



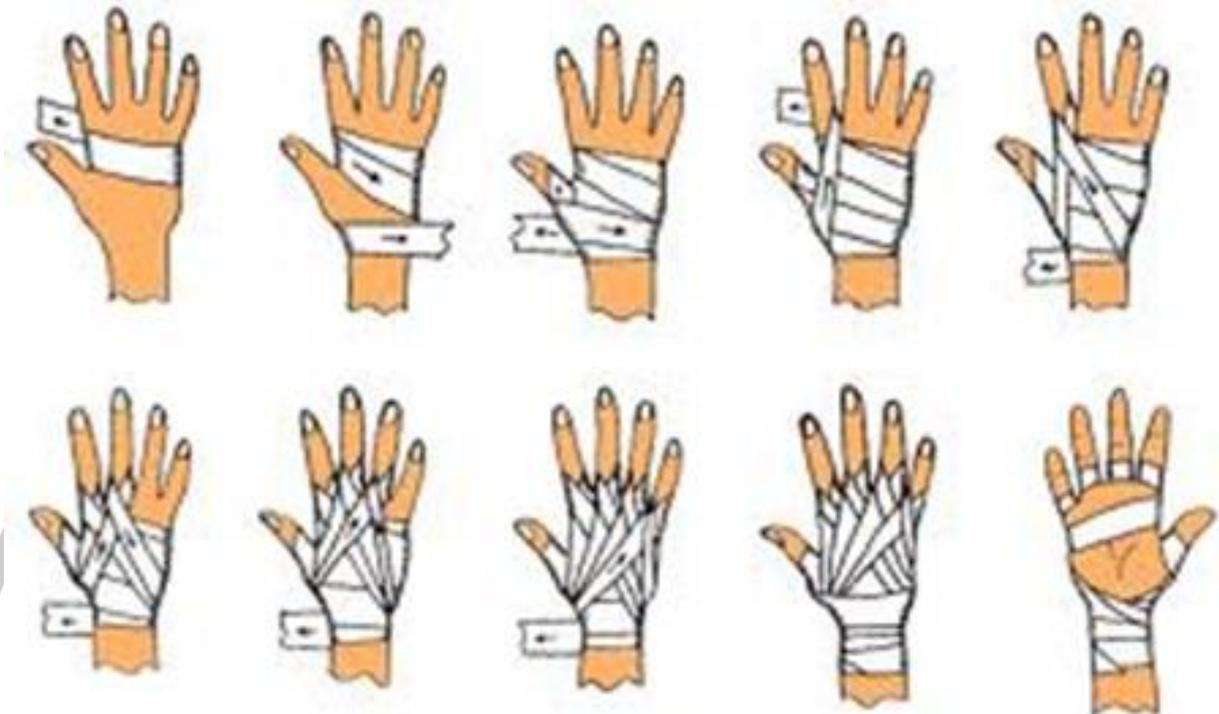
A.S.D. GREEN CURRY
Sede nazionale Morbegno (SO)

1° KHAN PRAJET BIANCO SIMBOLO DI PUREZZA LIVELLO PRATICANTE – **AMATORE BASE**

GRADI TECNICI MUAY THAI

GRAND MASTER	KHAN 15	GOLD MONGKON	
MASTER OF MUAY THAI	KHAN 14	SILVER MONGKON	
SENIOR INSTRUCTOR ADVANCED	KHAN 13/2	RED & SILVER MONGKON	
SENIOR INSTRUCTOR BASIC	KHAN 13/1	RED & SILVER MONGKON	
INSTRUCTOR ADVANCED	KHAN 12/2	RED & YELLOW MONGKON	
INSTRUCTOR BASIC	KHAN 12/1	RED & YELLOW MONGKON	
TRAINEE INSTRUCTOR ADVANCED	KHAN 11/2	RED & WHITE MONGKON	
TRAINEE INSTRUCTOR BASIC	KHAN 11/1	RED & WHITE MONGKON	
	KHAN 10	RED MONGKON	
	KHAN 9th	BROWN & WHITE PRAJEAT	
	KHAN 8th	BROWN PRAJEAT	
	KHAN 7th	BLUE & WHITE PRAJEAT	
	KHAN 6th	BLUE PRAJEAT	
	KHAN 5th	GREEN & WHITE PRAJEAT	
	KHAN 4th	GREEN PRAJEAT	
	KHAN 3rd	YELLOW & WHITE PRAJEAT	
	KHAN 2nd	YELLOW PRAJEAT	
	KHAN 1st	WHITE PRAJEAT	

BENDAGGIO TECNICO



MANI- capitolo preso dal grande libro del pugilato

Per avere una giusta e corretta posizione della mano è indispensabile che l'allievo:

- Distenda le mani con le palme rivolte all'in su
- Fletta le dita della mano come se accartocciasse qualcosa
- Fletta infine il pollice sovrapponendolo fra l'indice e il medio

La mano del pugile sarà avvolta da una benda di garza o di cotone (alta circa 4-5 cm e lunga dai tre ai cinque metri) all'altezza dei metacarpi a scopo di protezione e compattezza dei metacarpi.

Il pugno così ottenuto, non si deve spezzare al polso, ma deve essere in linea con l'avambraccio, formando un tutto unico sia nel colpire, con le mani ben chiuse, come nel difendersi, con le mani semiaperte.

Tutti programmi saranno studiati prima in guardia sinistra poi in guardia destra.

SX = parte sinistra **DX** = parte destra

ATLETICA BASE preatletismo e atletismo base atto al rinforzo dei vari tipi di forza, al lavoro aerobico e anaerobico e alla resistenza vedi allegato 1° kan

CHAT MUAY / JOT MUAY - POSIZIONE DI GUARDIA

Jot Muay "Ciat Muay" / guardia da pugilato sx e dx

FOOTWORK – SPOSTAMENTI

spostamenti singoli dalla guardia Sx tornando in guardia

AV = arto inferiore avanzato

AR = arto inferiore arretrato

MEZZI PASSI (si muove solo un'arto inferiore)

Switch sul post

- 1- Mezzo passo in avanti diritto con AV
- 2- Mezzo passo indietro diritto con AR
- 3- Mezzo passo Sx diagonale 45° in avanti con AV
- 4- Mezzo passo Dx diagonale 45° indietro con AR
- 5- Mezzo passo laterale Sx con AV
- 6- Mezzo passo laterale Dx con AR
- 7- Mezzo passo Sx diagonale 45° indietro con AV
- 8- Mezzo passo Dx diagonale 45° in avanti con AR
- 9- Mezzo passo verso Sx con AR con perno su arto AV
- 10- Mezzo passo verso Dx con AV con perno su arto AR

PASSI (si muovono entrambe gli arti inferiori)

- 1- **Rook Tamaraà** Passo in avanti diritto con entrambi gli arti
- 2- **Toy Tamaraà** Passo indietro diritto con entrambi gli arti
- 3- Passo Sx diagonale 45° in avanti con entrambi gli arti
- 4- Passo Dx diagonale 45° indietro con entrambi gli arti
- 5- **Den Muay Sai** Passo laterale Sx con entrambi gli arti
- 6- **Den Muay Kua** Passo laterale Dx con entrambi gli arti
- 7- Passo Sx diagonale 45° indietro con entrambi gli arti
- 8- Passo Dx diagonale 45° in avanti con entrambi gli arti

- 9- Passo verso Sx in avanti e perno su arto AVsx, rotazione del corpo di 90° verso Sx rispetto l'asse frontale portando la gamba dietro a formare la posizione di guardia Sx
- 10- Passo verso Dx in avanti e perno su arto ARdx rotazione del corpo di 90° verso Dx rispetto l'asse frontale portando la gamba dietro a formare la posizione Dx
- 11- Uguale al punto 9 ma con rotazione di 180°
- 12- Uguale al punto 10 ma con rotazione di 180°
- 13- Passo saltellato
- 14- **Dom Muay**/camminata
- 15- **Kum Chum**/ritmo basculante
- 16- **Mah Yong o seub**/"passo del cavallo"passi brevi basculando avanti o indietro

CAMBIO GUARDIA

Seua Yang / cambio guardia con passo arto inferiore arretrato in avanti

Cambio guardia con switch sul posto

Cambio guardia con perno su entrambi gli arti inferiori nella direzione dell'arto avanzata a DX

RAYA – DISTANZE

Le distanze base sono tre che poi si dividono ancora in distanze dentro le distanze.

RAYA KIAI **distanza lunga** si colpisce con calci piede, tibia; colpi saltati pugni, ginocchiate, calci, gomitate e testate

RAYA KLANG **distanza media** si colpisce con pugni, ginocchiate senza presa, gomitate, calci bassi e medi

RAYA KLAY **distanza corta** si colpisce con gomiti, ginocchia, prese di lotta corpo a corpo in piedi e a terra, proiezioni

TECNICHE DATT'ACCO

CHERN MAHD-TECNICHE DI PUGNO

COME PORTARE I COLPI DI PUGNO NEL PUGILATO- VEDI ALLEGATI RISERVATI SUL SITO

[wwwhttp://www.muaythaigreencurry.com](http://www.muaythaigreencurry.com)

Diretto con arto inferiore di guardia jab (pugno d'assaggio) al mento e al corpo con passo e senza passo

Cross diretto pugno AR al mento e al corpo con passo e senza

Ganci sx-dx al capo al corpo (bersagli utili al corpo sono cuore e stomaco) con passo obliquo e senza, colpo da distanza corta o media generalmente su azioni dell'avversario

MAHD (TON) diretti	Mahd ton Na	diretto con braccio avanzato al mento o al corpo
	Mahd ton Lang	diretto con braccio posteriore al mento o al corpo
MAHD WIANG ganci	Mahd wiang sai	gancio sx al mento o al corpo
	Mahd wiang kua	gancio dx al mento o al corpo
MAHD NGA montanti	Mahd Nga Kua	montante Dx al mento o al corpo
	Mahd Nga Sai	montante Sx al mento o al corpo

CHERN KAN - TECNICHE DI DIFESA

Nel pugilato I sistemi di difesa si possono concentrare in tre azioni: bloccare, deviare, schivare.

Per bloccaggio si intende quel movimento mediante il quale un qualsiasi colpo avversario viene fermato prima che esso arrivi a segno.

Per deviazione si intende quell'azione mediante la quale un colpo avversario viene deviato dalla primitiva ed intenzionale direzione.

Per schivata si intende lo spostamento di tutto o di una parte del corpo mediante il quale il pugile si porta fuori dalla linea d'azione dell'avversario.

Paragrafo preso dal Grande Libro del Pugilato.

SCHIVATE

- 1) **Back** passo all'indietro o anche solo il busto all'indietro
- 2) **Front** passo in avanti e relativo abbassamento sotto il colpo avversario
- 3) **(kon lop-lip) lop** con flesso torsione a sx e a dx dai ganci

Se fare passi o $\frac{1}{2}$ passi varierà in base alla distanza con l'avversario

KAN MHAT TON DIFESE DAI PUGNI DIRETTI

- 1) **A.:** Diretto SX al MENTO
D.: Si **blocca** con il palmo della mano Dx
 - 2) **A.:** Diretto SX al MENTO
D.: Si **devia** con il palmo della mano dx verso Sx. nel momento in cui si devia il colpo, un passo avanti con la gamba sx a gambe semipiegate lanciando il gancio sx al corpo.
Si **devia** con l'avambraccio sx verso Dx e rientrando subito nella posizione di guardia.
 - 3) **A.:** Diretto SX al MENTO
D.: Si **schiva** mediante un passo in Avanti con relativo abbassamento del corpo sotto il colpo dell'avversario. Nel replicare eventualmente con diretto Dx al corpo bisogna fare sempre un passo obliquo a Sx per portarsi fuori dalla traiettoria dai colpi avversari.
-
- 1) **A.:** Diretto SX al CORPO
D.: Si **blocca** col palmo della mano Dx. Questa azione deve essere effettuato all'ultimo istante mediante uno spostamento rapido dell'avambraccio Dx che sfiora il corpo (gomito al fianco).
D.: Si **blocca** col gomito Sx aderente al corpo effettuando una torsione del corpo verso Dx. dove arriverà il colpo avversario. La mano Dx deve rimanere aperta, col pollice all'altezza del deltoid Sx.
 - 2) **A.:** Diretto SX al CORPO
D.: Si **devia** col palmo della mano Dx verso Sx. Nel momento in cui si devia il colpo effettuare un passo obliquo a Dx, doppiando poi con un gancio SX.
 - 3) **A.:** Diretto SX al CORPO
D.: Si **schiva** con un $\frac{1}{2}$ passo obliquo a Sx e si replica con un gancio sx o montante sx
D.: Si **schiva** con un passo a Dx e si replica con un gancio o montante Sx.
D.: Si **schiva** con un passo indietro e si replica con un sx o dx o uno/due
-

1) **A.:** Diretto DX al MENTO

D.: Si **blocca** con palmo della mano Dx e si replica con montante Sx al fegato.

D.: Si **blocca** anche con la spalla Sx (che va necessariamente spinta in alto facendo anche una torsione del corpo verso Dx) e si replica con un Dx al mento.

2) **A.:** Diretto DX al MENTO

D.: Si **devia** col palmo della mano Sx verso Dx si replica con gancio Dx al corpo

3) **A.:** Diretto DX al MENTO

D.: Si **schiva** con passo obliquo a Sx e si replica con un montante o gancio dx al corpo

1) **A.:** Diretto DX al CORPO

D.: Si **blocca** col palmo della mano Dx. Il gomito Dx, nel bloccare, è aderente sempre al fianco ed il pugno, subito dopo il bloccaggio, ritorna nella posizione iniziale.

D.: Si **blocca** anche col gomito, Sx o Dx, (flesso sul tronco in leggera torsione dalla parte in cui si replicherà) si replica con un diretto.

2) **A.:** Diretto DX al CORPO

D.: Si **devia** con l'avambraccio Sx verso Dx

D.: Si **devia** con la mano Sx verso Dx effettuando un $\frac{1}{2}$ passo laterale a Sx si replica col gancio DX mantenendo il peso sulla gamba Dx.

3) **A.:** Diretto DX al CORPO

D.: Si **schiva** mediante un passo obliquo a Sx, si replica con montante Dx o diretto Dx.

D.: Si **schiva** con passo completo a sx 90° trovandosi laterali con perno su piede sx, si replica con un montante Dx o gancio Dx.

KAN WIANG DIFESE DAI GANCI

1) **A.:** Gancio DX al Mento

D.: Si **blocca** col palmo della mano Dx si replica con montante o gancio Sx al corpo. Da notare che bisogna bloccare col gomito aderente al fianco, palmo della mano Dx davanti al mento. Nel rispondere, col montante Sx al corpo (preferibilmente al fegato), il peso del corpo dovrà appoggiare sulla gamba Sx.

2) **A.:** Gancio DX al Mento

D.: Si **schiva** mediante un passo laterale a Dx della gamba Dx, abbassamento del corpo e si replica con un gancio Dx. La schivata si effettua con piccolo passo laterale a Dx semipiegando le gambe sotto il colpo dell'avversario, portando il peso del corpo sulla gamba Dx. Indi con torsione del busto da Dx verso Sx, rispondere con gancio Dx al corpo.

D.: Si **schiva** mediante un passo obliquo a Sx, abbassamento del corpo, si replica con un montante Dx al corpo. Da notare che bisogna schivare portando il peso del corpo sulla gamba dx per poi esplodere con un colpo a scelta secondo la posizione dell'avversario.

1) A.: Gancio SX al Mento

D.: Si **blocca** con l'esterno della mano Dx e si replica con un diretto corto Dx o gancio Sx. É essenziale in questa azione che il gomito sia aderente al fianco ed il braccio sia in contrazione per attuare gli effetti del colpo, si può anche replicare con un Dx corto o gancio Sx col tempo di uno due.

D.: Si **blocca** con palmo mano Sx e si replica con un Dx corto. Da notare che il braccio Sx dalla posizione di guardia passa a difendere la mascella Dx, bloccando il colpo col police all'altezza della spalla.

1) A.: Gancio SX al Mento

D.: Si **schiva** mediante un passo obliquo a Sx e si replica con Dx corto. Nel rispondere, lanciare, contemporaneamente al passo un Dx corto perchè l'avversario ovviamente tende a sbilanciarsi verso Sx. Il Dx risulterà un colpo d'incontro.

D.: Si **schiva** anche mediante un passo indietro con la gamba Dx e si replica con Dx (gancio o montante).

KAN MAMHD NGA

1) A.: Montante DX al Mento o al corpo

D.: Si **blocca** col palmo della mano Dx e si replica con un gancio Sx al corpo.

D.: Si **blocca** anche col palmo della mano Sx e si replica con diretto Dx.

2) A.: Montante DX al Mento o al corpo

D.: Si **devia** con la mano Sx (concorre anche l'avambraccio) si replica con un gancio dx.

3) A.: Montante DX al Mento o al corpo

D.: Si **schiva** mediante passo laterale a Sx e si replica con un montante Dx al corpo.

D.: Si **schiva** mediante un passo obliquo a Sx e si risponde con un montante Dx al corpo.

D.: Si **schiva** mediante un passo completo a sx e si risponde con un montante o gancio dx.

D.: Si **schiva**, con un ½ passo indietro della gamba Dx e si risponde con un diretto o gancio Dx.

1) A.: Montante SX al Mento o al corpo

D.: Si **blocca** col palmo della mano Dx e si replica con un gancio Sx.

D.: Si **blocca** con la mano Sx (concorre anche l'avambraccio, che aderisce al petto) e si replica con un diretto corto o gancio Dx.

2) **A.:** Montante SX al Mento o al corpo

D.: Si devia con la mano Dx (concorre anche l'avambraccio) e si replica con un gancio Sx.

3) **A.:** Montante SX al Mento o al corpo

D.: Si schiva mediante un ½ passo laterale a Dx e si replica con un gancio o montante Sx.

D.: Si schiva mediante un ½ obliquo a Dx e si replica con un gancio o montante Sx.

D.: Si schiva mediante un passo a Dx e si replica con un gancio o montante Sx.

D.: Si schiva mediante un ½ passo all'indietro della gamba Dx e si replica con un diretto o gancio Dx.

Lavoro allo specchio – shadow boxe – lavoro a coppie – lavoro ai colpitori

SPARRING-COMBATTIMENTO

BOXE

TRE RAUND DA 3 MIN

Presentazione 1°KHAN

Khan è il grado acquisito.

Prajet è il bracciale colorato che si mette sul braccio o su entrambe le braccia per indicare il grado acquisito (nelle altre arti marziali si usa la cintura).

Il 1° Khan ha lo scopo di far apprendere:

- La guardia base nei suoi vari modi, come stare col peso e muoversi sulle gambe.
- Come formare un pugno nel modo corretto.
- Il bendaggio delle mani.
- Il concetto di d'istanza e di timing (tempistica).
- Come portare i colpi di pugilato.
- Contrattacchi ai colpi di pugilato.
- Lavoro allo specchio – shadow boxe – lavoro a coppie – lavoro ai colpitori.
- Arrivare gradualmente ad effettuare TRE RAUND DA 3 MIN.
- Varie conoscenze in allegato.