

## **Muay Boran exameneisen 2e khan - gele prajeat**

Warming up: joggen, springtouwen, loopbewegingen

Rekken: Boven en onderlichaam

Tellen: Thais tellen 1 t/m 10

### **Khao bong (knieblokkeringen)**

20x khao bong nok laag (buitenblokkering met knie) (zowel sai als kua)

20x khao bong nok middel (buitenblokkering met knie) (zowel sai als kua)

20x khao bong nok hoog (buitenblokkering met knie) (zowel sai als kua)

20x khao bong nai laag (binnenblokkering met knie) (zowel sai als kua)

20x khao bong nai middel (binnenblokkering met knie) (zowel sai als kua)

20x khao bong nai hoog (binnenblokkering met knie) (zowel sai als kua)

### **Loopbewegingen**

Seub