

# Πανελλήνια Ομοσπονδία Μουάιτái (Π.Ο.Μ.)

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΒΑΘΜΩΝ(ΚΗΑΝ)

ΣΤΟ ΜΥΑΥΤΗΑΙ



## ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

**ΠΡΟΕΔΡΟΣ:** ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

**ΜΕΛΗ:** ΡΗΥ ΣΗΥΑΥ ΚΗΡΥ ΥΑΙ ΓΚΙΤΣΑΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ  
ΡΗΥ ΣΗΥΑΥ ΚΗΡΥ ΥΑΙ ΔΡΟΣΟΣ ΜΙΧΑΛΗΣ  
ΡΗΥ ΣΗΥΑΥ ΚΗΡΥ ΥΑΙ ΚΑΤΗΣ ΜΑΡΙΝΟΣ  
ΡΗΥ ΣΗΥΑΥ ΚΗΡΥ ΥΑΙ ΠΛΙΑΚΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ

Τεχνική Επιτροπή

Αύγουστος 2019

## **ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ**

1. Άνδρας, γυναίκα ή παιδί από 6 ετών και πάνω.
2. Να είναι κάτοχος αθλητικού δελτίου της ΠΟΜ και να είναι υγιής.
3. Να μην έχει ποινικό μητρώο
4. Να συμφωνεί με το καταστατικό της ΠΟΜ και του σωματείου στο οποίο ανήκει.

## **KHAN LEVELS**

<b>KHAN LEVEL</b>	<b>MONGKON/PRAJEAT</b>	<b>ΧΡΟΝΟΣ/ΠΡΟΣΟΝΤΑ</b>
1st Khan	White	3 months
2nd Khan	White	3 months
3rd Khan	White/Yellow	3 months
4th Khan	Yellow	4months
5th Khan	Yellow/Green	4 months
6th Khan	Green	4 months
7th Khan	Red	6 months
8th Khan	Blue	6 months
9th Khan	Blue	6 months
10th Khan - Khru Feuk Had	Bronze	1 year /Min.18 years old
11th Khan - Phu Chuay Khru	Silver	2 year/ Min.22 years old
12th Khan – Khru	Silver/Gold	3 years/ Min.28 years old
13th Khan - Phu Chuay Khru Yai	Silver/Gold	3 years/ Min.35 years old
14th Khan – Khru Yai	Gold	Min.50 years old
15th Khan – Khru Chiew Chan	Gold	Min.60 years old
Grand Master-Pa Ra Ma Ajarn	Gold	-

## **ΒΑΣΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ**

### **Περιγραφή μαθήματος**

Σύντομη μελέτη της ιστορίας και του πολιτισμού του Muaythai.

Οι βασικές δεξιότητες και κινήσεις – Ανατομία.

Mae Mai, Luk Mai, Wai Kru.

Κατάρτιση για υγεία και ευεξία, άσκηση, αυτοάμυνα.

Κανόνες και Κανονισμοί αγώνων.

Βασικό Ταϊλανδέζικο Μασάζ αγώνων.

Βασικές αρχές του Muaythai Boran του Ερασιτεχνικού και επαγγελματικού Muaythai.

Μέθοδοι διδασκαλίας τεχνικών – Μέθοδος διδασκαλίας σε σχολεία.

Μέθοδοι αξιολόγησης.

Προγραμματισμός κατάρτισης προπονητικών προγραμμάτων για αγώνες.

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

### 1. Εισαγωγή

Ο εκπαιδευτής πρέπει να έχει ένα υλικό το οποίο περιέχεται στο παρόν εκπαιδευτικό εγχειρίδιο και να γνωρίζει πώς να εφαρμόζει πραγματικά τις τεχνικές του Muaythai στην πράξη.

Μέσω ενός σχεδίου μαθήματος, οι μαθητές μπορούν να αποδώσουν σωστά όλες τις κινήσεις και τις τεχνικές.

Για κάθε επίπεδο διδασκαλίας, ο εκπαιδευτής πρέπει να κατανοήσει πλήρως όλες τις διαδικασίες και τις μεθόδους παράδοσης της ύλης στο Muaythai.

Επίσης, ο εκπαιδευτής πρέπει να ξέρει πώς να αξιολογήσει τους μαθητές σύμφωνα με το εγχειρίδιο.

Το Wai Kru είναι σημαντικό και δεν πρέπει να παραβλέπεται. Εκτός της ισορροπίας, βοηθά επίσης να διατηρήσουμε τις παραδόσεις του Muaythai.

### 2. Διαδικασία της διδασκαλίας – εξέτασης στο Muaythai μέσα σε μια περίοδο δύο ωρών.

#### α. Στάδιο προετοιμασίας (15 λεπτά):

Στη διαδικασία προετοιμασίας οι μαθητές πρέπει να προετοιμάσουν τόσο το σώμα όσο και το μυαλό τους. Ο εκπαιδευτής ξεκινάει το μάθημα παρακινώντας τους μαθητές, φροντίζοντας τη ενδυμασία τους καθώς και την προθέρμανση.

#### β. Διδασκαλία (15 λεπτά):

Στο στάδιο της διδασκαλίας ο εκπαιδευτής θα επιδείξει κάποιες από τις κινήσεις που θα διδαχθούν – εξεταστούν γενικά, ενώ εξηγεί και επισημαίνει, ως παράδειγμα.

#### γ. Στάδιο πρακτικής (30 λεπτά):

Στην πρακτική άσκηση οι μαθητές θα εξασκηθούν σε όλη την ύλη. Εάν οι μαθητές κάνουν λάθη, ο εκπαιδευτής πρέπει να κάνει όλες τις κινήσεις σωστά και να τους διορθώνει.

#### δ. Εφαρμογή (30 λεπτά):

Κατά την εφαρμογή της διαδικασίας, οι εκπαιδευτές μπορούν να αναθέσουν στους μαθητές να επιδείξουν τις κινήσεις και να εκτελέσουν σωστά και κατάλληλα. Επίσης, ο εκπαιδευτής πρέπει να προσέξει ώστε οι μαθητές να μην τραυματιστούν ή να τραυματίσουν άλλους.

#### **ε. Αξιολόγηση (30 λεπτά)**

Στη διαδικασία σύναψης και αξιολόγησης ο εκπαιδευτής θα συνοψίσει όλα τα κρίσιμα σημεία, θα δώσει συμβουλές προς τους μαθητές και εάν είναι εφικτό θα πάρει από όλους μια μίνι συνέντευξη. Στο τέλος θα καταρτίσει κατάσταση με τους συμμετέχοντες στις εξετάσεις που θα υποβάλλει στην ΠΟΜ για τα περαιτέρω.

# KHAN 1

## 1. ΘΕΣΗ ΜΑΧΗΣ/ΒΗΜΑΤΑ

- 1) JOT MUAY
- 2) KHUM CHUNG
- 3) SEUB
- 4) SEUA YANG

## 2. CHERNG MUAY

### a. MAT

- 1)MAT TRONG
- 2)MAT TAWAT
- 3)MAT SOEY

### b. SOK

- 1)SOK DTAT
- 2)SOK DTI

### c. KHAO

- 1)KHAO TRONG

### d. THEEP

- 1)THEEP TRONG

### e. TEH

- 1)TEH TRONG

## 3. BLOCKING

- 1) KHAO BANG NOK
- 2) KHAO BANG NAI
- 3) PONG
- 4) PAD

## 4. THAI PADS/BAG

- 1) 1 ROUND X 2 MIN

## 5. WAI KHRU RAM MUAY

### a. SITTING FORM

- 1)THEP PHANOM
- 2)KOM KRAB
- 3)TAWAI BANGKOM
- 4)PATHOM
- 5)PROM

# KHAN 2

## 1. BHMATA

- 1) JOT MUAY
- 2) KHUM CHUNG
- 3) SEUB
- 4) SEUA YANG
- 5) MA YONG

## 2. CHERNG MUAY

### a. MAT

- 1)MAT TRONG
- 2)MAT TAWAT
- 3)MAT SOEY
- 4)MAT KOK

### b. SOK

- 1)SOK DTAT
- 2)SOK DTI
- 3)SOK NGAT

### c. KHAO

- 1)KHAO TRONG
- 2)KHAO CHIENG
- 3)KHAO DTAT

### d. THEEP

- 1)THEEP TRONG
- 2)THEEP KHANG

### e. TEH

- 1)TEH TRONG
- 2)THE CHIENG

## 3. BLOCKING

- 1) KHAO BANG NOK
- 2) KHAO BANG NAI
- 3) PONG
- 4) PAD

## 4. MUAY PLAM

### WITI GAN PLAM KOD

1. Plieng Muu Leaw Khao

### WITI GAE METOO PLAM KOD

1. Peard
  - a. Bua Ngay

b. Bua Kwam

## **5. THAI PADS/BAG**

1) 1 ROUND X 2 MIN

## **6. WAI KHRU RAM MUAY**

### **a. SITTING FORM**

- 1)THEP PHANOM
- 2)KOM KRAB
- 3)TAWAI BANGKOM
- 4)PATHOM
- 5)PROM

### **b. STANDING FORM**

- 1)THEPNIMIT
- 2)KOOM CHERNG KRU
- 3)YANG SAAM KHUM



# KHAN 3

## 1. BHMATA

- 1) JOT MUAY
- 2) KHUM CHUNG
- 3) SEUB
- 4) SEUA YANG
- 5) MA YONG
- 6) YANG SAAM KHUM

## 2. CHERNG MUAY

### a. MAT

- 1)MAT TRONG
- 2)MAT TAWAT
- 3)MAT SOEY
- 4)MAT KOK
- 5)MAT WIANG

### b. SOK

- 1)SOK DTAT
- 2)SOK DTI
- 3)SOK NGAT
- 4)SOK PUNG

### c. KHAO

- 1)KHAO TRONG
- 2)KHAO CHIENG
- 3)KHAO DTAT
- 4)KHAO DTI

### d. THEEP

- 1)THEEP TRONG
- 2)THEEP KHANG

### e. TEH

- 1)TEH TRONG
- 2)TEH CHIENG
- 3)THE DTAT

## 3. BLOCKING

- 1) KHAO BANG NOK
- 2) KHAO BANG NAI
- 3) PONG
- 4) PAD
- 5) PID

## 4. MUAY PLAM

WITI GAN PLAM KOD

1. Plieng Muu Leaw Khao
2. Kod Kho Leaw Khao

### **WITI GAE METOO PLAM KOD**

1. Peard
  - a. Bua Ngay
  - b. Bua Kwam
2. Yan
  - a. Yan Dui Kaen
  - b. Yan Dui Khao

### **5. THAI PADS/BAG**

- 1) 2 ROUND X 2 MIN

### **6. WAI KHRU RAM MUAY**

#### **a. SITTING FORM**

- 1)THEP PHANOM
- 2)KOM KRAB
- 3)TAWAI BANGKOM
- 4)PATHOM
- 5)PROM
- 6)SONG MEK

#### **b. STANDING FORM**

- 1)THEPNIMIT
- 2)KOOM CHERNG KRU
- 3)YANG SAAM KHUM
- 4)DO DUSKORN

### **7. MAE MAI**

- 1) Salab Fan Pla
- 2) Paksa Waeg Rang
- 3) Chawa Sat Hork
- 4) Inao Thang grit
- 5) Yo Khao Pra Su Mein

### **8. SPARRING**

- a. 1 ROUND X 2 MIN

# KHAN 4

## 1. BHMATA

- 1) JOT MUAY
- 2) KHUM CHUNG
- 3) SEUB
- 4) SEUA YANG
- 5) MA YONG
- 6) YANG SAAM KHUM

## 2. CHERNG MUAY

### a. MAT

- 1)MAT TRONG
- 2)MAT TAWAT
- 3)MAT SOEY
- 4)MAT KOK
- 5)MAT WIANG

### b. SOK

- 1)SOK DTAT
- 2)SOK DTI
- 3)SOK NGAT
- 4)SOK PUNG
- 5)SOK CHIENG

### c. KHAO

- 1)KHAO TRONG
- 2)KHAO CHIENG
- 3)KHAO DTAT
- 4)KHAO DTI
- 5)KHAO NOI

### d. THEEP

- 1)THEEP TRONG
- 2)THEEP KHANG
- 3)THEEP GLAB LANG

### e. TEH

- 1)TEH TRONG
- 2)TEH CHIENG
- 3)THE DTAT
- 4)TEH DTAWAT

## 3. BLOCKING

- 1) KHAO BANG NOK
- 2) KHAO BANG NAI
- 3) PONG
- 4) PAD

- 5) PID
- 6) PEARD

#### **4. MUAY PLAM**

##### **WITI GAN PLAM KOD**

1. Plieng Muu Leaw Khao
2. Kod Kho Leaw Khao
3. Chap Khaen Leaw Khao
4. Kod Nahok Leaw Khao

##### **WITI GAE METOO PLAM KOD**

1. Peard
  - a. Bua Ngay
  - b. Bua Kwam
2. Yan
  - a. Yan Dui Kaen
  - b. Yan Dui Khao
3. Pad (εκτροπή)
4. Pongan Dui Saphok Dan Naa
5. Pongan Dui Saphok Laang

#### **5. THAI PADS/BAG**

- 1) 2 ROUND X 2 MIN

#### **6. WAI KHRU RAM MUAY**

##### **a. SITTING FORM**

- 1)THEP PHANOM
- 2)KOM KRAB
- 3)TAWAI BANGKOM
- 4)PATHOM
- 5)PROM
- 6)SONG MEK
- 7)SORD SOI MALA

##### **b. STANDING FORM**

- 1)THEPNIMIT
- 2)KOOM CHERNG KRU
- 3)YANG SAAM KHUM
- 4)DO DUSKORN
- 5)FORM RAM CHERNG

#### **7. MAE MAI**

- 1.Salab Fan Pla
2. Paksa Waeg Rang
3. Chawa Sat Hork
4. Inao Thang grit
5. Yo Khao Pra Su Meru

6. Ta Then Kam Fah
7. Morn Yan Lak
8. Pak Look Thoy
9. Jara Khe Fad Hang
10. Hak Nguang Ai Yara

## **8. SPARRING**

- a. 2 ROUND X 2 MIN

# KHAN 5

## 1. BHMATA

- 1) JOT MUAY
- 2) KHUM CHUNG
- 3) SEUB
- 4) SEUA YANG
- 5) MA YONG
- 6) YANG SAAM KHUM
- 7) YANG SUU GASEEM

## 2. CHERNG MUAY

### a. MAT

- 1)MAT TRONG
- 2)MAT TAWAT
- 3)MAT SOEY
- 4)MAT KOK
- 5)MAT WIANG
- 6)MAT GLAB LANG

### b. SOK

- 1)SOK DTAT
- 2)SOK DTI
- 3)SOK NGAT
- 4)SOK PUNG
- 5)SOK CHIENG
- 6)SOK SAHB
- 7)SOK KRATUNG

### c. KHAO

- 1)KHAO TRONG
- 2)KHAO CHIENG
- 3)KHAO DTAT
- 4)KHAO DTI
- 5)KHAO NOI
- 6)KHAO LA
- 7)KHAO KHONG

### d. THEEP

- 1)THEEP TRONG
- 2)THEEP KHANG
- 3)THEEP GLAB LANG

### e. TEH

- 1)TEH TRONG
- 2)TEH CHIENG
- 3)THE DTAT
- 4)TEH DTAWAT
- 5)THE GLAB LANG

### **3. BLOCKING**

- 1) KHAO BANG NOK
- 2) KHAO BANG NAI
- 3) PONG
- 4) PAD
- 5) PID
- 6) PEARD
- 7) THA
- 8) YAN

### **4. MUAY PLAM**

#### **WITI GAN PLAM KOD**

1. Plieng Muu Leaw Khao
2. Kod Kho Leaw Khao
3. Chap Khaen Leaw Khao
4. Kod Nahok Leaw Khao
5. Kod Ew Ti Khao
6. Kod Ew Moon Leaw Khao
7. Dan By Naa Leaw Khao

#### **WITI GAE METOO PLAM KOD**

1. Peard
  - a. Bua Ngay
  - b. Bua Kwam
2. Yan
  - a. Yan Dui Kaen
  - b. Yan Dui Khao
3. Pad
4. Pongan Dui Saphok Dan Naa
5. Pongan Dui Saphok Laang
6. Pid Gan Dui Khao
7. Plak - Yan By Naa Dui Muu
8. Chap Kho Dan Nai

### **5. THAI PADS/BAG**

- 1) 2 ROUND X 2 MIN

### **6. WAI KHRU RAM MUAY**

#### **a. SITTING FORM**

- 1)THEP PHANOM
- 2)KOM KRAB
- 3)TAWAI BANGKOM
- 4)PATHOM
- 5)PROM

- 6)SONG MEK
- 7)SORD SOI MALASAO NOI PRA PEANG

**b. STANDING FORM**

- 1)THEPNIMIT
- 2)KOOM CHERNG KRU
- 3)YANG SAAM KHUM
- 4)DO DUSKORN
- 5)FORM RAM CHERNG
- 6)YANG SUKASEEM

**7. MAE MAI**

1. Salab Fan Pla
2. Paksa Waeg Rang
3. Chawa Sat Hork
4. Inao Thang grit
5. Yo Khao Pra Su Meru
6. Ta Then Kam Fah
7. Morn Yan Lak
8. Pak Look Thoy
9. Jara Khe Fad Hang
10. Hak Nguang Ai Yara
11. Naka Bid Hang
12. Viroon Hok Glab
13. Dab Chawala
14. Khun Yak Jab Ling
15. Hak Kor Erawan

**8. SPARRING**

- a. 2 ROUND X 2 MIN



# KHAN 6

## 1. BHMATA

- 1) JOT MUAY
- 2) KHUM CHUNG
- 3) SEUB
- 4) SEUA YANG
- 5) MA YONG
- 6) YANG SAAM KHUM
- 7) YANG SUU GASEEM

## 2. CHERNG MUAY

### a. MAT

- 1)MAT TRONG
- 2)MAT TAWAT
- 3)MAT SOEY
- 4)MAT KOK
- 5)MAT WIANG
- 6)MAT GLAB LANG
- 7)GRADOT MAT

### b. SOK

- 1)SOK DTAT
- 2)SOK DTI
- 3)SOK NGAT
- 4)SOK PUNG
- 5)SOK CHIENG
- 6)SOK SAHB
- 7)SOK KRATUNG
- 8)SOK GLAB

### c. KHAO

- 1)KHAO TRONG
- 2)KHAO CHIENG
- 3)KHAO DTAT
- 4)KHAO DTI
- 5)KHAO NOI
- 6)KHAO LA
- 7)KHAO KHONG
- 8)KHAO LOY

### d. THEEP

- 1)THEEP TRONG
- 2)THEEP KHANG
- 3)THEEP GLAB LANG

### e. TEH

- 1)TEH TRONG
- 2)TEH CHIENG

- 3)THE DTAT
- 4)TEH DTAWAT
- 5)THE GLAB LANG

### **3. BLOCKING**

- 1) KHAO BANG NOK
- 2) KHAO BANG NAI
- 3) PONG
- 4) PAD
- 5) PID
- 6) PEARD
- 7) THA
- 8) YAN
- 9) LOP
- 10) YO

### **4. MUAY PLAM**

#### **WITI GAN PLAM KOD**

1. Plieng Muu Leaw Khao
2. Kod Kho Leaw Khao
3. Chap Khaen Leaw Khao
4. Kod Nahok Leaw Khao
5. Kod Ew Ti Khao
6. Kod Ew Moon Leaw Khao
7. Dan By Naa Leaw Khao
8. Plam & Tt Sok
9. Ding Kho Leaw Khao
10. Plak Bok Dui Kaeng Leaw Khao

#### **WITI GAE METOO PLAM KOD**

1. Peard
  - a. Bua Ngay
  - b. Bua Kwam
2. Yan
  - a. Yan Dui Kaen
  - b. Yan Dui Khao
3. Pad
4. Pongan Dui Saphok Dan Naa
5. Pongan Dui Saphok Laang
6. Pid Gan Dui Khao
7. Plak - Yan By Naa Dui Muu
8. Chap Kho Dan Nai
9. Ding Ti khao
10. Plik Mua Khao
11. Kwang Dui Khao
12. Chap Kaa Leaw Kwang Long

## **5. THAI PADS/BAG**

- 1) 2 ROUND X 2 MIN

## **6. WAI KHRU RAM MUAY**

### **a. SITTING FORM**

- 1)THEP PHANOM
- 2)KOM KRAB
- 3)TAWAI BANGKOM
- 4)PATHOM
- 5)PROM
- 6)SONG MEK
- 7)SORD SOI MALA
- 8)SAO NOI PRA PEANG
- 9)SUER LARK HANG

### **b. STANDING FORM**

- 1)THEPNIMIT
- 2)KOOM CHERNG KRU
- 3)YANG SAAM KHUM
- 4)DO DUSKORN
- 5)FORM RAM CHERNG
- 6)YANG SUKASEEM
- 7)HONG HERN

## **7. MAE MAI**

1. Salab Fan Pla
2. Paksa Waeg Rang
3. Chawa Sat Hork
4. Inao Thang grit
5. Yo Khao Pra Su Meru
6. Ta Then Kam Fah
7. Morn Yan Lak
8. Pak Look Thoy
9. Jara Khe Fad Hang
10. Hak Nguang Ai Yara
11. Naka Bid Hang
12. Viroon Hok Glab
13. Dab Chawala
14. Khun Yak Jab Ling
15. Hak Kor Erawan

## **8. LOOK MAI**

1. Erawan Suey Nga
2. Bata Loob Pak
3. Khun Yak Pa Nang
4. Pra Rama Naw Sorn
5. Graisor Kam Huai
6. Kwang Liww Lang

7. Hirun Muan Pan Din

8. Nak Mud Badan

**9. SPARRING**

1) 2 ROUND X 2 MIN

# KHAN 7

## 1. BHMATA

- 1) JOT MUAY
- 2) KHUM CHUNG
- 3) SEUB
- 4) SEUA YANG
- 5) MA YONG
- 6) YANG SAAM KHUM
- 7) YANG SUU GASEEM

## 2. CHERNG MUAY

### a. MAT

- 1)MAT TRONG
- 2)MAT TAWAT
- 3)MAT SOEY
- 4)MAT KOK
- 5)MAT WIANG
- 6)MAT GLAB LANG
- 7)GRADOT MAT

### b. SOK

- 1)SOK DTAT
- 2)SOK DTI
- 3)SOK NGAT
- 4)SOK PUNG
- 5)SOK CHIENG
- 6)SOK SAHB
- 7)SOK KRATUNG
- 8)SOK GLAB

### c. KHAO

- 1)KHAO TRONG
- 2)KHAO CHIENG
- 3)KHAO DTAT
- 4)KHAO DTI
- 5)KHAO NOI
- 6)KHAO LA
- 7)KHAO KHONG
- 8)KHAO LOY

### d. THEEP

- 1)THEEP TRONG
- 2)THEEP KHANG
- 3)THEEP GLAB LANG

### e. TEH

- 1)TEH TRONG
- 2)TEH CHIENG

- 3)THE DTAT
- 4)TEH DTAWAT
- 5)THE GLAB LANG

### **3. BLOCKING**

- 1) KHAO BANG NOK
- 2) KHAO BANG NAI
- 3) PONG
- 4) PAD
- 5) PID
- 6) PEARD
- 7) THA
- 8) YAN
- 9) LOP
- 10) YO
- 11) SAP NAI

### **4. MUAY PLAM**

#### **WITI GAN PLAM KOD**

1. Plieng Muu Leaw Khao
2. Kod Kho Leaw Khao
3. Chap Khaen Leaw Khao
4. Kod Nahok Leaw Khao
5. Kod Ew Ti Khao
6. Kod Ew Moon Leaw Khao
7. Dan By Naa Leaw Khao
8. Plam & Ti Sok
9. Ding Kho Leaw Khao
10. Plak Bok Dui Kaeng Leaw Khao
11. Chap Kaeng Leaw Lai Leaw Khao
12. Kod Leaw Khao Tung Tong Kaa

#### **WITI GAE METOO PLAM KOD**

1. Peard
  - a. Bua Ngay
  - b. Bua Kwam
2. Yan
  - a. Yan Dui Kaen
  - b. Yan Dui Khao
3. Pad
4. Pongan Dui Saphok Dan Naa
5. Pongan Dui Saphok Laang
6. Pid Gan Dui Khao
7. Plak - Yan By Naa Dui Muu
8. Chap Kho Dan Nai
9. Ding Ti khao

10. Plik Mua Khao
11. Kwang Dui Khao
- 12. Chap Kaa Leaw Kwang Long**
13. Gan Lai Kaeng
14. Yok Lai Pongan Kho

## **5. THAI PADS/BAG**

- 1) 2 ROUND X 3 MIN

## **6. WAI KHRU RAM MUAY**

### **a. SITTING FORM**

- 1)THEP PHANOM
- 2)KOM KRAB
- 3)TAWAI BANGKOM
- 4)PATHOM
- 5)PROM
- 6)SONG MEK
- 7)SORD SOI MALA
- 8)SAO NOI PRA PEANG
- 9)SUER LARK HANG

### **b. STANDING FORM**

- 1)THEPNIMIT
- 2)KOOM CHERNG KRU
- 3)YANG SAAM KHUM
- 4)DO DUSKORN
- 5)FORM RAM CHERNG
- 6)YANG SUKASEEM
- 7)HONG HERN
- 8)YUNG RAM PAN

## **7. MAE MAI**

1. Salab Fan Pla
2. Paksa Waeg Rang
3. Chawa Sat Hork
4. Inao Thang grit
5. Yo Khao Pra Su Meru
6. Ta Then Kam Fah
7. Morn Yan Lak
8. Pak Look Thoy
9. Jara Khe Fad Hang
10. Hak Nguang Ai Yara
11. Naka Bid Hang
12. Viroon Hok Glab
13. Dab Chawala
14. Khun Yak Jab Ling
15. Hak Kor Erawan

## **8. LOOK MAI**

1. Erawan Suey Nga
2. Bata Loob Pak
3. Khun Yak Pa Nang
4. Pra Rama Naw Sorn
5. Graisor Kam Huai
6. Kwang Liww Lang
7. Hirun Muan Pan Din
8. Nak Mud Badan
9. Hanuman Tawai Waen
10. Yuan Tod Hae

## **9. SPARRING**

- 1) 3 ROUND X 3 MIN



# KHAN 8

## 1. BHMATA

- 1) JOT MUAY
- 2) KHUM CHUNG
- 3) SEUB
- 4) SEUA YANG
- 5) MA YONG
- 6) YANG SAAM KHUM
- 7) YANG SUU GASEEM
- 8) GAO CHARK

## 2. CHERNG MUAY

### a. MAT

- 1)MAT TRONG
- 2)MAT TAWAT
- 3)MAT SOEY
- 4)MAT KOK
- 5)MAT WIANG
- 6)MAT GLAB LANG
- 7)GRADOT MAT

### b. SOK

- 1)SOK DTAT
- 2)SOK DTI
- 3)SOK NGAT
- 4)SOK PUNG
- 5)SOK CHIENG
- 6)SOK SAHB
- 7)SOK KRATUNG
- 8)SOK GLAB

### c. KHAO

- 1)KHAO TRONG
- 2)KHAO CHIENG
- 3)KHAO DTAT
- 4)KHAO DTI
- 5)KHO NOI
- 6)KHAO LA
- 7)KHAO KHONG
- 8)KHAO LOY

### d. THEEP

- 1)THEEP TRONG
- 2)THEEP KHANG
- 3)THEEP GLAB LANG

### e. TEH

- 1)TEH TRONG

- 2)TEH CHIENG
- 3)THE DTAT
- 4)TEH DTAWAT
- 5)THE GLAB LANG

### **3. BLOCKING**

- 1) KHAO BANG NOK
- 2) KHAO BANG NAI
- 3) PONG
- 4) PAD
- 5) PID
- 6) PEARD
- 7) THA
- 8) YAN
- 9) LOP
- 10) YO
- 11) SAP NAI

### **4. THAI PADS/BAG**

- 1) 2 ROUND X 3 MIN

### **5. WAI KHRU RAM MUAY**

#### **a. SITTING FORM**

- 1)THEP PHANOM
- 2)KOM KRAB
- 3)TAWAI BANGKOM
- 4)PATHOM
- 5)PROM
- 6)SONG MEK
- 7)SORD SOI MALA
- 8)SAO NOI PRA PEANG
- 9)SUER LARK HANG

#### **b. STANDING FORM**

- 1)THEPNIMIT
- 2)KOOM CHERNG KRU
- 3)YANG SAAM KHUM
- 4)DO DUSKORN
- 5)FORM RAM CHERNG
- 6)YANG SUKASEEM
- 7)HONG HERN
- 8)YUNG RAM PAN
- 9)NARAI KWANG JAK

### **6. MAE MAI**

1. Salab Fan Pla
2. Paksa Waeg Rang
3. Chawa Sat Hork
4. Inao Thang grit

5. Yo Khao Pra Su Meru
6. Ta Then Kam Fah
7. Morn Yan Lak
8. Pak Look Thoy
9. Jara Khe Fad Hang
10. Hak Nguang Ai Yara
11. Naka Bid Hang
12. Viroon Hok Glab
13. Dab Chawala
14. Khun Yak Jab Ling
15. Hak Kor Erawan

## **7. LOOK MAI**

1. Erawan Suey Nga
2. Bata Loob Pak
3. Khun Yak Pa Nang
4. Pra Rama Naw Sorn
5. Graisor Kam Huai
6. Kwang Liww Lang
7. Hirun Muan Pan Din
8. Nak Mud Badan
9. Hanuman Tawai Waen
10. Yuan Tod Hae
11. Tayae Kham Sao
12. Hong Peek Hak

## **8. SPARRING**

- 1) 3 ROUND X 3 MIN

## **9. ADVANCE CHERNG MUAY THAI TECHNIQUES**

### **a. CHERNG MAT**

- 1) KA JIG KHAI
- 2) PRAPAI LOM SINGKORN
- 3) WANORN HAK DAN
- 4) PRAKAN PERD LOK

### **b. CHERNG SOK**

- 1) POONG HOK
- 2) SOK FAN NAH
- 3) PRA YAIKAE
- 4) NGAE LOOK KANG

### **c. CHERNG KHAO**

- 1) KUMPAN PUNG HOK
- 2) YOK NANG
- 3) CHUEY KHANG
- 4) PRANG SATTROO

### **d. CHERNG THAO**

- 1) PERD TAWAN

- 2) LONG DAN PRATOO
- 3) KRATOO KHUA TA
- 4) YOTHA SINTHOP

# KHAN 9

## 1. BHMATA

- 1) JOT MUAY
- 2) KHUM CHUNG
- 3) SEUB
- 4) SEUA YANG
- 5) MA YONG
- 6) YANG SAAM KHUM
- 7) YANG SUU GASEEM
- 8) GAO CHARK

## 2. CHERNG MUAY

### a. MAT

- 1)MAT TRONG
- 2)MAT TAWAT
- 3)MAT SOEY
- 4)MAT KOK
- 5)MAT WIANG
- 6)MAT GLAB LANG
- 7)GRADOT MAT

### b. SOK

- 1)SOK DTAT
- 2)SOK DTI
- 3)SOK NGAT
- 4)SOK PUNG
- 5)SOK CHIENG
- 6)SOK SAHB
- 7)SOK KRATUNG
- 8)SOK GLAB

### c. KHAO

- 1)KHAO TRONG
- 2)KHAO CHIENG
- 3)KHAO DTAT
- 4)KHAO DTI
- 5)KHAO NOI
- 6)KHAO LA
- 7)KHAO KHONG
- 8)KHAO LOY

### d. THEEP

- 1)THEEP TRONG
- 2)THEEP KHANG
- 3)THEEP GLAB LANG

### e. TEH

- 1)TEH TRONG

- 2)TEH CHIENG
- 3)THE DTAT
- 4)TEH DTAWAT
- 5)THE GLAB LANG

### **3. BLOCKING**

- 1) KHAO BANG NOK
- 2) KHAO BANG NAI
- 3) PONG
- 4) PAD
- 5) PID
- 6) PEARD
- 7) THA
- 8) YAN
- 9) LOP
- 10) YO
- 11) SAP NAI

### **4. THAI PADS/BAG**

- 1) 3 ROUND X 3 MIN

### **5. WAI KHRU RAM MUAY**

#### **a. SITTING FORM**

- 1)THEP PHANOM
- 2)KOM KRAB
- 3)TAWAI BANGKOM
- 4)PATHOM
- 5)PROM
- 6)SONG MEK
- 7)SORD SOI MALA
- 8)SAO NOI PRA PEANG
- 9)SUER LARK HANG

#### **b. STANDING FORM**

- 1)THEPNIMIT
- 2)KOOM CHERNG KRU
- 3)YANG SAAM KHUM
- 4)DO DUSKORN
- 5)FORM RAM CHERNG
- 6)YANG SUKASEEM
- 7)HONG HERN
- 8)YUNG RAM PAN
- 9)NARAI KWANG JAK
- 10) PRARAM PLEANG SORN

### **6. MAE MAI**

1. Salab Fan Pla
2. Paksa Waeg Rang
3. Chawa Sat Hork

4. Inao Thang grit
5. Yo Khao Pra Su Meru
6. Ta Then Kam Fah
7. Morn Yan Lak
8. Pak Look Thoy
9. Jara Khe Fad Hang
10. Hak Nguang Ai Yara
11. Naka Bid Hang
12. Viroon Hok Glab
13. Dab Chawala
14. Khun Yak Jab Ling
15. Hak Kor Erawan

## **7. LOOK MAI**

1. Erawan Suey Nga
2. Bata Loob Pak
3. Khun Yak Pa Nang
4. Pra Rama Naw Sorn
5. Graisor Kam Huai
6. Kwang Liww Lang
7. Hirun Muan Pan Din
8. Nak Mud Badan
9. Hanuman Tawai Waen
10. Yuan Tod Hae
11. Tayae Kham Sao
12. Hong Peek Hak
13. Sak Phuang Malai
14. Then Kwad Lan
15. Fan Look Buab

## **8. SPARRING**

- 1) 3 ROUND X 3 MIN

## **9. ADVANCE CHERNG MUAY THAI TECHNIQUES**

### **a. CHERNG MAT**

- 1) KA JIG KHAI
- 2) PRAPAI LOM SINGKORN
- 3) WANORN HAK DAN
- 4) PRAKAN PERD LOK
- 5) KHOK NASA
- 6) INTRA KWANG JAK
- 7) PRALAK HAM PON
- 8) PAJON CHANG SAN
- 9) HANUMAN THAWAI WAEN
- 10) LUANG DAN HERA

### **b. CHERNG SOK**

- 1) POONG HOK
- 2) SOK FAN NAH

- 3) PRA YAIKAE
- 4) NGAE LOOK KANG
- 5) THANG PA
- 6) FA LAN
- 7) YAN PAYAK
- 8) JAK NARAI
- 9) SAI LUEW LANG
- 10) KWANG SABAD NA

**c. CHERNG KHAO**

- 1) KUMPAN PUNG HOK
- 2) YOK NANG
- 3) CHUEY KHANG
- 4) PRANG SATTROO
- 5) NGOO LAI TOOKKAE
- 6) TAKAE TEE CHUD
- 7) YUD YOTHA
- 8) POOPA SATAN
- 9) HAK KOR CHANG ERAWAN
- 10) DAN POORA

**d. CHERNG THAO**

- 1) PERD TAWAN
- 2) LONG DAN PRATOO
- 3) KRATOO KHUA TA
- 4) YOTHA SINTHOP
- 5) MANOP LEN KHA
- 6) MATCHA LEN HANG
- 7) KWANG LEN PONG
- 8) NARONG PAYUHABATH
- 9) JARAKAE FAD HANG
- 10) GINNAREE LEN NAM



# KHAN 10

## 1. BHMATA

- 1) JOT MUAY
- 2) KHUM CHUNG
- 3) SEUB
- 4) SEUA YANG
- 5) MA YONG
- 6) YANG SAAM KHUM
- 7) YANG SUU GASEEM
- 8) GAO CHARK

## 2. CHERNG MUAY

### a. MAT

- 1)MAT TRONG
- 2)MAT TAWAT
- 3)MAT SOEY
- 4)MAT KOK
- 5)MAT WIANG
- 6)MAT GLAB LANG
- 7)GRADOT MAT

### b. SOK

- 1)SOK DTAT
- 2)SOK DTI
- 3)SOK NGAT
- 4)SOK PUNG
- 5)SOK CHIENG
- 6)SOK SAHB
- 7)SOK KRATUNG
- 8)SOK GLAB

### c. KHAO

- 1)KHAO TRONG
- 2)KHAO CHIENG
- 3)KHAO DTAT
- 4)KHAO DTI
- 5)KHAO NOI
- 6)KHAO LA
- 7)KHAO KHONG
- 8)KHAO LOY

### d. THEEP

- 1)THEEP TRONG
- 2)THEEP KHANG
- 3)THEEP GLAB LANG

### e. TEH

- 1)TEH TRONG

- 2)TEH CHIENG
- 3)THE DTAT
- 4)TEH DTAWAT
- 5)THE GLAB LANG

### **3. BLOCKING**

- 1) KHAO BANG NOK
- 2) KHAO BANG NAI
- 3) PONG
- 4) PAD
- 5) PID
- 6) PEARD
- 7) THA
- 8) YAN
- 9) LOP
- 10) YO
- 11) SAP NAI

### **4. THAI PADS/BAG**

- 1) 3 ROUND X 3 MIN

### **5. WAI KHRU RAM MUAY**

#### **a. SITTING FORM**

- 1)THEP PHANOM
- 2)KOM KRAB
- 3)TAWAI BANGKOM
- 4)PATHOM
- 5)PROM
- 6)SONG MEK
- 7)SORD SOI MALA
- 8)SAO NOI PRA PEANG
- 9)SUER LARK HANG

#### **b. STANDING FORM**

- 1)THEPNIMIT
- 2)KOOM CHERNG KRU
- 3)YANG SAAM KHUM
- 4)DO DUSKORN
- 5)FORM RAM CHERNG
- 6)YANG SUKASEEM
- 7)HONG HERN
- 8)YUNG RAM PAN
- 9)NARAI KWANG JAK
- 10) PRARAM PLEANG SORN

### **6. MAE MAI**

1. Salab Fan Pla
2. Paksa Waeg Rang
3. Chawa Sat Hork

4. Inao Thang grit
5. Yo Khao Pra Su Meru
6. Ta Then Kam Fah
7. Morn Yan Lak
8. Pak Look Thoy
9. Jara Khe Fad Hang
10. Hak Nguang Ai Yara
11. Naka Bid Hang
12. Viroon Hok Glab
13. Dab Chawala
14. Khun Yak Jab Ling
15. Hak Kor Erawan

## **7. LOOK MAI**

1. Erawan Suey Nga
2. Bata Loob Pak
3. Khun Yak Pa Nang
4. Pra Rama Naw Sorn
5. Graisor Kam Huai
6. Kwang Liww Lang
7. Hirun Muan Pan Din
8. Nak Mud Badan
9. Hanuman Tawai Waen
10. Yuan Tod Hae
11. Tayae Kham Sao
12. Hong Peek Hak
13. Sak Phuang Malai
14. Then Kwad Lan
15. Fan Look Buab

## **8. SPARRING**

- 1) 3 ROUND X 3 MIN

## **9. ADVANCE CHERNG MUAY THAI TECHNIQUES**

### **a. CHERNG MAT**

- 1) KA JIG KHAI
- 2) PRAPAI LOM SINGKORN
- 3) WANORN HAK DAN
- 4) PRAKAN PERD LOK
- 5) KHOK NASA
- 6) INTRA KWANG JAK
- 7) PRALAK HAM PON
- 8) PAJON CHANG SAN
- 9) HANUMAN THAWAI WAEN
- 10) LUANG DAN HERA
- 11) NAKA PON FAI KAN
- 12) HAK DAN LOM KROD
- 13) ONGKOT KUANG PRAKAN

- 14) RUESEE LUEM YAN
- 15) HANUMAN JONG TANON

**b. CHERNG SOK**

- 1) POONG HOK
- 2) SOK FAN NAH
- 3) PRA YAIKAE
- 4) NGAE LOOK KANG
- 5) THANG PA
- 6) FA LAN
- 7) YAN PAYAK
- 8) JAK NARAI
- 9) SAI LUEW LANG
- 10) KWANG SABAD NA
- 11) KHACHA TOKMAN
- 12) PASUTHA SATAN
- 13) YAN YOTHEE
- 14) AKKEE SONG SANG
- 15) KAMPANG POOPA
- 16) NAKA KAB HANG
- 17) CHANG PRASAN NGA
- 18) SU DAN NAKA
- 19) YOTHA KLUEN TAP
- 20) YAN SONG KORN
- 21) KON TEE THANG
- 22) KWANG PASUTHA
- 23) RUESEE BOD YA
- 24) NAKA KLUEN GAI

**c. CHERNG KHAO**

- 1) KUMPAN PUNG HOK
- 2) YOK NANG
- 3) CHUEY KHANG
- 4) PRANG SATTROO
- 5) NGOO LAI TOOKKAE
- 6) TAKAE TEE CHUD
- 7) YUD YOTHA
- 8) POOPA SATAN
- 9) HAK KOR CHANG ERAWAN
- 10) DAN POORA
- 11) SILA KRATHOB

**d. CHERNG THAO**

- 1) PERD TAWAN
- 2) LONG DAN PRATOO
- 3) KRATOO KHUA TA
- 4) YOTHA SINTHOP
- 5) MANOP LEN KHA
- 6) MATCHA LEN HANG
- 7) KWANG LEN PONG

- 8) NARONG PAYUHABATH
- 9) JARAKAE FAD HANG
- 10) GINNAREE LEN NAM
- 11) TAM DUAY KHANG
- 12) PLANG INSEE
- 13) PASHEE SABAT YANG
- 14) NANG SALAB BAT
- 15) KWAD TORANEE