

Opgericht 5 April 1978

PERGURUAN PENCAK SILAT



MANYANG

Kepala Aliran: C.D. Kessing
Guru Pelatih
Padlaan 36
1561 ZB Krommenie
Tel/Fax: (075) 6211513
Gsm: 06 -18312653
e-mail: c.d.kessing@chello.nl
Mas Joko Setiyo Suseno .
Ridd: i/d Orde vOranje Nassau

Europa

SENIOREN Examen Bruine Band 1 Coklat Satu

ALLE TECHNIEKEN HEEL GOED UITVOEREN ,

Kandidaat 1 :	Aliran	Kandidaat 3 :			
Kandidaat 2 :	Manyang	Kandidaat 4 :			
BAND :	Examinator	Mas/Ibu:Guru . Dewan .			
V=voldoende	O=onvoldoende	Exameneisen:			
		KD.1	KD.2	KD.3	KD.4

Indonesische zelfverdedigingskunst	1	BELOFTE aan de STIJLLEIDER en de MANYANG .				
	2	KADER GROET en HELE GROET met UITLEG .				
	3	TELLEN van SATU T/M DUA RATUS in de BAHASA . (200)				
	4	ENKELE BENAMINGEN in de BAHASA . (10 X)				
	5	NEGEN (9) STANDEN en HOUDINGEN . (Dieren)				
	6	ZEVEN (7) STOOT / SLAG TECHNIEKEN met de VERDEDIGING .				
	7	ZEVEN (7) OPEN HAND TECHNIEKEN met de VERDEDIGING .				
	8	ZEVEN (7) TRAP TECHNIEKEN met de VERDEDIGING .				
	9	ZEVEN (7) ELLEBOOG TECHNIEKEN met de VERDEDIGING .				
	10	DEPOK , LAGE H , en de S , in Combinatie .				
	11	ACHT (8) GECOMBINEERDE TECHNIEKEN .				
	12	PASANG SATU T/M TUJUH . (7 X)				
	13	JURU;s SATU T/M TUJUH . (7 X)				
	14	MANYANG SATU T/M ENAM . (6 X)				
	15	TAWON SATU T/M ENAM . (6 X)				
	16	MANYANG KUDA/KUDA SATU T/M TUJUH (7 X)				
Kandidaat 1 geslaagd: ja / nee		Kandidaat 3 geslaagd: ja / nee				
Kandidaat 2 geslaagd: ja / nee		Kandidaat 4 geslaagd: ja / nee				



Lid van de Nederlandse Pencak Silat Bond
Erkend door de FOG en NSF-NOC
K.v.K. Zaanstreek nr. 40618059
Krommenie





Indonesische zelfverdedigingskunst	17	DIEREN STIJL .	5 X .	(Gaya Bentuk)				
	18	ADEMHALINGS OEFENING .	5 X .					
	19	ADEMHALINGS TECHNIEK	5 X .					
	20	BINJAWAK	5 X .					
	21	KEMBANGAN	5 X .					
	22	LANGKAH	5 X .					
	23	LATIAN MANYANG	4 X .					
	24	GERAK CEPAT met TEGENSTANDER .		(met knie technieken)				
	25	BELA – DIRI NON STOP		(Anderhalve minuut)				
	26	BREEKTESTEN met de Voet, Elleboog , Vuist , GO 2 , Hamerslag .						
	27	HARDINGS TESTEN op de Borst , Buik ,Rug , Bovenbeen , Scheen , Armen.						
	28	WAPEN BEHEERSING Toya, Kipas,Golok,Siku/Siku.Trisula, Celurit .						
	29	ONS EMBLEEM KENNEN .						
	30	ONZE GESCHIEDENIS KENNEN .						
	31	ZELFSTANDIG LES KUNNEN GEVEN .						
	32	DE MANYANG KUNNEN VERTEGENWOORDIGEN . (oa bij de Bond)						
	33	RESPECT, INZET en LEIDERSCHAP TONEN .						
	34	MANYANG TERBANG		3 X				
	35	SPARREN met meerdere TEGENSTANDERS.						
	36	NOOIT DE GOEDE NAAM van MANYANG MISBRUIKEN .						
	37							
	38							
	39	OP MINSTENS TWEE AFDELINGEN HEBBEN LES GEGEVEN .						
	40	(WEL EENS HEBBEN DEELGENOMEN aan PENCAK SILAT Evenementen .)						
	41							
42								
43								
44	KADER LESSEN VOLGEN .							
45	THEORIE EXAMENS HEBBEN AFGELEGD .							