

# MUAY THAI



WMF - SYSTEM

## PRÜFUNGSPROGRAMM

สหพันธ์มวยไทยโลก

1<sup>st</sup>.Khan Prajeat - 9<sup>th</sup>.Khan Prajeat  
10.Khan Mongkon - 15.Khan Mongkon



# Prüfungsordnung Thaiboxen

## MUAY THAI



Für die einzelnen Prüfungspunkte werden Punkte vergeben. Es werden von 4-12 Punkte gewertet. Ist allerdings die Punktezahl von 4 unterschritten muss dieser Abschnitt wiederholt werden.

### Die Prüfungsabschnitte:

- 4-12 Punkte • Formen 1/2:
- 4-12 Punkte • Bruchtest:
- 4-12 Punkte • Fußtechniken:
- 4-12 Punkte • Fausttechniken:
- 4-12 Punkte • Kampf:
- 4-12 Punkte • Grundschule Techniken:
- 4-12 Punkte • Selbstverteidigung:
- 4-12 Punkte • Theorie:
- 4-12 Punkte • Kondition:
- 4-12 Punkte • Sparring:
- 4-12 Punkte • Sonstiges:

4-10 Punkte Es müssen zu folgenden Graduierungen die angegebenen Punkte erreicht werden.

Graduierung	Mindestpunkte	Maximalpunkte
Weiß	40 Punkte	60 Punkte
Gelb	55 Punkte	70 Punkte
Weiß-Gelb	55 Punkte	70 Punkte
Grün	55 Punkte	80 Punkte
Grün-Weiß	55 Punkte	80 Punkte
Blau	65 Punkte	90 Punkte
Blau- Weiß	65 Punkte	90 Punkte
Braun	65 Punkte	90 Punkte
Braun-Weiß	65 Punkte	90 Punkte
Rot - Coach	75 Punkte	100 Punkte
Rot-Weiß Coach	80 Punkte	100 Punkte
Rot-Gelb Instr.	80 Punkte	100 Punkte
Rot-Silber Instr.	85 Punkte	100 Punkte
Silber 14.Khan	90 Punkte	100 Punkte
Gold 15.Kahn	95 Punkte	100 Punkte





# Prüfungsordnung

## MUAY THAI

Als Prüfer sind nur von der WMF-Germany zugelassene Prüfer mit gültiger Prüferlizenz, Prüfernummer und Prüferstempel der WMF zugelassen.

Prüfer für Muay Thai Khan Graduierungen müssen Träger des 10.Khan sein und im Besitz der Trainer B-Lizenz und C. Prüferlizenz sein. Ab dem 10.Khan dürfen Prüfungen, nach Zustimmung durch den WMF und erfolgreich abgelegter Khanprüfer-Lizenz, bis zum 5.Khan abgehalten werden.

Ab dem 12.Khan dürfen Prüfer, nach Zustimmung durch den WMF Prüfungen bis zum 9.Khan abhalten.

Khan Prüfungen,, zur Abnahme von 10. bis 15. Khan setzt der Präsident der WMF-Germany ein Prüfungskommission zusammen. Die Kommission setzt sich aus mindestens 3 Lizenzprüfern zusammen. Die Prüfer werden vom Präsident der WMF-Germany bestimmt und eingesetzt.

Die Zulassung zum 10.Khan und höher wird auch davon abhängig gemacht, ob der Prüfungskandidat während seiner Vorbereitungszeit aktiv für den Verband tätig gewesen ist (z.B. als Kampfrichter, Organisator o.ä.) !

Die Anmeldeunterlagen zum 11.Khan,12.Khan,13.Khan, 14.Khan, 15.Khan, werden über die WMF zum „WMF-Promotion Committee“ geschickt, welches über eine Zulassung oder Nichtzulassung entscheidet.

Bei der Beantragung muss zusätzlich eine schriftliche Arbeit mit eingereicht werden !

Es müssen mindestens zwei WMF-Instruktor- Lehrgang (IIC) absolviert werden.

Weitere Kriterien für die Zulassung müssen bei der WMF erfragt werden!

Das „WMF -Promotion Committee“ entscheidet über den Ablauf und die Inhalte der Prüfung.





## 1. Khan (weiss)

1. Kum Chung, Kampfstellung(Grundstellung)  
links oder rechts
2. Seup, Bewegungstechnik, vor- und rückwärts  
gleiten

### 3. Basistechniken:

Khao Bang Nok- seitlicher Fußblock  
Khao Bang Nai- diagonaler Fußblock

Fausttechniken:  
Mhad Trong - Gerade  
Mhad Ngad - Uppercut  
Mhad Tawad -Kopfhaken

Ellbogentechniken:  
Sok Tad - Ellbogen seitlich zum Kopf  
Sok Tee - Ellbogen von oben nach unten

Knietechniken:  
Khao Trong - Gerader Kniestoß  
Khao Tee - Kniestoß mit der Innenseite

Kicktechniken:  
Teep Trong - Gerader Fußtritt  
Dteh Chiang - Schräger Kick

Alle Techniken müssen an der Pratze ausgeführt werden.

Lom Lug – Fallschule  
Vorwärts, rückwärts und seitwärts

Ponkan Tua – Selbstverteidigung  
a) greifen am Handgelenk oder Unterarm  
b) greifen von vorne an der Kleidung



## 2.Khan(gelb)

Überprüfung des gesamten vorherigen Khan-Prüfungsprogrammes

Basistechniken:

Fausttechniken:

Mhad Kwang – Schwinger

Mhad Kok – Kopfhaken, schräg von oben

Ellbogentechniken:

Sok Ngad – Ellbogen-Uppercut

Sok Pung – Speerellbogen

Knietechniken:

Khao Chiang – schräges Knie

Khao Noi – Knie auf dem Oberschenkel

Fußtechniken:

Dteh Tad – Halbkreistritt

Teep Kang – seitlicher Fußtritt

Aus den gezeigten Basistechniken 3 Kombinationen aus 3 verschiedenen Techniken. Die Techniken müssen am Partner demonstriert werden.

Ponkan Tua – Selbstverteidigung:

a) greifen von hinten

b) Abwehr gegen geraden Fauststoß

c) Abwehr gegen geraden Fußtritt

Chap Koh – Clinchen, wechselseitig, innen und außen.

Eine Clinch-Abwehr Technik



### 3.Khan(gelb-weiss)

Überprüfung des gesamten vorherigen Khan-Prüfungsprogrammes

Bewegungstechnik:

Yaam Sam Kum vorwärts, rückwärts mit Drehung  
Wai-Kruh- Basis am Boden

Basistechniken:

Fausttechniken:

Mhad Glab – Handrückenschlag

Mhad Pasom – Boxkombination

Ellbogentechniken:

Sok Chiang – schräger Ellbogen

Sok Pasom – Ellbogen-Kombination

Knietechniken:

Khao Tad – seitliches Knie

Khao Laa – seitlicher Kniestoß als Sperre

Fußtechniken:

Dteh Tawad – Halbkreiskick zum Kopf

Alle Techniken müssen am Partner gezeigt werden, sowie rechts und links mit Pratze.

3 Kombinationen mit 3 diversen Techniken.

Mae Mai Techniken:

Dab Chawala, Angriff mit rechter oder linker Geraden, der Verteidiger drückt die Angriffshand herunter und kontert ebenfalls direkt mit der Geraden.

Ponkan Tua – Selbstverteidigung:

a) Abwehr eines Schwingers

b) Abwehr einer Umklammerung von vorne und hinten, über und unter den Armen.

c) Abwehr eines Würgeangriffes

Chap Koh – Clinchen, 2 verschiedene Clinchtechniken

2 verschiedene Befreiungstechniken aus dem Clinch

Einsatz von Khao Tee im Clinch



#### 4.Khan(grün)

Überprüfung des gesamten vorherigen Khan-Prüfungsprogrammes

Bewegungen: Wai Kru – Standartausführung

Ram – Muay , Bewegungen aufrecht

Basis-Techniken: Sok-Kratung 2 Ausführungen-Ellbogen aus der vollen Drehung von unten nach oben, sowie aus der Halbdrehung von unten nach oben.

Khao-Loi das gesprungene Knie zum Kopf

Mhad-Sok-Khao Pasom- Schattenboxen mit Kombinationen

Alle Techniken an der Pratzte

Leichtes Sparring 2 X 2 Minuten

Salab/Fan/Pla: seitliches Ausweichen gegen gerade Schläge wobei der Verteidiger mit der hinteren Hand dem Arm des Angreifers greift und die vordere Hand auf der Schulter des Angreifers liegt

Kwang Lheaw Lang: Rückwärts-Kick – gerade mit dem Absatz

Ponkan-Tua: Selbstverteidigung  
Beidhändiges Greifen an der Kleidung  
Abwehr eines Halbkreis-Kickes  
Abwehr eines Stockangriffes von oben

Chap Koh: 3 verschiedene Abläufe um in den Clinch zu gehen.  
3 verschiedene Abwehr-Bewegungen aus dem Clinch  
Abwehr eines Knie-Stoßes im Clinch gegen  
Khao-Tee



### 5.Khan(grün-weiß)

Überprüfung des gesamten vorherigen Khan-Prüfungsprogrammes

Basis-Techniken: Sok-Glab – Ellbogen aus der vollen Drehung seitlich

Chorakee Fad Hang- Kick (High Kicks) aus der vollen Körper-Drehung im Kreis

Muay Boran, Nr.4 Pra Rama Naw Sorn: Gegner kommt und springt vor mir hoch und will mit beiden Ellbogen auf mein Kopf schlagen / mit links mein Ellbogen Waagrecht stellen und die Ellbogen des Gegners blocken / mit Rechts schlage ich dann einen Aufwärts hacken zum Gegner.

Noo Dtai Rahw: Wie bei Salap Fun Pla, den Angreifer Nach vorne auf das Knie ziehen

Sparring: 2 X 3 Minuten

Ponkan Tua: Selbstverteidigung  
Abwehr von einer Kombination von Faustschlägen  
Stockangriff von oben und von seitlich  
Abwehr von würgen von hinten.

Chap Koh: 4 verschiedene Grifftechniken im Clinch  
4 verschiedene Abwehrtechniken aus dem Clinch  
2 verschiedene Abwehrtechniken gegen Khao Tee im Clinch



## 6.Khan(blau)

Überprüfung des gesamten vorherigen Khan-Prüfungsprogrammes

Block- und Kontertechniken mit Gebrauch der Look Mai Techniken

*Gegen Box-Techniken, gegen Ellbogen-Techniken, gegen Tritt-Techniken*  
Virun Hok Klub: Der Gegner kommt mit Dteh-Chiang links / Antwort mit links sofort auf seinem ( gegen sein ) Oberschenkel innen (Tepp Trong ) und wegdrücken.

Le - Nhow Tang Grid: Der Gegner kommt mit links / mit rechts blocken (Handgelenk festhalten ) / mit Sok links innen seitlich auf sein Brustbein.

Sparring: 1X Box-Sparring

1X Clinch-Sparring mit Knie-Einsatz

1X Muay-Thai Sparring

Ponkan-Tua: Selbstverteidigung  
Kombination aus Schlag-und Tritt-Technik abwehren  
Schwitzkasten abwehren  
Abwehr aus der Boden-Lage

Chap-Koh: Clinch Techniken, 5 verschiedene Ausführungen  
5 verschiedene Abwehrmöglichkeiten  
Abwehr von Khao-Trong im Clinch



### 7.Khan(blau-weiss)

Nachweis der Teilnahme an mindestens einen Landeslehrgang

Kenntnisse über die Geschichte des Muay-Thai

Überprüfung der bisherigen Khan-Grade

Wai-Kruh und Ram Muay komplett

Alle Techniken an der Pratzte mind. 3 X 3 Minuten

5 wichtige Verhaltensregeln im Verein/Club

5 verschiedene Regeln des Amateur-Muay-Thai Wettkampfes

Chap-Koh: Clinchtechniken- 2 verschiedene Abwehr-Techniken gegen Khao Tee im Clinch

2 verschiedene Abwehr-Techniken gegen Khao-Trong im Clinch

Baata loob phak: den Gegner mit der flachen Fußfläche zum Gesicht abkontern.

Ponkan Tua: Selbstverteidigung  
Abwehr von Messerangriffen

2 verschiedene Abwehrmöglichkeiten aus der Bodenlage



## 8.Khan(braun)

Aufwärmprogramm im klassischen Thai-Stil

Der Besuch eines Kampfrichter-Seminars mit erfolgreicher Prüfung zum Punkte-Richter

Demonstration von mind. 3 Look Mai Techniken.

Pratzenarbeit: 5 X 3 Minuten Kombinationen aller bekannten Thai-Techniken.

Sparring: 3 X 3 Minuten

Kenntnisse aller wichtigen Club-und Verhaltensregeln ein einem Muay-Thai Verein/Schule/Club .

Kenntnisse der internationalen Wettkampfregeeln des Amateur-Muay-Thai.

Chap Kho: Clinchen und Abwehr gegen Clinchtechniken im freien Clinch-Sparring, sowie unter Einsatz diverser

Knie-Techniken, Abwehr-Strategien gegen die

Knie-Stösse aufzeigen.

Ponkan Tua; Abwehr-Techniken auf Ansage des Prüfers aus dem bisherigen Prüfungs-Programm.

3 verschiedene Abwehr-Techniken am Boden.

2 Variationen des Aufstehens aus der Bodenlage.



### 9.Khan(braun-weiss)

Wai-Kruh und Ram Muay komplett.

Nachweis der erfolgreichen Teilnahme an einem Kampfrichter.  
Seminar, mit erfolgreicher Prüfung für den Einsatz zum Ringrichter.

Fitness-Programm von 10 Minuten aufzeigen

Thai-spezifische Aufwärmtechniken von 10Minuten

Nachweis der persönlichen Fitness: 50 Push Ups  
50 Sit-Ups

Pratzenarbeit: 5 X 3 Minuten unter der

Verwendung aller Muay-Thai Techniken

Chao Kho: Einsatz von Sok-Techniken (Ellbogen) im Clinch,  
bzw. Ellbogen-Techniken(Sok) zur Clinch-Abwehr.

Ponkan Tua: Freie Abwehr gegen spontane Angriffe.



### 10.Khan (Rot)

Wai Kru ( Respekt zum Trainer) unter Verwendung eigener Interpretationen.  
Wai Kru und Ram Muay, Standart-Ausführung

Nachweis der erfolgreichen Teilnahme mit Prüfung zum Kampfrichter.

Erklärung des korrekten Arbeitens an der Pratze und am Sandsack.

Erfolgreiche Teilnahme an mind. 3 Trainer-Seminaren.  
Lehrprobe:

Aufbau eines Trainings-Programmes bestehend aus:

10Minuten Fitness-Programm

10Minuten Aufwärm-Programm unter

Verwendung von org. Thai-Techniken

20Minuten Muay-Thai Fachtraining.  
Fehler-Korrektur bei Schüler unter Verwendung verschiedener  
Muay-Thai Techniken nach Ansage des Prüfers.

Erklärung und aufzeigen der Bedeutung des Wai Kru