

FACEBOOK & WEB: SCORPIOFIGHTERS.IT



MUAY THAI BORAN TRAINER

ТЕРМИНЫ

МУАЙ ТАИ БОРАН

TERMINOLOGIA

TERMINE MUAY THAI

Kai Muay:	Campo
Nak Muay:	Studente di muay thai
Nak Su:	Guerriero muay thai
Kru:	Maestro Ajarn: gran Maestro.
Ian Tao:	Muoversi in modo generico.
Kum Chum:	Ritmo basculante.
Phasom Muay:	Spostamenti sull'asse front.
Kom Muay Kee:	Combinazioni d'attacco e difesa.
Chap-Ko:	Lotta (clinch).
Ram Muay:	Danza rituale Bang: blocco.
Bang Nok:	Blocco ad incrocio.
Lom:	Schivata da calcio alto.

Seub:	Spostamenti nello spazio.
Ghau Cha:	Perno con rotazione di 90° o 180°
Ian Sam Kum:	Passo del gigante.
Den Muay:	Spostamenti sull'asse laterale.
Wiang:	Proiezioni.
Ti Lob:	Schivata con rotazione del busto a destra o sinistra.
Lop Chark:	Schivata con passo d'uscita a 45°
Sam Kum:	Spostamenti (passi) a croce.
Seua Yang:	Spostamenti in rotazione con cambio di guardia.
Tae Arm Tap:	Passo del guerriero.
Mah Yong:	Passo del cavallo.
Narai Kwang Chak:	Pugni in rotazione.
Kwang Chak Narai:	Pugno frustato laterale.

Mad. Pugni

Yeb: pugno diretto con braccio avanzato.

Mad Trong: pugno diretto con passo.

Mad Ngad: (Soi) pugno montante.

Mad Tawat: (Cok) pugno gancio.

Mad Wiang: pugno gancio largo.

Mad Khork: pugno gancio discendente al collo.

Mad Kuu: doppio montante.

Mad Wiang Krub: pugno girato.

Kra drod Chok Mad: pugno saltato.

Sok. Gomitate

- Sok Tee:** gomitata orizzontale discendente.
- Sok Tad:** gomitata circolare orizzontale.
- Sok Ngad:** gomitata ascendente verticale.
- Sok Pung:** gomitata in percussione frontale.
- Sok Kra-thung:** gomitata verticale girata
ascendente (di spalla).
- Sok Srab:** gomitata discendente verticale.
- Sok Krab:** gomitata girata (caricamento da dietro).
- Sok Kuu:** gomitata doppia al petto.
- Sok khuu:** gomitata doppia all'indietro con testa bassa.
- SoK Kra-Drod** gomitata saltata discendente con presa.

Sok Chiang: gomitata ascendente diagonale.

Sok Glab Fan Lang: gomitata girata discendente.

Sok Glab Quan Lang: gomitata girata orizzontale.

Sok Glab Iak Lang: gomitata girata ascendente.

Sok Kwang: gomitata a spirale Ramasun.

Rusei Bodi Hac: gomitata saltata discendente senza presa.

Monto Nung Tak: gomitata girata saltata discendente.

Pak Tai Toi: gomitata discendente di rientro dal sok chiang.

Kao. Ginocchiate

Kao Trong: ginocchiata in linea frontale diretta corpo.

Kao Chieng: ginocchiata ascendente diagonale.

Kao Trad: ginocchiata circolare medio (tibia avanti).

Kao Tee: ginocchiata laterale (collo del piede in basso).

Kao Lar: ginocchiata circolare bassa alla coscia.

Kao Noi (Kratat): ginocchiata frontale diretta alla coscia
(linea bassa).

Kao Loy: ginocchiata volante (alla testa).

Kao Trong Kor: ginocchiata in linea frontale diretta alla testa.

Kao Kone: ginocchiata laterale con caricamento.

Kao Lod: ginocchiata in spinta "stop kick" in lotta.

Kao Kuu: ginocchiata doppia.

Tae. Calci

Tae Trong: calcio circolare orizzontale.

Tae Chieng (Lam Tua) calcio diagonale ascendente medio.

Tae Trad: calcio circolare basso (guardia alta).

Tae Ta-wat (Kor): calcio circolare ascendente alla testa (alto).

Tae krub Laung: calcio girato all'indietro (Jarakee Fad Hang).

Tae ka-drod: calcio circolare saltato.

- Tae Kaa:** calcio circolare basso.
- Tae Lam Tua:** calcio circolare medio.
- Tae Ken Kor:** calcio circolare alla testa.
- Tae Chi-ang Kaa (Tae Pa Mak):** calcio diagonale ascendente basso.
- Tae Chi-ang Kor:** calcio diagonale ascendente alla testa.
- Tae Tawad Kaa:** calcio circolare discendente basso.
- Tae Tawad Lam Tua:** calcio circolare discendente al corpo (medio).
- Tae Tien Pai Laa:** calcio ascendente basso.
- Tae Tien Pai Lam Tua:** calcio ascendente medio (al corpo).
- Tae Quad Torani:** calcio circolare basso sul polpaccio.
- Tae Tawad Quad Torani:** calcio circolare basso sul polpaccio discendente.
- Gradob Tae Songkram:** calcio circolare del drago.
- Bata Loob Pak:** calcio ad ascia (diretto con movimento frustato).
- Lom Khun Thuan:** calcio girato verticale.

Tip. Calcio frontale

Tip Prai (Trong): calcio frontale (gamba avanzata).

Tip Sorn: calcio frontale alla coscia.

Tip Khang: calcio frontale (piede orizzontale).

Tip krud Laung girato al linguine.

Tip Kra-drod saltato al viso.

Tip Glab Lang: calcio all'indietro diretto (Kwang Lieu Lang).

Mae Mai Tecniche

Salab Fan Pla	(Passo Perno).
Paksa Waeg Rang	(Uccello fa capolino attraverso il nido).
Chawa Sad Hok	(Chawa lancia il giavellotto).
Inao Tang Grit	(I Nao trafigge il suo Grit).
Yo Khao Prasumeru	(Sollevare la Montagna Sumeru).
Ta Then Kam Fak	(Il vecchio tiene il melone).
Mon Yan Lak	(Mon sostiene il pilastro).
Pak Look Thoy	(Conficcare il Paletto).
Jarake Fad Hang	(Coccodrillo spazza con la coda).
Hak Nguang Aiyara	(Spezzare le zanne dell'elefante).
Naka Bid Hang	(Serpente torce la coda).
Viroon Hok Glab	(Salto dell'uccello).
Dab Chawala	(Spegnere la lampada).
Khun Yak Jab Ling	(Il gigante afferra la scimmia).
Hak Kor Erawan	(Rompere il collo dell'elefante).

Look Mai Tecniche

Erawan Sei Nga	(L'Elefante colpisce con le zanne).
Batha Loob Pak	(Il piede tocca la faccia).
Khun Yak Pha Nang	(Il gigante rapisce la fanciulla).
Phra Ram Nao Sorn	(Il dio Rama tende l'arco).
Kraisorn Kham Huay	(La tigre attraversa il ruscello).
Kwang Liaw Lang	(Il cervo guarda all'indietro).
Hiran Muan Phaen Din	(Hiran rivolta la terra).
Nak Mud Ba Dan	(Il serpente striscia nel regno dell'oceano).
HaNuMan ThaWai Waen	(Hanuman offre l'anello).
Yuan Thod Hae	(Il vietnamita lancia la rete da pesca).
Tha Yae Kham Sao	(Thayae sorregge il pilastro).
Hong Peek Hak	(Il cigno con le ali rotte).
Sak Puang Ma Lan	(Infilare la ghirlanda di fiori).
Then Kwad Lan	(Il giovane monaco spazza il pavimento).
Farn Look Buab	(Affettare il cetriolo).