







Tabel Pengembangan Gerak Pencak Silat Bandrong  
Menjadi Tari Bandrong Ing Cilegon

No.	Gerak Pencak Silat Bandrong	Deskripsi Gerak	Foto	Gerak Tari Bandrong Ing Cilegon	Deskripsi Gerak	Foto
1.	Pasang	Kedua kaki di renggangkan posisi kuda-kuda, kemudian kedua tangan diangkat sejajar bahu, telapak tangan menyilang di depan dada tangan kanan di depan, ibu jari dilipat ke arah dalam telapak tangan, keempat jari menghadap ke atas.		Pasang Tiga	Kedua kaki direnggangkan posisi kuda-kuda, kemudian kedua tangan diangkat sejajar bahu, telapak tangan menyilang di depan dada tangan kanan di depan, ibu jari dilipat ke arah dalam telapak tangan, keempat jari menghadap ke atas. Kaki kiri ke belakan kemudian badan	 

No.	Gerak Pencak Silat Bandrong	Deskripsi Gerak	Foto	Gerak Tari Bandrong Ing Cilegon	Deskripsi Gerak	Foto
					<p>menghadap kiri, lalu kaki merenggang posisi kuda-kuda, tangan kanan direntangkan ke samping kanan tangan kiri di atas persendian siku, ibu jari dilipat ke arah dalam telapak tangan, keempat jari menghadap ke atas.</p> <p>Kaki kanan diangkat ke samping sedikit bergantian dengan kaki kiri.</p> <p>Kemudian tangan kiri diayunan ke bawah, tangan</p>	

No.	Gerak Pencak Silat Bandrong	Deskripsi Gerak	Foto	Gerak Tari Bandrong Ing Cilegon	Deskripsi Gerak	Foto
					kiri diluruskan dengan badan serong ke kanan dan ibu jari dilipat ke arah dalam telapak tangan, keempat jari menghadap ke atas. Tangan kanan di letakan di atas persendian siku. Gerakan tangan dilakukan berulang.	
2.	Catrok	Kaki merenggang posisi kuda-kuda Tangan kanan diluruskan dengan badan serong ke kiri dan telapak tangan		Catrok tangkis pukul lima	Badan menghadap ke kiri, kemudian memutar hadap kanan posisi kaki merenggang atau kuda-kuda, tangan kanan	

No.	Gerak Pencak Silat Bandrong	Deskripsi Gerak	Foto	Gerak Tari Bandrong Ing Cilegon	Deskripsi Gerak	Foto
		mengepal. Tangan kiri di letakan di atas persendian siku.			ditekuk sejajar bahu dengan jari membuka menunjukkan angka lima, jari tangan kiri menempel di bawah siku. Kemudian tangan kanan diluruskan dan telapak tangan mengepal. Tangan kiri di letakan di atas persendian siku.	
3.	Rambet	Kaki merenggang posisi kuda-kuda, kaki kanan sedikit menekuk, kaki		Rambet catrok	Kaki kanan bergeser ke samping bergantian kaki kiri. Tangan kanan	



No.	Gerak Pencak Silat Bandrong	Deskripsi Gerak	Foto	Gerak Tari Bandrong Ing Cilegon	Deskripsi Gerak	Foto
		<p>kiri lurus. Kemudian tangan kiri diayunan ke bawah, tangan kiri diluruskan dengan badan serong ke kanan dan ibu jari dilipat ke arah dalam telapak tangan, keempat jari menghadap ke atas. Tangan kanan di letakan di atas persendian siku.</p>			<p>diluruskan dengan badan serong ke kiri dan telapak tangan mengepal. Tangan kiri di letakan di atas persendian siku. Kaki kanan diangkat ke samping sedikit bergantian dengan kaki kiri. Kemudian tangan kiri diayunan ke bawah, tangan kiri diluruskan dengan badan serong ke kanan dan ibu jari dilipat ke arah dalam telapak tangan,</p>	 

No.	Gerak Pencak Silat Bandrong	Deskripsi Gerak	Foto	Gerak Tari Bandrong Ing Cilegon	Deskripsi Gerak	Foto
					keempat jari menghadap ke atas. Tangan kanan di letakan di atas persendian siku. Gerakan dilakukan berulang.	
4.	Gentus	Kedua kaki bergeser hadap ke kiri, tangan kanan diangkat sejajar bahu membentuk siku, tangan kanan ibu jari dilipat ke arah dalam telapak tangan, keempat jari menghadap		Gentus Variasi	Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang posisi kaki agak merendah, tangan kanan di tarik ke belakang dengan posisi jari mengepal, kemudian di dorong ke depan lalu ditekuk ke dalam dada dan	



No.	Gerak Pencak Silat Bandrong	Deskripsi Gerak	Foto	Gerak Tari Bandrong Ing Cilegon	Deskripsi Gerak	Foto
		ke atas.			telapak tangan kiri menyentuh siku tangan kanan.	
5.	Beset	Kaki kanan berlutut, posisi lutut tidak mengenai tanah, telapak kaki posisi berjinjit. Kaki kiri direntangkan, tangan kiri direntangkan ke kiri, tangan kanan di-letakan agak jauh di bawah telinga kanan. Ibu jari dilipat		Beset variasi	Kaki kanan diangkat ke depan menekuk, tangan kanan di tarik ke belakang, siku menekuk kemudian telapak tangan sejajar telinga tidak menempel pada telinga. Kemudian tangan kiri lurus ke depan telapak tangan menghadap atas dan ibu jari agak	


No.	Gerak Pencak Silat Bandrong	Deskripsi Gerak	Foto	Gerak Tari Bandrong Ing Cilegon	Deskripsi Gerak	Foto
		ke arah dalam telapak tangan, keempat jari menghadap ke atas.			menekuk ke dalam telapak tangan tidak menempel pada telapak.	
6.	Tonjok	Posisi kaki diregangkan atau kuda-kuda, badan menghadap ke kiri, tangan kanan lurus ke kiri dengan telapak tangan mengepal. Tangan kiri berada di persendian siku, ibu jari dilipat ke arah dalam telapak tangan, keempat		Tonjok tangkis	Tangan kiri diayunkan ke depan jari seperti gerakan menangkis, tangan kanan berada di bawah, sambil berayun ke depan bergantian dengan tangan kiri dan posisi jari mengepal. Posisi kaki merenggang kuda-kuda dan badan hadap kanan	 



No.	Gerak Pencak Silat Bandrong	Deskripsi Gerak	Foto	Gerak Tari Bandrong Ing Cilegon	Deskripsi Gerak	Foto
		jari meng-hadap ke atas.			kiri bergantian	
7.	Kuitang Rambat	Kedua tangan diayunkan ke depan dada membuat siku dengan kedua tangan yang mengepal saling bertemu, diikuti kaki kanan menekuk diangkat agak tinggi .		Kuitang Rambat Suliwa	Kedua kaki diregangkan membentuk posisi kuda-kuda. Kedua tangan di ayunkan ke dalam lalu tangan kanan dibalik dengan posisi jari mengepal, tangan kiri memegang tangan kanan di atas sendi siku sedikit ke arah lengan.	

No.	Gerak Pencak Silat Bandrong	Deskripsi Gerak	Foto	Gerak Tari Bandrong Ing Cilegon	Deskripsi Gerak	Foto
8.	Sepak	Kaki kiri maju, kemudian kaki kanan diayunkan mengangkat menghadap serong ke kiri dengan posisi ditekuk, diikuti dengan posisi tangan diayunkan ke atas secara bersama, didepan dada tangan kanan menyilang didalam tangan kiri kemudian tangan kiri di rentangkan ke samping		Sepak beset	Tangan kanan diangkat ke samping kepala membentuk siku, pergelangan tangan sejajar dengan telinga tetapi tidak menempel di telinga, ibu jari di dalam telapak tangan dan keempat jari menghadap ke atas. Tangan kiri diluruskan ke depan dengan posisi tangan seperti tangan kanan. Kaki kanan diangkat dan diayunkan,	

No.	Gerak Pencak Silat Bandrong	Deskripsi Gerak	Foto	Gerak Tari Bandrong Ing Cilegon	Deskripsi Gerak	Foto
		kiri, tangan kanan di bawah telinga, ibu jari dilipat ke arah dalam telapak tangan, keempat jari menghadap ke atas.			kemudian ditekuk.	
9.	Sepak Bandrong	Kaki kanan menyilang kaki kiri, kemudian kaki kiri membuka ke samping kiri, tangan kanan dan kiri mengayun dari samping ke depan, kaki kiri berlutut diikuti kaki		Kombinasi Encos	Kaki jinjit dengan badan menghadap ke kanan. Tangan kiri lurus ke samping telapak tangan menghadap atas, ibu jari ditekuk ke dalam telapak tangan. Tangan kiri diangkat sejajar bahu dan menekuk membuat siku,	

No.	Gerak Pencak Silat Bandrong	Deskripsi Gerak	Foto	Gerak Tari Bandrong Ing Cilegon	Deskripsi Gerak	Foto
		<p>kanan yang diayun ke depan, tangan kiri di luruskan bersamaan dengan kaki kiri, tangan kiri di bawah telinga ibu jari dilipat ke arah dalam telapak tangan, keempat jari menghadap ke atas.</p>			<p>pergelangan sejajar dengan telinga, ibu jari menekuk ke dalam telapak tangan. Kemudian kaki kiri melangkah ke samping diikuti dengan badan menghadap depan dan kaki kanan sejajar dengan kaki kiri posisi agak jinjit, lalu tangan disilangkan di depan dada tangan kiri berada didalam dengan posisi ibu jari ditekuk ke dalam telapak kanan, tangan kanan berada di</p>	

No.	Gerak Pencak Silat Bandrong	Deskripsi Gerak	Foto	Gerak Tari Bandrong Ing Cilegon	Deskripsi Gerak	Foto
					depan tangan kiri, telapak kanan menghadap atas.	