BAB 4

Bela Diri



Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang asli berasal dari budaya Indonesia. Sejak zaman penjajahan Belanda bangsa Indonesia telah memiliki tata pembelaan diri sebagai bentuk pertahanan untuk mencapai keselarasan hidup dan meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Isi Materi

A. Apa Itu Pencak Silat?

B. Kuda-Kuda

C. Pola Langkah dalam Pencak Silat


BAB 1


BAB 2


BAB 3


BAB 4


BAB 5




BAB 1


BAB 2


BAB 3


BAB 4


BAB 5

B. Kuda-Kuda

1. Sikap Kuda-Kuda Depan



2. Sikap Kuda-Kuda Belakang

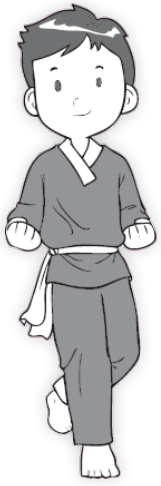


3. Sikap Kuda-Kuda Tengah



4. Sikap Kuda-Kuda Samping





5. Sikap dengan Kuda-Kuda Silang Depan

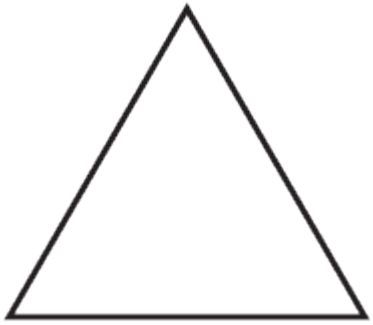
C. Pola Langkah dalam Pencak Silat

1. Pola Langkah Lurus

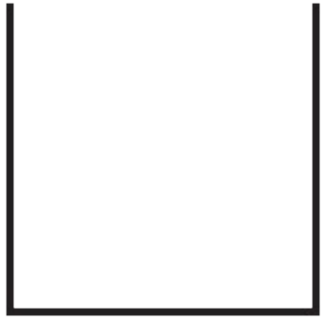


2. Pola Langkah Zig-Zag

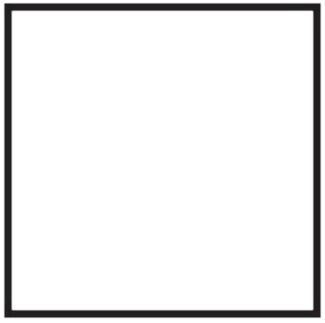
3. Pola Langkah Segitiga



4. Pola Langkah U



5. Pola Langkah Segi Empat



6. Pola Langkah Huruf S

