

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 Groene Band Hijau

DEZE TECHNIEKEN MOETEN VRIJ 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 .					
	2	GROET met	UITLEG .				
	3	TELLEN van	1 t/m 25 . in de	BAHASA .			
	4	ENKELE	BENAMINGEN	in de	BAHASA .		
	5	VIER (4)	STANDEN en HOUDINGEN .	(Dieren)			
	6	DRIE (3)	STOOT / SLAG	TECHNIEKEN , met de	VERDEDIGING .		
	7	DRIE (3)	OPENHAND	TECHNIEKEN	met de	VERDEDIGING .	
	8	DRIE (3)	TRAP	TECHNIEKEN , met de	VERDEDIGING .		
	9	TWEE (2)	ELLEBOOG	TECHNIEKEN	met de	VERDEDIGING .	
	10	DEPOK ,	LAGE H ,	en de	S .		
	11	DRIE (3)	GECOMBINEERDE	TECHNIEKEN .			
	12	PASANG	1 T/M 4	SATU , DUA , TIGA , EMPAT .			
	13	JURU's	1 en 2	SATU , DUA .			
	14	MANYANG	1 en 2	SATU , DUA .			
	15	TAWON	1 en 2	SATU , DUA .			
	16	MANYANG	KUDA/KUDA	SATU .			
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





<i>Indonesische zelfverdedigingskunst</i>	17	DIEREN STIJL	SATU .	(Gaya Bentuk)				
	18	ADEMHALINGS OEFENING ,	SATU	(Penapasan)				
	19	ADEMHALINGS TECHNIEK ,	SATU .					
	20	BINJAWAK	1 en 2	SATU , DUA .				
	21	KEMBANGAN ,		SATU .				
	22	ONS	EMBLEM	KENNEN .				
	23	IETS van onze GESCHIEDENIS	AFWETEN .					
	24							
	25							
	26							
	27							
	28							
	29							
	30		GEREGELD DE TRAININGS	LESSEN BIJWONEN				
	31							
	32							
	33							
	34							
	35							
	36							
	37							
	38							
	39							
	40							
	41							
42								
43								
44								
45								