



A Seguire il programma della cintura arancione di Silat, andrà eseguito anche tutto quello della Gialla

2° □ DJURUS

pukul (colpire)
menyerah (cedimento sulla gamba avanzata)
memacan sekrup (avvitamento su se stessi)
sipah (calcio frontale)

DASAR DASAR, COMBINAZIONI a 3/5 SEQUENZE DI COLPI

pugni verticali - punta delle dita e palmo verso il basso - doppio taglio
pugni orizzontali - punta delle dita e palmo verso l'alto - doppio taglio con pugni a martello
pugni verticali - punta delle dita e palmo verso il basso - doppio taglio - colpi di palmo - goyang
pugni orizzontali - punta delle dita e palmo verso l'alto - doppio taglio con martello - colpi di palmo - goyang

TARI' TANGAN (Danza delle Mani)

tutte le modalità previste dalla cintura gialla eseguite però con un braccio solo, sia destro che sinistro

TECNICHE

- 1) rovesciare la testa passando dietro
- 2) rovesciare da dietro in salto harimau
- 3) passare dietro e portare a terra "mordendo" il collo nei punti di pressione
- 4) goyang da sopra
- 5) goyang da sopra ankhat kaki (con lancio della gamba)
- 6) goyang da sotto
- 7) goyang da sotto ankhat kaki (con lancio della gamba)

- 8) catturo il braccio e porto a terra con buayà (coccodrillo)
- 9) catturo il braccio e porto a terra con cikalong (pipistrello)
- 10) catturo il polso e porto a terra

- 11) catturo la gamba e proietto, dall'esterno
- 12) catturo la gamba e proietto, dall'interno