**Logo

Description automatically generated10th 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