

Movimentos e golpes da Capoeira Regional

Gingas (Movimentos Fundamental)

- Normal
- Lateral
- Descendo e Subindo
- Embaixo
- Mandingada
- Mandingando
- Pulando
- Trocando

Golpes Diretos:

- Ponteira
- Benção
- Martelo
- Chapa
- Chapa Invadindo
- Escorão
- Esporão

Golpes Traumáticos:

- Meia-Lua de Frente
- Queixada Saindo de Trás
- Queixada Invadindo
- Gancho
- Rabo de Arraia
- Meia-Lua de Compasso
- Coice

Golpes Giratórios:

- Armada
- Armada Pulando
- Armada Dupla
- Martelo Voador
- Chibata
- Chapa Giratória
- Giro Ato e Giro Baixo
- (Aú sem Mão)

Movimentos de Deslocamento:

- Aú Grande
- Aú pequeno
- Rolê

Movimentos de Defesa:

- Cocorinha
- Esquiva (Lateral)
- Negativa
- Negativa de recôo

Quedas:

- Queda de Dois
- Queda de Três
- Queda de Quatro
- Queda de Rim

Bandas

- Banda Traçada
- Banda de Costas

Movimentos de Queda:

- Rasteira
- Rasteira Baixa
- Rasteira de Mão
- Vingativa
- Arrastão