

Первые 4 слайда для печати

# Дневник достижений

январь

февраль

март

апрель

май

Допущен(а) к получению  
\_\_\_\_\_ пояса



Удары и перемещения	январь	февраль	март	апрель	май
<i>Ginga</i>					
<i>Role</i>					
<i>Troca</i>					
<i>Armada</i>					
<i>Bencao</i>					
<i>Cabecada</i>					
<i>Chapa</i>					
<i>Escorpiao</i>					
<i>Joelhada</i>					
<i>Meia-lua de compasso</i>					
<i>Meia-lua de frente</i>					
<i>Ponteira</i>					
<i>Queixada</i>					
<i>Martelo</i>					

ОФП					
<i>Удержание пресса «банан»</i>					
<i>Кувырок вперед</i>					
<i>Кувырок назад</i>					
<i>Стойка на лопатках</i>					
<i>Мост</i>					
<i>Стойка на руках у стены</i>					
<i>Поднимание ног в висе</i>					
<i>Отжимания от пола</i>					
<i>Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)</i>					

<b>Май</b>									
<i>Песня</i>									
<i>Ритм</i>									
<i>Разминка</i>									
<i>Работа в паре</i>									
<i>Командная игра</i>									
<i>Техника</i>									
<i>Соло</i>									

<b>Музыка и танец</b>					
<i>Пандейру</i>					
<i>Атабак</i>					
<i>Аго-го</i>					
<i>Беримбай</i>					
<i>Maculele</i>					
<i>Afro</i>					
<i>Samba</i>					

<b>Уклоны и защита</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>
<i>Banda</i>					
<i>Banda de costas</i>					
<i>Cocorinha</i>					
<i>Escala</i>					
<i>Esquiva</i>					
<i>Esquiva baixa</i>					
<i>Esquiva lateral</i>					
<i>Esquiva pra trais</i>					
<i>Negativa</i>					
<i>Queda de quatro</i>					
<i>Queda de rim</i>					
<i>Tesoura</i>					
<i>Vingativa</i>					

## Январь

Песня

Ритм

Разминка

Работа в паре

Командная игра

Техника

Соло

## Февраль

Песня

Ритм

Разминка

Работа в паре

Командная игра

Техника

Соло

## Март

Песня

Ритм

Разминка

Работа в паре

Командная игра

Техника

Соло

## Апрель

Песня

Ритм

Разминка

Работа в паре

Командная игра

Техника

Соло



Для печатей

январь

февраль

март

апрель

май

Допущен(а) к получению  
\_\_\_\_\_ пояса

# Дневник достижений



Удары и перемещения	январь	февраль	март	апрель	май
<i>Ginga</i>					
<i>Role</i>					
<i>Troca</i>					
<i>Armada</i>					
<i>Bencao</i>					
<i>Cabecada</i>					
<i>Chapa</i>					
<i>Escorpiao</i>					
<i>Joelhada</i>					
<i>Martelo</i>					
<i>Meia-lua de compasso</i>					
<i>Meia-lua de frente</i>					
<i>Ponteira</i>					
<i>Queixada</i>					

Уклоны и защита	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
<i>Banda</i>					
<i>Banda de costas</i>					
<i>Cocorinha</i>					
<i>Escala</i>					
<i>Esquiva</i>					
<i>Esquiva baixa</i>					
<i>Esquiva lateral</i>					
<i>Esquiva pra trás</i>					
<i>Negativa</i>					
<i>Queda de quatro</i>					
<i>Queda de rim</i>					
<i>Tesoura</i>					
<i>Vingativa</i>					



## Январь

Песня

Ритм

Разминка

Работа в паре

Командная игра

Техника

Соло

## Февраль

Песня

Ритм

Разминка

Работа в паре

Командная игра

Техника

Соло

## Март

Песня

Ритм

Разминка

Работа в паре

Командная игра

Техника

Соло

## Апрель

Песня

Ритм

Разминка

Работа в паре

Командная игра

Техника

Соло

Май									
Песня									
Ритм									
Разминка									
Работа в паре									
Командная игра									
Техника									
Соло									

Музыка и танец					
Пандейру					
Атабак					
Аго-го					
Беримбау					
Maculele					
Afro					
Samba					

ОФП					
Удержание пресса «банан»					
Кувырок вперед					
Кувырок назад					
Стойка на лопатках					
Мост					
Стойка на руках у стены					
Поднимание ног в висе					
Отжимания от пола					
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)					

**«Девять заповедей Мастера Бимбы»:**

**1. Deixe de fumar. É proibido fumar durante os treinos.**

«Брось курить. Запрещено курить на тренировке».

**2. Deixe de beber. O uso do álcool prejudica o metabolismo muscular.**

«Брось пить. Алкоголь вредно влияет на обмен веществ в мышцах».

**3. Evite demonstrar aos seus amigos de fora da roda de capoeira os seus progressos. Lembre-se de que a surpresa é a melhor aliada na luta.**

«Не хвастайся своим умением вне Роды. Помни, что непредсказуемость — лучший друг в драке».

**4. Evite conversar durante os treinos. Você está pagando pelo tempo que passa na academia e observando os outros lutadores aprenderá mais.**

«Не разговаривай во время тренировки. Ты платишь за время, проведенное в академии, вместо разговоров смотри, и научишься большему».

**5. Gingue sempre.**

«Всегда делай жингу».

**6. Pratique, diariamente, os exercícios fundamentais.**

«Тренируй базовую технику каждый день».

**7. Não tenha medo se aproximar do oponente. Quanto mais próximo se mantiver, mais aprenderá.**

«Не бойся приблизиться к партнеру. Чем ближе ты, тем большему научишься».

**8. Conserve sempre o corpo relaxado.**

«Держите тело расслабленным».

**9. É melhor apanhar na roda do que na rua.**

«Лучше быть битым в роде, чем на улице».