

## Muay Boran Exameneisen 4e khan - groene prajeat

Warming up: joggen, springtouwen, loopbewegingen

### Warming up op Thaise manier

Khao bong nai + khao bong nok (knieblokkeringen aan de binnen en buitenkant)

Schaduwboxen met alleen mahd

Schaduwboxen met mahd, sok en khao

Schaduwboxen met mahd, sok, khao, teep en dteh

### Loopbewegingen op Thaise muziek

Kum Chung (gevechtshouding) links en rechtsvoor

1x 2 minuten seub voor en achteruit

1x 2 minuten yang saam kum

### Cherng mahd

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

20x mahd pahsom (stootcombinaties) van 3 technieken op pads

20x mahd pahsom (stootcombinaties) van 4 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 gratung (zowel sai als kua)

20x sok pahsom (elleboogcombinaties) van 2 technieken

20x sok pahsom (elleboogcombinaties) van 3 technieken

### Cherng khao

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

20x khao chiang (schuine knie) op bokszak of pads (zowel sai als kua)

20x khao tad, khao tee, khao laa in de lucht of met partner (zowel sai als kua)

### Cherng teep

20x teep trong (afhoudtrap) (voorste been)

20x teep trong (afhoudtrap) (achterste been)

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

### Cherng dteh

20x dteh trong (voorwaartse trap) (voorste been)

20x dteh trong (voorwaartse trap) (achterste been)

**Look Mai Muay Thai**

Dab Chawala

Prah raam fad sawn

Noo dtai rahw

**Wai Kru**

**Alle eisen van de voorafgaande graden**

