

PODSTAWY MUAY THAI

Zawodnicy: A – atakujący (broniący) – czarne spodenki. B – broniący się (atakujący) – spodenki moro.

Kontynuujemy naszą walkę z przeciwnikiem walczącym z odwrotnej pozycji. Oto kolejne (wybrane) kombinacje ataku.

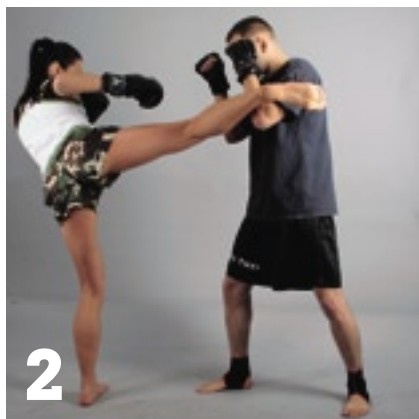


1

Odwrotna pozycja naszego przeciwnika jakby prowokuje i domaga się naturalnego kopnięcia wysokiego nogą prawą. Ale zanim kopniemy docelowo na głowę, poprzedzamy to dwoma mocnymi middle-kickami na korpus/lub na przedramiona. (fot. 1, fot. 2, fot. 3). Wszystko kończymy naszym docelowym kopnięciem okrężnym (high kick – fot. 4).



4

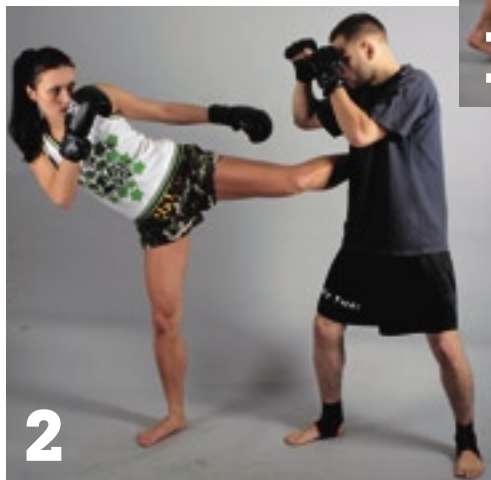


2

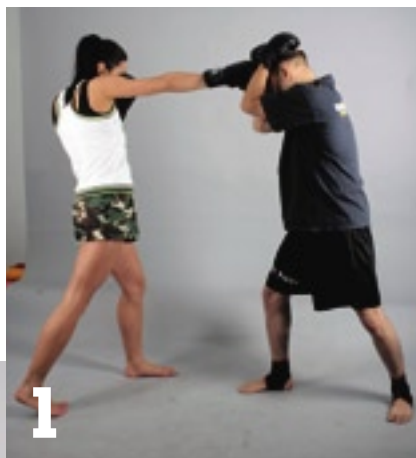
Zawodnik A uderza długi prawy prosty na głowę (fot. 1), a następnie lewy middle-kick łokuje na żebrach zawodnika B (fot. 2). Gdy akcja ta robi wyraźne wrażenie (przeciwnik mocno odczuł szczególnie kopnięcie),



3



2



1

dokładamy w zależności od sytuacji:

- 2a) kolano (w naskoku z naciągnięciem głowy) fot. 2a,
- 2b) łokieć fot. 2b.



3

Zawodnik A kopie prawy front kick na korpus zawodnika B (fot. 1). Po kopnięciu nogą nie wraca z powrotem do pozycji tylko idzie do przodu (fot. 2) – zmieniamy pozycję.



Uderzamy lewym łokciem (od dołu – fot. 3) starając się trafić na głowę zawodnika B (pomiędzy jego gardę). Po tym następuje przechwyt głowy



(fot. 4) i „przeprowadzka” na prawą stronę (fot. 5). W zależności od pozycji w jakiej znajdzie się zawodnik B po „przeprowadzce” (ułożenie gardy itp.) kontynuujemy akcję serią kolan na tłów i głowę (fot. 6, 7).

