

Muay Boran Exameneisen 5e khan - groen-witte prajeat

Warming up op Thaise manier

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

Schaduwboksen met alleen mahd

Schaduwboksen met mahd, sok en khao

Schaduwboksen met mahd, sok, khao, teep en dteh

Cherng sok

20x sok tee (diagonaal van boven naar beneden) (zowel sai als kua)

20x sok tad (horizontaal van buiten naar binnen) (zowel sai als kua)

20x sok ngad (verticaal van beneden naar boven) (zowel sai als kua)

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

20x sok gratung (instappen en verticale elleboog van beneden naar boven) (zowel sai als kua)

20x sok glab (achterwaartse horizontale elleboog) (zowel sai als kua)

20x sok pahsom (elleboogcombinaties) van 2 technieken op pads of bokszak

20x sok pahsom (elleboogcombinaties) van 3 technieken op pads of bokszak

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)

20x khao loi (gesprongen voorwaartse knie) met partner (zowel links als rechts)

Khao pahsom op bokszak of trapkussen

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)

Teep en dteh pahsom op trapkussen of bokszak

Look Mai Muay Thai

Erawan suhy ngai

Sok pung malai

Hanuman hawh daam

Pra raam faad hang

Hongpeek hawd

Noo thda rai

Hak kor erawan

Ega chaack rang

Sparren

2x 2 minuten licht sparren

Alle eisen van de voorafgaande graden