

KAHN 1 (GEEL)

THEORIE

1) Wat is MuayThai?

TOEGESTAAN: Alle stoten – trappen – knieën – ellebogen – lage worpen en clinch

Kledij

korte broek
kruisbescherming (tok)
gebitbescherming (bitje)

2) Wat is Kickboxing?

TOEGESTAAN: Alle stoten – trappen

NIET TOEGESTAAN: knieën – ellebogen – lage worpen en clinch

Kledij

korte broek
wreefbescherming (safety-kicks)
kruisbescherming (tok)
gebitbescherming (bitje)

3) Wat is Full Contact?

TOEGESTAAN: Alle stoten – trappen BOVEN de gordel

NIET TOEGESTAAN: knieën – ellebogen – lage worpen en clinch

Kledij

lange broek
scheon- en wreefbescherming
kruisbescherming (tok)
gebitbescherming (bitje)

4) Wat is K1 stijl?

TOEGESTAAN: Alle stoten – trappen – knieën.

Het kortstondig vastpakken van de tegenstander met het doel een knie of stoot te maken

NIET TOEGESTAAN: ellebogen – lage worpen en clinch

TIPS bij het uitvoeren van de technieken

- Hou ten allen tijden uw dekking
- Vergeet niet te stappen bij uw stoten
- Trek na het stoten (snel) uw handen terug in dekking
- Bij het trappen, draaien op de bal van de voet
- Denk aan de afstand tussen uw voeten

KAHN 2 (ORANJE)

THEORIE KAHN 1 (GEEL) +

THEORIE

1) Welke klasse zijn er op wedstrijd in de discipline 'Muay Thai', de tijden & aantal rondes?

- A klasse 5 x 3min - 1min30 rust tussen de rondes
- B klasse 5 x 2min - 1min rust tussen de rondes
- C klasse 3 x 2min - 1min rust tussen de rondes
- N-D klasse 3 x 2min - 1min rust tussen de rondes (met helm & scheenbescherming).
- Jeugd vanaf 2 x 1 minuut tot max 5 x 1,5 minuten - 1min rust tussen de rondes (met helm & scheenbescherming)
Geen Ko op het hoofd.

2) Welke klasse zijn er op wedstrijd in de discipline 'K1', de tijden & aantal rondes?

- A klasse 3 x 3min - 1min rust tussen de rondes
- B klasse 3 x 3min - 1min rust tussen de rondes
- C klasse 3 x 2min - 1min rust tussen de rondes
- N-D klasse 3 x 2min - 1min rust tussen de rondes (met helm & scheenbescherming).
- Jeugd 2 x 1min 30 - 1min rust tussen de rondes (met helm & scheenbescherming) Geen Ko op het hoofd.

3) Wat is een Mongkon & hoe wordt hij gedragen?

Een hoofdband, die gedragen wordt voor de wedstrijd ter ere van de sportschool en trainer.
Naar boven het zuiden v/h land.
Recht naar achter centraal v/h land.
Naar beneden Noorden van het land.

4) Wanneer is een tegenstander TKO?

Een tegenstander is TKO als hij/zij 2 maal in dezelfde ronde 8 tellen krijgt of 3 maal in een wedstrijd.

TIPS bij het uitvoeren van de technieken

- Bij blokken de tenen optrekken en het been lichtjes naar buiten keren
- Inside kicks met de wreef en niet met de scheen
- Bij plexusstoot, zakken in de benen en niet door de rug

KAHN 3 (GROEN)

THEORIE KAHN 1 (GEEL) +

THEORIE KAHN 2 (ORANJE) +

THEORIE

1) Wat is de Wai Kru + Korte uitleg.

De Wai Kru is een rituele dans die uitgevoerd wordt voor het gevecht ter ere aan de trainer & sportschool.

Wai Kru =

- Rechter hand op de touwen, deze afgaan & de 4 hoeken groeten.
- 3 maal i/h midden v/d ring groeten naar richting v/d sportschool.
- Midden van de ring en de 4 windstreken geknield groeten eerst in de richting van eigen sportschool.
- terug de 4 hoeken afgaan, vanuit het midden v/d ring (rechtstaande met draai een beweging op één been).
- terug naar eigen hoek gaan waar de Mongkol afgedaan wordt door de Arjarn of Kru.

2) Wat is er traditioneel met een MuayThai gevecht?

Thaise muziek op de achtergrond het eerste liedje is de Ram Muay daar wordt de Wai Kru op uitgevoerd ter ere aan de Arjarn – Kru & sportschool

3) Wat wil Kru & Arjarn zeggen?

Kru = Leraar/ Trainer

Arjarn = Meester v/d sportschool

4) Wanneer is een tegenstander KO?

Een tegenstander is KO als deze binnen de 8 tellen niet in een reglementaire vechthouding staat.

TIPS bij het uitvoeren van de technieken

- Bij het geven van knieën goed met de heupen werken
- Middle-kick blokken: Dubbele blok: Trap opvangen op beide armen vanuit dekking
- Thaise blok: Been optrekken met uw elleboog aan de binnenkant van uw been

KAHN 4 (BLAUW)

THEORIE KAHN 1 (GEEL) +

THEORIE KAHN 2 (ORANJE) +

THEORIE KAHN 3 (GROEN) +

THEORIE

1) Wat zijn kruang Ruang – Par Jer?

Armbandjes die gedragen worden rond de boven arm, kan ook de graad van de vechter zijn.
Deze brengen geluk & bescherming i/d ring als ook de bloemenkrans die gedragen wordt voor de wedstrijd.

2) Wie was Nai khonom Tom?

Nai Khonom Tom was de eerste bekende Thaivechter die in Birma op 17 maart 1774 vocht tegen 10 Birmaanse vechters voor zijn vrijheid (de Vader van het MuayThai).
17 maart is tot op heden nog altijd een nationale feestdag in Thailand.

3) Wat is het verschil tussen de 'Kahn of Honour' en de '6e Kahn Black' ?

Khan Of Honour is uit blijk van evaring & kunnen, na de jaren dienst zonder wedstrijd punten.

6e Kahn Black heeft men 27 wedstrijdpunten nodig. Loss = 1pt, draw = 4pt, won = 7, won TKO/KO/OPG = 10pt

4) Met hoeveel personen mag men naast de ring staan?

Met 3:

1 trainer en 2 verzorgers, enkel de trainer mag tijdens de wedstrijd instructies geven naar zijn vechter en tijdens de rust de ring betreden. Zij moeten alledrie aantreden in sportkledij.

TIPS bij het uitvoeren van de technieken

- Bij het geven van de gesprongen knie blijft het voorste been vooraan staan en het achterste been gaat ook terug in zijn positie (schaarbeweging)
- Onderdoor gaan (skiveren): rug recht houden, dekking hoog, oogcontact houden en bewegen in een U