



# TRADITIONELLES MUAY THAI LEHRGANG MIT KHAN PRÜFUNG



## 13. und 14. Juni 2009

Zürich: Schulhaus Kornhausbrücke, Limmatstrasse 176

Teilnahmeberechtigt ist nur, wer den Lehrgang am 21. September 2008 oder am 3. Mai 2009 absolviert hat

### **Samstag 13. Juni:**

**13.15 Uhr:** **Einschreiben und Warm Up**  
**13.30 Uhr:** **Beginn des Prüfungsvorbereitungslehrgangs zum 1. Khan**  
**15.30 Uhr:** **Beginn der Muay Thai Khan-Prüfungen zum 1. Khan**  
**17.30 Uhr:** **Ende der Prüfungen**

### **Sonntag 14. Juni:**

**11.00 Uhr:** **Warm Up**  
**11.15 Uhr:** **Beginn des Prüfungsvorbereitungslehrgang für den 2. Khan**  
**17.00 Uhr:** **Ende des Lehrgangs**

**Lehrgangskosten für beide Tage zusammen:**

**Sfr. 80.00**

**Prüfungsgebühr:**

**sfr. 50.00**

## 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)

### **Prüfungsprogramm 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 Lug

- vorwärts
- seitlich
- rückwärts

#### Pongkan Tua

- gegen Griff am Revers
- gegen Griff ans Handgelenk

Infos: [www.fightclubzuerich.ch](http://www.fightclubzuerich.ch) od. [www.thaiiboxclubsingen.de](http://www.thaiiboxclubsingen.de)

Tel. 078 794 86 12 (Charles Maerki) od. 078 851 78 46 (Ralf Hasenohr)

Anmeldung: [r.hasenohr@hotmail.com](mailto:r.hasenohr@hotmail.com)