



Exigences ceintures Minis Capoeira

1. Ceinture blanche pointes vertes

Mouvements et déplacements	Esquives	Attaques	Acrobaties	Musique
Ginga	Cocorinha	Meia lua de frente	aù	Chanter un refrain
	Guarda de quatro	Benção		

2. Ceinture blanche pointes jaunes

Mouvements et déplacements	Esquives	Attaques	Acrobaties	Musique
Ginga	Cocorinha	Meia lua de frente	aù	Chanter un refrain
Negativa & rolê	Guarda de quatro	Benção	Bananeira	Chanter un 2ème refrain
Tesoura de Angola		martelo	Ponte	Taper des mains en rythme
Pas de base du Maculêlê				Taper des mains en dansant le maculêlê

3. Ceinture blanche pointes bleues

Mouvements et déplacements	Esquives	Attaques	Acrobaties	Musique
Ginga	Cocorinha	Meia lua de frente	aù	Chanter un refrain
Negativa & rolê	Guarda de quatro	Benção	Bananeira	Chanter un 2ème refrain
Tesoura de Angola	Media alta	Martelo	Ponte	Taper des mains en rythme
Pas de base du Maculêlê		armada	aù com uma mão	Taper des mains en dansant le maculêlê
Pas chassé & ginga		Meia lua de compasso	macaquinho (principe de base)	Pandeiro (pouce pouce main pouce)