


PROGRAMMA D'ESAME 3° KAN



TECNICHE DI PUGNO:	MAHD SUHY	Pugno montante
TECNICHE DI GOMITO:	SOK DTI SOK PAK TAI TOI	Gomitata discendente Gomitata discendente e ascendente diagonale
TECN. DI GINOCCHIO:	KAO CHENG	Ginocchiata diagonale
TECNICHE DI CALCIO:	TAE QUAD TORANI	Calcio circolare sotto il ginocchio
DIFESE DA PUGNO :	KAN MAHD SUHY	difesa da pugno montante
DIFESE DA CALCIO :	LOP CHARK	schivata in uscita laterale
TECNICHE DI VUOTO:	IAN TAO SAM KUM	Vuoto Passi a croce
POTENZIAMENTO:	Uso del cuscino colpitore, progressi nella potenza delle Tecniche studiate	
KON MUAY KEE:	Combinazioni di attacco e difesa con le tecniche base e le Tecniche studiate nel programma.	
CHAP-KO/WIANG:	Progressi nelle tecniche di lotta e proiezioni.	
STORIA E TRADIZIONI:	NAI KHANOM TOM	Accenni di storia da studiare sui libri.
RAM MUAY:	PHROM SI NA	Terza parte in piedi.