



07th Cord Requirements

YELLOW CORD: CAPOEIRISTA

All curriculum from Fundamentals through Level 2

MOVIMENTAÇÃO

- Ginga
- Cocorina
- Esquiva Frontal
- Esquiva Lateral
- Quebrada
- Esquiva de Furamento
- Esquiva da Ginga
- Rolé
- Giro Armada
- Giro Compasso
- Escapa to dodge armada, compasso, and queixada
- Use bananeira, au rolé, queda de rins and ponte in a sequence
- Demonstrate a counter to Vingativa and Banda Trançada
- Demonstrate two different entradas to Vingativa

GOLPES*

- Benção
- Meia lua de Frente
- Martelo
- Queixada
- Armada
- Meia Lua de Compasso
- Martelo Rodado
- Meia lua Solta
- Parafuso
- **Chapa**
- **Chapeu de Couro**
- **Armada Pulada**
- **Pisão**
- **Chibata Presa**
- **Chibata Solta**
- **Escorpião**

QUEDAS

- Banda de Frente
- Vingativa
- Rasteira
- Banda Trançada
- Tesoura de Costa

ACROBACÍAS

- Au
- Bananeira
- Queda de Rins
- Ponte
- Au Rolé
- Pião de Mão
- Meia Lua Encaixada
- Macaco Rosca de Mão
- Amazonas
- Au Sem Mão
- Au Trocado

PORTUGUESE

- Counting and Colors
- Body Parts
- Greetings
- Pronouns
- Directions
- Adjectives
- Music Terms
- Useful Phrases
- 4 of 8 Level 2/3 Lessons

MÚSICA

- Palma de Bimba /Palma Terreira
- Atabaque
- Pandeiro
- Berimbau: São Bento Grade de Angola, Banguela, Angola
- Sing “Capoeira Pé da Serra” with São Bento Grande de Angola
- Sing a solo with Banguela
- Lead the Bateria from the Berimbau
 - Starting and stopping the music
 - Lowering the verga
 - Tapping out
 - Correcting rhythms

CULTURA

- Lead a monthly roda
 - Lead the warm up
 - Lead the bateria
 - Prepare a short training

*GOLPES NOTE:

Demonstrate the bolded moves as counters to attacks. The candidate is expected to direct the “set up.” For example: The candidate will request the partner to kick meia lua de compasso, they will dodge with lateral and counter-attack with chibata presa.