

GRUPO MUZENZA DE CAPOEIRA

EXAMEN DE 1ª CORDA

CINZA – ADULTO (GRIS)

- Ginga

GOLPES FRONTAIS:

- Queixada
- Benção
- Martelo

GOLPES GIRATÓRIOS:

- Armada
- Meia lua de compasso
- Chapa giratória

GOLPES LIGADOS:

- Meia lua de frente e armada
- Armada e meia lua de compasso

ESQUIVAS BÁSICAS:

- Cadeira
- Esquiva de frente
- Esquiva de costas
- Esquiva lateral

FLOREIOS:

- Aú
- Ponte

Teoria e Ritmo: a cargo de cada professor.