



# 10<sup>th</sup> Cord Requirements

## LIGHT BLUE CORD: GRADUADO

All curriculum from Fundamentals through Level 3

### MOVIMENTAÇÃO

- Ginga
- Cocorina
- Esquiva Frontal
- Esquiva Lateral
- Quebrada
- Esquiva de Furamento
- Esquiva da Ginga
- Rolé
- Giro Armada
- Giro Compasso
- Use Escapa to dodge Armada, Compasso, and Queixada
- Demonstrate a counter to Vingativa and Banda Trançada
- Demonstrate two different entradas to Vingativa
- Demonstrate 4 banguela style movements and/or sequences that illustrate the characteristics of Intention, Engagement, Malícia, Circular movement.
- Explain the role of the chama in Angola-style capoeira and can initiate and respond to the two most common chamadas.
- Play games that demonstrate an understanding of and the skills to perform the stylistic differences between Contemporary, Banguela, and Angola-style capoeira. For example, an informed outside observer could identify the style of game being played without hearing the berimbau rhythm.

### GOLPES\*

- Benção
- Meia lua de Frente
- Martelo
- Queixada
- Armada
- Meia Lua de Compasso
- Martelo Rodado
- Meia lua Solta
- Parafuso
- Chapa
- Espora/Esporão
- **Chapeu de Couro**
- **Armada Pulada**
- **Pisão**
- **Chibata Presa**
- **Chibata Solta**
- **Escorpião**
- **Ponteira**
- **Chapa Giratoria**
- **Cabeçada**
- **Cotovelada**
- **Joelhada**
- *Demonstrate the bolded moves as counters to attacks. The candidate is expected to direct the "set up."*

### QUEDAS

- Banda de Frente
- Vingativa
- Rasteira
- Banda Trançada
- Tesoura de Costa
- Paulista
- Rasteira de mão
- Tesoura de frente
- Rasteira encaixada
- Banda de costa
- Boca de calça
- Banda de frente presa/Tronco
- Calcaneira
- Arrastão
- Agarrão
- Demonstrate a counter to Tesoura de Frente
- Demonstrate a counter to Arrastão
- Demonstrate a counter to Agarrão

## 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
  - Volta por cima
  - Au de frente
  - Au encaixada
  - Macaco em pé
  - Au de costa
  - Au de cabeça
  - Canivete
  - S-dobrado
  - Macaco de solo
- Use bananeira, au rolé, queda de rins and ponte in a sequence
  - Use amazonas, macaco, and meia lua encaixada in a sequence

## MÚSICA

- Palma de Bimba /Palma Terreira
- Atabaque
- Maculelê Drum
- Samba Drum
- Pandeiro
- Samba Pandeiro
- Berimbau: São Bento Grade de Angola, Banguela, Angola, Regional de Bimba, Iuna, Santa Maria, Samba, Cavalaria
- Sing a solo with Angola, Banguela, and São Bento Grande de Angola
- Sing a Ladainha
- Lead the Bateria from the Berimbau
  - Starting and stopping the music
  - Lowering the verga
  - Tapping out
  - Correcting rhythms

## CULTURA

- Prepare a Workshop lesson-plan

## PORTUGUESE

- Counting
- Colors
- Body Parts
- Greetings
- Pronouns
- Directions
- Adjectives
- Music Terms
- Useful Phrases
- AR Verbs
- ER Verbs
- IR Verbs
- Estar/Ser
- Irregular Verbs
- One-Word Future
- Possessive Pronouns
- Contractions