

## **2. Khan (weiß-gelbes Prajeat, weiß-gelber Mongkong)**

### **Vorkenntnisse:**

- Wiederholung und Vertiefung des Inhalts aus dem 1. Khan Programm.

### **Wai Kru**

1. und 2. Teil am Boden

### **- Gao Yang – Schrittarbeit**

Gao Na/Gao Trong Lug, Salab na /Sua Yang

Gao Lang/Gao Trong Toi, Salab lang / Sua Yang

Gao Glab Tua

Seub Glab Tua

Gao Kwai Glab Tua

Seub Kwai Glab Tua

Yang Sam Kum Lug

Salab Fan Pla

- **Praktische Anwendung der oben genannten Gao Yang Techniken demonstrieren.**

### **- Chok Sai / Chok Qua**

Mhad Kwang Tong

Mhad Kwang khog

Mhad Tawad

### **- Chok Qua**

Mhad Glab

Mhad Kradot

### **- Dteh**

Dteh Rid Nork

Dteh Rid Nai

Dteh Trong / Dteh Siey

### **- Teep**

Teep Chiang Sai/Qua

Kratot Teep Qua

Teep Glab Laan Qua

### **- Sok**

Sok Sab

Sok Chiang

Sok Phung

Zwei Varianten von Sok Glab

### **- Khao**

Khao Loy

Khao Tie

Khao Dat

Khao Jig

### **- Schienbeinblöcke:**

3 Varianten von Khao Bang Nog / Pad Khao

3 Varianten von Khao Bang Kwai / Pad Khao

### **- Mae Mai / Look Mai Techniken:**

Hiran Muan Paen Din

Ten Kwad Laan

Zwei verschiedene Varianten von Hak Kor Erawan

Drei verschiedene Varianten von Gwang Leo Lang

Drei verschiedene Varianten von Mon Yang Lak

### **Lom/Luk:**

Lom Khang

Lom Na

Lom Lang

Muan Na

Muan Lang

Lom Khang mit Partner

- **Chap Ko / Plam (Clinch)**

**Befreiungstechniken/Lösetechniken**

2 Befreiungstechniken gegen Kong Kho (Befreiungstechnik aus dem inneren Obergriff um den Nacken)

1 Befreiungstechnik gegen Lad Lambdua (Gegen Umklammerung um die Brust)

1 Befreiungstechnik gegen Lad Eo (Gegen Umklammerung um die Hüfte)

**Gegentechniken**

1 Gegentechnik gegen eine Befreiungstechnik aus Kong Kho.

1 Gegentechnik gegen eine Wurftechnik

**5 verschiedene Grifftechniken im Clinch und der Übergang von einer zur anderen Grifftechnik**

- **Chap Ko / Plam Khao**

5 verschiedene Knietechniken im Clinch

**Chap Ko / Plam Wurftechniken aus dem Clinch**

5 verschiedene Wurftechniken

- **Chap Ko / Plam Pongkan**

2 Sperrtechniken im Clinch

1 Verteidigung gegen Sperrtechnik im Clinch

1 Verteidigung gegen Khao Trong im Clinch

1 Verteidigung gegen Khao Chiang im Clinch

1 Verteidigung gegen Khao Tee im Clinch

- **Chap Ko / Plam Gao Yang**

Anwendungen von folgenden Gao Yang Techniken im Clinch demonstrieren (für jede Gao Yang Technik müssen 2 verschiedene Anwendungen demonstriert werden):

Sueb trong lug

Sueb trong toi

Sueb Chiang lug

Sueb Chiang toi

Sueb kang sai

Sueb kang kwa

Sueb Chak

Gao Chak

**Yomtee Mhad und Pongkan:Verteidigung und Konter gegen folgende Fausttechniken:**

Mhad trong

Mhad Seuw

Mhad Ngad

Mhad Kwan San

Mhad Kwan Yao

**Yomtee Dteh und Pongkan:Verteidigung und Konter gegen folgende Tritttechniken:**

Dteh tad bun

Dteh tad Glang/Lambdua

Dteh tad Lahng/Dte Ka

Dteh Chiang

**Yomtee Teep und Pongkan:Verteidigung und Konter gegen folgende Fusstösse:**

Teep Trong

Teep Khang

Teep Glab Laan

**Yomtee Khao und Pongkan:Verteidigung und Konter gegen folgende Knietechniken:**

Khao Trong

Khao Chiang

**Yomtee und Ponkan gegen Kickfangen:**

Drei verschiedene Verteidigungen und Konter, wenn der Gegner einen Halbkreistritt gefangen hat.

**Weiterführungstechniken:**

Drei verschiedene Weiterführungstechniken, wenn man das Bein des Gegners gefangen hat.

**Pasom:**

Mhad/Sok Pasom

Mhad/Khao Pasom

Mhad/Dteh Pasom

Mhad/Theep Pasom

Sok/Khao Pasom

Mhad/Sok/Khao Pasom

Mhad/Sok/Khao/Deteh Pasom

**Lohk:**

Lohk Teep

Lohk Dteh

Lohk Sok

Lohk Khao

Lohk Mhad