



Cordão verde & cinza

Grüner & grauer Gürtel – 1. Grad Kinder

Bewegungen

Basis

Ginga
Rolê

Ausweichen

Queda de quatro
Cocorinha
Resistência

Angriff

Benção
Meia lua de frente
Martelo de giro

Akrobatik

Aú Normal