



© Copyright 2023 vereniging Sehati. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, en evenmin worden opgeslagen in een computersysteem voor information retrieval, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van vereniging Sehati.

Reglement SH Terate vereniging 'Sehati'

Huishoudelijk Reglement versie 1-9-2023

Inhoudsopgave

Inleiding

Hoofdstuk I Doelstellingen Sehati

Hoofdstuk II Huisregels

Hoofdstuk III Organisatie

Hoofdstuk IV Contributie en lidmaatschap

Hoofdstuk V Reglement wapentraining

Hoofdstuk VI Examen reglement

Hoofdstuk VII Aanvullende bepalingen

Bijlage 1 Rollen 2023

Bijlage 2 Schema's examenstof

Bijlage 3 Aan te schaffen spullen

Inleiding

Voor je ligt het reglement van pencak silat vereniging 'Sehati'. 'Sehati' betekent 'eensgezind'. De pencak silat beoefenaars binnen vereniging sehati behoren tot de moederorganisatie "Setia Hati Terate" (ook wel bekend als 'SH Terate' of 'SHT').

Dit reglement is door de Algemene Vergadering vastgesteld na het officieel oprichten van de vereniging en vormt een aanvulling op de statuten van de vereniging welke op 2 februari 2011 bij de notaris zijn vastgelegd en geregistreerd bij het handelsregister van de kamer van koophandel in Venlo (onder registratienummer 51968347).

Dit reglement is bedoeld voor de pencak silat beoefenaars binnen Sehati. In dit reglement staan de afspraken en huisregels die we met elkaar hebben gemaakt en naleven. De wet en de statuten van de vereniging prevaleren altijd boven de bepalingen in dit reglement. De samenstellers van dit document hebben ernaar gestreefd om zorgvuldig en eenduidig te zijn. Als er zich desondanks tegenstrijdigheden of onduidelijkheden in het reglement voordoen dan beslist de 'Dewan Putih' (zie hoofdstuk III) over hoe de betreffende tekst te interpreteren.

Uitgangspunten vereniging Sehati

De reden achter de oprichting van onze vereniging op 2 februari 2011 is om de Setia Hati Terate in Venlo een nieuwe stimulans en fundament te geven gebaseerd op de volgende uitgangspunten:

Authenticiteit	•Het uitdragen van de Setia Hati Terate op authentieke wijze naar voorbeeld van de moederorganisatie in Indonesië.
Integriteit	•Het correct uitdragen van de waarden van de stijl en het creëren van een verantwoorde en veilige leeromgeving.
Eenheid	•Het streven naar eenheid met andere Setia Hati Terate groepen in Nederland, Europa en Indonesië.
Kwaliteit	•Het nastreven van kwaliteit in de lessen en lesprogramma en het streven om dit voortdurend te verbeteren.
Democratie	•Een vereniging waarbij beslissingen in gezamenlijk overleg en op democratische wijze worden genomen.
Transparantie	•Een financieel transparante vereniging zonder enig winstbejag. Alle gelden komen ten goede aan de vereniging.

Mocht je vragen of opmerkingen hebben over dit reglement dan kun je altijd contact opnemen met het bestuur van de vereniging via sehatibestuur@gmail.com

Hoofdstuk I Doelstellingen Sehati

Hieronder vind je de doelstellingen van onze vereniging die het uitgangspunt vormen van de activiteiten die we als vereniging ondernemen.

1. Hoofddoelstelling:

Primair het bevorderen, beoefenen en uitdragen van de gevechtskunst pencak silat in de stijl Setia Hati Terate naar voorbeeld van de Indonesische organisatie 'Setia Hati Terate' die in 1922 in Madiun haar oorsprong heeft en daar ook haar hoofdzetel heeft. Dit rekening houdende met de kenmerken van de Nederlandse cultuur en maatschappij. Daarnaast het bevorderen en uitdragen van de krijgskunsten en methoden van weerbaarheid in algemene zin.

2. Afgeleide doelstellingen:

Persaudaraan (broederschap)

- Het bevorderen van de onderlinge broederschap ('saudara' betekent zowel 'broeder' als 'zuster', voor het gemak wordt gesproken over 'broederschap') tussen de leden van Sehati. In tweede instantie het bevorderen van de onderlinge contacten, gezamenlijke activiteiten en samenwerking met andere SHT leden en -groepen in Nederland, Indonesië en andere landen. In derde instantie het onderhouden van contacten en uitwisselen van kennis met de pencak silat en martial art gemeenschap in Nederland.

Bela Diri (zelfverdediging)

- Het uitdragen van SHT als effectieve methode van zelfverdediging en het bevorderen van de fysieke en mentale weerbaarheid van leden. Dit prevaleert in Sehati boven de beoefening van SHT als sport of als kunst. Naast de 'traditionele' methodes is hierbij ook ruimte voor meer realiteitsgebaseerde training en andere methoden ter bevordering van de algemene mentale, verbale of fysieke weerbaarheid.

Olah Raga (sport)

- Het beoefenen van SHT als sport, voor het plezier of voor lichamelijke en geestelijke gezondheid. Het deelnemen aan wedstrijden kan hier onderdeel van uitmaken mits hiervoor voldoende draagvlak is en het geen aantasting vormt van de zelfverdedigingwaarden van de SHT. Tevens, indien zinvol, het faciliteren van trainingen of andere activiteiten op het gebied van andere vechtsporten, zoals het geven van onderricht in boksen.

Seni Budaya (kunst & cultuur)

- Pencak Silat kenmerkt zich door de esthetiek van de bewegingen en de gronding in de Indonesische cultuur. Sehati streeft ernaar deze eigenheid en authenticiteit van de SHT stijl te handhaven. Het beoefenen van Seni als apart onderdeel wordt toegestaan mits hiervoor voldoende draagvlak is en het geen aantasting vormt van de zelfverdedigingwaarden van de SHT.

Ke-SH-an (geestelijke leer)

- De SH stijl is ook een geestelijke leer. In de lesstof wordt ruimte geboden voor het overbrengen van elementen uit de SHT filosofie en meditatie- en ademhalingstechnieken. De SHT biedt hiermee een meerwaarde ten opzichte van vormen die puur op zelfverdediging zijn gericht. Tevens wordt middels de geestelijke leer en het scheppen van een emotionele balans en zelfbeheersing een noodzakelijk tegengewicht geboden tegen de beoefening van mogelijk gevaarlijke technieken..

Meer informatie over pencak silat en de stijl Setia Hati Terate is te vinden op onze website www.shterate.nl.

Hoofdstuk II Huisregels

In dit hoofdstuk vind je een aantal gedragsregels die we met elkaar hebben afgesproken en willen naleven.

1. Aanvang- en eindtijden van de training en afmelden

- Probeer elke training op tijd te komen en geef jezelf de tijd om je geest om te schakelen en alvast in de sfeer te komen. De zalen gaan 15 minuten voor aanvang open.
- Kom je onverhoopt niet op tijd, verstoor dan niet de les met je binnenkomst maar ga in 'sikap' houding aan de ingang van de trainingszaal staan totdat diegene die les geeft je groet en wacht dan op zijn of haar aanwijzingen.
- Als je eerder weg moet, geef dit dan van tevoren aan bij de instructeur die les geeft.
- Wacht bij het einde van de les met het verlaten van de trainingszaal totdat iedereen heeft afgegroet.
- Bij aan- of afgroeten staat de oudste leerling met de hoogste graduatie links vooraan. Aan het begin en aan het einde van de les roept deze er met het commando 'sikap' voor dat de leerlingen zich opstellen voor aangroeten en afgroeten.
- De instructeur die begint met lesgeven staat bij aangroeten links en de instructeur die als laatste heeft lesgegeven staat bij het afgroeten links.
- Als je onverhoopt een keer verhinderd bent op de training meld dit dan van te voren bij de instructeurs (persoonlijk, via facebook, telefonisch, via e-mail, sms of whatsapp aan de instructeurs).

2. Persoonlijke hygiëne

- Zorg dat je lichaam schoon is bij aanvang van de training.
- Doe sieraden af, deze kunnen kapotgaan en een gevaar voor jezelf of anderen betekenen.
- Zorg dat je nagels kort zijn. Je kunt iemand immers verwonden met te lange nagels.
- Zorg dat je trainingstenue schoon en netjes is.

3. Kleding

- Voor nieuwe leden wordt geadviseerd makkelijke kleding te dragen, bijvoorbeeld een lange trainingsbroek (liefst zwart) en een T-shirt (liefst zwart).
- Na 3 maanden lidmaatschap: club t shirt en zwarte pencak silat broek EN/OF pencak pak voor siswa (leerlingen) met SHT embleem en 3 zwarte knoopjes. Je mag het tenue ook eerder aanschaffen. Dit tenue kan aangeschaft worden via Sehati of besteld via internet (overleg met de instructeurs).
- Bij examen voor de eerste band (Jambon): pencak silat pak voor siswa (leerlingen) met SHT embleem en 3 zwarte knoopjes.
- Je kunt zelf ten alle tijde kiezen of je je pak aantrekt of je club T shirt in de trainingen (geen zomer-tenue meer). Andere shirts dan club shirt zijn niet meer toegestaan. Uitzondering zijn SHT T-Shirts: deze kunnen ook door de instructeurs worden gedragen.
- De 'oude' versie van het pencak silat pak (met kraagje en witte touwtje) mag ook nog worden gedragen door siswa. Wel is het streven om voor de siswa zoveel mogelijk het nieuwe siswa pak aan te schaffen.
- Instructeurs dragen ook het clubshirt, naar gelang ze willen. Daarnaast het pencak silat pak (in oude of nieuwe versie) waarbij elke instructeur minimaal 1 pak heeft met het kraagje en witte touwtje, want dit is formeel het instructeurs pak.
- Draag altijd je SHT band en leg deze nooit op de grond.
- Ga netjes om met je kleding en behandel het met respect, ga bijvoorbeeld niet na afloop van de training in de kleedkamer op je tenue staan omdat je koude voeten hebt. Het is volgens gebruik binnen de SHT ook niet toegestaan om je mouwen op te rollen van je tenue.

4. Praten tijdens de les

- Als degene die les geeft iets uitlegt, praat dan niet met anderen en laat hem of haar uitpraten. Uiteraard dient je aandacht bij de instructies te zijn.
- Als je niet mee traint en langs de kant zit of staat te kijken zorg je ervoor dat je degenen die wel trainen niet afleidt of stoort. Dit geldt ook voor de instructeurs.

5. Veiligheid

- Je bent in eerste instantie zelf verantwoordelijk voor je eigen veiligheid en deelname aan de training geschiedt ten alle tijden op eigen risico.

- Klimmen op toestellen of klimrekken is niet toegestaan (tenzij nadrukkelijk onderdeel van een oefening, na instructie van leraar).
- Wees, binnen de normale kaders van een vechtsport, altijd beheerst als je met iemand traint. We hebben ook een verantwoordelijkheid ten opzichte van elkaar. Bedenk wel dat pencak silat een contactsport is. Blessures zijn dan ook niet uit te sluiten.
- Aanschaf en het dragen van een tok bij elke training is verplicht voor de leerlingen. Niet dragen van de tok is altijd voor eigen risico.
- Tijdens trainingen, waaronder sparringen, ben je zelf verantwoordelijk voor het gebruik van beschermingsmateriaal. Je dient dit zelf aan te schaffen binnen 4 weken nadat je bent begonnen. Denk hierbij aan: handschoenen (bescherming handen), scheenbeschermers, bitje en je tok.
- Heb je een blessure of ander gezondheidsrisico, geef dit dan vooraf duidelijk aan bij je leraar/lerares en bij je trainingspartner.
- Het is goed en verstandig om buiten de lessen thuis extra te trainen om je technieken beter onder de knie te krijgen. Trainingen zonder aanwezigheid van een SHT trainer liggen echter buiten de verantwoording van de vereniging.
- Zorg zelf voor wat pleisters en dergelijke in je sporttas zodat je deze altijd bij de hand hebt als je een klein wondje hebt.
- Als je naar de WC moet vraag je dit even aan je leraar of lerares, zodat we weten waar iedereen is.

6. Omgang met wapens

- Pencak Silat is een martiale kunst en trainen dient dan ook op serieuze, beheerste en geconcentreerde wijze te gebeuren. Dit geldt des te meer indien met (scherpe) wapens wordt getraind, vanwege het hogere risico.
- Raak het lemmet van een wapen niet met je handen aan.
- Stap niet over een wapen heen dat op de grond ligt. Volgens de Indonesische adat is dat ongepast.
- Raak niet andermans wapens of andere spullen aan zonder eerst vooraf toestemming te vragen.
- Vervoer je wapens naar de trainingszaal ingepakt in je sporttas of in een foedraal. Dit is wettelijk ook verplicht. Het wapen mag niet gelijk te pakken zijn. Het is wel legaal om bepaalde messen, een toya, een golok (kapmes), cabang (drietand) of celurit (sikkel) te bezitten.
- Als je in de buitenlucht met wapens traint, doe dit dan discreet en op een rustige plek. Dit omdat wapens niet in het openbaar gedragen mogen worden.
- Zorg ervoor dat je de trainingsruimte niet beschadigd met je wapen.
- De minimum leeftijd voor het dragen en hanteren van een scherp slag/steekwapen is 18 jaar.

7. Aansprakelijkheid

- Deelname aan de training is altijd op eigen risico. Je dient je hiervoor zelf te verzekeren.
- De vereniging is niet aansprakelijk voor opgedane blessures, materiële schade of diefstal tijdens de training.
- Als je door gedrag dat buiten de normale trainingsnormen valt iemand schade berokkent dan zijn de eventuele kosten voor jouw rekening. Deze kunnen in een aantal gevallen verhaald worden op je eigen aansprakelijkheidsverzekering. Een van de voorwaarden hierbij is de schade niet opzettelijk door jou is toegebracht.
- In bepaalde gevallen kun je bij letsel een beroep doen op de ongevallenverzekering van de vereniging.

8. Omgangsvormen

- Je bent verantwoordelijk voor je eigen daden.
- Behandel je trainingspartner, je leraar/lerares en je leerlingen altijd met respect en fatsoen. Tijdens de training vervallen alle opvattingen over geloof, functie en stand.
- De instructeurs dragen samen de huisregels en cultuur van de club uit en zijn een voorbeeld voor de anderen. Een voorbeeldfunctie wordt ook van de seniore leerlingen verwacht.
- Degene die les geeft zal geen misbruik maken van zijn of haar positie en zal proberen op een verantwoordelijke en integere wijze met iedereen om te gaan.
- Degene die les geeft investeert zijn tijd en energie in anderen. Het is gebruikelijk om hem of haar te bedanken na afloop van de les.
- Maak geen misbruik van je kunde tegenover een zwakkere tegenstander, maar probeer juist de ander te helpen zich te ontwikkelen.

- Het is gebruikelijk dat leden van de SH Terate, als symbool van broederschap, elkaar een hand geven als ze elkaar ontmoeten en als ze elkaar weer verlaten. Dit doe je ook bij elke training en voor en na een sparring.

9. Mentaliteit

- Degenen die les geven hebben een leidende rol te vervullen. Als leerling dien je deze hiërarchie in de les te respecteren en de aanwijzingen van de instructeurs op te volgen. Dit staat los van ieders waarde als mens en is een discipline die we ons zelf in de les in het kader van onze persoonlijke ontwikkeling opleggen.
- Zelfcontrole en discipline is essentieel in het beoefenen van een vechtkunst. Probeer opkomende agressie, angst, irritatie of andere negatieve emoties te beheersen en probeer tijdens de training niet vanuit een negatief gevoel te handelen. Gaan bepaalde zaken voor jouw gevoel echter te ver, maak hier dan wel melding van bij de instructeur.
- Laat je ego achter bij de deur van de trainingsruimte. Dit staat alleen maar je leerproces in de weg. Stap over je trots heen en wees bereid kritiek en aanwijzingen van de instructeurs aan te nemen. Dit zal je alleen maar helpen om je verder te ontwikkelen.

10. Gedragsregels buiten de training

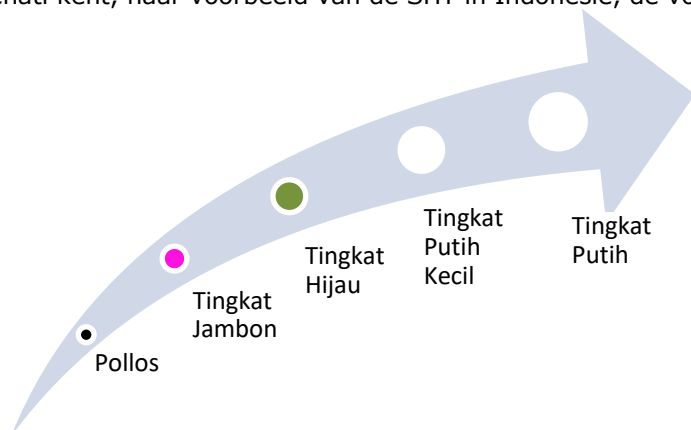
- Draag Pencak-Silat, welke als een edele kunstvorm uit het oosten is gegeven, uit als een gevechtskunst en levensweg en niet als een gewelddadige gevechtsvorm. Op een ieder rust de plicht om de goede naam van de persaudaraan Setia Hati Terate te beschermen.
- Heb altijd respect voor beoefenaars en leraren van andere Pencak Silat stijlen en andere vechtkunsten en laat je niet neerbuigend of negatief uit over de (on)kunde van anderen.
- Maak geen ruzie, zeker niet met andere leden van de broederschap.
- Help je broeders van de SHT als je dit kunt.
- Maak geen misbruik van de onderwezen lessen en maak geen gebruik van je vaardigheden als dit niet nodig of zinvol is.
- Schep niet op en loop niet te koop met je kunde.
- Verspreid je verkregen kennis of lesmateriaal niet aan mensen buiten de vereniging, dit is verboden. Workshops, demonstraties en andere activiteiten waarbij mensen buiten de vereniging zijn betrokken zijn mogelijk, maar dienen altijd te worden afgestemd met de Dewan Putih.

Hoofdstuk III Organisatie

In dit hoofdstuk wordt uitgelegd hoe we onze vereniging hebben georganiseerd.

1. Graduaties

Sehati kent, naar voorbeeld van de SHT in Indonesië, de volgende graduaties:



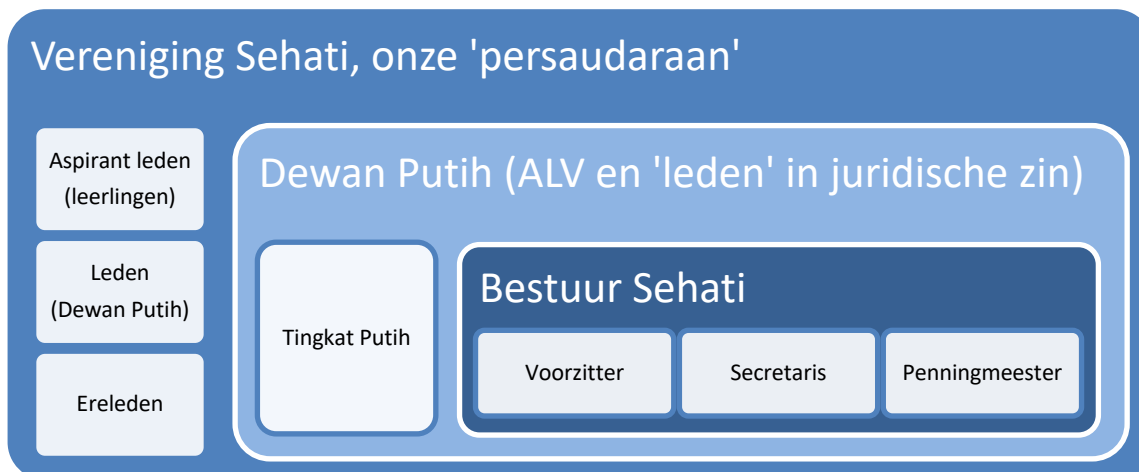
'Pollos' is het beginnersniveau en 'tingkat putih' is het hoogste. De eisen voor het halen van de verschillende graduaties worden uiteengezet in het Examen Reglement (Hoofdstuk VI).

2. Leden

De vereniging kent conform haar statuten: gewone leden, aspirant-leden en ereleden.

- Gewone leden zijn de leden van de Dewan Putih (zie artikel 3 van dit hoofdstuk). Zij hebben de graduatie 'tingkat putih'.
- Ereleden zijn voormalige gewone leden die op grond van hun verdienste voor de vereniging tot erelid zijn benoemd. Op dit moment zijn er nog geen ereleden.
- Aspirant-leden zijn de leerlingen ('siswa' heet dit in het Indonesisch) d.w.z. iedereen die de graduatie 'tingkat putih' nog niet heeft. Zij vallen uiteen in jeugdleden (tot 16 jaar) en 'volwassenen' (boven de 16 jaar).

Iedereen die zich als belangstellende voor de pencak silat trainingen heeft ingeschreven bij de penningmeester van de vereniging is, na goedkeuring van het bestuur en de Dewan Putih, toegelaten als aspirant-lid en 'siswa' (leerling) van Sehati. Dit betekent dat je deel uitmaakt van de 'persaudaraan' (broederschap) en de rechten en plichten voor je gelden zoals we die met elkaar in dit reglement hebben afgesproken. Statutair gezien vormen enkel de leden van de Dewan Putih de wettelijk verplichte Algemene Leden Vergadering (ALV) van de vereniging, waar zij op democratische wijze hun stemrecht kunnen uitoefenen:



Deze juridische constructie wordt toegepast om de leer ('ilmu') van de Setia Hati Terate en het correct uitdragen daarvan te beschermen. Uiteraard proberen we als vereniging en 'persaudaraan' rekening te houden met iedereen in onze club en zal het bestuur en de Dewan Putih ernaar streven om binnen de kaders van de doelstellingen van de vereniging integer en met respect voor elkaar te handelen.

Het streven van de Dewan Putih is om alle aspirant-leden op te leiden tot het niveau van 'tingkat putih' waarna zij, naar voorbeeld van de Indonesische moederorganisatie, 'gewoon lid' van de vereniging worden en tevens lid worden van de Dewan Putih.

Waar in dit reglement gesproken wordt over leden of lid worden zowel de aspirantleden als gewone en ereleden bedoeld tenzij anders vermeld of uit de context duidelijk anders blijkt

3. Dewan Putih

A. De Dewan Putih (DP) bestaat uit iedereen met de graduatie 'tingkat putih' die door het bestuur en de Algemene Leden Vergadering als zodanig is erkend. Zij vormt het hoogste orgaan in de vereniging en controleert het bestuur.

B. Taken

- periodiek vergaderen ('rapat Dewan Putih')
- opstellen reglementen en wijzigingen hierin
- doorvoeren wijzigingen in statuten
- aanstellen bestuur ('pengurus') en technisch kader ('kader teknik') uit de leden van de DP
- aanstellen alle coördinatoren en commissies
- bepalen investeringen van de vereniging
- beslissingen nemen inzake het aannemen, schorsen en royeren van leden
- zich positief inzetten voor de SHT en voor de vereniging
- uitdragen cultuur en huisregels van de vereniging
- beslissingen nemen voor de vereniging; alle beslissingen van het bestuur goedkeuren

Hoewel de DP beslist over investeringen kunnen uitgaven onder de € 500,00 worden goedgekeurd door het bestuur, zonder vooraf de DP in te lichten. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen verschillende investeringen:

1. Investeringen onder de € 75,00.

Bij investeringen onder de € 75,00 volstaat de goedkeuring van één bestuurslid. Bij voorkeur dient de goedkeuring aan de penningmeester worden gevraagd. De investering dient vervolgens binnen uiterlijk één week te worden gemeld aan de penningmeester en de DP.

2. Investeringen onder de € 500,00.

Hierbij moet de penningmeester en minimaal één ander bestuurslid lid akkoord zijn. De investering wordt z.s.m. maar uiterlijk binnen één week gemeld aan de DP. Investeringen boven een totaal van € 500,00 aan alle nog niet door de DP goedgekeurde investeringen kunnen pas weer worden gemaakt na akkoord van de DP.

3. Investeringen boven de € 500,00.

Deze mogen pas worden gedaan na goedkeuring van de DP.

Als de penningmeester een investeringsvoorstel van een lid van de DP afwijst dan kan deze dit voorleggen aan de DP. Met stemmen kan dan worden besloten of de investering alsnog door kan gaan.

C. Eis tot toelating

Het als aspirant-lid van Sehati behalen van het examen voor 'tingkat putih'. Hierdoor wordt men, tenzij de DP gegronde bezwaren heeft, automatisch lid van de raad.

D. Functies

Men kiest uit haar midden:

- De leden van het verenigingsbestuur (Pengurus): voorzitter, secretaris en penningmeester.
- De wettelijk verplichte kascommissie van 2 personen (deze mogen niet deel uitmaken van het bestuur) als controle orgaan van de penningmeester (controleren administratie van penningmeester).

E. Vergaderingen

De DP vergadert zo vaak als zij nodig acht.

F. Stemrecht

Binnen de DP heeft ieder lid één stem. Besluiten worden genomen bij meerderheid van stemmen. Bij gelijke aantallen stemmen heeft de stem van de bestuursvoorzitter van de vereniging de doorslag. Het stemrecht van een lid van de DP in een jaar wordt tijdelijk opgeschort als deze de afgelopen 3 maanden bij 0% van de trainingen in dat jaar aanwezig is. Dit wordt bijgehouden door de secretaris in de ledenadministratie. De lijst met DP leden wordt vermeld in het reglement. Bestuursleden houden ten alle tijd het stemrecht.

4. Bestuur: voorzitter (Ketua)

A. Taken

- vertegenwoordiging SHT naar buiten toe, nationaal en internationaal; dit als 'vertegenwoordiger', niet als 'leider'; samen met de vicevoorzitter
- toezicht houden (of dit toezicht uitbesteden) op lopende activiteiten en afspraken binnen het bestuur
- verantwoordelijk voor alle juridische zaken inzake de vereniging
- monitoren of besluitvorming binnen de vereniging volgens de regels gaat
- monitoren of volgens statuten en reglementen wordt gehandeld binnen de vereniging
- monitoren of de vereniging volgens de wet handelt
- voorzitten van de ALV kan worden uitbesteed aan een lid van de DP die dan als technisch voorzitter fungeert

B. Eis

- Tingkat putih.
- Meerderjarig.

5. Bestuur: secretaris, tevens vice-voorzitter (Wakil Ketua)

A. Taken

- onderhouden reglementen en statuten
- verantwoordelijk voor registratie bij kvk
- vice-voorzitter
- ondersteunen voorzitter
- borgen notulen en andere belangrijke documenten van de vereniging
- ledenadministratie

B. Eis

- Tingkat putih.
- Meerderjarig.

6. Bestuur: penningmeester (Bendahara)

A. Taken

Verantwoordelijk voor alle financiële zaken:

- rapportages van financiën aan de Dewan Putih: jaaroverzicht einde seizoen en tussentijdse rapportages
- contributie innen
- maken jaarlijkse begroting
- supervisie over of uitvoering van inkoop en verkoop materiaal
- bijhouden inventaris
- huren trainingsruimte en andere afspraken met de gemeente Venlo
- uitzoeken van welke financiële regelingen de vereniging gebruik kan maken

B. Eis

- Tingkat putih.
- Meerderjarig.

7. Kader Teknik: technisch commissie (Komisi Teknik)

A. Deze is drie tot vijf leden sterk met de volgende aandachtsgebieden: lesstof, trainingsprogramma en examens.

Taken:

- codificeren: verantwoordelijk voor het vastleggen van alle examenstof en zorgvuldig bewaren van deze stof
- informeren van de instructeurs over de vastgelegde vorm
- toezien op zorgvuldig verspreiden van deze stof
- bepaling wat de officiële ('resmi') uitvoering van elk examenonderdeel is en wat toegestane varianten zijn (discussiepunten kunnen worden voorgelegd aan de Dewan Putih)
- verantwoordelijk voor het bepalen van de exameneisen en de verdeling van de examenstof per graduatie (in overleg met Dewan Putih)
- bepalen structuur en inhoud trainingsprogramma aan de hand van de visie van Sehati (in overleg met Dewan Putih en met name de instructeurs)
- bepalen structuur en inhoud trainingen van kader (in overleg met Dewan Putih)

Taken worden uitgevoerd middels projecten. waar per project een groep wordt samengesteld, b.v.:

- project examenstofindeling
- project trainingsprogramma
- project krepén
- project belati
- project senjata
- codificatie senam dasar
- codificatie jurus
- codificatie toya
- codificatie langkah
- project inhoud en kwaliteit lessen / didactiek

Iedereen van de DP kan deel uit maken van een projectgroep. De Komisi Teknik bepaalt per project wie er mag deelnemen. In elk project zit minimaal één lid van de Komisi.

B. Eis

- Tingkat putih.
- Actief als instructeur.

8. Kader Teknik: instructeurs (Pelatih)

A. Taken

- de regie op de les voeren waar ze verantwoordelijk voor zijn
- zorgen voor vervanging bij afwezigheid
- afstemming met andere aanwezige pelatih wie wat doet en voor hoe lang
- op hoger nivo krijgen lessen en didactiek
- opleiden junior pelatih (pelatih in opleiding) in coachingsprogramma

B. Eis

- Tingkat putih.
- Succesvol doorlopen coachingsprogramma van Junior Instructeur of genoeg lesgeef ervaring (ter beoordeling van de DP).

Junior Pelatih zijn diegenen die opgeleid worden tot pelatih. Hun taken worden in overleg met de instructeurs vastgesteld.

9. Kader Teknik: Coördinator Examens

A. Taken

- verantwoordelijk voor alle organisatorische zaken betreffende examens, zoals communicatie van data, regelen ruimte, regelen / uitnodigen examinatoren en eventuele gasten, regelen banden en innen examengelden, regelen versnaperingen, gang van zaken tijdens examens
- primaire informatiebron voor eventuele vragen hierover (vraagbaak)

Géén inhoudelijke bevoegdheid over wie op examen mag of wie geslaagd is (zie Reglement Examens).

10. Kader Teknik: mentor (Pamong)

A. Taken

- leidsman, raadsman, begeleiding van examinanten naar een volgende band
- instructie geven aan de examinant
- afspraken maken met specialisten om instructie aan examinant te geven

B. Eis

- Tingkat Putih.

11. Komisi Komunikasi

A. Taken

- verantwoordelijk voor alle communicatie uitingen
- inhoud website en andere communicatie uitingen, na goedkeuring van de dewan puith (bewaken de inhoud)
- vorm en beheer website
- vorm, (re)productie en distributie van communicatie uitingen zoals buku's, folders, visitekaartjes, posters, kubus, DVD's etc.
- persberichten
- interne berichten
- vertegenwoordiging / Public Relations in supervisie en overleg met de voorzitter

B. Eis

- Geen specifieke eisen.

12. Activiteiten Coördinatoren

A Taken

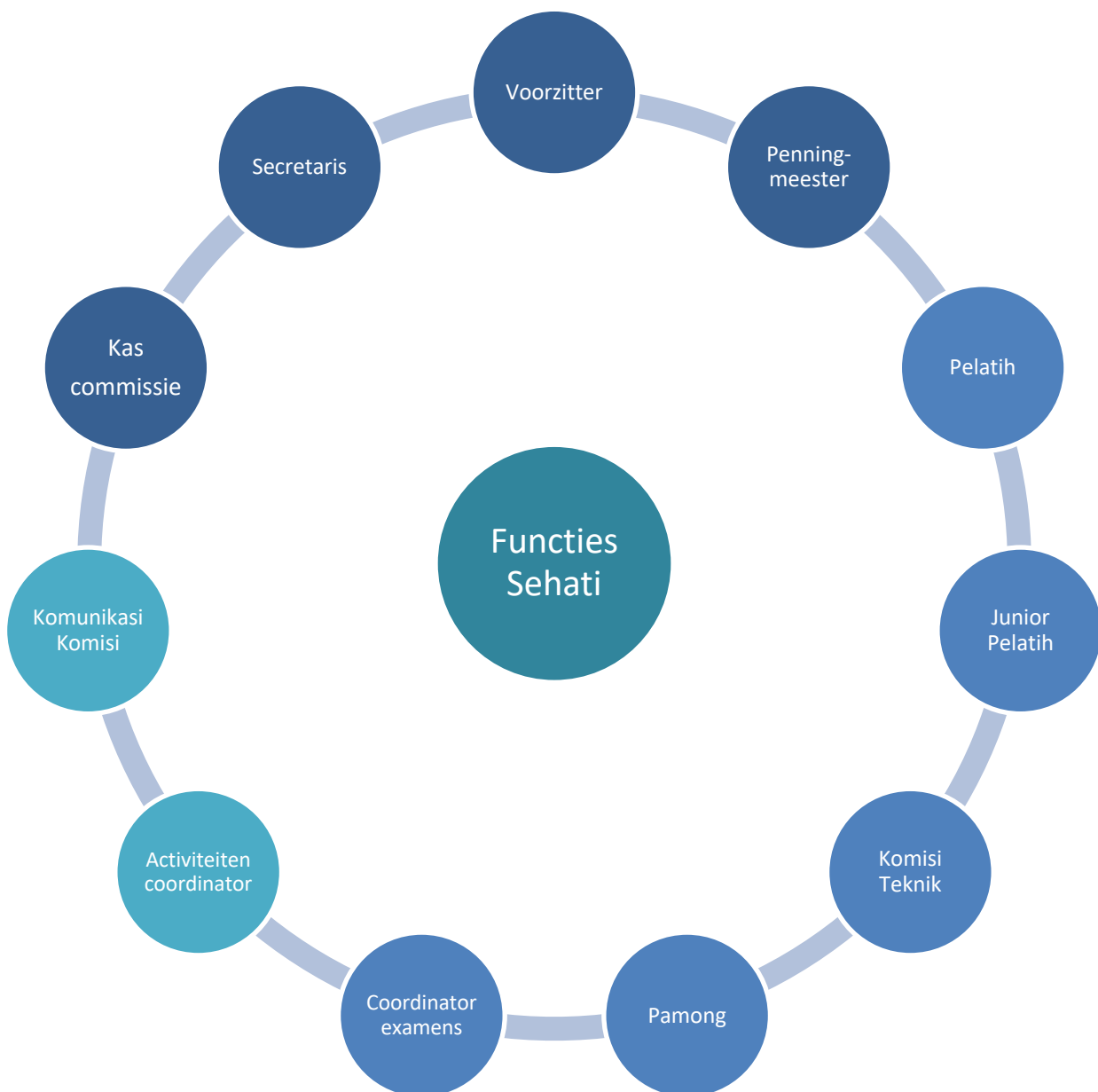
- projectmanagement activiteit
- samenstellen projectteam
- rapporteren voortgang aan dagelijks bestuur

Voorbeelden:

- trainingskamp en uitjes
- gezamenlijke trainingen met andere SHT groepen
- gasttrainingen van andere martial arts en stijlen
- demonstraties en workshops
- wedstrijden
- workshops

13. Andere Commissies en coördinatoren

De DP kan naar believen andere commissies en coördinatoren instellen en benoemen. Hieronder een schematisch samenvatting van de bovengenoemde functies binnen de club:



14. Ledenvergaderingen

Naast de vergaderingen van de DP is er periodiek (minimaal één keer per jaar) overleg met aspirant leden en ouders of voogden van onze aspirant jeugdleden. Dit om de laatste stand van zaken te bespreken en om goed te inventariseren wat er allemaal leeft in onze club.

Hoofdstuk IV Contributie en lidmaatschap

1. Inschrijving en toelating

Elke belangstellende voor de pencak silat trainingen dient zich in te schrijven middels een inschrijfformulier dat verkrijgbaar is bij het bestuur. Na goedkeuring van het bestuur en de DP is men 'siswa' (leerling) en aspirant-lid van de vereniging en lid van de persaudaraan Sehati.

De DP beslist over toelating van aspirant-leden. Hierbij wordt niet gediscrimineerd vanwege godsdienst, levensovertuiging, huidskleur, sekse of ras. Wel stellen we leeftijdsgrenzen (er geldt een minimumleeftijd van 12 jaar, in overleg kan echter in individuele gevallen hiervan worden afweken) en moet men de trainingen fysiek en mentaal ook aan kunnen. Tevens dient elk lid zich aan de huisregels te houden.

2. Contributie

- De contributie gelieve per bank te betalen op rekeningnummer NL55RABO.0.1010.76.363. Dit voor elke derde van de maand. Ten name van Vereniging Sehati.
- Contributiebetaling geschiedt per maand.
- De contributie wordt jaarlijks door de Dewan Putih vastgesteld voor het daaropvolgende jaar.
- De inschrijfkosten voor een nieuw lid zijn eenmalig € 20,00, te voldoen bij de eerste contributiebetaling.
- Tijdens de vakantieperiode loopt de contributie door (er worden bij voldoende animo dan wel mogelijkheden voor buitentrainingen geboden).
- Indien men geblesseerd is of om een andere reden een tijd niet op de training present kan zijn dan loopt de contributie ook door. Dit omdat ook de financiële verplichtingen van de vereniging doorlopen. Bij permanente afwezigheid langer dan 3 maanden kunnen in onderling overleg wel afspraken worden gemaakt.
- Een nieuw lid kan gebruik maken van twee gratis proeflessen. Voor eventuele extra lessen die men volgt in de maand voorafgaande aan de maand dat men begint met reguliere contributiebetalingen zal de penningmeester een individuele regeling treffen met het nieuwe lid.

De contributie voor 2023 is als volgt:

Venlo	€ 20,00 per maand.

De leden van de Dewan Putih geven les of dragen op een andere manier in natura bij aan de vereniging. Verder staat hier geen financiële vergoeding tegenover.

Betalende siswa en leden van de DP van Sehati kunnen zonder meerkosten deelnemen aan de bokstrainingen die onder de vlag van Sehati worden uitgevoerd.

3. Beëindiging lidmaatschap

Je bent lid per kalenderkwartaal. Indien je jouw lidmaatschap wilt beëindigen, dan dien je dit minimaal één maand voor aanvang van het nieuwe kwartaal bij de penningmeester aan te geven. Dus als je wilt stoppen per 1 april dan geldt dat je in februari moet opzeggen. Indien de opzegging geschied tijdens een lopend kwartaal, dan is het niet mogelijk om de contributie terug te vorderen. Tevens dient de contributie voor het volledige lopende kwartaal te worden voldaan.

4. Aannemen, schorsen en ontzetten (royeren) van leden

De DP beslist over:

- het aannemen van leden
- het invoeren of opheffen van een ledenstop
- het schorsen of ontzetten van leden

5. Ontzegging toegang tot trainingen

Indien een lid na een herhaaldelijke waarschuwing van een instructeur of een van de bestuursleden in gebreke blijft met de betaling van contributie dan kan de toegang tot de training worden ontzegd. Het lid wordt pas weer toegelaten na het voldoen van alle achterstallige contributie.

6. Seizoenen en vakanties

Tijdens bepaalde (school)vakanties zullen er geen lessen worden gegeven in de gymzalen. Wel zullen er bij voldoende belangstelling buitentrainingen worden gegeven in de vakantieperiodes. Dit zal worden aangekondigd via de interne berichten op of de website.

Hoofdstuk V Reglement wapentraining

1. Training

Wapentraining gebeurt tijdens de reguliere lessen, tijdens demonstratietrainingen of tijdens speciale trainingen. Deze kunnen soms ook buiten zijn, wat het voordeel heeft dat er wat meer bewegingsvrijheid is om de wapens te hanteren.

2. PSHT Wapens

Dit zijn de wapens van de PSHT:



Toya : een houten stok, vaak van rotan gemaakt. De stok kan een lengte hebben van anderhalve tot bijna twee meter. De diameter ligt tussen de 3 en 5 cm. Een kortere stok wordt 'Tongkat' genoemd



Belati: een kort mes met geen specifieke vorm of afmeting



De 'Golok' is een kapmes met één snijkant. Van oorsprong zijn deze kapmessen landbouwgereedschap



De trisula of cabang is een metalen drievork. De lengte van een trisula varieert van 25 tot 65 cm. De trisula is waarschijnlijk van Indiase oorsprong.



De celurit is landbouwgereedschap met een halvemaanvormig lemmet met korte steel (sikkel). Het snijvlak zit aan de binnenzijde van het lemmet.



De kerambik heeft een halvemaanvormig lemmet, dat tweezijdig geslepen is. Kerambiks zijn er in verschillende afmetingen.

3. Richtlijnen

Wat betreft training van wapens hanteren wij de volgende richtlijnen:

- Voor het examen van tingkat jambon is de aanschaf van een houten of rubberen mes noodzakelijk. Dit in verband met het trainen van de mesafweren (Jurus Belati). Voor hogere banden kan ook met metalen messen worden getraind.
- Voor de evaluatie voor tingkat hijau dient men een Toya aan te schaffen.

- Voor het examen van tingkat putih kecil dient men een keuze te maken uit een van de volgende wapens: celurit of golok. Met een van deze wapens dient men de examenstof uit te voeren.
- Keuze van een wapen vindt plaats in goed overleg: er wordt gekeken naar de individuele vaardigheid, de leeftijd en het verantwoordelijkheidsgevoel van de leerling. Indien nodig worden wapens bot gemaakt. Bij de jeugd wordt in eerste instantie getraind met een korte stok ter vervanging van een slagwapen. Training met wapens zonder toezicht door jeugd wordt niet goedgekeurd en is volledig voor eigen risico.
- Tijdens de training gaan we op een zo veilig mogelijke manier met wapens om. De instructeurs zien hierop toe. Eenieder heeft echter ook altijd zijn eigen verantwoordelijkheid om zorgvuldig en verantwoord met de soms scherpe wapens om te gaan. Dit voor wat betreft de eigen alsook de ander zijn veiligheid.
- Indien er financiële bezwaren zijn om een wapen aan te schaffen dan dient men dit kenbaar te maken bij het bestuur. Er zal dan in overleg naar een oplossing worden gezocht.
- Zie ook de huisregels omtrent omgang met wapens.

Hoofdstuk VI Examen reglement

1. Examen onderdelen

We kennen, op alfabetisch volgorde, de volgende examenonderdelen:

Belati

De (Jurus) Belati zijn mesafweren (met ontwapening). 'Belati' is 'mes' of 'dolk'. Er zijn momenteel 18 SHT mesafweren. Er zijn zowel afweren met de handen als met gebruikmaking van de voeten. In het examen zal getoetst worden of je de afweren kent en of je hiermee kunt verdedigen tegen een mesaanval. Momenteel wordt dit onderdeel bekeken door de technische commissie om een nieuwe standaard te bepalen. De exameneisen voor belati worden opnieuw vastgesteld. Bericht hierover volgt nog.

Jurus

De Jurus zijn de gevechtslopen van de PSHT. Zij vormen het technisch 'hart' van de stijl PSHT. De Jurus zijn genummerd, van 1 tot en met 36. De meeste nummers zijn weer verder onderverdeeld. Zo is er bijvoorbeeld Jurus 1a en jurus 1b en Jurus 5 en Jurus 5 mundur ('mundur' betekent 'achteruit'). De meeste Jurus gaan in één richting, recht vooruit of recht achteruit. Sommige gaan in een meer diagonale richting ('serong'). Er zijn Jurus voor de korte, middellange en lange afstand en op verschillende hoogtes: laag, midden en hoog. De Jurus bestaat uit 4 tot 9 bewegingen. Jurus 36, ook wel bekend als Jurus 'Kunci' ('kunci' betekent 'sleutel') wordt pas geleerd als men een in Indonesië erkende 'pengesahan' heeft afgesloten, dus als men formeel 'warga' (lid) van de PSHT is.

Jurus Praktek

De technieken uit de Jurus, uitgevoerd met een partner. Tijdens het examen moet je kunnen laten zien dat je begrijpt hoe de verschillende jurus toegepast kunnen worden. Dit geldt voor alle jurus die je leert. Voor de hogere banden worden hier hogere eisen aan gesteld.

Jurus Senjata (Permainan Senjata)

Dit zijn Jurus met Celurit, (dubbele) Golok, Kerambik of (dubbele) Trisula ('senjata' betekent 'wapen'). De Jurus corresponderen met een van de 'normale' Jurus. Dit is binnen de SHT het uitgangspunt. In de basis moet worden gekozen voor Celurit of Golok. In onderling overleg kan ook gekozen worden voor een van de andere wapens. Er zijn, naast de jurus senjata, ook twee langkah senjata. Deze zijn gebaseerd op langkah.

Jurus Toya

Jurus Toya zijn gevechtslopen met de toya. Ze zijn gebaseerd op de Jurus. Er zijn 15 Jurus Toya. Elke Jurus Toya correspondeert met een van de 'normale' Jurus.

Ke-SH-an (Ke-SetiaHati-an)

Dit is de geestelijk leer (filosofie) van de PSHT. Dit is onderdeel van het examen. Bij het afnemen wordt rekening gehouden met de leeftijd van de kandidaten.

Krepen (Belaan Kuncian)

Krepen zijn bevrijdingen uit omklemmingen en verwurgingen. Er zijn veel Krepen. Bij het examen wordt je aangevallen met een bepaalde pakking en je moet je hier tegen effectief kunnen verdedigen. De in de les behandelde krepen komen deels uit het SHT curriculum en deels uit andere bronnen.

Pasangan

Pasangan zijn gevechtshoudingen. In SHT zijn dit er 36. Zij corresponderen met de 36 Jurus. Sommige Pasangan zijn identiek, omdat soms dezelfde gevechtshouding in verschillende Jurus voorkomt. Er zijn dus geen 36 verschillende Pasangan. Daarbij lijken sommige Pasangan op elkaar. In het examen moet de examinant de pasangan correct kunnen uitvoeren, de diverse pasangan achter elkaar en door elkaar kunnen lopen en in staat zijn vanuit elke pasangan zich te kunnen verdedigen tegen een aanval ('Pasangan Praktek').

Pernafasan

Dit betekent 'ademhaling'. Dit betreft in eerste instantie het leren van buikademhaling. Voor tingkat putih moet je ook specifieke ademhalingsoefeningen van de SHT beheersen ('dada-perut').

Pola Langkah

'Langkah' betekent 'stap'. 'Pola' betekent 'patroon'. De Langkah zijn dan ook de loopvormen, het 'loopwerk' binnen de Pencak Silat, waarbij je van de ene naar de andere (gevechtshouding) houding overgaat in bepaalde patronen, bijvoorbeeld recht vooruit ('lurus'), in een driehoek ('segi tiga'), in een vierkant ('segi empat'), in een U-vorm ('ladam'), in een S-vorm etc. De doelstelling is ontwijking van een

aanval en/of jezelf manoeuvreren in een voordelige positie ten opzicht van je tegenstander. Er zijn in totaal 10 Pola Langkah, waarvan je de meeste moet kennen voor het examen.

Tevens zijn langkah ontworpen in Jakarta als aanvulling op de Pola Langkah. Ze bevatten looppatronen gecombineerd met aanvallen en verdedigingen. Er zijn 6 van deze langkah. Ze heten Lurus II, Klisir, Kelitan, Serong, Perempatan II en Putar. Deze behoren deels tot de examenstof.

Redaman

Dit zijn diverse rol en valbreektechnieken.

Sambung

Sambung is sparring. Je kunt op verschillende manieren sparren:

1. Volgens Wedstrijdregels van de IPSI en PERSILAT (met regels).
2. Vrij (bebas) sparren. Dit 'technisch' of meer op contact.
3. Sambung persaudaraan, de broederschapssparring.

Senam Dasar

'Senam' betekent 'oefening'. 'Dasar' betekent 'basis'. Senam Dasar zijn dan ook basisoefeningen die bedoeld zijn als voorbereiding op de Jurus. Ze zijn bedoeld om het lichaam geschikt te maken voor verdere Pencak Silat training en zijn dan ook vooral te beschouwen als warming up en gymnastiek. Training van Senam Dasar bevordert kracht, lenigheid, balans, snelheid en conditie. Daarnaast kunnen ze ook gebruikt worden om de ademhaling te trainen. Tenslotte bevatten ze ook gevechtshandelingen, waardoor ze ook als gevechtstraining kunnen worden gebruikt.

Er zijn in totaal 90 Senam Dasar. Elke Senam Dasar kent 8 bewegingen. De Senam Dasar zijn verdeeld in drie groepen. Elke groep correspondeert met bepaalde Jurus en bevat technieken uit die Jurus: 1-30 (correspondeert met Jurus 1a-8c), 31-60 (correspondeert met Jurus 9- 20) en 61-90 (correspondeert met Jurus 21-36). Plastisch gezegd: als Jurus 'zinnen' zijn waarmee je 'schrijft' dan zijn de Senam Dasar de 'woorden'.

Elke groep van 30 is weer onder te verdelen in drie segmenten. Het eerste segment van 10 is gericht op de armen, het tweede segment van 10 is gericht op de benen en het derde segment is gericht op armen + benen.

Senam Toya

Senam Toya zijn basisoefeningen met de Toya. Er zijn 25 senam toya. De Senam Toya bestaan net als alle andere Senam uit 8 bewegingen.

Solospel

Dit is een vrije improvisatie van de technieken: de pesilat combineert naar eigen inzicht Langkah, Jurus etc. in een schijngevecht. Een solospel kan gewapend (Solospel Senjata of Solospel Toya) of ongewapend worden uitgevoerd. Bij het solospel volgens de oude SHT vorm ('asli') dien je bepaalde regels te volgen.

Tangkisan

Vastgelegde partneroefeningen. Nog in ontwikkeling.

Teknik Tambahan

Technieken, die al dan niet in de andere lesstof voorkomen, waaraan in de examens extra aandacht wordt besteed ('tambahan' betekent 'toevoeging'). Deze technieken dienen krachtig, snel en technisch correct te worden uitgevoerd (zie tabel in bijlage).

Teori

Diverse theoretische kennis op gebied van anatomie, EHBO, wetkennis, Indonesische taal en didactiek & methodiek.

Tes Fisik

Fysieke testen zoals opdrukken, buikspieroefeningen, balanstest (een specifieke tijd in een bepaalde gevechtshouding blijven staan) en rennen of lopen. Een fysieke test is, naast het testen van de fysieke conditie, ook vooral bedoeld om de mentale conditie en doorzettingsvermogen te testen. Afhankelijk van leeftijd en geslacht worden de eisen van de testen aangepast (zie tabel in bijlage).

Tes Teknik dan Taktik

Vaardigheidstesten zoals:

- Tes Serangan: diverse testen om een aanvalstechniek te beproeven, b.v. een stootkussen wordt vastgehouden door de examinatoren. Hierop moet een techniek of een aantal technieken met voldoende kracht, snelheid en accuratesse worden uitgevoerd.

- Tes Pembelaan: adequaat reageren op diverse aanvallen .De aanvaller (deze draagt eventueel bescherming) valt iemand aan. De aanval is soms niet bekend (welke aanval dient te worden uitgevoerd bepaalt de examiner). De verdediger moet adequaat reageren op de aanval.
- Tes Patah: breektesten (met Toya of met de handen / Tangan of met de voeten / Kaki).
- Tes Senjata: dit betreft het testen van slagen met een wapen. Meestal wordt hiervoor fruit gebruikt zoals komkommer, rettich, courgette en ananas. Dit fruit wordt op een balk gezet of naar de examinant gegoid.
- Tes Sambung: voor Putih moet men een aantal sparringsessies doen. Die kandidaten worden hierover t.z.t. geïnformeerd.
- Sambung Toya is een langzame sparring met de toya ('perlahan-lahan' betekent 'langzaam').

2. Beschrijving graduaties

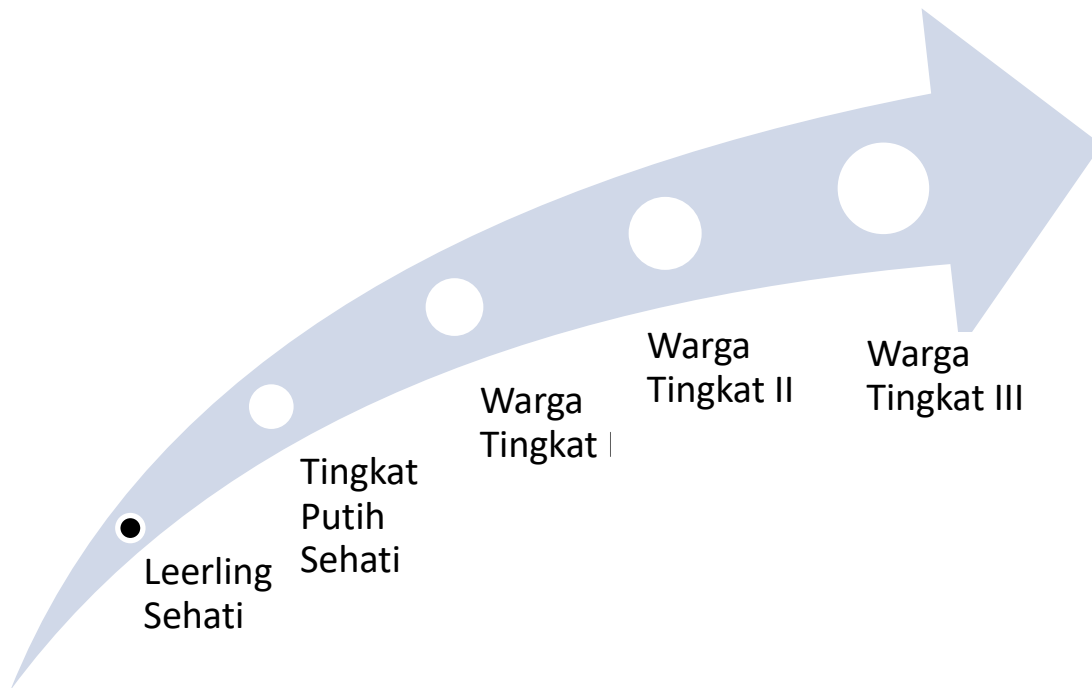
Hieronder volgt een beschrijving van de graden ('tingkat') voor de leerlingen (siswa) in het officiële PSHT systeem (deze hanteren we ook bij Sehati):

Band	Betekenis
Tingkat Pollos	Een effen, zwarte band. Dit betekent dat de student nog 'blanco' is. Hij of zij is beginner en heeft nog geen kennis en is 'tabula rasa', een onbeschreven blad
Tingkat Jambon	Jambon is Javaans voor 'lichtrood (rose)'. Rood ('merah') staat voor moed en agressie en rose ('merah muda'), oftewel lichtrood staat voor moed ('keberanian') gekoppeld aan zuiver en verstandig handelen. Dat betekent dat men verwacht dat de student moedig optreedt maar wel met gebruik van zijn verstand. Ook wordt Jambon in verband gebracht met de kleur van de opkomende zon en staat voor twijfel: de student leert de juiste richting te herkennen maar ervaart dit nog niet als zekerheid.
Tingkat Hijau	Hijau (groen) staat symbool voor hoop. Op dit nivo heeft de siswa, die al verder is in de juiste richting, immers gereede hoop warga van de SHT te kunnen worden. Groen is tevens een kleur van rust, soliditeit, eerlijkheid standvastigheid en stabiliteit, eigenschappen waar de siswa aan moeten werken op dit niveau.
Tingkat Putih Kecil	Wit symboliseert reinheid / zuiverheid. Op dit nivo moet men de reinheid hebben om ingewijd te kunnen worden als lid van de SHT. Men is dan kandidaatslid ('calon warga'). De kandidaat is kalm en weet wat juist en niet juist is en weet daarnaar te handelen

In Indonesië kan men hierna 'warga' (officieel lid) worden van de SHT. Dit examen voor 'warga' kan echter alleen in Indonesië worden gedaan. Bij Sehati volgt er daarom na 'putih kecil' een alternatief examen voor:

Band	Betekenis
Tingkat Putih	Dit is een bredere witte band (minimum leeftijd 18 jaar). Hierna is men lid van Dewan Putih.

Dit examen in Nederland bij Sehati bevat dezelfde stof als welke men in Indonesië als 'warga' moet beheersen. Na dit examen kan men eventueel naar Indonesië toe om formeel 'warga' te worden. Men krijgt dan na de inwijding de zogenaamde 'mori' uitgereikt (een brede witte band met een symbolische betekenis), leert de laatste jurus (36) en is dan 'Warga Tingkat I' (Eerste Trap). Hierna kun je eventueel doorgroeien naar de Tweede Trap (Tingkat II). De hoogste graduatie in de SHT is Derde Trap (Tingkat III):



Frank, Emile en Peter zijn officieel ingewijd als warga binnen de SHT. Binnen Sehati wordt echter geen kwalitatief onderscheid gemaakt tussen mensen met de witte band die wel en géén warga zijn.

3. Evaluaties en examens

Voor elk van de banden jambon, hijau en putih kecil is een examen (ujian). Als men voor het examen slaagt dan krijgt men de betreffende graduatie. Voor het examen voor Tingkat Putih moet je op de dag van het examen minimaal 18 jaar zijn. Het examen voor Tingkat Putih wordt verdeeld over meerdere dagen (3 sessies): twee testen ('tes') en een afsluitend examen ('ujian').

Dit resulteert in het volgende schema en **minimale** trainingsperioden, aantal trainingen en verplichte presentiegraad:

Nivo	Symbol	Periode	Aantal reguliere trainingen	Presentie voorafgaand aan examen
Pollos	ban pollos			
Ujian Tingkat Jambon	ban jambon	1 jaar	100	
Ujian Tingkat Hijau	ban hijau	2,5 jaar	250	Min. 70% (laatste 6 mnd)
Ujian Tingkat Putih Kecil	ban putih kecil	4,5 jaar	450 / voorlopige norm	Min. 75% (laatste 6 mnd) Norm 85%
Ujian / Tes Putih	ban putih	6,5 jaar	650 / voorlopige norm	Min 80% (laatste 9 mnd) Norm 90%
Pengesahan Warga Tingkat I	mori			

De Ujian Tingkat Putih is vergelijkbaar met de 'tes warga' die de leerlingen in Indonesië moeten afleggen in hun weg om warga te worden. De Pengesahan is de ceremonie In Indonesië waarin dit officieel bekrachtigd wordt. Deze Pengesahan wordt tot dusver enkel in Indonesië uitgevoerd.

4. Procedure evaluaties en examens

- De Dewan Putih besluit, op voorstel van een van de leden, tot het plannen van examens en evaluaties, bepaalt de data en benoemt de coördinatoren.
- De Dewan Putih beslist, na advies en voordracht van de instructeurs, of iemand op examen of evaluatie mag en kiest uit haar midden de examinatoren per examen of evaluatie.

- De data van evaluaties en examens worden aan de kandidaten aangekondigd, evenals de manier van aanmelding en andere relevante informatie.
- De coördinatoren zorgen voor de verdere organisatie en communicatie.

5. Beoordeling

- Voor elke band wordt geëist dat de leerling een aantal bewegingen leert. Tijdens het examen worden leerlingen getest of ze deze bewegingen goed beheersen en technisch correct en met de nodige snelheid, souplesse en kracht kunnen uitoefenen. Bij de hogere banden wordt ook verwacht dat de leerlingen bewegingen kunnen toepassen.
- Bij de examens horen naast de beoordeling van de solovormen en voorgeschreven partneroefeningen ook diverse testen die er op gericht zijn om de vaardigheden en fysieke kwaliteiten van de examinant te beproeven ('pos fisik')
- Daarnaast wordt ook gekeken naar mentale aspecten als algehele houding, inzet, doorzettingsvermogen en 'fighting spirit'.
- Naast de toetsing op het examen zelf wordt bij de beoordeling ook gekeken naar de presentie van de leerlingen op de training, het gedrag en inzet tijdens de training en de mate van beheersing van technieken tijdens de training. Tevens vindt de beoordeling plaats met inachtneming van de leeftijd en eventuele lichamelijke beperkingen van het individu.
- De examinatoren beslissen met stemmen of iemand is geslaagd.
- De examinatoren hebben de mogelijkheid om bij twijfelgevallen hun beslissing voor te leggen aan de DP die vervolgens met stemmen beslist of iemand is geslaagd. Bij gelijke stemmen geeft de stem van de voorzitter de doorslag.
- Voor tingkat putih dienen bij voorkeur alle actieve leden van de DP mee te stemmen of iemand is geslaagd. Drie vierde meerderheid (75%) voor is hierbij noodzakelijk.

Hoofdstuk VII Aanvullende bepalingen

1. Statutaire bepalingen

Naast dit reglement gelden en prevaleren ten alle tijde de bepalingen in de statuten.

2. Wijzigingen reglement

Deze kunnen plaatsvinden na goedkeuring van de DP. Alle leden van de broederschap of ouders van de jeugdleden kunnen eventuele opmerkingen, tips of vragen over het reglement deponeren bij het bestuur.

3. Activiteit bokstrainingen

Het geven van trainingen op het gebied van boksen wordt door Sehati gefaciliteerd. De activiteiten inzake bokstrainingen worden uitgevoerd onder verantwoordelijkheid van de coördinator bokstrainingen. De volgende afstemming vindt minimaal plaats tussen de coördinator en de DP:

- ledenadministratie en betalingen contributie per groep beoefenaars (boksen en pencak silat)
- gebruik maken van de door Sehati gehuurde zalen

4. Deelnemers boksgroep

Iedereen die na toelating door de DP en bestuur deel neemt aan de reguliere pencak silat trainingen maakt deel uit van de pencak silat groep binnen Sehati. Diegenen die uitsluitend deel nemen aan de bokstrainingen (en dus niet aan de reguliere pencak silat trainingen) maken deel uit van de boksgroep van Sehati. Voor de boksgroep geldt dat ze net als de leerling pencak silat beoefenaars als aspirant-lid van de vereniging worden gezien. De bepalingen zoals die in dit reglement zijn opgesteld gelden echter enkel voor de pencak silat beoefenaars binnen Sehati. Voor de boksgroep gelden de bepalingen zoals omschreven in het reglement bokstrainingen.

5. Rechten beeldmateriaal

Alle rechten van de door Sehati gemaakte beelden liggen bij Sehati. De vereniging mag deze gebruiken en publiceren zowel digitaal als grafisch op het moment dat deze relevant zijn voor:

- Pencak Silat en het uitdragen ervan
- Het uitdragen van de vereniging en het werven van leden
- Een sfeer neer te zetten die passend is bij de bedoelingen van de vereniging

Beelden mogen door Sehati niet gebruikt worden voor publicatie op het moment dat:

- Dit kwetsend is voor één of meerdere leden
- Dit beschadigend kan zijn voor één of meerdere leden
- Dit beschadigend is voor de vereniging
- Het kwetsend en/of discriminerend is voor buitenstanders
- Het stof bevat waarmee vertrouwelijk omgegaan dient te worden (jurus bijvoorbeeld)

Op het moment dat je absoluut NIET wilt verschijnen in digitale en/of grafische media dient dit bij het bestuur gemeld te worden. Dit dient schriftelijk of per e-mail gedaan te worden, het moet tevens worden voorzien van een goede en relevante reden. Op het moment dat het bestuur hiermee akkoord is krijg je bericht terug. Als het bestuur niet akkoord is dan kan er een gesprek plaatsvinden en wordt er gekeken naar een mogelijke oplossing.

Bijlage 1 Rollen 2023

Bestuur (sehatibestuur@gmail.com)	
Voorzitter:	Boy Maters (06 267137303)
Penningmeester:	Sebastiaan de Groot (06 53865094)
Secretaris en vice voorzitter:	Jaimie Kuntzelaers (06 17028181)
Kascommissie	
Jaimie Kuntzelaers Sander de Graaff	
Komisi Teknik	
Xaver Maters Peter Franssen Stan Vingerhoed	
Instructeurs (pelatih)	
Peter Franssen, Stan Vingerhoed, Howard Lettinga, Xaver Maters, Sander de Graaff, Jaimie Kuntzelaers, Marcel Peeters, Boy Maters, Sebastiaan de Groot, Sjuul Jansen	
Coördinator Bokstrainingen	
Xaver Maters	
Komisi Komunikasi	
Interne berichten, beleid:	Boy Maters (voorzitter)
Design en Fotografie:	Sebastiaan de Groot
Techniek Web Site:	Sebastiaan de Groot
Dewan Putih	
Peter Franssen, Stan Vingerhoed, Howard Lettinga, Xaver Maters, Melanie Lettinga, Sander de Graaff, Jaimie Kuntzelaers, Marcel Peeters, Boy Maters, Sebastiaan de Groot, Sjuul Jansen	

Bijlage 2A Schema's Exameneisen Basisstof

	Senam Dasar	Jurus	Langkah	Senam Toya	Jurus Toya	Permainan Senjata	Belati	Krepen	Tangkisan
Ujian Tingkat Jambon	1-30	1-6	PL: Zig Zag (Gergaji) PL: Lurus PL: Segi Tiga					Paket A (kleding) Paket B (verwuring)	Tangkisan Tangan 1-5
Ujian Tingkat Hijau	1-60	1-11	PL: Ladam PL: Segi Empat PL: Perempatan Langkah systeem: sterloop	1-20			1-5	Paket C (hoofd) Paket D (middel)	
Ujian Tingkat Putih Kecil	1-70	1-20	PL: Huruf S PL: Perempatan Rangkap PL: Lingkaran (dengan lompat)	1-25	1-5 <i>(2, 4, 5, 8, 11)</i>	1-5 <i>(2, 4, 5, 8, 11)</i>	1-15	Paket E (achter) Paket F (haar)	
Tes Putih I (senjata)				1-25	1-15 <i>(13, 16, 17, 19) 23, 25, 28, 32, 34, 35)</i>	1-8 <i>(17, 19, 34)</i> Langkah senjata <i>(klisiran en perempatan)</i>	1-18 Paket I (mes)	Paket G	
Tes Putih II (tangan kosong)	1-90	1-35	LJ: Klisiran LJ: Perempatan II LJ: Lurus II (en alle vorige)					Paket I Paket H	
Warga		36							

*Jurus is inclusief pasangan, jurus praktek en pasangan praktek (materi praktek). Krepen is inclusief de vorige.

Bijlage 2B Schema's Exameneisen Basisstof II

	Valbreken (Redaman)	Teknik Tambahan	Sambung	Solospel	Pernafasan	Teori	Ke- SH-an
Ujian Tingkat Jambon	Voorwaartse rol Achterwaartse val Achterwaartse rol Platte val	Pukulan lurus Bandulan (opstoot) Pecut Sikutan Palmslag Klauwslag Dengkulan Tend. A, B, C, T Sappatrap	5 partijen Pembukaan (uitvoering)	0,5 minuut solospel (pasang 1-6)	Buik-ademhaling	tellen 1 t/m 10 woordenlijst I, noodweer	Kunnen uitleggen van belang etiquette en discipline in de les Betekenis band Uitleg 5 aspecten (panca dasar)
Ujian Tingkat Hijau	Zijwaartse val Zijwaartse rol Tijgerrol Vw. rollen hoog Vw. rollen ver	Bacok / Pedang S Veeg voor S veeg achter Schaar laag (varianten) Tend. B kilat	6 partijen 1 x meerdere tegenstanders	1 minuut solospel (pasang 1-11)		tellen 1 t/m 100 woordenlijst II, wapenwet	Betekenis Pembukaan Betekenis band Geschiedenis PSHT
Ujian Tingkat Putih Kecil	Rol één hand Rol zonder handen	Tend. sirkel atas Schaar lompat	7 partijen 2 x meerdere tegenstanders	1 minuut solospel (pasang 1-20) Toya		woordenlijst III Kennis anatomie	Betekenis Lambang (Embleem) Betekenis band
Tes Putih I (Senjata)				1 minuut senjata 1 minuut toya			
Ujian Tingkat Putih			Sambung Persaudaraan en Tes Sambung	2 minuten solospel ongewapend (pasang 1-35) Toya en senjata	Dada-Perut (tot 6)	woordenlijst IV EHBO kennis Didactiek en methodiek	Doelstellingen SHT
Warga							Karakter SHT-er Mori, Pengesahan en Sumpah Drie Trappen Leiderschap en hiërarchie Wasiat

Bijlage 3 Aan te schaffen spullen

We trainen bewust soms zonder en soms mét beschermingsmaterialen. Dit laatste zodat we enerzijds veiliger en anderzijds realistischer kunnen trainen bij bepaalde oefeningen. De volgende zaken dien je aan te schaffen:

Wat?	Wanneer?	Opmerkingen
Tok	Z.s.m.	 <p>Een tok dient <u>elke</u> les gedragen te worden ter bescherming van de geslachtsorganen. Er zijn toks voor dames en voor heren in verschillende maten. Een tok is al verkrijgbaar voor onder de €10.00. Je kunt ook kiezen voor een merk als Shock Doctor voor een meer hoogwaardige beschermer. Deze zijn dan wel wat duurder.</p>
Handschoenen	Z.s.m.	 <p>Ter bescherming van je handen bij technieken op mits en stotkussens en bij bepaalde partneroefeningen en sparringen zijn handschoenen noodzakelijk. Kies voor 'MMA' handschoenen (vingers vrij) zodat je de handschoenen ook kunt gebruiken voor sparringen en partneroefeningen. Ons advies is om voor een paar kwalitatief goede leren handschoenen te gaan. Ze kosten vaak wat meer maar gaan langer mee en bieden meer plezier. Bij voorkeur kies je voor sparringen handschoenen met méér padding (10 oz).</p>
Scheenbeschermers	Z.s.m.	 <p>Ter bescherming van de schenen. Er zijn beschermers van katoen (verkrijgbaar onder de € 20,00), deze voldoen, en desgewenst van leer. De leren bieden meer bescherming bij hard contact, wat een voordeel is, maar zijn duurder, kosten soms wat meer tijd om aan en af te doen.</p>

Trainingstenu SHT	Z.s.m.	Kan via de vereniging worden aangeschaft of via internet. Dit laatste betreft pencak silat pakken van Matsuru. Andere merken enkel aanschaffen in overleg met de instructeurs.
Mes (hout of rubber)	Na evaluasi jambon of eerder	Voor het trainen van mesafweren. De voorkeur heeft een rubber mes zoals deze: 
Toya	Na ujian jambon of eerder	Een rotan (geen hardhout) stok van zo'n 3 cm in diameter. De toya moet bij voorkeur gelijk zijn aan je eigen lengte. Aanschaf in overleg met instructeurs.
Gelok of celurit	Na evaluasi putih kecil of eerder	Aanschaf altijd in overleg met instructeurs. Moeten in de regel in Indonesië worden besteld. 

Onderstaande zaken niet verplicht maar wel aan te raden:

Wat?	Wanneer?	Opmerkingen
Bitje	Z.s.m.	 <p>Bij sommige oefeningen is extra bescherming voor het gebit aan te raden. Overleg met de instructeur over de verschillende soorten die er zijn. Je kunt al een bitje krijgen voor onder de € 5,00. Betere bitjes zijn bijvoorbeeld van het merk Shock Doctor (afgebeeld). Het allerbeste, maar ook het duurste, is een bitje op maat laten maken via de tandarts.</p>
Borstpantser	Z.s.m.	<p>Deze bieden bij sommige sparvormen en partneroefeningen extra bescherming voor je bovenlichaam. Aanschaf in overleg met de instructeurs.</p>
Hoofdbeschermer	Z.s.m.	 <p>Voor extra hoofdbescherming gebruiken we hoofdbescherming (eventueel met een masker). In overleg met de instructeurs aanschaffen.</p>

Overleg even met de instructeurs hoe je het beste de spullen kunt bestellen.

