

1) **Upacara Pembukaan, Menyiapkan barisan**, dilakukan dengan menggunakan aba-aba standar militer, yakni ; aba-aba “Siap” untuk memerintahkan pesilat berada pada posisi badan tegap kaki rapat dan kedua lengan diturunkan menjuntai ke bawah rapat dengan badan, pandangan lurus kedepan. Sikap ini merupakan sikap dasar untuk menerima perintah selanjutnya. Aba-aba ; “lencang kanan”, “setengah lencang kanan” atau “rentangkan kedua tangan” diberikan untuk mengatur jarak antara satu pesilat dengan pesilat lainnya sesuai dengan instruksi pelatih.

2) **Menghitung jumlah peserta**, diberikan untuk mengetahui jumlah pesilat lengkap atau tidak.

3) **Upacara Perguruan Kesatria PS Nusantara**, dimulai dengan aba-aba dari Pelatih sebagai berikut :

No.	Aba – Aba	Kegiatan
a.	Perhatian	Seluruh perhatian anggota dan pandangan mata kedepan.
b.	Bersedia	Kaki kiri direntangkan satu bahu, tangan kiri mengepal dan tangan kanan memegang lengan kiri.

c.	Siap	Kaki dirapatkan, kedua tangan mengepal didepan didada.
d.	Hormat sesama teman latihan	Kedua telapak tangan dirapatkan didepan dada, kepala ditundukkan (menunduk).
e.	Duduk Bersila	Dimulai dengan kaki kiri dilipat dibelakang kaki kanan lalu duduk (duduk bersila).
f.	Berdo'a : “ Mulai “ “ Selesai “	Kepala ditundukkan, mengatur nafas, konsentrasi dan berdo'a sesuai dengan agama / kepercayaan masing-masing anggota.
g.	Pembacaan Catur Prasetya	Catur Prasetya Nusantara.
h.	Hormat Perguruan	Dilakukan oleh anggota KPS Nusantara Pemegang Sabuk Biru Keatas.
i.	Berdiri Langsung Siap.	Berdiri Dimulai Dengan Kaki kiri Siap kedua tangan mengepal didepan dada.

j.	Lanjutan	Pemanasan.
k.	Keterangan	Tata tertib Upacara dapat dilakukan melalui berdiri atau duduk bersila sesuai dengan formasi diatas, baik pembukaan maupun penutupan latihan.

4) **Latihan Pemanasan**, diawali dengan latihan peregangan otot-otot dan dilakukan secara sistimatis, teratur dan menyeluruh yakni :

- a. Sisitimatis ; dari gerakan yang paling ringan menuju gerakan yang lebih berat atau dari gerakan yang paling sederhana ke gerakan yang lebih rumit.
- b. Berurutan ; dilaksanakan dari atas kebawah atau sebaliknya.
- c. Menyeluruh, meliputi se;uruh otot-otot dan persendian, antara lain ; leher, bahu, lengan, pinggang, pinggul, kaki dan seterusnya. Selanjutnya dilakukan latihan pemanasan dengan gerakan yang lebih bertenaga.

5) **Latihan Fisik**, dilaksanakan untuk meningkatkan kekuatan dan stamina antara lain ; “penguatan otot-otot”,

yakni otot tangan/lengan, otot kaki dan otot perut sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

- 6) **Mengabsen peserta,** Untuk mengetahui tingkat kedisiplinan siswa maka setiap pelaksanaan latihan dilakukan pengisian daftar hadir oleh petugas yang ditunjuk, antara bidang keanggotaan.
- 7) **Latihan Inti,** Setelah latihan peregangan, pemanasan dan latihan fisik dirasakan cukup, maka latihan dilanjutkan ke latihan inti sesuai dengan tingkatan dan warna sabuk atau sesuai dengan program latihan yang telah disiapkan.
- 8) **Latihan Pendinginan,** Setelah latihan inti selesai, maka jangan lupa dilakukan latihan pendinginan (cooling down) agar otot-otot yang tadinya kencang dapat mengendur kembali dan tidak menimbulkan cedera.
- 9) **Upacara Penutupan,** Upacara penutupan dilakukan seperti pada Upacara Pembukaan dan kegiatan latihan diakhiri dengan cara berjabat tangan bersama.