

Cordão verde & azul

Grüner & blauer Gürtel – 7. Grad Erwachsene

Berimbau

Idalina, Apanha Laranja no Chão Tico-Tico &
Hino da Capoeira Regional

Bewegungen

Beinfeger

Tesoura de frente
Tesoura de lado
Banda trançada

Akrobatik

Macaco
Aú espinha
Aú queda de rim
Aú açoite
Aú sem mãos
Chapéu de couro

Sequenzen

Sequenz Nr. 1

Ginga / queixada / armada / armada pulada /
macaco / chapa giratória /
meia lua de compasso # aú chibata / rolê

Sequenz Nr. 2

Ginga / meia lua de compasso / bico de papagaio #
armada / aú espinha # negativa de fundo /
rolê / aú chibata / rolê

Richtungswechsel

Cordão amarelo & azul

Gelber & blauer Gürtel – 8. Grad Erwachsene

Berimbau

Iuna, Amazonas & Samba de Roda

Bewegungen

Beinfeger

Banda por dentro
Banda de costas
Vingativa
3 saídas diferentes

Akrobatik

S-Macaco
Gato
Pião de mão
Girasol

chamada de benção

Frente 1 mão
Frente 2 mãos
Costas

Sequenzen

Sequenz Nr. 1

Ginga / meia lua de compasso (2 mãos) / resistência /
corta capim # aú queda de rim # macaco /
meia lua de compasso (2 mãos) # aú compasso /
alavanca # negativa / rolê / aú açoite #
chapéu de couro

Sequenz Nr. 2

Ginga / meia lua de compasso / aú sem mãos /
chapa cruzada # armada / parafuso / chapa giratória /
bico de papagaio # meia lua de compasso /
aú chibata / rolê # armada / armada pulada / gato

Richtungswechsel