

FEDERACION ESPAÑOLA DE KICKBOXING Y MUAYTHAI

PROGRAMA DE GRADOS

SEGUNDO KHAN – AMARILLO

TEORÍA.

HISTORIA DEL MUAYTHAI.

Como ya todos sabemos, el MuayThai fue creado por el pueblo tailandés para defenderse de los continuos intentos de invasión por parte de los pueblos vecinos.

Cuenta con un amplio abanico técnico, creado, estudiado y diseñado para ser utilizado en el campo de batalla, lo cual, debemos tener en cuenta para entender que lo que conocemos en la actualidad como MuayThai queda muy alejado de lo que realmente fue.

Por aquel entonces Tailandia estaba situada en medio de las rutas comerciales de Asia (Ruta de la Seda), por la que pasaban numerosos pueblos que fueron aportando conocimientos para crear este arte marcial. Se dice que su mayor influencia fue el Kung Fu y el Wing Chun.

Su creación fue probablemente desarrollada por el ejército para propósitos militares y su aprendizaje solo se permitía si se pertenecía al mismo ejército o a la familia real, hasta la creación del manual **Chuppasart**, que se convirtió en el texto oficial para todos los guerreros Siameses.

En la actualidad, el MuayThai o Boxeo Tailandés, es un deporte con alma de arte marcial totalmente reglado, que goza de una gran popularidad y que además está experimentando un enorme impulso gracias a una afición cada vez más comprometida y dispuesta a no parar de crecer.

Considerado como deporte nacional en su país de origen y conocido también como el arte de las Ocho Articulaciones, enseña a sus practicantes, entre otras muchas cosas, el uso de las armas naturales combinadas con la lucha Cuerpo a Cuerpo.

El MuayThai es una de las artes marciales más antiguas del mundo cuya práctica en estos tiempos modernos se basa en el respeto y la disciplina tanto sea como deporte, fitness o defensa personal.

Su práctica nos aporta múltiples beneficios físicos, y, si somos capaces de estudiar y comprender su filosofía, nos será de gran ayuda en nuestra vida cotidiana.

NAI KHANOM TOM. PADRE DEL MUAYTHAI.

Nai Khanom Tom nació en Ayutthaya en 1750 y comenzó a practicar MuayThai cuando tenía 10 años.

En 1767 la ciudad de Ayutthaya fue atacada y saqueada por Birmania, el país vecino.

Durante este ataque las tropas birmanas se llevaron muchos prisioneros tailandeses, entre ellos Nai Khanom Tom, que tan solo tenía 17 años.

Siete años después, en 1774, el rey Mangra ordenó reconstruir una pagoda muy grande de Rangoon y cuando esta fue terminada fijó el 17 de marzo para celebrarlo.

Ese día el rey burma quiso enfrenar el estilo de lucha birmano, llamado Parma, contra el famoso estilo tailandés.

El esclavo elegido para este reto fue Nai Khanom Tom, que venció rotundamente en pocos segundos a su oponente, quien alegó haber sido distraído por el extraño baile previo al combate que realizó el tailandés (Ram Muay – WaiKru).

Entonces el rey birmano hizo llamar a los 9 mejores luchadores del reino, los cuales fueron derrotados uno tras otro por el siamés.

El rey quedó sobrecogido ante tal espectáculo y no tuvo más remedio que indultarle, concediéndole así la libertad.

A su regreso a Tailandia fue recibido como un héroe y desde entonces cada 17 de marzo se honra su coraje y valentía celebrando la fiesta nacional del WAI KRU y el día del HOMENAJE AL GRAN MAESTRO NAI KHANOM TOM. Padre del MuayThai.

POSICIÓN DE GUARDIA. TAN KHAAD.

La posición de guardia debe ser una posición cómoda y segura, las manos las mantendremos a la altura de los ojos y mentón bajo.

Los hombros estarán lo suficientemente altos como para ayudarnos a proteger de los golpes y nuestro peso corporal permanecerá bien repartido entre ambas piernas.

DESPLAZAMIENTOS. LAN TAO.

Parte de la eficacia del MuayThai procede de nuestro trabajo de pies, por eso debemos prestar especial atención a este tipo de entrenamiento ya que nos ayudará a fortalecer nuestra estructura corporal, manejando las distancias y la repartición del peso y potenciará nuestro centro de gravedad, trabajo fundamental para optimizar al máximo nuestros recursos.

DIVISIÓN DEL MUAYTHAI:

Cherng MuayThai: Estudio técnico.

Kon Muay: Bloqueos y Defensas.

Kon Muay Kee: Contraataque o reacción ofensiva.

Plamb: Cuerpo a Cuerpo.

DIVISIÓN POR ARMAS MUAYTHAI:

Mat: Puños: Cherng Mat.

Sok: Codos: Cherng Sok.

Thao: Piernas: Cherng Thao.

Khao: Rodillas: Cherng Khao.

NUMEROLOGIA DEL UNO AL DIEZ:

1.- Neun.

2.- Sorn.

3.- Sam.

4.- Sii.

5.- Ha.

- 6.- Jok.
- 7.- Chet.
- 8.- Peat.
- 9.- Gao.
- 10.- Zip.

TÉCNICA.

TECNICAS DE PUÑO (CHERNG MAT).

- Mat Trong Sai: Golpe recto puño izquierdo.
- Mat Trong Cua: Golpe recto puño derecho.
- Mat Soei: Golpe ascendente.
- Mat Tawat: Golpe de puño circular.

TECNICAS DE PIERNA (CHERNG THAO).

- Theep Trong: Patada frontal recta.
- Theep Kaa: Patada frontal al muslo.
- Te Lan: Patada circular baja.
- Te Lan Tua: Patada circular media.
- Te Kan Kho: Patada circular alta.

TECNICAS DE RODILLA (CHERNG KHAO).

- Khao Trong: Rodilla recta.
- Khao Chiang: Rodilla diagonal / oblicua 45%
- Khao Tad: Rodilla circular 90%
- Khao La: (Khrueng Khaeng Khrueng Khao): Rodilla patada recta.

TECNICAS DE CODO (CHERNG SOK).

- Sok Tad: Golpe de codo circular.
- Sok Ti: Golpe de codo descendente.

DESPLAZAMIENTOS. LAN TAO.

- SERB: Caminar de la flecha.
- SEUA YANG: Caminar del tigre.
- SALAB FAN PLAB: Desplazamiento largo diagonal.
- MAA YONG: Caminar del caballo.

KON MUAY (BLOQUEOS).

- Phad: Palmear, desviar usando la muñeca o brazo.
- Pa Ta Duay Khan: Bloquear ataques con los brazos.
- Thoy Sud Raya: Absorber, Retroceder, Alejarse del oponente.

CUERPO A CUERPO (MUAY PLAM / CHAP KO).

- Posición de piernas y repartición de pesos.

AGARRES BÁSICOS:

- Chap Kop: Agarre alto, las dos manos al cuello.
- Like Khen: Agarre a los brazos.
- Rad Ell: Agarre a la cintura.

POSICIONES WAI KRU / RAM MUAY.

- The Panom.
- Kom Krap.
- The Tawai Bangkon.

CHERNG MAT. (SILAPA KAN CHAI MAT).

Kajig Khai: El cuervo picotea el huevo.

Para pai Lon Singkorn: El aire mueve el tronco.

Wanorn Hak Dan: Mono rompe la gran muralla.

Prakan Perd Lok: El diablo abre el mundo.

Intra Kwang Jak: Intra lanza el disco.

Pralak Ham Pon: Laksana para el ejército del mono.

Hanuman Tawai Waen: El mono blanco enseña los añillos.

Naka Pon Faikan: El dragon sopla fuego.

Ruesse Luen Yan: El ermitaño pierde la meditación.

Hanuman Jang Tanon: El mono blanco construye las calles para la guerra.

Khok Nasa: Puño a la nariz.

Pajon Chang Sam: Luchando con el gran elefante.

Luang Dan Hera: Entrando en territorio del cocodrilo.

Hak Dan Lom Krop: Rompiendo la gran muralla.

Ongkot Luang Prakan: Ongkot el demonio manejando los cuchillos.

Trabajo desarrollado por: Juan M. Chavero

Para la Federación Española de Kick Boxing y Muaythai