



Capoeira Narahari

53 Shorebreeze Ct. East Palo Alto, Ca. 94303 (650) 644-7343
www.brazivedas.com



हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे

(III) CORDEL VERDES E AMARELO "Green & Yellow Cord"

Name: _____

Date: _____

GOLPES: Movements

	Right	Left
Duble "S".....	_____	_____
"S" dobrado.....	_____	_____
Pisão lateral.....	_____	_____
Meia lua de compasso.....	_____	_____
Chapa de giro.....	_____	_____
Aú de agulha.....	_____	_____
Bananeira.....	_____	_____
Rasteira e queda de rins.....	_____	_____
Coice de mula.....	_____	_____
Chapa giratória.....	_____	_____
 Total.....	 _____	 _____

SONGS:

Som bonito.....	_____
Canavial.....	_____
Banzo (Solo).....	_____

RHYTHMS:

Berimbau - Coordenação	_____
Pandeiro - Coordenação & fast Capoeira.....	_____
Agogô - Congo clave	_____
Atabaque - Coordenação	_____
Kartalo - São Bento Grande.....	_____

Examiner: _____

Signature: _____