

Muay Boran exameneisen 6e khan - blauwe prajeat

Alle voorafgaande examen eisen.

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, khao, teep en dteh

Cherng mahd

20x mahd trong (zowel sai als kua)

20x mahd tawad (zowel sai als kua)

20x mahd khok (zowel sai als kua)

Mahd pahsom op pads of bokszak

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 sab (verticale elleboog van boven naar beneden, hakbeweging) (zowel sai als kua)

20x sok sab koo (dubbele verticale elleboog van boven naar beneden) (zowel sai als kua)

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 sai als kua)

Cherng teep

20x teep trong (afhoudtrap) (voorste been)

20x teep trong (afhoudtrap) (achterste been)

Cherng dteh

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

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

20x dteh chiang (zowel sai als kua)

20x dteh tad (zowel sai als kua)

Verdediging

Tegen een stoot

Tegen een stoot en een elleboog

Tegen een knie

Tegen clinchen

Overnames

Verdediging tegen teep trong en overname met dteh chiang

Teep trong opvangen en overnemen met khao trong

Blokkeer dteh chiang en overnemen met khao tad

Blokkeer dteh chiang en overnemen met sok tad

Blokkeer dteh chiang en overnemen met dteh chiang

Mae Mai + Look Mai Muay Thai

Dab chawala

Erawan suhy ngai

Inao tang gritt