



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

3° KHAN PRAJET YELLOW/WHITE LIVELLO PRATICANTE: **AMATORE AVANZATO**

ATLETICA BASE

TUTTE LE TECNICHE DEL I°e II°KHAN

CHAT MUAY / JOT MUAY - POSIZIONE DI GUARDIA THAI

Kard sung "ka su" braccia alte "a tetto" con testa incassata fra le spalle
BANG MAT / guardia lunga

FOOTWORK STEP – SPOSTAMENTI

Spostamento con passo obliquo a dx e sx in avanti e all'indietro
Cambio guardia con skip
yang sam kun / blocco medio con tibia a 45°

TECNICHE DATT'ATTACCO:

MHAT PAHSOHN

- 1- mahd nga kua al mento
- 2- mahd nga kua al corpo
- 3- mahd nga sai al mento
- 4- mahd nga sai al corpo
- 5- mahd nga kua/sai alternati al mento
- 6- mahd nga kua/sai alternati al corpo
- 7- mahd nga sai/kua alternati al mento
- 8- mahd nga sai/kua alternati al corpo

CHERN SOK -TECNICHE DI GOMITO 3°KHAN

SOK GNAD gomitata ascendente

SOK PAHSHON

- 1- sok gnad sai Gomitata ascendente sx
- 2- sok gnad kua Gomitata ascendente dx
- 3- sok gnad sai / sok dtad kua alternate
- 4- sok gnad kua / sok dtad sai alternate
- 5- sok gnad sai / sok dti kua

CHERN KAO -TECNICHE DI GINOCCHIA

KAO KON ginocchiata laterale Dx - SX
KAO DTAD ginocchiata circolare orizzontale DX-Sx

KAO PAHSOHN

- 1- kao dtad kua
milza, reni, costole fluttuanti, costole poi dipende dal caso
- 2- kao dtad sai
fegato, reni, costole fluttuanti, costole poi dipende dal caso
- 3- kao dtad kua/sai alternate
- 4- kao drong double kua and double **sai**
- 5- kao tone/kao tone/kao drong

CHERN THAO - TECNICHE DI GAMBA

SAKOD TAB SAI calcio frontale con salto in Avanti o sul posto solo SX
PUB NAI (pai nai) calcio diagonale basso interno AV meglio sulla Safena, si può dare anche esterno

TAE – TIP PAHSOHN 3° KHAN

- 1- Teep Son sai / dtae dta lang (tae la) Sai
calcio frontale sx col tallone / calcio circolare basso Sx
- 2- Teep Son kua / dtae dta lang kua
- 3- Teep Son Sai / dtae dta lang kua
- 4- Teep Son kua / dtae dta lang Sai
- 5- Sia-lan sai “cross”/ dtae dta lang kua
bloccaggio 45° da interno sx verso esterno dx / calcio circolare medio dx
- 6- Sia-lan kua “cross”/ dtae dta lang (tae la) Sai
bloccaggio 45° da interno dx verso esterno sx / calcio circolare medio sx

MIX PAHSOHN

- 1- Mahd (ton) na / mahd ton lang / dtae dta lang Sai con lo switch
- 2- Teep Son sai / dtae dta lang kua / dtae dta lang kua (doppiato)
- 3- kao tone kua/ sok dti kua
- 4- Mahd (ton) na/mahd ton lang/mahd wiang/ dtae dta lang kua
- 5- Teep Son sai / mahd ton lang / dtae glnag kua
- 6- Sia-lan kua “cross”/ mahd ton lang / tae dta lang Sai

THAO TEEP MIX PAHSOHN A COPPIE

A. = attacco D. = difesa

KEE = attacchi

A.: Sakod tab

A.: Sakod tab

A.: jab/Dtae Dta lang kua

A.: Cut kick (calcio su calcio)

A.: Mahd (ton) Khua / Dtae Dta lang kua

KAN KEE = difese e contrattacchi

D: deflazione / Dtae Dta lang kua

D: deviazione/fadd (spazzata con avampiede)

D: kan mhat trong/ Dtae Dta lang kua

D: Dtae Dta lang (calci alternati alle gambe)

D: Kan tae kua / Dtae Dta lang kua

Difesa dal diret Dx, clacio circ.Dx

CHERN KAN - TECNICHE DI DIFESA 3° KHAN

SCHIVATE

1- TI LOP con torsione busto a sx e a dx

2- LOP CHARK con passo d'uscita a 45°

KAN WIANG

- 1- Blocco della spalla / leva verso l'alto / aggancio gamba avversaria / proiezione in Avanti/lotta a terra.
- 2- Blocco della spalla / spostamento del nostro peso in Avanti / torsione a Dx / (2 metodi).
- 3- Blocco della spalla / kao drong / presa al collo a due mani / kao drong Sai e Kua

KAN SOK

Tutte le 5 sok pahsohn

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 alla gamba con roteazioni dx e sx/ contrattacchi vari soprattutto ginocchiate e calci

1- presa della gamba con rateazione e priezioni varie

2- **Kran chok lom** spinta con le mani e contrattacchi vari

CHAP-KO

CHAP-KO PAHSOHN

- 1- **Jub ko** presa interna a due mani al collo / **sod** liberazione con mano, passaggi in scioltezza
- 2- Presa Sx al collo / trazione d'anca a Sx / ginocchiata frontale alta Dx
- 3- Presa esterna Sx al collo / spostamento laterale del piede Sx / trazione a Sx / kao trong kua
- 4- Presa esterna Sx al collo / semispostamento obliquo a Sx / trazione a Sx / kao trong kua
- 5- Presa esterna Sx al collo / semispostamento all'indietro con la gamba Sx / trazione Sx / kao drong kua
- 6- Presa esterna Sx al collo / semispostamento a mezza luna Sx / trazione Sx / kao trong kua

WIANG

- Presa esterna al collo e trazione / mano alla gola / liberazione / sbilanciamento al ginocchio avversario

CADUTE

- 1- Capriola sulle mani in avanti
- 2- Capriola mano-spalla in avanti

ACROBAZIE

spaccata saggitale

VUOTO

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

SPECCHIO

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