**CAPOEIRA GUERREIROS**

**CORDEL VERDE ESCURO**

**PROVA PRATICA**

**General Requirements**

With this cord, the student will play at least three *toques* on the Berimbau (Angola, São Bento Pequêno and São Bento Grande de Angola) and sing in the Capoeira roda. The student will demonstrate the Seqüência da Ensenio Capoeira Regional. With this cord, the student appropriately utilizes the basic movements (*fundamentos*) of Angola and Regional.

# **Objectives**

**-**To continue to develop the students game of Capoeira.

- To train the Seqüência da Ensenio Capoeira Regional with contact and unbalancing blows

- To practice Chamadas de Bênção of Capoeira Angola.

- To continue developing musicianship and the skills to play the Berimbau.

1. Meia Lua de Frente, Banda/Banda Trançada
2. Armada, Meia Lua de Compasso, Queda de Rins, Negativa, Role
3. Esquiva de Frente/Decida Basica, Troca Negativa, Martelo no Chão /Chapéu de Couro
4. Armada Falsa, Martelo & Gancho
5. Quixada, Armada, Parafuso
6. Esquiva pra Trais/Quebra de Ginga, Banda de Letras/Paulista
7. Esquiva de Frente/Decida Basica, Vingativa
8. Meia Lua de Frente, Esporão
9. Sapinho, Queda de Tres, Negativa, Role
10. Aú Cortado & Aú Agulha, Macaco
11. Instrument (All)
12. Ladainha & Corridos