

1° CEINTURE VERTE CLAIR

Ginga & Movimentações	Description	Réussi	A travailler
Ginga en rythme			
Movimentação na queixada			
Passo pulado diagonal	Jambe arrière remplace la jambe avant qui se déplace de côté (pas chassé)		
Pas de base du maculêlê			

Esquivas	Description	Réussi	A travailler
Baixa lateral	Avec appui sur la main		
Baixa de frente	Sans appui sur la main		
Media alta	La tête s'incline du côté de la jambe qui avance		
Quebrada baixa			
Cocorinha	Pointe des pieds, genoux serrés, une main au sol, l'autre au dessus de la tête		
Negativa de frente	Une main au sol, l'autre main en garde		
Esquiva da benção	Utiliser la main de garde pour défendre l'attaque benção		

Rolês	Description	Réussi	A travailler
De Angola	Baixa lateral, negativa, rolê		
Invertendo a saída	Idem mais changement de negativa		
Voltando na ginga			
Com meio giro voltando na ginga			
Entrando na cabeçada			

Golpes	Description	Réussi	A travailler
Meia lua de frente	Debout		
Meia lua de compasso	Les 2 mains au sol		
Benção			
Armada			
Queixada			
Martelo lateral			
Martelo de tráz			

Acrobacias obrigatórias	Description	Réussi	A travailler
Aù	Droite et gauche		
Bananeira	Appui renversé		

Música (un instrument à choix)	Description	Réussi	A travailler
Atabaque	Rythme de base de la capoeira		
Pandeiro	Rytme de base de la capoeira		
Canto obrigatória	Deux chansons simples		