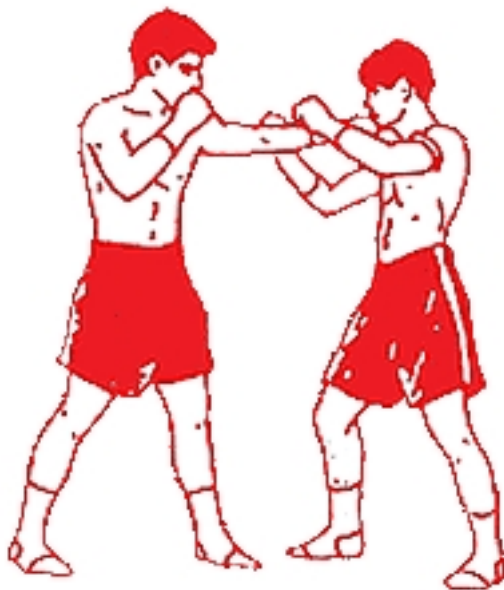


TRADYCYJNE TECHNIKI I KOMBINACJE

Nauczanie sztuki Muay Thai w dawnych czasach było podzielone na dwa główne działy: MAE MAI (kombinacje mistrzowskie) oraz LUK MAI (kombinacje uzupełniające), których systematyczne i ciągłe powtarzanie prowadziło do perfekcyjnego opanowania poszczególnych technik. W obecnych czasach naucza się kilkadziesiąt kombinacji określonych jako Mae Mai i Luk Mai. Najbardziej znane publikujemy poniżej.

SALAB FAN PLA

Używane w walce w dystansie. Kiedy przeciwnik zadaje silny cios prosty, zawodnik wykonuje zejście z l



JAVA SAD HOK

Kiedy przeciwnik uderza lewym ciosem prostym na twarz, zawodnik schodzi w prawo pod kątem ok. 30°



INAO THANG GRIT

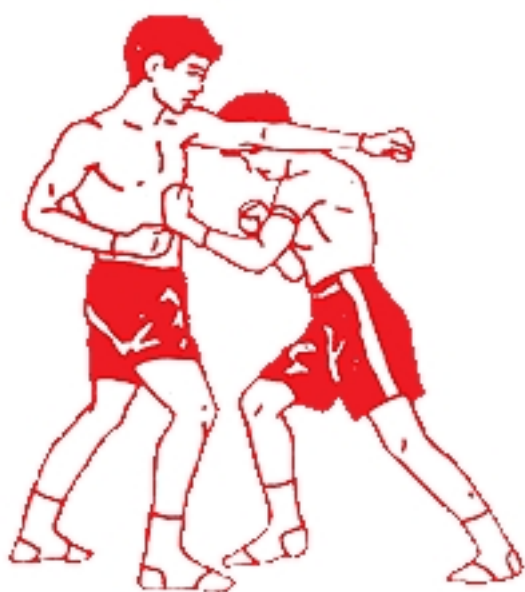
Kiedy przeciwnik uderza przednią ręką cios prosty na twarz, zawodnik wykonuje kontratak poprzez zejście pod kątem ok. 60° w lewo, przenosi ciężar ciała na lewą nogę. Jednocześnie zginając prawą rękę w łokciu, zbija cios przeciwnika do góry i tym samym łokciem uderza w żebra.

TA THEN KAM FAK

Kiedy przeciwnik uderza lewym ciosem prostym, przesuując lewą nogę do przodu, zawodnik wykonuje kontratak poprzez zejście prawą nogą w prawo, a następnie dosuwając nieznacznie lewą nogę do prawej, schodzi z linii ciosu i uderza lewym ciosem podbródkowym. Prawa ręka zgięta chroni przed ponownym lewym ciosem przeciwnika.

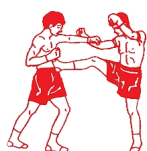
YOK KHAO PRA SUMER

Kiedy przeciwnik uderza lewym ciosem prostym i przysuwa się bliżej, zawodnik wykonuje kontratak pop



MON YAN LAK

Kiedy przeciwnik uderza lewym ciosem prostym, przysuwając się bliżej, zawodnik wyprzedza ruch przed



PAK LUK TOY

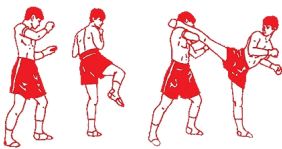
Kiedy przeciwnik kopie w ciało, zawodnik blokuje używając łokcia w taki sposób, że końcem

łokcia zaatakować goleń przeciwnika.



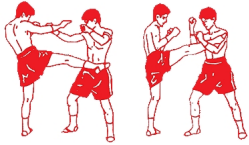
CHORAKE FAD HANG

Kiedy przeciwnik uderza lewym ciosem prostym, zawodnik unika schodząc w prawo, zasłania jednocześnie twarz prawą lub lewą ręką. Następnie odwraca się i kopie nogą w górę po łuku, w okolice pępka lub brodę, tak aby pięta trafiła w cel.



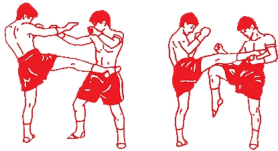
HAK NGUANG AIYARA

Kiedy przeciwnik zadaje prawe kopnięcie w żebra, zawodnik wykonuje kontratak poprzez przysunięcie się do przeciwnika prawą nogą (lewa noga wyprostowana, a prawe kolano zgięte), chwyta nogę kopiącą i następnie podnosząc ją wysoko uderza łokciem drugiej ręki w udo lub jeżeli to możliwe w twarz.



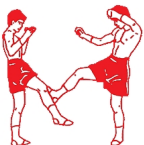
NAKA BID HANG

Kiedy przeciwnik zadaje prawe kopnięcie w żebra, zawodnik wykonuje kontratak obracając ciało w lewo (z ciężarem na lewej nodze), chwyta stopę przeciwnika i z pomocą prawej ręki wykręca ją, uderzając następnie kolaniem w podudzie lub udo. Kombinacja ta musi być wykonana bardzo szybko, gdyż w przeciwnym razie może być postrzegana jako faul, w związku z wykręceniem stopy przeciwnika.



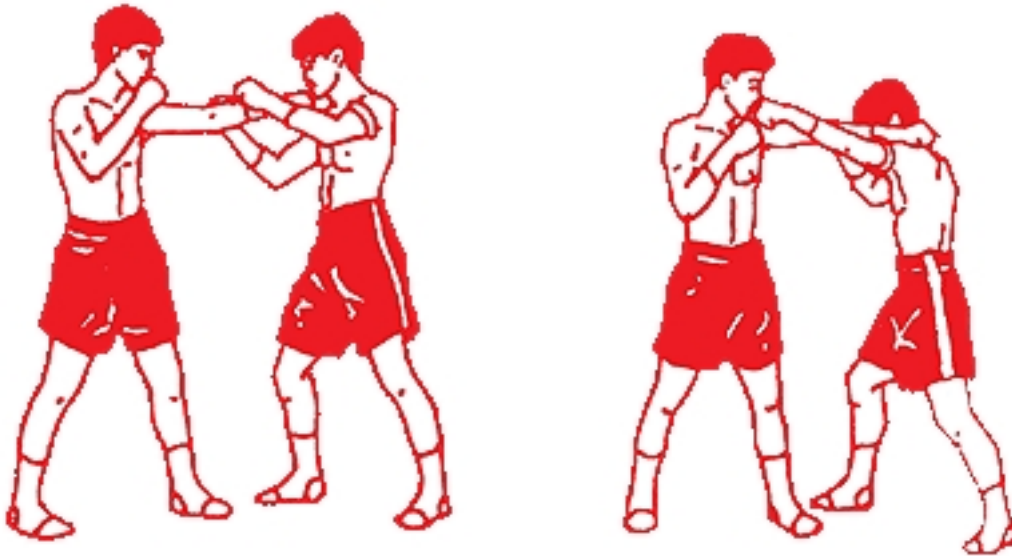
VIRUN HOK GLAB

Kiedy przeciwnik zadaje kopnięcie, blokowanie polega na wyprzedzeniu takiego ruchu i zadaniu kopnięcia w udo lub gdziekolwiek w ciało przeciwnika (w brodę kopie się piętą, w udo dużym palcem stopy).



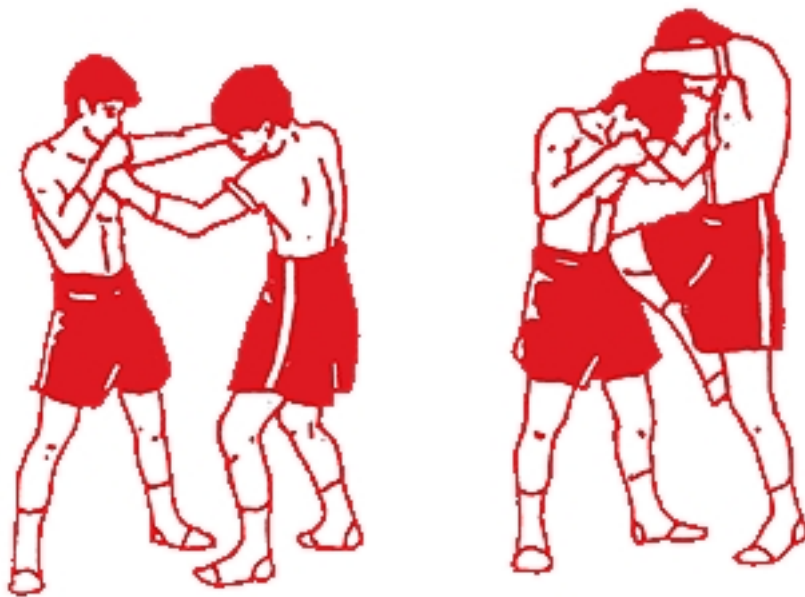
DAB CHAWALA

Kiedy przeciwnik zbliża się i uderza lewym ciosem prostym, zawodnik blokuje prawą ręką, chroniąc własny podbródek, jednocześnie wykonując zejście w prawo z linii ataku. Ściąga zablokowaną rękę w dół i szybko uderza lewy cios prosty na twarz, serce lub splot słoneczny.



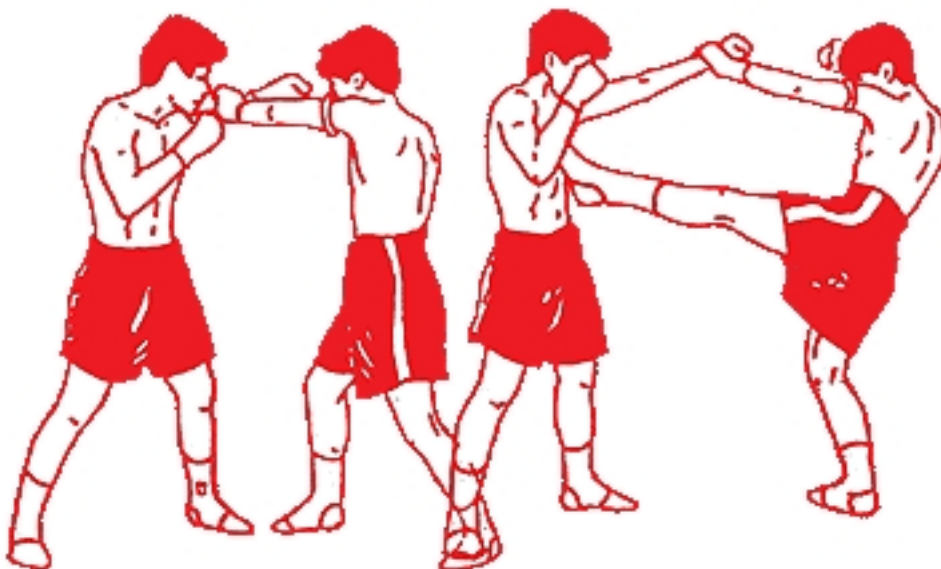
HAK KOR ERAWAN

Kiedy przeciwnik uderza lewym ciosem prostym, zawodnik wykonuje szybkie zejście lewą nogą do przodu, skracając dystans, zbija rękę przeciwnika odrzucając ją do góry i na zewnątrz, a następnie łapie głowę i ściągając ją w dół, po wyskoku kopie kolaniem (w klatkę piersiową lub głowę).



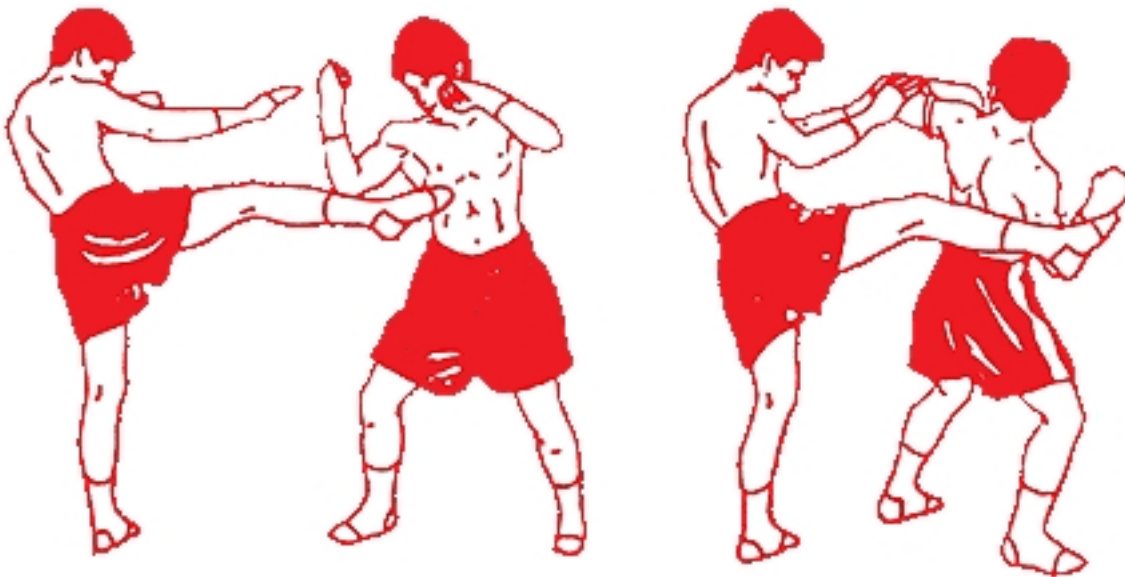
BATA LUB PAK

Kiedy przeciwnik przesuwa się do przodu lewą nogą, zasłaniając brodę prawą ręką, a lewą rękę trzymając wysoko gotową do zadania ciosu prostego, zawodnik wykonuje kontratak, zbijając na zewnątrz prawą ręką cios przeciwnika i kopiąc jednocześnie prostą nogą z dołu w brodę.



HIRAN MUAN PAEN DIN

Kiedy przeciwnik zadaje prawe kopnięcie w żebra, rękoma chroniąc twarz, zawodnik blokuje prawym przedramieniem, wykonując krok do przodu i następnie obracając ciało wokół własnej osi uderza lewym łokciem w brodę przeciwnika.



CEREMONIAŁ

Wai Kru Wai Kru lub inaczej Ram Muay to nazwa tradycyjnego tajskiego ceremoniału, który można poró





Muzyka tajska Nieodłącznym elementem ceremoniału, a także samej walki jest orkiestra, składająca się z wielu instrumentów.

Mong kon i Praciat (Prajeat) Szkołę, jaką reprezentuje zawodnik na ringu (podczas walk profesjonalnych).

