

Ginga

Defesas basicas:

1. Esquiva lateral (alta & baixa)
2. Negativa de regional (recuo & ataque)
3. Negativa de angola
4. Cocorinha
5. Resistencia
6. Role no chao & em pe
7. Passo a frente

Golpes basicos:

1. Martelo
2. Chapa
3. bencao
4. Queixada
5. Armada
6. Meia lua de frente
7. Rasteira
8. Chapeu de couro
9. Martelo voador
10. Au
11. Meia lua de compasso (**cordao verde**)

Floreios:

1. Ponte
2. Bananeira
3. 3 apoios
4. Queda de rins
5. Tesourinha
6. Corta capim
7. Macaquinho
8. S dobrado
9. Beija flor or au de bico
10. Au com negativa
11. Au chibata
12. Parafuso

#1

A- meia lua de frente (R)
B- esquiva baixa
A- meia lua de frente (L) half turn
B- negativa de angola e tesoura
A- au

2

A- Queixada (R)
B- Esquiva alta
A- Queixada (L) role
B- Negativa, troca, role e tesoura
A- Au

3

A- Martelo (R)
B- Esquiva e queixada (R)
A- Negativa, troca e chapéu de couro
B- Negativa, troca, role e au
A- Au oposto

4

A- Galopante (R)
B- Esquiva defendendo e martelo voador
A- Esquiva baixa e bencao (R)
B- Negativa de ataque (R)
A- Au

5

A- Meia lua de frente (R), armada (L)
B- Role e rasteira(L)
A- Au

6

A- Armada (R)
B- Esquiva alta e martelo (L)
A- Negativa, role (L) e au
B- Au oposto

7

A- Armada (R)
B- Esquiva e martelo voador (L)
A- Role (L) e chapa (R)
B- Rasteira (L)

8

A- Meia lua de compasso (R)
B- Esquiva e meia lua de compasso contra
A- Negativa, role (L) saída e recuo
B- bencao (L)
A- Rasteira (R)

1st - verde
2nd - 3 verde/1 amarelo **prep**
3rd - verde amarelo
4th - 3 amarelo/1 verde **prep**
5th - amarelo
6th - 3 amarelo/1 azul **prep**
7th - amarelo azul
8th - 3 azul/1 amarelo **prep**
9th - azul
10th - verde/amarelo/azul "aluno formado"

Cordao verde

- * Ginga Brasil Sequence
- * Learn the golpes basicos
- * Learn basics defenses
- * Play the rhythm of Sao bento grande de angola on berimbau, paly atabaque and pandeiro (please note that they don't need to play well but must know the rhythm)
- * Answer 25 questions .

Cordao Verde Amarelo

The same requirements above +

- * basic take downs like: vingativa, rasteira, cabecada e boca de calca (arrastao)
- * Must know how to apply contra golpes
- * Mestre Bimba's sequence
- * Play Angola and Sao bento grande on berimbau
- * Total of approx. 35 questions