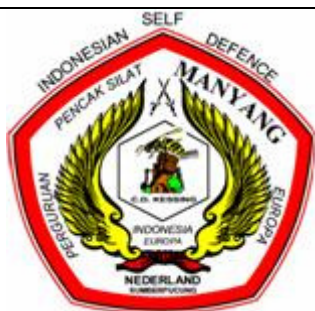


Opgericht 5 April 1978

PERGURUAN PENCAK SILAT



MANYANG

Europa

Guru Pelatih (Stijlleider)

Guru C.D. Kessing

Padlaan 36
1531 CM WORMER
Telefoon:/ fax 075 - 6211513
e-mail:c.d.kessing@chello.nl

Gevechtsoefening 1 t/m 10 (GO)

Hieronder vind je een overzicht van de eerste tien gevechtsoefeningen (GO) met de hand.

In de les geeft de instructeur (mas of ibu) de techniek aan met het nummer van de oefening. Het is dus raadzaam om de technieken met bijbehorende GO nummer uit het hoofd te leren.



GO 1
Pukulan tinju
(Vuistslag)



GO 2



GO 3



GO 4



GO 5
Pukulan paw
(Hamerslag)



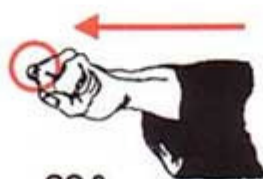
GO 6
Tusuk mata
(Steek naar de ogen)



GO 7
Tusuk jempol



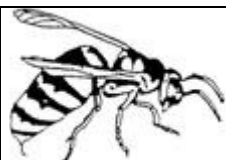
GO 8
Pecut



GO 9



GO 10
Harimau
(tijger)



Lid van de Nederlandse Pencak Silat Bond
Erkend door de FOG en NSF-NOC
K.v.K. Zaanstreek nr. 40618059
Krommenie 05-04-1978

