



## MUAYTHAI UZAKTAN EĞİTİM PLAN VE PROGRAMI



07 NİSAN 2020 SAAT 16.00 İNSTAGRAM CANLI YAYIN – YILMAZ ÇEKEN TEKNİK DİREKTÖR,  
09 NİSAN 2020 SAAT 16.00 İNSTAGRAM CANLI YAYIN – GÖKSEL CİNGÖZ TEKNİK DİREKTÖR  
11 NİSAN 2020 SAAT 16.00 İNSTAGRAM CANLI YAYIN – HAKAN ŞAHADE TEKNİK KOORDİNATÖR ,  
14 NİSAN 2020 SAAT 16.00 İNSTAGRAM CANLI YAYIN – ŞAHİN EROĞLU SPORTİF VE STRATEJİK DİREKTÖR ,  
16 NİSAN 2020 SAAT 16.00 İNSTAGRAM CANLI YAYIN – YASİN URLU TEKNİK DİREKTÖR,  
18 NİSAN 2020 SAAT 16.00 İNSTAGRAM CANLI YAYIN – TESLİME ÇELİK TEKNİK DİREKTÖR,  
21 NİSAN 2020 SAAT 16.00 İNSTAGRAM CANLI YAYIN – HALİS AVŞAR TEKNİK DİREKTÖR,  
23 NİSAN 2020 SAAT 16.00 İNSTAGRAM CANLI YAYIN – SELÇUK YENER TEKNİK DİREKTÖR,  
25 NİSAN 2020 SAAT 16.00 İNSTAGRAM CANLI YAYIN – YELİZ AÇIKBAŞ TEKNİK DİREKTÖR,  
28 NİSAN 2020 SAAT 16.00 İNSTAGRAM CANLI YAYIN – EKREM ARIS TEKNİK DİREKTÖR,  
KARANTİNA BİTER İNŞALLAH

EĞİTİMDE İÇERİĞİNDEN; BİR KAÇ KONU SEÇEREK EĞİTİM VEREBİLİRSİNİZ,

### TEORİK;

- Muaythai Nedir; Tarihçe; Kültür ve gelenek,
- Muaythai Temel teknik ve özellikleri.
- Muaythai Teori ve terimler,
- Muaythai Wai-Kru dans, Ustaya saygı ve mitoloji eğitimi,
- Muaythai Malzeme, Koruyucuları;

### Pratik; YENİ BAŞLAYANLAR;

- Aşağıdan veya yukardan aşağı parmaklardan başa kadar, önce Germe, Isınma, ve Esneme Teknikleri, 10 Dk,
- Temel Teknik, Duruşlar, Gard alma;
- Yürüme gard, ileri geri ve manevra öğretimi,
- Sabit Düz yumruk , sol, sağ yumruk vuruşları, sabit dirsek vuruşları,
- Öne yürüyerek Düz yumruk , sol, sağ yumruk vuruşları, dirsek vuruşları,
- Sabit Temel Teknik diz vuruşları, Sabit dirsek vuruşları,
- Yürüyerek Temel Teknik diz vuruşları, dirsek vuruşları,
- Her teknik toplam 15 Dk, her teknik 10 Defa tekrar edilecek,
- Sabit; alt veya orta seviye Düz, Dairesel, ve yan tekme vuruşları,
- Hareketli yürüyerek; alt veya orta seviye Düz, Dairesel, ve yan tekme vuruşları,
- Sabit; Üst seviye Düz, Dairesel, ve yan tekme vuruşları,
- Hareketli yürüyerek; Üst seviye Düz, Dairesel, ve yan tekme vuruşları,
- Toplam 20 Dk her teknik 5 defa tekrar edilecek,
- Yer hareketleri 3x15 Mekik,
- Kuvvet hareketleri 3x8 Şnav,
- Esneme hareketleri 3x8 ayak üstüne düz, 3x8 Sağ ayak ve sol ayak üstüne esneme,
- 3x5 Öne doğru ayakları açarak esneme
- Temel teknikleri geliştirme, 3x1 dk. 1 dk mola gölge muaythai boks,

Kısa zamanda hazırladım, ekleme çıkarma tasarrufu size ait olacaktır.

İyi antrenmanlar;

Hasan YILDIZ  
Başkan Vekili