEIRA, SOU HERANÇA GUERREIRA  
SE ESTOU NA RODA NAO ESTOU PRA BRINCADEIRA!**

QUEM NAO CONHECE PENSA QUE E BRINCADEIRA  
MAS TOMA CUIDADO PRA NAO LEVAR UMA RASTEIRA

**SOU CAPOEIRA, SOU HERANÇA GUERREIRA  
SE ESTOU NA RODA NAO ESTOU PRA BRINCADEIRA!**

E MEIA LUA E BONITA PRA DANA  
MAS TOMA CUIDADO PARA NAO SE MACHUCA

**SOU CAPOEIRA, SOU HERANÇA GUERREIRA  
SE ESTOU NA RODA NAO ESTOU PRA BRINCADEIRA!**

---

**20 - MUSICA REGIONAL : BALANCE O CORPO SEU MOÇO!  
AUTOR: CONTRA MESTRE MOÇAMBIQUE**

**BALANCE O CORPO SEU MOÇO, DEIXA ELE BALANÇAR, NA CADENCIA  
DESTE JOGO, JOGA EM QUALQUER LUGAR!**

O JOGO E BOM, FAZ O CORPO ARREPIAR, COM CADENCIA E MALICIA,  
RASTEIRA PODE LEVAR!

**BALANCE O CORPO SEU MOÇO, DEIXA ELE BALANÇAR, NA CADENCIA  
DESTE JOGO, JOGA EM QUALQUER LUGAR!**

E O CAPOEIRA SEU MOÇO, DONO DE BOM CORAÇÃO, JOGA EM BAIXO JOGA  
EM CIMA,SEM PERDER A TRADIÇÃO!

**BALANCE O CORPO SEU MOÇO, DEIXA ELE BALANÇAR, NA CADENCIA  
DESTE JOGO, JOGA EM QUALQUER LUGAR!**

E NA HERANÇA GUERREIRA, ESCUTE O MEU CANTAR, CAPOEIRA QUE É  
BAMBA, TEM SINGUE NO JOGAR!



**BALANCE O CORPO SEU MOÇO, DEIXA ELE BALANÇAR, NA CADENCIA  
DESTE JOGO, JOGA EM QUALQUER LUGAR!**

21- MUSICA: VEM SORRIR, VEM BRINCAR!  
AUTOR: C.METRE MOÇAMBIQUE.

VEM SORRIR E VEM BRINCAR!

VEM COMIGO VEM JOGAR!

VEM SORRIR E VEM BRINCAR!

O BERIMBAU VAI ANIMAR

VEM SORRIR E VEM BRINCAR!

VEM PRO GRUPO HERANÇA!

VEM SORRIR E VEM BRINCAR!

EM CRIANÇA SE TORNAR!

VEM SORRIR E VEM BRINCAR!

E DA MALDADE ME LIVRAR!

VEM SORRIR E VEM BRINCAR!

PRA UM GURREIRO SE FORMAR!

VEM SORRIR E VEM BRINCAR!

QUERO VER TU SUINGAR!

VEM SORRIR E VEM BRINCAR.



21- MUSICA: BRILHA LUA!  
AUTOR: C.METRE MOÇAMBIQUE.

O BRILHA LUA, VEM CLAREAR , A NOITE INTEIRA NOSSA RODA PRA JOGAR!

NO BERIMBAU EU VOU TOCA, COM ENERGIA PROS GUERREIROS VIR JOGAR!

O BRILHA LUA, VEM CLAREAR , A NOITE INTEIRA NOSSA RODA PRA JOGAR!

MEU CORPO QUEIMA, EU VOU JOGA, A NOITE INTEIRA SEM TER HORA DE  
PARA!

O BRILHA LUA, VEM CLAREAR , A NOITE INTEIRA NOSSA RODA PRA JOGAR!

QUE NOITE LINDA, QUE EMOÇÃO E EU VOU JOGANDO CAPOEIRA MEU  
IRMÃO!

O BRILHA LUA, VEM CLAREAR , A NOITE INTEIRA NOSSA RODA PRA JOGAR!

O SOL VEM VINDO, BERIMBAU TOCA, ADEUS ADEUS, CAPOEIRA E ATÉ A  
PROXIMA!

O BRILHA LUA, VEM CLAREAR , A NOITE INTEIRA NOSSA RODA PRA JOGAR!