

Capoeira Angola Palmares 1st Cordel Requirements

Movements

Ginga

Esquiva

Esquiva de Frente

Cocorinha

Role

Negativa

Au

Volta Ao Mundo

Kicks

Bencaio

Queixada

Martelo

Armada

Meia Lua de Frente

Meia Lua de Compass
mpass

Sequences

1. Ginga, Esquiva, Negativa, Role, Ginga
2. Ginga, Esquiva de Frente, Troca, Negativa, Role, Ginga
3. Ginga, Au, Negativa, Role, Ginga

- Demonstrate Understanding and Respect for the Traditions of the Roda
- Identify the Primary Instruments of Capoeira
 - Berimbau
 - Atabaque
 - Pandeiro
- Name the Two most well-known Mestres of Capoeira
 - Angola: Mestre Pastinha
 - Regional: Mestre Bimba
- Who is the “Mestre of Mestres?”
 - Mestre No
- Sing the Responses to these Corridos
 - Sim, Sim, Sim
 - Agora Essa
 - Vai Voce.