



שם התלמיד _____

מבחן חגורה 5 ילד סגול לבן

רשימת תרגילים

קשדה ארמדה
מיאלוה גי קומפסו יד אחת
מיאה לואה די קומפסו קשדה
קורטה קפיס
שנגו
ציזורה
מקקו
פרפוז
בד'ה פלור
לנגן בירימבאו
לנגן אטאבקי
לנגן פנדרו
לשיר שיר קפוארה

FAM CAPOEIRA

בית ספר לקפוארה