

**Muay Boran exameneisen 3e khan - geel-witte prajeat**

**Alle voorgaande exameneisen.**

Warming up: joggen, springtouwen, loopbewegingen

Rekken: Boven en onderlichaam

**Schaduwboksen**

2x 2 minuten schaduwboksen

**Loopbewegingen op Thaise muziek**

1x 2 minuten seub voor en achteruit

1x 2 minuten yang saam kum

**Cherng mahd**

20x mahd kwaang (swing stoot) (zowel sai als kua)

20x mahd pahsom (stootcombinaties) van 2 technieken op pads

20x mahd pahsom (stootcombinaties van 3 technieken op pads

**Cherng sok**

20x sok tee, sok tad, sok ngad (zowel sai als kua)

20x sok pung (speerpunt elleboog) (zowel sai als kua)

20x sok pahsom (elleboogcombinaties)

**Cherng khao**

20x khao trong (voorwaartse knie) (zowel sai als kua)

20x khao Chiang (schuine knie) (zowel sai als kua)

20x khao tee (knie van buiten naar binnen, zoals tijdens clinchen) (zowel sai als kua)

**Cherng teep**

20x teep trong (afhoudtrap) (zowel sai als kua)

20x teep kwaang (zijwaartse duwtrap) (zowel sai als kua)

**Cherng dteh**

20x dteh tawad (horizontale ronddraaitrap) (zowel sai als kua)

20x teep en dteh pahsom (trapcombinaties) op trapkussen

**Sparren**

2x 2 minuten licht sparren

