

VARIASI LATIHAN KOMBINASI TENDANGAN A, T, C UNTUK SISWA PSHT SABUK HIJAU

1. Kombinasi 1

Pada kombinasi ini yaitu menggabungkan beberapa gerakan yang mengandung unsur tendangan A, tendangan T dan tendangan C. Gerakannya diawali dengan sikap pasang kaki kiri di depan dan tangan di depan dada, kemudian melakukan tendangan A menggunakan kaki kanan, dilanjutkan dengan tendangan T menggunakan kaki kiri dan diakhiri dengan tendangan C menggunakan kaki kanan. Adapun cara pelaksanaannya dapat dilihat pada gambar dibawah.



2. Kombinasi 2

Pada latihan ini yaitu menggabungkan gerakan yang mengandung unsur tendangan A, tendangan C dan tendangan T. Gerakannya diawali dengan sikap pasang kaki kiri di depan dan tangan di depan dada, kemudian melakukan tendangan A menggunakan kaki kanan, dilanjutkan dengan tendangan C dengan kaki kiri dan diakhiri dengan tendangan T menggunakan kaki kanan. Adapun cara pelaksanaannya dapat dilihat pada gambar dibawah.



3. Kombinasi 3

Pada latihan ini yaitu menggabungkan gerakan yang mengandung unsur tendangan T, tendangan C dan tendangan A. Gerakannya diawali dengan sikap pasang kaki kiri di depan dan tangan di depan dada, kemudian melakukan tendangan T menggunakan kaki kanan kemudian diikuti dengan tendangan C menggunakan kaki kiri dan diakhiri dengan tendangan A menggunakan kaki kanan. Adapun cara pelaksanaannya dapat dilihat pada gambar dibawah.



4. Kombinasi 4

Pada latihan ini yaitu menggabungkan gerakan yang mengandung unsur tendangan T, tendangan A dan tendangan C. Gerakannya diawali dengan sikap pasang kaki kiri di depan dan tangan di depan dada, kemudian melakukan tendangan T menggunakan kaki kanan kemudian diikuti dengan tendangan A dengan kaki kiri dan diakhiri dengan tendangan C menggunakan kaki kanan. Adapun cara pelaksanaannya dapat dilihat pada gambar dibawah.



5. Kombinasi 5

Pada latihan ini yaitu menggabungkan gerakan yang mengandung unsur tendangan C, tendangan T dan tendangan A. Gerakannya diawali dengan sikap pasang kaki kiri di depan dan tangan di depan dada, kemudian melakukan tendangan C menggunakan kaki kanan kemudian diikuti dengan tendangan T dengan kaki kiri dan diakhiri dengan tendangan A menggunakan kaki kanan. Adapun cara pelaksanaannya dapat dilihat pada gambar dibawah.



6. Kombinasi 6

Pada latihan ini yaitu menggabungkan beberapa gerakan yang mengandung unsur pukulan lurus, tendangan A, tendangan T dan tendangan C. Gerakannya diawali dengan sikap pasang kaki kiri di depan dan tangan di depan dada, kemudian melakukan pukulan lurus menggunakan tangan kanan, selanjutnya disusul tendangan A menggunakan kaki kanan, disusul tendangan T menggunakan kaki kiri dan diakhiri dengan tendangan C menggunakan kaki kanan. Adapun cara pelaksanaannya dapat dilihat pada gambar dibawah.



7. Kombinasi 7

Pada latihan ini yaitu menggabungkan beberapa gerakan yang mengandung unsur hindaran, tendangan A, tendangan T dan tendangan C. Gerakannya diawali dengan sikap pasang kaki kiri di depan dan tangan di depan dada, kemudian melakukan hindaran ke samping kanan dengan memindahkan kaki yang berada dibelakang dipindah ke samping kanan, selanjutnya melakukan tendangan A menggunakan kaki kanan, diikuti tendangan T menggunakan kaki kiri dan diakhiri dengan tendangan C menggunakan kaki kanan. Adapun cara pelaksanaannya dapat dilihat pada gambar dibawah.



8. Kombinasi 8

Pada latihan ini yaitu menggabungkan beberapa gerakan yang mengandung unsur tangkisan, tendangan A, tendangan T dan tendangan C. Gerakannya diawali dengan sikap pasang kaki kiri di depan dan tangan di depan dada, kemudian melakukan tangkisan luar menggunakan tangan kanan, selanjutnya disusul tendangan A menggunakan kaki kanan, kemudian diikuti tendangan T menggunakan kaki kiri dan diakhiri dengan tendangan C menggunakan kaki kanan. Adapun cara pelaksanaannya dapat dilihat pada gambar dibawah.



9. Kombinasi 9

Pada latihan ini yaitu menggabungkan beberapa gerakan yang mengandung unsur tendangan A, tendangan T, pukulan lurus dan tendangan C.. Gerakannya diawali dengan sikap pasang kaki kiri di depan dan tangan di depan dada, kemudian melakukan tendangan A menggunakan kaki kanan, kemudian disusul tendangan T menggunakan kaki kiri, diikuti pukulan lurus menggunakan tangan kanan dan diakhiri dengan tendangan C menggunakan kaki kanan. Adapun cara pelaksanaannya dapat dilihat pada gambar dibawah



10. Kombinasi 10

Pada latihan ini yaitu menggabungkan beberapa gerakan yang mengandung unsur tendangan T, tendangan C, pukulan lurus dan tendangan A. Adapun cara pelaksanaannya dapat dilihat pada gambar dibawah. Gerakannya diawali dengan sikap pasang kaki kiri di depan dan tangan di depan dada, kemudian melakukan tendangan T menggunakan kaki kanan, kemudian disusul tendangan C menggunakan kaki kiri, diikuti pukulan lurus menggunakan tangan kanan dan diakhiri dengan tendangan A menggunakan kaki kanan.



11. Kombinasi 11

Pada latihan ini yaitu menggabungkan beberapa gerakan yang mengandung unsur tangkisan, pukulan lurus, tendangan A, tendangan T dan tendangan C. Gerakannya diawali dengan sikap pasang kaki kiri di depan dan tangan di depan dada, kemudian melakukan tangkisan dalam menggunakan tangan kiri dan disusul pukulan lurus menggunakan tangan kanan, kemudian diikuti tendangan A menggunakan kaki kiri, kemudian melakukan tendangan T menggunakan kaki kanan dan diakhiri dengan tendangan C menggunakan kaki kiri. Adapun cara pelaksanaannya dapat dilihat pada gambar dibawah.



12. Kombinasi 12

Pada latihan ini yaitu menggabungkan beberapa gerakan yang mengandung unsur tendangan A, pukulan lurus, tendangan T, pukulan lurus dan tendangan C. Gerakannya diawali dengan sikap pasang kaki kiri di depan dan tangan di depan dada, kemudian melakukan tendangan A menggunakan kaki kanan, selanjutnya disusul pukulan lurus menggunakan tangan kiri, diikuti tendangan T menggunakan kaki kiri, kemudian dilanjutkan pukulan lurus menggunakan tangan kanan dan diakhiri dengan tendangan C menggunakan kaki kanan. Adapun cara pelaksanaannya dapat dilihat pada gambar dibawah.



13. Kombinasi 13

Pada latihan ini yaitu menggabungkan beberapa gerakan yang mengandung unsur tendangan T, tendangan A, pukulan lurus, tendangan C dan pukulan lurus. Gerakannya diawali dengan melakukan tendangan T menggunakan kaki kanan, kemudian disusul dengan tendangan A menggunakan kaki kiri, diikuti pukulan lurus menggunakan tangan kanan, disusul tendangan C menggunakan kaki kanan dan diakhiri dengan pukulan lurus menggunakan tangan kiri. Adapun cara pelaksanaannya dapat dilihat pada gambar dibawah.



14. Kombinasi 14

pada latihan ini yaitu menggabungkan beberapa gerakan yang mengandung unsur hindaran, tendangan A, pukulan lurus, tendangan C dan tendangan T. Gerakannya diawali dengan melakukan hindaran ke samping dengan memindahkan kaki yang berada di belakang dipindah ke samping kanan, kemudian disusul tendangan A menggunakan kaki kanan, selanjutnya diikuti pukulan lurus menggunakan tangan kiri, disusul tendangan C menggunakan kaki kiri dan diakhiri dengan tendangan T menggunakan kaki kanan. Adapun cara pelaksanaannya dapat dilihat pada gambar dibawah.



15. Kombinasi 15

Pada latihan ini yaitu menggabungkan beberapa gerakan yang mengandung unsur tangkisan, pukulan lurus, tendangan C, tendangan A, hindaran dan tendangan T. Gerakannya diawali dengan melakukan tangkisan menggunakan tangan kanan, dan dilanjutkan pukulan lurus menggunakan tangan kanan, kemudian disusul tendangan C menggunakan kaki kanan dan disusul tendangan A menggunakan kaki kiri, dilanjutkan melakukan hindaran ke samping dengan memindahkan kaki yang digunakan untuk menendang ditaruh ke samping kiri dan diakhiri dengan tendangan T menggunakan kaki kanan. Adapun cara pelaksanaannya dapat dilihat pada gambar dibawah. Adapun cara pelaksanaannya dapat dilihat pada gambar dibawah.

