



Todos os itens são requeridos para as duas graduações, mais e preciso ter um domínio maior para passar a 9ª 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.*

### Roles:

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

### Quedas:

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

### Balões

*Saber fazer os balões da capoeira regional e as  
sequencias do mestre Bimba*

### 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 – Iúna – 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:

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

### Participação:

- ▶ **Construir um trabalho de capoeira:** *Organização de rodas e eventos, dar aulas e ter alunos de vários níveis*
- ▶ **Ajudar ao desenvolvimento do grupo:** *Viagens capoeirísticas, apoio aos graduados e aos Mestres*

