



שם התלמיד _____

מבחן חגורה 4 ילד כחול לבן

רשימת תרגילים

האו שיבטה
מילאוה ג'וגאדו
פיאו גי מאו
אאו קדה גי רינס
ציזורה דפרינץ - גיקוסטה
מיאלוה פטראים
אאו פליאסו
אאו אנגולה
לנגן בירימבאו קפוארה
לנגן אטאבקי
לנגן פנדרו
לשיר שיר של קפוארה

FAM CAPOEIRA

בית ספר לקפוארה