

MUAY THAI KURSUS

Grundlæggende teknikker

Art of the eight limbs



1. Kampposition, bevægelse, fodstilling og vejrtrækning
2. Slagteknikker (jab, straight, hook og uppercut)
3. Bevægelse, slagteknikker og kombinationer på pads
4. Sparketeknikker (front-, roundhouse- og side kick)
5. Forsvar, feints og fodarbejde (fx at skifte fodstilling)
6. Repetition + pads/let sparring

Kampposition, fodstilling og bevægelse: Højrehåndede kæmpere har højre hånd/fod bagerst. For southpaws/venstrehåndede gælder det omvendte (også for alle slag, spark osv.) Du skal lidt ned i knæ/have "bløde knæ" og have din skulderbredde + 10-20% afstand mellem fødderne. Venstre fod peger lige frem mens højre fod er let vinklet mod højre. Du står en smule sidelæns ift. modstanderen, mens din venstre arm, skulder og fod peger direkte mod vedkommende, så din krop ikke udgør et stort mål, der er for nemt at ramme. Sørg for at have en behagelig positionering, men let spændt, altid klar til eksplosive bevægelser fremad, sidelæns og baglæns.

Bevæg forreste/venstre ben først, når du går fremad og lad højre ben følge lige efter, som var der en elastik i skulderbredde imellem fødderne. Tag aldrig hele skridt, hvor benene krydser hinanden, da det ødelægger din balance. Går du baglæns, starter du altså med bagerste/højre fod, hvorefter din venstre følger med efter samme "elastikprincip". Paraderne op, skuldrene så langt op om ørerne som muligt og hold hagen lavt - altid, hele tiden.

Fighting Stance

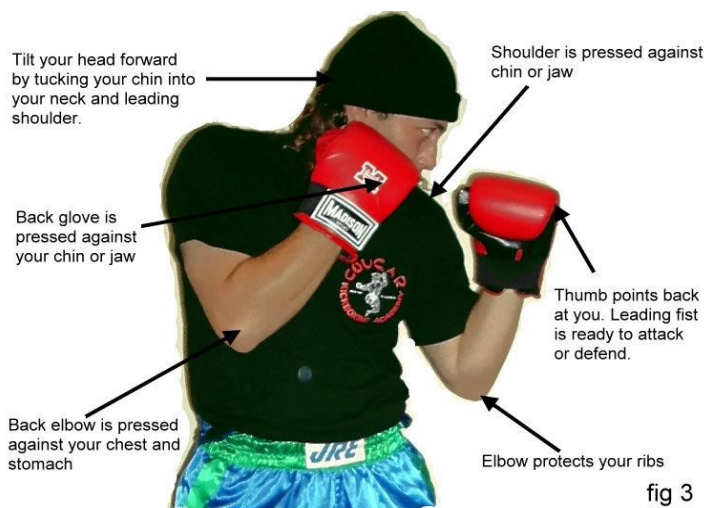
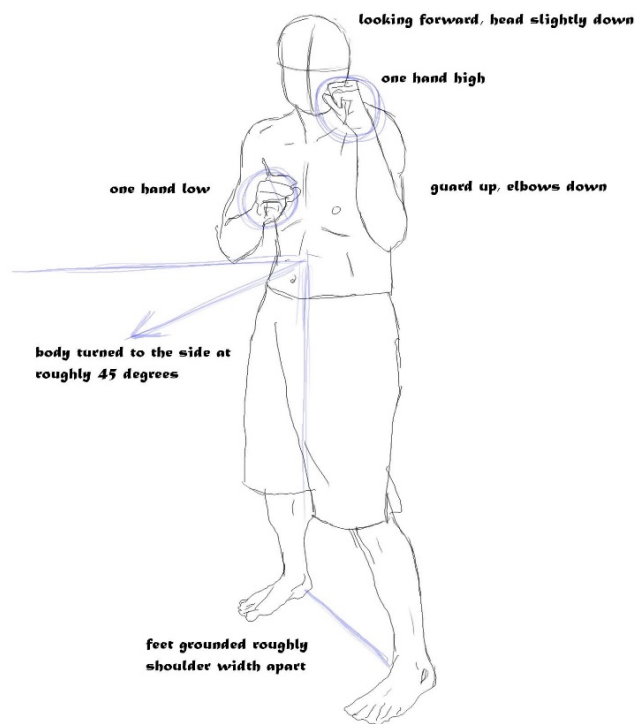
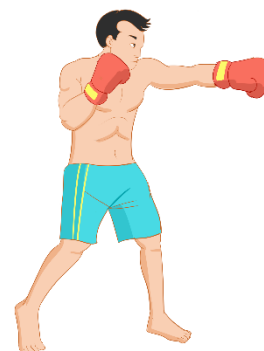


fig 3

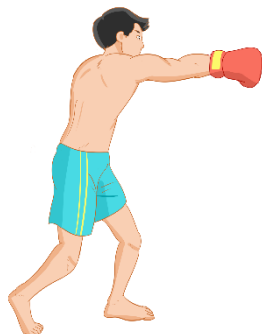
Slagteknikker: Vi øver seks grundlæggende slagteknikker - der findes naturligvis et hav af andre teknikker samt varianter af de hér nævnte, men vi arbejder altså kun med de basale. Husk altid at have paraden oppe med den anden hånd og hold hagen lavt, når du udfører et slag. Ethvert slag er først at betragte som afsluttet, når slaghånden er tilbage i forsvarsposition ved din kind. Et slags styrke bestemmes af, hvor meget vægt og momentum, du kan skabe i en bevægelse fra din ankel til din hofte, videre til din skulder og ud i din arm - og om du husker at udånde netop i dét sekund, du slår. Uden teknik, timing, og hurtighed er styrke dog ligegyldig.

1. **Jab:** Den hurtigste, men også den mindst kraftfulde slagteknik. Du udfører et lille svirp med hoften fra venstre mod højre, og træder et lille skridt frem med venstre fod samtidigt med, at du sender din venstre arm frem i et lige stød. Mellem-lang rækkevidde.

JAB

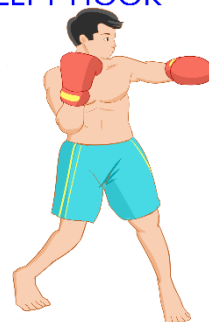


RIGHT CROSS



2. **Lige højre/højre kryds:** Et hurtigt, lige stød fra din bagerste/styrkehånd. Du udfører et lille svirp med hoften fra højre mod venstre, og svinger samtidig rundt mod venstre på din højre fod, med hælen løftet fra jorden, således at al kraft/momentum fra dit svirp sendes afsted i et lige stød fra din bagerste/styrkehånd. Mellem-lang rækkevidde.

LEFT HOOK



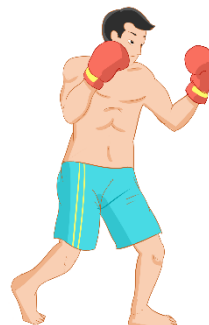
3. **Venstre hook:** Et kraftfuldt slag, hvor du "trækker" kroppen op ved hoften i en bevægelse fra højre mod venstre, går ned i knæ og eksploderer i ankler, hofte og skulder tilbage mod højre, imens du bøjer armen let til en "krog" rettet mod din modstander. Kort rækkevidde.

RIGHT HOOK



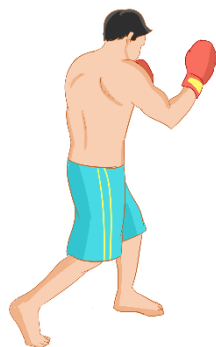
4. **Højre hook:** Et kraftfuldt slag, som ovenstående, men udført med din bagerste/styrkehånd. Du udfører et svirp med hoften fra højre mod venstre, og svinger samtidig rundt mod venstre på din højre fod, imens du bøjer armen let til en "krog" rettet mod modstanderen. Kort rækkevidde.

LEFT UPPERCUT



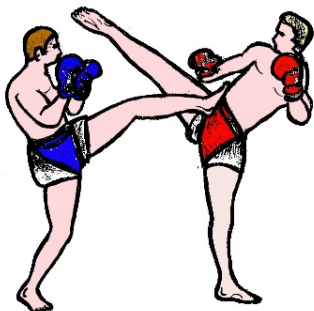
5. **Venstre uppercut:** Et kraftfuldt slag, der minder om et venstre hook, men sendt afsted nedefra med retning mod modstanderens hage. For at udføre slaget, er du nødt til at gå lidt ned knæ og i hofte, og "skubbe" dit hofteparti lidt mod højre, inden du laver et svirp med hoften fra venstre til højre i en halvcirkel. Samtidig bøjer du armen let til en krog, som du sender nedefra og op mod modstanderens ansigt. Kort rækkevidde.

RIGHT UPPERCUT



6. **Højre uppercut:** Et kraftfuldt slag, som ovenstående, men udført med din bagerste/styrkearm. For at udføre slaget, er du nødt til at gå lidt ned knæ og "skubbe" dit hofteparti lidt mod venstre, inden du laver et svirp med hoften fra højre til venstre i en halvcirkel. Samtidig bøjer du armen let til en krog, som du sender nedefra og op mod modstanderens ansigt. Kort rækkevidde.

Sparketeknikker: Vi øver tre grundlæggende knæ- og sparketeknikker - der findes naturligvis et hav af andre teknikker samt varianter af de hér nævnte, men vi arbejder altså kun med de basale. Forsøg altid så vidt muligt at holde hagen lavt og paraderne oppe, når du udfører sparketeknikker. Sørg altid for at have et fornuftigt balancepunkt, når teknikken udføres og sørg altid for at løfte knæet op i rette højde inden du sparker. Husk altid at udånde i dét sekund, dit spark lander.



1. Front kick/teep: Et spark, der oftest anvendes defensivt eller for at "skubbe" modstanderen/stoppe modstanderens fremdrift. Kan udføres med begge ben. Knæet løftes op til hoftehøjde, hoftepartiet trækkes lidt tilbage og benet sendes så i en lige linje frem mod modstanderen alt imens hoftepartiet skubbes fremad. På slåafstand og i clinch kan teknikken benyttes til at lande et knæ i stedet for at strække benet og sparke. Bruges som sparkende jab. Lang rækkevidde.

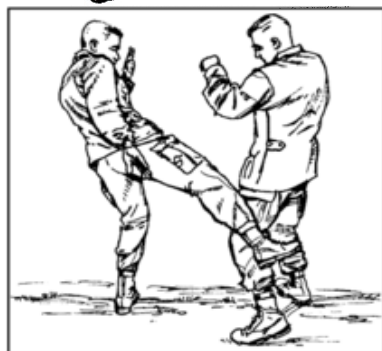


Figure 5-6. Shin kick to common peroneal nerve.



Figure 5-7. Shin kick to floating ribs.

2. Cirkelspark/roundhouse kick: Et kraftfuldt spark, der oftest anvendes offensivt. Du løfter knæet højt og svirper med hoften i den retning, som sparket udføres, samtidig følger du med og løfter hælen på dét ben, som ikke sparker. Kan udføres både lavt mod benene, mod mave/brystregion og højt mod ansigtet. Knæet løftes, låret svinges rundt i hofteskålen på vej mod målet og hele bevægelsens momentum centrerer i et kraftigt spark. Skal helst landes med anklen/skinnebenet, ikke med foden, da faren er, at man som angriber brækker sin fod. Kan udføres med begge ben. Kræver dog et "switch" - en hurtig ændret fodstilling - hvis du vil udføre teknikken kraftfuldt med forreste ben. Mellem-lang rækkevidde.



3. Sidekick: Et kraftfuldt spark, der kan benyttes både defensivt og offensivt. Kan udføres med begge ben. Teknikken minder om et frontspark, dog med den variant, at udføres sparket med forreste ben, skal dette trækkes tilbage mod det bagerste, inden sparket sendes afsted. Uanset ben, så skal du lige inden sparket lander dreje kroppen/hofte cirka 30 grader mere i sparkretningen end ved et frontspark, hvorved rækkevidden øges, imens sparket bliver lidt langsommere. Meget lang rækkevidde.

