

# FEDERACION ESPAÑOLA DE KICKBOXING Y MUAYTHAI

## PROGRAMA DE GRADOS

### TERMINOLOGIA Y VOCABULARIO MUAYTHAI

#### PARTES DEL CUERPO

- Kaen .- brazos ( keen ) .- แขน
- Kha .- pierna .- ( khaa ) .- ขา
- Khao .- rodilla .- ( kao ) .- เข่า
- Mue .- mano .- ( muu ) .- มือ
- Kor meuu .- muñeca .- ( koo muu ) .- ข้อมือ
- Tao .- pie .- ( taao ) .- เท้า
- Ko .- cuello .- ( koop ) .- คอ
- Nha .- cara .- ( nhaa ) .- หน้า
- Hua .- cabeza .- ( mua ) .- หัว
- Tong .- estomago .- ( toong ) .- ท้อง
- Mat .- puño .- ( mat ) .- หมัด
- Sok .- codo .- ( sook ) .- ศอก
- Sorn tao .- talón .- ( sorn taao ) .- ส้นเท้า
- Nha tao .- almohadillas de los dedos del pie .- ฝ่าเท้า
- Fa tao .- planta del pie .- ( faa tao ) .- ฝ่าเท้า
- Lang tao .- empeine .- ( laan tao ) .- ล่างเท้า
- Niw tao .- punta de los dedos del pie .- ( niw tao ) .- นิ้วเท้า
- Play kaen .- antebrazo .- ( pley keen ) .- ล่างเท้า
- Na khaeng .- tibia .- ( na khaeng ) .- แข้ง

### TERMINOLOGIA Y VOCABULARIO MUAYTHAI

#### ACCIONES

- Dtee .- golpear .- ( tee ) .- ตี
- Trong .- recto .- ( trong ) .- ตรง
- Sai .- izquierda .- ( sai ) .- ซ้าย
- Kwa .- derecha .- ( kwa ) .- ขวา
- Gao na .- avanzar .- ( kao naa ) .- ก้าวหน้า
- Toy hlang .- retroceder .- ( toy hlang ) .- ย้อนกลับ
- Yoo / Long .- agacharse / bajar .- ( yoo / long ) .- / ลง
- Pa-nga .- esquivar / bascular ( pa – nang ) .- ผงะ
- Kra-drod .- saltar .- ( kra-dod ) .- กระโดด
- Chap .- agarrar .- ( chap ) .- จับ
- Chok .- pelear .- ( chok ) .-
- Yud .- parar .- ( yud ) .- หยุด

- Yeak .- separarse .- ( chek ) .- แยก
- Dtoi .- boxear .- ( dtoi ) .-
- Nok .- exterior / afuera .- ( nok ) .- นอก
- Nai .- interior / adentro .- ( nai ) .- ใน
- Bang .- bloqueo de piernas con la tibia .-
- Muay plam / chap ko .- lucha cuerpo a cuerpo
- Kwahng .- acción de bloquear .-
- Son muay .- entrenar .-
- Tan kaad .- postura de lucha .- ( guardia )
- Rang khen .- agarre de brazos .-
- Rad ell .- agarre a la cintura .-
- Kwahng naa / Pong naa .- bloquear a la cara .- kwahng ( obstruir ) pong ( tapar ).
- Kwahng khao / Pong khao .- bloqueo a las rodillas
- Yeap .- pisar .- ( yeap ) .-เหยียบ

## TERMINOLOGIA

- Sanam Muay .- Estadio de Boxeo.
- Weiti Muay .- Ring de Boxeo.
- Dontree Muay .- Música thai.
- Mun Nanngen .- Esquina azul.
- Fai Daeng .- Esquina roja.
- Nak Muay .- Boxeador.
- Muay Ying .- Boxeadora.
- Dtoi .- Boxear.
- Chohk .- Pelear.
- Yud .- Parar.
- Yeak .- Separarse.
- Nuam .- Guantes.
- Paa Pan Mue .- Vendaje de manos.
- Kai Muay .- Campo de entrenamiento.
- Am-Nuay Phawn .- Bendición.
- Jai Dee .- Buen corazón.
- Kadrod .- Saltar.
- Lop .- Agacharse.
- Muay Plam .- Lucha / Clinch.
- Ting .- Derribar.
- Book .- Atacar.
- Jang Wa .- Timing / Ritmo.
- Son Muay .- Entrenar.

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