

3. Khan (Gelbes Prajeat, Gelber Mongkong)

Vorkenntnisse

- Wiederholung und Vertiefung des Inhalts aus dem 1. Und 2. Khan Programm.

Wai Kru

1., 2. und 3. Teil am Boden 1. Teil im Stand

- Gao Yang – Schrittarbeit

Für folgenden Schritttechniken müssen je zwei praktische Anwendungsmöglichkeiten demonstriert werden:

Sueb na / Sue Lak Hang

Sueb lang / Sue Lak Hang

Sueb Chiang na / Sab Nai

Sueb Chiang lang

Sab Nork

Sueb kang sai

Sueb kang kwa

Sueb Chak / Sueb Mon Sai

Gao Chak / Sueb mon qua

Gao Trong Lug/ Salab na /Sua Yang

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

Mar Yong

Yang Sukhasem

- Chok Sai / Chok Qua

Mhad Kradot Chok Nam

Mhad Kradot Chok Dham

Mhad Glab

- Dteh (Kreistritte)

Dteh Chiang lang (zwei verschiedene Varianten)

Dteh Chiang Sai (zwei verschiedene Varianten)

Dteh Glab

Dteh Tad Bun / Dteh Hua

Dteh Tawat

- Teep

Kradot Theep Sai/Qua

Teep Top

Teep Sor

- Sok

Drei Varianten von Sok Glab

Zwei Varianten von Sok Tie

Kradot Sok Dat

Sok Falan

Sok Krathung

- Khao

Khao God Hua

Khao Dan

Khao Loy Sai/Qua

Salab Khao

Khao Khong

2 Varianten Khao Jig

- **Schienbeinblöcke:**

5 Varianten von Khao Bang Nog / Pad Khao

3 Varianten von Khao Bang Kwai / Pad Khao

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

Hak Nguang Ajyara

Paksa Waeg Rang

Chawa Sad Hok

Inao Then Grit

Yuan Thod Hae

Zwei verschiedene Varianten von Hiran Muan Paen Din

Zwei verschiedene Varianten von Ten Kwad Laan

Zwei verschiedene Varianten von Hak Kor Erawan

Vier verschiedene Varianten von Gwang Leo Lang

Vier verschiedene Varianten von Mon Yang Lak

Lom/Luk:

Lom Khang

Lom Na

Lom Lang

Muan Na

Muan Lang

Lom Khang mit Partner

Lom Na mit Partner

Muan Na über Hinderniss

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

Befreiungstechniken/Lösetechniken

3 Befreiungstechniken gegen Kong Kho

2 Befreiungstechniken gegen Lad Lambdua

2 Befreiungstechniken gegen Lad Eo

Gegentechniken

1 Gegentechnik gegen eine Befreiungstechnik aus Lad Lambdua

2 Gegentechniken gegen eine Befreiungstechnik aus Kong Kho.

2 Gegentechniken gegen eine Wurftechnik

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

- **Chap Ko / Plam Khao**

7 verschiedene Knietechniken im Clinch

Chap Ko / Plam Wurftechniken aus dem Clinch

8 verschiedene Wurftechniken

Chap Ko / Plam Kwad Laan

1 Kwad Laan Technik im Clinch

- Chap / Plam Ko Pongkan

3 Sperrtechniken im Clinch

2 Verteidigungen gegen Sperrtechnik im Clinch

2 Verteidigungen gegen Khao Trong im Clinch

2 Verteidigungen gegen Khao Chiang im Clinch

2 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 3 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 und Pongkan:

2 Varianten York Kab Laang Dteh Khun
2 Varianten York Kab Laang Chok Khun
York Kab Laang Sok Khun
York Kab Laang Khao Khun

Yomtee Mhad und Pongkan:

Verteidigung und Konter gegen folgende Fausttechniken:

Mhad Glab

2 Varianten an Verteidigungen und Konter gegen folgende Fausttechniken:

Mhad trong
Mhad Seuw
Mhad Ngad
Mhad Kwan San
Mhad Kwan Yao

Yomtee Dteh und Pongkan: 2 Varianten Verteidigung und Konter gegen folgende Tritttechniken:

Dteh tad bun
Dteh tad Glang
Dteh tad Lahng
Dteh Chiang

Yomtee Teep und Pongkan: 2 Varianten Verteidigung und Konter gegen folgende Fusstösse:

Teep Trong
Teep Khang
Teep Glab Laan

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

Khao Loy
2 Varianten Verteidigung und Konter gegen folgende Knietechniken:
Khao Trong
Khao Chiang

Yomtee und Ponkan gegen Kickfangen:

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

Weiterführungstechniken:

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

Pasom je 3 Varianten:

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 je 3 Varianten:

Lohk Teep
Lohk Dteh
Lohk Sok
Lohk Khao
Lohk Mhad

