Первые 4 слайда для печати

Дневник достижений

январь

февраль

март

апрель

май

Допущен(а) к получению
_____ пояса

Удары и переме щения	январь	февраль	март	апрель	май
Ginga					
Role					
Troca					
Armada					
Bencao					
Cabecada					
Chapa					
Escorpiao					
Joelhada					
Meia-lua de compasso					
Meia-lua de frente					
Ponteira					
Queixada					
Martelo					

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)					

Май									
Песня									
Ритм									
Разминка									
Работа в паре									
Командная игра									
Техника									
Соло									

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

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

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

Дневник достижений

январь

февраль

март

апрель

май

Допущен(а) к получению
_____ пояса

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

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

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. È 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, diaramente, 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. È melhor apanhar na roda do que na rua.
«Лучше быть битым в роде, чем на улице».