

# FEDERACION ESPAÑOLA DE KICKBOXING Y MUAYTHAI

## PROGRAMA DE GRADOS

### QUINTO KHAN – VERDE Y BLANCO

#### 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 enfrentarse al 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.

### **WAI KRU / RAM MUAY.**

Para muchos tailandeses el MuayThai es un modo de vida, una profesión e incluso un encuentro espiritual.

Wai Kru significa literalmente “Reverencia al Maestro “.

El Wai Kru es el ritual previo al combate, es parte de su tradición, muestra gratitud y respeto, rinde homenaje al maestro y a sus enseñanzas, además de ahuyentar los malos espíritus.

El Wai Kru es obligatorio para todo practicante de MuayThai, ya que, sin esta ceremonia sagrada, el MuayThai no tendría sentido. Sin Wai Kru, No existe MuayThai.

Ritual realizado por los peleadores Thais desde todos los tiempos con el fin mágico de tener protección especial para el combate.

Existen diferentes versiones de Wai Kru dependiendo de la escuela, del maestro e incluso de la región en la que se entrene.

Mientras se realiza este ritual, además de honrar a nuestro maestro, existen otros beneficios. Los boxeadores tienen la oportunidad de observar cómo se mueve su rival, a la vez que estiran y acondicionan sus músculos antes de la pelea y se relajan tanto física como mentalmente.

### **MONGKOL**

Amuleto mágico que pertenece al maestro y que representa a la escuela (Kai Muay).

Este amuleto es una especie de corona que el maestro coloca en la cabeza del luchador para ahuyentar los malos espíritus tras una pequeña ceremonia.

Se cree que al estar bendecido, los espíritus de antiguos guerreros nos acompañan, dándonos mayor destreza durante el combate y que nos ayudaran a sanar las heridas.

Podríamos decir que el Mongkol es el vendaje del alma.

Cuando el luchador finaliza su Wai Kru va hacia la esquina y su maestro o Kru con las manos en el Mongkol en forma de reverencia realiza un rezo de protección y sopla sobre el Mongkol 3 veces antes de retirárselo de la cabeza.

Según el Ramakien(\*), Palik, el dios del viento, soplabla sobre el cuerpo de su hijo Hanuman, con poderes mágicos para que se recuperara. Cuando Hanuman entra en la ciudad de Lanka para rescatar a Sita, Tosakan incendia la ciudad quemando a Hanuman que resulta malherido, su padre sopla sobre él para reanimarlo.

(\* ) Ramakien: es el libre que describe la epopeya nacional de Tailandia.

### **YANG SAAN KHUN (El caminar de los tres pasos).**

Yaang Saam Khun, es uno de los grandes tesoros del MuayThai en cuanto a trabajos de pies y desplazamientos.

Muchas técnicas y movimientos del MuayThai se inspiran en Mitos y Leyendas. Yaang Saam Khun es el movimiento más conocido del MuayThai y cuenta con su propia historia extraída del Ramakien, movimiento con el cual Rama derrotó al gigante Tatawan a petición del dios Shiva.

La enseñanza que recoge esta leyenda es la estrategia en estado puro. Shiva, señor absoluto de los cielos celebraba junto con su esposa, ángeles y dioses, una gran recepción en su palacio. Este observo a uno de los guardianes, Tatawan, realizar la tarea de vigilar la entrada del cielo con gran voluntad, como premio lo hizo llamar ante él. Dime fiel Tatawan: ¿hay algo que quieras pedirme como recompensa a tu leal servicio? a lo que Tatawan respondió que si el gran Shiva quisiera regalarle unas tierras que abarcaran 300 kilómetros cuadrados donde fuera el Jefe Supremo sobre toda criatura ya fuera humano, o animal, mortal o inmortal.

Shiva le concedió el deseo, pero con el tiempo Tatawan se convirtió en un Demonio, devoraba a todo aquel que se atreviera a pisar sus dominios sin importarle que fueran ángeles o humanos.

Pronto corrió la fama de su gran maldad y todo esto llegó a oídos de Shiva por lo que hizo convocar al dios Rama para resolver este conflicto. Rama que era un estratega se disfrazó de mendigo adentrándose en los dominios de Tatawan.

Cuando este lo vio le increpo: ¿Qué haces en mis tierras?, ¿Acaso no sabes quién soy?, ¿No tienes miedo? Rama fingiendo gran temor contesto al gigante: “Veras señor, mi intención es cumplir con un rito sagrado de mi tribu, no molestarle, si usted todo poderoso me concediera este último deseo de poder morir en paz, luego podría hacer de mí lo que quisiera”.

Habla y pide lo que quieras – respondió Tatawan – pues debes saber que cuando acabes devoraré tu carne, “tan solo necesito la tierra que pueda abarcar con tres pasos y esas tierras serán para mis restos y nada podrás hacer con ellas” Muy bien contesto el gigante, adelante pues.

Entonces Rama se quitó sus ropajes y adquirió su verdadera presencia y con tres pasos recorrió toda la tierra del gigante. Este comprendió enseguida quien era e intento huir, pero el dios Rama le dio muerte.

### **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.
- Mat Kok: Golpe de puño trayectoria descendente.
- Toi Tong: Golpe recto al estómago.
- Mat Klap Lang: Golpe de puño en giro.
- Kra-drod Chok Mat: Golpe de puño en salto.

### **TECNICAS DE PIERNA (CHERNG THAO).**

- Theep Trong: Patada frontal recta.
- Theep Kaa: Patada frontal al muslo.
- Theep Sorn: Patada frontal con el talón.
- Theep Jik: Patada frontal larga al bajo vientre.

- Theep Klang: Patada lateral.
- 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.
- Khao Kod: Rodilla recta en dos tiempos, cuerpo a cuerpo.
- Khao Kong: Rodilla redonda corta, cuerpo a cuerpo.
- Khao Neep: Rodilla lateral, cuerpo a cuerpo.
- Khao Noy: Rodilla baja.

### **TECNICAS DE CODO (CHERNG SOK).**

- Sok Tad: Golpe de codo circular.
- Sok Ti: Golpe de codo descendente.
- Tag Mala: Golpe de codo ascendente.
- Sok Klap Lang: Golpe de codo en giro.
- Sok Punch: Golpe codo lanza.
- Sok Gratung: Golpe de codo ascendente del revés.

### **DESPLAZAMIENTOS. LAN TAO.**

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

### **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.

- Pa-nga: Esquivar, Bascular.
- Khao Bang Nok: Bloqueo de tibia externo.
- Khao Bang Nai: Bloqueo de tibia interno.

### **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.
- Pong Naa: Tapar cara, bloqueo cuerpo a cuerpo.
- Kwahng Khao: Obstruir rodillas, bloqueo cuerpo a cuerpo.

### **POSICIONES WAI KRU / RAM MUAY.**

- The Panom.
- Kom Krap.
- The Tawai Bangkon.
- Phatom.
- Prom.
- Sod Soi Mala.
- Yang Saan Khun.

### **REALIZAR EL WAI KRU**

### **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.

**CHERNG KHAO. (SILAPA KAN CHAI KHAO).**

Kum-Pan Pung Hok: El Gigante tira la lanza.

Yok Nang: Coqueteando con la chica.

Prang Sattroo: Emboscando al enemigo.

Ngoolai Tookae: La culebra persigue a la salamandra.

Takae Tee Chud: El viejo frota el pedernal.

Poopa Sata: La montaña tiembla.

Dan Poopa: Empujando la montaña.

Yud Yodtha: Parando el ejército.

Hak Kor Chang Erawan: Rompiendo el cuello al gran elefante.

Chuey Khang: Codo gancho a la barbilla.

Sila Krathod: La piedra golpea contra la piedra.

Trabajo desarrollado por: Juan M. Chavero

Para la Federación Española de Kick Boxing y Muaythai