

2 E 3 GRADUAÇÕES



Avaliação

Todos os itens são requeridos para as duas graduações, mais e preciso ter um domínio maior para passar a 3ª 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 de cintura –
tesoura de joelho – queda de meia lua – queda de martelo*

Movimentos Combinados:

*Meia Lua De Frente, Queixada E Armada
Duas Meias Luas De Compasso
Duas Meias Luas Presa*

Técnicas: Aprender as técnicas do Mestre Railson

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*

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*
- ▶ *Organização da roda*
- ▶ *Português básico da capoeira*

Participação:

- ▶ *Participação nas rodas - colaboração na organização dos eventos - viagens capoeirísticas (loais)*

