**MATERI**

**I. PELANTIKAN**

**Teknik Dasar**

1) Kuda – kuda :

- Hadap

2) Sikap Pasang :

- I Sampai VI

- XII

3) Tangkisan :

- Buang Luar

- Buang Dalam

4) Pukulan :

- Lurus

- Buku-buku

- Tusuk jari

5) Tendangan :

- Lurus

- Sabit

- T

- Belakang

6) Elakan :

- Ales

**II. SABUK HITAM**

**Teknik Dasar**

1) Kuda – kuda :

- Serong

- Pipih

2) Sikap Pasang :

- I Sampai XII

3) Tangkisan :

- Buang Luar dan Dalam

- Jepit Atas dan Bawah

- Kipat

4) Pukulan :

- Lurus

- Buku-buku

- Tusuk jari

*Serta Rangkap/Papas*

5) Tendangan :

- Lurus,T

- Sabit

- Belakang

- Serong.

6) Elakan :

- Ales

- Harimau

**Latihan Beladiri**

7) Pukul – Sambut :

- I Sampai IV

**Keindahan Gerak**

8) Senam Jurus :

- I Sampai VI

**Olah Pernafasan**

9) Dasar Power ( Sasaran 1 Hebel )

10) Dasar Getaran ( Halang Rintang )

**III. SABUK BIRU**

**Teknik Dasar**

1) Kuda – kuda :

- Pipih

2) Sikap Pasang :

- I Sampai XII

3) Langkah :

- Segitiga

4) Tangkisan :

- Kipat

- Kepruk

5) Pukulan :

- Lurus

- Buku-buku

- Tusukan Jari

- Punggung Tangan

6) Tendangan :

- Lurus

- T

- Sabit Lompat

- Gejos

7) Elakan :

- Egos

8) Sikuan :

- Tusuk

- Sangga

9) Redaman/jatuhan :

- Samping

- Depan

**Latihan Beladiri**

10) Pukul – Sambut :

- V Sampai VIII

**Keindahan Gerak**

11) Senam Jurus :

- VII Sampai XII

**Olah Pernafasan**

12) Dasar Power ( Sasaran 2 Hebel )

13) Dasar Getaran ( Halang Rintang )

**IV. SABUK BIRU BELATI 1**

**Teknik Dasar**

1) Sikap Pasang :

- VII Sampai XII

2) Langkah :

- Zig – Zag

3) Tangkisan :

- Sangga

- Kepruk Gantung

4) Pukulan :

- Sanggah

- Papas

5) Tendangan :

- Serong

- Gejos

6) Elakan :

- Egos

7) Sikuan :

- Samping Dalam

- Samping Luar

8) Redaman/Jatuhan :

- Guling Depan

- Belakang

9) Tangkapan Kaki :

- Dalam

**Latihan Beladiri**

10) Pukul – Sambut :

- VII Sampai IX

11) Jurus Pertandingan :

- I Sampai IV

12) Tuntun :

- 1 Serangan

**Keindahan Gerak**

13) Jurus Tunggal/Solo :

- I (Satu)

**Ketangkasan**

14) Sambung Pertandingan Versi IPSI

**Olah Pernafasan**

15) Dasar Power ( Sasaran 2 Hebel, 1 Besi Dragon R-1 )

16) Dasar Getaran ( Halang Rintang )

**V. SABUK BIRU BELATI 2**

**Teknik Dasar**

1) Kuda – kuda :

- Belakang

2) Langkah :

- Ladam ( **U )**

3) Tangkisan :

- Potong

4) Pukulan :

- Ayun

- Sudut

5) Tendangan :

- Putar

6) Elakan :

- Selulup (Menyelam)

7) Sikuan :

- Bawah

- Belakang

8) Redaman :

- Guling Belakang

- Punggung

9) Tangkapan Kaki :

- Luar

**Latihan Beladiri**

10) Jurus Pertandingan :

- V Sampai IX

11) Tuntun :

- 2 Serangan

**Ketangkasan**

12) Sabung Pertandingan Versi IPSI

**Olah Pernafasan**

13) Dasar Power ( Sasaran 2 Hebel, 2 Besi Dragon R-1 )

14) Dasar Getaran ( Halang Rintang )

**VI. SABUK HIJAU**

**Teknik Dasar**

1) Kuda – kuda :

- Betawi

2) Langkah :

- Curi

3) Tangkisan :

- Liuk

4) Pukulan :

- Gebang Dalam

- Gebang Luar

5) Tendangan :

- Teratai

- Belakang

- T bawah

6) Elakan :

- Liuk

7) Sikuan :

- Belah

8) Jatuhan/Bantingan :

- Sapuan Tegak

- Koset

9) Kuncian :

- Pergelangan Tangan

10) Redaman :

- Meroda

**Latihan Beladiri**

11) Jurus Pertandingan :

- X Sampai XIV

12) Jurus Pembelaan :

- 1 a,b,c

13) Olah Nafas :

- Pengerasan Tubuh 1 serangan

**Keindahan Gerak**

14) Jurus Tunggal/Solo :

- 2 (Dua)

15) Jurus Tunggal IPSI

**Ketangkasan**

16) Sambung Pertandingan Versi IPSI

**Olah Pernafasan**

17) Dasar Power ( 2 Besi Dragon R-1, 1 Plat Baja K-1 )

18) Dasar Getaran ( Halang Rintang )

**VII. SABUK HIJAU BELATI 1**

**Teknik Dasar**

1) Kuda – kuda :

- Pilin

2) Langkah :

- Kucing

- Tipu

3) Tangkisan :

- Lenggang Bawah

- Lenggang Atas

- Kibas Tangan

- Kibas Sisik

4) Pukulan :

- Tebang Dalam

- Tebang ke Luar

- Tampar Dalam

- Tampar keLuar

5) Tendangan :

- Pacul

- Taji

6) Lututan :

- Tusuk

7) Jatuhan :

- Sapuan Rebah Depan

- Sapuan Rebah Belakang

8) Kuncian :

- Siku

9) Redaman :

- Melenting

**Latihan Beladiri**

10) Jurus Pertandingan :

- XV Sampai XIX

11) Jurus Pembelaan :

- 2 a,b,c

12) Olah Nafas :

- Pengerasan Tubuh 2 Serangan

**Keindahan Gerak**

13) Kembangan Bebas :

- Minimal 10 Rangkaian

14) Jurus Regu Persilat :

- I Sampai VI

**Ketangkasan**

15) Sambung Pertandingan Versi IPSI

**Olah Pernafasan**

16) Dasar Power ( 2 Besi Dragon R-1, 1 Besi Dragon R-2, 1 Plat Baja K-1 )

17) Dasar Getaran ( Halang Rintang )

**VIII. SABUK HIJAU BELATI 2**

**Teknik Dasar**

1) Kuda – kuda :

- Silang

2) Langkah :

- Segiempat

- Minang

3) Tangkisan :

- Caram

- Kibas Kaki Dalam

- Kibas Kaki Luar

- Tepis

4) Pukulan :

- Kepruk

- Kedut

- Palu

- Belah

5) Tendangan :

- Gaet

6) Lututan :

- Putar

7) Jatuhan :

- Ungkitan

- Kaitan

- Sabetan

8) Kuncian :

- Bahu

9) Redaman :

- Lompat Harimau

**Latihan Beladiri**

10) Jurus Pertandingan :

- XX Sampai XXIV

11) Jurus Pembelaan :

- 3 a.b.c

12) Olah Nafas :

- Pengerasan Tubuh 2 Penyerang

**Keindahan Gerak**

13) Kembangan Bebas :

- Minimal 15 Rangkaian

14) Jurus Regu Persilat :

- Lengkap

**Ketangkasan**

15) Sabung Pertandingan Versi IPSI

**Olah Pernafasan**

16) Dasar Power ( 2 Besi Dragon R-1, 2 Besi Dragon R-2, 1 Plat Baja K-1 )

17) Dasar Getaran ( Halang Rintang )