

Pencak Silat - Setia Hati

Sportvereniging Black Dragon Silat

Vaardigheidseisen



Auteurs: E.H.B. Tankink
L.H.H. Kneefel († 2021)

Inhoud

1	Voorwoord	3
2	Algemene eisen van de sportvereniging Black Dragon Silat.	4
2.1	Aanwezigheid.....	4
2.2	Inzet en motivatie	4
2.3	Mentaliteit en discipline.....	4
2.4	Lichamelijke of geestelijke beperking	4
2.5	Voorgaande behaalde Resultaten.....	5
2.6	Overig	5
2.7	Vaardigheidsonderdelen	6
2.8	Vaardigheidseisen	7
3	Technische vaardigheidseisen per graad	8
3.1	Murid satu (leerling/junior 1 ^e graad).....	8
3.2	Murid dua (Basis leerling/ junior 2 ^e graad).....	9
3.3	Murid tiga (Aanvullend basis leerling/ junior 3 ^e graad)	10
3.4	Murid empat (Half-gevorderd leerling 4 ^e graad).....	11
3.5	Murid lima (Gevorderd leerling 5 ^e graad).....	12
3.6	Murid enam (Assistent 6 ^e graad)	13
3.7	Tingkat 1 (beginnend Leraar).....	14

1 Voorwoord

Dit boekje is bedoeld als naslagwerk voor de leden van de sportvereniging Black Dragon Silat en beschrijft de vaardigheidseisen Pencak Silat – Setia Hati vanaf beginner (Murid) tot aan de 1^e meestergraad (Calon Pelatih -Tingkat 1) verdeeld over 7 niveau's.

De vaardigheidseisen van de 7 Niveau's zijn vastgesteld door de sportvereniging Black Dragon Silat en overzichtelijk in dit boekje vastgelegd, zodat de leerlingen zichzelf een doel kunnen stellen en de leerstof en vaardigheden per graduatie kunnen inzien.

Er wordt lesgegeven in traditioneel Pencak Silat – Setia Hati. In de lessen zijn invloeden terug te vinden uit de Winongo stijl welke dienstdoet als hoofdstijl binnen de sportvereniging Black Dragon Silat. De leerlingen dragen een zwarte broek met een zwart T-shirt van de vereniging of een zwart pak met een sjerp in de kleur van de behaalde graduatie. De leraar (Meestergraadhouder) draagt een zwarte broek met een zwart T-shirt van de vereniging met een traditionele batik sjerp, of een zwart pak met een traditionele batik sjerp.

De graduaties zijn bedoeld als leer traject voor de Pencak Silat beoefenaar om zichzelf te ontwikkelen in de stijl van Setia Hati – Winongo.

De volgende graduaties worden binnen onze sportvereniging onderkend:

Graad	Sjerp	omschrijving	Titel
Murid	Embleem	Beginner	Leerling
Murid satu	Wit	Leerling	Leerling
Murid dua	Geel	Basis	Leerling
Murid tiga	Oranje	Aanvullend basis	Leerling
Murid empat	Paars	Half gevorderd	Leerling
Murid lima	Blauw	Gevorderd	Leerling
Murid enam	Rood	Assistent	Assistent
Tingkat 1	Batik	Leraar	Calon Pelatih

De vaardigheden worden afgenomen door leraren van de sportvereniging Black Dragon Silat en desgewenst aangevuld met ten hoogste één extra leraar welke minimaal de graduatie Murid Lima heeft behaald. Zij zijn van tevoren op de hoogte gebracht van de geldende Vaardigheidseisen.

Behaalde graduaties zijn als zodanig door de sportvereniging Black Dragon Silat erkend.

Binnen de sportvereniging Black Dragon Silat is er voor de jeugd een onderscheid gemaakt in de graduatie voor junior of senior leerlingen. Zo zullen voor de junioren t/m 15 jaar, de vaardigheidseisen in meerdere delen beoordeeld worden. Deze extra stappen worden gemaakt voor vaardigheden van de witte, gele en oranje sjerp. Er wordt per individu gekeken of hij/zij voldoet aan de gestelde vaardigheden zoals weergegeven in de volgende hoofdstukken.

2 Algemene eisen van de sportvereniging Black Dragon Silat.

De technische vaardigheidseisen en aanvullende technieken zijn in de volgende hoofdstukken beschreven en uiteengezet per graad.

Naast deze technische vaardigheidseisen zijn er ook andere eisen die niet altijd even makkelijk te begrijpen zijn voor de leerlingen.

Omdat deze algemene eisen net zo belangrijk zijn als de technische vaardigheidseisen, worden deze specifieke eisen in dit hoofdstuk nader beschreven.

2.1 Aanwezigheid

1. Een leerling moet tenminste voor 80% aanwezig zijn geweest op reguliere trainingsdagen.
2. De leerling dient tijdens de aanwezigheid van de trainingsdagen zowel de conditietraining als de technische trainingsuren bij te wonen.
3. De individuele progressie van de leerling wordt door de leraar(en) beoordeelt. Hierbij wordt de leerling beoordeelt op de volgende punten:
 - Het begrijpen van de aan te leren stof
 - Beheersing van de uit te voeren vaardigheden (dit wordt per persoon beoordeeld, i.v.m. de leeftijd verschillen tussen jong en oud)

2.2 Inzet en motivatie

Motivatie blijkt voor een groot deel uit de aanwezigheid van de leerling tijdens de trainingsdagen maar ook uit de bereidwilligheid en het doorzettingsvermogen.

Bijvoorbeeld wanneer het even wat moeilijker gaat tijdens de les. Dit geldt ook voor volharding tijdens de training. Is er volledige inzet, of doe je het liever wat rustiger aan tijdens de conditietraining?

2.3 Mentaliteit en discipline

Mentaliteit vertelt wat over je instelling en houding tijdens de les. Vind je het belangrijk om alle technieken 100% goed te doen of vind je 90% goed genoeg? Discipline gaat over je gedrag tijdens de training. Doe je wat er gevraagd wordt tijdens de lessen? Let je goed op en houd je rekening met je medeleerlingen tijdens de les?

Maar niet alleen bovenstaande punten worden beoordeeld. Ook gedrag en het opzettelijk vernielen van spullen wordt meegenomen in de beoordeling. Pestgedrag en discriminatie wordt op geen enkel wijze geaccepteerd!

2.4 Lichamelijke of geestelijke beperking

Binnen de sportvereniging Black Dragon Silat zijn wij van mening dat de krijgskunst Pencak Silat voor iedereen toegankelijk zou moeten kunnen zijn. Iedereen krijgt bij ons de kans om de vechtkunst en de filosofie aan te leren. Mensen die een lichamelijke of geestelijke beperking hebben kunnen dit desgewenst bij de leraar melden. We kunnen dan in overleg bekijken of en hoe we de reguliere vaardigheidseisen aan kunnen passen. Zodat een beperking en persoonlijke ontwikkeling in deze krijgskunst, bij Black Dragon Silat, niet in de weg hoeft te staan.

2.5 Voorgaande behaalde Resultaten

Ook worden voorgaande resultaten meegewogen. Het kan namelijk zijn dat iemand bij de voorgaande vaardigheidstoetsing met de hakken over de sloot geslaagd is, waardoor het nu in de ogen van de leraar beter is om een vervolgoetsing voor een hogere graduatie op ander moment af te nemen.

2.6 Overig

Bovenstaande geeft aan dat er naast technische vaardigheidseisen meer van je wordt verwacht. Het moment dat je voor een hogere graduatie op mag, heb je grotendeels zelf in de hand echter is er geen standaard tijdspad voor neergelegd binnen onze sportvereniging. Hieronder hebben we globaal overzicht weergegeven wat de gemiddelde doorlooptijd is van de verschillende graduaties ter indicatie. Let hierbij wel op dat dit slechts een gemiddelde is en dat dit per leerling verschilt.

De graduaties zijn bedoeld als leer traject voor de Pencak Silat beoefenaar om zichzelf te ontwikkelen in de stijl van de Setia Hati - Winongo.

De behaalde graduaties zijn als zodanig door de sportvereniging Black Dragon Silat erkend.

Voor erkenning bij andere (Setia Hati) organisaties kan men aangeven dat er opnieuw examen dient te worden afgelegd volgens de daar geldende regels en vereisten.

De volgende graduaties worden binnen onze sportvereniging onderkend:

Graad	Sjerp	Doorlooptijd naar volgende band examen
Murid	Embleem School	2 maanden
Murid satu	Wit	6 maanden
Murid dua	Geel	12 maanden
Murid tiga	Oranje	16 maanden
Murid empat	Paars	18 maanden
Murid lima	Blauw	18 maanden
Murid enam	Rood	20 maanden
Calon Pelatih	Batik	-

Note:

De vaardigheidseisen zijn beschreven conform de Pencak Silat zoals wij dat beoefenen. Deze eisen zijn in directe lijn van de Guru L.H.H. Kneefel en Guru Tua(Paatje) F.G Drijzen zoals de Setia Hati stijl hier in Nederland wordt beoefend. Daarnaast zijn er door de school aanvullende technieken opgesteld in lijn van de Guru L.H.H. Kneefel van Black Dragon Silat.

2.7 Vaardigheidsonderdelen

We kennen de volgende vaardigheidsonderdelen:

Basis oefening (Senaman asas)

'Asas' betekent 'basis'. 'senaman' betekent 'oefening'. Senaman asas zijn dan ook basisoefeningen die bedoeld zijn als voorbereiding op de Jurus. Het zijn basistechnieken en oefeningen die zijn bedoeld om lenigheid, balans, snelheid en conditie en kracht te ontwikkelen.

(Zelf)verdedigings-vormen (Bela Diri)

De verdedigingsvormen binnen onze stijl worden weer gegeven in de Jurus. Zij vormen het technisch 'hart' van de stijl Setia Hati. De Jurus zijn genummerd, van 1 tot en met 36. Dit zijn de basis Jurus waaruit weer andere verdedigingsvormen gemaakt en toegepast kunnen worden.

De Jurus worden zowel zonder als met Partner beoefend. Het is van belang dat de leerling de techniek begrijpt hoe deze op verschillende manieren kan worden toegepast afhankelijk van de situatie.

Mes of Dolk afwerkingen (Belati)

De Jurus Belati zijn mes-afweren. 'Belati' is 'mes' of 'dolk'. Er zijn zowel afweren met de handen als met gebruikmaking van de voeten. Het doel van deze vorm is de leerling de basis afweren aan te leren zodat hij of zij zich hiermee kan verdedigen tegen een mes-aanval.

Vechthoudingen (Pendirian melawan)

De vechthoudingen komen voort uit de 36 Jurus. Sommige houdingen zijn identiek, omdat soms dezelfde vechthouding in verschillende Jurus ook voorkomt. Daarbij lijken sommige Jurus op elkaar.

De ademhaling (Pernafasan)

Dit betreft in het leren gebruiken van de buikademhaling. Waarmee je uiteindelijk leert te incasseren en te volharden van je lichaam en geest.

Grond technieken (Teknik tanah)

Dit zijn diverse grondtechnieken, waarbij men leert vanaf de grond de technieken uit te voeren. Men leert snel op te staan, te rollen, scharen en diverse traptechnieken uit te voeren vanaf de grond. Ook leert men een val te dempen en te rollen zonder dat men zich daarbij bezeerd.

De 'Langkah' (betekent 'stap'. 'Pola' betekent 'patroon')

Dit zijn dan ook de loopvormen binnen de Pencak Silat. Hierbij zullen we overgaan van verschillende patronen, waarbij je van de ene naar de andere (gevechts-)houding overgaat in verschillende windrichtingen.

2.8 Vaardigheidseisen

Van oudsher werden tijdens de trainingen de vaardigheden van leerling continu getoetst, waarbij de voortgang nauwlettend werd bijgehouden door de leraar. Op het moment dat je zowel geestelijk als lichamelijk de vaardigheden beheerste van de eerste stap kreeg men van de leraar een sjerp uitgereikt. Daarna de tweede, de derde, vierde, vijfde en de zesde. Tot men alle basisvaardigheden van de Pencak Silat stijl beheerste en uiteindelijk de volledige lessen waarnam als aspirant leraar en na een half jaar naar eer en getrouw de vaardigheden, normen en filosofie kon overbrengen aan aspirant leerlingen, de titel Calon Pelatih kreeg uitgereikt en daarbij horende batik sjerp.

Naast deze toetsingsvorm willen we graag de nalatenschap van onze grootmeesters en leraren vastleggen zodat de stijl blijft voortleven. Om te zorgen dat de stijl en kwaliteit van de aan te leren vaardigheden niet vertroebeld hebben we binnen onze sportvereniging de vaardigheidseisen van de 7 Niveau's vastgesteld door de grondlegger van onze sportvereniging Black Dragon Silat en dit overzichtelijk uitéengezet in dit boekje. Met dit overzicht hopen we dat de leerlingen zichzelf een doel kunnen stellen, doordat zij de leerstof en vaardigheden per graduatie kunnen inzien.

Voor alle nieuwe aankomende leerlingen geldt dat zij eerst de basis standen/bewegingen aanleren. Vervolgens zal men de openingsgroet(en) Hormat als eerbetoon aan de sportvereniging, medeleerlingen, leraren en grondleggers van de Pencak Silat stijl leren uitvoeren.

Door het kunnen uitvoeren van de openingsgroet(en) Hormat heeft de aankomende leerling laten zien dat hij/zij de eerste vaardigheden en eerbetoon aan de sportvereniging, medeleerlingen, leraren en grondleggers van de Pencak Silat stijl beheerst.

De aankomend leerling zal dan ook het Pencak Silat – Setia Hati Emleem uitgereikt krijgen om deze met waardigheid te mogen dragen.

De (basis)vaardigheden die beschreven staan bij de vaardigheidseisen worden grotendeels tijdens de reguliere lessen en trainingen getoetst en beoordeeld. De leraar zal deze dan ook beoordelen met de onderstaande normeringen:

Uitmundend	U
Goed	G
Voldoende	V
Matig	M
Onvoldoende	O

Voor iedere vaardigheidstoets geldt: "dat men voor iedere vaardigheidseis geen onvoldoende mag scoren om te slagen". Tevens geldt de norm dat men minimaal 60% een voldoende of hoger moet scoren om te slagen voor de vaardigheidstoets van de volgende graduatie.

3 Technische vaardigheidseisen per graad

3.1 Murid satu (leerling/junior 1^e graad)

Met het behalen van de Witte sjerp beheerst men de eerste basistechnieken en-vaardigheden 1^{ste} graad van de Pencak Silat Setia Hati zoals hieronder beschreven.

1. Basis standen en afwerkingen
 - 1.1. Pasang links (laag, midden, hoog) met open hand
 - 1.1.1. Pasang links (laag, midden, hoog) met vuist
 - 1.2. Pasang Rechts (laag, midden, hoog) met open hand
 - 1.2.1. Pasang Rechts (laag, midden, hoog) met vuist
2.
 - 2.1. Asra Links (laag, midden, hoog) met open hand
 - 2.1.1. Asra Links (laag, midden, hoog) met vuist
 - 2.2. Asra Rechts (laag, midden, hoog) met open hand
 - 2.2.1. Asra Rechts (laag, midden, hoog) met vuist
3.
 - 3.1. Tarik Depok (laag, midden, hoog) met open hand
 - 3.1.1. Tarik Depok (laag, midden, hoog) met vuist
 - 3.2. Madju Depok (laag, midden, hoog) met open hand
 - 3.2.1. Tarik Depok (laag, midden, hoog) met vuist
4. Basis stoot en slagen
 - 4.1. Voorwaartse stoot (laag, midden, hoog) met vuist
 - 4.2. Voorwaarts slag (laag, midden, hoog) met open hand
 - 4.3. Zijwaartse stoot (laag, midden, hoog) met vuist
 - 4.4. Zijwaartse slag (laag, midden, hoog) met open hand
 - 4.5. Neerwaartse slag met openhand (rechts en links)
 - 4.6. Slag naar de ogen met openhand (Pecut)
 - 4.7. Slag met Beren klauw (laag, midden, hoog)
 - 4.8. Slag met de pols (laag, midden, hoog)
5. Trapt technieken
#Alle onderstaande basis trappen dienen op buikhoogte uitgevoerd te kunnen worden.
 - 5.1. Voorwaartse trap (laag) met de wreef
 - 5.2. Voorwaartse trap (laag, midden, hoog) met de bal van de voet
 - 5.3. Voorwaartse trap vanuit de depok met de hak (links en rechts)
 - 5.4. Korte zijwaartse trap (laag, midden, hoog) met de bal van de voet
 - 5.5. Zijwaartse trap (laag, midden, hoog) met de meskant van de voet
 - 5.6. Zijwaartse trap (laag, midden, hoog) met de wreef links en rechts
 - 5.7. Achterwaartse trap met de hak (kattestaart)
6. Jurus 1 t/m 5
7. 1^{ste} Langkah deel 1(basis looppatroon Silat technieken)

3.2 Murid dua (Basis leerling/ junior 2^e graad)

Met het behalen van de gele sjerp beheerst men de basistechnieken en -vaardigheden 1^{ste} graad van de Pencak Silat Setia Hati zoals hieronder beschreven en de basistechnieken en vaardigheden 2^{de} graad.

1. Basis standen 2^{de} graad:
 - 1.1. Gevechtshouding kort (open hand) links en rechts
 - 1.2. Gevechtshouding lang (open hand) links en rechts
 - 1.3. Gevechtshouding kort (vuist) links en rechts
 - 1.4. Gevechtshouding lang (vuist) links en rechts
2. Basis stoten en -slagen 2^{de} graad:
 - 2.1. Voorwaartse elleboog stoot (links en rechts)
 - 2.2. Neerwaartse elleboog stoot (links en rechts)
 - 2.3. Open hand bidsprinkhaan (links en rechts)
3. Basis afwerkingen 2^{de} graad:
 - 3.1. Voorwaartse afwerking met koken (laag midden, hoog)
 - 3.2. Neerwaarts afwerking met de meskant van de hand (links en rechts)
 - 3.3. Afwerking met de voet laag (links en rechts)
4. Basis traptechnieken en vegen (sapu) 2^{de} graad:
 - 4.1. Voorwaartse veeg
 - 4.2. Achterwaartse veeg
 - 4.3. Hoge voorwaartse hieltrap (links en rechts)
5. Jurus 6 t/m 10
6. 1ste Langkah deel 2 (basis looppatroon Silat technieken)
7. 2x Tongkat (basis korte stokwerkingen)
8. Valbreken en (judo)koprol kunnen uitvoeren.
9. De basistechnieken kunnen uitvoeren in semi contact sparren.

3.3 Murid tiga (Aanvullend basis leerling/ junior 3^e graad)

Met het behalen van de oranje sjerp beheerst men de basistechnieken en -vaardigheden 1^{ste} en 2^{de} graad van de Pencak Silat Setia Hati zoals hieronder beschreven en de aanvullende basistechnieken en vaardigheden 3^{de} graad.

1. Aanvullende basis stoottechnieken 3^{de} graad:
 - 1.1. 4 x Combinatie stoten
 - 1.2. 2 x Combinatie zweepslagen
2. Aanvullende basis afweringen 3^{de} graad:
 - 2.1. 4 x Combinatie overname technieken
 - 2.2. 2 x Bevrijdingstechnieken
3. Aanvullende basis traptechnieken 3^{de} graad:
 - 3.1. 2x Combinatie sprongtrappen
 - 3.2. 2x combinatie vegen
4. Jurus 11 t/m 15
5. 1ste Langkah deel 3 (basis looppatroon Silat technieken)
6. Pa-kua (looppatroon met veel handtechnieken in lage silat stijl)
7. 1e Tongkat (stokwering)
8. Vrije techniek: de leerling bedenkt een schijngevecht. Hij bedenkt de aanval en zijn verweer conform:
 - 8.1.1. De verdediging van de aanval
 - 8.1.2. De overname (aanval)
 - 8.1.3. Het uitschakelen van zijn tegenstander.

Deze technieken worden per windrichting, Noord, Oost, West en Zuid uitgevoerd.

9. Belati (mes-wering) met een Mes of kort zwaard (Golok)
 - 1e mes-wering (rechte steek)
10. De aanvullende basistechnieken kunnen uitvoeren in semi contact sparren.

3.4 Murid empat (Half-gevorderd leerling 4^e graad)

Met het behalen van de oranje sjerp beheerst men de basistechnieken en -vaardigheden 1^{ste}, 2^{de}, 3^{de} van de Pencak Silat Setia Hati zoals hieronder beschreven en de half gevorderde technieken en vaardigheden 4^{de} graad.

1. Aanvullende half gevorderde stoottechnieken:
 - 1.1. 4 x Combinatie stoten
 - 1.2. 2 x Combinatie stoten en trappen
2. Aanvullende half gevorderde afwerkingen:
 - 2.1. 4 x Combinatie overname technieken
 - 2.2. 2 x Bevrijdingstechnieken
3. Aanvullende half gevorderde technieken:
 - 3.1. 2x Combinatie valbreken en overname
 - 3.2. 2x combinatie grond-afwerkingen met hand en benen
4. Jurus 16 t/m 20
5. 1ste Langkah deel 4 (basis looppatroon Silat technieken)
6. Basistechnieken met de onderstaande wapens kunnen uitvoeren. (Aanvalstechnieken, verdedigingstechnieken, overname technieken)
 - Golok (kort zwaard)
 - Tongkat (korte Stok)
7. Vrije techniek: de leerling bedenkt een schijngevecht. Hij bedenkt de aanval en zijn verweer conform:
 - 7.1.1. De verdediging van de aanval
 - 7.1.2. De overname (aanval)
 - 7.1.3. Het uitschakelen van zijn tegenstander.

Deze technieken worden per windrichting, Noord, Oost, West en Zuid uitgevoerd.

8. Belati (mes-wering) met een Mes of kort zwaard (Golok)
 - 2e mes-wering (voorwaartse steek)
9. De aanvullende basistechnieken kunnen uitvoeren in semi contact sparren

3.5 Murid lima (Gevorderd leerling 5^e graad)

Met het behalen van de blauwe sjerp beheerst men de basistechnieken en -vaardigheden 1^{ste}, 2^{de}, 3^{de}, 4^{de} van de Pencak Silat Setia Hati zoals hieronder beschreven en de gevorderde technieken en vaardigheden 5^{de} graad.

1. Gevorderde combinatie stoot en traptechnieken
 - 1.1. 4 x verschillende stoot trapcombinaties naar keuze
 - 1.2. 2 x verschillende zweepslagcombinaties naar keuze
 2. Gevorderde combinatie afwerkingen met overname:
 - 2.1. 2 x Combinatie overname technieken vanuit de pasang naar keuze
 3. Gevorderde combinatie traptechnieken:
 - 3.1. 2x Combinatie technieken naar keuze met de knie
 - 3.2. 2x combinatie vegen naar keuze in een schijngewacht
 4. Jurus 21 t/m 25
 5. Basistechnieken met de onderstaande wapens kunnen uitvoeren. (Aanvalstechnieken, verdedigingstechnieken, overname technieken)
 - Kipass (Waaier)
 - Tjabang(drietand)
 6. Vrije techniek: de leerling bedenkt een schijngewacht. Hij bedenkt de aanval en zijn verweer conform:
 - 6.1.1. De verdediging van de aanval
 - 6.1.2. De overname (aanval)
 - 6.1.3. Het uitschakelen van zijn tegenstander.
- Deze technieken worden per windrichting, Noord, Oost, West en Zuid uitgevoerd.
7. Belati (mes-wering) met een Mes of kort zwaard (Golak)
 - 3^e meswering (zijwaartse steek)
 - 4^e meswering (neerwaartse steek, van boven naar beneden)
 8. De gevorderde basistechnieken kunnen uitvoeren in semi contact sparren.
 9. De basistechnieken kunnen overdragen aan de Murid, 1^{ste}, 2^{de} en 3^{de} graad

3.6 Murid enam (Assistent 6^e graad)

Met het behalen van de Rode sjerp beheerst men alle vaardigheidstechnieken die beschreven zijn in vaardigheidseisen van 1^{ste}, 2^{de}, 3^{de}, 4^{de}, 5^{de} graad en de vaardigheden zoals hieronder beschreven van de 6^{de} graad.

1. Jurus 26 t/ 30
2. 2e en 3e Tongkat verdedigingstechnieken (aanvullende stokweringen)
3. Vrije techniek: de leerling bedenkt een schijngevecht. Hij bedenkt de aanval en zijn verweer conform:
 - 3.1.1. De verdediging van de aanval
 - 3.1.2. De overname(aanval)
 - 3.1.3. Het uitschakelen van zijn tegenstander.

Deze technieken worden per windrichting, Noord, Oost, West en Zuid uitgevoerd.

4. Een keuze wapen-Langkah (waarbij de leerling een schijngevecht bedenkt. Hij bedenkt de aanval en zijn verweer conform:
 - 4.1.1. De verdediging van de aanval
 - 4.1.2. De overname (aanval)
 - 4.1.3. Het uitschakelen van zijn tegenstander.
5. De gevorderde technieken kunnen uitleggen en weergeven in de Bela Deri maar ook kunnen uitvoeren in semi contact sparren.
6. De traditionele Basistechnieken (afweer en aanval) kunnen uitvoeren in Seni vorm (Kenbang)met Gammalan muziek-dansvorm.
7. De leerling zal een keuze maken voor een Traditioneel Indonesisch wapen, om zichzelf daarin te bekwamen. Hij zal korte uitleg geven waarom hij deze keuzes heeft gemaakt.
De leerling zal een korte demonstratie geven waarbij hij met het gekozen wapen de verdedigings- en aanvalstechnieken (met tenminste 1 tegenstander) zal laten zien.
8. De leerling zal een breektest naar eigen keuze demonstreren, waarbij zijn innerlijke kracht en beheersing over zijn lichaam zal worden getoetst.
De keuzes zijn hieronder weergegeven:
 - 8.1. Breektest met aanval rechte stoot voorwaarts
 - 8.2. Breektest met aanval met elleboog stoot
 - 8.3. Breektest met aanval openhand (meskant van de hand)

Het zwaartepunt van dit examen ligt bij de volledige beheersing van alle technieken en dit ook kunnen overbrengen en aanleren aan medeleerlingen. Het begrijpen van de vechtkunst en daarmee om te gaan in en buiten de Sportschool

3.7 Tingkat 1 (beginnend Leraar)

Met het behalen van de rode sjerp Murid Dua (Assistent). Beheerst men alle technieken en vaardigheden die beschreven zijn in de vaardigheidseisen van Murid, Enam, Lima, Empat en Tiga. Ook is er inmiddels ervaring opgedaan in het lesgeven en worden de gevorderde technieken en vaardigheden van de Pencak Silat beheerst zoals hieronder beschreven, inclusief de benamingen hiervan:

1. Jurus 31 t/m 36
2. Beheerst de basis-oefenvormen met partners met en zonder traditioneel indonesisch wapen naar onderstaande keuze:
 - 2.1. Tjabang(drietand)
 - 2.2. Golok Parang (slagmes)
 - 2.3. Kipass(waaier)
 - 2.4. Tonkat (Stok)
 - 2.5. Karambit (vechtmes)
4. Beheerst alle Pencak Silat technieken en kan deze uitvoeren in semi contactsparringen.
5. Beheerst alle basistechnieken en Langkah van onderstaande wapens:
 - 5.1. Tjabang(drietand)
 - 5.2. Golok Parang (kort zwaard)
 - 5.3. Kipass(waaier)
 - 5.4. Tonkat (Stok)
 - 5.5. Karambit (vechtmes)
6. Het overdragen (lesgeven) van de geleerde technieken van Murid, Enam, Lima, Empat en Tiga aan medeleerlingen. Hierbij wordt gelet op of de kandidaat in staat is een gehele les kan geven met daarin de volgende aspecten zijn opgenomen:
 - 6.1. Verantwoordelijkheid
 - 6.2. Discipline
 - 6.3. Kan rekening houden met de niveauverschillen binnen de groep
 - 6.4. Motivatie
 - 6.5. Kan zich aanpassen aan de groep
 - 6.6. Weet een goede warming-up en cooling down te geven aan de groep en voorkomt hiermee blessures.
 - 6.7. Kan zich didactisch goed en duidelijk uitdrukken
 - 6.8. Heeft respect voor de sport, de (groot)meesters en zijn medeleerlingen.
7. Betekenis en benamingen van alle technieken kunnen uitgelegd en overdragen worden aan de medeleerlingen.
8. Beheerst de didactiek van les geven en kan dit toepassen in zijn trainingen.
9. De leerlingen kunnen begeleiden en coachen in een sparringgevecht - (semi of full contact) met de juiste technieken t.b.v. wedstrijden.

Het examen voor de meestergraad Tingkat 1 zal in meerdere delen afgenomen worden, gezien de omvang van de examenstof. Tijdens het lesgeven wordt de leerling een half jaar beoordeeld op zijn lesgevend vermogen, het over brengen van zijn lesstof en daaraan verbonden Pencak Silat technieken, voordat hij zijn meestergraad heeft behaald.