



שם התלמיד \_\_\_\_\_

# מבחן חגורה ו ילד צהוב לבן

## רשימת תרגילים

ג'ינגה
האו
קוקוריניה
קדה דה קאוטירו
קדרה
רולה
בנסאו
מיה לואה דה פרינצ'י
מרטלו
בסיס גשור
בסיס מקקו
בסיס בננרה

**FAM** CAPOEIRA

בית ספר לקפוארה