



ตำราทนายกรรม

เฟื่องพะสีดง

ตำราเขียนคดีทนายกรรม ฉบับปรับปรุงใหม่

พ.ศ. ๑๑๑ (๒๕๒)

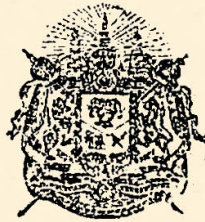
ใบตอก ใบตอง ใบตอง
ค.ม.ค. ๑ เมษายน ๒๕, ๑๑๗
กรมศก.ช.ค.ค.

613.7
ศ. 157

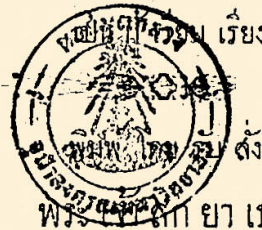
ตำรา กายกรรม

เป็น พละ ศึกษา

สำหรับ นัก หัด ร่าง กาย แด ก่าถ้ง ให้ บรียูรณ์



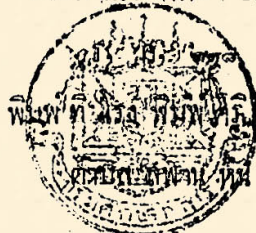
นาย สิ้น



พระ อังกุฎ ภา ยา เษ

พระ องค์ เจ้า กิตติ ยากร วรลั กษณ์

อธิบดี กรม ศึกษา ธิการ



Handwritten signature: The Queen

๑๓.๗

๒/๖-๗
ส. ๑๕๓

คำนำ

ส่วนสำคัญ ใน ทาง ผัก หัก ร่าง กาย , ที่ จะ ทำ กำถัง
 ของ เรา ให้ เจริญ ขึ้น ทุก วัน ๆ นี้ , เป็น หน้า ที่ ของ เรา แท้ ที่
 เรา จะ ต้อง ศึกษา , เพราะ ว่า เมื่อ เรา ได้ ผัก หัก ร่าง กาย ให้ มี กำ
 ถัง , แต่ ให้ อวัยวะ ทั้ง ปวง คล่อง แคล้ว , ปราศ จาก ความ
 เมื่อย ล้า แล้ว , ก็ จะ ทำ ให้ เรา สอด ดึง ใน สิ่ง ที่ ควร รู้ ควร
 เห็น มาก ขึ้น ทุก ที่ ๆ , เมื่อ ร่าง กาย ของ เรา อาจ หาญ บริบูรณ์
 ด้วย กำถัง , ดวง จิตร์ ของ เรา ก็ ผ่อง ใส เบิกบาน . ถ้า เรา จะ
 ปล่อย ตะ เลย ให้ ร่าง กาย ชุบ โหม , ดวง จิตร์ ของ เรา ก็ จะ ชุ่ม
 มัว ไม่ เบิกบาน . จะ ประ กอบ การ งาน ถึง ไร , ก็ จะ ชัด ขวาง ,
 หรือ จะ ตรึก ตรอง คิด อ่าน สิ่ง ไร , ก็ จะ ไม่ ปรุ ปรอง . เพราะ
 ฉะนั้น เมื่อ เรา จะ ให้ การ ศึกษา บริบูรณ์ ครบ องค์ ๓ แล้ว , ก็ จะ
 ต้อง หา เอ็กเซอร์ไซส์ , ซึ่ง เป็น พละศึกษา ที่ จะ ทำ ร่าง
 กาย ให้ เบิก เฝย , แต่ ให้ แข็ง แรง แปลก กว่า ปกติ .

โดย เหตุ นี้ จึง ได้ เรียบ เรียง แบบ แผน ตักขณ
เอ็กเซอร์ไซส์ สำหรับ หลัก ตูศร์ ของ พละ ศึกษา ขึ้น แผนก
 หนึ่ง , ให้ ชื่อ ว่า กายกรรม , เพื่อ จะ ได้ เป็น อาภรณ์ เกรียง
 ประดับ ของ วิชา.หนึ่งชื่อ . เมื่อ นัก เรียน ได้ ฝึก เรียน หนึ่งชื่อ มา
 นาน แล้ว , ก็ คง จะ มี ความ เห็นด เห็น้อย แต่ เมื่อย ษา เป็น
 รรรมดา , การ ผัก หัก ตาม คำรา กายกรรม นี้ จะ เป็น เกรียง
 ปลด ปลดอง ความ เห็นด เห็น้อย แต่ ความ เมื่อย ษา ของ นัก เรียน
 เสีย , แต่ ทำ กำถัง ร่าง กาย ของ นักเรียน ให้ อาจ หาญ เรียว แรง
 ทวี ขึ้น ทุก วัน ๆ , เพราะ ฉนั้น แต่ บรรดาครู ทั้งปวง ทุกโรงเรียน ,

๓๖๐๓

คำนำ

ที่ยังไม่เคยสอนวิชา กักรวมนี้, ก็จงสอนนักเรียน, ฝึก
หัดนักเรียนให้ชำนาญในวิชานี้บ้าง, ตามลักษณะวิธีที่มีพิศดาร
ต่อไปนี้.

หนังสือเล่มนี้ได้แบ่งเป็น ๒ ตอน ตอนต้นจะใช้
เป็นบทเตรียมไว้สำหรับตอนที่ ๒ ก็ได้, หรือจะใช้แค่ถ้าถึง
ก็ได้, แต่ในคำอธิบายวิธีเตรียมข้างต้นนี้มีแต่แสดง
ศัพท์และวิธีจัดแถวต่าง ๆ ที่จำเป็นจะต้องใช้ในภาคต่อไป
ไปเท่านั้น.

ข้อความในหนังสือนี้ได้อธิบายด้วยตัวอักษร
โดยละเอียด, แต่ได้มีรูปภาพกำกับตามบทที่จะบอกให้นัก
เรียนหัดไว้ให้เห็นชัดด้วย.

ดังนั้น.

กรมศึกษาธิการ

คำอธิบายวิธีเตรียม

๑ คำสั่ง

คำสั่ง ทุก ๆ คำ ต้อง ออกเสียง ให้ ชัด แต่ ให้ ดัง พอ
นัก เรียน ได้ ยิน ได้ ทัก กัน .

คำสั่ง ทุก ๆ คำ ที่ ประสงค์ ความ อย่าง เดียว ต้อง
มี คำ ให้ เปรน ที่ สั่ง เกิด มอก ส่อง หน้า ให้ รั ู้ ได้ เสีย ก่อน .

คำสั่งเกิด หรือ จะ พุด ให้ เข้า ใจ ง่าย ว่า คำ ส่วน ต้น
ของ คำ สั่ง ที่ มอก ให้ รั ู้ ตัว ไว้, ต้อง มอก ให้ ช้า ๆ แต่ ให้ ชัด
เจน ที่ เดียว .

คำสั่ง หรือ คำ ส่วน ท้าย ที่ มอก ให้ ทำ, ที่ ควร จะ
เปรน คำ เดียว, แด พยางค์ เดียว, ต้อง มอก ให้ เร็ว, แด กระชั้นเข้า เช่น
พวก—หยุด, หรือ ควิ่ง—ขวา—หัน .

— เครื่อง หมายถึง อย่าง นี้ หมายถึง คำสั่งเกิด .
— เครื่อง หมายถึง อย่าง นี้ หมายถึง คำสั่ง .

ใน ระหว่าง คำ สั่งเกิด (คือ คำ หน้า,) กับ คำ สั่ง (คือ คำ หลัง)
ต้อง มี ระยะเวลา หยุด . อย่า มอก ให้ ติด กัน .

๒ เวลา หัด

กำหนด เวลา หัด ต้อง ให้ ขึ้น (๓๐ มิ นิต เปรน อย่าง มาก)

ให้ หัก วัน ๓ ครั้ง เป็น พอ . แต่ ถ้า เป็น ชั้น เด็ก ทารก จะ หัก วัน ๓ ครั้ง ก็ ได้ , ครั้ง ละ ๓๐ มี นิค บ้าง , ๓๕ มี นิค บ้าง ,

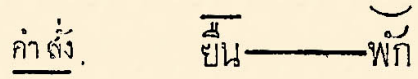
๓ จุด ตูวน ก เรียบ นู

การ จัด ตัว นักรเรียน โน ชั้น คั้น นั้น , ต้อง ให้ นักรเรียน ขึ้น ให้ ตัว ตรง , ไหล่ ผึ่ง , ซ้น ต้อง ให้ เสมอ แด คิด กัน ถนึค , ขา ต้อง ตรง , ปลาย เท้า ต้อง แยก ออก ไป ให้ ได้ เหลี่ยม เป็น รูป ๓ เหลี่ยม , แขน ต้อง ห้อย ตรง ลง ไป , มือ ประกบ เข้า ให้ ติด กับ โคน ขา , หัว แม่ มือ เมียด กับ นิ้ว ชี , ท่อน สะเเว ชัก เข้า มา , ออก แขน ออก ไป , ถ้า ตัว ให้ ตรง แด ยืน ออก ไป ข้าง หน้า , เพื่อ ความ หนัก ของ กาย จะ ได้ ยืน อยู่ บน ปลาย เท้า . ศีรษะ ให้ เเย แต่ อย่า ให้ หงาย ไป ข้าง หลัง , คาง เม้ม , คา ด ตรง ไป ข้าง หน้า เป็น เส้น , อย่า ให้ ตุง , อย่า ให้ ค้ำ , คิง รูป นี้ เป็น ตัว อย่าง



รูป (ก)

๔ ยืน พัก



พอ คำ ว่า “ พัก ,, ก็ ให้ นักร เรียน ประสาน มือ เข้า ด้วย กัน มือ ขวา ประกบ มือ ซ้าย , ห้อย ลง ไป ให้ เค้ม แขน , แด ใน เวลา เดียว นั้น , เตือก เท้า ซ้าย ออก ดัก ๓ นิ้ว , งอ เข้า เสิย ให้ หน้า หนัก ตัว คิง อยู่ บน ขา ขวา . คิง รูป (ข) .

๕ ระวัง ตรง



คำ สั่ง

ระวัง _____ ตรง

ใน คำ ว่า “ ตรง ,, ก็ ชัก เท้า เข้า มา โดย เร็ว,

รูป (ข)

ชน เข้า ที่ ระวัง ตรง ดัง รูป (ก) อย่าง เดิม.

เมื่อ บอก “ ยืน พัก ,, นักเรียน จะ ยืน ตาม หมาย , หรือ จะ กระตุก กระดิก ข้อ ลำ ก้ ได้, แต่ อย่า ให้ เกือบ ที่, เพื่อ ว่า เมื่อ เวลา บอก ระวัง ตรง จะ ได้ ไม่ เสีย แกว. ถ้า จะ ให้ แกว ดี อยู่ เสมอ, ต้อง ให้ ช่น ซ้าย ของ นักเรียน ทุก ๆ คน คิด อยู่ กับดิน เสมอ อย่า เขยื้อน เทย เปน อัน อัน ขาด.

เมื่อ นักเรียน คำสั่ง ยืน ตาม หมาย ถ้า บอก ว่า “ เรียบ ” ต้อง เข้า ที่ ยืน พัก อย่าง เดิม.

๖ ลำดับ แกว เรียง ลับ

จง ลำ ดับ แกว ตาม วิถี ต่อ ไป นี้. ให้ นักเรียน ยืน เปน แถว เดียว,

สูง ที่ สูง อยู่ ข้าง ขวา (คือ ขวา ของ ครู) เปน หัว

แถว, คำ ที่ ๑๖ อยู่ ข้าง ท้าย, แล้ว ให้ คำ ๑๖ ถึง ๑๗ นี้.

นับ:—สอง.

นัก เรียน นับ แต่ หัว แถว ไป จน ตลอด. คน ที่ ๑ นับ ๑, คน
ที่ ๒ นับ ๒, ที่ ๓ นับ ๓, ที่ ๔ นับ ๔ ฯลฯ

เมื่อ เวลา นับ นั้น ต้อง ให้ เบี่ยง คีร์ชะ มา ให้ คน ถัด ไป ได้ ยืน
ถนัด ด้วย, แต่ ตัว ต้อง ตั้ง ตรง แน่ว, อย่า ให้ เบน ไป ตาม คีร์ชะ.

เมื่อ นับ สอง แล้ว จึง ให้ คน หัว แถว ยืน คง ที่ ไว้,
แล้ว ให้ คำ ๑๖ แก่ คน อื่น ๆ ดังนี้.

แถว, ซ้าย—หัน

นัก เรียน หัน ไป ทาง ซ้าย, คือ หัน ไป ทาง คน หัว แถว. แล้ว
ให้ คำ ๑๖ ต่อ ไป อีก ดังนี้.

เรียง สอง—เดิน

คน ที่ ๒ เดิน ไป อยู่ หลัง คน หัว แถว, ห่าง กัน ๑๖ สอง ศอก,
คน ที่ ๓ ไป ยืน เรียง ข้าง ขวา คน หัว แถว, คน ที่ ๔ ไป ยืน ข้าง
หลัง คน ที่ ๓ แต่ ต่อ ไป ดังนี้ จน ตลอด แถว. คน หนึ่ง จะ อยู่

แถว หน้า, แต่ คน สอง จะ อยู่ แถว หลัง.
เรียง สอง นี้ ยัง ทำ ได้ ต่าง ๆ อีก หลาย วิธี

๗ กลับเป็นแถวเดียว

ต้อง จด เด็ก ปลาย แถว ข้าง ซ้าย หรือ ข้าง ขวา ให้ เบน หัว แถว

ชยาย.

คน หัด แกว ยืน นิ่ง , คน ขึ้น ทาง แขน ขวา ออก , ก้าว กระ เถิบ
ไป ช้าง ๆ ที่ ตะมิด , แต่ ไม่ หัน ตัว กลับ , เดิน หน้า หงาย ,
ฝ่า มือ แบน ขึ้น , ชยาย ห่าง กัน จน เต็ม มือ ลูก ม่า คน ช้าง ขวา ,
แล้ว ดู ให้ ตรง พอ เห็น ทาง คน ที่ ๓ กลับ ไป ช้าง ขวา ได้ . ต้อง
ระวัง ว่า ความ โคตรอน ไหว กลับ ไป กลับ มา ทุก ด้าน เกิด แต่ กำตั้ง
เท้า ตัว แด ออก ไหล่ ตรง เปรน เหลี่ยม อยู่ ตาม เดิม . ให้ คำ สั่ง
อีก ว่า ตั้ง นี้ .

แฉก—ตรง

คิ้ว แฉก แฉก ของ นัก เรียง ทั้ง หลาย หัน มา ช้าง หน้า โดย เร็ว ,
ขยอน แขน ตรง , ยืน ระวัง ตรง อย่าง รูป (ก)

๙ ลำดับแกวเรียงดี

วิธี นี้ สำหรับ ใช้ เมื่อ มี นัก เรียง มาก . ให้ เรียง สอง แกว อย่าง
ข้อ ๖ , ให้ แกว หน้า นับ สอง , แล้ว แกว หลัง ก็ ถือ เอา เป็น
หนึ่ง เป็น สอง ตาม คู่ ของ ตัว , ให้ ชยาย แกว ห่าง ระยะ แขน หนึ่ง
แล้ว ให้ คำ สั่ง ตั้ง นี้ .

แกว หน้า ,	คน หนึ่ง ,	ก้าว หน้า ๑ ก้าว	}—เดิน
แกว หลัง ,	คน สอง ,	ถอย หลัง ๑ ก้าว	

๑

กายกรรม

ใน คำ ว่า หัน ก็ ชัก ช่น ขวา เข้า มา หน่อย, แต่ ต้อง
ให้ คิด กับ ช่น ซ้าย. ตัว แทะ ไหล่ ตรง แน่ว, ยก ปลาย เท้า ขึ้น
หัน ไป ทาง ขวา.

คำ สั่ง ซ้าย ————— หัน

ใน คำ ว่า หัน ยื่น ช่น ขวา ออก ไป หน่อย หนึ่ง, ยก
ปลาย เท้า, ตัว ตั้ง ตรง หัน ไป ด้วย กต้าม น่อง. เมื่อ ถึง ข้าง
ซ้าย ช่น ทั้ง ๒ ให้ คิด กัน สนิท.

คำ สั่ง กลับ หลัง ————— หัน ————— หนึ่ง

ใน คำ ว่า หนึ่ง กด ช่น ซ้าย, เบ็ด ปลาย เท้า ซ้าย,
เบ็ด ช่น ขวา, กด ปลาย เท้า ขวา, หัน ไป ครอบ รอย ทาง ซ้าย
มือ, จน กต้าม หน้า เป็น หลัง. ตัว ไหล่ เป็น เหลี่ยม คง เดิม.

สอง

พอ คำ ว่า สอง ก็ ชัก เท้า หลัง เข้า ที่ ยื่น รวง ตรง.

ครึ่ง ขวา (หือครึ่ง ซ้าย) ————— หัน

ใน คำ ว่า หัน ก็ กระเถิบ ช่น ขวา, เบ็ด ปลาย เท้า หัน

๑๑ เล็ก แถว

ก้ง ตั้ง ขวา หัน)
 ใน คำ ว่า หัน นัก เรียน หัน ไป ทาง ขวา .

คำ ตั้ง เล็ก แถว)
 ใน คำ ว่า แถว แถว หน้า ซิด ข้าง ซ้าย ๓ ก้าว , แถว หลัง ซิด ข้าง
ขวา ๓ ก้าว , พอ เสร็จ รับ แล้ว ก็ ออก จาก แถว โดย ระ
เบีย ม ร็อย . ถ้า มี แถว เดี่ยว จง ทำ เหมือน แถว หน้า .

ตอน ที่ ๑

บท ที่ ๑

(ทำให้ดู).

คำ ตั้ง

_____ ()
 ๑. ทัด แขน ————— หนึ่ง

ใน คำ ว่า หนึ่ง ยก แขน ขึ้น ตรง, เหนือ ศีรษะ,
 ฝ่ามือ หัน เข้า หา กัน, บ่า อยู่ห่าง กกลาง แขน ทั้งสอง.
 (ดัง รูป ที่ ๑.)



รูป ที่ ๑.

สอง

ทั้ง แขน งอ ลง มา ข้าง หน้า ให้ ข้อ ศอก ติด กับ สี่ ข้าง,
 กำหมัด ให้ หลัง มือ เข้า หา ไหล่, เตะ ให้ มา อยู่
 ข้าง หน้า. (ดัง รูป ที่ ๒.)



รูป ที่ ๒

สาม

ยืด แขน ออก ไป ตรง หน้า, เขยียด นิ้ว ให้ ตรง เปน
 บรรทัด ออกไป แต่ บ่า, ฝ่ามือ เข้า หา กัน, หน้า
 ออก อยู่ กกลาง.

ลี

ชัก แขน เข้า มา, งอให้ หมัด คิด เสมอ กับ หน้า ออก,
ข้อ ศอกคิด ข้าง ๆ อย่าง ทำ สอง, (รูป ที่ ๒.)



ท่า

กลับ มา ที่ เดิม ระวัง เวียบ, (ดัง รูป ที่ ๓.)

จง สังเกต ควร จะจัด แถว ตามที่ ก้าว มาแล้ว
ใน คำ อธิบาย วิธี จัด แถว ข้าง ต้น.

รูป ที่ ๓

บท นี้ แล บท ต่อ ๆ ไป เมื่อ แรก จะ สอน
ต้อง ทำ ให้ นัก เรียน ดู เสียก่อน.

ใน บท นี้ ต้อง ระวัง ดู ให้ คว้ แล คว้ระ อยู่ ใน ที่
ระวัง ตรงเสมอ.

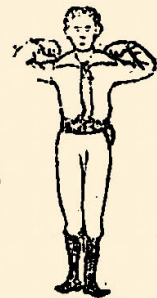
บท ที่ ๒

(ทำให้ดู)

คำสั่ง.

ตัด บ่า ———— หนึ่ง

ยก หมัด ทั้ง สอง ขึ้น ให้ คิด กับ บ่า, ข้อ ศอกให้ แอน
ไป ข้าง หลัง แล ยก ขึ้น ให้ สูง ด้วย. (รูป ที่ ๔.)

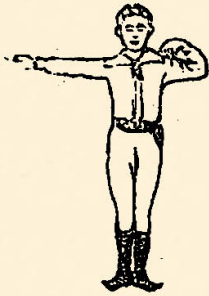


รูป ที่ ๔.

—

สอง

ทั้ง แขน ขวา ตรง ออกไป, ยืด แต่ เพียง ปลาย
แขน ถึง ข้อ ศอก เท่านั้น, ค้น แขน คง เดิม,
ฝ่า มือ แบน ชน. (รูป ที่ ๕.)



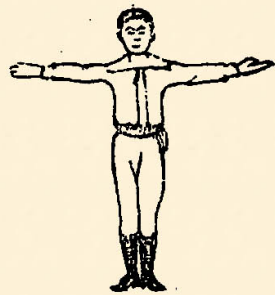
รูป ที่ ๕

สาม

งอ แขน ขวา เข้า ที่, ทั้ง แขน ซ้าย ออกไปแทน

—
สี่

งอ แขน ซ้าย เข้า ที่. (รูป ที่ ๔.)



(รูป ที่ ๖.)

—
ห้า

ทั้งแขน ออกไป ทั้ง สองข้าง ตาม วิธี ที่ กล่าว
มา แล้ว (รูป ที่ ๖.)

—

หก

กลับ มา ที่ เดิม ระวัง เรียบ

จงสังเกต เมื่อ กระทำ เข้า กับ ตน ครี, ท่า ที่ ๕ จง พัก

ทั้ง เสีย สอง จังหวะ, แล้ว จึง ทวน ค้น หนึ่ง, สอง, สาม,

ดี, ห้า, โหม่ จนหมดเพลง. เมื่อจบเพลงแล้ว ทา ท่า ที่ ๕
คง อยู่จนกว่า จะบอก ระวังเรียน.

บท ที่ ๓

(ทำให้ดู)

คำ สั่ง.

ตัด ออก ————— หนึ่ง

ยก แขน ทั้ง สอง ขึ้น ข้าง หน้า, ให้ เป็น บรรทัด ตรง
กับ แขน ใต้, ฝ่า มือ ติด กัน (รูป ที่ ๗)



สอง

เขย่ง ตัว ขึ้น, ยืน ด้วย หัว แม่ เท้า, แลวง แขน
ทั้ง สอง วง ขึ้น เหนือ ศีรษะ รอบไป ข้าง หลัง, อยุ่
ปะทะ ใต้ ที่ หลัง ขา, แขน มือ ประกบ ให้ แน่น, นิ้ว
โป่ง ไป ข้าง หลัง, แต่ ใน เวลา เดียว นั้น หย่อน ชัน
ตง ยืน ที่ พื้น ดิน ด้วย (รูป ที่ ๘)

รูป ที่ ๗.

สาม

กลับ มา ที่ เดิม ระวังเรียน (รูป ที่ ๘)



รูป ที่ ๘.

จง สังเกต. เมื่อ ยก แขน มา ข้าง หน้า
ใน ครั้ง ที่ ๒ แต่ ครั้ง ต่อ ๆ ไป, จะ ตบ มือ
ด้วย บ้าง ก็ได้, แต่ ค่อย ๆ ตบ ให้ พร้อ ม ๆ กัน.

เมื่อ ทำ ทำ เข้า กับ เพดง จง ทำ ทำ แต่
หนึ่ง, สอง, ทวน กลับ ไป กลับ มา; เมื่อ จบ
แล้ว ก็ คง อยู่ ที่ ทำ สอง, กว่าจะ นยก
ระวงษ์ เรียบ.



รูป ที่ ๘

๕๐๖

บท ที่ ๔

(ทำให้ต)

คำสั่ง

ตัด หลัง _____ หนึ่ง

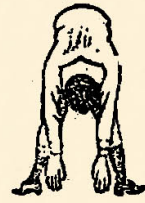
แยก ขา ออก โดย เกร็ด ประมาณ ๒ ฟุต แต่ ใน
เวลา เดียว กัน ยก แขน ทั้ง ๒ ข้าง ขึ้น เหนือ ศีรษะ
ให้ นิ้ว ติด กัน. (รูป ที่ ๓๐)



รูป ที่ ๓๐

(
สอง

ก้ม แขน แด ถ่า คิ้ว ลง มา ข้าง หน้า, จน ปลาย
นิ้ว เส้นมอ กับ หัว แม่ เท้า, แขน แด ขา ให้ ตรง,
เข้า แข็ง, ศา ดู ลง ไป ที่ เท้า. (รูป ที่ ๓๑)



รูป ที่ ๓๑

(
สาม

ยก แขน แด ถ่า คิ้ว ขึ้น ให้ ตรง อย่าง เดิม
เหมือน ท่า ที่ ๓ (รูป ที่ ๓๖)

ดู รูป ที่ ๓๑

(
สี่

กระ โดด เข้า ที่ ระ วงษ์ เรียบ (รูป ที่ ๓๒) ดู รูป (ก) หน้า
จง สังกะต. ถ่า ทำ ท่า เข้า กับ เพดง,
ต้อง ทำ ทุก ๆ ท่า, พอ จบ หน หนึ่ง ก็ ทอน คั้น,
กระ โดด ออก จาก ที่ ระ วงษ์ เรียบ ตั้ง ๓ ใหม่.



บท ที่ ๕

(ทำให้ดู)

คำสั่ง

ตี ข้าง _____ หนึ่ง

ยก แขน ขวา ขึ้น โดย ตรง, ออก ไป ข้าง ๆ จน
ขึ้น ท่วม ศีรษะ แขน ซ้าย หก ลง มา คิด กับ
ข้าง เข้า, ตา แล ดู หลัง มือ ที่ ยก ขึ้น. เอน
ตัว ข้าง ๆ นิด หน่อย. (รูป ที่ ๑๓)



รูป ที่ ๑๓

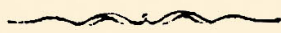
สอง

เปลี่ยน ยก แขน ซ้าย ขึ้น, ตด แขน ขวา ลง,
แต่ ต้องให้ แขน ทั้ง ๒ ตรง ไป ข้าง ๆ เป็นบรรทัด
ตรง เป็น แนว เดียว เอน ตัว จน คำ ที่ สุด
ตาม ที่ จะให้ คำได้.

สาม

ตด แขน ซ้าย เข้า ที่ ระวาง เรียบ. (รูป ที่ ๑๔) ดู รูป (ก) หน้า ๒
จง สังเกต ต้อง ระวาง ให้ แขน ขึ้น
เสมอกับ แขน ที่ ลง, เพื่อ ว่า แขน ทั้ง ๒ จะ
ได้ ตรง กัน เป็น บรรทัด เดียว. เมื่อ ทำ เข้า

เพลง จง ทำ แต่ท่า หนึ่ง, สอง, กลับ ไป
กลับ มา, ต่อ เมื่อ จบ เพลง จึง หยุด กลับเข้าที่
ระวาง เรียบ.



บทที่ ๖

(ทำให้ต)

คำ ตั้ง ตัดแขน ตัดขา—พร้อม

ยก แขน ^๒ ขัน ให้ตรง เหนือ ศีรษะ, ^๒ ฝ่า
มือ เข้า ข้าง ใน, ^๒ ปลาย นิ้ว ตรง, ^๒ ถ้า ออก
อยู่ห่าง กลาง. (รูป ที่ ๑๕)

หนึ่ง

เลือก เท้า ซ้าย ออก ไป ตาม เคียง ทิศ ของ มัน
๑๘ นิ้ว, เขย่ง ศอก, งอ เข่า. ดัง รูป ที่ ๑๖ แล้ว
ยัด เข้า ขัน ตรง. ถด ขัน. ชัก ขา ซ้าย มา เข้า
ที่. (รูป ที่ ๑๕)

สอง

ทำ เหมือน กับ ท่า หนึ่ง แต่ เลือก ขา ขวา
ออกไป แทน ขา ซ้าย.



รูป ที่ ๑๕

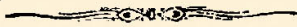


รูป ที่ ๑๖

สาม

ทั้ง มือ ลง ระวิ้ง เรียบ (รูป ที่ ๓๗) ดู รูป (ก) หน้า ๒

จงตั้งเกศ ไน ท่า ที่ หนึ่ง, ที่ สอง,
มี ท่า ถึง อย่าง ละ ๒ ท่า. ต้อง ทำ ให้ ถึก ค้าง,
แต่ จะ ะ ก็น. เมื่อ ทำ เข้า กับ เพดง ต้อง เข้า
ที่ พร้อม ก่อน, พอ ขึ้น เพดง ก็ ตั้ง ต้น แต่
หนึ่ง, สอง, จน จบ เพดง, แล้ว ยืน อยู่ ไน ที่
พร้อม กว่า จะ มอก ระวิ้ง เรียบ.



บท ที่ ๗
(ทำให้ ตู)

คำ ตั้ง ตีเข้า — พร้อม
มือ ท้าว สะเอว, นิ้ว ให้ พาด มา ข้าง หน้า
หัว แม่ มือ ไพล่ ไป ข้าง หลัง (รูป ที่ ๓๘)



รูป ที่ ๓๘

หนึ่ง

ยก ช่น เขย่ง, แยะ ตัว, งอ เข้า ให้ กาง ออกไป,
ตัว ตรง (รูป ที่ ๓๙)

(

สอง

พับ เข้า ลง, นั่ง กู้เข้า บน พื้น, หัว แม่ เท้า อยู่
คง ที่, คัด ตรง. (รูป ที่ ๒๐)



(

สาม

แย้ ขึ้น ไป เข่ง ของ ๆ ทั้ง ทำ ที่ ๓ ใหม่,
(รูป ที่ ๓๑)

รูป ที่ ๓๑

(

สี่

เข่ง ยก ตัว ขึ้น เบน ท่า พร้อม แล้ว หย่อน
ชัน ยืน ราม (รูป ที่ ๓๒)



(

ห้า

ปลดอย มือ, เข้า ที่ ระวาง เรียบ.

รูป ที่ ๒๐

จง ตั้งใจ. เมื่อ ทำ เข้า เพลง ต้อง เข้า ที่
พร้อม ก่อน, แล้ว ลง มือ บอก หนึ่งใน, สอง,
สาม, สี่, ห้า ว่า จะ หมด เพลง, แล้ว บอก
ระวาง เรียบ.

บท ที่ ๘

(ทำให้ต)

คำ ตั้ง ก้าว สอง—หนึ่ง

มือ ท้าว สะเอว ยืน, นิ้ว ตรง มา ข้าง หน้า,
หัว แม่ มือ โปกต์ ไป ข้าง หลัง, ข้อ ศอก บีบ
ไป ข้าง, งอ เข้า ซ้าย, ยก ตรง ขึ้น จน
โคน ขา ได้ เหลี่ยม กับ ลำ คอ, งอแข้ง เข้าไป,
ยืน ปลาย เท้า ให้ ชี้ ไป ที่ พื้น (รูป ที่ ๒๑)



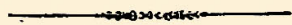
รูป ที่ ๒๑

สอง

เหยียด ขา ซ้าย ลง มา, ยก ขา ขวา ขึ้น บ้าง,
โน้ วธิ์ เดียว กัน.

สาม

ปล่อย มือ เข้า ที่. ระวาง เรียบ (รูป ที่ ๒๒.) ดู รูป (ก) หน้า ๒



บทที่ ๑๔
(ทำให้ดู)

คำ สั่ง แขน ไป คน ละทาง—พร้อม
งอ ข้อ ศอก ขึ้น, กำ มือ, ให้ หลัง มือ เข้า
หน้า ออก, เติบ ออก ข้าง นอก, ข้อ ศอก
คด ข้าง ๆ, ขึ้นไป ข้าง หลัง, ให้ ออก แอ่น
ออก มา, (รูป ที่ ๒๓)



รูป ที่ ๒๓

หนึ่ง

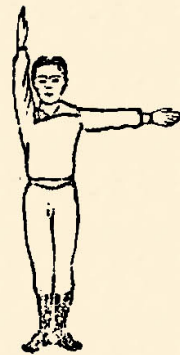
ขึ้น แขน ข้าง ตรง ออกไป ข้าง ข้าง, แขน ขวา
ตรง ออก มา ข้าง หน้า, แขน มือ ให้ ฝ่า มือ หัน
เข้า หา กัน ข้าง ใน. (รูป ที่ ๒๔)

พร้อม

กลับ เข้า ที่ พร้อม

สอง

ขึ้น แขน ขวา ตรง ออก ไป ข้าง ขวา, แขน ข้าง
ตรง ออก มา ข้าง หน้า, แขน มือ, ฝ่า มือ หัน
เข้า หา กัน.



รูป ที่ ๒๔

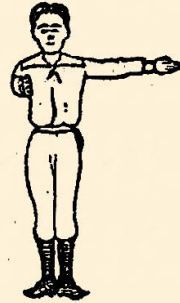
พร้อม

เหมือน ครัง ก่อน

รูป ที่ ๕๔
หน้า ๒๒ นั้น ผิด ไป
รูป ๕๔ ที่ ถูก อยู่
หน้า ๒๓

สาม

ยื่น แขน ซ้าย ออก ไป ช้าง ซ้าย, แขน ขวา ตรง
ขึ้น ไป เหนือ ศีรษะ, นิ้ว แตะ ฝ่า มือ เหมือน
ดัง ก่อน. (รูป ที่ ๕๕)



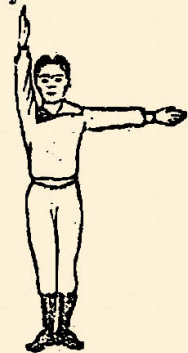
พร้อม

เหมือน ครัง ก่อน

รูป ที่ ๕๔

สี่

ยื่น แขนขวาออกไป ทางขวา, แขนซ้ายเหนือศีรษะ.



พร้อม

เหมือน ครัง ก่อน

รูป ที่ ๕๕

ห้า

กลับ เข้า ที่

ระวาง เรียบ.

จง ถึงเกิด. คือ ต้อง ไม่ ให้ บิด ไป บิด
 มา ตาม แขน, ต้อง ตั้ง ตรง นิ่ง, คา ก็ ต้อง
 แด่ ตรง เสมอ. เมื่อ ทำ เข้า เพดง, จง บอก แด่
 หนึ่ง, พร้อม, สอง, พร้อม, สาม, พร้อม, สี่,
 พร้อม. พอ จบ เพดง ก็บอก ระวิ้ง เรียบ

บท ที่ ๑๐

(ทำให้ต)

ให้ นัก เรียน ทำ ครั้ง ซวา หนึ่ง เสีย ก่อน

คำสั่ง สี่ ————— พร้อม

ยก ซัน ซ้าย มา ประทับ กับ กตาง เท้า ซวา, คง
 ปตาย เท้า เป็น เหลี่ยมไว้. แต่ ใน เวลา เดียว
 กัน ยก มือ ท้าว ซะเอว, หัว แม่ มือ ไป ข้าง
 หลัง, นิ้ว ยื่น ออก มา ข้าง หน้า, ข้อ คอก
 บีบ ไป ข้าง หลัง. (รูป ที่ ๒๖)



รูป ที่ ๒๖

หนึ่ง

เลือก ซา ซวา ตรง ออกไป ตาม เียง ทิศ ของ มัน
 ประมาณ ๓ ฟุต, จง เข้า, ซา หลัง ตรง,

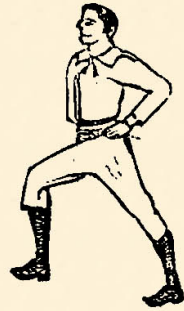
คัว ผิน ไป ข้าง ขวา, แค้ ตั้ง ตรง, สี่ระะ เทียง.
(รูป ที่ ๒๗)

พร้อม

เข้า ที่ พร้อม

สอง

ท่า ครึ่ง ซ้าย หัน, เลือก ขา ขวา ตรง ออกไป
ข้าง หน้า, ปดาย เท้า ซ้าย ซี้ ไป ทาง ซ้าย ให้
ได้ เทียม. งอ เข้า ขวา. (รูป ที่ ๒๘)



รูป ที่ ๒๘

พร้อม

ชัก ขา ขวา เข้า มา ที่ พร้อม

สาม

ท่า ครึ่ง ซ้าย หัน, เลือก ขา ซ้าย ตรง ออกไป
ตาม เทียง ทิศ ของ มัน ตาม วิถี ของ ท่า ๑.

พร้อม

เข้า ที่ พร้อม

สี่

ท่า ครึ่ง ขวา หัน, เสือก ขา ซ้าย ตรง ออก ไป
ข้าง หน้า ตาม วิธี ของ ท่า ๕ (รูป ที่ ๒๗)

พร้อม

เข้า ที่ พร้อม

ห้า

ก้ม เข้า ที่ ระวาง เรียบ.

จง สังเกต. เมื่อ ทำ เข้า กับ เพลง,
นัก เรียน เข้า ที่ พร้อม แล้ว ก็ ลง มือ บอก
หนึ่ง, พร้อม, สอง, พร้อม, สาม, พร้อม,
สี่, พร้อม. คง อยู่ ที่ ๆ พร้อม. พอ จบ
เพลง ก็ บอก ระวาง เรียบ.



รูป ที่ ๒๗

ตอน ที่ ๒

บท ที่ ๑

(ทำให้ดู)

คำ สั่ง แกว่งแขน ————— หนึ่ง

แกว่ง แขน ตรง ขึ้น ไป. เหนือ ศีรษะ พดิก ฝ่า
มือ เข้า ข้าง ใน (รูป ที่ ๒๘)



รูป ที่ ๒๘

สอง

แกว่ง เหย ลงไป ข้าง หลัง, กลับ มา ข้าง หน้า
แล้ว แกว่ง ขึ้น อีก. ทำ ดัง นี้ ๔ หน ๆ ที่ ๔
ไม่ ต้อง แกว่ง เหย ขึ้น ไป อีก ให้ ครอบ รอบ, จง
ประกบ มือ ฝ่า คอ ฝ่า เข้า ด้วย กัน แล้ว หยด ใจ
แต่ ข้าง หลัง, ยืน หนึ่ง (รูป ที่ ๓๐)



รูป ที่ ๓๐

สาม

ขยับ มือ มา ข้าง ๆ เข้า ที่ ระวัง เรียบ.

(รูป ที่ ๓๑)

จง สึกเกต. ใน บท นี้, ทำ ที่ ๑-๒
ที่ จะ ให้ ทำ ซ้ำ อีก, บอก แต่ เพียง ว่า ค่อยไป
ก็ ได้, นัก เรียน ต้อง ดู ให้ พร้อม จัง หวะ กับ



รูป ที่ ๓๑

เด็ก หัว แอว ข้างขวา, เมื่อ บอก ว่า สอง
 จึง อยุ่ ใน ท่า ที่ ๕ แล้ว เมื่อ บอก ว่า สาม
 ก็ ให้ ระวัง เจริญ.

ปีที่ ๒
 (ทำให้ดี)

ก้ม ตัว ยืด ตัว — ฝึก ซ้อม ที่ ๑ — หนึ่ง
 ยก แขน ขวา ขึ้น ข้างขวา ให้ ตรง, ให้ ส่งตาม
 แขน จะ ได้, หลัง มือ ให้ เข้า ข้าง ใน, แขน
 แขน ซ้าย หย่อน ลง ไป คืบ ตัว, ถ้า ตัว เอน
 ลง ไป ทาง ข้าง ซ้าย ที่ สะเอว, ให้ ให้อัต ทั้ง ๕
 ตรง อยุ่ ข้าง หน้า, ควบคุม มือ ขวา ที่ ยก.
 (รูป ที่ ๓๕)



รูป ที่ ๓๕

สอง

เปลี่ยน แขน ซ้าย ขึ้น แขน ขวา ลง ตาม ที่ เดิม.

(ทำให้ดู)

ฝึก ข้อม ที่ ๒๐ ————— หนึ่ง

(บอก เมื่อ เวลา แขน ช้าย ยก)

แกว่ง แขน ช้าย ลง มา ให้เฉียด คอ, ฝ่า มือ
เข้า ช้าง โน, พอ ลง มา ถึง คอ ก็ ยก แขนขวา
ขึ้น ด้วย, แกว่ง ไป ช้าง ขวา ทั้ง ๒ แขน, ให้
สูง เหมือน ศีรษะ, หลัง มือ เข้า ช้าง โน, คอ
เอน ไป ตาม คอ แค้ ตะโพก, แหงน หน้า ดู มือ.
(รูป ที่ ๓๓)



รูป ที่ ๓๓

สอง

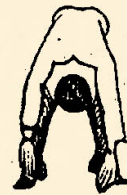
แกว่ง ทั้ง ๒ แขน ลง มา เฉียด คอ ขึ้น ไป ช้าง ช้าย
โดย วิธี เก่า.

(ทำให้ดู)

ฝึก ข้อม ที่ ๓๑ ————— หนึ่ง

(บอก เมื่อ แขน ทั้ง ๒ ยก ขึ้น ช้าง ช้าย)

แยก ขา ขวา มา ช้าง ขวา ลึก ๓๒ นิ้ว, ก้ม คอ
ลง โดย เร็ว, เอา ปลาย นิ้ว จี้ ให้ ถึง ปลายเท้า,
เข้า ตรง, ช่น คัด ดิน. (รูป ที่ ๓๔)



รูป ที่ ๓๔

สอง

ยืด คอ ขึ้น, งอ แขน ให้ สนิท กับ คอ เปน วง

เข้า หา กั้น ขึ้น มา จน รวดนม ข้อศอก คืบข้าง ๆ
(รูปที่ ๓๕)

สาม

สับัด แขน ขู ขึ้น ไป ข้าง หลัง, ฝ่า มือ ออก
ข้าง หน้า, เอน หลัง, หงาย หน้า, ตา ดู
ปลาย มือ. (รูปที่ ๓๖)

สี่

หด แขน เข้า ทำ ๒ ที่ ถ้าว มา ถัด, คืบ ตรง.
(รูปที่ ๓๕)

(ทำให้ดู)

ฝึก ซ้อม ที่ ๔ ————— หนึ่ง

(บอก เมื่อ แขน ขู อยู่ข้าง บน)

แกว่ง แขนไป ข้าง ซ้าย เบนวง เียด ตัว ขึ้นไป ข้าง
ขวา ทั้ง ๒ แขน, รั้ง ไน ฝึก ซ้อม ที่ ๒
ขวา ห่าง กั้น, เข้า ตรง, เท้า ซ้าย เขย่ง, เท้า
ขวา ตรง (รูปที่ ๓๗)

สอง

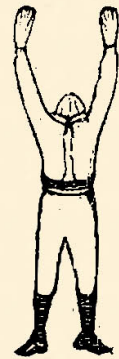
แกว่ง กัดับ ไป ข้าง ซ้าย, เขย่ง เท้า ขวา.

สาม

ถง ขึ้น ที่ เขย่ง, ชัก เท้า ขวา มา คืบ กับ เท้า



รูปที่ ๓๕



รูปที่ ๓๖

ซ้าย, ทั้ง มือ ลง เข้า ที่ ระวีง เรียบ.

จงตั้งเกศ. เมื่อ ทำ เข้า กับ เพศ, ใน
มือ ซ้อม หนึ่ง ๆ ต้อง ทวน ต้น ๘ ครั้ง, หรือ
มี ฉนั้น ครู จง เด็ก กะ ดู เอง ตาม ลม ควร.



รูป ที่ ๓๗

ไปท ที่ ๓

(ทำให้ดู)

งอ แขน ยึด แขน _____ หนึ่ง.

ให้ ข้อ ศอก คิด กับ สี่ ข้าง, ยก ปลาย แขน งอ
ขึ้น มา, กำ มือ ให้ เสื่อม กับ ออก, เด็บ ออก
ข้าง นอก, คัด ข้อก ให้ แอน ไป ข้าง หล่ง.

(รูป ที่ ๓๘)



รูป ที่ ๓๘

สอง

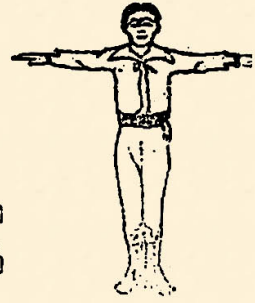
แบ มือ, กดกับ หล่ง มือ ขึ้น ข้าง บน, พง แขน
ทั้ง ๒ ตรง ออก ไปข้าง ๆ ให้ เป็น บรรทัด กับ หล่ง,
หัว แม่ มือ คิด กับ นิ้ว. (รูป ที่ ๓๙)

หนึ่ง

ก้ม มา ทำ ๑ ใหม่ คอก ให้ คิด กับ ข้าง ๆ.

สาม

แบ มือ, ก้ม ผ่า มือ ออก ข้างหน้า, ฟัง
แขน ทั้ง ๒ ขึ้น ไป ตรง เหนือ ศีรษะ, ท่อน ศอก
ข้าง บน ยืด ขึ้น ไป ตาม. (รูป ที่ ๔๐)



รูป ที่ ๓๙

หนึ่ง

ก้ม มา ทำ ๑ ใหม่

สี่

ทั้ง แขน ลง มา ข้าง ๆ เข้า ที่

ระวัง เรียบ.



รูป ที่ ๔๐

บท ที่ ๔

(ทำให้ดู)

หย่อง _____ พร้อม.

ครึ่ง ขวา _____ หัน

ให้ แก้ว ขวา ขึ้น ตรง ไป ทาง ขวา. แล้ว เอา ชัน

เท้าซ้าย ไล่ ที่ กลาง ใจ เท้า ขวา, ศีรษะ ตั้ง
ตรง, ตา แต่ ดู ข้าง หน้า, ไหล่ ถู ไป ข้าง
หลัง, ออก เข้ม ออก มา, ยก มือ ท้าว สี่เแคว,
โศ ออก ข้าง หน้า, หัว แม่ มือ ไล่ ถู ไป ข้าง
หลัง, แอ่น ข้อ คอ ก ให้ งอ ไป ข้าง หลัง ตาม
ใจจะ งอ ได้. (รูป ที่ ๔๑)



รูป ที่ ๔๑

ห้อยอง

เท้า ขวา ขวา ออก ไป ข้าง หลัง สัก ๑๘ นิ้ว, หน้า
หนัก ศีรษะ ตั้ง อยู่ บน กลาง ก่าตั้ง ทั้ง ๒ ขา, ขัน
ออก ขัน ตรง กัน, งอ เข่า ทั้ง ๒ แยก ให้ ห่าง
ไป, เข่า ให้ ตั้ง ตรง อยู่ บน ต่า เท้า, ตะโพก
ก ไล่ ไป ข้าง หน้า, ยก ขา ซ้าย กระทับ บน พ้น
ย เรื่อ. (รูป ที่ ๔๒)



รูป ที่ ๔๒

สี่สิบ

ยก เท้า ซ้าย ไล่ ไป ข้าง หน้า อีก ๑๘ นิ้ว, ขา ขวา
ตรง, ตะโพก บิด ไล่ ไป ข้าง หน้า, งอเข่า ซ้าย,
เท้า ตั้ง ตรง, ศีรษะ ตรง. (รูป ที่ ๔๓)

ห้อยอง

โง้ม มา ทำ ห้อยอง, โดย งอ เข่า ขวา ชัก ขา
ซ้าย เข้า มา.

_____)
 กัดับ หลัง _____ หัน

กัดับ หลัง หัน ไป ทาง ขวา, โดย กัด ช่น, บิด
 เท้า ขวา ให้ พุ่ง ตรง ไป ช้าง หลัง, เท้า ซ้าย
 พุ่ง ไป ช้าง ซ้าย, หย่อง ตาม เดิม. (รูปที่ ๔๔)

)
 ด้็บ

เหมือน ท่า ก่อน แต่ ด้้วย เท้า ขวา.

_____)
 กัดับ หลัง _____ หัน

ยก ปลาย เท้า. เขยียด ซา ขวา ให้ ตรง, หัน
 ไป ด้้วย ช่น, งอ เท้า ซ้าย, เขยียบ ฝ่า เท้า
 ลง ที่.

)
 หย่อง

เหมือน ดัง ก่อน. ค้อชัก เท้าซ้าย เข้า มาทำหย่อง.

)
 พร้อม

กัดับ เข้า ที่ พร้อม

)
 หน้า

กัดับ มา ช้าง หน้า เข้า ที่ ระวงัง เรียบ.

๐๐ ึง สึงเกต. ใน บท นี้ ทุก ๆ แห่ง, ท่า



รูป ที่ ๔๓



รูป ที่ ๔๔

สืบ จะ ให้ ทำ ทำ บท ที่ ๓ ด้วย ก็ ได้, พอ ให้ คำ ส่ง ว่า สืบ แล้ว ก็ บอก หนึ่ง, สอง, ตลอด ไป, จน ถึง สี่, จึง ค่อย เท้า สะเอว, เข้า ที่ พร้อม.

บท ที่ ๕

(ทำให้ดู)

งอ เข้า, ยึด เข้า. — หนึ่ง.

คืบ คืบ ให้ ตรง, ยก มือ ขึ้น เท้า สะเอว โดย เร็ว ใจ, นิ้ว พุง มา ข้าง หน้า, หัว แม่ มือ โพล่ง ไป ข้าง หลัง, ข้อ คอก แอน ไป ข้าง หลัง (รูป ที่ ๔๕)

สอง

เขย่ง ให้ สูง ตาม แต่ จะ ได้, คืบ ตรง แนวน. (รูป ที่ ๔๖)

สาม

ศีรษะ ตรง, คอก แอน ไป ข้าง หลัง, งอ เข้า ให้ ซี่ ออก ไป ข้าง ๆ, ค่อย ๆ หย่อน คิ้ว นิ่ง ดง, ช่น ทั้ง ๒ ให้ คิด กัน. (รูป ที่ ๔๗)



รูป ที่ ๔๕



รูป ที่ ๔๖

สอง

ค้อย ๆ ยึด เข้า ขึ้น จน ยืน ตรง เขย่ง ตาม เดิม

สี่

ตง ชัน ยืน เค้ม เท้า.

ห้า

ปลดค้อย แขน ตง ระวีง เรียบ.

จง สังกเกต. โน้ท่า ๒, ท่า ๓, คิ้ว
ต้อง ตั้ง ตรง แน่ว ที่ เคี้ยว. ท่า ทุก ๆ ท่า,
เว้น แต่ ท่า ๑-๕ ต้อง ทำ ให้ ช้า ๆ.



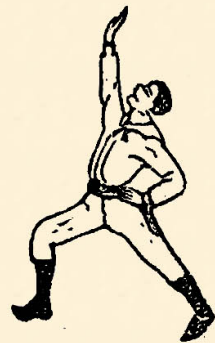
รูป ที่ ๔๗

บท ที่ ๒

(ทำให้ต)

ฝึก ซ้อม ผสม ท่า ที่ ๑—ขวา—ตีบ

มือ ซ้าย เท้า สะเอว, นิ้ว อยู่ข้าง หน้า, หัว
แม่ มือ ไป ข้าง หลัง, ทำ เคี้ยว ขวา หิ้น,
เท้า ซ้าย คง ที่, ขา ตรง, เท้า ขวา เลื่อน ออก
ไป ทาง ขวา ประมาณ ๓๖ นิ้ว, งอ เข้า ขวา



รูป ที่ ๔๘

ให้ ตรง กับ แขน หลัง เท้า, คิ้ว เบน ไป ทาง
ขวา, แขน ไหว ข้าง หลัง ตั้ง แต่ ท่อน สะเอว,
มือ ขวา ขึ้น ตรง, หงาย ศีรษะ, ตา ดู หลังมือขวา.
(รูป ที่ ๔๘)

— ()
ระวิง — เรียบ

แขนซ้ายไว้ ให้ ตรง, อย่างอ, ทั้งมือซ้ายขวาดึง
ข้าง ๆ, ชักเท้าขวามาเข้าที่, บิดตัวหันมาทางหน้า,
อย่างเดิม. ระวิง เรียบ. (รูป ที่ ๕๐)



รูป ที่ ๔๘

— ()
หน้า — สืบ

ส้อมออกไปตรงข้างหน้าตาม วิธีที่ท่า ขวา — สืบ,
แต่ ยก แขนขึ้น ทั้ง ๒ แขน, ให้ ไหล่ อยู่ หว่าง
กลาง. (รูป ที่ ๔๙)

— ()
ระวิง — เรียบ

เข้า ที่ ระวิง เรียบ. แต่ ที่ จะ ทั้ง มือ ลง, ต้อง
ปาด ให้ เบน ลง ไป ข้าง หลัง แล้ว ถีบ โย้ ตัว
ไป ขึ้น ที่ ๆ ขา หลัง.

ซ้าย ———— ซ้าย

ท่าเดียว ซ้าย นั้น, ทำท่า ซ้าย เหมือนครั้ง
แรก, แต่ เลื่อน เท้า ซ้าย ออก ข้าง หน้า แทน
เท้า ขวา, ชู แขน ซ้าย ขึ้น แขน ขวา เท้า ซะเอว.

ระวาง ———— เรียบ

ท่า ที่ ระวาง เรียบ เหมือน กับ โนท่า ขวาซ้าย,
หันตัวมาข้างหน้า. (รูป ที่ ๕๐)

จง สังเกต ต้อง ดอน ให้ ทำ ท่า ซ้าย
ด้วย เท้า ซ้าย ก่อน บ้าง.



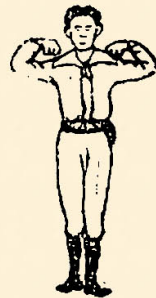
รูป ที่ ๕๐

บท ที่ ๗

(ทำ ให้ ตู)

ขยับ ไหล่ ———— ฝึกซ้อมที่ ๑ ———— หนึ่ง.

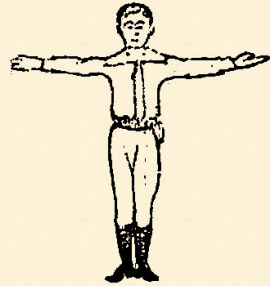
งอ ปลาย แขน ให้ หมัด คัด กับ บ่า, ให้ ตรง
ได้ เหลี่ยม กับ ตัว, ขยับ ศอก ขึ้น ไป ข้าง หลัง,
มือ กำ ให้ คัด กับ ไหล่, ปลาย แขน ท่อน ข้อม
ศอก ให้ อยู่บน ต้น แขน. (รูป ที่ ๕๑)



รูป ที่ ๕๑

สอง

ยืด แขน ออกไปให้ ตรงเป็นบรรทัด กับไหล่,
แม่มือ, ให้ ผ่านมือชั้นข้างบน (รูปที่ ๕๒)



รูป ที่ ๕๒

(ทำให้ต)

ฝึก ซ้อม ที่ ๒๒ — หนึ่ง

กวาด แขน ทั้ง สอง ตรง ซ้อม มา ข้าง หน้า, ให้
เป็น บรรทัด กับ บ่า, ควบ มือ, แต่ ค่อย ๆ.
(รูป ที่ ๕๓)



รูป ที่ ๕๓

สอง

ชัก ซ้อม ค่อย ไป ข้าง หลัง โดย เร็ว, งอ แขน,
กำ มือ ให้ นิ้ว ติด กับบ่า, ออก แอน, ค้ำยันตั้ง.
(รูป ที่ ๕๔)



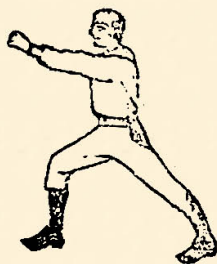
รูป ที่ ๕๔

(ทำให้ต)

ฝึก ซ้อม ที่ ๓ — หนึ่ง

ก้าว ออก ไป ทาง ขวา, เหมือน กับ ที่ ขยับมา
มา แล้ว ใน ขวาซ้าย. ลัด บิด ไป ข้างขวา,

แต่ ไม่ ต้อง ชู แขน ขว ซีน เหนือ ศีรษะ, ฟัง
แต่ กำหมัด ซ้าย ออกไป ตรงมา หมัด ขวา งอ กุ่ม
ไว้ ที่ ราว นม. (รูป ที่ ๕๕)



รูป ที่ ๕๕

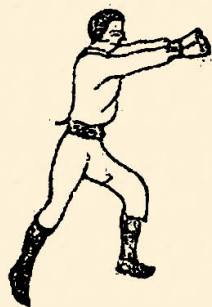
สอง

ชัก กา หมัด ซ้าย เข้า มา โดย เร็ว ให้ คัด กับ ราว
นม, คือก ฟัง ไป ช้าง หัด อย่าง เดิม, แด
โน เวลา เดียว กัน ฟัง หมัด ขวา ออกไป ตาม แบบ
หมัด ซ้าย, โน ทำ หนึ่ง

(ทำให้ดู)

ฝึก ซ้อม ที่ ๔—หนึ่ง.

ยก ปตาย เท้า หมุน กลับหลัง รวมไปถึง ทาง ซ้าย บน
ชั้น, ให้ เบน ท่า ซ้าย ดีมี งอ เข้า ซ้าย, ขาขวา
ตรง, ฟัง หมัด ออก ไป เหมือน ครั้ง ก่อน,
แต่ ทั้ง ๒ มือ พร้อม กัน. (รูป ที่ ๕๖)



รูป ที่ ๕๖

สอง

ชัก หมัด ทั้ง ๒ เข้า มา ที่ ไหล่ โดย เร็ว, ให้
ศอก ฟัง ไป ช้าง หัด. (รูป ที่ ๕๗)
(ต้อง ระวัง ชัก ศอก เข้า มา ให้ เร็ว, แด
แรงเหมือน กับ ที่ ฟัง ออก ไป.)

สาม

ชักขา ซ้าย มา เข้า ที่ ระวีง เวียบ.

จงตั้งเกศ เมศ ทำ เข้า กับ เพดง, ใน
ฝึก ซ้อม บท หนึ่ง ๆ ต้อง ทอน ๗๖ ทน, แล้ว
จึง ค่อย ค่อย ไป บท อื่น ๆ, หรือ มี ฉนั้น ครูจะ
กะ ให้ ทอน ทำ ละ ที หน ๆ ก็ ได้.



รูป ที่ ๕๗

สิบ, ที่ ๕๕

(ทำ ให้ ๗)

ฝึก ซ้อม ผสม ทำ ที่ ๒๓. — สิบ.

ท่า ขวา หนึ่ง แล้ว ควบ ออก ไป เหมือน กับ ท่า ที่
อธิบาย ใน ฝึก ซ้อม ผสม ทำ ที่ ๑ แต่
ทั้ง แขน ทั้ง ๕ ดยด ไป, ให้ ตรง เป็น บรรทัด
กับ บ่า ใน เวตา เดียว กัน, แขน มือ, นิ้ว คืบ
กัน, ฝ่า มือ ชี้ ช่าง บน, คิ้ว ตรง, บ่า ลู่
ไป ช่าง หัด (รูป ที่ ๕๘)

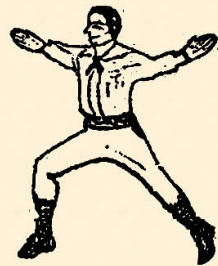
สอง

กระโดด ขึ้น ด้วย ขา ขวา, ยก เข้า มา ติด กับ ขา

ซ้ายโดยเร็ว, ถ่ม ศิว มา ข้าง หน้า, ช่น คีร์กัณ, เท้าได้ เหยี่ยม, แชน ทรง ย้อม เข้า หา กัณ ข้าง หน้า, ให้ ปลาย นิ้ว ถุก กัณ (ดู รูป ที่ ๕๓.)

สั๊บ

ทำ ซ้าย หนี สั๊บ ออกไป เหมือน กับ เมื่อ ตะกั๊ก, แต่ ทาง ซ้าย



รูป ที่ ๕๗.

สาม

เข้า ที่ ระวัง เรียบ. ทาง ข้าง หน้า

จง สังกะต. สอน ให้ แถว สั๊บ ด้วย ซ้าย บ้าง, ใน ฝึก ซ้อม นี้ เวลา ทำ จง ให้ จัง หวะ, เพื่อจะ ช่วย ให้ พร้อม ๆ กัณ ก็ ได้.

เมื่อ ทำ เข้า กับ เพตง, ให้ สั๊บ แปร ครัง, แล้ว หน้า จะหมุน รอบ กัณ มา ที่ เดิม อีก. เมื่อ มี คำ สั่ง ว่า เป็ลี่ยน ก็ ให้ เป็ลี่ยน สั๊บ ด้วย เท้า ซ้าย อีก แปร ครัง.

บทที่ ๙

(ทำให้ดู)

ฝึกซ้อม รวบ ยอด—หนึ่ง

ยก มือ ขึ้น เหนือ ศีรษะ เหมือน กับ ท่า หนึ่ง
(ตอน ที่ ๒ บท ที่ ๓ รูป ที่ ๕๘)

สอง

แกว่ง แขน เหมือน กับ ท่า สอง (บท ที่ ๓,
รูป ที่ ๓๐)



พร้อม

ยก มือ ขึ้น จับ บ่า, ให้ ปลาย นิ้ว คิด บ่า,
ศอก คิด ข้าง ๆ, ปลาย แขน แบะ ไป ข้างหลัง.
(รูป ที่ ๖๐)

รูป ที่ ๖๐

ขวา—สี่

ท่า ขวาสี่ โดย เร็ว, เขยียด แขน ขวา ออก
ไป ข้าง ๆ ให้ ตรง บรรทัด กับ หน้า ผาก, แขน
ซ้าย เขยียดให้ ตรง บรรทัด กับ ตะโพก, แขนตรง,
ฝ่ามือ แบ ขึ้น, ตา ดู ไป ทางมือ ขวา (รูป ที่ ๖๑)



รูป ที่ ๖๑

พร้อม

ขา ขวา ยืน ถัด ยก ศอก เข้า มา หา ขา ซ้าย, แต่ ให้ ขา ซ้าย ตรง ที่ เดียว, อย่า งอ, เข้า ที่ ระวีง์ เรียบ. ตรง หน้า อย่าง เดิม

ซ้าย _____ สืบ

เหมือน ขวา สืบ, แต่ กลับ ขวา เป็น ซ้าย.

พร้อม

เข้า ที่ ระวีง์ เรียบ เหมือน ดัง ก่อน ข้างด้าน หน้า

สาม

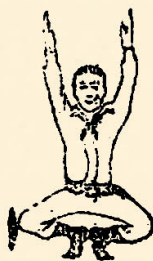
เหยียด แขน ทั้ง ๒ ขึ้น ให้ ตรง เห็น คีรีชะ ตาม แต่ จะ ได้, แขน มือ, ฝ่า มือ เข้า หา กัน, เขย่ง ขึ้น ให้ สูง ที่ สุด, ทำ ทำนี้ ทวน ไป ๓ หน, พอ หน ที่ ๓ ก็ เขย่ง นิ่ง, แขน ชู เห็น คีรีชะ. (รูป ที่ ๖๒)

สี่

งอ เข้า, เหมือน โน ทำ สาม (ของ งอ เข้า ยืด เข้า). แต่ ชู มือ ขึ้น ใต้ คง เดิม (รูปที่ ๖๓)



รูป ที่ ๖๒

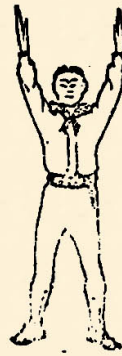


รูป ที่ ๖๓



ท่า

กระโดด ยืด เข้า ขึ้น โดย เร็ว, ทาง ขา ออกไป
เอา หัว แม่ เท้า ขึ้น ดิน, ให้ เท้า ห่าง กัน สัก
๓-๖ นิ้ว ฟุต, แล้ว เขยิบ ลง เค็ม เท้า อีกร, แขน
ชู ตาม เดิม. (รูป ที่ ๖๔)



ทก

งอ เข้า นิด หน่อย, ก้ม ลง, ทั้ง แขน ทั้ง ๒ แกว่ง
ลง มา หว่าง กตรง หว่าง ขา, (รูป ที่ ๖๕)
พอ แขน แกว่ง ออก ก็ ยก ขึ้น เหนือ ศีรษะ, แล้ว
กระโดด ตรง, ขา เข้า คิด กัน ที่ ชัน, เข้า
ที่ ระวิงเวียบ ที่ เคี้ยว ไม่ ค้าง หยด.

รูป ที่ ๖๔



จง สังกเทท. เมื่อ สอน ให้ ทำ ท่า นี้ โดย
บีต จัง หวะ, จง บอกแก่ พริ้อม แดหัว
ซั้ ค่อ ไป, พอ หมด จัง บอก ระวิงเวียบ

รูป ที่ ๖๕

หน้าสุดท้าย

