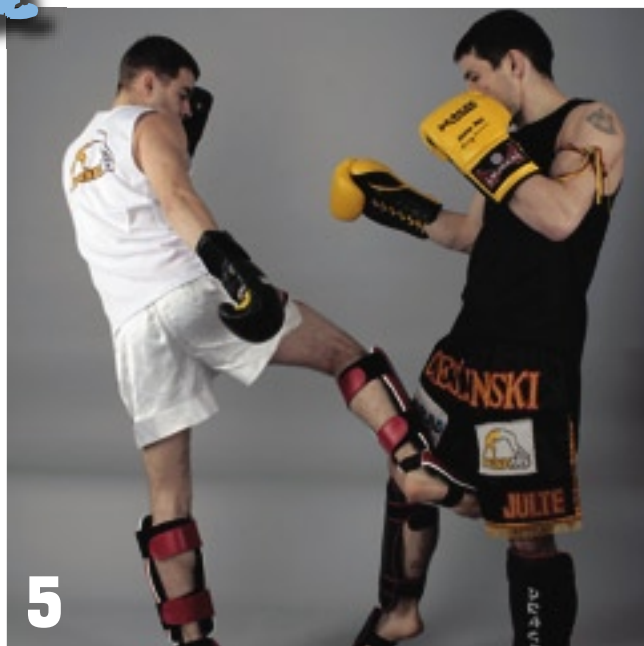


PODSTAWY MUAY THAI

Zawodnik A prawa pozycja walki. Zawodnik B lewa pozycja walki (dla osób praworęcznych). Zawodnik A: Mariusz Cieśliński – prawa pozycja walki – odwrotna dla osób praworęcznych (na czarno). Zawodnik B: Michał Janoszek – lewa pozycja walki – normalna dla osób praworęcznych; silniejsza strona z tyłu (na biało)



Poz. Wyjściowa (1). Zawodnik A atakuje prawy prosty (z przedniej ręki) – zaw. B przyjęcie na gardę (na lewą rękę) (2). Od razu po bloku oddanie lewy prosty na głowę zawodnika A (3), prawy prosty na korpus (4). Akcję kończy wew. Low-kick na przednią prawą nogę zaw A (5)





6

2

Zaw. A atakuje prawy prosty – zaw B robi krótkie zbiecie lewą ręką (6) plus prawy high-kick. Z tym, że kopnięcie ciągniemy w początkowej fazie jak do front-kicka z kolanem wysuniętym do przodu (7). W końcówce przekraczamy biodro (8).



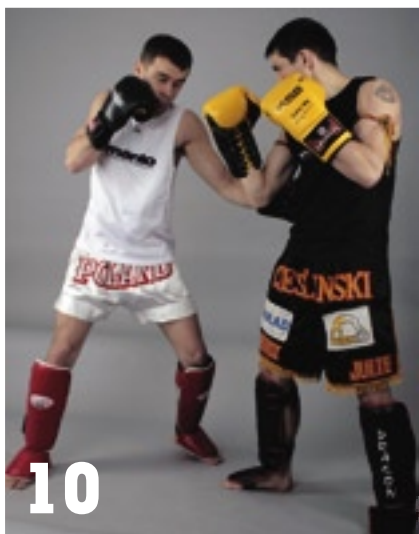
7



8



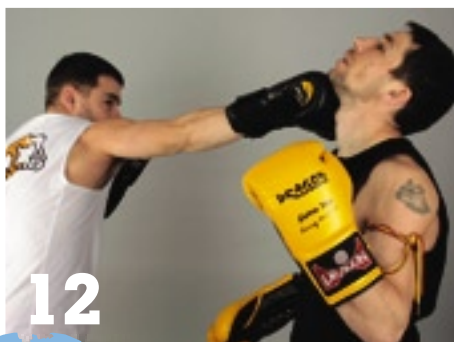
9



10



11



12

Zaw. A atakuje prawym prostym – zawodnik B robi unik (na zewnątrz – na swoją lewą stronę (9). Kontra kt. wykonuje zaw. B – lewy sierp na wątrobę (10), lewy sierp na głowę (11), prawy prosty na głowę (12), lewy sierp na głowę. Kończymy kolaniem z wysoku lub naskoku (13)



13

4

Zaw. A atakuje prawym prostym, zaw. B wykonuje gwałtowne obniżenie pozycji – coś tak a'la unik na zewnątrz poprzez ugięcie mocne nóg w kolanach i pochylenie tułowia w przód (14).



14