

# Association Capoeira Lausanne



## CEINTURE VERTE ET JAUNE 2 TOURS (2<sup>eme</sup> GRADUATION)

### 1. Movimentos desequilibrantes

- Bandas
  - o traçada
- Quedas
  - o de martelo
  - o de armada
  - o de queixada
  - o de meia lua de compasso
  - o cruz (armada, queixada)
  - o de ombro

### 2. Acrobacias V

- Aù invertido
- S dobrado
- Pião de cabeça

### 3. Acrobacias VI (à choix)

- Flic-flac
- Envergado / arco iris
- Armada dupla (la jambe passe deux fois en 1 seul saut)
- Martelo cruzado uma perna só
- Parafuseta / cyclope
- Folha seca /chutado
- Mortais (fechado, de costa, de lado, aberto, de frente, carpado, vrilhado, etc)
- Mola
- Carneirinho
- Raìz
- Relogio
- Pulo na bananeira (pernas fechadas, abertas)

### 4. Mùsica

- Pandeiro (samba)
- Atabaque (samba)
- Berimbau
  - o Benguela
  - o Samba
  - o Iuna
  - o Miudinho
- Cantigas
  - o Ladainha de angola
  - o Corridos durante a execução do toque de São Bento grande de Angola

[www.capoeira-lausanne.ch](http://www.capoeira-lausanne.ch)

[info@capoeira-lausanne.ch](mailto:info@capoeira-lausanne.ch)