

FEDERACION ESPAÑOLA DE KICKBOXING Y MUAYTHAI

PROGRAMA DE GRADOS

NOVENO KHAN – MARRON 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 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.

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.

PONG MALAI.

Collares con ornamentas florares, entregados por amigos, compañeros de entreno e incluso seguidores como gesto de apoyo, transmitiendo pensamientos positivos y buena suerte para el combate.

PRAJEAD.

Brazaletes que los peleadores llevan en ambos bíceps y que son regalados por familiares cercanos como amuletos de la suerte o por monjes como talismanes para mantenerles alejados del daño físico que puedan sufrir durante la pelea.

DONTREE MUAY. La Música

Música tradicional que acompaña los combates, tanto en las ceremonias principales antes de iniciar la pelea, como durante cada uno de los cinco asaltos que dura un combate de MuayThai.

Esta música es interpretada por una orquesta formada por cuatro músicos y cuatro instrumentos tocando en directo (Flauta javanesa, Pi Chawa, Platillos Ching y dos tambores GlawngKhaek).

La música marca el desarrollo de la pelea variando el volumen y el ritmo según el transcurso de la misma.

El tercer y cuarto asalto suelen ser los verdaderamente importantes en Tailandia y así nos lo hacen saber y sentir la orquesta (Wong Muay), convirtiendo el ritmo de la música en un auténtico infierno.

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 mi 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 Trong Chok Nam: Golpe recto mano adelantada.
- Mat Trong Chok Tam: Golpe recto mano atrasada.
- 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 Nhep: Patada frontal punzante con los dedos hacia delante.
- Theep Na Thao: Patada frontal con la almohadilla de debajo de los dedos.
- Theep Thing: Patada frontal que frena, sube recta, más rápida.
- Theep Thod: Patada frontal descendente.
- Theep Jik: Patada frontal larga al bajo vientre.
- Theep Klang: Patada lateral.
- Theep Klap Lang: Patada en giro recta.
- Kra-drod Theep: Patada frontal en salto.
- Te Trong: Patada recta a cara o cuello.
- Te Lan: Patada circular baja. (Te Nok / Te Nai / Te Kaa)
- Te Lan Tua: Patada circular media.
- Te Kan Kho: Patada circular alta.
- Te Klap Lang: Patada circular en giro.
- Kra-drod Te: Patada circular en salto.
- Te Tawat: Pata circular con trayectoria descendente.

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.
- Khao Loy: Rodilla en salto.
- Khao Yon: Balanceo atrás y ejecuto rodilla al vuelo.
- Khao Yeab: Golpe de rodilla pisando la pierna de apoyo del rival.

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.
- Sok Sab: Golpe de codo descendente del revés.
- Fan Sok: Golpe de codo en abanico.
- Sok Wiang Klap: Golpe de codo horizontal inverso.
- Sok Thong: Golpe de codo horizontal.
- Sok Chiang: Golpe de codo diagonal.

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.
- KERN WONG KORN: Desplazamientos en círculos.

- YANG SUKKASEM: Desplazamiento parcial Tradicional.

KON MUAY (BLOQUEOS).

- Phad: Palmear, desviar usando la muñeca o brazo.
- Phad Gan Te. Desviar una patada circular.
- Phad Gan Theep. Desviar una patada frontal.
- Pa Ta Duay Khan: Bloquear ataques con los brazos.
- Thoy Sud Raya: Absorber, Retroceder, Alejarse del oponente.
- Thoy Sud Raya Gan Te: Retroceder ante una patada circular.
- Thoy Sud Raya Gan Theep: Retroceder ante una patada frontal.
- Pa-nga: Esquivar, Bascular.
- Khao Bang Nok: Bloqueo de tibia externo.
- Khao Bang Nai: Bloqueo de tibia interno.
- Chak Lhop: Evadir.
- Sha Yong: Anticipación paso hacia delante.
- Yok Lhop (Kan Dueng Tua): Balancearse o moverse fuera del alcance de un golpe.
- Yok Lhop Gan Te: Balancearse hacia atrás esquivando una patada circular.
- Yok Lhop Gan Theep: Balancearse hacia atrás esquivando una patada frontal.
- Chap Gan Te: Agarrar ataque de pierna.
- Ching Theep Gan Theep: Anticipación con Theep ante Theep.
- Ching Theep Gan Te: Anticipación con Theep ante Te.

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.
- Thepnimit.

- **REALIZAR 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.

CHERNG THAO. (SILAPA KAN CHAI SOK).

Purd Tawan: Abriendo la puerta.

Long Dan Parto: Poner cerrojo a la puerta.

Manop Len Kha: El niño juega con las piernas.

Kwang Len Pong: El ciervo juega con la pompa.

Jarakae Fad Hang: El cocodrilo golpea con la cola.

Narong Payuhabat: La lucha de las piernas.

Pashee Sabat Yang: El caballo camina alzando las patas.

Kwad Toranee: Barriendo el suelo.

Tam Duay Khang: Continúa golpeando con la tibia.

Yotha Sinthop: Ejército de caballo.

Krattoo Khua Ta: Puntapié del viejo monje.

Matcha Len Hang: La sirena juega con su cola.

Ginnaree Len Nam: El pájaro juega con el agua.

Plang Insee: Emboscada al águila.

Nang Salab Bat: Chica coqueta enseña piernas.

CHERNG SOK. (SILAPA KAN CHAI SOK).

Pra Yaikae: El gran cuchillo de la vieja.

Ngae Look Kang: Codazo mentón.

Thang Pa: La siega del bosque.

Fa Lan: El trueno.

Yan Payak: Empujando al tigre.

Jak Narai: El disco del dios Narai.

Sai Luew Lang: El cervatillo mira atrás.

Yan Yothee: Empujando a los soldados.

Akkee Song Seang: Iluminado por el fuego.

Ruessee Bod Ya: El ermitaño tritura la medicina.

Pong Hok: Tirando lanza.

Sok Fan Nah: Codo corta cara.

Kwang Sabad Na: Cierva gira la cara.

Khacha Tokman: El elefante loco.

Pasutha Satan: La tierra tiembla.

Kampang Poopa: El muro cierra la montaña.

Naka Kad Hang: El dragón se muerde la cola.

Chang Prasan Nga: Los dos elefantes luchan con los colmillos.

Sun Dan Naka: El pensamiento del dragón.

Yotha Kluen Tap: El ejército marcha a la guerra.

Yan Song Korn: Parando con las manos.

Kon Tee Thang: El martillo golpea el yunque.

Kwang Pasutha: Tirando tierra.

Naka Kluen Gai: Naka mueve el cuerpo.

LA DISTANCIA.

En MuayThai es importante conocer las distancias en las que podemos trabajar para encontrar lo mejor de nuestro trabajo y así poder ganar el juego frente a nuestro oponente.

Pasaremos de una distancia a otra según nuestras necesidades dándonos la posibilidad de poder cambiar de estrategia según la lectura y el desarrollo del combate.

Existen 3 distancias básicas:

- ✓ Distancia Corta donde el trabajo principal es el del Cuerpo a Cuerpo.
- ✓ Distancia Media donde se Boxea, Patea e incluso una distancia en la que podemos ver técnicas de rodilla y codo.
- ✓ Distancia Larga donde el trabajo principal es el de las técnicas de pierna, técnica madre del MuayThai.

La finalidad de este juego es golpear para puntuar más que nuestro oponente y recibir los menos puntos posibles, así que cuanto más precisos, contundentes y claros sean nuestros golpes, mucho mejor.

Eficacia en nuestras técnicas, ejecución de técnica correcta, buena estabilidad, retroacción, actitud ganadora... todo forma parte del juego.

Resumen de un combate de MuayThai.

Elementos básicos del juego:

A lo largo del encuentro, los competidores probarán, observarán a su oponente, jugarán, estudiarán, pelearán de verdad y retrocederán inteligentemente cuando sea necesario.

Para ello, incitarán, amagarán e incluso intentarán engañar para hacer fallar a su oponente y poder ir por delante en sus puntuaciones sin olvidar la deportividad y el respeto.

1 Asalto: Yok ti Neung.

2 Asalto: Yok ti Son.

3 Asalto: Yok ti Sam.

4 Asalto: Yok ti Sii.

5 Asalto: Yok ti Ha. (Último asalto: Yok Suthai).

TIPOS DE PELEADORES.

Nuestros Instructores y Entrenadores son los encargados de ayudarnos a desarrollar las habilidades más adecuadas para cada uno de nosotros.

Eso no sólo dependerá de nuestras características físicas, sino que también influirá nuestro propio carácter y nuestras ganas de trabajar.

Existen varios tipos de luchadores según sus características:

MUAY SOK:

Luchador experto en el manejo de los codos, un luchador de choque, siempre trabajando hacia adelante con la intención de dejar fuera de combate a sus rivales.

Un luchador que entrena duro y suele ser muy inteligente.

MUAY MATT:

Luchador que busca conectar con muchas y duras técnicas de mano.

Experto en sacar máximo partido a su boxeo, entrenando tanto la potencia como la variación de golpes de mano.

MUAY KHAO:

Luchadores fuertes y generalmente de mucho volumen muscular.

Como norma general son luchadores que trabajan hacia delante variando con ataques de codos y poderosas rodillas en distancias cortas.

Son Luchadores que entrenan muchas horas al día, porque dependen exclusivamente de su estado físico para trabajar cuerpo a cuerpo y tener energía suficiente para todo el combate.

MUAY KWAI:

Un luchador menos pensativo que usa mucha fuerza sin razonamiento, siempre lucha hacia adelante, avanzando en ocasiones involuntariamente.

Por lo general es un luchador muy trabajador, que entrena duro y tiene mucho fondo físico, aunque es un luchador limitado y con carencias técnicas.

MUAY DAN:

Este tipo de luchador suele hacer un trabajo de demolición, su característica son sus golpes aislados de gran poder, un luchador que usa mucho razonamiento, muy feroz y siempre caminando hacia adelante independientemente de su situación, ya sea buena o mala.

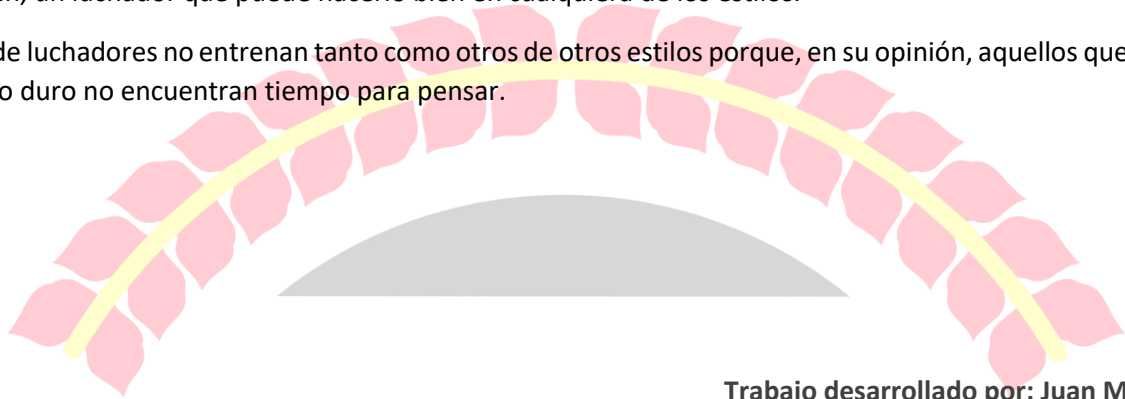
Este estilo de luchador también entrena mucho, ya que utiliza mucha potencia en cada uno de sus golpes y movimientos.

Un luchador que como norma general causa mucho daño a sus oponentes.

MUAY FIMU:

El luchador estilista, más versátil e inteligente que podemos encontrar dentro de los diferentes tipos de luchadores que existen, un luchador que puede hacerlo bien en cualquiera de los estilos.

Este tipo de luchadores no entrenan tanto como otros de otros estilos porque, en su opinión, aquellos que entrenan demasiado duro no encuentran tiempo para pensar.



Trabajo desarrollado por: Juan M. Chavero

Para la Federación Española de Kick Boxing y Muaythai

