**CAPOEIRA GUERREIROS**

**CORDEL VERDE AMARELO TRANÇADA**

**PROVA PRATICA**

**General Requirements**

With this cord the student will play at least five *toques* on the Berimbau (Benguela & São Bento Grande de Regional) and will sing in the Capoeira roda. Train the Seqüência da Ensenio Capoeira Regional with the Cintura Desprezada. The basic *floreio* and *desequilibrantes* movements are developed. Learn the dances of Capoeira and be able to participate in them.

# **Objectives**

-To train the Seqüência da Ensenio Capoeira Regional with traumatizing and unbalancing (desequilibrantes) blows.

-To train the Cintura Desprezada.

-To execute Seqüências with floreios.

-To train the fundamentals of Capoeira Angola.

-To take part in exchanges and courses with other Mestres in other groups.

-To continue to develop musicality.

1. Meia Lua de Frente, Rasteira com Coice de Mula
2. Tesoura Voador/Tesoura de Frente-Contra Armada
3. Meia Lua de Compaso, Esquiva de Fundo
4. Armada, Parafuso, Meia Lua de Compasso
5. Decida Básica (Negativa de Frente), Troca Negativa,

Chapéu de Couro/Esse/S Dobrado/Duble Esse

1. Quixada, Rasteira e Aú Queda de Rim
2. Meia Lua Presa/Solta
3. Meia Lua de Frente, Ponteira, Chibata
4. Armada e Aú Sem Mão
5. Chamadas & Passagens de Angola
6. Instrument (All)
7. Ladainha, Corridos & Quadras