

4 E 5 GRADUAÇÕES



Avaliação

Todos os itens são requeridos para as duas graduações, mais e preciso ter um domínio maior para passar a 5ª corda.

Defesas:

Esquiva Baixa Lateral - Esquiva Baixa Sem A Mão – Media De Frente – Media Lateral

Ataques:

Martelo – Queixada – Benção – Chapa Lateral – Chapa De Frente – Meia Lua De Frente – Meia Lua De Compasso – Meia Lua Presa – Chapiada – Martelo Cruzado – Ponteira – Armada- Gancho – Galopante – Escala – Cabeçada – Joelhada – Cotovelada.

Quedas:

Vingativa – rasteiras – bandas – queda de ombro – tesoura cintura – tesoura de joelho – queda de meia lua – queda de martelo – baianada – Gravata – Mata leão -

Roles SDB Mestre Maxuel:

Role avançado 1 – Role Avançado 2 – Role Avançado 3 – Role Avançado 4 - Role Avançado 5 – Role Avançado 6 – Role Avançado 7 – Role Avançado 8

Sequencias SDB Mestre Maxuel:

Sequencia 1 – Sequencia 2 - Sequencia 3 – Sequencia 4 - Sequencia 5 – Sequencia 6 - Sequencia 7 – Sequencia 8 - Sequencia 9 – Sequencia 10

Técnicas: *Aprender as técnicas do Mestre Railson*

Musica:

- ▶ **Berimbau:** *São Bento Grande Angola – São Bento Grande da Regional – lúna – Banguela – Angola – São Bento Pequeno – Amazonas –*
- ▶ **Atabaque:** *Ritmos da Capoeira – Maculele – Samba de Roda – Puxada de Redes*
- ▶ **Pandeiro:** *Ritmos da Capoeira – Samba de Roda*
- ▶ **Canto:** *Ladainha Corridos e Quadras*

Fundamentos:

- ▶ *Historia do grupo*
- ▶ *Historia da capoeira: Besouro – Quilombo dos Palmares – Zumbi – Ganga Zumba – Mestre Bimba – Mestre Pastinha – Mestre Mao Branca – Mestre Railson – Mestre Maxuel*
- ▶ *Falar Português*

Participação:

- ▶ *Participação nas Rodas (incluso tocar instrumentos e cantar) - colaboração na organização dos eventos - ajudar nas aulas – viagens capoeiristicas (incluso Brasil)*

