

PROGRAMMA D'ESAME 9°KAN



<i>TECNICHE DI PUGNO:</i>	GRABOB CHO	Pugno saltato discendente
<i>TECNICHE DI CALCIO:</i>	GRABOB TAE LAM TUA	Calcio circolare girato
	TIP GRAB LANG	Calcio frontale all'indietro
	TAE GRAB LANG	Calcio circolare all'indietro
<i>TECNICHE DI DIFESA:</i>	Anticipo nella difesa su ogni attacco	MON YAN LAK
<i>WIANG:</i>	Tecniche avanzate dal clinch	KON RUKKA MOON
<i>TECNICHE DI VUOTO:</i>	IAN TAO	Vuoto
	CHAYA/LOP BURI	Forma base
<i>POTENZIAMENTO:</i>	Uso del cuscino colpitore, progressi nella potenza delle tecniche studiate.	
<i>LENCHERN:</i>	Progressione e sviluppo del timing negli esercizi di SPARRING CONDIZIONATO.	
<i>KON MUAY KEE:</i>	Combinazioni di attacco e difesa con le tecniche base e le difese studiate nel programma .combinazioni MAE MAI JARAKEE FAD HANG, HAK NGUANG AYARA, NAKA BID HANG.	
<i>CHAP-KO/WIANG:</i>	Progressi nelle tecniche di lotta e proiezioni.	
Massaggio dell'atleta		
<i>RAM MUAY:</i>	Nomi dei vari passaggi della RAM MUAY	