

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>					

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

Музыка и танец					
<i>Пандейру</i>					
<i>Атабак</i>					
<i>Аго-го</i>					
<i>Беримбай</i>					
<i>Maculele</i>					
<i>Afro</i>					
<i>Samba</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 trais</i>					
<i>Negativa</i>					
<i>Queda de quatro</i>					
<i>Queda de rim</i>					
<i>Tesoura</i>					
<i>Vingativa</i>					

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».