

MuayThai Glossar

	Begriff	Erklärung
Kampfstellung	Jot Muay	Kampfstellung ohne Partner
	Khum Chung	Kampfstellung mit Partner
Bewegungslehre	Seup Rug	Step vorwärts
	Seup Thoy	Step rückwärts
	Gao Rug	Schritt vorwärts/ Bein übersetzen
	Gao Thoy	Schritt rückwärts/ Bein übersetzen
	Gao Chag	Seitstep
Fallschule Lom Lug	Lom Lug Rug	Rolle vorwärts
	Lom Lug Thoy	Fall nach hinten
	Lom Lug Chag	Fall zur Seite
Schlagtechniken Mhad --> Faust	Mhad Throng Sai	Führungshand/ Jap
	Mhad Throng Kwa	Schlaghand/ Punch
	Mhad Kok/Tawad	kurzer Kopfhaken seitlich
	Mhad Ngad	Aufwärtshaken zum Kopf
	Mhad Tui	Körperhaken
	Mhad Suey	langer Aufwärtshaken zum Kopf
	Mhad Wiäng	Schwinger/ langer Kopfhaken
	Mhad Clab	Handrückenschlag mit Drehung
	Mhad Wiäng Glab	Kopfhaken + Handrückenschlag

Ellbogentechniken Sok --> Ellbogen	Sok Tad	Ellbogen 90° seitlich
	Sok Tee	Ellbogen 45° von oben nach unten
	Sok Chiang	Ellbogen 45° von unten nach oben
	Sok Ngad	Ellbogen von unten
	Sok Pung	Ellbogen von vorne/ Sperrellbogen
	Sok Thong	Ellbogen von oben
	Sok Glab	Ellbogenschlag mit Drehung
	Sok Kratung	Ellbogenstoß von außen nach innen

Knietechniken Khao --> Knie	Khao Throng	gerades Knie von vorne
	Khao Chiang	Knie seitlich 45°
	Khao Tad	Knie seitlich 90°
	Khao Noi	Kniestoß von vorn zum Oberschenkel
	Khao Tee	Knieinnenschlag
	Khao Khong	Kniestoß zum Kopf
	Khao Loy	gesprungenes Knie

Kicktechniken Teep --> Fuss Dteh --> Bein	Teep Throng	gerader Kick/ Pushkick
	Teep Kang	Sidekick
	Teep Ting	Stopptritt zum Oberschenkel
	Teep Glab Lang	gedrehter Sidekick/ Backkick
	Dteh Chiang	Lowkick 45°
	Dteh Tad	Lowkick 90°
	Dteh Tawad Glab	Halbkreiskick + Sidekick o. Hookkick
	Chorakee Fad Hang	Fersendrehschlag

Clinchen Clinch --> Chap Ko	Plam Tee Sok	Clinch mit Ellbogen
	Plam Tee Khao	Clinch mit Knie
	Chap Ko Wiäng	Clinch mit Wurf
	Kod Rad	Clinchen mit Griffwechsel/ 1.Hand/2.Hand

Verteidigungstechniken	Khao Ban Nok	Schienbeinblock gegen Lowkick
	Khao Ban Nai	Schienbeinblock gegen Pushkick
	Khao Laa	Kniesperre beim Clinchen

MuayBoran Techniken	Salab Fan Pla	Der Krieger bricht das Kreuz
	Praram Nao Sorn	Rama zieht den Pfeil
	Ten Kwad Larn	Der Mönch fegt den Saal
	Tad Mala	Die Blume ins Haar stecken
	Mon Yan LAK	Der Krieger stützt die Säule
	Bata Lup Pak	Der mächtige Fusstritt
	Pak Look Toi	Den Baumstamm mit den Stäbchen stoppen
	Hak Kor Erawan	Dem Elefanten das Genick brechen
	Yo Khao Prasumaru	Sumaru hebt den Berg
	Sok Pung Mala	Die Blume ins Gesteck stecken
	Hon Pik Hak	Der Schwan mit den gebrochenen Flügeln