

CORDA VERDE / GREEN CORD

Movimentos Basicos:

1. Ginga
2. Au: Aberto, Fechado, Quebrado, Chibata
3. Esquivas: De frente, Pra tras, Na diagonal, Do Mandril, Cruzada
4. Quebrada
5. Balanco de Ginga
6. Movimentacao de Ginga
7. Jogo de Mao
8. Meia Lua Rabo de Arraia
9. Meia Lua de Frente
10. Armada
11. Queixada, Queixada de Benguela
12. Martelo Entrando
13. Bencao
14. Pulo Lateral
15. Roles: Primeiro, Segundo, Terceiro
16. Banda de frente
17. Galopante
18. Rasteira de frente
19. Cabecada
20. Negativa na diagonal / Angola

Sequencias:

1. Bencao com Queixada
2. Queixada com Armada
3. Meia Lua de frente, Armada (mesmo lado)
4. Meia Lua de frente com Armada
5. Au, Negativa, Rolamento

Ataque/Contra Ataque:

1. Martelo Entrando/Banda de frente
2. Meia Lua Rabo de Arraia/Entrada de Cabecada
3. Meia Lua Rabo de Arraia/Rasteira de frente

Musica:

1. Responder Coro
2. Bater Palma
3. Tocar Angola e Benguela no Berimbau, Pandeiro, Agogo

Maculele & Samba de Roda:

1. Saber pasos basicos e responder coro
2. Bater maculele com outra pessoa.

Puxada de Rede:

Responder coro e saber coreografia basica

CORDA AMARELA / YELLOW CORD

Movimentos Basicos:

1. Ginga
2. Au: Aberto, Fechado, Quebrado, Chibata
3. Esquivas: De frente, Pra tras, Na diagonal, Do Mandril, Cruzada
4. Quebrada
5. Balanco de Ginga
6. Movimentacao de Ginga
7. Jogo de Mao
8. Meia Lua Rabo de Arraia
9. Meia Lua de Frente
10. Armada
11. Queixada, Queixada de Benguela
12. Martelo Entrando, de frente, de tras
13. Bencao, Bencao Pulada
14. Pulo Lateral
15. Roles: Primeiro, Segundo, Terceiro, Quarto, Quinto
16. Banda de frente e Banda Trancada
17. Galopante
18. Rasteira de frente, Rasteira pra tras
19. Cabecada
20. Pulo da ginga
21. Finta do pulo da ginga
22. Negativa de Angola / Negativa na diagonal
23. Reversao de frente
24. Ginga de Corpo
25. Recou
26. Saida de meia lua 1 & 2
27. Finta de Meia Lua Rabo de Arraia
28. Entrada de negativa na diagonal
29. Palma de Mao
30. Resistencia
31. Macaco
32. Desequilibrante
33. Gancho
34. Palhasada
35. Armada Pulada
36. Bloqueio de perna e braco
37. Queda de Quatro / Queda de rins
38. Chapa em pe (saindo da entrada de role)
39. Meia Lua de Compasso
40. Meia Lua de Angola
41. Parada de Mao
42. Desplacamento de Ginga

Sequencias:

1. Bencao com Queixada
2. Finta de Queixada com Armada 1
3. Queixada com Armada
4. Meia Lua de frente, Armada (mesmo lado)
5. Meia Lua de frente com Armada
6. Au, Negativa, Rolamento
7. Finta do pulo da ginga, esquivada cruzada, Esquiva do Mandril
8. Finta de Meia Lua Rabo de Arraia com Meia Lua Rabo de Arraia
9. Pulo Lateral com Meia Lua Rabo de Arraia
10. Finta de Au (uma perna e duas pernas), saindo na negativa na diagonal, rolamento
11. Resistencia, Chapa em pe saindo no Au (aberto fechado, quebrado)
12. Jogo de Meia Lua de Angola
13. Pulo Lateral com Queixada
14. Pulo Lateral com Armada

Ataque/Contra Ataque:

1. Martelo entrando/Banda de frente
2. Meia Lua Rabo de Arraia/Entrada de Cabecada
3. Meia Lua Rabo de Arraia/Rasteira de frente
4. Meia Lua Rabo de Arraia/Saida de Meia Lua, Meia Lua Rabo de Arraia
5. Martelo de tras / Cabecada
6. Bencao / Banda Trancada
7. Meia Lua de frente / Banda de frente

Musica:

1. Responder Coro
2. Bater Palma
3. Tocar Angola, Benguela, Corrido, Sao Bento Grande de Bimba no Berimbau, Atabaque, Pandeiro e Agogo
4. Cantar Tocando: Angola, Benguela, Corrido

Maculele & Samba de Roda:

1. Saber pasos basicos & responder coro
2. Bater maculele com outra pessoa & cantar
3. Tocar atabaque

Puxada de Rede:

Saber todas as musicas da puxada e saber coreografia basica

CORDA AZUL "AVANÇADO" / BLUE CORD

Movimentos Basicos:

1. Ginga
2. Au: Aberto, Fechado, Quebrado, Chibata, Cortado, Sem Mao, de Cabeça, de Cabeça com a Perna Cruzada, Role, Batido
3. Esquivas: De frente, Pra tras, Na diagonal, Do Mandril, Cruzada
4. Quebrada
5. Balanco de Ginga
6. Movimentacao de Ginga
7. Jogo de Mao
8. Meia Lua Rabo de Arraia
9. Meia Lua de Frente
10. Armada
11. Queixada, Queixada de Benguela
12. Martelos: Entrando, de Frente, de Tras, de Dentro
13. Bencao, Bencao Pulada
14. Pulo Lateral
15. Roles: Primeiro, Segundo, Terceiro, Quarto, Quinto
16. Banda: de Frente, Trancada, de Mao, de Costa
17. Galopante
18. Rasteira de frente, Rasteira pra Tras
19. Cabecada
20. Pulo da ginga
21. Finta do pulo da ginga
22. Negativa de Angola/Negativa na Diagonal (saindo de Tras o de Frente)
23. Reversao de frente, Reversao de Costa
24. Ginga de Corpo
25. Recou
26. Saida de meia lua 1 & 2
27. Finta de Meia Lua Rabo de Arraia
28. Entrada de negativa na diagonal
29. Palma de Mao
30. Resistencia e Resistencia Pulada
31. Macaco
32. Desequilibrante
33. Gancho
34. Palhasada
35. Armada Pulada
36. Bloqueio de Perna e Braco
37. Queda de Quatro / Queda de rins
38. Meia Lua de Compasso
39. Meia Lua de Angola
40. Parada de Mao
41. Giro de Armada

Sequencias:

1. Bencao com Queixada
2. Finta de Queixada com Armada I
3. Queixada com Armada
4. Meia Lua de Frente, Armada (mesmo lado)
5. Meia Lua de Frente com Armada
6. Au, Negativa, Rolamento
7. Finta do Pulo da Ginga, Esquiva Cruzada, Esquiva do Mandril
8. Finta de Meia Lua Rabo de Arraia com Meia Lua Rabo de Arraia
9. Pulo Lateral com Meia Lua Rabo de Arraia
10. Finta de Au (com uma perna e duas pernas) saindo na Negativa na Diagonal, Rolamento
11. Resistencia, Chapa em Pe, Saindo no Au (Aberto, Fechado e Quebrado)
12. Jogo de Meia Lua de Angola
13. Pulo Lateral com Queixada
14. Pulo Lateral com Armada
15. Palhasada Meia Lua Rabo de Arraia
16. Finta de Meia Lua Rabo de Arraia saindo na Queda de Rins
17. Finta de Queixada, Troca de Perna, Armada
18. Finta de Queixada com Martelo
19. Recou com Meia Lua Rabo de Arraia
20. Recou com Bencao Pulada
21. Resistencia Pulada, Troca de Perna, Saindo na Negativa na Diagonal, Rolamento
22. Meia Lua Rabo de Arraia, Troca de Perna,
23. Meia Lua Rabo de Arraia (Desplacando e no mesmo lugar)
24. Meia Lua Rabo de Arraia voltando no Au de Cabeça com Perna Cruzada saindo na Negativa na Diagonal, Rolamento
25. Meia Lua Rabo de Arraia saindo na Negativa na Diagonal, Rolamento (para o mesmo lado e para o lado oposto)
26. Joelhada com Armada
27. Bloqueio com Armada
28. Palhasada Bencao Pulada
29. Balanco de Ginga, Negativa Na Diagonal, Rolamento
30. Finta de Meia Lua Rabo de Arraia, Chapa em Pe, e com a outra perna
31. Movimentacao de Ginga, Negativa na Diagonal, Rolamento

42. Pisada: Frontal, Lateral, de Quebra
43. Chapa: em Pe (saindo da entrada de role),
Lateral, Lateral Pulada, Pisada
44. Vingativa
45. Jogo de Armada
46. Troca de Perna e Troca de Ginga
47. Joelhada
48. Piao de Mao
49. S Dobrado
50. Chibata Presa e Chibata Solta
51. Desplacamento de Ginga

Musica

1. Responder Coro
2. Bater Palma
3. Tocar Angola, Benguela, Corrido e Sao Bento Grande de Bimba no Berimbau, Atabaque, Panderio e Agogo
4. Tocar & Cantar: CD Abolicao
5. Outros Toques de Berimbau: Sao Bento Pequeno, Iuna, Cavalaria, Amazonas, Idalina, Samba de Roda, Santa Maria, Toque Abolicao

Maculele & Samba de Roda

1. Cantar, Tocar e Bater Maculele
2. Sambar, Cantar e tocar Berimbau no ritmo

Puxada de Rede

1. Saber todas as musicas da Puxada e saber a coreografia basica
2. Tocar e cantar no ritmo do Atabaque

Ataque / Contra Ataque

1. Martelo Entrando / Banda de Frente
2. Meia Lua Rabo de Arraia / Entrada de Cabecada
3. Meia Lua Rabo de Arraia / Rasteira de Frente
4. Meia Lua Rabo de Arraia / Saida de Meia Lua, Meia Lua Rabo de Arraia
5. Martelo de Tras / Cabecada
6. Bencao / Banda Trancada
7. Meia Lua de Frente / Banda de Frente
8. Meia Lua Rabo de Arraia / Chapa Pisada
9. Armada / Vingativa
10. Armada / Tesoura de Costa
11. Armada / Banda de Mao
12. Meia Lua Rabo de Arraia / Banda de Costa
13. Meia Lua Rabo de Arraia / Lavanca
14. Meia Lua de Frente / Banda de Mao

Pre-Exam: *Should a student pass the "Pre-Exam", he or she may be eligible to receive a "Graduado" cord list to study from pending approval from Mestre Delei. Mestre Delei reserves the sole right to grant or deny this privilege to students at his discretion.*

Passing the "Pre-Exam" does not in any way guarantee or imply that a student will receive his or her next cord. Students must be training regularly, follow all rules and regulations set forth by Mestre Delei and the International Group of Capoeira Abolicao, as well as pass both a physical and oral exam in order to earn their next cord.

CORDA VERDE-AMARELO "GRADUADO(A)" / GREEN-YELLOW CORD

Movimentos Basicos:

1. Ginga
2. Au: Aberto, Fechado, Quebrado, Chibata, Cortado, Sem Mao, de Cabeça, de Cabeça com a Perna Cruzada, Role, Batido
3. Esquivas: De frente, Pra tras, Na diagonal, Do Mandril, Cruzada
4. Quebrada
5. Balanco de Ginga
6. Movimentacao de Ginga
7. Jogo de Mao
8. Meia Lua: Rabo de Arraia, De Compasso, Solta
9. Meia Lua de Frente
10. Armada
11. Queixada, Queixada de Benguela
12. Martelos: Entrando, de Frente, de Tras, de Dentro, Pulado, Rodado, Voador, Trancado
14. Pulo Lateral
15. Roles: Primeiro, Segundo, Terceiro, Quarto, Quinto
16. Banda: de Frente, Trancada, de Mao, de Costa
17. Galopante
18. Rasteira de frente, Rasteira pra Tras
19. Cabecada
20. Pulo da ginga
21. Finta do pulo da ginga
22. Negativa de Angola/Negativa na Diagonal (saindo de Tras o de Frente)
23. Reversao de frente, Reversao de Costa
24. Ginga de Corpo
25. Recou
26. Saida de meia lua 1 & 2
27. Finta de Meia Lua Rabo de Arraia
28. Entrada de negativa na diagonal
29. Palma de Mao
30. Resistencia e Resistencia Pulada
31. Macaco
32. Desequilibrante
33. Gancho
34. Palhasada
35. Armada Pulada
36. Bloqueio de Perna e Braco
37. Queda de Quatro / Queda de rins
38. Bencao e Bencao Pulada
39. Meia Lua de Angola
40. Parada de Mao
41. Giro de Armada

Sequencias:

1. Bencao com Queixada
2. Finta de Queixada com Armada I
3. Queixada com Armada
4. Meia Lua de Frente, Armada (mesmo lado)
5. Meia Lua de Frente com Armada
6. Au, Negativa, Rolamento
7. Finta do Pulo da Ginga, Esquiva Cruzada, Esquiva do Mandril
8. Finta de Meia Lua Rabo de Arraia com Meia Lua Rabo de Arraia
9. Pulo Lateral com Meia Lua Rabo de Arraia
10. Sequencia Curioso
11. Finta de Au (com uma perna e duas pernas) saindo na Negativa na Diagonal, Rolamento
12. Resistencia, Chapa em Pe, Saindo no Au (Aberto, Fechado e Quebrado)
13. Jogo de Meia Lua de Angola
14. Pulo Lateral com Queixada
15. Pulo Lateral com Armada
16. Palhasada Meia Lua Rabo de Arraia
17. Finta de Meia Lua Rabo de Arraia saindo na Queda de Rins
18. Finta de Queixada, Troca de Perna, Armada
19. Finta de Queixada com Martelo
20. Recou com Meia Lua Rabo de Arraia
21. Resistencia Pulada, Troca de Perna, Saindo na Negativa na Diagonal, Rolamento
22. Recou com Bencao Pulada
23. Meia Lua Rabo de Arraia, Troca de Perna, Meia Lua Rabo de Arraia (Desplacando e no mesmo lugar)
24. Meia Lua Rabo de Arraia voltando no Au de Cabeça com Perna Cruzada saindo na Negativa na Diagonal, Rolamento
25. Meia Lua Rabo de Arraia saindo na Negativa na Diagonal, Rolamento (Para o mesmo lado e para o lado oposto)
26. Joelhada com Armada
27. Bloqueio com Armada
28. Palhasada Bencao Pulada
29. Finta de Desequilibrante Chapa Lateral
30. Finta de Meia Lua Rabo de Arraia, Chapa em Pe, e com a outra Perna
31. Movimentacao de Ginga, Negativa na Diagonal, Rolamento
32. Au, Queda de Quatro, Rolamento, Au Fechado

42. Pisada: Frontal, Lateral, de Quebra
43. Chapa: em Pe (saindo da entrada de role), Lateral, Lateral Pulada, Pisada, Giratoria
44. Vingativa
45. Jogo de Armada
46. Troca de Perna e Troca de Ginga
47. Joelhada
48. Piao de Mao
49. S Dobrado
50. Chibata Presa e Chibata Solta
51. Ponteira: Curta, Alta, Lateral
52. Abre Campo
53. Perdido
54. Treinamento de Soco
55. Tombo da Ladeira
56. Jogo de Escora
57. Raiz
58. Cotovelada
59. Desplacamento de Ginga
60. Tesoura: Tesoura, De Frente, Voadora, de Tras
61. Chango / Chango Olhando
62. Mortal Parado

Ataque / Contra Ataque

1. Martelo Entrando / Banda de Frente
2. Meia Lua Rabo de Arraia / Entrada de Cabecada
3. Meia Lua Rabo de Arraia / Rasteira de Frente
4. Meia Lua Rabo de Arraia / Saida de Meia Lua, Meia Lua Rabo de Arraia
5. Martelo de Tras / Cabecada
6. Bencao / Banda Trancada
7. Meia Lua de Frente / Banda de Frente
8. Meia Lua Rabo de Arraia / Chapa Pisada
9. Armada / Vingativa
10. Armada / Tesoura de Costa
11. Tesoura de Costa na base da Ginga
12. Armada / Banda de Mao
13. Meia Lua Rabo de Arraia / Banda de Costa
14. Meia Lua Rabo de Arraia / Lavanca
15. Meia Lua de Frente / Banda de Mao
16. Meia Lua Rabo de Arraia / Tombo da Ladeira
17. Martelo / Bloqueio de Perna e Braco
18. Martelo de Tras / Bloqueio com Banda Trancada terminando no Tombo da Ladeira
19. Martelo / Chapa Giratoria
20. Finta de Martelo de Tras / Vingativa
21. Jogo de Cutuvelo / Chapa Pulada Lateral

33. Balanco de Ginga, Negativa Na Diagonal, Rolamento
34. Finta de Desequilibrante com Martelo e Martelo de Dentro
35. Finta de Meia Lua Solta Entrando, Meia Lua de Compasso
36. Balanco de Ginga, Negativa na Diagonal, Quebrada, Resistencia Pulada, Chapa em Pe, Au
37. Entrada de Primeiro Role, Giro, Esquiva do Mandril, Resistencia Pulada, Saida, Negativa, Rolamento
38. Finta de Meia Lua Rabo de Arraia, Escala, Negativa, Rolamento (1 & 2)
39. Finta de Armada, Voltando na Meia Lua de Compasso
40. Jogo de Armada com Meia Lua Rabo de Arraia / Meia Lua de Compasso
41. Esquiva de Frente, Esquiva do Mandril, Giro, Chapa em Pe (dos dois lados)
42. Meia Lua Rabo de Arraia saindo de Rasteira, Queda de Quatro, Rolamento, Au Fechado

Musica

1. Responder Coro / Bater Palma
2. Tocar Angola, Benguela, Corrido e Sao Bento Grande de Bimba no Berimbau, Atabaque, Pandeiro e Agogo
3. Tocar e Cantar: CD Abolicao
4. Saber Tocar outros Toques no Berimbau: Sao Bento Pequeno, Iuna, Cavalaria, Amazonas, Idalina, Santa Maria, Toque Abolicao, Samba de Roda

Maculele & Samba de Roda

1. Cantar, Tocar e Bater Maculele
2. Sambar, Cantar e Tocar Berimbau no Ritmo

Puxada De Rede

1. Saber todas as musicas da Puxada e saber a coreografia
2. Tocar e Cantar no ritmo do Atabaque

Responsabilidades

1. Colaborar com as Aulas
2. Participar de Rodas no Sabado e Apresentacoes