**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.