

Аттестация на II кхан, желтый пратъиат

1. Теория

Боксеру необходимо знать:

- Ф.И.О. руководителей городской федерации (руководитель, главный тренер, главный судья);
- название клуба, имя личного тренера, эмблемы клуба или федерации, флаг (если он имеется);
- историю муайтай, перевод вай кру, рам муай;
- танец вай кру, объяснение танца;
- гигиену тайбоксера;
- клятву тайбоксера.

2. Разминка

Скакалка 3 мин;

Теннисный мяч 3 мин;

Бой с тенью с показом всей техники муайтай 5 мин.

3. Танец вай кру, рам муай

4. Техника защита – контратака

Боец № 1 (Атака)

- Прямой удар рукой в голову
- Боковой удар рукой в голову
- Прямой удар ногой в корпус
- Круговой удар ногой в корпус
- Атака лоу-кик

Боец № 2 (Контратака)

- Уклон, контратака – прямой удар рукой в голову
- Нырок, контратака – удар рукой в голову
- Защита сбросом рукой, контратака лоу-кик
- Блок голенью, контратака лоу-кик
- Защита «провал» (размыкание дистанции), контратака лоу-кик

Боксеры меняются заданием после каждого раунда. Уровень ударов при атаке и контратаке может меняться.

5. Техника клинча

- верхний «замок», защита от него;
- перехваты рук в работе клинча;
- скручивание в клинче;
- удары коленей в клинче и их блокировка;
- удары локтей в работе клинча.

6. Связки на лапах

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

7. ОФП (согласно таблице)

8. Клятва тайбоксера