

LES TECHNIQUES DE MUAY THAI

1 . WAI KHRU

2 . SINLAPA MUAY

3 . MUAY MAT

- 1.KAT MUAY
- 2.LEN CHEUNG
- 3.YAANG SAAM KOUM
- 4.PIYEN LIEM KAT
- 5.SUEB TAO
- 6.KAO CHAAK
- 1.YOK KAO PONG KAN
- 2.TEN

- 1.MAT TRONG
- 2.MAT WIYENG SAN
- 3.MAT SOY
- 4.MAT WIYENG KLAP
- 5.MAT WIYENG YAO
- 6.KRA TOT CHOK
- 1.MAT KLAP LANG

4 . 1 . MUAY TEI – TIP

4 . 2 . MUAY TEI - TEI

5 . MUAY KHAO

- 1.6.TIP TRONG
- 2.TIP KANG
- 3.TIP KLAP LANG
- 4.TIP THOP
- 5.KRA TOT TIP

- 1.TEI TRONG
- 2.TEI TAT
- 3.TEI CHIYANG
- 4.TEI KAN KRO
- 5.TEI KRUENG KHENG
- KRUENG KHAO
- 6.TEI KLAP LANG
- 1.TEI KOT
- 2.TEI KRO
- 3.KRA TOT TEI
- 4.YIEP TEI

- 1.KHAO TRONG
- 2.KHAO CHIYANG
- 3.KHAO KONG
- 4.KHAO THOP
- 5.KHAO TAT
- 6.KHAO LOY
- 1.KHAO YOON
- 2.YIEP KHAO

6 . MUAY SOK

7 . MUAY PAM

8 . MUAY BANG

- 1.TII SOK
- 2.SOK TAT
- 3.SOK NGAT
- 4.SOK POUNG
- 5.SOK KRATOUNG
- 6.SOK KLAP
- 1.SOK SAP
- 2.SOK SAK KOO
- 3.KRA TOT SOK
- 4.SOK KLAP LANG

- 1.TCHAP KHO
- 2.LAT EO
- 3.LAT KEN
- 4.TCHAP KHA
- 5.WIENG TIING PAI
- 6.PAK HO PAI

- 1.BANG MAT
- 2.BANG TEI
- 3.BANG SOK
- 4.BANG KHAO
- 5.YOK TOA LOP
- 6.LOM TCHAK

Annexe 1

LES TECHNIQUES DE MUAYTHAI

Le Muaythai comporte différentes techniques qui sont :

- 1- Wai Khru Le salut et l'hommage avant le combat
- 2- Sinlapa Muay Les déplacements de base
- 3- Muay Mat Les techniques de poings
- 4- Muay Tei Les techniques de jambes
- 5- Muay Khao Les techniques de genoux
- 6- Muay Sok Les techniques de coudes
- 7- Muay Pam Les techniques de saisies et projections
- 8- Muay Bang Les techniques de parades et d'esquives

1 . WAI KHRU

Appellation Thaïlandaise	Désignations Techniques	Modalités d'exécution
Wai Khru	Le salut et l'hommage avant le combat	Le Nakmuay effectue l'hommage en tenue de compétition. Sa prestation doit respecter la forme traditionnelle du Muaythai. Le port du Mongkong est obligatoire.

2 . SINLAPA MUAY

Appellation Thaïlandaise	Désignations Techniques	Modalités d'exécution
Kat Muay	La garde	
Len Cheung	Les déplacements	
Yaang Saam Koum	Déplacement sur trois pas alternés	Déplacements en avant, en arrière ou latéraux
Piyen Liém Kat	Déplacement avec un changement de garde	Déplacements en avant, en arrière ou latéral
Sueb Tao	Déplacement en pas chassé	Déplacements en avant ou en arrière
Kao Chaak	Déplacement par pivot	Déplacements par pivot d'un appui en arrière ou latéral
Yok Kao Pong Kan	Déplacement avec parade de la jambe	Déplacements avec parade de la jambe en avant ou en arrière
Ten	Transfert du poids de corps d'un appui sur l'autre	

3 . MUAY MAT

Appellation Thaïlandaise	Désignations Techniques	Plans d'exécution	Trajectoires	Niveaux d'exécution	Modalités d'exécution
Mat Trong	Direct	Horizontal	Rectiligne	Haut	Coup de poing direct du poing avant ou arrière En attaque En défense
Mat Wiyeng San	Crochet	Horizontal	Circulaire	Haut	Coup de poing circulaire du poing avant ou arrière En attaque En défense
Mat Soy	Uppercut	Vertical	Oblique	Circulaire Haut Médian	Coup de poing remontant du poing avant ou arrière En attaque En défense
Mat Wiyeng Klap	Revers	Horizontal	Circulaire	Haut	Coup de poing de revers du poing avant ou arrière En attaque En défense
Mat Wiyeng Yao	Swing	Horizontal	Circulaire	Haut	Coup de poing circulaire du poing avant ou arrière En attaque En défense
Kra Tot Chok	Sauté	Horizontal	Rectiligne Circulaire	Haut	Coup de poing sauté du poing avant ou arrière En attaque En défense
Mat Klap Lang	Retourné	Horizontal	Circulaire	Haut	Coup de poing retourné du poing avant ou arrière En attaque En défense

4 . 1 MUAY TEI - Tip

Appellation Thaïlandaise	Désignations Techniques	Plans D'exécution	Trajectoires	Niveaux D'exécution	Modalités d'exécution
Tip Trong	Frontal	Horizontal Oblique	Rectiligne	Haut Médian Bas	Coup de pied frontal du pied avant ou arrière En attaque En défense
Tip Kang	Latéral	Horizontal Oblique	Rectiligne	Haut Médian	Coup de pied latéral du pied avant ou arrière En attaque En défense
Tip Klap Lang	Retourné	Oblique	Rectiligne	Haut Médian	Coup de pied retourné direct du pied avant ou arrière En attaque En défense
Tip Thop	Circulaire	Oblique	Circulaire	Médian Bas	Coup de pied circulaire de revers de l'intérieur du pied avant ou arrière En attaque En défense
Kra Tot Tip	Sauté	Horizontal Oblique	Rectiligne Circulaire	Haut Médian	Coup de pied sauté du pied avant ou arrière En attaque En défense

Tip : comprend les techniques de pieds pour pousser et repousser l'adversaire.

4.2 MUAY TEI - TEI

Appellation Thaïlandaise	Désignations Techniques	Plans D'exécution	Trajectoires	Niveaux D'exécution	Modalités d'exécution	
Tei Trong Direct		Horizontal Oblique	Rectiligne	Haut Médian	Coup de pied frontal du pied avant ou arrière En attaque En défense	
Tei Tat Circulaire			Oblique	Circulaire Bas	Coup de pied de circulaire niveau bas du pied avant ou arrière En attaque En défense	
Tei Chiyang	Circulaire	Horizontal	Circulaire	Médian	Coup de pied de circulaire niveau médian du pied avant ou arrière En attaque En défense	
Tei Kan Kro	Circulaire		Oblique	Circulaire Haut	Coup de pied de circulaire niveau haut du pied avant ou arrière En attaque En défense	
Tei Krueng Kheng Krueng Khao	Circulaire	Horizontal Oblique	Circulaire	Médian	Coup de pied de circulaire (surface de frappe partie genoux et tibia) de la jambe avant ou arrière En attaque En défense	
Tei Klap Lang	Retourné	Oblique	Horizontal	Circulaire Rectiligne	Haut Médian	Coup de pied de circulaire retourné du pied avant ou arrière En attaque En défense
Tei Kot	Vertical	Vertical		Circulaire	Haut Médian	Coup de pied vertical du haut vers le bas, (la surface de frappe est la plante du pied) du pied avant ou arrière En attaque En défense
Tei Kro	Vertical	Vertical	Circulaire	Haut	Médian	Coup de pied vertical du haut vers le bas, (la surface de frappe est le talon) du pied avant ou arrière En attaque En défense
Kra Tot Tei	Sauté		Horizontal Oblique	Circulaire Rectiligne	Haut Médian	Coup de pied sauté circulaire du pied avant ou arrière En attaque En défense
Yiep Tei	Sauté		Horizontal Oblique	Circulaire Rectiligne	Haut Médian	Coup de pied sauté circulaire avec prise d'appui sur le partenaire du pied avant ou arrière En attaque En défense

Tei : comprend les techniques de pieds et de jambes pour frapper l'adversaire

5 . MUAY KHAO

Appellation Thaïlandaise	Désignations Techniques	Plans D'exécution	Trajectoires	Niveaux D'exécution	Modalités d'exécution	
Khao Trong	Direct	Vertical	Rectiligne	Haut Médian	Coup de genou direct, du genou avant ou arrière En attaque En défense	
Khao Chiyang	Petit	circulaire	Oblique	Circulaire Haut Médian	Coup de genou circulaire (petit circulaire au corps à corps) du genou avant ou arrière En attaque En défense	
Khao Kong	Grand	circulaire	Horizontal	Circulaire Médian	Coup de genou circulaire (Grand circulaire au corps à corps) du genou avant ou arrière En attaque En défense	
Khao Thop	Circulaire	Oblique	Circulaire	Médian	Coup de genou circulaire (surface de frappe partie interne du genou au corps à corps) du genou avant ou arrière En attaque En défense	
Khao Tat		Circulaire	Oblique	Circulaire Bas	Coup de genou circulaire au niveau de la cuisse du genou avant ou arrière En attaque En défense	
Khao Loy	Sauté direct	Vertical	Rectiligne	Haut Médian	Coup de genou sauté direct sans pas d'appel du genou avant ou arrière En attaque En défense	
Khao Yoon	Sauté	Oblique	Rectiligne	Circulaire	Haut Médian	Coup de genou sauté direct avec un pas d'appel, du genou avant ou arrière En attaque En défense
Yiep Khao	Sauté	Oblique	Rectiligne	Circulaire	Haut Médian	Coup de genou sauté direct avec prise d'appui sur le partenaire, du genou avant ou arrière En attaque En défense

6 . MUAY SOK

Appellation Thaïlandaise	Désignations Techniques	Plans D'exécution	Trajectoires	Niveaux D'exécution	Modalités d'exécution	
Tii Sok	Circulaire	Horizontal	Circulaire	Haut Médian	Coup de coude direct, du coude avant ou arrière En attaque En défense	
Sok Tat	Circulaire	Oblique	Circulaire	Haut Médian	Coup de coude circulaire descendant, du coude avant ou arrière En attaque En défense	
Sok Ngat	Uppercut	Vertical	Circulaire	Haut Médian	Coup de coude remontant, du coude avant ou arrière En attaque En défense	
Sok Poug	Direct	Horizontal	Rectiligne	Haut	Coup de coude direct avec un pas d'appel, du coude avant ou arrière En attaque En défense	
Sok Kratoung	Revers médian	Oblique	Circulaire	Médian	Coup de coude de revers au niveau médian, du coude avant ou arrière En attaque En défense	
Sok Klap	Revers haut	Horizontal	Oblique	Circulaire Haut	Coup de coude de revers au niveau haut, du coude avant ou arrière En attaque En défense	
Sok Sap	Vertical retombant	Vertical	Rectiligne	Haut Médian	Coup de coude vertical du haut vers le bas, du coude avant ou arrière En attaque En défense	
Sok Sak Koo	Double vertical retombant	Vertical	Rectiligne	Haut Médian	Double coups de coudes verticaux du haut vers le bas, En attaque En défense	
Kra Tot Sok	Sauté	Vertical	Horizontal	Circulaire Rectiligne	Haut	Coup de coude sauté du coude avant ou arrière En attaque En défense
Sok Klap Lang	Retourné	Horizontal	Circulaire	Haut Médian	Coup de coude retourné, du coude avant ou arrière En attaque En défense	

7 . MUAY PAM

Appellation Thaïlandaise	Désignations Techniques	Plans D'exécution	Niveaux D'exécution	Modalités d'exécution
Tchap Kho	Saisie à la tête	Horizontal Oblique	Haut	Saisie à la tête du bras avant, du bras arrière ou des deux bras En attaque En défense
Lat Eo	Saisie au corps	Horizontal Oblique	Médian	Saisie au corps du bras avant, du bras arrière ou des deux bras En attaque En défense
Lat Ken	Saisies des Membres Supérieurs	Horizontal Oblique	Haut Médian	Saisie des membres supérieurs du bras avant ou du bras arrière En attaque En défense
Tchap Kha	Saisies des Membres Inférieurs	Horizontal Oblique	Haut Médian	Saisie des membres inférieurs du bras avant ou du bras arrière En attaque En défense
Wieng Tiing Paï	Projections Latérales	Horizontal Oblique	Médian	Projection latérale avec ou sans déplacement Au corps à corps En attaque En défense
Pak Ho Paï	Projection arrière	Horizontal	Médian	Projection vers l'arrière en avançant sur le partenaire avec ou sans déplacement Au corps à corps En attaque En défense

8 . MUAY BANG

Appellation Thaïlandaise	Désignations Techniques	Plans D'exécution	Niveaux D'exécution	Modalités d'exécution
Bang Mat	Parade avec la main	Oblique Horizontal	Haut Médian	Parade bloquée ou chassée de la main avant ou de la main arrière
Bang Tei	Parade avec la jambe	Oblique	Médian Bas	Parade bloquée de la jambe avant ou de la jambe arrière
Bang Sok	Parade avec le coude	Vertical	Haut Médian	Parade bloquée du coude avant ou du coude arrière
Bang Khao	Parade avec le genou	Oblique Horizontal	Médian Bas	Parade bloquée ou chassée du genou avant ou du genou arrière
Yok Toa Lop	Esquives sans déplacement des appuis	Esquives sans déplacement		des appuis. Latérale, avant, arrière, par flexion du tronc ou par flexion des membres inférieurs
Lom Tchak	Esquives avec déplacement des appuis	Esquives avec déplacement		d'un appui par un pas de retrait, un pas de coté, un pas de pivot ou par retrait d'un seul appui.