BASIC CAPOEIRA MOVES

KICKS		ESQUIVAS		ACROBATICS		PASSAGEM	
MEIA LUA DE FRENTE		COCORINHA		AU		ROLE	
MEIA LUA DE COMPASSO		PARARELA		PONTE			
ARMADA		NEGATIVA		BANANEIRA			
QUEIXADA				BANAEIRA DE CABEÇA			
MARTELO							