



CURRICULUM

Vaardigheidseisen
Pencak Silat
PUKULAN BETAWI

Opgesteld door het bestuur
van Bersilat AZV

De met een * gemarkeerde
technieken in de
opeenvolgende niveaus zijn
veelal cumulatief.

Wapengebruik:

Siku Siku (Cabang)
Tongkat (korte stok)
Toya (lange stok)
Golok (kapmes)
Pisau (mes)

De golok technieken zijn voor
een groot deel gelijk aan de
tongkat technieken

CALON	MURID	REGU	KEPALA REGU	CALON PELATIH	PELATIH MUDA	PELATIH MADYA
5 valtechnieken	5 valtechnieken	5 valtechnieken	5 valtechnieken	6 valtechnieken*	6 valtechnieken met en zonder wapens	valtechnieken idem
1 sapu	1 sapu	2 sapu's*	2 sapu's	2 sapu's + variaties		
2 wendingen	4 wendingen*	7 wendingen*	8 wendingen*	9 wendingen*	14 wendingen*	alle wendingen
Jurus 1-3 jurusstand	Jurus 1-3 jurusstand	jurus 1-6 jurusstand*	jurus 1-7 jurusstand*	jurus 1-7 jurusstand*	jurus 1-7 jurusstand + wapens	alle jurussen met en zonder wapens
	Jurus 1-3 sliwastand	jurus 1-6 sliwastand*	jurus 1-7 sliwastand*	jurus 1-7 sliwastand*	jurus 1-7 sliwastand + wapens	
6 stoottechnieken	6 stoottechnieken 3 combinatiestoten*	8 stoottechnieken* 4 combinatiestoten*	8 stoottechnieken* 4 combinatiestoten*	8 stoottechnieken* 5 combinatiestoten*	8 stoottechnieken* 6 combinatiestoten*	alle stoottechnieken alle combinatiestoten
2 hoektechnieken	2 hoektechnieken* + toepassingen	5 hoektechnieken* + toepassingen*	5 hoektechnieken* + toepassingen	5 hoektechnieken* + toepassingen	5 hoektechnieken* + toepassingen	alle hoektechnieken + toepassingen
1 kapslag	1 kapslag + toepassing	5 kapslagen*	5 kapslagen + toepassing*	5 kapslagen + toepassing*	5 kapslagen + toepassing*	alle kapslagen + toepassing
2 zweepslagen (pecut)	2 zweepslagen(pecut) met toepassingen	4 zweepslagen*	5 zweepslagen* met diverse toepassingen	6 zweepslagen* met diverse toepassingen	7 zweepslagen* met diverse toepassingen	alle zweepslagen met diverse toepassingen
4 weringen	7 weringen*	10 weringen*	10 weringen*	13 weringen*	17 weringen*	alle weringen
4 traptechnieken	6 traptechnieken*	8 traptechnieken* 2 elleboogtechnieken	12 traptechnieken* 4 elleboog-technieken*	15 traptechnieken* 5 elleboog-technieken*	17 traptechnieken* 8 elleboog-technieken*	alle traptechnieken alle elleboog-technieken
5 bevrijdings-technieken	10 bevrijdings- technieken*	14 bevrijdings- technieken*	19 bevrijdings- technieken*	27 bevrijdings- technieken*	40 bevrijdings- technieken*	alle bevrijdings- technieken
1 gevechtsoefening (GO)	3 gevechts-oefeningen*	5 gevechts-oefeningen*	7 gevechts-oefeningen*	10 gevechts- oefeningen*	15 gevechts- oefeningen*	20 gevechts-oefeningen
1 spartechniekserie	3 spartechniekseries*	5 spartechniekseries*	7 spartechniekseries*	10 spartechniek-series*	Technisch sparren bela diri	Technisch sparren bela diri
Wapentechnieken:	Wapentechnieken:	Wapentechnieken:	Wapentechnieken:	Wapentechnieken:	Wapentechnieken:	Wapentechnieken:
2 tongkat technieken	2 tongkat technieken	5 tongkat technieken*	5 tongkat technieken*	7 tongkat technieken*	tongkat vs toya techniek	alle tongkat technieken
			4 toyaweringen 2 toyaslagen	8 toyaweringen* 2 toyaslagen + 3 stoten*	toya vs toya technieken	toya vs cabang techniek
			4 x mesafweer	6 x mesafweer*	8 x mesafweer*	10 x mesafweer*
Indonesische begrippen en getallen	Indonesische begrippen en getallen*	Indonesische begrippen en getallen*	Indonesische begrippen en getallen*	Indonesische begrippen en getallen*	Indonesische begrippen en getallen*	Indonesische begrippen en getallen*
						Organiseren van activiteiten en evenementen

Calon	Beginnend leerling
Murid	Gevorderd leerling
Regu	Beginnend instructeur
Kepala Regu	Assistent instructeur
Calon Pelatih	Instructeur 1e graad (tingkat satu)
Pelatih Muda	Instructeur 2e graad (tingkat dua)
Pelatih Madya	Instructeur 3e graad (tingkat tiga)