



ตัวอย่างแบบเรียน
ศูนย์พัฒนาหนังสือ

หนังสืออ่านเพิ่มเติมพลศึกษา

มวยไทย – มวยสากล

ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กรมวิชาการ
กระทรวงศึกษาธิการ





หนังสืออ่านเพิ่มเติมพลศึกษา

มวยไทย - มวยสากล

ชั้นมัธยมศึกษา

ของ

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง ๓,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๒๗

ปกกระดาษราคาเล่มละ ๑๗.๐๐ บาท

(ห้ามขายเกินกว่าราคาที่กำหนดไว้)

จัดพิมพ์โดยองค์การค้ำของครูสภา

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

๕๒ ถนนลาดพร้าว บางกะปิ กรุงเทพมหานคร

มีลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ



ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ตามที่กรมวิชาการและกรมพลศึกษาได้ร่วมกันจัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติม วิชาพลศึกษา มวยไทย - มวยสากล สำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑ และกระทรวงศึกษาธิการได้อนุญาตให้ใช้หนังสือดังกล่าวในโรงเรียนแล้ว นั้น

กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาเห็นว่า หนังสือเล่มนี้สามารถใช้เป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติม สำหรับรายวิชา มวยไทย-มวยสากล ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช ๒๕๒๔ ได้ เป็นอย่างดี จึงอนุญาตให้ใช้ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗

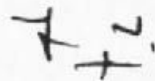
(นายบรรจง ชูสกุลชาติ)

รองปลัดกระทรวง รักษาราชการแทน
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการได้มอบหมายให้ กรมพลศึกษาและกรมวิชาการร่วมกันจัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติม วิชาพลศึกษา มวยไทย - มวยสากล ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑ โดยมอบหมายให้ นายชนะ พรหมประสิทธิ์ เป็นผู้เรียบเรียง และให้ นายพอง เกิดแก้ว นายสมพร แดงนุ้ย นายสมเกียรติ ปานวัชราคม นายเอนก รัตน์ปิยะภากรณ์ นายสมชาย นิลบดี เป็นผู้ตรวจ และกระทรวงศึกษาธิการได้อนุญาตให้ใช้หนังสือดังกล่าวในโรงเรียนไปแล้วนั้น

กรมวิชาการพิจารณาเห็นว่า หนังสือเล่มนี้มีรายละเอียด เนื้อหา และสามารถใช้เป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติมสำหรับรายวิชา มวยไทย - มวยสากล ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช ๒๕๒๔ ได้เป็นอย่างดี จึงได้มอบหมายให้องค์การค้ำของคุรุสภาจัดพิมพ์จำหน่ายเป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติม วิชาพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา ต่อไป



(นายสุรเดช วิเศษสุรการ)

อธิบดีกรมวิชาการ

๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗

สารบัญ

บทที่		หน้า
๑	ประวัติกีฬามวยไทย	๑
๒	หลักการของวิชามวยไทย	๘
๓	ทักษะเบื้องต้นของมวยไทย	๑๐
	ตัวอย่างใบให้คะแนนมวยไทย	๓๓
๔	ประวัติมวยสากล	๓๔
๕	ทักษะเบื้องต้นของมวยสากล	๓๘
๖	กติกากการแข่งขันที่สำคัญ	๕๓
	ตัวอย่างใบให้คะแนนมวยสากล	๕๗

บทที่ ๑

ประวัติกีฬามวยไทย

มวยไทย (Thai Boxing) เป็นกีฬาที่เก่าแก่ที่สุดของไทย และเป็นที่ยอมรับของประชาชนทุกยุคทุกสมัย มวยไทยเริ่มมีขึ้นในสมัยใดไม่ปรากฏแน่ชัด อาจเกิดขึ้นมาพร้อม ๆ กับชาติไทยก็ได้ และมวยไทยถือเป็นศิลปะประจำชาติของไทยเรายากที่ชาติอื่นจะเลียนแบบได้

มวยไทยในสมัยก่อนมีการฝึกฝนอยู่ในบรรดาหมู่ทหาร เพราะสมัยก่อนไทยเรามีการสู้รบกับประเทศเพื่อนบ้านอยู่เนืองนิตย์ การสู้รบในสมัยนั้นก็ใช้ดาบสองมือและดาบมือเดียว การรบพุ่งก็มีการรบประชิดตัว คนไทยจึงได้ฝึกหัดการตีบ การเตะ คู่ต่อสู้ไว้เพื่อให้คู่ต่อสู้เสียหลักแล้วเลือกฟันคู่ต่อสู้ได้ง่ายขึ้น

เมื่อมีการฝึกเตะและตีบกันในหมู่ทหารแล้ว ต่อมาได้มีผู้คิดนำการเตะและการตีบมาเป็นศิลปะการต่อสู้ด้วยมือ สำหรับใช้แสดงในงานเทศกาลต่าง ๆ จนเกิดความนิยมแพร่หลายขึ้น จึงทำให้ชาวบ้านฝึกหัดมวยไทยกันมาก จนถึงกับตั้งเป็นสำนักฝึกกันมากมาย ซึ่งส่วนใหญ่ก็เป็นสำนักดาบที่มีชื่อเสียงดีมาก่อนและมีอาจารย์ดีไว้ฝึกสอน มวยไทยในสมัยนั้นจึงฝึกเพื่อเตรียมการสู้รบกับข้าศึกและเพื่อการต่อสู้ป้องกันตัว ในสมัยก่อนนั้นใครมีเพลงดาบดีเก่งทางรบพุ่ง มักจะเก่งมวยไทยด้วย เพราะเวลารบพุ่งต้องอาศัยมวยไทยเข้าช่วย มวยไทยในสมัยก่อนจึงเป็นไปในลักษณะการฝึกฝนเพลงดาบและมวยไทยเพื่อรับใช้ชาติด้วยการเป็นทหาร

แต่เมื่อหันหน้าสงครามก็มักจะมีการแข่งขันการชกมวยเพื่อความสนุกสนาน มีการพนันขันต่อระหว่างนักมวยที่เก่งจากหมู่บ้านแต่ละหมู่บ้าน ลักษณะการชกในสมัยนั้นชกหมัดเปล่า ยังไม่มีการคาดเชือก ในสมัยอยุธยาตอนต้นได้มีผู้ที่ทำชื่อเสียงให้ประเทศไทยมากที่สุด คือ นายขนมต้ม ซึ่งได้ใช้วิชามวยไทยต่อสู้ชนะพม่า ๑๐ คน จนกษัตริย์พม่าได้พูดว่า “คนไทยแม้จะไม่มีดาบ แม้แต่มือเปล่าก็ยังมีพิษสงรอบตัว” จึงนำที่จะยกย่องนายขนมต้มเปรียบเสมือน “บิดาของวิชามวยไทย” เพราะเป็นคนไทยคนแรกที่สร้างชื่อเสียงเกี่ยวกับมวยไทยให้เป็นที่เลื่องลือมากในสมัยนั้นมาจนถึงปัจจุบัน

ในสมัยต่อมา มวยไทยก็ยังฝึกฝนควบคู่ไปกับการฝึกเพลงดาบเพื่อการทำสงคราม และเพื่อการต่อสู้ป้องกันตัว และยังมีการแข่งขันในงานเทศกาลต่าง ๆ เช่นเดิม ในสมัยอยุธยาตอนปลาย วิชามวยไทยมีความเจริญรุดหน้าเป็นที่เลื่องลือมาก เพราะมีกษัตริย์ไทยบางพระองค์ก็มีฝีมือทางมวยไทยมาก เช่น สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวท้ายสระ หรือพระเจ้าเสือ ซึ่งได้ปลอมพระองค์หนีออกจากพระราชวังไปชกมวยกับชาวบ้าน และสามารถชกชนะด้วย ต่อมาการชกมวยไทยได้เปลี่ยนแปลงมาเป็นการชกแบบคาดเชือก โดยใช้เชือกทำเป็นผ้าพันมือ และการชกในบางครั้งก็ถึงตาย เพราะเชือกที่พันมือนั้นบางครั้งได้มีการชุบน้ำมัน ชุบเศษแก้วละเอียด ชกถูกตรงไหนก็เป็นแผลตรงนั้น จึงเห็นได้ว่ามวยไทย

* อาจารย์บุญเรือง สุวรรณพุกษ์ เขียนให้นักเรียนไทยใช้อ้างอิงในการทำวิทยานิพนธ์ในประเทศเยอรมันตะวันตก เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๓

ในสมัยก่อนมีอันตรายมาก สมัยต่อมาก็มีพระเจ้าตากสินและพระยาพิชัยดาบหัก ท่านเหล่านี้ถือได้ว่าเป็นผู้ทำให้วิชามวยไทยได้ยั่งยืนมาจนปัจจุบัน มวยไทยก็มีการฝึกหัดกันตามสำนักฝึกต่าง ๆ และมีการฝึกกันอย่างกว้างขวาง

จนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น จึงมีเวทีมวยที่จัดให้มีการแข่งขันกันอย่างสนุกสนาน เช่น เวทีสวนเจ้าเชษฐและเวทีสวนกุหลาบ ประมาณปี พ.ศ. ๒๔๖๒ “นวม” ได้เข้ามามีบทบาทในประเทศไทย การชกสมัยหลัง ๆ จึงใช้นวมชกกัน แต่วิธีการชกก็ยังเหมือนเดิม คือ ใช้การถีบ เตะ ชก ต่อย ศอก เข่า อยู่เช่นเดิมดังที่เห็นอยู่ในปัจจุบันนี้

หลักเกณฑ์ในการจัดการแข่งขัน และกรรมการผู้ชี้ขาดตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๕ ขึ้นไปหาหลักฐานไม่ได้ แต่พอจะจับเค้าโครงเรื่องนี้ได้ในสมัยรัชกาลที่ ๖ เป็นต้นมา การแข่งขันชกมวยไทยในสมัยต่าง ๆ ซึ่งนับว่าครึกโครมและมีผู้นิยมชมชอบมาก พอจะแยกกล่าวได้มี ๕ สมัยด้วยกัน คือ

๑. สมัยสวนกุหลาบ ในสมัยนี้ประชาชนนิยมการชกมวยและชมการแข่งขันชกมวยกันเป็นจำนวนมาก ๆ การชกมวยในสมัยนี้ยังนิยมการคาดเชือกกันอยู่ แต่การชกได้กำหนดจำนวนยกไว้แน่นอนแล้ว และมีกรรมการผู้ชี้ขาดอยู่บนเวทีซึ่งต่างกับสมัยก่อน เพราะในสมัยก่อนนั้นกรรมการผู้ชี้ขาดส่วนมากนั่งอยู่ข้างเวที และให้อาณัติสัญญาณให้นักมวยหยุดการชกด้วยเสียงหรือนกหวีด

๒. สมัยท่าช้าง ในสมัยนี้เป็นสมัยหัวเลี้ยวหัวต่อ จากคาดเชือกมากเป็นสวมนวม (พ.ศ. ๒๔๖๒) ได้จัดการแข่งขันชกมวยไทยขึ้นบ้างพอสมควร กรรมการผู้ชี้ขาดในสมัยนี้ที่นับว่ามีชื่อเสียง คือ นายทิม อติเปรมานนท์ และนายนิยม ทองซิด

๓. สมัยสวนสนุก การจัดการแข่งขันในสมัยนี้เจ้าของสนามได้จัดให้มีการแข่งขันอย่างเข้มแข็ง และมีการแข่งขันอยู่เป็นเวลาหลายปี ทำให้นักมวยไทยมีชื่อเสียงขึ้นหลายคน เช่น นายสมาน ดิลกวิลาศ นายสมพงษ์ เวชสิทธิ์ เป็นต้น กรรมการชี้ขาดที่ทำการตัดสินมวยไทยในขณะนั้นและนับว่ามีชื่อเสียงที่ควรกล่าวถึง คือ หลวงพิพัฒน์ พลกาย นายสุนทร ทวีสิทธิ์ (ครูกิมเส็ง) และนายนิยม ทองซิด

๔. สมัยหลักเมืองและสวนเจ้าเชษฐ การแข่งขันชกมวยในสมัยนี้นับว่าเข้มแข็งดีมากเพราะทางทหารได้เข้าร่วมดำเนินการ เพื่อเก็บเงินบำรุงราชการทหาร คณะกรรมการและนักมวยได้ร่วมมือกันเป็นอย่างดี จนเก็บเงินบำรุงราชการทหารได้เป็นจำนวนมากสมความประสงค์ของทางราชการทหาร ตลอดจนทำให้นักมวยที่มีชื่อเสียงขึ้นอีกหลายคน เช่น นายผล พระประแดง นายเพิก สิงห์พัลลภ นายถวัลย์ วงศ์เทเวศน์ นายประเสริฐ ส.ส. และนายทองใบ ยนตรกิจ ได้จัดการแข่งขันอยู่เป็นเวลาหลายปี และได้เลิกการแข่งขันเมื่อใกล้สงครามโลกครั้งที่สอง กรรมการผู้ชี้ขาดได้ทำการตัดสินอยู่เป็นประจำตลอดมานั้นมีอยู่หลายท่าน คือ นายสังเวียน หิรัญเลขา นายเจือ จักขุรักษ์ นายวงศ์ หิรัญเลขา

๕. สมัยปัจจุบัน ซึ่งได้ทำการแข่งขัน ณ เวทีราชดำเนิน และเวทีลุมพินี เป็นประจำทุกวันพฤหัสบดี วันเสาร์ วันอาทิตย์ และยังมีเวทีชั่วคราวอื่น ๆ เช่น เวทีกองทัพอากาศ เวทีกองทัพเรือ และตามต่างจังหวัดทุกจังหวัด การแข่งขันได้มีการแข่งขันทั้งมวยไทยและมวยสากล ตลอดจนได้จัดนักมวยต่างประเทศเข้ามาแข่งขันและจัดส่งนักมวยไทยไปแข่งขัน ณ ต่างประเทศด้วย

มวยไทยเป็นกีฬาที่เก่าแก่ที่สุดของเรา และเป็นที่ยอมรับของประชาชนทุกชั้นทุกสมัย ในขั้นต้นของการแข่งขันมวยไทยไม่ได้มีกติกาเป็นลายลักษณ์อักษร แต่นายสนาม ย่อมชี้แจงให้นักมวยคู่แข่งขันทราบถึงหลักเกณฑ์ในการแข่งขันนั้น ๆ หลักเกณฑ์ต่าง ๆ เหล่านี้ เมื่อใช้กันมากขึ้นก็กลายเป็นจารีตประเพณีซึ่งใช้เป็นหลักสำหรับการแข่งขันสืบมา

พ.ศ. ๒๔๕๕ มจ.วิบูลย์ สวัสดิวงศ์ สวัสดิกุล ซึ่งสำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยในอังกฤษ ได้ทรงนำวิชามวยฝรั่ง (มวยสากล) มาสอนให้แก่คณะครูในสามัคยาจารย์สมาคมและได้ทรงร่างกติกามวยฝรั่งขึ้น ต่อมามวยฝรั่งก็ได้แพร่หลายอย่างรวดเร็วไปตามโรงเรียนต่าง ๆ ทั่วราชอาณาจักร

พ.ศ. ๒๔๖๒ กระทรวงศึกษาธิการได้จัดให้มีการแข่งขันมวยฝรั่งระหว่างนักเรียนขึ้นเป็นครั้งแรก ส่วนกติกามวยฝรั่ง ซึ่ง มจ.วิบูลย์ ได้ทรงร่างขึ้น ได้มีการแก้ไขขึ้นบ้างเล็กน้อย และคณะกรรมการจัดการกีฬาของกระทรวงศึกษาธิการ ได้จัดพิมพ์กติกาขึ้นใหม่เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๐

พ.ศ. ๒๔๗๐ กระทรวงมหาดไทยมีความประสงค์จะออกกฎกระทรวงว่าด้วยเงื่อนไขในการอนุญาตให้เล่นการพนัน มวยชก มวยปล้ำ ตาม พ.ร.บ.การพนัน พ.ศ. ๒๔๗๐ และขอให้กรมพลศึกษาปรับปรุงแก้ไขกติกามวยเหล่านี้ให้รัดกุมยิ่งขึ้น กรมพลศึกษาเห็นชอบด้วย จึงแจ้งให้เจ้าหน้าที่กรมพลศึกษาร่วมมือกันพิจารณากติกามวยไทย มวยฝรั่ง และมวยปล้ำ ขึ้นใหม่จนสำเร็จเมื่อวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๗๗ และใช้กติกานี้ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๔๘๐ เป็นต้นไป และได้จัดพิมพ์ขึ้น ครั้งที่ ๑ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๒

พ.ศ. ๒๔๗๗ กระทรวงมหาดไทยได้วางข้อบังคับคุ้มครองการแข่งขันชกมวยไทย มวยฝรั่ง เพื่อเป็นการแข่งขันชั่วคราว

มวยอาชีพ ทางบริษัทมวยเวทีราชดำเนิน ได้วางระเบียบข้อบังคับและกติกา การแข่งขันขึ้น โดยได้อาศัยระเบียบข้อบังคับและกติกามวยสากล (อาชีพ) ของประเทศฟิลิปปินส์เข้าเทียบเคียงเพื่อให้เข้ากับระเบียบข้อบังคับของสหพันธ์มวยภาคตะวันออก ซึ่งประเทศไทยเราได้เป็นภาคีอยู่ด้วย ทางเวทีราชดำเนินได้ปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับกติกาใหม่นี้ตั้งแต่เดือนมิถุนายน ๒๔๙๘ เป็นต้นมา จนถึงปัจจุบันนี้

สำหรับการแข่งขันมวยไทย มีความเป็นมาอย่างไรนั้น บทความ "จากสวนกุหลาบถึงราชดำเนิน ของสมิงกระห่อง" ได้เขียนบันทึกวิวัฒนาการของเวทีมวยราชดำเนินดังนี้

"เรื่องกีฬามวยไทยกำเนิดขึ้นในสมัยใดนั้น เป็นเรื่องสุดวิสัยของการเขียนรายละเอียดของการก่อตั้งกีฬามวยเมืองไทย แต่ยุคสมัยสวนกุหลาบ สมัยพระยา "แม็ค นนท์เสน" มาจนถึงสมัยเวทีราชดำเนิน เท่าที่ความทรงจำยังปรากฏ พอจะเล่าสู่กันฟังได้ คือ

ที่เรียกว่าสนามครั้งนั้นเป็นสนามจริง โดยนายสนามได้เอาเชือกมาพันพอบริเวณ นักมวยคาดเชือกชกกันบนพื้นดินใช้จอกหรือกะลาเจาะรูลงน้ำเป็นมาตรกำหนดเวลาแต่ละยก เมื่อจอกหรือกะลานั้นจมหนึ่งครั้งเท่ากับหมดเวลา ๑ ยก การต่อสู้ในสมัยก่อนนั้นกว่าจะชกกันถูกแต่ละครั้งก็ถูกกัน

จนเมื่อยุค แต่ก็น่าสนใจเพราะหมัดที่ใช้คาดเชือกไม่ใช่สวมนวมเหมือนในปัจจุบัน ถึงกระนั้นก็ยังดู
ตื่นเต้นดี

กีฬามวยเริ่มเข้าสู่ระเบียบอย่างจริงจังเมื่อครั้งสร้างเวทีขึ้นกลางสนามฟุตบอลสวนกุหลาบ
พื้นเป็นไม้กระดานปูทับด้วยเสื่อที่ทำคล้าย ๆ เสื่อกระจูด มีการนับโดยการจับเวลาเป็นนาฬิกา มีการกรรมการ
ขึ้นห้ามบนเวที ๒ คน ทำหน้าที่คอยจับฝ่ายแดง และฝ่ายน้ำเงิน ฝ่ายละคน สมัยนั้นมีพระยานนท์เสน
และพระยานเรนทร์ราชา ที่เป็นกรรมการตัดสิน ซึ่งได้รับความนิยมนกย่องแพร่หลายในระหว่าง
นักมวยและหัวหน้าคณะนักมวยทั่วไป สำหรับการชกนั้น ชกสลับกัน เช่น คู่แรกชกครบ ๑ ยกก็ลงจากเวที
แล้วให้คู่ที่สอง ขึ้นชกต่อไปเพื่อไม่ให้ผู้ดูเสียเวลารอคอย พอครบยกก็ลง ให้คู่แรกขึ้นชกยกที่ ๒ หาก
ยังไม่มีกรรมการแพ้ชนะกันก็ให้ชกสลับกันเรื่อยไปจนกว่าจะสิ้นแสงตะวัน หลักเกณฑ์และกติกาเบื้องต้น
อนุญาตให้ชกกันได้ในเวลาสาม ทุ่มนั้นนักมวยจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการต่อสู้รอบตัวทีเดียว ไม่มีการ
ฟาวล์แม้กระทั่งกัดใบหูที่เคยมีปรากฏ แต่ในสมัยก่อนมีนักเรียนพลศึกษาจำนวนมากอยากจะเป็นชก
เป็นการแสดงฝีมือและสอบไล่มวยไทยไปในตัวเสร็จ แต่กลัวคือนักมวยต่างจังหวัด จึงตกลงวางหลัก
กติกาให้กรรมการยอมให้ใช้ยูยิตสู (Jujitsu) ช่วยด้วย จึงเป็นเรื่องธรรมดาที่จะเห็นนักมวยต่างจังหวัด
ซึ่งไม่เคยรู้ว่ายูยิตสูคืออะไร ก็จะถูกทุ้ม ถูกล็อก จนต้องออกปากส่งเสียงร้องเอ็ดตะโรยอมแพ้ก้นล้น
ไปหมด มีบางรายเช่น นายประสิทธิ์ บุญญารมณ์ ถูกนายทับ จำเพราะ ตะเสียดึงตัวไม่ติด และ
สลบคาเท้าไปในที่สุด

กติกามวยไทย ได้มีการทะนุบำรุง ปรับปรุงทั้งระเบียบแบบแผน กฎ กติกา จรรยา มารยาท
และสวัสดิภาพแบบสากลนิยม ผู้ชมที่เคยเข้าชมการแข่งขันมวยสมัยนั้นและสมัยต่อ ๆ มาที่หลักเมือง
ที่สวนสนุก สนามชัย ท่าช้าง คงเคยเห็นนักมวยและพรรคพวกของนักมวยยกพวกตีกันหัวร้างข้างแตก
ภายหลังการชกชิงชัยกัน เพราะเกิดความไม่พอใจ ชกกันเอาฆาตพยาบาท หรือแพ้นกัน แต่เมื่อ
ได้มาเห็นนักมวยที่หน้าตาขบขัน ตรงเข้ามาสวมกอดกันภายหลังการชกได้ยุติลงแล้วและจูมมือกัน
เข้าร้านอาหารเมื่อออกมาจากสนาม ทำให้เกิดความตื่นเต้นในความเป็นนักกีฬาที่แสดงออกแก่กัน

นี่คือผลของการพลศึกษาในสาขากีฬามวยที่ฝังใจแก่นักกีฬาและประชาชนตลอดยุคแห่งการ
ล้มลุกคลุกคลานของกีฬามวยไทยจากสมัยสวนกุหลาบยุคโน้นมาจนถึงเวทีราชดำเนินในปัจจุบัน”
ความเป็นมาของมวยไทย

มวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในเชิงกีฬาและการต่อสู้จริง ๆ
ศิลปะประเภทนี้มีมาแต่โบราณกาล บรรพบุรุษของชาติไทยได้ฝึกอบรมสั่งสอนกุลบุตรไว้เพื่อป้องกันตัว
และประเทศชาติ บรรดาชายฉกรรจ์ไทยได้รับการฝึกฝนมวยไทยแทบทุกคน นักรบผู้กระเดื่องนามทุกคน
ต้องได้รับการฝึกฝนอบรมศิลปะประเภทนี้อย่างชัดเจนทั้งสิ้น เพราะการใช้อาวุธรบในสมัยโบราณ
เช่น กระบี่ พลอง ดาบ ง้าว ทวน ฯลฯ ถ้ามีความรู้วิชามวยไทยประกอบด้วยจะทำให้เกิดประโยชน์
มากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยามที่ต่อสู้ติดพันประชิด ก็จะได้อาศัยไขว้วียะบางส่วนเข้าช่วย เช่น
ศอก เท้า เป็นต้น แต่เดิมมาศิลปะมวยไทยที่มีชั้นเชิงสูง มักจะฝึกสอนกันในบรรดาเจ้านายชั้นผู้ใหญ่

หรือเฉพาะพระมหากษัตริย์และขุนนางฝ่ายทหารเท่านั้น ต่อมาจึงได้แพร่หลายไปถึงสามัญชนซึ่งได้รับการยกย่องถ่ายทอดวิชาการ จากบรรดาอาจารย์ซึ่งเดิมเป็นยอดขุนพล หรือยอดนักรบมาแล้ว วิทยาการจึงได้แพร่หลายและคงอยู่ตราบนานทุกวันนี้

มวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้และป้องกันตัว แต่ก็แตกต่างไปจากมวยสากล คือนอกจากจะใช้หมัดชกคู่ต่อสู้แล้ว ยังสามารถใช้เท้า เข่า ศอก ต่อยกันได้อีก การใช้หมัดชกในแบบมวยไทย นอกจากจะมีการชกตรง ชกชุก และชกอัปเปอร์คัต เหมือนกับมวยสากลแล้ว มวยไทยยังมีการชกแบบหมุนตัวเหวี่ยงหมัดกลับ ถ้าคู่ต่อสู้ไม่ได้จับและไม่วางมือไว้ ก็จะถูกล้อมด้วยของคู่ต่อสู้ถึงกับหนีคอเอาทีได้ หมัดเหวี่ยงกลับก็เป็นอีกหมัดหนึ่งคล้ายกับหมุนตัวเหวี่ยงหมัดกลับ แต่ใช้ข้อมือหรือหลังมือทุบหรือตีคู่ต่อสู้ นักมวยโดยทั่ว ๆ ไป ยังใช้วิธีชกตามแบบเหล่านี้อยู่ และนอกจากนั้นยังใช้อวัยวะอย่างอื่นช่วยได้อีกหลายวิธี เช่น ใช้เท้าเตะต่ำ เตะสูง เตะตรง เตะตัดและถีบ ส่วนการใช้เข่า นักมวยไทยก็ใช้ได้หลายวิธีด้วยกัน เช่น เข่าโหน เข่าเฉียง เข่าตัด เข่าลอย วิธีตีศอก ก็มีอยู่หลายวิธีด้วยกัน เช่น ศอกตี หมายถึง กดปลายศอกลงโดยแรง ศอกตัด คือเหวี่ยงศอกขนานกับพื้น ศอกงัด คือหักปลายศอกขึ้น หรือยกปลายศอกขึ้น ศอกฟุ้ง คือฟุ้งศอกไปยังคู่ต่อสู้ ศอกกลับ คือการหมุนตัวกลับพร้อมกับตีศอกแบบต่าง ๆ เป็นต้น

การชกมวยไทยในสมัยโบราณเป็นการต่อสู้กันแบบตัวต่อตัว ต่อสู้กันจริง ๆ และหวาดเสียว ตื่นเต้นมากกว่าในสมัยนี้ นักมวยสมัยเก่าต้องใช้ด้ายดิบชุบแป้งให้แข็ง เส้นโตขนาดดินสอดำพันมือตั้งแต่สันมือจนกระทั่งถึงข้อศอก และพันรัดเป็นปมทางด้านหลังของข้อมือ (สันหมัด) เป็นรูปก้นหอยที่เรียกกันว่า “คาดเชือก” ซึ่งไม่มีการสวมแนวเหมือนอย่างปัจจุบัน ฉะนั้นการชกแข่งขันในสมัยนั้น เมื่อถูกชกติดหน้าหรือเฉียดผิวหนังส่วนใดส่วนหนึ่งจะทำให้เลือดซึมออกมาทันที ในสมัยก่อนยังไม่มีกติกาข้อห้ามมากนัก กับทั้งไม่รัดกุมเหมือนสมัยปัจจุบัน นักมวยทั้งสองฝ่ายจะต้องต่อสู้กันอย่างระมัดระวัง ศึกษาก็ใช้ชนคู่ต่อสู้ เพียงแต่ห้ามกัดกันเท่านั้น ต่อมาได้แก้ไขปรับปรุงกติกาการแข่งขันเรื่อยมาจนถึงสมัยปัจจุบัน

การแข่งขันมวยไทยในสมัยปัจจุบันนี้ นักมวยต้องสวมแนวขนาด ๕ ออนซ์ แต่งกายแบบนักกีฬามวย คือ สวมกางเกงขาสั้น สวมกระชับ ส่วนผู้ใดจะสวมปลอกรัดข้อเท้า และจะมีเครื่องรางของขลังผูกไว้ที่แขนท่อนบนก็ได้ ในการแข่งขันมีผู้ชี้ขาดบนเวที ๑ คน มีผู้ตัดสินให้คะแนนอยู่ข้างล่าง ๒ คน มีผู้จับเวลา ๑ คน และมีแพทย์ประจำเวที ๑ คน จำนวนยกในการแข่งขันมีทั้งหมด ๕ ยก ยกละ ๓ นาที พักระหว่างยก ๒ นาที การแข่งขันแบ่งเป็นรุ่นตามน้ำหนักของนักมวยเหมือนกับหลักเกณฑ์ของมวยสากล ผู้ตัดสินมีอำนาจหน้าที่ตามกติกาแข่งขัน อวัยวะที่ใช้ในการต่อสู้แข่งขันได้ คือ หมัด เข่า และศอก เข่าชก เตะ ถีบ ทุบ ถอง ตี ฯลฯ ได้ทุกส่วนของร่างกายโดยไม่จำกัดที่ชก

ก่อนการแข่งขันนักมวยทั้งสองจะทำการไหว้ครูและรำยาว คือ กราบ ๓ ครั้ง เพื่อระลึกถึงบิดา มารดา ครูบาอาจารย์ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพนับถือ ตลอดจนขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้มาช่วยคุ้มครองตน และขอให้ได้ชัยชนะด้วยความปลอดภัยในที่สุด แล้วจึงรำยาว

ไปรอบ ๆ เวที ตามแบบฉบับของครูที่ได้สอนให้ไว้โดยตลอด นักมวยทุกคนจะสวมมงคลที่ศีรษะ การสวมมงคลไว้ก่อนแข่งขันนี้เป็นขนบธรรมเนียมประเพณีของไทย ซึ่งถือเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ครูบาอาจารย์ ได้ทำพิธีปลุกเสกและให้ความเป็นสิริมงคลไว้แก่ตน ฉะนั้น นักมวยจะสวมมงคลไว้ตลอดเวลาที่ทำการ ไหว้ครูและร่ายรำ และจะถอดออกจากศีรษะได้เมื่อจะเริ่มการแข่งขัน ในระหว่างการไหว้ครูและ ร่ายรำนั้นจะมีดนตรีบรรเลงประกอบตามทำนองของดนตรีไทยเป็นจังหวะช้า ๆ เครื่องดนตรีไทย เหล่านั้นได้แก่ ปี่ชวา ๑ กลองแขก ๑ และฉิ่ง ๑ เมื่อเสร็จสิ้นจากการไหว้ครูกรรมการผู้ชี้ขาดจะเรียก นักมวยทั้งสองฝ่ายมาจับมือกัน ซึ่งเป็นการแสดงถึงการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา พร้อมกันนั้นก็จะต้องนึกถึงกา สำคัญ ๆ อันเกี่ยวกับการแข่งขันให้นักมวยทั้งสองทราบ แล้วให้นักมวยทั้ง ๒ กลับเข้ามุมของตนเอง เพื่อถอดมงคลออก จากนั้นกรรมการจะดูความพร้อมของนักมวยแล้วสั่งให้ชก เมื่อการต่อสู้ได้เริ่มขึ้น อย่างจริงจังแล้ว ดนตรีก็บรรเลงในทำนองเร่งเร้าให้นักมวยทั้งสองเกิดความรู้สึกฮึกเหิมและมุ่งเข้าต่อสู้ กันอย่างดุเดือด การร่ายรำและการต่อสู้โดยมีดนตรีประกอบนั้น นอกจากจะถือว่าเป็นศิลปะแล้ว ยังเป็นประเพณีอันดีงามของชาวไทยมาแต่สมัยโบราณกาลจนไม่อาจทิ้งให้สูญหายไปเสียได้

ในปัจจุบัน การแข่งขันมวยไทยถือเป็นศิลปะประจำชาติ เฉพาะในกรุงเทพฯ มีการแข่งขัน เป็นประจำเกือบทุกวัน ๆ ละ ๒ รอบก็มี สำหรับการควบคุมมวยไทยขึ้นอยู่กับกฎข้อบังคับของกระทรวง มหาดไทยและไม่มีสมัครเล่นเช่นมวยสากล ที่มีชื่ออาชีพก็มีเพียงการฝึกสอนในสถาบันการศึกษา โรงเรียนและค่ายมวยเท่านั้น ทั้งนี้ถือเป็นศิลปะ เพื่อมิให้มวยไทยสูญหายไปและเพื่อรักษาไว้ซึ่งการ กีฬาประจำชาติอันเป็นศิลปะในการต่อสู้และป้องกันตัว ชาวต่างประเทศที่มีโอกาสได้เข้ามาท่องเที่ยวใน ประเทศไทยก็มักจะนิยมชมชอบโอกาสที่จะไปชมการแข่งขันมวยไทย ซึ่งปรากฏว่ามวยไทยเป็น ที่สนใจของชาวต่างประเทศมาก เพราะมวยไทยมีวิธีการชกที่แปลกที่สุดในโลก และยิ่งกว่านั้นนักมวยไทย ยังได้มีโอกาสเดินทางไปแสดงการชกโชว์ในต่างประเทศ จนเป็นที่รู้จักแพร่หลายทั่วไป

คุณประโยชน์ของมวยไทย โดยเฉพาะผู้ที่ได้รับการฝึกวิชามวยไทยจนมีฝีมือแล้ว ย่อม จะทำให้เกิดประโยชน์แก่ตนและสังคม เช่น ทำให้มีความมั่นใจในตนเอง เกิดความกล้าหาญ มีอำนาจ บังคับจิตใจดีขึ้น มีความสุขุมเยือกเย็นไม่ตีใจหรือเสียใจง่าย มีความพินิจพิจารณาและรู้จักหาเหตุผล มีความมานะอดทนในการสร้างสมรรถภาพทางกาย มีไหวพริบและไหวพริบไวทันต่อเหตุการณ์ และสามารถใช้เป็นศิลปะป้องกันตัวได้ มีความเข้มแข็งอดทนไม่ท้อแท้หรือจำนนต่อเหตุการณ์ง่าย ๆ และ มีความรักสุจริตยุติธรรม ฯลฯ

ประโยชน์ของการเรียนมวยไทย

๑. ทำให้ร่างกายแข็งแรง - ทนทาน
๒. ทำให้เกิดความเร็ว - คล่องตัว
๓. มีความเชื่อมั่นในตัวเอง
๔. เป็นการป้องกันตัว
๕. เป็นการบริหารทุกส่วนของร่างกาย

คุณสมบัติของนักมวยที่ดี

๑. มีร่างกายแข็งแรง - ทนทาน
๒. มีจิตใจทรหด - อดทน - มีน้ำใจ เป็นนักกีฬา
๓. มีไหวพริบชั้นเชิงในการต่อสู้
๔. มีความหนักแน่น - แม่นยำ - เด็ดขาด

อวัยวะที่ใช้ในการต่อสู้

๑. หมัด
๒. เท้า
๓. เข่า
๔. ศอก

ระดับของการชกมวยไทย

๑. ระดับต่ำ จากเท้าถึงเข่า
๒. ระดับกลาง จากเข่าถึงยอดอก
๓. ระดับสูง จากยอดอกถึงศีรษะ

สนามและอุปกรณ์มวยไทย ในการแข่งขันทั่วไปต้องใช้สังเวียนซึ่งประกอบด้วย

๑. เวที ต้องสร้างยกพื้นให้สูงจากพื้นไม่ต่ำกว่า ๔ ฟุต และไม่เกิน ๕ ฟุต ต้องสร้างให้ปลอดภัย ได้ระดับ ปราศจากสิ่งกีดขวางใด ๆ และต้องยื่นออกนอกเส้นเชือกอย่างน้อย ๕๐ เซนติเมตร ตั้งเสา ขนาด ๔x๕ หรือ ๕x๕ นิ้ว สูง ๕๔ นิ้ว ที่มุมทั้งสี่มุมด้วยเบาะนุ่มให้เรียบร้อย พื้นเวทีให้ปูด้วยสากหลาด ยาง หรือวัสดุอื่น ๆ ที่เหมาะสมมีลักษณะยึดหยุ่นได้ หนาไม่น้อยกว่า ๒ นิ้ว (๑.๖ ซม.) และหนาไม่เกิน ๓ นิ้ว (๑.๕ ซม.) ให้ตัวพื้นเวที แล้วปูทับด้วยผ้าใบอย่างอ่อน ให้มิดชิดและยึดแน่นคลุมทั่วพื้นเวทีทั้งหมด ต้องมีบันไดที่มุมตรงข้าม (แดง-น้ำเงิน) ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า ๓๒ ฟุต

๒. สังเวียน ต้องเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ขนาดเล็กยาวด้านละ ๒๐ ฟุต (๖ เมตร) ขนาดใหญ่ ยาวด้านละ ๒๔ ฟุต (๗.๒ เมตร) จัดภายในเส้นเชือก

๓. สังเวียน ต้องประกอบด้วยเชือก ๓ เส้น ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางอย่างน้อย ๒ นิ้ว (๑.๕ ซม.) ซึ่งติดกับเสาที่มุมทั้งสี่ให้ห่างจากเสาอย่างน้อย ๑๒ ฟุต สูงจากพื้นดินขึ้นไป ๑๔ ๓๕ และ ๕๒ นิ้ว ตามลำดับ เชือกต้องห่อหุ้มด้วยวัสดุอ่อนหรือเรียบ และให้ผูกยึดเชือกทั้งสามเส้นทั้งสี่ด้านด้วยผ้าเหนียว ขนาดกว้าง ๓-๔ เซนติเมตร (๑ นิ้ว) ด้านละ ๒ ชิ้น โดยผูกติดแน่นไม่เลื่อนหลุดไปตามเส้นเชือก และ จัดแบ่งระยะให้ผลเท่า ๆ กัน

หมายเหตุ ถ้าจะใช้เชือก ๔ เส้นก็ได้ ซึ่งติดกับเสาที่มุมทั้งสี่ให้มีระยะสูง ๑ ๒ ๓ และ ๔ ฟุต จากพื้นเวทีขึ้นไปตามลำดับ

หลักสำคัญในการชกมวยไทยควรปฏิบัติดังนี้:-

๑. ชิงชกก่อน (เข้าทำก่อน)
๒. ป้องกัน
๓. โต้ตอบ

บทที่ ๒

หลักการของวิชามวยไทย

ในสมัยปัจจุบันนี้ การศึกษาวิชามวยไทยควรจะฝึกปฏิบัติพร้อมกันไป ๓ แนว คือ

๑. ฝึกร่างกายให้เกิดความแข็งแรง อุดทน ว่องไว
๒. ฝึกจิตใจให้อยู่ในบังคับ กล้าหาญ สุขุมรอบคอบและมั่นใจ
๓. ฝึกให้รู้จักมีไหวพริบในเชิงมวยไทย

๑. การฝึกร่างกายให้มีความแข็งแรง อุดทน ว่องไว มีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑.๑ เลือกบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดความสมบูรณ์ทางร่างกาย ละเว้นอาหารที่ให้โทษและสิ่งเสพติด เช่น สุรา กาแฟ ฯลฯ

๑.๒ พยายามจัดช่วงเวลาในการพักผ่อนให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและสมอง

๑.๓ การบริหารร่างกายตามหลักสุขวิทยา เช่น วิ่ง กระโดดเชือก ว่ายน้ำ ชกมวย ยกคัมเบลล์ บาร์เบลล์ ต่อยลูกบอล ผลักและชกกระสอบทราย ตลอดจนการออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่าและอื่น ๆ เครื่องอุปกรณ์ที่ควรจะมีคือ กระสอบทรายผ้าใบหรือหนังฟอกลักษณะทรงกลมยาวที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางราว ๒๕ ซม. สูง ๑ เมตร บรรจุขี้เลื่อยปนทรายหนัก ๕๐ - ๑๐๐ กก. คัมเบลล์หรือลูกเหล็กหรือหินถ่วงหมัดหนักครึ่งปอนด์ ๑ คู่ เชือกกระโดด ๑ เส้น

การฝึกชกมวยด้วยคัมเบลล์ จะช่วยทำให้หมัดแรงและตรง การต่อยบอล-ชกกระสอบทรายจะทำให้หมัดพุ่งถูกต้องและมีกำลังแรง การชกพัลซิงบอลช่วยฝึกประสาทตาและความสัมพันธ์ของจังหวะและการออกหมัด

การวิ่ง ทำให้เกิดความแข็งแรงและความทนทานให้แก่ร่างกายและปอด การวิ่งควรวิ่งช้าในระยะไกล ๆ และวิ่งเร็วในระยะสั้น ๆ การกระโดดเชือกทำให้เกิดความว่องไว อุดทน และการว่ายน้ำที่เพิ่มระยะทางขึ้นเรื่อย ๆ จะช่วยให้อดทนต่อความเหน็ดเหนื่อยได้มาก นอกจากนี้การหายใจช่วงยาวทำนองผายปอดสูดอากาศบริสุทธิ์ จะทำให้ปอดขยายตัวอยู่เสมอ เป็นการช่วยให้เกิดความแข็งแรงได้

๒. การฝึกจิตใจให้อยู่ในบังคับ เป็นวิธีฝึกที่คอยบังคับไปจนถึงการศึกษาแนวอื่นด้วย เพราะก่อนที่เราจะตัดสินใจเลือกเรียนมวยไทย ก็จะต้องมีจิตใจแน่วแน่ว่าจะต้องพยายามจนบรรลุผลสำเร็จ เป็นการบังคับใจเป็นสัญญาณว่าจะไม่มีการเปลี่ยนแปลงต่อไปอีก แม้เมื่อเริ่มการศึกษาอาจจะประสบความยากลำบาก การต่อสู้มวยไทยเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดโดยเจตนาบ้างไม่เจตนาบ้างเสมอ ซึ่งต้องใช้ความอดทน ไม่บันดาลโทสะเพราะความเจ็บปวด อันเป็นการประจานตนเองว่าเป็นคนอ่อนแอ ไม่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และยังเป็นช่องทางให้เราเสียเปรียบคู่ต่อสู้เป็นอันมาก ทำให้ขาดสติยังคิด ขาดการพิจารณาพิจารณา และความสุขุมรอบคอบ ทำให้ไม่สามารถใช้หัวคิดให้เกิดไหวพริบ ฉะนั้นผู้ศึกษาวิชามวยไทยจึงควรบังคับจิตใจและเตือนตัวเองอยู่เป็นนิจว่า “ไม่โกรธ” แม้ว่าเราจะถูกยั่ว การฝึกบังคับ

จิตใจนี้ ย่อมพัวพันระหว่างการฝึกความว่องไวของการต่อสู้ เมื่อเราระมัดระวังอยู่เสมอก็จะเกิดความเคยชินและเป็นนิสัยที่ดีต่อไปเอง

๓. การฝึกให้รู้จักไหวพริบในเชิงมวยไทย เมื่อเรามีร่างกายสมบูรณ์พอ มีจิตใจที่มั่นคง ต่อการที่จะศึกษาให้เป็นนักมวยที่ดีต่อไปแล้ว ก็จำเป็นต้องมีความรู้เบื้องต้นของการต่อสู้เฉพาะตัว เช่น การตั้งท่าในเวลาต่อสู้ วิธีการหมัด วิธีสับเท้า-ใช้เท้า วิธีกระเຍะต่อย การฝึกหัดท่าต่าง ๆ ความว่องไว ในการต่อสู้และลูกไม้ในการต่อสู้

จุดสำคัญ ๆ ที่ควรระวัง จุดสำคัญของร่างกายที่อาจทำให้เกิดการบอบช้ำ สลบลหรือสิ้นสุดการต่อสู้ได้ง่ายขึ้นถ้าเราสามารถชกถูกคู่ต่อสู้ในจุดเหล่านี้ ได้แก่

- | | |
|----------------|------------------------------|
| ๑. หน้าผาก | ๙. ขาโยกร่อง |
| ๒. เบ้าตา | ๑๐. สะตือ |
| ๓. ดั้งจมูก | ๑๑. ท้อง (บริเวณม้าม ๒ ข้าง) |
| ๔. ขมับ | ๑๒. กระดูกสันหลัง |
| ๕. ปลายคาง | ๑๓. ต้นขา |
| ๖. ลูกกระเดือก | ๑๔. หัวเข่า |
| ๗. กระดูกต้นคอ | ๑๕. น่อง |
| ๘. ลิ้นปี่ | ๑๖. ข้อเท้า |

ฉะนั้นในการฝึกหัดชก จึงต้องพยายามมุ่งเอาจุดสำคัญเหล่านี้เป็นเป้าหมาย เพราะจุดเหล่านี้แม้ถูกชกด้วยหมัดไม่มีน้ำหนักก็อาจทำให้คู่ต่อสู้บอบช้ำได้มาก และขณะเดียวกันตัวเราก็ต้องระวังปกป้องจุดเหล่านี้ให้ดีในระหว่างที่เรา กำลังต่อสู้กันด้วย

บทที่ ๓

ทักษะเบื้องต้นของมวยไทย

ทักษะเบื้องต้นของมวยไทยนับว่ามีความสำคัญที่สุด ไม่ว่าจะเป็นทักษะในการเข้าท่า ทักษะในการตั้งรับ เพราะเวลาต่อสู้กันนั้นคู่ต่อสู้จะพยายามใช้อาวุธในร่างกายทุกอย่างในการต่อสู้ ไม่ยับยั้งว่าคู่ต่อสู้จะอ่อนหัดหรือไม่ก็ตาม ทักษะเบื้องต้นที่ต้องเรียนรู้มี

- วิธีตั้งท่าในการต่อสู้
- การใช้หมัดและการป้องกันหมัด
- การใช้ศอก และการป้องกันศอก
- การใช้เข่า และการป้องกันเข่า
- การใช้เท้า และการป้องกันการใช้เท้า

๑. วิธีตั้งท่าในการต่อสู้

จากท่ายืนตรงให้ก้าวเท้าที่ไม่ถนัดไปข้างหน้า ระยะห่าง ๑ ช่วงไหล่ของแต่ละบุคคล เท้าที่ถนัดอยู่ข้างหลัง เปิดส้นเท้าหน้าขึ้นประมาณ ๒ นิ้ว เท้าหลังยืนเต็มเท้า บิดปลายเท้าออกไปทางด้านนอกลำตัว ปลอยน้ำหนักตัวไปที่เท้าหลังทั้งหมด มือทั้งสองข้างกำหมัด หมัดหน้าอยู่ระดับสายตา ส่วนหมัดหลังอยู่ระดับคาง แขนทั้งสองข้างงอปลอยลงแนบลำตัว ปลายข้อศอกของเท้าที่ถนัดจะแนบอยู่ข้างชายโครง ส่วนข้อศอกของเท้าที่ไม่ถนัดจะอยู่ห่างจากชายโครงประมาณ ๕-๖ นิ้ว ก้มหน้ากดปลายคางให้แนบชิดหน้าอก สายตามองตรงสะดือของคู่ต่อสู้ เมื่อมีการเคลื่อนตัวไปในทิศทางใดก็ให้เอาเท้าที่ไม่ถนัดนำหน้าไว้เสมอ

วิธีการสืบท้า การสืบท้า คือ การใช้เท้าสืบท้าไปข้างหน้าคือ การสืบท้า การสืบท้าเข้าหาคู่ต่อสู้หากไม่ฝึกให้เคยชินเสียก่อน เราอาจจะต้องผัดจังหวะและผัดระยะได้ง่าย ทำให้เกิดการเสียเปรียบคู่ต่อสู้ การสืบท้าไปข้างหน้าต้องใช้เท้าหน้าสืบท้าไปก่อนเป็นเท้าแรกเคลื่อนไปในระยะ ๑ คืบ แล้วสืบท้าหลังตาม การถอยก็ใช้เท้าหลังถอยก่อนแล้วลากเท้าหน้าถอยตาม การสืบท้านี้ในการฝึกระยะแรก ๆ ให้หัดเป็นจังหวะช้า ๆ จนกว่าจะใช้เท้าทั้งสองได้คล่องและเกิดความชำนาญแล้วเพิ่มความเร็วเพื่อให้เกิดความแคล่วคล่อง ว่องไว



๒. การใช้หมัดและการป้องกันหมัด

วิธีกำหมัด การกำหมัดนับได้ว่ามีความสำคัญ หากกำหมัดไม่เป็น อาจเกิดการบาดเจ็บได้เช่น หัวแม่มือชัน หรือเดาะ เป็นต้น การกำหมัดที่ถูกต้อง เมื่อกำนิ้วทั้งสี่แล้ว ควรจัดให้นิ้วหัวแม่มือทาบอยู่ระหว่างช่องนิ้วชี้กับนิ้วกลาง



การตั้งท่า

การใช้หมัดในการชกมวยไทยนั้น หากนักมวยใช้หมัดได้ถูกต้องแม่นยำและถูกจังหวะ หมัดก็เป็นอาวุธอย่างหนึ่งที่ผู้ชกสามารถจะเอาชนะคู่ต่อสู้ได้ หมัดที่ใช้กันส่วนมากมีดังนี้ คือ

๒.๑ การใช้หมัดตรง

หมัดตรงเป็นอาวุธที่ร้ายแรงอย่างหนึ่งของการชกมวยไทย หมัดตรงเป็นอาวุธที่ทำให้คู่ต่อสู้พ่ายแพ้ได้ และสามารถหยุดการบุกของคู่ต่อสู้ได้เป็นอย่างดี

ลักษณะการใช้หมัดตรง

๑. ชกหมัด เขยียดแขนออกไป ข้างหน้าอย่างรวดเร็ว-แรง ลำแขนตรง รักษาให้ตรงอยู่ระดับไหล่ บิดข้อมือคว่ำลงให้สันหมัดถูกที่หมาย โดยใช้แรงส่งจากไหล่ ลำตัวและตะโพก

๒. ต้องชกให้เร็วและแรง โดยไม่ถล่า และหมัดอีกหมัดจะต้องไม่ตกหรือกางออก ต้องพยายาม ดึงศอกแนบชิดลำตัว

๓. สืบเท้าออกหมัดตรงไปข้างหน้า สายตามองตรงไปยังที่หมายกดคางเข้าหาไหล่ ที่ออก หมัดตรง



การชกหมัดตรง

๔. ขณะพุ่งหมัดให้กดข้อศอกลงเล็กน้อย ทั้งไหล่ที่ออกหมัดไปข้างหน้า เพื่อให้ช่วงหมัดยาวออกไปมากขึ้น

๕. การชกต้องชกด้วยสันหมัด เมื่อชกสุดหมัดแล้วให้รีบดึงกลับสู่ที่เดิมเพื่อตั้งท่าการ์ดทันที โอกาสที่นักมวยจะใช้หมัดตรงนั้น โดยมากจะใช้เป็นหมัดสวนเมื่อคู่ต่อสู้เตะหรือคู่ต่อสู้ใช้หมัดสวิงซ้าย-ขวา ใช้เป็นหมัดชกในระยะกลาง หรือเมื่อเห็นว่าช่วงแขนยาวกว่า และใช้เป็นหมัดสกัดการบุกของคู่ต่อสู้ ฯลฯ

การป้องกันหมัดตรง

๑. ถอยสุดระยะ ใช้ได้ทั้งการป้องกันหมัดซ้ายและขวา

๒. การผิงะ ใช้เมื่อคู่ต่อสู้ชกหมัดตรงซ้าย - ขวา ที่มีระยะไกลโดยโยกตัวมาข้างหลัง ให้น้ำหนักตัวมาตกอยู่เท้าหลังแต่อย่าให้มากเกินไป พยายามผิงด้วยส่วนบนเท่านั้น โดยการโยกศีรษะไปข้างหลังพร้อมกับเก็บคอ-คาง ส่วนเท้าไม่ต้องเคลื่อนที่

๓. การเอี้ยวหลบขวาและซ้าย โดยการโยกตัวเอนไปข้าง ๆ เพื่อหลบหมัดที่พุ่งมา ปลดปล่อยหมัดที่ชกข้ามไหล่ไป หมุนสะโพกเล็กน้อย เพื่อให้อยู่ในสภาพที่จะได้ตอบโต้ทันที ยกมือที่การ์ดให้สูงขึ้น

๔. การปิดหมัด เมื่อคู่ต่อสู้ชกหมัดตรงมา ไม่ว่าซ้ายหรือขวา ให้ยกการ์ดให้สูงแล้ว ปิดหมัดของคู่ต่อสู้ที่ชกมา ปิดได้ทั้งออกนอกและเข้าในลำตัว

๕. การยกการ์ดให้สูงไว้ เมื่อไม่สามารถที่จะหลบอย่างอื่นได้ทัน ก็ใช้วิธียกการ์ดให้สูงไว้ เพื่อผ่อนหนักให้เป็นเบา

๖. เมื่อคู่ต่อสู้ชกหมัดตรง ซ้ายหรือขวาเข้ามาที่ท้อง เมื่อไม่สามารถที่จะหลบอย่างอื่นได้ทัน ให้หดท้องไปข้างหลังเพื่อผ่อนน้ำหนักให้เป็นเบา หรืออาจไม่ถูกเลยก็ได้

๗. ซิงเกิ้ลคู่ต่อสู้ที่บริเวณลำตัวหรือบริเวณขาด้วยเท้าหน้า

๘. ฉากออกซ้ายและขวา

- ฉากออกทางขวา แล้วโต้ตอบด้วยการเตะขวาที่ลำตัว แล้วต่อยหมัดตรงซ้ายเข้าที่หน้า

- ฉากออกทางซ้าย แล้วโต้ตอบด้วยการเตะซ้ายที่ลำตัว แล้วต่อยหมัดตรงซ้ายเข้าที่ใบหน้า

๙. ชกหมัดสวน โดยการชกสวนหมัดตรงของคู่ต่อสู้แบบประสานหมัดต่อหมัด

๑๐. การหลบต่ำ ใช้ได้มากสำหรับคนที่ตัวต่ำกว่าชกกับคนที่สูงกว่า โดยการย่อเข้าทั้งสองลงเล็กน้อย และพยายามหดตัวให้ต่ำลงและขนานกับพื้น เพื่อหลบหมัดน้ำหนักตัวอยู่ปลายนิ้วหัวแม่เท้า เมื่อหลบพ้นหมัดแล้วให้กลับสู่สภาพเดิมทันทีพร้อมที่จะโต้ตอบได้เมื่อเห็นว่าคู่ต่อสู้เสียหลัก

(หมายเหตุ ลักษณะการหลบต่ำใช้ได้ แต่ไม่ควรนำมาใช้ในมวยไทย)

๒.๒ การใช้หมัดแย็บ

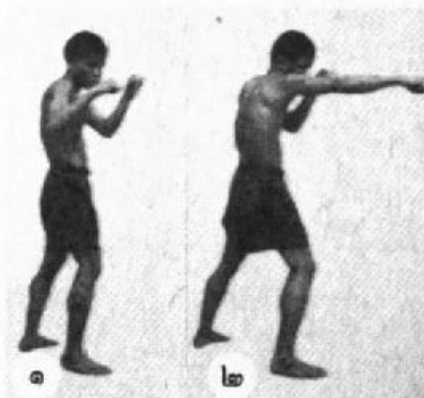
การชกหมัดแย็บมีเป้าหมายบริเวณหน้าและท้อง ใช้ในโอกาสก่อนกว่คู่ต่อสู้เพื่อหาโอกาสเข้าทำ สกิดการบุกของคู่ต่อสู้ แย็บทำคะแนนเมื่อเรามีช่วงแขนยาวกว่า

การแย็บบริเวณใบหน้า จากการยืนลักษณะท่าการ์ด แย็บด้วยหมัดหน้า โดยปล่อยหมัดไปตรง ๆ ที่บริเวณใบหน้าแล้วชักกลับอย่างรวดเร็ว

การป้องกันหมัดแย็บบริเวณใบหน้า

๑. การผละหลัง โดยการโยกตัวไปข้างหลัง กดศีรษะเก็บคาง พยายามผละหลังด้วยสะโพก (ลำตัว) โดยไม่เคลื่อนไหวและอย่าให้น้ำหนักตัวทั้งตกเท้าหลังมากเกินไป

๒. การถอยหลัง โดยการสับเท้า ถอยหลังโดยเร็วและดันส่งด้วยเท้าหน้า เป็นการป้องกันระยะไกลกว่าการป้องกันด้วย



การชกหมัดแย็บ

การผละถอยพ้นระยะไกลกว่าการผละ แต่ก็ไม่ไกลเกินไปนัก

๓. การปิดหมัดด้วยมือซ้าย โดยใช้มือซ้ายปิดหมัดแนบเข้าด้านในของตัวเราเพียงเล็กน้อย หรือปิดออกนอกในลักษณะเสมยม

๔. การปิดหมัดด้วยมือขวาโดยใช้มือขวาปิดเข้าด้านในเพียงเล็กน้อยหรือโดยการใช่มือขวาตกลง

๕. การเอี้ยวตัวหลบซ้าย-ขวา โดยการเอนตัวไปทางด้านข้างหลบหมัดที่พุ่งมา ปลอยให้หมัดที่ชกมาข้ามไหล่ไป โดยการเอี้ยวตัวหลบไปทางซ้าย-ขวา ปิดสะโพกนิดหน่อยเพื่อให้อยู่ในท่าที่พร้อมจะโต้ตอบได้ ยกมือขวาให้สูง (การจัดไม่ตก)

๖. การฉากหลบซ้าย-ขวา

- เมื่อคู่ต่อสู้แยบซ้าย ให้ก้าวขวาไปทางด้านข้าง แล้วตอบโต้ด้วยหมัดหรือเท้าตามแต่โอกาส

- เมื่อคู่ต่อสู้แยบขวา ให้ก้าวเท้าซ้ายไปทางด้านข้าง แล้วตอบโต้ตามโอกาส

๗. การถีบสกัด เมื่อคู่ต่อสู้แยบมาที่หน้า ให้ยกเท้าหน้าถีบสกัดบริเวณลำตัว

การแยบบริเวณลำตัว ลักษณะการแยบเหมือนกัน ผิดแต่เป้าหมายพุ่งต่ำลงที่บริเวณลำตัว

การป้องกันการแยบลำตัว

๑. การถอยหลัง ถอยหลังอย่างรวดเร็วให้พ้นระยะหมัดโดยการสับเท้าหลังและดันส่งด้วยเท้าหน้า มือทั้งสองอยู่ในลักษณะการจอดอย่างเดิม

๒. การถอยและหดท้อง โดยการโยกตัวให้น้ำหนักถ่ายมาอยู่เท้าหลัง หดท้องถอยหลังให้พ้นระยะหมัด ก้มหน้าเก็บคาง มือทั้งสองอยู่ในลักษณะการจอดอย่างเดิม

๓. การเคลื่อนข้อศอกมาปิดบริเวณลำตัว เอียงด้านข้างที่ข้อศอกมาปิดเข้าหาคู่ต่อสู้เป็นการผ่อนหนักเป็นเบา

๔. การถีบสกัด โดยยกเท้าหน้าขึ้นถีบสกัดบริเวณลำตัว

๒.๓ การไขหมัดสุด

ลักษณะของหมัดสุดมีดังนี้

๑. หมัด ข้อศอก และไหล่เคลื่อนที่ในจังหวะเดียวกัน

๒. แรงส่งของหมัด ส่งจากปลายเท้าสะโพกและหัวไหล่

๓. งอแขนท่อนล่างให้ทำมุมกับแขนท่อนบนเป็นมุม ๙๐°

๔. ชกด้วยการกระตุกหัวไหล่ ถ่ายน้ำหนักตัวเพิ่มน้ำหนักหมัด โดยยก

สันเท้าหลังขึ้น



การชกหมัดสุก

การป้องกันหมัดสุกที่หน้า

๑. ถอยสุดระยะ
๒. การหลบฉากซ้าย-ขวา
 - หากคู่ต่อสู้ชกซ้าย ให้ฉากไปทางขวาแล้วเตะหรือต่อยได้ตามโอกาส
 - หากคู่ต่อสู้ชกขวา ให้ฉากไปทางซ้าย
๓. ชิงชกด้วยหมัดตรง
 - หากคู่ต่อสู้ชกขวา ให้ชิงชกด้วยหมัดตรงซ้าย
 - หากคู่ต่อสู้ชกซ้าย ให้ชิงชกด้วยหมัดตรงขวา
๔. ประชิดตัวเข้ากอดให้แน่นโดยเร็วหากไม่สามารถป้องกันอย่างอื่น
๕. ผงะถอยหลัง
๖. การ์ดสูง-เพื่อกันชกถูกที่หน้าเรา หากคู่ต่อสู้ชกมาก็ติดที่แขนซึ่งเราการ์ดสูงไว้
๗. หลบต่ำ โดยการก้มตัวและย่อเข้าหลบวิธีของหมัด

การป้องกันหมัดสุกที่ลำตัว

๑. ถอยสุดระยะ
๒. ฉากหลบ
๓. ชิงชกด้วยหมัดตรง
๔. ประชิดตัวเข้ากอด
๕. พับแขนแนบลำตัว เบี่ยงส่วนหน้าของลำตัว มือด้านสีข้างเยื้องไปข้างหลัง
๖. เข้าปะทะหมัด

โอกาสที่นักมวยจะใช้หมัดสุก ทำคู่ต่อสู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ ระยะประชิดตัว หรือขณะเข้าคลุกวงใน เพราะหมัดสุกเป็นหมัดสั้นใช้หมัดสุกสกัดการบุกของคู่ต่อสู้ เมื่อคู่ต่อสู้บุกอย่างย่ำใจให้พยายามหาจังหวะที่คู่ต่อสู้เสียหลักเช่น เตะผิด ชกผิด แล้วเบี่ยงตัวสาวเท้าเข้าประชิดตัวพร้อมทั้งชกโดยฉับพลันและใช้ในขณะที่คู่ต่อสู้ถอนเราเข้ามุมหรือติดเชือกพยายามใช้หมัดนี้อาจหนีคู่ต่อสู้ได้

หมัดสุก แบ่งตามตำแหน่งที่ใช้ชกมี ๒ ประเภท คือ ชกที่ใบหน้า และชกที่ลำตัว (นับตั้งแต่ศอกถึงสะเอวรวมทั้งสีข้างด้วย)

ใช้ท่อนแขนปิดสลับ (แขนขวาปิดศอกขวา แขนซ้ายปิดศอกซ้าย)

๒.๔ การใช้หมัดอัปเปอร์คัต

หมัดอัปเปอร์คัตมีวิธีการใช้ดังนี้

๑. ใช้เป็นหมัดสั้นชกวงใน บริเวณลำตัวและปลายขา
๒. ชกโดยการสับเท้าตรงข้ามกับหมัดที่จะชกเข้าไปใกล้ ๆ งอเข่าย่อต่ำลงเล็กน้อย ลดแขนข้างที่จะชกลงตรง ๆ แล้วกระตุกขึ้นข้างหน้าในลักษณะหันนิ้วหัวแม่มือออกข้าง ๆ หันสันหมัดลงดินหรือหงายหมัด
๓. ใช้กำลึงส่งหมัดจากเท้าหลังและลำตัว พร้อมกับชกให้ถูกเป้าหมาย
๔. ยกหมัดอีกข้างหนึ่งไว้ที่บริเวณทศดอกไม้
๕. ชกแล้วรีบกระตุกหมัดเข้าทำเดิม



การชกหมัดอัปเปอร์คัต

โอกาสที่จะใช้หมัดอัปเปอร์คัต มีดังนี้

๑. เมื่อเข้าคลุกวงใน หรือพบว่าคู่ต่อสู้ที่ต่ำกว่า หรือพบว่าคู่ต่อสู้ชอบการบุก หรือเมื่อตนเองเป็นฝ่ายตั้งรับ—เมื่อตนเองอยู่ในสภาพติดมุม—เมื่อคู่ต่อสู้ถอยจนติดมุม—เมื่อเห็นว่าคู่ต่อสู้มีจุดอ่อนที่ท้อง—เมื่อคู่ต่อสู้ชอบก้มต่ำ ควรใช้หมัดนี้ให้มาก
๒. เมื่อคู่ต่อสู้สวิงซ้ายให้สับเท้าขวาเข้าประชิดตัวคู่ต่อสู้แล้วอัปเปอร์คัตขวาเมื่อคู่ต่อสู้สวิงขวา ให้สับเท้าซ้ายเข้าประชิดตัวคู่ต่อสู้แล้วอัปเปอร์คัตซ้าย หมัดนี้จะมีผลมากในกรณีคู่ต่อสู้ช่วงยาวกว่าเรามาก เป็นการหลบหมัดสวิงเข้าประชิดตัวและคู่ต่อสู้มีช่องว่างให้มาก
๓. เมื่อคู่ต่อสู้ตีเข้าขวา ให้ชิงชกอัปเปอร์คัตซ้ายก่อน เพื่อเอาลำแขนปิดป้องเข้าไปในตัว และเมื่อคู่ต่อสู้ตีเข้าซ้าย ก็ให้ชิงชกอัปเปอร์คัตขวาก่อนเช่นเดียวกัน

วิธีป้องกันหมัดอัปเปอร์คัต

๑. เมื่อรู้ว่าคู่ต่อสู้ชกหมัดอัปเปอร์คัตได้ดี ให้พยายามหลีกเลี่ยงการประชิดตัวหรือเข้าวงใน
๒. ถอยสุดระยะ หรือชิงชกด้วยหมัดตรงก่อน
๓. ชกชกหมัดอัปเปอร์คัตในทางเดียวกัน ก่อนที่คู่ต่อสู้จะชก (คือคู่ต่อสู้จะชกหมัดขวา เราก็ชิงชกด้วยหมัดซ้าย เพื่อเป็นการปิดด้วยลำแขนไปในตัวด้วย ทำนองเดียวกัน ถ้าคู่ต่อสู้ชกอัปเปอร์คัตซ้าย เราก็ชิงชกด้วยอัปเปอร์คัตขวาเสียก่อน)

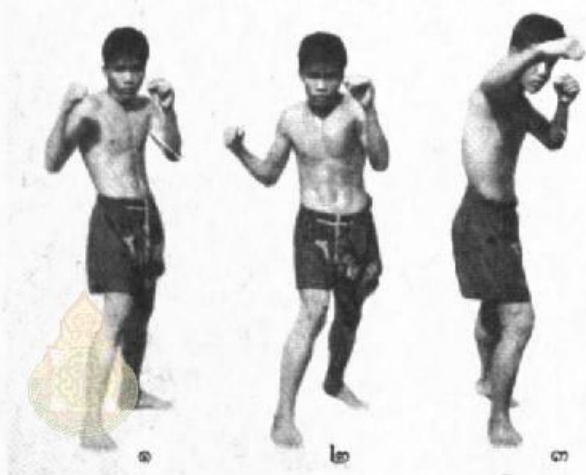
๔. ใช้ฝ่ามือปะทะเมื่อคู่ต่อสู้ชกอัปเปอร์คัตซ้าย ให้เอาฝ่ามือทั้งสองประสานกันเพื่อปะทะให้หมัดนั้นไม่ถูกตัวเรา และเมื่อคู่ต่อสู้ชกอัปเปอร์คัตขวา ก็ใช้ฝ่ามือทั้งสองประสานกันเพื่อปะทะหมัดเช่นเดียวกัน

๕. เข้าปล้ำคู่ต่อสู้ขณะที่อยู่วงในและเราไม่สามารถที่จะใช้หมัดอัปเปอร์คัตได้ ต้องพยายามปล้ำให้คู่ต่อสู้เสียหลักจนไม่อาจใช้หมัดอัปเปอร์คัตได้

การใช้หมัดสวิงหรือหมัดเหวี่ยง หมัดสวิงที่ใช้กันมาก ก็คือหมัดสวิงเข้าบริเวณหน้าเป้าหมายคือ ปลายคาง กกหู แต่ที่ใช้ชกลำตัวคู่ต่อสู้ไม่ได้ผลน้อยมาก เพราะคู่ต่อสู้ยกแขนซึ่งการจคอยปิดอยู่แล้ว

๒.๕ การใช้หมัดสวิง หลักการใช้หมัดสวิงใช้ดังนี้

๑. เหวี่ยงออกจากข้างลำตัว ในลักษณะแขนงอเล็กน้อยคว่ำมือลงเพื่อให้สันหมัดถูกคู่ต่อสู้
๒. ถ่ายน้ำหนักตัวไปทางหมัดข้างที่เราจะชกเพื่อช่วยเพิ่มน้ำหนักหมัด ถ้าเราชกสวิงขวา เราก็ถ่ายน้ำหนักตัวไปทางขวา พร้อมทั้งฉากขวาในขณะที่ปล่อยหมัด การชกสวิงซ้ายก็ถ่ายน้ำหนักตัวไปทางซ้าย พร้อมทั้งทำฉากซ้ายในขณะที่ปล่อยหมัด เช่นเดียวกัน
๓. หมัดอีกข้างที่ไม่ได้ใช้ชก ต้องอยู่ในลักษณะการ์ด ยกสูงเพื่อใช้ป้องกันหมัดคู่ต่อสู้ด้วย



การชกหมัดสวิง

โอกาสที่จะใช้ การใช้หมัดสวิง มีดังนี้คือ

๑. ใช้เป็นหมัดสวนเมื่อคู่ต่อสู้เตะโดยคู่ต่อสู้เตะซ้ายเราก็สวนด้วยสวิงซ้าย คู่ต่อสู้เตะขวาก็สวนด้วยสวิงขวา
๒. เมื่อคู่ต่อสู้บุกด้วยวิธีใดก็แล้วแต่ เราใช้วิธีฉากแล้วสวิงซ้ายหรือขวาแล้วแต่จังหวะ
๓. ชิงชกเมื่อคู่ต่อสู้เตะ เมื่อคู่ต่อสู้จะเตะซ้ายเราก็สับเท้าขวาเข้าไปเล็กน้อย แล้วชิงชก

ด้วยสรวงขา เมื่อคู่ต่อสู้จะเตะขาเราก็สับเท้าขาไปเล็กน้อยแล้วชิงชกด้วยสรวงขา เมื่อคู่ต่อสู้จะเตะขาเราก็สับเท้าซ้ายเข้าไปเล็กน้อยแล้วชิงชกด้วยสรวงซ้าย

๔. ใช้เป็นหมัดชกตอบเมื่อคู่ต่อสู้ชกหมัดตรง โดยเรานากออกแล้วสวนด้วยสรวง เช่น คู่ต่อสู้ชกตรงซ้ายมา เราจะหลบโดยนากไปทางซ้ายหรือทางขวาก็ได้ โดยนากออกขวาก็สรวงขวา นากออกซ้ายก็สรวงซ้าย

๕. ใช้เป็นหมัดสวน เมื่อคู่ต่อสู้โยนเข้าลอย

๖. ควรพยายามใช้หมัดสรวงให้มาก ๆ เมื่อตนเองมีช่วงยาวกว่าคู่ต่อสู้

๗. ใช้ชกในจังหวะที่เราหมดแรง

การป้องกัน

๑. ผงะถอยหลัง หรือถอยสุดระยะ ทั้งในแบบเท้าตามและเท้าสลับ

๒. หลบต่ำ ในการหลบหมัดสรวงนี้ การหลบก้มต่ำได้ผลมากพอๆกับการถอยสุดระยะ เพราะหมัดสรวงส่วนใหญ่มีเป้าหมายที่บริเวณใบหน้าเมื่อเราก้มต่ำ หมัดก็จะเลยไป การทำหลบต่ำให้ใช้การย่อเข้าแต่ตั้งการค้ำสูง

๓. สับเท้าเข้าประชิดตัวคู่ต่อสู้เสียก่อน หมัดสรวงก็จะถูกเราตีเพียงกลางลำแขน

๔. ชิงชกด้วยหมัดตรง คือ ถ้าคู่ต่อสู้ชกด้วยสรวงซ้ายเราก็ชิงชกด้วยหมัดตรงซ้าย คู่ต่อสู้ชกด้วยสรวงขวาก็ชกด้วยหมัดตรงขวา

๕. ชิงตีบสกัดที่ลำตัวด้วยเท้าหน้า

๖. ยกการ์ดให้สูงในลักษณะหัตถ์ดอกไม้ หมัดที่ชกมาก็จะถูกแขนที่เรายกกันไว้

๗. หากรู้ว่าคู่ต่อสู้ใช้หมัดสรวงได้ดี เราก็ควรเตะที่ต้นแขนให้มากเพื่อตัดกำลังในการใช้หมัดนั้น ๆ

๓. การใช้ศอกและการป้องกันการใช้ศอก

ศอกเป็นอาวุธที่ใช้ในมวยไทยที่สามารถจะน็อกเอาต์คู่ต่อสู้ได้ง่าย หรือไม่ก็ทำให้คู่ต่อสู้แตกเป็นบาดแผล ศอกที่ใช้กันในมวยไทยมีหลายชนิด ดังนี้

๓.๑ ศอกตี คือ ศอกที่ใช้ตีในบริเวณหน้าในลักษณะแนวตั้งลงสู่พื้น โดยยกศอกให้สูงระดับหน้า บิดหัวไหล่ให้ศอกพุ่งไปข้างหน้าในลักษณะปลายหมัดหันเข้าหาลำตัวโดยยกศอกลงพร้อมกับสับเท้าหลังไปข้างหน้า โดยไม่ทำให้การค้ำอีกข้างหนึ่งตก

โอกาสที่จะใช้ศอกตี

๑. เมื่อคู่ต่อสู้ใช้หมัดสรวงหรือหมัดเหวี่ยง

๒. เมื่อคู่ต่อสู้เข้าประชิดตัวและการค้ำตก

๓. เมื่อคู่ต่อสู้เตะสูงบริเวณก้นคอและหัวไหล่ โดยสับเท้าประชิดตัวตีศอก

๔. เมื่อคู่ต่อสู้เข้าหาใช้มือทั้งสองจับหนีบจะดีเข้า
๕. ขณะที่เราถอยหลังติดเชือกคู่ต่อสู้ตามติดเข้ามาหา



การป้องกันศอกดี

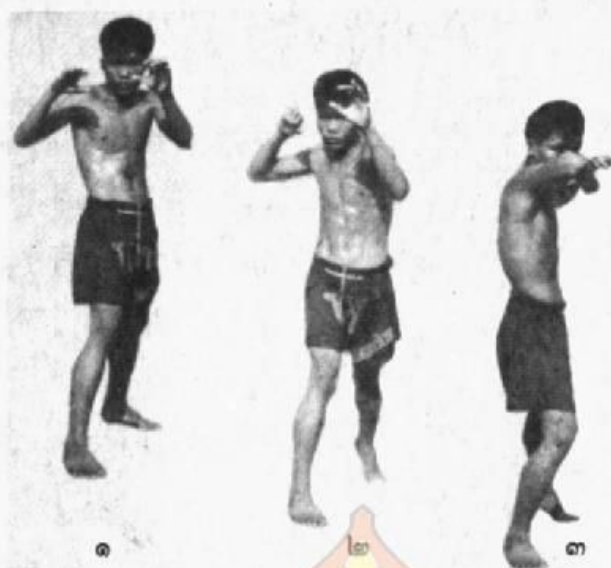
๑. ชิงชกหรือผิงหลัง
 - ชิงชกด้วยหมัดแย็บ หรือยกแขนรับ แล้วตีศอกโต้ตอบด้วยแขนตรงข้าม
 - ชิงชกด้วยหมัดตรง หรือยกแขนรับ แล้วโต้ตอบด้วยเข่าที่ลำตัว
๒. ถีบสกัดด้วยเท้าหน้าบริเวณลำตัว
๓. เตะสกัดด้วยเท้าหน้า โดยการฉกซ้ายเตะขวา ฉกขวาเตะซ้ายที่บริเวณลำตัว
๔. ปิดด้วยหมัดหน้า กระแทกด้วยเข่าตาม

๓.๒ การใช้ศอกตัด

ศอกตัด คือ ศอกที่ใช้ตีตัดไปยังเป้าหมายในลักษณะศอกขนานกับพื้น

โอกาสที่จะใช้ศอกตัด

๑. เมื่อคู่ต่อสู้ใช้หมัดสวิง หรือหมัดเหวี่ยง
๒. เมื่อคู่ต่อสู้เข้าประชิดตัว และการ์ดตก
๓. เมื่อคู่ต่อสู้เตะสูงบริเวณก้นคอ หัวไหล่ ให้สับเท้าประชิดตัวตีศอกตัด



ศอกคัต

การป้องกันศอกคัต

๑. ถีบสกัดด้วยเท้าหน้าบริเวณลำตัว
๒. ยกแขนตั้งการ์ดให้สูง
๓. บัดด้วยหมัดหน้า ผงะพร้อมด้วยเตะเท้าตาม
๔. บัดด้วยหมัดตาม ผงะพร้อมด้วยเตะเท้าตาม

๓.๓ ศอกจัด คือ ศอกที่ตั้งขึ้นในท่าการ์ด เวลาใช้ให้ย่อตัวลง พร้อมทั้งจัดศอกขึ้นใน

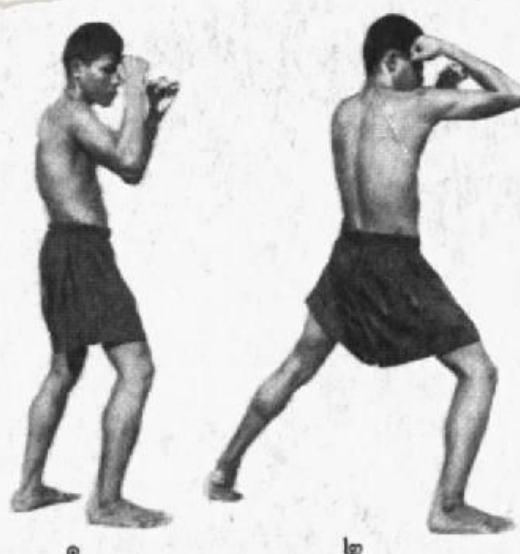
แนวตั้งผ่านลำตัวถึงหน้า

โอกาสที่จะใช้ศอกจัด

๑. ใช้เมื่อคู่ต่อสู้ตั้งการ์ดเปิดกว้าง
๒. ใช้เมื่อคู่ต่อสู้เข้ามาประชิดตัวกอดและก้มต่ำ
๓. เมื่อคู่ต่อสู้จะโน้มคอมาตีเข้า

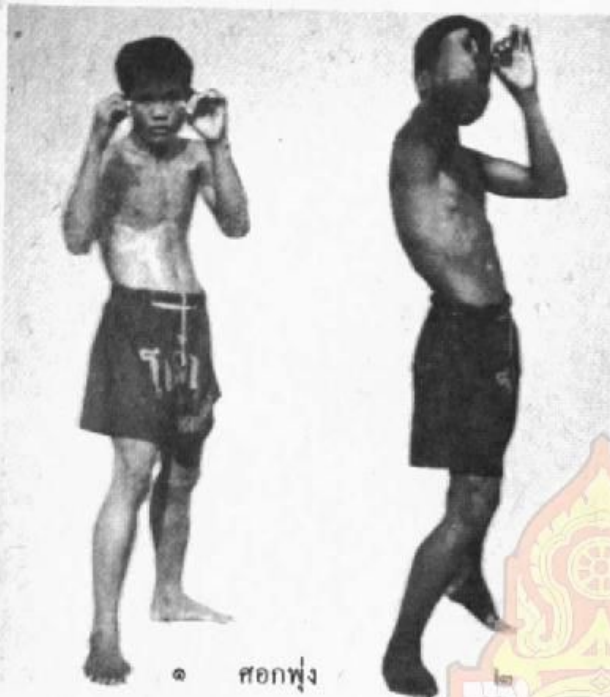
การป้องกันศอกจัด

๑. ฉากตัวออก ชิงชกด้วยหมัดสวิง
๒. ฉากตัวออก ชิงเตะด้วยเท้าหน้า
๓. ฉากทางซ้ายเตะสกัดด้วยเท้าขวา ฉากทางขวาเตะสกัดด้วยเท้าซ้าย
๔. ถีบสกัดด้วยเท้าหน้าที่หน้าอก
๕. ใช้มือทั้งสองลดลง



ศอกจัด

๓.๔ สอกฟุ้ง คือ สอกที่ตั้งอยู่ในท่าการ์ดให้ใช้ศอกนำฟุ้งสอกในลักษณะขนานพื้น
ข้อศอกทำมุม ๔๕° กับแขน



๑ สอกฟุ้ง

๒

โอกาสที่จะใช้สอกฟุ้ง

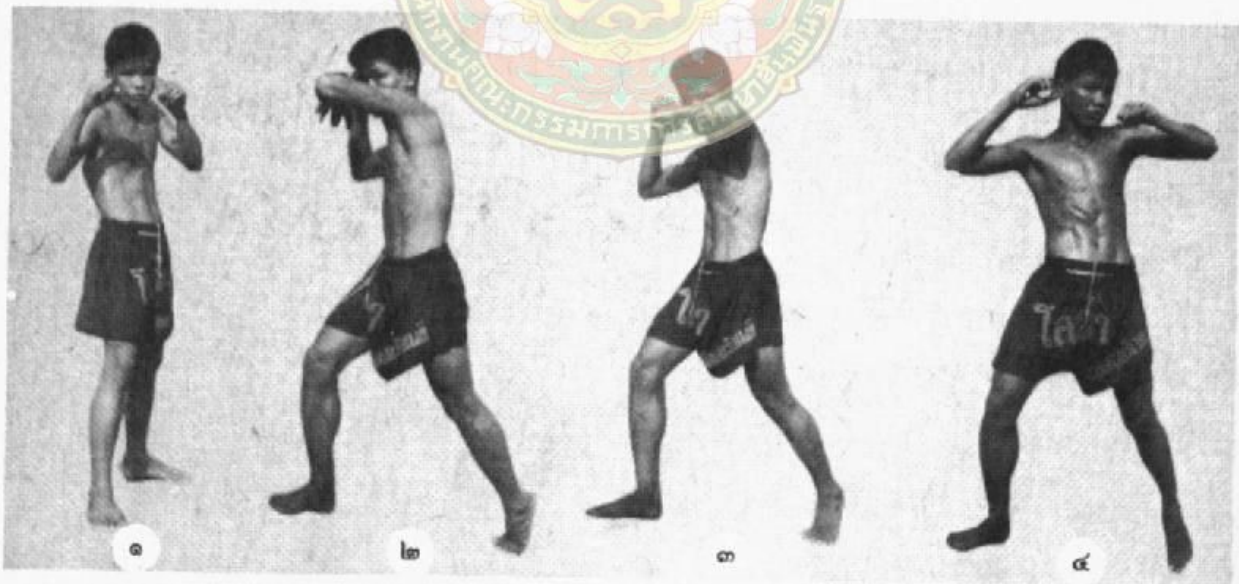
๑. ใช้เมื่อคู่ต่อสู้ชกหมัดสวิงหรือหมัดเหวี่ยง
๒. ใช้เมื่อคู่ต่อสู้เตะสูงบริเวณก้านคอ หัวไหล่ โดยสับเท้าประชิดตัว
๓. ใช้เมื่อคู่ต่อสู้โน้มคอตีเข้า

การป้องกันการใช้สอกฟุ้ง

๑. ชิงชกด้วยหมัดนำ
๒. ฉากทางซ้ายเตะสกัดด้วยเท้าขวา ฉากขวาเตะสกัดด้วยเท้าซ้าย
๓. ถีบสกัดบริเวณหน้าอกและลำตัว
๔. ก้มต่ำ เข้ากอดคู่ต่อสู้ให้แน่น

๓.๕ สอกกระทุ้ง คือ สอกที่ใช้ตีไปแล้วไม่ถูกเป้าหมาย จึงกระทุ้งกลับเฉียงไปข้าง

ลำตัว



๑

๒

๓

๔

สอกกระทุ้ง

โอกาสที่จะใช้สอกกระทุ้ง

๑. ใช้เมื่อตีศอกพลาด แล้วคู่ต่อสู้ติดตามเข้ามาจึงกระทุ้งกลับ

๒. ใช้เมื่อคู่ต่อสู้เข้ามาคลุกวงในและก้มต่ำด้านหลัง

๓. ใช้เมื่อคู่ต่อสู้เข้ากอดปล้ำ

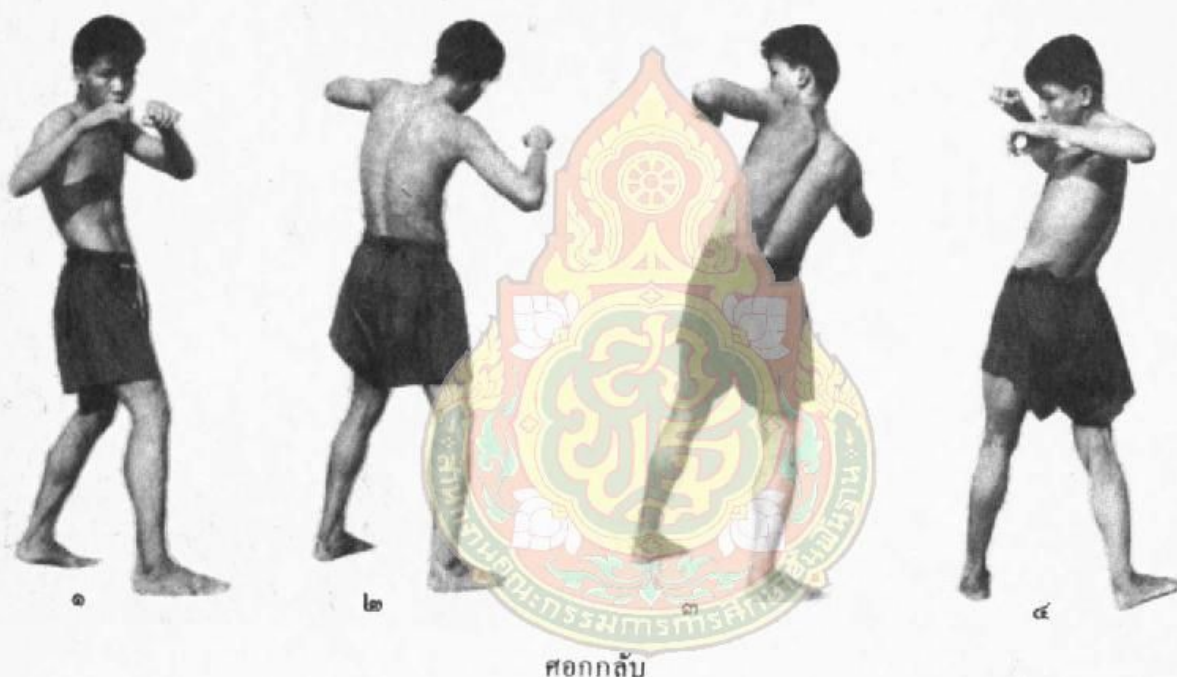
การป้องกันศอกกระทุ้ง

๑. ถีบสกัดด้วยเท้าหน้า

๒. ฉากไปหลังคู่ต่อสู้แล้วเตะสกัด

๓. ผงะแล้วโยนด้วยเข่าหน้า

๓.๖ ศอกกลับ คือ ศอกที่เหวี่ยงกลับไปข้างหลังด้วยศอกและหมุนตัวแต่ครั้งวงกลม



โอกาสที่จะใช้ศอกกลับ

๑. ใช้เมื่อคู่ต่อสู้ติดตามเข้ามา คู่ต่อสู้การ์ดตกและเผลอ

๒. ใช้เมื่อคู่ต่อสู้มาข้างหลังตีเข้า

๓. ใช้เมื่อตีศอกคู่ต่อสู้ผิด แล้วหมุนตัวตีกลับอีกที

การป้องกันการใช้ศอกกลับ

๑. ตั้งการ์ดสูง

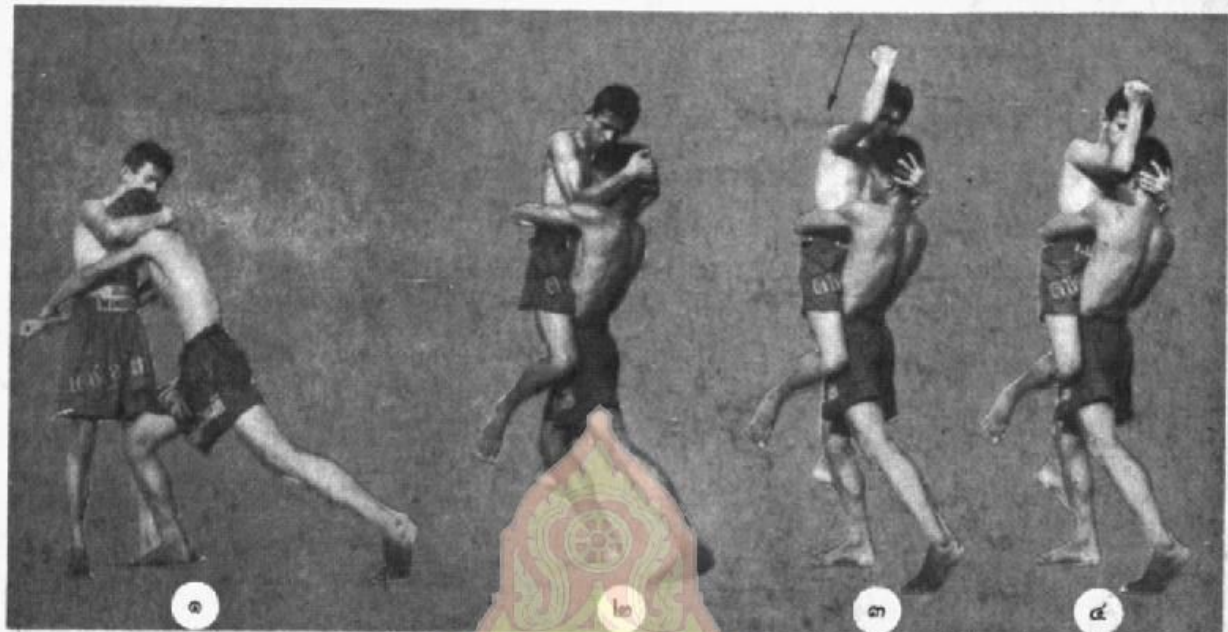
๒. ถีบสกัดด้วยเท้าหน้า

๓. ฉากออก เตะสกัดด้วยเท้าหน้าและเท้าตาม

๔. ฉากออก โยนด้วยเข่า

๕. ก้มต่ำ-เข้ากอดตีเข้าที่ข้างขาท่อนบน

๓.๗ ศอกสับ คือ ศอกที่ใช้สับลงบนคู่ต่อสู้ที่เข้ากอด จะด้วยศอกเดียวหรือคู่ก็ตาม บริเวณใบหน้า ต้องเร็วและแรง และเหมาะที่จะใช้กับคนที่เตี้ยกว่า



โอกาสที่จะใช้ศอกสับ ใช้เมื่อคู่ต่อสู้เข้ามากอดประชิดตัว คู่ต่อสู้ก้มต่ำ คู่ต่อสู้ติดเชือก คู่ต่อสู้ยกตัวเราลอยขึ้น

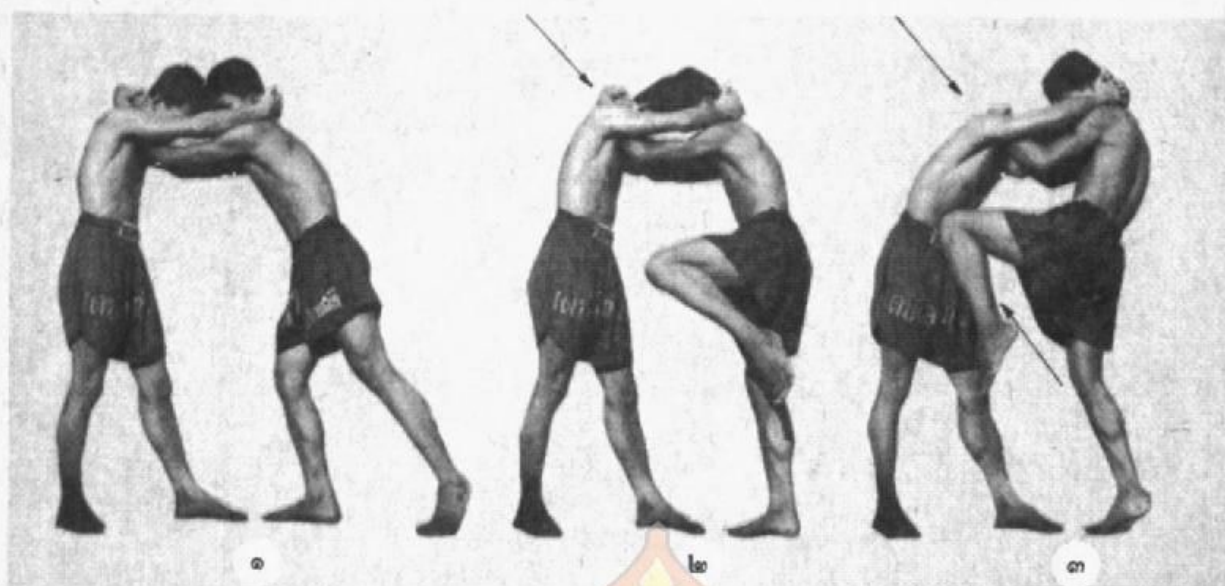
การป้องกันการใช้ศอกสับ

๑. พยายามหลีกเลี่ยงการเข้าประชิดตัว
๒. ชิงชก
๓. ถีบสกัด
๔. เตะสกัด

๔. การใช้เข้าและการป้องกันการเข้า

เข้าเป็นอาวุธที่ร้ายแรงและหนักหน่วงรองจากการเตะ นักมวยที่มีทักษะในการใช้เข้า ได้ถูกวิธีและเก่ง จะได้เปรียบคู่ต่อสู้เมื่อเข้าระยะประชิดตัว จะเห็นได้จากมีนักมวยไทยถูกน็อกเอาท์ด้วยเข้าอยู่บ่อย ๆ เข้ามักจะทำให้คู่ต่อสู้อ่อนกำลังลงและบางครั้งอาจจะเปิดแผลที่บริเวณใบหน้าของคู่ต่อสู้ได้เช่นกัน การใช้เข้าที่นิยมและได้ผลโดยทั่ว ๆ ไป ได้แก่

๔.๑ การตีเข้าโหม จะใช้เข้าได้ในขณะที่เข้าประชิดตัวคู่ต่อสู้ โดยพยายามโน้มคอกู่ต่อสู้ลงมาพร้อมกับยกเข้าตีขึ้นตรง ๆ เป้าหมายคือบริเวณหน้าท้องและใบหน้าของคู่ต่อสู้



การตีเข้าโหม

วิธีการฝึกหัด ฝึกโดยการจับคู่กัน แล้วให้คนหนึ่งเอามือจับคอของคู่ต่อสู้ แล้วพยายามดึงกดลงมาพร้อมกับยกเข้าขึ้นตรง ๆ ให้ปลายเท้าชี้ลงด้านล่าง บริเวณหน้าท้องหรือใบหน้าของคู่ต่อสู้ หรือฝึกหัดกับกำแพง โดยใช้มือค้ำกำแพงแล้วตีเข้าให้สูงใช้จังหวะเดินสลับตีเข้า

การป้องกัน

๑. กันด้วยแขน
๒. ใช้ศอกตัดฟันลงบริเวณต้นขาของคู่ต่อสู้ที่ก้าวสอยเข้าตี
๓. เมื่อคู่ต่อสู้จะตีเข้า ให้ชิงชกท้องด้วยหมัดตรง
๔. เข้าประชิดตัวแล้วเบี่ยงหลบหรือกอดเอาไว้แน่น
๕. ผลักคู่ต่อสู้ออกไป (ผลักกาง)
๖. ใช้มือสอดขาพับคู่ต่อสู้แล้วยกขึ้นสูง ๆ (ตีขวาใช้ซ้ายสอด ตีซ้ายใช้ขวาสอด)
๗. ใช้มือจับคอคู่ต่อสู้แล้วบิดลำตัว ลำแข้ง-กดทับหน้าขาคู่ต่อสู้

๔.๒ การตีเข้าเฉียง ให้ยกเข้าตีขึ้นในลักษณะเฉียงท่ามุม ๔๕° กับลำตัวคู่ต่อสู้โดยมีเป้าหมายที่บริเวณชายโครง



๑



๒



๓

การตีเข้าเฉียง

การป้องกัน

๑. เข้าประชิดตัวคู่ต่อสู้ แล้วกอดประกบชิดตัวให้แน่น
๒. ชิงชกสวน
๓. ยกเข้าสูงขึ้น
๔. เข้าประชิดตัวเบี่ยงหลบแล้วตีเข้าโต้ตอบ
๕. ใช้ศอกกัน

๔.๓ การตีเข้าตัด ลักษณะการตีเข้าตัด ต้องพยายามตีให้ขนานกับพื้นเป้าหมาย บริเวณต้นขาหรือชายโครง และขณะที่ใช้ทิศทางของเข้าต้องสวนทางกับการบิดลำตัวจึงจะได้ผลดี



๑



๒

การตีเข้าตัด

การป้องกัน

๑. จับเอวเหวี่ยงซ้าย-ขวา เพื่อให้ผู้ที่ถูกตีเข้าตัดเสียการทรงตัว
๒. เข้าประชิดตัวคู่ต่อสู้ และตีเข้าโต้ตอบ
๓. ยกเข้ากัน

๔.๔ การตีเข้าลอย ในการตีเข้าลอย เราใช้เท้าหน้ายกขึ้น และในจังหวะก่อนที่เข้าทำเท้าที่ยกขึ้นนั้นจะลงสู่พื้น ให้ใช้เท้าหลังหรือเท้าตามกระโดดเข้าตีทันที ควรกระโดดให้สูงเพื่อให้เข้าพุ่งลอยไปข้างหน้า การที่ทำให้กระโดดตีเข้าลอยในขณะที่เท้าหน้ายังไม่ถึงพื้น ก็เพื่อให้มีแรงส่งช่วยให้มีความแรงหนักหน่วงขึ้น



การตีเข่าลอย

การป้องกัน

๑. ถอยให้พ้นระยะ

๒. ฉากออกและชก เมื่อคู่ต่อสู้โผล่เข้ามา ให้ฉากออกซ้ายหรือขวาพร้อมกับใช้หมัดสวิงไปที่บริเวณใบหน้า คาง หรือก้นคอของคู่ต่อสู้ โดยฉากออกซ้ายก็สวิงซ้าย ฉากขวาก็สวิงขวา ไปยังคู่ต่อสู้

๓. ฉากออกและถีบ เมื่อคู่ต่อสู้โผล่เข้ามา เราก็ฉากออกซ้าย-ขวาตามแต่โอกาส ฉากซ้ายให้ใช้เท้าขวาถีบ ฉากขวาก็ให้ใช้เท้าซ้ายถีบ

๔. ฉากออกและเตะ เมื่อคู่ต่อสู้โผล่เข้ามา เราก็ฉากออกซ้าย-ขวาตามแต่โอกาส พร้อมกับใช้เท้าที่อยู่ใกล้คู่ต่อสู้เตะคู่ต่อสู้บริเวณต้นขา ขาตรง หน้า (โดยฉากซ้าย เตะขวา ฉากขวา เตะซ้ายนั่นเอง)

๕. การใช้เท้าและการป้องกันการใช้เท้า

การเตะ หมายถึง การใช้เท้าเป็นอาวุธในการต่อสู้มวยไทย ซึ่งใช้ได้ดีในขณะเป็นฝ่ายรุก และในโอกาสสกัดการบุกของคู่ต่อสู้ ถือได้ว่าเป็นอาวุธที่สำคัญที่สุดและยาวที่สุดของร่างกาย ในมวยไทยแบ่งได้เป็น ๔ ประเภทใหญ่ ๆ

๕.๑ เตะเฉียง การเตะเฉียงมีวิธีการเตะดังนี้คือ

๑. ยืนในท่าการ์ดเตะทแยงโดยเหวี่ยงขาทั้งท่อนขึ้นไปให้สูงเป็นมุม ๔๕° บิดเท้าเอวกระดูกสันหลังเข้าหาคู่ต่อสู้

๒. ในขณะเตะให้เอนตัวไปทางด้านหลังเล็กน้อยจะช่วยให้การเตะนั้นสูงขึ้น และในขณะเตะการค้ำต้องไม่ตก เป้าหมายในการเตะเฉียง คือ กกหูซ้ายหรือขวา ก้นคอ (คอต่อ) บริเวณต้นขาซ้ายหรือขวา



การเตะเฉียง

๓. หากเตะพลาดเป้าหมาย ห้ามหมุนตัวเด็ดขาด เพราะการหมุนตัวเป็นการเปิดโอกาสให้คู่ต่อสู้กระทำการโต้ตอบได้โดยง่าย

การป้องกันและการโต้ตอบ

๑. ถอยเท้าตามหรือเท้าสลับเมื่อพ้นระยะแล้วให้ใช้เท้าหลังโต้ตอบคู่ต่อสู้โดย เตะ ตักกลาง หรือสับเท้าเข้าหาแล้วถีบ

๒. ถอยฉากตามเท้าที่เตะ ถ้าคู่ต่อสู้เตะด้วยเท้าซ้าย ให้ฉากออกจากซ้ายบิดตัวไปทางเท้าที่คู่ต่อสู้เตะ (ทางขวามือ) แล้วยกศอกทั้งสองขึ้นรับ ถ้าคู่ต่อสู้เตะด้วยเท้าขวาให้ฉากออกจากขวา บิดตัวไปทางเท้าที่คู่ต่อสู้เตะ (ทางซ้ายมือ) แล้วยกศอกทั้งสองขึ้นรับ แล้วตอบโต้ด้วยการเตะพับนอกหรือเตะพับใน แล้วสวิงหมัดตรงข้ามกับเท้าที่คู่ต่อสู้เตะเข้าบริเวณกกหู หรือปลายคางของคู่ต่อสู้

๓. หลบต่ำ เมื่อคู่ต่อสู้เตะสูงมาก หรือเมื่อเวลาจวนตัว สามารถป้องกันได้โดยการย่อเข่าลง ตาจ้องมองคู่ต่อสู้ตลอดเวลา เมื่อหลบพ้นแล้วต้องหาทางตอบโต้โดยเร็ว หรือถอยห่างหลบออกหรือเข้ากอดประชิดตัวอย่างเร็ว เมื่อหลบได้แล้วตอบโต้โดยใช้หมัดศอกบริเวณลำตัวหรือชกหมัดตรงบริเวณหน้าอกและท้อง หรือชกหมัดอัปเปอร์คัตบริเวณท้องและล้นปี

๔. ชิงชก เมื่อคู่ต่อสู้ยกเท้าขึ้นเตะ แต่ยังไม่ถึงเป้าหมาย ให้รีบชิงชกก่อนทันที โดยการสับเท้าเข้าหาคู่ต่อสู้อย่างรวดเร็ว พร้อมกับใช้หมัดแย็บหรือหมัดตรง ชกบริเวณใบหน้าและปลายคางของคู่ต่อสู้ เมื่อคู่ต่อสู้เสียหลักจากการถูกชิงชก ให้โต้ตอบด้วยการชกหมัดหนึ่ง-สอง โยนเข่าลอย เตะตักช่วงล่างบริเวณพับนอก พับใน เตะตักบริเวณลำตัวหรือใช้ศอกตี ศอกตักบริเวณใบหน้า

๕. เข้าปะทะ เมื่อคู่ต่อสู้เตะมา ให้เบี่ยงตัวเข้าปะทะพร้อมกับเข้าประชิดตัว (คู่ต่อสู้เตะด้วยเท้าขวาให้เบี่ยงตัวไปทางซ้าย คู่ต่อสู้เตะด้วยเท้าซ้ายให้เบี่ยงตัวไปทางขวา) หรือเมื่อคู่ต่อสู้เตะขวาให้เบี่ยงตัวไปทางซ้าย พร้อมกับสับเท้าเข้าประชิดตัวแล้วพุ่งด้วยศอกซ้าย ถ้าคู่ต่อสู้เตะซ้ายให้เบี่ยงตัวไปทางขวา พร้อมกับสับเท้าเข้าประชิดและพุ่งด้วยศอกขวาหรือยกการ์ดให้สูง แล้วสับเท้า

เข้าปะทะโดยการกอดหรือผลักคู่ต่อสู้ เมื่อเข้าปะทะคู่ต่อสู้แล้วให้พยายามดึงคอคู่ต่อสู้ลงมาตีเข้า หรือตีเข้าบริเวณท้อง ขาโยกร พยายามใช้ศอกพุ่งเข้าบริเวณใบหน้า หรือพยายามเข้าปะทะโดยใช้ศอกตรงกันข้ามกับเท้าที่เตะตีศอกหรือศอกตัดที่ใบหน้า หรือเข้ากอดพร้อมกับตีเข้าตัดบริเวณขาอ่อนคู่ต่อสู้ (เข้าหลัก)

๖. รับแล้วผลัก เมื่อคู่ต่อสู้เตะด้วยเท้าซ้ายให้ฉีกไปทางซ้าย แล้วยกแขนรับ จับขาคู่ต่อสู้(ในลักษณะหงายมือ)แล้วผลัก หรือเมื่อคู่ต่อสู้เตะยกแขนรับแล้วทำการโต้ตอบทันทีด้วยการเตะ ตัดขาหลักของคู่ต่อสู้ หรือจะตีเข้าบริเวณต้นขาที่รับไว้ก็ได้ ถ้าไม่สะดวกให้ยกขาที่รับของคู่ต่อสู้ขึ้นพร้อมกับ ผลักออกไป เพื่อให้คู่ต่อสู้เสียหลัก แล้วจึงเข้าทำคู่ต่อสู้

๗. ฉากแล้วถีบ เมื่อคู่ต่อสู้เตะให้ฉีกตามทางที่เตะ (เตะซ้ายฉากขวา เตะขวาฉากซ้าย) พร้อมกันนั้นให้ยกเท้าขึ้นถีบ (ในลักษณะเปิดฝ่าเท้า) ที่บริเวณหน้าท้องหรือ ต้นขา (หน้าขา) เมื่อถีบคู่ต่อสู้แล้วให้สับเท้าเข้าไปและเตะด้วยเท้าหลังที่บริเวณพับขาในหลัก

๘. ถีบสกัด เมื่อคู่ต่อสู้ยกเท้าเตะแต่ยังไม่ถึงเป้าหมาย ให้ยกเท้าขึ้นใน ลักษณะเหยียดฝ่าเท้า ถีบออกไปสู่เป้าหมาย ถ้าหากถีบบริเวณหน้าขา ให้พยายามใช้สันเท้าถีบเป็นดี ที่สุด เมื่อถีบสกัดคู่ต่อสู้แล้ว ให้ตอบโต้ด้วยการกระโดดตีเข้าลอย หรือใช้ชกหมัดหนึ่ง-สอง เข้าที่ใบหน้าคู่ต่อสู้ หรือจะเตะด้วยเท้าตามบริเวณส่วนล่างลำตัวหรือส่วนบนก็ได้

๕.๒ การเตะตัด

โดยทั่วไปแล้วมักใช้เท้าหลังเป็นเท้าเตะ ให้เตะในลักษณะเหวี่ยงขาทั้งท่อนขึ้น และให้องศาเข่ามากกว่าเตะเฉียงเล็กน้อย เตะไปให้ขนานกับพื้น บิดส้นแข้งเข้าหาเป้าหมาย หากจะให้รุนแรง ด้วย สับเท้าเข้าไปแล้วเหวี่ยงเท้าเตะโดยใช้ตะโพกให้มากที่สุด เมื่อเตะพลาดเป้าหมาย ห้ามหมุนตัวเพราะจะ เปิดโอกาสให้คู่ต่อสู้กระทำการตอบโต้ได้



การเตะตัดบน

เป้าหมายของการเตะตัด บริเวณ ขาโยกรซ้ายหรือขวา บริเวณต้นขาท่อนบน ซ้ายหรือขวา และบริเวณลำตัว

การเตะตัด แบ่งออกได้ ๓ อย่าง คือ เตะตัดบน เตะตัดกลางและเตะตัดล่าง

๑. การเตะตัดบน

ให้ยืนในท่าการ์ดโดยใช้เท้าข้างที่ ไม่ถนัดเป็นเท้าหน้า เหวี่ยงเท้าหลังให้ขนานกับ พื้น บิดส้นแข้งเข้าหาคู่ต่อสู้ เอนตัวไป ข้างหลัง เพื่อให้สามารถเตะได้สูงขึ้นและ การ์ดจะต้องไม่ตก

เป้าหมายของการเตะบน คือ บริเวณก้น และบริเวณต้นแขน
การป้องกันและการโต้ตอบ การเตะตัดบน มีการป้องกันและการตอบโต้เหมือนกับการเตะเฉียงทุกประการ

๒. การเตะตัดกลาง

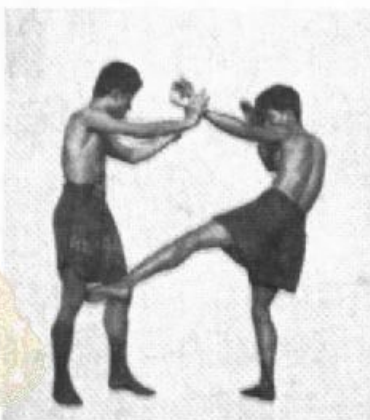
ให้อยู่ในท่าการ์ด โดยใช้เท้าที่ไม่ถนัดเป็นเท้าหน้า เหวี่ยงเท้าที่เตะโดยใช้แรงจากสะโพกในลักษณะงอเข่าเล็กน้อยเตะให้ขนานไปกับพื้น หากต้องการให้แรง ต้องก้าวเท้าเข้าหาคู่ต่อสู้และบิดสันแข้งเข้าหาเป้าหมาย การ์ดจะต้องยกไว้เสมอ



การเตะตัดกลาง

ของคู่ต่อสู้

๑. คู่ต่อสู้ตั้งเท้ากลับ ให้ใช้ศอกทางที่ป้องกันนั้นตีศอกเฉียง หรือศอกตัดไปยังใบหน้า
๒. วางเท้าที่ยกขึ้นป้องกันแล้วเตะด้วยเท้าหลัก
๓. ใช้หมัดที่ไม่ได้ป้องกันชกหมัดตรงที่บริเวณใบหน้า



การเตะตัดล่าง

เป้าหมายของการเตะตัดกลาง คือ ชายโครงซ้าย-ขวา และลำตัวหน้า-หลัง

การป้องกันการโต้ตอบ เหมือนการเตะเฉียงทุกประการ และเพิ่มการยกเข่าสูงศอกสูง

เมื่อคู่ต่อสู้เตะตัดลำตัวให้ฉีกตามเท้าเตะ (เตะซ้ายฉีกออกซ้าย เตะขวาฉีกออกขวา) หันลำตัวเข้าหาเท้าที่เตะพร้อมทั้งยกเข่าและศอกทั้งสองขึ้นป้องกัน (ศอกทั้งสองจรดหัวเข่าหรือเกือบจรดหัวเข่า) หรือจะใช้สลับเท้าและแขนก็ได้ แล้วให้ตอบโต้เมื่อ

๓. การเตะตัดล่าง

ให้อยู่ในท่าการ์ด โดยใช้เท้าที่ไม่ถนัดเป็นเท้าหน้า เหวี่ยงเท้าหลังด้วยแรงจากสะโพก ในลักษณะงอเข่าเล็กน้อยให้ขนานกับพื้น หรือจะใช้เท้าหน้าเตะก็ได้แต่ต้องเคลื่อนเท้าหลังมาข้างหน้า หรือออกข้างประมาณครึ่งก้าว หากจะให้รุนแรงและได้ผลมากต้องสับเท้าเข้าไปเตะ และบิดสันแข้งเข้าหาเป้าหมาย การ์ดจะต้องไม่ตกตลอดเวลา

เป้าหมายของการเตะตัดล่าง คือ บริเวณขาท่อนบน ขาพับด้านนอก ขาพับด้านในทั้งข้างซ้ายและข้างขวา และเตะรอบน่อง

การป้องกันการโต้ตอบ

(๑) ถอยพ้นระยะ

(๒) ฉากออก

(๓) ถีบสกัด

(๔) ชิงชก

(๕) บิดเข้ารับ เมื่อคู่ต่อสู้เตะตัดล่าง ให้งอเข้าแล้วบิดหัวเข้าออกรับ (คู่ต่อสู้เตะซ้ายให้งอเข้าขวารับ คู่ต่อสู้เตะขวาให้งอเข้าซ้ายรับ) โดยจากท่ายืนในท่าการ์ด เมื่อคู่ต่อสู้เตะ ให้งอเข้าเข้าหาเท้าคู่ต่อสู้โดยไม่ต้องยกเท้า และให้โต้ตอบโดยสับเท้าเข้าหา แล้วถีบบริเวณท้องและหน้าอก หรือเตะพับนอกขาหลักด้วยเท้าหน้าก็ได้ หากจังหวะเตะพับนอกไม่อำนวยให้ ชกหมัดตรงด้วยหมัดที่อยู่ตรงข้ามกับเท้าที่คู่ต่อสู้เตะที่บริเวณใบหน้า หรือจะตีศอกบริเวณใบหน้าด้วยศอกตรงข้ามกับเท้าที่คู่ต่อสู้เตะ

(๖) เตะซ้อน วิธีการเตะซ้อน ยืนในท่าการ์ด เมื่อคู่ต่อสู้เตะก็ให้ทำการเตะเฉียงอย่างรวดเร็วด้วยเท้าหลัก โดยการสับเท้าเข้าไปแล้วเหวี่ยงเท้าด้วยกำลังจากสะโพกเพื่อให้เกิดความรุนแรงและหนักหน่วง เมื่อคู่ต่อสู้เตะด้วยเท้าขวา ให้ใช้เท้าขวาเตะเฉียงซ้อนไปยังต้นขาขวาของคู่ต่อสู้ ถ้าคู่ต่อสู้เตะด้วยเท้าซ้าย ให้ใช้เท้าซ้ายเตะเฉียงซ้อนไปยังต้นขาซ้ายของคู่ต่อสู้ทันที นอกจากนี้ถ้าพบว่าคู่ต่อสู้เตะด้วยเท้าขวา ให้ฉกตามเท้าทางขวา แล้วเตะตัดด้วยเท้าซ้ายบริเวณต้นขาซ้ายหรือขาพับเท้าซ้ายของคู่ต่อสู้ สำหรับเท้าซ้ายก็ทำเช่นเดียวกับเท้าขวา

การโต้ตอบ

๑. ชกด้วยหมัดตรง ทางเท้าที่คู่ต่อสู้เตะ เช่น คู่ต่อสู้เตะด้วยเท้าขวา ให้ใช้เท้าขวาเตะซ้อนบริเวณขาพับหรือต้นขา แล้วชกด้วยหมัดตรง

๒. ตีด้วยศอกตัดบริเวณใบหน้า โดยศอกตรงกันข้ามกับเท้าที่คู่ต่อสู้เตะ เช่น คู่ต่อสู้เตะด้วยเท้าขวา ให้ใช้เท้าขวาเตะซ้อนไปแล้วตามด้วยศอกซ้าย

(๗) ยกเข้ารับ เมื่อคู่ต่อสู้เตะให้ยกเข่านำรับ หรือยกเข่าสลับข้างรับ เช่น คู่ต่อสู้เตะซ้ายให้ยกเข่าขวารับ และเตะขวาให้ยกเข่าซ้ายรับโดยยกเท้าขึ้นและเบี่ยงเท้าออกด้านนอก

การตอบโต้

๑. เมื่อป้องกันแล้วตามด้วยการถีบบริเวณหน้าอก หรือท้องด้วยเท้าที่ยกขึ้นรับ โดยการเคลื่อนเท้าหลักไปทางคู่ต่อสู้

๒. ยกเท้าขึ้นรับ แล้วชกหมัดตรง ตรงกันข้ามกับเท้าที่เตะ (คู่ต่อสู้เตะขวา ยกเข่าซ้ายรับ แล้วชกด้วยหมัดตรงด้านขวารับบริเวณใบหน้า)

(๘) ชิงเตะ เมื่อคู่ต่อสู้เตะมาแต่ยังไม่ถึงเป้าหมาย ให้ชิงเตะก่อนด้วยการเตะเฉียงหรือเตะตัดกลางและล่าง หรือจะเตะพับในคู่ต่อสู้ก็ได้

(๙) ยกเท้าหลบ (ดึงเท้ากลับ) เมื่อคู่ต่อสู้เตะเท้าหน้าพับในหรือนอก ให้ยกเท้าข้ามเท้าที่คู่ต่อสู้เตะหรือดึงเท้ากลับไปข้างหลัง

จากท่ายืนการัด เมื่อคู่ต่อสู้เตะด้วยเท้าหน้า ให้ยกเท้าหน้าขึ้นให้พ้นระดับการเตะ หรือดึงเท้ากลับไปข้างหลัง แล้วเปลี่ยนการัดทันที

การโต้ตอบ เมื่อยกเท้าพ้นการเตะแล้ว

๑. ให้สับเท้าหน้าพร้อมกับถีบคู่ต่อสู้บริเวณท้องและใบหน้า

๒. ชกด้วยหมัดตรงบริเวณใบหน้า

๓. เมื่อดึงเท้ากลับแล้ว ใช้เท้าเดิมเตะเฉียงโต้ตอบบริเวณก้นคอ หรือเตะตัดบริเวณชายโครงและเตะตัดล่างบริเวณขาพับด้านนอก

๕.๓ การเตะตรง (เตะฝ่าหมาก) คือ การเตะขึ้นไปตรง ๆ ระหว่างแขนทั้งสอง (การัด) ของคู่ต่อสู้

จากท่าการัด เตะด้วยเท้าหน้าหรือเท้าขวาในลักษณะปลายเท้าจุ่ม เอนลำตัวไปข้างหลังเล็กน้อยเพื่อให้เตะได้สูง รักษาการัดอย่าให้ตก

เป้าหมายของการเตะตรง คือ บริเวณปลายคางและบริเวณลิ้นปี่

การป้องกัน

๑. ถอยพ้นระยะ

๒. ถอยโดยใช้เท้าตามและเท้าสลับ

๓. ฉากออกทางซ้ายและทางขวา

๔. ชิงชก

๕. ชิงเตะ

การโต้ตอบ เมื่อคู่ต่อสู้เตะ

๑. เมื่อถอยพ้นระยะแล้ว ให้สับเท้าเข้าหาคู่ต่อสู้แล้วเตะหรือถีบ

๒. เมื่อถอยแล้วให้สับเท้ามาเตะด้วยเท้าหลังที่บริเวณลำตัวและบริเวณขาพับ



การเตะตรง

๓. ฉากออกทางซ้าย-ทางขวา (ในทางตรงกันข้ามกับเท้าที่คู่ต่อสู้เตะ) เช่น คู่ต่อสู้เตะขวาให้ฉากไปทางขวา แล้วโต้ตอบโดยใช้เท้าเตะพับในทางเท้าซ้ายของคู่ต่อสู้

๕.๔ การเตะตัวหลัง (จะเข้าฟาดหาง) คือ การเตะเท้าข้างใดข้างหนึ่งออกไปแล้ว การเตะนั้นพลาดจากเป้าหมายหลังจากการเตะนั้นผิดไปแล้ว ทำให้ตัวหมุนหันหลังให้คู่ต่อสู้ ในจังหวะนี้เองเราก็ตัดตัวเท้าอีกข้างหนึ่งฟาดขึ้นไป หรือเรียกอีกอย่างว่า “กวางเหลียวหลัง”

วิธีการเตะ เมื่อเตะผิด ให้ก้มตัวลงพร้อมกับวางเท้าที่เตะลง ยกเท้าหลักฟาดขึ้นให้สูงในลักษณะเท้าเหยียดตรง เปิดฝ่าเท้าหลักหรือให้สันเท้าถูกคู่ต่อสู้ เช่น เมื่อเตะเท้าขวาผิดก็ให้ก้มตัวลง เมื่อเท้าขวาวางลงบนพื้น ก็เหวี่ยงเท้าซ้ายตามไป

เป้าหมายการเตะ ได้แก่ บริเวณใบหน้า กกหู ปลายคาง ก้านคอ

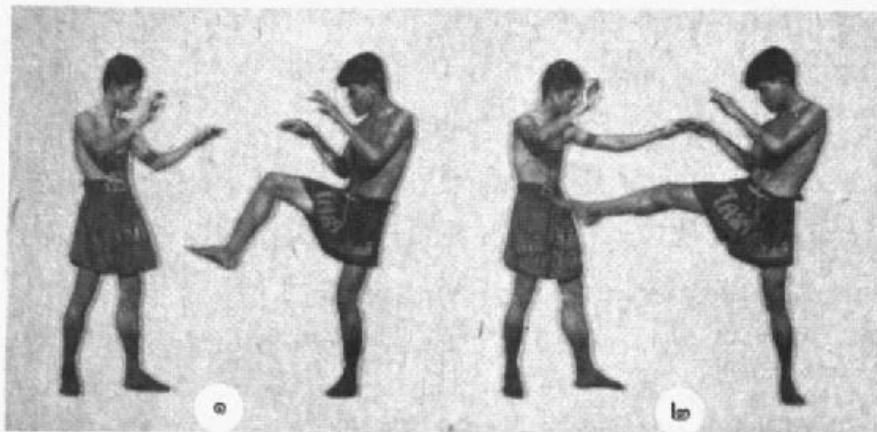
การป้องกัน

๑. ถอยพ้นระยะโดยการถอยเท้าตามและเท้าสลับ
๒. ถีบหลังหรือกัน เมื่อคู่ต่อสู้เตะตัวหลังให้สับเท้าเข้าไปถีบต้นขา หรือกันของคู่ต่อสู้
๓. ถีบต้นขาด้วยเท้าหน้า เมื่อคู่ต่อสู้เตะตัวหลังมา ยังไม่ถึงเป้าหมาย
๔. ยกแขนรับ เมื่อคู่ต่อสู้เตะตัวหลังด้วยเท้าซ้ายก็ให้ยกแขนซ้ายขึ้นรับ ถ้าเตะตัวหลังด้วยเท้าขวาก็ยกแขนขวาขึ้นรับ

การตอบโต้

๑. เมื่อถอยพ้นระยะแล้ว ให้สับเท้าถีบบริเวณต้นขาและสะโพกด้วยเท้าหน้า
๒. ยกแขนรับ แล้วให้เตะเท้าหลักของคู่ต่อสู้ เช่น คู่ต่อสู้เตะตัวหลังด้วยเท้าซ้าย ยกแขนซ้ายรับ แล้วสับเท้าเข้าไปเตะตัดด้วยเท้าซ้ายบริเวณต้นขาหรือพับในขาของคู่ต่อสู้ ถ้าคู่ต่อสู้เตะตัวหลังด้วยเท้าขวาก็ทำทำนองเดียวกัน

๕.๕ การถีบ หมายถึง การใช้เท้าเป็นอาวุธอีกอย่างหนึ่งของมวยไทย ซึ่งใช้เป็นอาวุธก่อนอื่นไม่ให้คู่ต่อสู้เข้าทำอันตรายกับเราได้ง่าย ๆ และยังสามารถสกัดการบุกของคู่ต่อสู้ได้เป็นอย่างดี ถ้าถีบถูกเป้าหมายแล้ว จะทำให้คู่ต่อสู้เสียหลัก และเป็นโอกาสให้เราทำการจู่โจมได้ง่ายขึ้น



การถีบ

โอกาสที่จะใช้

๑. เมื่อต้องการจะเข้าทำคู่ต่อสู้ โดยใช้เท้านำถีบนำไปก่อน เพื่อให้คู่ต่อสู้เสียหลัก แล้วตามด้วยการเตะ ชก เข่า

๒. ใช้ถีบสกัดการบุกของคู่ต่อสู้

๓. ใช้เพื่อเป็นการตัดกำลังของคู่ต่อสู้

เป้าหมายของการถีบ

๑. บริเวณหน้าขา

๒. บริเวณท้อง หน้าอก

๓. บริเวณใบหน้า

วิธีการถีบ ยืนในท่าการ์ด

๑. ยกเท้าขึ้นในลักษณะฝ่าเท้าเปิด แล้วถีบไปยังเป้าหมาย

๒. ยกเท้าขึ้นในลักษณะปลายเท้าจุ่ม แล้วถีบไปยังคู่ต่อสู้ โดยการจิกเท้าลงไปยังเป้าหมาย ในการถีบให้ได้ผลรุนแรงต้องก้าวสับเท้าเข้าหาคู่ต่อสู้พร้อมกับถีบออก หรือถีบในจังหวะที่คู่ต่อสู้พุ่งเข้ามาหา

๓. หากเป็นการถีบสกัดการเตะของคู่ต่อสู้ ให้ถีบบริเวณต้นขาอ่อน และควรจะถีบด้วยสันเท้า

๔. รักษาการดอย่าให้ตกเพื่อช่วยในการป้องกันอยู่เสมอ

การป้องกัน

๑. ถอยพ้นระยะ โดยถอยเท้าตามและเท้าสลับ

๒. ฉากออกไปทางซ้าย หรือทางขวา

๓. จับทุ่ม เมื่อคู่ต่อสู้ถีบมาให้ใช้มือหนึ่งรองที่สันเท้า อีกมือหนึ่งจับที่ฝ่าเท้า พร้อมกับยกขึ้นผลักหรือดันคู่ต่อสู้ให้เสียหลัก

๔. จับปลายเท้าแล้วบิด โดยการยกเข้าขึ้นรองรับด้วยมือที่อยู่ข้างเดียวกับเท้าที่ยก หายขึ้นวางบนเข่าจับสันเท้าอีกมือหนึ่งจับปลายเท้าแล้วบิดมือทั้งสองไปทางซ้ายหรือทางขวา เช่น ถ้ามือขวาจับข้างบนก็ให้บิดไปขวา แต่หมายความว่า คู่ต่อสู้ต้องถีบด้วยเท้าขวา

๕. ฉากหลบ แล้วเข้าประชิดพร้อมกับผลัก

การโต้ตอบ

๑. เมื่อถอยพ้นระยะแล้ว เตะด้วยเท้าหลัง

๒. ฉากออกไปทางซ้ายหรือทางขวา แล้วเตะขาหลักของคู่ต่อสู้ ดังนั้นการฉาก



จึงควรรดน้ำไปทางเท้าหลักของคู่ต่อสู้ เช่น คู่ต่อสู้ตีซ้าย ก็ให้รดน้ำไปทางซ้ายของคู่ต่อสู้ แล้วเตะตัดเท้าหลักด้วยเท้าขวา

๓. จับแล้วเตะขาหลัก หรือตีเข้าบริเวณต้นขาของเท้าที่ตี

๔. จับยกทุ่มโดยยกมือขึ้นรับ แล้วเอามือซ้อนจับเท้าที่ตี อีกมือหนึ่งผลักทุ่มลงไป

๕. รดน้ำแล้วเข้าประชิดหลัก เมื่อคู่ต่อสู้ตีด้วยเท้าซ้าย ให้รดน้ำออกทางซ้าย ถ้าตีด้วยเท้าขวา ให้รดน้ำออกทางขวา แล้วสับเท้าเข้าประชิดพร้อมผลัก

๖. เข้าปะทะพร้อมทั้งโน้มคอตีเข้า หรือตีศอก เมื่อคู่ต่อสู้ตีด้วยเท้าหน้า (เท้าซ้าย) ให้รดน้ำออกทางซ้ายเล็กน้อย แล้วสับเท้าเข้าปะทะจะใช้ฟุ่ศอกกระแทก ตีศอก หรือตีด้วยเข้า โดยเอามือข้างเท้าที่ตีนั้นขึ้นรับ อีกมือหนึ่งจับโหนคอตีเข้า บริเวณลำตัวหรือต้นขาเท้าตี

ตัวอย่างใบให้คะแนนมวยไทย

คู่ที่.....สนาม.....เวลา.....

แดง					ยกที่	น้ำเงิน				
๓	๓-๑ ๒	๔	๔-๑ ๒	๕	๑	๓	๓-๑ ๒	๔	๔-๑ ๒	๕
๓	๓-๑ ๒	๔	๔-๑ ๒	๕	๒	๓	๓-๑ ๒	๔	๔-๑ ๒	๕
๓	๓-๑ ๒	๔	๔-๑ ๒	๕	๓	๓	๓-๑ ๒	๔	๔-๑ ๒	๕
๓	๓-๑ ๒	๔	๔-๑ ๒	๕	๔	๓	๓-๑ ๒	๔	๔-๑ ๒	๕
๓	๓-๑ ๒	๔	๔-๑ ๒	๕	๕	๓	๓-๑ ๒	๔	๔-๑ ๒	๕
					รวม					

ผลการตัดสิน.....ชนะ

ลงชื่อ.....

เรียบเรียงจาก

๑. รายงานประกอบการเรียนวิชาภาษาไทย มวยสากล ของอาจารย์ศักดิ์ชัย ทักษสุวรรณ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๒. เอกสารประกอบการเรียนมวยไทย ของอาจารย์สุภาพ เจริญสวัสดิ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา

บทที่ ๔

ประวัติมวยสากล

มวยสากลเป็นกีฬาที่นิยมกันแพร่หลายทั่วโลก มวยเป็นทั้งศาสตร์และศิลปะ ที่ว่าเป็นศาสตร์ เพราะว่าเป็นวิชาที่จะทำการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ได้เช่นวิชาอื่น ๆ และเป็นศิลปะก็เพราะศิลปะแขนงนี้ มากไปด้วยกลยุทธ์และลวดลาย ยากที่จะเรียนรู้และปฏิบัติให้เจนจบได้ ซึ่งเกิดขึ้นโดยสัญชาตญาณของมนุษย์ เพื่อป้องกันตัวเองตามธรรมชาติ

มวยสากลซึ่งเรียกว่า International Boxing นั้นมีมานานแล้ว ตามหลักฐานซึ่ง เซอร์ อาร์เธอร์ อีแวน ได้ค้นพบรูปสลักของนักมวยโบราณ ที่เมืองมอซซุสในเกาะกริม ประเทศกรีซ ซึ่งอยู่ทาง ตะวันออกของทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ในปี ค.ศ. ๑๕๐๐ ซึ่งสามารถแยกออกเป็นระยะ ๆ ได้ จากหลักฐาน อันนี้ มวยโบราณก่อนคริสตกาล พอจะแบ่งได้ ๓ ระยะคือ

ระยะแรก ประมาณ ๕๐๐ - ๖๐๐ ปี ก่อนคริสตกาลในสมัยของโฮมเมอร์ มีการพันมือด้วย หนังอ่อน ๆ ยาวประมาณ ๑๐ - ๑๒ ฟุต พันตั้งแต่ข้อมือถึงข้อศอก จุดประสงค์เพื่อป้องกันมือของผู้ชก สมัยนี้กติกามีเพียงเล็กน้อย ความยุติธรรม ความแข็งแรง กล้าหาญ ทนทาน และมีฝีมือ จัดว่าเป็น สิ่งสำคัญ

ระยะที่สอง ประมาณ ๖๐๐ - ๔๐๐ ปี ก่อนคริสตกาลมีการแก้ไขดัดแปลงเล็กน้อย คือ การ พันมือแน่นและหนักขึ้นกว่าเดิม และเป็นกีฬาที่นิยมมากในยุคนั้น ผู้เข้าแข่งขันโอลิมปิก จะต้องเข้าค่าย ฝึกซ้อมอยู่อย่างน้อย ๕ เดือน เมื่อใกล้วันกำหนดแข่งก็มีการเปรียบคู่คล้ายกับปัจจุบันนี้ การแข่งขัน จะเริ่มเวลาที่เที่ยงตรงพระอาทิตย์ตรงศีรษะพอดี เป็นการแสดงถึงสมรรถภาพและความเข้มแข็งของ การชกด้วย วิธีการชกนั้น นักมวยทั้งสองจะเดินเข้าหากันเป็นเส้นตรง ชกกันจนกว่าข้างใดข้างหนึ่ง จะหมดกำลัง ล้มลงหรือยอมแพ้ ไม่มียก ไม่มีผู้ตัดสิน ไม่มีกำหนดน้ำหนัก ส่วนมากจะมีแต่นักมวยรุ่น ที่หนักที่สุดซึ่งปัจจุบันเรียกว่า รุ่นเฮฟวี่เวท

ระยะที่สาม ประมาณ ๔๐๐ ปี ก่อนคริสตกาลลงมาถึงสมัยโรมันรุ่งเรือง การชกในสมัยนี้ เป็นการต่อสู้ของพวก Gladiators ซึ่งอาจชกกันถึงตายไปข้างหนึ่ง ต่อมาในราว ค.ศ. ๓๕๔ โรมัน เสื่อมอำนาจลง การชกมวยก็ได้เสื่อมสูญไปด้วย

ต่อมาโรมันยึดครองอังกฤษ และได้นำเข้าวิธีการชกมวยไปเผยแพร่ในอังกฤษด้วย นักบุญ เบอร์นาร์ได้เขียนเรื่องมวยในประเทศอิตาลีอย่างละเอียด ในปี ค.ศ. ๑๒๔๐ ตอนหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า "มวยเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่ฝึกคนให้เป็นอัศวิน"

มวยสากลของอังกฤษแบ่งออกได้เป็น ๓ ระยะ คือ

ระยะแรก ในระหว่างปี ค.ศ. ๑๖๕๔ - ๑๗๕๐ อาจเรียกว่า "สมัยมงกุฎมีสิง" เพราะส่วนมาก ใฝ่ฝันจะครองมงกุฎ

จิมฟิวก์เป็นผู้ชนะเลิศมวยมือเปล่าคนแรกของอังกฤษ โดยชนะ เนตต์ ในปี ค.ศ. ๑๗๑๙ จิมฟิวก์ได้ถ่ายทอดวิชามวยให้แก่ศิษย์เป็นจำนวนมาก แจ็ค บรูตัน ศิษย์ของจิมฟิวก์ก็ได้ตำแหน่งชนะเลิศในปี ค.ศ. ๑๗๔๐ และเป็นคนแรกที่คิดกติกามวยสากลขึ้น จนได้ชื่อว่า "เป็นบิดาแห่งมวยสากลอังกฤษ"

ในปีเดียวกัน บรูตัน ได้ประดิษฐ์นวมในการชก แต่ใช้ในการสอนเท่านั้น สำหรับมวยอาชีพยังชกมือเปล่าอยู่ อย่างไรก็ตาม นวมสมัยนั้นก็ตกทอดมาถึงมวยสากลในปัจจุบันนี้

ในปี ค.ศ. ๑๗๔๒ แดเนียน แบนโคซ่า ได้ครองตำแหน่งชนะเลิศ และรักษาตำแหน่งไว้ได้ถึงปี ค.ศ. ๑๗๔๕ และเสียตำแหน่งให้แก่ จอห์น แจ็คสัน และต่อมาจอห์น แจ็คสัน ได้สละตำแหน่งไปเปิดค่ายฝึกมวยขึ้นจนมีชื่อเสียง มวยจึงกลายเป็นศาสตร์ที่เราศึกษากันมาจนทุกวันนี้

ในการชกมวยระยะหลังได้มีการให้รางวัลกันด้วยเงินตราแก่นักมวย อำนาจเงินมีอิทธิพลเหนือการแข่งขัน มวยจึงเป็นเครื่องมือหาเงินของเจ้าของเงินไป สมาคมหลายแห่งต้องล้มเลิกไป ต่อมาวิกฤติการณ์แห่งวงการมวยได้เกิดขึ้น คือ ทางราชการอังกฤษไม่ร่วมมือด้วย นักมวยเองก็จะเมิดกติกา จึงมีอันตรายเกิดขึ้นเนื่อง ๆ ในที่สุดวงการมวยอังกฤษก็เสื่อมลงไประยะหนึ่ง

เมื่อมาวิเคราะห์ดูกติกามวยสากลที่บรูตันคิดขึ้น ไม่รัดกุมพอ เช่นไม่กำหนดยก กล่าวแต่เพียงว่าผู้แพ้คือผู้ที่ถูกน็อก หรือถูกเหวี่ยงล้ม และไม่สามารถจะลุกขึ้นมาทำการต่อสู้ได้อีกในเวลา ๓๐ วินาที การฟาวล์ก็มีเพียง ๒ ข้อ คือ การชกขณะล้มกับการกอดรัดในระดับเอว กติกานี้ต่อมาได้ชื่อว่า กติกามวยชิงชนะเลิศแห่งกรุงลอนดอน

ต่อมาในปี ค.ศ. ๑๘๓๘ มาควิสที่ ๘ แห่งควินส์เมอรี ได้ยกร่างกติกาขึ้นใหม่โดยได้รับความร่วมมือจาก จอห์น บี แซฟเบอร์ ในปี ค.ศ. ๑๘๖๖ กติกานี้จึงเป็นที่นิยมของคนทั่วไป และถือว่าเป็นกติกาสากลอันเป็นรากฐานของกติกาที่ใช้อยู่ในปัจจุบันนี้ กติกาแบ่งออกเป็น ๓ ยก ยกแรกใช้เวลา ยกละ ๓ นาที ยกสุดท้าย ๔ นาที การตัดสินก็โดยความเห็นชอบของฝ่ายข้างมากของผู้ตัดสิน ถ้าผู้ใดถูกชกล้ม ไม่ลุกขึ้นมาต่อสู้ภายใน ๑๐ วินาที ให้ถือว่าแพ้ การชกต้องสวมนวมตลอดเวลา ผู้ชกจะต้องอยู่ในสังเวียนแต่เพียงผู้เดียวกับนักมวยอีก ๒ คนเท่านั้น กติกานี้วงการมวยสากลสมัครเล่นนำไปใช้ทันที แต่สำหรับมวยอาชีพได้นำไปใช้ในภายหลัง และได้เปลี่ยนแปลงจำนวนยก โดยจะตกลงกันว่า จะชกกี่ยก

ในปี ค.ศ. ๑๘๘๑ ได้ยกร่างกติกามวยสมัครเล่นขึ้นใหม่ แต่ส่วนมากก็เหมือนของเดิมเพียงแต่เพิ่มระเบียบการตัดสินการบันทึกให้รัดกุมยิ่งขึ้นเท่านั้น

ระยะที่สอง เป็นระยะการใช้นวมกันอย่างจริงจังในการชกมวยสมัครเล่น สนับสนุนการใช้กติกาควินส์เมอรี ปี ค.ศ. ๑๘๖๗ ก่อนหน้านั้นนิยมพนันมือแทนนวม แล้วค่อยเปลี่ยนแปลงเรื่อยมา จนกีฬามวยได้รับการยกย่องว่าเป็นศิลปะ การใช้นวมลดอันตรายได้มาก ทำให้ชกได้เร็วขึ้น ผู้ชกไม่ต้องคำนึงถึงว่ามีมือจะหักหรือเคล็ดอีกต่อไป

ในปี ค.ศ. ๑๘๘๒ จอห์น แอล ชัลแวน ชาวอเมริกันได้ชักชนะ แพตตี้ ไรอัน ชาวอังกฤษ ได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้ชนะเลิศแห่งอเมริกา ในการชกตามกติกาชีววารด์แห่งกรุงลอนดอน ๕ ยก ที่ รัฐมิสซิสซิปปี

ต่อมาอีก ๓ ปี เจน สมิท ชาวอังกฤษได้เป็นผู้ชนะเลิศแห่งอังกฤษ โดยชนะ แจ็ค เดวิส

ในปี ค.ศ. ๑๘๘๗ แจ็ค คิลเรน แห่งอเมริกาเสมอกับ เจน สมิท แห่งอังกฤษและได้รับรองว่าทั้งคู่ได้เป็นผู้ครองเข็มขัดชนะเลิศแห่งโลกเป็นครั้งแรก

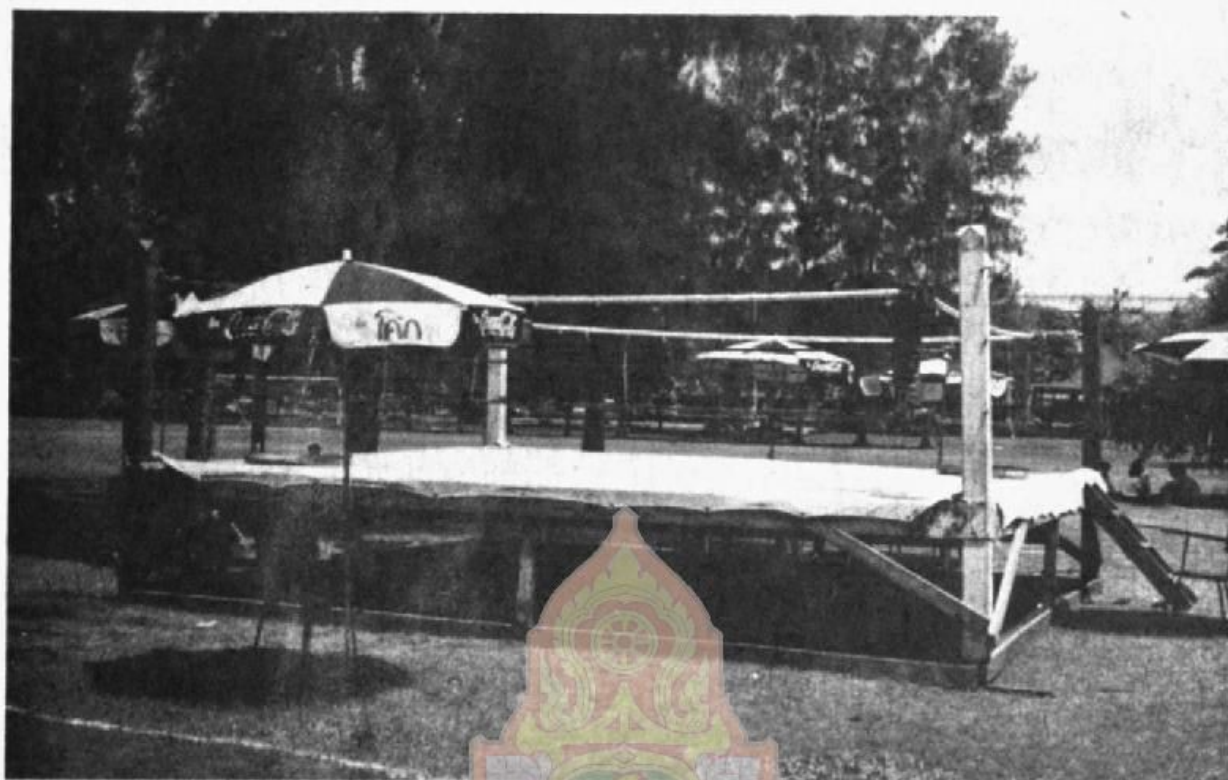
ต่อมาในวันที่ ๘ กรกฎาคม ปี ค.ศ. ๑๘๘๘ จอห์น แอล ชัลแวน ได้ชิงตำแหน่งชนะเลิศของโลกจาก แจ็ค คิลเรน ที่เมืองวิชเบอร์ค รัฐมิสซิสซิปปี ซึ่งเป็นการต่อสู้ด้วยมือเปล่าครั้งสุดท้ายในอเมริกาเป็นจำนวนถึง ๗๕ ยก ชัลแวน ผู้ชนะเลิศประกาศว่าจะไม่ชกอีกต่อไป ตั้งแต่นั้นมาการชกมวยอาชีพในอเมริกาจึงใช้นวมตลอดมา

ในปี ค.ศ. ๑๙๑๔ รัฐในอเมริกา คือ นิวยอร์ก แคลิฟอร์เนีย หลุยส์เซียน่า เนวาดา และฟลอริดา ได้ตกลงกำหนดจำนวนยกออกเป็น ๒๐ ยก และในปีนั้นเอง รัฐบาลกลางได้ตรากฎหมายควบคุมในรัฐแคลิฟอร์เนีย ได้แบ่งการชกเหลือเพียง ๔ ยก

ระหว่างปี ค.ศ. ๑๙๑๕ - ๑๙๓๐ นับเป็นระยะที่รุ่งเรืองที่สุดในการชกมวยของสหรัฐอเมริกา รัฐนิวยอร์กและรัฐวิสคอนซิน ได้ตรากฎหมายกำหนดการชกเป็น ๑๐ ยก และมีผู้ตัดสินที่มีสภาพดีเยี่ยมเป็นตัวอย่างแก่รัฐอื่น ๆ อย่างมาก ส่วนในแคลิฟอร์เนียยังคงเป็น ๔ ยกตามเดิม รัฐบาลกลางได้ตรากฎหมายควบคุมการชกมวยในรัฐต่าง ๆ เป็นจำนวน ๔๔ รัฐ

ในระหว่างสงครามโลกครั้งที่หนึ่ง ได้มีการฝึกซ้อมชกมวยในกองทัพเพื่อฝึกให้ทหารใจกล้าหาญ เพื่อสนับสนุนการสู้รบในยามสงคราม ได้ฝึกให้มีสมรรถภาพทางกาย หู ตา ไหว การทรงตัวดี และเพิ่มประสิทธิภาพในการควบคุมตัวเองในการต่อสู้ และมุ่งให้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา

ระยะที่สาม มวยสากลเริ่มเข้าสู่สถานศึกษาครั้งแรก ในมหาวิทยาลัยฮาวาร์ด เมืองแคมบริดจ์ รัฐแมสซาชูเซตต์ เริ่มการศึกษากันอย่างจริงจังในระหว่างปี ค.ศ. ๑๘๘๖-๑๙๑๔ และได้รับการสนับสนุนจากประชาชนอย่างเต็มที่ ถึงได้ตั้งสถาบันการฝึกมวยขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีผู้สนใจสมัครเข้ารับการฝึกอบรมเป็นจำนวนมาก ในปี ค.ศ. ๑๙๒๐ ได้รับการบรรจุวิชามวยเข้าหลักสูตรของมหาวิทยาลัยและโรงเรียนต่าง ๆ ได้แพร่หลายออกไปอย่างกว้างขวาง ปัจจุบันมวยสากลได้กำหนดไว้ในวิชาพลศึกษาในโรงเรียนต่าง ๆ ทั่วโลก ได้ขยายตัวมากขึ้น เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกศิลปะแห่งการต่อสู้ป้องกันตัวและเป็นกิจกรรมในด้านการออกกำลังกาย



เวทีมวย

ขนาดสนามและอุปกรณ์มวยสากล ในการแข่งขันทั่วไปต้องใช้สังเวียนซึ่งประกอบด้วยสิ่งต่าง ๆ คือ

๑. เเวที ต้องสร้างยกพื้นให้สูงจากพื้นไม่ต่ำกว่า ๓ ฟุต และไม่เกิน ๔ ฟุต ต้องสร้างให้ปลอดภัยได้ระดับ ปราศจากสิ่งกีดขวางใด ๆ ต้องยื่นออกนอกเส้นเชือกอย่างน้อย ๑๘ นิ้ว (๕๐ ซม.) ต้องตั้งเสาที่มุมทั้งสี่ หุ้มด้วยนวมให้เรียบร้อย พื้นเวทีให้ปูด้วยสีกหลาดยาง หรือวัสดุอื่นที่เหมาะสมมีลักษณะยืดหยุ่นได้ หนาไม่น้อยกว่า ๑/๒ นิ้ว (๑.๖ ซม.) และไม่หนากว่า ๓/๔ นิ้ว (๑.๙ ซม.) ให้ทั่วพื้นเวที แล้วปูทับด้วยผ้าใบอย่างอ่อนให้มิดชิดและยึดแน่นคลุมทั่วพื้นเวทีทั้งหมดและต้องมีบันไดที่มุมตรงข้าม (มุมแดง - น้ำเงิน)

๒. สังเวียน ต้องเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัส ขนาดเล็กยาวด้านละ ๑๖ ฟุต (๔ - ๘ เมตร) ขนาดใหญ่ยาวด้านละ ๒๐ ฟุต (๖.๐ ม.) วัสดุกายในเส้นเชือก

๓. สังเวียน ต้องประกอบด้วยเชือก ๓ เส้น ความหนาอย่างน้อย ๑.๘ นิ้ว และอย่างมาก ๑.๙๖ นิ้ว (๕ ซม.) ซึ่งตรงติดกับเสาที่มุมทั้งสี่สูง ๔๐ ๘๐ และ ๑๓๐ ซม. (๑๓.๗ ๒๗.๕ ๔๓ นิ้ว) ตามลำดับ เชือกต้องห่อหุ้มด้วยวัสดุอ่อนหรือเรียบและให้ผูกยึดทั้งสามเส้น ทั้งสี่ด้านด้วยผ้าเหนียวขนาดกว้าง ๓ - ๔ ซม. (๑ - ๑/๒ นิ้ว) ด้านละ ๒ ชั้น โดยผูกติดแน่นไม่เลื่อนหลุดไปตามเส้นเชือก และจัดแบ่งระยะให้ยาวเท่า ๆ กัน

บทที่ ๕

ทักษะเบื้องต้นของมวยสากล

ทักษะเบื้องต้น นับเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้เรียน ควรเรียนรู้และคำนึงถึงอยู่เสมอ แม้ผู้ที่สนใจในกีฬาประเภทนี้ก็ควรศึกษาไว้ จะไม่มีนักมวยคนใดเลยที่จะเป็นคนที่ชกมวยเก่ง ถ้าหากขาดทักษะเบื้องต้นที่ดี ทักษะเบื้องต้นที่ควรทราบและฝึกปฏิบัติอยู่เสมอมี

๑. **หลักทั่วไปในการอบอุ่นร่างกาย** การฝึกมวยก็เหมือนกับการฝึกกีฬาอื่น ๆ ก็จะต้องมีการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน เพื่อให้ระบบของประสาทและกล้ามเนื้อตลอดจนระบบการไหลเวียนของโลหิตมีความรู้สึกตอบสนองพร้อมที่จะทำงานได้ดี การอบอุ่นร่างกายที่ควรฝึกปฏิบัติเพื่อบริหารร่างกาย ก่อนและหลังการฝึกซ้อม ได้แก่

- การวิ่งตามทางราบ การวิ่งขึ้นเนิน วิ่งขึ้นหรือลงบนอัฒจันทร์หรือวิ่งขึ้นบันได
- ยืนแยกเท้า กางแขน บิดตัวซ้าย - ขวา ก้ม - เงย เอี้ยวตัวซ้าย - ขวา
- ยืนแยกเท้า บิดคอ หมุนศีรษะ หมุนเอว หมุนเข่า หมุนข้อเท้า
- ถีบจักรยานในอากาศโดยนอนหงายพับเอวแล้วเตะเท้าขึ้นเหนือศีรษะ
- บริหารหน้าท้องท่าลูก - นิ่ง
- ยืนกระโดดแอ่นตัว ยืนกระโดดตบ กระโดดเชือก
- ยืนแยกเท้าโยกตัวบริหารเข้าและขาไปทางซ้าย และขวา

๒. **เป้าหมายของการชก** โปะหน้าและลำตัวส่วนหน้าตั้งแต่สะเอวขึ้นไป แขนไม่นับเป็นเป้า

๓. **จุดอันตรายที่ควรเข้าทำคู่ต่อสู้และควรป้องกันตนเอง**

- ปลายคาง ทั้งด้านหน้า ซ้ายและขวา
- ขมับซ้ายและขมับขวา
- ลูกกระเดือก
- ลิ้นปี่
- ชายโครงซี่ล่างสุดทั้งด้านซ้ายและขวา
- บริเวณท้อง
- เบ้าตา
- ทัดดอกไม้ม้า
- คางจูมูก
- บริเวณหัวใจ

๔. **การกำหนด** ให้กำนิ้วทั้ง ๔ คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อย และกดนิ้วหัวแม่มือ พับลงไประหว่างนิ้วชี้กับนิ้วกลาง

๕. การยืนในท่าคุมหรือท่าการ์ด การยืนในท่าคุมของมวยสากล ให้ยืนเหมือนมวยไทย การยืนของมวยสากลนั้นต้องยืนในลักษณะน้ำหนักตัวตกอยู่บนเท้าทั้งสองเท่า ๆ กัน ปลายเท้าชี้ไปในทางเดียวกัน ไม่กว้างหรือแคบเกินไป ลำตัวงอเล็กน้อย หมัดทั้งสองกำหลวม ๆ ยกขึ้นเกือบระดับเดียวกัน หมัดซ้ายอยู่ระดับปลายคางยื่นไปข้างหน้าเล็กน้อย หมัดขวาอยู่ระดับข้างแก้มตลอดเวลา ศอกทั้งสองข้างห่างลำตัวประมาณ ๖ นิ้ว บิดลำตัวไปทางขวาเล็กน้อยให้ไหล่ซ้ายถึงไปข้างหน้า หน้าก้ม เก็บคาง สายตามองดูประมาณหน้าอกของคู่ต่อสู้ การกำหมัดขณะการ์ด กำหลวม ๆ เมื่อปล่อยหมัดออกไปจะต้องทำให้แน่นและคว่ำมือลง ให้สันหมัดถูกเป้าของคู่ต่อสู้

๖. การเคลื่อนไหว (Foot work) ในมวยสากลมีความจำเป็นมากสำหรับนักมวยยืนนิ่งหรือก้าวเท้าแบบธรรมดาจะทำให้ตัวเองเป็นเป้าได้อย่างดีสำหรับคู่ต่อสู้ ฉะนั้นการชกมวยสากลจึงจำเป็นต้องฝึกการเคลื่อนไหว (Foot work) ให้คล่องแคล่วทั้งขณะรุกเข้าทำและขณะถอยหลบหลีกคู่ต่อสู้ ลักษณะการเคลื่อนเท้าควรทำดังนี้

๖.๑. การเคลื่อนเท้าไปข้างหน้า เพื่อการรุก การรุกของมวยสากลมีแบบเดียวคือ การรุกเท้าตาม โดยการสืบเท้าที่อยู่ข้างหน้าหรือเท้าหน้าไปข้างหน้า ในลักษณะปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้าก่อนเสมอ แล้วลากเท้าหลังตามในลักษณะปลายเท้าชี้ไปในทิศทางเดียวกัน ขนานกันและให้ห่างกันประมาณ ๑ ก้าวสั้น ๆ เสมอ (ห้ามลากเท้าหลังไปชิดเท้าหน้าโดยเด็ดขาด) ยืนเข่างอเล็กน้อยในลักษณะสบาย ๆ ไม่เกร็ง น้ำหนักตัวอยู่ระหว่างเท้าทั้งสอง สันเท้าเปิด เพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวเท้าได้อย่างคล่องแคล่ว



ท่าการ์ด

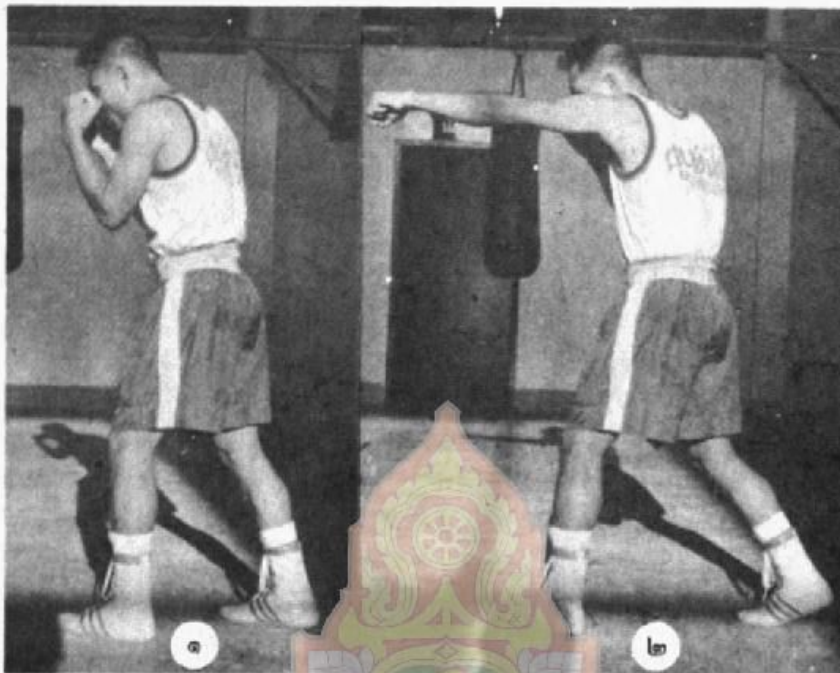
๖.๒ การเคลื่อนเท้าเพื่อการถอยมี ๒ แบบ คือ ถอยแบบเท้าตาม และถอยเท้าสลับ (ถอยฉาก) การถอยเท้าตามก็เหมือนกับการรุก คือใช้เท้าหลังถอยก่อน แล้วลากเท้าหน้าถอยตาม แต่การถอยเท้าสลับหรือถอยฉากนั้น จะเป็นลักษณะการเคลื่อนไหวโดยการชักเท้าหลังก้าวไปข้างหน้าก่อน แล้วจึงลากเท้าหน้ากลับไปอยู่ข้างหลัง พร้อมทั้งต้องเปลี่ยนท่าคุมทันที เมื่อตั้งตัวได้จึงอยู่ในท่าคุมหรือการ์ดที่ถนัด

๖.๓ การเคลื่อนเท้าแบบหมุนเป็นวงกลม ในการเคลื่อนตัวแบบหมุนนี้ นักมวยต้องมีความคล่องตัวสูงและได้รับการฝึกมาดีพอสมควร จึงจะสามารถหลบหลีกคู่ต่อสู้ได้ดี หากต้องการหมุนขวา ให้ก้าวเท้าหลังหมุนไปทางขวาแล้วก้าวเท้าหน้าตาม หากต้องการหมุนซ้าย ให้ใช้เท้าหน้าก้าวนำแล้วก้าวเท้าหลังหมุนตาม (สำหรับผู้ที่การ์ดซ้าย)

๗. การใช้หมัดต่าง ๆ และการป้องกัน

๗.๑ การชกหมัดแย็บหรือหมัดตรงซ้าย หมัดแย็บเป็นหมัดที่นักมวยสากลทุกคนจะต้อง

ฝึกฝนให้เกิดความชำนาญและมีประสิทธิภาพที่สุดหมัดหนึ่ง เพราะนักมวยที่มีฝีมือดีและมีชื่อเสียงของโลก จำเป็นต้องมีทักษะและชั้นเชิงในการชกหมัดแย็บอย่างคล่องแคล่ว



การชกหมัดแย็บ

ลักษณะการใช้หมัดแย็บหรือหมัดตรงซ้าย

๑. ฟันหมัดไปข้างหน้าให้ตรงที่สุดไปยังเป้าหมายที่ต้องการ
๒. คว่ำหมัดเล็กน้อยเพื่อให้สันหมัดโดนเป้า
๓. ไน้มตัวไปข้างหน้า พร้อมทั้งส่งแรงที่เกิดจากไหล่ สะโพกและขา พร้อมทั้งสับเท้าหน้าไปข้างหน้าเล็กน้อย

๔. หมัดขวาแนบแก้ม ศอกขวาแนบลำตัวตลอดเวลา
๕. อย่าถลันเมื่อชกถูกหรือผิดก็ตาม ต้องรีบชักหมัดกลับสู่ท่าเดิม

โอกาสที่จะใช้แย็บ

๑. ใช้เป็นหมัดชกหน้า หรือชกก่อนสวนและชิงชก
๒. ใช้สกัดการบุกของคู่ต่อสู้
๓. ใช้เป็นหมัดชกเมื่ออยู่ระยะไกล

การป้องกัน

๑. ถอยสู่ระยะ
๒. หลบฉากออกซ้ายหรือออกขวา
๓. ก้มหลบต่ำ หรือเอนตัวโยกหลบซ้าย และหลบขวา

๔. ปิดหมัดและปิดการปะทะ

๕. ผงะหลัง

๗.๒ การชกหมัดตรงขวา หมัดตรงขวาหรือหมัดสอง เป็นหมัดที่มีอำนาจอันตรายและหนักหน่วงที่สุด นักมวยส่วนมากมักจะถูกน็อกเอาต์ด้วยหมัดตรงขวา เพราะเป็นหมัดที่ผู้ชกจะไม่ว่างได้ใช้บ่อย และเมื่อใช้ก็มักจะได้ผลทีเดียว

ลักษณะการใช้หมัดตรงขวา

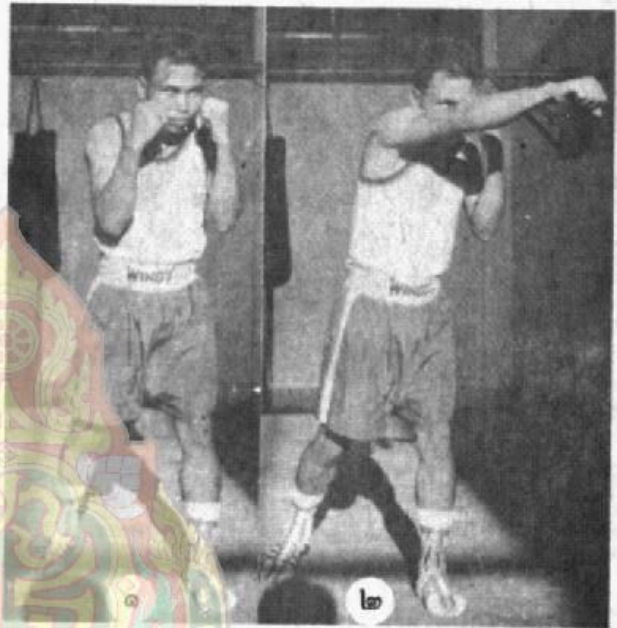
๑. ฟันหมัดตรงออกไปอย่างรวดเร็ว ในลักษณะคว่ำหมัด ด้วยแรงส่งจากการบิดทึงไหล่ รวมทั้งแรงส่งจากหลัง ตะโพกและขา
๒. ขณะที่ชกหมัดขวาตรงไป หมัดซ้ายนั้นจะต้องยกอยู่ระดับเดิม อย่าให้การรูดก
๓. จะถูกหรือผิดก็ตาม เมื่อชกไปสุดหมัดแล้วจะต้องชักหมัดกลับสู่ท่าการรูดกทันที

โอกาสที่จะใช้

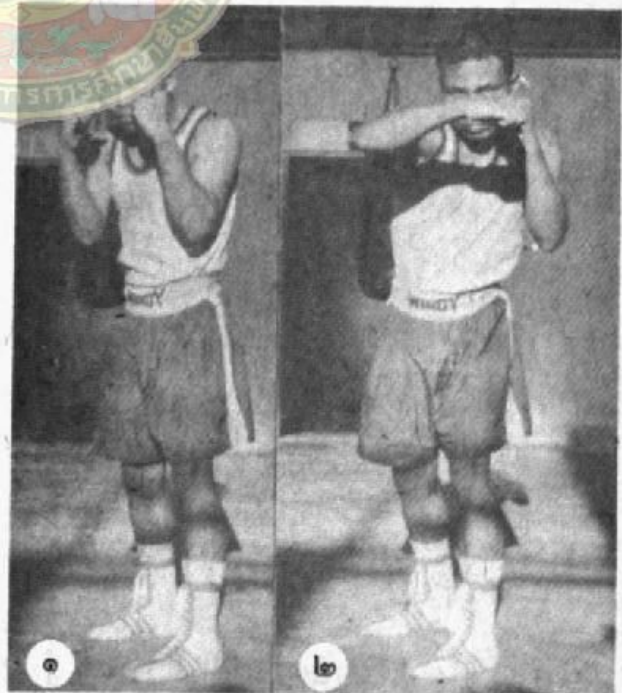
๑. ใช้เมื่อคู่ต่อสู้ถล่ม
๒. ใช้เมื่อชกหมัดแย็บหรือหมัดตรงซ้ายนำไปก่อน
๓. ใช้เมื่อชกโดนคู่ต่อสู้จนรู้สึกมีน และเสียการคุมหรือการรูดก

การป้องกัน

๑. ถอยสุดระยะ
๒. หลบจากนอกซ้าย หรือออกขวา
๓. ก้มต่ำ หรือเอนตัวโยกหลบซ้ายหลบขวา
๔. ปิดหมัด ปิดการปะทะ และผงะหลัง
๕. ชิงชกก่อน



การชกหมัดตรง



การชกหมัดสุด

๗.๓ การชกหมัดสุดหรือหมัดควัด หมัดสุดเป็นหมัดสั้นใช้ชกวงใน ขณะติดพื้นที่มีอาณาภาพ และอันตรายอย่างยิ่ง นักมวยที่มีหมัดสุดดี ๆ มักจะน็อกเอาต์คู่ต่อสู้ได้ง่าย เพราะเป้าหมายของหมัดสุดมักจะอยู่ในบริเวณขากรรไกรและปลายคาง

ลักษณะการใช้หมัดสุด

๑. บิดแขน ยกข้อศอกให้ขนานกับพื้น ในลักษณะศอกฉาก
๒. ชกโดยการกระตุกไหล่ บิดลำตัว ส่งแรงไปตามหมัดเป็นการเพิ่มน้ำหนักหมัดให้หนักหมัดเข้าเป้า
๓. เมื่อชกไปแล้ว หมัดจะต้องไม่เลยหน้าของตนเอง และถ้าชกสุดขวา ให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าซ้ายเล็กน้อย หากชกสุดซ้ายให้ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าขวาเล็กน้อย เพื่อเป็นการเพิ่มน้ำหนักหมัด

โอกาสที่จะใช้

๑. เมื่อมีการชกระยะกลางหรือประชิดตัว ชกวงใน
๒. ฝ่ายคู่ต่อสู้การ์ดหมัดชกหรือบุกทะลวงเข้ามา
๓. เมื่อฝ่ายคู่ต่อสู้พะวงการปิด เมื่อถูกชกท้อง

การป้องกัน

๑. ถอยสู่ระยะ
๒. กันด้วยหมัดหรือยกหมัดขึ้นปิดสูง
๓. ก้มตัวหลบต่ำ
๔. ผงะหลัง
๕. ชิงชกก่อน

๗.๔ การชกหมัดอัปเปอร์คัต หรือหมัดเสย หมัดนี้เป็นหมัดสั้น ใช้ชกวงในระยะประชิดตัว เป็นหมัดที่มีอาณาภาพและอันตรายมาก สามารถน็อกเอาต์คู่ต่อสู้ได้ดีอีกหมัดหนึ่ง เพราะบริเวณเป้าหมายของการชกหมัดนี้ คือ ปลายคาง ขาโยโครง และท้อง

ลักษณะการใช้หมัดอัปเปอร์คัต

๑. จากท่าคุมหรือการ์ดย่อลำตัวลงเล็กน้อย หายหมัดที่จะชกเข้าหาตัวกระตุกขึ้น พร้อมทั้งบิดลำตัวขึ้น เพื่อเพิ่มน้ำหนักหมัด
๒. ขณะชกควรสืบเท้าเข้าประชิดตัวคู่ต่อสู้ด้วย จะช่วยทำให้การชกเข้าเป้าหมายดีขึ้น
๓. ควรบิดลำตัวส่งแรงตามหมัด เป็นการเพิ่มน้ำหนักหมัดด้วย

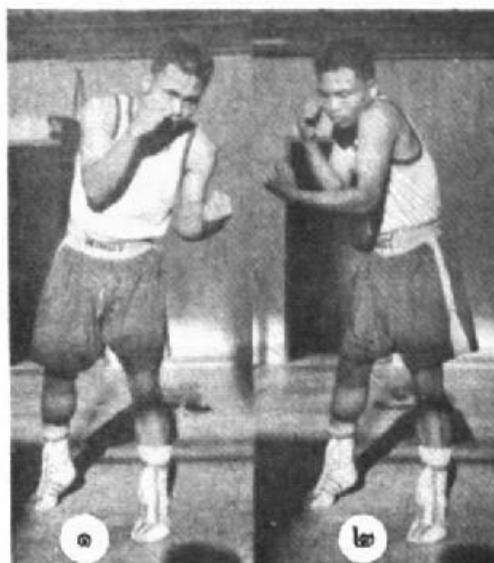
โอกาสที่จะใช้

๑. เมื่อเข้าระยะประชิดตัวและมีการชกวงใน

๒. เมื่อคู่ต่อสู้กำศีรษะบุกลงเข้ามา
การป้องกัน

๑. ถอยสู่ระยะ
๒. ใช้มือกดหมัด ใช้หมัดปัด หรือ
ปิดด้วยศอก
๓. ฉากออกข้าง ๆ

๗.๕ การชกหมัดชุด หมายถึง
การชกโดยใช้หมัดหลาย ๆ หมัด ชกเร็วติดต่อกัน
ไปตามโอกาส และจังหวะ ทั้งนี้อาจทำได้เมื่อผู้
เรียนได้ใช้การฝึกฝนทักษะเบื้องต้นของการชก
หมัดแต่ละหมัดได้ดีแล้ว จึงให้ฝึกการชกหมัดชุด
ในโอกาสต่อไป ดังนี้



การชกหมัดอัปเปอร์คัต



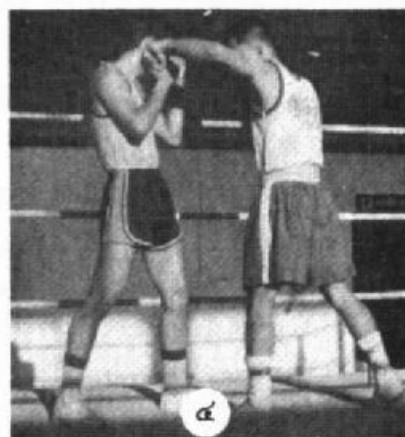
ท่าการ์ด



ตรงซ้าย



ตรงขวา



ศอกซ้าย

๑. ชกหมัดตรงซ้าย ตรงขวา และศอกซ้าย



ท่าการ์ด



ตรงซ้าย



ตรงขวา

ฮุกซ้าย



ตรงขวา



๒. ขกหมัดตรงซ้าย ตรงขวา ฮุกซ้าย แล้วชกตรงขวา



ท่าการ์ด



ตรงซ้าย



ตรงขวา

อัปเปอร์คัตซ้าย



๔

▼ สุกขวา



๕

๓. ซกหมัดตรงซ้าย ตรงขวา อัปเปอร์คัตซ้าย แล้วสุคขวา



ท่าการ์ด



ตรงซ้าย



ตรงซ้าย

ฮุกซ้าย

ตรงขวา



๔. ชกหมัดตรงซ้าย ฮุกซ้าย ตรงซ้าย แล้วตรงขวา



ท่าการ์ด



ชุกซ้าย



ชุกขวา ▼

อัปเปอร์คัตขวา

▼ อัปเปอร์คัตซ้าย



๕. ชกหมัดชุกซ้าย อัปเปอร์คัตขวา ชุกขวา แล้วอัปเปอร์คัตซ้าย



ท่าการ์ด



ตรงซ้าย



ตรงซ้าย

ตรงขวา

อัปเปอร์คัตซ้าย



๖. ชกหมัดตรงซ้าย ตรงซ้าย ตรงขวา แล้วอัปเปอร์คัตซ้ายลำตัว



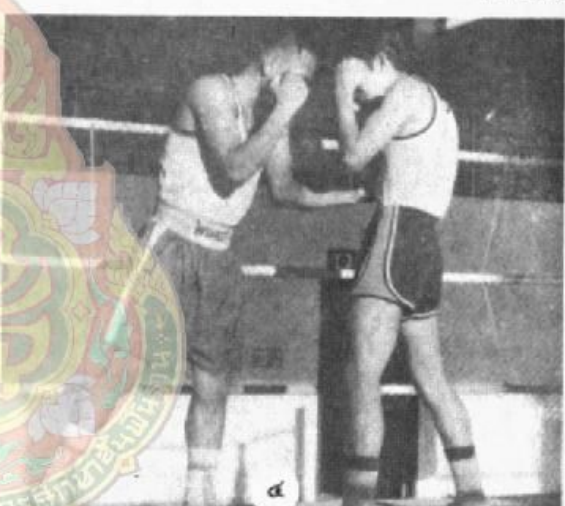
ท่าการ์ด



ตรงซ้าย



ตรงขวา



อัปเปอร์คัตซ้าย



อัปเปอร์คัตขวา



ฮุกซ้าย

๗. ชกหมัดตรงซ้าย ตรงขวา อัปเปอร์คัตซ้าย อัปเปอร์คัตขวาแล้วฮุกซ้าย

๘. การต่อสู้บนสังเวียน

การต่อสู้บนสังเวียน เป็นประสบการณ์ตรงของผู้เรียนที่ได้ฝึกวิชามวยมามากพอสมควรแล้ว ที่มีโอกาสจะได้เผชิญกับการต่อสู้จริง ๆ บนสังเวียน ซึ่งเป็นการต่อสู้ที่นักมวยจะต้องเผชิญหน้ากับ คู่ต่อสู้ที่นักมวยจะต้องรับผิดชอบเองแต่เพียงผู้เดียว เมื่อขึ้นสังเวียนแล้ว ต้องพร้อมที่จะใช้สติปัญญา และความสามารถของตนอย่างมีความเชื่อมั่น มีสติมั่นคงไม่ประมาท ไม่หวาดกลัวคู่ต่อสู้ ต้องตั้งเป้าหมาย ว่า จะต้องเอาชนะคู่ต่อสู้ให้ได้ โดยไม่ทำผิดกติกา จากการต่อสู้บนสังเวียนนี้จะสร้างเสริมให้นักมวย เกิดความชำนาญในทักษะที่ได้เรียนมาอย่างแท้จริง ประกอบกับการใช้ศิลปะในการหลบหลีก การเข้าทำ การเดิน Foot work ไปรอบเวที การใช้เชือกกั้นเวทีให้เป็นประโยชน์ ตลอดจนการสร้าง ความเคยชินต่อเสียงเชียร์ให้ร้องต่าง ๆ ฯลฯ การต่อสู้บนสังเวียนนั้น นักมวยทุกคนมีเป้าหมาย คือ ต้องเอาชนะ คู่ต่อสู้ ฉะนั้นโอกาสใดที่จะเป็นประโยชน์แก่ตน และผลที่เกิดขึ้นไม่ผิดกติกาและไม่ผิดวิสัยนักกีฬาที่ดีแล้ว จะต้องกอบโกยเอาไว้ อย่าปล่อยให้โอกาสนั้น ๆ หลุดลอยไป การต่อสู้บนสังเวียนนั้นอาจแยกประเภท ใหญ่ ๆ ได้ ๓ ประเภทคือ

๑. การชกแบบบุกตะลุย เป็นแบบที่ได้รับความนิยมจากคนดูมากที่สุด คือเริ่มบุกตั้งแต่ ระฆังยกแรกจนถึงยกสุดท้าย เป็นลักษณะการชกแบบบุกแลกหมัด ใครแรงดี คล่องแคล่ว ว่องไว ทนทาน ต่อยเข้าเป้า ก็จะเป็นฝ่ายได้รับการชูกมือไป เมื่อจบการแข่งขัน

๒. การชกแบบสุขุม การชกแบบนี้ส่วนมากจะเป็นนักมวยที่มีหมัดเด็ดขาดคอยจ้องหา โอกาสเหมาะ ชกหรือบุกตะลุยเมื่อคู่ต่อสู้เปิดโอกาส

๓. การชกแบบรักษาดำรง การชกแบบนี้ไม่ค่อยมีคนนิยม เพราะคู่ชกใจเย็นเกินไป มวยแบบนี้ใช้ความ สุขุม ความว่องไว ความชำนาญ ไม่โหมหนัก จนกว่าจะมีโอกาสที่แท้จริง ๆ จึงจะ บุกเข้าทำ

๙. การเสริมสร้างพลังหมัดและความทนทาน

น้ำหนักของหมัดที่ชกออกไปจะหนักหน่วงมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แขน หัวไหล่ หลัง จังหวะและทักษะการชกที่ถูกต้อง ดังนั้นการสร้าง ความแข็งแรงและความทนทาน ให้แก่มัดกล้ามเนื้อที่กล่าวแล้ว โดยการให้กล้ามเนื้อส่วนนั้น ๆ ได้ฝึกปฏิบัติงานอยู่เสมอ และเพิ่มความหนัก ของงานให้มากขึ้นทุกที ในไม่ช้า กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เหล่านั้นก็จะขยายตัวใหญ่ขึ้น แข็งแรงและมีพลัง หมัดมากขึ้น ส่วนการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายอื่น ๆ อาจทำได้ดังนี้ คือ

๑. การวิ่งบนทางราบ วิ่งขึ้นเนิน วิ่งขึ้นลงบนอัฒจันทร์ การเคลื่อนที่ในลักษณะต่าง ๆ การบริหารกาย การกระโดดเชือก การวิ่งสลับ การเดินและการกระโดด การใช้บอลบริหารกาย การบริหารประกอบน้ำหนักและเครื่องมืออื่น ๆ การชกลม ถีบจักรยาน ดันข้อ โหนเชือก ฯลฯ

๒. การสร้างความแข็งแรงและความทนทาน ของระบบกล้ามเนื้อ ระบบการไหลเวียนของ

โลหิต การสร้างความเร็ว ความว่องไว ความอ่อนตัว พลัง การทรงตัว และการประสานงานระหว่างมือ เท้า และตา

๑๐. หลักเกณฑ์ในการชกกับคนที่มียูปร่างสูงหรือต่ำกว่า

๑๐.๑ การชกกับคนที่มียูปร่างสูงกว่า ควรปฏิบัติดังนี้

- ต้องพยายามเข้าประชิดตัวคู่ต่อสู้ตลอดเวลา
- เป้าหมายในการชกคือบริเวณลำตัว ลิ้นปี่ ท้อง ขาโยโครง
- ต้องพยายามใช้หมัดชุกและอัปเปอร์คัตให้มาก
- ต้องพยายามก้มหน้าอยู่เสมอ

๑๐.๒ การชกกับคนที่มียูปร่างต่ำกว่า ควรปฏิบัติ ดังนี้

- ต้องพยายามอยู่ห่าง ๆ หลีกเลี่ยงการเข้าประชิดตัว
- ต้องพยายามชกวงนอก โดยชกด้วยหมัด หนึ่ง - สอง เสมอ
- เท้าต้องเคลื่อนที่อยู่เสมอ
- การชกด้วยหมัดตรงและอัปเปอร์คัตจะใช้ได้ผลดีมาก

๑๑. อุปกรณ์ต่าง ๆ ใช้ในการฝึกมวยอาจแยกได้ ๒ ประเภท

อุปกรณ์สนาม

อุปกรณ์ประจำตัว

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| - กระสอบทรายทั้งชนิดหนักและเบา | - รองเท้าพื้นหนังหุ้มข้อ |
| - อุปกรณ์ติดผนังสำหรับบริหารกาย | - เชือกกระโดด |
| - พื้นชิงบด | - นวมชกกระสอบ |
| - บาร์เบล ดัมเบล และลูกบอลบริหาร | - ผ้าพันมือ กระชับ พันยาง |
| - กระเจกเงาบานใหญ่ | - ผ้าปูพื้นสำหรับบริหารกาย |
| - นาฬิกาจับเวลา | - เครื่องป้องกันศีรษะ |
| - นวมซ้อมและนวมแข่ง | - เสื้อและกางเกง |

๑๒. มารยาทในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

๑๒.๑ มารยาทในการฝึกซ้อม

๑. ต้องเชื่อฟังครูบาอาจารย์และนักมวยรุ่นพี่
๒. ต้องแสดงคารวะต่อครูฝึกทุกครั้งก่อนลงมือฝึก
๓. ต้องตรงต่อเวลาและช่วยรักษาสมบัติของสนามที่ใช้ในการฝึก
๔. ต้องมีความขยันหมั่นเพียร มีความประพฤติเรียบร้อย
๕. ควรงดการสูบบุหรี่และไม่ดื่มเครื่องดื่มของเมา

๑๒.๒ มารยาทในการแข่งขัน

๑. ต้องปฏิบัติตามการแข่งขันให้เป็นไปตามกติกาทุกประการ
๒. ต้องเชื่อฟังคำสั่งของผู้ชี้ขาด
๓. ต้องแต่งกายสะอาด เรียบร้อย ถูกต้องตามกติกา
๔. เมื่อชนะก็ไม่กระโดดโลดเต้นและดีใจจนเกินไป
๕. เมื่อแพ้ก็ไม่ควรแสดงการโกรธแค้นคู่ต่อสู้หรือแสดงอาการผิดหวังออกมา

๑๓. ความปลอดภัยในการฝึกซ้อม

๑. ก่อนทำการสอน ครูผู้สอนต้องชี้แจงให้ผู้เรียนทราบถึงอันตรายต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้ในระหว่างการฝึกซ้อม

๒. อุปกรณ์ทุกชนิดต้องมีการตรวจตราก่อนใช้ทุกครั้ง
๓. การจัดวางอุปกรณ์ต้องจัดวางอยู่ในที่ที่เหมาะสม ปลอดภัย
๔. เมื่ออยู่บนเวที แม้จะเป็นเวลาฝึกซ้อมก็ไม่ควรหยอกล้อกัน เพราะอาจพลัดตกลงมาได้
๕. หากรู้สึกว่าร่างกายอ่อนเพลียต้องหยุด หากซ้อมต่อไปอาจเกิดอันตรายกับชีวิตได้
๖. ต้องบริหารร่างกายส่วนที่ต้องใช้ปะทะอยู่เสมอ ๆ
๗. อุปกรณ์ฝึกซ้อมประจำตัวต้องมีเป็นของตนเอง
๘. ต้องใส่ฟันยางและกระชับทุกครั้งที่ย้อมหรือแข่งขัน

การบำรุงและรักษาสุขภาพ เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับผู้ออกกำลังกายมาก ๆ หรือผู้ที่เตรียมตัวเพื่อเข้าแข่งขันในกีฬาทุกชนิด

๑. อาหาร ควรรับประทานอาหารให้เป็นเวลา อาหารที่รับประทานควรเป็นไปตามหลักโภชนาการ ควรลดอาหารจำพวก คาร์โบไฮเดรต น้ำตาลทุกชนิด ควรเพิ่มพวกโปรตีน ไข่ วิตามิน ผักสด ผลไม้ทุกชนิด แต่จะต้องรับประทานตามพิถีพิถันที่ผู้ควบคุมสั่ง

๒. การพักผ่อน การพักผ่อนหรือการหลับนอน สำหรับนักกีฬาที่ดึนั้น ควรนอนวันละ ๘ - ๑๐ ชั่วโมง ควรเข้านอนและตื่นให้เป็นเวลา สำหรับนักกีฬาถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอ จะทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย ผลสุดท้ายจะเกิดโทษต่อระบบต่าง ๆ ทางด้านร่างกาย

๓. ความกังวล นักกีฬาไม่ควรทำให้เกิดความกังวล เพราะความกังวลเป็นปัญหามากสำหรับนักกีฬา บางคนอาจมีความกังวลก่อนแข่งขันใน ๒ - ๓ วัน เช่น กลัว ประหม่า ตื่นเต้น ตกใจ ฯลฯ เหล่านี้เมื่อเกิดกับตัวนักกีฬาแล้ว จะมีผลกระทบกระเทือนต่อการแข่งขันกีฬามาก เพราะจะทำให้เกิดความผิดปกติทางด้านร่างกาย เช่น ปวดท้อง ตัวร้อน ปวดศีรษะ มือชา

๔. บุหรี่ สุราและสิ่งเสพติด นักกีฬาที่ติควรเลิก เพราะบุหรี่เมื่อสูบแล้วจะทำให้ปอดได้รับอากาศออกซิเจนได้น้อย จะทำให้เหนื่อยง่าย ส่วนสุรานั้นบั่นทอนสุขภาพทุกอย่าง สรุปแล้วสิ่งเหล่านี้ไม่มีผลดีเลย มีแต่ผลเสียและให้โทษแก่ร่างกาย

บทที่ ๖

กติกาการแข่งขันที่สำคัญ ๆ

๑. นวม

นวมต้องหนักข้างละ ๘ ออนซ์ (๒๒๗ กรัม) ส่วนที่เป็นหนังต้องไม่หนักกว่า ๔ ออนซ์ และใส่นวมไม่เบากว่า ๔ ออนซ์ ใส่นวมต้องไม่ถูกทำให้เคลื่อนที่ไปจากที่เป็นจริงหรือฉีกขาด เชือกต้องผูกให้ปมอยู่ด้านหลังข้อมือของนวม ให้ใช้นวมที่สะอาดและใช้การได้เท่านั้น ผู้เข้าแข่งขันจะต้องใช้นวมที่คณะกรรมการได้จัดไว้ให้เท่านั้น ซึ่งนวมเหล่านั้นได้ถูกรับรองโดยคณะกรรมการบริหารหรือตัวแทนของสมาคมมวยสมัครเล่นนานาชาติแล้ว ผู้แข่งขันจะใช้นวมส่วนตัวไม่ได้

๒. เครื่องแต่งกาย

ผู้แข่งขันต้องแต่งกายดังต่อไปนี้

๑. ผู้แข่งขันต้องสวมรองเท้าหุ้มข้ออย่างเบา หรือหุ้มส้น (ไม่มีตะปูและไม่มีส้นรองเท้า) ทางเกงขาต้องยาวอย่างน้อยลงไปถึงครึ่งขาค่อน และเสื้อไม่มีแขนปิดส่วนนอกและหลัง ถ้ากางเกงและเสื้อสีเดียวกันแนวเข็มขัดจะต้องมีเครื่องหมายสีอื่นที่เห็นได้ชัดเจน

หมายเหตุ

๒. สนับพื้นจะไม่ใช้ก็ได้และต้องสวมกระชับ จะใช้กระชับที่เป็นหนังมีสายรัดก็ได้

๓. ห้ามสวมเครื่องแต่งกายอื่น ๆ เข้าแข่งขัน

๔. ห้ามใช้น้ำมันกริส น้ำมันวาสลิน หรือสิ่งที่จะเป็นอันตรายน่ารังเกียจแก่คู่แข่ง ทาหน้าทาแขนหรือตามร่างกาย

ผู้ตัดสินอาจให้นักมวยออกจากการแข่งขันได้ ถ้านักมวยคนหนึ่งคนใดไม่สวมกระชับและแต่งกายไม่สะอาดถูกต้อง

ในกรณีที่นวมหรือเครื่องแต่งกายของนักมวยคนใดบกพร่องในระหว่างแข่งขัน ผู้ชี้ขาดต้องให้หยุดชก เพื่อจัดให้เรียบร้อย ผู้ชี้ขาดทั้งหลายจะต้องตรวจดูเชือกผูกนวม ถ้าไม่แน่นหรือผูกไม่เรียบร้อย และถ้าเห็นว่าเป็นการกระทำโดยเจตนา อาจดำเนินโทษนักมวยนั้นก็ได้

๓. น้ำหนักที่ใช้สำหรับการแข่งขันที่ใช้ระหว่างประเทศ

โล่ห์ฟลายเวท	ไม่เกิน	๔๘	กก.
ฟลายเวท	ต้องเกิน	๔๘	กก. และไม่เกิน ๕๑ กก.
แบนทัมเวท	ต้องเกิน	๕๑	กก. และไม่เกิน ๕๔ กก.
เฟเธอร์เวท	ต้องเกิน	๕๔	กก. และไม่เกิน ๕๗ กก.
ไลท์เวท	ต้องเกิน	๕๗	กก. และไม่เกิน ๖๐ กก.

โล้ท์เวลเตอร์เวท	ต้องเกิน	๖๐	กก. และไม่เกิน ๖๓.๕ กก.
เวลเตอร์เวท	ต้องเกิน	๖๓.๕	กก. และไม่เกิน ๖๗ กก.
โล้ท์มิดเดิลเวท	ต้องเกิน	๖๗	กก. และไม่เกิน ๗๑ กก.
มิดเดิลเวท	ต้องเกิน	๗๑	กก. และไม่เกิน ๗๕ กก.
โล้ท์เฮฟวีเวท	ต้องเกิน	๗๕	กก. และไม่เกิน ๘๑ กก.
เฮฟวีเวท	ต้องเกิน	๘๑	กก.

๔. จำนวนยก

ในการแข่งขันเพื่อความชนะเลิศของโลก การแข่งขันโอลิมปิกแห่งกลุ่มประเทศ และนานาชาติ ต้องแข่งขัน ๓ ยก และยกละ ๓ นาที หยุดพักระหว่างยก ๑ นาที ไม่ให้มีการเพิ่มยก

ในการแข่งขันระหว่างประเทศ จำนวนยกต้องเท่ากัน แต่ถ้าได้ตกลงกันไว้ก่อน จะจัดให้แข่งขัน ๔ ยก ๑ ยก ละ ๓ นาที หรือ ๖ ยก ยกละ ๒ นาทีก็ได้ แต่ต้องพัก ๑ นาที

๕. ผู้ชี้ขาดและผู้ตัดสิน

๑. ในการแข่งขันเพื่อความชนะเลิศของโลก การแข่งขันโอลิมปิก และการแข่งขันเพื่อความชนะเลิศของกลุ่มประเทศ และเพื่อความชนะเลิศของนานาชาติ ให้ผู้ชี้ขาดควบคุมการแข่งขันในสังเวียน แต่ไม่ต้องให้คะแนน

๒. จะต้องเป็นผู้ตัดสิน ให้คะแนน ๕ คน มีที่นั่งห่างจากประชาชน และชิดสังเวียน ผู้ตัดสิน ๒ คน นั่งอยู่ข้างสังเวียนด้านเดียวกัน ห่างกันพอสมควร และ ๓ คน นั่งอยู่ตรงระหว่างกลางแต่ละด้านของสังเวียนอีก ๓ ด้าน แต่ถ้ามีผู้ตัดสินไม่ครบ ๕ คน ก็อาจใช้ผู้ตัดสิน ๓ คนได้ แต่จะใช้ในการแข่งขันโอลิมปิกการแข่งขันเพื่อความชนะเลิศของโลก หรือเพื่อความชนะเลิศของกลุ่มประเทศไม่ได้

๓. พี่เลี้ยง ในการแข่งขันทั่วไป ให้มีพี่เลี้ยงได้ข้างละ ๒ คน คนหนึ่งอยู่ในสังเวียน อีกคนอยู่นอกสังเวียนสำหรับส่งของให้กับคนข้างใน แต่สำหรับการแข่งขันชิงชนะเลิศระหว่างประเทศให้มีพี่เลี้ยงได้ ๓ คน ให้ ๒ คน อยู่ในสังเวียน อีก ๑ คนอยู่นอกสังเวียน ในระหว่างพักยก พี่เลี้ยงที่ขึ้นไปให้น้ำนักมวยในสังเวียน จะต้องไม่ยินยั้งกรรมการผู้ชี้ขาด ซึ่งกำลังยืนดูอยู่ที่มุมกลาง

๖. การตัดสิน

การตัดสินต้องเป็นไปตามนี้

๑. ชนะโดยคะแนน เมื่อสิ้นสุดการแข่งขัน นักมวยที่ได้รับการตัดสินโดยเสียงข้างมากของผู้ตัดสิน เป็นผู้ชนะ ถ้านักมวยบาดเจ็บทั้งสองคนหรือพร้อมกัน และไม่สามารถแข่งขันต่อไปได้ ผู้ตัดสินต้องรวมคะแนนที่นักมวยแต่ละคนได้ทำไว้จนถึงเวลาที่การชกได้หยุดลง และผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าเป็นผู้ชนะ

๒. **ชนะโดยถอนตัว** ถ้านักมวยถอนตัวออกจากการแข่งขันด้วยความสมัครใจอันเนื่องจากบาดเจ็บ หรือเหตุอื่น หรือไม่อาจแข่งขันต่อไปได้ทันที ภายหลังจากหยุดพักระหว่างยกให้คู่แข่งขันของเขาเป็นผู้ชนะ

๓. ชนะโดยผู้ช้ขาดสังขฤติการแข่งขัน

๓.๑ ฝีมืออ่อนกว่า ถ้าผู้ช้ขาดเห็นว่าฝีมืออ่อนกว่ากันมาก หรือถูกชกมากเหลือเกิน ต้องให้หยุดการชกและให้คู่ต่อสู้เป็นผู้ชนะ

๓.๒ บาดเจ็บ ถ้าผู้ช้ขาดเห็นว่านักมวยบาดเจ็บไม่ควรชกต่อไป ต้องให้หยุดการชก และให้คู่ต่อสู้เป็นผู้ชนะ การที่จะตัดสินใจตามนี้เป็อำนาจของผู้ช้ขาด อาจจะหาหมอแพทยก็ได้ เมื่อได้หาหมอแพทยแล้ว ผู้ช้ขาดจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

๔. ชนะโดยการให้ออกจากการแข่งขัน

ถ้านักมวยถูกสั่งให้ออกจากการแข่งขัน ให้คู่ต่อสู้เป็นผู้ชนะ ถ้านักมวยถูกสั่งให้ออกจากการแข่งขันทั้งคู่ ต้องประกาศการตัดสินใจตามนั้น นักมวยที่ถูกสั่งให้ออกจากการแข่งขันจะไม่ได้รับรางวัลเหรียญโล่ ของมีเกียรติ หรืออันดับในการแข่งขันที่เขาถูกสั่งให้ออกนั้น

๕. ชนะโดยน็อคเอาท์

ถ้านักมวย “ล้ม” และไม่สามารถชกต่อไปภายใน 10 วินาที ให้คู่ต่อสู้เป็นผู้ชนะโดยน็อคเอาท์

๖. ไม่มีการแข่งขัน

ผู้ช้ขาดสั่งให้ยุติการแข่งขัน เมื่อเกิดมีเหตุการณ์นอกเหนือความรับผิดชอบของนักมวยหรือนอกเหนือความควบคุมของผู้ช้ขาด เช่น ลังเวียนชั่วคราว ไฟฟ้าเสีย อากาศไม่ดี ฯลฯ กรณีเช่นนี้จะต้องประกาศว่า “ไม่มีการแข่งขัน” และถ้าเป็นการแข่งขันชิงชนะเลิศ คณะกรรมการควบคุมจะต้องพิจารณาปฏิบัติการอันจำเป็นตามที่เห็นสมควร

๗. การฟาวล์

ผู้แข่งขันที่ไม่เชื่อคำแนะนำของผู้ช้ขาด กระทำการฝ่าฝืนกติกา ชกอย่างไม่ใช้วิสัยนักกีฬา หรือกระทำฟาวล์ ผู้ช้ขาดจะเตือน คำறிโทษ หรือสั่งให้ออกจากการแข่งขันโดยที่นักมวยผู้นั้นยังไม่เคยถูกคำறிโทษมาก่อนก็ได้ นักมวยจะถูกคำறிโทษได้เพียง ๓ ครั้งเท่านั้นในการแข่งขันครั้งหนึ่ง ๆ การถูกคำறிโทษครั้งที่สามจะถูกสั่งให้ออกจากการแข่งขันโดยอัตโนมัติ นักมวยจะต้องรับผิดชอบในกรณีเช่นเดียวกันนี้ต่อพี่เลี้ยงของตน ผู้ช้ขาดอาจไม่ต้องให้หยุดการชกเพื่อเตือนนักมวยในบางโอกาสก็ได้

ผู้ช้ขาดจะตำหนิโทษนักมวย ต้องให้หยุดการต่อสู้ และแจ้งความผิดนั้น แล้วชี้ตัวนักมวยนั้น แก่ผู้ตัดสินทั้ง ๕ คน ก่อนจะให้มีการตำหนิโทษ ผู้ช้ขาดควรระลึกไว้เสมอว่าการตำหนิโทษเป็นการ ลงโทษอย่างหนัก ดังนั้น การตำหนิโทษ ไม่ควรกระทำอย่างหละหลวม

ต่อไปนี้เป็น การฟาวล์

๑. ชกหรือกอดใต้เข็มขัด ขัดขา เตะและถีบด้วยเท้า หรือขึ้นเข้า
 ๒. ชกหรือกระแทกด้วยศีรษะ ไหล่ ปลายแขน ศอก ค้ำคอคู่ต่อสู้ ยันหน้าคู่ต่อสู้ด้วยแขน หรือศอก ยันศีรษะคู่ต่อสู้หยายข้ามเชือก
 ๓. ชกแบนวม ชกด้วยฝ่ามือแบน ข้อมือ หรือข้อมือ
 ๔. ชกถูกด้านหลังคู่ต่อสู้หรือคู่ต่อสู้หันหลังให้ และโดยเฉพาะการชกถูกตรงคอด้านหลัง หรือท้ายทอยและบริเวณที่ตึงของไต
 ๕. ชกหมัดกลับ
 ๖. ชกขณะที่จับเชือก หรือใช้เชือก โดยไม่เป็นธรรม
 ๗. ล้มทับ ปล้ำและเหวี่ยงในขณะที่ประชิด
 ๘. ชกคู่ต่อสู้ที่ล้มอยู่ หรือคู่ต่อสู้ที่กำลังลุกขึ้น
 ๙. กอด
 ๑๐. จับหรือหนีบแขนหรือศีรษะคู่ต่อสู้หรือดันแขนเข้าไปใต้แขนคู่ต่อสู้
 ๑๑. จับชกหรือดึงชก
 ๑๒. หลบต่ำกว่ำระดับเข็มขัดคู่ต่อสู้ในลักษณะที่เป็นอันตรายแก่คู่ต่อสู้
 ๑๓. ป้องกันอย่างเดียวไม่มีการชกตอบ และเจตนาล้มเพื่อไม่ให้ถูกชก
 ๑๔. แสดงกิริยาวาจาอันไม่สมควรระหว่างการแข่งขัน
 ๑๕. ไม่ถอยเมื่อถูกสั่งให้แยก
 ๑๖. พยายามชกคู่ต่อสู้ทันทีที่ยังไม่ทันถอย เมื่อผู้ช้ขาดสั่ง “แยก”
- ถ้าผู้ช้ขาดมีเหตุผลเชื่อว่าได้มีการฟาวล์เกิดขึ้น ซึ่งเขาไม่เห็น เขาอาจถามผู้ตัดสินได้



SCORE CARD

Bout no.	Weight category	Kgs.
----------	-----------------	------

Date

Referee	Country
Judgs	Country

R (RED)			B (BLUE)		
Boxer's name			Boxer's name		
Country			Country		
Cautions and warnings	Points	Round	Points	Cautions and warnings	
		1			
		2			
		3			
TOTAL			TOTAL		

Notes on doubtful blows				Remarks in case of tie	
Round	Foul	Regular	Not seen	☐	For most leading off or showing better style
				☐ <th>For showing better defense</th>	For showing better defense
				☐ <th>Others</th>	Others
Winner				Country	

										Round
W.P.	K.O.	Disq.	Ret.	R.S.C.	R.S.C.H.	R.S.C. injury	R.S.C. out Class	W.O.	N.C.	1 2 3

Signature of judge



เลขที่

ตัวอย่าง



องค์การการศึกษา

พิมพ์ที่โรงพิมพ์สุทธาสถา
นายถาวร สติรกุล ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

๔๑๕ : ๒๕ - ๒๖ (๓)