

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 Oranje Band Jinga

DEZE TECHNIEKEN MOETEN REDELIJK GOED WORDEN UITGEVOERD .

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 10 , in de BAHASA .				
	4	ENKELE BENAMINGEN in de BAHASA .				
	5	DRIE (3) STANDEN en HOUDINGEN . (Dieren)				
	6	DRIE (3) STOOT / SLAG TECHNIEKEN met de VERDEDIGING .				
	7	DRIE (3) OPEN HAND TECHNIEKEN met de VERDEDIGING .				
	8	DRIE (3) TRAP TECHNIEKEN , met de VERDEDIGING .				
	9	EEN (1) ELLEBOOG TECHNIEK . met de VERDEDIGING .				
	10	DEPOK , LAGE H , en de S .				
	11	EEN (1) GECOMBINEERDE TECHNIEK .				
	12	PASANG SATU .				
	13	PASANG DUA .				
	14	PASANG TIGA .				
	15	JURU;s SATU .				
	16	MANYANG 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	TAWON	SATU .				
	18	ADEMHALINGS OEFENING	SATU .				
	19	IETS OVER ONS EMBLEEM	WETEN .				
	20	IETS OVER ONZE GESCHIEDENIS	WETEN .				
	21	REDELIJK TROUW DE LESSEN	VOLGEN .				
	22						
	23						
	24						
	25						
	26						
	27						
	28						
	29						
	30						
	31						
	32						
	33						
	34						
	35						
	36						
	37						
	38						
	39						
	40						
	41						
42							
43							
44							
45							