



Suan Dusit  
The Office of Business Affairs

# THAI BOXERCISE



## พลุกคีสป่นมวยไทย

ศิลปะแห่งการต่อสู้

## สู่พลังสร้างสรรค์สุขภาพดี

คู่มือการออกกำลังกายแบบประยุกต์ท่าแม่ไม้มวยไทย



The image displays a collection of 20 Thai boxing cards arranged in a 4x5 grid. The cards are divided into three rows: the top two rows feature male and female fighters in various poses, and the bottom row features male fighters in various poses. Each card has a gold border and a circular logo in the top left corner.

The top row consists of 5 cards showing male fighters in various poses. The second row consists of 5 cards showing female fighters in various poses. The third row consists of 5 cards showing male fighters in various poses. The bottom row consists of 5 cards showing female fighters in various poses.

Each card has a gold border and a circular logo in the top left corner. The logo contains the text "THAI BOXING" and "LAC" with a small blue icon.



# THAI BOXERCISE

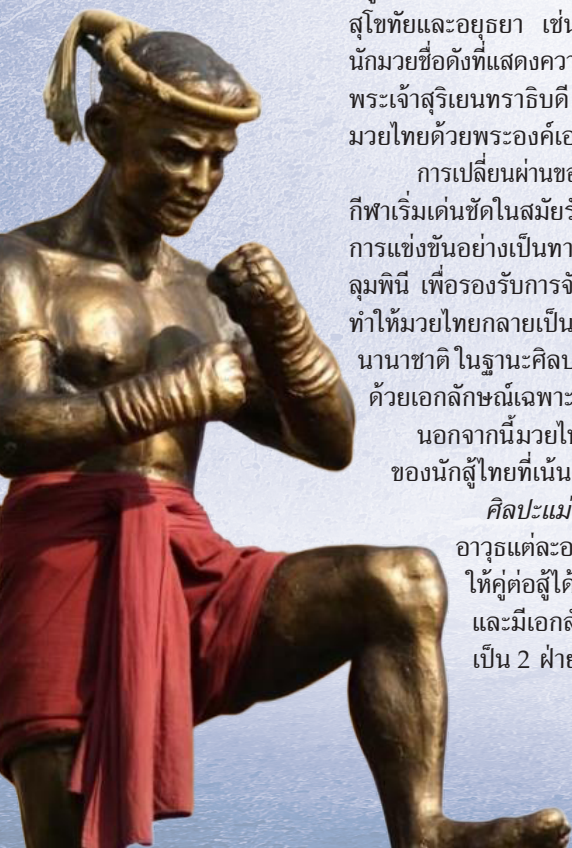
## ประวัติความเป็นมาของศิลปะมวยไทย

มวยไทยถือเป็นศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทย มีประวัติความเป็นมายาวนานหลายร้อยปีมีรากฐานมาจาก "มวยโบราณ" (Muay Boran) ซึ่งเป็นระบบการต่อสู้ของไทยในอดีตที่ใช้ร่างกายทั้งแปดส่วน ได้แก่ หมด ศอก เข่า และเท้าแข็ง โดยในบางยุคยังมีการใช้ศีรษะร่วมด้วย เพื่อเป็นการป้องกันตัว และการรบในสมัยโบราณ ถือเป็นศาสตร์การต่อสู้ที่มีประสิทธิภาพและผสมผสานกับศิลปะความเป็นไทยอย่างลึกซึ้ง มวยไทยนั้นไม่ได้เป็นเพียงเพื่อการต่อสู้ในสนามรบหรือการต่อสู้แบบใช้กำลังเท่านั้นแต่มวยไทยยังฝังแน่นอยู่ในวิถีชีวิตของคนไทยตั้งแต่โบราณ มีหลักฐานบันทึกถึงนักมวยในสมัยสุโขทัยและอยุธยา เช่น "ขุนแผน" ในวรรณกรรม และ "นายขนมต้ม" นักมวยชื่อดังที่แสดงความสามารถจนเป็นที่ยอมรับในเวทีต่างแดน ตลอดจนพระเจ้าสุริยเรศราชินี หรือ "พระเจ้าเสือ" ผู้ทรงโปรดปรานและฝึกฝนมวยไทยด้วยพระองค์เอง

การเปลี่ยนผ่านของมวยไทยจากศิลปะการต่อสู้เพื่อการรบ สู่อุตสาหกรรมกีฬาร่วมสมัยในรัชกาลที่ 5 ถึงรัชกาลที่ 9 ที่มีการออกกฎกติกาการแข่งขันอย่างเป็นทางการ และการจัดเวทีมวย เช่น สนามราชดำเนินและลุมพินี เพื่อรองรับการจัดการแข่งขันในรูปแบบกีฬาอาชีพ การพัฒนาเหล่านี้ทำให้มวยไทยกลายเป็นกีฬาระดับประเทศ และได้รับการยอมรับในระดับนานาชาติ ในฐานะศิลปะการต่อสู้ที่ทรงคุณค่า ทรงประสิทธิภาพ และเปี่ยมด้วยเอกลักษณ์เฉพาะตัวของไทย

นอกจากนี้มวยไทยยังแฝงไปด้วยปรัชญาวัฒนธรรมและจิตวิญญาณของนักสู้ไทยที่เน้นความเคารพ กตัญญู และความมีระเบียบวินัย

*ศิลปะแม่ไม้มวยไทย* มีกระบวนการทำที่สวยงามและทรงพลังอาวุธแต่ละอย่างก็ล้วนแต่ร้ายกาจที่อาจจะสามารถฆ่าหรือทำร้ายให้คู่ต่อสู้ได้รับบาดเจ็บสาหัสได้ซึ่งทำมวยไทยก็มีหลากหลายท่า และมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว และในแต่ละท่ามีการแบ่งแยกออกเป็น 2 ฝ่าย คือฝ่ายรุกและฝ่ายรับ







## ศิลปะแม่ไม้มวยไทยกับ Soft Power ด้าน Fighting

Soft power หรืออำนาจจะมน คืออิทธิพลทางวัฒนธรรมที่สามารถสร้างความประทับใจและความนิยม จากนานาชาติให้คล้อยตาม โดยปราศจากการคุกคามหรือการแลกเปลี่ยนสิ่งใด ซึ่งศิลปะแม่ไม้มวยไทยเป็นตัวอย่างของ Soft Power ด้าน fighting ที่ชัดเจน เพราะสามารถถ่ายทอดคุณค่าทางวัฒนธรรมไทยออกไปสู่นานาชาติผ่านการแสดง การแข่งขัน ภาพยนตร์ กีฬา และกิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ มวยไทยไม่เพียงแต่ส่งเสริมสุขภาพหรือความสามารถด้านการต่อสู้ แต่ยังเป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดเอกลักษณ์ของไทยสู่สายตาชาวโลก

## Thai Boxercise: การต่อยอดศิลปะมวยไทยสู่กิจกรรมสร้างสุขภาพดี

หนึ่งในรูปแบบการประยุกต์ศิลปะมวยไทยเพื่อการออกกำลังกาย คือกิจกรรม Thai Boxercise (ไทย บ็อกเซอร์ไชส์) เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ผสมผสานศิลปะมวยไทยโดยใช้ท่าต่อยเตะ เช่น คอก เข้ากับการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอและเวทเทรนนิ่งเบา ๆ พร้อมจังหวะดนตรีเพื่อสร้างความสนุกสนาน Thai Boxercise เหมาะกับผู้ที่ต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ช่วยเผาผลาญไขมัน เพิ่มความแข็งแรงและคลายเครียด โดยไม่จำเป็นต้องขึ้นเวทีจริง

## ประโยชน์ของ Thai Boxercise ได้แก่:

- เผาผลาญพลังงานได้ 400–800 แคลอรีต่อชั่วโมง
- พัฒนากล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เช่น แขน ขา หน้าท้อง
- เพิ่มสมาธิ ความเร็ว และการตอบสนอง
- ลดความเครียดด้วยการออกกำลังกายแบบปลดปล่อยพลัง





# THAI BOXERCISE

## การประยุกต์ท่าแม่ไม้มวยไทยในการออกกำลังกาย

Thai Boxercise ใช้ท่าแม่ไม้มวยไทยในการสร้างชุดการเคลื่อนไหวที่เป็นจังหวะต่อเนื่อง โดยนำท่าพื้นฐานจากการออกอาวุธของร่างกายทั้งช่วงบนและช่วงล่างมาดัดแปลงให้เหมาะสมกับผู้ฝึกทั่วไป แสดงให้เห็นการปรับท่าแม่ไม้มวยไทย ให้เป็นท่าออกกำลังกายในแบบ Thai Boxercise ดังรายละเอียดในตารางต่อไปนี้

## การออกอาวุธช่วงบน:

### 1. กาจิกไข่

กาจิกไข่ เป็นเทคนิคมวยไทยเชิงหมัด (Punching Techniques)

#### ท่าแม่ไม้มวยไทย

หมัดตรงนำ ถ้านักมวยจดเหลี่ยมขวา ให้ใช้หมัดซ้ายที่อยู่ข้างหน้า พุ่งไปข้างหน้าตรงๆ หรือเหวี่ยงข้าง หมายคางหรือขากรรไกร ตรงจมูก หรือลูกตาของคู่ต่อสู้โดยแรง เพื่อให้คู่ต่อสู้เสียหลัก แล้วรีบไขว้เชิงอื่นต่อไป ใช้เวลาถูกรับหรือถอยก็ได้ การป้องกัน ให้ใช้หมัดหรือ แขนขวาบดลง ถ้าเป็นหมัดเหวี่ยงให้ไขว้แขนขวา ปิดไปข้างขวา



#### ท่าออกกำลังกาย Thai Boxercise

หมัดแย็บ (Jab) - กาจิกไข่:

ท่าหมัดต่อยตรงออกไปด้วยมือด้านหน้า เป้าหมายที่บริเวณใบหน้าคู่ต่อสู้



## 2 คับชวลา

เป็นไม้มวยใช้ป้องกันหมัดพร้อมตอบโต้

### ท่าแม่ไม้มวยไทย

ฝ่ายรุกเดินมวยเข้าชกหมัดขวาตรงไปที่ใบหน้าของฝ่ายรับ ฝ่ายรับก้าวเท้าซ้ายทแยงเฉียงออกวงนอก ถังน้ำหนักตัวบนเท้าซ้าย ใช้มือซ้ายกดแขนขวาของฝ่ายรุกให้เบนและลงต่ำ รับชกด้วยหมัดขวาตรงไปที่ใบหน้า ให้เป็นจังหวะเดียวกับมือซ้ายที่กดลงนั้นอย่างรวดเร็ว



### ท่าออกกำลังกาย Thai Boxercise

หมัดตาม (Cross) - คับชวลา:  
ท่าหมัดค้อยตรงออกไปด้วยมือด้านหลัง เป้าหมายที่บริเวณใบหน้าคู่ต่อสู้

## 3 เอราวันเสงา

เป็นไม้มวยใช้ป้องกันและตอบโต้เมื่อคู่ต่อสู้กระแทกหมัด

### ท่าแม่ไม้มวยไทย

ในภาพฝ่ายหนึ่งกระแทกหมัดขวาเข้าตรงหน้าอีกฝ่ายหนึ่ง ฝ่ายนั้นจึงยกแขนซ้ายท่อนล่างขึ้นปิดเป็นการป้องกันในขณะเดียวกันก็สับเท้าเข้าหาอีกฝ่ายแล้วใช้ศอกขวาจัดเข้าที่ปลายคางของอีกฝ่ายเป็นการตอบโต้

### ท่าออกกำลังกาย Thai Boxercise

หมัดเสย (Uppercut) - เอราวันเสงา:  
ท่าหมัดค้อยเสยขึ้นเป้าหมายที่บริเวณใต้คางคู่ต่อสู้





4

## อินทราขว้างจักร

ท่ามวยไทยที่ใช้หมัดขว้าง

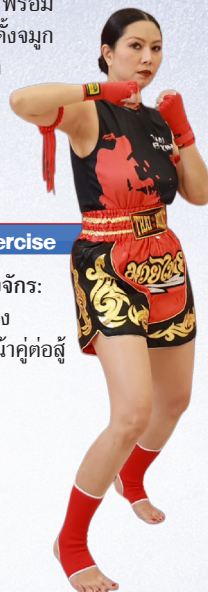


## ท่าแม่ไม้มวยไทย

ถ้านักมวยจดเหลี่ยมขวา ให้ใช้หมัดขวายกขึ้นไปข้างหน้า แขนเหยียดตรงแล้วตีฟาดลงมาทางตรง พร้อมกับก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าที่หมายถนัดหรือดั่งจึงมูกคู่ต่อสู้ ใช้เวลารุกหรือถอยในระยะหมัด การป้องกัน ไทยกแขนซ้ายขึ้นขวางรับเหนือศีรษะ

## ท่าออกกำลังกาย Thai Boxercise

หมัดเหวี่ยง (Hook) - อินทราขว้างจักร:  
ท่าหมัดเหวี่ยงมือออกมาจากด้านข้าง เป้าหมายที่บริเวณด้านข้างของใบหน้าคู่ต่อสู้



5

## หงส์ปีกหัก

ท่ามวยไทยที่ใช้หลบหมัดแล้วใช้ศอกกระแทกหัวไหล่คู่ต่อสู้



## ท่าแม่ไม้มวยไทย

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดขวาตรงไปที่ใบหน้าของฝ่ายรับ มือซ้ายตั้งมั่น  
ฝ่ายรับ ก้าวเท้าซ้ายเข้าประชิดตัวแล้วใช้แขนซ้ายปิดหมัดให้เบนออกกระแทกศอกขวาเข้าที่หัวไหล่ขวาของคู่ต่อสู้

## ท่าออกกำลังกาย Thai Boxercise

ศอก (Elbow) - หงส์ปีกหัก:  
การตีศอกในทิศทางต่าง ๆ จากซ้ายไปขวา ขวาไปซ้าย บนลงล่าง หรือล่างขึ้นบน มีการบิดตัวตีศอก โดยมีแรงส่งจากไหล่ ลำตัวและเท้า เป้าหมายที่บริเวณใบหน้าคู่ต่อสู้





## การออกอาวุธช่วงล่าง:

6

### เกรกวาดลาน

เป็นไม้มวยไทยป้องกันและตอบโต้เมื่อคู่ต่อสู้เหวี่ยงแข้ง



## ท่าแม่ไม้มวยไทย

ในภาพฝ่ายหนึ่งใช้ขาขวาเหวี่ยงแข้งเข้าใส่ที่ลำตัวอีกฝ่าย ฝ่ายนั้นหันตัวไปทางขวาพร้อมเอนตัวลง เป็นการป้องกัน ในขณะที่เดียวกันก็ใช้ขาซ้ายเหวี่ยงแข้งเข้าที่ขาพับซ้ายของอีกฝ่าย เป็นการตอบโต้



## ท่าออกกำลังกาย Thai Boxercise

เตะตัด (Round Kick) - เกรกวาดลาน (เตะต่ำ)  
การเตะโดยใช้แรงเหวี่ยงของเท้าตัดขนานกับพื้นเป้าหมายที่หน้าแข้งหรือลำตัว

7

### มอยยืนหลัก

เป็นไม้มวยไทยป้องกันคู่ต่อสู้จู่โจมเป็นหลักสำคัญในการรับมือด้วยการใช้เท้าถีบยอดคอกหรือท้อง แม้ไม่มีเป็นการรับมือด้วยถีบ



## ท่าแม่ไม้มวยไทย

ฝ่ายรุกชกด้วยหมัดซ้ายตรงพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ฝ่ายรับ โยกตัวเอนไปทางขวาเอนตัวหนีฝ่ายรุกประมาณ 45 องศา ยืนบนเท้าขวา แขนทั้งสองยกกองป้องตรงหน้า พร้อมกับยกเท้าซ้ายถีบที่ยอดคอกหรือท้องของฝ่ายรุกให้กระเด็นห่างออกไป



## ท่าออกกำลังกาย Thai Boxercise

เตะด้านหน้า (Front Kick) - มอยยืนหลัก การเตะหรือถีบไปด้านหน้าเป้าหมายที่ท้องหรือหน้าอก





### กวางเหลียวหลัง

กวางเหลียวหลัง เป็นไม้มวยไทยใช้ป้องกันและตอบโต้ เมื่อคู่ต่อสู้กระแทกหมด



### ท่าแม่ไม้มวยไทย

ในภาพ ฝ่ายหนึ่งใช้หมัดกระแทกเข้าใส่ใบหน้าของอีกฝ่ายและฝ่ายนั้นหันตัวไปทางขวาพร้อมกับเอนตัวหลบไปด้านหลังเป็นการป้องกันในขณะเดียวกันก็ใช้เท้าซ้าย ยันเข้าที่กลางลำตัวของอีกฝ่ายเป็นการตอบโต้

### ท่าออกกำลังกาย Thai Boxercise

เตะด้านข้าง และเตะด้านหลัง (Side Kick & Back Kick)-กวางเหลียวหลัง-การเตะหรือถีบเท้าออกไปด้านข้าง (Side Kick) หรือด้านหลัง (Back Kick)



9

### หักคอเอราวัณ

เป็นไม้มวยไทยที่ใช้ป้องกันและตอบโต้ เมื่อคู่ต่อสู้เข้าจับคอกอดปล้ำ



### ท่าแม่ไม้มวยไทย

ในภาพ ฝ่ายหนึ่งจะเข้ากอดคอด้วยแขน ขวอีกฝ่ายใช้ฝ่ามือขวาเสยที่ปลายคาง ฝ่ายตรงข้ามในขณะเดียวกันก็ใช้มือซ้ายประกบด้านหลังคอ ใช้ทั้งสองมือช่วยกันผลักคอคู่ต่อสู้ให้ห่างไปด้านหลัง เป็นการป้องกันและตอบโต้พร้อมกัน



### ท่าออกกำลังกาย Thai Boxercise

เข่า (Knee) – หักคอเอราวัณ ยกเท้าตั้งเข่าขนานพื้น เป้าหมายที่ด้านหลังลำตัวคู่ต่อสู้



ท่าทางเหล่านี้ถูกจัดเป็นลำดับการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้ฝึก ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น และทักษะการเคลื่อนไหว พร้อมทั้งรักษารากเหง้าของ ศิลปะมวยไทย

ศิลปะมวยไทยไม่ใช่เพียงแค่การต่อสู้เพื่อชัยชนะแต่ยังเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สามารถ ขับเคลื่อน soft power ของไทยได้อย่างน่าภาคภูมิใจ Thai Boxercise เป็นอีกหนึ่งตัวอย่างของ การต่อยอดศิลปะมวยไทยสู่กิจกรรมสร้างสรรค์ที่ทั้งสนุกสุขภาพดีและเผยแพร่เอกลักษณ์ความ เป็นไทยไปสู่สากล

## เอกสารอ้างอิง

รัชชานนท์ นามนัต (12 พฤษภาคม 2560). แม่ไม้มวยไทย 30 ท่า สืบค้นจาก <https://www.reviewpromote.com/post/169/แม่ไม้มวยไทย-30-ท่า> เมื่อวันที่ 22 มิถุนายน 2568.

บุญโด่ง กำลังดี (2025). Muaythai Skills แม่ไม้มวยไทย. สืบค้นจาก <https://www.muaythai2000.com/index.php?page=muaythai-skill-content-&ty=16&tt=ศิลปะการใช้หมัด> (ดาร์บพระเจ้าเสือ) เมื่อวันที่ 22 มิถุนายน 2568.

Now Muay Thai. (11 October 2024). History of Muay Thai: From Ancient Warriors to Modern Sport. Retrieved from [https://www.nowmuaythai.com/blog/history-of-muay-thai-from-ancient-warriors-to-modern-sport?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.nowmuaythai.com/blog/history-of-muay-thai-from-ancient-warriors-to-modern-sport?utm_source=chatgpt.com) on 24 June 2025.

The Nation. (6 February 2024). Muay Thai: from traditional self-defence to soft power. Retrieved from [https://www.nationthailand.com/lifestyle/sport/40035326?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.nationthailand.com/lifestyle/sport/40035326?utm_source=chatgpt.com) on 24 June 2025.





Suan Dusit  
The Office of Business Affairs

# THAI BOXING



TRANSFORMING THE ART OF  
MUAY THAI

into a Creative Power  
for Good Health



# THAI BOXERCISE

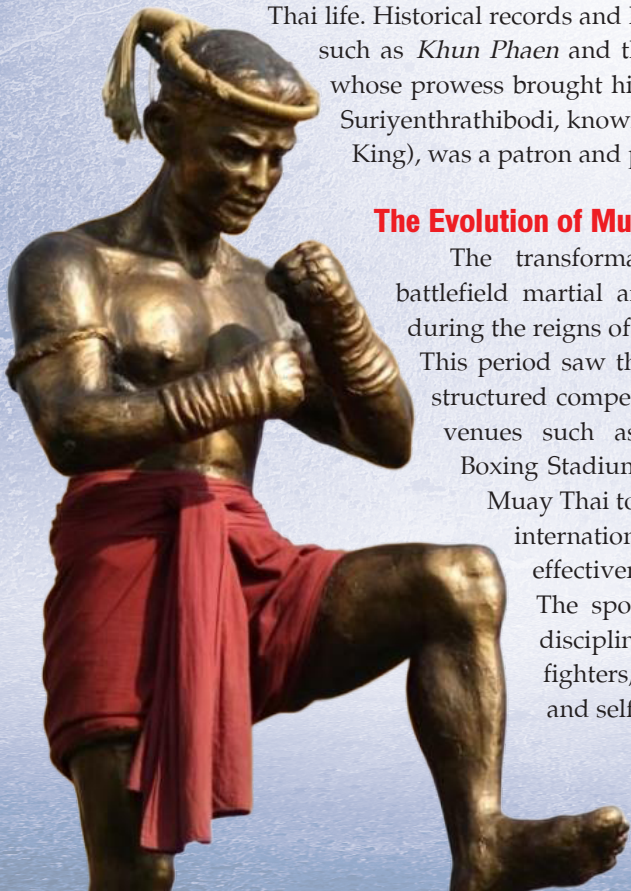
## The History and Origins of Muay Thai

Muay Thai is recognized as the national martial art of Thailand, with a rich history spanning several centuries. Its roots trace back to *Muay Boran*, an ancient combat system that utilizes eight parts of the body—fists, elbows, knees, and shins—and, in earlier times, even the head. Originally developed for self-defense and warfare, Muay Thai is both an effective fighting technique and a deeply ingrained part of Thai cultural identity.

Beyond its function in battle, Muay Thai has long been a vital aspect of Thai life. Historical records and literature mention skilled fighters such as *Khun Phaen* and the legendary *Nai Khanom Tom*, whose prowess brought him international fame. Even King Suriyenthathibodi, known as “Phra Chao Suea” (the Tiger King), was a patron and practitioner of the art.

## The Evolution of Muay Thai into Modern Sport

The transformation of Muay Thai from a battlefield martial art into a regulated sport began during the reigns of Kings Rama V through Rama IX. This period saw the establishment of official rules, structured competitions, and the creation of iconic venues such as Rajadamnern and Lumpinee Boxing Stadiums. These developments elevated Muay Thai to a national sport and helped gain international recognition for its value, effectiveness, and uniquely Thai identity. The sport also conveys the philosophy, discipline, and warrior spirit of Thai fighters, emphasizing respect, gratitude, and self-discipline.







Muay Thai as a source of soft power in the realm of fighting soft power refers to the ability to influence through cultural appeal rather than force. Muay Thai is a prime example of soft power in the domain of fighting, showcasing Thai values through global channels such as performances, competitions, films, sports, and creative activities. While it promotes physical fitness and self-defense, Muay Thai also serves as a cultural ambassador, expressing Thailand's identity to the world.

Mae Mai Muay Thai is a traditional martial art renowned for its graceful yet powerful movements. Each technique functions as a formidable weapon—capable of inflicting serious harm or even fatal injury on an opponent. The art encompasses a wide variety of distinctive moves, each rooted in Thai heritage. Every move typically involves two roles: the attacker and the defender.

### **Thai Boxercise: A Creative Health-Promoting Adaptation of Muay Thai**

Thai Boxercise is a modern adaptation that integrates Muay Thai techniques into a dynamic fitness routine. It combines traditional strikes—punches, kicks, knees, and elbows—with cardio exercises and light weight training, all performed to rhythmic music to enhance enjoyment and motivation. This workout is ideal for those seeking to improve their health, burn fat, build strength, and reduce stress without the need to compete in a real ring.

Key Benefits of Thai Boxercise:

- Burns approximately 400–800 calories per hour
- Tones specific muscle groups such as arms, legs, and core
- Enhances concentration, speed, and reflexes
- Relieves stress through energetic, empowering movements





# THAI BOXERCISE

## Thai Boxercise: A Creative Health-Promoting Adaptation of Muay Thai

Thai Boxercise applies traditional *Mae Mai Muay Thai* techniques to create rhythmic and continuous movement sequences. The fundamental offensive techniques of both the upper and lower body are adapted and modified to suit general practitioners. This demonstrates how *Mae Mai Muay Thai* movements can be transformed into practical Thai Boxercise exercises, as detailed in the following table.

### Upper Body Strikes

#### 1 Kachik Khai (Crushing the Eggs)

A punching technique in Muay Thai

#### Mae Mai Muay Thai

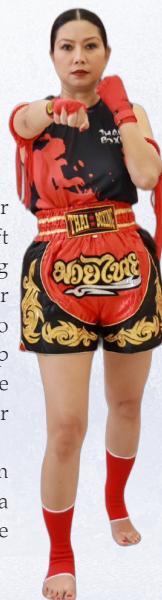
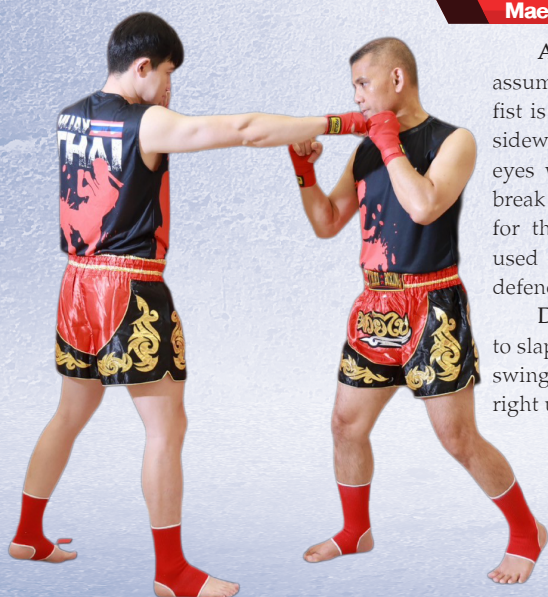
**Attacking Technique:** If the fighter assumes a right stance, the leading left fist is thrown straight forward or swung sideways, aiming at the chin, jaw, nose, or eyes with full force. The objective is to break the opponent's balance, setting up for the next move. This punch can be used while advancing, retreating, or defending.

**Defense:** Use the right fist or forearm to slap down the incoming punch. If it's a swinging punch, parry it outward to the right using the right arm.

#### Thai Boxercise

##### Jab (Kajik Kai – “Cracking the Egg”)

A straight punch thrown with the lead hand, targeting the opponent's face.







## Dap Chawala (Extinguishing the Flame)

A counter-punching and defensive technique

### Mae Mai Muay Thai

**Attacker:** Moves in and throws a straight right punch toward the defender's face.

**Defender:** Steps diagonally outward with the left foot, shifting body weight onto it. Simultaneously, uses the left hand to push the attacker's right arm downward and off-course. At that precise moment, counters with a straight right punch to the attacker's face, synchronizing with the left-hand deflection for maximum impact.



### Thai Boxercise

**Cross**

(Dub Chawala — “Extinguishing the Flame”)

A straight punch delivered with the rear hand, also aimed at the opponent's face.



## Erawan Soei Nga (Erawan Lifts the Tusk)

A Muay Thai technique used for both defense and counterattack when an opponent strikes with a punch.

### Mae Mai Muay Thai

In the illustrated move, one fighter throws a straight right punch toward the other fighter's face. Then that fighter raises the lower part of the left arm to block the punch, then simultaneously steps forward and counters with a right elbow strike aimed at the tip of the other fighter's chin.

### Thai Boxercise

**Uppercut (Erawan Soei Nga — “Erawan Lifting the Tusk”)**

An upward punch aimed under the opponent's chin.





4

## Indra Throws the Discus

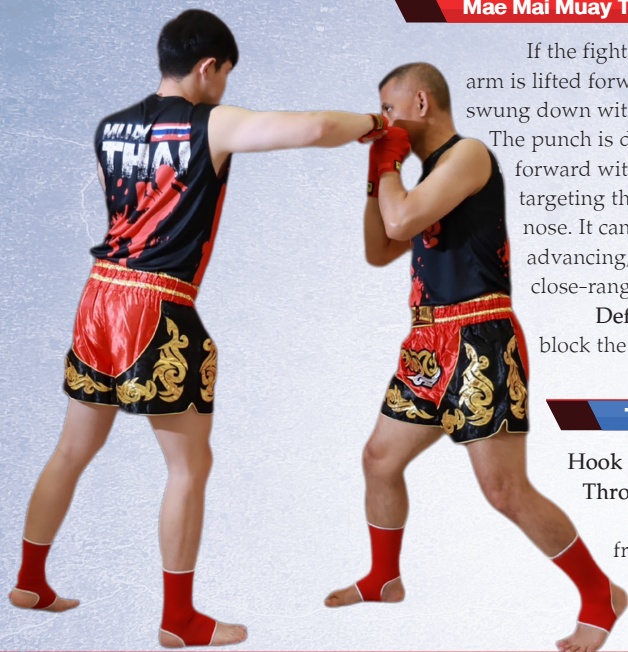
A Muay Thai powerful overhead punching technique.

### Mae Mai Muay Thai

If the fighter adopts a right stance, the right arm is lifted forward and extended straight, then swung down with force in a chopping motion.

The punch is delivered while stepping forward with the right foot, targeting the opponent's neck or nose. It can be used while advancing, retreating, or during a close-range exchange.

**Defense:** Raise the left arm to block the strike above the head.



### Thai Boxercise

Hook (Inthra Kwang Chak – “Indra Throwing the Disc”)

A swinging punch thrown from the side, targeting the side of the opponent's face.

5

## Hong Peek Hak (Broken-Winged Swan)

This Muay Thai move is designed to evade a punch and counter with a sharp elbow to the opponent's shoulder.

### Mae Mai Muay Thai

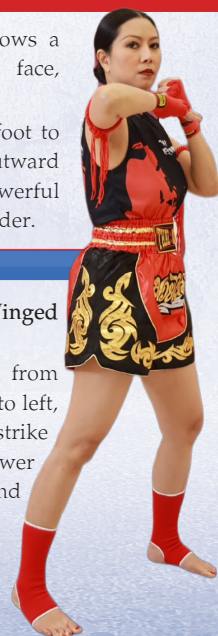
• **Attacker:** Steps forward and throws a straight right punch to the defender's face, keeping the left hand in guard.

• **Defender:** Steps in with the left foot to close the distance, deflects the punch outward with the left arm, and counters with a powerful right elbow strike the attacker's right shoulder.

### Thai Boxercise

Elbow (Hong Peek Hak – “Broken-Winged Swan”)

Elbow strikes can be delivered from various directions - left to right, right to left, top to bottom, or bottom to top. The strike involves rotation of the body with power generated from the shoulders, torso, and feet, aimed at the opponent's face.





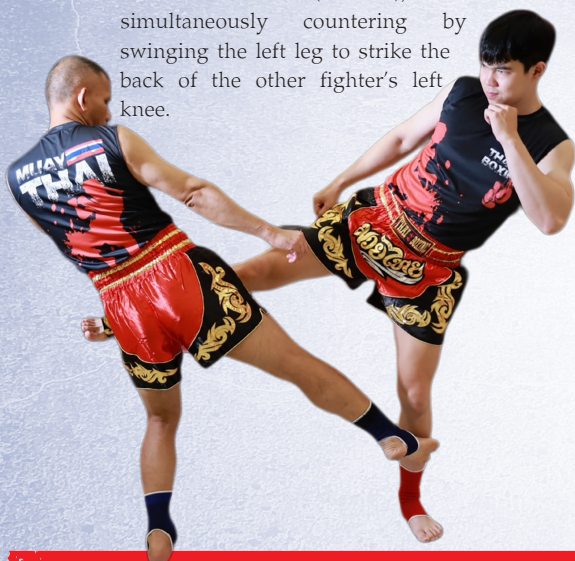
## Lower Body Strikes

### 6 Thera Kwat Lan (Monk Sweeps the Yard)

This technique is used for both defense and counterattack when an opponent throws a roundhouse kick.

#### Mae Mai Muay Thai

In the illustrated scenario, one fighter swings the right shin toward the other fighter's torso. That fighter turns the body to the right and leans back to avoid the kick (defense), while simultaneously countering by swinging the left leg to strike the back of the other fighter's left knee.



#### Thai Boxercise

Round Kick (Thera Kwat Lan – “Monk Sweeps the Yard” – low kick)

A kick executed by swinging the foot parallel to the ground, targeting the opponent's shin or torso.

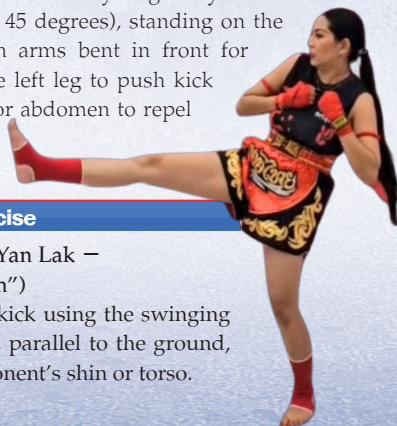
### 7 Mon Yan Lak (Mon Stands Firm – Countering Punch with a Push Kick)

This fundamental Mae Mai move is used to block and repel an attacking punch using a push kick to the chest or stomach.

#### Mae Mai Muay Thai

**Attacker:** Throws a straight left punch while stepping forward with the left foot.

**Defender:** Leans the body diagonally backward to the right (about 45 degrees), standing on the right foot, with both arms bent in front for defense, then lifts the left leg to push kick the attacker's chest or abdomen to repel them backward.



#### Thai Boxercise

Front Kick (Mon Yan Lak – “Mon Stands Firm”)

A forward kick using the swinging motion of the leg, parallel to the ground, targeting the opponent's shin or torso.





## Kwang Liao Lang (Deer Looks Back) 🗨

This technique defends and counters a straight punch.



### Mae Mai Muay Thai

In the illustrated move, one fighter throws a punch to the other fighter's face. Then that fighter turns the body to the right and leans backward to evade the strike (defense), while at the same time thrusting the left foot into the midsection of the attacker (counterattack).



## Hak Kho Erawan (Breaking Erawan's Neck) 🗨

This technique is used to defend against and counter a clinch or neck grab.



### Thai Boxercise

Side Kick & Back Kick (Kwang Liao Lang — “The Deer Looks Back”)

A kick or thrust of the foot to the side (Side Kick) or to the back (Back Kick)

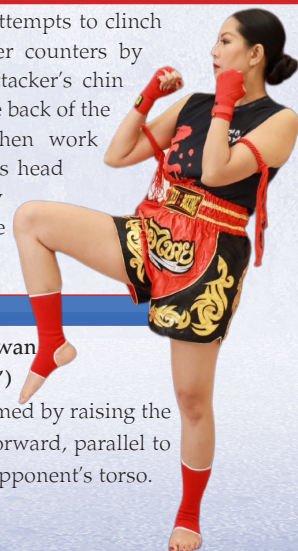
### Mae Mai Muay Thai

In the illustration, one fighter attempts to clinch with the right arm. The other fighter counters by using the right palm to strike the attacker's chin upward, while the left hand grips the back of the attacker's neck. Both hands then work together to push the opponent's head backward, simultaneously defending and countering the grab.

### Thai Boxercise

Knee Strike (Hak Kho Erawan “Breaking Erawan's Neck”)

A knee strike performed by raising the leg and driving the knee forward, parallel to the ground, targeting the opponent's torso.





These movements are arranged into sequences that match the practitioner's skill level, helping to build muscle strength, flexibility, and motor skills, while also preserving the roots of traditional Muay Thai.

Muay Thai is not merely a fighting technique to achieve victory—it is a treasured cultural heritage that exemplifies the soft power of Thailand. Thai Boxercise represents a creative evolution of this ancient art, transforming it into an engaging, health-promoting activity that spreads Thai identity and pride to the world.

## References

- Ratchanon Nammon. (May 12, 2017). 30 Mae Mai Muay Thai Techniques. Retrieved from <https://www.reviewpromote.com/post/169/แม่ไม้มวยไทย-30-ท่า> on June 22, 2025.
- Boondong Kamlangdee. (2025). Muaythai Skills: Mae Mai Muay Thai. Retrieved from [https://www.muaythai2000.com/index.php?page=muaythai-skill-content-&ty=16&tt=ศิลปะการใช้หมัด \(ดำรับพระเจ้าเสือ\)](https://www.muaythai2000.com/index.php?page=muaythai-skill-content-&ty=16&tt=ศิลปะการใช้หมัด (ดำรับพระเจ้าเสือ)) on June 22, 2025.
- Now Muay Thai. (11 October 2024). History of Muay Thai: From Ancient Warriors to Modern Sport. Retrieved from [https://www.nowmuaythai.com/blog/history-of-muay-thai-from-ancient-warriors-to-modern-sport?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.nowmuaythai.com/blog/history-of-muay-thai-from-ancient-warriors-to-modern-sport?utm_source=chatgpt.com) on 24 June 2025.
- The Nation. (6 February 2024). Muay Thai: from traditional self-defence to soft power. Retrieved from [https://www.nationthailand.com/lifestyle/sport/40035326?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.nationthailand.com/lifestyle/sport/40035326?utm_source=chatgpt.com) on 24 June 2025.





Suan Dusit  
The Office of Business Affairs

# THAI BOXERCISE

## สำนักกิจการพิเศษ

☎ 02-244-5433, 5435

☎ @003NJYVX

📍 ศูนย์บริหารกายเพื่อสุขภาพสวนดุสิต

## สถาบันภาษา ศิลปะและวัฒนธรรม (ILAC)

☎ 02-244 5260

☎ ilac\_sdu

📍 ILAC SuanDusit University