



Todos os itens são requeridos para as duas graduações, mais é preciso ter um domínio maior para passar a 9ª 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- Ganco - Galopante -
Escala - Cabeçada - Joelhada - Cotovelada.

Roles:

Role avançado 1 – Role Avançado 2 – Role Avançado 3
Role Avançado 4 - Role Avançado 5 – Role Avançado 6
Role Avançado 7 – Role Avançado 8

Quedas:

Vingativa – rasteiras – bandas – queda de ombro –
tesoura cintura – tesoura de joelho – queda de meia lua –
queda de martelo – baianada – Gravata – Mata leão

Balões

Saber fazer os balões da capoeira regional e as
sequências do mestre Bimba

Sequências SDB Mestre Maxuel:

Sequência 1 – Sequência 2 - Sequência 3 – Sequência 4 -
Sequência 5 – Sequência 6 - Sequência 7 – Sequência 8 -
Sequência 9 – Sequência 10

Técnicas:

Aprender as técnicas do Mestre Railson

Musica:

- **Berimbau:** São Bento Grande Angola – São Bento Grande da Regional – Iúna – 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:

- Histórico do grupo e da capoeira: Besouro – Quilombo dos Palmares – Zumbi – Ganga Zumba – Mestre Bimba – Mestre Pastinha - Mestre Mao Branca – Mestre Railson – Mestre Maxuel
- Falar Português

Participação:

- **Construir um trabalho de capoeira:** Organização de rodas e eventos, dar aulas e ter alunos de vários níveis
- **Ajudar ao desenvolvimento do grupo:** Viagens capoeirísticas, apoio aos graduados e aos Mestres

