

## **WAI KRU**

### **(Danza di Ringraziamento)**

IL WAI KRU è un danza o rituale di rispetto nei confronti del proprio Kru dal sanscrito Guru: Maestro . Questa forma viene eseguita dagli atleti sul Ring prima di un combattimento e assume questo nome per rispetto, Wai: saluto nei confronti del Maestro, del Campo, alle Divinità ed una richiesta di richiamare benedizioni e positività durante l'incontro

La gara del WAI KRU, avrà come obbiettivo di svolgere questo rituale nel seguente dei modi e verrà valutato in base a questi criteri:

ABBIGLIAMENTO,

GESTIONE DEL TEMPO,

ORIGINALITA',

EQUILIBRIO,

FLUIDITA'

CONTINUITA',

QUALITA' POSTURE

RAPPRESENTAZIONE POSTURE.

VIDEO WAI KRU: <https://youtu.be/hJlWpz8-wUk>

## **MAE MAI**

### **(FORME)**

Le MAE MAI o (Forme) in esse sono racchiuse tutte le Tecniche di base della Muay Thai, questi principi ancestrali elaborati nel corso dei secoli per ogni singola tecnica dai Maestri e guerrieri del passato i quali hanno codificato queste sequenze di tecniche, i quali possedevano una padronanza del combattimento corpo a corpo e le tecniche complementari che devono essere sempre apprese come base per potersi poi addentrare nello studio dei movimenti offensivi e difensivi all'apparenza relativamente semplici, in esse sono racchiuse "L'Essenza" di un sistema complesso e completo di questa antica lotta, la Muay Thai

La gara di MAE MAI, hanno come obbiettivo mantenere la Tradizione della Muay Thai e di eseguire queste Tecniche o (Forme) in maniera Singola o in Coppia, nei seguente modi verrà valutato in base a questi criteri:

ABBIGLIAMENTO,

GESTIONE DEL TEMPO,

ORIGINALITA',  
EQUILIBRIO,  
FLUIDITA' &  
CONTINUITA'  
, QUALITA'  
POSTURE  
RAPPRESENTAZIONE POSTURE,  
GESTI TECNICI  
SINCRONISMO.

## **CHAP KO**

### **Regolamento in breve Chap Ko**

Vestiaro dell atleta

Maglietta

Pantaloncini

Mongkol

Prajet

#### **Protezione da utilizzare :**

corpetto , rosso o blu

gomitiere rosse e blu

Ginocchiere

#### **Colpi vietati**

Gomitate alla testa

Ginocchiate al viso e alla testa ,trazionare la testa verso il basso

\*  **Criteri di valutazione nel Chap Ko\***

### **\*1. Efficacia dei colpi\***

- Le \*ginocchiate\* devono essere \*pulite, dinamiche e dirette\*.
- I colpi che causano visibile squilibrio, all'avversario hanno maggiore valore.

### **\*2. Controllo e dominanza\***

- L'atleta che \*mantiene il controllo del clinch\* (posizione del collo, sbilanciamento, gestione della distanza) viene considerato dominante.
- La \*presa al collo\* è particolarmente valutata se consente di neutralizzare l'avversario e colpire efficacemente

### **\*3. Proiezioni e sbilanciamenti\***

- Le \*proiezioni\* e gli \*sbilanciamenti\* che portano l'avversario a terra o lo destabilizzano sono premiati.
- Tuttavia, devono essere eseguiti in modo \*tecnico e controllato\*, non come semplici spinte.

### **\*4. Difesa e contro-tecniche\***

- Un buon combattente deve sapere \*difendersi dal clinch\* con tecniche di uscita, blocco o contrattacco
- Le \*contro-prese\* e le \*transizioni fluide\* tra attacco e difesa sono segno di alto livello tecnico.

### **\*5. Postura e biomeccanica\***

- La \*guardia a braccia parallele\*, il \*bacino anteroflesso\* e la \*protezione del collo\* sono elementi che indicano una corretta impostazione
- Una postura solida e funzionale è indice di preparazione e padronanza del clinch.

### **\* 🏆 In sintesi\***

Una gara di Chap Ko viene valutata non solo per i colpi messi a segno, ma per la \*capacità di gestire il corpo a corpo\*, \*dominare la posizione\*, e \*applicare tecniche tradizionali\* con precisione. È una danza di forza, strategia e sensibilità

