

ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΟΥ

ΜΟΥΙ ΤΑΪ

Εισαγωγή στην Τέχνη της Ταϊλανδέζικης Πυγμαχίας



Κρίστοφ
Ντελπ

Αλεξάκης



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 ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΟΥ

ΜΟΥΙ ΤΑΪ

Εισαγωγή στην Τέχνη
της Ταϊλανδέζικης Πυγμαχίας

Κρίστοφ Ντελι

Αλέξανδρος

Τίτλος πρωτοτύπου Muay Thai Basics
Συγγραφέας Christoph Delp
Εκδότης πρωτοτύπου Blue Snake Books / Frog Ltd.
Ημερομηνία έκδοσης πρωτοτύπου 2005
Copyright © 2005, Christoph Delp

Τίτλος Οι Βασικές Τεχνικές του Μούι Τάι
Συγγραφέας Κρίστοφ Ντελπ
Μετάφραση Βασίλης Ρούπας
Επιμέλεια Διονύσης Τσατσέλης
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
----------	---

Μέρος Πρώτο **Υπόβαθρο** 13

Κεφάλαιο 1: Ανάπτυξη	15
----------------------	----

Κεφάλαιο 2: Παράδοση	33
----------------------	----

Κεφάλαιο 3: Κανόνες	41
---------------------	----

Κεφάλαιο 4: Εξοπλισμός	47
------------------------	----

Μέρος Δεύτερο **Βασικές Δεξιότητες** 53

Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή	55
----------------------	----

Κεφάλαιο 2: Θέση Εκκίνησης	57
----------------------------	----

Κεφάλαιο 3: Βήματα	61
--------------------	----

Κεφάλαιο 4: Απόσταση Μάχης	64
----------------------------	----

Μέρος Τρίτο **Τεχνικές Επίθεσης** 67

Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή	69
----------------------	----

Κεφάλαιο 2: Τεχνικές Γροθιάς (Τσοκ)	75
-------------------------------------	----

Κεφάλαιο 3: Τεχνικές Αγκώνα (Σοκ)	87
-----------------------------------	----

Κεφάλαιο 4: Τεχνικές Λακτισμάτων / Λακτίσματα (Τε)	99
--	----

Κεφάλαιο 5: Τεχνικές Πίεσης με το Πόδι (Τιη)	111
--	-----

Κεφάλαιο 6: Τεχνικές με το Γόνατο από Απόσταση (Κόου)	120
---	-----

Κεφάλαιο 7: Αγκαλιάσματα (Γκάρν Γκόναντ Πλαμ Τι Κόου)	128
---	-----

Μέρος Τέταρτο **Συνδυασμός των Επιθετικών Τεχνικών** 139

Κεφάλαιο 1: Χρήση στην Προπόνηση	141
----------------------------------	-----

Κεφάλαιο 2: Σειρά Συνδυασμών	143
------------------------------	-----

Μέρος Πέμπτο Τεχνικές Άμυνας και Αντεπίθεσης	153
Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή	155
Κεφάλαιο 2: Τακτικές Αντιμετώπισης Επιθέσεων με Γροθιά	159
Κεφάλαιο 3: Τακτικές Αντιμετώπισης Επιθέσεων με Αγκώνα	165
Κεφάλαιο 4: Τακτικές Αντιμετώπισης Επιθέσεων με Λάκτισμα	169
Κεφάλαιο 5: Τακτικές Αντιμετώπισης Επιθέσεων με Πίεση του Ποδιού	173
Κεφάλαιο 6: Τακτικές Αντιμετώπισης Επιθέσεων με Γόνατο από Απόσταση	175
Κεφάλαιο 7: Τακτικές Αντιμετώπισης Αγκαλιασμάτων	177

Μέρος Έκτο Προπόνηση	181
Κεφάλαιο 1: Συμβουλές για την Προπόνηση	183
Κεφάλαιο 2: Παραδοσιακή Προπόνηση	185
Κεφάλαιο 3: Περιεχόμενα της Προπόνησης	187
Κεφάλαιο 4: Προπονητικά Σχέδια	209

Βιβλιογραφία	215
Η Ομάδα του Βιβλίου	216
Προέλευση Φωτογραφιών	218

■ Κεφάλαιο 2

Τεχνικές Γροθιάς (Τσοκ)

Όταν δίνετε γροθιές στο Μούι Τάι, τα πόδια μένουν τεντωμένα, σε αντίθεση με άλλες πολεμικές τέχνες, ώστε η επίθεση να μπορεί να συνεχιστεί αμέσως. Βασική αρχή είναι να μη χαμηλώνετε, αλλιώς κινδυνεύετε από χτυπήματα με το γόνατο στο κεφάλι.

Στηριχτείτε στο μπροστινό τμήμα του πέλματος και επικεντρώστε το βλέμμα σας στον στόχο. Κατά την εκτέλεση της τεχνικής, στρίβει εξίσου ο ώμος και ο γοφός. Αν η γροθιά βρει τον στόχο, υποστηρίξτε το χτύπημα ρίχνοντας το βάρος σας στο μπροστινό πόδι. Χτυπάτε με τις αρθρώσεις των δακτύλων σε οριζόντια θέση. Παράλληλα, προστατεύετε το πηγούνι σας με τον σπικωμένο ώμο, και το πρόσωπο με το χέρι που δεν χτυπά.



Ο αθλητής αμύνεται σε μια ευθεία γροθιά γέρνοντας το πάνω τμήμα του σώματός του αριστερά. Αυτή η τεχνική δεν συνιστάται, γιατί δίνει την ευκαιρία στον αντίπαλο να χτυπήσει με το γόνατο στο κεφάλι.

Η δύναμη της γροθιάς προκύπτει από την ταχύτητα της εκτέλεσης, την αλλαγή του βάρους και το γύρισμα του ώμου και του γοφού. Αμέσως μετά, επιστρέφετε στην αρχική θέση.

Φροντίστε να μη μαζέψετε το χέρι πριν δώσετε τη γροθιά, γιατί ο αντίπαλος θα καταλάβει τι πάτε να κάνετε. Η γροθιά θα πρέπει να είναι εκρηκτική και όχι «να σπρώχνει».

Ανοίξετε το χέρι, τεντώστε τα δάχτυλα. Αρχικά κλείστε τα δάχτυλα και βεβαιωθείτε ότι είναι σφιχτά. Μετά, πιέστε λίγο τα ακροδάχτυλα στην παλάμη. Τοποθετήστε τον αντίχειρα μεταξύ του δείκτη και του μέσου. Το χτύπημα γίνεται με τις αρθρώσεις του πάνω μέρους της γροθιάς. Οι αρθρώσεις του δείκτη και του μέσου απορροφούν το μεγαλύτερο φορτίο.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΡΟΘΙΑΣ

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 2.1 Ευθεία Μπροστινή Γροθιά | Ματ Τζαμπ/Ματ Θρονγκ Τσοκ Νουμ |
| 2.2 Ευθεία Πίσω Γροθιά | Ματ Θρονγκ/ Ματ Θρονγκ Τσοκ Ταμ |
| 2.3 Άπερκατ | Ματ Νγκαντ/Ματ Σέρι |
| 2.4 Πλευρικό κροσέ | Ματ Χουκ/Ματ Γουέανγκ Σουν |
| 2.5 Κροσέ στο Σώμα | |
| 2.6 Ψηλοκρεμαστή Γροθιά | Ματ Κουκ |
| 2.7 Κυκλική Γροθιά | Ματ Γουέανγκ Γιάο |
| 2.8 Γυριστή Ανάποδη | ΓροθιάΜατ Γουέανγκ Γκλαμπ |



2.1 Ευθεία Μπροστινή Γροθιά (Ματ Τζαμπ)

ΣΤΟΧΟΙ: ΜΥΤΗ, ΠΗΓΟΥΝΙ, ΜΑΤΙΑ

Εκτέλεση:

Η τεχνική αυτή ξεκινά από τη θέση μάχης, σηκώνοντας ελαφρά τη φτέρνα του πίσω ποδιού.

Δίνετε τη γροθιά σε ευθεία γραμμή προς τον αντίπαλο, με το μπροστινό χέρι. Ο αγκώνας πρέπει να μένει κάτω όσο πιο πολύ γίνεται αλλιώς, ο αντίπαλος θα καταλάβει τι πάτε να κάνετε έγκαιρα και θα αμυνθεί. Η πίσω γροθιά μένει στη θέση εκκίνησης, πάνω από το σαγόνι, για προστασία από τις τεχνικές του αντιπάλου. Στη διάρκεια της γροθιάς, στρέψτε τον γοφό και μετακινήστε το βάρος μπροστά, για δυναμική εκτέλεση της τεχνικής. Λίγο πριν την επαφή, στρέψτε τη γροθιά ώστε η παλάμη να κοιτάζει το δάπεδο. Μετά το χτύπημα, γυρίστε γρήγορα το χέρι στην αρχική θέση.

A-Γ: Ευθεία γροθιά με το μπροστινό χέρι. Καλείται επίσης και τζαμπ.

Χτυπάτε με γροθιά όσο το δυνατόν πιο συχνά, για να κάνει ο αντίπαλος τον ρυθμό του.



2.2 Ευθεία Πίσω Γροθιά

(Ματ Θρονγκ)

ΣΤΟΧΟΙ: ΜΥΤΗ, ΠΗΓΟΥΝΙ, ΜΑΤΙΑ, ΗΛΙΑΚΟ ΠΛΕΓΜΑ, ΣΤΟΜΑΧΙ

Εκτέλεση:

Είστε στη θέση μάχης. Αρχίστε την τεχνική σηκώνοντας ελαφρά τη φτέρνα του πίσω ποδιού.

Χτυπήστε με την πίσω γροθιά, σε ευθεία γραμμή προς τον αντίπαλο. Ο αγκώνας πρέπει να μένει κάτω όσο πιο πολύ γίνεται αλλιώς, ο αντίπαλος θα καταλάβει τι πάτε να κάνετε έγκαιρα και θα αμυνθεί. Η μπροστινή γροθιά μένει στη θέση εκκίνησης, πάνω από το σαγόνι, για προστασία από τις τεχνικές του αντιπάλου. Στη διάρκεια της γροθιάς, στρέψτε τον γοφό και μετακινήστε το βάρος μπροστά, για δυναμική εκτέλεση της τεχνικής. Λίγο πριν την επαφή, στρέψτε τη γροθιά ώστε η παλάμη να κοιτάζει το δάπεδο. Φροντίστε η γροθιά να είναι εκρηκτική και όχι να σπρώχνει τον αντίπαλο. Μετά το χτύπημα, γυρίστε γρήγορα το χέρι στην αρχική θέση.

A-Γ: Ο Σόμτσουκ επιδεικνύει την ευθεία πίσω γροθιά



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.



Aυτός ο οδηγός των βασικών τεχνικών του Μουί Τάι (γνωστού και ως Ταϊλανδέζικη Πυγμαχία) απευθύνεται σε όσους θέλουν να ασχοληθούν με αυτό για να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση, για λόγους αυτοάμυνας ή για να συμμετάσχουν σε αγώνες. Το Μουί Τάι είναι δημοφιλές παγκοσμίως, όχι μόνον λόγω των συναρπαστικών αγώνων του αλλά και επειδή αναπτύσσει τη δύναμη, την αντοχή, την ευκινησία, τον συντονισμό και την ταχύτητα. Σε αυτό το εγχειρίδιο, ο καταξιωμένος προπονητής και συγγραφέας Κρίστοφ Ντελπ παρουσιάζει τις βασικές τεχνικές και στρατηγικές του αθλήματος, μαζί με αναφορές στα πιο συνηθισμένα λάθη που κάνουν οι αρχάριοι αλλά και οι προχωρημένοι αθλητές. Οι τεχνικές παρουσιάζονται βήμα-βήμα και λεπτομερώς από Ταϊλανδούς πρωταθλητές του γυμναστηρίου Σορ Βοράπιν, της Μπανγκόκ.

ΣΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΑΥΤΟ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ:

- Ιστορία του Μουί Τάι
- Κανόνες και εξοπλισμός για την εκπαίδευση και τους αγώνες
- Σωστή θέση εκκίνησης, κινήσεις ποδιών και απόσταση μάχης
- Δυναμικές τεχνικές με γροθιές, λακτίσματα, γονατιές και αγκωνιές
- Οδηγίες για τη μάχη από κοντά και σε περιπτώσεις αγκαλιάσματος
- Αποτελεσματικές στρατηγικές επίθεσης, άμυνας και αντεπίθεσης
- Γενικό προπονητικό πλάνο

Κατάλληλο για εκμάθηση άνευ διδασκάλου αλλά και ως συμπλήρωμα στην προπόνηση του γυμναστηρίου, το *Οι Βασικές Τεχνικές του Μουί Τάι* προσφέρει έγκυρες οδηγίες για όσους είναι ήδη αθλητές αλλά και όσους ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με αυτήν την πολύ αποτελεσματική πολεμική τέχνη, η οποία παράλληλα είναι και ένα ιδιαίτερος συναρπαστικό μαχητικό άθλημα.

