สู้ๆ sûu sûu!

Cartão do Camp *de Muay Thai*

O tailandês do treino num cartão para recortar, dobrar e levar na mochila. Os treinadores adoram quando o aluno se esforça para falar a língua deles.



recorte na linha e dobre ao meio

No treino ฝึก fùk

ชก	**chók** soco
เตะ	**dtè** chute
เข่า	**khào** joelhada
ศอก	**sɔ̀ɔk** cotovelada
ถีบ	**thìip** chute frontal (teep)
ยกการ์ด	**yók gáat** levanta a guarda
อีกครั้ง	**ìik khráng** de novo
พัก	**phák** descanso

Na conversa คุย khui

สู้ๆ	**sûu sûu** força! vai com tudo!
เก่งมาก	**gèng mâak** muito bem!
ไหวไหม	**wăi măi** aguenta?
ไหว	**wăi** aguento!
เหนื่อย	**nùai** estou cansado(a)
ครู	**khruu** professor(a), mestre
ขอบคุณ	**khɔ̀ɔp khun** obrigado(a)
ขอโทษ	**khɔ̌ɔ thôot** desculpa

Contagem *nos rounds*

1 หนึ่ง nùng	2 สอง sɔ̌ɔng	3 สาม săam	4 สี่ sìi	5 ห้า hâa
6 หก hòk	7 เจ็ด jèt	8 แปด bpɛ̀ɛt	9 เก้า gâao	10 สิบ sìp

© Tailandês com Plernz · material de uso pessoal · proibida a venda, alteração ou redistribuição · tailandescomplernz.com.br

Como usar este material

Este material foi feito para **imprimir** ou para **usar no tablet**. Leia estas orientações antes de começar: elas vão ajudar você a aproveitar cada página.

Para imprimir

- Papel A4, em **"Tamanho real"** ou escala **100%**.
- Funciona em cores ou em preto e branco.
- Imprima só as páginas que vai usar. As fichas e páginas de prática podem ser impressas quantas vezes quiser.
- Papel 90 g ou mais deixa o resultado mais bonito.

No tablet

- Abra o PDF em um app de anotações, como **GoodNotes**, **Notability**, **Samsung Notes** ou **Xodo**.
- Escreva por cima com a caneta.
- Duplique as páginas de exercício para usar de novo.
- Os links das páginas finais são clicáveis.

Como estudar com ele *passo a passo*

1 Recorte e dobre o cartão
Recorte na linha tracejada reta, dobre ao meio e, se quiser, plastifique ou passe fita transparente para durar mais no treino.

2 Aprenda a contagem primeiro
Os números de 1 a 10 aparecem em todo aquecimento. Conte em voz alta junto com o treinador.

3 Depois, os comandos
Leia os golpes em voz alta enquanto faz o movimento. Associar a palavra ao gesto ajuda a memória.

4 Leia a etiqueta antes de viajar
A página de etiqueta mostra como cumprimentar e agradecer o seu **khruu**. É o que mais causa boa impressão no camp.



Dica da professora
Se for aprender só três coisas antes de ir, que sejam o **wâi**, **khɔ̀ɔp khun** e a contagem até 10.

Material gratuito e de uso pessoal. É proibido vender, alterar, remover a marca ou redistribuir este arquivo. Quer indicar para alguém? Compartilhe o link oficial em **tailandescomplernz.com.br**. Obrigada por respeitar o meu trabalho! ♡

© Tailandês com Plernz · material de uso pessoal · proibida a venda, alteração ou redistribuição · tailandescomplernz.com.br

Etiqueta no camp *respeito em primeiro lugar*

No Muay Thai, o respeito ao mestre faz parte do treino. Pequenos gestos mostram que você entende a cultura por trás do esporte.

ไหว้

Cumprimente com o wâi
Mãos unidas na altura do peito e uma leve inclinação de cabeça. Faça ao chegar e ao sair do treino.

ขอบคุณ

Agradeça no fim
khɔ̀ɔp khun kháp ou **khɔ̀ɔp khun khâ** para o **khruu** depois de cada treino.

ครู

Chame de khruu
É o professor, o mestre. Usar a palavra já mostra respeito.

ไหว้ครู

Conheça o wâi khruu
A dança-ritual antes da luta, em homenagem aos mestres. Se assistir a uma, observe com respeito.

♡

Sorria e tente
Errar a pronúncia faz parte. O esforço de falar tailandês costuma abrir portas e sorrisos no camp.

Meu camp *na Tailândia*

Camp: _____ **Cidade:** _____

Meu khruu: _____ **Datas:** _____

Vai treinar na *Tailândia?*

Na turma de janeiro você aprende a conversar de verdade com o seu khruu e a se virar no dia a dia do camp. Entre na lista de espera.

S tailandescomplernz.com.br
IG @tailandescomplernz
TT @plernz
YT YouTube Tailandês com Plernz

© Tailandês com Plernz · material de uso pessoal · proibida a venda, alteração ou redistribuição · tailandescomplernz.com.br

Como ler a romanização

os sons que não existem no português



Segue o Guia Fonético Tailandês com Plernz. Letras e acentos diferentes existem porque o tailandês tem sons e tons que o português não tem. A romanização aproxima o som, mas nada substitui ouvir um nativo.

Os 5 tons *mudam o sentido*

O acento não indica sílaba forte, como no português: indica a **melodia** da sílaba. A mesma sílaba em tons diferentes vira outra palavra.

a	à	â	á	ǎ
reto, sem marca **มา** maa · vir	fica embaixo **ไก่** gài · frango	sobe e desce **ไม่** mâi · não	fica em cima **ม้า** máa · cavalo	desce e sobe **หมา** mǎa · cachorro

Vogais que não temos

- **ɛ** — "é" bem aberto, de pé. **mɛ̂ɛ แม่** = mãe
- **ɔ** — "ó" aberto, de avó. **khɔ̌ɔ ขอ** = pedir
- **ɯ** — diga "u" **sem** arredondar os lábios, quase sorrindo. **mɯ̌ɯ มือ** = mão
- **ə** — vogal central e relaxada. Não vire "a" nem "e". **thə̀ə เธอ** = você

Vogal curta × longa

Letra dobrada quer dizer **som mais longo**, não duas sílabas. E a duração muda o sentido:

- **a** — **khâo เข้า** = entrar (curto)
- **aa** — **khâao ข้าว** = arroz (longo)

O mesmo vale para **ii, uu, ee, oo, ɛɛ, ɔɔ, ɯɯ, əə**.

Com ar × sem ar

- **kh** — K com um sopro de ar. Não é "k" + "h".
- **ph** — P com sopro de ar. **Não é F!** **phûut** = falar.
- **th** — T com sopro. Não é o "th" do inglês.
- **g dt bp** — Sem sopro nenhum. **dt** e **bp** são **um som só**, entre o T/D e o P/B.

Teste com um papelzinho na frente da boca: em **kh ph th** ele se mexe.

Outros detalhes

- **ng** — Pode começar palavra: **nguu งู** = cobra. É o "ng" de manga, já no início.
- **r** — R vibrado leve. Na fala do dia a dia, muitas vezes vira L.
- **-k -t -p** — No fim da sílaba, a boca fecha e **não solta** o som: **khɔ̀ɔp khun**.
- **j** — Entre o "dj" e o "tch", sem sopro.

Ouça e pratique *com a Plernz*

A pronúncia certinha, com os tons, a gente treina ao vivo na turma de janeiro. Entre na lista de espera e acompanhe as dicas nas redes.

- S — tailandescomplernz.com.br
- IG — @tailandescomplernz
- TT — @plernz
- YT — YouTube Tailandês com Plernz

© Tailandês com Plernz · material de uso pessoal · proibida a venda, alteração ou redistribuição · tailandescomplernz.com.br