

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 v Oranje Nassau.

Europa

Jeugd / Junioren Examen Bruine Band Coklat

DEZE TECHNIEKEN MOETEN HEEL GOED UITGEVOERD WORDEN .

Kandidaat 1 :	Aliran	Kandidaat 3 :
Kandidaat 2 :	Manyang	Kandidaat 4 :
BAND :	Examinator Mas/Ibu: Guru .	
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 de MANYANG GROET met UITLEG .				
	3	TELLEN van 1 T/M 100 in de BAHASA .				
	4	ENKELE 8 X BENAMINGEN in de BAHASA .				
	5	ACHT (8) STANDEN en HOUDINGEN .				
	6	ZES (6) STOOT / SLAG TECHNIEKEN met de VERDEDIGING				
	7	ZES (6) OPEN HAND TECHNIEKEN met de VERDEDIGING .				
	8	ZES (6) TRAP TECHNIEKEN met de VERDEDIGING .				
	9	VIJF (5) ELLEBOOG TECHNIEKEN . met de VERDEDIGING .				
	10	VIJF (5) GECOMBINEERDE TECHNIEKEN .				
	11	DEPOK , LAGE H . en de S . in combinatie .				
	12	PASANG SATU T/M ENAM .				
	13	JURU; s SATU T/M ENAM .				
	14	MANYANG SATU T/M EMPAT.				
	15	TAWON SATU T/M EMPAT.				
	16	MANYANG KUDA/KUDA SATU T/M EMPAT.				

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	3 X	(Gaya Bentuk)				
	18	ADEMHALINGS OEFENING	3 X	(Penapasan)				
	19	ADEMHALINGS TECHNIEK	3 X					
	20	KEMBANGAN	4 X					
	21	BINJAWAK	4 X					
	22	LANKAH	3 X					
	23	LATIAN MANYANG	2 X					
	24	GERAK CEPAT met TEGENSTANDER						
	25	BELA – DIRI NON STOP		(Anderhalve minuut				
	26	BREEKTESTEN . met de VOET , ELLEBOOG , G-O 2 , HAMERSLAG .						
	27	HARDHEIDS TEST op de BORST , BOVENBEEN , RUG , ARMEN .						
	28	WAPEN BEHEERSING TOYA, KIPAS, Siku / Siku TRISULA , GOLOK .						
	29	ONS EMBLEEM	KENNEN .					
	30	REDELIJK ONZE GESCHIEDENIS		KENNEN .				
	31	SAMEN met andere KADER LEDEN LES kunnen geven .						
	32	WEL EENS hebben deelgenomen aan PENCAK SILAT EVENEMENTEN						
	33							
	34							
	35	JEUGD / JUNIOREN KADER .						
	36							
	37							
	38							
	39							
	40							
	41							
42								
43								
44	NOOIT DE GOEDE NAAM van MANYANG MISBRUIKEN .							
45	TROUW DE TRAININGEN VOLGEN .							