

องค์ความรู้ที่ได้จากการจัดการความรู้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๕

ประเด็นที่ ๑ เรื่อง การออกกำลังกาย “แอโรบิคมวยไทยเพื่อสุขภาพ”

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ได้ให้ความสำคัญกับการสร้างและพัฒนาองค์ความรู้ โดยการจัดการความรู้ที่สอดคล้องกับพันธกิจของคณะ พันธกิจที่ ๑ ผลิตและพัฒนาบุคลากรด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ซึ่งจากผลการดำเนินงานการจัดการความรู้ สามารถสรุปองค์ความรู้ได้ว่า การออกกำลังกาย “แอโรบิคมวยไทยเพื่อสุขภาพ” ประกอบด้วย ๓ ขั้นตอน ดังนี้

๑) ขั้นการอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดแบบเคลื่อนที่ (Dynamic Stretching)
ใช้เวลาอยู่ระหว่าง ๕-๑๐ นาที



๒) ขั้นการออกกำลังกาย (Exercise) ใช้เวลาอยู่ระหว่าง ๓๐ นาที



๓) ขั้นการยืดเหยียดแบบอยู่กับที่หรือคลายอบอุ่นร่างกาย (Static Stretching)
ใช้เวลาอยู่ระหว่าง ๕-๑๐ นาที

๑. ขั้นการอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดแบบเคลื่อนที่ (Dynamic Stretching) ใช้เวลาอยู่ระหว่าง ๕-๑๐ นาที ประกอบด้วยท่าที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกาย จำนวน ๑๖ ท่า ได้แก่

- | | |
|-------------------------------|--|
| ๑.๑ ท่ายืดคอ | ๑.๙ ท่าเดินดิ่งเข้าหาอก |
| ๑.๒ ท่ายืดต้นแขนหลัง | ๑.๑๐ ท่าเดินยืดกล้ามเนื้อหน้าขา |
| ๑.๓ ท่ายืดอก | ๑.๑๑ ท่าเดินเตะขาด้านหน้า |
| ๑.๔ ท่ายืดหลังส่วนบน | ๑.๑๒ ท่าเดินย่อขาไปทางด้านหน้า |
| ๑.๕ ท่ายืดลำตัว | ๑.๑๓ ท่าเดินย่อขาไปทางด้านหน้ากางแขนและยกแขน |
| ๑.๖ ท่ายืดต้นขาด้านหน้า | ๑.๑๔ ท่าเดินย่อขาไปทางด้านหน้าบิดตัว |
| ๑.๗ ท่าเตะขาไปด้านหน้าและหลัง | ๑.๑๕ ท่าเดินดิ่งเข้าหาอกย่อเข่าด้านหน้า |
| ๑.๘ ท่าแกว่งขาด้านข้าง | ๑.๑๖ ท่ายกแขนสลับข้าง |

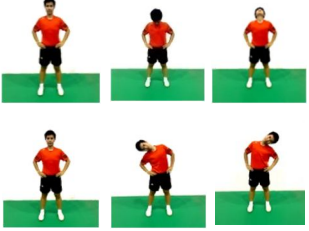


๒. ขั้นการออกกำลังกาย (Exercise) ใช้เวลาอยู่ระหว่าง ๓๐ นาที ประกอบด้วยท่าที่ใช้ในการออกกำลังกาย จำนวน ๑๙ ท่า ได้แก่




- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| ๒.๑ ท่าตั้งการ์ด | ๒.๑๑ ท่าศอกสับ |
| ๒.๒ ท่าหมัดตรง | ๒.๑๒ ท่าเข้าตรง |
| ๒.๓ ท่าหมัดตัววัด (ท่าหมัดฮุก) | ๒.๑๓ ท่าเข้าเฉียง |
| ๒.๔ ท่าหมัดเสย (หมัดสอยดาว) | ๒.๑๔ ท่าเข้าลอย |
| ๒.๕ ท่าตีศอก | ๒.๑๕ ท่าเตะตรง (เตะฝ่าหมาก) |
| ๒.๖ ท่าศอกตัด | ๒.๑๖ ท่าเตะตัด |
| ๒.๗ ท่าศอกงัด | ๒.๑๗ ท่าเตะเฉียง |
| ๒.๘ ท่าศอกพุ่ง | ๒.๑๘ ท่าถีบปลายเท้า |
| ๒.๙ ท่าศอกกระทุ้ง | ๒.๑๙ ท่าจระเข้พาดหาง |
| ๒.๑๐ ท่าศอกกลับ | |

๓. ขั้นการยืดเหยียดแบบอยู่กับที่หรือคลายอุ้งร่างกาย (Static Stretching) ใช้เวลาอยู่ระหว่าง ๕-๑๐ นาที ประกอบด้วยท่าที่ใช้ในการยืดเหยียดแบบอยู่กับที่หรือคลายอุ้งร่างกาย จำนวน ๖ ท่า ได้แก่

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| ๓.๑ ท่ายืดคอ | ๓.๔ ท่ายืดหลังส่วนบน |
| ๓.๒ ท่ายืดต้นแขนด้านหลัง | ๓.๕ ท่ายืดลำตัว |
| ๓.๓ ท่ายืดอก | ๓.๖ ท่ายืดต้นขาด้านหน้า |

การออกกำลังกาย “แอโรบิคมวยไทยเพื่อสุขภาพ”

ช่วงการออกกำลังกาย	ชื่อท่า	วิธีการปฏิบัติ	หมายเหตุ
การยืดเหยียดแบบเคลื่อนที่ อบอุ่นร่างกาย (Dynamic Stretching)	<p>คอ (Neck)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ๑. ตามองไปข้างหน้า (Eyes focused forward) ๒. เอียงศีรษะไปด้านข้าง Tilt head to the side) ๓. พยายามให้หูแตะไหล่ (Ear to shoulder) 	
	<p>ต้นแขนด้านหลัง (Triceps)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ๑. งอแขนข้ามศีรษะ (Bend arm overhead) ๒. มือข้างหนึ่งจับข้อศอกอีกข้างหนึ่ง (Grasp elbow of arm) ๓. ค่อยๆ ดึงข้อศอกลงจนรู้สึกตึงที่แขน (Gently push elbow down) 	
	<p>อก (Chest)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ๑. ประสานนิ้วไปด้านหลัง (Interlace fingers behind back) ๒. ค่อยๆ ยกแขนขึ้นค้างไว้ แล้วปล่อยลง (Gently lift arms up) 	




ช่วงการออกกำลังกาย	ชื่อท่า	วิธีการปฏิบัติ	หมายเหตุ
	<p>หลังส่วนบน (Upper Back)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ๑. ประสานนิ้วมือขึ้นไปด้านหน้าระดับหัวไหล่ (Interlace fingers at shoulder height) ๒. หันฝ่ามือออกด้านนอก (Turn palms outward) ๓. ยืดแขนตั้ง (Extend arms forward) 	
	<p>ลำตัว (Torso)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ๑. ยืนแยกขา (Knees shoulder width apart and slightly bent) ๒. ยกข้อศอกไปไขว้กันด้านหลังศีรษะ (Pull elbows behind head) ๓. โน้มลำตัวตั้งแต่สะโพกไปทางด้านข้าง ทีละข้าง (Bend from hips to the side) 	
	<p>ต้นขาด้านหน้า (Quadriceps)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ๑. ยืนหันหน้าเข้าหากำแพง (Hold onto the wall for balance) ๒. มือข้างหนึ่งคว้าข้อเท้าอีกข้าง (Grasp leg above the ankles) ๓. ดึงขาขึ้นไปทางด้านหลัง ค้างไว้ จะรู้สึกตึงที่หน้าขา (Pull leg up and back) 	

ช่วงการออกกำลังกาย	ชื่อท่า	วิธีการปฏิบัติ	หมายเหตุ
	<p>เตะขาไปด้านหน้าและหลัง (Front back legs swing)</p> 	<p>๑. ยืนทรงตัวข้างกำแพง หรือวัสดุอื่นที่มั่นคง ยืนตัวตรง แกว่งขาข้างที่อยู่ติดกำแพงไปทางด้านหน้าและด้านหลัง โดยให้ขยับที่สะโพก</p> <p>๒. สามารถงอเข้าขาข้างที่แกว่งเล็กน้อย (ประมาณ ๑๐%) รักษาลำตัวด้านบนให้ตรงไว้ ไม่ก้ม ไม่แอ่นนตะ ทำซ้ำ ๑๐ ครั้งต่อข้าง หรือมากกว่าเพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อสะโพก</p>	
	<p>ท่าแกว่งขาด้านข้าง (Side way legs swing)</p> 	<p>๑. ยืนตัวตรงแยกขากว้างประมาณหัวไหล่ มือทั้งสองข้างจับอยู่ที่เอว</p> <p>๒. จากนั้นให้เตะขาออกไปข้างลำตัวด้านขวาให้มากที่สุด และแกว่งกลับมาทางด้านซ้าย ทำซ้ำข้างละ ๒๐ ครั้ง</p>	
	<p>เดินดึงเข้าหอก (Knee to Chest Walk)</p> 	<p>๑. ทำเริ่มต้นยืนตรง แยกเท้าห่างเท่าความกว้างของช่วงไหล่ แขนแนบข้างตัว</p> <p>๒. งอขาขวาขึ้น มือ ๒ ข้างโอบรอบข้อเข่า พร้อมกับดึงเข้าหาหน้าอก และเขย่งปลายเท้าซ้าย รักษาการทรงตัว ต้นขา ลำตัว และศีรษะอยู่ในแนวเส้นตรง ค้างอยู่ในท่านี้นี้ประมาณ ๒ วินาที</p> <p>๓. ปล่อยขาลงช้าๆ พร้อมกับก้าวไปข้างหน้า แล้วงอขาซ้ายขึ้น มือ ๒ ข้างโอบรอบข้อเข่า พร้อมกับดึงเข้าหาหน้าอก และเขย่งปลายเท้าขวา รักษาการทรงตัว ต้นขา ลำตัว และศีรษะอยู่ในแนวเส้นตรง ค้างอยู่ในท่านี้นี้ประมาณ ๒ วินาที ทำสลับต่อเนื่องโดยตัวไม่เอียง</p>	

ช่วงการออกกำลังกาย	ชื่อท่า	วิธีการปฏิบัติ	หมายเหตุ
	<p>เดินยืดกล้ามเนื้อหน้าขา (Walking Quad Stretch)</p> 	<p>๑. ทำเริ่มต้นยืนตรง แยกเท้าห่างเท่าความกว้างของช่วงไหล่ แขนแนบข้างตัว ๒. งอเข่าซ้าย พับขาไปด้านหลัง ใช้มือซ้ายจับที่ข้อเท้า พร้อมกับเขย่งเท้าขวา ค้างอยู่ในท่านี้ประมาณ ๒ วินาที ๓. ปล่อยขาลงช้าๆ พร้อมกับก้าวไปข้างหน้า แล้วงอเข่าขวาพับขาไปด้านหลัง ใช้มือขวาจับที่ข้อเท้า พร้อมกับเขย่งเท้าซ้าย ค้างอยู่ในท่านี้ประมาณ ๒ วินาที ทำสลับต่อเนื่องโดยตัวไม่เอียง</p>	
	<p>เดินเตะขาด้านหน้า (Straight Leg March)</p> 	<p>๑. ทำเริ่มต้นยืนตรง แยกเท้าห่างเท่าความกว้างของช่วงไหล่ แขนแนบข้างตัว ๒. ยกขาขวาขึ้นหาปลายนิ้วมือให้มากที่สุดโดยเหยียดเข่าตรง ลำตัวตรง ไม่ก้มตัวหรือลดแขนลงเข้าหาเท้า ๓. วางเท้าขวาลงช้าๆ ยกขาซ้ายขึ้นทำเช่นเดียวกับขาขวา เป็นการก้าวสลับขาอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับยกขาขึ้นเตะปลายนิ้วมือ</p>	
	<p>เดินย่อขาไปทางด้านหน้า (Linear Walking Lunge)</p> 	<p>๑. ทำเริ่มต้น: ยืนตรง แยกเท้าห่างเท่าความกว้างของช่วงไหล่ ประสานมือระดับหน้าอก โดยให้ต้นแขนขนานกับพื้น ๒. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมย่อตัวลง ข้อเข่าซ้ายงอ ๙๐ องศา ต้นขาขนานกับพื้น ปลายเท้าและข้อเข่าซ้ายอยู่ในแนวเดียวกัน ขาขวางอเข่า โดยเข่าสูงจากพื้นประมาณ ๑ - ๓ นิ้ว ข้อเข่า และข้อสะโพกขวาอยู่ในแนวเดียวกัน ๓. เหยียดขาขึ้นกลับสู่ท่าเริ่มต้น แล้วก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ทำเช่นเดียวกับข้อ ๑ เป็นการก้าวสลับขาอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับย่อตัวลง</p>	



ช่วงการออกกำลังกาย	ชื่อท่า	วิธีการปฏิบัติ	หมายเหตุ
	<p>เดินย่อขาไปทางด้านหน้ากางแขนและยกแขน (Linear Walking Lunge with Arm Raise)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทำเริ่มต้นยืนตรง แยกเท้าห่างเท่าความกว้างของช่วงไหล่ แขนยื่นไปข้างหน้าให้ขนานกับพื้น 2. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมย่อตัวลง ข้อเข่าซ้ายงอ ๙๐ องศา ต้นขาขนานกับพื้น ปลายเท้าและข้อเข่าซ้ายอยู่ในแนวเดียวกัน ขาขวางอเข่า โดยเข่าสูงจากพื้นประมาณ ๑ – ๓ นิ้ว ข้อเข่า และข้อสะโพกขวาอยู่ในแนวเดียวกัน ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ 3. เหยียดเข่ายกตัวขึ้น ลดแขนลงสู่ท่าเริ่มต้น ทำเช่นเดียวกับข้อ ๑ เป็นการก้าวสลับขาอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับย่อตัวลง และยกแขนขึ้น 	
	<p>เดินย่อขาไปทางด้านหน้าบิดตัว (Rotational Walking Lunge)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทำเริ่มต้นยืนตรง แยกเท้าห่างเท่าความกว้างของช่วงไหล่ ประสานมือระดับหน้าอก โดยให้ต้นแขนขนานกับพื้น 2. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมย่อตัวลง ข้อเข่าซ้ายงอ ๙๐ องศา ต้นขาขนานกับพื้น ข้อเท้า และข้อเข่าซ้ายอยู่ในแนวเดียวกัน ขาขวางอเข่า โดยเข่าสูงจากพื้นประมาณ ๑-๓ นิ้ว ข้อเข่าและข้อสะโพกขวาอยู่ในแนวเดียวกัน 3. ขณะย่อตัวลงให้บิดลำตัวซ้ายๆไปทางซ้าย โดยลำตัวตรง 4. เหยียดเข่ายืดตัวขึ้น พร้อมกับก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ทำเช่นเดียวกับข้อ ๑ และข้อ ๒ ก้าวสลับขาต่อเนื่อง 	



ช่วงการออกกำลังกาย	ชื่อท่า	วิธีการปฏิบัติ	หมายเหตุ
	<p>เดินดึงเข่าหอกย่อเข่าด้านหน้า (Knee to Chest Hold into Lunge)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทำเริ่มต้น ยืนตรง แยกเท้าห่างเท่าความกว้างของช่วงไหล่ 2. งอเข่าขวาเข้าหาหน้าอก มือ ๒ ข้างโอบรอบขาใต้เข่า ดึงเข้าหาหน้าอก พร้อมกับเขย่งเท้าซ้าย ตัวตรง เข่าซ้ายตรง ยืนนิ่งในท่านี้ประมาณ ๒ วินาที 3. ปล่อยมือ ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ย่อตัวลง ข้อเข่าขวางอ ๙๐ องศา ต้นขาขนานกับพื้น ข้อเท้าและข้อเข่าขวาอยู่ในแนวเดียวกัน ขาซ้ายงอเข่าโดยเข่าสูงจากพื้นประมาณ ๑ - ๓ นิ้ว ข้อเข่าและข้อสะโพกซ้ายอยู่ในแนวเดียวกัน 4. เขยียดเข่ายึดตัวขึ้นยืน งอเข่าซ้ายเข้าหาหน้าอก ทำเช่นเดียวกับขาขวา เป็นการก้าวสลับขาอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับงอเข่าเข้าหาหน้าอก 	
	<p>ยกแขนสลับข้าง (Wipers)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทำเริ่มต้นยืนตรง แยกเท้าห่างเท่าความกว้างของช่วงไหล่ เขยียดแขนตรงไปข้างหน้าระดับหน้าอก มือขนานกับพื้น ฝ่ามือหันเข้าหากัน 2. ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับเคลื่อนแขนซ้ายลงเหยียดไปด้านหลัง 3. ทำสลับกันโดยยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับเคลื่อนแขนขวาลงเหยียดไปด้านหลัง 4. ทำสลับต่อเนื่องกันซ้ำๆ ขณะยกแขนขึ้นหรือเหยียดไปข้างหลัง ให้ทำจนสุดมุมการเคลื่อนไหว 	

ช่วงการออกกำลังกาย	ชื่อท่า	วิธีการปฏิบัติ	หมายเหตุ
การออกกำลังกายรูปแบบ แอโรบิคมวยไทย	ท่าตั้งการ์ด 	ท่าตั้งการ์ด มี ๒ วิธี ๑. การ์ดขวามือ เท้าซ้ายอยู่หน้า ๒. การ์ดซ้ายมือ เท้าขวาอยู่หน้า	
	ท่าหมัดตรง 	๑. จากท่าตั้งการ์ด ๒. ชกหมัดขวา (หมัดตรง) โดยการเหยียดแขนออกไปข้างหน้า บิดข้อมือคว่ำลง ๓. ชกหมัดซ้าย (หมัดตรง) โดยการเหยียดแขนออกไปข้างหน้า บิดข้อมือคว่ำลง ๔. ทำสลับขวาและซ้าย	
	ท่าหมัดตวัด (หมัดฮุก) 	๑. จากท่าตั้งการ์ด ๒. งอข้อศอกขวา ให้แขนทำมุม ๙๐° แล้วชกออกด้วยการตวัดแขนขนานไปกับพื้น บิดข้อมือคว่ำลง ๓. งอข้อศอกซ้าย ให้แขนทำมุม ๙๐° แล้วชกออกด้วยการตวัดแขนขนานไปกับพื้น บิดข้อมือคว่ำลง ๔. ทำสลับขวาและซ้าย	

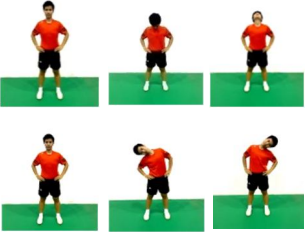


ช่วงการออกกำลังกาย	ชื่อท่า	วิธีการปฏิบัติ	หมายเหตุ
	<p>ท่าหมัดเสย (หมัดสอยดาว)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ๑. จากท่าตั้งการ์ด ๒. ชกหมัดเสย ลดแขนขวา ลง งอเข่า ย่อตัวต่ำลง ชกหมัดเสยขึ้นไปข้างบน เป้าหมายปลายคางของคู่ต่อสู้ ๓. ชกหมัดเสย ลดแขนซ้าย ลง งอเข่า ย่อตัวต่ำลง ชกหมัดเสยขึ้นไปข้างบน เป้าหมายปลายคางของคู่ต่อสู้ ๔. ทำสลับขวาและซ้าย 	
	<p>ท่าตีศอก</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ๑. จากท่าตั้งการ์ด ๒. ยกศอกขวาให้สูงในระดับบริเวณใบหน้า ปิดหัวไหล่ให้ศอกพุ่งไปข้างหน้า ปลายหมัดหันเข้าหาลำตัวของเรา ๓. ยกศอกซ้ายให้สูงในระดับบริเวณใบหน้า ปิดหัวไหล่ให้ศอกพุ่งไปข้างหน้า ปลายหมัดหันเข้าหาลำตัวของเรา ๔. ทำสลับขวาและซ้าย 	
	<p>ท่าศอกตัด</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ๑. จากท่าตั้งการ์ด ๒. ศอกตัดขวา ใช้ข้อศอกขวาตัดไปยังเป้าหมาย โดยศอกซ้ายให้ขนานไปกับพื้น ๓. ศอกตัดซ้าย ใช้ข้อศอกซ้ายตัดไปยังเป้าหมาย โดยศอกซ้ายให้ขนานไปกับพื้น ๔. ทำสลับขวาและซ้าย 	




ช่วงการออกกำลังกาย	ชื่อท่า	วิธีการปฏิบัติ	หมายเหตุ
	ท่าศอกงัด 	๑. จากท่าตั้งการ์ด ๒. ศอกพุ่งขวา ใช้ข้อศอกขวาพุ่งไปด้านหน้าให้ขนานกับพื้น โดยข้อศอกทำมุมประมาณ ๔๕° กับแขน ๓. ศอกพุ่งซ้าย ใช้ข้อศอกซ้ายพุ่งไปด้านหน้าให้ขนานกับพื้น โดยข้อศอกทำมุมประมาณ ๔๕° กับแขน ๔. ทำสลับขวาและซ้าย	
	ท่าศอกพุ่ง 	๑. จากท่าตั้งการ์ด ๒. ศอกพุ่งขวา ใช้ข้อศอกขวาพุ่งไปด้านหน้าให้ขนานกับพื้น โดยข้อศอกทำมุมประมาณ ๔๕° กับแขน ๓. ศอกพุ่งซ้าย ใช้ข้อศอกซ้ายพุ่งไปด้านหน้าให้ขนานกับพื้น โดยข้อศอกทำมุมประมาณ ๔๕° กับแขน ๔. ทำสลับขวาและซ้าย	
	ศอกกระทู้ 	๑. จากท่าตั้งการ์ด ๒. ศอกกระทู้ขวา ใช้ข้อศอกขวากระทู้กลับไปทางด้านหลัง โดยให้เฉียงไปข้างลำตัว ๓. ศอกกระทู้ซ้าย ใช้ข้อศอกซ้ายกระทู้กลับไปทางด้านหลัง โดยให้เฉียงไปข้างลำตัว ๔. ทำสลับขวาและซ้าย	

ช่วงการออกกำลังกาย	ชื่อท่า	วิธีการปฏิบัติ	หมายเหตุ
	ศอกกลับ 	๑. จากท่าตั้งการ์ด ๒. ศอกกลับขวา ใช้เท้าขวาเป็นหลักในการหมุนตัวกลับหลัง โดยให้ตั้งศอกขวา สูงเหนือศีรษะ ๓. ศอกกลับซ้าย ใช้เท้าซ้ายเป็นหลักในการหมุนตัวกลับหลัง โดยให้ตั้งศอกซ้าย สูงเหนือศีรษะ ๔. ทำสลับขวาและซ้าย	
	ท่าศอกกลับ 	๑. จากท่าตั้งการ์ด ๒. ศอกกลับขวา ใช้ข้อศอกขวาพุ่งไปจากด้านบนลงด้านล่าง โดยข้อศอกทำมุม ประมาณ ๔๕° กับแขน ๓. ศอกกลับซ้าย ใช้ข้อศอกซ้ายพุ่งไปจากด้านบนลงด้านล่าง โดยข้อศอกทำมุม ประมาณ ๔๕° กับแขน ๔. ทำสลับขวาและซ้าย	
	ท่าเข้าเฉียง 	๑. จากท่าตั้งการ์ด ๒. ยกเข้าขวาขึ้นเฉียงทำมุม ประมาณ ๔๕° พุ่งไปยังเป้าหมายบริเวณชายโครง ของคู่ต่อสู้ ๓. ยกเข้าซ้ายขึ้นเฉียงทำมุม ประมาณ ๔๕° พุ่งไปยังเป้าหมายบริเวณชายโครง ของคู่ต่อสู้ ๔. ทำสลับขวาและซ้าย	

ช่วงการออกกำลังกาย	ชื่อท่า	วิธีการปฏิบัติ	หมายเหตุ
	<p>ท่าเข่าลอย</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ๑. จากท่าตั้งการ์ด ๒. ยกเข่าซ้ายขึ้นตรง ๆ แล้วให้ทำการกระโดด แล้วยกเข่าขวาสูงขึ้น โดยพุ่งไป ยังเป้าหมายบริเวณปลายคางของคู่ต่อสู้ ๓. ยกเข่าขวาขึ้นตรง ๆ แล้วให้ทำการกระโดด แล้วยกเข่าซ้ายสูงขึ้น โดยพุ่งไป ยังเป้าหมายบริเวณปลายคางของคู่ต่อสู้ ๔. ทำสลับขวาและซ้าย 	
	<p>ท่าเตะตรง (เตะฝ่าหมาก)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ๑. จากท่าตั้งการ์ด ๒. เท้าขวาเตะขึ้นไปตรง ๆ ด้านหน้า ๓. เท้าซ้ายเตะขึ้นไปตรง ๆ ด้านหน้า ๔. ทำสลับขวาและซ้าย 	
	<p>ท่าเตะตัด</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ๑. จากท่าตั้งการ์ด ๒. เท้าขวาเตะไปด้านข้าง ขนานกับพื้น ๓. เท้าซ้ายเตะไปด้านข้าง ขนานกับพื้น ๔. ทำสลับขวาและซ้าย 	

ช่วงการออกกำลังกาย	ชื่อท่า	วิธีการปฏิบัติ	หมายเหตุ
	<p>ท่าเตะเฉียง</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ๑. จากท่าตั้งการ์ด ๒. เท้าขวาเตะเฉียงขึ้นไปทำมุมประมาณ ๔๕° เป้าหมายบริเวณอกหรือก้านคอของคู่ต่อสู้ ๓. เท้าซ้ายเตะเฉียงขึ้นไปทำมุมประมาณ ๔๕° เป้าหมายบริเวณอกหรือก้านคอของคู่ต่อสู้ ๔. ทำสลับขวาและซ้าย 	
	<p>ท่าถีบปลายเท้า</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ๑. จากท่าตั้งการ์ด ๒. ยกเท้าขวาขึ้น กระดกฝ่าเท้าขึ้น ใช้ปลายเท้าขวาถีบไปยังคู่ต่อสู้ ๓. ยกเท้าซ้ายขึ้น กระดกฝ่าเท้าขึ้น ใช้ปลายเท้าซ้ายถีบไปยังคู่ต่อสู้ ๔. ทำสลับขวาและซ้าย 	
	<p>ท่าจระเข้ฟาดหาง</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ๑. จากท่าตั้งการ์ด ๒. ทำการหมุนตัว และยกเท้าขวาฟาดขึ้นให้สูง ๓. ทำการหมุนตัว และยกเท้าซ้ายฟาดขึ้นให้สูง ๔. ทำสลับขวาและซ้าย 	

ช่วงการออกกำลังกาย	ชื่อท่า	วิธีการปฏิบัติ	หมายเหตุ
การยืดเหยียดแบบอยู่กับที่ คลายอุ่นร่างกาย (Static Stretching)	คอ (Neck) 	๑. ตามองไปข้างหน้า (Eyes focused forward) ๒. เอียงศีรษะไปด้านข้าง Tilt head to the side ๓. พยายามให้หูแตะไหล่ (Ear to shoulder)	
	ต้นแขนด้านหลัง (Triceps) 	๑. งอแขนข้ามศีรษะ (Bend arm overhead) ๒. มือข้างหนึ่งจับข้อศอกอีกข้างหนึ่ง (Grasp elbow of arm) ๓. ค่อยๆ ดึงข้อศอกลงจนรู้สึกตึงที่แขน (Gently push elbow down)	
	อก (Chest) 	๑. ประสานนิ้วไปด้านหลัง (Interlace fingers behind back) ๒. ค่อยๆ ยกแขนขึ้นค้างไว้ แล้วปล่อยลง (Gently lift arms up)	

ช่วงการออกกำลังกาย	ชื่อท่า	วิธีการปฏิบัติ	หมายเหตุ
	หลังส่วนบน (Upper Back) 	๑. ประสานนิ้วมือขึ้นไปด้านหน้าระดับหัวไหล่ (Interlace fingers at shoulder height) ๒. หันฝ่ามือออกด้านนอก (Turn palms outward) ๓. ยืดแขนตึง (Extend arms forward)	
	ลำตัว (Torso) 	๑. ยืนแยกขา (Knees shoulder width apart and slightly bent) ๒. ยกข้อศอกไปไขว้กันด้านหลังศีรษะ (Pull elbows behind head) ๓. โน้มลำตัวตั้งแต่สะโพกไปทางด้านข้าง ที่ละข้าง (Bend from hips to the side)	
	ต้นขาด้านหน้า (Quadriceps) 	๑. ยืนหันหน้าเข้าหากำแพง (Hold onto the wall for balance) ๒. มือข้างหนึ่งคว่ำข้อเท้าอีกข้าง (Grasp leg above the ankles) ๓. ดึงขาขึ้นไปทางด้านหลัง ค้างไว้ จะรู้สึกตึงที่หน้าขา (Pull leg up and back)	