

Capoeira Angola Palmares 3rd Cordel Requirements

Movements

Troca de Pe'
Balanco
Queda de Quatro
Tesoura de frente
Tesoura de Costa
Corta Capim
Pião de Mão

Kicks

Chapa de Frente
Gancho
Chapa de Costas
Chapeu de Couro
Martelo Cruzado

Sequences

1. Ginga, Esquiva, Troca de Pe' ,
Ginga
2. Ginga, Balanco, Au, Armada ,
3. Ginga, Gancho, Au, Negativa,
Troca de Pe', Meia Lua Compasso

Partner Sequences

1. Sequence 1
 - a. Player 1 - Ginga,
Martelo, Au,
 - b. Ginga, Queda de
Quatro, Tesoura de
Costa
2. Sequence 2
 - a. Player 1 - Ginga,
Esquiva de fundo,
Troca de Pe',
Rasteria, Queda de
Rins
 - b. Player 2 – Ginga,
Armada, Meia Lua
Compasso, Rasteria,
Queda de Rins

- Play Angola Rhythm on the Berimbau, Atabaque, and Pandiero
- Sing the Following Responses to songs will playing Pandiero:
 - Camugere'
 - Ai Ai Aide
 - Dona Maria Como Vai Voce