



Prüfungsprogramm für Jugendliche / Erwachsene ab 16 Jahre

	1.Khan - weißer Prajeat	
--	--------------------------------	--

Theorie

Verhaltensregeln im Dojo

Theoriefragen zu Verhalten im Dojo sowie gegenüber Meister und Mitschülern
--

Stand / Bewegung

Jot Muay, Khum Chung - Kampfstellung	ca.30 sec.	Deckung, Vor- und Rückwärts federn
Seup Rug, Seup Thoy	ca.30 sec.	Vorwärtsschritt, Rückwärtsschritt
Khao Rug, Khao Thoy	ca.30 sec.	Auslagewechsel
Khao Chag - Ausweichen	ca.30 sec.	Übersetzen, hinteres Bein 90° Wende
Yang Sam Khum	1	3 Schritt Technik

Jomtee & Pongkan / Angriff und Verteidigung

Mhad Throng	2	gerader Fauststoß links/rechts
Teep Throng	2	gerader Frontkick links/rechts
Khao Throng	2	gerades Knie links/rechts
Sok Tee	2	waagerechte Ellbogen (45°) links/rechts

Blocktechniken

Praram Nao Sorn	2	diagonal Block vor dem Gesicht l/r
Khao Bang Nai	2	Lowkick Block außen links/rechts
Khao Bang Nok	2	Lowkick Block innen links/rechts

Lom Lug / Fallen und Aufstehen

Sturz	2	vorne/hinten
-------	---	--------------

Konditionsaufgabe

20 Liegestütze
20 Crunches
2 min. Seilspringen

*6 Monate Wartezeit bis zur nächsten Prüfung



Prüfungsprogramm für Jugendliche / Erwachsene ab 16 Jahre

	2.Khan - weiß/gelber Prajeat	
--	-------------------------------------	--

Theorie

Notwehrparagraf § 32 StGB

Jomtee & Pongkan / Angriff und Verteidigung

Mhad Tawad	2	kurzer Haken zum Kopf links/rechts
Mhad Wiang	2	langer Haken zum Kopf links / rechts
Mhad Tui	2	Körperhaken links/rechts
Teep Khang	2	Sidekick links/rechts
Dteh Throng	2	Frontkick geschnappt links/rechts
Dteh Tad	2	Halbkreisfußtritt links/rechts
Tee Khao	2	90° Knie innen links/rechts
Sok Tad	2	Ellbogen von oben links/rechts

Lom Lug / Fallen und Aufstehen

Abrollen	2	vorwärts/rückwärts
Fallen seitlich	2	links/rechts

Konditionsaufgabe

40 Liegestütze
40 Crunches
4 min. Seilspringen
je 30 Kicks links und rechts

*6 Monate Wartezeit bis zur nächsten Prüfung

*Überprüfung der Techniken vorheriger Khanprüfungen



Prüfungsprogramm für Jugendliche / Erwachsene ab 16 Jahre

3.Khan -gelber Prajeat

Theorie

Überschreitung der Notwehr § 33 StGB

Jomtee & Pongkan / Angriff und Verteidigung

Mhad Ngad	2	Aufwärtshaken links/rechts
Mhad Suey	2	langer Aufwärtshaken links/rechts
Sok Ngad	2	Aufwärts Ellbogen links/rechts
Sok Kratung	2	Ellbogen rückwärts gedreht links/rechts
Khao Noy	2	kleines Knie auf den Oberschenkel links/rechts
Khao Tad	2	waagerechtes Knie links/rechts
Tad Mala	2	Blocken seitlich am Kopf links/rechts

Chap Ko / Clinch

Kod Rad	1	Greifen im Clinch
Chap Ko Wiang	1	Werfen im Clinch
Plam Tee Khao	ca.30 sec.	Clinchen mit Knietechniken
Lad Ewh Plam Tee Khao	ca.30 sec.	Clinchen um die Hüfte mit Knietechniken

Pongkan Tua / Muay Thai - SV

Griff am Revers alternativ Nacken	1
Griff am Handgelenk	1
gegen Umklammerung von hinten	1
gegen Schwitzkasten seitlich	1

Konditionsaufgabe

30 Liegestütze
30 Crunches
2 min. Seilspringen
2 min. Schattenboxen

*6 Monate Wartezeit bis zur nächsten Prüfung

*Überprüfung der Techniken vorheriger Khanprüfungen



Prüfungsprogramm für Jugendliche / Erwachsene ab 16 Jahre

4.Khan - gelb/oranger Prajeat

Theorie

Rechtfertigender Notstand § 34 StGB

Jomtee & Pongkan / Angriff und Verteidigung

Mad Wiang Glab	2	langer Kopfhaken verfehlt, selbe Faust kontert l/r
Mad Glab	2	Drehschlag (Backfist) links/rechts
Teep Glab Lang	2	Backkick gedreht links/rechts
Chorakee Fad Hang	2	Fersendrehkick links/rechts
Sok Chiang	2	kurzer Ellbogen von unten nach oben links/rechts
Khao Kong	2	Knie über die eigenen Arme links/rechts
Khao Laa	2	halb Knie, halb Schienbein zum sperren links/rechts

Chap Ko / Clinch

Plam Tee Sok	1	Clinchen mit Ellbogentechniken
--------------	---	--------------------------------

Pongkan Tua / Muay Thai - SV

gegen Würgen von vorne	1
gegen Klammergriff um die Hüfte	1
gegen Würgegriff am Hals	1

Loh Paow / Pratzearbeit

Mhad Pasom	1	Faustkombination nach Wahl des Schülers
Khao Pasom	1	Kniekombination nach Wahl des Schülers

1 Runde à 2 min. Leichtkontakt-Boxen bzw. leichtes Sparring

Konditionsaufgabe

50 Liegestütze
50 Crunches
50 Kniebeuge

*6 Monate Wartezeit bis zur nächsten Prüfung

*Überprüfung der Techniken vorheriger Khanprüfungen



Prüfungsprogramm für Jugendliche / Erwachsene ab 16 Jahre

5.Khan -oranger Prajeat

Theorie

entschuldigender Notstand § 35 StGB

Jomtee & Pongkan / Angriff und Verteidigung

Sok Glab	2	gedrehter Ellbogen links/rechts
Sok Thong	2	senkrecht von oben nach unten links/rechts
Khao Loy	2	gesprungenes Knie links/rechts
Ten Kward Larn	2	Tritt zum Standbein links/rechts
Kra Dode Dteh	2	gesprungener Kick links/rechts

Pahsom / Kombination

Mhad	1	Faustkombination
Sok	1	Ellbogenkombination
Teep	1	Fußkombination
Khao	1	Kniekombination

Chap Ko / Clinch

mit Partner unterschiedlicher Größe

Plam Tee Sok	1	mit Ellbogentechniken
Plam Tee Khao	1	mit Knietechniken

Pongkan Tua / Muay Thai - SV

gegen Messerangriffe	2
gegen Stock	2

2 Runden à 2 min. Leichtkontakt-Boxen bzw. leichtes Sparring mit Lowkicks

Konditionsaufgabe nach Vorgabe der Prüfer

Bruchtest mit Faust

*6 Monate Wartezeit bis zur nächsten Prüfung

*Überprüfung der Techniken vorheriger Khanprüfungen



Prüfungsprogramm für Jugendliche / Erwachsene ab 16 Jahre

6.Khan - orange/grüner Prajeat

Jomtee & Pongkan / Angriff und Verteidigung

Mon Yan Lak	1	Angriff des Gegners mit Frontkick stoppen
Bata Lup Pak	1	Gerader Kick mit der Ferse zum Kinn
Ting	1	Tritt mit dem Fußballen auf das Standbein

Tob To / Kontern

Teep Throng	1	Vorwärtsfußtritt
Teep Kang	1	Seitwärtsfußtritt
Mhad Throng	1	gerader Schlag
Mhad Tawas	1	Kopfhaken
Khao Throng	1	Gerades Knie
Khao Tad	1	Waagrechtes Knie
Sok Tad	1	Waagrechter Ellbogen
Sok Glab	1	Gedrehter Ellbogen

Erkläre wie nachfolgende Techniken korrekt ausgeführt werden müssen (Fehlerquellen, Balance, Krafteinsatz, Stand etc.)

Khao Throng	gerades Knie
Mhad Tawad	Kopfhaken
Sok Tad	Waagrechter Ellbogen
Dteh Tawad	Halbkreisfußtritt zum Kopf

Zeige nachfolgende Techniken am Sandsack und als Partnerübung

Mhad Pahsom	Faustkombinationen
Sok Pahsom	Ellbogenkombinationen
Khao Pahsom	Kniekombinationen
Dteh Pahsom	Fußkombinationen

2 Runden à 2 min. Leichtkontakt-Boxen bzw. leichtes Sparring mit Fußkombinationen und Knie
Konditionsaufgabe nach Vorgabe der Prüfer
Bruchtest mit Ellbogen

*6 Monate Wartezeit bis zur nächsten Prüfung

*Überprüfung der Techniken vorheriger Khanprüfungen



Prüfungsprogramm für Jugendliche / Erwachsene ab 16 Jahre

7.Khan - grüner Prajeat

Tob To / Kontern

Alle bisherigen Techniken auf Ansage der Prüfer

Loh Paow / Pratzearbeit

mit einem Partner

Mhad Pahsom	Faustkombinationen (auf Vielseitigkeit achten)
Sok Pahsom	Ellbogenkombinationen (auf Vielseitigkeit achten)
Khao Pahsom	Kniekombinationen (auf Vielseitigkeit achten)
Dteh Pahsom	Fußkombinationen (auf Vielseitigkeit achten)

Nachweis über 3 Kämpfe im LK (Leichtkontakt)
verbandsinterne Prüfung zum Punktrichter im LK

2 Runden à 2 min. Muay Thai Sparring mit Ellebogen zum Körper
und Knie im Clinchen

Konditionsaufgabe nach Vorgabe der Prüfer

Bruchtest mit Knie

*6 Monate Wartezeit bis zur nächsten Prüfung

*Überprüfung der Techniken vorheriger Khanprüfungen



Prüfungsprogramm für Jugendliche / Erwachsene ab 16 Jahre

8.Khan - grün/blauer Prajeat

Pongkan Tua / Muay Thai - SV

10 Unterschiedliche Techniken gegen einen unbewaffneten Gegner

10 Unterschiedliche Techniken gegen einen bewaffneten Gegner

Loh Paow / Pratzearbeit

6 x 2 min. jeweils 1 min. Pause

1. Runde: alle Aktionen werden mit Fausttechniken eingeleitet und mit Tritt-Techniken beendet.

2. Runde: alle Aktionen werden mit Tritt-Techniken eingeleitet und mit Fausttechniken beendet.

3. Runde: alle Aktionen werden mit Fausttechniken eingeleitet und mit Ellenbogentechniken beendet.

4. Runde: alle Aktionen werden mit Tritt-Techniken eingeleitet und mit dem Knie abgeschlossen.

5. Runde: alle Aktionen werden mit Fausttechniken eingeleitet und mit Clinch beendet.

6. Runde: freie Gestaltung unter Verwendung der vorhergehenden Techniken

Nachweis über Lehrgang im Kodokan Verband

Nachweis über 1 Kampf über 2x3 min. im VK (Vollkontakt)

*6 Monate Wartezeit bis zur nächsten Prüfung

*Überprüfung der Techniken vorheriger Khanprüfungen



Prüfungsprogramm für Jugendliche / Erwachsene ab 16 Jahre

	9.Khan - blauer Prajeat	
--	--------------------------------	--

1 Jahr Vorbereitungszeit

Vorstellung eines 15 min. Muay Thai Dehnungs- und Fitnessprogramms (Übungen/warm up)
--

Erkläre den Gebrauch sowie die Anwendung von Pratzen, Kickpads, Sandsack und Belly Protector
--

5x3 Runden alle Techniken am Sandsack

5x3 Runden Muay Thai gegen verschiedene Gegner
--

Bruchtest 3 Bretter (beliebige Technik)

Nachweis über 2 Lehrgänge im Kodokan Verband

*6 Monate Wartezeit bis zur nächsten Prüfung

*Überprüfung der Techniken vorheriger Khanprüfungen



Prüfungsprogramm für Jugendliche / Erwachsene ab 16 Jahre

10.Khan - blau/brauner Prajeat

Pongkan Tua / Muay Thai - SV

auf Ansage des Prüfers

Vorbereitung und Durchführung eines Muay Thai Trainings (Amateure)

Kampf 5 Runden à 3 min. Muay Thai

Erkläre verschiedene Kampfkünste und deren Herkunft

Nachweis über 3 erfolgreiche Kämpfe und 3 Landeslehrgänge

*6 Monate Wartezeit bis zur nächsten Prüfung

*Überprüfung der Techniken vorheriger Khanprüfungen



Prüfungsprogramm für Jugendliche / Erwachsene ab 16 Jahre

11.Khan - brauner Prajeat

Theorie

Erläuterung der potentiellen Fehlerquellen bei versch. Techniken freier Wahl

Pongkan Tua / Muay Thai - SV

versch. Techniken gegen mehrere bewaffnete Angreifer

Tob To / Kontern

versch. Techniken auf Ansage des Prüfers

*12 Monate Wartezeit bis zur nächsten Prüfung

*Überprüfung der Techniken vorheriger Khanprüfungen



Prüfungsprogramm für Jugendliche / Erwachsene ab 16 Jahre

12.Khan - schwarzer Prajeat - Kru

Nachweis über:

10 erfolgreiche Kämpfe

5 Landeslehrgänge

Trainer B-Lizenz

erste Hilfe Lehrgang

*12 Monate Wartezeit bis zur nächsten Prüfung



Prüfungsprogramm für Jugendliche / Erwachsene ab 16 Jahre

13.Khan - Kru Yai

Nachweis über:

15 erfolgreiche Kämpfe

5 Landeslehrgänge

Punkt- und Kampfrichterlizenz für Kodokan Veranstaltungen

*12 Monate Wartezeit bis zur nächsten Prüfung



Prüfungsprogramm für Jugendliche / Erwachsene ab 16 Jahre



diese Graduierung wird verliehen wenn die Person die Teilnahme an internationalen Kämpfen / Turnieren nachweisen kann und fundierte Kenntnisse im Muay Thai aufweist. Weiterhin ist die Aufbauarbeit und das Engagement im Kodokan Verband zu belegen.



Prüfungsprogramm für Jugendliche / Erwachsene ab 16 Jahre



diese Graduierung wird verliehen wenn die Person Kämpfer hervor-
gebracht bzw. trainiert hat welche erfolgreiche Kämpfe auf nationaler und
internationaler Ebene in namhaften Verbänden bestritten haben.
Weiterhin ist der Titelträger an Maßnahmen beteiligt die den Bekanntheitsgrad
des Kodokan Verbands erhöhen.