

SANAM MUAY THAI (l'enceinte du Muay Thai)

Les techniques MUAY THAI

L'art du Muay Thai passe par la maîtrise de l'ensemble des techniques. Les techniques de frappe sont les suivantes :

- **Sinpala Muay** : Techniques de gardes et déplacements
- **Muay Bang** : Techniques de parades et d'esquives
- **Muay Mat** : Techniques de poings
- **Muay Tei** : Techniques de jambes décomposées en :
 - **Muay Tei-Tip** : Pousser-Repousser
 - **Muay Tei-Tei** : Frapper
- **Muay Khao** : Techniques de genoux
- **Muay Sok** : Techniques de coudes (Sok)
- **Muay Chap** : Techniques de corps à corps
- **Muay Pam** : Techniques de projections et de saisies

Autres termes MUAY THAI

- **Chok** : Ordre de l'arbitre pour commencer le combat
- **Yut** : Ordre de l'arbitre aux combattants de se séparer
- **Sawa dee kap** : Bonjour/Au revoir (à une femme)
- **Sawa dee Krap** : Bonjour/Au revoir (à un homme)
- **Nak Muay** : Le combattant de Muay Thai