

# Cordão verde

Corde verte - 1<sup>º</sup> grade adulte

## Instruments

Agogô & Reco-reco

## Mouvements

### *attaque*

Queixada  
Armada  
Meia lua de frente  
Martelo de giro  
Benção  
Ponteira

### *esquive*

Equiva lateral  
Esquiva atrás  
Negativa  
Resistência  
Rolê

### *acrobatie*

Aú normal

