

Gerak Saka



**Waar staat Gerak Saka voor.
Gerak=Beweging en Saka=
Een afkorting van Sesukanja
vrijheid en Pusaka.
Samengesteld voluit Erfelijke
vrije Bewegingen.**

Guru Muhammad Sjafe'i

**Gerak Saka is één van de vele
Indonesische Pencak Silat stijlen.**

Gerak Saka is als zelfverdediging uitstekend geschikt voor iedereen onder ander omdat Gerak Saka zich gespecialiseerd is in het gevecht op de korte afstand en gebruikt maakt van techniek boven kracht. Het feit dat een Gerak Saka beoefenaar in de regel zijn tegenaanval op het zelfde moment uitvoert als zijn verdediging maakt dat de stijl in principe twee keer zo snel is. (Simultaan uit voeren van aanval en tegenaanval). Omdat het voor het beheersen van de Gerak Saka technieken niet veel nodig is te beschikken over heel veel kracht of super lenigheid is het voor de kleinere of zwakkere mensen een zeer geschikte vorm van zelfverdediging. Het sparren en de Gerak Saka technieken vormen samen een zeer realistische oefening voor zelfverdediging. Gerak Saka vindt zijn oorsprong in West Java. Mijn leraar Muhammad Sjafe'i is hiervan de Guru die in Jakarta het tot bloei heeft gebracht (+ 1931-2001). Gerak Saka ook wel genoemd Gerak Rasa (tangan Lengket) oorsprong Gerak Gulung Pribumi West Java. Gerak Saka is een vrij sobere gevecht kunst die niet gebaseerd is op een opeenstapeling van bewegingen, maar die op 5 principes berust. De technieken zijn niet zozeer gericht op sierlijkheid zoals bij andere Pencak Silat stijlen, maar meer op het praktische nut gericht vooral in een gevechtssituatie. Deze zeer logische principes en efficiënte technieken vormen samen een vecht kunst die zeer geschikt is voor zelfverdediging, voor zowel mannen als vrouwen. In het Gerak Saka systeem ligt de nadruk vooral op handtechnieken. De hand technieken worden aangevuld met been technieken. Dit betekent dat hand/been technieken zeer efficiënt kunnen worden gebruik. Omdat de handen naar alle richtingen kunnen bewegen daar de benen beperkter is.

Het ontstaan van Gerak Saka.

Mijn leraar is Raden Mohammad Sjafe'i in Jakarta Indonesië.

Hij is geboren in 1931 en overleed in 2001.

Petojo buurt oost Jakarta.

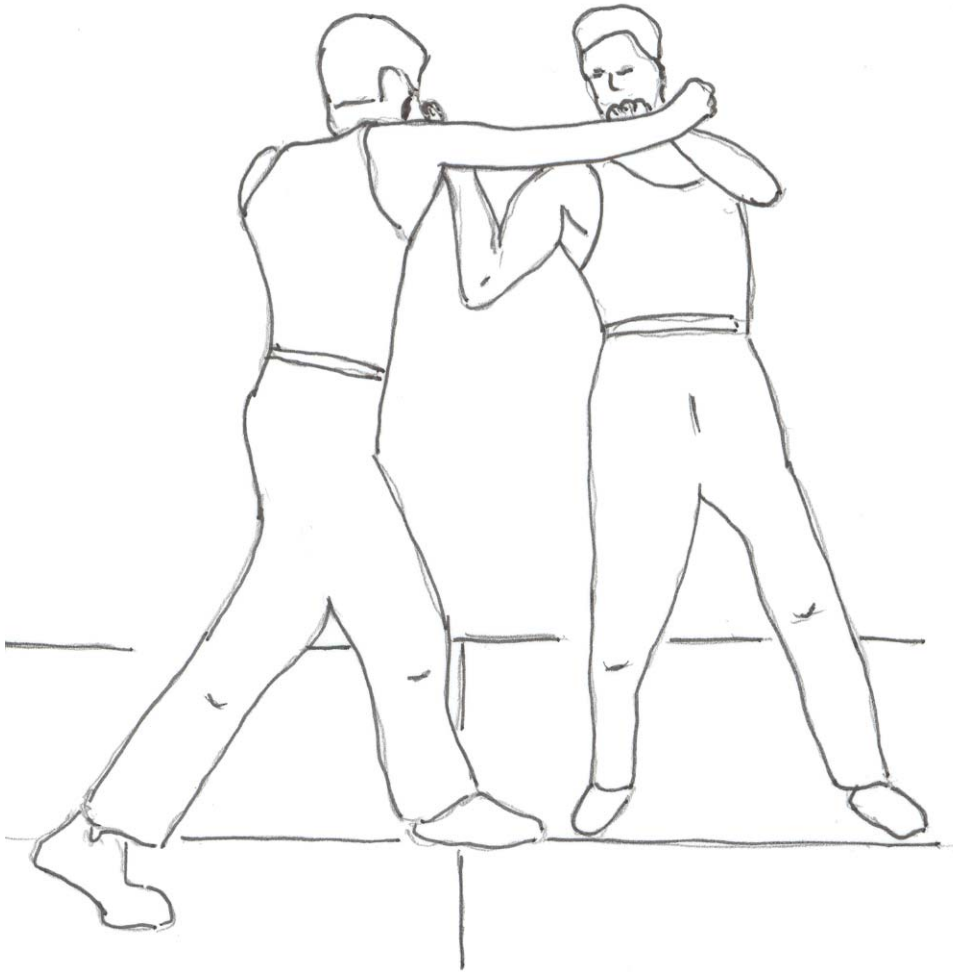
Oorsprong Prabu Siliwangi. Gerak Saka dankt zijn naam aan het bahasa Sunda Sakadaekna. Betekent vrij beweging en afkorting van Pusaka (Later er bij gekomen). Jawa Barat.

Gerak Saka Stamboom



Gerak Saka vormen.

Het Gerak Saka bevat twee vormen ongewapend en gewapend. Gewapend worden meestal gebruikt van messen lang / kort, stok, Siku of tjabang en alle bruikbare voorwerpen tot bijvoorbeeld een zweep. Deze vormen zijn geen schijngevechten, maar bevatten alle bewegingen waaruit het Gerak Saka bestaat.



Jalan Satu verdediging en aanval tegelijk.

CI-RASA



Hand setting CI-RASA (Tangan Lengket)

CI-RASA: Een onderdeel van de stijl die specifiek in het Gerak Saka wordt toegepast is het zogeheten “CI-RASA” ook wel Sticking Hands of Gerak Rasa / Klevende Hand genoemd (Tangan Lengket).

CI-RASA is een oefening waarbij twee tegenstanders voortdurend met elkaar armen contact houden in zowel aanvallende als verdedigende technieken uitvoeren. Deze oefening dient er onder meer voor om de reactiesnelheid en het reflexmatig handelen op te voeren.

Het voordeel en nut van deze technieken is dat men geholpen wordt in het controleren van de tegenstander doordat men voelt wat hij doet.

Richting en sterkte van de ontwikkelde krachten worden duidelijk voordat ze gevaarlijk worden. Vaak gaan de bewegingen in het gevecht te snel om ze goed te kunnen zien en volgen. Doordat er met de armen constant contact wordt gehouden kun je na veel oefenen voelen of de tegenstander vooruit of achteruit en welke beweging maar dan ook maakt of doet en heel belangrijk is, of de weg van je eigen handen naar het doel vrij is om efficiënt toe te slaan. Het trainen van het onbewust handelen is hierbij van groot belang.

Hier volgt automatisch uit dat er geen plaats is voor overbodige bewegingen. Gerak Saka is voor de nadenkende mens. Brute kracht wordt nooit toegepast.

Pencak Silat “Gerak Saka” uniek?

Karate, Kickboksen, Taekwondo en andere vechtsporten zijn er in overvloed. Ze zijn gebaseerd op oosterse vechtkunsten de ander heeft iets weg van een rituele dans. Je hebt in ieder geval een goede conditie en gevoel voor deze sport nodig, wil je ze met succes beoefenen.

Voor Gerak Saka hoef je geen tig jaren te trainen je moet het wel doen en zeker om de technieken en de principes goed te door gronden. Het is een zeer effectieve zelfverdediging sport (techniek) voor iedereen. De handelingen kosten weinig kracht en zijn dus niet alleen uitvoerbaar voor sterke mannen. Juist voor jonge en oudere mensen hebben er baat bij. Met behulp van Gerak Saka trainingen groeit je zelfvertrouwen.



Guru R.Rellum