



Exigences ceintures Minis Capoeira

1. Ceinture blanche pointes vertes

Mouvements et déplacements	Esquives	Attaques	Acrobaties	Musique
Ginga	Cocorinha	Meia lua de frente	aù	Chanter un refrain
	Guarda de quatro	Benção		

2. Ceinture verte

Mouvements et déplacements	Esquives	Attaques	Acrobaties	Musique
Ginga	Cocorinha	Meia lua de frente	aù	Chanter un refrain
Negativa & rolê	Guarda de quatro	Benção	Bananeira	Chanter un 2ème refrain
Tesoura de Angola		Martelo	Ponte	Taper des mains en rythme
Pas de base du Maculêlê				Taper des mains en dansant le maculêlê