

**KURIKULUM 2018**  
**PELATIHAN PENCAK SILAT**  
**PADEPOKAN “ SITEKI TERATAI “**

**GERAK SIKAP 1 - 25**  
**JURUS TERATAI 1**  
**TINGKAT / SABUK PUTIH**  
**KURIKULUM PEMBAHARUAN 2018**

Ditulis

Oleh



**YOGYAKARTA**  
**2018**

## GERAK SIKAP JURUS TERATAI 1.

### LATIH GERAK SIKAP TERATAI 1

#### SIKAP 1



#### GERAK SIKAP 1 TERATAI

Gerak sikap 1 jurus teratai adalah awal dari jurus teratai. Dimulai dengan gerak kepal tangan kanan yang ditempel satukan dengan telapak tangan kiri. Pandangan lurus kedepan dan posisi kaki berjajar hadap depan. Jurus teratai 1 berjumlah 26 gerak sikap. Dimulai dari gerak sikap 1 – 26.

#### SIKAP 2



#### GERAK SIKAP 2 TERATAI

Gerak sikap 2 jurus teratai posisi telapak tangan menghadap. Keatas. Telapak tangan kanan diatas dan telapak tangan kiri posisinya ada dibawah. Kuda kuda tengah rata air. Pandangan lurus kedepan dan posisi kaki berjajar hadap depan.

#### SIKAP 3



#### GERAK SIKAP 3 TERATAI

Gerak sikap 3 jurus teratai posisi telapak tangan menghadap Kebawah dua-duanya. Telapak tangan kanan dan telapak tangan kiri posisinya menghadap bawah berujungan. Kuda kuda tengah rata air. Pandangan lurus kedepan dan posisi kaki berjajar hadap depan.

#### SIKAP 4



#### GERAK SIKAP 4 TERATAI

Gerak sikap 4 jurus teratai posisi telapak tangan menghadap Kedepan dua-duanya. Telapak tangan kanan sebelah depan dan telapak tangan kiri posisinya menghadap depan dibelakang telapak tangan kanan. Kuda kuda setengah tekuk depan. Pandangan lurus kedepan dan posisi kaki berjajar hadap depan agak serong kekiri.

**SIKAP 5****GERAK SIKAP 5 TERATAI**

Gerak sikap 5 jurus teratai posisi gerak tendang serong depan.  
 Telapak tangan kiri menutupi posisi muka bawah sebelah depan dan telapak tangan kanan posisinya menutupi posisi kemaluan / genital.  
 Kaki kiri lurus bawah.  
 Kaki kanan tendang depan atas agak serong kanan..  
 Pandangan toleh lurus

**SIKAP 6****GERAK SIKAP 6 TERATAI**

Gerak sikap 6 jurus teratai kuda kuda setengah serong kiri keduanya.  
 Telapak tangan kiri pasang depan dada kiri dan telapak tangan kanan posisinya lurus kejuntai bawah depan dengan kepala.  
 Kaki kiri kuda setengah serong kiri.  
 Kaki kanan kuda setengah serong kiri.  
 Pandangan lurus depan bawah lihat posisi kepal tangan

**SIKAP 7****GERAK SIKAP 7 TERATAI**

Gerak sikap 7 jurus teratai posisi tangan mengepal semua  
 Posisi telikung tetapi kuda tengah rata air.  
 Telapak tangan kanan sebelah depan tekuk atas kepal dan telapak tangan kiri posisinya tekuk samping belakang tubuh.  
 Kuda kuda tengah rata air hadap kiri.  
 Pandangan lurus kedepan dan posisi kaki berjajar kuda tengah samping hadap.

**SIKAP 8****GERAK SIKAP 8 TERATAI**

Gerak sikap 8 jurus teratai posisi telapak tangan kepal menghadap  
 Kedepan hoksan.  
 Telapak tangan kanan sebelah belakang kepal posisi hoksan.  
 Telapak tangan kiri posisinya menghadap kepal depan posisi hoksan.  
 Kuda kuda kanan depan.  
 Kuda kuda kiri tekuk belakang.  
 Pandangan lurus kedepan dan posisi pukulan hoksan.

**SIKAP 9****GERAK SIKAP 9 TERATAI 1**

Gerak sikap 9 jurus teratai posisi pukul tekuk depan kanan dan tangan kiri tekuk samping belakang.  
 Telapak tangan kanan sebelah depan kepal tekuk.  
 Telapak tangan kiri posisinya tekuk samping belakang.  
 Kuda kuda depan.  
 Pandangan lurus kedepan dan posisi kaki berjajar hadap depan agak serong kekanan.  
 Kuda depan kanan dan kaki kiri tekuk belakang.

**SIKAP 10****GERAK SIKAP 10 TERATAI 1**

Gerak sikap 9 jurus teratai posisi pukul tekuk depan kanan dan tangan kiri tekuk samping belakang.  
 Telapak tangan kanan sebelah depan kepal tekuk.  
 Telapak tangan kiri posisinya tekuk samping belakang.  
 Kuda kuda depan.  
 Pandangan lurus kedepan dan posisi kaki berjajar hadap depan agak serong kekanan.  
 Kuda depan kanan dan kaki kiri tekuk belakang.

**SIKAP 11****GERAK SIKAP 11 TERATAI**

Gerak sikap 11 jurus teratai posisi pukul sabit depan kanan  
 Tangan kiri tekuk sabit samping belakang.  
 Kuda kuda kanan depan tekuk.  
 Kuda kuda belakang tekuk.  
 Pandangan lurus kedepan dan posisi tangan gerak sabitan.  
 Kuda depan kanan dan kaki kiri tekuk.

**SIKAP 12****GERAK SIKAP 12 TERATAI**

Gerak sikap 12 jurus teratai posisi pukul tekuk depan kanan dan tangan kiri posisi amitaba depan dada.  
 Telapak tangan kanan sebelah depan kepal swing  
 Telapak tangan kiri posisinya amitaba depan dada belakang pukulan.  
 Kuda kuda setengah depan.  
 Pandangan lurus kedepan bawah dan posisi kaki berjajar hadap depan agak serong kekiri.  
 Kuda depan kanan dan kaki kiri tekuk belakang.

**SIKAP 13****GERAK SIKAP 13 TERATAI**

Gerak sikap 13 jurus teratai posisi pukul tekuk depan kanan atas dan tangan kiri posisi tekuk depan kiri bawah jenis pukulan hoksan 10.  
 Telapak tangan kanan siap hoksan 10.  
 Telapak tangan kiri siap hoksan 10.  
 Kuda kuda depan kanan.  
 Kuda kuda belakang tekuk.  
 Pandangan lurus kedepan posisi kepala siap hoksan 10.

**SIKAP 14****GERAK SIKAP 14 TERATAI**

Gerak sikap 14 jurus teratai posisi pukul tekuk depan kanan atas dan tangan kiri posisi tekuk depan kiri bawah jenis pukulan hoksan 10.  
 Telapak tangan kanan hoksan 10.  
 Telapak tangan kiri hoksan 10.  
 Kuda kuda depan kanan.  
 Kuda kuda belakang tekuk.  
 Pandangan lurus kedepan posisi kepala hoksan 10.

**SIKAP 15****GERAK SIKAP 15 TERATAI**

Gerak sikap 15 jurus teratai posisi pukul tekuk depan kanan atas dan tangan kiri posisi tekuk depan kiri bawah jenis tapak hoksan 10.  
 Telapak tangan kanan tapak hoksan 10.  
 Telapak tangan kiri tapak hoksan 10.  
 Kuda kuda depan kanan.  
 Kuda kuda belakang tekuk.  
 Pandangan lurus kedepan posisi tapak hoksan 10.

**SIKAP 16****GERAK SIKAP 16 TERATAI**

Gerak sikap 16 jurus teratai posisi berdiri lurus.  
 Telapak tangan kanan posisi tapak amitaba bawah depan.  
 Telapak tangan kiri posisi tapak amitaba atas kepala.  
 Kaki kanan lurus hadap depan.  
 Kaki kiri lurus hadap depan.  
 Pandangan lurus kedepan.

**SIKAP 17****GERAK SIKAP 17 TERATAI**

Gerak sikap 17 jurus teratai posisi berdiri kuda tengah.  
 Telapak tangan kanan posisi tapak amitaba depan dada.  
 Telapak tangan kiri posisi tapak amitaba samping badan kiri.  
 Kaki kanan dan kiri kuda tengah rata air.  
 Pandangan lurus kedepan.

**SIKAP 18****GERAK SIKAP 18 TERATAI**

Gerak sikap 18 jurus teratai posisi berdiri kuda kiri.  
 Telapak tangan kanan posisi tapak amitaba belakang.  
 Telapak tangan kiri posisi tapak amitaba atas kepala depan.  
 Kaki kanantekuk belakang.  
 kaki kiri kuda depan .  
 Pandangan lurus kedepan.

**SIKAP 19****GERAK SIKAP 19 TERATAI**

Gerak sikap 19 jurus teratai posisi tendang depan kaki kanan.  
 Telapak tangan kiri posisi tapak amitaba depan dada.  
 Telapak tangan kanan posisi tapak amitaba samping kanan.  
 Kaki kanan tendang depan atas.  
 kaki kiri tegak lurus tahan tendangan.  
 Pandangan lurus kedepan.

**SIKAP 20****GERAK SIKAP 20 TERATAI**

Gerak sikap 20 jurus teratai posisi telikung  
 Kaki kiri tekuk belakang  
 Kaki kanan tekuk depan  
 Posisi tubuh hadap kiri  
 Pandangan lurus samping atau tengok depan.  
 Kepala tangan kanan depan  
 Kepala tangan kiri samping tubuh.

**SIKAP 21****GERAK SIKAP 21 TERATAI**

Gerak sikap 21 jurus teratai posisi bukaan 1  
 Kaki kanan tekuk belakang  
 Kaki kiri lurus depan  
 Posisi tubuh hadap kanan  
 Pandangan lurus samping atau tengok depan.  
 Tapak tangan kanan atas belakang  
 Tapak tangan kiri depan bawah.

**SIKAP 22****GERAK SIKAP 22 TERATAI**

Gerak sikap 21 jurus teratai posisi amitaba berdiri  
 Kaki kanan lurus bawah  
 Kaki kiri tekuk kuda atas  
 Posisi tubuh hadap depan  
 Pandangan lurus depan.  
 Tapak tangan kanan amitaba depan dada  
 Tapak tangan kiri buka bawah samping hadap depan.

**SIKAP 23****GERAK SIKAP 23 TERATAI**

Gerak sikap 23 jurus teratai posisi amitaba berdiri tendang depan  
 Kaki kiri lurus bawah  
 Kaki kanan tendang depan atas  
 Posisi tubuh hadap depan  
 Pandangan lurus depan.  
 Tapak tangan kiri amitaba depan dada  
 Tapak tangan kanan lindung genetal.

**SIKAP 24****GERAK SIKAP 24 TERATAI**

Gerak sikap 24 jurus teratai posisi kuda tengah tapak teratai  
 Kaki kiri kuda tengah rata air  
 Kaki kanan kuda ttengah rata air  
 Posisi tubuh hadap depan  
 Pandangan lurus depan.  
 Tapak tangan kiri dan kanan saling tumpuk telapak hadap atas.  
 Tapak tangan kanan posisi diatas tapak kiri

**SIKAP 25****GERAK SIKAP 25 TERATAI**

Gerak sikap 25 jurus teratai posisi kuda tengah tapak teratai  
Kaki kiri kuda tengah rata air  
Kaki kanan kuda ttengah rata air  
Posisi tubuh hadap depan  
Pandangan lurus depan.  
Tapak tangan kiri dan kanan hadap bawah posisi pres bawah

**SIKAP 26****GERAK SIKAP 26 TERATAI**

Gerak sikap 26 jurus teratai posisi tapak amitaba atas  
Posisi tubuh hadap depan  
Pandangan lurus depan.  
Tapak tangan kiri amitaba atas dan tapak kanan amitaba hadap bawah  
posisi pres bawah