

## PROGRAMMA D' ESAME 2° KAN



<i>TECNICHE DI PUGNO:</i>	<b>MAHD KOHK</b>	Pugno gancio
<i>TECNICHE DI GOMITO:</i>	<b>SOK CHENG</b> <b>SOK GNAD</b>	Gomitata diagonale ascendene Gomitata diagonale ascendente in percussione
<i>TECN. DI GINOCCHIO:</i>	<b>KAO KEE</b> <b>KAO CRATAI</b>	Ginocchiata a bandiera Ginocchiata bassa
<i>TECNICHE DI CAALCIO:</i>	<b>TAE CHENG</b> <b>TAE CHENG KAA</b> <b>TAE CHENG LAM TUA</b> <b>TAE CHEN KOR</b>	Calci circolare diagonali ascendenti Basso Medio Testa
<i>DIFESE DA PUGNO:</i>	<b>KAN MAHD KOHK</b> <b>LOM</b>	Difese da pugno gancio Schivata di tronco all'indietro
<i>DIFESE DA CALCIO:</i>	<b>KAO BANG NOK</b>  <b>TAE BANG NOK</b>	Blocco di ginocchio basso e alto incrociato  Blocco di tibia basso e alto incrociato
<i>TECNICHE DI VUOTO:</i>	<b>IAN TAO</b> <b>SEUB</b>  <b>IAM SAM KUM</b> <b>DEN MUEY</b>	Vuoto Spostamenti in avanti con gamba anteriore Il passo del gigante Spostamenti sull'asse laterale
<i>POTENZIAMENTO:</i>		Uso del cuscino colpitore, progressi nella tecnica e nella potenza
<i>KON MUAY KEE:</i>		Combinazioni di attacco e difesa con le tecniche base e le difese richieste nel programma
<i>CHAP-KO/WIANG:</i>		Progressi nelle tecniche di lotta e proiezioni
<i>STORIA E TRADIZIONI :</i>		Gli amuleti <b>MUAY THAI</b>
<i>RAM MUAY:</i>	<b>TAA PHROM NAANG</b>	seconda parte.