

Amatori / Novizi

Necessità del certificato medico B1

Cosa si impara o si migliora

- Introduzione generale alla Muay Thai
- Coordinazione motoria / abilità e propriocezione / equilibrio
- Come muoversi efficacemente su ring
- pugni (tecniche) หมัดมวยไทย (Mahd)
- calci (tecniche) ตี (Tae)
- gomitate (tecniche e combinazioni) ศอก (sok).
- ginocchiate (tecniche e combinazioni) (เข่า) Kao
- Il clinch
- Migliorare il calcio
- Allenamento a coppie

orario di allenamento pomeriggio, della durata di due ore cadauna 18:00-20:00

cosa serve per allenarsi

Guantoni da 10 once

Guanti da 4 once

Gomitiere

Paratibie grosse

Conchiglia

Paradenti

Bende

Corda per salto