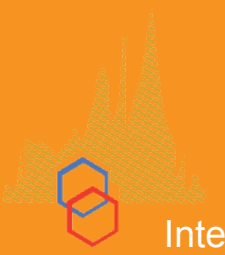




## BOXE THAI



**LYCÉE FRANÇAIS**  
International de Bangkok



**aefe**  
Agence pour  
l'enseignement français  
à l'étranger

Activités Extra-scolaires (AES)

## CONTACT

- 📍 498, Soi Ramkhamhaeng 39  
(Thep Leela 1) Wangthonglang  
Bangkok 10310
- ☎ +66 (0) 8 6 612 5706
- 🌐 [www.lfib.ac.th](http://www.lfib.ac.th)
- ✉ [aes@lfib.ac.th](mailto:aes@lfib.ac.th)

Pour plus d'informations, veuillez consulter le site internet du LFIB.

For more information, please visit the LFIB website.

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาเข้าไปในเว็บไซต์ของ LFIB.



@LFIBofficial



@LFIBinfo



Animateur | Teacher | อาจารย์



M. Nithisak WAE-E-SENG,  
Ancien Champion de Thaïlande.

Niveaux | Levels | ชั้นเรียน



CE2 / CM1 / CM2  
(3rd/4th/5th Grades)

Langue | Language | ภาษา



Anglais | English | อังกฤษ 

Prix | Pricing | ราคา



280 THB / Session (1h)

## DESCRIPTIF DESCRIPTION

### รายละเอียด

La Boxe Thai ou Muay Thai est un sport de combat en Thaïlande qui utilise le stand- up frappant ainsi que diverses techniques de clichage. Cette discipline physique et mentale qui comprend le combat sur les tibias est connue comme « l'art des huit membres », car elle est caractérisée par l'utilisation combinée des poings, coudes, genoux et tibias. Associée à une bonne préparation physique, elle est un sport de combat full-contact très efficace.

Étant donné que ce sport nécessite un grand nombre de qualités sportives, l'apprentissage de la boxe thaïlandaise présente de nombreux avantages :

- Il aide à augmenter le conditionnement cardiovasculaire
- La force des jambes et le jeu de jambes jouent un rôle important dans la boxe thaïlandaise.
- Il renforce les muscles abdominaux.
- Il augmente la mobilité des hanches : les coups de pied et de genoux de la Boxe Thai Boxing permet d'avoir une mobilité accrue des hanches.

Ce cours préparera un spectacle pour la Mi-juin

Thai Boxing or "Muay Thai" is a combat sport of Thailand that uses stand-up striking along with various clinching techniques. This physical and mental discipline which includes combat on shins is known as "the art of eight limbs" because it is characterized by the combined use of fists, elbows, knees, shins, being associated with a good physical preparation that makes a full-contact fighter very efficient.

Since the sport requires that practitioners possess a large number of athletic qualities, the benefits that accompany learning Thai boxing are numerous:

- It helps increase cardiovascular conditioning
- Leg strength kicking and footwork play a large role in Thai Boxing.
- Core strength and abdominal muscles strengthening.
- Increased hip mobility the kicking and kneeing movements of Thai Boxing promote increased hip mobility.

This course will prepare a show for mid-June.

มวยไทย เป็นศิลปะการต่อสู้จากประเทศไทย มีความโดดเด่นด้านเทคนิคการกอดคอต่อสู้ ซึ่งเป็นการใช้ทั้งกายและใจสำหรับการต่อสู้ที่สร้างกายเป็นอาวุธ โดยเป็นที่รู้จักว่าเป็น "นักรบ" ซึ่งประกอบด้วยอาวุธที่มาจากร่างกายทั้ง หมัด, ศอก, เข่า และเท้า หากมีการเตรียมพร้อมด้านร่างกายดี จะก่อให้เกิดนักสู้ที่มีคุณภาพ มวยไทยได้เป็นที่แพร่หลายในระดับนานาชาติในช่วงศตวรรษที่ยี่สิบ เมื่อเหล่านักมวยไทยสามารถเป็นฝ่ายชนะนักต่อสู้ที่มีชื่อเสียงในแขนงอื่น ซึ่งการแข่งขันมวยไทยในระดับอาชีพ ได้รับการดูแลโดยสภามวยไทยโลก เนื่องจากผู้ฝึกปฏิบัติมีคุณสมบัติด้านกีฬาจำนวนมากขอดีที่ได้จากการเรียนมวยไทยนั้นมีมากมาย:

- ช่วยเพิ่มสภาพหัวใจและหลอดเลือด
  - การเตะและการวางเท้ามีบทบาทอย่างมากในการชกมวยไทย
  - ความแข็งแรงและเสริมสร้างกล้ามเนื้อหน้าท้อง
  - ความคล่องตัวของสะโพกที่เพิ่มขึ้น การเตะและการเคลื่อนไหวของมวยไทยที่ได้รับการส่งเสริมเพิ่มความคล่องตัวของสะโพก
- หลักสูตรนี้มีการแสดงช่วงกลางเดือนมิถุนายน.



# BOXE THAI