



UNICAR CAPOEIRA

movimentos basicos

1.ginga



2.cocorinha



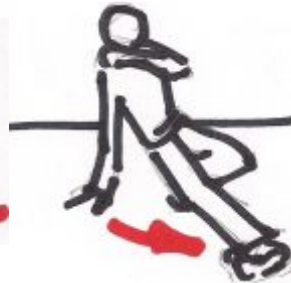
3.negativa



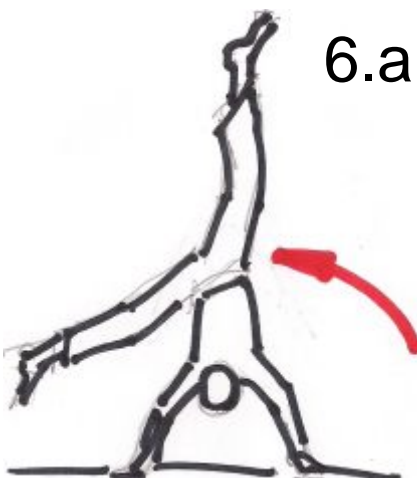
4.role



5.esquiva com role



6.au



7.saída lateral



8.rasteira baixa



UNICAR CAPOEIRA

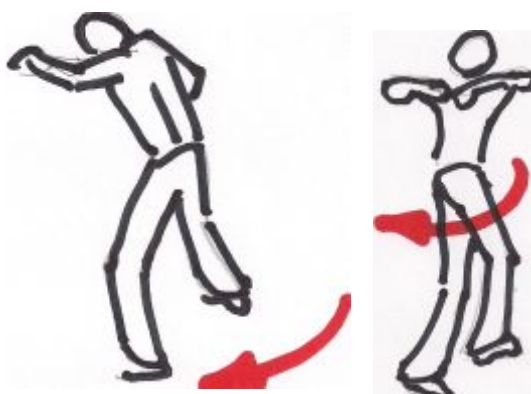
golpes obrigatorios



1.meia lua de frente



2.armada



3.queixada



4.bencao



5.martelo



6.meia lua de compasso



7.escorao



8.ponteira





Sekwencja indywidualna ruchów bazowych

1. movimentos basicos

- a. zacznij z praw nog z tyłu - ginga (5 kroków)
- b. prawe cocorinha, powrót ginga, troca (przej cie), lewe cocorinha
- c. ginga (3 kroki) itd... po kolei wszystkie movimentos basicos a do rasteira baixa

2. golpes obligatorios

- a. zacznij z praw nog z tyłu - ginga (5 kroków)
- b. prawe meia lua de frente, powrót do ginga, troca (przej cie), lewe meia lua de frente
- c. ginga (3 kroki) itd... po kolei wszystkie golpes obligatorios a do ponteira

3. movimentos basicos com golpes obligatorios

- a. zacznij z praw nog z tyłu - ginga (5 kroków)
- b. ł czysz movimentos z golpes: ginga + prawe meia lua de frente, troca (przej cie),
ginga + lewe meia lua de frente
- c. ginga (3 kroki), prawa cocorinha + prawa armada itd... po kolei wszystkie movimentos i golpes a do rasteira + ponteira