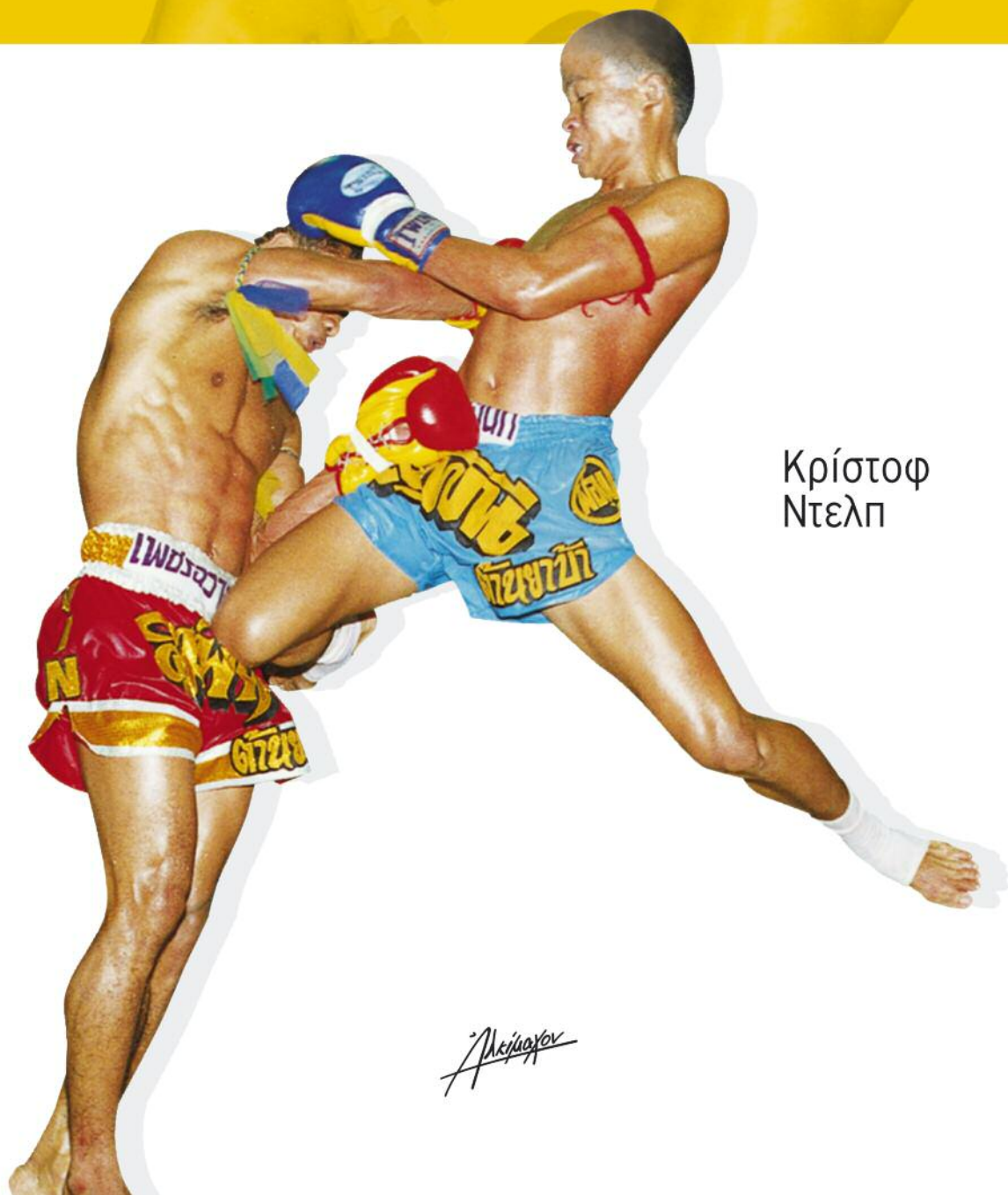


ΟΙ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΟΥ

ΜΟΥΙ ΤΑΪ

Πώς να γίνετε έμπειροι στην Ταϊλανδέζικη Πυγμαχία



Κρίστοφ
Ντελπ

Αγκίστρον



Ο ΚΡΙΣΤΟΦ ΝΤΕΛΠ είναι πιστοποιημένος μάνατζερ και δάσκαλος του Μούι Τάι. Έχει εκπαιδευθεί στην Ταϊλάνδη από το 1995 έως το 2001 και διαθέτει μεγάλη εμπειρία από αγώνες. Οι πλατιές γνώσεις του πάνω στις πολεμικές τέχνες και τη φυσική κατάσταση αγγίζουν ένα παγκόσμιο κοινό, μέσα από τα πολλά βιβλία που έχει γράψει. Ο Ντελπ ζει στη Γερμανία και την Ταϊλάνδη.

ΟΙ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΟΥ
ΜΟΥΙ ΤΑΪ

Πώς να γίνετε έμπειροι
στην Ταϊλανδέζικη Πυγμαχία

Κρίστοφ Ντελπ

Αλέξανδρος

Τίτλος πρωτοτύπου Muay Thai Advanced Thai Kickboxing Techniques

Συγγραφέας Christoph Delp

Εκδότης πρωτοτύπου Frog Ltd.

Ημερομηνία έκδοσης πρωτοτύπου 2004

Copyright © 2004, Christoph Delp

Τίτλος Οι Προχωρημένες Τεχνικές του Μούι Τάι

Συγγραφέας Κρίστοφ Ντελπ

Μετάφραση Βασίλης Ρούπας

Επιμέλεια Ελένη Μπερικοπούλου

Καλλιτεχνική επιμέλεια Βαγγέλης Μπερικόπουλος

Copyright © 2006, για την ελληνική μετάφραση Εκδόσεις Αλκίμαχον

ISBN 960-6623-37-8

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΛΚΙΜΑΧΟΝ

Πολυτεχνείου 12Α - 141 22 Ν. Ηράκλειο

Τηλ. - Fax: 210 2840588

e-mail: info@alkimachon.gr - www.alkimachon.gr

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Πριν ο αναγνώστης προσπαθήσει να ακολουθήσει τις οδηγίες που περιγράφονται στο βιβλίο, θα πρέπει οπωσδήποτε να συμβουλευτεί τον γιατρό του και να εξασφαλίσει ότι είναι σε θέση να εμπλακεί με τη δραστηριότητα αυτή.

Κανένα μέρος του βιβλίου δεν επιτρέπεται να ανατυπωθεί ή να δημοσιευθεί με οποιοδήποτε σύστημα αναπαραγωγής ή να μεταβιβαστεί με οποιοδήποτε μέσο, ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτογραφικό ή μαγνητοφώνησης ή κατά οποιονδήποτε άλλον τρόπο, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.

Περιεχόμενα

Πρόλογος	9
Βιογραφικό Σημείωμα	11
Εκπαιδευτές	12
Αθλητές	12
<hr/>	
Μέρος Πρώτο Το Μούι Τάι ως Αγωνιστικό Άθλημα	17
Κεφάλαιο 1: Ανάπτυξη του Αθλήματος	19
Κεφάλαιο 2: Κανόνες	28
Κεφάλαιο 3: Στάδια	34
Κεφάλαιο 4: Γουάι Κρου	44
Κεφάλαιο 5: Ραμ Μουάι	49
Κεφάλαιο 6: Αγωνιστική Επαγγελματική Προπόνηση	52
Κεφάλαιο 7: Τεχνάσματα	62
<hr/>	
Μέρος Δεύτερο Αποτελεσματικές Τακτικές Αντεπίθεσης	67
Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή	68
Κεφάλαιο 2: Τακτικές Αντιμετώπισης Επίθεσης με Γροθιά	70
Κεφάλαιο 3: Τακτικές Αντιμετώπισης Επίθεσης με Αγκώνα	82
Κεφάλαιο 4: Τακτικές Αντιμετώπισης Λακτισμάτων στο Πόδι	86
Κεφάλαιο 5: Τακτικές Αντιμετώπισης Ψηλών Λακτισμάτων	91
Κεφάλαιο 6: Τακτικές Αντιμετώπισης Επίθεσης με Πίεση του Ποδιού	100
Κεφάλαιο 7: Τακτικές Αντιμετώπισης Επίθεσης με Γόνατο	104
Κεφάλαιο 8: Τακτικές Αντιμετώπισης Αγκαλιασμάτων	107
<hr/>	
Μέρος Τρίτο Ιστορικές Τακτικές	123
Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή	124

Κεφάλαιο 2: Μάε Μάι Μούι Τάι	127
Κεφάλαιο 3: Λουκ Μάι, Τσέαρνγκ και Κολ Μούι Τάι	143

Μέρος Τέταρτο Εκπαίδευση στην Ταϊλάνδη	153
---	-----

Κεφάλαιο 1: Συχνές Ερωτήσεις	154
------------------------------	-----

Κεφάλαιο 2: Οργάνωση του Ταξιδιού	162
-----------------------------------	-----

Κεφάλαιο 3: Επιλογή Γυμναστηρίου	168
----------------------------------	-----

Γλωσσάριο	170
-----------	-----

Βιβλιογραφία	173
--------------	-----

Μπροστινό Λάκτισμα στο Στομάχι

Αυτή η τακτική χρησιμοποιείται για άμυνα ενάντια σε λάκτισμα στο πόδι.

Μόλις αντιληφθείτε την τεχνική του αντιπάλου, χτυπήστε τον με το μπροστινό τμήμα του πέλματος στο στομάχι (φωτογραφίες 85 και 86). Είναι καλύτερα να χρησιμοποιήσετε το μπροστινό σας πόδι, ανεξάρτητα από το αν ο αντίπαλος χτυπά με το δεξί ή το αριστερό, για να είστε πιο γρήγοροι.

Το αποτέλεσμα αυτής της τακτικής είναι να χάσει ο αντίπαλος την ισορροπία του, πράγμα που σας επιτρέπει να αντεπιτεθείτε με γυριστό λάκτισμα ή χτύπημα με το γόνατο, με το πίσω πόδι σας.



Φωτογραφία 85



Φωτογραφία 86

Μπροστινό Λάκτισμα στο Πόδι

Αυτή η τακτική χρησιμοποιείται για άμυνα ενάντια σε λάκτισμα στο πόδι.

Εμποδίστε την επιτυχία της τεχνικής του αντιπάλου χτυπώντας τον με μπροστινό λάκτισμα στο μέσο του μηρού του (φωτογραφίες 87 και 88). Συνήθως, το χτύπημα δίνεται με το μπροστινό πόδι. Για να μπορέσετε όμως να χτυπήσετε δυνατά και ενδεχομένως να πετύχετε νοκ άουτ, χρησιμοποιήστε το πίσω τμήμα (φτέρνα) του ποδιού. Στην περίπτωση αυτή, η τακτική θα πρέπει να εκτελεστεί πολύ γρήγορα, καθώς χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να φτάσει στον στόχο.



Φωτογραφία 87



Φωτογραφία 88

Αντιμετώπιση Λακτίσματος στο Εσωτερικό του Μπρο- στινού Ποδιού

Τραβήξτε Πίσω το Πόδι και Χτυπήστε

Αυτή η τακτική χρησιμοποιείται ενάντια σε γυριστό λάκτισμα στο εσωτερικό του ποδιού.

Για να αποφύγετε την επιτυχία της τεχνικής του αντιπάλου, το πόδι που δέχεται επίθεση τραβιέται ένα ημικόκλιο πίσω (φωτογραφία 89). Για γρήγορη κίνηση, το ευθύ πάνω τμήμα του σώματός σας θα πρέπει επίσης να κάνει μια γρήγορη στροφή.

Μετά, χτυπάτε με γυριστό λάκτισμα στο σώμα χρησιμοποιώντας το πίσω πόδι σας (φωτογραφία 90).



Φωτογραφία 89



Φωτογραφία 90

Αντιμετώπιση Λακτίσματος στο Εξωτερικό του Ποδιού

Μπλοκάρισμα και Λάκτισμα

Αυτή η τακτική θα πρέπει να χρησιμοποιείται αποκλειστικά για άμυνα ενάντια σε γυριστό λάκτισμα στο εξωτερικό του ποδιού. Είναι καλύτερο να χρησιμοποιήσετε τις τακτικές που περιγράφονται στο τμήμα “Αντιμετώπιση Όλων των Επιθέσεων στα Πόδια” (δείτε σελίδες 86-88), καθώς το μπλοκάρισμα ενέχει πάντα τον κίνδυνο τραυματισμού. Μερικές φορές, όμως, το μπλοκάρισμα είναι απολύτως αναγκαίο και γι’ αυτό θα πρέπει να προπονηθείτε σ’ αυτό. Εναλλακτικά, μπορείτε να τραβήξετε πίσω το μπροστινό πόδι. Αυτό όμως είναι επικίνδυνο, γιατί ο αντίπαλος μπορεί να χτυπήσει το πόδι στο οποίο στηρίζεστε.

Μπλοκάρετε το λάκτισμα του αντιπάλου με το καλάμι του αντίθετου ποδιού, κρατώντας τεντωμένο το πόδι στο οποίο στηρίζεστε (φωτογραφίες 91 και 92). Μετά, επαναφέρετε για λίγο το πόδι σας στο δάπεδο και απαντήστε αμέσως με γυριστό λάκτισμα στο σώμα ή το κεφάλι του αντιπάλου, με το ίδιο πόδι.



Φωτογραφία 91



Φωτογραφία 92

Το Μούι Τάι, γνωστό και ως ταϊλανδέζικη πυγμαχία, είναι μια παραδοσιακή πολεμική τέχνη με ηλικία πολλών αιώνων. Στις μέρες μας διδάσκεται ως γυμναστική και μαχητικό άθλημα ή για αυτοάμυνα.

Θεωρείται μια από τις καλύτερες γυμναστικές, αφού η εξάσκηση σε αυτό βελτιώνει τη δύναμη, την αντοχή, την ευκινησία, τον συντονισμό και την ταχύτητα. Με συνεχή προπόνηση και ακολουθώντας ένα μέτρια εντατικό πρόγραμμα, μπορεί κανείς να αποκτήσει καλή φυσική κατάσταση και να τη διατηρήσει για πολλά χρόνια.

Ως μαχητικό άθλημα, το Μούι Τάι συναρπάζει τους θεατές με τις σκληρές και θεαματικές αναμετρήσεις του. Οι αγώνες στα επαγγελματικά πρωταθλήματα διαρκούν για πέντε γύρους και κατά τη διάρκειά τους οι αθλητές μάχονται παρουσιάζοντας υψηλότατο τεχνικό επίπεδο.

Οι τεχνικές του Μούι Τάι μπορούν εύκολα να χρησιμοποιηθούν επίσης και για αυτοάμυνα, αφού οι ασκούμενοι σε αυτό μαθαίνουν εξίσου πώς να αμύνονται και να αντεπιτίθενται. Οι καθημερινές αναμετρήσεις, εξ άλλου, των αθλητών του Μούι Τάι, αποδεικνύουν την αποτελεσματικότητα των τεχνικών του.



Τα τελευταία είκοσι χρόνια, το Μούι Τάι, γνωστό και ως ταϊλανδέζικη πυγμαχία, έχει γίνει πολύ δημοφιλές σε όλον τον κόσμο. Οι ασκούμενοι στο Μούι Τάι ασχολούνται με αυτήν την πολεμική τέχνη για γυμναστική, αθλητισμό ή αυτοάμυνα.

Ο Κρίστοφ Ντελπ έχει μελετήσει εντατικά σε πολλά γυμναστήρια και εκπαιδευτικές κατασκηνώσεις στην Ταϊλάνδη. Στο *Οι Προχωρημένες Τεχνικές του Μούι Τάι*, μοιράζεται τις εμπειρίες του σχετικά με τους ανθρώπους, την ιστορία και τις παραδόσεις αυτού του συναρπαστικού κομματιού της πολιτιστικής παράδοσης της χώρας. Οι έγχρωμες φωτογραφίες Ταϊλανδών πυγμάχων επιδεικνύουν τις τεχνικές που πρέπει να μάθουν οι αθλητές για να αγωνιστούν με επιτυχία σε ερασιτεχνικά ή επαγγελματικά πρωταθλήματα. Παράλληλα, συμπεριλαμβάνονται αναγνωρισμένες αμυντικές τεχνικές και τρόποι αντεπιθέσεως. Εξετάζονται επίσης διάφορες ιστορικές τεχνικές του Μούι Τάι, τις οποίες μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι έμπειροι αθλητές για να ξαφνιάσουν τον αντίπαλο και να τον νικήσουν.

Το Μούι Τάι: Προχωρημένες Τεχνικές της Ταϊλανδέζικης Πυγμαχίας περιλαμβάνει τα ακόλουθα τμήματα:

- Το Μούι Τάι ως αγωνιστικό άθλημα
- Κανονισμοί των αγώνων
- Παραδοσιακές τελετές έναρξης/λήξης
- Πρωταθλητές και στάδια
- Πρόγραμμα εκπαίδευσης επαγγελματιών
- Αγωνιστικές συμβουλές και τεχνάσματα
- Αποτελεσματικές αντεπιθέσεις
- Ιστορικές τεχνικές
- Εκπαίδευση στην Ταϊλάνδη

