

3° CEINTURE VERTE ET JAUNE FONCÉE

Conhecimentos gerais	Description	Réussi	A travailler
Sequencia de ensino de Mestre Bimba	Voir feuille annexe		
Ritual da roda	Contemporaine et Regional Mestre Bimba		

Movimentações	Description	Réussi	A travailler
Passagem na meia lua de compasso			
Negativa lateral	Esquive media alta, transformer en negativa de côté		
Finta na movimentação	Finte de pas en avant simulant une attaque		
Perdida na meia lua de compasso			

Golpes	Description	Réussi	A travailler
Finta de armada e martelo contrario			
Chapa de frente			
Chapa giratória			
Gancho			
Ponteira			

Movimentos desequilibrantes	Description	Réussi	A travailler
Banda de frente			
Banda de costa			
Rasteira	Avec la main au sol		
Rasteira em pé	Debout		
Tesoura de cintura			

Música obligatoria	Description	Réussi	A travailler
Berimbau	São Bento Grande de Angola São Bento Grande da Regional		
Atabaque	Rythme de base de la capoeira Maculêlé Ijexá		
Pandeiro	Rythme & variation		
Canto	Savoir un chant sur: São bento grande de Angola (musique libre)		