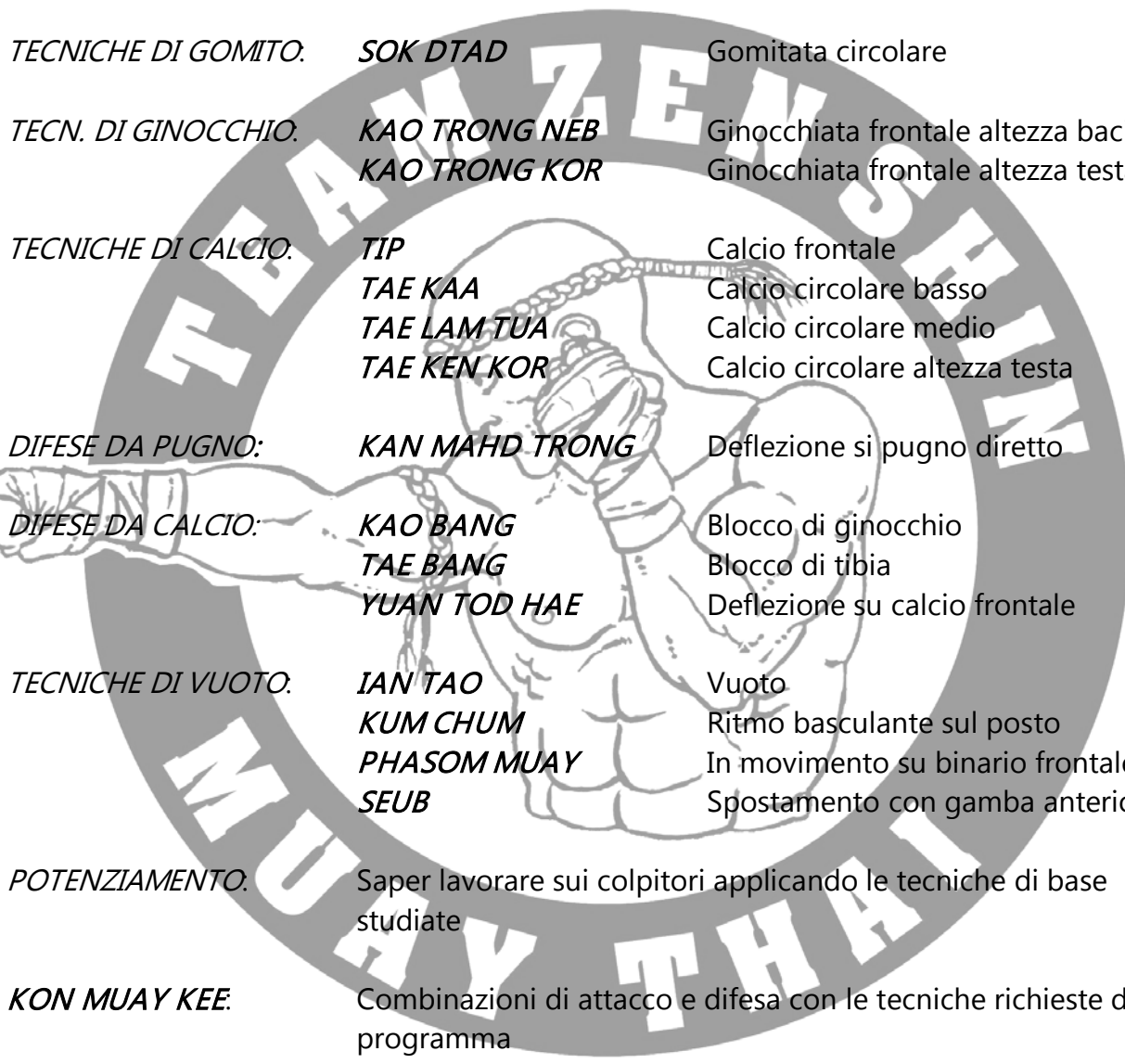


## PROGRAMMA D' ESAME 1° KAN



<i>TECNICHE DI PUGNO:</i>	<b>MAHD TRONG</b>	Pugni diretti
<i>TECNICHE DI GOMITO:</i>	<b>SOK DTAD</b>	Gomitata circolare
<i>TECN. DI GINOCCHIO:</i>	<b>KAO TRONG NEB</b> <b>KAO TRONG KOR</b>	Ginocchiata frontale altezza bacino Ginocchiata frontale altezza testa
<i>TECNICHE DI CALCIO:</i>	<b>TIP</b> <b>TAE KAA</b> <b>TAE LAM TUA</b> <b>TAE KEN KOR</b>	Calcio frontale Calcio circolare basso Calcio circolare medio Calcio circolare altezza testa
<i>DIFESE DA PUGNO:</i>	<b>KAN MAHD TRONG</b>	Deflezione si pugno diretto
<i>DIFESE DA CALCIO:</i>	<b>KAO BANG</b> <b>TAE BANG</b> <b>YUAN TOD HAE</b>	Blocco di ginocchio Blocco di tibia Deflezione su calcio frontale
<i>TECNICHE DI VUOTO:</i>	<b>IAN TAO</b> <b>KUM CHUM</b> <b>PHASOM MUAY</b> <b>SEUB</b>	Vuoto Ritmo basculante sul posto In movimento su binario frontale Spostamento con gamba anteriore
<i>POTENZIAMENTO:</i>	Saper lavorare sui colpitori applicando le tecniche di base studiate	
<i>KON MUAY KEE:</i>	Combinazioni di attacco e difesa con le tecniche richieste dal programma	
<i>CHAP -KO:</i>	Applicazione dei principi base di lotta	
<i>STORIA E TRADIZIONI:</i>	Come è nata la <b>MUAY THAI</b> Cos'è la <b>RAM MUAY</b> Cosa sono le <b>MAE MAI MUAY THAI</b> Cosa sono le <b>LOOK MAI MUAY THAI</b>	
<i>RAM MUAY :</i>	Esecuzione del <b>WAI KRU</b> ( omaggio al Maestro ).	