

## SEQUENCIA BATIZADO 2016 BASE

### DROITE ET GAUCHE

1. PONTEIRA – BENCAO – MARTELO – CHAPA
2. ARMADA DE FRENTE – QUEIXADA – ARMADA DE COSTA – MEIA LUA
3. ESQUIVA LATERAL – ESQUIVA PARA TRAZ – COCORINHA –NEGATIVA - ROLE

## SEQUENCIA BATIZADO 2016 AVANCADOS

1. AU – AU MÃO DIREITA – AU SEM MÃO (ESTRELINHA)
2. AU – AU MÃO ESQUERDA – AU SEM MÃO (ESTRELINHA)
3. AU BATIDAO DIREITA – AU BATIDO ESQUERDA
4. MACACO (PULO DE GATO) DIREITA - MACACO (PULO DE GATO) ESQUERDA
5. BANANEIRA PONTE – REVERSÃO
6. RONDADA – FLIP – SALTO
7. JOGO DE CAPOEIRA