




Muay Thai Ausbildungs- und Prüfungssystem für Kinder und Jugendliche

1 Weisser Elefant	Set up	Fussarbeit	Schläge	Blocks	Block & Konter	Wai Kru	Sprache	Fitness
	Dschod Muay <i>Grundstellung</i>	Gaau <i>Schritt mit Vorderfuss</i>	Mahd trong <i>Gerader Faustschlag</i>	Bid Mahd (trong) <i>Doppelblock gegen geraden Faustschlag</i>	Bid & Mahd trong <i>Doppelbock & gerader Faustschlag</i>	Wai Kru 1 <i>In den Ring steigen</i> <i>Wai Gruss, den Seilen entlang gehen, Absitzen und 3x Verbeugen</i>	Khop khun kha/khap Danke Sawatee kha/khap Guten Tag, Aufwiedersehen Nüng 1, Sonng 2, Sam 3, Sii 4, Haa 5, Hok 6, Dsched 7, Bää 8, Gau 9, Sip 10	Kinder Eigenes Alter laufen 30 Sek. Wandsitzen 30 Sek. Plank
	Kum Dschöng <i>Grundstellung mit Bewegung</i>	Süüb <i>Schritt vorne, hinten, links, rechts</i>	Sok dtee 45° Ellbogen	Khao baang nog gaang <i>Scheinbeinblock aussen gegen Schienbeinkick</i>	Baang & Dteh gaang <i>Schienbeinblock & Schienbeinkick auf die Rippen</i>			Jugendliche zus. 2 Min. Springseil 20 Kniebeugen 10 Liegestütz 30 Rumpfbeugen
	Raya <i>Distanz mit Hand und Fuss</i>		Theep trong gaang <i>Gerader Fusstritt, Mitte (Bauch)</i>					Dteh gaang <i>Schienbeinkick Mitte, auf die Rippen</i>
			Khao trong <i>Gerader Kniestoss</i>					

Prüfungsreglement

Teilnahme an der Prüfung

Mindestalter 7 Jahre

Minimale Trainingszeit 5 bis 6 Monate

Die Trainer müssen die Zustimmung zur Prüfung geben

Prüfungsinhalte

Fitness, Technik, Sprache

Prüfung

Mittwoch, 14.45 bis 17.00 Uhr

Vorbereitung, Prüfung und Verkündung ca. 2h

Kleidung/Aussehen

Es muss eine Thaibox Hose und ein (Black Dragon) T-Shirt getragen werden

Lange Haare: müssen zusammengebunden sein

Prüfungsvorbereitung

Freitag, 16.50 bis 18.00 Uhr

jedes Training bereitet auf die Prüfung vor