



TRADITIONELLES MUAY THAI LEHRGANG MIT KHAN PRÜFUNG



3. Mai 2009

Zürich: Schulhaus Kornhausbrücke, Limmatstrasse 176

09.00 Uhr:	Einschreiben und Warm Up
10.00 Uhr:	Beginn des Lehrganges
17.00 Uhr:	Ende des Lehrganges
Kosten:	Sfr. 80.00.-

AUSBILDUNGS UND PRÜFUNGSPROGRAMM NACH RICHTLINIEN DES IFMA-WMC EDUCATIONS PROGRAMMS

REFERENTEN:

RALF HASENOHR 13. KHAN (Thai-Box Club Singen/Direktor
Prüfungskommission des SMTV)
CHARLES MÄRKI 13. KHAN (Fight Club Zürich)

**Geeignet ist dieser Lehrgang für
Thaibox-Lehrer - Thaibox-Kämpfer - Thaibox-Schüler sowie für
interessierte Kampfsportler aus anderen Kampfsportarten!**

Themen beim ersten Lehrgang unter anderem sind:

(1. Khan - weisser Mongkon-Prajeat)

Gan Djod Muay:

1. Jod Muay
- Jod Muay Bang, Jod Muay Nah (Sung/Dam)
- Jod Muay Gambaeng Nah

Gan Gao Yang:

1. Seup Rug / Seup Thoy / Seup Chiang
2. Gao Rug / Gao Thoy / Gao Chiang
3. Gao Chag / Sueb Chag
4. Gao Yang Kwai / Seub Yang Kwai
5. Gao Glab Tua / Sueb Glab Tua
6. Gao Kwai Glab Tua / Seub Kwai Glab Tua
7. Chak Nog / Chak Nai
8. Yang Sam Kum
9. Khum Chung

Jomtee & Pongkan:

1. Mhad Throng
2. Teep Throng
3. Dteh Chiang
4. Sok Tee
5. Khao Throng

Blocktechniken

1. Praram Nao Sorn
2. Khao Bang Nok
3. Khao Bang Nai
4. Khao Bang Kwai

Lom Luq

- vorwärts
- seitlich
- rückwärts

Pongkan Tua

- gegen Griff am Revers
- gegen Griff ans Handgelenk

Das Ausbildungs- und Prüfungsprogramm wurde von Namhaften Muay Thai Lehrer aus Europa und Thailand unter der Schirmherrschaft der IFMA erarbeitet und geniesst die Anerkennung des thailändischen Sportministeriums.

Das Ausbildungsprogramm des Traditionellen Muay Thai umfasst Elemente aus dem Muay-Boran, dem antiken Muay Thai, sowie dem modernen, Sportorientierten Thaiboxen. Das Prüfungsprogramm kennt 16 Graduierungsstufen welche Khan's genannt werden, zehn davon sind Schülergrade, ab dem zehnten Khan beginnen die Lehrergrade, wobei der 16. Khan der des Großmeisters ist.

Infos: www.fightclubzuerich.ch od. www.thaiboxclubsingen.de
Tel. 078 794 86 12 (Charles Maerki) od. 078 851 78 46 (Ralf Hasenohr)
Anmeldung: r.hasenohr@hotmail.com