

## Examen i/d club

# 1<sup>ste</sup> Khan (Geel)

**Theorie:****1) Wat is MuayThai?**

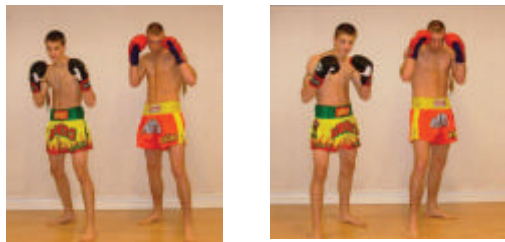
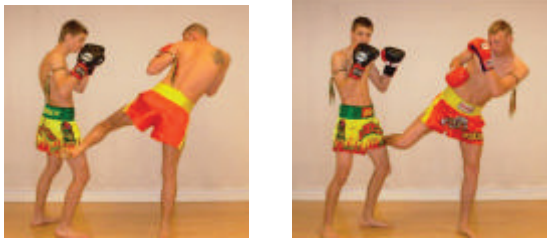
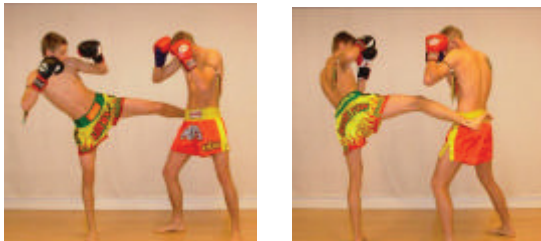
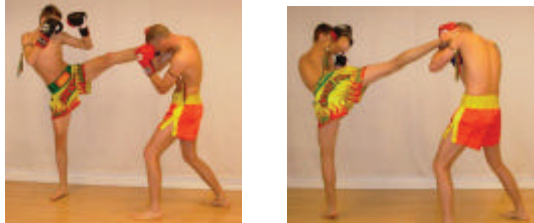
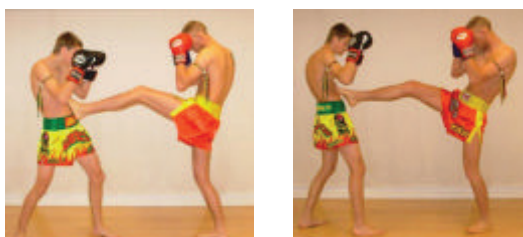
Muaythai: alle stoten – trappen – knieën – ellebogen & lage worpen zijn toegestaan als ook de clinch. Kledij: korte broek geen bescherming enkel bitje & tok

**2) Wat is Kickboxing?**

Alle stoten & trappen zijn toegestaan. GEEN knieën – clinch of worpen. Kledij: korte broek. Safety kick's – bitje & tok.

**3) Wat is Full Contact?**

Alle stoten & trappen boven de gordel zijn toegestaan. GEEN knieën – clinch of worpen. Kledij lange broek met scheenbescherming - safety kick's – bitje & tok.

**Technieken:****1) Basis posities Links voor & Rechts voor.****2) Low-Kick Links & Rechts.****3) Middel-Kick Links & Rechts.****4) High-Kick Links & Rechts.****5) Front-Kick Links & Rechts.**

**Combinaties:**

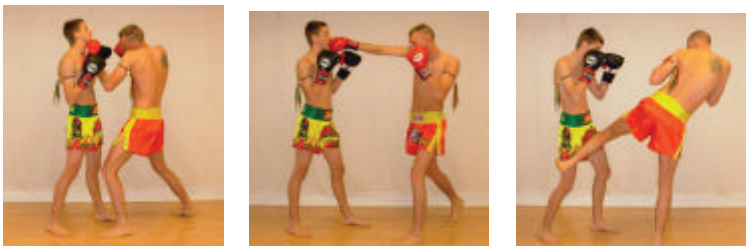
**1) Links Direct / Rechts Direct / Rechter Low-Kick.**



**2) Rechts Direct / Linker Middel-Kick.**



**3) Linker Opstoot / Rechts Direct / Linker Low-Kick.**



**4) Rechts Direct / Rechts Direct / Linker Low-Kick.**



**5) Linkse Front-Kick / Rechts Direct.**



## Examen i/d club

# 2<sup>de</sup> Khan (Oranje)

### Theorie:

**1) Welke klasse zijn er op wedstrijd, de tijden & aantal rondes?**

A klasse 5 X 3min - 1min30 rust.

B klasse 5 X 2min - 1min rust.

C klasse 3 X 2min - 1min rust.

N-D klasse 3 x 2min (met helm & scheenbescherming).

Jeugd 2 X 1min 30 (met helm & scheenbescherming) Geen Ko op het hoofd.

**2) 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.

### Techniek:

**1) Blok Low-Kick (Links & Rechts).**



**2) Blok scheen Middel-Kick (Links & Rechts).**



**3) Front Kick naar het hoofd (Teep).**



**Combinaties:**

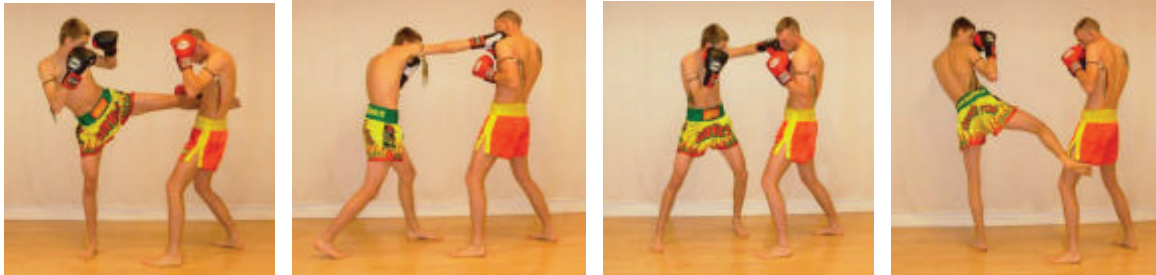
**1) Links Direct / Rechter Hoek / Leverstoot.**



**2) Rechterstoot Plexus / Linker Hoek / Rechter Low-Kick.**



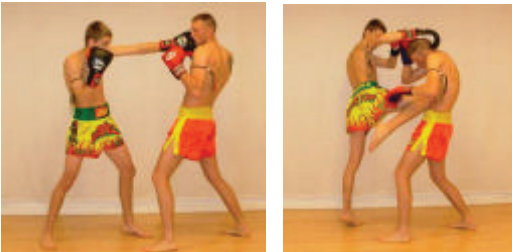
**3) Linker Middel-Kick / Rechts Direct / Linker Hoek / Rechter Low-Kick.**



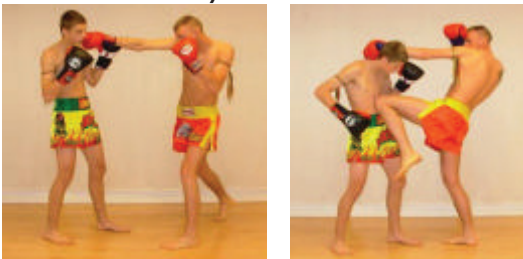
**4) Linker Inside / Rechts Direct / Linker Opstoot / Rechts Direct.**



**5) Links Direct / Rechter Knie.**



**6) Rechts Direct / Linker Knie.**



# 3<sup>de</sup> Khan (Groen)

**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= 1)Rechter hand op de touwen, deze afgaan & de 4 hoeken groeten.

3) 3 maal i/h midden v/d ring groeten naar richting v/d sportschool.

4) Midden van de ring en de 4 windstreken geknield groeten eerst in de richting van eigen sportschool.

5) terug de 4 hoeken afgaan, vanuit het midden v/d ring (rechtstaande met draai een beweging op één been).

7) 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.

**Fysiek:**

1) 3 minuten touw springen.

2) 15 keer pompen.

3) 30 sit-ups.

**Techniek:**

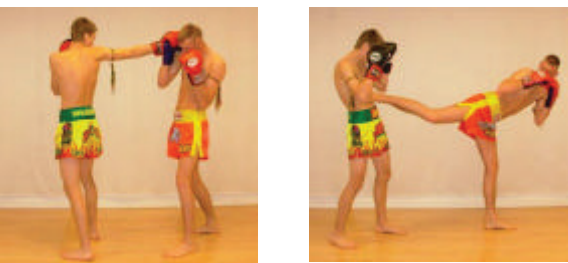
**1) Linker & Rechter Knie (los).**



**2) Linker & Rechter Knie van uit de Clinch.**



**3) Spinnig Back Fist & Spinnig Back Kick.**



**4) 2 manieren om Middel-Kick te blokken.**



**Combinaties:**

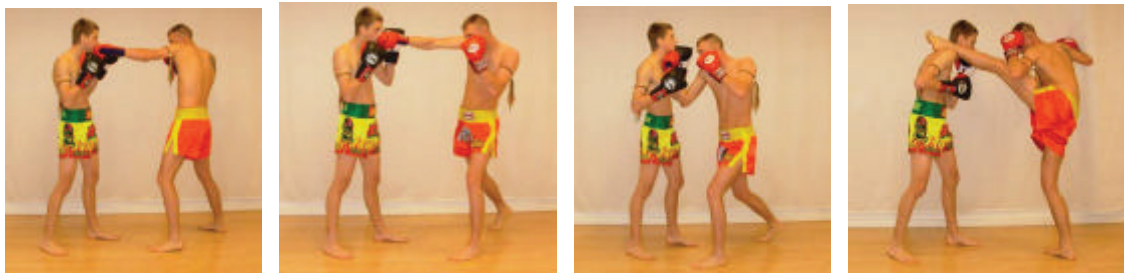
**1) Links Direct / Rechter High-Kick.**



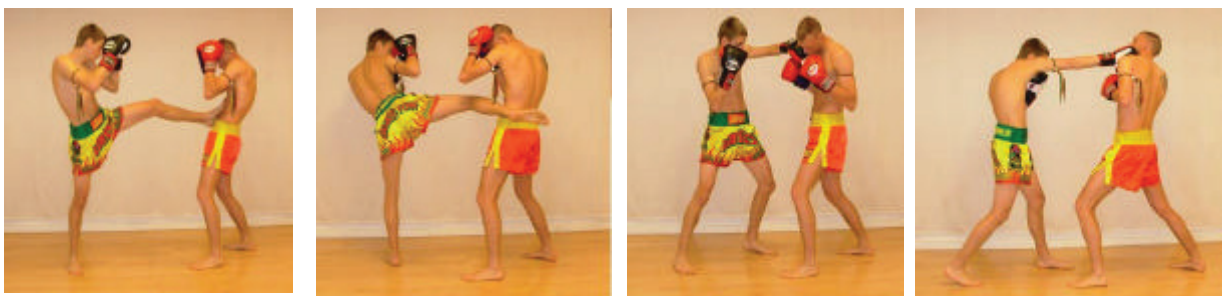
**2) Linker Opstoot / Rechter Stoot Plexus / Linker Hoek / Rechter Low-Kick.**



**3) Links Direct / Rechts Direct / Rechter Opstoot / Linker High-Kick.**



**4) Linker Front-Kick / Rechter Middel-Kick / Linker Hoek / Rechts Direct.**



## Examen i/d club

# 4<sup>de</sup> Khan (Blauw)

### 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.

### Fysiek:

1) **5 min touw springen.**

2) **20 keer pompen.**

3) **40 sit-ups.**

### Techniek:

#### 1) **Linker en Rechter Elleboog van boven naar onder.**



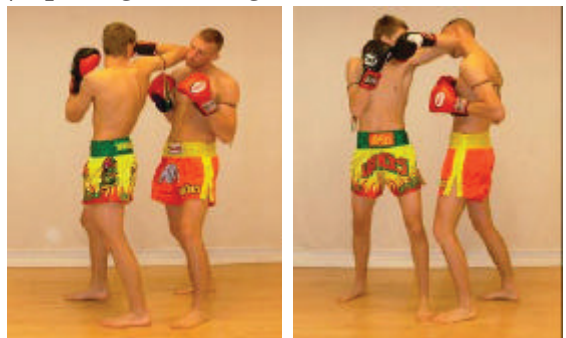
#### 2) **Linker en Rechter Elleboog van onder naar boven.**



#### 3) **Gesprongen Knie links & rechts.**



#### 4) **Spinnig Elleboog links & rechts.**



**Combinaties:**

- 1) ***Linker Front-Kick / Links Direct / Rechter Hoek / Linker Elleboog van onder naar boven.***



- 2) ***Linker Blok Low-Kick / Linker Middel-Kick / Rechts Direct / Linker Hoek / Rechter Elleboog van boven naar beneden.***



- 3) ***Linker Knie (los) / Rechts Direct / Linker Opstoot / Rechter Elleboog van boven naar beneden.***



- 4) ***Rechter Low-Kick op blok / Rechter High-Kick / Linker Hoek / Rechts Direct / Clinch/ Linker Knie / Rechter Knie.***





## 5<sup>de</sup> Khan (Bruin)

**Minimum leeftijd van 15jaar voor wedstrijdvechters**  
**Minimum leeftijd van 16jaar zonder wedstrijdvechters**

**Fysiek:**

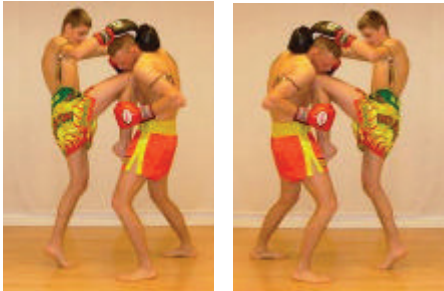
- 1) 8 min touw springen.
- 2) 25 keer pompen.
- 3) 50 sit-ups.
- 4) 2 min Clinchen & Knieën (zonder kracht!!!) **Techniek!!!**
- 5) 3 X 2min Sparren (Techniek- zonder kracht!!! )

**Techniek & combinaties:**

- 1) **Clinch - Ingedraaide knieën op het Lichaam.**



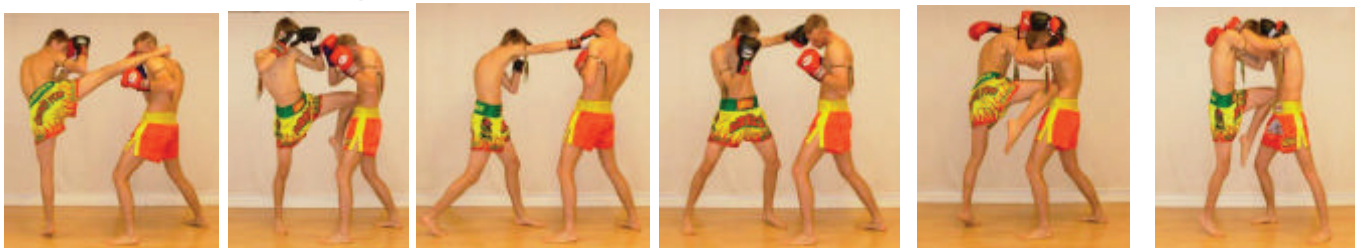
- 2) **Hoge Knie naar het hoofd.**



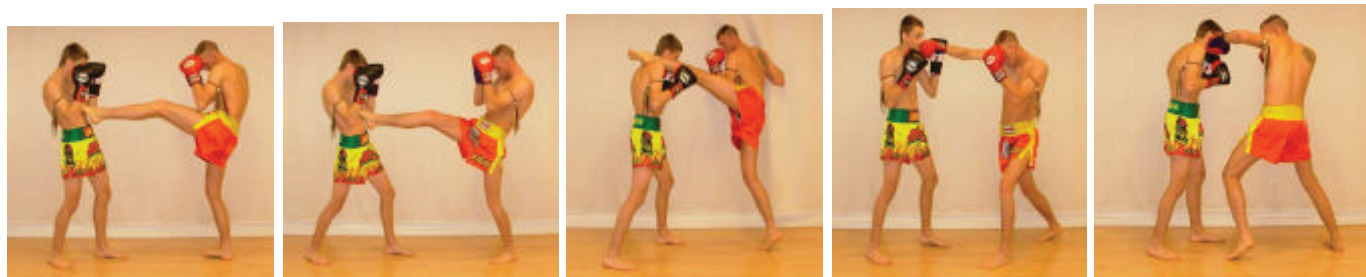
- 3) **Clinch / Knie binnenkant v/h been & Knie lichaam.**



- 4) **Rechter High-Kick / Linker Knie / Rechts Direct / Linker Hoek / Clinch / Rechter Knie / Linker Knie.**



**5) Linker Front-Kick / Rechter Front-Kick / Linker High -Kick / Rechts Direct / Linker Hoek.**



**6) Linker Middel-Kick op blok / Rechter Knie / Linker Opstoot / Rechter Hoek.**



**7) Links Direct / Rechts Direct / Linker Elleboog van onder naar boven / Rechter Elleboog van boven naar onder.**



**8) Links Direct / Rechts Direct / Clinch / Rechter Knie / Linker Knie / Draai i/d clinch & Knie.**



9) **Pareren van Rechter Front-Kick / Rechts Direct / Linker Hoek / Rechter Knie Lichaam / Linker Knie naar het Hoofd.**



**BLACK KHAN** Examen bij de federatie

1. Geslaagd zijn in alle vorige examen.
2. Alle vorige examen moeten gekend zijn en het uitvoeren of grondige uitleg v/d Wai Kru is verplicht.
3. Goedkeuring hebben van Arjan & Kru (Trainer(s)).
4. 1jaar in het bezit zijn van 5<sup>de</sup> Khan (Bruin).

**Khan of Honour:**



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

*Black Mongkon + Diploma*

**6<sup>de</sup> Khan Black:**



*Na 27 wedstrijd punten*

*Lost=1pt - Draw=4pt - Won=7pt - KO/TKO of OPG =10pt*

*Black Mongkon + Diploma*

