

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](mailto:c.d.kessing@chello.nl)  
Mas Joko Setiyo Suseno .  
Ridd: i/d Orde v Oranje Nassau

## Europa

### Senioren Examen Groene Band Hijau

ALLE TECHNIEKEN MOETEN 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 50 in de BAHASA .				
	4	ENKELE BENAMINGEN in de BAHASA .				
	5	ZES (6) STANDEN en HOUDINGEN . ( Dieren)				
	6	VIER (4) STOOT / SLAG TECHNIEKEN met de VERDEDIGING .				
	7	VIER (4) OPEN HAND TECHNIEKEN met de VERDEDIGING .				
	8	VIER (4) TRAP TECHNIEKEN met de VERDEDIGING .				
	9	VIER (4) ELLEBOOG TECHNIEKEN met de VERDEDIGING .				
	10	TWEE (2) KNIE TECHNIEKEN met de VERDEDIGING .				
	11	DEPOK , LAGE H , en de S , in Combinatie .				
	12	VIER (4) GECMBINEERDE TECHNIEKEN .				
	13	PASANG 1 T/M 6 SATU , DUA , TIGA , EMPAT , LIMA , ENAM .				
	14	JURU;s 1 T/M 3 . SATU , DUA , TIGA .				
	15	MANYANG 1 T/M 3 SATU , DUA , TIGA .				
	16	TAWON 1 T/M 3 SATU , DUA , TIGA .				
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	MANYANG KUDA/KUDA	2 X .	2X	2X			
	18	DIEREN STIJL	2 X	(Gaya Bentuk )	2X	2X		
	19	ADEM HALINGS OEFENING	2 X	(Penapasan )	2X	2X		
	20	ADEM HALINGS TECHNIEK	1 X		1X	1X		
	21	BINJAWAK	2 X		2X	2X		
	22	KEMBANGAN	1 X		1X	1X		
	23	LANKAH	1 X		1X	1X		
	24	LATIAN MANYANG	1 X		1X	1X		
	25	BREEK TESTEN .	GO 2 , Elleboog , Hamerslag , Voet .		JA	JA		
	26	HARDINGS TESTEN	Borst , Buik , Rug , Bovenbeen , Scheen , (in overleg		JA	JA		
	27	WAPEN BEHEERSING	2 X ( Toya , Golok , siku/siku , Trisula , kipas )		2X	2X		
	28	ONS EMBLEEM	KENNEN .		JA	JA		
	29	IETS van ONZE GESCHIEDENIS	KENNEN .		JA	JA		
	30	KUNNEN ASS : BIJ DE LESSEN .			JA	JA		
	31	CERAK CEPAT met TEGENSTANDER .			JA	JA		
	32	BELA – DIRI	(Anderhalve minuut )		JA	JA		
	33	MANYANG TERBANG	1 X		1X	1X		
	34							
	35	SPARREN met tegenstander .			JA	JA		
	36							
	37							
	38							
	39							
	40	NOOIT de GOEDE NAAM v/d MANYANG MISBRUIKEN .						
	41							
42	BELOFTE A/D GURU .							
43								
44	( KADER LESSEN )			JA	JA			
45	( THEORIE )			JA	JA			