

MUAY THAI

Introdução ao MUAY THAI

- O muay thai é uma arte marcial originária da Tailândia, onde é considerado desporto nacional. Esta disciplina física e mental que inclui golpe de combate em pé é conhecida como "a arte das oito armas", pois caracteriza-se pelo uso combinado de punhos, cotovelos, joelhos, canelas e pés, estando associada a uma boa preparação física que a torna uma luta de contato total bastante eficiente.

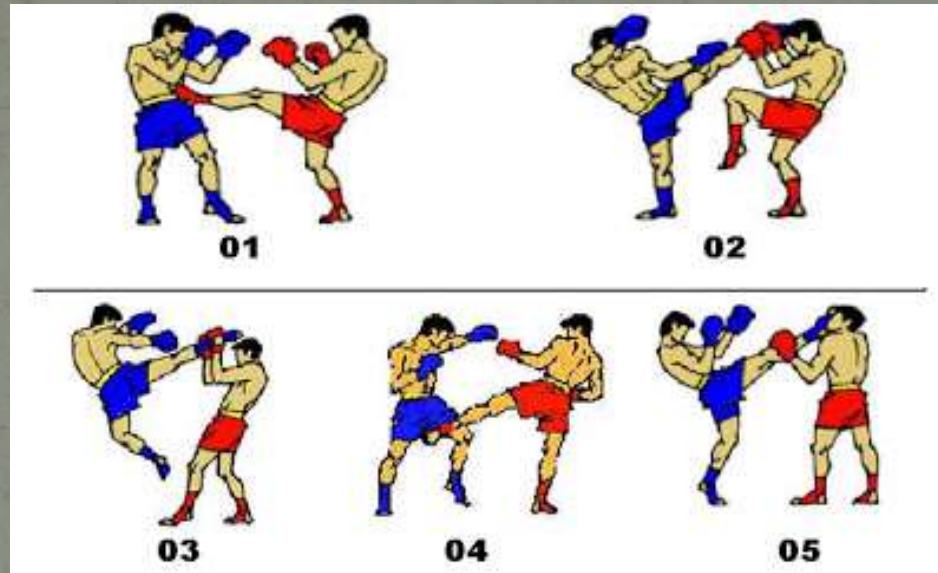
Origem do MUAY THAI

- A **história do muay thai** está relacionada com a migração do povo que vivia na província chinesa de Yunnan, localizada às margens do rio Yang Tsé. De acordo com a lenda tailandesa, vários povos partiram dessa província de Yunnan, da China para o local onde hoje se situa a Tailândia, em busca de terras férteis para a agricultura. Porém, durante as suas migrações, os tailandeses eram constantemente atacados por bandidos e animais, para além das diversas doenças a que estavam submetidos. Com o intuito de se proteger e manter o corpo e a mente mais capazes, respondendo às adversidades, os tais criaram um método de luta que, inicialmente, foi chamado de *chupasart*.

MUAY THAI no BRASIL

- 1979 Nelio Naja introduziu o Muay Thai na época mais conhecido como Boxe Tailandês no Brasil. Reuniu um grupo de faixas pretas de Taekwondo e fundou a primeira associação de Muay Thai onde tinha como Presidente o Grão Mestre Flavio Molina.

Golpes



01: chute frontal médio-Teep Dhrong

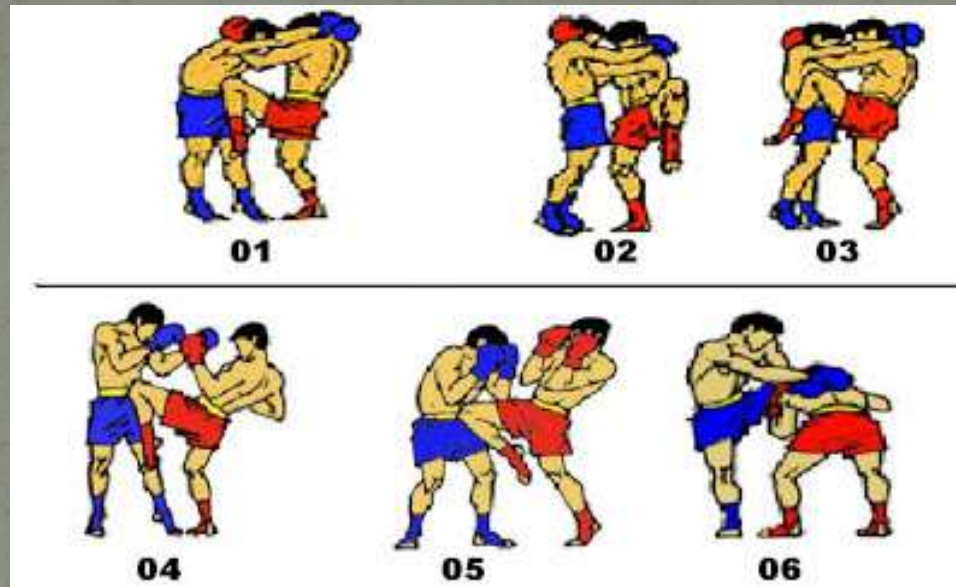
02: chute diagonal alto-Te Hua

03: chute saltado-Gra-Dode Tae

04: low kick-Te Kaa

05: chute frontal alto-Teep Dhob

Golpes



01: joelhada reta-Kao Dhrong

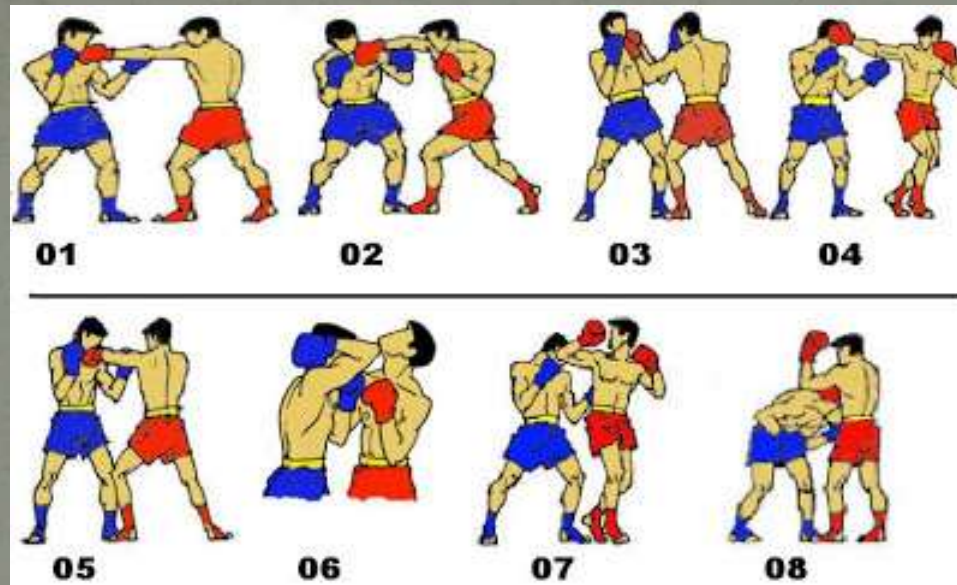
02 e 03: joelhada circular-Kao Dhob

04: joelhada diagonal-Kao Chiyang

05: joelhada reta solta-Kao Youwn

06: joelhada horinzontal- Kao Horizontal
Knee*

Golpes



- 01: Jab – Matt Naa Dhrong
- 02: Cruzado – Matt Lang Dhrong
- 03: Upper cut – Matt Suey.
- 04: Soco giratório- Matt Wiyang Glab
- 05 :Gnacho- Matt Wiyang San
- 06: cotovelada reta para cima -Sawk Ngad
- 07: cotovelada giratória-Sawk Glab
- 08: cotovelada reta para baixo-Sawk sap

Obrigado pela atenção