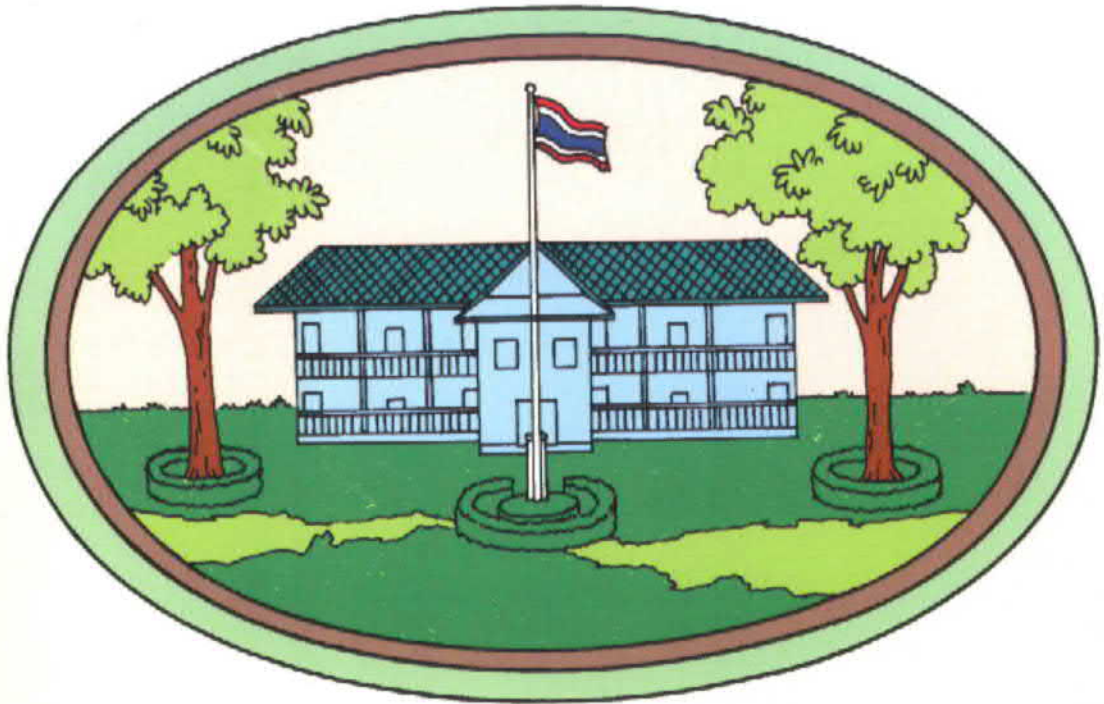


เอกสารเสริมความรู้

# โรงเรียนต้นแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา



เอกสาร ศน.ที่ 48/2541

หน่วยศึกษานิเทศก์

สำนักนิเทศและพัฒนามาตรฐานการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ

กระทรวงศึกษาธิการ



เอกสารเสริมความรู้  
โรงเรียนต้นแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา



เอกสาร สน. 48/2541

หน่วยศึกษานิเทศก์

สำนักนิเทศและพัฒนามาตรฐานการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ

กระทรวงศึกษาธิการ

ต้องสมุด สปบ.

## คำนำ

การจัดการศึกษาที่มีคุณภาพ ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญ คือคุณภาพของครูผู้สอน ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการให้การสนับสนุน ส่งเสริมครูผู้สอนในการ ศึกษาหาความรู้ และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องด้วยวิธีการต่าง ๆ ด้วยเหตุผลดังกล่าว สำนักงาน คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติจึงได้ส่งเสริมให้มีการพัฒนาครูผู้สอนในสังกัดด้วยวิธีการ ต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องตลอดมา โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญที่จะช่วยให้ครูผู้สอนสามารถจัดกิจกรรม การเรียนการสอนตามหลักสูตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในปีการศึกษา 2541 สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ได้จัดให้มีการ คัดเลือกและพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาขึ้น เพื่อให้เป็นแบบอย่างในการ จัดกิจกรรมการเรียนการสอนพลศึกษาแก่โรงเรียนในสังกัด และเพื่อให้โรงเรียนต้นแบบมีศักยภาพ ในการพัฒนาตนเอง และพัฒนาโรงเรียนใกล้เคียง จนสามารถจัดกิจกรรมพลศึกษาได้อย่างมี ประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จึงได้จัดทำเอกสารเล่มนี้ขึ้นเพื่อเสริมความรู้และประสบการณ์แก่ครูผู้สอน และผู้เกี่ยวข้องให้ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการจัดกิจกรรม พลศึกษาตามความเหมาะสมต่อไป

ขอขอบคุณคณะทำงานที่ได้ร่วมกันจัดทำเอกสารนี้ขึ้นจนเสร็จสมบูรณ์ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้เกี่ยวข้องทุกท่านคงจะใช้ประโยชน์จากเอกสารนี้ได้อย่างคุ้มค่า

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ

ตุลาคม 2541

# สารบัญ

|                                     | หน้า |
|-------------------------------------|------|
| การออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก    | 1    |
| กายบริหารท่าแม่ไม้มวยไทยขั้นพื้นฐาน | 11   |
| จิตวิทยาการออกกำลังกาย              | 17   |
| สมรรถภาพทางกาย                      | 23   |
| มวยไทย การไหว้ครูและรำยรำ           | 28   |
| กลไม้มวยไทย (จากตำรับพระเจ้าเสือ)   | 41   |
| - กลมวอยแก้หมัด                     | 44   |
| - กลมวอยแก้ศอก                      | 67   |
| - กลมวอยแก้เข่า                     | 70   |
| - กลมวอยแก้เท้า                     | 73   |
| - กลมวอยจูโจม                       | 92   |





## การออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก

กระโดดเชือกเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่าย สะดวก ใช้วัสดุอุปกรณ์น้อย เป็นกิจกรรมที่ใช้ได้ทั้งการเล่น และการแข่งขัน เพื่อการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และการเล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน โรงเรียนสามารถจัดให้นักเรียนทุกคนเข้าร่วมได้อย่างเสรีในรูปแบบต่าง ๆ ตามความเหมาะสม นักเรียนสามารถเล่นได้เป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม

การจัดการแข่งขันกระโดดเชือก มีรายละเอียดที่เป็นประโยชน์ต่อการนำไปดำเนินการ ดังนี้

### 1. ประเภทของการแข่งขันแบ่งเป็น 3 ประเภทคือ

- 1.1 การกระโดดเชือกประเภทบุคคล
- 1.2 การกระโดดเชือกประเภททีม
- 1.3 การกระโดดเชือกประกอบดนตรี

การแข่งขันนี้อาศัยเกณฑ์ที่เกี่ยวข้อง

ก. ทักษะการกระโดดเชือกจากง่ายไปสู่ทักษะที่ยากขึ้น คือ กระโดดเชือกพื้นฐานที่ฝึกได้ก่อนแล้วค่อยพัฒนามากระโดดเป็นทีม ซึ่งต้องอาศัยความชำนาญและความสัมพันธ์กันภายในทีมและสุดท้ายก็คือ การกระโดดเชือกประกอบดนตรี จะต้องนำทักษะส่วนบุคคลและทีมมาประยุกต์กับจังหวะดนตรีและท่าทางกายบริหาร ดังนั้น การแข่งประเภทนี้เป็นการพัฒนาทักษะจากง่ายไปหายากขึ้นตามลำดับ

ข. รูปแบบและวิธีการเล่น ประเภทบุคคลอาศัยการฝึกซ้อมและความสามารถส่วนตัว ประเภททีมต้องอาศัยทั้งทักษะเฉพาะตัวและของทีม อีกทั้งต้องมีวิธีการกลยุทธ์ การประสานงานกัน มีการฝึกซ้อมแก้ไขข้อบกพร่องของทีม ฝึกให้ทำงานเป็นทีม ส่วนการกระโดดเชือกประกอบดนตรี รูปแบบวิธีการก็พัฒนามาจากทักษะกระโดดบุคคลและทีม ซึ่งต้องมีการผสมผสานกับท่าทางออกกำลังกายและการกระโดดเชือกให้เข้ากับจังหวะดนตรี

2. การกำหนดรุ่น เพื่อให้การแข่งขันกระโดดเชือกมีความเหมาะสม จึงมีการกำหนดเพศ และอายุของผู้เล่นอย่างชัดเจน เพื่อให้ได้แข่งขันกันอย่างสนุกสนาน การกำหนดรุ่นได้ยึดหลักทางด้านสรีรวิทยาและการพัฒนาทางกายเป็นสำคัญ โดยใช้อายุเป็นเกณฑ์ แบ่งเป็น 5 รุ่น ซึ่งจะมีความสามารถและพัฒนาทางกายในระดับที่ใกล้เคียงกัน

3. เวลาในการกระโดดเชือก เพื่อให้การแข่งขันเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกที่มีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพอากาศนิยม (AEROBIC) ซึ่งกำหนดเวลาโดยพิจารณาจากผลการแข่งขันที่จะทำให้เกิดการพัฒนาร่างกาย ที่มีความเหมาะสมกับเพศและวัยของผู้เข้าแข่งขันเป็นสำคัญ

4. กติกาการแข่งขัน และเกณฑ์การตัดสิน มีรายละเอียดดังนี้

ก. กติกาการแข่งขันมีการกำหนดให้และห้ามกระทำอย่างชัดเจนกับวิธีการกระโดดการให้คะแนน ให้มีความเหมาะสมกับอุปกรณ์การนับจำนวน วิธีจัดการแข่งขัน และการให้โอกาสที่เท่าเทียมกัน

ข. เกณฑ์การตัดสินประเภทบุคคลและทีม ผู้ที่มีทักษะทางกายดี และมีความสามารถสูงสุดจะเป็นผู้ชนะมีการให้คะแนนรวมที่เป็นปรนัย ส่วนการกระโดดเชือกประกอบดนตรีนั้น การให้คะแนนให้ได้รูปอัตราส่วนของการประเมินค่า



## กติกาการแข่งขัน กระโดดเชือกชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 2

การแข่งขันกระโดดเชือกชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทยครั้งนี้ ใช้ระเบียบและกติกาการแข่งขันของคณะกรรมการดำเนินการแข่งขันกระโดดเชือกชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 2 กำหนดขึ้นดังนี้

### 1. การแข่งขันกระโดดเชือกประเภทบุคคล

#### 1.1 อุปกรณ์

- 1.1.1 ให้ใช้เชือกที่มีมาตรวัดจำนวนรอบจากคณะกรรมการจัดการแข่งขัน
- 1.1.2 นาฬิกาจับเวลา
- 1.1.3 เครื่องนับจำนวนรอบ
- 1.1.4 นกหวีด หรือปืนปล่อยตัวนกกีฬา
- 1.1.5 ไบบันทึกระยะแนบ

#### 1.2 เครื่องแต่งกายนักกีฬา

1.2.1 เสื้อและกางเกงควรเป็นชุดฝึกกีฬา โดยคำนึงถึงความสะดวก คล่องแคล่ว ปลอดภัยและประหยัด

1.2.2 ผู้เข้าแข่งขันควรสวมรองเท้าพื้นยาง และสวมถุงเท้าขณะเข้าแข่งขัน

#### 1.3 เวลาสำหรับการแข่งขัน

| อายุ (ปี)   | เวลาการแข่งขัน (นาที) |      |
|-------------|-----------------------|------|
|             | ชาย                   | หญิง |
| 8-11        | 3                     | 2    |
| 12-15       | 3                     | 2    |
| 16-19       | 4                     | 3    |
| 20-30       | 4                     | 3    |
| 30 ปีขึ้นไป | 4                     | 3    |

1.4 วิธีการกระโดดเชือก ไม่จำกัดท่าทางกระโดด ให้ผู้เข้าทำการแข่งขันในท่าเตรียมพร้อมดังนี้

1.4.1 ตั้งมาตรวัดให้ตรงเลข 000 ให้กรรมการตรวจ

1.4.2 ยื่นเท้าเหยียบเชือกกระโดด ตั้งมือให้อยู่ในระดับอก

1.4.3 เมื่อได้รับสัญญาณเริ่มกระโดด ให้กระโดดไปจนกว่าจะหมดเวลาให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด ถ้าติดให้เริ่มกระโดดใหม่โดยไม่จำเป็นต้องอยู่ในท่าเริ่มต้น

1.4.4 การนับคะแนนให้นับต่อไปจนหมดเวลา

### 1.5 การนับคะแนน

1.5.1 การได้คะแนนผู้เข้าแข่งขันจะได้ 1 คะแนน เมื่อเชือกหมุนครบ 1 รอบ โดยผ่านเท้า ผ่านศีรษะ และการกระโดดขึ้น-ลงสู่พื้น 1 ครั้ง

- การกระโดด 1 ครั้ง เชือกหมุน 2 ครั้ง (DOUBLE SWING) ให้นับ 1 คะแนน

1.5.2 การติด หมายถึง การกระโดดเชือกติดไม่สามารถกระโดดติดต่อกันได้ตามข้อ 1.5.1

### 1.6 การบันทึกคะแนน ใช้ใบบันทึกคะแนนดังนี้

1.6.1 ใบบันทึกคะแนนจำนวนครั้งที่กระโดดได้จนหมดเวลาการแข่งขัน

1.6.2 ใบบันทึกจำนวนครั้งที่ติดทุกครั้ง จนหมดเวลาการแข่งขัน

### 1.7 เกณฑ์การตัดสิน การตัดสินแพ้ชนะ โดยอาศัยการพิจารณาจากเกณฑ์ต่อไปนี้

1.7.1 กระโดดครบตามเวลาที่กำหนด โดยใช้เชือกที่มีมาตรวัดจำนวนรอบและเครื่องนับ จำนวนรอบ 2 เครื่อง หากคะแนนที่ได้จากเชือกที่มีมาตรวัดจำนวนรอบ และจากเครื่องนับจำนวนรอบไม่เท่ากัน ให้ตัดสินโดยหาค่าเฉลี่ยของคะแนน ถ้ามีกระโดดติดให้หักจำนวนครั้งที่กระโดดติดออก แล้วจึงหาค่าเฉลี่ย

1.7.2 กระโดดให้ได้คะแนนมากที่สุด

1.7.3 ถ้าคะแนนเท่ากัน ให้นำจำนวนครั้งที่ติดมาพิจารณา ผู้แข่งขันที่มีจำนวนครั้งติดน้อยกว่าจะเป็นผู้ชนะ

1.7.4 การพิจารณาในข้อ 1.7.3 ให้ผู้แข่งขันที่คะแนนและจำนวนครั้งการติดเท่ากัน กระโดดแข่งขันใหม่ ใช้เวลาการแข่งขันตามข้อ 1.3 แล้วตัดสินหาผู้ชนะตามเกณฑ์ 1.7.1 และ 1.7.2 ภายหลังจากการพักแล้ว อย่างน้อย 30 นาที

### 1.8 กรรมการการตัดสินประกอบด้วย

1.8.1 กรรมการนับคะแนน 2 คน

1.8.2 กรรมการบันทึกคะแนนและบันทึกการติด

## 2. การแข่งขันกระโดดเชือกประเภททีมผลัด

เป็นการแข่งขันกระโดดเชือกตามแนวคิดกระโดดเชือกพื้นเมืองที่ใช้เชือกยาวมีคนกระโดดอยู่ตรงกลาง นำมาประยุกต์ให้เป็นแบบผลัด โดยเน้นให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง (AEROBIC EXERCISE) เพื่อฝึกสมรรถภาพแบบอากาศนิยม ฝึกประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อ ความสัมพันธ์ในทีมที่จะต้องมีการฝึกซ้อมและพัฒนาทักษะสำหรับการแข่งขัน ชุดที่มีทักษะดี สมรรถภาพกายดี และมีความสัมพันธ์ในชุดสูงจะเป็นผู้ชนะ

### 2.1 จุดประสงค์การกระโดดเชือกประเภททีมผลัด

2.1.1 เป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาสมรรถภาพการทำงานแบบอากาศนิยม (AEROBIC ENDURANCE) ของร่างกาย

2.1.2 เพื่อฝึกทักษะการกระโดดเชือก

2.1.3 เพื่อเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกแบบเป็นทีม

2.1.4 เพื่อพัฒนาวิธีการเล่นพื้นเมือง และกิจกรรมกระโดดเชือกให้เป็นกีฬาสำหรับใช้ในการแข่งขัน

### 2.2 กติกาและการแข่งขัน

2.2.1 แผนผังสนามและขนาดของสนาม ให้ใช้สนามโล่งเตียน มีทางสำหรับกระโดดเป็นชุดได้ 2 ชุด โดยมีแผนผังสนามดังนี้

(1) วงกลม 2 วง ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 90 ซม. สำหรับเป็นจุดยืนของผู้แกว่งเชือก 2 คน ระยะทางจากจุดสัมผัสเส้นรอบวงกลม ทั้งสิ้นห่างกัน 7 เมตร

(2) เส้นสกัด เป็นเส้นสัมผัสเส้นรอบวงกลมคนแกว่งเชือกห่างกัน 7 เมตร เส้นสกัดยาวจากจุดสัมผัสวงกลมออกไปด้านละ 2 เมตร

(3) เส้นชัยและเส้นเริ่ม เป็นเส้นขนานกับเส้นสกัด อยู่ด้านหลังวงกลมผู้แกว่งเชือกอยู่ห่างจากเส้นสกัด 1 เมตร โดยลากเส้นตั้งฉากจากปลายเส้นสกัดสลับข้างกัน ระหว่างเส้นเริ่มและเส้นชัย ให้ยาว 4 เมตร ให้จุดกึ่งกลางอยู่ตรงจุดที่ลากตั้งฉากกับเส้นสกัด

(4) หลักที่เส้นเริ่มและเส้นชัย ให้ใช้หลักหรือเก้าอี้สูง 1 เมตร ตั้งไว้สำหรับอ้อม (หรืออาจใช้เครื่องหมายอื่นแทน) โดยให้หลักตั้งอยู่ตรงจุดกึ่งกลางเส้นเริ่มหรือเส้นชัย จุดที่ลากตั้งฉากกับเส้นสกัด โดยสลับกันคนละด้านระหว่างหลักเส้นเริ่มและเส้นชัย

(5) เส้นเริ่มและเส้นชัยอยู่ห่างกัน 9 เมตร

#### 2.2.2 อุปกรณ์การแข่งขัน

(1) เชือกไม่จำกัดขนาดและความยาว

(2) นาฬิกาจับเวลา

(3) นกหวีดหรือปิ่น ปล่อยตัวนักกีฬา

(4) ไบบันทีกคะแนน

#### 2.2.3 เครื่องแต่งกายผู้เข้าแข่งขัน

(1) เสื้อ กางเกงผู้เข้าแข่งขัน ควรเป็นชุดฝึกกีฬา โดยคำนึงถึงความสะดวก คล่องแคล่ว ปลอดภัย และประหยัด

(2) เสื้อของผู้เข้าแข่งขัน จะต้องมีเบอร์ตรงหน้าอกและให้เป็นเบอร์ที่เรียงลำดับสำหรับการแข่งขันทุกครั้ง 1-9

(3) ผู้เข้าแข่งขันควรสวมรองเท้าและถุงเท้า

#### 2.2.4 จำนวนผู้เล่น

(1) แต่ละชุดจะมีผู้เล่น 9 คน โดยเป็นผู้กว้างเชือก 2 คน ผู้กระโดด 5 คน และผู้เล่นสำรอง 2 คน

(2) การเปลี่ยนตัว กรณีที่มีการเปลี่ยนตัวผู้กระโดดหรือผู้กว้างเชือกจะต้องกระทำ ก่อนเริ่มต้นการแข่งขันแต่ละเซต

(3) การเปลี่ยนตัวระหว่างเซต ทำได้เฉพาะกรณีผู้แข่งขันเกิดการบาดเจ็บเท่านั้น และจะไม่หยุดเวลาขณะมีการเปลี่ยนตัวผู้ที่มีอำนาจในการขอเปลี่ยนตัว คือผู้ฝึกสอนหรือผู้จัดการชุด โดยแจ้งขอเปลี่ยนตัวต่อคณะกรรมการควบคุมการแข่งขันพร้อมใบขอเปลี่ยนตัว

#### 2.2.5 วิธีการเล่น

(1) แต่ละทีมจะมีผู้กว้างเชือกจำนวน 2 คน โดยยืนอยู่ในวงกลม คนกว้างเชือกมีเส้นผ่านศูนย์กลาง 90 ซม. ผู้กว้างเชือกจะต้องยืนภายในวงกลม เท้าทั้งสองข้างจะต้องอยู่ในวงกลม

(2) ผู้กระโดดจำนวน 5 คน เข้าแถวตอนหลังเส้นเริ่มต้น โดยต้องเรียงลำดับตามหมายเลขที่ออกเสียงจาก 1-5

(3) เมื่อได้รับสัญญาณเริ่ม ผู้กว้างเริ่มกว้างเชือก ผู้กระโดดตามหมายเลข 1 อยู่หัวแถวเข้ากระโดดเชือก กระโดดผ่านออกไปทางเส้นชัย โดยวิ่งอ้อมหลักเส้นชัยแล้วมาต่อท้ายแถวหลังเส้นเริ่ม

(4) ผู้กระโดดหมายเลข 2, 3, 4 และ 5 ทอยยกกันกระโดดเช่นเดียวกันกับคนที่ 1 กระโดดไปจนหมดเวลา

(5) การกระโดดต้องเรียงตามลำดับ หากมีการผิดลำดับจะไม่นับคะแนน ให้จนกว่าจะมีการเรียงลำดับที่ถูกต้อง

### 2.2.6 การนับคะแนน

(1) ชุดแข่งขันจะได้คะแนน เมื่อผู้เล่นวิ่งจากเส้นแล้วเริ่มเข้ากระโดดในเชือกแล้ว วิ่งผ่านเส้นชัยอ้อมหลัก โดยไม่ทำให้เชือกต้องหยุดจะได้ 1 คะแนน

(2) เมื่อเชือกหยุด กรณีผู้เล่นกระโดดติดจนเชือกหยุด ให้วิ่งผ่านเส้นชัยอ้อมหลักไปที่เส้นเริ่มเหมือนกับการกระโดดตามปกติแต่ไม่นับคะแนนให้และผู้กระโดดถัดไปต้องรอ ณ จุดเริ่มต้น จนกว่าผู้กระโดดติดจะมาเริ่มต้นกระโดดใหม่ คนกระโดดถัดไปจึงกระโดดต่อไปได้โดยเรียงลำดับ

(3) คนแหว่งเชือกยืนอยู่ในวงกลม ถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งของเท้าอยู่นอกวงกลมให้หยุดการแข่งขัน และทำให้ถูกต้องจึงเริ่มการแข่งขันต่อไป โดยมีกรรมการควบคุมการแข่งขันเป็นผู้สั่ง

### 2.2.7 การฟาวล์ กรณีฟาวล์จะไม่นับคะแนนให้ กรณีดังต่อไปนี้

(1) ไม่เริ่มต้นและออกตามเส้นชัยที่กำหนด

(2) ผู้เล่นไม่วิ่งกระโดดเรียงตามลำดับ

(3) เชือกหยุดแหว่ง

(4) ไม่ผ่านเส้นชัยและอ้อมหลัก

(5) ผู้แหว่งเชือกทำผิดกติกาที่ข้อ 2.2.6

(6) ทำผิดกติกาอย่างใดอย่างหนึ่ง

การทำฟาวล์ทุกครั้งต้องมีการบันทึกไว้เป็นหลักฐาน

2.2.8 เวลาการแข่งขัน แข่งขันเซ็ทละ 5 นาที พักระหว่างเซ็ท 3 นาที

2.2.9 วิธีการแข่งขันแต่ละคู่ให้แข่งขันกัน 3 เซ็ท ผู้ชนะต้องชนะ 2 ใน 3 เซ็ท

2.2.10 การนับคะแนน การแพ้ ชนะ ในแต่ละเซ็ทพิจารณาดังนี้

(1) ให้นับคะแนนจากการกระโดด 5 นาที

(2) ทีมที่ได้คะแนนมากกว่าเป็นผู้ชนะ

(3) ถ้าคะแนนเท่ากันให้นับจำนวนการฟาวล์ ชุดที่ฟาวล์น้อยจะเป็นผู้ชนะ ถ้าเท่ากันให้แข่งขันใหม่ โดยต่อเวลา 2 นาที หลังจากพักแล้ว 3 นาที

## 3. การกระโดดเชือกประกอบดนตรี (AEROBIC ROPING)

การกระโดดเชือกประกอบดนตรี (AEROBIC ROPING) เป็นการทำกิจกรรมกายบริหารประกอบดนตรี (AEROBIC DANCE) มาประยุกต์กับการกระโดดเชือกเพราะกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ และการกระโดดเชือกต่างก็เป็นกิจกรรมออกกำลังกายประเภทออกกําลังกาย (AEROBIC



EXERCISE) ปัจจุบันแอโรบิคแดนซ์ ก็น่าจะได้รับคานิยมและเป็นการพัฒนาการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกอีกระดับหนึ่ง

การกระโดดเชือกประกอบดนตรีเป็นการใช้เชือก และการกระโดดเชือกมาใช้ร่วมกับการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นการอบอุ่นร่างกาย (WARM-UP) ช่วงแอโรบิค (AEROBIC) หรือการผ่อนคลาย (COOL DOWN) และมีเสียงดนตรีจะทำให้การออกกำลังกายสนุกสนานยิ่งขึ้น

### 3.1 กติกาการแข่งขัน จัดประเภทการแข่งขันไม่จำกัดเพศ แบ่งออกเป็น 2 ระดับ

3.1.1 ระดับอายุไม่เกิน 15 ปี

3.1.2 ระดับอายุ 16 ปีขึ้นไป

### 3.2 อุปกรณ์

3.2.1 เทปเพลงที่ใช้ในการแข่งขัน ให้ใช้เพลงบังคับที่คณะกรรมการกำหนด สำหรับเป็นการอบอุ่นร่างกาย ส่วนช่วยแอโรบิค และการผ่อนคลายให้ผู้แข่งขันเลือกเพลงและนำมาเอง คณะกรรมการจะตัดเตรียมเครื่องเสียงและเครื่องเล่นเทปไว้ให้

3.2.2 เสื้อผ้าผู้แข่งขัน ควรเป็นชุดที่สะดวก คล่องแคล่ว ปลอดภัย และประหยัด

3.2.3 เชือกไม่จำกัดขนาดและความยาว

3.3 จำนวนผู้เข้าแข่งขัน ให้ส่งผู้เข้าแข่งขันได้ 10 คน มีผู้เล่นสำรองได้ 2 คน โดยมีหัวหน้าชุด 1 คน

3.4 เวลาในการแข่งขัน ทีมละ 6-10 นาที

3.5 กรรมการตัดสิน ประกอบด้วย

3.5.1 กรรมการให้คะแนน จำนวน 4 คน

3.5.2 กรรมการรวมคะแนน จำนวน 1 คน

3.6 เกณฑ์การตัดสิน

3.6.1 ใช้คะแนนรวมจากกรรมการทั้ง 4 ท่าน มาเรียงตามลำดับ

3.6.2 ถ้าคะแนนรวมอันดับ 1 เท่ากัน ให้แข่งขันใหม่ ส่วนลำดับอื่นให้ใช้อันดับ

ร่วมกัน

3.7 การจัดการแข่งขัน ให้จัดการแข่งขันรอบเดียว แล้วตัดสินโดยจับสลากลำดับการแข่งขัน

3.8 การพิจารณาให้คะแนนใช้เกณฑ์ดังนี้

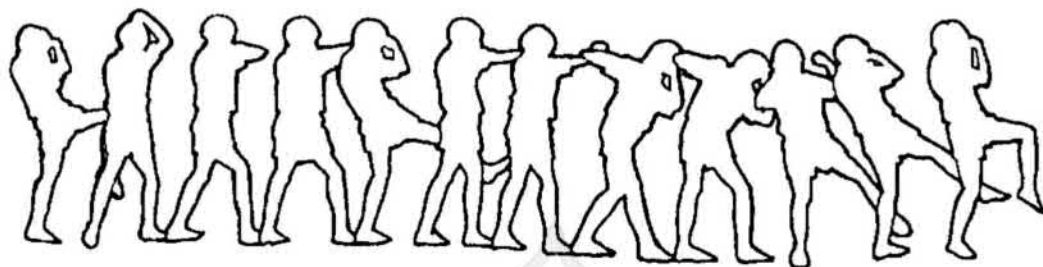
| เกณฑ์การตัดสิน                                               | ดีมาก<br>5 | ดี<br>4 | พอใช้<br>3 |
|--------------------------------------------------------------|------------|---------|------------|
| (1) ความตรงต่อเวลา                                           |            |         |            |
| (2) ความเหมาะสมของเครื่องแต่งกาย<br>(เสื้อ, กางเกง, รองเท้า) |            |         |            |
| (3) ความเหมาะสมของการอบอุ่นร่างกาย 1-2 นาที<br>ในเพลงบังคับ  |            |         |            |
| (4) ความเหมาะสมของช่วงแอโรบิค 4-6 นาที                       |            |         |            |
| (5) ความเหมาะสมของช่วงคูลดาวน์ 1-2 นาที                      |            |         |            |
| (6) ท่าทางกระโดดเชือก                                        |            |         |            |
| (7) ความต่อเนื่องของการเปลี่ยนท่า                            |            |         |            |
| (8) ความสวยงามของท่าทาง                                      |            |         |            |
| (9) มีความพร้อมเพรียงของทีม                                  |            |         |            |
| (10) เพลงที่ใช้ประกอบเหมาะสม                                 |            |         |            |
| (11) การลงจังหวะ                                             |            |         |            |
| (12) ส่งเสริมความคล่องตัว, ความอ่อนตัว                       |            |         |            |
| (13) ท่าทางการเคลื่อนไหวไม่ก่อให้เกิดอันตราย/บาดเจ็บ         |            |         |            |
| (14) เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ        |            |         |            |
| (15) เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างสมรรถภาพแอโรบิค                 |            |         |            |

### เอกสารอ้างอิง

อนามัย, กรม. กระทรวงสาธารณสุข. การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2536.



# กายบริหาร ท่าแม่ไม้มวยไทยขั้นพื้นฐาน



ระดับประถมศึกษา





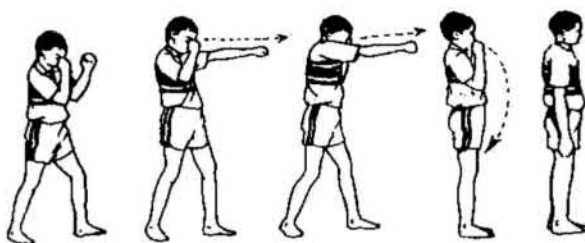
เตรียม

1

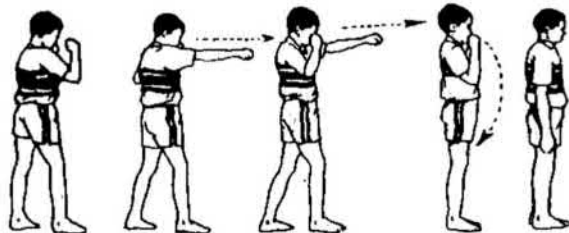
2

3

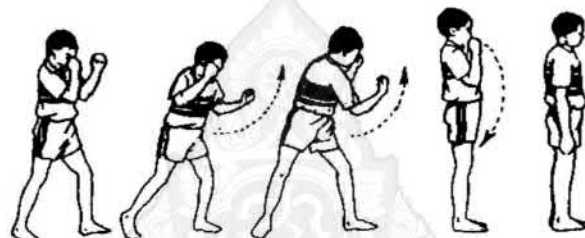
1

หมัดตรง  
ซ้ายนำ

2

หมัดตรง  
ขวานำ

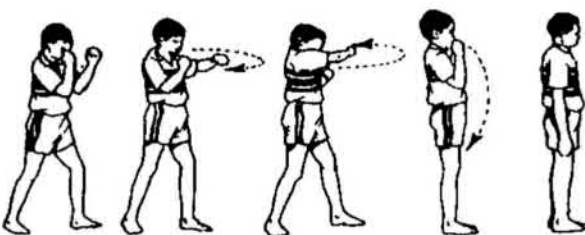
3

หมัดเสย  
ซ้ายนำ

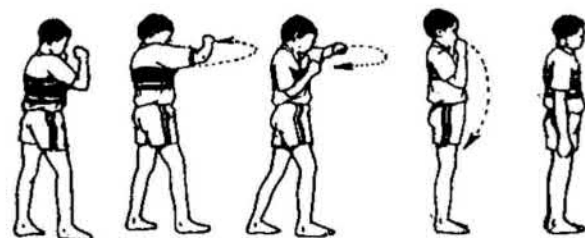
4

หมัดเสย  
ขวานำ

5

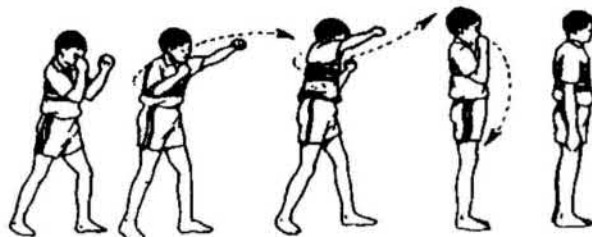
หมัดตัววัด  
ซ้ายนำ

6

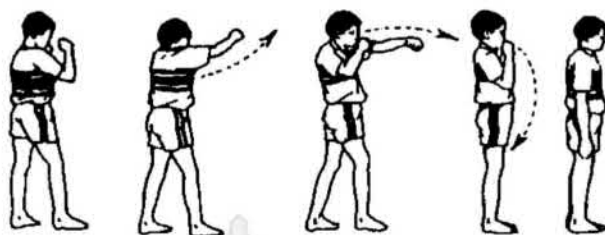
หมัดตัววัด  
ขวาตาม

## เตรียม 1 2 3

7

หมัดเหวี่ยง  
ซ้ายนำ

8

หมัดเหวี่ยง  
ขวานำ

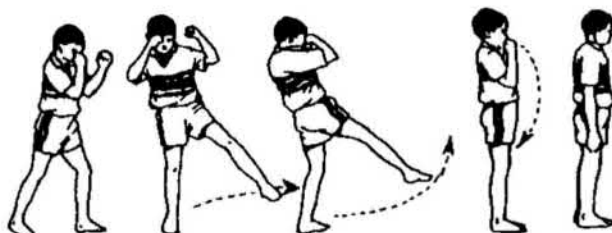
9

เท้าถีบ  
ซ้ายนำ

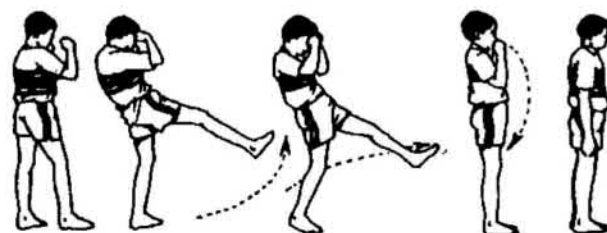
10

เท้าถีบ  
ขวานำ

11

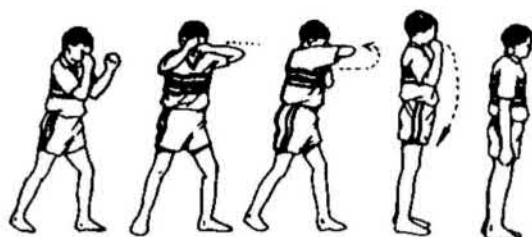
เตะตัด  
ซ้ายนำ

12

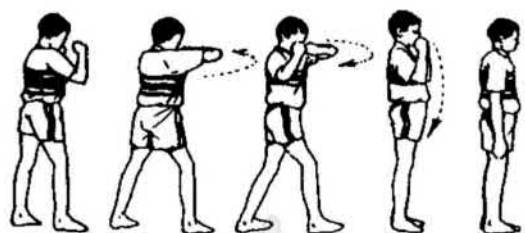
เตะตัด  
ขวาตาม

## เตรียม 1 2 3

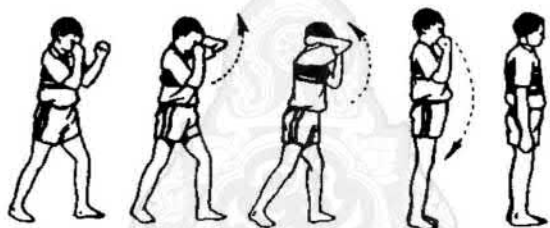
13

ศอกตัด  
ซ้ายนำ

14

ศอกตัด  
ขวานำ

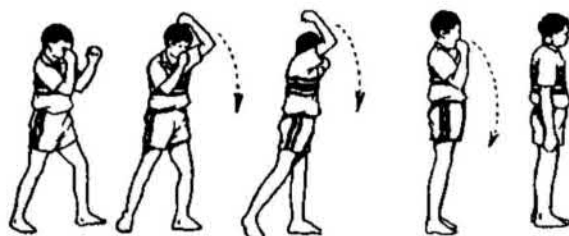
15

ศอกงัด  
ซ้ายนำ

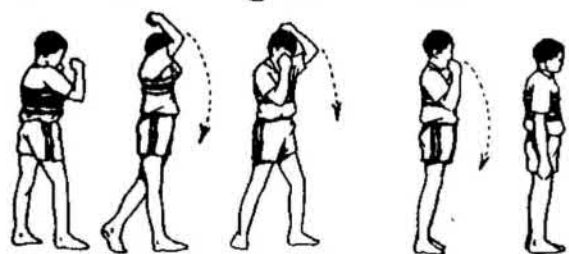
16

ศอกงัด  
ขวานำ

17

ศอกสับ  
ซ้ายนำ

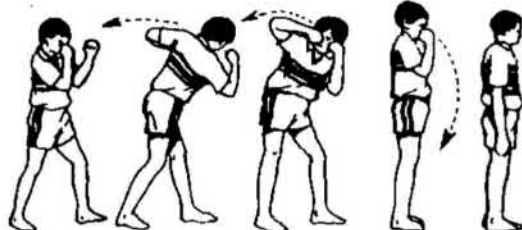
18

ศอกสับ  
ขวาตาม

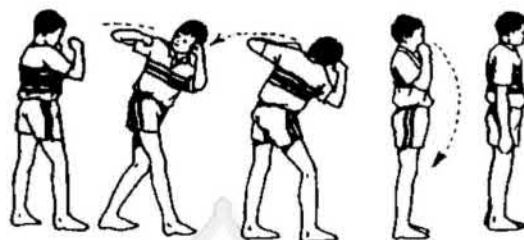


เตรียม 1 2 3

19

ศอกถอง  
ซ้ายนำ

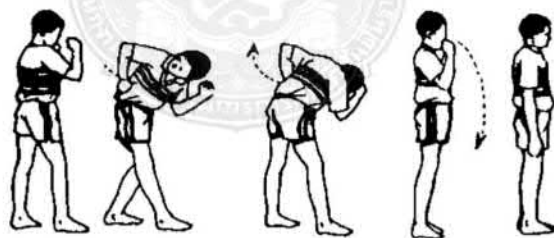
20

ศอกถอง  
ขวานำ

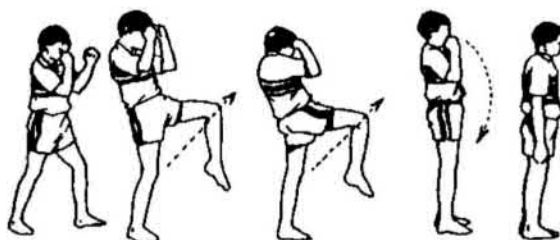
21

ศอกหลัง  
ซ้ายนำ

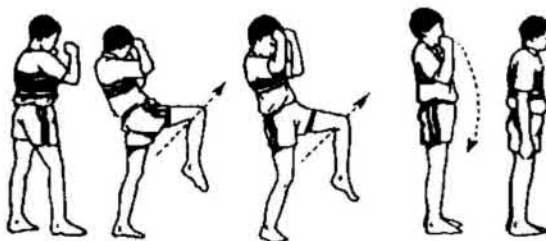
22

ศอกหลัง  
ขวานำ

23

เข่าแทง  
ซ้ายนำ

24

เข่าแทง  
ขวาตาม

## จิตวิทยาการออกกำลังกาย\*

รศ.ดร. สุพิตร สมาหิโต

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ได้ถูกกำหนดโดยธรรมชาติให้เป็นผู้ที่มีสมรรถนะทางด้านต่าง ๆ โดยเท่าเทียมกัน แต่ความแตกต่างของสังคม สภาพแวดล้อมและประสิทธิภาพทางด้านร่างกาย ทำให้มนุษย์ทุกชาติทุกภาษามีความสามารถที่แตกต่างกันออกไปโดยอัตโนมัติ

การออกกำลังกายเป็นความต้องการตามธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต หากขาดการออกกำลังกาย เมื่อใดอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะเริ่มทรุดโทรมและเสื่อมลงไปเป็นลำดับ และเมื่อใดที่หยุดออกกำลังกาย นั้นก็ย่อมหมายถึงว่า ร่างกายก็จะหยุดการเจริญเติบโตไปด้วย และสุดท้ายก็สิ้นสุดลงด้วยการเสียชีวิต การออกกำลังกายนั้นได้เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้วว่าเป็น กิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากมายมหาศาลกับผู้ที่ทำกิจกรรม ทั้งในแง่ของทางร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านสังคม และทางด้านการเสริมสร้างสติปัญญา หากเขาเหล่านั้นได้กระทำ กิจกรรมอย่างถูกต้องเหมาะสม กระทำอย่างสม่ำเสมอและกระทำอย่างต่อเนื่อง

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วตั้งแต่ตอนต้นว่า การออกกำลังกายนั้นจัดได้ว่าเป็นความต้องการตามธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต ทั้งนี้ลักษณะของการออกกำลังกายจะมีรูปแบบเป็นเช่นไรนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับเป้าหมายของการออกกำลังกายของแต่ละบุคคล ซึ่งย่อมจะมีความแตกต่างกันออกไป สำหรับความสำคัญและความจำเป็นของการออกกำลังกายนั้นเนื่องมาจากสาเหตุต่าง ๆ ดังต่อไปนี้คือ

1. การเปลี่ยนแปลงของสังคมโดยเฉพาะสังคมในประเทศที่กำลังพัฒนาไปสู่ความเป็นประเทศอุตสาหกรรมใหม่ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้ประชาชนในประเทศนั้น ๆ ต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตามไปด้วย กล่าวคือ ประชาชนในชาติจะหันมาใช้เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่จะช่วยให้การปฏิบัติการกิจประจำวัน มีความสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น ได้มีการพัฒนาเครื่องใช้ไม้สอยต่าง ๆ ที่สามารถผ่อนการใช้แรงงานและสมอง ทำให้ประชาชนในชาติไม่ต้องใช้กำลังในการแบกหามหรือออกแรงยกของต่าง ๆ ไม่ต้องใช้สมองในการคิด แต่จะมีการกดปุ่มในการใช้กลไกการทำงานด้วยระบบคอมพิวเตอร์ หรือที่เรียกว่าสมองกล การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้ประชาชนในชาติมีความสุขสบาย จนกลายเป็นความเคยชินโดยที่หารู้ไม่ว่า กาลเวลาที่ผ่านไปนั้น ทำให้ความเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายอันเนื่องมาจากการขาดการออกแรงเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วโดยไม่ทันรู้ตัว ความเสื่อมโทรมเหล่านี้ได้แก่ ความเสื่อมโทรมของ

\* ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กล้ามเนื้อที่จะเหี่ยวย่น และในที่สุดก็จะลีบเล็กลง ความเสื่อมโทรมของสมอง ซึ่งนับวันจะลดประสิทธิภาพในการทำงานไปเรื่อย ๆ จนในที่สุดก็อาจจะกลายเป็นผู้ที่สมองเสื่อม ความจำไม่ดี และกลายเป็นบุคคลที่ไม่มีคุณภาพในสังคมต่อไป

2. จากความเจริญเติบโตของประเทศ ทำให้ประชาชนมีความรู้เพิ่มมากขึ้น ความรู้ที่เพิ่มมากขึ้นนี้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้พวกเขารู้จักการนำเอาเทคโนโลยีสมัยใหม่มาใช้อย่างฟุ่มเฟือย พวกเขาจะใช้ชีวิตกันอย่างมีความสุขด้วยการนำตนเองเข้าไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดอันตรายโดยไม่รู้สึกตัว ไม่ว่าจะเป็นการรับเข้าไปในร่างกายโดยทางปาก ทางจมูก ทางหู ทางตา และการสัมผัสจากทางอื่น ๆ การรับเอาสิ่งที่เป็นอันตรายเข้าไปบ่อย ๆ เช่นนี้ แน่นนอนย่อมทำให้โอกาสในการที่จะรับเอาเชื้อโรคต่าง ๆ เข้าไปก็ย่อมจะมีมากขึ้นเป็นลำดับด้วย ปัจจุบันจะพบว่า ความเจริญของประเทศชาติยังมีมากเท่าใด โรคใหม่ ๆ แปลก ๆ ก็มักจะเกิดตามมาด้วยอย่างไม่ลดละ จากสถิติของกระทรวงสาธารณสุข พบว่าตั้งแต่ปี พ.ศ. 2525 จนถึงปัจจุบัน คนไทยในกรุงเทพมหานคร มีอัตราการตายด้วยโรคหัวใจ และระบบหลอดเลือดสูงมาเป็นอันดับ 1 ติดต่อกันมาหลายปีแล้ว นั้นย่อมแสดงให้เห็นว่าโรคต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวกับหัวใจ และระบบหลอดเลือดไม่ว่าจะเป็นโรค ความดันเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ อันเนื่องมาจากหลอดเลือดอุดตัน หรือการที่หลอดเลือดหัวใจมีสารไขมันเลวเตอรอล (ไขมันในเลือด) สูงกว่าปกติ สาเหตุของความผิดปกติเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกาย รวมกับสาเหตุของการกินดื่มมากเกินไป และพวกสูบบุหรี่จัดร่วมกับดื่มสุรามากเกินไปทั้งสิ้น อย่างไรก็ดี ก็ยังมีโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ หลายโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอถึงแม้ว่าจะไม่เป็นการช่วยทำให้หายขาด แต่ก็สามารถบรรเทาอาการที่รุนแรงอยู่ในลัดน้อยลงไปได้ โรคต่าง ๆ เหล่านั้นได้แก่ โรคหัวใจ โรคปอดหัวใจไม่รู้สาเหตุ โรคท้องผูก โรคปวดเมื่อยตามข้อและกล้ามเนื้อ โรคนอนไม่หลับ โรคหอบหืด โรคประสาทหลายชนิด โรคเชื้อราทางเพศ โรคไขมันในหลอดเลือดสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือดแข็งและตีบตัน โรคระบบหายใจ โรคความดันโลหิตสูง และความดันโลหิตต่ำ เป็นต้น

3. เป็นที่ทราบกันอยู่ดีแล้วว่า สาเหตุของการทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของประชาชนลดลงอย่างหนึ่งก็คือ การที่บุคคลเหล่านั้นเกิดอาการวิตกกังวล เกิดความเครียด ความวิตกกังวล เป็นภาวะทางจิตใจที่เกิดความรู้สึกกลัวความผิดหวัง กลัวความล้มเหลว หรือกลัวต่อสิ่งที่คิดว่าจะเป็นอันตราย ส่วนความเครียดนั้นจะเป็นภาวะของจิตใจที่ตื่นตัว ในการที่จะเผชิญกับสถานการณ์หรือความกดดันที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งความกดดันนั้นจะเป็นสถานการณ์เกินความสามารถของตนเอง ในการแก้ปัญหาหรือจัดปัญหาให้หมดสิ้นไปได้ ในสภาพความเป็นจริงของสังคม ปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น การเอารัดเอาเปรียบ การแย่งชิง

ความเป็นใหญ่ จะพบว่าผู้ที่ได้เปรียบจะต้องเป็นผู้ที่มีความมั่นคง ความเข้มแข็งของจิตใจ จะต้องเป็นผู้ที่มีใจกว้าง มองและแก้ปัญหาต่างๆ อย่างผู้มีสติ ใช้วิจารณญาณอย่างมีเหตุผล ความเครียดนั้นเมื่อเกิดขึ้นกับสภาพทางจิต ก็ย่อมจะส่งผลต่อไปยังสถานภาพทางกายอีกด้วย ดังเช่นคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” นั่นเอง สำหรับสาเหตุของความเครียดนั้น อาจเกิดจากสาเหตุทางร่างกายอันได้แก่ โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย สาเหตุทางจิตใจ ได้แก่ ความไม่สมหวังต่างๆ ความขัดแย้งภายในจิตใจ ความคับข้องใจ และสาเหตุทางสังคม ซึ่งได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทั้งหลายในเรื่องการงาน ครอบครัว ที่อยู่อาศัย สภาพความกดดันทางสังคม เป็นต้น ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น นอกจากจะมีสาเหตุใหญ่อันเนื่องมาจากสภาพทางจิตแล้ว แต่หากบุคคลนั้นมีพลังทางกายที่ไม่เข้มแข็งเพียงพอ ก็จะเป็นต้นเหตุทำให้เกิดปัญหาของความเครียดที่จะต้องกลายเป็นโรคเรื้อรังต่อไปได้เช่นเดียวกัน การออกกำลังกายจะเป็นกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียดได้ เพราะในขณะที่ออกกำลังกาย บุคคลจะรู้สึกเพลิดเพลิน ไม่หมกมุ่นกับเรื่องราวที่เป็นปัญหาต่างๆ ดังนั้นเรามักจะพบเห็นอยู่เสมอว่าผู้บริหารระดับสูงที่เคร่งเครียดกับการทำงานมาตลอดทั้งวัน หากเขามีโอกาสได้ออกกำลังกายแล้ว เขาจะกระชุ่มกระชวยสดชื่นสามารถทำงานและแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

4. ในแง่ของสังคม การทำงานอะไรก็ตาม หากมีการร่วมมือร่วมใจประสานสามัคคี งานที่ทํานั้นก็จะเป็นงานที่ประสบความสำเร็จ ผู้ร่วมงานจะมีความสุข สนุกสนานและพร้อมที่จะทำงานชิ้นใหม่ต่อไปได้ การออกกำลังกายจะช่วยให้บุคคลมีจิตใจดี ยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น เป็นคนที่กว้างขวาง มีเพื่อนฝูงเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลทำให้การดำเนินงานในการทำกิจกรรมต่างๆ ประสบผลดียิ่งขึ้น

## จิตวิทยาการออกกำลังกาย

ถึงแม้ว่าการออกกำลังกายจะเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุกเพศทุกวัย ทุกสาขาอาชีพก็ตาม แต่เพราะมนุษย์ยังต้องการความสะดวกสบายอยู่ ดังนั้น ความต้องการในการออกกำลังกายจึงมักจะถูกมองข้าม จึงมักจะมีข้ออ้างในการหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย และขอต่อรองกันอยู่เสมอๆ เช่น ในการออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะๆ ทั้งๆ ที่บุคคลทราบดีว่า จะก่อให้เกิดประโยชน์กับเขาอย่างมาก หากเขาได้วิ่งเหยาะๆ เป็นประจำทุกเช้า แต่ก็มักจะมีการขอต่อรองเรื่องเวลาว่า “อย่าเพิ่งวิ่งวันนี้เลย ขอเป็นวันพรุ่งนี้ดีกว่า” หรือ “ขอไว้ให้ปิดภาคเรียนก่อนแล้วค่อยวิ่ง” การขอต่อรองอย่างนี้เรื่อยๆ จะกลายเป็นนิสัยและในที่สุดบุคคลนั้นก็จะไม่มีโอกาสได้เริ่มตั้งต้นวิ่งเลย อย่างนี้เป็นต้น ดังนั้น หลักการทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายที่จะช่วยทำให้บุคคลได้เข้ามาร่วมกิจกรรมนั้น เราควรจะพิจารณาในหลักการต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. จะต้องสร้างการ**จูงใจ**ให้เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายเสียก่อน การ**จูงใจ** หมายถึงการกระตุ้น หรือการล่อให้เกิดพฤติกรรมขึ้นด้วยสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายๆอย่าง การ**จูงใจ**นั้นมีอยู่ 2 ประการคือ

ก. แรง**จูงใจ** (motive) ได้แก่ ความต้องการ ความสนใจ เจตคติ ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะเป็นสิ่งที่เกิดภายในร่างกาย เช่น นักวิ่งทางไกลต้องการวิ่งเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพพลานามัยดี นักว่ายน้ำฝึกหัดว่ายน้ำจนสามารถว่ายน้ำได้ เพื่อต้องการให้ตนเองได้รับความปลอดภัย เมื่อจะต้องเดินทางด้วยทางเรือ เป็นต้น

ข. สิ่ง**จูงใจ**หรือล่อใจ (incentive) ได้แก่ สิ่งเร้าต่างๆ ที่อยู่ภายนอกในร่างกาย ซึ่งเป็นตัวกำหนดทิศทางของพฤติกรรม เช่น นักกีฬาฝึกซ้อมอย่างหนัก เพื่อให้ได้รับชัยชนะ ได้รับเหรียญทองในการแข่งขันซีเกมส์ ทั้งนี้เพื่อจะได้รับเงินรางวัลที่ผู้จัดการทีมเตรียมไว้ให้ หรือนักเรียนที่เข้าร่วมการแข่งขันการเต้นรำแบบแอโรบิค ได้ทำการฝึกซ้อมอย่างหนักทั้งนี้เพื่อหวังจะได้รับโล่รางวัลเกียรติยศ เป็นต้น

ในการออกกำลังกาย แม้ว่าเราจะทราบกันดีแล้วถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น จากการเข้าร่วมกิจกรรม แต่หากขาดการให้การ**จูงใจ**แล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก็อาจจะไม่ได้รับการกระตุ้น จนในที่สุด ก็อาจจะหยุดการออกกำลังกายไปเลยก็ได้ การให้ความรู้ ข้อมูล ข่าวสารที่เป็นที่ถูกต้องแล้วก็จะทำให้เขาเกิดความสนใจ อยากรู้ อยากเห็น อยากทดลอง และเมื่อได้กระทำบ่อยๆ สิ่งที่มาตามมาก็คือก็จะปฏิบัติจนเป็นนิสัย และในที่สุดก็จะทำให้บุคคลนั้นเป็นสมาชิกของกลุ่มไปด้วยอัตโนมัติ

2. สร้างโปรแกรมการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่ม โดยต้องคำนึงถึงเพศ วัย และลักษณะเฉพาะตัวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้น จะทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความพึงพอใจ และเกิดความรู้สึกว่าโปรแกรมนั้นเป็นโปรแกรมที่ง่ายต่อการปฏิบัติ และเหมาะสมกับตัวของเขาเอง เขาก็จะเข้าร่วมโปรแกรมอย่างสม่ำเสมอ

3. เมื่อได้ทำกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงระยะเวลาหนึ่งแล้ว ก็ควรจะได้มีการปรับเปลี่ยน ปรับปรุงหรือดัดแปลงท่าทางหรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้มีความแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้เพื่อจะกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมได้เกิดความรู้สึกอยากลอง อยากทำ ในท่าทางหรือกิจกรรมใหม่ๆ ซึ่งจะเป็นการช่วยเปลี่ยนบรรยากาศของการออกกำลังกายให้มีหลายๆ รูปแบบ

4. ขณะที่กำลังร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย ผู้เข้าร่วมทุกคนจะได้รับการแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทั้งนี้เพื่อทุกคนจะได้รับความสนุกสนาน จากการเข้าร่วม เพราะความสนุกสนานจะเป็นความรู้สึกพื้นฐานในการที่จะนำไปสู่การมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายต่อไป



5. การออกกำลังกายในแต่ละท่าหรือในแต่ละกิจกรรม จะต้องมั่นใจว่าผู้เข้าร่วมสามารถนำไปปรับใช้ในโอกาสอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี การทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายมีความรู้ความเข้าใจและมั่นใจว่าจะสามารถนำไปใช้ได้ ในโอกาสต่าง ๆ นั้นนับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะจะเป็นแรงกระตุ้นทำให้เกิดความสนใจและเอาใจใส่ในการฝึกซ้อม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมการว่ายน้ำ ผู้เข้าร่วมก็ต้องเข้าใจดีว่า หากเขาว่ายน้ำเป็นก็จะสามารถไปเที่ยวทางเรือได้อย่างปลอดภัย เป็นต้น

6. ในการเข้าร่วมการออกกำลังกายทุกกิจกรรม หากสามารถสร้างโปรแกรมให้ผู้เข้าร่วมได้มีการแข่งขันกันบ้างก็จะทำให้เกิดการท้าทาย ในการออกกำลังกายและเป็นการยืนยันให้เห็นว่าการออกกำลังกายที่เขาทำอยู่นั้นสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริงได้

7. การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย จะต้องพยายามช่วยเหลือให้ผู้เข้าร่วมได้รับความสำเร็จในการเล่นบ้าง การได้รับความสำเร็จในการเล่นทำให้ผู้เข้าร่วมสนุกสนานและออกกำลังกายอย่างมีชีวิตชีวา ซึ่งจะตรงกันข้ามกับผู้ที่ไม่เคยได้รับความสมหวังในการเล่นหรือออกกำลังกาย และพวกนี้ก็จะเกิดอาการเบื่อหน่าย ไม่สนุก เกิดอาการเกร็ง และในท้ายที่สุดก็อาจจะยกมาเป็นสาเหตุทำให้เลิกออกกำลังกายไปเลยก็ได้

8. ในการออกกำลังกายหรือการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรจะมีโอกาสได้ทราบความก้าวหน้า หรือการพัฒนาความสามารถหรือสมรรถภาพทางกายของเขาบ้าง ทั้งนี้เพื่อจะช่วยให้เขาได้ประเมินความสามารถของตนเอง จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เขามีความพึงพอใจและพร้อมที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายของเขาได้

9. ควรสร้างความนิยมชมชอบและให้เป็นที่ยอมรับ ของบุคคลอื่น ๆ ที่อยู่ในทีมเดียวกันหรือต่างทีม โดยปกติคนทุกคนย่อมมีความต้องการการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ในการออกกำลังกายก็เช่นเดียวกัน หากบุคคลใดเป็นที่ยอมรับของกลุ่มก็เป็นที่เชื่อแน่ว่า เขาเหล่านั้นจะเข้าร่วมโครงการการออกกำลังกายหรือร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความสบายใจ พึงพอใจ

10. การให้รางวัล เป็นหลักการทางจิตวิทยาที่ยังใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่ว่าจะอยู่ในกิจกรรมอะไร การออกกำลังกายก็เช่นเดียวกัน การให้รางวัลเป็นการแสดงออกซึ่งความชมเชยและยกย่องในความสำเร็จ ซึ่งจะเป็แรงกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมการออกกำลังกายต่อไป

11. บุคลิกภาพของผู้นำ เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างมากที่จะดึงดูดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าร่วมโครงการด้วยความมีศรัทธา ด้วยความชื่นชม ผู้นำการออกกำลังกายจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ มีความชำนาญ สามารถอธิบายและสาธิตทักษะการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง ชัดเจน สดวกามน่าดู จะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีความ

**ดยงสมุต สบข.**

กระฉับกระเฉง แคล่วคล่องว่องไว มีอารมณ์ดี หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม แต่งกายด้วยชุดกีฬาที่มีความเหมาะสมกับประเภทของกีฬา และที่สำคัญก็คือจะต้องร่วมกิจกรรมกับสมาชิกอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้เพื่อจะสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการบริหารโครงการการออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพต่อไป

จากหลักการทางจิตวิทยาของการออกกำลังกาย ดังที่ได้กล่าวมาแล้วทั้งนี้จะเห็นได้ว่าหลักการต่าง ๆ เหล่านี้จะนำไปใช้ได้ประโยชน์มากน้อยเพียงใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้นำไปการออกกำลังกายทั้งสิ้น หากผู้นำการออกกำลังกายเป็นผู้ที่มีความรู้ มีประสบการณ์ มีความชำนาญและผ่านการฝึกอบรมอย่างดี จนสามารถนำหลักการต่าง ๆ เหล่านี้ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ก็เป็นที่เชื่อแน่ว่า ในอนาคตอันใกล้ประเทศไทยก็จะมีประชากรที่เป็นผู้ที่มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะเป็นการช่วยลดค่าใช้จ่าย ที่จะต้องเสียไปกับการรักษาพยาบาล เป็นการช่วยลดอัตราการเสียชีวิต และจะเป็นประชากรที่สามารถประกอบอาชีพต่าง ๆ โดยจะมีผลผลิตอยู่ในระดับสูง และจะกลายเป็นประเทศที่มีความร่ำรวยอีกประเทศหนึ่งในแถบภูมิภาคนี้

## หนังสืออ้างอิง

- สุพิตร สmaniโต. **สมรรถภาพทางกายกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต**. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2531.
- \_\_\_\_\_. **จิตวิทยาการกีฬากับโค้ช**. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พ.ศ. 2533.
- \_\_\_\_\_. **การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก**. สำนักพิมพ์ตะเกียง พ.ศ. 2534
- Martens Rainer. **Coaches Guide to Sport Psychology**. Human Kinetics Kinetics Publishers, Inc. Champaign, Illinois. 1987.

## สมรรถภาพทางกาย

มาโนช จันทรแจ่ม\*

### ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาพความสามารถของร่างกายในการประกอบภาระงาน หรือการทํากิจกรรมทางกายอย่างใดอย่างหนึ่งได้เป็นอย่างดีโดยไม่เหนื่อยเร็ว ซึ่งเป็นผลพลอยได้จากการปฏิบัติกิจกรรมทำงานหรือเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา กรมพลศึกษา (2531 : 1) ได้จัดองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายไว้ 9 ส่วน

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
2. ความทนทานของกล้ามเนื้อ
3. ความทนทานของระบบหมุนเวียนโลหิต
4. พลังของกล้ามเนื้อ
5. ความอ่อนตัว
6. ความเร็ว
7. การทรงตัว
8. ความว่องไว
9. ความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาและเท้ากับตา

องค์ประกอบต่าง ๆ ที่กล่าวไว้ข้างต้นแต่ละด้าน มีความหมายที่แตกต่างกันไป ดังนี้

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถในการหดตัวหรือการทำงานของกล้ามเนื้อที่จะทำอย่างใดอย่างหนึ่งได้สูงสุดในแต่ละครั้ง เช่น ความสามารถในการยกของหนัก ๆ ได้ มีพลังบีบมือได้เหนียวแน่น และสามารถออกแรง ผลักของหนัก ๆ ให้เคลื่อนที่ได้ เป็นต้น

2. ความทนทานของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ได้งานมาก แต่เหนื่อยน้อย ตัวอย่างการทำงานที่แสดงถึงความทนทานของกล้ามเนื้อ เช่น การแบกของหนักได้เป็นเวลานาน ๆ การวิ่งระยะไกล การถีบจักรยานทางไกล การออแขนห้อยตัวเป็นเวลานาน ๆ เป็นต้น

---

\* ศึกษานิเทศก์ สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ



3. ความทนทานของระบบหมุนเวียนโลหิต หมายถึง ความสามารถในการทำงานของระบบหมุนเวียนโลหิต ซึ่งประกอบด้วย หัวใจ ปอด และเส้นเลือดที่จะทำงานได้นาน เหนื่อยช้า ในขณะที่บุคคลใช้กำลังกายเป็นเวลานาน และเมื่อร่างกายเลิกทำงานแล้ว ระบบหมุนเวียนโลหิตจะสามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้ในเวลารวดเร็ว ตัวอย่างกิจกรรมที่ปฏิบัติแล้วแสดงถึง การมีความทนทานของระบบหมุนเวียนโลหิต เช่น การว่ายน้ำระยะไกล การวิ่งระยะไกล โดยการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจไม่ผิดปกติ

4. พลังกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานในครั้งหนึ่งอย่างแรงและรวดเร็ว จนทำให้วัตถุหรือร่างกายเคลื่อนไหวย่างเต็มที่ การทำงานของร่างกายที่ใช้พลังงานกล้ามเนื้อ จะเป็นกิจกรรมประเภทการดึง ดัน ทွ้ม พุง ขว้าง และ กระโดด ดังตัวอย่าง เช่น การกระโดดสูง การทุ้มน้ำหนัก พุงແหล่น ขว้างจักร และการย่นกระโดดไกล เป็นต้น

5. ความอ่อนตัว หมายถึง การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อ เอ็น พังผืด และข้อต่อต่าง ๆ ที่มีความยืดหยุ่นในขณะที่ทำงาน หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นความสามารถในการเหยียดตัวของข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในขณะที่ทำงาน เช่น ก้มตัวใช้มือแตะพื้นได้โดยไม่งอเข่า การอ่อนตัวใช้มือแตะขาพับได้โดยไม่งอเข่า เป็นต้น

6. ความเร็ว หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่ในลักษณะเดียวกันจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งในแนวเดียวกัน หรือในแนวตรงในระยะเวลาที่สั้นที่สุด เช่น การวิ่งระยะสั้น

7. การทรงตัว หมายถึง การประสานงานระหว่างระบบของประสาทกับกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายสามารถทรงตัวอยู่ในตำแหน่งต่าง ๆ อย่างสมดุลตามต้องการ กิจกรรมที่เป็นการทรงตัว เช่น การเดินตามเส้นตรงด้วยปลายเท้า การยืนด้วยเท้าข้างเดียวกางแขน การเดินต่อเท้าบนสะพานไม้แผ่นเดียว เป็นต้น

8. ความว่องไว หรือความคล่องตัว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง หรือเปลี่ยนตำแหน่งการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างรวดเร็ว และตรงเป้าหมายตามที่ต้องการ ดังตัวอย่างที่แสดงถึงความว่องไว เช่น การย่นและนั่งสลับกันด้วยความเร็ว การวิ่งกลับตัวอย่างรวดเร็ว และการวิ่งซิกแซกไปทางซ้ายและขวาด้วยความรวดเร็ว เป็นต้น

9. ความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาและเท้ากับตา หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นการประสานงานทางประสาทกับกล้ามเนื้อในการทำงาน หมายถึง ความสามารถที่จะทำการเคลื่อนไหวมือและเท้าได้สัมพันธ์กับตาในขณะที่ทำงาน เช่น การจับ การปาเป้า การยิงประตูฟุตบอล การส่งลูกบอล กระบอบฝ่าผ่น เป็นต้น

## ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายดี

การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นจะก่อให้เกิดประโยชน์หลายประการพอสรุปส่วนที่สำคัญได้ดังนี้

1. กล้ามเนื้อมีความสามารถในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น กล่าวคือ กล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือทำงานจะมีขนาดใหญ่ขึ้น แข็งแรงมากขึ้น
2. กล้ามเนื้อหัวใจจะมีความแข็งแรงสามารถหดบีบตัวได้แรงขึ้นช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น
3. ระบบประสาทสามารถควบคุมการทำงานของร่างกายได้ดีขึ้น จะช่วยให้ประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยความชำนาญ
4. ร่างกายเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ กล้ามเนื้อต่างๆ ของร่างกายเจริญเติบโตได้สัดส่วนสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคสูง และลดการเจ็บป่วย เนื่องจากผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี ย่อมมีสุขภาพดีไม่มีโรคเบียดเบียน
6. มีบุคลิกภาพดี เพราะผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีร่างกายจะมีการทรงตัวดีมีทรวดทรงสง่างาม เป็นการช่วยเสริมบุคลิกภาพได้ทางหนึ่ง
7. เกิดความมั่นใจในตนเอง ในการปฏิบัติงานหรือประกอบกิจกรรมต่างๆ
8. เกิดการเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ได้ดี เพราะผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี ย่อมมีสุขภาพดี การมีสุขภาพที่ดี สมบูรณ์แข็งแรงช่วยให้จิตใจแจ่มใส เมื่อจิตใจแจ่มใส ย่อมมีสมาธิเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ได้อย่างเต็มความสามารถ
9. สามารถควบคุมน้ำหนักของตนเองได้ เพราะการที่จะมีสมรรถภาพทางกายดี ได้นั้นต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายสม่ำเสมอควบคู่กับการควบคุมอาหารให้พอดีกับความต้องการของร่างกายเป็นวิธีควบคุมน้ำหนักที่ได้ผลดีวิธีหนึ่ง

## หลักการในการออกกำลังกาย เพื่อสร้างสมรรถภาพทางกาย

การสร้างสมรรถภาพทางกาย สามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่ การเดิน การฝึกกายบริหาร การวิ่งเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน การเล่นกีฬา รวมทั้งการทำงานที่ใช้กำลังกายมากกว่าปกติอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น จากวิธีการออกกำลังกายที่มีอยู่หลายวิธีดังกล่าว ทุกวิธีจะมีส่วนช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้ถูกใช้หรือมีการเคลื่อนไหวในลักษณะและปริมาณที่ทำให้ร่างกาย มีการสูบฉีดโลหิตหมุนเวียนไปทั่วร่างกายได้มากขึ้นกว่าปกติ ซึ่งผลที่ได้รับ

จะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพการทำงานของกล้ามเนื้อโดยตรง และเสริมสร้างระบบการไหลเวียนของโลหิตดียิ่งขึ้น

การออกกำลังกาย ถ้าจะให้เกิดผลดีได้นั้น ควรปฏิบัติให้ถูกวิธีด้วยความพึงพอใจ เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพทางร่างกายโดยปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตามจำนวนครั้ง หรือเวลาที่กำหนด สิ่งที่สำคัญที่ละเลยไม่ได้ คือ ต้องอบอุ่นร่างกาย ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง และเพื่อให้การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ผลดียิ่งขึ้น ควรยึดถือหลักการที่สำคัญ ดังนี้

### 1. พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ

ในชีวิตประจำวันของคนเราต้องมีการทำงาน ไม่ว่าจะเป็นงานที่ใช้กำลังกายหรือใช้สติปัญญาก็ตาม เมื่อทำงานมาก ร่างกายและสมองย่อมอ่อนล้า สมรรถภาพทางกายจะลดลง ดังนั้น เพื่อช่วยให้ร่างกายมีสมรรถภาพดีดังเดิม จึงควรมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ซึ่งการพักผ่อนที่ดีที่สุด คือ การนอนหลับประมาณวันละ 6-8 ชั่วโมง

### 2. รับประทานอาหารที่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการและมีปริมาณเหมาะสม

การรับประทานอาหารที่ถูกต้องหลักโภชนาการ และมีปริมาณไม่มากหรือน้อยเกินไป จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ คือ ได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ จึงจะส่งผลให้ร่างกายทุกส่วนเจริญเติบโตตามวัย และมีความสมบูรณ์แข็งแรง

### 3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามวิธีการและปริมาณที่เหมาะสม

การออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และสม่ำเสมอ เป็นการสร้างสมรรถภาพทางกายที่ได้ผลมากที่สุด โดยผู้ออกกำลังกายจะต้องเลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง ถ้าเป็นการออกกำลังกายของนักเรียนครูผู้สอนก็ควรแนะนำและอาจเลือกวิธีการออกกำลังกายให้ และประการสำคัญที่สุด คือ ควรมีหลักในการปฏิบัติที่ดี ซึ่งหลักเบื้องต้นของการออกกำลังกายที่ได้ผล สามารถนำไปใช้กับเด็กนักเรียนได้ สุพิตร สมานิต (2539 : 86-87) กล่าวไว้ดังนี้

#### 3.1 หลักการเพิ่มงาน (Overload)

การเพิ่มงานเป็นการเพิ่มจำนวนของความหนัก ไม่ว่าจะเป็นน้ำหนักของวัตถุสิ่งของ หรือเพิ่มจำนวนครั้งของการออกกำลังกายในท่าต่าง ๆ ลงไป เช่น การที่เด็กปฏิบัติลูกนั่งโดยชันเข้าขึ้นมา จำนวน 15 ครั้ง ในเวลา 30 วินาที หากครูต้องการให้มีการเพิ่มงานก็ทำได้โดยให้เพิ่มจำนวนครั้งที่ทำให้มากกว่า 15 ครั้ง ภายใน 30 วินาที

### 3.2 หลักความก้าวหน้า (Progressive)

ความก้าวหน้าเป็นการเปลี่ยนแปลงความหนักของท่า หรือจำนวนครั้งในการออกกำลังกาย โดยเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ซึ่งอาจทำได้โดยการเพิ่มความแข็งแรงของการออกกำลังกายเพิ่มระยะเวลา หรือความถี่ของจำนวนครั้งที่ออกกำลังกายในแต่ละวัน หรืออาจจะเพิ่มจำนวนวันที่ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ให้มากขึ้น เช่น เคยออกกำลังกาย 3 วัน ก็อาจเพิ่มขึ้นเป็นสัปดาห์ละ 5 วัน เป็นต้น

### 3.3 หลักความเฉพาะ (Specificly)

ความเฉพาะ หมายถึง การเจาะจงหรือการวางเป้าหมายที่แน่นอนของประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อการพัฒนา นั้น ย่อมจะต้องมีวัตถุประสงค์ที่แน่ชัดว่าจะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกายส่วนใด เช่น จะให้เกิดความแข็งแรง หรือความอ่อนตัว หรือจะให้เกิดความทนทานของกล้ามเนื้อ เป็นต้น ดังนั้น การเลือกกิจกรรมออกกำลังกาย จึงต้องมีการพิจารณาจากเป้าหมายดังกล่าว แล้วจึงสามารถเลือกท่าทางของการออกกำลังกายที่เหมาะสมได้ต่อไป

หลักในการออกกำลังกายเบื้องต้นทั้ง 3 ประการดังกล่าวถ้ามีการสอนหรือส่งเสริมให้มีการปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและสม่ำเสมอแล้ว เป็นที่เชื่อถือได้แน่ว่า การออกกำลังกายนั้นจะช่วยพัฒนาให้เด็กหรือผู้เรียนเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดียิ่งขึ้นได้

## หนังสืออ้างอิง

พลศึกษา, กรม. คู่มือการทดสอบและประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2531.

สุพิตร สมานิติ. "สมรรถภาพทางกายสำหรับเด็ก" วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ.

12 (1) : 86-87 ; กุมภาพันธ์, 2539.

## มวยไทย การไหว้ครูและรำรำ

ผจญ เมืองสนธิ  
จรัสเดช อุลิต

“ครู” คือผู้ที่สอนให้ศิษย์มีความรู้ สามารถนำไปประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองได้ ครูจึงเป็นผู้มีพระคุณต่อศิษย์ บรรพบุรุษไทยแต่โบราณสอนไว้ว่า ศิษย์ต้องเคารพต่อครูด้วยกาย วาจา และจิตใจ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง นอกจากนั้นต้องเคารพต่อผู้มีพระคุณ ต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนเคารพยึดมั่น การดำรงชีวิตจึงจะเป็นสิริมงคลแก่ตน จะประกอบภารใด ๆ ก็เจริญก้าวหน้า กลับตรงกันข้าม ถ้าศิษย์คนใดไม่ปฏิบัติ จะไม่เป็นสิริมงคลและจะประกอบภารใด ๆ ก็ไม่เจริญ ด้วยความเชื่อในคำสอนนี้เอง จึงถือปฏิบัติกันมาและตกทอดมาจนถึงปัจจุบัน

“มงคล” นักมวยต้องสวมมงคลก่อนจึงไหว้ครูและรำรำ ทั้งนี้เพราะมงคล เป็นของศักดิ์สิทธิ์ที่ครูอาจารย์ได้ทำพิธีปลุกเสกเวทมนตร์คาถาลงในมงคล นักมวยและนักรบสมัยโบราณก่อนชกมวยหรือก่อนออกสู้รบกับข้าศึกต้องสวมมงคลทุกครั้ง เพราะถือว่ามงคลเป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถทำให้ชนะคู่ต่อสู้ ด้วยความเชื่อถือจึงได้ปฏิบัติต่อเนื่องและตกทอดกันมา ถือเป็นประเพณีนิยม

### รำรำ

เป็นกิจกรรมต่อเนื่องจากการไหว้ครู ทั้งนี้ด้วยเหตุผลดังนี้

1. เพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกาย ให้ทุกส่วนของร่างกายได้เตรียมพร้อมก่อน
2. เพื่อเป็นการกระตุ้นทางด้านจิตใจ ให้อีกหิมคึกคะนองทำลายขวัญคู่ต่อสู้
3. เพื่อเป็นการบอกกล่าว เคารพเคารพต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่ตนเคารพยึดมั่น ดังเช่นรำรำท่าพรหมสี่หน้า, รำรำท่านารายณ์ขำจักร, รำรำท่าหนุมานถวายแหวน, หรือจะให้อ่อนช้อยและสวยงามเช่น รำรำท่าสวน้อยประแป้ง, รำรำท่านกยูงรำแพน, หรือจะเดินเพื่อเตรียมพร้อมในการต่อสู้เช่น ย่างสามชุก, ย่างสุกเกษม, เสือย่างหรือม้าย่างเป็นต้น ทั้งนี้บรรพบุรุษแต่โบราณได้เป็นผู้เริ่ม และตกทอดกันมาจนทุกวันนี้

4. เพื่อเป็นการสำรวจพื้นที่ก่อน ทั้งนี้เพราะการชกมวยสมัยก่อนนั้น ชกกันบนสนามบนพื้นหญ้าพื้นดิน อาจมีหลุมมีร่องหรืออื่นๆ ที่ทำให้ไม่ปลอดภัย อาจพลาดท่าเสียทีคู่ต่อสู้ เพราะสนาม ดังนั้นจึงมีการรำรำเพื่อสำรวจสนามก่อน มิได้ชกบนเวทีราบเรียบปูด้วยผ้าใบอย่างทุกวันนี้

## การไหว้ครูและรำยรำ

“ตำรับพระเจ้าเสือ” ได้กล่าวไว้ว่า การไหว้ครูและรำยรำนั้นมี 2 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 ทำนั้ง

ขั้นตอนที่ 2 ทำยืนและรำยรำ

### ขั้นตอนที่ 1 ทำนั้ง

การดำเนินการในระหว่างทำนั้งนี้มี 3 ท่าดังนี้

- 1.1 ท่าเทพนม
- 1.2 ท่าปฐุม
- 1.3 ท่าพรหม

#### 1.1 ท่าเทพนม

ขั้นตอนการดำเนินการนั้นมี 3 ขั้นตอนคือ

1. ไหว้ครู
2. ไหว้พระแม่ธรณี
3. ไหว้พระเจ้าแผ่นดิน

#### 1.2 ท่าปฐุม

หลังจากไหว้พระเจ้าแผ่นดินก็ดำเนินการท่าปฐุมมี 3 จังหวะคือ

1. ยกตัวขึ้นจากการนั้ง
2. ดึงเท้าขวาออกไปตั้งเข้าขวา
3. นั่งบนสันเท้าซ้าย

#### 1.3 ท่าพรหม

ท่าพรหมมีขั้นตอนอยู่ 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ไล่ตัวไปหน้า พร้อมรำยรำ
2. ดึงตัวมาทางหลังนั่งทับสันเท้าซ้าย พร้อมกับมือทั้งสองเข้าหน้าอก แล้วควงทั้งสองหมัด 3 รอบ
3. ลุกขึ้นยืนตรง

## ขั้นตอนที่ 2 ทำยืนและรำยรำ

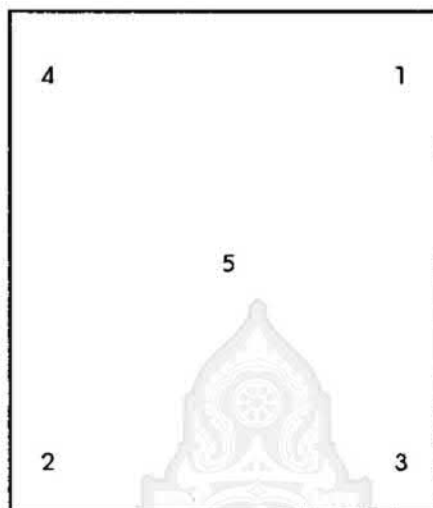
การปฏิบัติของขั้นตอนที่ 2 ทำยืนและรำยรำ “พรหมสี่หน้า” ตามลำดับดังนี้

1. ไหว้ และรำยรำทิศเบื้องขวา เลข 1
2. ไหว้ และรำยรำทิศเบื้องซ้าย เลข 2
3. ไหว้ และรำยรำทิศเบื้องหลัง เลข 3
4. ไหว้ และรำยรำทิศเบื้องหน้า เลข 4
5. ย่างถอยหลัง จากทิศเบื้องหน้า เข้ามุมของตน (เลข 5 เป็นจุดเริ่มต้น ทำนั่ง)

### แปลนเวทีมวย กำหนดทิศทั้ง 4



**แปลนเวทีมวยไทย**  
**แสดงภาพประกอบการบรรยาย**  
**ตอนที่ 1 ทำนัง**



**ทำนัง**

เลข 5 เป็นจุดนั่งท่าเทพนม หันหน้าไปทางเลข 4 ทิศเบื้องหน้า และดำเนินการ 3 ท่า คือ

1. ท่าเทพนม
2. ท่าปฐม
3. ท่าพรหม

**1. ท่าเทพนม**

**ไหว้ครู**

1. นั่งท่าเทพนม เท้าขวาทับซ้าย มือทั้งสองพนมระดับอก
2. สมาริ ระลึกถึงพระคุณของครู บิดามารดา ผู้มีพระคุณ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนเคารพยึดมั่น
3. กราบลงพื้น 3 ครั้ง



## ไหว้แม่พระธรณี

1. นั่งเทพนม สมาริระลึกถึงแม่พระธรณี พระผู้ปกปักรักษาผืนแผ่นดินให้เราได้อยู่อาศัย  
ถือว่าเป็นผู้มีพระคุณ
2. โนมตัวลง ใช้มือทั้งสองหอบพระแม่ธรณี
3. เข้าสู่อก 3 ครั้ง

## ไหว้พระเจ้าแผ่นดิน

พระเจ้าแผ่นดิน พระผู้มีพระคุณต่อพลนิกร เหนือแผ่นฟ้าและเหนือแผ่นดิน อันหาที่เปรียบมิได้ และอีกประการหนึ่งในสมัยก่อน พระเจ้าแผ่นดินทรงโปรดให้มีสนามชกมวยไทย ณ บริเวณลานหน้าพระที่นั่ง ชกมวยไทยทุกครั้งพระเจ้าแผ่นดินจะเสด็จทอดพระเนตร นักมวยทุกคนก่อนชกมวยต้องไหว้หรือเรียกว่า “ถวายบังคม” ดังมีขั้นตอนดังนี้

1. นั่งเทพนม ระลึกถึงพระคุณ
2. ยกมือไหว้
3. มือเข้าอก
4. มือทั้งสองแตะพื้น
5. นั่งท่าเทพนม
6. ไหว้สูง
7. นั่งท่าเทพนม

ให้ถวายบังคมจาก 1-7 ครบ 3 รอบ

## 2. ท่าปฐม

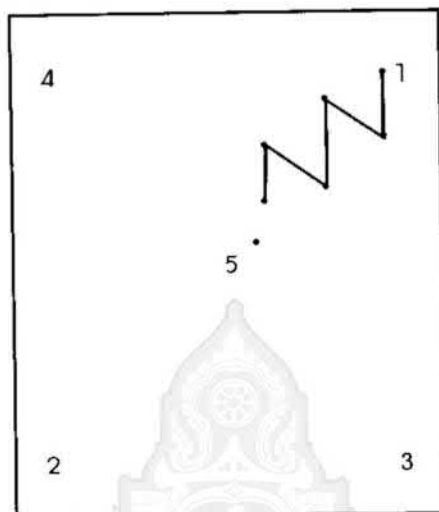
1. ยกตัวขึ้นจากที่นั่ง
2. ตั้งเข่าขวา มือแขนขวาวางพาดเหนือเข่า หมัดซ้ายตั้งคมเชิงสูงได้คาง

## 3. ท่าพรหม

1. นั่งตั้งเข่าข้างใดข้างหนึ่ง
2. โล้ตัวไปหน้าพร้อมกับแขนทั้งสองร่ายรำ ขาซ้ายงอขึ้นเล็กน้อย
3. ดึงตัวมาหลัง นั่งทับสันเท้าซ้าย พร้อมกับหมัดทั้งสองเข้าหน้าอก ควงหมัด 3 รอบ  
ให้ทำท่าพรหม 3 ครั้ง

## แปลนเวทีมวยไทย แสดงภาพประกอบการบรรยาย

### ตอนที่ 2 ทำยืนและรำรำ



#### ทิศเบื้องขวา

5. จุดลุกขึ้นยืนหันหน้ามองไปทางเลข 4 (ทิศเบื้องหน้า)  
หมุนตัวขวาหันไปทางเลข 1 (ทิศเบื้องขวา)
- 5.. ก้าวเท้าซ้ายครึ่งก้าว ไหว้ทิศเบื้องขวา 1 ครั้ง
- 5... ก้าวเท้าซ้าย ขยับขวาตาม “รำรำนารายณ์ขว้างจักร”
- 5... “อย่างสามชুম”  
จุดสุดท้าย “รำรำนกยูงรำแพน” แล้วหมุนตัวกลับหลังหันมาทางเลข 2

### ขั้นตอนที่ 2 ทำยืนและรำรำ

#### 1. ไหว้ทิศเบื้องขวา

1. ลุกขึ้นยืนตรง ตั้งเท้าขวาสูง
2. หมุนตัวขวาหัน
3. เท้าขวาลงพื้นยืนตรง
4. ก้าวเท้าซ้ายไปทางหน้าครึ่งก้าว

5. “ไหว้ทิศเบื้องซ้าย 1 ครั้ง”
6. ก้าวเท้าซ้าย ขวาชับตาม
7. ซ้ายตบพื้นพร้อมยกขึ้นตั้งเข้าซ้าย
8. “ร่ายรำนารายณ์ขว้างจักร”
9. “อย่างสามชুম”
10. “ร่ายรำนกยูงรำแพน”
11. เท้าซ้ายลงพื้น หมุนตัวกลับหลังหัน  
หันหน้ามาทางเลข 5

### ร่ายรำนารายณ์ขว้างจักร

1. ก้าวเท้าซ้าย ขยับขวาตาม
2. เท้าซ้ายตบพื้นพร้อมยกขึ้นตั้งเข้าสูง หมัดทั้งสองตั้งคุมเชิงสูง
3. ร่ายรำ มือเข้าออกควงหมัด 3 รอบ แล้วขว้างจักร หมัดซ้ายอยู่หน้าต่ำ หมัดขวาอยู่หลังสูง ขว้าย้ายไปทางหลังและงอขา (ให้ขว้างจักร 3 ครั้ง)

### อย่างสามชুম

#### เจียงซ้าย

1. ดึงขาซ้ายมาตั้งเข้าสูงทางหน้า
2. หมุนตัวเจียงซ้าย ตั้งคอกขวา มองขวา
3. เปลี่ยนเป็นตั้งคอกซ้าย มองทางซ้าย
4. เท้าซ้ายลงพื้น
5. ดึงเท้าขวาชิดเท้าซ้าย

### อย่างสามชুম

#### เจียงขวา

1. เท้าขวาตบพื้นพร้อมยกขึ้นตั้งเข้าสูง
2. หมุนตัวเจียงขวา ตั้งคอกซ้าย มองทางซ้าย
3. เปลี่ยนเป็นตั้งคอกขวา มองทางขวา
4. เท้าขวาลงพื้นทางหน้า
5. ดึงเท้าซ้ายชิด

6. เท้าซ้ายตบพื้น
7. ยกขึ้นตั้งเข่าซ้าย
8. หมุนตัวเฉียงซ้าย

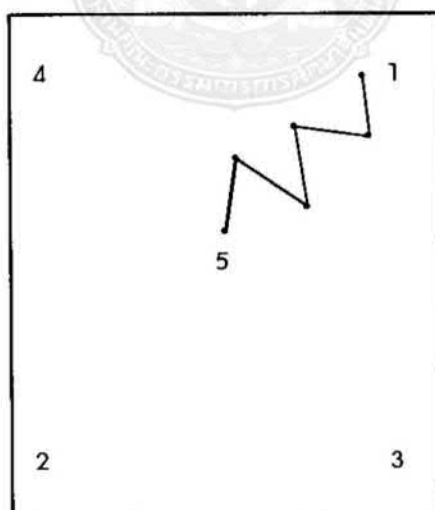
“ร้ายรำนกยูงรำแพน” ต่อไป

“ร้ายรำนกยูงรำแพน”

1. โนมตัวลง ร่ายรำ มือเข้าอก ควง 3 รอบ ให้ท่า 3 ครั้ง
2. ตั้งเข่าซ้าย ตั้งศอกขวา มองทางขวา
3. เปลี่ยนตั้งศอกซ้าย มองทางซ้าย
4. เท้าซ้ายลงพื้นทางหน้า ขวาชิดซ้าย
5. หมุนตัวกลับหลังหัน ยืนตรงหันหน้ามาทางเลข 2 “ทิศเบื้องซ้าย”

แปลนเวทีมวยไทย  
แสดงภาพประกอบการบรรยาย

ตอนที่ 2 ทำยืนและร้ายรำ



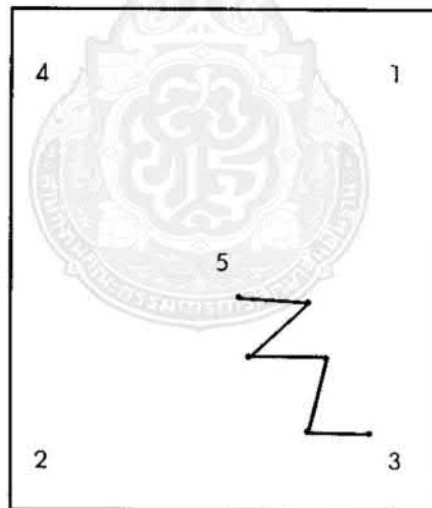
### ทิศเบื้องซ้าย

1. จุดยืนหน้ามองมาทางเลข 5 (ทิศเบื้องซ้าย)
- 1.. ก้าวเท้าซ้ายครึ่งก้าว ไหว้ทิศเบื้องซ้าย 1 ครั้ง
- 1... ก้าวเท้าซ้าย ขยับขวาตาม “ร่ายรำนารายณ์ขว้างจักร”
- 1... “อย่างสามชুম”  
จุดสุดท้าย “ร่ายรำนกยูงรำแพน”  
เท้าซ้ายลงพื้น หมุนตัวกลับหลังหันมาทางเลข 3 ทิศเบื้องหลัง

### แปลนเวทิมวยไทย

#### แสดงภาพประกอบการบรรยาย

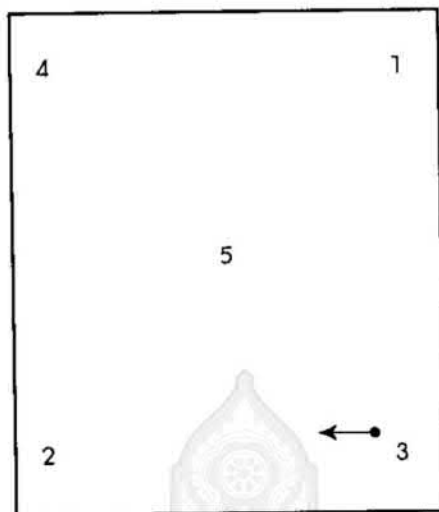
#### ตอนที่ 2 ทำยืนและร่ายรำ



### ทิศเบื้องหลัง

5. จุดยืนหน้ามองไปทางเลข 3 (ทิศเบื้องหลัง)
- 5.. ก้าวซ้ายไปครึ่งก้าว ไหว้ทิศเบื้องหลัง 1 ครั้ง
- 5... ก้าวเท้าซ้าย ขยับขวาตาม “ร่ายรำนารายณ์ขว้างจักร”
- 5... “อย่างสามชুম”  
จุดสุดท้าย “ร่ายรำนกยูงรำแพน”  
เท้าซ้ายลงทางหน้า หมุนตัวกลับหลังหัน ไปทางเลข 5

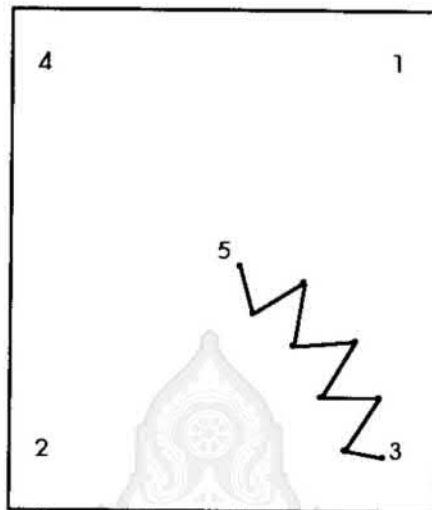
**แปลนเวทิมวยไทย**  
**แสดงภาพประกอบการบรรยาย**  
**ตอนที่ 2 ทำยืนและรำรำ**



**ทิศเบื้องหน้า**

3. จุดยืนหันมองไปทางเลข 5 (ทิศเบื้องหน้า)
- 5.. ก้าวซ้ายไปครึ่งก้าว ไหว้ทิศเบื้องหน้า 1 ครั้ง
- 5... ก้าวเท้าซ้าย ขยับขวาตาม “รำรำนารายณ์ขว้างจักร”
- 5... “อย่างสามชুম”  
 จุดสุดท้าย “รำรำนกยูงรำแพน”  
 เท้าซ้ายลงพื้น ตบเท้าซ้าย 3 ครั้ง แล้ว “อย่างถอยหลัง”

**แปลนเวทีมวยไทย**  
**แสดงภาพประกอบการบรรยาย**  
**อย่างถอยหลัง**



**ซ้าย**

5. จุดเท้าซ้ายลงพื้น เสกคาถาจั้งจั้ง ... เท้าซ้ายตบพื้น 3 ครั้ง แล้วยกเท้าซ้ายขึ้น เบี่ยงป้องกันทางซ้าย หมัดทั้งสองตั้งคุมเชิงสูง แล้วเท้าซ้ายลงพื้นเฉียงซ้าย

**ขวา**

เท้าขวาตบพื้น 1 ครั้ง แล้วยกเท้าขวาขึ้น เบี่ยงป้องกันทางขวา หมัดทั้งสองตั้งคุมเชิงสูง แล้วเท้าขวาลงพื้นเฉียงทางขวา

**ซ้าย**

เท้าซ้ายตบพื้น 1 ครั้ง แล้วยกเท้าซ้ายขึ้น เบี่ยงป้องกันทางซ้าย หมัดทั้งสองตั้งคุมเชิงสูง แล้วเท้าซ้ายลงพื้นเฉียงซ้าย

**อย่างถอยหลัง**

**ซ้ายนำ**

1. เท้าซ้ายลงพื้น เสกคาถาจั้งจั้ง เท้าตบพื้น 3 ครั้ง
2. ยกซ้ายขึ้นตั้งเข้า หมัดทั้งสองตั้งป้องกันสูง เบี่ยงซ้ายเท้าลงพื้น

## ศัพท์มวยไทยที่ควรรู้

|                      |                                                                |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|
| จุด                  | = การตั้งท่าเตรียมต่อสู้                                       |
| เหลี่ยม              | = การเบนตัวเพื่อหาจังหวะใช้ลูกไม้                              |
| วงนอก                | = การใช้ลูกไม้แบบห่างตัว หรือแบบเหวี่ยง                        |
| วงใน                 | = การใช้ลูกไม้แบบชิดตัว                                        |
| สับเท้า              | = การเคลื่อนไปข้างหน้า                                         |
| เหวี่ยง              | = การหมุนตัวทางแบน (แนวนอน)                                    |
| เดินมวย              | = การบุกหรือรับคู่ต่อสู้ ในการสับเท้าแบบหลักม้าย่อง            |
| แม่ไม้               | = การใช้อวัยวะเข้าทำการต่อสู้ 4 อย่างคือ หมัด ศอก เข่า เท้า    |
| ลูกไม้               | = การพลิกแพลงแม่ไม้ต่อสู้ ในรูปลักษณะต่างๆ                     |
| ไม้ตาย               | = การใช้ไม้มวยออกไปแล้วคู่ต่อสู้ไม่สามารถแก้ไขได้หรือแก้ได้ยาก |
| หงายมือ              | = หงายฝ่ามือขึ้น หลังมือลง                                     |
| คว่ำมือ              | = คว่ำฝ่ามือลง หลังมือขึ้น                                     |
| อัด                  | = ดัน กด ด้วยไม้มวย                                            |
| ตะแคง                | = การเอียงตัวไปทางขวา หรือทางซ้าย                              |
| เฉียง                | = มุมเฉียงของเหลี่ยมตัว                                        |
| ถอย                  | = การถอยหลังรับคู่ต่อสู้                                       |
| ที่หมาย              | = จุดที่จะใช้ไม้มวย เพื่อหวังผลในการต่อสู้                     |
| กลับขวา-กลับซ้าย     | = การหมุนตัวกลับหลังไปทางขวาหรือทางซ้าย                        |
| ศอกหลัง              | = การใช้ศอกตีกระทุ้งไปข้างหลัง                                 |
| เปิดว่าง             | = ช่องว่างของคู่ต่อสู้ ที่สามารถใช้ลูกไม้ได้โดยง่าย            |
| คู่ต่อสู้-คู่ปรปักษ์ | = ฝ่ายตรงข้ามที่ต่อสู้ด้วย                                     |
| ข้าง                 | = ข้างบน ข้างล่าง ข้างหน้า ข้างหลัง ข้างขวา ข้างซ้าย           |
| ควง                  | = การใช้มือควง                                                 |
| จังหวะ               | = โอกาสอันเหมาะสม ในการใช้ไม้มวย                               |
| เตะ                  | = การเหวี่ยงเท้าด้วยแรงหมุน                                    |
| ติด                  | = การเตะบดเท้าออกไป เหมือนลักษณะจิ้งหรีดติดเท้า                |



|         |                                                 |
|---------|-------------------------------------------------|
| พัน     | = การใช้แรงเหวี่ยงกระทก                         |
| เฉือน   | = การใช้แรงเสียดสี                              |
| กราด    | = การตั้งมือทั้งสองในท่าต่อสู้                  |
| การเปิด | = การใช้มือกระหวัดขึ้น หรือลงไปที่กราดคู่ต่อสู้ |
| ลอยตัว  | = การตีคว้างให้สูงขึ้นจากพื้นตามลักษณะไม้มวย    |
| พุ่งตัว | = การพุ่งเข้าใส่คู่ต่อสู้โดยแรง                 |



# กลไม้มวยไทย

(จากตำรับพระเจ้าเสือ)

- ☐ กลมวยแก้หมัด
- ☐ กลมวยแก้ศอก
- ☐ กลมวยแก้เข่า
- ☐ กลมวยแก้เท้า
- ☐ กลมวยจูโจม



## กลไม้มวยไทย

**สมศักดิ์ เลียงประเสริฐ\***

กลไม้มวยไทยเป็นวิธีการหรือศิลปะ ที่ใช้อวัยวะต่อสู้ตามแบบบรรพบุรุษของไทยที่ตกทอดมาแต่โบราณ

ในการแบ่งกลไม้มวยไทย จัดแบ่งดังนี้

1. กลมวยแก้หมัด
3. กลมวยแก้ศอก
3. กลมวยแก้เข่า
4. กลมวยแก้เท้า
5. กลมวยจูโจม

จัดแบ่งเป็น 5 ภาค เพื่อสะดวกแก่การจดจำในเวลาแรกฝึก เพราะเมื่อฝึกจนเป็นสัณฐานตญาณแล้ว ก็ใช้ไม้มวยได้ตามปรารถนาโดยไม่ต้องคิดนึก

เมื่อฝึกกลไม้แล้วก็ต้องเรียนแก้ แต่การแก้ นั้นสมควรอย่างยิ่งที่ผู้ฝึกควรหัดแก้และค้นคว้าเอาเองโดยเอากลไม้มวยที่กล่าวไว้มาพิจารณาว่า เมื่อถูกกลไม้นี้ควรเอากลไหนมาแก้ เพราะกลไม้ต่าง ๆ ที่กล่าวไว้นั้นแต่ละไม้ก็ใช้ตามสภาวะความเหมาะสม หากบ้ายเบนจากจุดมุ่งหมายของกลไม้มวยไป กลไม้มวยก็ขาดประสิทธิภาพ ฉะนั้นเมื่อผู้ฝึกศึกษากลไม้มวยและรู้จุดมุ่งหมายของกลมวยแต่ละกลก็เท่ากับรู้วิธีแก้ไปในตัว จึงไม่เป็นเรื่องจำเป็นที่จะต้องกล่าวแก้ไปโดยใช้เป็นประโยชน์ไม่ได้ เพราะวิธีแก้เป็นไปตามสัณฐานตญาณเฉพาะหน้าและความเร็วของแต่ละบุคคลว่าใครเร็วกว่า สติใครดีกว่า ปฏิภาณใครเฉียบแหลมกว่า ลักษณะที่ใช้แก้มี บัด, ป้อง, เอี้ยวตัว, ก้มตัว, สปริงตัว, กระแทกศอก, หมัด, เข่า, รับโดยตรง ใช้วิธีพลิกตัวแบบม้าย่องแก้ เหล่านี้เป็นต้น

สรุปแล้ววิธีแก้ไม้มวยล้วนอยู่ที่ปฏิภาณ และจังหวะสภาพที่เหมาะสมของผู้แก้เอง ในเขตประสบการณ์ว่าในระยะที่ถูกกลมวยที่สภาวะนี้ควรบัด, โกลตัว, สปริงตัวนั้นล้วนแต่สถานการณ์นำไป เพราะกลไม้มวยเมื่อฝึกเจนจัดแล้ว การใช้ก็พลิกแพลงได้ร้อยแปดไม่มีหลักตายตัว ผู้ฝึกจึงควรที่จะฝึกแก้ด้วยปฏิภาณ และสัณฐานตญาณไปในตัว หากฝึกแก้จนเป็นสัณฐานตญาณแล้วก็นับได้ว่าเป็นผู้สำเร็จมวยขั้นครู

\* ศึกษาพิเศษที่ สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดอุดรธานี

## กลมวยแก้หมัด

การจัดแบ่งแม่ไม้และลูกไม้นั้น แล้วแต่ผู้ฝึกจัดแบ่งเอง ด้วยปฏิภาณไหวพริบ เพราะแต่ละกลมวยล้วนแต่พลิกแพลงไปเป็นไม้อื่นได้เกือบทุกไม้แต่กลมวยแรกฝึกหัดที่เป็นแม่ไม้ มี 4 ไม้คือ

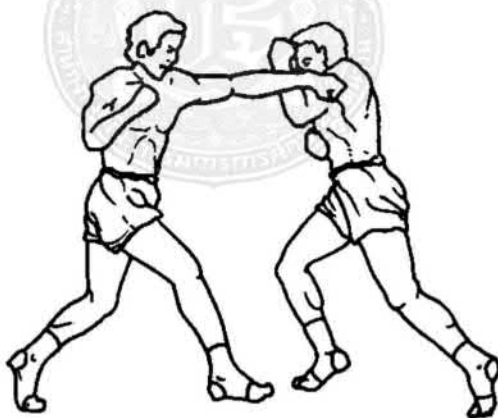
1. แก้หมัดมี กลสลับฟันปลา กับ ปักซาแหวกรัง
2. แก้เท้ามี กลปักลูกทอย กับ วิรุพหกกลับ

### กลสลับฟันปลา

กลมวยไม้นี้เป็นไม้ครูเบื้องต้น ของการหลบออกวงนอกเพื่อจะได้ใช้อาวุธเข้าไม้อื่นต่อไป

#### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดตรงซ้ายไปที่โบน้าฝ่ายรับ กรวดขาตั้งให้มัน



กลสลับฟันปลา

ฝ่ายรับ ก้าวเท้าขวาแยงเฉียงสับไปข้างหน้าทางวงนอก ทิ้งน้ำหนักตัวบนเท้าขวา ใช้แขนซ้ายปัดหมัดเบนให้พ้นโบน้า มือขวาลั่นหมัดสู่เป้าตาของฝ่ายรุก

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยขวาก็ปฏิบัติตรงข้าม ให้ฝึกสลับทั้งซ้ายขวาให้ชำนาญและรวดเร็ว จนเป็นสัญชาตญาณ เพราะเป็นหลักเบื้องต้นของการเอาเท้าเดินเท้ามาโยงมาเข้ากับไม้มวย เพื่อจะได้สู้ไม้สูงต่อไป

## กลบักขาแหวกรัง

กลมวยไม้นี้เป็นไม้ครูของการเข้าสู่วงใน เพื่อใช้ลูกไม้ต่าง ๆ ต่อไป



กลบักขาแหวกรัง

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดตรงขวาสูบใบหน้า มือซ้ายตั้งกราดมัน พร้อมทั้งจะลั่นหมัดไปทุกเมื่อ

ฝ่ายรับ ก้าวเท้าขวาทแยงเฉียงด้านขวาสูบเท้าเข้าหาทางวงใน หิ้งน้ำหนักตัวบนเท้าขวา ใช้แขนซ้ายปิดหมัดให้พ้นใบหน้า หมัดขวาชกสวนสูบใบหน้าฝ่ายรุกทันที

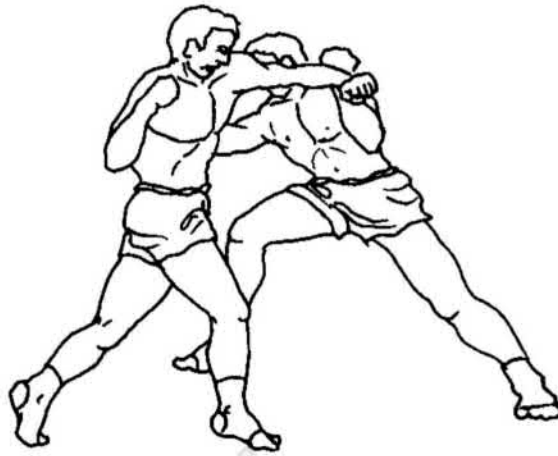
หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดซ้าย ก็ปฏิบัติตรงกันข้าม

## กลชวาขัดหอก

กลมวยไม้นี้ ใช้เป็นหลักสำหรับหลบหมัดตรงออกทางวงนอก แล้วโต้ตอบด้วยศอก

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยชกด้วยหมัดซ้ายตรงไปบริเวณหน้าของฝ่ายรับ



### กลชวาชัดนอก

ฝ่ายรับ รีบก้าวเท้าขวาเฉียงออกวงนอก ทิ้งน้ำหนักตัวลงบนเท้าขวา โดยถลันเข้าหาตัวฝ่ายรุก แขนซ้ายยกขึ้นปิดหมัดฝ่ายรุกให้เบนออกพ้นตัว แขนขวางอเป็นคอกกระแทกเข้าชายโครงฝ่ายรุก

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดตรงขวา ฝ่ายรับก็ปฏิบัติตรงข้าม

เวลาซ้อม ห้ามฝ่ายรับใช้คอกกระแทกชายโครงจริง ๆ ให้ใช้ท่อนแขนปะทะชายโครงแทน ไม้นี้ต้องทำปิดจังหวะช้า ๆ ในตอนแรกเพราะถ้าทำเร็วจะเป็นอันตรายแก่คู่ซ้อม

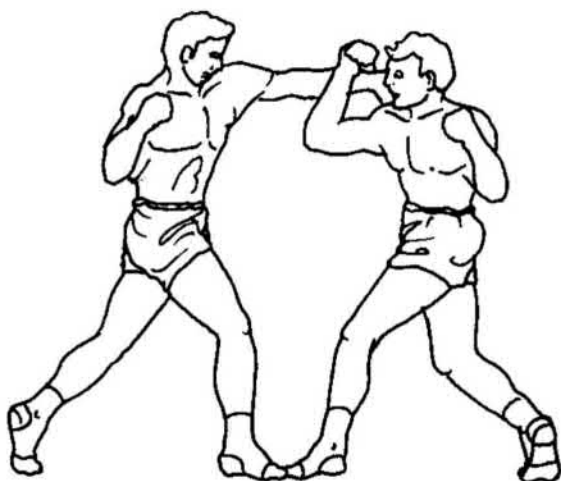
### กลอิเหนาแทงกริช

ไม้นี้เป็นหลักใช้รับหมัดชกตรง ด้วยการใช้คอก เขาคุดวงใน

#### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดซ้ายที่บริเวณหน้าฝ่ายรับ

ฝ่ายรับ รีบก้าวเท้าซ้ายทแยงเข้าวงใน ทิ้งน้ำหนักลงบนเท้าซ้าย ยกแขนขวาขึ้นปิดหมัดให้พ้นตัว มือซ้ายงอคอกขนานกับพื้น เพื่อส่งหมัดกระแทกชายโครงฝ่ายรุก

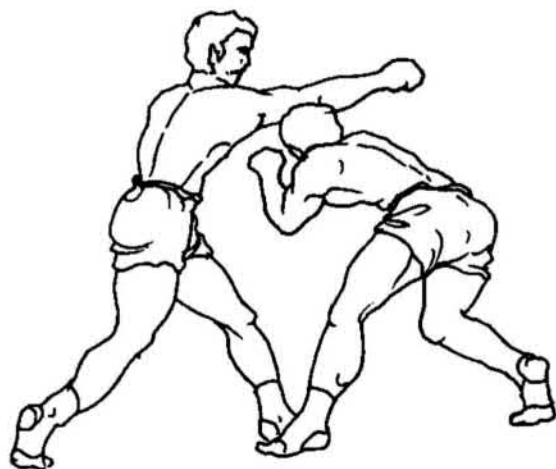


### กลอิเหนาแทงกริช

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดตรงขวา ฝ่ายรับปฏิบัติตรงข้าม

### กลย่อเขาพระสุเมรุ

ไม้นี้ใช้รับหมัดตรงในลักษณะก้มตัวเข้าวงในให้หมัดผ่านหัวไป แล้วต่อยปลายคางด้วยหมัด



### กลย่อเขาพระสุเมรุ



## □ การฝึก

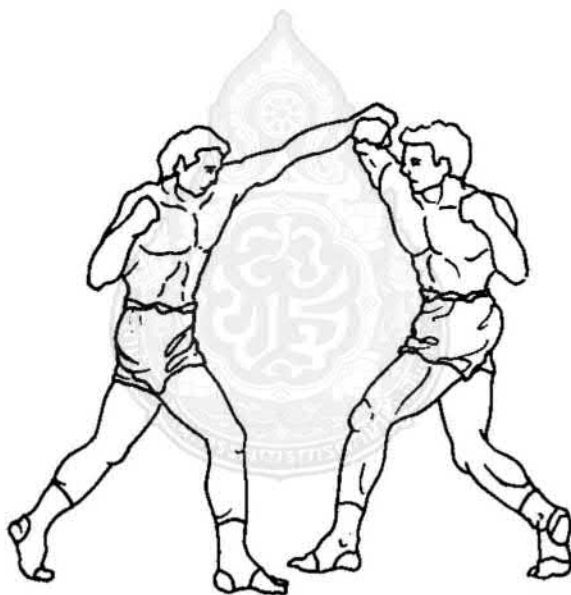
ฝ่ายรุก เดินมวยชกหมัดตรงซ้ายเข้าบริเวณหน้าฝ่ายรับ

ฝ่ายรับ รีบกำหัวลงให้หมัดเฉียดผ่านหัวไปพร้อมกับสืบท่าขวาไปข้างหน้าเล็กน้อย  
ให้ได้จังหวะหมัดตรงซ้าย แล้วลั่นหมัดซ้ายเข้าสู่ปลายคางฝ่ายรุกทันที

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกต่อຍหมัดขวาก็ปฏิบัติตรงกันข้าม

## กลตาเถรคำฝึก

ไม่ว่าใช้ป้องกันหมัดโดยใช้แขนเปิดขึ้นปัดหมัดที่ชกมา



กลตาเถรคำฝึก

## □ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดตรงซ้าย หมายถึงบริเวณใบหน้า

ฝ่ายรับ รีบสลับเท้าซ้ายสืบท่าขวาไปข้างหน้าเข้าปวงในของฝ่ายรุก ทิ้งน้ำหนักตัวลงบน  
เท้าซ้าย พร้อมกับใช้แขนขวาทิ้งอยกขึ้นบังตรงหน้าปัดกระแทกขึ้น ให้หมัดฝ่ายรุกพ้นหัวไป  
มือซ้ายกระแทกหมัดเข้าสู่ปลายคางของฝ่ายรุก

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกมาด้วยหมัดตรงขวาให้ปฏิบัติตรงกันข้าม

## กลมอญยันหลัก

ไม้นี้ เป็นไม้รับหมัดด้วยการใช้เท้ายันยอดดอก หรือท้อง



กลมอญยันหลัก

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดตรงซ้ายสู่บริเวณหน้าฝ่ายรับ

ฝ่ายรับ รับยกแขนทั้งสองขึ้นป้องกัน พร้อมกับยกเท้าซ้ายขึ้นถีบเข้าที่ยอดดอกหรือท้องของฝ่ายรุก ให้กระเด็นไป

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดขวา ให้ปฏิบัติตรงกันข้าม

## กลขุนศึกตีทวน

ไม้นี้ใช้รับหมัดคู่ต่อสู้ทางวงนอก แล้วใช้เท้าเตะเข้าบริเวณกลางตัวตอนหน้าท้อง หรือชายโครง ไม้นี้เป็นไม้จกรรจ์

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดตรงซ้าย หมายถึงบริเวณหน้าฝ่ายรับ



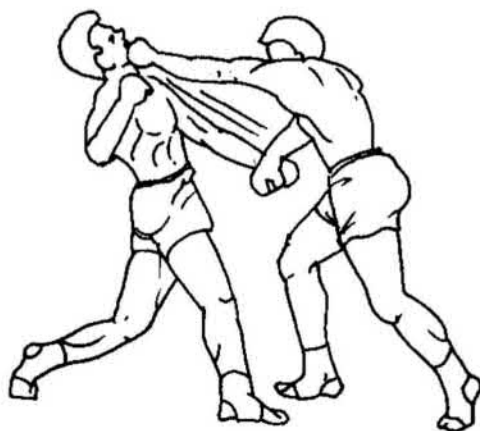
กลขุนศึกตีทวน

ฝ่ายรับ รีบก้าวเท้าขวาแทงออกวงนอก ทิ้งน้ำหนักตัวบนเท้าขวา หมัดซ้ายของฝ่ายรุก จะเฉียดผ่านไหล่ไป พร้อมกับกับเท้าขวาที่ก้าวถึงพื้น เท้าซ้ายก็เตะไปที่ชายโครงฝ่ายรุกอย่างรวดเร็วเป็นจังหวะสวนหรือสกัด

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดตรงขวา ให้รับในท่าตรงข้าม

## กลดับชวาลา

ไม้นี้ใช้แก้การชกหมัดตรงโดยชกสวนเข้าสู่บริเวณโหนก



กลดับชวาลา

## □ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชกหมัดตรงซ้ายไปที่โบน้าฝ่ายรับ กราดขวาคุมบริเวณลูกคาง

ฝ่ายรับ ก้าวเท้าขวาแทงเฉียงออกวงนอกให้ได้ระดับหมัดตรง ทิ้งน้ำหนักตัวบนเท้าขวา ใช้แขนขวาปิดแล้วกดแขนซ้ายของฝ่ายรุกให้เบนและต่ำ จนได้ระดับที่ลูกคาง เปิดเป็นเป้าได้ หมัดซ้ายรับชกด้วยหมัดตรงสู่บริเวณโบน้า ให้เป็นจังหวะเดียวกับมือขวาที่กดนั้นอย่างรวดเร็ว

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดขวา ให้ปฏิบัติตรงกันข้าม

## กลหนูไต่ราว

กลมวยไม้นี้ เป็นแม่ไม้ของการฝึกผ่อนแรงหมัดที่ชกมา เมื่อชะลอแรงหมัดแล้วช่องว่างก็เปิด จะเตะ เข้า ชก สอนได้ตามใจชอบ



กลหนูไต่ราว

## □ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดตรงขวาเข้าสู่โบน้าฝ่ายรับ

ฝ่ายรับ ใช้มือขวาตะปบที่ข้อมือ มือซ้ายตะปบที่ข้อศอกพร้อมๆ กัน สปริงตัวไปข้างหลัง เพื่อให้แรงหมัดสลาย แล้วจึงโยนเข้าขวาหรือเตะสวนเข้าซ้ายโครงฝ่ายรุกอย่างรวดเร็ว

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดซ้าย ให้ปฏิบัติตรงข้าม

## กลเราวันเสงา

กลมวยไม้นี้ ใ้แก้มัดโดยใ้การหมุนตัวบัดมัด และชกสวนอกไปดวยมัดเหวียงพร้อมกัน



กลเราวันเสงา

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชกด้วยมัดซ้าย หมายถึงหน้าฝ่ายรับ

ฝ่ายรับ ใช้แขนขวาบัดมัดให้เบนออกพร้อมกับสับเท้าขวาทแยงออกข้างขวา เพื่อให้ได้ระยะมัดเหวียงที่มีประสิทธิภาพ เหวียงมัดซ้ายจากทิศทางข้างล่างสู่ปลายคาง

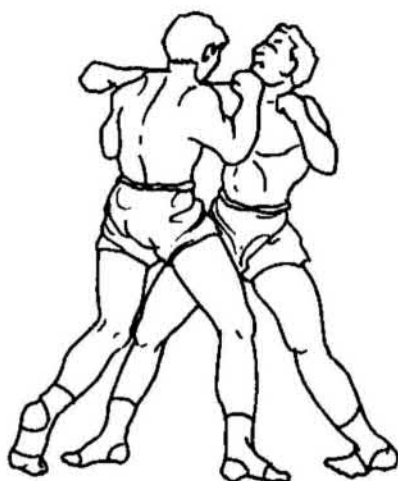
หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยมัดขวา ให้ปฏิบัติตรงข้าม

## กลหนุมานถววยแหวน

กลมวยไม้นี้ ใ้แก้มัดหรือเท้าของคู่ต่อสู้ โดยม้วนตัวเข้าวงใน พุ่งมัดคู่เสยเข้าที่ปลายคาง

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชกด้วยมัดตรงขวาสู่ใบหน้าฝ่ายรับ



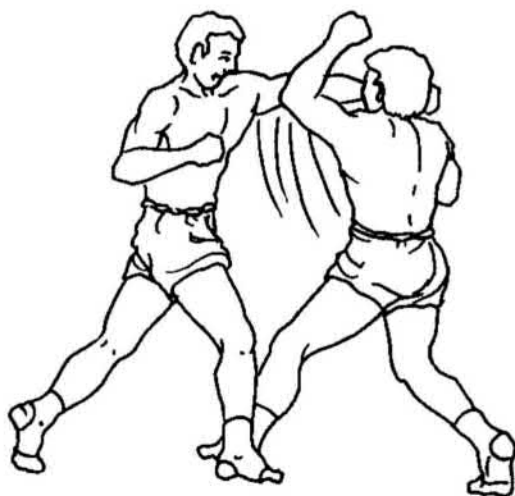
กลหมานถวายแหวน

ฝ่ายรับ เอี้ยวตัวให้พ้นหมัดพร้อมกับก้าวเท้าขวาดลันลึกเข้าประชิดวงใน หมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับส่งหมัดคู่เสยขึ้นปลายคาง (หมัดสอยดาวคู่)

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดตรงซ้าย ให้ปฏิบัติตรงกันข้าม

## กลหงส์ปีกหัก

กลมวยไม้นี้ ใช้แก้หมัดโดยดลันเข้าวงในใช้ศอกกระแทกหัวไหล่ให้หลุด หรือเคล็ดได้



กลหงส์ปีกหัก

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดตรงซ้ายที่ใบหน้าฝ่ายรับ

ฝ่ายรับ ก้าวเท้าขวาเข้าประชิดตัวใช้แขนขวาบัดหมัดให้เบนออก กระแทกศอกซ้ายเข้าที่หัวไหล่ซ้ายของคู่ต่อสู้

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดตรงขวา ให้ปฏิบัติตรงข้าม

## กลสั๊กพวงมัลลย์

กลมวยไม้นี้ ใช้เข้าประชิดตัว ศอกเสยเข้าที่ชายโครงหรือลิ้นปี่



กลสั๊กพวงมัลลย์

### ☐ การฝึก

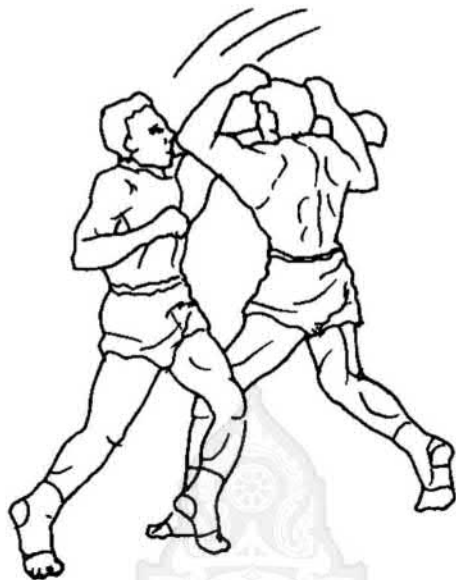
ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดตรงซ้ายไปยังใบหน้าฝ่ายรับ

ฝ่ายรับ ก้าวเท้าขวาเข้าประชิดตัว แขนขวาบัดหมัดซ้ายให้เบนออกพ้นตัว แขนซ้ายกระแทกศอกเสยขึ้นเข้าที่ทรวงอกหรือชายโครงของฝ่ายรุก

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดตรงขวา ให้ปฏิบัติตรงข้าม

## กลผ่านลูกบวบ

กลมวยไม้นี้ ใช้ตะขอกเข้าประชิดตัว และขว้างศอกแลหน้า



กลผ่านลูกบวบ

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดตรงซ้าย ไปที่ใบหน้าฝ่ายรับ

ฝ่ายรับ ก้าวเท้าซ้ายทแยงเฉียงเข้าวงใน ใช้แขนขวาปิดหมัดให้เบน พร้อมกับก้าวเท้าขวา ประชิดตัวขว้างศอกซ้ายไปที่แลหน้า

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดขวา ให้ปฏิบัติตรงข้าม

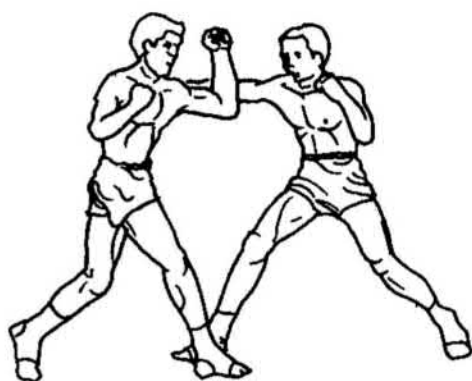
## กลปิดปกชกด้วยศอก

กลมวยไม้นี้ เป็นไม้ครูของการปิดหมัดอีกไม้หนึ่งโดยเพียงเอาแขนป้องหัวแล้วเบนตัว เล็กน้อย เพื่อให้หมัดผ่านชอกคอไป

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดตรงขวาสู่ใบหน้าฝ่ายรับ





กลปิดปกชกด้วยศอก



ฝ่ายรับ สืบเท้าขวาเข้าหาเอามือปิด ปกหัวไว้ให้หมัดฝ่ายรุกเจียดแขนที่ปิดไว้ไป และรีบก้าวเท้าขวาและตั้งศอกพุ่งเข้ากระแทกแสงหน้า

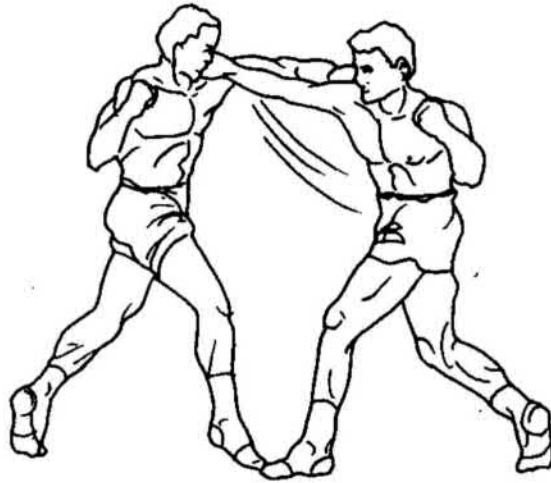
หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดตรงซ้าย ให้ปฏิบัติตรงข้าม

## กลสวนทวน

ไม้นี้เป็นแม่ไม้หรือไม้ครู สำหรับฝึกป้องกันหมัดด้วย เพียงสลับท่ายืนเท้า แล้วเลือกแขนไปข้างหน้าอยู่งใน หมัดของคู่ต่อสู้ก็จะผ่านไหลไปจะทำให้เห็นเป้าหมายต่างๆ ที่จะทำให้ได้ตามใจชอบ เช่นเดียวกับกลปักษาแหวกวัง

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดขวาตรงสู่ใบหน้า กราดซ้ายให้มัน



กลสวนทวน

**ฝ่ายรับ** สืบเท้าขวาไปข้างหน้า เข้าหาหมัดเล็กน้อย ตาอย่ากะพริบ หันหน้าหนักลงบนเท้าขวา เลือกลงแขนซ้ายชกไปแบบหมัดตรงเหวี่ยงไหล่ บัดท้องแขนด้านวงใน ในทิศทางเลือกขึ้นหมัดของคู่ต่อสู้ก็จะผ่านหัวไป เมื่ออยู่ในท่านี้ช่องว่างต่างๆ ก็เห็นชัด จะชกด้วยหมัดขวา หรือศอกขวา หรือเตะด้วยเท้าซ้ายเข้าชายโครงหรือเข้าก็ตามแต่เลือก

**หมายเหตุ** ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดซ้าย ก็ปฏิบัติตรงข้าม

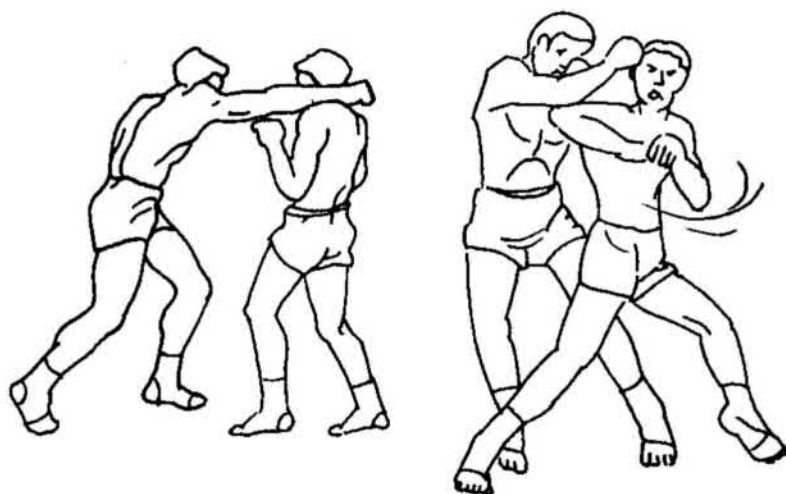
## กลคลื่นกระทบฝั่ง

กลมวยไม้นี้ใช้แก้หมัด โดยม้วนตัวเข้าหาแล้วใช้ศอกหลังกระทุ้งเข้าที่ยอดคอกหรือชายโครง

### ☐ การฝึก

**ฝ่ายรุก** เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดตรงขวา หมายถึงใบหน้าฝ่ายรับ

**ฝ่ายรับ** ก้าวเท้าซ้ายแฉลบไปทางด้านซ้ายของฝ่ายรุก แล้วเอาเท้าซ้ายเป็นหลักหมุนตัวกระแทกศอกหลังสู่ทรวงอกหรือชายโครง

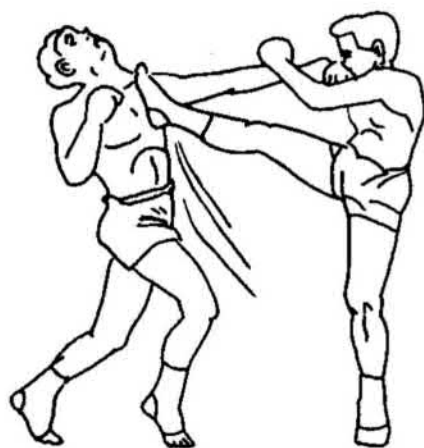


### กลคลื่นกระทบฝั่ง

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดซ้าย ก็ปฏิบัติตรงข้าม

### กลบาทาลูปพักตร์

ไม้นี้ใช้มือบัดหลัง แล้วเตะตรงสวนขึ้นสู่เป้าหมายปลายลูกคาง



### กลบาทาลูปพักตร์

## ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดซ้ายสู่ใบหน้าฝ่ายรับ

ฝ่ายรับ ใช้มือซ้ายปัดหมัดให้เบนพันตัว พร้อมกับเตะด้วยเท้าซ้ายที่ปลายคาง

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดขวา ให้ปฏิบัติตรงข้าม

## กลขุนยักษ์พานาง

ไม้มวยนี้ใช้สะอึกเข้าโอบตัวแล้วชกเข้าที่หน้าอกด้วยสะโพก ปัจจุบันกลมวยไม้นี้ใช้ไม่ได้บนเวที



กลขุนยักษ์พานาง

## ☐ การฝึก

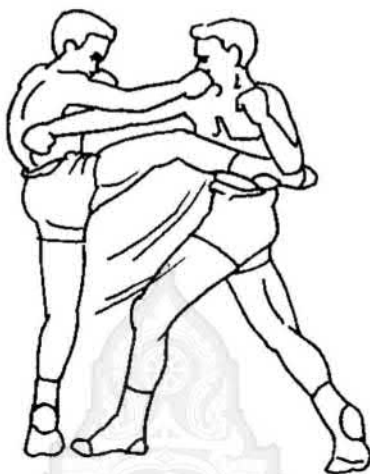
ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดตรงซ้ายไปสู่ใบหน้าฝ่ายรับ

ฝ่ายรับ ก้าวเท้าขวาทางเฉียงทางขวาออกวงนอก หลบหมัดที่ชกมา แล้วก้าวเท้าซ้ายเข้าประชิดตัวเอง มือซ้ายโอบลำตัวฝ่ายรุก จับทุ่มด้วยสะโพก

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดขวา ให้ปฏิบัติตรงข้าม

## กลพระรามจองถนน

ไม้นี้ใช้แก้หมัดโดยใช้หมัดกับเท้าพร้อมกันไป ใช้ได้ทั้งวงนอกและวงใน แล้วแต่จะเบี่ยงตัวใช้ในด้านใด



กลพระรามจองถนน

### ☐ การฝึก

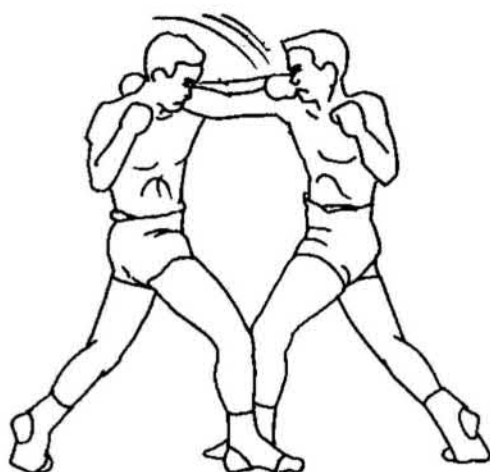
ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดขวาหมายหัวไหล่ฝ่ายรับ มือซ้ายตั้งกราดมัน

ฝ่ายรับ ก้าวเท้าซ้ายทแยงสับเข้าหาทางวงนอกให้ได้จังหวะจึงใช้หมัดแล้วเท้าพุ่งเข้าเตะกราดออกไปพร้อมกัน หมัดขวาพุ่งสู่ใบหน้า เท้าขวาเตะเข้าชายโครงให้ได้พร้อมๆ กัน หรือเป็นจังหวะเดียว

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดซ้าย ก็ปฏิบัติตรงข้าม

## กลนารายณ์บันเคียร

ไม้นี้ใช้รับหมัด โดยใช้หมัดเหวี่ยงข้ามแขนสู่ศีรษะ หรือขมับ อาจให้ถึงตายได้



กลนารายณ์บันเคียร์

#### □ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดตรงสู่เป้าหมายใบหน้า มือซ้ายตั้งกราดมัน

ฝ่ายรับ ก้าวเท้าขวาแทงขวาซ้ายเท้าให้ได้จังหวะ ทั้งน้ำหนักบนเท้าขวา หมัดซ้ายตัดวัดชกเหวี่ยงสู่เป้าหมายที่ขมับ มือขวาเตรียมซ้ำด้วยหมัดต่อไป

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดซ้าย ให้ปฏิบัติตรงกันข้าม

### กลลูกคางจับหมัด

ไม้นี้ต้องอาศัยความแม่นยำของการเบี่ยงหัวประกอบการสับตัวแบบม้าย่องให้ดีจึงจะทำ

ได้ผล



กลลูกคางจับหมัด

## ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดตรงขวา

ฝ่ายรับ ก้าวเท้าขวา ทแยงสว่างในเล็กน้อย เอี้ยวลำตัวเล็กน้อย เพื่อให้หมัดเฉียดผ่านชอกคอด้านซ้าย แล้วตัวตีระะกลับ เอาคางเกยแขนไว้ พร้อมกับยกมือซ้ายกระแทกเข้าข้อศอก เพื่อให้แขนเคล็ด หรือหมุนข้อศอกกลับด้วยกลหรือญ่ม้วนแผ่นดินต่อไป

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดซ้ายก็ปฏิบัติตรงข้าม

## กลรึกแร่หักแขน

ไม้นี้ใช้รับหมัดตรงที่ต่อยมาสู่ใบหน้า ด้วยการตัวตีระะกลับ บัดหมัด แล้วใช้รักแร้จับข้อศอก แล้วเอาฝ่ามือกระแทกที่ข้อศอกเพื่อหักแขน



กลรึกแร่หักแขน

## ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าหาพร้อมทั้งลั่นหมัดขวาสู่ใบหน้าฝ่ายรับ มือซ้ายตั้งกราดมัน

ฝ่ายรับ ก้าวเท้าเข้าสับเฉียงไปข้างหน้าเล็กน้อย ใช้น้ำหนักในลักษณะเอี้ยวตัวไปบนเท้าขวา แขนซ้ายยื่นพุ่งออกจับตัวตีระะกลับฝ่ายรุกจากวงใน แล้วจับข้อศอกด้วยรักแร้ ฝ่ามือซ้ายกระแทกจากล่างขึ้นสู่บนเข้าที่ข้อศอกเพื่อหักแขน

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกหมัดซ้ายก็ปฏิบัติตรงข้าม

## กลศอกท้ายทอย

ไม้นี้ใช้แก้หมัด โดยลอดใต้หมัดแล้วถลันตัวออกพุ่งไปด้านหลัง กระแทกศอกเข้าสู่จุดไปตรงท้ายทอย



กลศอกท้ายทอย

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดตรงขวา มือซ้ายตั้งกราดมัน

ฝ่ายรับ สลับเท้าซ้ายสับออกทางซ้ายพร้อมกับก้มหัวลอดใต้แขน ถลันเท้าซ้ายพุ่งไปทาง  
หลังฝ่ายรุก ทะลึ่งตัวขึ้นใช้ศอกขวาศอกเข้าท้ายทอยตรงจุดหลุมลึก อาจทำให้ใบหูหรือประสาทเสียได้

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดซ้าย ก็ปฏิบัติตรงข้าม



## กลนารายณ์ขว้างจักร

ไม้นี้ใช้สวนหมัด ด้วยหมัดเหวี่ยงที่ทรงประสิทธิภาพ อาจทำให้ซี่โครงถึงหักได้



กลนารายณ์ขว้างจักร

### ☐ การฝึก

**ฝ่ายรุก** เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดตรงขวา มือซ้ายตั้งกราดให้มั่น

**ฝ่ายรับ** ก้าวเท้าซ้ายทแยงออกวงนอก ให้ได้จังหวะหมัด ทิ้งน้ำหนักตัวบนเท้าซ้าย เอาเท้าซ้ายเป็นแกน กำหมัดขวาให้แน่น เบนหมัดให้ได้การชกแบบเหวี่ยงข้างล้มทีเดียว ตวัดหมุนทั้งตัวทิ้งแขนให้เหมือนเหวี่ยงพาดไม้ อาจทำให้ซี่โครงถึงหักได้

**หมายเหตุ** ถ้าฝ่ายชกรุกด้วยหมัดตรงซ้ายก็ปฏิบัติตรงข้าม

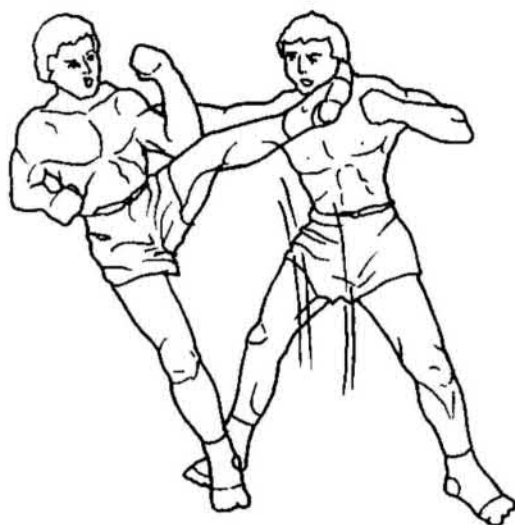
## กลล้มขุนทวน

ไม้นี้เป็นไม้แก้มัดโดยใช้ลูกเตะด้วยหลังเท้า

### ☐ การฝึก

**ฝ่ายรุก** เดินมวยเข้าหา ต่อยด้วยหมัดตรงขวา กราดซ้ายตั้งมั่น

**ฝ่ายรับ** ขยับเท้าขวาสืบออกด้านขวาเล็กน้อย เพื่อให้ได้จังหวะ ทิ้งน้ำหนักตัวไปที่เท้าขวา เอาเท้าขวาเป็นหลัก มือซ้ายใช้แขนปิดหมัดฝ่ายรุกให้เบนพร้อมกับเตะด้วยหลังเท้าซ้าย สู้เป้าหมายปลายคางด้านขวาของฝ่ายรุก หมัดขวาเตรียมชกตาม



กลล้มขุนทวน

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดซ้าย ก็ปฏิบัติตรงข้าม

### กลหมุนمانหักด้าน

ไม้นี้ใช้ศอกและเข้าพร้อมกัน เป็นมวยไม้ที่ใช้สำหรับเมื่อเข้าระยะใกล้หรือรับหมัดหรือศอกแล้วถลันเข้าระยะใกล้ๆ ใช้ได้ทั้งวงนอกและวงใน



กลหมุนมานหักด้าน

### □ การฝึก

**ฝ่ายรุก** เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดตรงขวา หรือคอกเหวี่ยงขวาหมายทรวงอกฝ่ายรับ

**ฝ่ายรับ** ก้าวเท้าซ้ายออกวงนอกถลันเข้าประชิดตัว ใช้มือซ้ายปัดหมัดขวาหรือคอกขวามันให้พ้นตัวพร้อมกับพุ่งเข้าเข้าไปที่ลันปี คอกเข้าที่คางเป็นจังหวะเดียวกัน

**หมายเหตุ** ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดซ้ายหรือคอกซ้าย ก็ปฏิบัติตรงกันข้าม

## กลตะเข้าฟาดหาง

ไม้นี้ใช้ลันเท้าฟาดหลัง เมื่อคู่ต่อสู้ชกมาสุดแรง แล้วถลันเสียหลักเปิดส่วนหลังว่างแล้วจึงเหวี่ยงหมุนตัวเตะด้วยลูกเหวี่ยงลันเท้าที่ใด อาจทำให้ได้พิการได้



กลตะเข้าฟาดหาง

### □ การฝึก

**ฝ่ายรุก** เดินมวยชกด้วยหมัดตรงขวาสุดแรง จนตัวถลันไปข้างหน้าเสียหลัก

**ฝ่ายรับ** ก้าวเท้าขวาทแยงออกวงนอก เอี้ยวตัวให้หมัดผ่านทางไหล่ขวาระยะ 1 คืบ แล้วเอาเท้าซ้ายเป็นหลักหมุนให้ลันเท้ากระแทกที่ใดตรงส่วนหลัง อาจทำให้ได้ถึงพิการได้

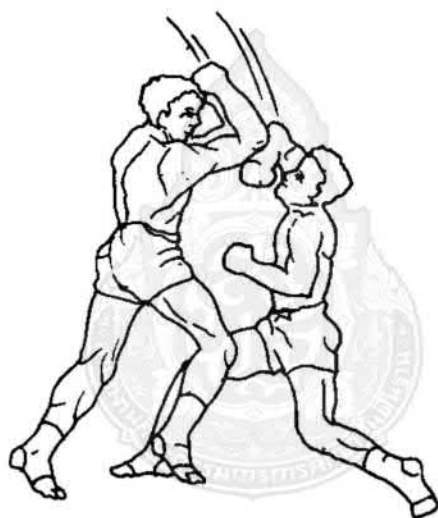
**หมายเหตุ** ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดซ้ายก็ปฏิบัติตรงข้าม

## กลมวยแก้ศอก

ในภาคนี้กล่าวเพียง 4 ไม้ เพราะกลมวยศอกนี้ใช้พลิกแพลงร่วมกับมวยหมัดได้ จึงจัดแบ่งให้เห็นกลมวยศอกไว้ 4 ไม้ เพื่อจะได้แยกภาคการใช้อาวุธให้เด่นชัด

### กลพระรามนำวศร

กลมวยไม้ ใช้รับศอกที่ขว้างมาจากทิศบน โดยงอขาต่ำลง งอแขนใช้ท่อนแขนยันศอกไว้ แล้วชกสวนด้วยหมัด



กลพระรามนำวศร

#### ☐ การฝึก

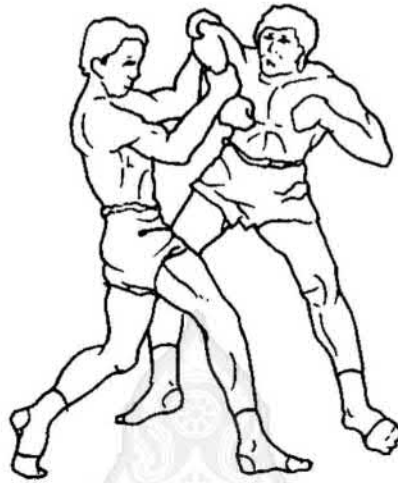
ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าประชิดตัว ยกศอกคู่ขึ้นกระแทกลงหมายแตกหน้า หรือกระหม่อม  
ฝ่ายรับ

ฝ่ายรับ งอขาก้มหัวลงเล็กน้อยเพื่อชะลอแรงกระแทก ยกแขนขวาขึ้นปกหน้าปะทะได้  
ศอกที่กระแทกลงมา พร้อมกับชกสวนออกไปด้วยหมัดตรงซ้าย

หมายเหตุ ถ้าใช้แขนซ้ายรับ ก็ปฏิบัติตรงข้าม

## กลพระรามหักศร

ไม้เท้าใช้รับศอกเหวี่ยงในระยะประชิดตัว แล้วบิดแขนให้หักหรือเคล็ดไป



กลพระรามหักศร

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าศอกเหวี่ยงด้วยขวา กราดซ้ายตั้งมั่น

ฝ่ายรับ สืบเท้าขวาเฉียงเข้าประชิดตัว มือซ้ายตะปบจับศอก มือขวาตะปบที่ข้อมือพร้อมกัน จังหวะนี้ป้องกันให้พ้นจากการถูกศอก แล้วใช้มือขวากดลง มือซ้ายที่จับศอกกระแทกขึ้น เพื่อบิดช่วงไหล่ของคู่ต่อสู้ให้เคล็ดหรือหัก

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกศอกด้วยซ้าย ก็ปฏิบัติตรงข้าม

## กลพระรามฟาดศร

ไม้เท้าใช้แก้ศอกเสยขึ้น โดยใช้สันมือสับเข้าที่ข้อพับ

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชิดตัว งอศอกขวาเสยขึ้นหมายปลายคาง กราดซ้ายตั้งให้มั่น



กลพระรามฟาดศร

ฝ่ายรับ สืบเท้าขวาออกข้างหน้า พอได้ระยะฟันฝ่ามือลง สับฝ่ามือลงไปที่ข้อพับฝ่ายรุก

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกคอกด้วยซ้าย ก็ปฏิบัติตรงข้าม

### กลพระรามยันศร

ไม้นี้ใช้ป้องกันศอกเหวี่ยง โดยใช้มือยันไว้ที่ไหล่ เมื่อแรงศอกสลายแล้ว จะใช้ศอก  
กระแทกตอบหรือจับเหวี่ยงแล้วกระแทกขึ้นด้วยเข่าตามปรารถนา



กลพระรามยันศร

## □ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าด้วยศอกขวา

ฝ่ายรับ ก้าวเท้าขวาเข้าประชิดตัวทางขวา สอดมือขวาเข้ายันที่ไหล่เพื่อให้แรงศอกชะงัก แล้วอัดด้วยศอกซ้ายเข้าที่หน้า หรือจะกระแทกเข้าขาขึ้นที่ขายโครงก็แล้วแต่เลือกเอา

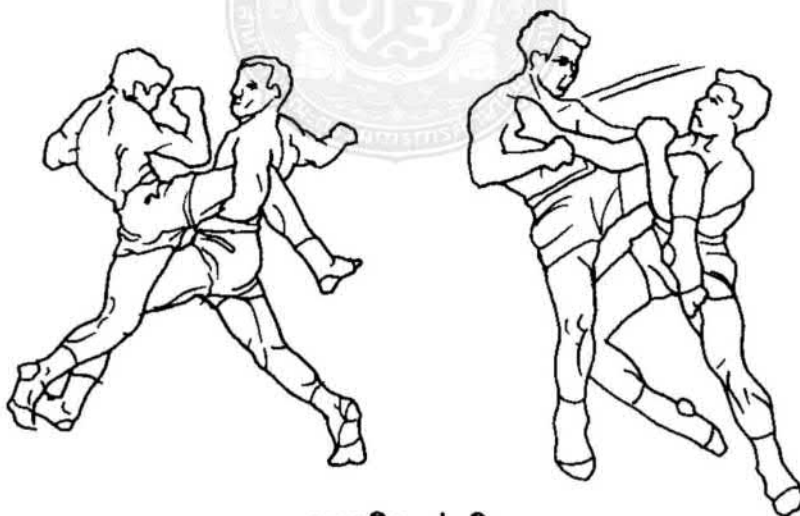
หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกใช้ศอกซ้าย ก็ปฏิบัติตรงข้าม

## กลมวยแก้เข้า

ในภาคนี้ก็เช่นเดียวกับการใช้ศอก เพราะกลมวยแก้เข้านี้ใช้ร่วมกับกลมวยแก้เท้าได้ ส่วนมากจึงจัดไว้ที่แก้เท้า ขอให้ท่านผู้ฝึกจงใช้ไปฏิกานจำแนกให้ดี

## กลพลิกแผ่นดิน

ไม่ว่าใช้แก้เข้าที่พุ่งมา โดยใช้มือสอดเข้าข้อพับแล้วตอยหรือผลักให้หงายไป



กลพลิกแผ่นดิน

## □ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าหาพร้อมด้วยพุ่งเข้าขวาสู่เป้าหมายที่ยอดดอกของฝ่ายรับ มือทั้งสองตั้งกราดให้มั่น

**ฝ่ายรับ** ก้าวเท้าขวาทแยงสับเข้าหา ทิ้งน้ำหนักตัวบนเท้าขวา มือซ้ายสอดเข้าที่ข้อพับของฝ่ายรุก พร้อมชนหรือผลักไปด้วยมือขวาเข้าที่ปลายคางหรือยอดอก

**หมายเหตุ** ถ้าฝ่ายรุกเข้าด้วยเข่าซ้ายก็ปฏิบัติตรงข้าม

## กลเบนสุเมรุ

ไม้นี้รับเข้าโดยถลันเข้าวงในใช้ท่อนแขนปิดให้เข้าเบนเพื่อให้เสียหลัก เพื่อจะได้ใช้ศอกกระแทกหน้าฝ่ายรุกมา



กลเบนสุเมรุ

### ☐ การฝึก

**ฝ่ายรุก** เดินมวยเข้าโยนเข้าขวา หมายถึงท่าทอง กรัดทั้งสองมือตั้งให้มั่น

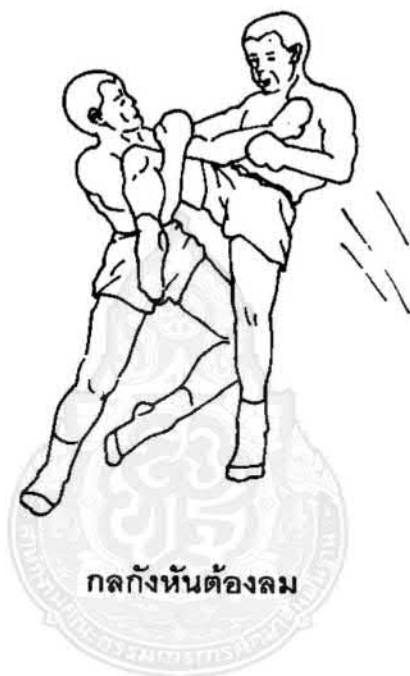
**ฝ่ายรับ** ก้าวเท้าขวาทแยงสับเข้าวงในพร้อมสะบัดแขนซ้ายปิดเข้าให้เบนออกห่างตัว แล้วพุ่งศอกขวาสู่ใบหน้าฝ่ายรุกทันที

**หมายเหตุ** ถ้าฝ่ายรุกเข้าด้วยเข่าซ้ายก็ปฏิบัติตรงข้าม



## กลกังหันต้องลม

ไม้นี้ใช้แก้เข้าลอยที่พุ่งมาโดยเบี่ยงข้างหลบแล้วยื่นแขนสอดเข้าที่ข้อพับเข่า อีกมือผลักเข้าที่อก ให้หมุนหงายหลังลงหัวฟาดพื้น



### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก กระโดดพุ่งเข้าลอยด้วยเข่าขวาสู่ปลายคางหรือยอดอก

ฝ่ายรับ ก้าวเท้าซ้ายออกข้างยื่นมือขวาออกปิดเข้าให้เบนแล้วสอดเข้าที่ข้อพับ เข่า มือซ้ายยื่นไปยันที่หน้าอกผลักออก มือซ้ายยกกระแทกขึ้น คู่ต่อสู้จะตัวหมุนเอาหัวฟาดพื้น

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกเข้าลอยด้วยซ้ายก็ปฏิบัติตรงข้าม

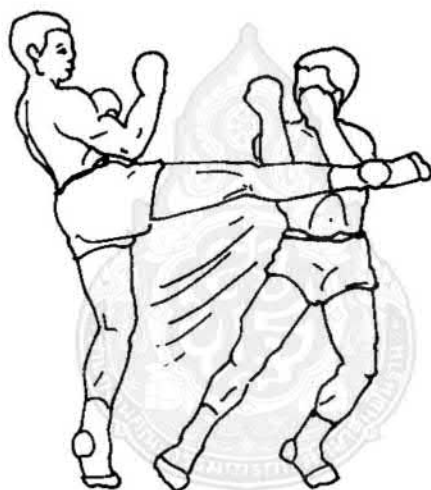
ข้อระวัง เวลาซ้อมอย่าผลักให้หาย เพียงแต่รับและดันออกไว้เบาๆ เพราะอันตรายถึงกะโหลกหัว

## กลมวยแก้เท้า

การจัดแบ่งแม่ไม้ลูกไม้นั้น ขอให้ผู้ฝึกจงใช้ปฏิภาณจำแนกเองเถิด เพราะบางครั้งแม่ไม้อาจเป็นลูกไม้ ลูกไม้อาจเป็นแม่ไม้ได้ เมื่อเวลาอยู่บนสังเวียน

## กลปักลูกทอย

ไม้นี้ใช้รับการเตะกระโดด โดยใช้ศอกกระแทกเข้าที่หน้าแข้ง



กลปักลูกทอย

### ☐ การฝึก

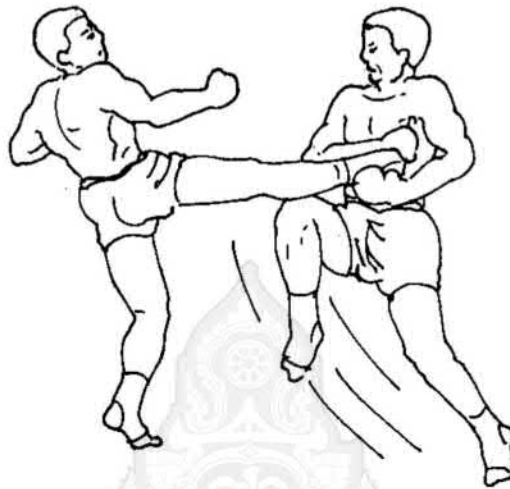
**ฝ่ายรุก** เดินมวยเข้าเตะ เขย่งด้วยเท้าขวา หมายถึงระฝ่ายรับ ตั้งกราดมือทั้งสองให้มั่น

**ฝ่ายรับ** รีบสับเท้าขวาเข้าหาครึ่งก้าว พร้อมกับหมุนตัวเอาเท้าขวาเป็นแกน หันหน้าเข้าหาทิศทางที่เท้าเตะมา ยกศอกขวาขึ้นตั้งรับระดับหน้าแข้ง มือซ้ายตั้งกราดปิดระดับต้นคอให้มั่นเพื่อป้องกันพลาดถูกใบหน้า

**หมายเหตุ** ถ้าฝ่ายรุกเตะด้วยเท้าซ้าย ให้ปฏิบัติตรงข้าม เวลาซ้อมให้ใช้ฝ่ามือรับการเตะแทนศอก

## กลนาคาบีดหาง

ไม้นี้ใช้รับการเตะโดยใช้มือทั้งสองจับปลายเท้าบิด พร้อมทั้งใช้เข่ากระทุ้ง เพื่อให้หักหรือเดาะ



กลนาคาบีดหาง

### ☐ การฝึก

**ฝ่ายรุก** เดินมวยเข้าหาพร้อมทั้งเตะเหวี่ยงด้วยเท้าขวาสู่ใบหน้าฝ่ายรับ กรัดมือทั้งสองตั้งมั่น

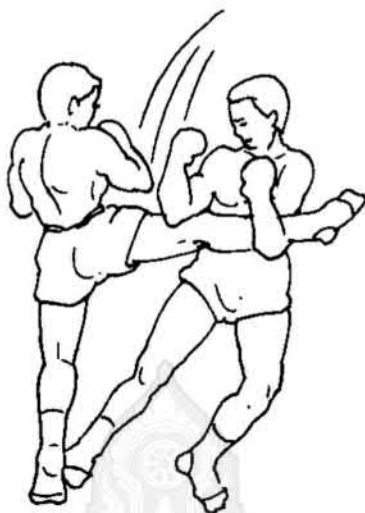
**ฝ่ายรับ** รีบพลิกตัวหันหน้าไปทางเท้าที่กำลังเตะมา น้ำหนักตัวทิ้งบนเท้าซ้าย เท้าขวาอยู่ในหลักยืนมวยแบบสิงห์ยาตร มือขวาดั้งฝ่ามือปะทะปลายเท้า มือซ้ายแบหงายตะปบสันเท้า แล้วใช้มือขวาที่จับปลายเท้าพลิกบิดออก มือซ้ายจับสันเท้าดึงเข้าหาตัว พร้อมกับใช้เข่ากระแทกน่องเพื่อหักเท้า

**หมายเหตุ** ทำนี้ต้องฝึกโดยระวัง โดยอาศัยความแม่นยำในเวลาเอาฝ่ามือปะทะปลายเท้าและอีกมือตะปบสันเท้าพร้อมกัน ถ้าฝ่ายรุกเตะซ้ายให้รับตรงข้าม

**เวลาซ้อม** ให้ยกเข่าตีน่องเบาๆ เพราะกระดูกเท้าจะหัก

## กลห้กงวงไอยรา

ไม้นี้ใช้แก้การเตะโดยตัดกำลังขา ด้วยการใช้ศอกกระทุ้งเข้าที่โคนขา



กลห้กงวงไอยรา

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าหาพร้อมกับยกเท้าเตะกราดบริเวณชายโครง มือทั้งสองตั้งกราดให้มั่น

ฝ่ายรับ รีบสลับเท้า ก้าวเท้าซ้ายสับเข้าหาฝ่ายรุกในระยะเกือบชิดตัวอย่างรวดเร็ว  
หันหน้าเข้าหาทิศทางที่เท้าฝ่ายรุกเตะมา กระแทกศอกขวาสู่บริเวณโคนขาฝ่ายรุกพร้อมกับ  
แขนซ้ายโอบจับตรงบริเวณน่อง ยกขาให้สูงเพื่อให้เสียหลัก ป้องกันฝ่ายรุกใช้ศอกถองศีรษะ

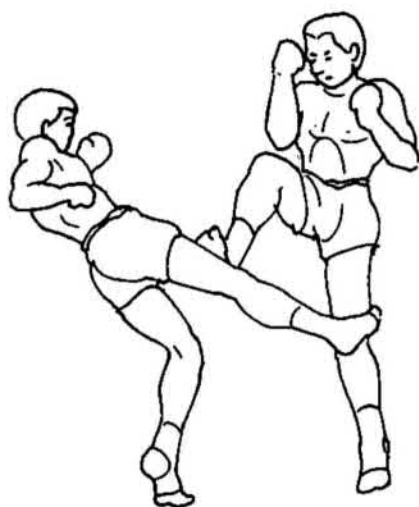
หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกเตะด้วยเท้าซ้าย ก็ปฏิบัติในแนวตรงข้าม

## กลวิรุณหกกลับ

ไม้นี้ใช้กันการเตะ โดยใช้สันเท้ากระแทกที่บริเวณโคนขาทำให้เคล็ดจนขาแพลงไป

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าหาพร้อมทั้งยกเท้าขวาเตะกราดหมายบริเวณชายโครง กราดทั้งสอง  
ตั้งมั่น



กลวิธีชนกกลับ

ฝ่ายรับ รีบพลิกตัวทแยงหันหน้าสู่ทิศทางที่เท้าเตะมา เอาเท้าซ้ายเป็นหลักยืนให้มั่นคง เท้าขวากระแทกออกไปด้วยสันส้นโคนเท้า ให้สะท้อนกลับไป กรัดมือทั้งสองตั้งให้มั่นเพื่อป้องกันพลาดถูกชายโค้ง

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกเตะด้วยเท้าซ้ายให้ปฏิบัติด้านตรงข้าม

เวลาซ้อม ให้ใช้อุ้งเท้าปะทะแต่พอแรง มิฉะนั้นขาจะเคล็ดหรือหักได้

## กลไกรศรข้ามห้วย

ไม้นี้ใช้แก้เท้าที่เตะมาหมายใบหน้า โดยถีบสวนไปที่เท้ายืนเป็นหลักของคู่ต่อสู้



กลไกรศรข้ามห้วย

## □ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าเตะด้วยเท้าขวาสู่ปลายคางฝ่ายรับ

ฝ่ายรับ พลิกตัวหันหน้ามาทางที่เท้าเตะมา งอแขนขวาขึ้นรับ พร้อมกับสอดเท้าขวาถีบเข้าที่หน้าตักของเท้าที่ยืนเป็นหลักของฝ่ายรุกให้หงายหลังล้มไป

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกเตะด้วยเท้าซ้าย ให้ปฏิบัติตรงข้าม

## กลหิรัญม้วนแผ่นดิน

กลมมวยไม้นี้เป็นแม่ไม้มวยของการศอกกลับหลังในลักษณะม้วนตัวเข้าไปตามอาวุธที่คู่ต่อสู้ส่งมา จะเป็นเข้า หมัด เตะ ก็ใช้ม้วนตัวเข้าศอกกลับหลังได้ทั้งสิ้น



กลหิรัญม้วนแผ่นดิน

## □ การฝึก

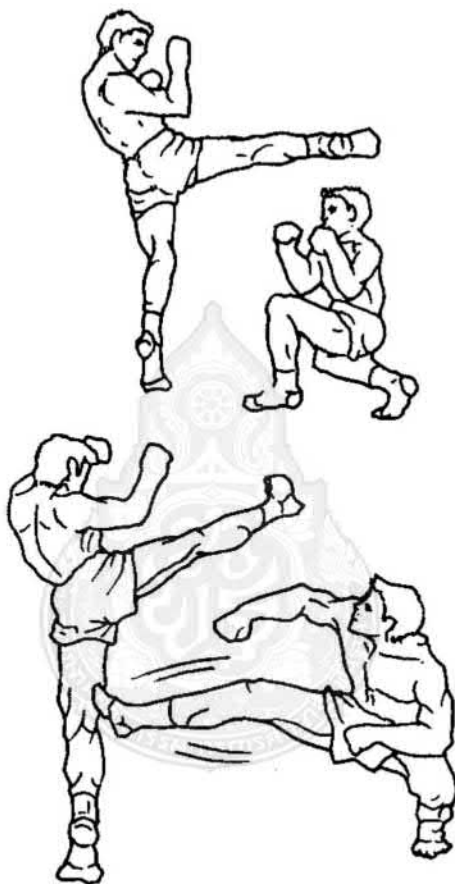
ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าเตะด้วยเท้าขวาหมายชอกคอฝ่ายรับ

ฝ่ายรับ สืบเท้าซ้ายประชิดเข้าหาเท้าที่เตะมา พลิกตัวเอาศอกขวาปิดกันเท้าที่เตะมา พร้อมกับพลัดตัวกลับหลังหันทางซ้ายฟาดศอกหลังเข้าสู่แลหน้าฝ่ายรุก

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกเตะด้วยเท้าซ้าย ปฏิบัติตรงข้าม

## กลนาคุมบาดาล

กลมว้ยไม้นี้ใช้กั้มตัวลอดเท้าที่เตะมา แล้วถีบเข้าที่เท้าขึ้นเป็นหลักให้หงายหลังล้มไป



กลนาคุมบาดาล

### ☐ การฝึก

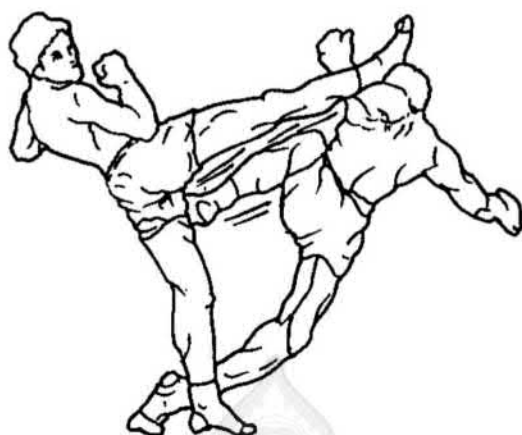
ฝ่ายรุก เดินมว้ยเข้าเตะด้วยเท้าขวา หมายถึงชอกคอฝ่ายรับ

ฝ่ายรับ สืบเท้าซ้ายไปข้างหน้าให้ได้ระยะถีบพร้อมกับกั้มตัวลง นั่งยองๆ ให้เท้าผ่านหัวไป ยกเท้าขวาถีบไปที่ขาที่นอนบนเท้าซ้ายที่ยืนเป็นหลักของฝ่ายรุก ให้หงายหลังล้มไป

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกเตะด้วยเท้าซ้าย ให้ปฏิบัติตรงข้าม

## กลทะเลแยค่าเสา

กลมว้ยไม้นี้ใช้เตะหรือถีบ โดยก้มตัวลงถีบเท้าที่เป็นหลัก ให้หงายหลังล้มไป



กลทะเลแยค่าเสา

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมว้ยเข้าเตะด้วยเท้าขวาสู่ชอกคอฝ่ายรับ

ฝ่ายรับ ก้าวขาเฉียงไปทางขวาเล็กน้อย ตั้งแขนซ้ายกันเท้าที่เตะมา ก้มตัวลงพลิกตัวเล็กน้อย ถีบด้วยเท้าซ้ายไปที่ขาซ้ายที่ยืนเป็นหลักของฝ่ายรุก ให้หงายหลังล้มลง

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกเตะด้วยเท้าซ้าย ก็ปฏิบัติตรงข้าม

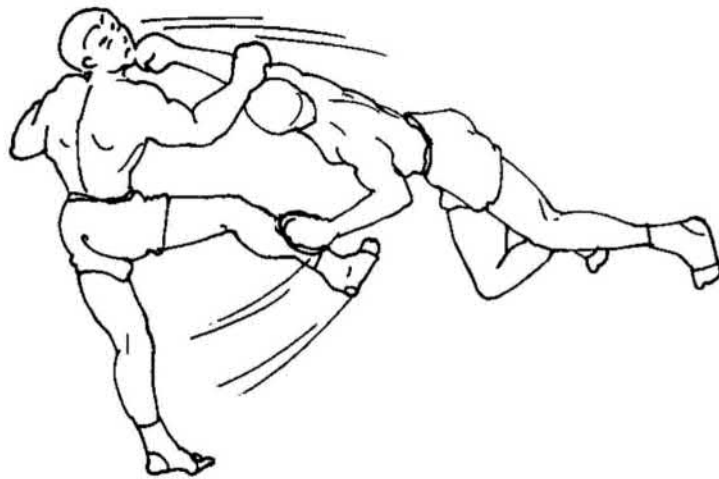
## กลฤาษีเหิร

กลมว้ยไม้นี้เป็นกลมว้ยชั้นสูงของไทยชั้นเผด็จศึกทีเดียว และผู้จะฝึกไม้นี้ได้ ต้องรู้จักอาศัยแรงส่งที่มาจากคู่ต่อสู้มาผสมเป็นแรง ผู้ที่ใช้ไม้นี้จึงจะเกิดประสิทธิภาพยิ่ง

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมว้ยเข้าเตะด้วยเท้าขวาสู่ที่หมายใบหน้า





### กลอุทัยเหิร

**ฝ่ายรับ** โน้มตัวไปข้างหน้าพร้อมกับยื่นมือซ้ายออกไปกดที่โคนขาเหนือเข้าเล็กน้อย อาศัยแรงเตะของฝ่ายรุกผสมกับแรงทะลึ่งตัวด้วยเท้าทั้งสองพุ่งตัวเข้าหา พร้อมกับพุ่งหมัดนำหน้าออกไปสู่ใบหน้าหรือปลายคาง

**หมายเหตุ** ถ้าฝ่ายรุกเตะด้วยเท้าซ้าย ให้ปฏิบัติตรงข้าม และไม่นิยั้ใช้แก้เข้าด้วยท่าทางเดียวกัน เปลี่ยนแต่การใช้หมัดเป็นศอกค้ำอยู่หน้าหน้าไปเท่านั้น

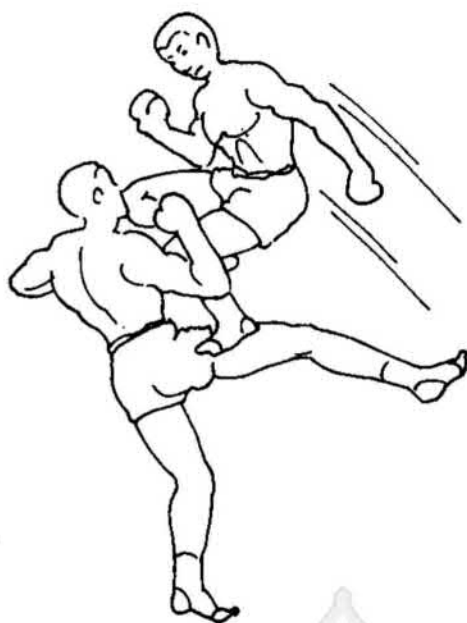
### กลพระรามเดินดง

กลมวยไม้นี้เป็นแม่ไม้ของการอาศัยแรงส่งของคู่ต่อสู้ที่เตะ หรือโยนเข้ามาผสมกับแรงที่ทะลึ่งตัว และการพุ่งอาวุธรวม 3 แรงเข้าสู่เป้าหมาย

#### ☐ การฝึก

**ฝ่ายรุก** เดินมวยเข้าเตะด้วยเท้าขวาระดับชายโครง

**ฝ่ายรับ** ยกเท้าซ้ายขึ้นเหยียบระดับตักของเท้าที่เตะมา พร้อมกับส่งแรงพุ่งเข้าหาให้ผสมกับแรงที่คู่ต่อสู้เตะมาผ่านทางเท้าซ้ายที่เหยียบ ในลักษณะแรงส่งเข้าพุ่งเข้าสู่ลูกคางหรือยอดอก และตัวก็ลอยโด่งขึ้นเพราะแรงส่งของเท้าที่เตะมาเต็มแรง

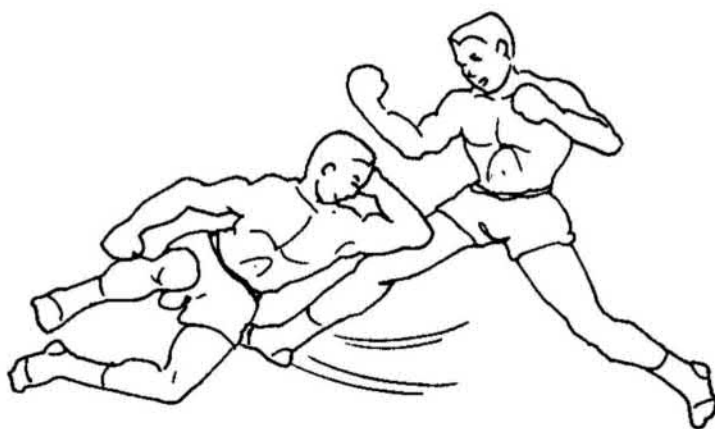


กลพระรามเดินดง

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกเตะหรือเข่าด้วยเท้าซ้าย ก็ให้ปฏิบัติตรงข้าม

### กลบรรพตถล่ม (ล้มทับแข่ง)

ไม้นี้ใช้แก้เท้าด้วยการล้มตัวลงเอาศอกกระแทกโคนเท้าก่อน แล้วลำตัวจึงทับลงตลอดเท้า อาจทำให้เท้าถึงหักได้



กลบรรพตถล่ม

### ☐ การฝึก

**ฝ่ายรุก** เดินมวยเข้าเตะด้วยเท้าขวาหมายชายโครงฝ่ายรับ

**ฝ่ายรับ** ยกแขนซ้ายงอคอกป้องกัน ล้มตัวเข้าหาแข่ง เอาศอกที่ป้องกันซ้ายที่หมายคือ โคนเท้าสวนต้นขาเมื่อศอกกระทบ แล้วจากแรงศอกที่ล้มทำให้แรงเตะมาสลายไป เมื่อล้มตัวล้มตามไปทับทั้งแข้ง ความแรงอาจทำให้เท้าหักได้

**ข้อระวัง** ควรฝึกหัดล้มคว่ำหน้ากับพื้นจนชำนาญก่อนจึงค่อยฝึก

**หมายเหตุ** ถ้าฝ่ายรุกเตะด้วยเท้าซ้ายก็ปฏิบัติตรงข้าม

## กลนางมณฑินนั่งแท่น

ไม้นี้ใช้จู่โจมหรือรับเท้าหรือหมัดได้ทั้งสิ้น โดยการหมุนกลับตัวเอาสะโพกพุ่งเข้าชนบริเวณอก ทำให้เสียคนหรือหัวฟาดพื้นได้



กลนางมณฑินนั่งแท่น

### ☐ การฝึก

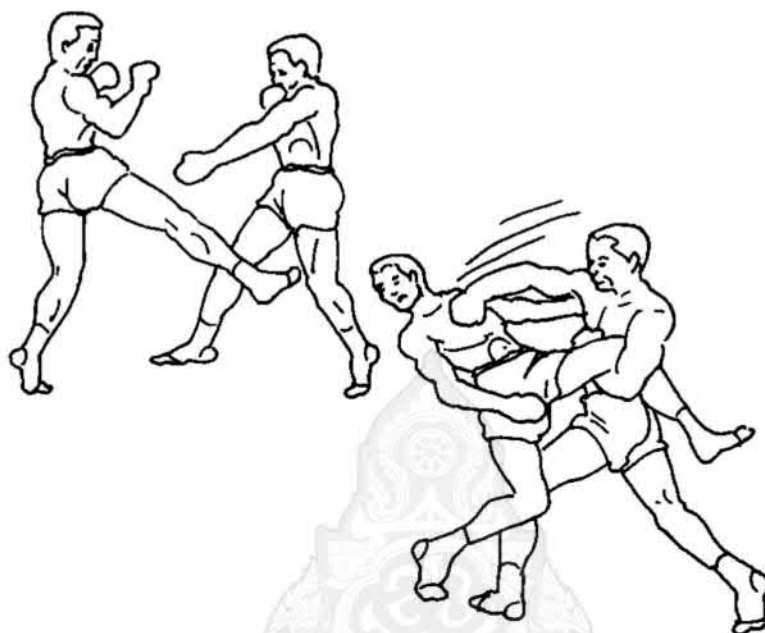
**ฝ่ายรุก** เดินมวยเข้าเตะด้วยเท้าซ้ายหรือชกด้วยหมัดซ้ายสู่ใบหน้าอย่างแรง

**ฝ่ายรับ** รับหมุนกลับตัวทางด้านขวา (กลับหลังหัน) พร้อมถีบตัวโดดตัวลอยไปทางด้านหลัง เอาสะโพกกระแทกเข้าบริเวณอก ให้นางหลังฟาดพื้นไป

**หมายเหตุ** ถ้าฝ่ายรุกเตะด้วยเท้าขวาหรือชกด้วยหมัดขวา ก็ปฏิบัติตรงข้าม

## กลังดงวงเอราวัณ

กลมว้ยไม้นี้ใช้สำหรับจับเท้าแล้วพุ่งสวนด้วยหมัด



กลังดงวงเอราวัณ

### ☐ การฝึก

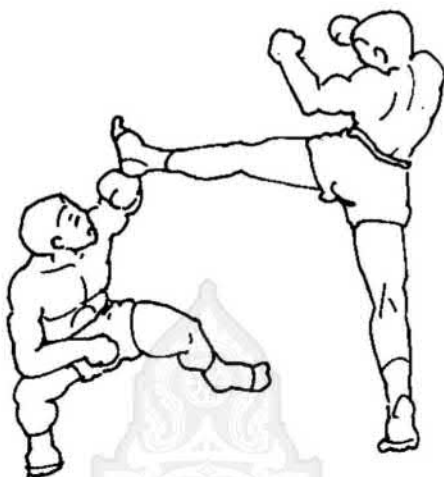
**ฝ่ายรุก** เดินมว้ยเข้าเตะด้วยเท้าขวาหมายชายโครง

**ฝ่ายรับ** ก้าวเท้าขวาทแยงไปทางขวา ทิ้งน้ำหนักตัวไปทางขวา เอามือซ้ายยันไปที่หน้าตักของเท้าที่เตะมา เมื่อแรงเท้าสลายลงรีบก้าวเท้าซ้ายเข้าหา มือซ้ายดัดหนีบเท้ากับรักแร้ พร้อมกับชกด้วยหมัดตรงขวาสวนไปที่ใบหน้าคู่ต่อสู้ ต้องทำให้เป็นจังหวะเดียวกัน

**หมายเหตุ** ถ้าฝ่ายรุกเตะด้วยเท้าซ้าย ให้ปฏิบัติตรงข้าม

## กลย่นรุกรขมูล

กลมวยไม้นี้ใช้รับเท้าในลักษณะงอแขนป้องหัวตัว แล้วย่อเท้าลงรับตรงข้อพับพร้อมกับ ทะลึ่งตัวและชกให้คู่ต่อสู้หงายหลังไป



กลย่นรุกรขมูล

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าเตะด้วยเท้าซ้ายที่ชกคอฝ่ายรับ

ฝ่ายรับ ก้าวเท้าขวาเข้าหา ให้ได้ระยะข้อพับของเท้าที่เตะมา ลดเท้าลงในลักษณะ เกือบจะนั่ง งอแขนขวาขึ้นปกหัว เฉียงศอกเข้ารับตรงข้อพับหรือน่องของเท้าที่เตะมา พร้อมกับ ทะลึ่งตัวดันเท้าให้หงายไปทางหน้า ฟันหมัดซ้ายเข้าที่ล้นปีหรือลูกคางคู่ต่อสู้

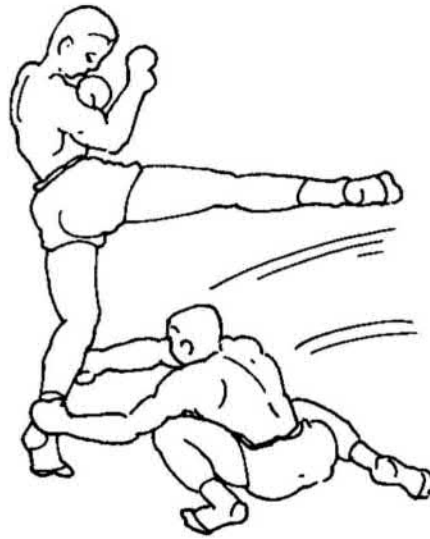
หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกเตะด้วยเท้าขวา ให้ปฏิบัติตรงข้าม

## กลโค่นรุกรขมูล

กลมวยไม้นี้ใช้แก้เตะด้วยการก้มตัวลงให้เท้าที่เตะมาเลยหัวไป แล้วใช้มือทั้งสองลากเท้าที่ยื่นอยู่ของคู่ต่อสู้ให้หัวฟาดพื้น

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าเตะด้วยเท้าขวาสู่ใบหน้าฝ่ายรับ



### กลโคนรุกขมูล

ฝ่ายรับ สืบเท้าขวาเข้าประชิดตัว พร้อมกับลดตัวลงในลักษณะนั่ง เอามือขวาจับตั้งที่ข้อเท้า มือซ้ายดันไปที่เข่า พร้อมกับกระชากมือขวา และผลักมือซ้ายแล้วยืนขึ้นเป็นจังหวะเดียวกัน คู่ต่อสู้จะล้มลงหัวฟาดพื้น หมดสติทันที

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกเตะด้วยเท้าซ้าย ให้ปฏิบัติตรงข้าม

### กลนางมณโฑนั่งดัก

กลมวยไม้นี้เป็นกลมวยชั้นสูงของไทย โดยอาศัยแรงฝ่ายตรงข้ามที่เตะมาเป็นแรงส่งผ่านทางกันที่นั่งบนดักไปตีศอก

#### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าเตะด้วยเท้าขวาสู่ข้อศอกของฝ่ายรับ

ฝ่ายรับ รีบเอียงลำตัวข้างซ้ายอยู่หน้ากระโดดลอยตัวขึ้นนั่งบนหน้าดัก เท้าขวาที่เตะมาของฝ่ายรุก อาศัยแรงส่งจากเท้าที่เตะมาผสมกับศอกซ้ายตีกระแทกสู่ส้นเท้าให้รุนแรงและมีประสิทธิภาพ

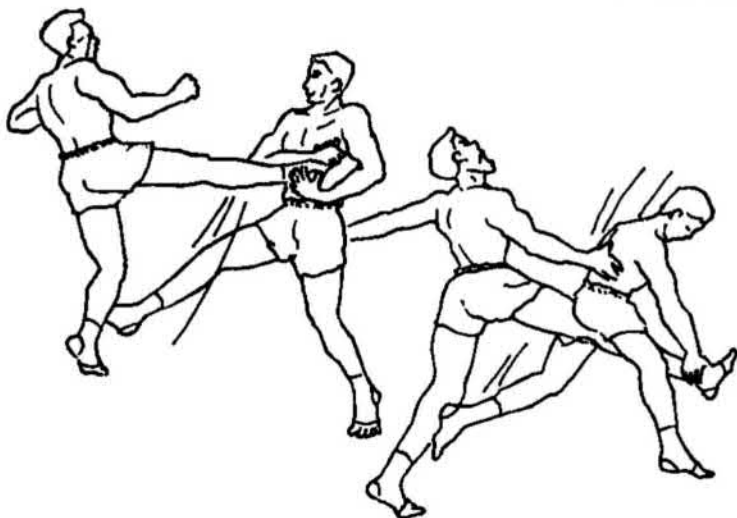


กลนางมณโฑนั่งตัก

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกเตะด้วยเท้าซ้าย ให้ปฏิบัติตรงข้าม

## กลหักหลักเพชร

กลมวยไม้นี้เป็นไม้แก้ท่า โดยจับนั่งหักขา นับว่าเป็นไม้ที่ร้ายกาจทีเดียว



กลหักหลักเพชร

## □ การฝึก

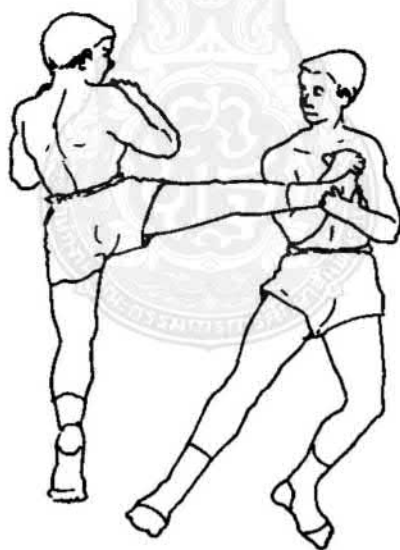
**ฝ่ายรุก** เดินมวยเข้าเตะด้วยเท้าขวาหมายปลายคาง

**ฝ่ายรับ** ยกมือขวาขึ้นปะทะปลายเท้า มือซ้ายตะปบที่สัน (นาคาบิดหาง) เมื่อจับเท้าได้ ก็จับเท้าลดลง กระโดดหันหลังขึ้นนั่งคร่อมที่เข้ากระแทกกันลง มือทั้งสองเหนี่ยวดันเท้าขึ้น จะทำให้เท้าหักหรือเคล็ดทันที

**หมายเหตุ** ถ้าฝ่ายรุกเตะด้วยเท้าซ้าย ก็ปฏิบัติตรงข้าม

## กลหनुมานฟาดกุมภกันท์

กลมวยไม้นี้เป็นไม้ที่รับเท้าที่รุนแรง และเหยียดมาก ฉะนั้นเวลาใช้ควรให้เหมาะแก่สภาพการณ์



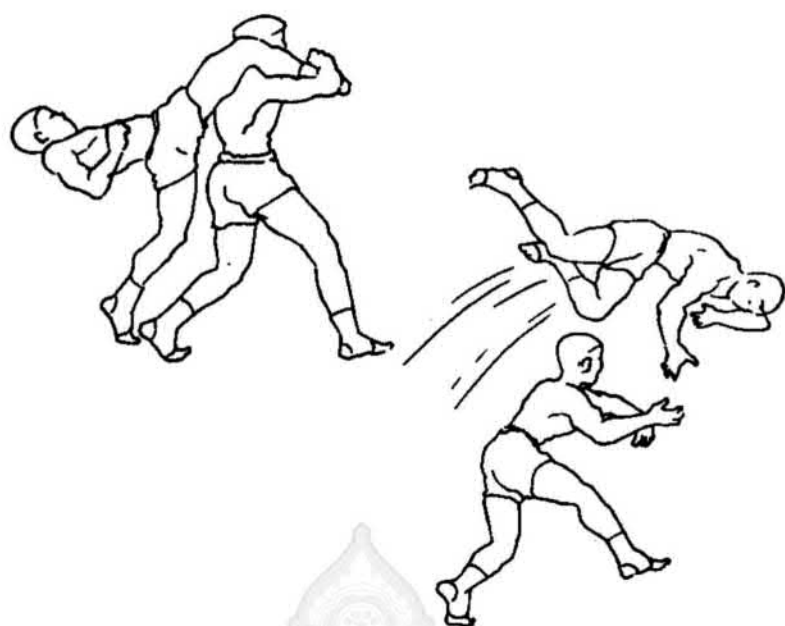
กลหनुมานฟาดกุมภกันท์

## □ การฝึก

**ฝ่ายรุก** เดินมวยเข้าเตะด้วยเท้าขวาสู่ชอกคอฝ่ายรับ

**ฝ่ายรับ** พลิกตัวเข้าจับเท้าด้วยมือทั้งสอง (นาคาบิดหาง) พลิกตัวหันหลังจับเท้าขึ้นแบกบนบ่า แล้วก้มตัวไปข้างหน้า ออกแรงเหวี่ยงฟาดคู่ต่อสู้ให้ลอยหัวพุ่งชนพื้น อาจถึงคอหักและบอบช้ำตายได้

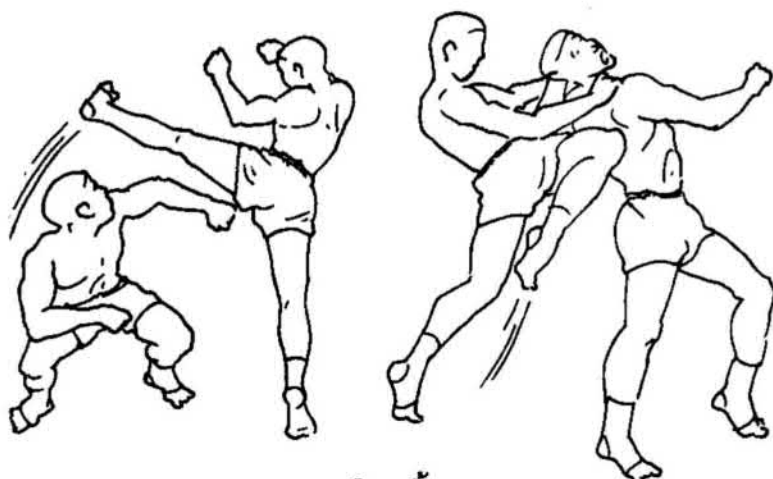




หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกเตะด้วยเท้าซ้าย ให้ปฏิบัติตรงข้าม

## กลิ้งพลั่ว

กลมวยไม้นี้เป็นไม้ที่ใช้หลบหมัดหรือเท้า แล้วถลันตัวไปข้างหลัง เหนี่ยวไหล่ขึ้นเข้าลอยที่  
กลางหลัง



## กลิ้งพลั่ว

## ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าเตะด้วยเท้าซ้าย หมายถึงชกคอฝ่ายรับ

ฝ่ายรับ รับก้าวเท้าขวาพร้อมกับก้มตัวลงลอดเท้าที่เตะมา ถลันพุ่งตัวไปทางหลัง พร้อมกับใช้มือทั้งสองเหนี่ยวไหล่พุ่งเข้าลอยไปที่หลัง

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกเตะด้วยเท้าขวา ให้ปฏิบัติตรงข้าม

## กลยุทธถอดแห

ไม้นี้ใช้แก้การถีบ โดยบิดเบนแล้วก้าวออกข้างเตะสวนเข้าพับในของคู่ต่อสู้



## กลยุทธถอดแห

## ☐ การฝึก

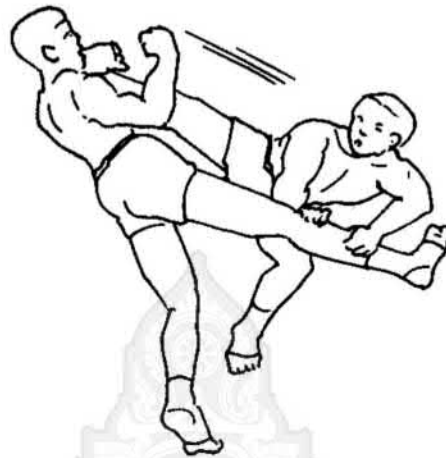
ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าถีบด้วยเท้าซ้ายไปที่หน้าท้องฝ่ายรับ

ฝ่ายรับ ก้าวเท้าขวาทแยงเฉียงออกวงนอก ใช้แขนซ้ายบิดเบนแรงถีบแล้วใช้เท้าซ้ายเป็นหลัก พลิกตัวเตะสวนขึ้นด้วยเท้าขวาเข้าที่พับในของคู่ต่อสู้ทันที

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกถีบด้วยเท้าขวา ให้ปฏิบัติตรงข้าม

## กลทวนขุนศึก (ถีบด้วยสัน)

กลมวยไม้นี้ใช้แก้เตะโดยตะปบมือ ปะทะที่ปลายเท้า แล้วหันหลังส่งลูกถีบหลังเข้าที่อกหรือปลายคาง



กลทวนขุนศึก

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าเตะด้วยเท้าขวา หมายถึงโคร่ง

ฝ่ายรับ ก้าวเท้าขึ้นให้ได้ระยะ ใช้มือทั้งสองหรือแขนปะทะกับปลายเท้า ในลักษณะก้มตัวเข้าหาปลายเท้าที่เตะมา ในจังหวะเดียวกับที่ก้มตัวลงซึ่งอยู่ในลักษณะหมุนกลับหลัง เท้าขวาก็กระแทกถีบไปด้านหลังด้วยลูกถีบสันเท้าที่ปลายคางหรือบริเวณทรวงอก

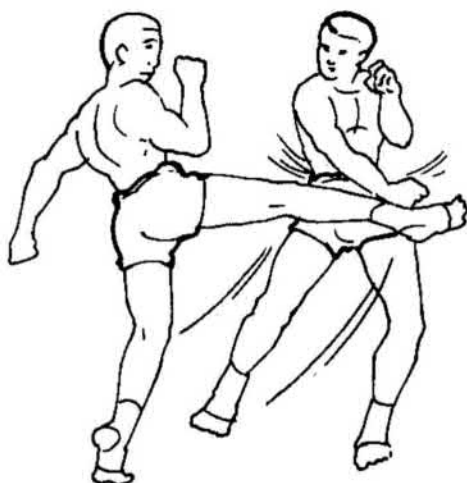
หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกเตะด้วยเท้าซ้าย ก็ปฏิบัติตรงข้าม

## กลกวาดมาร (สลายแรงเท้า)

ไม้นี้เป็นไม้แก้เตะชั้นสูงของมวยไทย ผู้หัดจะต้องเป็นผู้ชำนาญการใช้แรง และรู้จังหวะดีแล้ว ไม้นี้ถ้าใช้คอกปาดตลอดแข้งของฝ่ายรุก อาจทำให้เสียแรงแข้งได้ แต่ทำนี้เมื่อใช้ฝ่ามือหัดปาดจนชำนาญจะเป็นไม้ไปสู่ไม้สูงต่อไป เช่น กลฤาษีเหิรก็ต้องหัดไม้นี้เป็นพื้นฐานก่อน

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าเตะด้วยเท้าขวา หมายถึงโคร่ง กราดทั้งสองดั่งมัน



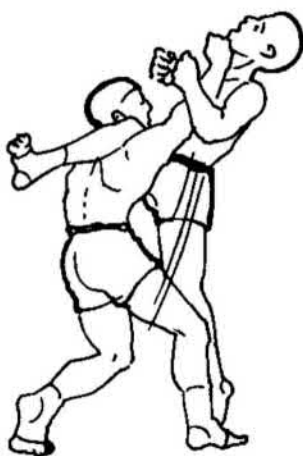
กลกวาดมาร

**ฝ่ายรับ** สลับเท้าขวาเข้าไปข้างหน้า ในจังหวะเพลงเดินมวยม้าย่อง ยื่นมือขวาปาด แคะดันเข้าถึงปลายเท้าในแบบสลายแรง หมัดซ้ายเตรียมพุ่งชกด้วยหมัดตรงและตั้งกราดคอย ป้องกันความพลาดพลั้ง

**หมายเหตุ** ถ้าฝ่ายรุกเตะด้วยเท้าซ้ายก็ปฏิบัติตรงข้าม

### กลหนุมานแบกแข็ง

กลมวยไม้นี้ใช้แก้เท้า โดยลอดเท้าที่เตะมา พร้อมชกหมัดพุ่งขึ้นสู่ปลายคาง อีกเท้าเหยียบเท้าที่เป็นหลักของคู่ต่อสู้ เพื่อทะลวงตัวขึ้นฉีกกัน



กลหนุมานแบกแข็ง

☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าเตะด้วยเท้าหมายชอกคอ

ฝ่ายรับ ก้าวเท้าซ้ายทแยงทางซ้ายพร้อมกับก้มตัวลงลอดเท้าที่เตะไป ขยับเท้าขวาเข้าเหยียบเท้าซ้ายที่ยืนเป็นหลักของฝ่ายรุก พุ่งหมัดขวาเข้าปลายคางพร้อมกับทะเล็งตัวขึ้น ฝ่ายรูกันจะแหกและหลบทันที

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกเตะด้วยเท้าซ้าย ให้ปฏิบัติตรงข้าม

### กลมวยจูโจม

เป็นไม้มวยที่เข้าทำคู่ต่อสู้ หรือที่เรียกว่าไม้ตาย

### กลหักคอไอยรา

กลมวยนี้ใช้เดินเข้าจับคู่ต่อสู้โน้มลงมาตีเข้าเข้าที่หน้าหรือยอดอก เป็นการพิชิตที่จูโจมอย่างรวดเร็ว



กลหักคอไอยรา

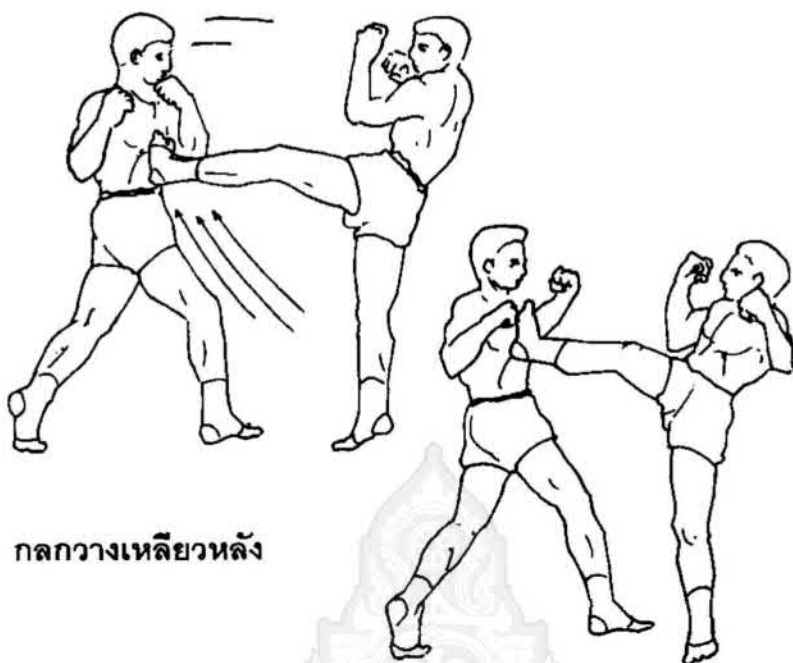
☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดซ้ายหรือเปิดกราด พอมือทั้งสองลอดเข้าไปได้

ฝ่ายรับ ก้าวเท้าซ้ายเข้าหาพร้อมเลือกมือทั้งสองไปข้างหน้า ก้มหัวให้อยู่ในแขนทั้งสองหมัดของฝ่ายรุกจะไถลตามแขนไป มือทั้งสองตะปบเข้าที่ท้ายทอย ลากมาตีเข้า

หมายเหตุ ให้สะอึกด้วยเท้าขวา เมื่อฝ่ายรุกชกด้วยหมัดขวา

## กลกวางเหลียวหลัง



กลกวางเหลียวหลัง

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าหาดังกราดมัน

ฝ่ายรับ พุ่งตัวเข้าถีบด้วยเท้าซ้ายจนฝ่ายรุกเอียงเสียหลักแล้วลดขาที่ถีบลงไปข้างหน้า  
ยืนเป็นหลัก พลิกตัวตามเตะด้วยสันเท้าที่ยอดดอกหรือลูกคาง

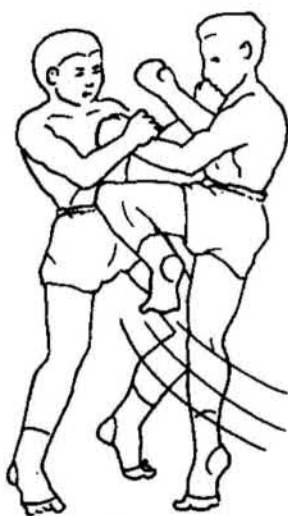
หมายเหตุ ถ้าถีบหรือเตะด้วยเท้าขวาก่อน ให้ปฏิบัติตรงข้าม

## กลตลบขึ้น

กลมวยไม้นี้ใช้จุโจม โดยเปิดมือทั้งสองขึ้น แล้วพุ่งเข้าเข้าหน้าท้องหรือทรวงอก

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าหา โดยจรดเอวกราดซ้ายออก



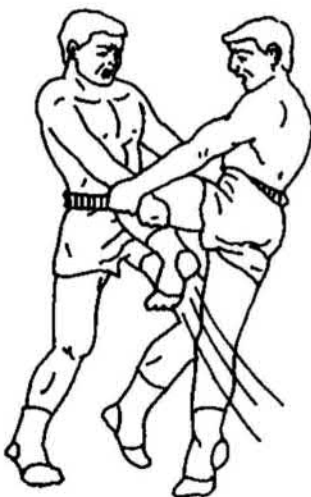
กลดลบนั่น

**ฝ่ายรับ** เดินมวยเข้าหามือทั้งสองตัวจากล่างขึ้นบน เปิดไปที่มือทั้งสองข้างของฝ่ายรุก ออกแล้ว พุ่งเข้าเข้าที่ทรงอกหรือหน้าท้อง

**หมายเหตุ** ถ้าฝ่ายรุกจรดกราดขวาออก ก็พุ่งเข้าขวา

### กลดลบลง

กลมวยไม้นี้ใช้บุกจูโจมโดยเอามือทั้งสองเข้าตะปบกดกราดคู่ต่อสู้ให้เปิดออก แล้วพุ่งเข้าสู่ทรงอกหรือหน้าท้อง



กลดลบลง

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก ยืนจรดมวยกราดต่ำระดับอก เดินทยอยเข้าหา

ฝ่ายรับ เดินมวยเอามือทั้งสองตะปบลงที่กราดมือทั้งสอง แล้วกดแนวกอง ฝ่ายรุกจะเปิดอกและหน้าท้อง ฝ่ายรับรีบพุ่งเข้าซ้ายสู่ที่หมาย

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกจรดมวยเอาช้ายออกพุ่งด้วยเข่าซ้าย ถ้าจรดเอวขวาออกพุ่งด้วยเข่าขวา

## กลอีกาฉีกรัง

กลมวยไม้นี้ใช้โจมตีโดยแนวกราด โดดเข้าลอยเข้าที่ลูกคางหรือยอดอก



## กลอีกาฉีกรัง

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าหาเอากราดซ้ายออกหน้า

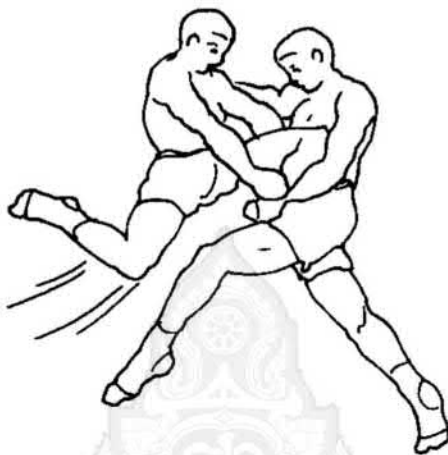
ฝ่ายรับ กระโดดพุ่งเข้าซ้ายพร้อมกับใช้มือทั้งสองดัดขึ้นไปตีกราดมือทั้งสองของฝ่ายรุก โดยกำลังแรงเข้าจะกระทบลูกคาง หรือยอดอก การต่อสู้ก็ยุติทันที

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกเอากราดขวาออกก็กระโดดเข้าด้วยเข่าขวา



## กลหนุมานแหวกฟอง

กลมวยไม้นี้ใช้จู่โจมโดยกระโดดเข้าลอย พร้อมกับตะปบกราดคู่ต่อสู้ลง แล้วส่งเข้าลอยเข้าที่ยอดดอกหรือลูกคาง



กลหนุมานแหวกฟอง

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าหาจรดเหลี่ยมขวาออก

ฝ่ายรับ กระโดดพุ่งเข้าลอยขวาเข้าหา พร้อมกับตะปบมือทั้งสองไปที่กราดทั้งสองของฝ่ายรุก ส่งเข้าลอยขวาเข้าที่ปลายคางหรือยอดดอก

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกจรดเหลี่ยมด้วย ก็กระโดดด้วยเข้าซ้าย

## กลนกดุ้มเข้ารัง

กลมวยไม้นี้ ใช้สำหรับจู่โจมแก่คู่ต่อสู้ที่สูงใหญ่กว่า โดยคู่ตัวพุ่งลอยตัว พร้อมส่งหมัดคอก เข้ากระแทกใบหน้า ลำตัวและท้องเวลาพร้อมกัน

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าหาโดยเปิดช่องว่างส่วนอกไว้



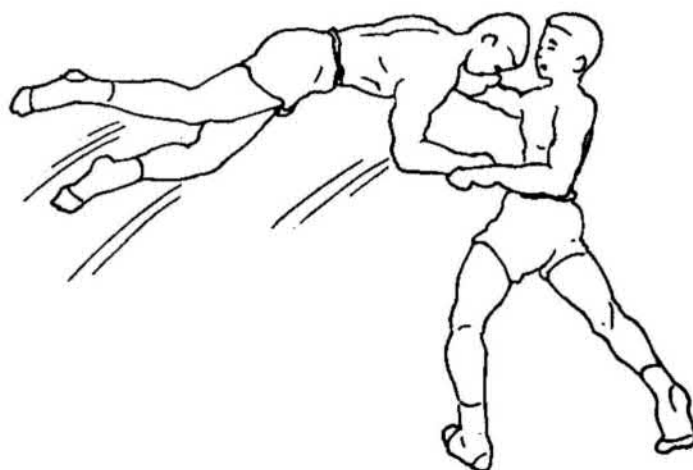
กลนกุมเข้ารัง

ฝ่ายรับ กระโดดพุ่งตัว พร้อมกับคู่ตัวในลักษณะหมัดทั้งสองป้องปิดจากทรวงอกตลอดหัว  
เข่างอขึ้นปิดท้องตั้งคล้ายนกคุ้มพุ่งเข้ากระแทกคู่ต่อสู้ โดยหมัดกระแทกคาง ศอกกระแทกลิ้นปี  
เข้ากระแทกท้องอย่างสุดแรง การต่อสู้อายุดิ้นที่

หมายเหตุ ควรหัดซ้อมคู่ พุ่งลอยตัวเสมอ ๆ การเข้าไม้จึงเกิดประสิทธิภาพ

## กลถาษีมุดสระ

กลมว้ยไม้นี้เป็นแม่ไม้ของการพุ่งตัวเข้าทำร้ายคู่ต่อสู้ ในลักษณะพุ่งตัวขนานกับพื้น



กลถาษีมุดสระ

## □ การฝึก

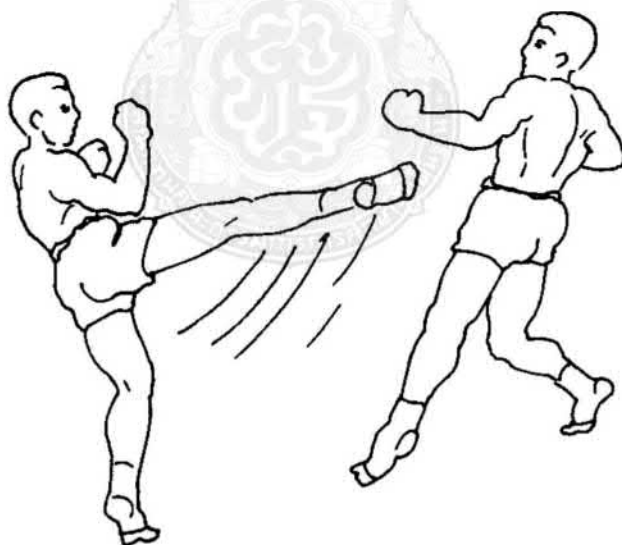
ฝ่ายรุก ยืนจรดตั้งกราดเดินเข้าหาฝ่ายรับ

ฝ่ายรับ ยืนมือทั้งสองไปแหวกมือทั้งสองของฝ่ายรับพร้อมพุ่งลอยตัวให้ขนานกับพื้น เอาหัวชนโบหน้าคู่ต่อสู้

หมายเหตุ ก่อนจะเข้าไม้ต้องหัดพุ่งชนในท่าทางต่าง ๆ กับสนามหญ้า หรือเบาะ ให้ชำนาญเสียก่อน มิฉะนั้นอาจได้รับอันตรายแก่ผู้ใช้อเองเพราะไม่มีวิธีผ่อนแรงเมื่อตัวตกถึงพื้นแล้ว

## กลหมุนมานทะยาน

กลมวยไม้นี้เป็นไม้มวยชั้นสุดยอดของไทย และน้อยคนนักจะฝึกได้สำเร็จเพราะต้องอาศัยแรงหมุนจากการเตะมาประสานกับแรงพุ่งเข้าลอย เข้าทำอันตรายคู่ต่อสู้เป็นจังหวะเดียว

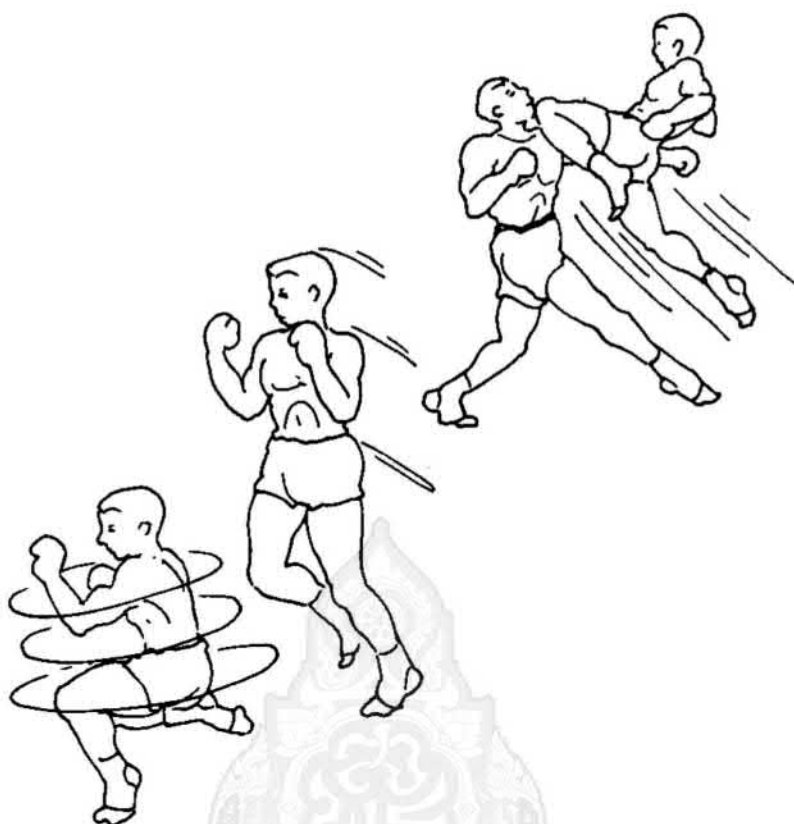


กลหมุนมานทะยาน

## □ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าหา

ฝ่ายรับ ยกเท้าขวาเตะออกไปอย่างสุดแรงแล้วอาศัยแรงหมุนของแรงเตะหมุนไป 1 รอบ พร้อมกับย่อขาซ้ายลงดึงตัวขึ้นพุ่งเข้าขวาลอยเข้าสู่ยอดอกหรือปลายคางคู่ต่อสู้



หมายเหตุ ถ้าฝึกพุ่งด้วยเข่าซ้าย ให้ปฏิบัติตรงข้าม

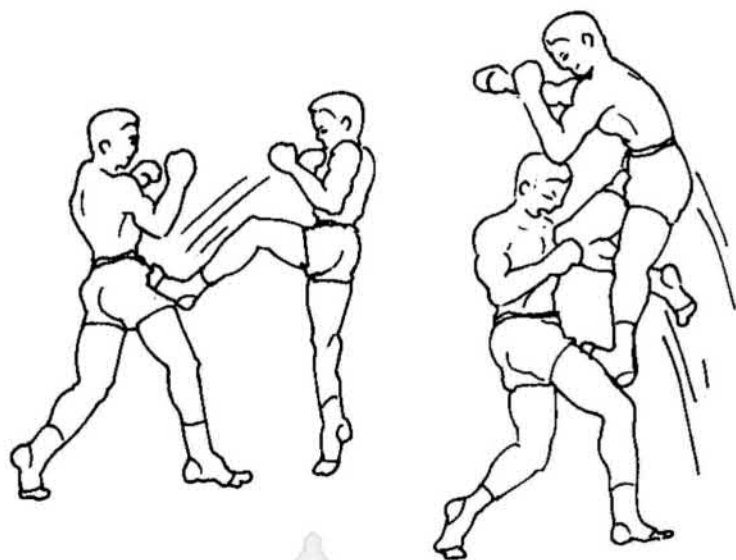
## กลห้กคอเอราวัณ

กลมวยไม้นี้ใช้บุกรูโจมตีขณะที่คู่ต่อสู้เดินมวยเข้าหา ต้องย่อตัวหน้ามากเหมือนเป็นบันได  
เลยเดินขึ้นไปเหยียบแล้วเข้าเหมือนก้าวขึ้นบันได

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าหาโดยขาขวาอยู่หน้า ให้งอทั้งน้ำหนักตัวบนเท้าขวา

ฝ่ายรับ ก้าวเท้าซ้ายเหยียบบนเข่าขวาของฝ่ายรุก เท้าขวาเขย่งเท้าพุ่งเข้าสู่ยอดดอก  
ศอกทั้งสองกระแทกกลางที่กระหม่อม



กลหนักคอเอราวัณ

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกยื่นเท้าซ้ายมาข้างหน้า ให้ปฏิบัติตรงข้าม

### กลตะเพียนแผงตอ

กลมวยไม้นี้เป็นไม้จู่โจมที่รวดเร็ว และทรงประสิทธิภาพยิ่งของมวยไทย จัดเป็นแม่ไม้ภาคอากาศวงนอกทีเดียว โดยการศอกและเข้าพร้อมกับแรงกระโดดพุ่งไปทางด้านข้างแบบปลาตะเพียนหลบไม้



กลตะเพียนแผงตอ

## □ การฝึก

**ฝ่ายรุก** เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดตรงขวาสู่ใบหน้า หรือยืนจรมวยเอาไหล่ขวาออกข้างหน้า

**ฝ่ายรับ** สืบเท้าซ้ายออกวงนอกเล็กน้อย เพื่อได้จังหวะศอกและเข้าที่ตั้งมั่นเตรียมสู้ที่หมาย ฟุ้งตัวกระโดดขึ้นแคลบผ่านหมัดขวาที่ชกมาอย่างสุดแรงและรวดเร็ว ศอกที่ตั้งไว้เพื่อศอกโอบหน้า และเข้าที่ตั้งไว้ก่อนกระโดดเพื่อเข้าทรงวงหรือชายโครงที่หมาย คู่ต่อสู้จะมีอันถึงหมดทางสู้ในทันที

**หมายเหตุ** ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดซ้ายหรือจรมวยเอาไหล่ซ้ายออก ก็ปฏิบัติตรงข้าม

## กลกระเซ่ฟาดหาง

กลมวยไม้นี้เป็นไม้จู่โจมที่รุนแรงและดุเดือดมาก โดยอาศัยลูกเตะฟาดอย่างสุดแรงเกิดหมายชอกคอให้พับหรือหักได้



กลกระเซ่ฟาดหาง

## □ การฝึก

**ฝ่ายรุก** เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดขวา หรือเตะด้วยเท้าขวาก็ได้

**ฝ่ายรับ** ก้าวเท้าให้ได้จังหวะเตะฟาด มือทั้งสองป้องอยู่ระดับหน้าเพื่อป้องกันหมัดและเท้า หมุนตัวเหวี่ยงลูกเตะฟาดพุ่งลงสู่ชอกคออย่างสุดแรงเกิด อาจทำให้ถึงคอหักได้

**หมายเหตุ** ถ้าฝ่ายรุกใช้หมัดซ้ายหรือเท้าซ้ายก็เตะฟาดด้วยเท้าซ้าย

## กลยั่นเอราวัณ

กลมว้ยไม้นี้ใช้บุกประชิด เอามือยันเข่าที่ยืน เพื่อป้องกันไม่ให้คู่ต่อสู้ใช้เท้า พร้อมกับยกเข่าฟาดไปยอดดอกในลักษณะเหมือนไม้กระดก



กลยั่นเอราวัณ

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดขวา หรือจรดมวยเอาขาขวาอยู่ด้านหน้า

ฝ่ายรับ ก้าวเท้าซ้ายสับเข้าประชิดตัว ก้มตัวลงไปที่หัวเข่า เอามือจับที่ระดับเข่า พร้อมกับยกเข่าฟาดเข้าสู่ยอดดอกให้เป็นจังหวะเดียวกัน ทั้งการก้มตัวและยกเข่าฟาดสู่เป้าหมาย

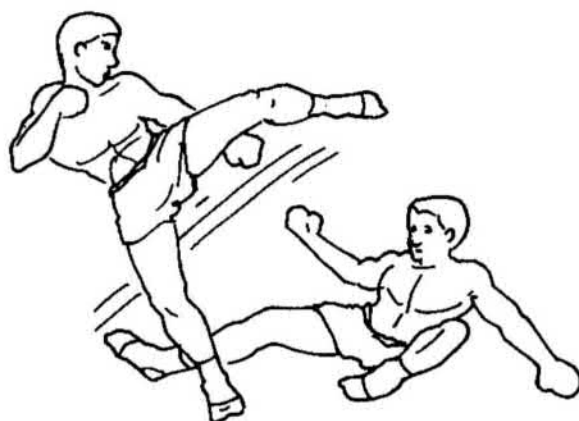
หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดซ้าย หรือเอาขาซ้ายอยู่หน้า ให้ปฏิบัติตรงข้าม

## กลเถรกวาดวัด

กลมว้ยไม้นี้ใช้จุดโจมตีส่วนล่างอย่างรุนแรง สามารถจะทำให้เท้าแพลง และหัวฟาดพื้นได้

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเตะด้วยเท้าขวาหรือยืนในลักษณะเท้ายืนคู่



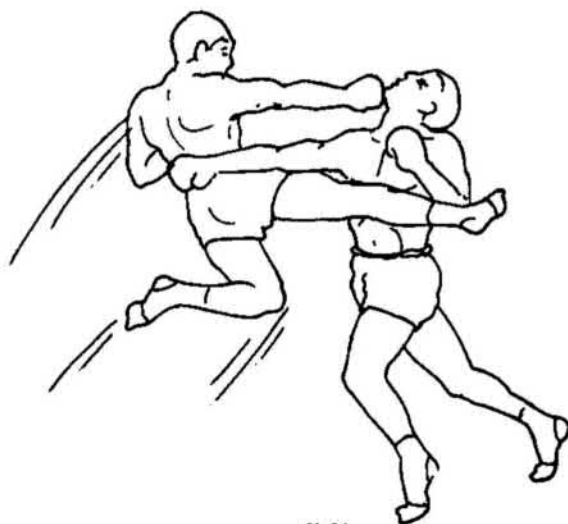
กเลดเควดวัด

ฝ่ายรับ เดินมวยเข้าหาให้ได้ระยะเตะกวาด ก้มตัวลงเท้าจะผ่านหัวเหวี่ยงเตะกวาดด้วยเท้าขวาไปที่ข้อเท้าซ้ายอย่างสุดแรง ถ้ายืนจรดมวยก็เตะกวาดขาที่อยู่ข้างหน้า

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกเตะด้วยเท้าขวาก็สอดเตะด้วยเท้าซ้าย ถ้ายืนเท้าคู่ ก้มลงเตะกวาดเท้าไหนก็ได้

## กลพระรามตีทัพ

ไม้นี้เป็นไม้จูโจมหรือไม้ตาย เพื่อพิชิตให้เด็ดขาดเมื่อคู่ต่อสู้เผลอ หรือใช้หมัดชกมา โดยการพุ่งตัวออกข้าง แล้วใช้หมัดกับเท้าออกไปพร้อมๆ กับการลอยตัวเข้าหา



กลพระรามตีทัพ



## □ การฝึก

**ฝ่ายรุก** เดินมวยชกด้วยหมัดตรงขวา หรือยืนมวยในลักษณะเท้าซ้ายอยู่หน้า

**ฝ่ายรับ** พุ่งตัวลอยออกข้าง (ระยะที่หมายถ้าพุ่งโดยตรงไม่ได้เตะหรือชกจะเฉียงผ่านไหล่ซ้ายของคู่ต่อสู้ไป) พร้อมกับชกด้วยหมัดตรงขวา และเตะด้วยหน้าแข้งเท้าขวาออกไปพร้อม ๆ กัน หมัดชกที่ปลายคาง เท้าเตะสู่ทรงอก

**หมายเหตุ** ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดซ้าย หรือจรดเท้าขวาอยู่หน้า ก็ปฏิบัติตรงข้าม

## กลพระรามสะกดทัพ (เตะกลับขาด้วยสั้น)

กลมวยไม้นี้เป็นไม้จูโจมที่ดุเดือด และรุนแรงอาจถึงพิการได้ โดยการกระโดดพุ่งขึ้นทั้งแรงตัวและแรงขาที่ส่งไปที่ต้น เตะด้วยลูกสั้นผสมกับแรงกระโดดเข้าหาไปที่ลั้นปีเลือกขึ้นตลอดถึงลูกคาง



กลพระรามสะกดทัพ

## □ การฝึก

**ฝ่ายรุก** เดินมวยเข้าชกด้วยหมัดขวาหรือยืนคุมเชิงโดยเอาขาซ้ายอยู่ข้างหน้า

**ฝ่ายรับ** ก้าวเท้าขวาแทงไปทางขวา โดยยกให้สูงขนาดเข้าขวามีระดับเกือบถึงหัวไหล่ แต่แทนที่จะเหยียบลงพื้น เท้าซ้ายที่เหยียบพื้นอยู่ก็ถีบส่งกระโดดขึ้นเอาต้นกระแทกเข้าที่หมายคือปลายคาง เท้าขวาทำท่าเหยียบอากาศลง พร้อมกับที่เท้าซ้ายทะลึ่งขึ้นสวนกันกลางอากาศส่งแรงไปที่เท้าซ้าย กระแทกลั่นเข้าที่หมายจากอกถึงปลายคาง

**หมายเหตุ** ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดตรงซ้าย ก็ปฏิบัติตรงข้าม

## กลบันเคียวทศกัณฐ์

กลมว้ยไม้นี้เป็นกลมว้ยลูกไม้ของนกคุ้มเข้ร้าง โดยใช้กระโดดเข้าทั้งสองเข้าเข้าที่คาง คอกคู่กระแทกเข้าที่กระหม่อม ไม้นี้อาจทำให้ประสาทเสียเป็นบ้าหรือตายได้



กลบันเคียวทศกัณฐ์

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมว้ยเข้าหาฝ่ายรับ กราตมือทั้งสองตั้งระดับอก

ฝ่ายรับ กระโดดลอยตัวขึ้นเข้าคู่เข้าที่คาง พร้อมกับกระแทกคอกคู่ลงที่กลางกระหม่อม การต่อสู้ก็ยุติทันที

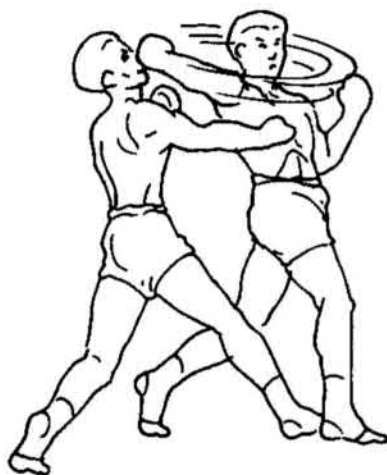
หมายเหตุ การฝึกควรกระโดดลอยตัวให้สูงขึ้นอยู่เสมอ เพราะไม้ลอยตัวเป็นไม้พิชิตทั้งสิ้น

## กลขว้างจักรนารายณ์ (หมุนตัวกลับหลังฟาดด้วยหลังหมัด)

กลมว้ยไม้นี้เป็นลูกไม้ของกลหิรัญม้วนแผ่นดิน การฝึกหมุนตัวกลับหลังต้องรวดเร็ว และได้จังหวะจึงจะใช้ได้ผล

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมว้ยเข้าชกด้วยหมัดตรงขวา หรือถลันเข้าหา



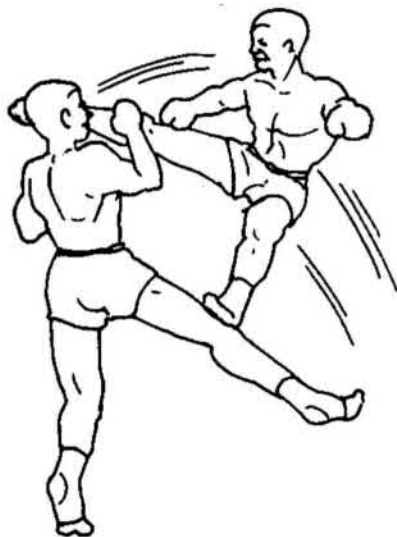
กลขวางจักรนารายณ์

ฝ่ายรับ ก้าวเท้าออกไปทางด้านซ้ายของฝ่ายรุกให้ได้ระยะหลังหมัด หมุนตัวกลับหลัง ฟาดหลังหมัดเข้าสู่ใบหน้าของฝ่ายรุกทันที

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกชกด้วยหมัดซ้าย ให้ปฏิบัติตรงข้าม

### กลพระรามเหยียบลังกา

กลมวยไม้นี้เป็นลูกไม้ของกลพระรามเดินดง ผู้ที่จะฝึกไม้นี้ได้ต้องฝึกกลพระรามเดินดงให้ชำนาญเสียก่อน คือรู้ถึงการใช้อำศัยและส่งของเท้าคู่ต่อสู้มาผสมกับแรงกระโดดเตะของเราเอง



กลพระรามเหยียบลังกา

## □ การฝึก

**ฝ่ายรุก** เดินมวยเข้าเตะด้วยเท้าขวาสู่ชายโครงฝ่ายรับ

**ฝ่ายรับ** ก้าวเท้าซ้ายขึ้นเหยียบแข้ง พร้อมกับกระโดดลอยตัวเตะไปยังชอกคอหรือใบหน้า คู่ต่อสู้อย่างสุดแรงทุกอิริยาบถต้องเป็นไปในจังหวะเดียว

**หมายเหตุ** ถ้าฝ่ายรุกเตะด้วยเท้าซ้าย ก็ปฏิบัติตรงข้าม

## กลรามสูรขว้างขวาน

กลมวยไม้นี้เป็นไม้จูโจม โดยกระโดดเข้ารวบมือทั้งสองแล้วขว้างคอกเข้าแลงหน้า เป็นกลมวยคู่กับเมฆลาล้อแก้ว โดยผู้ถูกขว้างคอกก้าวเท้าถอยหลังพร้อมย่อตัวสปริงไปทางหลังกระชากมา ถ้าใช้ได้ถูกต้องคู่กันดูแล้วสวยงามน่าชมดี มือที่ถูกรวบมาจับคอกที่ขว้าง



กลรามสูรขว้างขวาน

## □ การฝึก

**ฝ่ายรุก** เดินมวยเข้าหายกราดมือทั้งสองขึ้นตั้งสูง

**ฝ่ายรับ** กระโดดลอยตัวขึ้นประชิด เอามือซ้ายกดลงที่ข้อพับมือทั้งสอง แล้วขว้างคอกขวาเข้าแลงหน้าทันที ทุกท่าทางต้องทำให้เป็นจังหวะเดียว

**หมายเหตุ** การลอยตัวเข้าประชิดควรฝึกให้ชำนาญเสียก่อน เพราะเป็นพื้นฐานของไม้

## กลหมุนมานข้ามลงกา

กลมวยไม้เป็นแม่ไม้ของการฝึกกระโดดข้ามเท้า และใช้ลูกไม้ทำร้ายคู่ต่อสู้



กลหมุนมานข้ามลงกา

### ☐ การฝึก

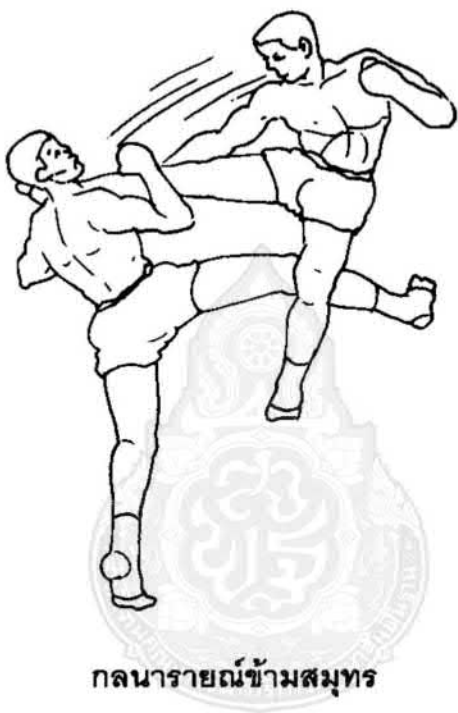
ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าเตะด้วยเท้าขวาหมายชายโครงฝ่ายรับ

ฝ่ายรับ ยกเท้าซ้ายขึ้น ก้าวกระโดดข้ามเท้าที่เตะมาในระยะหน้าตัก พร้อมกับงอเข้าขวา ฟุ้งเข้าสู่ท้องหรือยอดอก มือทั้งสองเหนี่ยวไหล่ขวาของคู่ต่อสู้ เพื่อเป็นแรงส่งของการกระแทกเข้า และแรงทำให้หนักขึ้น

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกเตะด้วยเท้าซ้าย ให้ปฏิบัติตรงข้าม

## กลนารายณ์ข้ามสมุทร

กลมวยไม้นี้ผู้ที่ฝึกต้องฝึกกลหนุมานข้ามลงกาให้ชำนาญเสียก่อนจึงค่อยฝึกไม้นี้ เพราะการกระโดดข้ามแข่งต้องรู้ระยะความสูงของเท้าด้วยปฏิภาณตัวเอง ส่วนการกระโดดข้ามหน้าตักนั้นมีระยะความสูงแน่นอน



กลนารายณ์ข้ามสมุทร

### ☐ การฝึก

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าเตะด้วยเท้าขวา หมายถึงโครงฝ่ายรับ

ฝ่ายรับ ยกเท้าซ้ายขึ้นข้ามเท้าที่เตะมา พร้อมกับสับดเท้าลง เพื่อส่งแรงเท้าขวาที่กระโดดตั้งขึ้นเตะสู่ใบหน้าหรือชอกคอของฝ่ายรุก

หมายเหตุ ถ้าฝ่ายรุกเตะด้วยเท้าซ้าย ก็ปฏิบัติตรงข้าม

## คณะผู้จัดทำ

### เอกสารเสริมความรู้โรงเรียนต้นแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา

#### ที่ปรึกษา

นางกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา  
นายประหยัด ทรงคุณ  
นายเกียรติ อัมพรายน์  
นายสุรัชย์ ชินโย

เลขาธิการคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ  
รองเลขาธิการคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ  
ผู้อำนวยการสำนักนิเทศและพัฒนามาตรฐานการศึกษา  
หัวหน้าหน่วยศึกษานิเทศก์  
สำนักนิเทศและพัฒนามาตรฐานการศึกษา

#### รวบรวมเรียบเรียง

นางอรพรรณ ทับทิมแท้

ศึกษานิเทศก์  
สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ  
ศึกษานิเทศก์  
สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ

นางนิรมล โพธิ์

#### บรรณาธิการกิจ

นางนิรมล โพธิ์

ศึกษานิเทศก์  
สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ  
ศึกษานิเทศก์  
สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ

นายมานิช จันทร์แจ่ม



