

Muay Boran Exameneisen 1e khan - witte prajeat

Warming up: joggen, springtouwen, loopbewegingen

Rekken: Boven en onderlichaam

Tellen: Thais tellen 1 t/m 10

Cherng Mahd (basis stoottechnieken)

50x mahd trong (directe stoot) (zowel sai als kua)

50x mahd suhy (opstoot) (zowel sai als kua)

50x mahd tawad (hoek) (zowel sai als kua)

Mahd pahsom (stootcombinaties)

15x mahd trong sai + kua + mahd suhy kua

15x mahd suhy kua + sai + mahd trong kua

15x mahd trong sai + kua + mahd tawad sai + kua

15x mahd tawad sai + kua + mahd trong sai + kua

15x mahd tawad sai + kua + mahd suhy sai + kua

15x mahd suhy sai + kua + mahd tawad sai + kua

Cherng sok (basis elleboogtechnieken)

15x sok tee (diagonale elleboog van boven naar beneden) (zowel sai als kua)

15x sok tad (horizontale elleboog van buiten naar binnen) (zowel sai als kua)

Sok pahsom

15x sok tee sai + sok tad kua

15x sok tad sai + sok tee kua

Cherng khao (basis knietechnieken)

15x khao trong (voorwaartse knie) (zowel sai als kua)

15x khao Chiang (schuine knie) (zowel sai als kua)

Cherng teep (basis duwtraptechnieken)

15x teep trong (afhoudtrap) (zowel sai als kua)

Cherng dteh (basis traptechnieken)

15x dthen chiang (ronddraaitrap schuin omhoog) naar benen en lichaam (zowel sai als kua)

Blokkeringen

15x blokkering met de hand (pid, pad, perd)

15x blokkering met elleboog

15x zijwaarts ontwijken (yan)

5 minuten combinatietechnieken op pads (pao)

Mahd, dteh en teep (stoten, trappen en duwtrappen)

Mahd en khao (stoten en knieën)

Dteh en khao (trappen en knieën)