



हरे कुष्ण हरे कुष्ण कुष्ण कुष्ण हरे हरे हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे

CAPOEIRA NARAHARI

53 Shorebreeze Ct. East Palo Alto, Ca, 94303 (650) 248-1862 - www.brazilca.com

(IV) CORDEL VERDE 2 AMARELO

"Green & 2 yellow Cord"

STUDENT: _____

GOLPES: *Movements*

Aú cortado.....	
Aú do gato.....	
Aú de chibata.....	
Esporão e martelo em pé.....	
Meio salto.....	
Corta capim.....	
Queixada.....	
Martelo cruzado.....	
Chibata.....	
Palhaço.....	
Total	

Examiner: _____

Signature: _____



हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे

CAPOEIRA NARAHARI

53 Shorebreeze Ct. East Palo Alto, Ca, 94303 (650) 248-1862 - www.brazilca.com

(V) CORDEL AMARELO

"yellow Cord"

STUDENT: _____

GOLPES: *Movements*

Queda de rins.....	
Compasso.....	
Macaco.....	
Arrastão.....	
Boca de calca.....	
Rasteira de mão.....	
Rabo de arraia.....	
Pulo do palhaco.....	
Esquiva.....	
Ponte.....	
Total	

Examiner: _____

Signature: _____