



MUAY THAI

M. THRE 9

PROFº MARCEL OUTFALIAN



KHAN NUENG

TAH KUM POSIÇÃO EM GUARDA
 TAH YANG MOVIMENTAÇÃO
 TOUW NAN PÉS PARA FRENTE
 TOUW TAM PÉS PARA TRÁS
 TOUW SAI PÉS PARA ESQUERDA
 TOUW KWA PÉS PARA DIREITA
 TAH YANG SALAB TOUW MOVIMENTAÇÃO TROCANDO OS PÉS
 TAH YANG PAI KWA MOVIMENTAÇÃO UNINDO JOELHO E COTOVELO DIREITO
 TAH YANG PAI SAI MOVIMENTAÇÃO UNINDO JOELHO E COTOVELO ESQUERDO
 YAM SAM KUM POSTURA DOS TRÊS MOVIMENTOS
 CHOK-PONGKAN ATAQUE E DEFESA
 MHAD NUM PRIMEIRA MÃO
 MHAD TRONG MÃO RETA
 TEEP PONGKAN EMPURRÃO-DEFESA
 TEEP TRONG EMPURRÃO RETO
 DTEHPONGKAN CHUTE- DEFESA
 DTEH TAD CHUTE HORIZONTAL
 KHAO TRONG JOELHO RETO
 SOK COTOVELO
 SOK TEE COTOVELO VERTICAL



KHAN HOK

REGRAS DE COMPETIÇÃO (CURSO DE JUIZ)
 DTEH-PONGKAN DEFESA DE CHUTE
 MON YAN LAK INTERCEPTAÇÃO/ESCORAR
 BATA LOOP PAK INTERCEPTAÇÃO NO ROSTO
 SOK PAHSON COMBINAÇÃO DE COTOVELO
 MHAD TAO KHAO PAHSON COMBINAÇÃO DE MÃO, PÉ E JOELHO
 LOH PAOW TRABALHAR COM APARADOR
 SOM KOO (2X3 MINUTOS COM DIVERSOS NAKMUAY).. SPARRING LEVE
 TAK MOR - O PRINCIPE QUE VIAJO PARA CHINA PARA APRENDER O WUSHU E TROUXE O MUAY KAAD CHUEK



KHAN SONG

MHAD TAWARD MÃO CRUZADA
 MHAD WEANG MÃO CRUZADA LONGO
 TEEP KHANG CHUTE LATERAL EMPURRÃO
 DTEH CHEANG CHUTE EM 45° (SEM GIRO QUADRIL)
 DTEH TRONG CHUTE FRONTAL
 TEE KHAO TÉCNICA JOELHO
 KHAO TEE JOELHADA VERTICAL
 KHAO BANG NOG BLOQUEIO EXTERIOR
 KHAO BANG NAI BLOQUEIO INTERIOR
 SOK COTOVELO
 SOK TAD COTOVELO HORIZONTAL
 PLAM CLINCHE
 KOD RAD FORMAS DE ABRAÇAR
 FAD WEANG FORMAS CLINCH
 NAM FRENTE
 TAM ATRÁS
 KWA DIREITA
 SAI ESQUERDA
 PAI UNIÃO
 SALAB TROCAR
 TAD MALA DEFENDENDO A CABEÇA
 PA PAM MUE BANDAGEM

KHAN JED

SOK COTOVELO
 PONGKAN DEFESA
 MEED FACA
 DARB ESPADA
 PHEN LOM DESMAIO
 BUAM INCHAÇO
 DWNGTA CHUM FERIMENTO NOS OLHOS
 FOK CHUM CONTUSÃO
 HUK KOH IYARA / HAK KUH ERAWAN QUEBRANDO O PESCOÇO DO ELEFANTE
 VIRUN HOK GLAB / WIROON HOK GLAB DEFESA COM TEEP NA VIRILHA, PANCADA
 LOH PAO TRABALHO COM PAO
 SOM LOH PAQ TRABALHO COM LUYA DE FOCO
 SOM KOO LUTA LEVE



KHAN SAM

MHAD SUEY MÃO EM GANCHO NA LINHA DA CINTURA
 MHAD PAHSON COMBINAÇÃO DE MÃO
 DTEH CHUTE
 DTEH TAWARD GLAB CHUTE CRUZADO COM GIRO/GANCHO
 SOK COTOVELO
 SOK NGAD COTOVELO ASCENDENTE
 SOK KA TUNG COTOVELO SAINDO DA COSTELA DE BAIXO PARA CIMA
 TEE KHAO TÉCNICA DE JOELHO
 KHAO TAD JOELHADA INTERMITENTE NAS COXAS
 PONGKAN DEFESA
 PRA RAM NAOW SOM DEFESA (ROSTO) E ATAQUE (MHAD SUEY) SIMULTÂNEOS
 TAD MALA DEFENDENDO A CABEÇA
 PLAM CLINCHE
 CHAP KAO TEE KHAO CLINCHE NA NUCA C/ TÉCNICA DE JOELHO
 LADEWH TEE KHAO CLINCHE NA CINTURA
 WAN MUAYTHAI DIA DO MUAYTHAI
 MUAY KAAD CHUEK ARTE MACIAL DAS CORDAS
 TEE DTHEH TÉCNICA DE CHUTE
 TEE KHAO TÉCNICA DE JOELHO

KHAN PAED

MAI SON BASTÃO CURTO
 MAI YAO BASTÃO LONGO
 LEAD KAM DAO LAI SANGRAMENTO NASAL
 PARK TAEK MACHUCADO NA BOCA
 KUEW TAEK MACHUCADO NO SUPER CÍLIOS
 WHOO PHEN DOK KA LOM ORELHA DE COUVE-FLORES
 DTEH-PONKAN CHUTE/DEFESA
 DTEH PAA MAK CHUTE NA VIRILHA
 DTEH KHAENG CHUTE COM PRESSÃO
 JAVA SAD HOK / CHAWAA SAD HOK ESQUIVA COM COTOVELO
 TA TEN KAM FAG BLOQUEIO LATERAIS SIMULTÂNEO COM MHAD SUEY
 CHOK KRA SOB BATER NO SACO DE PANCADA
 SOM LOH PAO TRABALHO COM LUYA DE FOCO
 SOM KOO LUTA LEVE-SPARRING LEVE



KHAN SIH

CHOK ATAQUE
 PONGKAN DEFESA
 MHAD WEANG GLAB CRUZADO LONGO COM GIRO
 MHADKHAO PAHSON COMBINAÇÃO JOELHO E MÃO
 DTEH CHUTE
 KWANG LEAN LUNG - TEEP GLAB LANG CHUTE
 COICE 180º GRAUS
 PONGKAN FAD HANG - DTEH GLAB LANG CHUTE GIRATORIO 360º GRAUS NA CAUDA CROCODILO
 SOK COTOVELO
 SOK CHEANG COTOVELO DIAGONAL DE BAIXO PARA CIMA
 SOK PUNG COTOVELO EM FORMA DE LANÇA
 TEE KHAO TÉCNICA DE JOELHO
 KHAO KONG JOELHADA PARA BAIXO
 KHAO LA JOELHO BLOQUEADO
 PRAJED GRADUAÇÃO NO BRAÇO
 KAI MUAY LOCAL DE PRÁTICA DO MUAYTHAI
 WAY RESPEITO
 TEE MHAD TÉCNICA DE MÃO
 MUAYBORAN ARTE MARCIAL ANTIGA
 KRABI KRABONG LUTA COM ARMAS

KHAN KAOH

ROY TA LHOG RASPÃO
 MUE JEB PROBLEMAS NAS ARTICULAÇÕES
 TAO PLEANG DESLOCAMENTO DOS PÉS
 LAI LUD QUEDA DO OMBRO
 TEEP- PONGKAN EMPURRÃO/ DEFESA
 TEEP- DHOB DESCENDENTE E EMPURRA
 CHOK - PONGKAN ATAQUE / DEFESA
 MHAD KOUK SOCO DE CIMA PARA BAIXO
 DTEH - PONGKAN CHUTE / DEFESA
 DTEH KOUK CHUTE DE CIMA PARA BAIXO
 KRADOD DTEH CHUTE PULANDO
 SOK COTOVELO
 KRA DODE SOK COTOVELO PULANDO
 SOM LOH PAOH TRABALHO CM LUYA DE FOCO
 SOM KOO LUTA LEVE
 MAE MAI - 1 - 4 LUTA COMBINADA



KHAN HAH

MHAD PAHSON-PONGKAN COMBINAÇÃO MÃO E DEFESA
 MHAD SOK PAHSON COMBINAÇÃO COTOVELO E MÃO
 MHAD KHAO PAHSON COMBINAÇÃO MÃO E JOELHO
 SOK COTOVELO
 SOK GLAB COTOVELO COM GIRO
 SOK SUB COTOVELO DESCENDENTE
 PLAM CLINCHE
 CHAP KOH TEE KHAO CLICHE NA NUCA COM TÉCNICA DE JOELHO
 TEE KHAO TÉCNICA DE JOELHO
 KHAO LOY JOELHO SALTANDO
 TEN KWARD LAN RESTEIRA COM CANELA
 KRADOD DTEH CHUTE PULANDO
 SOM KOO SPARRING LEVE
 CHAP KOH CLINCH NA NUCA
 SABAI SABAI DEVAGAR / LEVE
 CONTAGEM

1 NUENG - 2 SONG - 3 SAM - 4 SIH - 5 HAH - 6 HOK - 7 JED - 8 PAED - 9 KAOH - 10 SIB - 11 SIB IT - 12 SIB SONG - 13 SIB SAM - 14 STB SIH - 15 SIB HAH - 16 SIN HOK - 17 SIB JED - 18SIB PAED - 19 SIB KAOH - 20 SIB SIB



KHAN SIB

TEEP - PONGKAM EMPURRÃO / DEFESA
 KRADOD TEEP EMPURRÃO / SALTANDO
 KHAO JOELHADA
 KHAO YIEP JOELHADA ESCALANDO
 CHOK - PONGKAN ATAQUE / DEFESA
 KRADOD CHOK ATAQUE PULANDO
 SOK COTOVELO
 SOK SUB KU COTOVELADA DUBLA PARA BAIXO
 SOK YIEP COTOVELO ESCALANDO
 DTEH - PONGKAN CHUTE / DEFESA
 DTEH KOD CHUTE RABO DE DRAGÃO
 DTEH YIEP CHUTE ESCALANDO
 SOM LOH PAOH TRABALHANDO COM APARADOR
 SOM KOO SPARRING LEVE/ LUTA LEVE
 MAE MAI LUTA COMBINADA

