



Muay Boran – Prüfungsdokument KHAN 1 (Weißer Mongkol)



STUFE 1 – WEISSER MONGKOL (Dauer: mindestens 3 Monate)

Trainingszeit: Zwei Trainingseinheiten pro Woche à 2 Stunden

Trainingsumfang: Mindestens 24 Stunden oder 3 Monate

Diese Stufe stellt den Einstieg in das Muay Boran- und Muay Thai-Training dar. Sie ist die erste Khan-Prüfung für Schüler, die mit dem traditionellen Training beginnen. Der Prüfling muss insgesamt mindestens 24 Stunden trainiert haben.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Der Schüler muss ein Mitgliedsbuch besitzen.
- Die Prüfung muss bei einem anerkannten Kru mit Khan 11 oder höher abgelegt werden (anerkannt durch die KMA).

Der Prüfling muss die Bewegungsabläufe mit korrekter Körperhaltung ausführen, ein grundlegendes Verständnis für die Techniken besitzen und die Bewegungen gemäß dem jeweiligen Khan-Level demonstrieren. Wichtig sind insbesondere:

- Gewichtsverlagerung
- Die On-Guard-Position (Jod Muay)
- Bewegungskontrolle

Prüfungsinhalte KHAN 1 – Überblick:

1. Dehnungs- und Abkühltechniken

- Schulung in Respekt und Disziplin
- Aufwärmen, Dehnen und Mobilisieren verschiedener Körperteile
- Richtiges Dehnen vor und nach dem Training

2. Grundbewegungen und Körperhaltung

- Kampfstellung auf bevorzugter Seite (Orthodox oder Southpaw)
- Richtiger Fußabstand
- On-Guard-Position (Jod Muay)
- Gewichtsverlagerung
- Einführung in alle Muay-Waffen (Grundtechniken bis fortgeschrittene)
- Richtige Stand- und Bewegungsweise im Muay Thai
- Anwendung von Faust-, Ellenbogen- und Knietechniken
- Körperverständnis: Angriffs-, Verteidigungs- und Zielzonen

3. **Bewegung schritt (SEUB)**

- Kurzer Schritt mit führendem Bein
- Bewegung in alle Richtungen (vorwärts, rückwärts, seitlich)
- Halbkreisbewegung bei Platzmangel nach hinten

4. **Fausttechniken (3 Techniken)**

- Madd Trong (gerader Fauststoß)
- Madd Tawad (Haken/Cross)
- Madd Ngad (Aufwärtshaken)

5. **Ellenbogentechniken (3 Techniken)**

- Sok Tee (Schlag-Ellbogen)
- Sok Tad (Schnitt-Ellbogen)
- Sok Ngad (Aufwärtsschlag-Ellbogen)

6. **Knietechniken (2 Techniken)**

- Khao Trong (gerades Knie)
- Khao Chieng (schräges Knie)

7. **Push Kicks (2 Techniken)**

- Teep Trong (gerader Frontkick)
- Teep Khang (seitlicher Kick)

8. **Fußtechniken (1 Technik)**

- Dteh Chieng (30°-Kick)

9. **Kombinationstechniken**

- Fähigkeit, Konterkombinationen mit erlernten Techniken auszuführen
- Zwei Kombinationen im Schattenboxen und an den Pratzen

10. **Thai-Terminologie**

- Grundbegriffe und Bezeichnungen in thailändischer Sprache

Bewertungskriterien – KHAN 1 Prüfung:

- Fähigkeit, SEUB korrekt auszuführen
- Effektiver und kontrollierter Einsatz der Techniken auf der bevorzugten Seite
- Technisch saubere Körperhaltung
- Kraftvolle und präzise Ausführung

Hinweis zur Bewertung:

- Leistung unter 70 % = **nicht bestanden (FAIL)**

Ende der Stufe 1 – Weißer Mongkol



Muay Boran – Prüfungsdokument KHAN 2 (Gelber Mongkol)



STUFE 2 – GELBER MONGKOL (Dauer: mindestens 4 Monate)

Trainingszeit: Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche à 2 Stunden

Trainingsumfang: Mindestens 32–36 Stunden oder 4 Monate

Diese Stufe baut auf den Grundlagen der Stufe 1 auf. Der Schüler muss deutlich fortgeschrittenere Techniken und Kombinationen beherrschen und ein besseres Körperverständnis zeigen. Er muss außerdem zeigen, dass er die Techniken kontrolliert und kraftvoll ausführen kann.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Erfolgreich bestandene Prüfung KHAN 1
- Gültiges Mitgliedsbuch
- Prüfung bei einem anerkannten Kru (Khan 11 oder höher)

Prüfungsinhalte KHAN 2 – Überblick:

1. **Erweiterte Dehn-, Mobilisations- und Abkühltechniken**
 - Höherer Anspruch an Körperkontrolle und Beweglichkeit
2. **Erweiterte Grundbewegungen und Haltung**
 - Reaktion auf Angriffe aus verschiedenen Richtungen
 - Fließende Kombination von Bewegungen und Gewichtsverlagerung
3. **Erweiterte Fausttechniken (5 Techniken)**
 - Kombinationstechniken mit Körperrotation
 - Faust-Faust-Kombinationen
4. **Ellenbogentechniken (5 Techniken)**
 - Seitliche Ellenbogen-Kombinationen
 - Nach unten gerichtete Ellbogen (Diagonal und vertikal)
5. **Knietechniken (3 Techniken)**
 - Knietechniken in Bewegung und Kombination

6. **Push Kicks (3 Techniken)**

- Seitwärtsbewegung mit Push Kick
- Push Kicks als Konter

7. **Fußtechniken (3 Techniken)**

- Roundhouse Kick (Dtae Tawad)
- Low Kick (Dtae Kod)
- High Kick (Dtae Sok)

8. **Kombinationstechniken**

- Kombinationen mit mindestens drei aufeinanderfolgenden Techniken
- Kombination aus Faust, Knie, Kick, Ellenbogen

9. **Kampfstellung – Angriff und Verteidigung**

- Wechsel von Offensive zu Defensive
- Block- und Ausweichbewegungen

10. **Thai-Terminologie (erweiterte Begriffe)**

- Erweiterung der Begriffe, z. B. Waffenbezeichnungen, Bewegungen, Kommandos

Bewertungskriterien – KHAN 2 Prüfung:

- Kontrolle über Bewegung und Rhythmus
- Kombination von Techniken in fließendem Ablauf
- Körperhaltung, Kraft, Timing und Präzision
- Effektive Verteidigung und Kontertechnik

Hinweis zur Bewertung:

- Leistung unter 70 % = **nicht bestanden (FAIL)**

Ende der Stufe 2 – Gelber Mongkol