



GRUPO DE CAPOEIRA
JOGO DA VIDA
MONITOR: PIGMEU

Movimentos de Capoeira

1. Aquecimento;
2. Alongamento;
3. Ginga;
4. Rolamento;
5. Rolamento de costas;
6. Cocórinha;
7. Esquiva de frente;
8. Esquiva lateral;
9. Esquiva lateral alta;
10. Esquiva alta;
11. Mola;
12. Queda de quatro;
13. Salto;
14. Aú;
15. Aú com uma mão;
16. Aú agulha;
17. Aú role;
18. Aú por dentro;
19. Aú amazonas;
20. Aú por fora;
21. Aú chibata;
22. Aú chibata com rolamento;
23. Aú solto;
24. Aú de cabeça;
25. Joelhada;
26. Benção;
27. Ponteira;
28. Chapa;
29. Martelo;
30. Gancho;
31. Meia lua de frente;
32. Queixada de frente;
33. Queixada lateral;
34. Armada;
35. Chapa giratória;
36. Meia lua de compasso;
37. Meia lua;
38. Meia lua solta;
39. Rabo de arraia;
40. Chapéu de couro;
41. Banda de frente;
42. Rasteira de costas;
43. Rasteira de frente;
44. Rasteira paulista;
45. Negativa;
46. Corta capim;
47. Esporão;
48. Joelhada pulada;
49. Benção pulada;
50. Ponteira pulada;
51. Chapa pulada;
52. Chapa pulada giratória;
53. Armada pulada;
54. Martelo pulado;
55. Parafuso;
56. Chapa giratória voadora;
57. Vôo do morcego;
58. Arrastão;
59. Baianada;
60. Vingativa;
61. Trava de perna de frente;
62. Trava de perna de costas;
63. Arpão;
64. Cabeçada no rosto;
65. Cabeçada de costas;
66. Coice;
67. Pião de mão;
68. Pião de cabeça;
69. Meia lua batida;
70. Bananeira;
71. Macaquinho;
72. S-dobrado;
73. Beija-flor;
74. Cruz;
75. Espelho;
76. Açóite de braço;

77. Tesoura de costas;
78. Tesoura de frente;
79. Descida da ponte membros superiores;
80. Descida da ponte membros inferiores;
81. Ponte completa;
82. Torção da ponte;
83. Pulo do gato;
84. Fliper;
85. Taponá;
86. Taponá dupla;
87. Godeme;
88. Godeme giratório;
89. Galopante;
90. Escala;
91. Cotovelada;
92. Asfixiante;
93. Balão;
94. Balão de costas.