

3. Sequença de Mestre Omar



1.

A: Meia-Lua de Compasso

B: Rolê reversao

A: Martelo in gleiche Richtung wie Compasso

B: Defesa, Rolê, Meia-Lua de Compasso

A: Mit Schlag drehen, Tesourinha de frente

B: Queda de Rins

2.

A: Armada

B: Meia-Lua de Compasso

A: Rolê nach hinten, Martelo de Chao

B: Rolê zur seite (weg vom Schlag), Aû auf dem Kopf

A: Cabeçada

3.

A: Martelo Reversao

B: Rolê zur Seite, Aû columna

A: Am Kopf halten und B beim Aufstehen helfen

B: Galopante

A: Ausweichen, Arm einhacken und B über die Hüfte werfen

4.

A: Chapa giratorio

B: Queda de quatro, Meia-Lua de Compasso

A: Rolê reversao, Cabeçada

B: Queda de rins, Tesoura am Boden

A: Aû

B: Cabeçada

A: B packen und über die Schulter werfen



5.

- A: Meia-Lua de Frente, beide Beine auf der Schulter von B
- B: Von der Tiefen Esquiva aufstehen
- A: Über den Rücken von B abrollen
- B: Meia-Lua de Compasso
- A: Meia-lua de Compasso antäuschen danach tief bleiben
- B: Über den Rücken von A abrollen (A gibt einen Impuls damit B an Höhe gewinnt)
- A: Rolê
- B: Drehung in die Queda de Rins
- A: Volta mit einer Hand (Au Revesão?)

6.

- A: Armada antäuschen, Armada
- B: Esquiva, Martelo in Gegenrichtung
- A: Bein greifen das steht sowie den Nacken von B, B über den Rücken Werfen
- B: Zu A hinlaufen und über den Nacken Werfen (wie bei der CD der 4 Wurf)
- A: Quexada
- B: Esquiva, Meia-Lua de Compasso in Gegenrichtung
- A: Esquiva, Meia-Lua de Compasso in Gegenrichtung
- B: Esquiva

7.

- A: Galopante, Arm um den Hals schlingen und B mit seinem Rücken hinter eigenen bringen und über den Rücken werfen.
- B: Zu A drehen und Joelhada
- A: Nach hinten „sitzen“, Meia-Lua de Compasso (wie in der 2. Sequencia Teil 5 und 6)
- B: Esquiva, Vingativa
- A: Aus der Vingativa rausgehen und eigenes Bein hinter das von B stellen
- B: Tesoura

8.

- A: Quexada
- B: Esquiva, Martelo in gleiche Richtung
- A: Esquiva, Martelo
- B: Rolê nach hinten wieder aufstehen
- A: Armada
- B: Armada Gegenrichtung
- A: Quexada antäuschen um hinter das Standbein von B zu gelangen
- B: Rolê nach hinten
- A: Rolê nach hinten, Volta auf einer Hand