

## PROGRAMMA D'ESAME 5° KAN



|                            |   |  |
|----------------------------|---|--|
| <b>TECNICHE DI PUGNO:</b>  | <b>MAHD TAWAD</b>   | pugno diagonale a caduta   |
| <b>TECNICHE DI GOMITO:</b> | <b>SOK PUNG</b>   | gomitata a percussione frontale  |
| <b>TECN. DI GINOCCHIO:</b> | <b>KAO LAA</b>  | ginocchiata circolare  |
| <b>TECNICHE DI CALCIO:</b> | <b>BATHA LOOB PAK</b>   | calcio frontale ascendente   |
| <b>DIFESE:</b>             | <b>TI LOP</b>   | schivata in flesso torsione  |
| <b>WIANG:</b>              | <b>TAED KWAD LARN</b>   | <b>14° LOOK MAI</b><br>Il giovane Monaco spazza il pavimento<br>(proiezione su calcio circolare) |
| <b>TECNICHE DI VUOTO:</b>  | <b>IAN TAO</b><br><b>SEAU YANG</b><br><b>SALAB FAN PLA</b>                                  | vuoto<br>avanzamento con gamba posteriore<br>passo perno   |
| <b>POTENZIAMENTO:</b>      | Uso dei <b>FOCUS GLOVES</b> , progressi nella potenza delle tecniche studiate.              |  |
| <b>LENCHERN:</b>           | <b>SPARRING CONDIZIONATO</b>  |  |
| <b>KON MUAY KEE:</b>       | Combinazioni di attacco e difesa con le tecniche base e le tecniche studiate nel programma. |  |
| <b>CHAP-KO/WIANG:</b>      | Progressi nelle tecniche di lotta e proiezioni.   |  |
| <b>RAM MUAY:</b>           | Forma antica : passaggi <b>KRABI KRABONG</b> nella parte <b>PHRA SI NOM</b>                 |  |