

- Mind. 3 Monate regelmässiges Training

Stretching, Warm-up, Fitness

Kann Teil der Prüfung sein

Kleines Warm-up und Stretching Programm 3-5 Minuten

Liegestütz, Kniebeuge, Rumpfbeuge, Seilspringen

Thai Terminologie

Thai Vokabular Khan 1 - 2 (siehe Zusatzblatt)

Kampfstellung

Dschod Muay (Grundposition)

Kum Dschöng (Grundposition mit Gewichtsverlagerung)

Raya (Distanz/Arme)

Fussarbeit

Süüb (Schritt)

Gau (Schritt Vorderfuss)

Tschaag (90°, Viertelkreis Schritt)

Boxen

Mahd trong (Gerade)

mahd söy/ngad (Aufwärtshaken)

Mahd tawad (Seitwärtshaken)

Mahd phasom (Kombination)

Ellbogen

Sok dtee (45 Grad Ellbogen)

Sok dthad (Horizontaler Ellbogen)

Sok phasom (Kombination)

Knie

Khao dtrong/thon (Gerades Knie)

Khao chiang (45 Grad Knie)

Kicks

Theep dtrong (Gerader Fusstritt)

Dteh chiang (45 Grad Schienbein Kick)

Schienbeinblock

Khao bang nog (Aussenblock)

Khao bang nai (Innenblock)

Blocken und Meiden

Bid Mahd (Abwehr Faustangriff mit Doppelblock)

Bad Mahd (Abwehr Faustangriff mit Hand)

Bad Theep (Abwehr gerader Tritt)

Yoog (Faustangriff Meiden mit Oberkörper nach hinten)

Kombinationen: Partner, Prätzen, Sandsack, Schattenboxen

Wird während der Prüfung bekannt gegeben

Bei bestandener Prüfung:

T-Shirt Khan 1 (weiss), Eintrag in Passbuch, Zertifikat