

# Аттестация на I кхан, белый пратьиат

## 1. Теория

Боксеру необходимо знать:

- название клуба, имя личного тренера, эмблемы клуба или федерации, флаг (если он имеется);
- знать гимн России, Флаг России;
- знать, что такое муайтай, монгкон, пратьиат, вай кру, рам муай;
- краткую историю муайтай,
- клятву тайбоксера.

## 2. Разминка (7 минут)

## 3. Техника

- «боевая» стойка;
- «боевое» положение кулака;
- передвижение /все виды/;
- техника ударов руками: прямые, боковые, нижние;
- техника ударов ногами: прямой удар ногой, круговой удар ногой, удар с дистанции коленом.

## 4. Техничко-тактическое мастерство (имитация по воздуху)

- защита от ударов руками: уклон, нырок, подставка руками;
- защита от ударов ногами:
  - сбив рукой от прямого удара ногой,
  - подставка голени от бокового удара ногой,
  - размыкание дистанции от ударов ногами,
  - защита руками от высоких ударов ногами.

## 5. Клинич /показ в парах/

- «замок» сверху за голову,
- «замок» снизу за корпус,
- освобождение от «замка»,
- показ круговых ударов коленями в клинче,
- защита от ударов коленями в клинче подставками голени.

## 6. Отработка комбинаций в парах с лапами /переменная работа по раундам/

- комбинации:
    - два прямых удара руками, боковой удар ногой,
    - левый боковой удар рукой, правой боковой удар ногой,
    - удары коленями в захвате за голову,
    - удар колена с дистанции с добавлением бокового удара этой же ногой (попеременная работа),
    - удары руками снизу сбоку и добавление ударов колена в корпус.
- Комбинации могут добавляться или меняться по желанию мастера.

## 7. ОФП (согласно таблице)

## 8. Клятва тайбоксера