

CAPOEIRA EĞİTİM BASAMAKLAMASI



GENÇLİK
VE SPOR
HİZMETLERİ
DAİRESİ
BAŞKANLIĞI

SPOR
İSTANBUL

SEVİYELER

BECERİLER

KUŞAK TEKNİKLERİ

MALZEMELER

BEYAZ KUŞAK

- Salon Adabı ve Tanışma
- Ritmik Giriş ve Ginga Çalışmaları
- Esquiva Hareketleri
- Temel Saldırı Teknikleri
- Dönüştürücü Kombinasyon Çalışmaları
- Akrobatik Hazırlık Çalışmaları
- Şarkı ve Vuruş Uyumları
- Partnerli Oyun Çalışmaları
- Performans ve Roda Finali

- Ginga
- Esquiva lateral
- Esquiva baixa
- Meia lua de frente
- Armada
- Ginga + armada
- Au
- Ponte
- Ladinhas
- Roda
- Chamada
- Jogo

- Berimbau
- Pandeiro
- Cimnastik Minderi
- Ayna
- Raket Ellik
- Müzik Sistemi
- Tatami
- Roda çemberi
- Antrenman Kukası
- Antrenman Tabanı
- Slalom Çubuğu
- Skor Kartı