

# Muay thai

La **Muay Thai** (in lingua thailandese มวยไทย) nota anche come **Thai Boxing** o **Boxe Thailandese**, è uno sport da combattimento che ha le sue origini nella Mae Mai Muay Thai, antica tecnica di lotta thailandese. La *Mae Mai Muay Thai* studia combattimenti sia con le armi che senza ed era utilizzata dai guerrieri thailandesi in guerra, qualora avessero perso le armi. Attualmente il termine Muay Thai oggi identifica prevalentemente l'aspetto sportivo dell'arte marziale.

## Storia della Muay Thai

La Muay Thai ha origine nell'antico regno del Siam (attuale Thailandia), come per il resto delle altre arti marziali, le sue origini si perdono nel più remoto e misterioso passato fatto di guerre e razzie (l'invasione nella città d'Ayutthaya da parte del popolo Birmano ai danni di quello Siamese, che provocò la distruzione di gran parte degli archivi storici e culturali anche per questo motivo le notizie che abbiamo in nostro possesso non si possono considerare attendibili al cento per cento perché gli storici si dovettero basare sui pochi scritti salvati dalle ripetute invasioni e sulle storie tramandate oralmente dai padri ai figli). Sulla controversa storia di questo popolo e la misteriosa nascita della Muay Thai esistono due teorie, la prima sostiene che il popolo degli Ao – Lai fu costretto a difendersi dai continui attacchi dei predoni e dei popoli che li vedevano attraversare il loro territorio durante il periodo migratorio (Tibetani, Bruma, Cina, Khmer, Birmani e altri), la seconda afferma che il popolo degli Ao – Lai era già presente in quei territori e che doveva difendersi dalle invasioni dei popoli confinanti. Prendendo in considerazione la prima teoria si narra che tutto abbia avuto origine circa 2000 anni fa dalla tribù degli AO-LAI, che intorno all'anno 200 a.C. migrarono dal nord dell'India fino al fiume Mekhong per poi raggiungere quello che sarebbe diventato il regno del Siam, passando attraverso il Tibet orientale, a sud delle ricche vallate dello Yunnan nella Cina meridionale da dove si spostarono in tutte le direzioni arrivando fino ai confini dell'impero per poi puntare di nuovo verso sud; a questo punto il popolo degli Ao - Lai si divise in tre gruppi:

- Gli Shan, che si diressero nella parte settentrionale di Burma
- Gli Ahom, che si diressero ad est fino al Vietnam
- Gli Ao – Lai, che mantennero il nome e si diressero verso la terra che sarebbe diventata la loro patria, il "Regno del Siam"

Possiamo quindi affermare che in difesa del proprio popolo gli Ao – Lai crearono uno stile di combattimento che prevedeva l'uso delle armi e il combattimento corpo a corpo chiamato Krabi Krabong. Intorno al 1700 i due differenti stili di combattimento si scissero e divennero;

- Krabi Krabong, lo stile che prevedeva l'uso delle armi (spada, lancia, giavellotto, pugnale, bastone).
- Muay Thai, lo stile di combattimento corpo a corpo che prevedeva l'uso dei gomiti, dei pugni, dei calci, delle ginocchia, della testa e della lotta.

La storia di quest'antica arte marziale va di pari passo con la storia della nazione e di conseguenza anche la Muay Thai nel corso degli anni ha subito notevoli cambiamenti fino a raggiungere la sua forma ultima conosciuta oggi. Seguendo questo percorso storico si può constatare che come tutte le arti marziali anche la Muay Thai ha avuto origine nel tempio cinese Shaolin, e le sue prime tracce si possono collocare in un periodo storico chiamato Pre – Sukhothai (200 a.C. – 1238) e attribuire ai

monaci buddisti indiani, che furono mandati nella regione chiamata Suvarnabhumi (regione che si estendeva dal Myanmar meridionale – Birmania – attraverso la Thailandia centrale fino alla Cambogia orientale).

Contemporaneamente iniziò la migrazione del popolo degli Ao – Lai con un inesorabile incontro con le popolazioni locali dove vi fu un'integrazione e scambio culturale e iniziò la diffusione della Muay Thai. Dopo il periodo storico Pre – Sukhothai ci fu l'era Sukhothai (1238 – 1377), la città divenne la capitale del Siam e assunse anche una grande importanza religiosa. In questo periodo la Muay Thai era conosciuta come Mai Si Sok, divenne fondamentale per i soldati in tempo di guerra, mentre era usata come sistema di difesa e come allenamento per tenersi in costante forma in tempo di pace. Sempre in questi anni il re Ramkhamheng scrisse il *Tamrab – Pichei – Songkram*, il libro per imparare l'arte della guerra. In seguito la Mai Si Sok prese il nome di Pahuyuth nell'era Ayutthaya (1377 – 1767). La capitale del regno diventò la città d'Ayutthaya e la Pahuyuth divenne fondamentale nelle innumerevoli guerre contro il popolo birmano, diventando anche un elemento fondamentale per elevare la propria posizione sociale in quanto era praticata oltre che nei villaggi anche e soprattutto intorno alle corti della famiglia reale. Gli stessi re affascinati e rapiti dalla bellezza della Pahuyuth decisero di praticarla, e così la soprannominarono "l'arte dei re". I più leggendari furono Naresua il Grande (1590 – 1605, durante il suo regno il popolo siamese fu soprannominato "il popolo delle otto braccia") e Phra Chao Sri Sanpetch VIII, conosciuto in seguito come *Phra Buddha Chao Sua* (in italiano *il Re Tigre*) per la ferocia in combattimento (1703 – 1709). In questo periodo particolare possiamo assistere ad una prima fase importante della trasformazione della Pahuyuth verso la Muay Thai sportiva contemporanea.

Prima di allora era considerata esclusivamente come sistema di combattimento utilizzato in guerra, fu poi utilizzata anche come un efficace sistema di difesa, per poi passare ad una forma sportiva che prese il nome di Dhee Muay o Dhoi Muay. I contendenti si affrontavano davanti ad un pubblico in occasione di celebrazioni religiose o di festività ed i duelli si svolgevano all'interno delle corti o delle piazze. Questi incontri non avevano limiti di tempo, non avevano categorie di peso e i contendenti si affrontavano senza protezioni. Gli incontri finivano per KO per morte dell'avversario o per resa e molto spesso erano costretti ad affrontare più incontri nella stessa giornata. I sovrani rimasero talmente ammaliati dalla Pahuyuth che crearono un particolare plotone che sviluppò la Muay Luang una forma di Pahuyuth molto tecnica e sofisticata che serviva alla protezione della famiglia reale e alla difesa della patria. Gli ufficiali di questo plotone prendevano il nome di Dhamruot Luang, Gong Tanai Luak o Grom Nak Muay. Solo in seguito, quando ormai gli incontri erano all'ordine del giorno, fu introdotto per esigenza l'uso dei Kaad Chiek, protezioni per avambracci e mani fatte di corda di canapa non raffinata che oltre a proteggere l'atleta servivano ad aumentare l'incidenza dei colpi con i Gon Hoi (aggiunte di corda di canapa sulle nocche che formavano delle protuberanze). L'efficacia dei colpi fu aumentata ulteriormente bagnando i Kaad Chiek prima degli incontri, così con la fase d'asciugatura, le corde di canapa s'indurivano maggiormente. Solo in alcune circostanze si narra che con il consenso dei combattenti i Kaad Chiek venivano immersi nella resina, o in un qualsiasi altro tipo di sostanza collosa, per poi cospargerle di materiale abrasivo come frammenti di vetro o di pietra, rendendo così le mani armi micidiali. Solo in seguito furono introdotte, al posto dei Kaad Chiek, i bendaggi in corda con dei nodi sulle nocche per poi passare ai guantoni. In questi anni grazie alla pratica della Pahuyuth l'esercito Thai fu molto temuto dai popoli vicini, ma questo non fermò la Birmania che nel 1767 riuscì a conquistare la città d'Ayutthaya dando origine alla leggenda più famosa della Thailandia, la "leggenda di Nai Khanom Thom". Nelle tre successive fasi storiche, era Thombury (1767 – 1782), 1° periodo Rattanakosin (1782 – 1868) e 2° periodo Rattanakosin (1868 – 1925). La capitale del Siam fu trasferita lungo le rive del fiume Chao Phraya, chiamandosi prima Krung Rattanakosin, più tardi Krung Thep Mahanakorn, per poi diventare in fine l'attuale Bangkok. Nell'era Rattanakosin la Pahuyuth prese il nome di Mae Mai Muay Thai o Mai Muay Thai e durante questo periodo vive la sua consacrazione.

Talmente era entrata nella vita del popolo la Mae Mai Muay Thai fu introdotta nelle scuole come materia di studio e vi rimase fino al 1921. In questi anni tutti volevano praticare la Mae Mai Muay Thai: ricco, povero, vecchio, giovane, ogni paese organizzava delle celebrazioni, delle feste tutto per fare dei combattimenti. Questo comportò un inevitabile confronto fra combattenti di diverse regioni, i quali avevano un proprio stile di combattimento che cambiava da regione a regione. Secondo una ricostruzione storica tre furono le correnti di stili regionali più importanti che influenzarono la Muay Thai moderna; Korat, Lopburi e Chaya.

Il Korat era uno stile di combattimento che prevedeva una guardia bassa e molto stabile con colpi di pugni e calci molto potenti, eseguiti in combinazione di due o tre colpi. Erano usati dei Kaad Chiek che coprivano l'atleta per l'intera lunghezza dell'avambraccio, così facendo si aumentava l'efficacia dei colpi in attacco e migliorava notevolmente la difesa.

Il Lopburi era uno stile di combattimento basato sulla velocità e sulla precisione d'esecuzione di una sequenza di quattro, cinque colpi. La guardia a differenza dello stile Korat è molto alta e meno stabile ciò permette una maggiore agilità, (caratteristiche principali dello stile Hanuman). I Kaad Chiek ricoprivano solo le mani con dei rinforzi sulle nocche (gon hoi).

Il Chaya era uno stile che prevedeva colpi di gomito, ginocchio, tecniche di pugno e di calci, colpi d'incontro con continui spostamenti laterali, arretramenti e avanzamenti. I Kaad Chiek coprivano interamente gli avambracci e le mani e sulle nocche erano presenti dei rinforzi (gon hoi). Nonostante si considerino solo questi tre stili, se ne può considerare un quarto il Muay Pra Na Korn. Questo stile deriva dalla fusione dei tre precedenti (avvenuta nell'era Rattanakosin durante l'ascesa a capitale di quella che oggi conosciamo come Bangkok).

L'esecuzione dei colpi poteva essere molto veloce o molto potente, anche la guardia poteva cambiare in base all'evolversi del combattimento. I Kaad Chiek coprivano interamente le mani e gli avambracci. In questo periodo furono costruite le prime arene permanenti per i combattimenti, solo dopo il 1925 si sviluppò la necessità di avere delle regole ben precise. S'introdussero, solo dopo il 1945, le categorie di peso, i round, i guantoni per proteggere le mani e la conchiglia per i genitali (all'inizio fatta di corteccia poi passò ad una conchiglia di mare avvolta in un panno per poi diventare quella che si usa oggi giorno), gli incontri si spostarono sui ring e si abbandonarono le strade e le piazze.

Dopo le arene furono costruiti gli stadi, fra i più importanti ci sono il Rajadamnern Stadium (costruito fra 1941 e il 1945 ed inaugurato il 23 agosto dello stesso anno) e il Lumpinee Boxing Stadium (costruito nel dopo guerra e inaugurato l'8 dicembre del 1956). La Mae Mai Muay Thai prese definitivamente il nome Muay Thai nel periodo in cui il regno del Siam ebbe il passaggio da monarchia assoluta a monarchia parlamentare (24 giugno 1939) che portò alla nascita del regno della Thailandia ("terra degli uomini liberi"). Durante la Seconda guerra mondiale torna di nuovo a chiamarsi Siam per poi diventare di nuovo e permanentemente Thailandia nell'11 maggio 1949. Solo dopo gli anni Settanta la Muay Thai fu conosciuta e praticata nel mondo occidentale, e comincia a diffondersi a livello internazionale ed europeo.

## Diffusione

La vera connotazione di sport come lo intendiamo noi fu data alla Muay Thai durante il regno del re Rama VI nel 1921 (corrispondente all'anno B.E. 2464), con l'introduzione dei guantoni e di regole affini a quelle della boxe occidentale, già allora molto popolare sull'onda del colonialismo. Il re comandò il generale Praia Nontisen Surentara Pahdi di costruire uno stadio nel Suan Kulab college e di organizzare competizioni ogni sabato. Negli anni la Muay Thai si è evoluta verso la dimensione sportiva, giungendo oggi a noi come una disciplina sportiva completa, che non ha perduto le sue caratteristiche antiche, i suoi riti dai significati sociali e religiosi, arricchitasi però dell'aspetto ludico.

In Thailandia quest'arte marziale è considerata sport nazionale, e gli incontri offrono notevoli possibilità di guadagno ai ragazzi che vi si cimentano. È stato osservato più volte che mentre i Thai si battono spesso, almeno agli inizi per mettere insieme pranzo e cena, gli stranieri, i cosiddetti *farang* che praticano la Muay Thai, lo fanno più che per i pochi soldi in palio, per la gloria. Nella maggior parte degli incontri, e particolarmente in patria, i thai hanno saputo far valere la loro superiore esperienza rispetto ai farang. Qualche combattente occidentale ha saputo però superarli anche a casa loro, come ad esempio il leggendario olandese Ramon Dekkers. In generale gli occidentali mostrano un certo vantaggio nella tecnica pugilistica rispetto ai thai, i quali appaiono invece insuperabili per mobilità, rapidità, resistenza e nell'uso sapiente e micidiale della corta distanza, dei gomiti e delle ginocchia. Ultimamente lo sport si è aperto anche alle donne, e con successo: dalla difesa personale all'agonismo il passo è stato breve per non poche ragazze, soprattutto in paesi come Olanda e Francia (già supremi a livello europeo nel settore maschile) e nel mondo anglosassone, ma anche in Giappone e, superando le resistenze tradizionali, in patria. Fra le atlete menzioniamo le francesi Chantal Menard e Valerie Henin e le olandesi Lucia Rijker e Saskia Van Rijswijk.

Nonostante oggi sia considerato uno sport a tutti gli effetti, il Muay Thai è considerata tra le più dure ed impegnative specialità tra gli sport da combattimento. Difatti, come accennato, è permesso percuotere con tutte le parti del corpo (tranne la testa) la quasi totalità dell'avversario ed è possibile effettuare alcune proiezioni. In particolare i thaiboxer sono temuti per l'utilizzo dei colpi di gomito, permessi quasi esclusivamente in Thailandia per la loro pericolosità.

In Italia la Muay Thai è giunta per la prima volta nel 1979 col maestro Stefano Giannessi ed ancora prima con Rinaldo Rinaldi che fondò nel 1983 la prima associazione di Muay Thai in Italia (AITB), Muay Thai che ancora oggi attraversa una fase di sviluppo. Negli anni '90 alcuni atleti italiani si sono fatti notare in campo internazionale. Una recente polemica sta contrapponendo i sostenitori della versione "standard" della Muay Thai a quelli della Muay Boran. Quest'ultima, portata in Italia da Marco De Cesaris, costituisce una sorta di *summa* delle tecniche tradizionali andate via via perdendosi con l'emergere di una Muay Thai inevitabilmente "occidentalizzata" dalle regole imposte dagli anni Venti in avanti e dal contatto con il pugilato. Le tecniche tradizionali ricercate nel corpus di conoscenze dei maestri thailandesi e riportate in auge sotto il nome di Muay Boran vengono poi divise in stili regionali: Muay Tha Sao (nord), Muay Korat (regione dell'Isan o nordest), Muay Lop Buri (regione centrale), Muay Chaiya (sud). Dice una frase tradizionale: Punch (pugno) Korat, Wit (astuzia) Lopburi, Posture (posizione) Chaiya, Faster (velocità) Thasao. Ognuna di queste scuole regionali ha contribuito nel tempo allo sviluppo dell'arte nel suo complesso. Da una scissione nell'Associazione Italiana Muay Thai, la prima del suo genere che ha formato i primi istruttori di quest'arte in Italia oltre che una nazionale, si è formata la vera Federazione Italiana Muay Thai (FIMT).

La muay thai sportiva è promossa in Italia anche dalla Federazione Italiana Muay Thai di Davide Carlot, presidente e delegato ufficiale per la IFMA Italia, unica federazione internazionale riconosciuta dal GAISF-CIO, partecipa annualmente con la propria squadra nazionale ai campionati mondiali di questa disciplina. Le muay thai tradizionale (mae mai muay thai) e sportiva sono promosse dal Maestro Aldo Chiari sia tramite la sua scuola "Naresuan Thai Martial Arts Institute" sia tramite la Kombat League, lega degli sport da combattimento che promuove in Italia i più grandi eventi relativi alla Muay Thai come il "The Contender Asia" o "S1 One Songchai". Altro Maestro della Muay thai in Italia è Patrick Cesarini, istruito direttamente da maestri thailandesi con i quali si allenano a Bangkok in Thailandia.

## **Amuleti**

### **Pra Krueng**

Piccola immagine sacra del Buddha che veniva inserita all'interno del Mongkon e del Kruang Ruang dell'atleta, e serviva come portafortuna e per scacciare gli spiriti maligni

### **Kruang Ruang**

Bracciale di stoffa, di corda intrecciata o di qualsiasi altro tessuto, fatto dal proprio maestro, si può portare singolarmente o su entrambe le braccia del combattente. Al suo interno può incorporare simboli e/o piccoli oggetti venerati dall'atleta, il suo significato e il suo contenuto lo conoscono solo il maestro e il suo atleta. Il materiale per creare il Kruang Ruang viene fornito dall'allievo, questo processo di preparazione serve per dare protezione al combattente e creare un legame indissolubile fra allievo e maestro.

### **Pirod**

Bracciale di stoffa, di corda intrecciata o di qualsiasi altro tessuto, fatto dal proprio maestro, si può portare singolarmente o su entrambe le braccia del combattente. Si prepara come il Kruang Ruang e si indossa in alternativa su un braccio all'altezza del bicipite. In passato si narra che il Pirod poteva essere fatto anche con un intreccio di stoffa e di legno rattan.

### **Dhagrut**

Piccoli amuleti fatti in bronzo o alcune volte venivano fatti in argento raffiguranti simboli sacri, che avevano lo scopo di proteggere il guerriero che li indossava. Potevano essere portati singolarmente o in quantità maggiori alcune volte si potevano anche inserire nei Kruang Ruang o nei Pirod se le loro dimensioni lo permettevano e se non erano di intralcio nei movimenti del combattente.

### **Pitsamorn**

Amuleti fatti con foglia di palma inserita in un rivestimento di fibra naturale raffiguranti simboli sacri simili ai Dhagrut. Si possono inserire all'interno del Kruang Ruang o del Pirod sempre se le dimensioni lo consentono e sempre se non sono di intralcio nei movimenti del combattente.

## **Waahn**

Erba che se associata ad un rituale magico, fornisce all'atleta che la custodiva all'interno del Mongkon, Kruang Ruang o del Pirod forza e virilità maggiore durante l'incontro. Alcuni atleti bevono un infuso di quest'erba (simile alla nostra cipolla) prima dell'incontro per aumentare la loro forza.

## **Prajied**

Bracciale che identifica il grado di abilità dell'atleta nella pratica della Muay Thai che prende il nome di khan. Spesso viene confuso con il Kruang Ruang, la differenza è che il Kruang Ruang viene fatto dal proprio maestro e assume un significato molto importante nella vita del combattente, mentre il Prajied non ha nessun significato mistico-religioso e può essere fatto dall'allievo stesso, inoltre il Prajied cambia la propria colorazione in base al khan di appartenenza.

## **Mongkon**

Amuleto protettivo di forma circolare che si indossa sul capo prima del combattimento. Il Mongkon viene applicato all'atleta dal suo maestro e solo da lui rimosso con rito propiziatorio prima dell'inizio del match, questo rituale prende il nome di Pitee Tod Mongkon. Il significato di questo amuleto è molto particolare e molto importante, perché rappresenta il tuo maestro, il campo di appartenenza, gli insegnamenti ricevuti e tutti i tuoi fratelli del campo. Ad ogni vittoria del combattente il maestro prende un pezzo del Kruang Ruang dell'allievo e lo unisce al proprio Mongkon con una cerimonia propiziatoria, così facendo si trasferisce il vigore del guerriero vincente nel Mongkon che proteggerà e infonderà maggiore vigore al nuovo combattente che lo porterà in seguito. Secondo una leggenda, in tempi antichi per creare questa corona magica venivano utilizzati serpenti velenosi che donavano al combattente prosperità e vigore atletico.

## **Suea – yan e Paa -yan**

Tessuti di varia forma (Suea-yan maglietta tradizionale di colore rosso, Paa-yan fazzoletto tradizionale) con raffigurazioni e simboli mistici di energia chakra benedetti dai monaci, che venivano indossati o inseriti all'interno di altri amuleti come Mongkon o Kruang Ruang. Spesso gli atleti portano la simbologia magica permanentemente tatuata sul corpo. Pratica molto diffusa in Thailandia specialmente presso famosi templi come il Wat Bang Phra, questi tatuaggi praticati dai monaci buddisti prendono il nome di Sak-yant (o Yantra Tattoo). Queste raffigurazioni sacre non possono essere tatuate sotto la vita perché i simboli sacri non possono essere fatti in parti del corpo impure- (infatti, il pensiero thai dice che la testa e la parte più pura del corpo perché è la più in alto, mentre considerano i piedi la parte più impura.)

## **Chakra**

Prima abbiamo accennato del Chakra, si può affermare che molte discipline orientali basano il proprio fondamentale teorico sull'esistenza dei meridiani, che nella medicina thailandese sono denominati Sen. Secondo questa teoria, attraverso la respirazione, penetra nel corpo un'energia che lo mantiene in vita. L'energia si diffonde in tutto il corpo, attraverso dei canali, detti appunto "meridiani", in altre parole chakra. Per credenze antiche ancora oggi vengono fatti sul corpo dei guerrieri tatuaggi nei punti meridiani dei simboli chakra o diversamente, preghiere buddiste.

## **Phuang Malai**

Sono ghirlande di fiori (quali orchidee, garofani, gelsomino e margherite) che vengono portate dal combattente prima dell'incontro, per essere visualizzate in modo ottimale vengono messe sul petto nudo dell'atleta. Il significato di queste ghirlande è di buon auspicio, di allontanare gli spiriti maligni e avere la protezione degli spiriti benigni. Vengono utilizzate anche e soprattutto nella vita quotidiana come segno di felicità e di benevolenza. Queste ghirlande hanno lunghezze, colorazioni e disegni differenti in base alle regioni di provenienza nonostante siano tutte differenti hanno tutte le stesse forme (assomigliano a delle collane).

## **Whan Nan Chan Kok**

La Whan Nan Chan Kok è una radice tossica che cresce agli argini dei fiumi. Questa radice veniva usata nel passato prima di un incontro all'ultimo sangue. Il guerriero Thai veniva cosparso di un unguento ricavato dalla lavorazione di questa radice che provocava un'immediata reazione al contatto con la pelle del guerriero, provocando una formazione di bolle sulla cute. Queste bolle servivano per salvare il combattente dalle ferite profonde create dalle tecniche atte al taglio della

pelle negli scontri all'ultimo sangue, possiamo dire che questa radice velenosa veniva usata per difesa e non per offesa dei combattenti.

## **Classificazione dei praticanti**

### **KAN – Passaggi di grado**

Come abbiamo già detto in precedenza la Muay Thai nasce per un'esigenza, quella di proteggere il popolo Thailandese dalle aggressioni nemiche. Per questo motivo si può supporre che gli allenamenti in passato erano molto duri, e le tecniche trasmesse erano quelle che potevano migliorare le doti naturali di combattimento dell'atleta e renderlo invincibile, forse trascurando le tecniche dall'esecuzione più complessa. Possiamo pensare che per questo motivo non vi erano in Thailandia gradi o cinture che identificavano la conoscenza delle tecniche di combattimento come nelle altre arti marziali. Questa filosofia d'insegnamento con il passare dei secoli ci ha reso testimoni della nascita di formidabili e micidiali combattenti e delle loro leggende, ma ci ha anche privato di molte tecniche che purtroppo sono andate perdute con il passare del tempo.

Con l'avvento degli occidentali e la diffusione in occidente della Muay Thai si è riscontrata l'esigenza di regolamentare la Thai per offrire una conoscenza più ampia e per assicurare che le tecniche rimaste non siano smarrite nel tempo. Per fare questo vent'anni fa circa le tecniche della Thai furono divise in dodici gradi che prendono il nome di KAN. Gradi che hanno programmi ben precisi regolamentati dalla FIKB (Federazione Italiana Kickboxing, unica federazione per la Muay Thai riconosciuta in Italia dal CONI), che permettono una conoscenza delle tecniche molto approfondita e ampia andando a toccare tutti i campi di combattimento (gomiti, ginocchia, calci, lotta, pugni).

Una volta decisi i kan furono posti a una scrupolosa analisi dei maestri thai più bravi dell'epoca i quali presero una decisione che comportò un cambiamento dei kan che divennero quindici. Furono scelti i cinque maestri più bravi e insigniti del mongkon dorato (xv kan), i quali scelsero a loro volta venti maestri thai che vennero insigniti con il mongkon d'argento (xIv kan). Mentre per tutti gli altri kan basta sostenere un esame, per gli ultimi due non esistono esami ma si ottengono per anzianità.

Mentre il XIII kan si ottiene quando il tuo maestro ti ritiene pronto per divulgare i suoi insegnamenti e ti dona il mongkon.

Per distinguere i vari kan fra loro sono stati introdotti i prajied e i mongkon di diverse colorazioni. Possiamo quindi sostenere la tesi che in realtà i kan siano dodici, e non quindici perché per gli ultimi kan non ci sono esami possibili da sostenere, ma non possiamo neanche negare l'esistenza degli ultimi kan.

*Kan secondo la regolamentazione della FIKB*

I KAN prajied bianco

II KAN prajied giallo

III KAN prajied giallo e bianco

IV KAN prajied verde

V KAN prajied verde e bianco

VI KAN prajied blu

VII KAN prajied blu e bianco

VIII KAN prajied marrone

IX KAN prajied marrone e bianco

X KAN mongkon rosso (istruttore)

XI KAN mongkon argento (maestro)

XII KAN mongkon dorato (gran maestro)

*Kan secondo la regolamentazione di alcune associazioni e federazioni italiane ed internazionali*

I KAN prajied bianco

II KAN prajied giallo

III KAN prajied giallo e bianco

IV KAN prajied verde

V KAN prajied verde e bianco

VI KAN prajied blu

VII KAN prajied blu e bianco

VIII KAN prajied marrone



IX KAN prajied marrone e bianco

X KAN mongkon rosso

XI KAN 1°livello mongkon rosso e bianco (tirocinante istruttore base)

XI KAN 2°livello mongkon rosso e bianco (tirocinante istruttore avanzato)

XII KAN 1°livello mongkon rosso e giallo (istruttore base)

XII KAN 2°livello mongkon rosso e giallo (istruttore avanzato)

XIII KAN 1°livello mongkon rosso e argento (alto istruttore base)

XIII KAN 2°livello mongkon rosso e argento (alto istruttore avanzato)

XIV KAN mongkon argento (maestro)

XV KAN mongkon dorato (gran maestro)

## **Terminologia**

**Ian Tao** - vuoto

**Kum Chum** - bascula mento (ritmo basculante)

**Phasom Muay** - spostamenti sull'asse frontale

**Kom Muay Kee** - combinazioni d'attacco/ di difesa

**Chap-Kor** - lotta (clinch) tecniche base

**Ram Muay** - danza rituale

**Bang** - blocco

**Bang Nok** - blocco ad incrocio

**Lom** - schivata da calcio alto

**Seub** - spostamenti nello spazio

**Ian Sam Kum** - passo del gigante

**Den Muay** - spostamenti sull'asse laterale

**Wiang** - proiezioni

**Ti Lop** - schivata con rotazione del busto a destra o sinistra

**Lop Chark** - schivata con passo d'uscita a 45°

**Sam Kum** - spostamenti (passi) a croce

**Seua Yang** - spostamenti in rotazione con cambio di guardia

**Tae Arm Tap** - passo del guerriero

**Mah Yong** - passo del cavallo

**Narai Kwang Chak** - pugni in rotazione

**Kwang Chak Narai** - pugno frustato laterale

### ***PUGNO***

**Yaeb** - pugno diretto con braccio avanzato

**Mahd Trong** - pugno diretto con passo

**Mahd Kohk** - pugno gancio

**Mahd Suhy** - pugno montante

**Mahd Wiang** - pugno con traiettoria discendente

**Mahd Tawad** - pugno gancio largo

**Grabob cho** - pugno saltato

### ***GINOCCHIA***

**Kao Trong Neb** - ginocchiata in linea frontale diretta corpo

**Kao Trong Kor** - ginocchiata in linea frontale diretta alla testa

**Kao Kee** - ginocchiata laterale

**Kao Cratai** - ginocchiata frontale diretta alla coscia (linea bassa)

**Kao Cheng** - ginocchiata diagonale

**Kao Kone** - ginocchiata laterale con caricamento

**Kao Laa** - ginocchiata circolare (tecnica di ginocchio)

**Kao Thad** - ginocchiata circolare (tecnica di tibia)

**Kao Loy** - ginocchiata volante

**Kao Lod** - ginocchiata in spinta “stop kick” in lotta

**Kao Ku** - ginocchiata doppia

### ***GOMITI***

**Sok Dtad** - gomitata circolare orizzontale

**Sok Cheng** - gomitata ascendente diagonale

**Sok Gnad** - gomitata ascendente verticale

**Sok Dti** - gomitata orizzontale discendente

**Sok Sab** - gomitata discendente verticale

**Sok Pung** - gomitata in percussione frontale

**Sok Gratong** - gomitata verticale ascendente

**Sok Ku** - gomitata doppia

**Sok Glab** - gomitata girata

**Sok Glab Fan Lang** - gomitata girata discendente

**Sok Glab Quan Lang** - gomitata girata orizzontale

**Sok Glab Iak Lang** - gomitata girata ascendente

**Sok Kwang** - gomitata a spirale

**Ramasun Kwang Kwarn** - gomitata saltata discendente con presa

**Rusei Bodi Hac** - gomitata saltata discendente senza presa

**Monto Nung Tak** - gomitata girata saltata discendente

**Pak Tai Toi** - gomitata discendente di rientro dal sok cheng

## ***CALCI***

**Tae Kaa** - calcio circolare basso

**Tae Laa** - calcio circolare basso parallelo al terreno

**Tae Lam Tua** - calcio circolare medio

**Tae Ken Kor** - calcio circolare alla testa

**Tae Cheng Kaa** - calcio diagonale ascendente basso

**Tae Cheng Lam Tua** - calcio diagonale ascendente medio

**Tae Chang Kor** - calcio diagonale ascendente alla testa

**Tae Tawad Kaa** - calcio circolare discendente basso

**Tae Tawad Lam Tua** - calcio circolare discendente al corpo (medio)

**Tae Tawad Kor** - calcio circolare discendente alla testa (alto)

**Tae Tien Pai Laa** - calcio ascendente basso

**Tae Tien Pai Lam Tua** - calcio ascendente medio (al corpo)

**Tae Tien Pai Kor** - calcio ascendente alto (al volto)

**Tae Quad Torani** - calcio circolare basso sul polpaccio

**Tae Tawad Quad Torani** - calcio circolare basso sul polpaccio discendente

**Tae Trong** - calcio circolare diretto

**Tae Thad** - calcio circolare basso in incidenza

**Tip** - calcio frontale

**Tip Kaang** - calcio laterale con la gamba avanzata

**Tip Viroon** - calcio frontale alla coscia

**Tip Grab Lang** - calcio all'indietro diretto (Kwang Lieu Lang)

**Tae Grab Lang** - calcio circolare girato all'indietro (Jarakee Fad Hang)

**Grabob Tae Lam Tua** - calcio circolare saltato

**Batha Loob Pak** - calcio ad ascia (diretto con movimento frustato)

**Lom Khun Thuan** - calcio girato verticale

## **Rituali pre-combattimento**

La fase che precede il combattimento è la parte che si può definire come la più importante per l'atleta, infatti, in questi attimi il combattente deve trovare la concentrazione, la tranquillità e il favore degli spiriti benigni per far sì che il combattimento abbia un buon esito. Tutto questo si verifica con lo svolgimento di tre rituali pre-combattimento che sono: - Kuen Suu Weitee, - Ram Muay, - Pitee Tod Mongkon.

### **Kuen Suu Weitee**

L'entrata nel ring è un momento molto importante, essendo un punto focale nella preparazione dell'atleta all'incontro dal punto di vista psicologico. È una fase di meditazione, preghiera e incantesimi nonché un susseguirsi di gesti scaramantici e magici come per esempio il modo di salire le scale del ring e passare le corde. Tutto questo serve per infondere fiducia all'atleta e per sgomberare la mente da pensieri inutili che possono condizionare il modo di affrontare l'incontro.

### **Ram Muay**

La Ram Muay è una danza rituale che viene eseguita con movimenti lenti e simbolici accompagnati da una musica che prende il nome di Dontree Muay (musica che accompagna tutto lo svolgimento dell'incontro, l'intensità della Dontree Muay cresce man mano che l'incontro si fa più cruento). Questa danza serve per ottenere il favore degli spiriti benigni e per scacciare gli spiriti maligni dal terreno dello scontro. Questo rituale ha una valenza non solo religiosa ma anche pratica, infatti, viene usata come forma di stretching per riscaldare i muscoli e prepararli allo scontro.

L'esecuzione di questa danza viene accompagnata dalla recitazione in modo silenzioso di preghiere e formule magiche propiziatorie, che servono per ottenere un buon esito dello scontro. I movimenti che caratterizzano la Ram Muay possono variare o essere completamente diversi a seconda della scuola di appartenenza o dello stile di combattimento utilizzato dall'atleta. La Ram Muay oltre ad avere un significato mistico-religioso mira fondamentalmente a dimostrare devozione religiosa, umiltà e gratitudine da parte dell'allievo, nei tempi antichi il rituale era rivolto a dimostrare devozione al Re e al proprio mentore, oggi invece è rivolto all'organizzatore dell'incontro e al proprio allenatore. La Ram Muay si sviluppa in tre fasi fondamentali: - Whai Khru o Whai Khru Ram Muay, - Taa Phrom Naang, - Phrom Si Na.

### **Whai Khru**

Il Whai Khru è la parte più importante della Ram Muay, è un rito di puro rispetto che prende varie forme in diversi contesti, per capire il significato in modo corretto nel contesto della Muay Thai bisogna capire che il Khru ovvero "maestro" nella cultura Thai è colui che fornisce il proprio sapere; i genitori nell'ambito familiare, i monaci nel contesto religioso, il re nel contesto assoluto. Indipendentemente dal contesto di riferimento colui che fruisce degli insegnamenti rispetta in maniera assoluta il proprio maestro e tratta i suoi pari come se fossero i suoi fratelli e sorelle all'interno del nucleo familiare. Esistono tre diverse forme di Whai Khru che gli allievi imparano durante il loro tragitto di apprendimento:

*Kuen Khru, Yor Krhu:*

Questa è la forma che viene eseguita dall'allievo quando viene accettato come studente dal maestro, che si impegna a insegnarli tutto il suo sapere.

### *Whai Khru Prajam Pee:*

Questa è una forma particolare del Whai Khru che viene eseguita in occasioni particolari, (ad esempio in occasione di celebrazioni religiose), come omaggio al proprio maestro e come forma di rispetto per i maestri passati

### *Whai Khru Ram Muay:*

Questa è la forma che gli atleti eseguono prima di un combattimento e assume questo nome perché il Whai Khru viene inserito in una danza rituale detta Ram Muay.

Molti sostengono che ci sia una quarta forma della Whai Khru detta Krob Khru, forma che viene riservata a coloro che dopo un lungo percorso d'apprendimento vengono iniziati al ruolo di insegnanti, e ritenuti pronti per diffondere le proprie conoscenze. Questa danza è senza dubbio un aspetto affascinante e spettacolare della Muay Thai e non essendo strettamente legata alla religione può essere eseguita anche da atleti occidentali.

Oltre ad essere un segno di omaggio e rispetto verso il proprio maestro questa danza è ricca di significati, che assumono un valore differente asseconda dell'atleta che la esegue, ma tutti gli atleti, in segno di rispetto, si volgono verso il proprio maestro e devono effettuare tre inchini "Saam Krab" alternandoli alla classica posizione delle mani congiunte in preghiera che prende il nome di "Thep Panom". Con questi passaggi si intende ringraziare e omaggiare la propria nazione, la propria religione, e il proprio maestro e tutti i guerrieri Thai presenti e passati. Il termine Whai Khru tradotto letteralmente vuol dire omaggio al maestro, ovvero omaggio a colui che ti ha donato il suo sapere.

### **Taa Phrom Naang**

Questa parte viene identificata come la parte della Ram Muay fatta a terra, nella quale l'atleta effettua movimenti lenti e precisi che simulano i vecchi bendaggi utilizzati nei tempi antichi, il volo del cigno simbolo di libertà (considerato un animale sacro). I movimenti vengono ripetuti tre volte per omaggiare il proprio maestro e guerrieri passati, la propria patria e la propria religione. In più questa fase permette all'atleta di fare stretching alle gambe preparandole per l'incontro.

### **Phrom Si Na**

Questa fase della Ram Muay è la parte in piedi della danza anche qui l'atleta ripete per tre volte gli stessi movimenti fatti nel Taa Phrom Naang con lo stesso significato, in questa fase si va a stimolare le anche per prepararle allo sforzo che dovranno subire durante l'incontro. Questa è la parte più importante per l'atleta in quanto egli mostrerà tutta la sua indole guerriera al proprio avversario compiendo ripetute volte il passo del guerriero.

### **Pitee Tod Mongkon**

Una volta finite tutte le fasi della Ram Muay l'atleta va verso il suo maestro, che con le mani congiunte al volto inizia la recitazione in modo silenzioso di preghiere e formule magiche propiziatorie per il buon esito del combattimento. Finite le preghiere e i riti propiziatori toglie dalla testa dell'allievo il Mongkon e lo pone sul proprio angolo con la funzione di proteggere l'allievo dagli spiriti maligni per tutta la durata dell'incontro.

# REGOLAMENTO MUAY THAI

## DISPOSIZIONI GENERALI

Il presente Regolamento Tecnico definisce le basi e i limiti nei quali deve essere sviluppata l'attività sportiva della Muay Thai o Boxe Thailandese.

Tutti coloro che praticano a livello agonistico, siano essi dirigenti, insegnanti, ufficiali di gara e atleti, devono tassativamente attenersi ad esso.

## DEFINIZIONE

La Muay Thai è un'arte marziale da combattimento, in cui si utilizzano mani, gomiti, piedi, ginocchia e tibie, con movimenti a percussione, chiamati colpi, eseguiti secondo regole precise.

I colpi devono essere finalizzati ed educati solo ed esclusivamente alla pratica sportiva della Muay Thai.

Tutte le azioni che si compiono durante le gare sono chiamate "tecniche", esse si distinguono in:

- tecniche offensive: i colpi di piede, tibia, ginocchio, pugno, gomito e proiezioni.
- tecniche difensive: parate, bloccaggi, deviazioni e schivate.

Sono previste inoltre "autorizzazioni" e "divieti".

## AREA DI COMPETIZIONE

L'area di competizione per la Muay Thai è il quadrato. Esso deve corrispondere per dimensione e conformità a quello in uso nel pugilato (esso può avere i lati da minimo 4,90 m. a massimo 6,10 m.) e omologato.

## **ATLETI**

Tutti gli atleti possono partecipare a gare dai 12 anni compiuti ai 40 d'età. Essi sono divisi in rapporto alla loro età nella Terza serie e alla loro esperienza e validità tecnica nella Seconda e Prima Serie.

## **GRADI TECNICI DEGLI ATLETI (CINTURE)**

Il livello tecnico (cinture) degli atleti si acquisisce in base al numero dei mesi di frequenza al corso e dopo aver superato l'esame tecnico-teorico, a discrezione dell'insegnante.

Cintura Bianca, 6 mesi;

Cintura Gialla, 6 mesi;

Cintura Verde, 8 mesi;

Cintura Blu, 12 mesi;

Cintura Marrone, 12 mesi.

## **GRADI TECNICI SUPERIORI (CINTURA ROSSA)**

Il candidato per la Cintura Rossa, viene esaminato dalla Commissione Tecnica Nazionale, composta da tre esaminatori di cui almeno uno di grado superiore a quello che si vuole acquisire.

## **PARTECIPAZIONE A GARE**

Sono vietati gli incontri fra atleti della stessa società sportiva a meno che non siano per tornei ufficiali, fra atleti della stessa serie (d'esibizione e no), ma con differenza di peso superiore a quella che intercorre fra il limite minimo e quello massimo della categoria in cui rientra l'atleta di Muay Thai di peso minore.



## CATEGORIE DI PESO

### PRIMA E SECONDA SERIE

Super Mosca	-51,500 Kg.
Gallo	-53,524 Kg.
Super Gallo	-55,338 Kg.
Piuma	-57,153 Kg.
Super Piuma	-58,900 Kg.
Leggeri	-61,135 Kg.
Super Leggeri	-63,500 Kg.
Welter	-66,680 Kg.
Super Welter	-69,800 Kg.
Medi Leggeri	-72,500 Kg.
Medi	-76,203 Kg.
Super Medi	-79,380 Kg.
Medio Massimi	-82,550 Kg.
Massimi	-86,180 Kg.
Super Massimi	+ 86,180 Kg.

### TERZA SERIE

Zanzare	-32 Kg.
Medio Zanzare	-36 Kg.
Super Zanzare	-40 Kg.
Mosca	-44 Kg.
Gallo	-48 Kg.
Piuma	-52 Kg.
Leggeri	-57 Kg.
Welter	-62 Kg.
Medi	-68 Kg.
Medio Massimi	-75 Kg.
Super Massimi	+ 75 Kg.

## CATEGORIE DI ETA'

Gli atleti si suddividono per eta nelle seguenti categorie:

- Terza Serie Educativo dai 12 anni compiuti ai 14. In questa categoria non e valido il KO.
- Terza Serie Promozionale dai 14 anni compiuti ai 18. In questa categoria non e valido il KO.
- Seconda Serie Dilettanti dai 18 anni compiuti ai 40.
- Prima Serie Professionisti dai 18 anni compiuti ai 40.

## **DURATA DELL'INCONTRO**

La durata degli incontri è fissata in:

- Terza Serie: 2 riprese da 2' (riposi 1');
- Seconda Serie:

classe C 3 riprese da 2' (riposi 1')

classe B 5 riprese da 2' (riposi 1')

- Prima Serie:

classe C 3 riprese da 2' (riposi 1')

classe B 5 riprese da 2' (riposi 1')

classe A 5 riprese da 3' (riposi 1'30")

## **PROTEZIONI**

Le protezioni da usare, in ogni competizione di Muay Thai, sono:

Terza Serie: paradenti, conchiglia, casco protettivo, bendaggi alle mani, paratibie, corpetto e guanti da 12 onces;

Seconda Serie: paradenti, conchiglia, casco protettivo, bendaggi alle mani, guanti (paratibie solo per classe C);

Prima Serie: paradenti, conchiglia, bendaggi alle mani, guanti.**PASSAGGIO DI CLASSE**

Dopo il compimento del 18° anno di età, per poter accedere alla classe superiore, si dovrà aver disputato almeno cinque incontri, di cui tre vinti.

## **TENUTA DI GARA O DIVISA**

La tenuta di gara o divisa, in ogni tipo di competizione di Muay Thai si limita ai pantaloncini, la cui cintura deve coprire la cresta iliaca.

Gli atleti devono competere a piedi nudi. È tuttavia concesso usare cavaliere elastiche.

## **GUANTI**

Nelle competizioni di Muay Thai le mani devono essere protette da guanti. Gli stessi devono essere in pelle liscia e morbida o di altro materiale simile. Devono essere imbottiti in modo uniforme, sul dorso della mano e sul polso, come quelli usati nel pugilato.

I lacci, senza puntali, devono passare negli appositi occhielli i quali non possono essere orlati con borchie. Una volta allacciati devono essere assicurati con nastro cerotto.

Il peso del guanto deve essere distribuito equamente (al 50%), tra rivestimento-fodere e imbottitura.

I guanti devono essere usati in rapporto all'età e al peso:

- 12 once per atleti di Terza Serie;
- 8 once per atleti fino a 63 Kg. di Prima e Seconda Serie;
- 10 once per atleti oltre 63 Kg. di Prima e Seconda Serie.

Possono essere usati guanti con chiusura elasticizzata, senza lacci, con l'autorizzazione del Commissario di Riunione.

## **PROTEZIONI**

### **1. Paradenti**

E' obbligatorio in tutte le competizioni.

Deve essere composto da materiale plastico, non eccessivamente duro, tale da evitare danni alla dentatura e alle gengive. Sono ammessi paradenti automodellanti.

### **2. Conchiglia**

E' obbligatoria in tutte le competizioni.

Deve essere di materiale resistente, imbottita sul suo intero bordo e sostenuta da apposito sospensorio.

### **3. Casco protettivo**

E' obbligatorio nei combattimenti tra atleti di Seconda e Terza Serie.

E' vietato nei combattimenti tra atleti di Prima Serie.

Deve lasciare libera la parte anteriore del viso e proteggere la zona sopraciliare e temporale.

### **4. Bendaggi delle mani**

Sono obbligatori in tutte le competizioni. Le bende, di garza o altro materiale simile, devono essere lunghe al massimo 2,50 m. e larghe al massimo 5 cm.

Il bendaggio deve essere limitato al polso e al metacarpo; deve lasciare scoperte le nocche della mano; l'estremità finale deve essere assicurata al palmo della mano.

E' vietata l'applicazione di qualsiasi materiale che ne alteri la funzionalità.

Sono invece eccezionalmente consentite, sentito il medico di servizio, fasciature relative a ferite non rimarginate, con il previo accordo delle parti interessate direttamente.

Il bendaggio, se eseguito negli spogliatoi, deve essere seguito sotto il controllo di un Ufficiale di gara delegato dal Commissario di Riunione, i secondi dell'avversario possono assistere all'operazione.

## 5. Paratibie e Corpetto

Sono obbligatori per competizioni di Terza Serie = Educativo/Promozionale, mentre solo paratibie per atleti di Seconda Serie, classe C.

I paratibie non devono contenere anime di metallo o plastica.

Gli atleti che per qualsiasi motivo, non possono indossare le protezioni previste, non possono partecipare alle gare di Muay Thai.

## SCRITTE SULLA TENUTA

Gli atleti e i secondi possono portare sugli indumenti la denominazione della Società di appartenenza, il loro personale nominativo, l'indicazione del comune, provincia o regione di residenza, scritte pubblicitarie, purché non vistose. Sono vietate le scritte a carattere dottrinale ideologico.

## I SECONDI DEGLI ATLETI

Nelle competizioni di Muay Thai gli atleti hanno diritto di essere assistiti da due secondi. Essi hanno l'obbligo di indossare una tuta ginnica e scarpe in sintonia, pena l'allontanamento dal ring. Nessun altra persona può stare nell'angolo e, durante il combattimento, devono osservare assoluto silenzio. Solo durante l'intervallo i secondi possono salire sul ring per assistere il loro atleta. I secondi devono anche assistere il loro atleta prima, durante e dopo la gara. Sono direttamente responsabili del suo comportamento dentro e fuori il quadrato.

# PARTECIPAZIONE ALLE GARE

E' fatto obbligo, agli atleti, di presentarsi alle gare muniti del Passaporto Sportivo, del certificato medico previsto dal Centro Medico Sportivo, con l'equipaggiamento in ordine, pena l'esclusione dalla gara.

## IL CONTEGNO

- L'atleta e tenuto al massimo rispetto verso gli ufficiali di gara e di servizio presenti, ai propri secondi, all'avversario e relativi secondi e al pubblico.
- Non deve avvicinarsi per nessun motivo al tavolo della Giuria e ai giudici, durante l'espletamento delle loro funzioni, sia egli in gara o no.
- Deve astenersi da commenti e discussioni, osservando sempre le regole di corretto comportamento nei confronti di tutti.
- Durante lo svolgimento dell'incontro, deve osservare il piu assoluto silenzio, essendogli solo consentito, onde intenda desistere dalla gara, pronunciare la parola "abbandono" e, durante gli intervalli, parlare a bassa voce con i suoi secondi.
- Deve comportarsi cavallerescamente nei confronti del suo avversario e dei suoi secondi, astenendosi da qualsiasi gesto o parola che possa apparire irrispettosa.
- Deve attenersi agli ordini e alle disposizioni del suo secondo principale, quando queste non siano in contrasto con le norme regolamentari.
- Ha facolta di abbandonare la gara che non e in grado di continuare escluso durante il conteggio dell'arbitro. Per manifestare tale volonta deve:
  1. alzare un braccio e desistere dalla gara;
  2. pronunciare chiaramente la parola "abbandono";
  3. voltare le spalle all'avversario e dirigersi al proprio angolo;
  4. non riprendere piu la gara, al suono del gong, dopo l'intervallo.
- Quando viene contato, l'avversario deve immediatamente raggiungere l'angolo neutro indicatogli dall'arbitro e restarvi sino all'eventuale ordine di ripresa dell'incontro.
- Al termine della gara, proclamato il verdetto, gli atleti e i loro secondi devono abbandonare il quadrato.

## **SALUTO**

Il saluto al Maestro, tra gli atleti e al pubblico viene eseguito con le mani giunte davanti al viso e con una piccola flessione in avanti del busto.

## **CERIMONIALE**

Il Mongkon è una corona, in origine di corda intrecciata, di nylon rivestita di stoffa che termina con una coda di seta, viene posta sul capo dal Maestro, prima che il pugile faccia ingresso sul ring.

Tutti i combattenti di un campo usano lo stesso Mongkon ed eseguono la stessa Ram Muay.

La Ram Muay è una lenta e aggraziata serie di movimenti eseguita sempre a tempo di musica dai due atleti prima dell'incontro.

## **PRELIMINARI DEGLI INCONTRI**

Il controllo del peso e quello sanitario devono, di norma, avvenire almeno 5 ore prima dello svolgimento di competizioni per atleti di Terza e Seconda Serie e 8 ore prima per riunioni di atleti di Prima Serie.

Alle operazioni di peso sono ammessi solo l'atleta che dovrà gareggiare e il suo allenatore o un rappresentante della società di appartenenza dell'atleta. Nel caso risultasse fuori peso avrà a sua disposizione 60 minuti per rientrare nel peso, pena l'inserimento nella categoria immediatamente superiore.

## **TIPOLOGIA DI GARA**

È una competizione in cui i due atleti sono contrapposti e dove i colpi devono essere portati con efficacia.

Agli atleti è vietato l'uso dei gomiti per colpire l'avversario. Gli stessi, se partecipano a riunioni di Terza o Seconda Serie dovranno essere muniti di caschetto.

Solo in competizioni a livello internazionale o contro atleti Thailandesi e possibile, per atleti di Prima Serie classe A, poter usare i gomiti.

Per questo tipo di riunioni l'uso del casco protettivo è sempre vietato.

# TECNICHE DELLA MUAY THAI

Le tecniche della Muay Thai sono :

- tecniche d'attacco;
- tecniche di difesa;
- tecniche di spostamento;
- tecniche di prese e proiezioni.

## TECNICHE DI ATTACCO

### 1. Colpi di pugno

I colpi di pugno nella Muay Thai si portano con le stesse regole del pugilato.

Essi sono validi se portati con i pugni ben chiusi, con la parte imbottita del guanto che ricopre le prime falangi e le estremità metacarpiche della mano.

I colpi di pugno sono:

- diretto, portato con un movimento di caricamento e spinta del braccio in avanti (come un pistone), su un piano orizzontale;
- gancio, portato con un movimento combinato e bilanciato da una posizione laterale a rientrare, seguendo una traiettoria quasi parallela al terreno;
- montante, portato con un movimento combinato e bilanciato da una posizione bassa verso l'alto, su un piano quasi verticale;
- girato, portato con il dorso della mano in rotazione su se stessi.

### 2. Colpi di piede

Si possono portare tutti i colpi previsti nelle competizioni di boxe americana, francese e karate.

I colpi di piede sono:

- calcio frontale (tiip) o front kick, usato come calcio d'attacco in cui la gamba viene caricata, portando il ginocchio verso la spalla corrispondente, per poi lancia-la in avanti;
- calcio frontale (tiip) o stop kick, usato come calcio d'arresto in cui la gamba avanzata viene portata quasi tesa in linea con il bersaglio e poi spinta in avanti con una torsione delle anche verso l'avversario.

### 3. Colpi di gomito (ti sok)

Sono ammessi solo nei combattimenti di Prima Serie, previa autorizzazione del CTN e assenso dei due contendenti.

Le gomitate si portano con una traiettoria circolare e possono essere anche eseguite con rotazione del corpo su se stesso.

Le gomitate si portano su tutti i bersagli autorizzati.

#### 4. Colpi di ginocchio (ti kao)

I colpi di ginocchio possono essere portati sia frontalmente che lateralmente.

La parte colpitrice è la frontale o l'interno del ginocchio.

Le ginocchiate si portano su tutti i bersagli autorizzati escluso il viso. (Eccezione fatta per atleti di Prima Serie classe A)

#### 5. Colpi di tibia

Nella Muay Thai sono autorizzati i colpi con la tibia.

Nel calcio circolare, o tae, la parte che colpisce il bersaglio è di preferenza la tibia, tutto il corpo ruota insieme alla gamba che colpisce, mentre il piede d'appoggio tocca solo con l'avampiede ed il tallone e sollevato durante l'esecuzione.

I colpi di tibia sono:

- calcio circolare alle gambe (tae laa) o low kick;
- calcio circolare al corpo (tae lam tua) o middle kick;
- calcio circolare al viso (tae kaen ko) o high kick.

## TECNICHE DI DIFESA

Le tecniche di difesa si dividono in:

- Bloccaggio:

consiste nel bloccare il corpo o la tecnica dell'avversario prima che giunga a termine.

- Deviazione:

quando si intercetta il colpo e lo si devia fuori dal bersaglio.

- Parata:

quando si assorbe il colpo con una parte protetta o particolarmente resistente, avambracci o tibie.

- Schivata:

flesso-torsione del corpo con lo scopo di evitare i colpi avversari spostando il bersaglio interessato da questi colpi con o senza spostamento dei piedi.



## TECNICHE DI SPOSTAMENTO

Per difendersi, attaccare e contrattaccare l'avversario, se la distanza sia oltre la normale misura, sono consentite le seguenti tecniche:

- Spostamento completo:

prevede lo spostamento dei due appoggi (piedi) in avanti, indietro, laterale a sinistra e destra, obliquo avanti a sinistra e destra, obliquo indietro a sinistra e destra.

- Semi spostamento:

prevede lo spostamento di un solo appoggio (piede) con la stessa dinamica dello spostamento completo.

- Spostamento in rotazione "perno":

prevede rotazioni di varia entità, secondo i casi.

- Salto:

si sviluppa compiendo un saltello verso l'avversario, per poterlo colpire in "volo" con una ginocchiata, gomitata, ecc.

- Rotazione:

si effettua, con lo scopo di colpire l'avversario, compiendo una rotazione di 360° sul proprio asse corporeo.

- Divieto:

costituisce divieto sfruttare l'elasticità delle corde per colpire l'avversario, ossia abbandonarsi su di esse per darsi spinte acceleratrici.

## TECNICHE DI PRESE E PROIEZIONI

- Prese (trattenute):

è autorizzata la trattenuta afferrando con presa dietro il collo o pressando con gli avambracci le scapole. È consentito trattenere l'avversario ad un braccio per colpirlo, a patto, che la tecnica, venga eseguita con velocità, il tempo di portare il colpo, quindi deve essere liberato l'arto bloccato.

costituisce fallo la presa all'altezza delle vertebre lombari (detta presa dell'orso).

- Proiezioni:

sono ammesse le proiezioni (lanciare o far cadere a terra l'avversario) senza intervento di anche, spalle o con sgambetti. È valido, durante la caduta, prima che il pugile tocchi per terra con altra parte del corpo oltre ai piedi, continuare a colpirlo.