

Mae Mai Muay Thai
The Art of Self-Defense

Mae Mai Muay Thai The Art of Self-Defense

Kukdej Kantamara



Chulalongkorn University Press

2010

Preface

Defense presents the history of ancient muay Thai, the firm and agile styles of boxing, the primary and secondary the foot-work, the offensive and defensive movements, the delivery of strikes by feet, knees, fists, and elbows, the counterattack strategies for such strikes, and so on. The book focuses on the of muay Thai legacy as the art of not a tool of martial fighting. The author hopes that this book will benefit the worldwide audience.

The old Thai adage says ‘maneuver is the best tactic after all’. Learning self-defense against physical attack is sometimes far better than learning diplomatic talking to belligerent persons. The famous folklore story of confirms the premise. The soldier monkey asked for his lord’s kidnapped lady back from the rogue giant, but the diplomatic talk failed because of the giant’s contempt

คำนำ

หนังสือ

กัณฑ์” เ

ลักษณะ

มวย

ตี

เข้า หมัด ศอก กลมมวย

แก้เท้า เข้า หมัด และศอก

ไม่ใช้

เ

หากแต่

ม่

ู

ยอดดี” ก

วางครั้ง

ดี

มีเรื่อง

เล่าว่า

ใ

เล็กกว่า

กัน

ยักษ์

for the inferior monkey, so came the battle and the demise of the giant.

The moral of the story is: do not
your opponents simply
because of his size. The great battle
between the monkeys and the giants in
Ramayana has some influences on muay
Thai in that numerous muay Thai
technique names have allusions to the
characters and scenes in the story. Little
monkeys could beat the enormous giant, so
does a small person. Even a good, agile
fighter can be beaten by an opponent who
fights with the brain.

Warm Regards,

K. Kantamara

Content

	Page	หน้า
1. The History of Muay Thai	3	๓
2. Ancient Muay Thai textbooks	5	๕
3. Muay Lak and Muay Kiao	6	
4. Style, Mae Mai, and Luk Mai	9	๖
of Muay Thai		๙
Primary techniques (15 mae		๑๐
techniques (15 luk mais)	13	๑๓
5. The Training of Yang Sam Khum	15	๑๕
Yang Sam Khum Footwork	17	๑๗
6. Outfit and Amulets	21	๒๑
Mongkhon	21	๒๑
Prachiat	23	๒๓
7. Wai Khru, Ram Muay,	25	๒๕
and Guarding		๒๘
8. Delivery of strikes	28	๓๑
9. The art of foot execution	31	๔๐
10. The art of knee execution	40	๕๑
11. Techniques for defense and	51	๕๗
counterattack against knee strikes		๕๗
12. The art of fist execution	57	๖๑
1. Straight punch	57	๖๗
2. Swing	61	๗๑
3. Uppercut	67	๗๓
4. Overhead hook	71	๗๓
13. The art of elbow execution	73	๗๕
1. Downward Elbow		๗๗
		ไทยเล่มแรก
		๖
		๙
		๑๐
		๑๓
		๑๕
		๑๗
		๒๑
		๒๓
		๒๕
		๒๘
		๓๑
		๔๐
		๕๑
		๕๗
		๕๗
		๖๑
		๖๗
		๗๑
		๗๓
		๗๓
		๗๕
		๗๗

2. Round elbow	
3. Elbow uppercut	77
4. Shooting elbow	
5. Elbow poking	81
6. Reverse elbow	
7. Elbow	
8. Double spreading elbow strike	91
14. Vital Points and How to Attack	92
15. The art of offensive move	100
Two-step offense	
Three-step offense	
Four-step offense	
16. The art of defensive move	109
Deflecting the opponent's blow	113
Guarding and	
Protection by	
Tumbling over	119
17. Kon Muay	120
Kon muay for counterattack	120
against foot strike (21 kons)	
Kon muay for counterattack	123
against knee strike (4 kons)	
Kon muay for counterattack	124
against punch (27 kons)	
Kon muay counterattack	
against elbow strike (3 kons)	
Kon muay for attack (19	

๔. ศอกพุ่ง	๗๙
๕.	๘๑
๖. ศอกกลับ	๘๓
๗. ศอกถอง	๘๙
๘.	
	๙๒
	๑๐๐
ไม้รูก ๒ จังหวะ	๑๐๓
ไม้รูก ๓ จังหวะ	๑๐๕
ไม้รูก ๔ จังหวะ	๑๐๗
	๑๐๙
ก	
การปิดป้อง	๑๑๓
การบังเกาะจับ	๑๑๙
การทำให้ล้ม	๑๑๙
๑๗. กilmuay	๑๒๐
กilmuay แก่เท้า ๒๑	
กilmuay แก่เข้า ๔ กล	๑๒๓
ก	๒๗
ก	๓
ก	๑๙
	๑๓๑
ป้กุกทอย	
บิตทางนาคา	๑๓๓
(จับเท้าบิต	
หังวงไอยรา	
วี	

18. Kon Muay For Counterattack 131

Against Foot Strike (21 kons)

Pak		
the	spike	
Bit Hang		133
the	Serpent's tail	
Hak Nguang		135
the	elephant's trunk	
Wirun Hok Klap/The Giant		137
	striking back	
Kraison Kham Huai/The		
crossing	Kham	
Sao/The Thayae	propping up	
	against the pillar	
Hiran Muan		
	The Giant turning over the land	
Nakha Mut Badan/The Serpent		143
	diving to the Underworld	
Ruesi Hoen/The flying		
Phra Ram Doen		
	trekking through the jungles	
Banphot Thalom/The		
Nang Montho Nang Thaen/The		151
	Maiden sitting on the platform	
Rat Nguang		153
	the Elephant's trunk	
Yan	up	155
	against the tree	

๑๓๙

หิ ๑-๒

นาคามุดบาดาล

ฤๅษีเหิน

พระรามเดินดง

บรรพตถล่ม

น

รัดวงเอราวิน

ยันรูกขมูล

๑๕๕

โค่นรูกขมูล

ม

หักสลักเพชร

ท

ลิงพลีว ๑-๒

ท

ฟุ้งหมัด)

ยวนทอดแห*

ทวนขุนคี่ก

พลิกแผ่นดิน

กัณฑ์ต้องลม

เบนสู่เมรุ

ท

๑๗๙

(

Khon	down	157
the tree		
Montho Nang Tak/The Maiden		159
sitting on the other's lap		
Hak Salak		161
the linchpin		
Hanuman Fat		
The Monkey beating the Giant		
Ling Phlio/The swift		
Hanuman Baek		
The Monkey	the leg	
Yuan Thot Hae/The Yuan		169
casting the fishing net		
Thuan Khun Suek/The warrior's		171
lance		
Phlik Phaen		173
the land upside		
Kanghan Tong Lom/The rotating		175
windmill		
Ben		
the Mountain		
Hanuman Khluk		
The Monkey rolling in the dust		
20. Kon Muay For Counterattack		181
Against Punch (27 kons)		
Salap Fan Pla/Zigzag		
Paksa Waek Rang/The bird		183
getting through the nest		

สลัดฟันปลา		๑๘๑
ปีกษาแหวกรัง		
ชาวซัดหอก		
อิเหนาแทงกรีซ		๑๘๗
ย		๑๘๙
ด (ขวาปิด		
ม		
ขุนคี่กดีทวน		
ดัดชวาลา		
หนูไต่ราว (เข้าสวน)		๑๙๙
เอราวัณเสยงา		
ห		๒๐๓
หงส์ปีกหัก		
ลักพวงมาลัย		
ผ่านลูกบวบ		
สวนทวน		
ค		
บ		
ชู		
ลูกคางจับหมัด		
กระแทกศอก)		
รักแร้หักแขน		
ศอกหักทยอย		
ลัมขุนทวน		

Chawa Sat Hok/The Javanese throwing the spear	185
Inao Thaeng Krit/The Prince stabbing with the dagger	187
Yo Khao Phra up against the Mountain	189
Ta Then Kham Fak/The old man pushing the melon tree	191
Mon Yan Lak/The Mon* pushing the pillar	193
Khun Suek Ti Thuan/The soldier hitting with lance	195
Dap out the lamp	197
Nu Tai Rao/The rat walking on the bar	199
Erawan Soei Nga/The Elephant goring with its tusks	201
Hanuman Thawai The Monkey giving the ring	
Hong Pik Hak/The swan	205
Sak Phuang the flower wreath	207
Fan Luk the	
Suan with the lance	211
Khluen Krathop Fang/The wave tiding ashore	213

จ		
สดาญซิงนาง	๑-๒	๒๓๑
ขุนยักษัจับลิง ๑		๒๓๓
ขุนยักษัจับลิง ๒		๒๓๕
ขุนยักษัจับลิง ๓		๒๓๗
		๒๓๙
พ		
พระรามฟาดคร		
พระรามยันคร		๒๔๓
(
		๒๔๕
ห้กคออโยธา		
ก		๒๔๗
ตลบซึ้น		
อีกาจี้กรัง		
เข่าลอย)		
ตลบลง		
ท		๒๕๕
น		
ถ		
หนุฆานทะยาน		
ห้กคออเอราวัณ		
ด		
จ		

Ba Tha Lup Phak/The foot	215	ยันหอวักน	
rubbing the face		เถรกวาดลาน	
Khun Yak Pha Nang/The Giant	217	พ	๒๗๓
kidnapping the maiden			
Luk Khang Chap	219	ปั	๒๗๕
the fist with chin			
Rakrae Hak	221	ร	
the arm with armpit			
Sok Thai Thoi/Elbow strike	223	ท	๒๗๔
at the nape of the neck		น	๒๘๑
Lom Khun	225	(
the lancer			๒๘๒
Hanuman Hak Dan/The Monkey	227	เชิงมวยเตะ ๗ กิล	๒๘๒
breaking into the post		เชิงมวยเข้า ๖ กิล	๒๘๓
Chorakhe Fat Lang/The crocodile	229	เชิงมวยหมัด ๕ กิล	๒๘๓
whipping its tail at the back		เชิงมวยศอก ๑๖ กิล	๒๘๔
Sada Yu Ching		โยธาสิทธิ์พ	๒๘๗
The mythical Bird snatching			
the kidnapped lady		นางสลับบาท	๒๘๙
Khun Yak Chap Ling			
Khun Yak Chap Ling		กวาดธรณี	๒๙๑
Khun Yak Chap Ling			
21. Kon Muay For Counterattack	239		๒๙๓
Against Elbow Strike (3 kons)			
Phra Ram Nao Son/Rama pulling	239		๒๙๕
the arrow string			
Phra Ram Fat Son/Rama	241		๒๙๗
striking with the bow			

ศอกคู่)

๑-๒

Phra Ram Yan Son/Rama 243
stopping the arrow

22. Kon Muay For Attack (19 kons) 245

Hak Kho the 245
elephant's neck

Kwang Liao Lang/The deer 247
looking back

Ta Lop out 249
the arms

Ika Chik Rang/The crow tearing 251
the nest

Ta Lop the
Hanuman Waek

The Monkey bursting the bubble

Nok Khum Khao Rang/The bird 257
getting into the nest

Ruesi Mut Sa/The hermit diving 259
in the pond

Hanuman Monkey 261
bouncing off

Hak Kho 263
the Elephant's neck

Taphian Faeng To/The barb fish 265
hiding behind the stick

Chorakhe Fat Hang/The crocodile 267
whipping its tail

Yan the
Then Kwat Lan/The old man 271

sweeping the floor

๒๔๓

๓๐๑

ล้วงแดนหฺรธา

๓๐๓

๓๐๕

ฟุ้งหอก

๓๐๗

(คอกนำ)

คิลากระหบ

๓๐๙

(เขาสลับ)

๓๑๑

๑-๒

นาคาพนไฟ

๓๑๕

อีกาจิกไซ

๓๑๙

ยั้นพยัคฆ์

๓๒๓

๑-๒

Phra Ram Sakot	273		๓๒๗
hypnotizing the the army			
Ban Sian	275	ย่นโยธี	๓๒๙
the Giant's heads		๑-๒	
Rammasun Khwang			๓๓๑
The Giant throwing the axe			
Hanuman Kham			๓๓๓
The Monkey jumping over the City			
Narai Kham Samut/Narai crossing	281		๓๓๕
the ocean		๑-๒	
23. Choeng Muay	282	ฤทธิ์บดยา	๓๓๗
Choeng muays of kick (7			
Choeng muays of knee (6			๓๓๙
Choeng muays of punch (5			
Choeng muays of elbow (16			๓๔๑
Yotha	military	พริ้วยายแก	๓๔๓
steed			
Nang Salap Bat/The lady	289	แง้ลูกคาง	๓๔๕
stomping her feet			
Kwat	291	ถางป่า	๓๔๗
the floor			
Phachi Sabat		ฮ้อนตีหัง	๓๔๙
The prancing horse			
Kinri Len Nam/The half-bird	295		
lady playing in the water			
Phachon Chang	297		
the elephant			๓๕๓
Kwang Len Pong/The deer	299		
licking salt deposits			

Phung
 The Giant throwing the spear
 Luang Daen
 the territory
 Phu Pha Sathan/The mountain 305
 quake
 Phung the spear 307
 Sila the rock 309
 Ngu Lai Tukkae/The snake 311
 chasing the gecko
 Akkhi Song
 The glowing fire
 Nakha Phon Fai/The Serpent 315
 spouting fire
 Inthra Khwang Chak/Indra 317
 the disk blade
 Ika Chik Khai/The crow 319
 pecking the egg
 Phra Phai Lom
 The Wind-God crushing
 the mountain
 Yan the tiger 323
 Kwang Sabat Na/The stag 325
 tossing its head
 Khacha Tok Man/The elephant 327
 in rut
 Yan Yo out 329
 against the warriors

บทสรุป

ก

๓๕๖

๓๕๗

๓๖๔

Sai Liao Lang/The deer	331
looking back	
Chang Prasan Nga/The clash	333
of elephants	
Phu Pha/The	335
mountain wall	
Ruesi Bot Ya/The hermit	337
grinding the medicine	
Khwang	339
over the land	
Sok Fan	the face 341
with the elbow	
Phra Yai Kae/The old	343
lady's knife	
Ngae Luk Khang/The chin's	345
corner	
Thang	the forest 347
Khon Ti Thang/The hammer	349
striking the anvil	
Nakha Khluean	
The slithering Serpent	
Chak Narai/Narai's disk blade	353
Conclusion	356
Appendix: The List of mae mais,	357
luk mais, kon muays and	
choeng muays	

THE HISTORY OF MUAY THAI



Ancient muay Thai was depicted in a mural painting on the wall of Ho Phra Kaeo Wangna. It shows the fighting between two fighters before a private palace, in an open area with no ropes, no referees, and no music. (Rattanakosin era, B.E. 2367-2394 or A.D. 1824-1851)

ณ

ที่ซึ่งแสดง

๒

ภาพต้นสมัย

พ.ศ. ๒๓๖๗-๒๓๙๔