

# **FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ARTES MARCIALES COREANAS Y DISCIPLINAS ASOCIADAS**

## **PROGRAMA DE EXAMEN DE KHANES MUAY THAI (DEL 1º AL 10º)**

### **DIRECCIÓN TÉCNICA DE MUAY THAI**

**REGLAMENTO INTERNO DEL TRIBUNAL DE GRADOS**

## EXAMENES EN MUAY THAI

### VESTIMENTA OFICIAL.

Pantalón corto, camiseta negra o blanca, en su defecto la que se emplee de forma oficial en su Club o Escuela, Cinturón de grado (en caso de no disponer de ninguno, no es de aplicación), guantes, vendas, protectores de tibia y bucal.

Nota: los protectores de tibia, serán empleados por los alumnos obligatoriamente para el trabajo con compañeros de entreno, aunque la lucha sea sin los mismos.

Para el trabajo con paos, saco u otros elementos de entreno, la protección queda a la elección del alumno.

## PROGRAMA DE EXAMENES

### EXAMENES DE GRADOS

El programa de exámenes se divide en 10 grados, llamados Khan, y divididos a su vez en los siguientes grupos:

- **GRUPO I:** del 1º al 5º Khan.
- **GRUPO II:** del 6º al 10º Khan.

En el Grupo I, en esta primera parte el alumno debe demostrar el conocimiento de los movimientos del MUAY THAI con sus nombres y trabajar sobre las diferentes técnicas de defensa con el fin de tener una fuerte base. Así mismo el alumno que opte a este primer Grupo de examen, debe de estar preparado para poder competir en un combate de categoría amateur.

En el Grupo II, desde el sexto hasta el décimo KHAN los conocimientos a demostrar se centran en la cantidad y calidad de conocimientos técnicos del alumno, a la vez que se inculcara el estudio de las técnicas de MUAY THAI tradicional

### EXAMENES PARA FORMADORES

Los exámenes de instructor serán controlados por la Dirección Técnica de Grados.

## **REALIZACIÓN DE EXAMENES**

Los exámenes se realizarán mediante el sistema de puntuación, es decir que la ejecución de cada ejercicio (por ejemplo sombras) tendrá una puntuación de 0, 1, 2 siendo el 2 la máxima, y el 0 la mínima puntuación.

Esto facilita a que el alumno no tenga que examinarse grado por grado sino que con un solo examen pueda subir dos o tres grados según la puntuación alcanzada en el examen, que determinará los conocimientos del alumno.

## **EXAMENES DEL PRIMER AL QUINTO KHAN**

- **Sombras de Boxeo:** 2 asaltos de 90'' de sombra.
- **Sombras de manos y codos:** dos asaltos de 90'' de sombra.
- **Sombras completas:** dos asaltos de 90'' de sombra.
- **Pao-Sparring:** 5 Técnicas combinadas de manos y piernas, de mínimo tres técnicas cada una de ellas, 5 Combinaciones/ejecución simple de Técnicas de puño, 5 Combinaciones/ejecución simple de Técnicas de manos y codos.
- **Bloqueos y defensas:** 4 Técnicas.
- 
- **Sparring completo controlado:** 2 asaltos de 90''.
- **Cuerpo a Cuerpo:** 3 técnicas de CHAP KHO, 3 técnicas de agarre y consecución.
- **Nombres en THAI:** 6 preguntas sobre terminología.

Máxima puntuación de 14 puntos equivale a un quinto KHAN.

## **EXAMENES DEL SEXTO AL DECIMO KHAN**

- **Sombras de Boxeo:** 2 asaltos de 120'' de sombra.
- **Sombras de manos y codos:** dos asaltos de 120'' de sombra.
- **Sombras completas:** dos asaltos de 120'' de sombra.
- **Pao-Sparring:** 7 Técnicas combinadas de manos y piernas, de mínimo tres técnicas cada una de ellas, 7 Combinaciones/ejecución simple de Técnicas de puño, 7 Combinaciones/ejecución simple de Técnicas de manos y codos.
- **Bloqueos y defensas:** 6 Técnicas.
- **Sparring completo controlado:** 2 asaltos de 120''.
- **Cuerpo a Cuerpo:** 5 técnicas de CHAP KHO, 3 técnicas de agarre y consecución.
- **Nombres en THAI:** 8 preguntas.
- **Terminología THAI:** 8 preguntas.
- **MUAY THAI tradicional:** EI WAI KRU.

Máxima puntuación 18 puntos equivale a 10 KHAN

## **ACLARACIÓN**

Para conseguir el 11 KHAN, los posibles instructores tendrán que aprenderse el temario completo que constara de METODOLOGIA, MEDICINA DEPORTIVA, PRIMEROS AUXILIOS, ARBITRAJE, NUTRICION DEPORTIVA.

Para acceder a este grado deberán estar en posesión del décimo KHAN. Pensamos a nuestro entender que con un título de INSTRUCTOR (11 KHAN) es suficiente para impartir clases de forma correcta.

Los demás grados, están en cierta medida reservados a los Thaiandeses, dado que del 11 KHAN en adelante, se obtienen de forma honorífica. En la actualidad, solamente se están otorgando por meritos, entendiéndose como ellos, por cursos, entrenamientos, visitas, seminarios, obtenidos en Campeonatos Mundiales, Internacionales, en Thailandia, no siendo del todo técnicos, aunque si deben de entenderse como de gran valor académico para el practicante.

## **TEMARIO A IMPARTIR.**

### **POSICION DE GUARDIA EN EL MUAY THAI.**

La posición de guardia tiene que ser una posición cómoda y segura, las manos deben ubicarse una a la altura de los ojos, mientras que la otra se coloca en el mentón bajo. Al mismo tiempo los hombros deben estar lo suficientemente altos para ayudarnos a protegernos de los golpes.

Es muy importante repartir el peso entre las dos piernas evitando siempre tener el peso en un solo pie. El balanceo de los pies y los hombros nos da soltura a la hora de bloquear y golpear y al mismo tiempo nos ayuda a despistar al contrario.

Los codos van despegados del cuerpo hacia delante y nunca hacia los lados para facilitarnos el bloqueo.

## **TÉCNICAS**

### **GOLPES DE PUÑO (MAT)**

- Directo izquierda (MAT TRONG SAI)
- Directo derecha (MAT TRONG CUA)
- Uppercut (MAT SOEI) (MAT AT)
- Crochet (MAT TAWAT) (MAT WIAN)
- Bolea (MAT KOK)
- Golpe al estómago (TOI TONG)

### **GOLPES DE CODOS (SOK)**

- Codo descendente (SOK TI)
- Codo circular (SOK TAD)
- Codo ascendente (SOK NGAT) (TAG MALA)

- Codo de lanza (SOK PUNCH)
- Codo de revés ascendente (SOK GRATUNG)
- Codo de revés descendente (SOK SAB)
- Doble codo (SOK KU)
- Codo de giro (SOK KLAP)

### **GOLPES DE RODILLA**

- Rodilla al cuerpo a cuerpo (KAO TII)
- Rodilla recta (KAO TRONG)
- Rodilla circular media (KAO CHIAN)
- Rodilla circular entera (KAO TAD)
- Rodilla patada recta (KAO LA)
- Rodilla en salto (KAO LOI)
- Doble rodilla (KAO KU)

### **GOLPES CON LAS PIERNAS (THAO)**

- Patada frontal (TIP TRONG)
- Patada lateral (TIP KLANG)
- Patada frontal ascendente (TE TRONG)
- Patada circular media (TE CHIAN)
- Patada circular entera (TE TAD)
- Patada circular alta (TE TAWAD)
- Patada circular baja (low kick) (TE KHA) (TE LAN)
- Patada al medio (TE LAN TUA)
- Patada alta (TE KAN KHO)

### **BLOQUEOS Y DEFENSAS (SOBRE BOXEO)**

- Palmear los golpes
- Bloquear usando los antebrazos y cintura
- Esquivas laterales
- Esquivas circulares

### **BLOQUEOS Y DEFENSAS (SOBRE CODOS)**

- Desplazar
- Bloqueo con antebrazos
- Bloqueo largo
- Bloqueo corto
- Bloqueos tradicionales

### **BLOQUEOS Y DEFENSAS (SOBRE RODILLAS)**

- Anticipación
- Desplazar.
- Palmeando y agarrando.
- Con la rodilla.

## **BLOQUEOS Y DEFENSAS (SOBRE PATADAS FRONTALES) TIP**

- Palmear y agarrar
- Anticipar
- Con la rodilla

## **BLOQUEOS Y DEFENSAS (SOBRE PATADAS)**

- KHAO BANG NOK (bloqueo con rodilla larga) interno
- KHAO BANG NAI (Patada frontal al muslo a la pierna de apoyo)
- Rodar y agarrar (desplazamiento 45° y agarre ).
- Bloquear y agarrar
- Bloqueo cruzado con las manos
- LOP (esquiva hacia atrás para patadas altas)

## **CUERPO A CUERPO (CHAP KHO) (PLAMB)**

El cuerpo a cuerpo es una de las partes más importantes en el arte del MUAY THAI y al mismo tiempo es la parte más dura del entrenamiento, por eso debemos practicarlo a diario con el fin de coger soltura en el trabajo.

Todo ello debe de ir acompañado de un buen acondicionamiento físico para el combate.

**Agarres básicos:** ALTO (las dos manos al cuello) BAJO (las dos manos a la cintura) MEDIO (una mano al cuello y otra a un brazo)

- Posición de las piernas (paralelas)
- Salir de los agarres
- Defensa sobre un rival fuerte en el cuerpo a cuerpo
- Los desequilibrios y proyecciones
- Como se debe trabajar el cuerpo a cuerpo en el gimnasio

## **EL WAI KRU (RAM MUAY).**

El WAI KRU es el ritual realizado con anterioridad a cualquier combate de Muay Thai desde todos los tiempos por los luchadores, con el fin mágico de obtener una protección especial previa al combate rendir respeto al Maestro, por ello obligatorio para cualquier practicante de Muay Thai.

La prenda empleada para ello, es El MONGKON. Es una banda especial entretejida cuidadosamente colocada alrededor de la cabeza que representa al gimnasio del que provienen, cada gimnasio tiene su propio mongkon que representa el espíritu y la fuerza del gimnasio, es para llevar prosperidad, buena fortuna y prevenir lesiones y peligro fuera de casa.

No importa la duración del mismo, siempre que se lleve a cabo con el debido respeto.

## **TERMINOLOGIA**

- Ring donde se boxea (WEITI MUAY)
- Pantalón de Thai (GANGKEN MUAY)
- Peleador (NAK MUAY)
- Estadio de boxeo (SANAM MUAY)
- Música Thai (DONTREE MUAY)
- Campo de entrenamiento (KAI MUAY)
- Saco (KASOP SAI)
- Guantes (NUAM)
- Tobilleras (ANKEL)
- Espinilleras (SANAB KHEN)
- Vendaje del alma (MONGKON)
- Amuleto de la suerte que se coloca en los brazos (PRAJEAT)
- Maestro (KRU)
- Respeto al Maestro (WAI KRU)
- Peleas (CHOK MUAY)
- Entrenar (SON MUAY)