

FIKBMS
FEDERAZIONE ITALIANA KICKBOXING

Livelli Tecnici di Muay Thai

Rev. 4.2

Sommario

Livelli Tecnici.....	3
1. Allievi.....	3
2. Insegnanti	3
Esibizione dei Livelli.....	4
Commissioni esaminatrici	4
Requisiti Obbligatori dell'Atleta al momento dell'esame.....	4
Abbigliamento ed Attrezzatura.....	4
Oggetti non ammessi.....	5
Svolgimento dell'Esame	5
Riassuntivo Tecniche	6
1° Khan - Bianco	6
2° Khan - Arancio	6
3° Khan - Bianco/Giallo	6
4° Khan - Giallo	7
5° Khan - Giallo/Verde.....	7
6° Khan - Verde	7
7° Khan - Rosso	8
8° Khan - Blu	8
9° Khan - Marrone.....	8
Programma Tecnico	9
1° Khan - Bianco.....	9
2° Khan - Arancio	11
3° Khan - Bianco/Giallo	13
4° Khan - Giallo	15
5° Khan - Giallo/Verde.....	17
6° Khan - Verde	19
7° Khan - Rosso	22
8° Khan - Blu	24
9° Khan - Marrone.....	26
Legenda	28

Regolamento Esami di Livello

Livelli Tecnici per Allievi e Insegnanti:

1. Allievi

A) La progressione tecnica degli atleti di Muay Thai è suddivisa in 9 livelli di conoscenza, denominati Khan (“livello” in thailandese) e 3 livelli superiori per l’abilitazione all’Insegnamento, contrassegnati da colori diversi che, partendo dal più basso, sono i seguenti:

- 1° Khan** - Bianco
- 2° Khan** - Arancio
- 3° Khan** - Bianco / Giallo
- 4° Khan** - Giallo
- 5° Khan** - Giallo/Verde
- 6° Khan** - Verde
- 7° Khan** - Rosso
- 8° Khan** - Blu
- 9° Khan** - Marrone

1. Un'atleta inizia lo studio della Muay Thai preparando il programma di esame per il conseguimento del 1° Khan. Quindi successivamente procede con la progressione tecnica fino al massimo livello, 9° Khan.

2. Insegnanti

I Livelli tecnici per gli insegnanti sono così suddivisi:

Allenatore		Bronzo
Istruttore	(Kru)	Argento
Maestro	(Ajarn)	Argento/Oro

Livelli Tecnici

Il 1°- 2°- 3° Khan sono considerati dei livelli tecnici d'iniziazione alla pratica della Muay Thai;

Il 4°- 5°- 6° Khan sono considerati dei veri livelli di conoscenza della Muay Thai;

Il 7°-8°-9° sono considerati dei livelli avanzati di conoscenza della Muay Thai.

Esibizione dei Livelli

Lo scudetto raffigura il livello tecnico dell'atleta e deve essere sempre applicato sul panta-thai in posizione ben visibile al momento dell'Esame e di Stage.

Commissioni esaminatrici

Il 1°- 2°- 3°- 4° Khan possono essere ottenuti durante una sessione di esami presieduta solo dall'Istruttore di palestra;

Il 5°- 6°- 7° Khan possono essere ottenuti durante una sessione di esami presieduta solo da Istruttore o Maestro;

8°- 9° Khan possono essere ottenuti esclusivamente durante una sessione di esami presieduta da almeno un membro della commissione Regionale;

Requisiti Obbligatoriosi dell'Atleta al momento dell'esame

L'atleta durante l'esame deve essere in possesso dei seguenti requisiti:

- Iscrizione alla federazione comprovata dallo sport-pass;
- Certificato medico valido alla data dell'esame;
- Equipaggiamento ed attrezzatura regolamentare;
- Iscrizione alla sessione di esami in corso;
- Scudetto del grado attualmente posseduto al momento dell'esame.

Abbigliamento ed Attrezzatura

L'abbigliamento e l'attrezzatura specifica devono essere di tipo omologato e consistono:

- panta-thai;
- maglietta (indossata dentro i pantaloncini);
- paradenti;
- conchiglia;
- guantoni da combattimento;
- paratibie-thai (con parapiede unito);

- caschetto (con o senza parzigomi);
- paraseno (per le donne).

Oggetti non ammessi

Durante la prova non sono ammessi:

- attrezzature non omologate;
- occhiali da vista;
- orecchini, anelli, orologi, collane, braccialetti, ecc...

Svolgimento dell'Esame

A) Tutte le tecniche a coppie, i concatenamenti e i round devono essere eseguiti in movimento in uno spazio limitato, o qualora sia possibile, in uno spazio di dimensioni simili ad un Ring.

B) La prova di esame comprende l'esecuzione delle tecniche specificate nel programma di ogni livello. Sono esaminati i seguenti gruppi fondamentali:

1. Tecnica;
2. Concatenamenti;
3. Tecniche a coppia;
4. Shadow Boxing;
5. Sparring;
6. Attrezzi.

Per ogni gruppo verranno fatte delle domande, a ciascuna delle quali sarà assegnato la relativa lettera ed un voto. La loro media aritmetica sarà riportata nella relativa casella. La media dei voti ottenuti nei vari gruppi stabilirà il risultato finale dell'esame promuovendo o bocciando il candidato.

C) La commissione esaminatrice valuterà la prova dei candidati compilando l'apposita scheda. Il punteggio di valutazione va da 2 a 10 secondo il seguente schema:

- 2 Tecnica non conosciuta
- 3 Scarso
- 4 Insufficiente
- 5 Mediocre
- 6 Sufficiente
- 7 Discreto
- 8 Buono
- 9 Ottimo
- 10 Eccellente

Riassuntivo Tecniche

1° Khan – Bianco

- A) Saluto
- B) Posizione di guardia: punti essenziali
- C) Walking step avanti - indietro
- D) Spostamenti: avanti - indietro
- E) Spostamenti: laterale sx - dx
- F) Schivata di tronco: all'indietro
- G) Schivata di gambe: all'indietro
- H) Cambio di guardia: avanti - indietro
 - I) Diretti
- L) Front kick
- M) Bloccaggio di palmo
- N) Parata alta: esterna – interna
- O) Lavoro presa fondamentale Clinch

2° Khan – Arancio

- A) Spostamenti: obliquo avanti - indietro a sx - dx
- B) Spostamenti: circolare continuo sx - dx
- C) Schivate di tronco: laterale
- D) Schivate di tronco: flessione torsione
- E) Schivate di gambe: con cambio guardia
- F) Switch
- G) Gancio
- H) Stop kick
 - I) Low kick: interno – esterno su gamba avanti
- L) Ginocchiata lunga
- M) Ginocchiata corta: diretta
- N) Bloccaggi: dorso guantone
- O) Bloccaggi: di tibia esterno

3° Khan – Bianco/Giallo

- A) Spostamenti: semi-spostamento circolare sx - dx
- B) Rotazione 180° nel clinch
- C) Schivate di tronco: circolare
- D) Arretramento rapido
- E) Montante
- F) Gomitata circolare
- G) Low kick: in profondità
- H) Middle kick

- D) Bloccaggio alto: di avambraccio
- L) Bloccaggio di tibia incrociato
- M) Doppio block di avambraccio
- N) Tipi di prese nel clinch

4° Khan – Giallo

- A) Gomitate dirette
- B) High kick
- C) Ginocchiata corta: laterale
- D) Full cover esterno
- E) Parata alta: uncinante
- F) Parata thai
- G) Presa ascellare
- H) Lavoro base sul clinch

5° Khan – Giallo/Verde

- A) Pugno a pendolo
- B) Gomitate rovesciate
- C) Front side kick
- D) Full cover incrociato
- E) Stop di palmo
- F) Parate basse: esterne - interne
- G) Presa a tenaglia
- H) Entrate presa clinch

6° Khan – Verde

- A) Spinning back fist
- B) Front kick zampa elefante
- C) Ginocchiata corta: diagonale / circolare
- D) Parata media: di avambraccio
- E) Parata circolare
- F) Presa ad uncino
- G) Combinazioni orizzontali
- H) Uscite presa clinch
- I) Nozioni tecniche Wai Khruu*

7° Khan – Rosso

- A) Pugno Saltato
- B) Stop di gomito
- C) Combinazioni verticali
- D) Difese dai front kick
- E) Difese dai low kick
- F) Entrate nel Clinch
- G) Colpi di rimessa
- H) Basi a terra Wai Khruu

8° Khan – Blu

- A) Gomitate avvitate
- B) Spinning kicks
- C) Proiezioni sui calci
- D) Combinazioni incrociate
- E) Difesa da middle kick
- F) Per evitare il clinch
- G) Colpi di incontro
- H) Basi in piedi Wai Khruu

9° Khan – Marrone

- A) Gomitate saltate
- B) Jamping kicks
- C) Ginocchiate saltate
- D) Proiezioni sul clinch
- E) Combinazioni miste
- F) Difesa da high kick
- G) Gomitate nel clinch
- H) Colpi di arresto
- I) Wai Khruu completa

Programma Tecnico

1° Khan – Bianco

Tempo di frequenza 3 mesi

- Tecnica -

a coppia o a vuoto

- A) Saluto
- B) Posizione di guardia: punti essenziali
- C) Walking step avanti - indietro
- D) Spostamenti: avanti - indietro
- E) Spostamenti: laterale sx - dx
- F) Schivata di tronco: all'indietro
- G) Schivata di gambe: all'indietro
- H) Cambio di guardia: avanti - indietro
- I) Diretti
- L) Front kick
- M) Bloccaggio di palmo
- N) Parata alta: esterna – interna
- O) Lavoro presa fondamentale Clinch

- Concatenamenti -

a coppia o a vuoto

- A: diretto sx – diretto dx
- B: serie di diretti
- C: spostamento avanti + diretto sx – diretto dx – spostamento indietro
- D: spostamento indietro – diretto dx – diretto sx – spostamento avanti + diretto sx
- E: spostamento laterale + diretto
- F: diretto sx – schivata di tronco all'indietro – diretto dx – diretto sx
- G: diretto sx – cambio guardia indietro + diretto dx – diretto sx
- H: combinazioni di diretti e front kick

- Tecniche a coppia -

- A) a:** diretto dx
b: schivata di tronco all'indietro – diretto dx – diretto sx
- B) a:** diretto dx
b: schivata di gambe all'indietro – front kick dx
- C) a:** diretto sx – diretto dx
b: block di palmo – spostamento all'indietro – front kick dx
- D) a:** diretto sx
b: block di palmo – front kick sx
- E) a:** diretto sx
b: parata alta esterna – diretto sx – diretto dx
- F) a:** diretto dx
b: parata alta esterna – spostamento indietro – front kick dx
- G) a:** diretto sx
b: parata alta esterna – diretto sx
a: block di palmo – diretto sx

- Shadow Boxing -

1 x 1' Thai Boxing: diretti + front kick

- Attrezzi -

1 x 2' Corda

1 x 2' Pao: diretti + frontali

2° Khan – Arancio

Tempo di frequenza 3 mesi

- Tecnica -

a coppia o a vuoto

- A) Spostamenti: obliquo avanti - indietro a sx - dx
- B) Spostamenti: circolare continuo sx - dx
- C) Schivate di tronco: laterale
- D) Schivate di tronco: flessione torsione
- E) Schivate di gambe: con cambio guardia
- F) Switch
- G) Gancio
- H) Stop kick
 - I) Low kick: interno – esterno su gamba avanti
- L) Ginocchiata lunga
- M) Ginocchiata corta: diretta
- N) Bloccaggi: dorso guantone
- O) Bloccaggi: di tibia esterno

- Concatenamenti -

a coppia o a vuoto

- A: combinazioni di diretti e ganci
- B: front kick sx – diretto dx – gancio sx – low kick dx
- C: front kick dx – diretto sx – diretto dx
- D: low kick sx interno – diretto dx – gancio sx
- E: block tibia esterno sx – ginocchiata diagonale dx
- F: block tibia esterno dx + cambio guardia avanti – ginocchiata diagonale sx
- G: combinazioni diretti – ganci – ginocchiate lunghe

- Tecniche a coppia -

- A) a:** diretto sx
b: schivata flessione torsione dx – gancio dx – gancio sx
- B) a:** diretto dx
b: schivata flessione torsione sx – gancio sx – gancio dx
- C) a:** low kick sx interno
b: schivata di gambe con cambio guardia – low kick sx
- D) a:** diretto sx – diretto dx
b: block di palmo – stop kick – diretto dx – cambio guardia in avanti – ginocchiata sx
- E) a:** diretto dx – gancio sx
b: parata esterna – block dorso guantone – diretto sx – low kick dx
- F) a:** diretto sx – gancio dx
b: parata esterna – block dorso guantone – diretto dx – switch – ginocchiata sx
- G) a:** diretto sx – low kick dx
b: block dorso guantone – block tibia esterna – diretto dx – low kick sx
- H) a:** diretto sx – diretto dx – switch – low kick sx
b: block dorso guantone – block tibia esterna – ginocchiata diagonale dx

- Shadow Boxing -

1 x 1' Thai Boxing

- Attrezzi -

- 1 x 2'** Corda
1 x 1' Sacco: Thai Boxing braccia
1 x 1' Scudo: stop kick
1 x 1' Pao: diretti + ginocchiate

3° Khan – Bianco/Giallo

Tempo di frequenza 3 mesi + 1 stage Regionale

- Tecnica - a coppia o a vuoto

- A) Spostamenti: semi-spostamento circolare sx - dx
- B) Rotazione 180° nel clinch
- C) Schivate di tronco: circolare
- D) Arretramento rapido
- E) Montante
- F) Gomitata circolare
- G) Low kick: in profondità
- H) Middle kick
- I) Bloccaggio alto: di avambraccio
- L) Bloccaggio di tibia incrociato
- M) Doppio block di avambraccio
- N) Tipi di prese nel clinch

- Concatenamenti - a coppia o a vuoto

- A: diretto sx – diretto dx – gancio sx + spostamento semi-circolare sx – diretto dx
- B: diretto dx – diretto sx – cambio guardia avanti + diretto dx – diretto sx – gancio dx
- C: schivata circolare dx – montante dx – gancio sx
- D: schivata circolare sx – gancio sx – diretto dx – montante sx
- E: diretto sx – gancio dx – gomitata circolare sx
- F: diretto sx – cambio guardia avanti + gomitata circolare dx
- G: diretto sx – diretto dx – front kick sx – low kick dx
- H: block tibia incrociata sx – diretto dx – middle kick sx
- I: block tibia incrociata dx – cambio guardi in avanti – diretto sx – diretto dx – middle kick sx
- L: doppio block avambraccio sx – gancio sx – ginocchiata dx
- M: doppio block avambraccio dx – diretto dx – gancio sx – low kick dx

- Tecniche a coppia -

- A) a:** diretto sx – diretto dx
b: parata esterna – schivata flessione torsione sx – spostamento semi-circolare sx + gancio sx – ginocchiata dx
- B) a:** diretto sx
b: schivata flessione torsione dx – spostamento semi-circolare dx + gancio dx – low kick sx
- C) a:** diretto sx – diretto dx – gancio sx
b: difesa – schivata circolare – diretto dx – gancio sx – ginocchiata dx
- D) a:** diretto sx – gancio dx
b: difesa – schivata circolare + gancio sx – montante dx – gomitata circolare sx
- E) a:** low kick dx
b: arretramento rapido – middle kick dx
- F) a:** gomitata circolare
b: block di avambraccio – gomitata circolare
- G) a:** diretto sx – diretto dx – switch – low kick sx
b: difesa – block tibia incrociata – gancio dx – gomitata circolare sx
- H) a:** middle kick dx
b: doppio block di avambraccio – diretto sx – middle kick dx
- I) a:** middle kick sx
b: doppio block di avambraccio – diretto dx – switch – middle kick sx
- L) a:** middle kick
b: stop kick

- Shadow Boxing -

1 X 2' Thai Boxing

- Sparring -

1 X 2' Thai Boxing

- Attrezzi -

1 X 2' Focus gloves

1 X 2' Sacco

1 X 2' Scudo: low kick

4° Khan – Giallo

Tempo di frequenza 6 mesi + 1 stage Regionale

- Tecnica - a coppia o a vuoto

- A) Gomitate dirette
- B) High kick
- C) Ginocchiata corta: laterale
- D) Full cover esterno
- E) Parata alta: uncinante
- F) Parata thai
- G) Presa ascellare
- H) Lavoro base sul clinch

- Concatenamenti - a coppia o a vuoto

- A: block dorso guantone su gancio dx – gomitata diretta sx
- B: block dorso guantone su gancio sx – gomitata diretta dx
- C: diretto sx – high kick dx
- D: diretto sx – diretto dx – switch – high kick sx
- E: full cover esterno sx – diretto sx – ginocchiata dx
- F: full cover esterno dx – diretto dx – calcio circolare dx
- G: parata thai sx – ginocchiata dx
- H: parata thai dx – switch – ginocchiata sx
- I: presa ascellare dx – ginocchiata sx interno coscia
- L: presa ascellare sx – low kick dx
- M: parata uncinante dx – gomitata ascendente sx – gomitata circolare dx

- Tecniche a coppia -

- A) a:** diretto sx – gancio dx
b: block di palmo – block dorso guantone – gomitata diretta sx
- B) a:** diretto sx – diretto dx – gancio sx
b: parate – block dorso guantone – gomitata diretta dx
- C) a:** diretto sx – middle kick dx
b: parata esterna – full cover esterno – high kick sx
- D) a:** middle kick sx
b: full cover esterno – high kick dx
- E) a:** diretto sx
b: parata uncinante – gomitata circolare sx – ginocchiata dx
- F) a:** diretto dx
b: parata uncinante – diretto dx – switch – middle kick sx
- G) a:** diretto sx
b: parata thai – switch – ginocchiata sx
- H) a:** diretto dx
b: parata thai – gomitata circolare sx
- I) a:** middle kick sx
b: presa ascellare – low kick sx
- L) a:** middle kick dx
B: presa ascellare - ginocchiata dx interno coscia
- M) a:** middle kick dx
B: diretto dx d'incontro
- N) a:** middle kick sx
B: spostamento circolare sx + gancio sx

- Shadow Boxing -

1 x 2' Thai Boxing

- Sparring -

1 x 2' A tema: uso stop kick + combinazione max 3 colpi

1 x 2' Thai Boxing

1 x 2' Clinch libero

- Attrezzi -

1 x 2' Sacco

1 x 2' Pao

5° Khan – Giallo/Verde

Tempo di frequenza 6 mesi + 1 stage Regionale

- Tecnica - a coppia o a vuoto

- A) Pugno a pendolo
- B) Gomitate rovesciate
- C) Front side kick
- D) Full cover incrociato
- E) Stop di palmo
- F) Parate basse: esterne - interne
- G) Presa a tenaglia
- H) Entrate presa clinch

- Concatenamenti - a coppia o a vuoto

- A: diretto sx – diretto dx – gancio sx – gomitata rovesciata dx
- B: spostamento diagonale sx – gomitata rovesciata dx alla testa
- C: full cover incrociato sx – gomitata rovesciata discendente dx – gomitata circolare sx
- D: full cover incrociato dx + cambio guardia avanti – diretto sx – diretto dx – calcio circolare
- E: parata esterna bassa sx – diretto dx – switch – middle kick sx
- F: parata esterna bassa dx – diretto sx – low kick dx
- G: parata interna bassa sx – diretto dx – circolare sx
- H : parata interna bassa dx – gomitata sx – ginocchiata dx

- Tecniche a coppia -

- A) a:** low kick sx
b: block di tibia esterno – pugno a pendolo dx
- B) a:** diretto sx – diretto dx
b: parata esterna – spostamento obliquo sx – gomitata rovesciata dx alla testa
- C) A:** gancio dx
B: schivata circolare sx – gomitata rovesciata dx al corpo
- D) a:** diretto sx – low kick dx
b: parata esterna – spostamento all'indietro – calcio circolare dx
- F) A:** middle kick sx
B: full cover incrociato – diretto dx – diretto sx – ginocchiata dx
- G) a:** middle kick dx
b: stop medio di palmo – low kick dx
- H) a:** front kick sx
b: parata bassa esterna + cambio guardia indietro – middle kick sx
- I) a:** front kick dx
b: parata bassa esterna + spostamento laterale sx – low kick doppio posteriore sx
- L) a:** front kick sx
b: parata bassa interna – diretto sx – ginocchiata dx diagonale
- M) a:** front kick dx
b: parata bassa interna + spostamento laterale dx – diretto dx – ginocchiata sx
- N) a:** front kick
b: presa a tenaglia – ginocchiata interno coscia

- Shadow Boxing -

1 x 2' Thai Boxing

- Sparring -

1 x 2' A tema: difese dai frontali + combinazione max 3 colpi

1 x 2' Thai Boxing

1 x 2' Clinch

- Attrezzi -

1 x 2' Sacco

1 x 2' Pao

6° Khan – Verde

Tempo di frequenza 6 mesi + 1 stage Regionale

- Tecnica -

a coppia o a vuoto

- A) Spinning back fist
- B) Front kick zampa elefante
- C) Ginocchiata corta: diagonale / circolare
- D) Parata media: di avambraccio
- E) Parata circolare
- F) Presa ad uncino
- G) Combinazioni orizzontali
- H) Uscite presa clinch
- I) Nozioni tecniche Wai Khruu*

- Concatenamenti -

a coppia o a vuoto

- A: diretto sx – diretto dx – diretto sx – spinning back fist dx
- B: front kick zampa elefante sx – diretto dx – ginocchiata sx
- C: front kick zampa elefante dx – calcio circolare dx
- D: parata media avambraccio sx – diretto dx – gomitata circolare sx
- E: parata media avambraccio dx – diretto sx – low kick dx
- F: parata circolare dx + cambio guardi indietro – high kick sx
- G: parata circolare sx + semi-spostamento circolare sx – calcio circolare dx
- H: combinazione orizzontale: pugni – gomiti
- I: combinazione orizzontale: ginocchia – calci

- Tecniche a coppia -

- A) a:** diretto sx
b: parata interna – spinning back fist dx
- B) a:** middle kick dx
b: front kick zampa elefante sx – diretto dx – gancio sx – ginocchiata dx
- C) A:** middle kick sx
B: front kick zampa elefante dx – diretto sx – low kick dx
- D) a:** diretto sx
b: parata thai – cambio guardia avanti – presa clinch di lato – ginocchiata sx
- E) A:** diretto dx
b: parata thai – presa clinch di lato – ginocchiata dx
- F) A:** diretto sx – diretto dx al corpo
B: parata esterna – parata media di avambraccio – gancio dx – gomitata circolare sx
- G) a:** diretto sx – diretto sx al corpo
b: parata esterna – parata media di avambraccio – gancio sx – montante dx
- H) a:** middle kick dx
b: parata circolare – calcio circolare dx
- I) a:** middle kick sx
b: parata circolare – ginocchiata sx
- L) a:** front kick
b: spostamento obliquo + presa uncino esterna – gomitata rovesciata discendente sull'arto
- M) a:** front kick sx
b: spostamento obliquo sx + presa uncino interna + gomitata circolare sx – ginocchiata diagonale dx

- Shadow Boxing -

1 x 2' Thai Boxing

- Sparring -

1 x 2' A tema: difese da calci circolari

1 X 2' Thai Boxing

1 X 2' Clinch

- Attrezzi -

1 X 3' Sacco

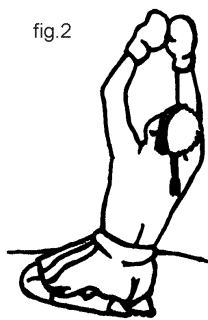
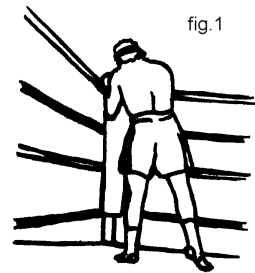
1 X 3' Pao

* Wai Khruu o Ram Muay

1) Principi di esecuzione

- Fisico
- Morale
- Religioso
- Psicologico

La Wai Khruu è il rito propiziatorio di Muay Thai che viene praticato da un'atleta prima dell'incontro, sulle note tradizionali della musica da combattimento thailandese fatta con strumenti tipici e chiamata Dontree Muay. La Wai Khruu si effettua con un tipico copricapo il Mongkon. Una volta entrato sul ring, l'atleta, che secondo la tradizione thailandese deve passare sopra le corde per evitare la malasorte, va ad ogni angolo a pregare strisciando sulle corde in senso antiorario con il pugno su ogni lato (fig. 1).



A inizio la prima parte statica dove l'atleta si inginocchia al centro del quadrato e prega congiungendo le mani e invocando la buona sorte; quindi si inchina 3 volte verso il suo maestro (omaggio alla famiglia, al maestro, al Re ed al paese fig. 2);

la seconda parte denominata Ram Muay inizia con l'atleta che ruota i bracci e fa' piccoli cerchi con i pugni, battendo nello stesso tempo, la punta del piede sul ring (fig. 3 - 4).

Queste gesta vengono effettuate avanti

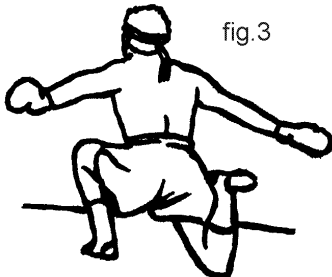


fig.3

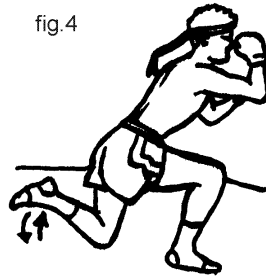


fig.4

dietro – destra – sinistra per ogni lato del ring. Ha inizio adesso la cerimonia finale, l'atleta si alza e compie un gesto scaramantico divaricando e ruotando le gambe per scacciare gli spiriti maligni (fig. 5), anche questa volta per tutti i lati del ring.

Infine dal proprio angolo si inchina

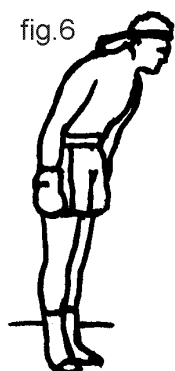


fig.6

Il significato della Wai Khruu è mistico - religioso: pregando si assicura la protezione degli spiriti benigni. Questa danza può differire notevolmente a seconda della scuola di origine e dalla personalità del



fig.5

verso l'avversario (fig. 6).

Khruu è mistico - religioso: pregando si assicura la protezione degli spiriti benigni. Questa danza può differire notevolmente a seconda della scuola di origine e dalla personalità del singolo interprete.

7° Khan – Rosso

Tempo di frequenza 6 mesi + 1 stage Regionale

- Tecnica - a coppia o a vuoto

- A) Pugno Saltato
- B) Block di gomito
- C) Combinazioni verticali
- D) Difese dai front kick
- E) Difese dai low kick
- F) Entrate nel Clinch
- G) Colpi di rimessa
- H) Basi a terra Wai Khruu

- Concatenamenti - a coppia o a vuoto

- A: diretto sx – diretto dx – front kick sx – pugno saltato
- B: block di gomito sx – gomitata rovesciata discendente dx
- C: combinazioni verticali: pugni – ginocchia – calci - gomiti
- D: difesa da front kick – combinazione mista 3 colpi
- E: difesa da low kick – combinazione mista 3 colpi

- Tecniche a coppia -

- A) **A:** ginocchiata sx
B: block gomito sx – gancio dx – gomitata circolare sx
- B) **A:** ginocchiata dx
B: gomitata rovesciata dx – gancio sx – gomitata circolare ascendente dx
- C) **a:** front kick dx
b: difesa – combinazione orizzontale a piacere
- D) **A:** front kick sx
b: difesa – combinazione verticale a piacere
- E) **A:** low kick dx
B: difesa – combinazione orizzontale a piacere
- F) **a:** low kick sx
b: difesa – combinazione verticale a piacere
- G) **a:** 1 pugno
b: entrata clinch
- H) **a:** 1 gomitata
b: entrata clinch
- I) **a:** 1 calcio
b: entrata clinch
- L) **a:** 1 ginocchiata
b: entrata clinch
- M) **a:** combinazione 3 colpi
b: combinazione di rimessa

- Shadow Boxing -

- 1 x 2' Thai Boxing: braccia
- 1 x 2' Thai Boxing

- Sparring -

- 1 x 3' A tema: colpi di rimessa
- 1 x 3' Thai Boxing

- Attrezzi -

- 1 x 3' Tecniche Thai Boxing braccia (sacco, focus, pao, scudo)
- 1 x 3' Tecniche Thai Boxing (sacco, pao, scudo)

8° Khan – Blu

Tempo di frequenza 6 mesi + 1 stage Nazionale

- Tecnica - a coppia o a vuoto

- A) Gomitate avvitate
- B) Spinning kicks
- C) Proiezioni sui calci
- D) Combinazioni incrociate
- E) Difesa da middle kick
- F) Per evitare il clinch
- G) Colpi di incontro
- H) Basi in piedi Wai Khruu

- Concatenamenti - a coppia o a vuoto

- A: diretto sx – montante dx – low kick interno sx – gomitata avvitata dx
- B: diretto sx – diretto dx – switch – high kick sx – spinning back kick dx
- C: diretto sx – middle kick dx – spinning back kick sx
- D: schivata all'indietro – diretto dx – middle kick sx – spinning hook kick dx
- E: diretto dx – diretto sx – front side kick dx – spinning hook kick sx
- F: combinazione incrociata: pugni – ginocchi – calci - gomiti
- G: difesa da middle kick + combinazione mista 3 colpi

- Tecniche a coppia -

- A) a:** diretto sx – diretto dx – middle sx
b: difesa – full cover incrociato – gomitata avvitata dx
- B) a:** ginocchiata dx
b: gomitata rovesciata dx + cambio guardia avanti – gomitata avvitata sx
- C) a:** diretto sx – diretto dx
b: parate – diretto dx – low kick sx
a: schivata all'indietro
b: spinning back kick dx
- D) a:** middle kick
b: stop di palmo – high kick
- E) A:** ginocchiata
b: stop di palmo – gomitata ascendente sx – gomitata orizzontale dx
- F) A:** middle kick sx
B: full cover esterno + spinta in uscita – low kick dx
- G) a:** front / middle / high kick
b: presa con proiezione
- H) a:** high kick
b: cut kick
- I) a:** middle kick
b: difesa – combinazione a piacere
- L) a:** entrata clinch
b: metodo per evitare clinch
- M) a:** diretto
b: colpo di incontro
- N) a:** calcio
b: colpo di incontro

- Shadow Boxing -

- 1 x 2'** Thai Boxing: braccia
- 1 x 2'** Thai Boxing

- Sparring -

- 1 x 3'** A Tema: colpi di incontro
- 1 x 3'** Thai Boxing

- Attrezzi -

- 1 x 2'** Tecniche Thai Boxing braccia (sacco, focus, pao, scudo)
- 1 x 2'** Pao: braccia + ginocchio
- 1 x 2'** Tecniche Thai Boxing (sacco, pao, scudo)

9° Khan – Marrone

Tempo di frequenza 1 anno + 2 stage di cui 1 Nazionale

- Tecnica - a coppia o a vuoto

- A) Gomitate saltate
- B) Jamping kicks
- C) Ginocchiate saltate
- D) Proiezioni sul clinch
- E) Combinazioni miste
- F) Difesa da high kick
- G) Gomitate nel clinch
- H) Colpi di arresto
- I) Wai Khruu completa

- Concatenamenti - a coppia o a vuoto

- A: combinazioni di pugno – gomitata saltata
- B: diretto sx – low kick interno sx – ginocchiata dx – diretto sx – gomitata saltata dx
- C: full cover esterno dx – front kick sx – jamping kick dx
- D: block tibia incrociata sx – diretto dx – middle kick dx – jamping kick sx
- E: front kick sx – middle kick sx – ginocchiata saltata dx
- F: full cover incrociato sx – gomitata dx – ginocchiata sx – ginocchiata saltata sx
- G: ginocchiata saltata sx sforbiciata
- H: combinazione mista
- L: difesa da high kick + combinazione mista 3 colpi

- Tecniche a coppia -

- A) a:** diretto sx – gancio dx
b: parata esterna – block dorso guantone – gomitata saltata dx
- B) a:** low kick sx
b: block tibia esterno – diretto dx – gomitata saltata sx
- C) a:** middle kick sx
b: full cover esterno – jumping kick dx
- D) A:** front kick sx
B: parata esterna + cambio guardia indietro – jumping kick sx
- E) A:** diretto sx – diretto dx
b: stop kick – ginocchiata saltata dx
- F) A:** diretto dx – low kick sx
B: parata esterna – block esterno – diretto dx – ginocchiata saltata sx
- G) a:** ginocchiata corta laterale
b: proiezione
- H) a:** high kick
b: difesa – combinazione a piacere
- I) a:** attacca pugno
b: colpo di arresto
- L) a:** attacca calcio
b: colpo di arresto
- M) b:** gamba sx avanzata
a: low kick dx
b: ammortizza + spinning back kick dx

- Shadow Boxing -

1 x 3' Thai Boxing

- Sparring -

1 x 3' A tema: colpi di arresto

1 x 3' A tema: finte + inviti

1 x 5' Thai Boxing

- Attrezzi -

1 X 3' Sacco

1 X 5' Pao

Legenda

Il segno (–) in una combinazione indica la suddivisione dei singoli colpi;

Il segno (+) indica che il colpo va portato contemporaneamente all'azione che lo segue o lo precede;

Quando in una combinazione di tecniche verrà menzionato il termine " circolare " si potrà portare un qualsiasi calcio circolare, basso, medio o alto, a discrezione della commissione esaminatrice;

Nelle tecniche a coppia le azioni dei singoli atleti sono divise dai simboli **a:** o **b:**

La scelta delle tecniche da eseguire durante l'esame di livello sarà a descrizione della commissione esaminatrice;

Quando si parla di " spostamento " si intende muoversi in una determinata direzione di un solo passo con tutti e due i piedi;

Quando si parla di " semi-spostamento " si intende muovere un solo piede di un piccolo passo in una determinata direzione.
