

# luva bet

Muay Thai: o que é, golpes e história da arte marcial

O Muay Thai é uma luta marcial tailandesa, conhecida como "luta das 8 armas"; a "luta das 8 armas" são as partes do corpo utilizadas nos golpes: dois cotovelos, dois punhos, dois joelhos e a combinação das duas canelas e dos dois pés.

Também chamado de thai boxe ou boxe tailandês, o Muay Thai utiliza socos, cotoveladas, joelhadas, chutes e técnicas de esquiva e proteção.

O Muay Thai surge como uma técnica de defesa e de guerra, desenvolvida pelos tailandeses para a proteção e para a defesa do seu território contra os inimigos.

Essa luta se difundiu na Tailândia e, além dos pontos militares, começou a ser praticada como um esporte.

Hoje o Muay Thai tem adeptos no mundo todo e em 2016 tornou-se um esporte olímpico.

Golpes e técnicas do Muay Thai

No Muay Thai, os lutadores utilizam os punhos, os cotovelos, os pés e os joelhos para realizar sequências de golpes e defesas em um jogo de ataque e contra-ataque.

Socos (Mhad)

Os socos são os golpes mais comuns do Muay Thai e são realizados com o punho fechado.

Existem quatro socos principais:

Jab: dado com o braço que está na frente, tem como alvo o queixo do adversário

dado com o braço que está na frente, tem como alvo o queixo do adversário

Direto: dado com o braço de trás, também tem como alvo o queixo

dado com o braço de trás, também tem como alvo o queixo

Cruzado: golpe que visa atingir a lateral da face do adversário

golpe que visa atingir a lateral da face do adversário

Uppercut: dado de baixo para cima, visa atingir o queixo

Cotoveladas (Sawk)

As cotoveladas podem ser dadas de várias maneiras, podem atingir a cabeça do adversário, pela lateral e também pela frente.

Por serem impulsionadas pelos quadris, as cotoveladas podem ser muito violentas e costumam levar ao nocaute quando bem aplicadas.

Chutes (Dteh)

Os chutes no Muay Thai podem ser efetuados com os pés e com as can