

1. Khan (weißes Prajeat, weißer Mongkong)

- **Wai Kru** (1. Teil am Boden, nur die drei Verbeugungen am Boden)

- Djod Muay

Yuen Kwa

Yuen Sai

- **Gao Yang** (Schrittarbeit)

Sueb na / Seub Ruegg/ Sue Lak Hang

Sueb lang / Sueb Toi/ Sue Lak Hang

Sueb Chiang na / Sab Nai

Sueb Chiang lang

Sueb kang sai

Sueb kang kwa

Sueb Chak / Sueb Mon Sai

Gao Chak / Sueb mon qua

Demonstration von praktischen Anwendungen der oben genannten Gao Yang Techniken mit Techniken am Partner.

- Chok Sai / Chok Qua

Mhad trong

Mhad Seuw

Mhad Ngad

Mhad Kwan San

Mhad Kwan Yao / Mhad Wieng

- Dteh

Dteh tad Glang / Dteh Lambdua

Dteh tad Lahng, Dteh Ka

Dteh Chiang

- Teep

Teep Trong

Teep Khang

- Sok

SoK Dat

Sok Tie

So Ngad

Sok Glab

- Khao

Khao Trong

Khao Chiang

Khao Noi

- Schienbeinblöcke:

Khao Bang Nog / Pad Khao

Khao Bang Kwai / Phad Khao

Khao Bang Nai / Phad Khao

- Mae Mai / Look Mai Techniken:

Mon Yan Lak

Gwang Leo Lang

Hak Kor Erawan

- Lom/Luk :

Lom Khang

Muan Na

- Chap Ko / Plam (Clinch):

3 verschiedene Grifftechniken im Clinch

- Chap Ko / Plam Khao

3 verschiedene Knietechniken im Clinch

- Chap Ko / Plam Pongkan
- 1 Sperrtechnik im Clinch
- 1 Verteidigung gegen Sperrtechnik im Clinch
- 1 Verteidigung gegen Knietechnik im Clinch
- Chap Ko / Plam Gao Yang

Anwendungen von folgenden Gao Yang Techniken im Clinch demonstrieren:

- Sueb trong lug/ Sueb na
- Sueb trong toi / Sueb lang
- Sueb Chak
- Gao Chak

-Chap Ko Wurftechniken aus dem Clinch:

Zwei verschiedene Wurftechniken

Yomtee Mhad und Pongkan:

Verteidigung und Konter gegen folgende Fausttechniken:

Mhad trong

Yomtee Dteh und Pongkan:

Verteidigung und Konter gegen folgende Tritttechniken:

Dteh Chiang

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

Teep Trong

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

Khao Trong

Yomtee und Ponkan gegen Kick fangen:

Verteidigung und Konter, wenn der Gegner einen Halbkreistritt gefangen hat.

Weiterführungstechniken:

Eine Weiterführungstechnik, wenn man das Bein des Gegners gefangen hat.

Pasom:

- Mhad Pasom
- Sok Pasom
- Theep Pasom
- Dteh Pasom
- Khao-Pasom