

# **GLOSSARIO MUAY BORAN**

*Scuola* **IN FIERI**  
*Khru* **Roberto**

*Pensato e creato da* **Luca Boschi**

*Questa guida è stata pensata per dare un promemoria e un accesso più immediato alle terminologie per chi frequenta il Muay Boran.*

*Oltre nomi e terminologie di mosse e spostamenti riconosciuti dalla Muay Thai Boran, vengono usate delle spiegazioni semplificate con parole chiave, in modo che chi pratica questa arte marziale possa più facilmente unire la mossa al suo nome.*

*Non può essere assolutamente definita una sostituzione dei tomi o volumi che parlano di muay Boran, in particolare a quelli pubblicati dal Maestro De Cesaris, ma un aiuto per chi segue un corso e cerca di imparare la terminologia che in Thailandese può non essere sempre facile da imparare e ricordare, in particolare è di forte aiuto a chi è iscritto al corso di Muay Thai Boran della scuola IN FIERI dove con il Khru Roberto vengono visti in maniera più esaustiva i termini riportati.*

*Ps: I numeri accanto a titoli o tecniche sono riferiti al Khan minimo in cui verranno richiesti.*

# MUAY THAI KHAN/PRAJAET

1. bianco
2. giallo
3. bianco/giallo
4. verde
5. bianco verde
6. blu
7. bianco/blu
8. marrone
9. bianco/marrone
10. rosso

	ARMI		
Madh	Pugni		
Sok	Gomiti		
Kao	Ginocchia		
Tao	Calci	Tiip	Frontali
		Tae	circolari

JOT MUAY		GUARDIE	
Yeun saam khim		A 3 punti “classica”	
Yeun som khun		A 2 punti, piedi paralleli	
Yeun neung khun / Tah khru		A 1 punto, su un piede	

*Suddivisione della Muay Boran in 4 grandi blocchi:*

**NAWARTA WUTH: Studio delle 9 armi**

**SILLAMPA KON RAB: Arte della difesa**

**MEA MAI -LOOK MAI**

**TUM TAP CHAP HAK: Proiezione lotta e rottura ( Clinch )**

IANG TAO	PASSI
Seub	Passo senza cambio guardia
Seua yang	Passo con cambio guardia
Salab fan pla	Passo “punto croce”
Yaam saam khum	I 3 passi del gigante
Gao chark	Piede perno

## **SOK: GOMITI**

Queste sono i colpi di. Sono in ordine nelle tabelle come presentati nelle Chern.

<b>CHERN SOK Basic form (2°)</b>	<b>COMBINAZIONE GOMITI</b>
Sok dti	Verticale discendente “pennarello”
Sok dtad	Orizzontale “mano al petto”
Sok Gnad	Verticale ascendente “pettinata”
Sok pung	Diretta avanti
Sok gratung	Ascendente verticale all’indietro
Sok glab	Girata
Sok sab	Verticale discendente “mano in alto”
Sok ku (sab)	Doppio sok sab
<b>CHERN SOK long form (3°)</b>	<b>COMBINAZIONE GOMITI</b>
Sok dnad	Verticale ascendente “pettinata”

Sok dtad	Orizzontale “mano al petto”
Sok cheng	45 gradi ascendente
Sok tong	45 gradi discendente
Sok glab saab	Dietro verso il basso
Sok glab dtad	Dietro orizzontale
Sok glab gnad	Dietro verso l’alto
Sok sab	Verticale discendente “mano in alto”
Sok ku (sab)	Doppio sok sab
Sok gratung	Ascendente verticale all’indietro
Sok pung	Diretta avanti
Sok dti	Verticale discendente “pennarello”
Gradot Sok glab	Saltata Girata
Gradot Sok sab	Saltata Verticale discendente
Gradot Sok dtad	saltata Orizzontale “mano al petto”



## **KAO: GINOCCHIA**

Queste sono i colpi di ginocchio. Sono in ordine nelle tabelle come presentati nelle Chern.

<b>CHERN KAO Basic (4°)</b>	<b>COMBINAZIONE GINOCCHIA</b>
Kao trong	Verticale
Kao chieng	Frontale diretta
Kao dtad	Circolare orizzontale
Kao laa	Orizzontale diretta
Kao tii	Laterale verticale “sportellata”
Kao kratai	Frontale bassa “lopez”
Kao loy	Frontale saltata (gradot kao chieng)

## **MAHD: PUGNI**

Queste sono i colpi di Pugno. Sono in ordine nelle tabelle come presentati nelle Chern.

Mahd Trong	Diretto
Mahd shuy san	Montante corto
Mahd shuy jiao	Montante lungo
Mahd Wiang san	Gancio corto
Mahd Wiang jiao	Gancio lungo
Mahd Wiang glab san	Gancio corto
Mahd Wiang glab jiao	Gancio lungo
Mahd kohk	Discendente corto
Mahd kohk	Discendente lungo
Mahd Glab	Girato
Gradot ciok	Gradot Mahd Trong Diretto saltato

## THAO: *CALCI*

Queste sono i colpi di Calcio Sono in ordine nelle tabelle come presentati nelle Chern. I calcio possono essere di due tipi, circolari e vengono chiamati Tae oppure diretti e vengono definiti Tiip. Assieme formano il gruppo di colpi di gamba chiamato Thao.

CHERN TIIP (5°)	COBINAZIONE CALCI diretti
Tiip trong	Frontale diretto
Tiip khan	Frontale colpendo ruotando lateralmente
Tiip glab glan	Frontale all'indietro
Gradot tiip	Frontale diretto saltato

CHERN TAE (Basic form) (6°)	COMBINAZIONE CALCI Circolari
Tae trong	Circolare verticale
Tae chieng	Circolare a 45°
Tae dtad lan	Circolare orizzontale basso
Tae dtad glan	Circolare orizzontale Medio
Tae tawad	Circolare discendente
Tae glab glan	Circolare girato, colpisce di tallone
Gradot tae	Tea dtad saltato

# MEA MAI MUAY THAI

Questo è l'elenco delle 15 Mae may, le tecniche fondamentali che formano la Muay thai, in ordine come nella forma di presentazione.

(4°)	Salab fan pla	Passo punto croce a rompere il braccio sul diretto
	Paksa waeg rang	Su gancio si entra nella guardia in sok dtad
(4°)	Chawa sad hok	Su diretto si esce colpendo con il gomito l'ascella
(6°)	Inao tan grit	Su diretto si entra nella guardia colpendo con il gomito il petto
(7°)	Yo kao pra sumeru	Su diretto schivata lato opposto e montante
(5°)	Ta Then Kam Fak	Deviazione con avambraccio verso l'alto e montante
(3°)	Morn Yan Lak	“Il Morn sostiene il pilastro” Su diretto si ferma con tiip trong

(4°)	Pak look toy	“conficcare il paletto” si ferma il tae con entrambi i gomiti
	Jarake fad hang	Finta di calcio circolare e calcio circolare all’indietro
(5°)	Hak nguang aiayara	“spezzare la proboscide” Su tae lan tua si afferra la gamba e si colpisce con sok saab
(7°)	Naka bid hang	Su tiip trong si afferra il piede, kao trong e si lussa la caviglia
(5°)	Viroon hok glab	Su calcio circolare si ferma con calcio diretto
(7°)	Dub chawala	“Spegnere la lampadina” Deflessione verso il basso del diretto e diretto all’occhio
	Kun yak jub ling	6 Tecniche difensive
	Hak kor Erawan	Su diretto si afferra la testa e si colpisce con kao trong

# LOOK MAI MUAY THAI

	Erawan soei nga	“Erawan colpisce con la zanna” schivata dentro la guardia poi due montanti
(6°)	Batha loob paak	“piede tocca la bocca” Tiip trong boom
	Khun yak panang	“Il signore dei demoni rapisce la principessa” Schivata fuori la guardia, presa al collo e atterramento
	Phra ram now sorn	“Lord Rama scocca la freccia” Da gomitata alta si ferma con avambraccio e montante
	Kraisorn khaam huai	“Il Kraisorn attraversa il ruscello” Su calcio si salta uscendo e avanzando e si colpisce gamba di appoggio

	Kwang liew lang	<p>“Il cervo guarda indietro”</p> <p>Dopo difesa o colpo in rotazione colpire con calci all’indietro</p>
	Hiram Muan Paen Din	<p>“Hiran gira la testa”</p> <p>Su difesa da colpo circolare pak look toy, si conclude la rotazione con gomitata</p>
(6°)	Naka Mood Badan	<p>“Il naka si tuffa nelle profondità”</p> <p>Su calcio alto si schiva abbassandosi e colpendo con tiip khan.</p>
	Hanuman tarai waen	<p>“Hanuman offre l’anello”</p> <p>Dopo schivata o parata, doppio montante</p>
	Yuan thod hae	<p>“lo Yaun lancia la rete da pesca”</p> <p>Su calcio frontale si devia con la mano e si spazza</p>



	Thaye kham Sao	<p>“Il Thaye sostiene il pilasto”</p> <p>parata calcio circolare e si colpisce gamba di appoggio</p>
	Hong peek hak	<p>“L’Hong (cigno leggendario) con l’ala rotta”</p> <p>Su pugno si devia il colpo e si colpisce con il gomito il braccio di attacco</p>
(3°)	Sak Puang Malai	<p>“Tatuare la Ghirlanda di fiori”</p> <p>Si devia il diretto entrando e si colpisce di gomito il petto</p>
(3°)	Thaen kwad larn	<p>“Il monaco spazza il pavimento”</p> <p>Su calcio circolare si colpisce la gamba di appoggio</p>

	Fan look buab	“Affettare il Buab” Su pugno si devia o schiva entrando e si colpisce di gomito andata e ritorno
--	---------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# RAM MUAY: *DANZA*

<p>Wai khru: wai pra chai paen bin</p>	<p>Mani giunte, ci si inginocchia anticipando di sinistro e si fanno i tre inchini: uno al proprio dio, uno al proprio maestro e uno alla famiglia.</p>
<p>Thep Panom</p>	<p>I tre molleggi in ginocchio con rotazione delle braccia e poi apertura delle stesse 3 volte: verso sinistra, al centro e destra.</p>

## TERMINI GENERICI

Questi sono i termini generici che si possono incontrare durante la pratica.

Ordine alfabetico della traduzione italiana

Pan mahd	Alternanza delle mani durante i passi
Glan	Altezza busto
Lan	Altezza gambe
Boon	Altezza testa
Yok kao	Alzata del ginocchio nel cambio guardia
Nam	Arma anteriore
Tam	Arma posteriore
Rook	Avanti
Pid	Blocco duro
Kao bung nai	Blocco di ginocchio incrociato
Kao bung nok	Blocco di ginocchio diretto
Tae	Calcio circolare
Tiip	Calcio diretto
Prajaet	Colore del livello

Pao	Colpitore
Phasom	Combinazione
San	Colpo corto
Lan tua	Colpo generico altezza busto
Glab	Colpo all'indietro
Jiao	Colpo lungo
Gradot	Colpo Saltato
Kee	Contrattacco
Pad lon	Deflezione verso il basso
Pad Kun	Deflezione verso l'alto
Pad nai	Deflezione diretta
Pad nok	Deflezione incrociata
Kua	Destro
Chap rang	Difesa afferrando l'arma
Tha	Difesa che "colpisce l'arma"
Kan	Difesa su colpo singolo
Trong	Diretto
Ku	Doppio
Kao	Ginocchio

Sok	Gomito
Toi	Indietro
Khan	Livello
Madh	Pugno
Chap ko	Preso al collo ( clinch )
Way	Saluto
Lob ho	Schivata di busto
Kom	Schivata rotatoria
Say	Sinistro
Plik	Skip

## Ordine alfabetico del termine thailandese

Boon	Altezza testa
Chap ko	Presa al collo ( clinch )
Chap rang	Difesa afferrando l'arma
Glab	Colpo all'indietro
Glan	Altezza busto
Gradot	Colpo Saltato
Jiao	Colpo lungo
Kan	Difesa su colpo singolo
Kao	Ginocchio
Kao bung nai	Blocco di ginocchio incrociato
Kao bung nok	Blocco di ginocchio diretto
Kee	Contrattacco
Khan	Livello
Kom	Schivata rotatoria
Ku	Doppio
Kua	Destro
Lan	Altezza gambe
Lan tua	Colpo generico altezza busto
Lob ho	Schivata di busto

Madh	Pugno
Nam	Arma anteriore
Pad Kun	Deflezione verso l'alto
Pad lon	Deflezione verso il basso
Pad nai	Deflezione diretta
Pad nok	Deflezione incrociata
Pan mahd	Alternanza delle mani durante i passi
Pao	Colpitore
Phasom	Combinazione
Pid	Blocco duro
Plik	Skip
Prajaet	Colore del livello
Rook	Avanti
Say	Sinistro
San	Colpo corto
Sok	Gomito
Tae	Calcio circolare
Tam	Arma posteriore
Tha	Difesa che "colpisce l'arma"
Thao	Calcio



Tiip	Calcio diretto
Toi	Indietro (passo)
Trong	Diretto
Way	Saluto
Yok kao	Alzata del ginocchio nel cambio guardia