

SIKAP HORMAT DAN TEGAK

Sikap tegak yang digunakan untuk menghormati kawan maupun lawan. Posisi sikap hormat adalah badan tegap, kaki rapat tangan di depan dada terbuka dan rapat dengan jari-jari tangan menghadap ke atas.

Sikap tegak 1

Sikap siap dengan posisi berdiri tegak dengan kedua tangan di samping badan terbuka, tumit rapat dan kaki bagian depan terbuka membentuk huruf V

Sikap tegak 2

Sikap siap dengan posisi berdiri tegak dengan kedua tangan di pinggang, tangan mengepal menghadap ke atas, tumit rapat dan kaki bagian depan terbuka membentuk huruf V

sikap tegak 3

Sikap siap dengan posisi berdiri tegak dengan kedua tangan mengepal menghadap ke atas di depan dada, tumit rapat dan kaki bagian depan terbuka membentuk huruf V

Sikap tegak 4

Sikap siap dengan posisi berdiri tegak dengan kedua tangan di depan dada disilangkan dengan tangan kanan di depan posisi terbuka, tumit rapat dan kaki bagian depan terbuka membentuk huruf V

SIKAP DUDUK

Duduk simpuh

Posisi duduk dengan kedua kaki ditekuk dan diduduki tangan berada di atas paha/lutut. Pandangan rileks ke depan, badan tegap.

Duduk sila

Posisi duduk dengan kedua kaki dilipat, tangan berada di atas paha/lutut. Pandangan rileks ke depan, badan tegap.

Duduk trapsila

Posisi duduk dengan kedua kaki dilipat (seperti duduk sila) namun salah satu kaki berada di atas paha, tangan berada di atas paha/lutut. Pandangan rileks ke depan, badan tegap.

Duduk sempok

Posisi duduk dengan kedua kaki dilipat silang, pandangan rileks ke depan, badan tegap.

SIKAP KUDA-KUDA

Kuda-kuda tengah/sejajar

Kuda-kuda dengan berat badan berada di kedua kaki dengan posisi badan tegap kedua kaki terbuka dan ditekuk.

Kuda-kuda depan

Kuda-kuda dengan berat badan pada kaki depan dengan posisi badan tegap condong ke depan, kaki terbuka depan dan belakang, kaki bagian depan di tekuk

Kuda-kuda belakang

Kuda-kuda dengan berat badan pada kaki belakang dengan posisi badan tegap condong ke belakang, kaki terbuka depan dan belakang, kaki bagian belakang di tekuk.

Kuda-kuda samping

Kuda-kuda dengan berat badan ke samping kiri atau kanan dengan posisi badan tegap condong samping kiri atau kanan, kaki terbuka menyamping, kaki kanan atau kiri ditekuk sesuai dengan arah kuda-kudanya.

DELAPAN PENJURU MATA ANGIN

Arah 1

Sikap kuda-kuda belakang kaki kanan melangkah ke belakang segaris dengan posisi ditebuk, posisi badan tegak.

Arah 2

Sikap kuda-kuda dengan kaki kiri melangkah serong ke belakang kiri dengan berat badan pada kaki kiri, posisi badan tegak.

Arah 3

Sikap kuda-kuda dengan kaki kiri melangkah ke samping kiri dengan berat badan pada kaki kiri, posisi badan tegak

Arah 4

Sikap kuda-kuda dengan kaki kiri melangkah serong ke depan kiri dengan berat badan pada kaki kiri, posisi badan tegak.

Arah 5

Sikap kuda-kuda dengan kaki kanan melangkah lurus ke depan dengan berat badan pada kaki kanan, posisi badan tegak.

Arah 6

Sikap kuda-kuda dengan kaki kanan melangkah serong ke depan dengan berat badan pada kaki kanan, posisi badan tegak

Arah 7

Sikap kuda-kuda dengan kaki kanan melangkah ke samping kanan dengan berat badan pada kaki kanan, posisi badan tegak

Arah 8

Sikap kuda-kuda dengan kaki kanan melangkah serong ke belakang kanan dengan berat badan pada kaki kanan, posisi badan tegak

SIKAP PASANG

Sikap pasang adalah sikap awal untuk melakukan serangan atau belaan.

Sikap pasang 1

Sikap pasang dengan posisi kedua kaki segaris/lurus, kaki yang di depan menghadap depan.

Sikap pasang 2

Sikap pasang dengan posisi kedua kaki segaris/lurus, kaki yang di depan membuka (slewah), lutut tidak menempel.

Sikap pasang 3

sikap pasang dengan salah satu kaki depan serong

Sikap pasang 4

Sikap pasang dengan posisi kuda-kuda tengah.

Sikap pasang 5

Sikap pasang dengan posisi menyamping kaki silang belakang, kaki yang disilangkan jinjit.

Sikap pasang 6

Sikap pasang dengan posisi kuda-kuda tengah menyamping, pandangan ke samping, kedua kaki menghadap depan.

Sikap pasang 7

Sikap pasang dengan posisi kaki menyilang ke depan lutut menempel.

Sikap pasang 8

Sikap pasang dengan posisi satu kaki di angkat.

POLA LANGKAH

1. Pola langkah Lurus, yaitu melangkah lurus biasa/segaris.
2. Pola langkah Segitiga, yaitu melangkah dengan membentuk pola segi tiga
3. Pola langkah Segi Empat, yaitu melangkah dengan membentuk pola segi empat
4. Pola langkah "U", yaitu melangkah dengan membentuk pola huruf "U" atau Ladam
5. Pola langkah Zig-zag atau gergaji, yaitu melangkah dengan membentuk pola zig-zag atau gergaji.
6. Pola langkah "Z", yaitu melangkah dengan membentuk pola huruf "Z".
7. Pola langkah "S", yaitu melangkah dengan membentuk pola huruf "S".

CARA MELANGKAH

1. Cara Geseran adalah cara langkah untuk berpindah tempat atau mengubah posisi yang dilakukan dengan menggeser kaki
2. Cara Angkatan adalah cara langkah untuk berpindah tempat atau mengubah posisi yang dilakukan dengan mengangkat kaki
3. Cara Putaran adalah cara langkah untuk berpindah tempat atau mengubah posisi yang dilakukan dengan memutar kaki
4. Cara Lompatan atau loncatan adalah cara langkah untuk berpindah tempat atau mengubah posisi yang dilakukan dengan melompat atau meloncat. Lompatan dilakukan dengan tumpuan satu kaki dan mendarat satu persatu. Sedangkan loncatan tumpuan pada kedua kaki saat bertolak dan mendarat kedua kaki secara bersamaan.
5. Cara Ingsutan atau langkah seseran adalah cara langkah untuk berpindah tempat atau mengubah posisi yang dilakukan dengan mengingsut atau meny eser kaki.

FUNGSI LANGKAH:

1. Dasar tumpuan berdiri dengan kuat dan tangguh.
2. Dasar tumpuan bila melakukan pembelaan dan serangan
3. Dasar untuk mencari posisi yang menguntungkan.

TEKNIK BELAAN (HINDARAN/ELAKAN)

Elakan samping

Melakukan elakan dengan meliukkan atau memiringkan badan ke samping kanan/kiri tanpa memindahkan kaki

Elakan bawah

Melakukan elakan dengan merendahkan badan tanpa memindahkan kaki.

Elakan belakang

Melakukan elakan dengan mencondongkan badan ke arah belakang tanpa memindahkan kaki

Hindaran samping

Melakukan hindaran dengan melangkahkan kaki ke samping kanan/kiri.

Hindaran belakang

Melakukan hindaran dengan melangkahkan kaki ke belakang.

Hindaran angkatan

Melakukan hindaran dengan mengangkat satu kaki atau melakukan loncatan

TANGKISAN DAB SERANGAN

A. Tangkisan tangan

1. Tangkisan kelit adalah tangkisan dengan posisi telapak tangan terbuka dan perkenaan pada sisi luar telapak tangan.
2. Tangkisan gedig adalah tangkisan dengan perkenaan bagian belakang lengan bawah
3. Tangkisan siku adalah tangkisan dengan menggunakan siku (sikutan)
4. Tangkisan potong adalah tangkisan dengan posisi awal kedua tangan mengepal menyilang menyongsong serangan
5. Tangkisan tepis adalah tangkisan menggunakan sisi dalam telapak tangan dengan posisi badan menyamping/codong ke samping

B. Pukulan

1. Pukulan dobrak, adalah pukulan dengan menggunakan sisi dalam kedua telapak tangan dengan lintasan lurus sasaran dada.
2. Pukulan tusuk, adalah pukulan dengan menggunakan ujung jari-jari tangan.
3. Pukulan bandul, adalah pukulan dengan posisi tangan mengepal, lintasan dari bawah ke atas.

C. Serangan Kaki

1. Tendangan lurus, tendangan dengan menggunakan pangkal kaki dengan lintasan lurus.
2. Tendangan Sabit, tendangan dengan menggunakan sisi atas kaki (punggung kaki) dengan lintasan melingkar dari luar ke dalam seperti sabit atau huruf "C".
3. Tendangan T, tendangan dengan menggunakan sisi luar telapak kaki (pisau kaki) dengan posisi menyamping, lintasan lurus.
4. Tendangan baling/melingkar (atas, bawah), tendangan menggunakan tumit dengan lintasan melingkar penuh baik ke atas maupun bawah.
5. Sapuan rebah, sapuan dengan menggunakan punggung kaki dengan lintasan melingkar dari luar ke dalam dengan posisi rebah atau menjatuhkan badan
6. Sapuan tegak, sapuan dengan menggunakan punggung kaki dengan lintasan melingkar dari luar ke dalam dengan posisi berdiri

TEKNIK JATUH DAN TANGKAPAN

TEKNIK JATUH

1. Jatuh depan
Teknik jatuh dengan tumpuan lengan bagian bawah, telapak tangan terbuka dengan posisi membentuk segi tiga. Pandangan ke samping kiri/kanan dan tubuh tidak menyentuh matras/permukaan.
2. Jatuh Belakang
Teknik jatuh dengan posisi jatuh bertumpu pada punggung, lengan bawah berada di samping badan dan telapak tangan terbuka telungkup. Lutut di tekuk, dagu ditempelkan ke dada.
3. Jatuh Samping
Teknik jatuh dengan posisi jatuhnya pada seluruh tubuh bagian samping, tangan berada di samping badan dengan telapak tangan terbuka telungkup

TEKNIK TANGKAPAN

1. Tangkapan 1 tangan ke dalam. Suatu gerakan menangkap dengan menggunakan satu tangan dari arah luar ke dalam
2. Tangkapan 1 tangan ke luar. Suatu gerakan menangkap dengan menggunakan satu tangan dari arah dalam ke luar
3. Tangkapan 2 tangan, Suatu gerakan menangkap dengan menggunakan dua tangan