

# **Prüfungsprogramm 9. Khan**

## **Überprüfung 1. bis 8.Khan**

### **Tob To gegen**

1. Dteh Chiang
2. Teep Glab Lang
3. Teep Throng
4. Mhad Tui
5. Mhad Tawad
6. Mhad Glab
7. Sok Tee
8. Sok Glab
9. Sok Ngad
10. Khao Throng
11. Tee Khao

## **Vorstellung eines mindestens 10minütigen Muay Thai Fitnessprogramms zur Vorbereitung auf Wettkämpfe.**

## **Loh Paow mit verschiedenen Partnern**

### **Pongkan Tua**

Einsatz realistischer Techniken auf Ansage des Prüfers

## **Nachweis über den Einsatz als Kampf- & Punktrichter auf mindestens 3 Veranstaltungen**

### **Erstellung eines Trainingsplans (2 DIN A 4 Seiten) für**

- Muay Thai Breitensport

### **Lehrprobe**

- Training Muay Thai Breitensport

## **Nachweis über Grundkenntnisse im Muay Boran & Krabi Krabong**