

# REGOLAMENTO DEGLI ESAMI DI GRADO NELLA MUAY THAI:



**di Alessandro Merlotti**

Responsabile Regione Lazio F.i.K.b. - *Settore Muay Thai* -

I GRADI TECNICI NELLA MUAY THAI SONO 7 COME NELLA KICKBOXING E VENGONO DENOMINATI “**KHAN**” CHE SIGNIFICA GRADO IN THAILANDESE.

IL PRIMO ESAME CHE L’ALTLETA SVOLGERA’ SARA’ QUELLO DEL 7° KHAN (giallo) SINO A RAGGIUNGERE IL GRADO MASSIMO CHE CORRISPONDE AL 1° KHAN (rosso).

PER GLI INSEGNANTI VALGONO GLI STESSI IDENTICI GRADI DI ALLENATORE, ISTRUTTORE E MAESTRO.

## **SCHEDE DI VALUTAZIONE DI OGNI SINGOLO KHAN:**

### **7° KHAN (giallo)**

Oltre alla conoscenza e praticità aerobica dei movimenti base, si richiede l’esecuzione delle seguenti tecniche e nomenclatura dei medesimi colpi:

- Posizione della Tartaruga + Movimento Basculante (Kum Chum);
- Spostamenti e Semispostamenti anche in perno (SALAB FAN PLA) e rotazione;
- Spostamenti sull’asse laterale (Den Muey);
- Combinazioni di tecniche nello spazio (PHASOM MUAY);
- Pugni (Mahd) con schivate in flessione torsione e rotazione (Ti Lop e Lom);
- Ginocchiate Frontali (Kao Trong);
- Gomitate Frontali (Sok Dtad);
- Calcio Frontale Basso/Medio (Tiip);
- Calci Circolari Bassi (Tae Kaa);
- Block su Low Kick (Tae Bang);

- Clinch (Basic).

## **6° KHAN (rosa)**

Vale quanto espressamente detto per il passaggio precedente più:

- Gomitate Ascendenti e Discendenti (Sok Chieng e Sok Sahb);
- Ginocchiate Frontali e Circolari nel Corpo a Corpo (Kao Trong e Kao Kone);
- Calci Circolari Medi (Tae Lam Tua);
- Block su Calci Circolari Medi (Tae Bang Lam Tua);
- Clinch + Sbilanciamenti Semplici (Chap Ko e Chap Ko Ti Kao).

## **5° KHAN (verde)**

Vale quanto espressamente detto per i passaggi precedenti più:

- Storia della Muay Thai e sua evoluzione sino ai tempi nostri (Krabi Krabong, Mae Mai Muay Thai e Muay Thai Moderna);
- Gomitate in Rotazione a 180 Gradi (Sok Glab);
- Calci Circolari e Frontali Alti (Tae Kaen Koo);
- Afferraggi su Calci Frontali e Circolari;
- Clinch con Proiezioni di Contrattacco;
- Schivate di Tronco su Tae Kaen Koo con relativo Contrattacco (Loop).

## **4° KHAN (arancione)**

Vale quanto espressamente detto per i passaggi precedenti più:

- Conoscenza dei vari amuleti della Muay Thai: Mongkon, Prajet, Ghirlanda di fiori.
- Colpi di Gomito durante il Clinch;
- Ginocchiate Saltate Semplici (Kao Loi);
- Gomitate Saltate (Ramasun Kwang Kwarn);
- Cambi di Presa nel Clinch con relative Proiezioni (Clinch Basso, Normale, ecc).

## **3° KHAN (blu)**

Vale quanto espressamente detto per i passaggi precedenti più:

- Esecuzione delle fasi fondamentali della Ram Muay (Wai kruu e Prom Si Nat);
- Ginocchiate Saltate con Sforbiciata;
- Gomitate Saltate Girate (Sok Kwang);
- Calci Lateral Girati e Saltati;

- Clinch con Proiezioni in Rotazione.

PER QUANTO RIGUARDA I GRADI SUPERIORI DI **2° KHAN (nero)** E **1° KHAN (rosso)** GLI ATLETI ESAMINATI PARTECIPERANNO AD UN CORSO DELLA DURATA DI 3 ORE CHE POTRA' ESSERE ANCHE RIPARTITO IN DUE LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA CIASCUNA.

DURANTE QUESTO CORSO NON VERRANNO CHIESTE TECNICHE BASE COME NEI GRADI INFERIORI, MA L'ESAMINATO DOVRA' SUPERARE DELLE PROVE DI ABILITA' TECNICO- TATTICA E PRATICA COME:

- RAM MUAY (Completa);
- ROUND AL SACCO (braccia, braccia-gambe, gomiti e braccia e ginocchia);
- ROUND DI CORDA;
- ROUND AI PAOU (sia come allenatore che come atleta);
- ROUND DI SPARRING (boxe, Muay Thai o solo clinch);
- SHADOW BOXING (VUOTO) di boxe e Muay Thai);
- GINNASTICA GENERALE.

