



**FEDERAÇÃO PAULISTA DE MUAY THAI BORAN**

## Índice:

### **Módulo I: Conhecimento, Histórias e Tradições**

Cronologia do Muaythai

Sarama

Uniforme de Muaythai Boran

Estilos de Muay Boran

Estilos dentro do Muay Pra Yuk

Entidades Oficiais Internacionais

Sistema de graduação FPMTB

Kruen Kru

Certificação

### **Módulo II: Desenvolvimento Técnico**

Durn Muay (Movimentações de Muay Boran)

Tah Khun (postura de combate com a guarda alta)

Golpes

Pahsohm (combinação de golpes)

Pongkan (Defesa)

Yok Lop (esquiva)

### **Módulo III: Wai Kru Ram Muay, Mae Mai e Look Mai**

Wai Kru Ram Muay

Mae Mai (Técnica Mae)

Look Mai (Técnica Avançada)

### **Módulo IV: Currículo de Graduação**

Khan

Carência para graduar

Horas mínimas de treino

Requisitos

### **Módulo I: Conhecimento, Histórias e Tradições:**

**Muaythai** – Arte marcial Tailandesa;

**Muay** – Lutar;

**Thai** – Tailândia;

**Boran** – Antigo;

**Khob Khun Krap** – Obrigado (Masculino);

**Khob Khun Khaa** – Obrigado (Feminino);

**Sawasdee Krap** – Cumprimento masculino;

**Sawasdee Khaa** – Cumprimento feminino;

**Dtrong** – Reto;

**Pak** – Descansar;

**Wai** – Respeito;

**Wai Kru** – Respeito ao professor;

**Ram Muay** – Dança cerimonial tradicional;

**Ram** – Dança;

**Kruen Kru** – Cerimônia de aceitação do aluno;

**Krob Kru** – Cerimônia de aceitação do professor;

**Kai Muay** – Local de treino de Muaythai;

**Nak Muay** – Aluno que pratica Muaythai;

**Arjarn** – Mestre;

**Kru** – Professor;

**Phouchuy Kru** – Instrutor em treinamento;

**Sabai Sabai** – Com calma, devagar;

**Chua** – Camiseta;



**Ganken** – Calção de treino;

**Mongkon** – Adorno sagrado usado na cabeça;

**Prajied** – corda usada no braço com a cor da graduação alcançada;

**Krueng** – Adorno qualquer usado nos braços (sagrado ou não);

**Khan** – Nível alcançado;

**Chock** – Iniciar;

**Yak** – Separar;

**Yudt** – Terminar;

**Nam** – Frente;

**Lang** – Trás,

**Sae** – Esquerda;

**Kwa** – Direita;

**Tam** – altura baixa (coxa);

**Klang** – Altura média;

**Sung** – Altura alta (cabeça);

**Sung Khum** – Acima do mais alto;

**Mahd** – Punho;

**Sawk** – Cotovelo;

**Khao** – Joelho;

**Teep** – Empurrão;

**Dteh** – Chute;

**Plam** – Clinche;

**Glab** – Girar;

**Grahdohd** – Saltar;

**Dtrong** – Reto;



**Dtahd** – Horizontal;

**Tah Kum** – Posição de luta em guarda;

**Kum Chuhng** – Posição luta de Muay Boran;

**Chok Kra Sob** – Treino no saco de pancadas;

**Len Lom** – Sombra;

**Nuem** – Luvas de boxe;

**Pongkan** – Defesa;

**Yok Lop** – Esquiva;

**Pahsohm** – Sequência de golpes;

**Som Koo** – Treinamento de sparring (luta técnica);

**Loh Pao** – Treinamento com aparadores;

**Kaad Chuek** – São cordas usadas nas mãos como luvas durante o combate ou apresentação no Muay Boran;

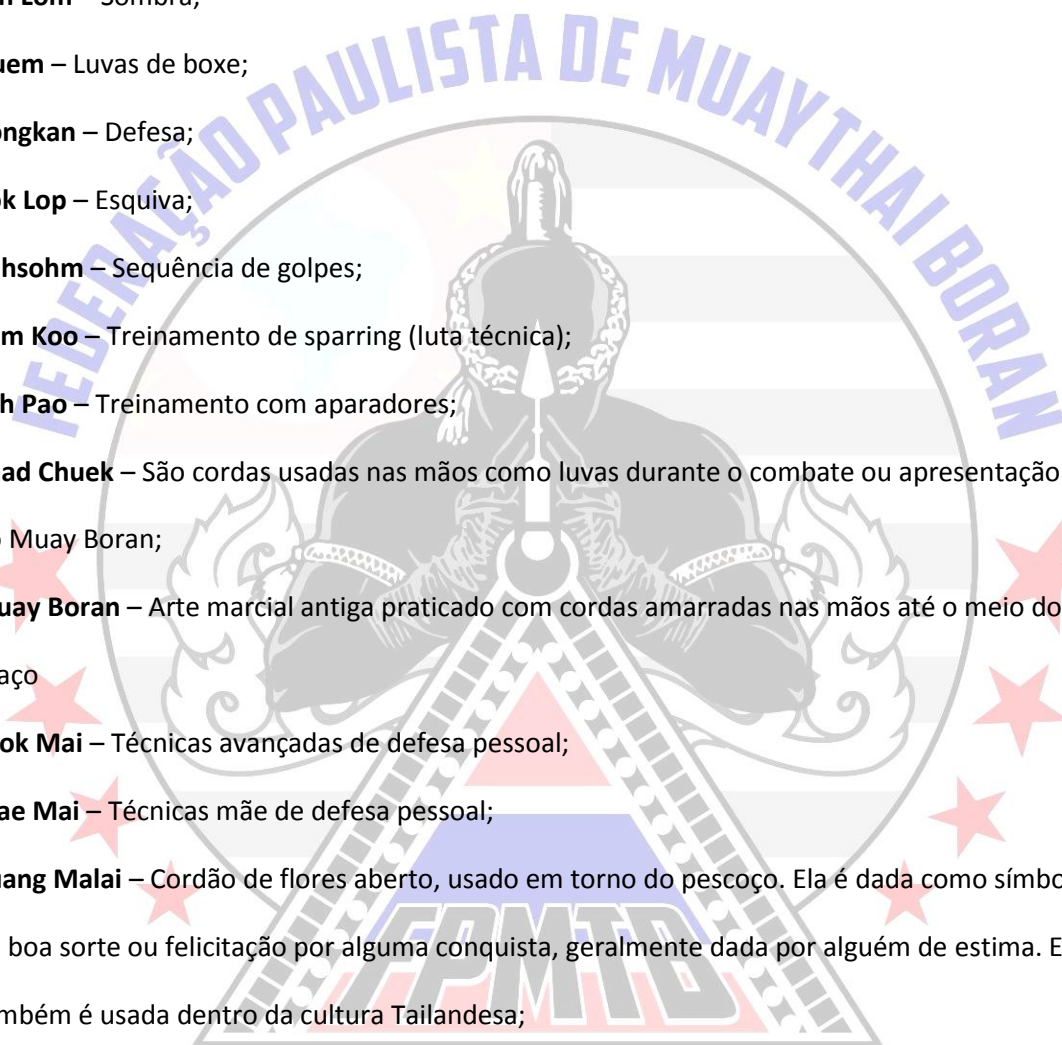
**Muay Boran** – Arte marcial antiga praticado com cordas amarradas nas mãos até o meio do braço

**Look Mai** – Técnicas avançadas de defesa pessoal;

**Mae Mai** – Técnicas mãe de defesa pessoal;

**Puang Malai** – Cordão de flores aberto, usado em torno do pescoço. Ela é dada como símbolo de boa sorte ou felicitação por alguma conquista, geralmente dada por alguém de estima. Ela também é usada dentro da cultura Tailandesa;

**Paa-Kamaa** – Cachecol colorido usado na altura da cintura. Essa peça é dada como mérito pelo Presidente da federação ou confederação, no caso do Nak Muay ser filiado, ou por seu Mestre.





## Contagem em Tailandês:

1 nueng	6 Hok
2 song	7 jed
3 sam	8 pad
4 Si	9 khao
5 ha	10 sip

## Cronologia do Muaythai

### **Muaythai na era Sukhothai**



A capital da Tailândia estava situada em Sukhothai dentre os anos Budistas (E.B.) de 1781 à 1951 (1238 à 1408 DC).

Em Tailandês, Sukhothai significa “Aurora da Felicidade”. Não poderia haver nome melhor para o lugar que é conhecido por ser o berço da civilização Tailandesa. Primeira capital do primeiro Reino de Sião, que hoje conhecemos como Tailândia, Sukhothai floresceu entre a metade de século 13 e o final do século 14, período que ficou conhecido como a Era de Ouro daquele povo.

Durante esse tempo que apareceram os primeiros escritos no idioma nacional.

Inscrições em colunas de pedras espalhadas pela cidade indicavam que Sukhothai frequentemente guerreava contra seus países vizinhos. Por esta razão a cidade instruiu seus

soldados no combate armado (Lanças, espadas, arcos, etc) e também em como utilizar o corpo como uma arma em situações de combate corpo a corpo. Habilidades como socos, chutes, joelhadas e cotoveladas eram treinadas e desenvolvidas.

Durante o período de paz, os jovens de Sukhothai praticavam o Muaythai para construir caráter e melhorar as habilidades de defesa pessoal. Treinar Muaythai se tornou um costume local pois também era de interesse militar. Os centros de treino de Muaythai ficavam em torno da cidade como por exemplo o Centro de Treinamento Samakorn, localizado em Lopburi.

Alguns centros ficavam dentro de templos onde era ensinado pelos monges instrutores.

Neste período, o Muaythai era considerado uma arte superior e estava contida no currículo real. A pretensão era desenvolver bons guerreiros com aptidão física e transformá-los em grandes governantes.

O primeiro Rei de Sukhothai, Phokhun Sri In Tharatit, acreditava tanto nos benefícios do Muaythai que enviou seus dois filhos para treinar no Centro de Treinamento Samakorn para prepará-los para assumir o trono. Na era de Buda (E.B.) 1818 à 1860 (1257 à 1317 DC), Phokhun Ram Khamhaeng escreveu um texto de guerra que incluía os ensinamentos do Muaythai e outras habilidades de lutas.

### **Muaythai na era Krungsri Ayutthaya**

#### **A Era de Ayutthaya durou de E.B. 1988 à 2310 (1445 1à 1767 DC)**

Este período foi caracterizado por guerras frequentes entre Tailândia, Birmânia e Camboja. Com isto, homens jovens tinham de se preparar aprendendo habilidades de defesa pessoal. Estas habilidades eram ensinadas por Mestres experientes. O treino se espalhava do palácio real para o público na praça. O Centro de Treinamento Espada Phudaisawan foi muito famoso nesta era, com muitos pupilos. Eles eram treinados nas artes de espadas e lanças com espadas e lanças feitas de vime (vara flexível). Eles também eram treinados no combate desarmado através do Muaythai. Tais centros de treinamentos também ensinavam questões do cotidiano.

### **A Grande Era do Rei Naresuan**

## E.B. 2133 à 2147 (1590 à 1604 DC)

O Rei Naresuan costumava chamar jovens de sua idade para treinar com ele. Eles eram treinados para serem guerreiros corajosos e confiantes. Eles tinham que ser habilidosos com todas as armas e desarmados. O Rei Naresuan organizava os agrupamentos militares para lutar nas guerras. Foram os agrupamentos que ele organizou que libertaram a Tailândia da Birmânia durante esta época.

### **A Grande Era do Rei Narai**

## E.B. 2147 à 2233(1604 à 1690 DC)

Durante este período a Tailândia estava em paz e houve muito desenvolvimento neste reinado.

O Rei Narai apoiou e promoveu esportes, especialmente o Muaythai que passou a ser considerado um esporte profissional. Nesta época existiam vários centros de treinamentos. O ringue era instalado em praças onde as cordas de marcação da área do ringue eram colocadas em formato de quadrado, indicando a área de combate.

Os lutadores envolviam as suas mãos com cordas que eram mergulhadas em mistura grossa de amido ou alcatrão. Tal técnica é conhecida como Kad-Chuck (envolvido com tecido) ou Muay Kad-Chuck (Lutar com as mãos envolvidas em corda). Quando iam lutar, os lutadores usavam um adorno em torno da cabeça, chamado de Mongkon, e um amuleto ou pa-pa-jiat (Prajied), enrolada em torno de seus braços.

Os lutadores não lutavam de acordo com o peso, altura ou idade. As regras eram simples: As lutas duravam até haver claramente um vencedor. Apostas acompanhavam os rounds. As vilas constantemente se desafiavam para casando lutas de Muaythai e isto se tornou a atividade principal das festividades de seus povos.

### **A Grande Era do Rei Prachao Sua**

## E.B. 2240 à 2252 (1697 à 1709 DC)

Rei Prachao Sua, também conhecido como “Rei Tigre” ou Khun Luang Sorasak, amava



muito o Muaythai. Uma vez ele se vestiu com roupas simples e foi escondido a um distrito chamado Tambol Talad-Guard com quatro guardas reais. Lá ele se inscreveu em uma competição de Muaythai. O promotor do evento não reconheceu o Rei, mas sabia que ele vinha de Ayutthaya. Ele permitiu que o Rei lutasse contra os melhores lutadores da cidade de Wisetchaichan. Eles se chamavam Nai Klan Madtai (punhos assassinos), Nai Yai Madlek (Punhos de Ferro) e Nai Lek Madnak (Punhos Duros, ou Socos Duros). O Rei Tigre venceu todos os três lutadores. O Rei Prachao também treinou seus dois filhos: o Príncipe Petch e o Príncipe Porn em Muaythai, Lutas com espadas e Wrestling.

Durante a parte inicial do período de Ayutthaya, o Departamento Real de Combate foi fundado. Uma de suas responsabilidades era recrutar lutadores jovens e talentosos para lutar para o entretenimento do Rei. Os melhores lutadores se tornavam os mestres de combate que treinaria os soldados e os Príncipes.

Durante a parte final do período de Ayutthaya, depois da segunda derrota para a Birmânia em B.E. 2310 (1767 DC), não havia nenhum lutador notório.

### **Nai Khanomtom**

Nai Khanomtom foi um prisioneiro de guerra capturado pelos Birmaneses quando Ayutthaya foi invadida pela segunda vez na E.B. 2310 (1767 DC). Na E.B. 2317(1774 DC), o rei Birmanês, Rei Angwa, quis realizar uma celebração para o festival do Grande Pagoda em Rangoon. O Muaythai foi incluído nas comemorações. Os melhores competidores Tailandeses foram chamados para lutar com boxeadores Birmaneses. No dia 17 de março daquele ano, Nai Khanomtom lutou e derrotou 10 lutadores Birmaneses em sequência e sem período de descanso entre as lutas. Foi a primeira vez que o Muaythai foi usado fora da Tailândia. Por suas realizações, Nai Khanomtom foi homenageado como o Pai ou Muaythai ou o Inventor do Muaythai, e o 17 de março é nomeado hoje dia do Muaythai.

### **Curiosidade:**

Segundo as crônicas da corte Birmanesa, a história de Nai Khanomtom não passa de um conto de fadas que foi contado durante a Era de Rattanakosin em E.B. 2325 à 2475 (1782

à 1932 DC).

É dito que esta história foi contada originalmente por um prisioneiro de guerra que retornou para Ayutthaya, porém, é muito diferente da perspectiva histórica. Não há evidência que as lutas contra os soldados Birmaneses ocorreram. Também foi verificado que o Rei não estava presente no período para assistir tal luta. Tais fatos podem ser verificados na história da corte Birmanesa da época.

### **Muaythai no Período Thonburi**

O Período de Thonburi se estendeu de E.B. 2310 à 2324 (1767 1à 1781 DC).

Este foi um período de reconstrução após a restauração da paz no Reino. O treinamento de Muaythai era destinado principalmente para combate corpo-a-corpo durante a guerra ou em serviços militares.

Os preparativos de competições de Muaythai envolviam lutas casadas entre diferentes campos de treinamentos, geralmente localizados em áreas remotas do país.

Não há evidências de regras ou regulamentos. Acredita-se que os lutadores competiam sem qualquer sistema oficial de pontuação. A luta terminava quando um competidor era nocauteado ou desistia.

As lutas aconteciam em terrenos abertos, na maioria das vezes em áreas de templos.

Os lutadores se equipavam com Kad-Chuck, Mongkon e pa-pra-jiat, normalmente preso no braço direito.

### **Muaythai no Período Rattanakosin**

A primeira era deste período engloba o reinado do Rei Rama I ao Rei Rama IV E.B. 2325 à 2411 (1782 1à 1868 DC).

Neste momento, o Muaythai era considerado a arte marcial nacional. Ela era parte essencial em todos os festivais.

Eventualmente foi decidido que seria necessário inserir regras e regulamentos,

especialmente no que diz respeito a duração dos rounds. Um método de registro de tempo intrigante foi implementado. Utilizava-se uma casca de coco com um furo no fundo em um tanque de água. Quando a casca de coco afundava, dava-se por terminado o round. Nesta época não havia número de rounds limites. Os competidores lutavam até a desistência ou nocaute.

### **Período do Rei Rama I**

Pra Puttha Yord Fa Chula Loke, o Grande E.B. 2325 à 2352 (1782 à 1809 DC).

Rei Rama I começou a treinar Muaythai desde muito cedo. Ele era muito interessado pela arte e frequentemente assistia aos torneios. No ano B.E. 2331 (1788 DC), dois estrangeiros, irmãos que viajavam pelo mundo como comerciantes, chegaram em Bangkok.

O caçula dos irmãos provou ser um bom competidor e ganhou muitos prêmios em torneios pelo mundo. Ele disse ao Pra Ya Pra Klang que desejava lutar por premiações contra lutadores Tailandeses. Este pedido foi retransmitido ao Rei Rama I que, após consultar com o Pra Raja Wangboworn, diretor do Departamento de combate, fez uma aposta de 50 changs (4,000 Baht). Pra Raja Wangboworn selecionou um bom lutador chamado Muen Han para lutar contra o estrangeiro num ringue instalado atrás do templo do Buda Esmeralda, no Grande Palácio. Ele possuía 20 metros quadrados e com uma arquibancada próxima. A luta não seria pontuada, ela seguiria até surgir um vencedor. Antes da luta, Muen Han foi untado com óleo de

ervas e vestiu amuletos em seus braços. Ele foi carregado até o ringue nos ombros de um amigo.

Quando a luta começou, ficou muito claro que o estrangeiro era muito mais pesado, alto e forte que Muen Han. Quando o estrangeiro se aproximou, ele aplicou técnicas de wrestling para quebrar o pescoço do Tailandês. Para contra-atacar esta tática, Muen Han tentou chutes e empurrões com as pernas. Ele tentou controlar a luta com sua rápida movimentação de

pernas. Eventualmente, o estrangeiro começou a cansar e começou a parecer que ele perderia. Seu irmão mais velho, ao perceber, saltou para dentro do ringue para ajudar seu irmão caçula. Isto causou um tumulto entre os espectadores. Muitos estrangeiros foram feridos.

Após se recuperarem dos ferimentos, os dois irmãos deixaram a Tailândia.

### **Período do Rei Rama II**

Rei Pra Buddha Lert La Napa-Lai E.B. 2352 à 2367 (1809 à 1824 DC).

Enquanto jovem, este Rei treinou no Centro de Treinamento Bang Wa Yai (Wat Rakangkositaram) com o Mestre e General do Exército chamado Somdet Prawanarat (Tong You). Na idade de 16, ele aprendeu mais sobre o Muaythai pelo Departamento de Combate. Ele mudou o nome do esporte de seu nome antigo Ram Mad Ram Muay, para Muaythai.

### **Período do Rei Rama III**

Rei Pra Nangklae E.B. 2367 à 2394 (1809 à 1824 DC).

Rei Rama III aprendeu Muaythai no Departamento de Combate. Durante seu reinado, jovens Tailandeses amavam lutar, eles aprenderam Muaythai e esgrima com Khun Ying Moe.

Khun Ying Moe é famoso por liderar guerreiras corajosas na vitória sobre os soldados invasores do Príncipe Anuwong de Vientienne, capital de Laos, que estava a atacar a cidade de Korat.

### **Período do Rei Rama IV**

Rei Chomklao E.B. 2394 à 2411 (1851 à 1868 DC).

Quando jovem, Rei Rama IV amava se vestir como lutador. Ele também amava luta de lança e espada. Ele frequentemente competia em Muaythai e em lutas de espadas e lanças nos festivais nos terrenos do Templo do Buda Esmeralda. Durante este tempo, a Tailândia viu o crescimento da cultura e dos esportes ocidentais. Entretanto, Muaythai permaneceu como uma



atividade popular e um grande símbolo da cultura Tailandesa.

## **Período do Rei Rama V**

### **Rei Chulachomklao E.B. 2411 à 2453 (1868 à 1910 DC).**

Rei Rama V aprendeu Muaythai no Departamento de Combate com o Mestre Luang Pola Yotanuyoke. O Rei amava Muaythai e amava assistir as competições de luta. De tempos em tempos ele ordenava Oficiais Reais para organizar que bons lutadores lutasses para ele.

Tais torneios eram usados para o recrutamento para os Guardas Reais da Majestade.

O Rei Rama V reconhecia o valor do Muaythai. Para promover o interesse no Muaythai, o Rei realizava vários torneios. Ele também encorajava o desenvolvimento do “Muay Luang” (centro de combate) para treinar os mais jovens. Estes muay luangs também organizavam e controlavam os torneios de Muaythai. Os oficiais reais também enviavam convites para o responsável pelo Muay Luang convidando os seus competidores para participar de eventos e festivais particulares. Vencedores de tais eventos eram promovidos pela Majestade para o posto de ‘Muen’, ou Oficial de Primeiro Escalão.

No ano E.B. 2430 (1887 DC), o Rei Rama estabeleceu o Departamento de Educação.

Muaythai era a matéria do currículo de ensino de educação física na Escola de Cadete Real de Prachufachomktao.

Este período ficou conhecido como a era de ouro do Muaythai.

## **Período do Rei Rama VI**

### **Rei MongKhut Klao Chao Yu Hua E.B. 2453 à 2468 (1910 à 1925 DC).**

Durante este período, a Tailândia participou da Primeira Guerra Mundial. O exército Tailandês estava estacionado na França sob o comando do General Praya Dhepasadin. Ele amava o Muaythai e organizou um torneio para entreter os soldados europeus e forasteiros.

Eles apreciaram muito o torneio e assim nasceu o interesse europeu no Muaythai.

No ano E.B. 2464 (1921 AD), após a guerra, o primeiro estádio de competição permanente foi construído no terreno de futebol na Escola Suan Khulab. Ele foi nomeado de Estádio de Competição Suan Khulab (Suan Khulab Boxing Stadium). No início, os

espectadores se sentavam ou ficavam de pé em volta do ringue.

O ringue possuía 26 metros quadrados. Os competidores envolviam suas mãos com cordas, usavam o mongkon e pa-pra-jiat nos braços. Eles vestiam shorts com copo protetor e tinham suas cinturas envoltas num cinto feito de longo pedaço de pano. Eles lutavam sem camisa e descalços.

O árbitro vestiam um uniforme de estilo antigo com a camiseta Real branca e meias brancas.

Uma grande luta deste período foi entre Muen Mad Man, 50 anos, e Nai Pong Prabsabod, um homem alto de 22 anos que veio de Korat.

O homem mais novo lutou para vingar a morte de seu pai que foi morto numa luta contra Muen Mad Man que ocorreu no funeral de Khun Marupongsiripat. Dois minutos após o início do combate de rancor, Muen Mad Man foi nocauteado por Nai Pong. Os espectadores ficaram muito animados e foram a loucura enquanto parabenizavam Nai Pong. Levou algum tempo para a situação se acalmar.

Este tipo de cena foi claramente um problema e foi instalado um comitê para resolvê-lo. Finalmente, foi decidido que o ringue deveria ser elevado para a altura de 4 pés acima do chão, ser coberto de grama entrelaçada e cercada de corda de uma polegada de espessura. Deveria haver espaço para cada competidor poder entrar no ringue próximo ao seu corner. O árbitro começou a vestir um uniforme diferenciado completo e passaria a haver um cronometrista com dois relógios. Um Tambor passou a ser usado para marcar o início e fim dos rounds e as lutas passaram a ter 11 rounds de 3 minutos cada.

Os lutadores deveriam parar de lutar mediante as ordens do árbitro e passava a ser proibido morder ou atacar o adversário quando ele estivesse caído. Os competidores passaram a ir para o corner neutro enquanto o oponente estiver caído. A música para o combate seria tocada pela Orquestra de Muen Samak Siangprachit.

## **Período do Rei Rama VII**

### **Rei Pok Klaochao Yu Hua E.B. 2468 à 2477 (1925 à 1934 DC).**

O General Dhepasadin construiu um Estádio de Luta chamado Lak Muang at Tachang (perto do atual Teatro Nacional). A corda do ringue era mais espessa e mais apertada e sem espaço para proteção dos lutadores. Lutas eram organizadas regularmente.

No ano E.B. de 2472 (1929) ordens governamentais exigiam que todos os lutadores usassem luvas de boxe. Luvas de boxe foram introduzidas na Tailândia através de um lutador Filipino que veio para a Tailândia para uma disputa internacional. Antes da introdução das luvas

de boxe houve o acidente trágico e fatal onde Nai Pae Liangprasertl de Tae Sao, província de Uttaradit, Matou Nai Jia Kakamen numa disputa que foi disputada no estilo "Kad-Chuck".

Em novembro do ano E.B. 2472 (1929 DC) Chao Khun Katatorabodee o pioneiro na organização de um torneio junto com outras festividades no parque de diversões no Parque Lumpinee. Ele escolheu apenas bons lutadores para lutar todos os sábados. Sendo um homem polido que rodou o mundo, Chao construiu um padrão internacional de ringue de boxe contendo três cordas e um chão de lona. Passaria a ter corner azul e vermelho, dois juízes laterais e um árbitro dentro do ringue. Foi ali que foi inaugurado o uso do sino para sinalizar o início e fim dos rounds.

Para celebrar a véspera de ano novo daquele ano, uma disputa foi agendada entre Samarn Dilokwilas e Det Poopinyae, acompanhado de uma luta especial entre Nai Air Muangdee e Nai Suwan Niwasawat. Nai Air Muangdee foi o primeiro lutador a usar proteção genital de metal. Desde então é utilizado pelos lutadores em geral.

## **Período do Rei Rama VIII**

### **Rei Ananddhamahidol E.B. 2477 à 2489 (1934 à 1946 DC).**

Entre o ano E.B. 2478 à 2484 (1935 à 1941 DC), um homem rico e muito conhecido construiu um estádio de luta no terreno de Chao Chate. Foi dado o nome de Suan Chao Chate Boxing Stadium. Atualmente é o Departamento da Corporação de Oficiais de Reserva em

Treinamento.

O estádio era dirigido por militares e prosperou muito.

Algumas das rendas eram doadas para apoiar atividades militares. Depois de muitos anos, a Segunda Guerra Mundial se iniciou. Neste momento o Estádio permaneceu fechado. Tropas Japonesas chegaram na Tailândia em 8 de dezembro de E.B. 2484 (1941 DC).

A partir do ano E.B. 2485 à 2487 (1942 à 1944 DC), enquanto ocorria a Segunda Guerra Mundial, os torneios eram organizados em cinemas e durante o dia. Havia estádios em Patanakarn, Ta Prachan, e em Wongwian Yai, onde o público poderia se entreter.

No dia 23 de dezembro do ano E.B. 2488 (1945 DC), O Ratchadamern Boxing Stadium foi inaugurado oficialmente. O Sr. Pramote PuengsoonThorn era o presidente de mesa e o Praya Chindharak era o administrador. O promotor era o Sr. Chit Ampolsin (Kru Chit). Lutas eram organizadas todos os domingos das 16 h às 19 h. As regras eram as do Departamento de Educação Física. As lutas eram de 5 rounds de 3 minutos de duração por 2 minutos de descanso entre os rounds. Os competidores eram pesados por "pounds". Dois anos depois o peso passou a ser medido em quilogramas, e no ano E.B. 2491 (1948 DC) a medida adotada passou a ser pounds para estar de acordo com os padrões internacionais.

As divisões de categorias passaram a ser por peso, por exemplo, não mais que 112 pounds. Nomes internacionais foram dados a cada divisão de peso, tais como peso-mosca, peso-pena, etc. Lutas eram casadas para haver campeões de cada categoria, seguindo o padrão internacional. Muitos adendos tiveram que ser feitos nas regras e regulamentos do Muaythai. Passava a ser proibido golpear nos genitais uma vez que esta técnica infame passou a ser usada como uma forma de golpe baixo intencional. Ela foi considerada depreciativa para as artes refinadas do Boxe Tailandês.

O Muaythai permanece sendo uma Arte Marcial nacional. Se todas as partes envolvidas ajudarem a elevar e conservar essa forma de artes marciais, e passá-la para as gerações seguintes, ela continuará sendo um valioso patrimônio da nação tailandesa.



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE MUAYTHAI BORAN

## Sarama

Ao contrário da constante evolução do esporte, a música tradicional (sarama) permanece a mesma desde a Era Sokhutai.

O sarama tem duas finalidades dentro do Muaythai. Ela é tocada durante a execução do Wai Kru Ram Muay e também para conduzir a velocidade do combate (quando a luta está devagar, o sarama é tocado mais rapidamente, quando é preciso diminuir o ritmo da luta, ele é tocado mais lentamente).

Ainda usa-se o “Pi”, o “Ching” e o “Glawng Khaek”.

## O “Pi”

O “Pi Chawa” ou Flauta Java é um instrumento de sopro com possível origem da Índia e com seu modelo copiado pelos Javaneses. Este instrumento era usado tanto nas procissões Reais e deslocamentos militares quanto

durante os rounds de luta. O som característico que ele faz é parecido com o instrumento “Chanta” ou a gaita de foles Escocesa. Ele mede



## O “Ching”

É um instrumento de percussão. Ele é composto por um par de pratos feitos de um metal espesso em forma de xícara de chá ou cone oco. Bate-se as partes uma contra a outra para produzir o som.



## O “Glawng Khae”

É um instrumento de percussão parecido com um tambor. Seu corpo é um longo cilindro feito de madeira com couro preso em ambos os lados, se fosse um “tambor duplo”. Ele é tocado com as palmas e os dedos de ambas as mãos em ambos os lados. Ele é o responsável por ditar o ritmo do sarama. **Fonte:** *Muay Thai, The Art of Fighting. Escrito por Yod Rungkrattana, Khun Kao Charuad e James Cartmell.*



## Uniforme de Muay Boran

Assim como o Muaythai possui seu uniforme característico (calção, bandagem e demais equipamentos), o Muay Boran também dispõe de uniforme tradicional próprio e muito antigo, padronizado internacionalmente e regulamentado pela W.M.B.F (World Muay Boran Federation) e pela K.M.A. (Kru Muaythai Association).

O uniforme tradicional de Nak Muay (aluno) é composto de 06 peças:

**Mongkon:** Adorno sagrado utilizado na cabeça. Ele é feito de corda e na cor da graduação (Khan) do usuário. Não é permitido entrar no ringue por baixo das cordas utilizando o mongkon

na cabeça. As mulheres devem entrar no ringue por baixo das cordas e, somente depois, devem colocar o mongkon.

**Prajhied:** Braçadeiras feitas de corda e na cor da graduação (Khan) do usuário. Utiliza-se uma braçadeira em cada braço.

**Camiseta (Chua):** Na cor vermelha, contendo os logos da W.M.B.F. e K.M.A. e com Sak Yant (mantra de proteção) estampado.

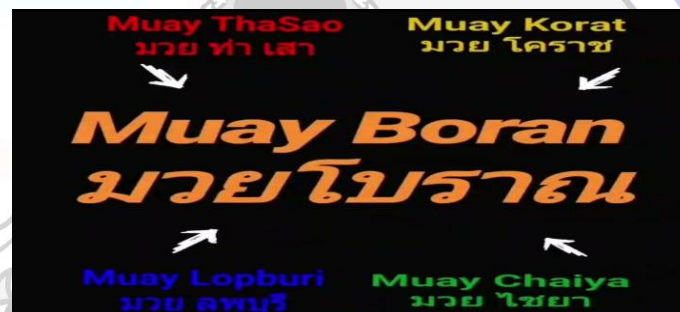
**Bermuda (Ganken):** Na cor azul, com Muay Boran estampado.

**Paa-Kamaa:** Cachecol colorido usado na altura da cintura. Essa peça é dada como mérito pelo Presidente da federação ou confederação no caso do Nak Muay ser filiado, ou por seu Mestre.

**Mahd Chuak ou “Kad-Chuck”:** Corda branca de algodão utilizada para envolver os punhos e antebraço.



### Estilos de Muay Boran



Ao longo de séculos, o Muay Boran desenvolveu alguns estilos regionais:

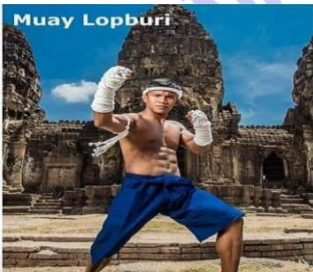


**Muay thasao (região norte da Tailândia):** Ênfase na velocidade, especialmente chutes rápidos. Esta variação de Muay Boran foi apelidada de “ling lom” (lit. macaco ventoso).





**Muay korat (região leste da Tailândia):** Ênfase na força. Uma técnica exclusiva neste estilo é o “soco de derrubar búfalos”, chamado assim porque se supõe que um golpe é suficiente para derrubar um búfalo.



**Muay lopburi (região central da Tailândia):** Ênfase na astúcia, movimentos técnicos. Esta variação favorece fortes socos e ganchos.



**Muay chaiya (região sul da Tailândia):** Tem ênfase na boa postura e defesa. Este estilo favorece ataques com os cotovelos e joelhos.

Uma vez que cada estilo tem a sua própria potência, dizia-se que um lutador completo tem que ter: “Soco korat, inteligência lopburi, postura chaiya, velocidade thasao”.

Fonte: Texto: Muay Boran e os estilos regionais. Por Paula Yurie.

## Estilos dentro do Muay Pra Yuk

Segue abaixo alguns estilos de luta dentro do esporte Muay Pra Yuk com exemplos de lutadores Brasileiros e Tailandeses:





**Muay Matt (Muay = Lutar, Boxear. Mahd = Punhos):** O lutador com estilo de Muay Matt é o que gosta de boxear forte e trabalhar bem essa área, muitas vezes com o suporte de chutes na coxa (low kicks). Suas lutas geralmente terminam em nocaute tendo em vista que é mais difícil pontuar com socos e chutes na coxa do que chutes na linha de cintura.

Muay Matt tailandeses podemos destacar Pornsanae Sitmonchai, Yodkhunpon Sitmonchai, Anuwat Keawsamrit.



**Muay Fimeu (Muay = Lutar, Boxear. Fimeu = Habilidade):** Este estilo é um dos mais bonitos de se assistir por conta da técnica apurada e refinada, desde a execução dos

golpes às esquivas e o timing impecável. Também é bastante popular hoje em dia, os nak muays que usam este estilo são bons em todas as técnicas e sabem pontuar e usar o jogo do Muaythai muito bem ao favor deles.

Um Muay Fimeu brasileiro é o Campeão do Rajadamnern, Jos Mendonça e a musa do Muaythai brasileiro Tainara Lisboa. Alguns Muay Fimeu tailandeses são Saenchai, Nong-O Gaiyanghadaow, Superbank Mor. Rattanabundit.



**Muay Darn (Muay = Lutar, Boxear. Darn = Andar):** O Muay Darn é o nak muay que anda pra frente, independente da condição da luta. Eles tem um coração gigante e também são dominantes de todas as técnicas, de socos a joelhadas, de chutes à cotoveladas e projeções. Super bem treinados e com a condição física lá no topo, raramente você os vê cansados durante uma luta. São os responsáveis pelas vitórias impossíveis e também pelos shows mais incríveis que acontecem.

Muay Darn Brasileiro que podemos citar é o supercampeão Adaylton Sor. Keawsuek. Dos tais temos o querido Arjarn Pairojnoi Sor. Siamchai, e a fera Saeksan Or. Kwanmuang.



**Muay Sawk (Muay = Lutar, Boxear. Sawk = Cotovelo):** Nak muays com o estilo de Muay Sawk geralmente estão protagonizando lutas sangrentas. Apesar da técnica apurada em todos os aspectos do Muaythai, este nak muay usa-se do cotovelo com frequência em suas lutas e geralmente as finaliza em nocaute, seja técnico ou não. O timing e a precisão cirúrgica são os aspectos em comum dos nak muays possuidores dessa maneira de lutar.

Nak muays brasileiros que são Muay Sawk podemos citar Jeferson Vulpe. E a tais temos Sayiok Pumphanmuang, Kem Sitsongpeenong e Petsinin Suan-Aharnpeakmai.



**Muay Khao (Muay = Lutar, Boxear. Khao = Joelho):** Esta maneira de lutar ficou superpopular quando na era dourada do Muaythai um único nak muay simplesmente ficou imbatível por um tempo, seu nome era Dieselnoi Chor. Thanasukarn. A principal característica



desse estilo é que o lutador simplesmente clincha do começo ao fim. Eles possuem muita força física para segurar seus oponentes e também a aptidão física no topo pois eles dependem muito da sua energia, pondo pressão no adversário do começo ao fim da luta com suas joelhadas destruidoras.

Um nak muay brasileiro que usa este estilo é a fera Cosmo Alexandre. Tailandeses que usam este estilo são Yodvicha Por. Boonsit e Petchboochu FA Group.

Estas são algumas das formas populares de se lutar o Muaythai, mas no fim é tudo parte de um único esporte. E estes estilos de lutar não limitam o nak muay, o que lutou Muay Khao um tempo, pode lutar Muay Mahd em outro e por ai vai. A constante aqui é o Muaythai que é um só. Ainda há outras formas de lutas também, não tão populares, talvez eu entre mais detalhes sobre elas num outro dia.

Fonte: Texto: Estilos de Muaythai. Existe? Por Jeferson 'Vulpe' Oliveira.





# Sistema de graduação FPMTB



**SISTEMA DE GRADUAÇÃO FPMTB**  
**FEDERAÇÃO PAULISTA DE MUAY THAI BORAN**

**MESTRE (ARJARN)**

**14º KHAN PRAJIED PRATA**

**ASSISTENTE MESTRE (KRU YAI)**

**13º KHAN PRAJIED VERMELHO/PRATA**

**PROFESSOR (KRU)**

**12º KHAN PRAJIED VERMELHO/AMARELO**

**INSTRUTOR**

**11º KHAN PRAJIED VERMELHO/BRANCO**

**10º KHAN PRAJIED VERMELHO**

**9º KHAN PRAJIED MARROM/BRANCO**

**8º KHAN PRAJIED MARROM**

**7º KHAN PRAJIED AZUL/BRANCO**

**6º KHAN PRAJIED AZUL**

**5º KHAN PRAJIED VERDE/BRANCO**

**4º KHAN PRAJIED VERDE**

**3º KHAN PRAJIED AMARELO/BRANCO**

**2º KHAN PRAJIED AMARELO**

**1º KHAN PRAJIED BRANCO**

**SUPERIORES**

**AVANÇADOS**

**INTERMEDIÁRIOS**

**INICIANTES**

## Kruen Kru

Ao iniciar o treino de Muay Boran, o aluno não recebe nenhum grau (ao contrário de demais artes marciais onde eles começa com a faixa branca).

Após o aluno completar 3 meses de treino e dominar os pré requisitos necessários (movimentações, nomenclaturas, golpes, etc), ele deverá ser examinado por um Kru ( no mínimo 11º grau) e, este então decidirá se o aluno estará apto a se tornar um Nak Muay (aluno de Muay Boran graduado).

Caso aprovado, ele receberá os prajieds e o Mongkon Branco, como símbolo de aceitação. Este exame e reconhecimento do aluno como Nak Muay chama-se Kruen Kru. Certificação

Após o Kruen Kru, cada exame onde o nak muay for aprovado com sucesso, o seu kru enviará um relatório para o responsável pela equipe (Kru Yai ou Arjarn) para que o mesmo envie os dados do exame para o escritório central na Tailândia. Um certificado oficial será emitido para cada aluno aprovado.

Ao ser aprovado, o Nak Muay receberá de seu Kru o mongkon e os prajieds da cor do novo Khan alcançado, acompanhado do certificado da KMA e o da Federação Estadual (ou Distrital).

### **Módulo II: Desenvolvimento Técnico:**

#### **Durn Muay (Movimentações de Muay Boran)**

##### **Sur Lak Hang (Rabo do Tigre):**

**Sur Lak Hang Nam (ou Sur Nam):** movimentação avançando. Move-se primeiramente o pé mais próximo da direção do movimento, em seguida arrasta-se o outro pé na mesma direção.

**Sur Lak Hang Lang (ou Sur Lang):** movimentação recuando. Move-se primeiramente o pé mais próximo da direção do movimento, em seguida arrasta-se o outro pé na mesma direção.



**Sur Lak Hang Sae (ou Sur Sae):** movimentação para a esquerda. Move-se primeiramente o pé mais próximo da direção do movimento, em seguida arrasta-se o outro pé na mesma direção.

**Sur Lak Hang Kwa (ou Sur Kwa):** movimentação para a direita. Move-se primeiramente o pé mais próximo da direção do movimento, em seguida arrasta-se o outro pé na mesma direção.

**Sur Yang (Caminhada do Tigre):** Caminhada trocando a base, avançando ou recuando;

**Mar Yong (Marcha do Cavalo):** Caminhada com os joelhos elevados ântero-lateralmente, avançando ou recuando;

**Yang Khum (Caminhada Alta):** trocar de base elevando o joelho (tocando no cotovelo em guarda alta), avançando ou recuando;

**Yang Sam Khum (Caminhada Alta Tripla):** Caminhar feita com 3 Sur Nam + 1 Yang Khum, avançando ou recuando;

**Yang Sukasem (Caminhada Feliz):** Caminhar elevando o joelho duas vezes e trocar de base, avançando ou recuando.

**Mar Phayot (Cavalo Furioso):** Movimentar-se diagonalmente saltando com o joelho elevado, avançando ou recuando;

**Mar Koub (Corrida a Cavalo):** Movimentar-se rapidamente em Tah Khum, avançando ou recuando;

**Chak Lop (ou Luk Tchack):**

**Chak Nai:** Movimentar-se em 90º para dentro sob o eixo do pé dianteiro;

**Chak Nork:** Movimentar-se em 90º para fora sob o eixo do pé dianteiro (lang);

**Salab Fan Plan (Movimentação em Zigue-zague):** Movimentação (avanço ou recuo) diagonalmente. Iniciar o avanço ou recuo com a perna mais distante da direção do movimento.

**Tah Khun (postura de combate com a guarda alta)**

Se for destro: deverá posicionar o pé esquerdo na frente, para poder suportar o peso do

corpo sobre o pé de mais equilíbrio, para atacar o oponente com mais habilidade e potência. Os pés deverão estar alinhados com o ombro ou um pouco mais afastados. As mãos na altura do rosto. A mão direita fica mais próxima do rosto e a esquerda mais a frente com os antebraços inclinados para dentro. Fazer a transferência do peso da frente para trás e de trás para frente.

Deve-se justar a distância da mão e do pé para o treino com Aparadores e saco de pancada.

## GOLPES

Socos (Choke) básicos em posição de Guarda (Kum Chuhng ou Tah Kung):		
Mahd Dtrong:	Soco reto	Esquerdo e direito;
Mahd Suhy	Soco em gancho	Esquerdo e direito;
Mahd Ngahd:	Soco em gancho curto	Esquerdo e direito;
Mahd Dtahwahd:	Soco cruzado curto	Esquerdo e direito;
Mahd Kwahng:	Soco cruzado longo	Esquerdo e direito;
Mahd Weang:	Cruzado longo com as costas da mão	Esquerdo e direito;
Mahd Kong:	Soco descendente (Swing)	Esquerdo e direito;
Mahd Glahb:	Soco giratório	Esquerdo e direito;
Mahd Koo:	Soco com as duas mãos	Esquerdo e direito;
Grahdohd Mahd Choke:	Soco saltando	Esquerdo e direito;
Yiep Mahd	Soco escalando o oponente	Esquerdo e direito;

Cotoveladas (Sawk) básicas em posição de Guarda (Kum Chuhng):		
Sawk Dtee:	Cotovelada descendente	Esquerdo e direito;
Sawk Dtahd:	Cotovelada horizontal	Esquerdo e direito;
Sawk Cheang:	Cotovelada lateral em ângulo reto	Esquerdo e direito;
Sawk Ngahd:	Cotovelada ascendente	Esquerdo e direito;
Sawk Pung:	Cotovelada estocando	Esquerdo e direito;
Sawk Grahtung:	Cotovelada reversa para cima	Esquerdo e direito;
Sawk Glahb:	Cotovelada giratória	Esquerdo e direito;
Sawk Sahb:	Cotovelada estocando para baixo	Esquerdo e direito;
Sawk Koo:	Cotovelada com as duas mãos	Esquerdo e direito;
Grahdohd Sawk:	Cotovelada saltando	Esquerdo e direito;
Yiep Sawk:	Cotovelada escalando o oponente	Esquerdo e direito.



<b>Joelhadas (Khao) básicas em posição de Guarda (Kum Chuhng):</b>		
Khao Dtrohng:	Joelhada frontal	Esquerdo e direito;
Khao Cheang:	Joelhada lateral em ângulo reto	Esquerdo e direito;
Khao Dtahd:	Joelhada lateral circular	Esquerdo e direito;
Khao Dtee:	Joelhada lateral com a parte interna do joelho	Esquerdo e direito;
Khao La:	Joelhada frontal com canela horizontal	Esquerdo e direito;
Khao Nog:	Joelhada estocando na coxa	Esquerdo e direito;
Khao Loy:	Joelhada voadora	Esquerdo e direito;
Khao Kong:	Joelhada descendente	Esquerdo e direito;
Khao Koo:	Joelhada dupla (saltando)	Esquerdo e direito;
Yiep Khao:	Joelhada escalando o oponente	Esquerdo e direito;

<b>Empurrões (Teep) básicos em posição de Guarda (Kum Chuhng):</b>		
Teep Dtrohng:	Empurrão frontal	Esquerdo e direito;
Teep Khaang:	Empurrão lateral	Esquerdo e direito;
Teep Glahb Lang:	Empurrão giratório	Esquerdo e direito;
Grahdohd Teep:	Empurrão saltando	Esquerdo e direito;
Grahdohd Teep Glab Lang:	Empurrão saltando	Esquerdo e direito;
Yiep Teep:	Empurrão escalando	Esquerdo e direito;

<b>Chutes (Dteh) básicos em posição de Guarda (Kum Chuhng):</b>		
Dteh Dtrohng:	Chute frontal	Esquerdo e direito;
Dteh Cheang:	Chute lateral em ângulo reto	Esquerdo e direito;
Dteh Dtahd:	Chute circular	Esquerdo e direito;
Dteh Dtahwahd:	Chute circular frontal	Esquerdo e direito;
Dteh Dtahwahd Glab:	Chute circular indo e voltando	Esquerdo e direito;
Dteh Khaang:	Chute lateral c/ "faca" do pé	Esquerdo e direito;
Grahdohd Dteh:	Chute saltando	Esquerdo e direito;
Grahdohd Dteh Glahb Lang:	Chute saltando giratório	Esquerdo e direito;
Dteh Glahb Lang:	Chute giratório	Esquerdo e direito;
Yiep Dteh:	Chute escalando o oponente	Esquerdo e direito;

### **Pahsohm (combinação de golpes)**

Sequência de golpes, livre ou combinada. Ela pode ser solicitada por uma ou mais

variações de golpes (Mahd, Sawk, Dteh (Teep incluso) ou Khao)

Mahd Pahsohm, Mahd-Sawk Pahsohm, Mahd-Dteh Pahsohm, Mahd-Khao Pahsohm,

Sawk Pahsohm, Sawk-Dteh Pahsohm, Sawk-Khao Pahsohm, Khao Pahsohm, Khao-Dteh

Pahsohm e Dteh Pahsohm, Mahd-Sawk-Khao Pahsohm, Mahd-Sawk-Dteh, Mahd-Khao-Dteh

Pahsohm, Sawk-Khao-Dteh Pahsohm e Mahd-Sawk-Khao-Dteh Pahsohm.

O Pahsohm pode ser executado no Chok Kra Sob (saco de pancadas), em Len Lom (sombra), em Loh Pao (nos aparadores/manoplas) ou em Som Koo (sparring).

## Pongkan (Defesa)

### Choke Pongkan

**Pong:** Defesa contra “Mahd Dtrong”, com a palma da mão na testa e cotovelo mais alto;

**Pbid (fechado):** Defesa contra “Mahd Suhy”, com a palma da mão na testa e cotovelo colado no peito;

**Pbert (aberto):** Defesa contra “Mahd Dtahwahd”, com a palma da mão na nuca e braço protegendo o queixo;

**Phad ou Pbud (afastar):** Defesa contra “Mahd Dtahwahd”, com a palma da mão na nuca e braço protegendo o queixo enquanto se empurra o ombro do adversário com a outra mão;

**Phad Nag:** Afastar o soco usando o punho ou antebraço de fora para dentro. Pode ser executado com o braço direito ou esquerdo.

**Phad Nog:** Afastar o soco usando o punho ou antebraço de dentro para fora. Pode ser executado com o braço direito ou esquerdo.

### Dteh Pongkan

#### Bloqueio com o joelho elevado frontalmente (khao bag):

Bloqueio baixo de canela na altura da canela (Tâm);

Bloqueio médio de canela na altura da coxa (Klang);

Bloqueio alto de canela na altura da costela ou cabeça (Sung);

Bloqueio alto de canela na altura da costela ou cabeça enquanto empurra (Sung Khun);

#### Bloqueio com o joelho elevado para fora (khao bag nog):

Bloqueio baixo de canela na altura da canela (Tâm);

Bloqueio médio de canela na altura da coxa (Klang);

Bloqueio alto de canela na altura da costela ou cabeça (Sung);

Bloqueio alto de canela na altura da costela ou cabeça enquanto empurra (Sung Khun);

### **Bloqueio com o joelho elevado para dentro (khao bag nag):**

Bloqueio baixo de canela na altura da canela (Tâm);

Bloqueio médio de canela na altura da coxa (Klang);

Bloqueio alto de canela na altura da costela ou cabeça (Sung);

Bloqueio alto de canela na altura da costela ou cabeça enquanto empurra (Sung Khun);

**Phad Nag:** Recuar e afastar o chute usando o punho ou antebraço de fora para dentro. Pode ser executado com o braço direito ou esquerdo.

**Phad Nog:** Recuar e afastar o chute usando o punho ou antebraço de dentro para fora. Pode ser executado com o braço direito ou esquerdo.

### **Teep Pongkan**

**Phad Nag:** Afastar o empurrão usando o punho ou antebraço de fora para dentro. Pode ser executado com o braço direito ou esquerdo.

**Phad Nog:** Afastar o empurrão usando o punho ou antebraço de dentro para fora. Pode ser executado com o braço direito ou esquerdo.

**Yok Lop** (esquiva) A esquiva no Muaythai possui quatro variações: Para a esquerda (corpo ou só a cabeça), para a direita (corpo ou só a cabeça), recuando o corpo para trás ou movendo somente o tronco para trás. Obs. Não existe pêndulo no Muaythai.

## **Módulo III: Wai Kru Ram Muay, Mae Mai e Look Mai:**

### **Wai Kru Ram Muay**

### **ไหว้ครูพรหมน ั้ง ( Wai Kru Estilo Sentado)**

### **Prom Nang masculino**

BOUCHAKRU / บูชาครู (Culto ao Professor) Respeito aos professores que faleceram (volta)

KRAB/ กราบสามลา (três reverências ajoelhado) Respeito aos pais, ao professor e a sua religião ou crença

KOB MAE THORANEE/กอบแม่ธรณี (Reverenciando a mãe terra) Respeito ao Kai Muay ou Ringue

THAWAI BANG KOM/ถวายบังคม คม (Bênção de Brahma) Respeito ao Rei ou ao povo

PROM SRI NAR/พรหมสนา ี่ี่ (Direção das quatro faces de Brahma) Respeito nas quatro direções (voltado para os cantos/corners):

- Phaya Hong Hen (Cisne voando)
- Khun Phan Lap Daab (Afiando a espada)
- Praram Naw Sorn (Arco de Brahma)
- Hanuman Shong Rit (O poder de Hanuman)

TAAD MAI KOM NAM/ตัด คม ไม่ข่มนาม (Aterrorizando o oponente)

YANG SAM KUM/ย่างสามขุม (A peregrinação do povo Khmu) Respeito nas quatro direções (voltado para os lados/cordas):

- Phaya Hong Hen (Cisne voando)
- Plang Sorn/เพลงศร (Atirar uma flecha)
- Baan Sien/ดาบขี้คม นเศยรี (Dança da espada)
- Phung Hok/พู่หอก (Arremesso da lança)

KUM CHERNG KRU/คุมเชิงครู ี (Postura de luta)

DOO DASAKORN/ดูดศัคม กร (Encarando o oponente)

WAI/คาน้ำ คม จดมวย (Cumprimentar em respeito) Wai Kru finalizado.

### Prom Nang feminino

BOUCHAKRU / บูชาครู (Culto ao Professor) Respeito aos professores que faleceram (volta)

KRAB/ กราบสามลา (três reverências ajoelhado) Respeito aos pais, ao professor e a sua religião ou crença

KOB MAE THORANEE/กอบแม่ธรณี (Reverenciando a mãe terra) Respeito ao Kai Muay ou Ringue

THAWAI BANG KOM/ถวายบังคม คม (Bênção de Brahma) Respeito ao Rei ou ao povo



PROM SRI NAR/พรหมสี่หน้า (Direção das quatro faces de Brahma) Respeito nas quatro direções (voltado para os cantos/corners):

- Phaya Hong Hen (Cisne voando)
- Mae Thoranee Beep Muay Phom (Ângulo da terra, ajeitando o cabelo)
- Mekla Lor Keaw (O Anjo do Mar mostrando a esfera d'água)
- Sawnoi Pra Pang (Maquiando o rosto)

TAAD MAI KOM NAM/ตัดผมไม่ข่มนาม (Aterrorizando o oponente)

YANG SAM KUM/ย่างสามขุม (A peregrinação do povo Khmu) Respeito nas quatro direções (voltado para os lados/cordas):

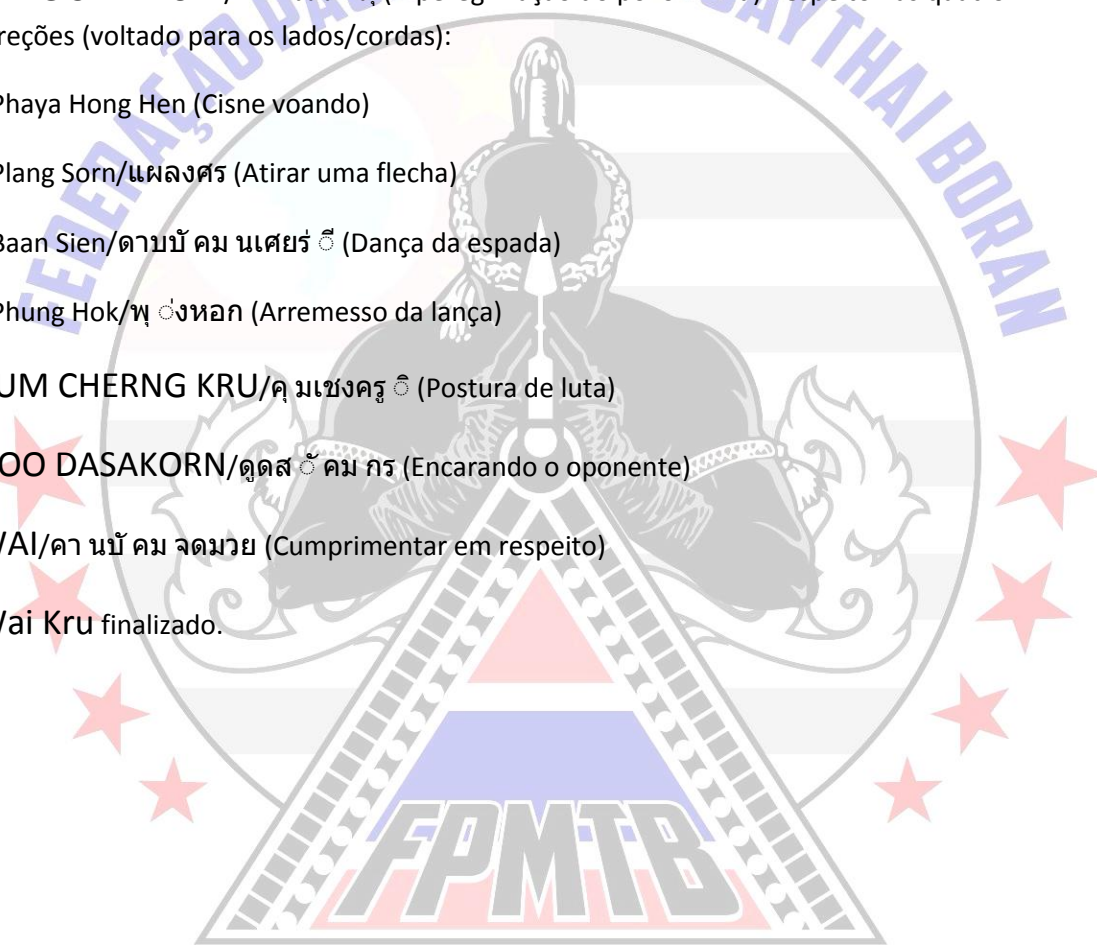
- Phaya Hong Hen (Cisne voando)
- Plang Sorn/แพลงศร (Atirar uma flecha)
- Baan Sien/ดาบไม้คม นเศยร์ (Dança da espada)
- Phung Hok/พุ่งหอก (Arremesso da lança)

KUM CHERNG KRU/คุมเชิงครู (Postura de luta)

DOO DASAKORN/ดูดัสักกร (Encarando o oponente)

WAI/คำนับ คม จดมวย (Cumprimentar em respeito)

Wai Kru finalizado.



## Mae Mai (Técnica Mãe)

- 01 – Salab Fan Bplah (Técnica Zigue-zague);
- 02 – Bpagsah Waeg Rang (Técnica Pássaro Abrindo Caminho Através do Ninho);
- 03 – Chawah Sad Hawg (Técnica O Javanês Arremessa a Lança);
- 04 – Inao Taeng Kris (Técnica Inao Apunhalando Com Faca);
- 05 – Yaw Khao Pra-sumehn (Técnica: Elevando o Mt. Sumehn, ou Mt. Meru);
- 06 – Dtah Tehn Kam Fag (Técnica O Anciã Colhendo as Vagens);
- 07 – Mawn Yan Lag (Técnica o Monge Pressionando Contra o Pilar);
- 08 – Pag Loog Tawy (Técnica Cravando os Degraus no Tronco da Árvore);
- 09 – Jawrake Fand Hahng (Técnica O Crocodilo Chicoteia Com Sua Cauda);
- 10 – Hak Nguang Aiyarah (Técnica Quebrando as Presas do Elefante);
- 11 – Naka Bid Hahng (Técnica Torcendo o Rabo da Serpente);
- 12 – Virunhohk Glab (Técnica Virunhohk Cambalhotando);
- 13 – Dab Chawahlah (Técnica Apagando a Vela);
- 14 – Kun Yahk Jahb Ling (Técnica O Senhor Gigante Captura o Macaco);
- 15 – Hahk Kaw Aiyarah (Técnica Quebrando o Pescoço do Elefante).



## Salab Fan Bplah ( Mae Mai 01 )

### (Técnica : Zig-Zag / Dentes de Tubarão )

Esta técnica de Muay Thai é uma “Mai Kru “ ( técnica do professor ) básica para escapar, para fora do alcance, podendo avançar para outra técnicas.

O atacante se aproxima efetuando um “ Mhad Trong Sae “ no rosto do defensor.



O defensor dá um passo com seu pé direito avançando diagonalmente para fora do alcance, jogando o peso de seu corpo para o pé direito, enquanto usa seu braço esquerdo para afastar o “Mhad Trong Sae” para longe do seu rosto. O defensor contra-ataca segurando o braço do atacante e, com a mão direita sob o ombro do adversário, empurra sobre a articulação do ombro do atacante enquanto puxa o braço dele para forçar a torção e desequilibra-lo.

Se o atacante golpear com um “Mahd Trong Kwa”, o defensor executa o mesmo procedimento, porém, movimentando-se para o lado oposto. Deve-se praticar ambos os lados até estar habilidoso, rápido, e instintivo, para esta técnica.

## Bpagsah Waeg Rang ( Mae Mai 02 )

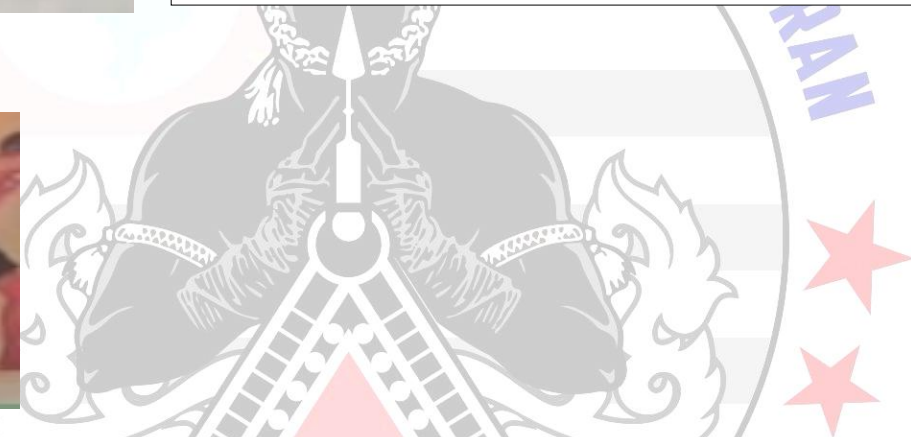
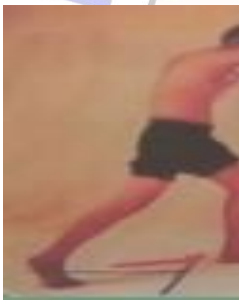
### (Técnica: O Pássaro Abrindo Caminho Através do Ninho)

Esta técnica de Muay Thai é uma “Mai Kru” ( técnica do professor) para se mover, para dentro do alcance, podendo avançar para outra técnicas.



O atacante se aproxima golpeando com um “Mhad Dtrong kwa” no rosto do defensor, enquanto se protege com o braço esquerdo em guarda alta, e pronto para efetuar um “Mhad Dtrong Sae “. O defensor dá um passo com seu pé direito diagonalmente para a direita, avançando e retrocedendo, no intuito de encurtar distancia, jogando seu peso corporal sob o pé direito; enquanto usa seu braço esquerdo para afastar o golpe “Mhad Dtrong Kwa” do oponente para longe do atacante com um “Mhad Dtrong Kwa”.

Se o atacante golpear com um “Mhad Dtrong Sae”, o defensor executa o mesmo procedimento, porem, movimentando-se para o lado oposto.





## Chawah Sad Hawg ( Mae Mai 03 )

### ( Técnica: O Javanês Arremessa a Lança )

Este movimento de Muay Thai é uma técnica básica para evitar um “Mhad Dtrong “ movendo-se para fora do alcance e contra-atacando com o cotovelo.

O atacante se aproxima efetuando um “Mhad Dtrong Sae” no rosto do defensor.

O defensor rapidamente move seu pé direito diagonalmente, encurtando a distancia. Jogando o peso de seu corpo sobre o pé direito movendo-se rapidamente em direção ao atacante, elevando o seu braço esquerdo para afastar o “Mhad Dtrong Sae”, para longe do seu rosto e golpeando com um “Sawk Dtahd Kwa” nas costelas do atacante.



## Inao Teang Kris ( Mae Mai 04 )

### ( Técnica: Inao Apunhalando com Faca )

Este movimento de Muay Thai é uma técnica básica para bloquear “Mhad Dtrong” com cotovelo próximo.



O atacante se aproxima efetuando um “Mhad Dtrong Sae” no rosto do defensor .

O defensor rapidamente move seu pé esquerdo diagonalmente, encurtando a distancia, jogando o peso de seu corpo sobre o pé esquerdo movendo-se rapidamente em direção ao atacante, elevando o seu braço direito para afastar o “Mhad Dtrong Kwa” nas costelas do atacante ( na região do esterno).



Se o atacante golpear com um “Mhad Dtrong Kwa”, o defensor executa o mesmo procedimento, porém, movimentando-se para o lado oposto.



## Yaw Hhao Pra-Sumehn ( Mae Mai 05 )

### ( Técnica: Elevando o Mt. Sumehn [ Mt. Meru] )

Este movimento de Muay Thai é usado para contra-atacar um “Mhad Trong” na mandíbula do atacante. O atacante se aproxima efetuando um “Mhad Dtrong”.



O defensor rapidamente se abaixa para o “Mhad Dtrong Sae” passar por cima de sua cabeça, move para frente o seu pé direito simultaneamente, o suficiente para alcançar o alvo, e imediatamente golpear com um “Mhad Dtrong Sae” na mandíbula do atacante.

Se o atacante golpear com um “Mhad Dtrong Kwa”. o defensor executa o mesmo procedimento.

## Dtah Tehn Fag ( Mae Mai 06 )

### ( Técnica: O Ancião Colhendo as Vagens )

Este movimento de Muay Thai é uma técnica básica que consiste em contra-atacar um “Mhad Dtrong” usando o braço para desviá-lo para cima.

O atacante se aproxima efetuando um “ Mhad Dtrong Sae ” no rosto do defensor .



O defensor rapidamente avança seu pé esquerdo, encurtando a distância, jogando o peso de seu corpo sobre o pé esquerdo, simultaneamente elevando seu braço direito para desviar o “Mhad Dtrong Sae” do atacante para acima de sua cabeça e imediatamente golpear com um “Mhad Dtrong Sae” ou Mhad Seuy Sae” na mandíbula do atacante.

Se o atacante golpear com um “Mahd Dtrong Kwa”, o defensor executa o mesmo procedimento, porém, movimentando-se para o lado oposto.



## Mawn Yan Lag ( Mae Mai 07 )

### ( Técnica: O Monge Pressionando Contra o Pilar )

Este movimento de Muay Thai é uma técnica principal usada para contra-atacar um “Mhad Dtrong”, empurrando com o pé contra o peito ou a parte superior do abdome do atacante.

O atacante se aproxima efetuando um “Mhad Dtrong Sae” no rosto do defensor.

O defensor rapidamente fecha a guarda para proteger o rosto, e simultaneamente empurra com o peito ou a parte superior do abdome do atacante para deslocá-lo para trás.

Se o atacante golpear com um “Mhad Dtrong Kwa”, o defensor executa o mesmo procedimento, porém, movimentando-se para o lado oposto.



## Pag Loog Tawy ( Mae Mai 08 )

### ( Técnica: Cravando os Degraus no Tronco da Árvore )

Este movimento de Muay Thai é uma importante técnica para contra-atacar um chute errado aplicando um "Sawk Sahb" na canela do oponente.

O atacante se aproxima golpeando com um "Dteh Cheang Kwa" de encontro á cabeça do defensor, enquanto mantém a guarda alta para se proteger.

O defensor se move rapidamente em direção ao atacante com seu pé direito numa distância de meio passo,, ao mesmo tempo ele gira usando seu pé direito com pivô, na direção do chute. Ele levanta seu cotovelo direito no nível da canela do oponente para bloqueá-la e machucá-la ao mesmo tempo.

Se o atacante golpear com um "Dteh Cheang Sae", o defensor executa o mesmo procedimento, porém movimentando-se para o lado oposto. Durante o treino, deve-se usar a palma das mãos ao invés do cotovelo para não ferir seu colega de treino.



## Jawrake Fan Hahng ( Mae Mai 09 )

( Técnica: O Crocodilo Chicoteia Com Sua Cauda )



Este movimento de Muay Thai usa o calcanhar para golpear as costas do oponente quando ele estiver golpeando com um “Mhad Dtrong “, fora do centro de equilíbrio. Suas costas estão desprotegidas, então, o defensor gira seu corpo e golpeia com um Dteh Glab Hlang. Isto pode danificar os rins.



O atacante se aproxima golpeando com um “Mhad Dtrong Kwa” , isso faz seu corpo se



## Hak Nguang Aiyarah ( Mae Mai 10 )

### ( Técnica: Quebrando as Presas do Elefante )



Este movimento de Muay Thai é usado para contra-atacar um “Dteh tahd”, ou Dteh Cheang”, reduzindo a força do golpe através de um “Sawk”.

O atacante se aproxima golpeando com um “Dteh Dtah Kwa” ou “Dteh Cheang Kwa”, mandamento os braços em guarda alta.

O defensor rapidamente avança seu pé esquerdo, se aproximando para encurtar a distância. Quando o chute estiver chegando no alvo, o defensor eleva seu cotovelo e golpeia a musculatura da perna, ao mesmo tempo em que usa seu braço esquerdo para prender sua panturrilha e elevar a perna do atacante para desequilibra-lo e evitar um contragolpe em sua cabeça.

Se o atacante golpear com um “Dteh Dtahd Sae” ou Dteh Cheang Sae”, o defensor executa o mesmo procedimento, porém, movimentando-se para o lado oposto.



## Naka Bid Hahng ( Mae Mai 11 )

### (Técnica: Torcendo o Rabo da Serpente)

Este movimento de Muay Thai é uma técnica principal para contra-atacar um chute, torcendo o tornozelo do adversário com ambas as mãos e, ao mesmo tempo, aplicando um “Khao Dtrong” para feri-lo duplamente.

O atacante se aproxima golpeando com um “Dteh Cheang Kwa” ou “Dteh Dtrong Kwa”, no rosto do defensor, mantendo a guarda alta.

O defensor gira rapidamente na direção do chute, com o peso de seu corpo sob pé esquerdo, o pé direito na posição de dorso flexão no estilo Singhayat ( Caminhada do Leão ).

Sua palma direita bloqueia os dedos do pé do atacante, a mão esquerda agarra o calcanhar segurando-o com a palma, em formato de concha.

Então o defensor gira com sua mão direita os dedos do pé do adversário para fora (esquerda), gira o calcanhar para dentro (direita), ao mesmo tempo golpeia a panturrilha do atacante com um “khao Dtrong Kwa” no intuito de quebrar seu pé.



Esta técnica deve ser treinada com muito cuidado e gentilmente para não ferir o parceiro de treino.

## Virunhonk Glab ( Mae Mai 12 )

### ( Técnica: Virunhonk Cambalhotando )

Este movimento de Muay Thai é usado para contra-atacar um “Dteh” golpeando com a planta do pé na perna, cima do joelho, forçando a torção.

O atacante se aproxima com um “Dteh Cheang Kwa” ou “Dteh Tahd Kwa”, mantendo sua guarda alta.

O defensor gira seu corpo diagonalmente usando seu pé esquerdo como um eixo, ficando de frente para golpe, então golpeia a coxa do atacante com seu calcanhar direito. Ambos os braços deverão estar em guarda para o caso de golpe errar o alvo e o atacante não acertar as costelas.

Se o atacante golpear com um “Dteh Cheang Sae” ou Dteh Tahd Sae”, o defensor executa o mesmo procedimento , porém movimentando –se para o lado oposto. No treinamento, deve treinar devagar e a sola do pé deverá ser usada no lugar do calcanhar para evitar lesões.



## Dab Chawahlah ( Mae Mai 13)

### (Técinca: Apagando a Vela)



Este movimento de Muay Thai é usado para afastar um “Mhad Dtrong” e contra-atacar o rosto do atacante com outro “Mhad Dtrong”.

O atacante se aproxima golpeando com um “Mhad Dtrong Sae” no rosto do defensor, enquanto permanece com o braço direito em guarda.



O defensor avança o pé direito diagonalmente (Seub Yang ) para fora do alcance do “Mahd Dtrong”, paralelo ao golpe, enquanto coloca o peso de seu corpo sob o pé direito e pressiona o braço do oponente para baixo a fim de forçar a abertura da guarda do atacante. Então o defensor golpeia com um “Mhad Dtrong Sae” no olho do oponente ao mesmo tempo em que abaixa o braço do atacante.

Se o atacante golpear com um “Mhad Dtrong Kwa”, o defensor executa o mesmo procedimento, porém, movimentando-se para o lado oposto.



## Kun Yank Jahb Ling ( Mae Mai )

### ( Técnica: O senhor gigante Captura o Macaco )

Este movimento de Muay Thai é uma Técnica de Mae Mai para se defender de múltiplos ataques.

1.O atacante golpeia com um Mahd Dtrong Sae.O defensor avança um passo e bloqueia o golpe com um “Chok Pongkan”

2.O atacante segue com um “DTeh Cheang Kwa” no corpo do defensor, que executa um “Salab Fun Bpla” avançando com o pé direito e bloqueia o golpe com seus antebraços ( mesma defesa que o Look Mai Hiran Muan Paendin ).

Então ele dá um passo para trás em guarda para o próximo ataque.

3.O atacante então avança golpeando com um “Sawk Dtee Kwa” ou “Sakw Sahb Kwa” (ou os dois )enquanto o defensor eleva seu braço paralelo ao chão para bloquear o ataque.

Se o atacante começar a sequencia golpeando com um “Mahd Dtrong Kwa”, o defensor eecuta o mesmo procedimento, porem, movimentando-se para o lado oposto.



1.Técnica



2.Técnica



3.Técnica



## Hahk Kaw Aiyarh ( Mae Mai 15 )

### ( Técnica: Quebrando o Pescoço do Elefante )

Este movimento de Muay Thai é usado para contra-atacar um “Mhad Dtrong Sae” aplicando um “Mhad Dtrong Kwa e um “Khao Dtrong Sae” em sequência.

Esta técnica pode ser utilizada movimentando-se para qualquer um dos dois lados.



O atacante se aproxima golpeando com um “Mhad Dtrong Sae”.

O defensor avança seu pé direito (Seub Yang ) e coloca o peso de seu corpo sob ele, ao mesmo tempo que ele bloqueia o golpe com um “Chok Pongkan”, elevando seu cotovelo direito na altura do queixo do atacante e mudando a direção do golpe para o seu lado direito, mantendo seu braço esquerdo em guarda alta para o caso da defesa falhar.

Quando o defensor bloquear o ataque, ele irá efetuar um “Plam” com as duas mãos envoltas no pescoço do atacante e o forçará para baixo ao mesmo tempo em que executa um “khao Dtrong Sae “ no rosto do atacante.

Se o atacante começar a sequência golpeando com um “Mhad Dtrong Kwa”, o defensor executa o mesmo procedimento, porém, movimentando-se para o lado oposto.



## Look Mai (Técnica Avançada)

- 01 – **Erahwan Suhy Ngahd** (Técnica O Elefante Divino Empurrando Com as Presas);
- 02 – **Bahtah Loob Pag** (Técnica Limpando o Pé no Rosto);
- 03 – **Khun Yak Pa Nang** (Técnica O Demônio Superior Sequestra a Donzela);
- 04 – **Phraram Nao Sorn** (Técnica Rama Dobrando o Arco);
- 05 – **Grisorn Khahm Huay** (Técnica o Tigre Atravessa o Riacho);
- 06 – **Kwang Liaw Lang** (Técnica O Cervo Olha Para Trás);
- 07 – **Hiran Muan Paendin** (Técnica Hiran, o Gigante, Reverte o Giro da terra);
- 08 – **Naka Mud Badan** (Técnica A Serpente Se Esgueirando Para o Submundo);
- 09 – **Hanumahn Tawahy Waen** (Técnica Hanuman Apresentando o Anel);
- 10 – **Yuan Tawd Hae** (Técnica O Vietnamita Arremessando a Rede de Pesca);
- 11 – **Tayae Kam Sao** (Técnica Tayae Segura o Pilar);
- 12 – **Hong Bpeeg Hag** (Técnica O Cisne Quebra Sua Asa);
- 13 – **Sag Puang Malai** (Técnica Tatuando a Flor);
- 14 – **Tehn Kwaad Laan** (Técnica O Velho Monge Varre o Jardim);
- 15 – **Fan Loog Buab** (Técnica O Monge Joga o Manto Para Trás).



## Erahwan Suhy Ngah ( Look Mae 01)

### (Técnica: O elefante divino empurrando com as presas)

Este movimento de Muay Thai é usado para contra-atacar um “Mhad Dtrong” movimentando-se diagonalmente (Salab Fan Bplan) e contra-atacando com um “Mhad Seuy”.

O atacante se aproxima golpeando com um “Mhad Dtrong Sae” no rosto do defensor.

O defensor afasta o golpe com seu braço direito (Chok Pongkan) e, ao mesmo tempo, avança seu pé direito diagonalmente para sair da zona de ataque e encurtar a distância para aplicar um “Mhad Seuy” no queixo do atacante.



Se o atacante golpear com um “Mhad Dtrong Kwa”, o defensor executa o mesmo procedimento, porém movimentando-se para o lado oposto.





## Bahtah Loob Pag ( Look Mai 02 )

### (Técnica: Limpando o pé no rosto)

Este movimento de Muay Thai usa o braço para afastar o “Mhad Dtrong” e, em seguida contra-atacar com um “Dteh Dtrong” no queixo do atacante.



O atacante se aproxima golpeando com um “Mhad Dtrong Sae” no rosto do defensor.

O defensor afasta o golpe com seu braço direito (Chok Pongkan) e simultaneamente contra-ataca com um “Dteh Dtrong Kwa” no queixo do atacante.

Se o atacante golpear com um “Mhad Dtrong Kwa”, o defensor executa o mesmo procedimento, porem movimentando-se para o lado oposto.





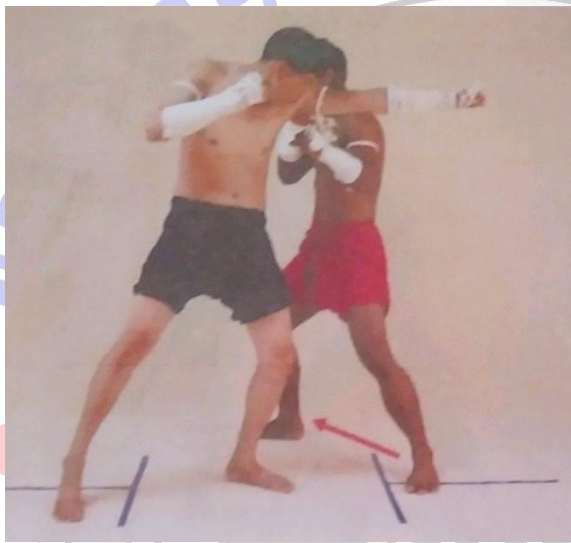
## Khun Yak Pa Nang ( Look Mai 03 )

### (Técnica: O demonio superior sequestra a donzela)

Este movimento de Muay Thai é uma técnica de Mae Mai , que envolve um arremesso com o quadril . Hoje em dia ela é permitida nos ringues.

O atacante golpeia com um “Mhad Dtrong Sae” no rosto do defensor.

O defensor avança o pé diagonalmente para fora do alcance do golpe, agarra o atacante na altura do peito com seu braço esquerdo e, então move seu lado esquerdo do quadril para a esquerda (nas costas do atacante) e puxa o atacante, enquanto gira seu corpo para a direita, para que ele se desequilibre e seja arremessado no chão.



## **Phararam Nao Son ( Look Mai 04 )**

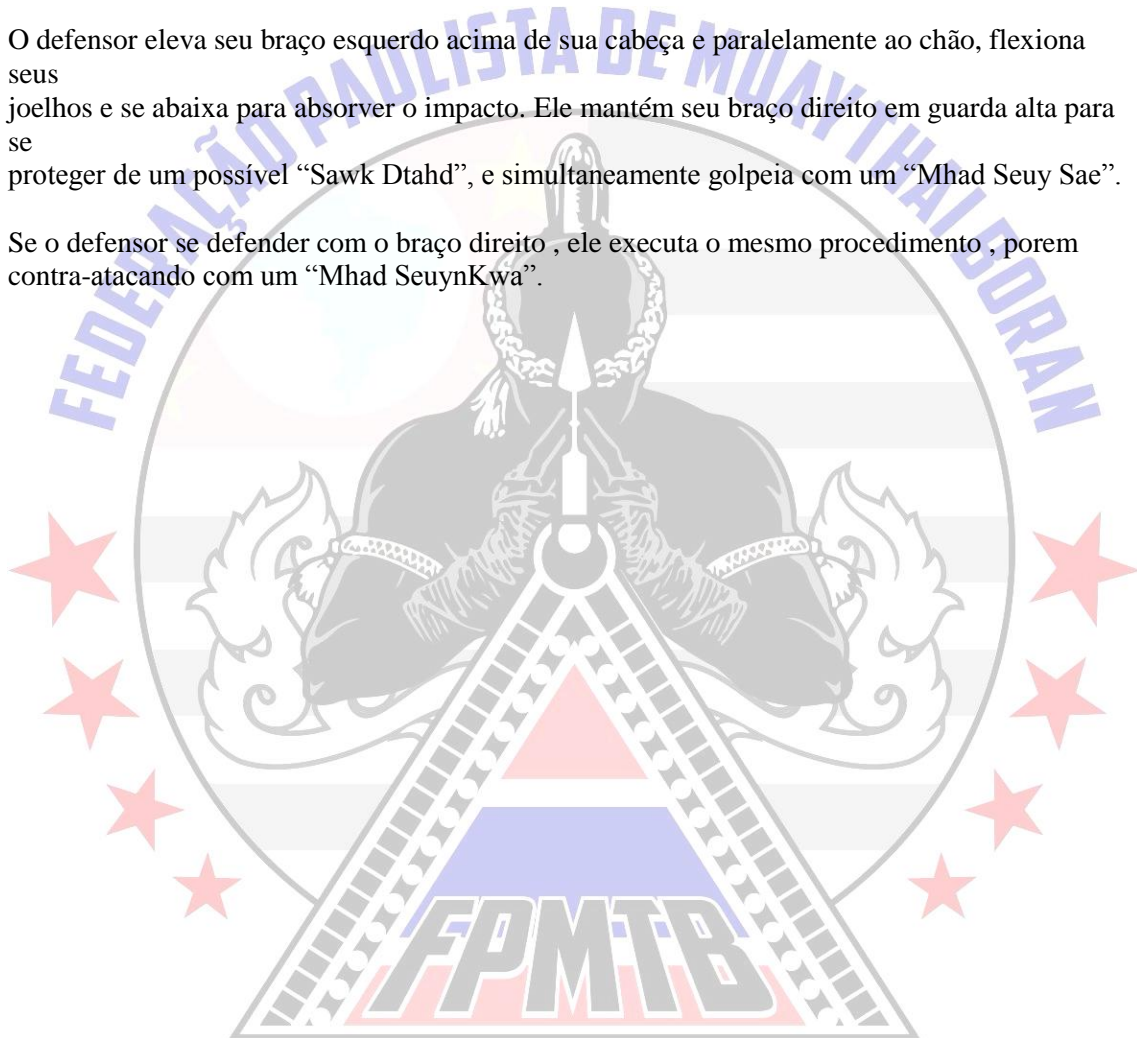
### **(Técnica: Rama dobrando o arco)**

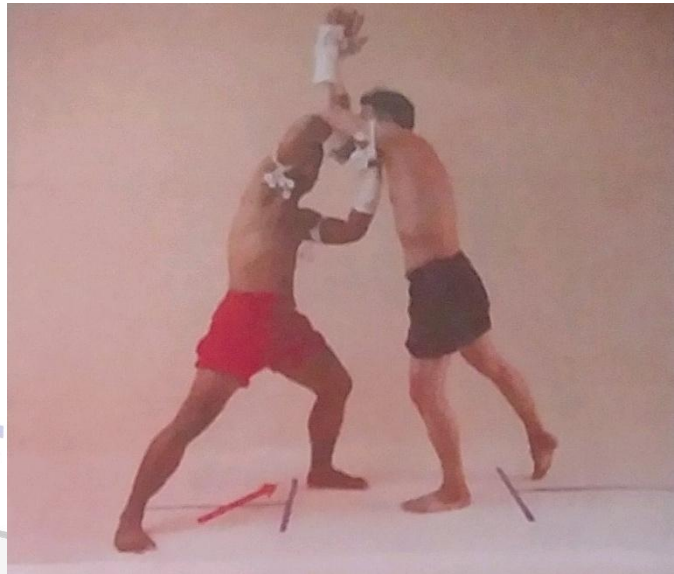
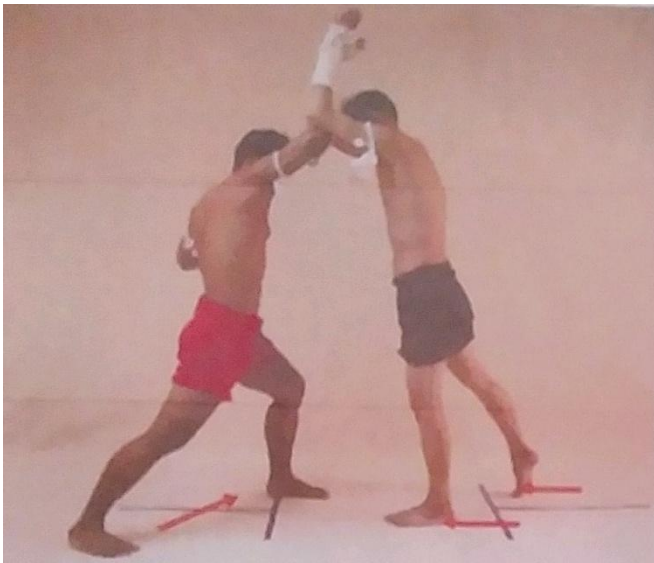
Este movimento de Muay Thai é usado para contra-atacar um “Sawk Dtee” ou “Sawk Sahb” bloqueando o atacante com o antebraço na posição horizontal enquanto contra-ataca com um “Mhad Seuy”.

O atacante encurta a distância e executa um “Sawk Koo” na testa ou no topo da cabeça do defensor.

O defensor eleva seu braço esquerdo acima de sua cabeça e paralelamente ao chão, flexiona seus joelhos e se abaixa para absorver o impacto. Ele mantém seu braço direito em guarda alta para se proteger de um possível “Sawk Dtahd”, e simultaneamente golpeia com um “Mhad Seuy Sae”.

Se o defensor se defender com o braço direito, ele executa o mesmo procedimento, porém contra-atacando com um “Mhad SeuyKwa”.





## **Grisorn Khahm Huay ( Look Mai 05 )**

### **(Técnica: O tigre atravessa o riacho)**

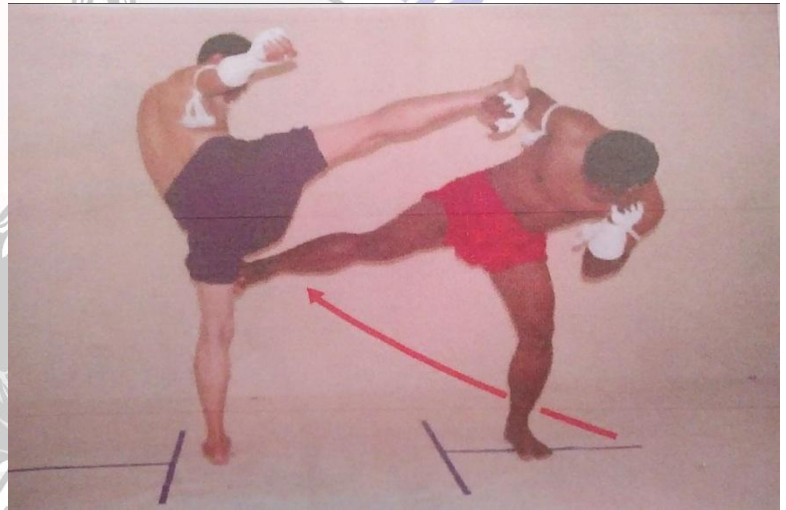
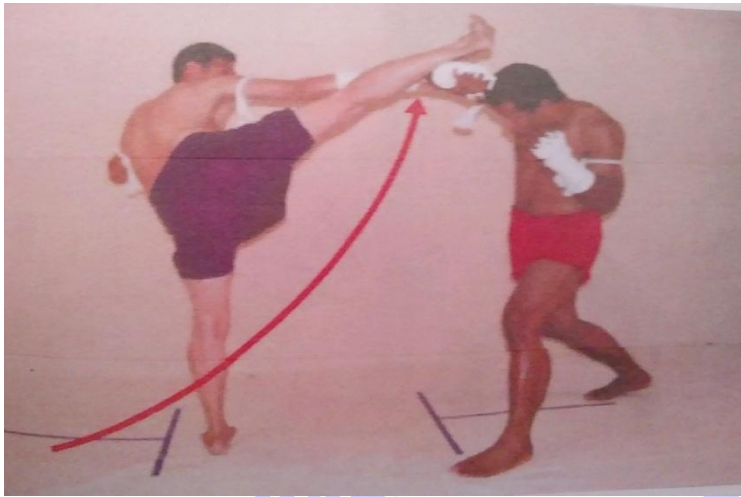
Este movimento de Muay Thai é usado para contra-atacar um “Dteh” direcionado ao rosto aplicando um “Teep” na articulação da perna do adversário.

O atacante se aproxima golpeando com um “Dteh Kwa” n oqueixo do defensor.

O defensor gira seu corpo na direção do golpe e usa seu braço direito para bloquear e elevar a perna do atacante e, ao mesmo tempo, joga o pé direito na area da articulação da perna de apoio do adversário para desequilibrá-lo e derruba-lo.

Se o atacante golpear com um “Dteh Sae”, o defensor executa o mesmo procedimento, porem movimentando-se para o lado oposto.





### **Kwang Liaw Lang ( Look Mai 06 )**

**(Técnica: O cervo olha para trás)**

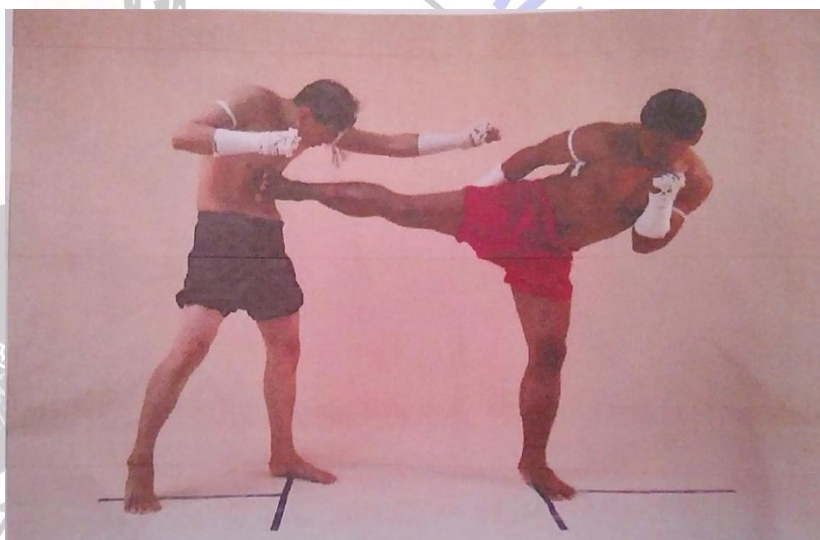
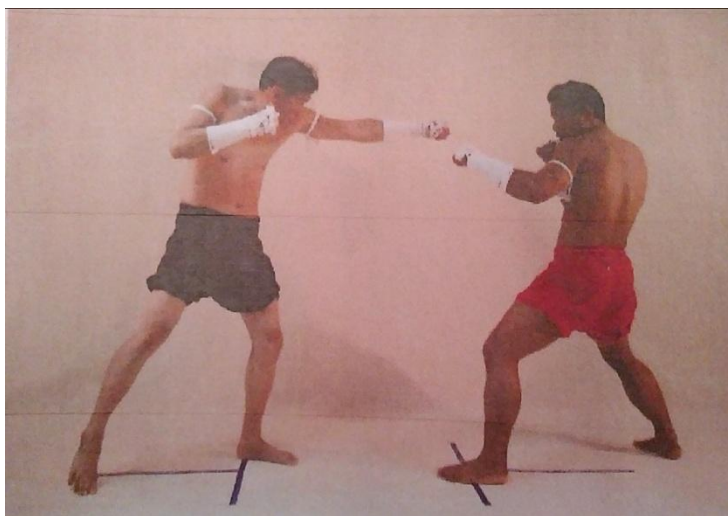
Este movimento de Muay Thai é usado para contra-atacar um “Mhad Dtrong” aplicando um “Teep Khahng”. Esta técnica pode ser usada encurtando ou alongando a distância, depende do lado ao qual o giro é feito.

O atacante se aproxima golpeando com um “Mhad Dtrong Kwa” na cabeça do defensor, mantendo a guarda alta.

O defensor gira rapidamente pelas costas com o peso do corpo sobre o pé esquerdo. Enquanto ele gira, ele golpeia com um “Teep Khahng Kwa” no abdome ou peito do atacante.

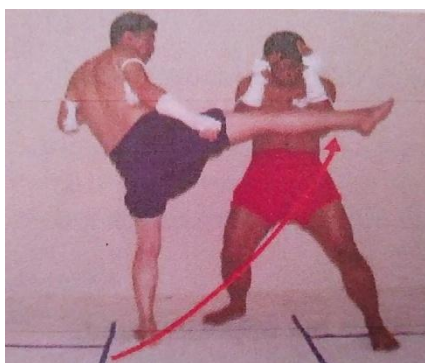


Se o atacante golpear com um “Mhad Dtrong Sae”, o defensor executa o mesmo procedimento.



### **Hiran Muan Paendin (Look Mai 07 )**

**(Técnica: Hiran, o gigante , reverte o giro da terra)**



Este movimento de Muay Thai é um Mae Mai usando um “Sawk Glab” para contra-atacar encurtando a distância após desviar um “Khao”, “Mhad” ou “Dteh”.

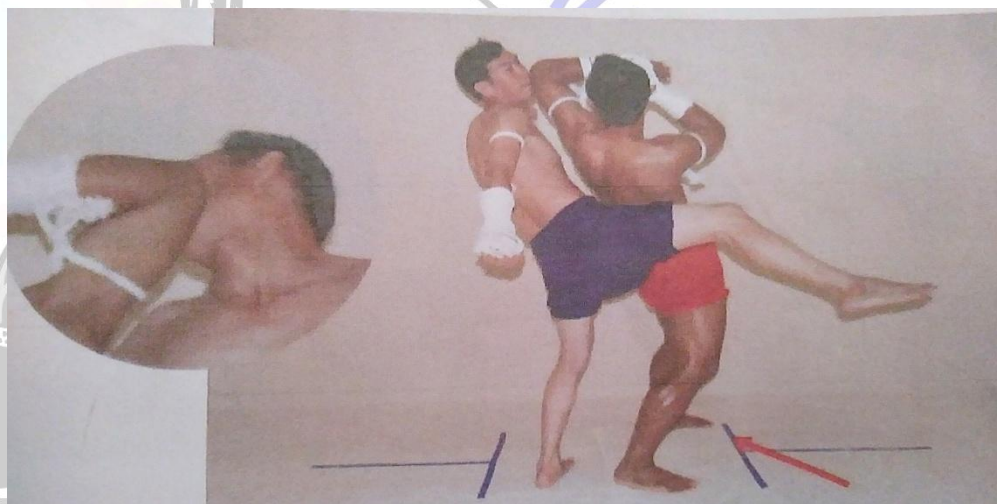
O atacante se aproxima golpeando com um “Dteh Kwa na lateral do pescoço do defensor.

O defensor avança com o pé direito e gira seu corpo na direção do golpe, usando os cotovelos, ele bloqueia o chute com um “Sawk Koo” (um

cotovelo na coxa e um na canela) e, em sequencia ,gira seu corpo pelas costas para atacar a cabeça do atacante com um “Sawk Glab Sae”.



Se o atacante golpear com um “Dteh Sae”,o defensor executa o mesmo procedimento, porem movimentando-se para o lado oposto.



### **Naka Mud Badan ( Look Mai 08 )**

**(Técnica: A serpente se esgueirando para o submundo)**

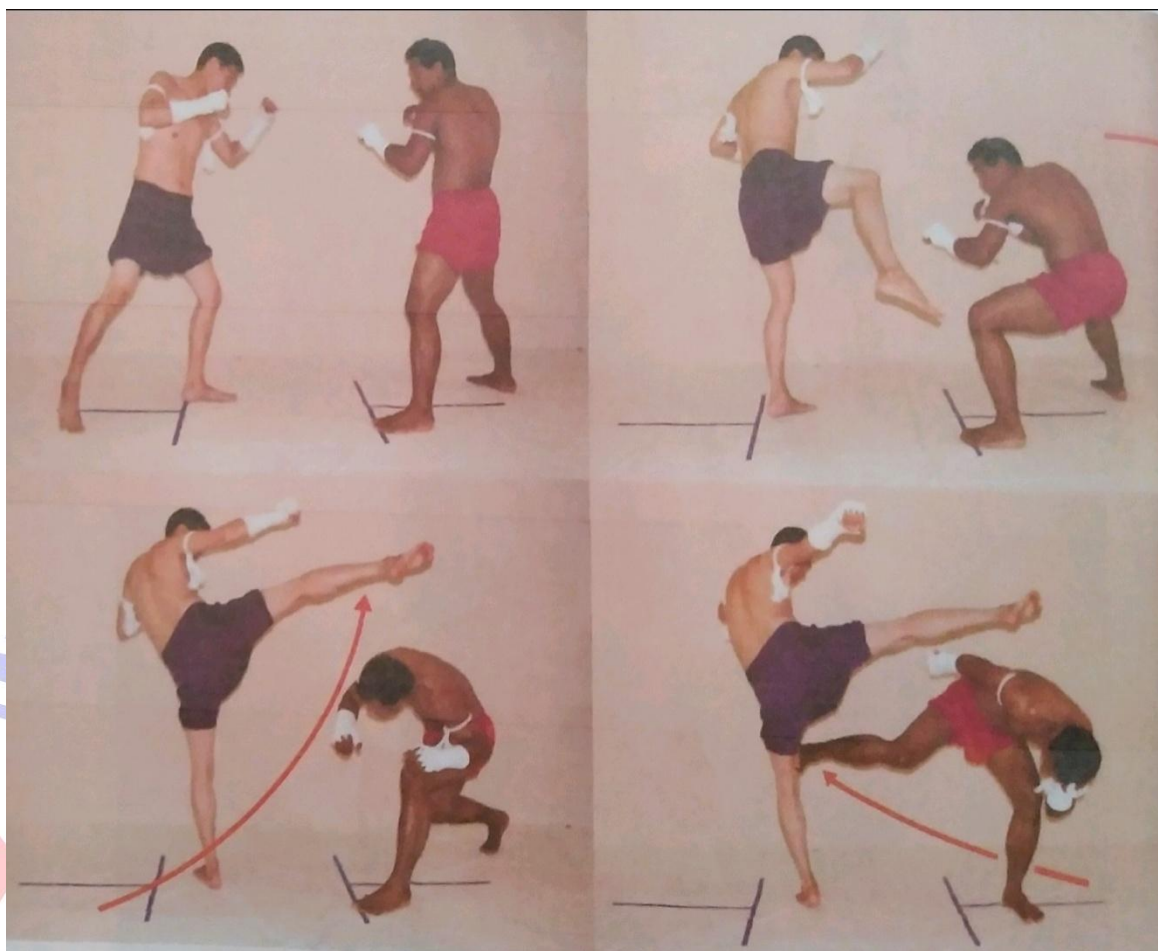
Este movimento de Muay Thai envolve abaixar-se fazendo o “Dteh” passar acima de sua cabeça, seguindo por um “Teep” na articulação da perna de apoio para derrubar o oponente.

O atacante se aproxima golpeando com um “Dteh Kwa” no pescoço do defensor.

O defensor agacha, fazendo o “Dteh” passar sobre a sua cabeça ao mesmo tempo em que gira o corpo para sua esquerda e golpeia a articulação do joelho com um “Teep Kwa”. Isso fará com que o atacante caia para trás.

Se o atacante golpear com um “Dteh Sae”, o defensor executa o mesmo procedimento , porem

movimentando-se para o lado oposto.





## Hanumahn Tawahy Waen ( Look Mai 09 )

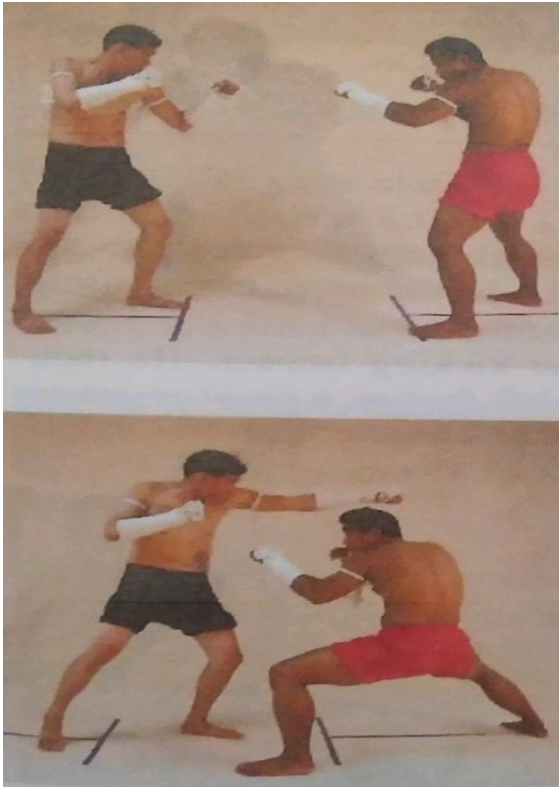
### (Técnica: Hanuman apresentando o anel)

Este movimento de Muay Thai é usado para contra-atacar um “Mhad” ou um “Dteh” efetuando um pêndulo por baixo do golpe e golpeando com um “Mhad Koo no queixo do oponente.

O atacante se aproxima golpeando com um “Mhad Dtrong Sae” no rosto do defensor.

O defensor rapidamente agacha , pendula para o lado esquerdo e ao fim do pêndulo , golpeia com um “Mhad Koo”.

Se o atacante golpear com um Mhad Dtrong Kwa” ,o atacante golpeia com um “Mhad Dtrong Kwa” , o defensor executa o mesmo procedimento ,porem movimentando-se para o lado oposto.





## Yuan Tawd Hae ( Look Mai 10 )

### (Técnica: O vietnamita arremessando a rede de pesca)

Este movimento de Muay Thai é usado para contra-atacar um “Dteh” afastando-o e contra golpeando com um “Dteh” na articulação do joelho.

O atacante se aproxima golpeando com um “Dteh Sae” na altura do abdome do defensor.



O defensor se movimenta com um “Seub Kwa” e usa o braço esquerdo para afastar o chute e deixar a parte dorsal da perna exposta.

Em seguida ele gira o corpo com o equilíbrio sob o pé esquerdo e aplica um “Dteh Cheang Kwa” na articulação do joelho do atacante.



Se o atacante golpear com um “Mhad Dtrong Kwa”, o defensor executa o mesmo procedimento

porem, movimentando-se paralelo lado oposto.

## **Tayae Kam Sao ( Look Mai 11 )**

### **(Técnica: Tayae segura o pilar)**

Este movimento de Muay Thai é usado para contra-atacar um “Dteh” ou um “Teep” abaixando-se e contra-atacando com um “Teep” na perna de apoio do oponente para derrubá-lo.

O atacante se aproxima golpeando com um “Dteh Kwa” no pescoço do defensor.

O defensor se abaixa enquanto gira para a direita (acompanhando a direção do chute) com o peso do corpo sobre o pé direito, usa seu braço esquerdo para aparar afastar o chute e aplicar um “Teep Sae” na articulação do joelho da perna de apoio do atacante, fazendo-o cair.

Se o atacante golpear com um “Dteh Sae”, o defensor executa o mesmo procedimento ,porem movimentando-se para o lado oposto.



## Hong Bpeeg Hag ( Look Mai 12 )

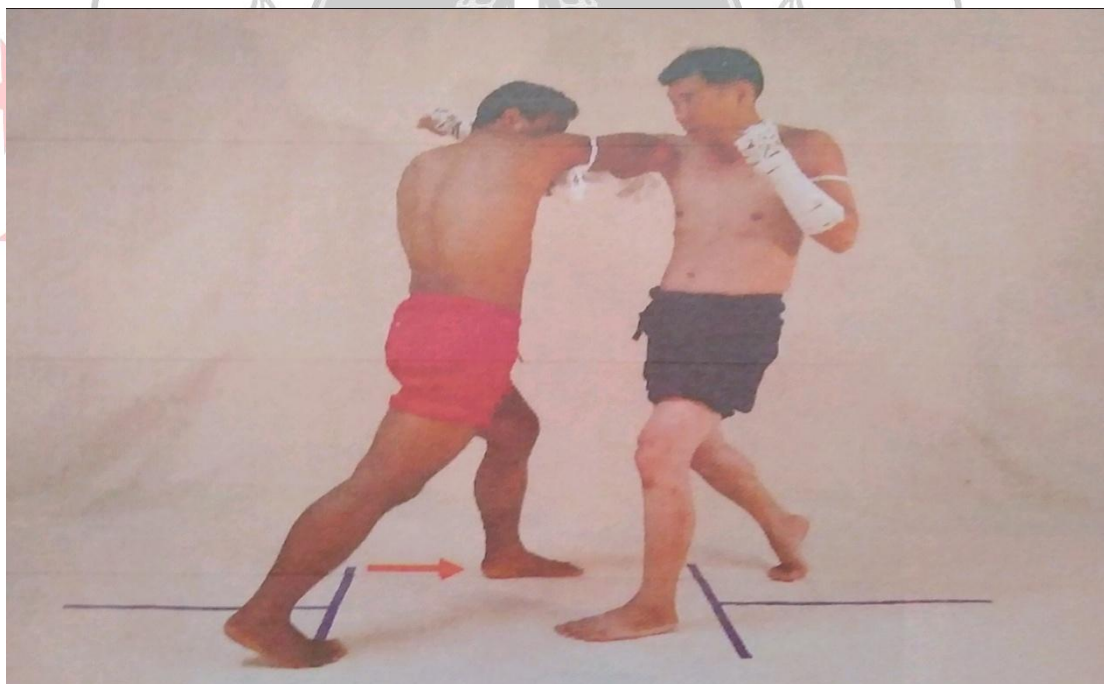
### (Técnica: O cisne com a asa quebrada)

Este movimento é usado para contra-atacar um “Chok” encurtando a distancia e atacando a articulação do ombro do oponente com o cotovelo para ferir.

O atacante se aproxima golpeando com um “Mhad Dtrong Kwa” no rosto do defensor.

O atacante avança com o pé direito, usa seu braço direito para mover o golpe do oponente para fora do alcance (pela esquerda), e ataca com um “Sawk Kwa” na articulação do ombro do atacante.

Se o atacante golpear com um “Mahd Dtrong Sae”, o defensor executa o mesmo procedimento porem , movimentando-se para o lado oposto.





## Sag Puang Malai ( Look Mai 13 ) (Técnica: Tatuando a flor)



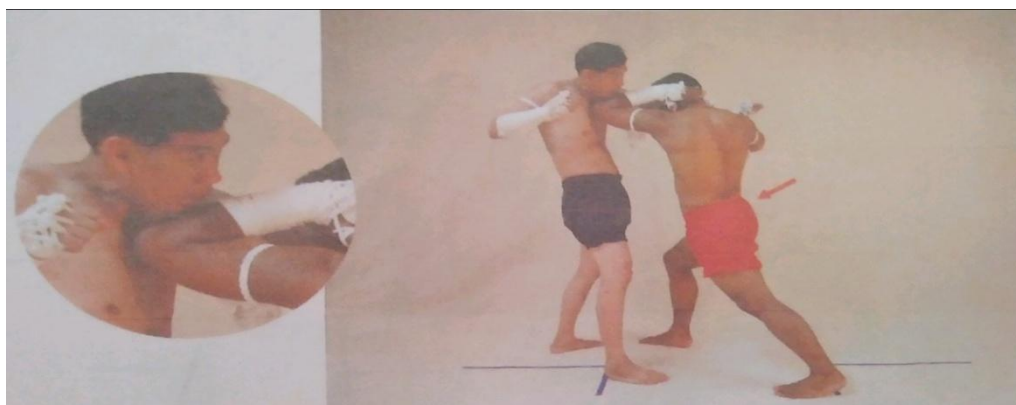
Este movimento de Muay Thai é usado para contra-atacar o oponente se aproximando e contra-atacando o oponente com um “Sawk” na costela ou no osso externo do oponente.

O atacante se aproxima golpeando com um “Mhad Dtrong Sae” no rosto do defensor.



O defensor dá um passo para frente com pé esquerdo para encurtar a distancia enquanto desvia o golpe do atacante com seu braço direito e na sequencia contra golpeia com um “Sawk Pung Sae” no peito do oponente (osso externo ou costela).

Se o atacante golpear com um “Mhad Dtrong Kwa” o defensor executa o mesmo procedimento porem, movimentando-se para o lado oposto.





## Tehn Kwaad Laan ( Look Mai 14 )

### (Técnica: O velho monge varre o jardim)

Este movimento de Muay Thai é usado para contra-atacar de maneira rápida e violenta a perna do oponente. Seu uso pode causar torção do tornozelo ou concussão da cabeça ao cair.

O atacante se aproxima golpeando com um “Dteh Sae” no rosto do oponente ou apenas fica parado em “Tah Kum”.

O defensor se aproxima até estar no alcance, se abaixa para o golpe passar acima de sua cabeça e executa um forte “Dteh Dtahd Kwa” na perna de apoio do atacante . No caso de o atacante estar em “Tah Kum”, ataca a perna da frente.



Se o atacante golpear com um “Dteh Kwa”, o defensor deve se abaixar e golpear com a perna esquerda.

Caso o atacante esteja em “Tah Kum”, pode-se usar qualquer perna para “varrer” a perna do atacante.



## Fan Loong Buab ( Look Mai 15 )

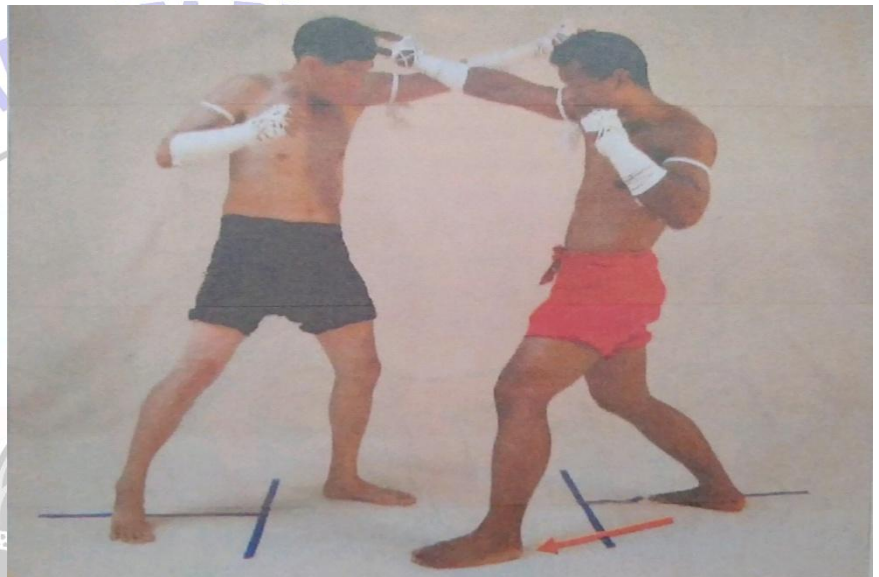
### (Técnica: O monge joga o manto para trás)

Este movimento de Muay Thai é usado para avançar rapidamente e contra golpear com um “Sawk” no meio da testa do oponente.

O atacante se aproxima golpeando com um “Mhad Dtrong Sae” no rosto do oponente .

O defensor dá um passo diagonalmente para fora com seu pé esquerdo (Salab Fan Bplan), usando seu braço direito ele afasta o golpe para longe de seu rosto, avança um passo para encurtar a distancia e ataca o queixo do oponente com um “sawk Sae”.

Se o atacante golpear com um “Mhad Dtrong Kwa”, o defensor executa o mesmo procedimento, porem movimentando-se para o lado oposto.



## Currículo de Graduação

### 1ºKhan – Khan Nueng ( Mongkon/prajied branco)

**Carência para graduar:** após os 03 primeiros meses.

**Horas mínimas de treino:** 2 horas de aula por semana, no mínimo.

**Requisitos:**

- **Contagem até 10 em Tailandês;**
- **Conhecer a origem da arte marcial;**
- **Vivenciar os “Durn Muay” (Movimentações de Muay Boran);**
- **Técnicas de Mahd (em postura de Tah Khun):**

Mahd Dtrohng, Mahd Dtahwahd e Mahd Suhy, parado e avançando, sae e kwa.

- **Técnicas de Sawk (em postura de Tah Khun):**

Sawk Dtee, Sawk Dtahd, parado e avançando, sae e kwa.

- **Técnicas de Khao (em postura de Tah Khun):**

Khao Dtrohng, Khao Cheang, sem clinche. Parado e avançando, sae e kwa.

- **Técnica de Dteh (em postura de Tah Khun):**

Dteh Cheang. Três alturas, parado e avançando, sae e kwa.

- **Técnica de Teep (em postura de Tah Khun):**

Teep Dtrohng. Três alturas, parado e avançando, sae e kwa.

- **Pongkan:**

Choke Pongkan

Pong, Pbid, Pbert, Phad ou Pbud (Nag e Nog);

Deve-se utilizar somente os golpes aprendidos no grau.



## 2° Khan – Khan Song (Mongkon/ prajied amarelo)

**Carência para graduar:** 03-04 meses após a ultima graduação.

**Horas mínimas de treino:** 2 horas de aula por semana, no mínimo.

### **Requisitos:**

- Dominar os requisitos do Khan anterior;
- Demonstrar os golpes com controle corporal e equilíbrio;
- Dominar a postura Tah Khun;
- **Wai Kru (Primeira parte):**

Bouchakru, Krab, Khob Mae Thoranee e Thawai Bang Kom.

- **Durn Muay (em postura de Tah Khun):**

Sur Lak Hang (Sur Nan, Sur Lan, Sur Sae e Sur Kwa), Chak Lop (Luk Tchack), Salab Fan Bplan, Sur Yang.

- **Técnicas de Mahd (em postura de Tah Khun):**

Mahd Dtrohng, Mahd Dtahwahd, Mahd Suhy, Mahd Ngard, Mahd Kwahng, Mahd Weang, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnicas de Sawk (em postura de Tah Khun):**

Sawk Dtee, Sawk Dtahd, Sawk Ngahd, Sawk Cheang, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnicas de Khao (em postura de Tah Khun):**

Khao Dtrohng, Khao Cheang, Khao Dtahd, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnica de Dteh (em postura de Tah Khun):**

Dteh Cheang, Dteh Dtrong, Dteh Dtahd. Quatro alturas e com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnica de Teep (em postura de Tah Khun):**

Teep Dtrohng, com precisão e velocidade, sae e kwa.



- **Pahsohn**

Mahd Pahsohm, deve conter no mínimo 3 golpes por sequência.

- **Pongkan:**

Choke Pongkan:

Pong, Pbid, Pbert, Phad ou Pbud (Nag e Nog);

Dteh Pongkan:

Khao Bag, Khao Bag Nog e Khao Bag Nag.

- **Som Koo:**

02 rounds de 02 minutos.

### **3° Khan - Khan Sam (Mongkon/prajied amarelo e branco)**

**Carência para graduar:** 04~06 meses após a última graduação.

**Horas mínimas de treino:** 2 horas de aula por semana, no mínimo.

**Requisitos:**

- Dominar os requisitos dos Khans anteriores;
- Estar familiarizado com as nomenclaturas do Muaythai;
- **Wai Kru (Segunda parte):**

Executar a primeira parte, adicionando a continuação abaixo:

Masculino:

Prom Sri Nar: Khun Phan Lap Daab

Feminino: Prom Sri Nar: Mae Thoranee Beep Muay Phom.

- **Len Lom:**

Usar como aquecimento, com todas as variações de golpes, Yok Lop e Pongkan aprendidos.

- **Durn Muay (em postura de Tah Khun):**

Sur Lak Hang (Sur Nan, Sur Lan, Sur Sae e Sur Kwa), Chak Lop (Luk Tchack), Salab Fan

Bplan, Sur Yang, Yang Khum e Yang Sam Khum.

- **Técnicas de Mahd (em postura de Tah Khun):**

Mahd Dtrohng, Mahd Dtahwahd, Mahd Suhy, Mahd Ngard, Mahd Kwahng, Mahd Weang, Mahd

Glab, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnicas de Sawk (em postura de Tah Khun):**

Sawk Dtee, Sawk Dtahd, Sawk Ngahd, Sawk Cheang, Sawk Pung, Sawk Glab, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnicas de Khao (em postura de Tah Khun):**

Khao Dtrohng, Khao Cheang, Khao Dtahd, Khao La, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnica de Dteh (em postura de Tah Khun):**

Dteh Cheang, Dteh Dtrong, Dteh Dtahd, Dteh Dtahwahd, Dteh Khaang. Quatro alturas e com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnica de Teep (em postura de Tah Khun):**

Teep Dtrohng, Teep Khaang, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Pahsohn**

Mahd Pahsohm, Mahd-Sawk Pahsohm, deve conter no mínimo 3 golpes por sequência.

- **Pongkan:**

- \***Choke Pongkan:**

Pong, Pbid, Pbert, Phad ou Pbud (Nag e Nog);

- \***Dteh Pongkan:**

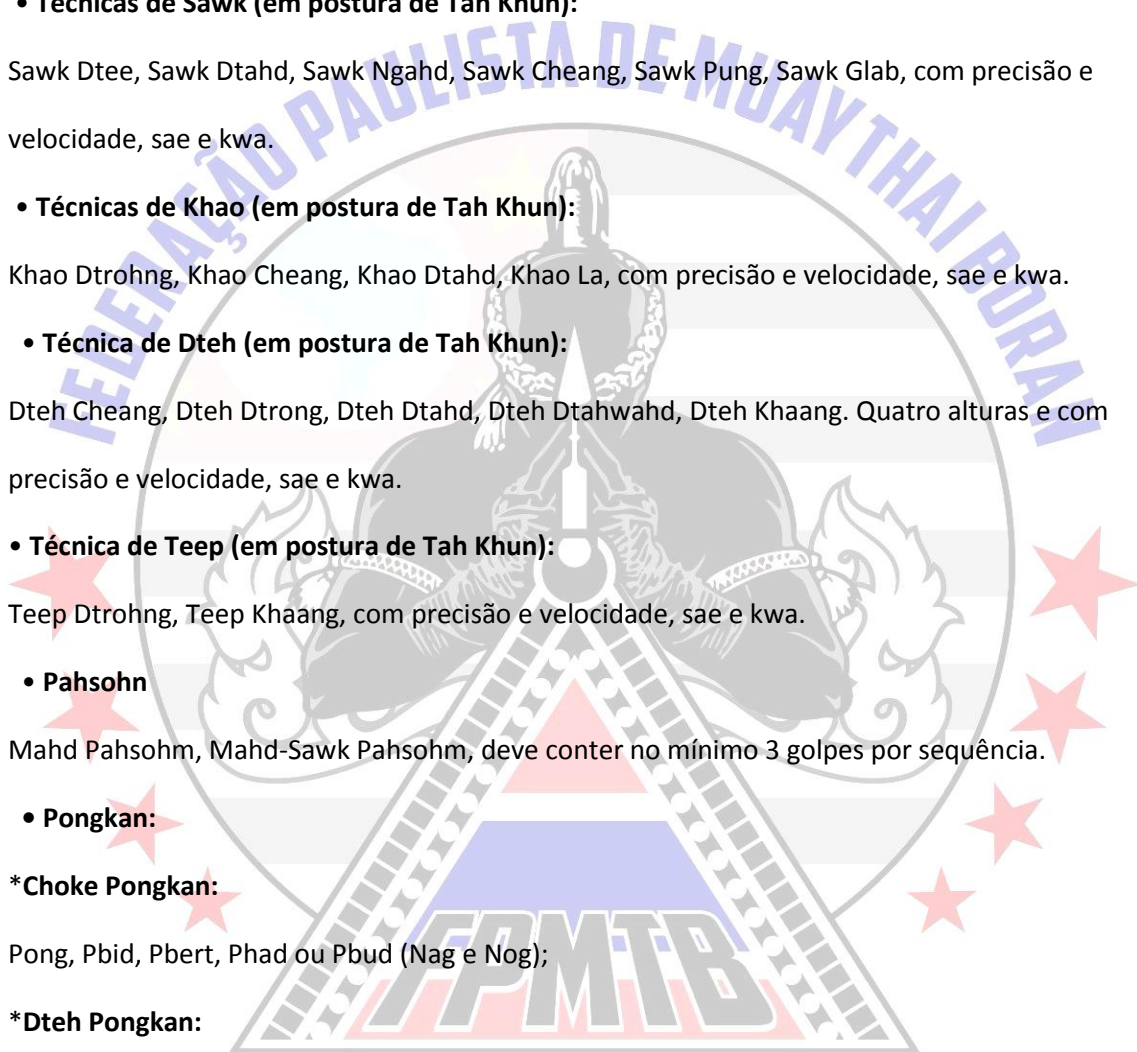
Khao Bag, Khao Bag Nog e Khao Bag Nag;

- \***Teep Pongkan:**

Phad Nag e Phad Nog.

- **Plam:**

Demonstrar 04 variações.



- **Som Koo:**

02 rounds de 02 minutos.

### **4° Khan - Khan Sih (Mongkon/prajied verde)**

**Carência para graduar:** 04~06 meses após a última graduação.

**Horas mínimas de treino:** 2 horas de aula por semana, no mínimo.

**Requisitos:**

- **Dominar os requisitos dos Khans anteriores;**
- **Wai Kru** (Terceira parte):

Executar a segunda parte, adicionando a continuação abaixo:

Masculino:

Prom Sri Nar: Hanuman Shong Rit, Praram Naw Sorn, Lap Hork Mokusak;

Feminino: Prom Sri Nar: Mekla Lor Keaw, Sawnoi Pra Pang, Phaya Hong Hen.

Obs. Após finalizar o wai kru, deve-se levantar elevando a perna direita em Yang Kum, girar até ficar de frente ao Mestre, apoiar a perna no chão e fazer postura de reverência (wai).

- **Len Lom:**

Usar como aquecimento, com todas as variações de golpes, Yok Lop e Pongkan aprendidos.

- **Durn Muay (em postura de Tah Khun):**

Sur Lak Hang (Sur Nan, Sur Lan, Sur Sae e Sur Kwa), Chak Lop (Luk Tchack), Salab Fan

Bplan, Sur Yang, Yang Khum, Yang Sam Khum, Yang Sukasem e Mar Yong.

- **Técnicas de Mahd (em postura de Tah Khun):**

Mahd Dtrohng, Mahd Dtahwahd, Mahd Suhy, Mahd Ngard, Mahd Kwahng, Mahd Weang, Mahd

Glab, Mahd Kong, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnicas de Sawk (em postura de Tah Khun):**

Sawk Dtee, Sawk Dtahd, Sawk Ngahd, Sawk Cheang, Sawk Pung, Sawk Glab, Sawk Gratung,

Sawk Sahb, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnicas de Khao (em postura de Tah Khun):**

Khao Dtrohng, Khao Cheang, Khao Dtahd, Khao La, Khao Nog, Khao Kong, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnica de Dteh (em postura de Tah Khun):**

Dteh Cheang, Dteh Dtrong, Dteh Dtahd, Dteh Dtahwahd, Dteh Khaang, Dteh Glab Lan. Quatro alturas e com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnica de Teep (em postura de Tah Khun):**

Teep Dtrohng, Teep Khaang, Teep Glab Lan, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Pahsohn**

Mahd Pahsohm, Mahd-Sawk Pahsohm, Mahd-Khao Pahsohm, deve conter no mínimo 3 golpes por sequência.

- **Pongkan:**

Todos.

- **Plam:**

Demonstrar 05 variações.

- **Dominar Yok Lop:**

Todas as variações.

- **Mae Mai:**

01 ao 05:

01 – Salab Fan Bplah;

02 – Bpagsah Waeg Rang;

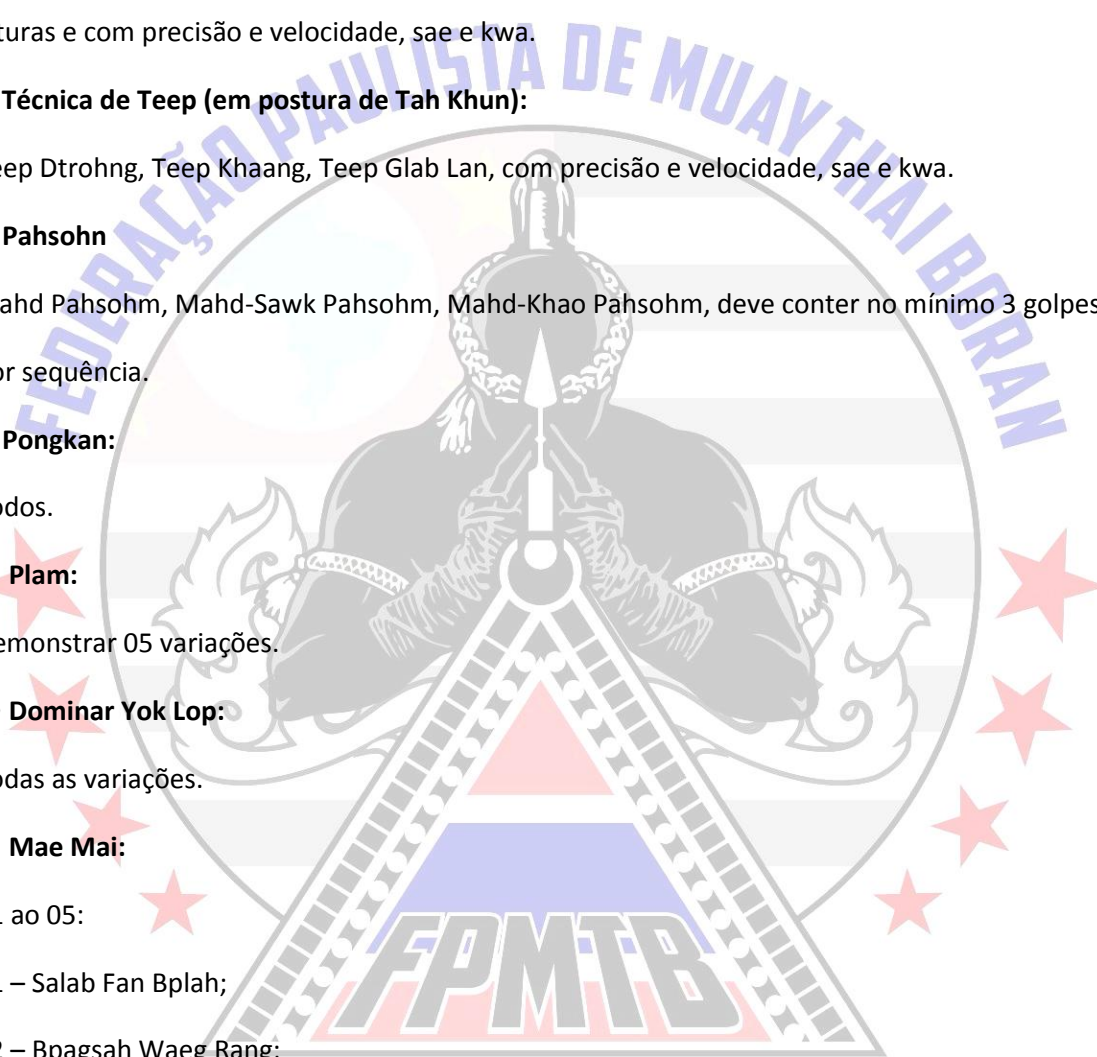
03 – Chawah Sad Hawg;

04 – Inao Taeng Kris;

05 – Yaw Khao Pra-sumehn.

- **Som Koo:**

03 rounds de 02 minutos.





## 5º Khan - Khan Hah (Mongkon/prajied verde e branco)

**Carência para graduar:** 09 meses após a última graduação.

**Horas mínimas de treino:** 2 horas de aula por semana, no mínimo.

**Requisitos:**

- **Dominar os requisitos dos Khans anteriores;**

- **Wai Kru completo:**

Após finalizar o wai kru, deve-se levantar elevando a perna direita em Yang Kum, girar até ficar de frente ao Mestre, apoiar a perna no chão e fazer postura de reverência (wai).

- **Len Lom:**

Usar como aquecimento, com todas as variações de golpes, Yok Lop e Pongkan aprendidos.

- **Durn Muay (em postura de Tah Khun):**

Sur Lak Hang (Sur Nan, Sur Lan, Sur Sae e Sur Kwa), Chak Lop (Luk Tchack), Salab Fan

Bplan, Sur Yang, Yang Khum, Yang Sam Khum, Yang Sukasem, Mar Yong, Mar Phayot e Mar Koub.

- **Técnicas de Mahd (em postura de Tah Khun):**

Mahd Dtrohng, Mahd Dtahwahd, Mahd Suhy, Mahd Ngard, Mahd Kwahng, Mahd Weang, Mahd

Glab, Mahd Kong, Mahd Koo, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnicas de Sawk (em postura de Tah Khun):**

Sawk Dtee, Sawk Dtahd, Sawk Ngahd, Sawk Cheang, Sawk Pung, Sawk Glab, Sawk Gratung,

Sawk Sahb, Sawk Koo, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnicas de Khao (em postura de Tah Khun):**

Khao Dtrohng, Khao Cheang, Khao Dtahd, Khao La, Khao Nog, Khao Kong, Khao Koo, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnica de Dteh (em postura de Tah Khun):**

Dteh Cheang, Dteh Dtrong, Dteh Dtahd, Dteh Dtahwahd, Dteh Khaang, Dteh Glab Lan, Dteh

Khang. Quatro alturas e com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnica de Teep (em postura de Tah Khun):**

Teep Dtrohng, Teep Khang, Teep Glab Lan, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Pahsohn**

Mahd Pahsohm, Mahd-Sawk Pahsohm, Mahd-Khao Pahsohm, Mahd-Dteh Pahsohm, deve conter no mínimo 3 golpes por sequência.

- **Pongkan:**

Todos.

- **Plam:**

Demonstrar 06 variações.

- **Yok Lop:**

Todas as variações.

- **Mae Mai:**

01 ao 10:

01 – Salab Fan Bplah;

02 – Bpagsah Waeg Rang;

03 – Chawah Sad Hawg;

04 – Inao Taeng Kris;

05 – Yaw Khao Pra-sumehn;

06 – Dtah Tehn Kam Fag;

07 – Mawn Yan Lag;

08 – Pag Loog Tawy;

09 – Jawrake Fand Hahng;

10 – Hak Nguang Aiyarah.

- **Som Koo:**

04 rounds de 02 minutos.



## 6° Khan - Khan Hok (Mongkon/prajied azul)

**Carência para graduar:** 09 meses após a última graduação.

**Horas mínimas de treino:** 2 horas de aula por semana, no mínimo.

### **Requisitos:**

- Dominar os requisitos dos **Khans** anteriores;

- **Wai Kru/Ram Muay:**

Completo.

- **Len Lom:**

Usar como aquecimento, com todas as variações de golpes, Yok Lop e Pongkan aprendidos.

- **Durn Muay (em postura de Tah Khun):**

Todos, com equilíbrio e domínio.

- **Técnicas de Mahd (em postura de Tah Khun):**

Mahd Dtrohng, Mahd Dtahwahd, Mahd Suhy, Mahd Ngard, Mahd Kwahng, Mahd Weang, Mahd

Glab, Mahd Kong, Mahd Koo, Grahdohd Mahd Choke, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnicas de Sawk (em postura de Tah Khun):**

Sawk Dtee, Sawk Dtahd, Sawk Ngahd, Sawk Cheang, Sawk Pung, Sawk Glab, Sawk Gratung,

Sawk Sahb, Sawk Koo, Grahdohd Sawk, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnicas de Khao (em postura de Tah Khun):**

Khao Dtrohng, Khao Cheang, Khao Dtahd, Khao La, Khao Nog, Khao Kong, Khao Koo, Khao

Loy, com precisão e velocidade, sae e kwa;

- **Técnica de Dteh (em postura de Tah Khun):**

Dteh Cheang, Dteh Dtrong, Dteh Dtahd, Dteh Dtahwahd, Dteh Khaang, Dteh Glab Lan, Dteh

Khaang, Grahdohd Dteh, Grahdohd Dteh Glab Lang. Quatro alturas e com precisão e

velocidade, sae e kwa.

• **Técnica de Teep (em postura de Tah Khun):**

Teep Dtrohng, Teep Khaang, Teep Glab Lan, Grahdohd Teep, Grahdohd Teep Glab Lang. com precisão e velocidade, sae e kwa.

• **Pahsohn**

Maht-Sawk-Khao-Dteh-Teep-Pahsohm. Deve conter no mínimo 3 golpes por sequência.

• **Pongkan:**

Todos.

• **Plam:**

Demonstrar 07 variações.

• **Yok Lop:**

Todas as variações.

• **Mae Mai:**

01 ao 15:

01 – Salab Fan Bplah;

02 – Bpagsah Waeg Rang;

03 – Chawah Sad Hawg;

04 – Inao Taeng Kris;

05 – Yaw Khao Pra-sumehn;

06 – Dtah Tehn Kam Fag;

07 – Mawn Yan Lag;

08 – Pag Loog Tawy;

09 – Jawrake Fand Hahng;

10 – Hak Nguang Aiyarah;

11 – Naka Bid Hahng;

12 – Virunhohk Glab;

13 – Dab Chawahlah;

14 – Kun Yahk Jahb Ling;





15 – Hahk Kaw Aiyarah.

- **Som Koo:**

05 rounds de 02 minutos.

## **7º Khan - Khan Diêt (Mongkon/prajied azul e branco)**

**Carência para graduar:** 09 meses após a última graduação.

**Horas mínimas de treino:** 2 horas de aula por semana, no mínimo.

**Requisitos:**

- **Dominar os requisitos dos Khans anteriores;**

- **Wai Kru/Ram Muay:**

Completo.

- **Len Lom:**

Usar como aquecimento, com todas as variações de golpes, Yok Lop e Pongkan aprendidos.

- **Durn Muay (em postura de Tah Khun):**

Todos, com equilíbrio e domínio.

- **Técnicas de Mahd (em postura de Tah Khun):**

Mahd Dtrohng, Mahd Dtahwahd, Mahd Suhy, Mahd Ngard, Mahd Kwahng, Mahd Weang, Mahd

Glab, Mahd Kong, Mahd Koo, Grahdohd Mahd Choke, Yiep Mahd, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnicas de Sawk (em postura de Tah Khun):**

Sawk Dtee, Sawk Dtahd, Sawk Ngahd, Sawk Cheang, Sawk Pung, Sawk Glab, Sawk Gratung,

Sawk Sahb, Sawk Koo, Grahdohd Sawk, Yiep Sawk, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnicas de Khao (em postura de Tah Khun):**

Khao Dtrohng, Khao Cheang, Khao Dtahd, Khao La, Khao Nog, Khao Kong, Khao Koo, Khao

Loy, Yiep Khao, com precisão e velocidade, sae e kwa;

- **Técnica de Dteh (em postura de Tah Khun):**

Dteh Cheang, Dteh Dtrong, Dteh Dtahd, Dteh Dtahwahd, Dteh Khaang, Dteh Glab Lan, Dteh Khaang, Grahdohd Dteh, Grahdohd Dteh Glab Lang, Yiep Dteh,. Quatro alturas, exceto em Yep, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnica de Teep (em postura de Tah Khun):**

Teep Dtrohng, Teep Khaang, Teep Glab Lan, Grahdohd Teep, Grahdohd Teep Glab Lang, Yep Teep, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Pahsohn**

Mahd-Sawk-Khao-Dteh/Teep-Pahsohm. Deve conter no mínimo 3 golpes por sequência.

- **Pongkan:**

Todos.

- **Plam:**

Demonstrar 08 variações.

- **Yok Lop:**

Todas as variações.

- **Mae Mai:**

Todos.

- **Look Mai:**

Do 01 ao 05:

01 – Erahwan Suhy Ngahd;

02 – Bahtah Loob Pag;

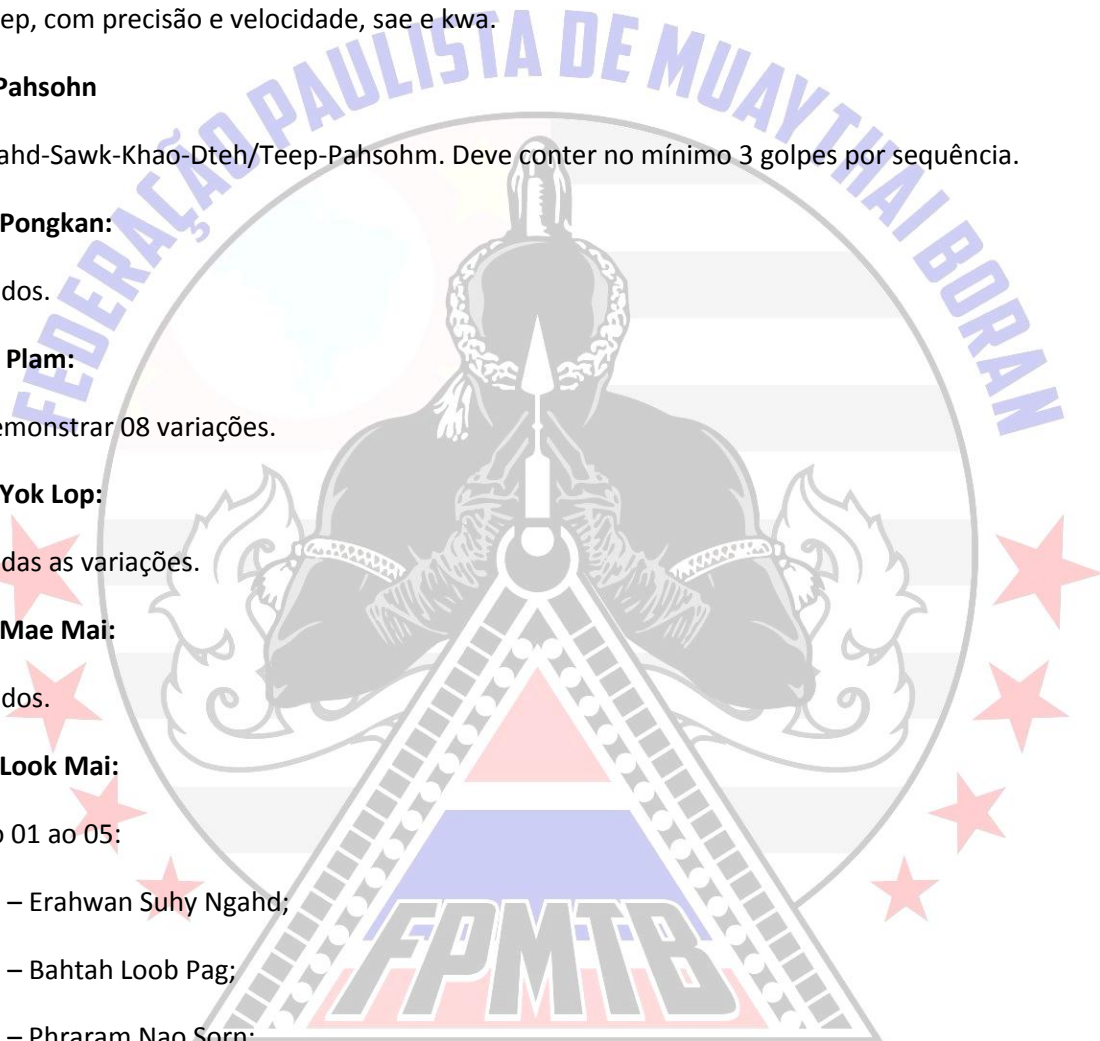
03 – Phraram Nao Sorn;

04 – Khun Yak Pa Nang;

05 – Grisorn Khahm Huay.

- **Som Koo:**

06 rounds de 02 minutos.



## 8º Khan - Khan Paed (Mongkon/prajied marrom)

**Carência para graduar:** 12 meses após a última graduação.

**Horas mínimas de treino:** 2 horas de aula por semana, no mínimo.

**Requisitos:**

- **Dominar os requisitos dos Khans anteriores;**
- **Wai Kru/Ram Muay:**

Completo.

- **Len Lom:**

Usar como aquecimento, com todas as variações de golpes, Yok Lop e Pongkan aprendidos.

- **Durn Muay (em postura de Tah Khun):**

Todos, com equilíbrio e domínio.

- **Técnicas de Mahd (em postura de Tah Khun):**

Todas, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnicas de Sawk (em postura de Tah Khun):**

Todas, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnicas de Khao (em postura de Tah Khun):**

Todas, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnica de Dteh (em postura de Tah Khun):**

Todas, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnica de Teep (em postura de Tah Khun):**

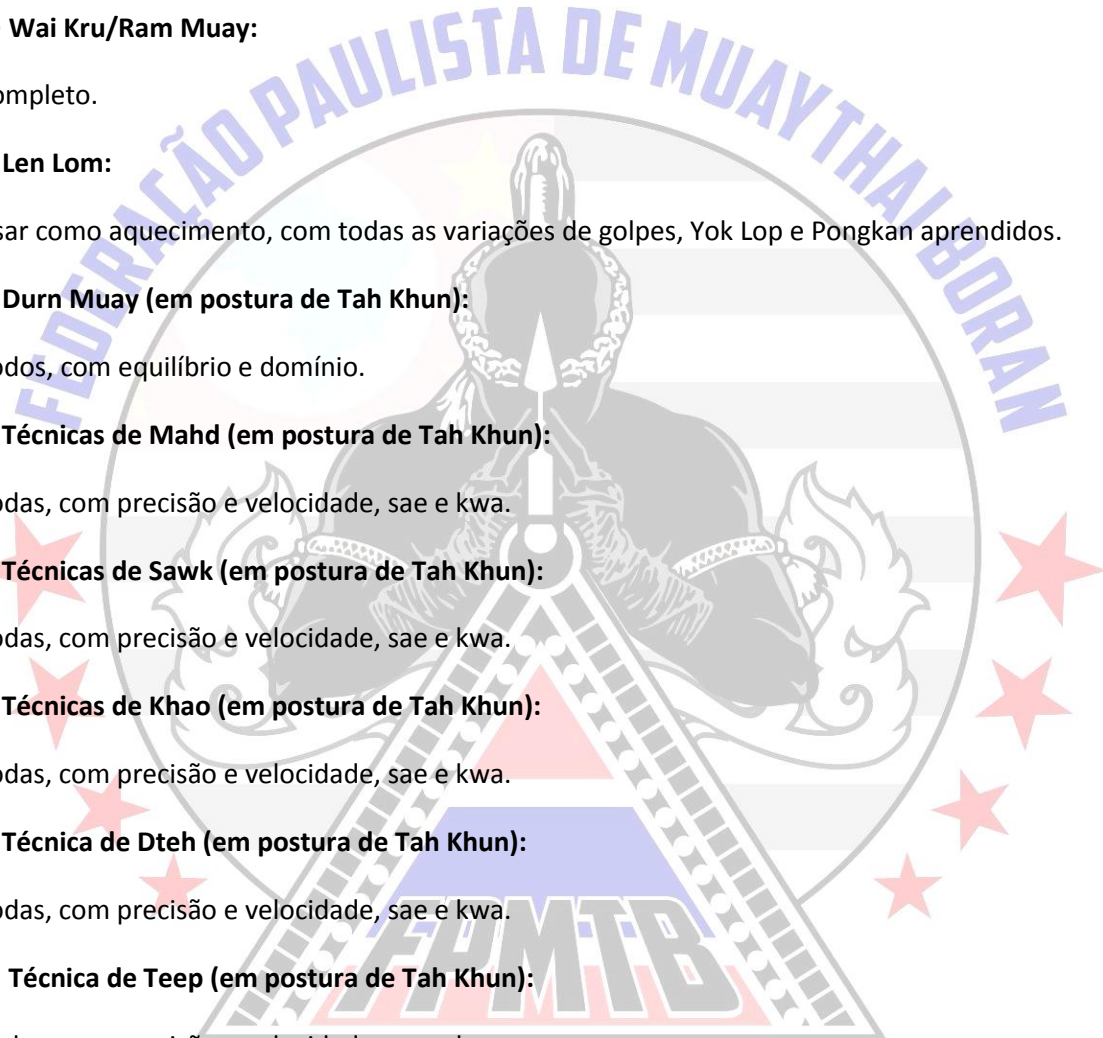
Todas, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Pahsohn**

Mahd-Sawk-Khao-Dteh/Teep-Pahsohm. Deve conter no mínimo 3 golpes por sequência.

- **Pongkan:**

Todos.



• **Plam:**

Demonstrar 09 variações.

• **Yok Lop:**

Todas as variações.

• **Mae Mai:**

Todos.

• **Look Mai:**

Do 01 ao 10:

01 – Erahwan Suhy Ngahd;

02 – Bahtah Loob Pag;

03 – Phraram Nao Sorn;

04 – Khun Yak Pa Nang;

05 – Grisorn Khahm Huay;

06 – Kwang Liaw Lang;

07 – Hiran Muan Paendin;

08 – Naka Mud Badan;

09 – Hanumahn Tawahy Waen;

10 – Yuan Tawd Hae.

• **Som Koo:**

07 rounds de 02 minutos.





## 9º Khan - Khan Kaoh (Mongkon/prajied marrom e branco)

**Carência para graduar:** 12 meses após a última graduação.

**Horas mínimas de treino:** 2 horas de aula por semana, no mínimo.

**Requisitos:**

- Dominar os requisitos dos Khans anteriores;
- Wai Kru/Ram Muay:

Completo.

- Len Lom:

Usar como aquecimento, com todas as variações de golpes, Yok Lop e Pongkan aprendidos.

- Durn Muay (em postura de Tah Khun):

Todos, com equilíbrio e domínio.

- Técnicas de Mahd (em postura de Tah Khun):

Todas, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- Técnicas de Sawk (em postura de Tah Khun):

Todas, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- Técnicas de Khao (em postura de Tah Khun):

Todas, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- Técnica de Dteh (em postura de Tah Khun):

Todas, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- Técnica de Teep (em postura de Tah Khun):

Todas, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- Pahsohn

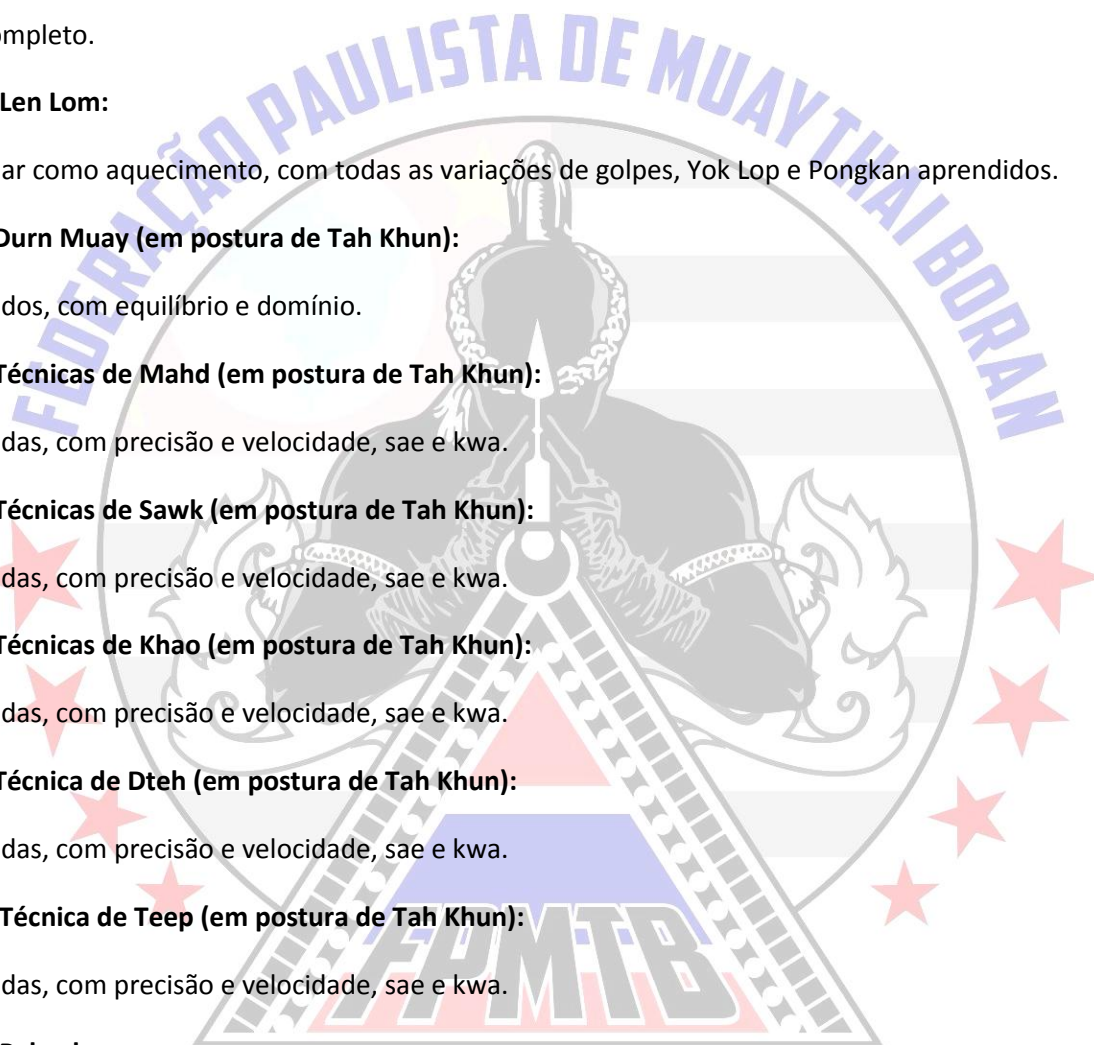
Mahd-Sawk-Khao-Dteh/Teep-Pahsohm. Deve conter no mínimo 3 golpes por sequência.

- Pongkan:

Todos.

- Plam:

Demonstrar 09 variações.



• **Yok Lop:**

Todas as variações.

• **Mae Mai:**

Todos.

• **Look Mai:**

Do 01 ao 15:

01 – Erahwan Suhy Ngahd;

02 – Bahtah Loob Pag;

03 – Phraram Nao Sorn;

04 – Khun Yak Pa Nang;

05 – Grisorn Khahm Huay;

06 – Kwang Liaw Lang;

07 – Hiran Muan Paendin;

08 – Naka Mud Badan;

09 – Hanumahn Tawahy Waen;

10 – Yuan Tawd Hae;

11 – Tayae Kam Sao;

12 – Hong Bpeeg Hag;

13 – Sag Puang Malai;

14 – Dteh Kwaad Laan;

15 – Fan Loog Buab.

• **Som Koo:**

08 rounds de 02 minutos.



## **10° Khan - Khan Sib (Mongkon/prajied vermelho)**

**Carência para graduar:** após 18 meses após a última graduação.

**Horas mínimas de treino:** 2 horas de aula por semana, no mínimo.

**Requisitos:**

- **Solicitado que faça curso de primeiros socorros;**
- **Necessário que faça o curso de arbitragem;**
- **Dominar os requisitos dos Khans anteriores;**
- **Wai Kru/Ram Muay:**

Completo.

- **Len Lom:**

Usar como aquecimento, com todas as variações de golpes, Yok Lop e Pongkan aprendidos.

- **Durn Muay (em postura de Tah Khun):**

Todos, com equilíbrio e domínio.

- **Técnicas de Mahd (em postura de Tah Khun):**

Todas, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnicas de Sawk (em postura de Tah Khun):**

Todas, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnicas de Khao (em postura de Tah Khun):**

Todas, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnica de Dteh (em postura de Tah Khun):**

Todas, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Técnica de Teep (em postura de Tah Khun):**

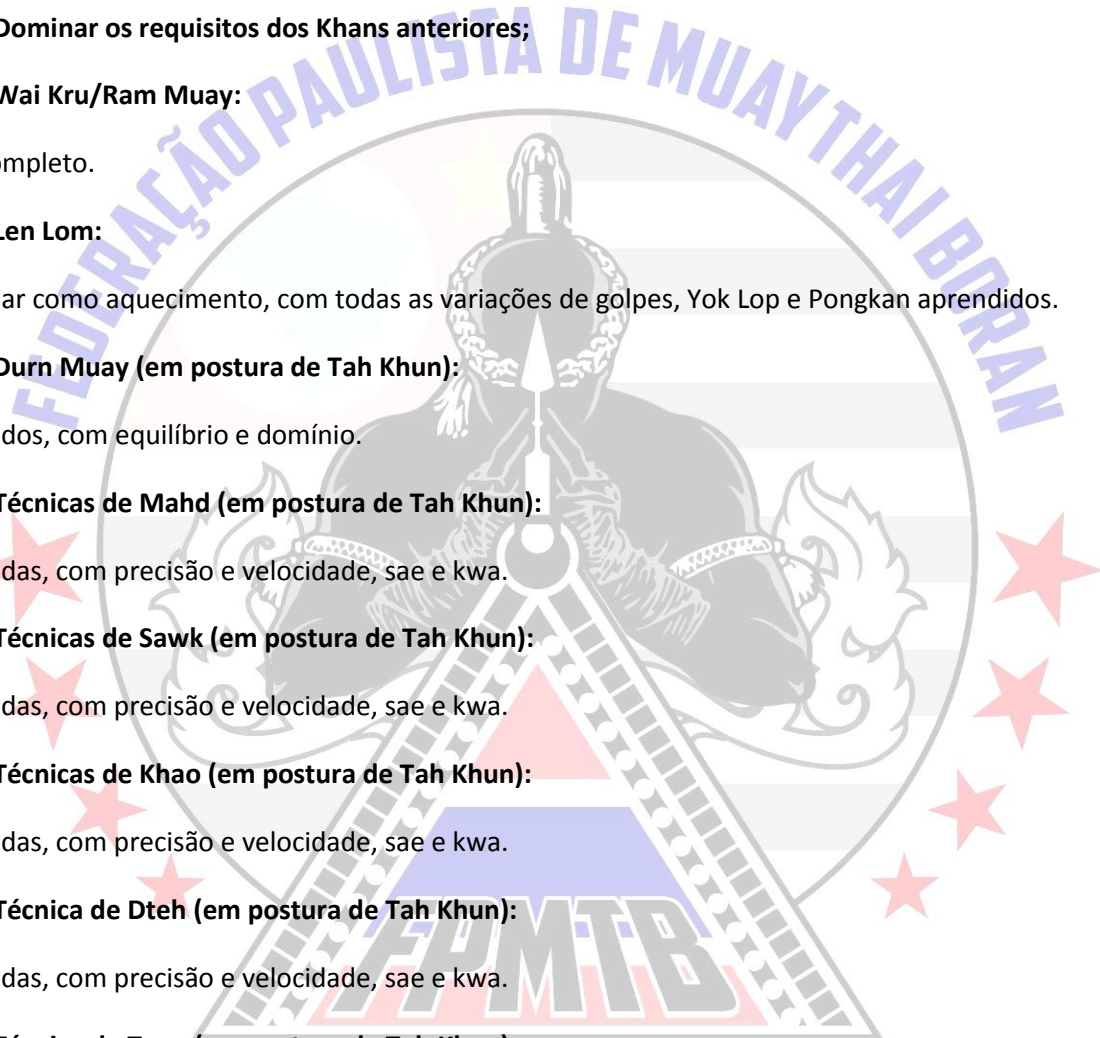
Todas, com precisão e velocidade, sae e kwa.

- **Pahsohn**

Mahd-Sawk-Khao-Dteh/Teep-Pahsohm. Deve conter no mínimo 3 golpes por sequência.

- **Pongkan:**

Todos.



- **Plam:**

Demonstrar 10 variações.

- **Yok Lop:**

Todas as variações.

- **Mae Mai:**

Todos.

- **Look Mai:**

Todos.

- **Som Koo:**

09 rounds de 02 minutos.

