

PROGRAMA DE GRADOS

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE KICK BOXING Y MUAYTHAI



*Trabajo desarrollado por Juan.M.Chavero
Para la Federación Española de Kick Boxing y Muaythai*

INDICE

- Introducción
- El Grado
- Requisitos para optar a examen
- Contenido de examen 1 Khan
- Contenido de examen 2 Khan
- Contenido de examen 3 Khan
- Contenido de examen 4 Khan
- Contenido de examen 5 Khan
- Contenido de examen 6 Khan
- Contenido de examen 7 Khan
- Contenido de examen 8 Khan
- Contenido de examen 9 Khan
- Contenido de examen 10 Khan
- Terminología y vocabulario .- Partes del cuerpo
- Terminología y vocabulario .- Acciones
- Terminología Muaythai

INTRODUCCIÓN.

La presente Normativa es fruto de la evolución y la madurez de nuestro Muaythai, por ello da un paso más hacia la búsqueda de un sistema justo y adaptado a la realidad actual, sin perder de vista nuestros orígenes.

El Comité Nacional de Grados que la ha llevado a cabo ha considerado las aportaciones y las sugerencias de diversos puntos de vista que se han atendido con interés, entendiendo que los cambios nos encaminan hacia la evolución y el desarrollo.

El Comité Nacional de Grados considera imprescindible mantener y defender un legado que nos distingue y nos ejemplariza, por ello impulsamos a todos los practicantes de este bello Arte Marcial a promulgar sus actuaciones dentro de un marco de seriedad y tradición.

La jerarquía dentro del Muaythai se establece en el Grado. El aspirante, tras años de práctica, aspira a superarse y reflejar sus progresos a partir de un cambio de Khan.

Dicha experiencia tiene como fin el dotarlo de mayor conocimiento, pero a la vez, de mayor modestia, mayor respeto y mayor interés en el aprendizaje, que como todos descubrimos un día u otro, no finaliza jamás.

El Tribunal de Grados debe atender y valorar al aspirante que presenta su examen considerando que éste ha superado una serie de etapas anteriores que le permitirán alcanzar un nivel superior.

Se mantendrá una actitud de respeto mutua en todo momento, teniendo muy presente cada uno de los ideales que dignifican nuestra práctica tradicional.

EL GRADO.

Desde que entramos en una Escuela de Muaythai, tenemos, por regla general, un objetivo común que para nosotros es un símbolo, un elemento de motivación, una meta a conseguir, un testigo de nuestra auto superación y, lo más importante, una recompensa al esfuerzo y al trabajo realizado durante un determinado período de tiempo, en conclusión tenemos UN GRADO.

El grado en Muaythai, en principio y de una manera sencilla, se puede decir que viene reflejado por el tiempo de práctica y los conocimientos obtenidos y demostrados. Pero la riqueza de todo el que practica este Arte Marcial no se limita con la obtención de los diferentes Khanes a los que va accediendo, sino que el tiempo continuado de práctica nos va proporcionando, de una forma paralela, un gran nivel de autoestima, un importante enriquecimiento personal y, por supuesto, un alto grado de superación.

Este segundo camino que complementa al del aprendizaje técnico lo aplicaremos posteriormente a todos los campos, lo que nos supondrá una mejora en nuestra calidad de vida.

Al grado de 10º KHAN deberíamos llegar tras haber recorrido ambos caminos de manera que, además de realizar unos ejercicios físico-técnicos, pudiéramos mostrar que estamos complementados por una buena actitud, respeto, humildad, seguridad, confianza y espíritu de superación.

Tenemos la suerte de disponer de un legado desde hace varios siglos, que debemos respetar y cuidar en el presente, para que las generaciones del futuro puedan disfrutar de nuestro Noble Arte.

La Federación Española de Kick Boxing y Muaythai tiene como objetivo velar por el nivel técnico del Muaythai practicado en nuestras escuelas. No pretende poner metas inalcanzables, sino reconocer el esfuerzo y compromiso de sus practicantes.

REQUISITOS PARA OPTAR A EXAMEN

TIEMPO MINIMOS ESTABLICIDO ENTRE GRADOS

<u>1 KHAN - BLANCO</u>	<u>3 MESES</u>
<u>2 KHAN - AMARILLO</u>	<u>6 MESES</u>
<u>3 KHAN – AMARILLO Y BLANCO</u>	<u>6 MESES</u>
<u>4 KHAN - VERDE</u>	<u>6 MESES</u>
<u>5 KHAN – VERDE Y BLANCO</u>	<u>6 MESES</u>
<u>6 KHAN - AZUL</u>	<u>6 MESES</u>
<u>7 KHAN – AZUL Y BLANCO</u>	<u>6 MESES</u>
<u>8 KHAN – MARRÓN</u>	<u>6 MESES</u>
<u>9 KHAN – MARRÓN Y BLANCO</u>	<u>9 MESES</u>
<u>10 KHAN - ROJO</u>	<u>12 MESES + TITULO DE ÁRBITRO REGIONAL.</u>

LOS ASPIRANTES MAYORES DE 16 AÑOS PODRÁN OPTAR HA EXAMENES PARES, EXCEPTO 9º Y 10º KHAN QUE DEBERAN RESPETAR LOS TIEMPOS REGLAMENTADOS Y TENER EL TITULO DE ÁRBITRO REGIONAL.