

## โจเซ เกย นางาตะ บราซิล มวยไทย สหพันธ์

### DE INICIANTE PARA O PRAJIED BRANCA - แรกชั้น 1º Khan

No nosso sistema quando o aluno está desenvolvendo plenamente as técnicas e compreensão do Muaythai, possuindo mais de 03 meses de treinamento ou 30 aulas, poderá realizar o Exame de Graduação para o Prajied Branca e sendo aceito como discípulo de Muaythai, pelo Mestre, Instrutor e Técnico.

01 – 01 km. de corrida

02 – 01' 30" minuto de corda

03 - Jod Muay – Postura Básica (Trong / Wai / Jod Muay)

03.1 – Movimentação na postura Jod Muay.

03.2 - Tah Yang – Postura dos Pés / Tah Kung – Postura da guarda

03.3 – Avançar (Touw Nam) – 02 passos

03.4 - Recuar (Touw Tam) – 02 passos

03.5 - Movimentar base para esquerda (Touw Sai) – 02 passos

03.6 - Movimentar para direita (Touw Kwa) – 02 passos = Executar por 01 minuto.

04 – Jod Muay – Mahd Nun (Jab), executar o movimento seguindo a contagem do instrutor.

05 – Jod Muay – Mahd Trong (Direto), executar o movimento segundo a contagem do instrutor.

06 – Jod Muay – Sok Tad Sai - Cotovelada circular de fora para dentro com o braço esquerdo.

07 – Jod Muay – Sok Tad Kwa - Cotovelada circular de fora para dentro com o braço direito.

08 – Jod Muay – Khao Trong Kwa - Joelhada frontal com a perna direita.

09 – Jod Muay – Khao Trong Sai - Joelhada frontal com a perna da frente.

Faz o avanço ou a troca de pernas (Step) - Salab Touw.

10 – Jod Muay – Teh Tad Lang Kwa – Chute circular baixo na coxa com a perna direita.

11 – Jod Muay – Teh Tad Lang Sai – Chute circular baixo na coxa com a perna da frente.

12 – Jod Muay – Khao Bang Nok Sai – Defesa com a canela em 45º graus para fora com a perna da frente.

13 – Jod Muay – Khao Bang Nok Kwa - Defesa com a canela em 45º graus para fora com a perna de trás.

## โจเซ เกย นางาตะ บราซิล มวยไทย สหพันธ์

### APLICAÇÕES E COMBINAÇÕES EM DESLOCAMENTO NO PAUW.

14 – 1 Round de 01' 30" minutos de Boxe no Pauw: Mahd Nun (Jab), Mahd Trong (Direto), Mahd Num Mahd Trong (Jab e Direto).

\* Avaliar Postura, Guarda, Deslocamentos, Equilíbrio, Técnica do golpe e força.

15 - 1 Round de 01' 30" minutos de Joelhada Frontal (Khao Trong) no Pauw: Joelhada com a perna de trás (Khao Trong) e com a perna da frente, fazendo o avanço ou o Step (Salab Touw – Khao Trong).

\* Avaliar Postura, Guarda, Deslocamentos, Equilíbrio, Técnica do golpe e força.

16 - 1 Round de 01' 30" minutos de Chute Circular com a perna de trás (Teh Thad Kwa) no Pauw.

\* Avaliar Postura, Guarda, Deslocamentos, Equilíbrio, Técnica do golpe e força.

17 - 1 Round de 01' 30" minutos de Chute Circular com a perna de frente com avanço ou Step (Salab Touw Teh Thad Sai) no Pauw.

\* Avaliar Postura, Guarda, Deslocamentos, Equilíbrio, Técnica do golpe e força.

18 - 1 Round de 01' 30" minutos Livre: Mahd, Teep e Teh. (Jab – Mahd Num, Direto – Mahd Trong, Jab direto – Mahd Num Mahd Trong, Joelhada frontal (Khao Trong), Chute Frontal (Teep Trong), Chute Circular (Teh Tad) no Pauw.

\* Avaliar Postura, Guarda, Deslocamentos, Equilíbrio, Técnica do golpe e força.

### RESISTÊNCIA FÍSICA

19 – 20 Joelhadas frontais alternadas (no saco de pancada ou Pauw).

20 – 20 chutes circulares (Teh Tad) cada perna (no saco de pancada ou Pauw).

21 – 20 flexões de braços (manter-se por 10 segundos abaixo, sem encostar ao solo).

22 – 20 Abdominais Remadores (manter-se por 10 segundos elevando as pernas e tronco).

23 – 20 Abdominais Thai (com a perna estendida).

24 – 20 Agachamentos (manter-se por 10 segundos na posição de cavalo).

**25 – Wai Kru – Pedir respeito ao Mestre, Professor e Instrutor.**

**Na posição Taa Thep Pa Non (Ajoelhada ao solo) – 03 reverências. (Ambas as mãos juntas e próxima ao peitoral. Primeiramente a mão esquerda desce ao solo e depois a direita, encosta a testa nas mãos flexionando o tronco. Depois volta-se a mão direita e depois a esquerda na altura do peito, juntando-as novamente. Fazer esse processo 3 vezes.**