



WOORDENLIJST THAISE BENAMINGEN

ALGEMENE BEGRIPPEN

Ajarn	= meester (14 ^e khan)
Kru	= leraar
Pahsom	=combinatie
Sawadee kap	= begroeting
Chok	= beginnen
Yud	= stoppen

TELLEN

1. Nung	6. Hok
2. Song	7. Jed
3. Saam	8. Peud
4. Sie	9. Khao
5. Haa	10. Siep

STANDEN

Wai	= groet met gevouwen handen
Kum Chung	= gevechtshouding
Seub	= voorwaarts schuifelen (zelfde been blijft vooraan)
Seue Yang	= voorwaarts met wissel van been
Mah Yong	= Paardenloop (knieën omhoog)
Yaang saam kum	= Driestaps loop
Yaang suk gasem	= Ontwijkende loop (in een driehoek)

BLOKKERINGEN

Khao bong nok	= buiten blokkering met been
Khao bong nai	= binnen blokkering met been

STOTEN / MAHD

Mahd trong	= directe stoot
Mahd tawad	= hoek
Mahd suhy	= opstoot
Mahd kwaang	= swing stoot
Mahd khok	=van boven naar beneden
Gradod mahd trong	= gesprongen mahd trong

ELLEBOGEN / SOK

Sok tee	= diagonaal van boven naar beneden
Sok tad	= horizontaal van buiten naar binnen
Sok ngad	= verticaal van beneden naar boven (strijk door je haren)
Sok pung	= speerpunt naar voren
Sok gratung	= doorzakken en van beneden naar boven
Sok glab	= achterwaarts
Sok sahb	= verticaal van boven naar beneden (hakbeweging)
Gradod sok tee	= gesprongen sok tee

KNIEËN / KHAO

Khao trong	= voorwaartse knie
Khao chiang	= knie schuin omhoog
Khao tad	= knie horizontaal
Khao laa	= half scheen / half knie (op afstand houden)
Khao tee	= binnenkant knie (zoals in chap ko =clinchen)
Khao loi	= gesprongen met knie naar voren

DUWTRAPPEN / TEEP

Teep trong	= voorwaartse duwtrap (afhoudtrap)
Teep kwaang	= zijwaartse duwtrap
Teep gablang	= achterwaartse duwtrap (paardentrap)
Gradod teep trong	= gesprongen teep trong

TRAPPEN / DTEH

Dteh trong	= voorwaartse trap
Dteh chiang	= trap schuin omhoog (zoals bij low kick)
Dteh tad	= horizontale trap (zoals bij low kick)
Dteh gablang	= achterwaartse trap (backwards spinning heel kick)
Gradod dteh chiang	= gesprongen dteh chiang

