

## 4° CEINTURE VERTE ET JAUNE CLAIR

Conhecimentos gerais	Description	Réussi	A travailler
Noções de base da capoeira Angola	Notions de bases, ritual de la roda et fondamentaux		

Rolês	Description	Réussi	A travailler
Fechando com rasteira de costa			
Trocando de base fechando com rasteira de costa			
Fintando na negativa fechando com rasteira de costa			
Cortando no meio fechando com rasteira de costa			
Com rasteira trocando de base fechando com rasteira de costa			

Movimentos desequilibrantes	Description	Réussi	A travailler
Queda no martelo			
Queda na queixada			
Queda na armada			
Tesoura de joelho			
Arrastão			
Cabeçada funcional	Utiliser une cabeçada pour déséquilibrer un adversaire lors d'une attaque		
Banda de costa na meia lua de compasso			
Queda de ombro			

Música obrigatória	Description	Réussi	A travailler
Berimbau	Angola Bangela São Bento Pequeno luna Idalina Hino da capoeira Regional Samba de roda		
Atabaque	Samba de roda		
Pandeiro	Rythme & variation		

<b>Música obligatoria</b>	<b>Description</b>	<b>Réussi</b>	<b>A travailler</b>
Canto	São Bento Grande da Regional (quadra et corrido) São Bento Pequeno (chanson plus calme) Chanter et jouer des instruments		