



## 2° KHAN PRAJET YELLOW

### LIVELLO PRATICANTE: **AMATORE**

ATLETICA BASE

### TUTTE LE TECNICHE DEL I°KAN

#### FOOTWORK STEP – SPOSTAMENTI

- 1-Mezzo passo nelle otto direzioni
- 2-Passo completo nelle otto direzioni
- 3-Mezzo passo a sx - passo completo a dx
- 4-**Slab Fan Pla Sai** spostamento obliquo a Sx passo perno uscita dai colpi
- 5-**Slab Fan Pla Kua** spostamento obliquo a Dx passo perno uscita dai colpi

PASSI CON BLOCCAGGIO ESEGUITI SIA DA FERMI CHE CAMMINANDO IN AVANTI E ALL'INDIETRO

- 1- **Sei Na** / passo con bloccaggio singolo basso frontale e a 45° in avanti
- 2- **Sia lan** / passo con bloccaggio singolo basso e medio frontale e a 45° in avanti dall'interno verso l'esterno con AR
- 3- **Sin attà** / passo con bloccaggio doppio altezza medio alta (gamba/braccio) frontale e a 45° in Avanti con braccio su ginocchia Sx e Dx

# TECNICHE DATT'ATTACCO:

## CHERN MAHD-TECNICHE DI PUGNO

### MHAT PAHSOHN combinazioni con I pugni

1. Mahd ton Na / mahd ton Lang  
diret. braccio AV / diretto braccio AR
2. Mahd ton Na / mahd ton Na / mahd ton Lang / mahd ton Na  
dir.brac.AV / dir.brac.AV / dir.brac.AR / dir.brac.AR
2. mahd ton Na / mahd wiang sai  
dir.brac.AV / gancio sx
3. mahd ton Na / mahd ton Lang / mahd wiang sai  
dir.brac.AV / dir.brac.AR / ganc. Sx
- 5- mahd ton Na / mahd ton Lang / mahd wiang kua  
dir.brac.AV / dir.brac.AR. / ganc. dx
6. mahd ton Na / back / mahd ton Na  
Jab / schivata di tronco con semi spostamento all'indietro / jab
7. mahd ton Na / back / mahd ton Lang  
Jab / schivata di tronco con semi spostamento all'indietro / diretto braccio posteriore
8. mahd ton Na / back / mahd ton Na / mahd ton Lang  
Jab / schivata di tronco con semi spostamento all'indietro / jab / cross
9. mahd ton Na / back / mahd ton Lang / mahd wiang sai  
Jab / schivata di tronco con semi spostamento all'indietro / cross / gancio sx
10. mahd ton Na / back / mahd wiang kua  
Jab / schivata di tronco con semi spostamento all'indietro / gancio dx
11. mahd ton Na / back / mahd ton Na / mahd ton Na
12. mahd ton Na / mahd gna kua -Jab / montante

## CHERN SOK -TECNICHE DI GOMITO

Le gomitate si possono usare sia in attacco (rompere, o tagliare) sia in difesa, si possono dare in qualsiasi direzione e con ogni angolo, si usano principalmente sulla corta distanza e sulla media distanza

**Sok dtad Sai/Kua** gomitata circolare frontale "orizzontale" Sx/Dx

**Sok dti Sai/Kua** gomitata discendente verticale girata frontale Sx/Dx

### **SOK PAHSHON**

- 1- sok dti sai
- 2- sok dti kua
- 3- sok dtad sai
- 4- sok dtad kua
- 5- sok dti sai / sok dtad kua
- 6- sok dti kua / sok dtad sai
- 7- mahd ton Na / sok dtad sai
- 8- mahd ton Na / sok dtad kua

## CHERN KAO -TECNICHE DI GINOCCHIA

**Kao tone Sai/Kua** ginocchiata frontale diretta sx/dx (da fermi e con passetti seub)

**Kao drong Sai/Kua** ginocchiata frontale ascendente diretta centrale sx/dx (da fermi e con passetti seub)

### **KAO PAHSOHN**

- 1- Kao tone sai
- 2- Kao tone kua
- 3- Kao drong sai
- 4- Kao drong kua
- 5- kao tone kua / **sai**

ginocchiata alternata frontale tutto buono dal quadricipite femorale alla bocca dello stomaco

- 6- kao tone double kua / **sai**

ginocchiata doppiata frontali tutto buono dal quadricipite femorale alla bocca dello stomaco

- 7- kao drong kua / **sai**

ginocchiata alternate frontali tutto buono dalla cresta iliaca al volto

- 8- kao drong double kua / **sai**

ginocchiata doppiate frontali tutto buono dalla cresta iliaca al volto

## CHERN THAO - TECNICHE DI GAMBA

### TEEP (calci frontali)

**Teep Drong sai/kua** calcio frontale ascendente vertical si colpisce con la parte della pianta del piede sottostante alle dita medesime

**Teep Son sai/kua** calcio frontale di tallone

**Teep Jik sai/kua** calcio frontale con la punta delle dita

### DTAE DTA LANG –SAI/KUA TAE LA (calci circolare bassi)

Calcio circolare basso si colpisce dalla caviglia all'anca punti particolari da colpire osso del perone, cavo popliteo, fine del quadricipite angolo superior cresta iliaca, quadricipite femorale, all'interno coscia la vena Safena.

### PAHSOHN

- 1- mahd ton sai / **Teep Son kua**  
diretto (jab) sx / calcio frontale dx col tallone a l'addome
- 2- to sai / **Teep Jik kua**  
diretto (jab) sx / calcio frontale dx con la punta del piede a l'ischio
- 3- to sai / **Dtae Dta lang kua**  
diretto (jab) sx / calcio circolare basso dx(vasto laterale, retto femorale, tibiale anteriore, soleo, estensore lungo delle dita)
- 4- to sai / Kao drong "Tone" kua  
diretto (jab) sx / ginocchiata ascendente bocca dello stomaco o volto
- 5- to sai / Kao drong o kao tone  
diretto (jab) sx / ginocchiata ds diretta verso l'**addome, fegato, milsa ecc.**
- 6- to sai / Sok Dtae Kua  
diretto (jab) sx / gomitata circolare ds
- 7- kan Dtae sai / **mahd ton Lang / skip / Dtae Dta lang sai**  
difesa calcio circolare sx / pugno gamba arretrata / skip /calcio circolare basso sx

# CHERN KAN - TECNICHE DI DIFESA

## SCHIVATE

QUELLE DEL I° KAN

---

## KAN MHAT TON

- 1- Deviazione laterale / tae la.
  - 2- Deviazione verso il basso / pugno.
  - 3- Deviazione e chiusura a imbuto verso l'ascella / kao drong sai.
- 

## KAN TOB

difese dagli schiaffi

- 1- Blocco dei due schiaffi con avambraccia / presa interna al collo / trazione / Hua (testate)
- 

## KAN WIANG

- 1- Blocco alla spalla con colpo di palmo, presa alla spalla, ginocchiata ascendente sx e dx
  - 2- Blocco dell'avambraccio sok datd kua
- 

## KAN SOK

- 1- Kan sok - blocco a 45°
  - 2- Kan sok diti - blocco alto
  - 3- Difese dalle varie combinazioni
-

## KAN KAO TONE/DRONG

- 1- **kao bung** (blocco con tibia a 45° con spinta d'anca e del ginocchio in Avanti)
- 2- **Sia lan**
- 3- **presa della gamba** con roteazioni dx e sx/ contrattacchi vari soprattutto ginocchiate e calci
- 4- **presa della gamba** con roteazione e proiezioni varie
- 5- **Kran chok lom** spinta con le mani e contrattacchi vari

---

## KAN CHERN THAO TEEP

A. = attacco D. = difesa

A.: tiip sai

D: deviazione a Sx /Dtae Dta lang kua

A.: tiip Kua

D: deviazione a Dx / contrattacchi vari:

A-tae la kua alla gamba B- tiip alla schiena C- kao al cocige D- in base alla distanza

---

## KAN CHERN TAE LA

A.: tae la Sai

D.: blocco con tibia Sx / calcio frontale Dx

A.: tae la Sai

D.: blocco con tibia Sx / calcio circolare Sx

A.: tae la Sai

D.: blocco tibia sx / calcio circolare Sx con skip

A.: tae la Sai

D.: blocco tibia Dx / calcio circolare Sx

A.: tae la Sai

D.: blocco tibia Dx / calcio circolare Dx

# CORPO A CORPO

## CLINCH

E' la posizione di trattenuta tra due pugili, in modo che l'un l'altro si legano per non far partire colpi

---

## ROPE-A-DOPE

Il **rope-a-dope** è una tecnica pugilistica comunemente associata a Muhammad Ali nel celebre Rumble in the Jungle del 1974 contro George Foreman rope-a-dope di Ali in questo modo: "Stando in piedi, è doloroso assorbire un pugno, anche se lo blocchi con un braccio. Il dorso, le gambe e la spina dorsale sentono la scossa. Ma standosene appoggiato sulle corde, Ali non deve più preoccuparsene; sarà la corda ad assorbire il colpo.

---

## CHAP-KO

**JUB KO** presa interna a due mani al collo

**SOD** liberazione con passaggi in scioltezza

**DAN** liberazione dal chap-ko con spinta della mano sotto al gomito avversario e trazione al collo con l'atra mano

## CHAP-KO PAHSOHN

- 1) Tecnica difensiva alzando i trapezi / ginocchiata kao tone.
  - 2) Spostamento solo del tronco a Dx / trazione del collo, a Dx / Kao tone Sai.
  - 3) Semi spostamento laterale piede Dx, verso Dx / trazione a Dx / Kao tone Sai.
  - 4) Semi spostamento obliquo all'indietro / trazione del collo, a Dx / Kao tone sai
  - 5) Spostamento all'indietro / trazione del collo a Dx / Kao tone Sai
  - 6) Spostamento a mezza luna a Dx / trazione del collo, a Dx / Kao tone Sai
-

## WIANG-PROIEZIONI

Presca esterna al collo e trazione/proiezione al ginocchio al ginocchio (Sx e Dx)

---

**ACROBAZIE**

verticale al muro e verticale assistita

**VUOTO**

1)pugni x1min 2)gomiti x1min 3)calci x1min

**SPECCHIO**

1)pugni x1min 2)gomiti x1min 3)calci x1min

## **SPARRING**

BOXE	1 ROUND DA 3 MINUTI
CALCI	1 ROUND DA 3 MINUTI
CHAP KO	1 ROUND DA 2 MIN
BOXE/CALCI/CHAP KO	2 ROUND DA 3 MINUTI

---

## **CONTARE FINO A TRE**

Noeng 1  
Song 2  
Sam 3