



TRADITION
RESPEKT
FAIRPLAY
EXZELLEENZ



KHAN PRÜFUNG

MUAYTHAI

GRADUIERUNG
KHAN 1 – 15

AUSBILDUNGSUNTERLAGEN
FÜR TRAINER-INNEN

มวยไทย

THE ART OF EIGHT LIMBS

DISCIPLINE • KNOWLEDGE • CULTURE • RESPECT • A STRONGER TOMORROW

MTBD / I.F.M.A. Educational Commission
Offizielles Muay Thai Khan-Prüfungsprogramm
Stand 9-2026

Prüfung werden ausschließlich durch die Beauftragten der Educational Commission des MTBD/IFMA durchgeführt. Laut Beschluss AGM Abu Dhabi 10/2025 der IFMA. Für Graduierungen vor 10/2025 besteht Bestandsschutz.

1. Detlef Törnau (Senior Grandmaster)
2. i.A. Alexander Dibaba (Grandmaster)
3. i.A. Jens Wilke (Senior Master)

IFMA: Key Features of the “International One Standard Muaythai” System

Standardised 15-Level Khan Grading System.

From grassroots to Grandmaster, the new Khan structure enables merit-based progression, culminating in the prestigious titles of Khru (Teacher) and Grandmaster.

Cultural and Philosophical Integration.

Emphasising Muaythai’s roots, the curriculum includes self-defence, character development, cultural education, and advanced performance theory.

Mandatory Contribution Credit Points.

Required for advancement to instructor, coach, and master levels, these points highlight the importance of service and community contribution.

International Instructor Recognition.

Practitioners who attain Khan levels 9 to 15 will receive official IFMA certification, recognised worldwide.

Participation Standards

A minimum Khan level will be required to compete in IFMA-sanctioned competitions, ensuring both technical and ethical readiness.

- 
- 1 Schleswig-Holstein
 - 2 Hamburg
 - 3 Mecklenburg-Vorpommern
 - 4 Niedersachsen
 - 5 Bremen
 - 6 Brandenburg
 - 7 Berlin
 - 8 Nordrhein-Westfalen

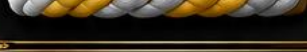
- 1 Sachsen-Anhalt
- 2 Hessen
- 3 Rheinland-Pfalz
- 4 Saarland
- 5 Baden-Württemberg
- 6 Bayern
- 7 Sachsen
- 8 Thüringen

Graduierung	Mongkon-Prajeat	Wartezeit	Prüfungsgebühr ohne OSM
1.Khan - Beginner	weiß	3 Monate	25,-- €
2.Khan - Novice	Weiß- gelb	3 Monate	25,-- €
3.Khan - Learner	gelb	3 Monate	30,-- €
4.Khan - Scholer	Weiß-grün	4 Monate	30,-- €
5.Khan - Competent	Grün	4 Monate	35,-- €
6.Khan - Experienced	Weiß-blau	4 Monate	35,-- €
7.Khan - Skilled	Blau	4 Monate	40,-- €
8.Khan - Technical	Weiß-rot	5 Monate Mindestalter 18 Jahre	40,-- €
9.Khan – Assistant Instructor	rot	5 Monate Mindestalter 21 Jahre + OSM 1	45,-- €
10.Khan – Senior International Instructor	Weiß-schwarz	1 Jahr Mindestalter 21 Jahre + OSM 2 + ADEL	50,-- €
11.Khan Senior Instructor - Kru Feuk Sorn	silber	2 Jahre Mindestalter 21 Jahre	70,-- €
12.Khan Master Instructor - Kru Phuchuay	silber	3 Jahre Mindestalter 35 Jahre + OSM 3 + ADEL	80,-- €
13.Khan Senior Master - Kru	Silber-gold	5 Jahre	Gebühren laut IFMA Bangkok
14.Khan Grandmaster - Ajarn -	gold	Verleihung durch die IFMA Khan Degree Commission Mindestalter 50 Jahre	Gebühren laut IFMA Bangkok
15.Khan Senior Grandmaster - Senior Ajarn	gold	Verleihung durch die IFMA Khan Degree Commission	Gebühren laut IFMA Bangkok

KHAN GRADUIERUNGEN 1 – 15

MUAYTHAI

TRADITION | RESPEKT | WISSEN | ENTWICKLUNG

1	KHAN	ANFÄNGER BEGINNER		WEISS
2	KHAN	GRUNDSTUFE FOUNDATION		WEISS-GELB
3	KHAN	BASIS BASIC		GELB
4	KHAN	FORTGESCHRITTEN I INTERMEDIATE I		WEISS-GRÜN
5	KHAN	FORTGESCHRITTEN II INTERMEDIATE II		GRÜN
6	KHAN	AUFBAUSTUFE I ADVANCED I		WEISS-BLAU
7	KHAN	AUFBAUSTUFE II ADVANCED II		BLAU
8	KHAN	HÖHERE STUFE I HIGHER LEVEL I		WEISS-ROT
9	KHAN	HÖHERE STUFE II HIGHER LEVEL II		ROT
10	KHAN	VORSTUFE TRAINER PRE-INSTRUCTOR		WEISS-SCHWARZ
11	KHAN	TRAINEE INSTRUCTOR KRU FEUK SORN		SILBER
12	KHAN	QUALIFIED INSTRUCTOR KRU PHUCHUAY		SILBER
13	KHAN	KRU INSTRUCTOR		SILBER-GOLD
14	KHAN	KRU YAI GRANDMASTER		GOLD
15	KHAN	GRANDMASTER PA RA MA JARN		GOLD

MUAYTHAI – MORE THAN A SPORT
KNOWLEDGE UNITES PEOPLE ACROSS GENERATIONS



https://muaythai.sport/ifma-launches-international-standard-for-muaythai-grading-system/?utm_source=chatgpt.com

OMS Tutorial:

<https://muaythai.sport/athletes/osm-training-platform/>

Grundform WaiKru Tutorial der IFMA unter:

<https://youtu.be/1SFqQic2tzk?si=ck4JOylxa3vDIO18>

1.Khan

Wai Kruh

- 1. Thep Pa Nom**
- 2. Kom Krab**
- 3. Thai Wai Bangkom**

Stand – Schritttechniken

- 1. Jot Muay / Kampfstellung ohne Partner**
- 2. Khum Chung / Kampfstellung mit Partner,**
- 3. Yam Sam Kum / 2 Gleitschritte nach vorne Auslagenwechsel / TigerMove**

Mat – Fausttechniken

- 1. Mat Trong Chok Nam – Mat Trong Chok Tam / Linke– Rechte Gerade**
- 2. Mat Wiang / Kopfhaken**
- 3. Mat Wiang Yaw / Schwinger**
- 4. Mat Tui / Köperhaken**

Theep – Fusstechniken

- 1. Theep Trong / gerade Kick aus Hüfte – Fußballen Bereich Torax/Magen**
- 2. Theep Nhep / gerade Kick aus Hüfte – Fußspitze Bereich Magen**
- 3. Theep Sor / gerade Kick aus Hüfte – Gesamter Fuß Druckpunkt Ferse**

Blocktechniken

- 1. Praram Nao Sorn / Block Gesicht-Kopf mit Ellenbogen**
- 2. Khao Bang Nok / Block Schienbein außen**
- 3. Khao Bang Nai / Block Schienbein innen**

Lom Lug – Fallschule

- 1. vorwärts**
- 2. seitlich**
- 3. rückwärts**

Pongkan Tua

- gegen Griff ans Revers**
- gegen Griff ans Handgelenk**

2. Khan

Grundform WaiKru

Lom Lug

- über ein Hindernis

Überprüfung 1.Khan

Mat - Fausttechniken

- 1. Mat Wiang Klap / Rückhandschlag nach Mat Wiang Yaw**
- 2. Mat Soei / Uppercut**
- 3. Mat Kaok / Kopfhaken – Cobra Punch 45grad abwärts**

Pongkan

- 1. Pa Ta Duay Khane / Block Punch Innenhand Bewegung Rückwärts**
- 2. Toy Su Ra Ja / Meiden Mat Trong Chok / Gleitschritt Rückwärts**
- 3. Phad / Block auf Ellenbogen und weiterleiten seitwärts Mat Trong Chok**
- 4. Chak Lob / Block auf Faust Mat Trong Chok Bewegung Körper seitwärts**

Pongkan Tua

- **gegen Umklammerung der Hüfte von vorne**
- **gegen Umklammerung der Hüfte von hinten**
- **gegen Halswürgegriff von vorne**

3.Khan

Überprüfung 1. und 2.Khangrad

Wai Kru

starting postures

- 1. Thep Pa Nom**
- 2. Kom Krab**

Prom Nang / sitting Postures (1 Technik wahlweise)

Lab Hok Mokkasak / Mekkala LoahKaew /Sok Mek

Chap Ko – Clinch

- Kod Rad / Greifen im Clinch**
- Chap Ko Wiang / Werfen – Schleudern im Clinch**
- Plam Tee Khao / Clinchen mit Einsatz Knie**
- Lad Ewh Plam Tee Khao / Hüftumklammerung mit Einsatz Knie**

Theep - Te - Fußtechniken

- 1. Theep Trong / gerade Kick aus Hüfte – Fußballen Bereich Thorax / Magen**
- 2. Theep Nhep / gerade Kick aus Hüfte – Fußspitze Bereich Magen**
- 3. Theep Sor / gerade Kick aus Hüfte – Gesamter Fuß Druckpunkt Ferse**
- 4. Theep Ting / Push Kick aus Hüfte - Stopkick**
- 5. Theep Kang / Side Kick eingedreht lang gestreckt**
- 6. Theep Thop / Kick aus Hüfte zum Gesicht / Slap ganzer Fuß**
- 7. Theep Klap Lang / Roundhouse Kick gegen Deckung– Sidekick zur Brust oder Hals**

Hals

- 8. Krah Dod Theep / gesprungener Frontkick mit hinterem Bein**

Pongkan

- Thoy Sud Ra Ya Te / Meiden Kick -Gleitschritt rückwärts**
- Jhab Gan Te / blocken des Kicks durch seitliches Festhalten**
- Phad Gan Te / blocken des Kicks durch Hand nach außen**
- Ching Theep Gan Te / Abfangen Kick Ansatz Gegner durch Push Kick**
- Yhok Lob Gan Te / Ausweichen Kick Kopf – Oberkörper nach hinten Bewegen (Matrixmove)**

Pongka Tua / Selbstverteidigung

- Schwitzkasten von vorne - Schwitzkasten seitlich**

4.Khan

Überprüfung 1.bis 3.Khan

Wai Kru starting Postures

- 3. Thep Pa Nom**
- 4. Kom Krab**
- 5. Thai Wai Bangkom**
- 6. Pathom**
- 7. Prom**

Prom Nang / sitting Postures (1 Technik wahlweise)

- 1. Lab Hok Mokkasak / Mekkala LoahKaew / Sok Mek / Mae Pra Thoranee Beeb Muay Phom / Sue Lak Hang / Praya Krut Yut Naka**

Prom Yuen / standing Postures (1 Technik Wahlweise)

- 1. Nok Yoong / Na Rai Kwang Jak / Chang Sabad Nguang / Pra Ram Paeng Sorn / Kum Pa Kan Pong Hok / Kun Paen Fun**

Theep - Te – Fusstechniken

- 1. Te Trong / gerader Kick von unten unter das Kinn**
- 2. Te Chiang / Diagonal Kick – Sidekick**
- 3. Te Tat Bohn / Roundhouse Kick – High zum Kopf**
- 4. Te Tad Klang / Roundhouse Kick – Körpermitte – unteres Schienbein**
- 5. Te Tad Lang / Roundhouse Kick – Low Innenbein**
- 6. Krah Dode Te / gesprungener Roundhouse Kick zum Kopf**
- 7. Te Kreung Kheang Kreung Khao / halb Knie – Schienbein Kick zum Körper**
- 8. Te Tawat / Swinging Kick - von hinten reingezogener Kick zum Kopf**
- 9. Tee Lang Ga Te / Flip Kick – Senchai Rad**
- 10.Yeab Te / Step Up Kick – Stand auf Bein Gegner Kick zum Kopf**

Sok – Ellenbogen

- 1. Sok Te – Ellebogen 45 Grad**

Mat Pahsom

Theep Te Pahsom / Kombination Kicks

Nächste Seite>

Chap Ko

- 1. Plam Tee Sok**
- 2. Plam Tee Khao**

Pongkan - Tua

- **gegen seitlich Armhebel (Transportgriff)**
 - **gegen Armhebel vorne**
- 1. gegen Te Trong – 2 unterschiedliche Abwehren**
 - 2. gegen Te Chiang - 2 unterschiedliche Abwehren**
 - 3. gegen Theep Kang – 2 unterschiedliche Abwehren**



5.Khan

Überprüfung 1. bis 4. Khan

Khao – Knietechniken

- 1. Khao Trong / Kniestoß gerade zum Körper aus Hüfte**
- 2. Khao Chiang / Kniestoß diagonal zum Körper aus Hüfte**
- 3. Khao Kong / Kniestoß diagonal zum Körper aus Hüftdrehung**
- 4. Khao Tad / Kniestoß horizontal zum Körper aus Hüftdrehung**
- 5. Khao Nhep / Oberschenkel Knie Innenseite diagonal zum Körper aus Hüftdrehung**
- 6. Khao Noy / Kniestoß zum Oberschenkel im Clinch / kleine kniee**
- 7. Khao La / Kniestoß - Sidekick zum Körper aufgeführt mit vorderem Bereich Knie**
- 8. Khao Hone / Clinch -Griff und Zug auf Oberkörper Kniestoß aufwärts zum Körper**

Pongkan / Verteidigung

- 1. Gan Duay Khan / Blocken Kniestoß seitlich zum Körper mit Ellenbogen**
- 2. Jhab Toom / Greifen Knieangriff von innen und Wurf auf Rücken**
- 3. Gan Duay Khao / Blockieren Kniestoß und Clinch durch eigenen Knieblock diagonal innen**
- 4. Plak Hai Suay Lhak / Meiden Kniestoß durch Wegschieben Gegner / Push mit den Armen**

Chap Ko / Clinch

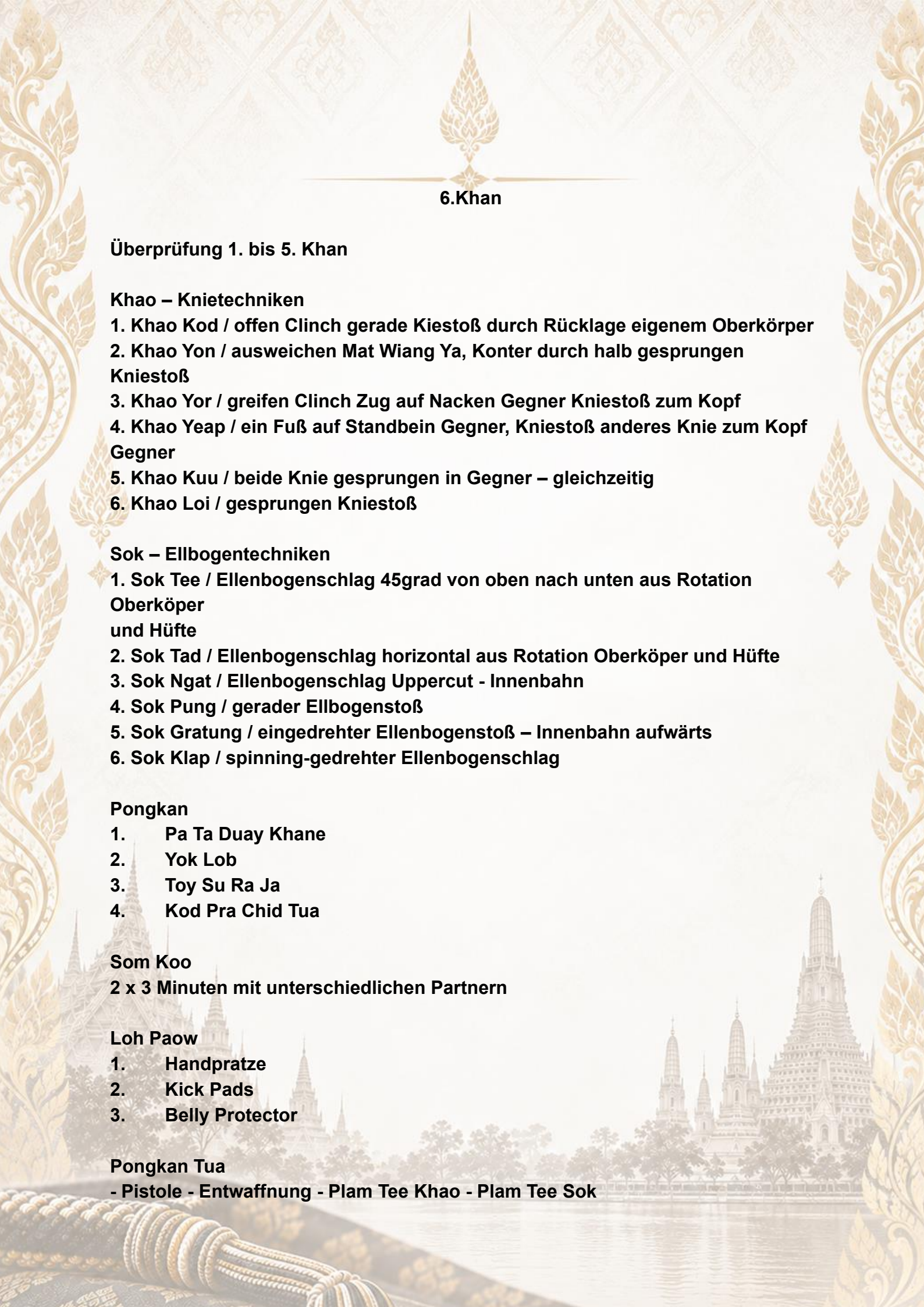
- Plam Tee Khao / mit Knie**
- Plam Tee Sok / mit Ellenbogen**

Som Koo

- Deh/Teep**
- Mhad**
- Chap Ko**

Ponkan Tua

- 2 Abwehren gegen Messerangriffe**
- 2 Abwehren gegen Stockangriffe**



6.Khan

Überprüfung 1. bis 5. Khan

Khao – Knietechniken

1. Khao Kod / offen Clinch gerade Kiestoß durch Rücklage eigenem Oberkörper
2. Khao Yon / ausweichen Mat Wiang Ya, Konter durch halb gesprungen Kniestoß
3. Khao Yor / greifen Clinch Zug auf Nacken Gegner Kniestoß zum Kopf
4. Khao Yeap / ein Fuß auf Standbein Gegner, Kniestoß anderes Knie zum Kopf Gegner
5. Khao Kuu / beide Knie gesprungen in Gegner – gleichzeitig
6. Khao Loi / gesprungen Kniestoß

Sok – Ellbogentechniken

1. Sok Tee / Ellenbogenschlag 45grad von oben nach unten aus Rotation Oberkörper und Hüfte
2. Sok Tad / Ellenbogenschlag horizontal aus Rotation Oberkörper und Hüfte
3. Sok Ngat / Ellenbogenschlag Uppercut - Innenbahn
4. Sok Pung / gerader Ellbogenstoß
5. Sok Gratung / eingedrehter Ellbogenstoß – Innenbahn aufwärts
6. Sok Klap / spinning-gedrehter Ellenbogenschlag

Pongkan

1. Pa Ta Duay Khane
2. Yok Lob
3. Toy Su Ra Ja
4. Kod Pra Chid Tua

Som Koo

2 x 3 Minuten mit unterschiedlichen Partnern

Loh Paow

1. Handpratze
2. Kick Pads
3. Belly Protector

Pongkan Tua

- Pistole - Entwaffnung - Plam Tee Khao - Plam Tee Sok

7.Khan

Überprüfung 1. bis 6.Khan

Sok – Ellbogentechniken

- 1. Sok Thong / eingedrehter Ellenbogenschlag voll eingedreht – Innenbahn aufwärts**
- 2. Sok Pla Mhor Thag Nghueg / Chang (Elephant) Ellenbogenblock zum Körper**
- 3. Sok Kuu / doppelter Ellenbogenschlag zum Körper – gleichzeitig**
- 4. Sok Chiang / diagonal Ellenbogenschlag mit Einsatz der Hüfte und aller Kraft**
- 5. Sok Ched / diagonal Ellenbogenschlag aus der $\frac{1}{4}$ Distanz kurz und ohne Ansatz**

Tob Too

- 1. Mhad**
- 2. Sok**
- 3. Khao**
- 4. Theep/Te**

Pongkan – Sok Techniken nach Ansage des Prüfers

Lom Lug

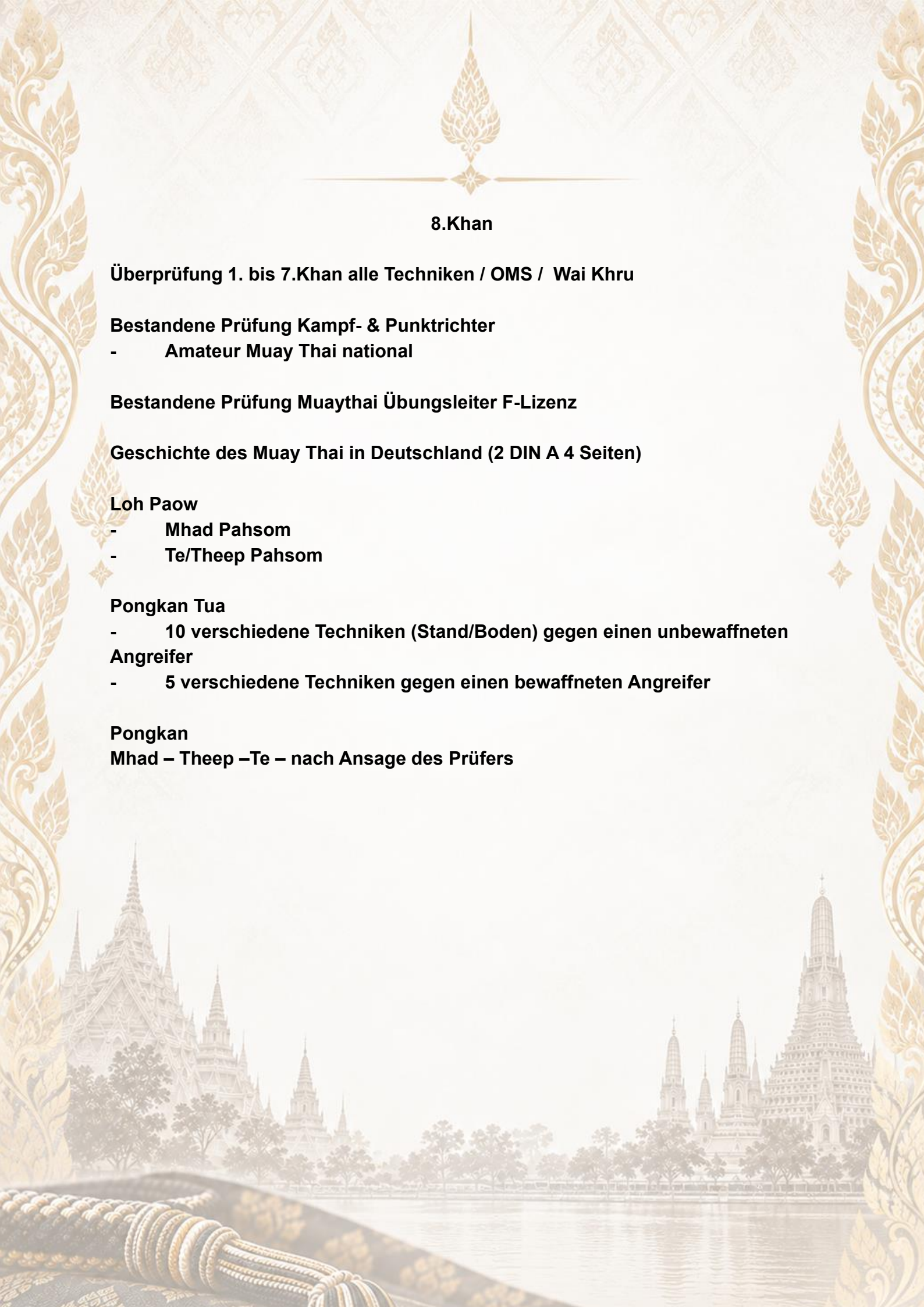
- über ein Hinderniss**
- aus einer Clinchsituation heraus**

Nuat Phaen Thai

- Basiskurs 1 abgeschlossen**

Som Koo

- mit unterschiedlichen Partnern**



8.Khan

Überprüfung 1. bis 7.Khan alle Techniken / OMS / Wai Khru

Bestandene Prüfung Kampf- & Punktrichter

- **Amateur Muay Thai national**

Bestandene Prüfung Muaythai Übungsleiter F-Lizenz

Geschichte des Muay Thai in Deutschland (2 DIN A 4 Seiten)

Loh Paow

- **Mhad Pahsom**
- **Te/Theep Pahsom**

Pongkan Tua

- **10 verschiedene Techniken (Stand/Boden) gegen einen unbewaffneten Angreifer**
- **5 verschiedene Techniken gegen einen bewaffneten Angreifer**

Pongkan

Mhad – Theep –Te – nach Ansage des Prüfers

The background of the page features a light beige color with intricate golden Thai decorative patterns. At the top center is a golden flame-like ornament. The bottom of the page shows a faint, misty illustration of a Thai temple complex with multiple spires and a body of water in the foreground.

9.Khan

Überprüfung 1. bis 8. Khan / OSM Zertifikat / Wai Khru

Bestandene Prüfung – Muaythai Trainer C-Lizenz

Bestandene Prüfung – Kampfrichter Amateur Muaythai national

Pongkan/ Tob To gegen Sok und Khao Techniken nach Ansage des Prüfers

Vorstellung eines mindestens 10minütigen Muay Thai Fitnessprogramms zur Vorbereitung auf Wettkämpfe.

Loh Paow mit verschiedenen Partnern

Pongkan Tua

Einsatz realistischer Techniken auf Ansage des Prüfers

**Erstellung eines Trainingsplans (2 DIN A 4 Seiten) für
- Muay Thai Breitensport**

10.Khan

Überprüfung 1. bis 9.Khan – OSM Zertifikat – ADEL Zertifikat

ADEL Link: <https://adel.wada-ama.org/learn/signin>

Nachweis über bestandene Prüfung Nuat Phaen Thai Basiskurs 2

Nachweis über bestandene Prüfung

- **Kampf und Punktrichter Amateur Muay Thai national**
- **Nachweis Auffrischungslehrgang**

Erstellung eines Trainingsplans (2 DIN 4 Seiten)

- **Muay Thai Leistungssport Amateure**

Erstellung eines Trainingsplans (2 DIN A 4 Seiten)

- **Dehnung/Stretching**

Überprüfung 1. bis 9.Khan

Nachweis über bestandene Prüfung Nuat Phaen Thai Basiskurs 2

Nachweis über bestandene Prüfung

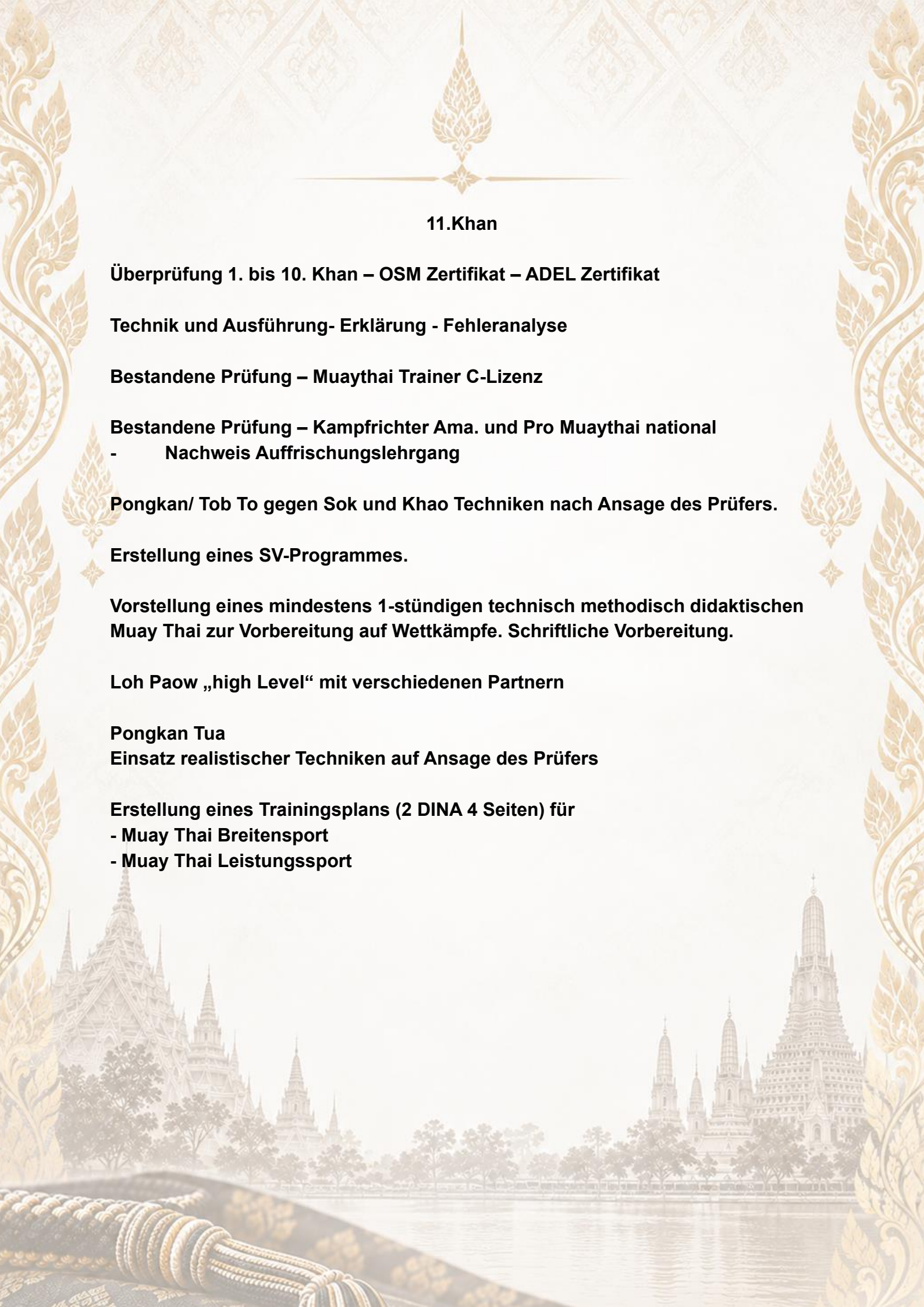
- **Kampf und Punktrichter Amateur Muay Thai international**

Erstellung eines Trainingsplans (2 DIN 4 Seiten)

- **Muay Thai Leistungssport Amateure**

Erstellung eines Trainingsplans (2 DIN A 4 Seiten)

- **Dehnung/Stretching**



11.Khan

Überprüfung 1. bis 10. Khan – OSM Zertifikat – ADEL Zertifikat

Technik und Ausführung- Erklärung - Fehleranalyse

Bestandene Prüfung – Muaythai Trainer C-Lizenz

**Bestandene Prüfung – Kampfrichter Ama. und Pro Muaythai national
- Nachweis Auffrischungslehrgang**

Pongkan/ Tob To gegen Sok und Khao Techniken nach Ansage des Prüfers.

Erstellung eines SV-Programmes.

**Vorstellung eines mindestens 1-stündigen technisch methodisch didaktischen
Muay Thai zur Vorbereitung auf Wettkämpfe. Schriftliche Vorbereitung.**

Loh Paow „high Level“ mit verschiedenen Partnern

Pongkan Tua

Einsatz realistischer Techniken auf Ansage des Prüfers

Erstellung eines Trainingsplans (2 DIN A 4 Seiten) für

- Muay Thai Breitensport**
- Muay Thai Leistungssport**

12.Khan

Überprüfung 1. bis 11. Khan - OSM Zertifikat – ADEL Zertifikat

Technik und Ausführung- Erklärung - Fehleranalyse

Bestandene Prüfung – Muaythai Trainer B-Lizenz

**Bestandene Prüfung – Kampfrichter Ama und Pro Muaythai national
- Nachweis Auffrischungslehrgang**

Pongkan/ Tob To gegen Sok und Khao Techniken nach Ansage des Prüfers.

Erstellung eines SV-Programmes / Breitensport

Vorstellung eines mindestens 2-stündigen methodisch didaktischen Muay Thai zur Vorbereitung auf Wettkämpfe. Schriftliche Vorbereitung.

Loh Paow „high Level“ mit verschiedenen Partnern

Pongkan Tua

Einsatz realistischer Techniken auf Ansage des Prüfers

Erstellung eines Trainingsplans (2 DIN A 4 Seiten) für

- Muay Thai Breitensport / Detailliert**
- Muay Thai Leistungssport / Detailliert**

Führsprachen – Support (1) 14. oder 15. Khan Träger-innen der IFMA



13.Khan

Überprüfung 1. bis 12. Khan – OSM Zertifikat – ADEL Zertifikat

Technik und Ausführung- Erklärung - Fehleranalyse

Bestandene Prüfung – Muaythai Trainer B-Lizenz

**Bestandene Prüfung – Kampfrichter Am und Pro Muaythai national
- Nachweis Auffrischungslehrgang**

Pongkan/ Tob To gegen Sok und Khao Techniken nach Ansage des Prüfers.

Erstellung eines SV-Programmes / Breitensport / OMS Zertifikat IFMA Level 1

Vorstellung eines mindestens 2-stündigen methodisch didaktischen Muay Thai zur Leitung eines Trainings für internationale Wettkämpfe. Schriftliche Vorbereitung.

Fehleranalyse – Aufbau – Umsetzung

**Loh Paow „hight Level“ mit verschiedenen Partnern
PAD MASTER CERTIFICATION Level 3**

Pongkan Tua

Einsatz realistischer Techniken auf Ansage des Prüfers

Nachweis der nachhaltigen, mehrjährigen Aufbauarbeit von Muaythai in Deutschland.

**Führsprachen – Support (2) 14. oder 15. Khan Träger-innen der IFMA /
Genehmigung durch die IFMA**

14-15 Khan

- **Vorbereitungszeit 5 Jahre**
- **Mindestalter 50 Jahre**
- **Der (die) Anwärter (in), muss ein Amt im Bundesverband oder Weltverband innehaben.**
- **Nachweis über den Aufbau und Support von Muaythai im eigenen Land, im Interesse des MTBD und der IFMA.**
- **Nachweis über Teilnahme an internationalen Fortbildungen der IFMA**
- **Auswahlverfahren ausschließlich durch die IFMA-Kommission.**
- **Braucht die Unterstützung/Führsprache mind. 3 Personen die 14. oder 15. Khan Träger-innen der IFMA sind.**
- **Überprüfung des Wissenstandes etc. persönlich durch die Kommission**
- **Genehmigung nur durch die IFMA nach Auswahlverfahren.**