



การจัดการความรู้ (KM)
เรื่อง ศิลปะมวยไทย ๙ ชั้น



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อนันต์ เขมสุวรรณค์

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุ้งทอง

๒๕๕๗

คำนำ

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง ได้จัดการจัดการความรู้ เรื่องศิลปะมวยไทย ๕ ชั้น เพื่อให้เด็กเยาวชนและประชาชนทั่วไป ได้รู้ศิลปะมวยไทยอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่ชั้นที่ ๑ จนถึงชั้นที่ ๕ และให้เห็นคุณค่าของศิลปะมวยไทย ซึ่งเป็นศิลปะการต่อสู้ที่เป็นภูมิปัญญาของคนไทยตั้งแต่อดีตและได้ถ่ายทอดมาจนถึงปัจจุบัน กลายเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติไทย ที่เป็น ที่น่า สน ใจ ของ ชาว ต่าง ชาติ ทั่ว ทุ ก มุม โลก ศิลปะมวยไทยเป็นได้หลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นมิติของการต่อสู้ป้องกันตัว หรือการสงครามในอดีต มิติทางด้านการออกกำลังกาย และมิติทางด้านการอนุรักษ์รักษาไว้เป็นศิลปวัฒนธรรมของชาติและการเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมให้ทั่วโลกได้รู้จักและชื่นชมความเป็นไทย การจัดการความรู้ เรื่องศิลปะมวยไทย ๕ ชั้น เป็นการเผยแพร่ศิลปะมวยไทยตามมาตรฐานอย่างแท้จริง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อนันต์ เหมสุวรรณค์

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง

๒๕๕๗

สารบัญ

	หน้า
๑. ปรัชญาของหลักสูตรและความเป็นมา	๔
๒. วัตถุประสงค์	๕
๓. คุณค่าและประโยชน์ของศิลปะมวยไทย	๕
๔. ศิลปะมวยไทย ๘ ชั้น	
ชั้นที่ ๑ ระดับสายสีขาว (ประเจียดขาว)	๖
ชั้นที่ ๒ ระดับสายสีเหลือง (ประเจียดเหลือง)	๑๐
ชั้นที่ ๓ ระดับสายสีเขียว (ประเจียดเขียว)	๑๖
ชั้นที่ ๔ ระดับสายสีฟ้า (ประเจียดฟ้า)	๒๒
ชั้นที่ ๕ ระดับสายสีน้ำเงิน (ประเจียดน้ำเงิน)	๒๕
ชั้นที่ ๖ ระดับสายสีน้ำตาล (ประเจียดน้ำตาล)	๒๘
ชั้นที่ ๗ ระดับสายสีส้ม (ประเจียดส้ม)	๓๑
ชั้นที่ ๘ ระดับสายสีแดง (ประเจียดแดง)	๓๔
ชั้นที่ ๙ ระดับสายสีดำ (ประเจียดดำ)	๓๕

ศิลปะมวยไทย ๙ ชั้น

ปรัชญาของศิลปะมวยไทย ๙ ชั้น

ศิลปะมวยไทย เป็นภูมิปัญญาไทยในการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่สามารถพัฒนาผู้เรียนให้มีความสมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

ความเป็นมา

ศิลปะมวยไทย เป็นศิลปะการต่อสู้ที่บรรพชนไทยถ่ายทอดให้อนุชนรุ่นหลังได้เรียนรู้และสืบสานต่อกัน มานานนับพันปีและเป็นศิลปวัฒนธรรมอันสำคัญชนิดหนึ่ง ที่มีพลังสร้างความกลมเกลียวให้กับกลุ่มชนที่มี ถิ่นฐานอาศัยอยู่บนที่ราบลุ่มตอนกลางของแผ่นดินสุวรรณภูมิ (อินโดจีน) ในอดีตให้อยู่ดีกินดี ก่อให้เกิดบ้านเมือง และอาณาจักร พัฒนาสังคมเป็นปึกแผ่นเหนียวแน่นสู่การเป็นประเทศสยามที่ชาวต่างชาติทั่วโลกรู้จักเป็นอย่างดี ตลอดมา จึงนับได้ว่ามวยไทยเป็นภูมิปัญญาของชาติ ที่ชาวไทยทุกคนควรภาคภูมิใจและอนุรักษ์ไว้ให้เป็นมรดก อันล้ำค่าแก่อนุชนรุ่นหลังสืบไป ปัจจุบันมวยไทยได้แพร่หลายไปทั่วโลก โดยได้รับความสนใจจากชาวต่างชาติ ในภูมิภาคต่าง ๆ ทั่วโลก เข้าร่วมฝึกซ้อมและแข่งขันเป็นกีฬามวยไทยทั้งสมัครเล่นและอาชีพกันอย่างกว้างขวาง เป็นการสร้างชื่อเสียงให้แก่ประเทศชาติและสามารถนำรายได้เข้าสู่ประเทศเป็นจำนวนไม่น้อย เสริมสร้างความเข้มแข็งด้านเศรษฐกิจและวัฒนธรรมที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งด้วย ได้มีกลุ่มคนไทยที่รักและหวงแหนศิลปะ มวยไทยได้สืบสาน ในการเรียนรู้และถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นในรูปของผู้ประกอบการค่ายมวยไทย สถานศึกษาส่วน หนึ่งจัดให้มีการเรียนการสอนมวยไทย คีตะมวยไทย นาฏมวยไทยและมวยไทยแอโรบิก ตลอดทั้งสื่อสารมวลชน ทุกแขนงได้สนับสนุนการแข่งขันกีฬามวยไทยเป็นเวลานานอย่างต่อเนื่อง หากพิจารณาการวิวัฒนาการของมวย ไทยในยุคปัจจุบันจะพบว่า มวยไทยได้รับการส่งเสริมอย่างจริงจังจากองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน นักกีฬามวย ไทยอาชีพที่มีชื่อเสียงได้เลิกชกมวย และเดินทางไปต่างประเทศเพื่อประกอบอาชีพครูมวยไทยซึ่งมีครูมวยจำนวน หนึ่งประสบผลสำเร็จในชีวิตเป็นอย่างดี แต่มีครูมวยไทยจำนวนที่ไม่น้อยไม่ประสบผลสำเร็จ นอกจากนั้นยัง พบว่าปัญหาของมวยไทยในต่างประเทศเกิดขึ้นไม่น้อยกว่าปัญหาในประเทศ โดยเฉพาะการปรับเปลี่ยนทักษะ และวัฒนธรรมไทย ไปเป็นกีฬาและศิลปะการต่อสู้แนวทางอื่น ๆ ส่วนการถ่ายทอดเทคนิคการสอนของครู มวยไทย ชาวต่างชาติขาดการสนับสนุนทางวิชาการ ขาดการดูแล ขาดการนิเทศติดตามและประเมินผลอย่าง เป็นระบบ เป็นต้น สำหรับปัญหาของมวยไทยในประเทศนั้นมามากมายดังเป็นที่ประจักษ์กันโดยทั่วไปทั้งทางด้าน องค์กรมวยไทย การบริหารที่ไม่เป็นระบบ ความรู้ทางวิชาการและหลักสูตรทางการศึกษาที่ทันสมัย รูปแบบของ นักกีฬามวยไทยทั้งสมัครเล่นและอาชีพยังไม่ดีเท่าที่ควร ประชาชนชาวไทยบางส่วนไม่ศรัทธาและนิยมมวยไทย มักเข้าใจผิด เชื่อว่ามวยไทยเป็นกีฬาที่อันตรายและเป็นกีฬาอันธพาล นักเลงและการพนัน

มวยไทยเป็นศิลปวัฒนธรรมอันทรงคุณค่ามาช้านานแต่เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่า ได้เกิดปัญหากับมวย ไทยในทุกๆด้าน จึงสมควรได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบ ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เพื่อนำเยาวชน ไทยให้ตระหนักและรู้คุณค่า ได้เรียนรู้อย่างสนุกสนานมีความภาคภูมิใจในภูมิปัญญาของชาติ อันเป็นมรดกของ

ชาวไทยทั้งประเทศ และเพื่อพัฒนามวยไทยที่แพร่หลายอยู่ในภูมิภาคต่างๆทั่วโลก ให้มีรูปแบบ แนวทาง การเผยแพร่ การจัดการศึกษา การจัดการเรียนรู้ ตลอดจนทั้งด้านการจัดการกีฬามวยไทยให้อยู่ในทิศทางเดียวกัน ซึ่งมีจุดกำเนิดจากบรรพชนไทยแห่งเดียวกัน โดยมีหลักการพัฒนาองค์ความรู้จากภูมิปัญญาให้เป็นตรรกะหรือ วิทยาศาสตร์เพื่อนำไปสู่ความต้องการของมนุษย์หรือ กระบวนการแห่งศิลปศาสตร์ อันมีระบบการบริหารจัดการ ที่ทันสมัยและการประกอบการธุรกิจที่มีคุณธรรมและมีความยั่งยืนสูง

ศิลปะมวยไทย ๙ ชั้น นี้ เป็นการพัฒนาภูมิปัญญาของชาติเข้าสู่ระบบด้านวิทยาศาสตร์ เพื่อนำไปสู่ การเผยแพร่ทั้งในประเทศและต่างประเทศทั่วโลก ซึ่งมีความคาดหวังว่าจะเป็นหลักสูตรมวยไทยที่ทันสมัย ทั้งเนื้อหา ทักษะ รูปแบบ ครูและเทคนิคกระบวนการถ่ายทอด สนองความต้องการ ของประชาชนชาวไทยทุกเพศ ทุกวัย และสามารถเรียนรู้ได้ทั้งครอบครัว โดยจะได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด และรับรองคุณวุฒิของผู้เรียนศิลปะมวยไทยจากสถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา อันประกอบไปด้วยนักบริหารการศึกษา นักธุรกิจ และนักวิชาการมวยไทยประสบการณ์สูง รวมถึงสร้างสรรค์ ศิลปะมวยไทยเข้าสู่การเป็นอุตสาหกรรมวัฒนธรรมตามนโยบายของรัฐบาล คณะนักวิชาการผู้ร่วมร่างหลักสูตร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลักสูตรมาตรฐานศิลปะมวยไทย ๙ ชั้น นี้ จะลดปัญหาสังคมไทยในทุกๆ ด้านได้เป็นอย่างดี ผู้เรียนหลักสูตรมาตรฐานศิลปะมวยไทยจะได้รับการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม จิตวิญญาณและความเป็นคนไทยได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งจะเป็นเครื่องมืออบรมเลี้ยงดูบุตรธิดาชาวไทย ให้เจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ กอบกู้ชาติสู่เวทีโลกอย่างสง่างาม

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง ได้เลือกประเด็นศิลปะมวยไทย ๙ ชั้น ในการจัดการความรู้ ปี การศึกษา ๒๕๕๗ จัดเพื่อให้เด็ก เยาวชนและประชาชนทั่วไป ได้รู้ศิลปะมวยไทยอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่ชั้นที่ ๑ จนถึงชั้นที่ ๙ และให้ทุกคนเห็นคุณค่าของศิลปะมวยไทย

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมและเผยแพร่การอนุรักษ์ศิลปะมวยไทย
๒. เพื่อให้เกิดความตระหนักและความภาคภูมิใจในศิลปะมวยไทย
๓. เพื่อใช้ศิลปะมวยไทยในเชิงอนุรักษ์ การต่อสู้ป้องกันตัว และการแข่งขัน
๔. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทย เป็นการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์

คุณค่าและประโยชน์ของศิลปะมวยไทย

มวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่คนทุกเพศทุกวัยสามารถใช้ฝึกเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมเป็นอย่างดี นับว่าเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ ต่อผู้ฝึกเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งพอจะกล่าวได้ดังต่อไปนี้

๑. สามารถนำไปใช้ป้องกันตัวและช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๒. สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับศิลปะการต่อสู้ชนิดอื่นได้เป็นอย่างดีและกลมกลืนอย่างยิ่ง
๓. สุขภาพจะดีขึ้น ไม่เหนื่อยและอ่อนเพลียง่าย

๔. ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ เช่น สมอง หัวใจ ระบบการหายใจ ระบบการย่อยอาหาร ไชข้อ กล้ามเนื้อและอวัยวะส่วนอื่น ๆ ทำงานได้ดีและแข็งแรงมากขึ้น
๕. ช่วยให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส มีความคิดที่สุขุม มีมานะอดทน และมีปฏิภาณในการตัดสินใจ
๖. ช่วยผ่อนคลายความเครียดด้านอารมณ์และจิตใจ
๗. มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าหาญเด็ดเดี่ยว มีระเบียบวินัยต่อตนเอง และส่วนรวม
๘. ช่วยเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์และเป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา
๙. ปลุกฝังลักษณะนิสัยเป็นสุภาพบุรุษ สุภาพสตรี มีความสุภาพอ่อนโยน โอบอ้อมอารี ช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม
๑๐. ช่วยเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรมและคุณค่าความเป็นมนุษย์ให้สูงขึ้น

ศิลปะมวยไทย ๙ ชั้น

ชั้นที่ ๑ ระดับชั้นสายสีขาว (ประเจียดขาว)

๑. การไหว้ครูมวยไทย

- ๑.๑ นิ่งทับเปิด (นิ่งท่าเทพธิดา) คือการนั่งคุกเข่าโดยให้ปลายเท้าขวาทับปลายเท้าซ้ายราบไปกับพื้น
- ๑.๒ นิ่งทับสัน (นิ่งท่าเทพบุตร) คือการนั่งคุกเข่าวางปลายเท้าบนพื้น ตั้งส้นเท้าขึ้น นิ่งทับสันเท้า
- ๑.๓ กราบ ๓ ครั้ง นิ่งท่าเทพบุตร แล้วกราบในท่าเบญจางคประดิษฐ์
- ๑.๔ กอบพระแม่ธรณี คือ การนั่งท่าทับเปิดแล้วก้มตัวคว่ำมือเหยียดมือทั้งสองไปข้างหน้า ทำลักษณะคล้ายกับการกอบดิน ดึงมือกลับมาพร้อมยกตัวขึ้น มือพนมอยู่ที่หน้าอก
- ๑.๕ ถวายบังคม คือ เริ่มจากนั่งท่าเทพบุตร พนมมือระดับหน้าอก แล้วโน้มตัวไปด้านหน้าพร้อมกับเหยียดแขนทั้ง ๒ ข้าง ที่อยู่ในลักษณะคว่ำมือลงสู่พื้น มือจะทำท่าคล้ายใบโพธิ์โดยปลายนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ทั้ง ๒ ข้าง ชิดกันเหยียดแขนทั้ง ๒ ข้างให้ตึง วาดลงจากด้านล่างขึ้นสู่ด้านบน ให้มืออยู่ในระดับเหนือศรีษะ สายตามองที่มือตลอด แล้วเอนตัวมาข้างหลังพอประมาณจากนั้นให้ลดแขนให้นิ้วหัวแม่มือทั้ง ๒ ข้างจรดระหว่างคิ้ว หายฝ่ามือขึ้นข้างบนต่อไป ให้ต้นแขนขึ้นให้สุดแขนมือจะอยู่ในลักษณะคล้ายรูปใบโพธิ์แบบเดิม จากนั้นวาดแขนลงพร้อมกับโน้มตัวมาข้างหน้า ให้ปลายนิ้วมือทั้ง ๒ ข้างแตะที่พื้นแล้วดึงเข้ามาพนมที่อก ลักษณะคล้ายกับครั้งแรก ทำซ้ำกันทั้งหมด ๓ ครั้ง แต่ครั้งที่ ๓ มือไม่ต้องแตะพื้นให้ดึงมาที่หน้าอก
- ๑.๖ ปั้นขุ่น เริ่มจากนั่งอยู่ในท่ากุมมวย มือขวาสอดแหวกเข้าในมือซ้าย สอดขึ้นด้านบนระดับใบหน้า มือซ้ายทำเช่นเดียวกับมือขวา ทำซ้ำกันทั้งหมด ๓ ครั้ง
- ๑.๗ สอดสร้อยมาลา

จังหวะที่ ๑ การสอดหมัดซ้ายขึ้นด้านในแขนขวาให้เลยขึ้นไปด้านบนจนศอกซ้ายเหนือแขนขวา ที่วางขนานระดับปลายคาง

จังหวะที่ ๒ เปลี่ยนจากแขนขวาวางขนานกับพื้นมาเป็นแขนซ้ายร่ำสอดแขนเช่นเดียวกัน ทำสลับกัน ๓ ครั้ง

๒. ทักษะการเคลื่อนไหว

๒.๑ การเตรียมพร้อม คือ การยืนตรงแยกเท้าซ้ายออกประมาณ ๑ ช่วงไหล่ พร้อมกับเหยียดแขนขนานพื้นระดับหน้าอกไปข้างหน้า หงายมือตั้งมือกลับเข้าหาตัว พร้อมกับกำหมัดทั้งสองข้างอยู่ที่ระดับหน้าอก

๒.๒ การจดมวย

๒.๒.๑ แยกปลายเท้าซ้ายออกไปตั้งฉากกับส้นเท้าขวา ยกส้นเท้าซ้ายออกให้ปลายเท้าซ้ายเป็นเส้นตรงกับส้นเท้าขวาและส้นเท้าซ้ายเป็นเส้นตรงกับปลายเท้าซ้าย

๒.๒.๒ ส้นเท้าทั้งสองเปิดเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง เข่างอเล็กน้อย เพื่อให้การเคลื่อนไหวได้คล่องตัว

๒.๒.๓ หมัดกำหลวมปิดคางทั้งสองข้าง งอแขนให้ข้อศอกชิดลำตัว ก้มหน้าเล็กน้อย

๒.๒.๔ มือทั้งสองอยู่ในแนวเดียวกับหัวไหล่ หรือสูงกว่าเล็กน้อย สันหมัดห่างจากไหล่ขวาพอสมควร ให้หัวแม่มือหันเข้าหาหัวไหล่ งอแขนให้ข้อศอกชิดลำตัวหรือห่างจากลำตัวพอสมควร

๒.๓ คุมมวยรุก

๒.๓.๑ คุมมวยรุกเหลี่ยมขวา คือ การยืนในท่าเตรียมพร้อมจดมวย ให้เท้าซ้ายอยู่ข้างหน้าพร้อมกับมือซ้ายอยู่ข้างหน้า อยู่ในท่ากุมมวย

๒.๓.๒ คุมมวยรุกเหลี่ยมซ้าย คือ การยืนในท่าเตรียมพร้อมจดมวย ให้เท้าขวาอยู่ข้างหน้าพร้อมกับมือขวาอยู่ข้างหน้า อยู่ในท่ากุมมวย

๒.๔ คุมมวยรับ

๒.๔.๑ คุมมวยรับเหลี่ยมซ้าย คือ การยืนในท่าเตรียมพร้อมจดมวย ให้เท้าซ้ายอยู่ข้างหลังพร้อมกับมือซ้ายอยู่ข้างหลัง อยู่ในท่ากุมมวย

๒.๔.๒ คุมมวยรับเหลี่ยมขวา คือ การยืนในท่าเตรียมพร้อมจดมวย ให้เท้าขวาอยู่ข้างหลังพร้อมกับมือขวาอยู่ข้างหลัง อยู่ในท่ากุมมวย

๒.๕ การสืบเท้าหน้า คือ การลากเท้าหน้าไปข้างหน้า สืบเท้าหลังตาม รักษาระยะห่างกันประมาณ ช่วงไหล่ งอเข่าเล็กน้อยอยู่ในท่ากุมมวย

๒.๖ การสืบเท้าหลัง คือ การลากเท้าหลังถอยหลังไปก่อน แล้วตามด้วยเท้าหน้าอยู่ในท่ากุม

๒.๗ การสืบเท้าออกด้านซ้าย คือ การลากเท้าซ้ายไปด้านซ้ายลากเท้าขวาตาม ระยะห่างประมาณ ช่วงไหล่ อยู่ในท่ากุมมวย

๒.๘ การสืบเท้าออกด้านขวา คือ การลากเท้าขวาไปด้านขวาลากเท้าซ้ายตาม ระยะห่างประมาณ ช่วงไหล่ อยู่ในท่ากุม

๒.๙ การสืบท้าฉากออกทางซ้าย คือ การลากเท้าซ้ายเฉียงไปข้างหน้าด้านซ้ายมือประมาณ ๔๕ องศา แล้วลากเท้าขวาหมุนไปทางด้านซ้ายมือประมาณ ๙๐ องศา อยู่ในท่าคุม

๒.๑๐ การสืบท้าฉากออกทางขวา คือ การลากเท้าขวาเฉียงไปข้างหน้าด้านขวามือประมาณ ๔๕ องศา แล้วลากเท้าซ้ายหมุนไปทางด้านขวามือประมาณ ๙๐ องศา อยู่ในท่าคุม

๒.๑๑ การรูกเท้าสลับ คือ การจดมวย เมื่อเท้าซ้ายและมือซ้ายอยู่ด้านหน้า เท้าขวาและมือขวาอยู่ด้านหลัง ให้ก้าวเท้าขวาโดยการยกเข่าขึ้นแล้วก้าวเท้าขวาผ่านเท้าซ้ายไปข้างหน้า สำหรับมือในขณะที่ก้าวเท้าขวาขึ้น พร้อมให้แหวกมือขวาขึ้นไปอยู่ด้านบน และให้ยกมือซ้ายมาในระดับโหนกแก้ม ให้ไปอยู่ในลักษณะการตั้งท่าเท้าขวาอยู่หน้า

๒.๑๒ การถอยเท้าสลับ คือการจดมวย เมื่อเท้าซ้ายอยู่ด้านหน้าให้ยกเท้าซ้ายมาอยู่ด้านหลัง และให้เท้าขวาอยู่ข้างหน้า มือม้วนกลับอย่างท่ารูก คือ มือซ้ายม้วนลงล่าง มือขวาแตะจมูก (เช็ดเหงื่อที่จมูก) ขึ้นไปในลักษณะเสยผม

๒.๑๓ การเคลื่อนเท้าเป็นวงกลม จากท่าเตรียมอยู่ในท่าจดมวยเหลี่ยมขวา จะใช้เท้าซ้ายเป็นจุดหลักในการเคลื่อนที่ โดยเท้าขวาก้าวไปข้างหน้าเฉียงทางขวา ๔๕ องศา แล้วบิดตัวไปด้านซ้ายพร้อมกับบิดปลายเท้าหันปลายเท้าซ้ายไปทางซ้ายมือ ทำในลักษณะนี้ให้ครบทั้ง ๔ ทิศ หรือให้เป็นวงกลม

๓. ทักษะมวยไทย การใช้มือเป็นอาวุธ (หมัด - ศอก)

๓.๑ ชกหมัดตรงหน้า อยู่กับที่ หรือหมัดนำ หมายถึง การชกหมัดที่อยู่ด้านหน้าไปสู่เป้าหมาย โดยมีแรงส่งจากไหล่ ลำตัว และเท้าทั้งสองยืนบนพื้น

๓.๒ ชกหมัดตรงหลัง อยู่กับที่หรือหมัดตาม หมายถึง การชกหมัดที่อยู่ด้านหลัง (หมัดถนัด) ไปสู่เป้าหมาย โดยมีแรงส่งจากไหล่ ลำตัว เท้าและบิดลำตัวช่วยด้วย

๓.๓ การชกหมัดเหวี่ยง โดยหมัด ข้อศอก และไหล่ เคลื่อนที่ในจังหวะเดียวกัน แรงส่งของหมัด ส่งจากปลายเท้า สะโพก และหัวไหล่ งอแขนท่อนล่าง ให้ทำมุมกับแขนท่อนบน เป็นมุมประมาณ ๙๐ องศา ชกด้วยการกระตุกหัวไหล่ ถ่ายเหน้าหนักตัวเพื่อเพิ่มน้ำหนักหมัด โดยการยกสันเท้าหลังขึ้น

๓.๔ การชกหมัดเสย โดยย่อตัวลงเล็กน้อยลดแขนข้างที่จะชกลงตรง ๆ แล้วกระตุกขึ้นด้านหน้า หันหัวนิ้วมือออกข้าง ๆ หันสันหมัดลงสู่พื้นดิน (หงายหมัด) ชกจากด้านล่างขึ้นสู่ข้างบน

๓.๕ ศอกตีอยู่กับที่ หมายถึง ศอกที่มีวิถีทางการตีจากบนลงล่าง อาจจะเป็นมุมฉากหรือมุมเฉียงน้อยกว่ามุมฉากก็ได้ ศอกตีแบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ ตีด้วยศอกหน้า หรือศอกนำ และตีด้วยศอกหลัง หรือศอกตาม บางท้องถิ่นเรียกว่าศอกสับหรือศอกฟัน เพราะมีวิถีทางมาจากด้านบนลงสู่ด้านล่าง

๓.๖ ศอกตัดอยู่กับที่ หมายถึง ศอกที่มีวิถีทางการใช้ตัดผ่านหน้าขานานกับพื้นจากซ้ายไปขวา หรือจากขวาไปซ้าย การใช้ศอกตัดมี ๒ ลักษณะคือ การใช้ศอกตัดที่อยู่ด้านหน้า และการใช้ศอกตัดที่อยู่ด้านหลัง เป้าหมายที่ปลายคาง แก้ม ปาก จมูก ตา คิ้ว หน้าผาก ขมับ

๓.๗ ศอกงัดอยู่กับที่หรือศอกเสย หมายถึง ศอกที่ตีจากด้านล่างขึ้นไปด้านบนตรง ๆ เป็นมุมฉากหรือบางครั้งอาจไม่เป็นมุมฉากก็ได้ เป้าหมายที่ ปลายคาง หน้าอก ลิ้นปี่ ใบหน้า

๔. ทักษะมวยไทย การใช้เท้าเป็นอาวุธ (ถีบ, เตะ, เข่า)

๔.๑ ถีบตรงกบที่ หมายถึง การถีบตรงไปข้างหน้า อาจถีบสูงกว่าระดับต้นขา หรือต่ำกว่าต้นขา ให้นิ้วเท้า ปลายเท้า ส้นเท้า ปะทะเป้าหมาย เป้าหมายที่หัวเข่า หน้าขา ท้อง ลิ้นปี่ หน้าอก คอ ปลายคาง

๔.๒ ถีบข้างอยู่กับที่ หมายถึง การถีบไปข้างหน้าโดยการบิดลำตัว สะโพก และขา ปล่อยให้ปลายเท้า เข่า ชี้ไปทางด้านซ้าย ลักษณะเข่าพับแล้วเหยียดขาให้สุดเพื่อกระแทกกับเป้าหมาย

๔.๓ เตะตรงอยู่กับที่ หมายถึง การเตะให้วิถีทางของเท้าขึ้นตรงจากพื้นสู่เป้าหมาย หรือตั้งเป็นมุมฉากกับพื้น เป้าหมายของการเตะก็คือ บริเวณท้องน้อย ลิ้นปี่ หน้าอก ปลายคาง ใบหน้า ซึ่งการเตะตรง แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ

๔.๓.๑ เตะตรงหน้า หมายถึง การใช้เท้าหน้าเตะตรงให้วิถีทางของเท้าขึ้นตรงจากพื้นสู่เป้าหมาย หรือตั้งเป็นมุมฉากกับพื้น เป้าหมายของการเตะก็คือ บริเวณท้องน้อย ลิ้นปี่ หน้าอก ปลายคาง ใบหน้า

๔.๓.๒ เตะตรงหลัง หมายถึง การใช้เท้าหลังเตะตรงให้วิถีทางของเท้าขึ้นตรงจากพื้นสู่เป้าหมาย หรือตั้งเป็นมุมฉากกับพื้น เป้าหมายของการเตะก็คือ บริเวณท้องน้อย ลิ้นปี่ หน้าอก ปลายคาง ใบหน้า

๔.๔ เตะเฉียงอยู่กับที่ หมายถึง การเตะเฉียงจากพื้นสู่เป้าหมาย ขาเหยียดตรง เอนลำตัวไปด้านหลังเล็กน้อยเพื่อถ่ายน้ำหนักจากสะโพก ลำตัว สู้เท้า เป้าหมายบริเวณชายโครง ลำตัว ปลายคาง และก้านคอ การเตะเฉียง แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ

๔.๔.๑ เตะเฉียงหน้า หมายถึง การเตะด้วยเท้าหน้าเฉียงจากพื้นสู่เป้าหมาย ขาเหยียดตรง จะหงายหน้าแข้งขึ้นหรือคว่ำหน้าแข้งลงก็ได้ขึ้นอยู่กับเป้าหมาย การเตะเฉียงหน้าให้เอนลำตัวไปด้านหลังเล็กน้อยเพื่อถ่ายน้ำหนักจากสะโพก สู้เท้าและบิดเท้า เมื่อเท้าถูกเป้าหมายให้เน้นที่เท้ากับเป้าหมาย

๔.๔.๒ เตะเฉียงหลัง หมายถึง การเตะด้วยเท้าหลังเฉียงจากพื้นสู่เป้าหมาย ขาเหยียดตรง จะหงายแข้งขึ้นหรือคว่ำแข้งลงก็ได้ขึ้นอยู่กับเป้าหมาย การเตะเฉียงหลังให้เอนตัวไปด้านหลังเล็กน้อยเพื่อถ่ายน้ำหนักจากสะโพก สู้เท้าหลักตามแรงเตะด้วย เมื่อเท้าถูกเป้าหมายให้เน้นที่เท้ากับเป้าหมาย

๔.๕ เข่าตรงอยู่กับที่ หมายถึง การใช้เข่ากระแทกจากจุดเริ่มต้นไปกระทบเป้าหมายเป็นแนวตรงหรือวิถีทางตรงหรือล้าไปข้างหน้า โดยมีแรงส่งจากสะโพก เอว ไปยังปลายเข่า เป้าหมายที่หน้าท้อง ลิ้นปี่ หน้าอก ปลายคาง ใบหน้า เป็นต้น เข่าตรงมี ๒ ลักษณะ คือ

๔.๕.๑ เข่าตรงตีหน้า หรือเข่าหน้า หมายถึงการตีเข่าที่อยู่ด้านหน้าในขณะที่ยืนท่าจกดมวยเหลี่ยมขวา การตีเข่าด้วยเข่าซ้ายหรือเข่าหน้า เรียกว่าเข่าตรงตีหน้า

๔.๕.๒ เข่าตรงตีตามหรือเข่าหลัง หมายถึง การตีเข่าตรงที่อยู่ด้านหลังหรือเข่าที่ถนัด ในขณะที่ตั้งท่าจกดมวยเหลี่ยมขวา การตีด้วยเข่าที่อยู่ด้านหลัง เรียกว่า เข่าตรงตีตาม หรือเข่าตรงหลัง

๕. กระบวนท่ายุทธมวยไทย

หมายถึง กระบวนการท่าในการฝึกทักษะมวยไทย ในการผสมผสานอาวุธหมด เท้า เข่า ศอก ให้เป็นรูปแบบในลักษณะต่างๆ ที่มีการกำหนด ยุทธมวยไทย ๑ – ๙ โดยการฝึกทักษะยุทธมวยไทยมารายรำเป็นท่าทักษะ จังหวะต่อเนื่องซึ่งการแสดงออกของท่าทาง เป็นการสร้างจินตนาการมโนภาพในการต่อสู้ โดยมี

จุดมุ่งหมายเพื่อเป็นการฝึก ในระบบการสั่งงานของประสาท ให้มีความสัมพันธ์กัน ในด้านปฏิกิริยาการต่อสู้อวมทั้งฝึกทางด้านร่างกายและจิตใจ ในด้านของสมาธิ

๕.๑ ยุทธมวยไทย ๑

คือ การป้องกันด้วยการใช้มือ แขน และขาในการปกป้อง มีทั้งหมด ๖ ท่า

๕.๑ ปัดป้องระดับล่างด้วยมือเดียวระดับต้นขา

๕.๒ ปัดป้องระดับกลางด้วยสองมือระดับลำตัว

๕.๓ ปัดป้องระดับบนด้วยมือเดียว (ปัดออก) ระดับใบหน้า

๕.๔ ปัดป้องระดับบนด้วยมือเดียวระดับเหนือศีรษะ

๕.๕ ปัดป้องระดับกลางด้วยการยกขาบังระดับลำตัว

๕.๖ ปัดป้องระดับเฉียงด้วยการยกขาบังระดับลำตัว

๖. ทักษะการต่อสู้ รุก - รับ

-

๗. การต่อสู้แบบอิสระ อนันตยุทธ์ มวยไทย

-

ขั้นที่ ๒ ระดับขั้นสายสีเหลือง (ประเจียดเหลือง)

๑. การไหว้ครูมวยไทย

๑.๑ หนุมานแหวกเมฆ ยกมือพนมอยู่ระดับหน้าอก เหยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้าโดยให้ปลายนิ้วชี้และปลายนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างชนกันลักษณะคล้ายกับรูปใบโพธิ์ จากนั้นให้บิดฝ่ามือให้ขนานกับพื้น โดยปลายนิ้วกลางทั้งสองข้างชนกัน วาดมือทั้งสองข้างออกให้สุดในระดับหัวไหล่ มือขวากำหมัดแล้วไขว้ไปด้านหลัง มือซ้ายพลิกโดยนิ้วชี้ไปด้านหลังโบกกลับไปกลับมา ๓ ครั้ง แล้วกำหมัดซ้ายดึงหลังมือมาแตะที่หน้าผาก พร้อมกับมองตรงไปข้างหน้า

๑.๒ หนุมานส่องดาว โดยให้ยกมือซ้ายหงายสูงระดับจมูก มือขวาหงายขึ้นสูงระดับหน้าผาก แขนขวาตึง กำฝ่ามือหลวมแล้วเงยหน้ามองดาวบนท้องฟ้าในท่าส่องดาว ให้หยุดนิ่งสักระยะหนึ่ง

๒. ทักษะการเคลื่อนเท้า

๒.๑ การเคลื่อนที่ทางซ้าย คือ การก้าวเท้าหน้าเคลื่อนที่เฉียงไปทางซ้ายประมาณ ๔๕ องศา แล้วก้าวเท้าหลังตามเท้าหน้าไป โดยให้มีแรงส่งจากเท้าหลัง

๒.๒ การคummวยรุกเหลี่ยมซ้าย คือ การก้าวเท้าขวาโดยการยกเข่าขึ้นแล้วก้าวเท้าขวาผ่านเท้าซ้ายไปข้างหน้า สำหรับมือในขณะก้าวเท้าขวานั้นพร้อมให้แหวกมือขวาขึ้นไปอยู่ด้านหน้าข้างบน

๒.๓ การเคลื่อนที่ทางขวา คือ การก้าวเท้าหน้าเคลื่อนที่เฉียงไปทางขวาประมาณ ๔๕ องศา แล้วก้าวเท้าหลังตามเท้าหน้าไป โดยให้มีแรงส่งจากเท้าหลัง

๒.๔ การคุมมวยรุกเหลี่ยมขวา คือ การก้าวเท้าซ้ายโดยการยกเข่าขึ้นแล้วก้าวเท้าซ้ายผ่านเท้าขวาไปข้างหน้า สำหรับมือในขณะก้าวเท้าซ้ายนั้นให้แหวกมือซ้ายขึ้นไปอยู่ด้านหน้าข้างบน อยู่ในลักษณะยื่นจุดมวยเหลี่ยมขวา

๒.๕ การเปลี่ยนเหลี่ยม เริ่มจากการตั้งท่าจดมวยโดยเท้าซ้ายและมือซ้ายอยู่ข้างหน้า ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าเฉียง ๔๕ องศา พร้อมกับแหวกมือขวาผ่านมือซ้ายไปด้านหน้า มือซ้ายป้องกันที่ปลายคาง

๓. ทักษะมวยไทย การใช้มือเป็นอาวุธ (หมัด - คอก)

๓.๑ สืบเท้าหน้าชก หมัดตรงซ้าย,ขวา โดยการสืบเท้าซ้ายเป็นเท้าหน้า เคลื่อนไปในระยะประมาณ ๑ ก้าว แล้วสืบเท้าขวาตามพร้อมกับชกหมัดตรงซ้าย, ขวา

๓.๒ สืบเท้าหน้าชก หมัดตรงขวา, ซ้าย โดยการสืบเท้าขวาเป็นเท้าหน้า เคลื่อนไปในระยะประมาณ ๑ ก้าว แล้วสืบเท้าซ้ายตามพร้อมกับชกหมัดตรงขวา, ซ้าย

๓.๓ สืบเท้าหลังชก หมัดตรงซ้าย,ขวา โดยการสืบเท้าขวาเป็นเท้าหน้าไปด้านหลัง เคลื่อนไปในระยะประมาณ ๑ ก้าว แล้วสืบเท้าซ้ายตามพร้อมกับชกหมัดตรงซ้าย, ขวา

๓.๔ สืบเท้าหลังชก หมัดตรงขวา,ซ้าย โดยการสืบเท้าซ้ายเป็นเท้าหน้าไปด้านหลัง เคลื่อนไปในระยะประมาณ ๑ ก้าว แล้วสืบเท้าขวาตามพร้อมกับชกหมัดตรงขวา, ซ้าย

๓.๕ สืบเท้าหน้าชก หมัดเหวี่ยงซ้าย,ขวา โดยการสืบเท้าซ้ายเป็นเท้าหน้า เคลื่อนไปในระยะประมาณ ๑ ก้าว แล้วสืบเท้าขวาตามพร้อมกับชกหมัดเหวี่ยงซ้าย, ขวา

๓.๖ สืบเท้าหน้าชก หมัดเหวี่ยงขวา, ซ้าย โดยการสืบเท้าขวาเป็นเท้าหน้า เคลื่อนไปในระยะประมาณ ๑ ก้าว แล้วสืบเท้าซ้ายตามพร้อมกับชกหมัดเหวี่ยงขวา, ซ้าย

๓.๗ สืบเท้าหลังชก หมัดเหวี่ยงซ้าย,ขวา โดยการสืบเท้าขวาเป็นเท้าหน้าไปด้านหลัง เคลื่อนไปในระยะประมาณ ๑ ก้าว แล้วสืบเท้าซ้ายตามพร้อมกับชกหมัดเหวี่ยงซ้าย, ขวา

๓.๘ สืบเท้าหลังชก หมัดเหวี่ยงขวา,ซ้าย โดยการสืบเท้าซ้ายเป็นเท้าหน้าไปด้านหลัง เคลื่อนไปในระยะประมาณ ๑ ก้าว แล้วสืบเท้าขวาตามพร้อมกับชกหมัดเหวี่ยงขวา, ซ้าย

๓.๙ สืบเท้าหน้าชก หมัดเสยซ้าย,ขวา โดยการสืบเท้าซ้ายเป็นเท้าหน้าไปด้านหลัง เคลื่อนไปในระยะประมาณ ๑ ก้าว แล้วสืบเท้าขวาตามพร้อมกับชกหมัดเสยซ้าย, ขวา

๓.๑๐ สืบเท้าหน้าชก หมัดเสยขวา, ซ้าย โดยการสืบเท้าขวาเป็นเท้าหน้า เคลื่อนไปในระยะประมาณ ๑ ก้าว แล้วสืบเท้าซ้ายตามพร้อมกับชกหมัดเสยขวา, ซ้าย

๓.๑๑ สืบเท้าหลังชก หมัดเสยซ้าย,ขวา โดยการสืบเท้าขวาเป็นเท้าหน้าไปด้านหลัง เคลื่อนไปในระยะประมาณ ๑ ก้าว แล้วสืบเท้าซ้ายตามพร้อมกับชกหมัดเสยซ้าย, ขวา

๓.๑๒ สืบเท้าหลังชก หมัดเสยขวา,ซ้าย โดยการสืบเท้าซ้ายเป็นเท้าหน้าไปด้านหลัง เคลื่อนไปในระยะประมาณ ๑ ก้าว แล้วสืบเท้าขวาตามพร้อมกับชกหมัดเสยขวา, ซ้าย

- ๓.๑๓ สืบเท้าหน้าศอกตีซ้าย,ขวา โดยการสืบเท้าซ้ายเป็นเท้าหน้า เคลื่อนไปในระยะประมาณ ๑ ก้าว แล้วสืบเท้าขวาตามพร้อมกับศอกตีซ้าย, ขวา
- ๓.๑๔ สืบเท้าหน้าศอกตีขวา, ซ้าย โดยการสืบเท้าขวาเป็นเท้าหน้า เคลื่อนไปในระยะประมาณ ๑ ก้าว แล้วสืบเท้าซ้ายตามพร้อมกับศอกตีขวา, ซ้าย
- ๓.๑๕ สืบเท้าหลังศอกตีซ้าย,ขวา โดยการสืบเท้าขวาเป็นเท้าหน้าไปด้านหลัง เคลื่อนไปในระยะประมาณ ๑ ก้าว แล้วสืบเท้าซ้ายตามพร้อมกับศอกตีซ้าย, ขวา
- ๓.๑๖ สืบเท้าหลังศอกตีขวา,ซ้าย โดยการสืบเท้าซ้ายเป็นเท้าหน้าไปด้านหลัง เคลื่อนไปในระยะประมาณ ๑ ก้าว แล้วสืบเท้าขวาตามพร้อมกับศอกตีขวา, ซ้าย
- ๓.๑๗ สืบเท้าหน้าศอกตัดซ้าย,ขวา โดยการสืบเท้าซ้ายเป็นเท้าหน้า เคลื่อนไปในระยะประมาณ ๑ ก้าว แล้วสืบเท้าขวาตามพร้อมกับศอกตัดซ้าย, ขวา
- ๓.๑๘ สืบเท้าหน้าศอกตัดขวา, ซ้าย โดยการสืบเท้าขวาเป็นเท้าหน้า เคลื่อนไปในระยะประมาณ ๑ ก้าว แล้วสืบเท้าซ้ายตามพร้อมกับศอกตัดขวา, ซ้าย
- ๓.๑๙ สืบเท้าหลังศอกตัดซ้าย,ขวา โดยการสืบเท้าขวาเป็นเท้าหน้าไปด้านหลัง เคลื่อนไปในระยะประมาณ ๑ ก้าว แล้วสืบเท้าซ้ายตามพร้อมกับศอกตัดซ้าย, ขวา
- ๓.๒๐ สืบเท้าหลังศอกตัดขวา,ซ้าย โดยการสืบเท้าซ้ายเป็นเท้าหน้าไปด้านหลัง เคลื่อนไปในระยะประมาณ ๑ ก้าว แล้วสืบเท้าขวาตามพร้อมกับศอกตัดขวา, ซ้าย
- ๓.๒๑ สืบเท้าหน้าศอกงัดซ้าย,ขวา โดยการสืบเท้าซ้ายเป็นเท้าหน้า เคลื่อนไปในระยะประมาณ ๑ ก้าว แล้วสืบเท้าขวาตามพร้อมกับศอกงัดซ้าย, ขวา
- ๓.๒๒ สืบเท้าหน้าศอกงัดขวา, ซ้าย โดยการสืบเท้าขวาเป็นเท้าหน้า เคลื่อนไปในระยะประมาณ ๑ ก้าว แล้วสืบเท้าซ้ายตามพร้อมกับศอกงัดขวา, ซ้าย
- ๓.๒๓ สืบเท้าหลังศอกงัดซ้าย,ขวา โดยการสืบเท้าขวาเป็นเท้าหน้าไปด้านหลัง เคลื่อนไปในระยะประมาณ ๑ ก้าว แล้วสืบเท้าซ้ายตามพร้อมกับศอกงัดซ้าย, ขวา
- ๓.๒๔ สืบเท้าหลังศอกงัดขวา,ซ้าย โดยการสืบเท้าซ้ายเป็นเท้าหน้าไปด้านหลัง เคลื่อนไปในระยะประมาณ ๑ ก้าว แล้วสืบเท้าขวาตามพร้อมกับศอกงัดขวา, ซ้าย

๔. ทักษะมวยไทย การใช้เท้าเป็นอาวุธ (ถีบ, เตะ, เข่า)

- ๔.๑ เคลื่อนที่ถีบตรง เป็นการก้าวไปข้างหน้าแล้วถีบตรงไปข้างหน้า อาจถีบสูงกว่าระดับโคนขา หรือต่ำกว่าต้นขา ให้นิ้วเท้า ปลายเท้า ส้นเท้า ปะทะเป้าหมาย เป้าหมายที่หัวเข่า หน้าขา ท้อง ลิ้นปี่ หน้าอก คอ ปลายคาง
- ๔.๒ เคลื่อนที่ถีบข้าง หมายถึง เป็นการก้าวไปข้างหน้าแล้วถีบไปข้างหน้าโดยการบิดลำตัว สะโพก และขา ให้ปลายเท้า เข่า ชี้ไปทางด้านซ้าย ลักษณะเข่าพับแล้วเหยียดขาให้สุดเพื่อกระแทกกับเป้าหมาย
- ๔.๓ เคลื่อนที่เตะตรง เป็นการก้าวไปข้างหน้าแล้วเตะตรงไปข้างหน้า เตะเป้าหมายที่ท้อง ลิ้นปี่ หน้าอก คอ ปลายคาง

๔.๔ เคลื่อนที่ตะเฉียงเป็นการก้าวเฉียงไปข้างหน้าแล้วตะเฉียงไปข้างหน้า ตะเป้าหมายที่ชายโครง ท้อง ลิ้นปี่ หน้าอก คอ ปลายคาง

๔.๕ เคลื่อนที่เข้าตรงเป็นการก้าวไปข้างหน้าแล้วเข้าตรงไปข้างหน้า โดยใช้บริเวณหัวเข่าปะทะเป้าหมายที่ ท้อง ลิ้นปี่ หน้าอก

๕. กระทบนท่ายุทธมวยไทย

๕.๑ ยุทธมวยไทย ๒

คือ การนำทักษะของกระทบนท่ายุทธมวยไทย ลูกมวยไทย และไม้มวยไทย มาผสมผสานในการร่ายรำเป็นท่าต่อเนื่อง ประกอบด้วยกระทบนท่ายุทธต่าง ๆ ดังนี้

๕.๑.๑ สลับฟันปลา

๕.๑.๒ ปักขาแหวกรัง

๕.๑.๓ ขวาซัดดอก

๕.๑.๔ อีเหนาแทงกริช

๕.๑.๕ ยอเขาพระสุเมรุ

๖. ทักษะการต่อสู้ รุก - รับ ๓ จังหวะ

ทักษะรุก - รับ มวยไทย

รุก - รับ ชั้นที่ ๒ (๓ จังหวะ)

๑. สลับฟันปลา (รับวงนอก)

จังหวะ ๑

รุก: ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงซ้ายไปที่ระดับหน้าอกของฝ่ายรับมือขวา ตั้งมั่นป้องกันที่คาง

รับ: ถอยเท้าขวามาข้างหลัง ยืนในท่าจดมวย ดึงตัวหลบหมัดที่ชกมาของฝ่ายรุก หมัดทั้งสอง ตั้งมั่นป้องกันที่คาง

จังหวะ ๒

รุก: ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงขวาไปที่ระดับหน้าอกของฝ่ายรับมือซ้าย ตั้งมั่นป้องกันที่คาง

รับ: ถอยเท้าซ้ายมาข้างหลัง ยืนในท่าจดมวย ดึงตัวหลบหมัดที่ชกมาของฝ่ายรุก หมัดทั้งสอง ตั้งมั่นป้องกันที่คาง

จังหวะ ๓

รุก: ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงซ้ายไปที่ระดับหน้าอกของฝ่ายรับมือขวาตั้งมั่นป้องกันที่คาง

รับ: ฉากเท้าขวาในแนวทแยงเฉียงออกด้านนอก ทางด้านขวาหลบการชกหมัดของฝ่ายรุก ใช้แขนซ้ายล็อกหมัดที่ชกมาของฝ่ายรุก พร้อมใช้ท่อนแขนขวาตีไปที่ต้นแขนของฝ่ายรุกทันที

๒. ปักษาแหวกร้าง

จิงหวะ ๑

รุก: ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงซ้ายไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ มือขวาตั้ง
มั่นป้องกันที่คาง

รับ: ถอยเท้าขวามาข้างหลัง ยืนในท่าจดมวย ดึงตัวหลบหมัดที่ชกมาของฝ่ายรุก มือทั้งสองตั้ง
มั่นป้องกันที่คาง

จิงหวะ ๒

รุก: ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงขวาไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ มือซ้ายตั้ง
มั่นป้องกันที่คาง

รับ: ถอยเท้าซ้ายมาข้างหลัง ยืนในท่าจดมวย ดึงตัวหลบหมัดที่ชกมาของฝ่ายรุก หมัดทั้งสอง
ตั้งมั่นป้องกันที่คาง

จิงหวะ ๓

รุก: ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงซ้ายไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ มือขวาตั้ง
มั่นป้องกันที่คาง

รับ: ฉากเท้าขวาในแนวทแยงเฉียงออกด้านนอก ทางด้านขวาหลบการชกหมัดของฝ่ายรุก
ใช้ท่อนแขนขวาปิดหมัดให้เบนพื้นใบหน้า (ปิดหมัดออกในด้านวงนอก) ตอบโต้ด้วยการ
ชกหมัดตรงซ้ายไปที่ใบหน้าของฝ่ายรุกทันที

๓. ขวาซัดหอก (ฉากนอกออก-ศอกซ้ายโครง)

จิงหวะ ๑

รุก: ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงซ้ายไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ
มือขวาตั้งมั่นป้องกันที่คาง

รับ: ถอยเท้าขวามาข้างหลัง ยืนในท่าจดมวย ดึงตัวหลบหมัดที่ชกมาของฝ่ายรุก หมัดทั้งสอง
ตั้งมั่นป้องกันที่คาง

จิงหวะ ๒

รุก: ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงขวาไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับมือซ้ายตั้ง
มั่นป้องกันที่คาง

รับ: ถอยเท้าซ้ายมาข้างหลัง ยืนในท่าจดมวย ดึงตัวหลบหมัดที่ชกมาของฝ่ายรุก หมัดทั้งสอง
ตั้งมั่นป้องกันที่คาง

จิงหวะ ๓

รุก: ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงซ้ายไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ มือขวาตั้ง
มั่นป้องกันที่คาง

รับ: ฉากเท้าขวาในแนวทแยงเฉียงออกด้านนอก ทางด้านขวาหลบการชกหมัดของฝ่ายรุก ใช้ท่อนแขนขวาปิดหมัดให้เบนออกพ้นใบหน้า (ปิดหมัดออกด้านวงนอก) ใช้ศอกซ้าย กระแทกเข้าชายโครงของฝ่ายรุกทันที (ศอกตัด)

๔. อิเหนาแทงกริช (ฉากเข้าใน ศอกหน้าอก)

จังหวะ ๑

รุก: ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงซ้ายไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ มือขวาตั้ง มั่นป้องกันที่คาง

รับ: ถอยเท้าขวามาข้างหลัง ยืนในท่าจดมวย ดึงตัวหลบหมัดที่ชกมาของฝ่ายรุก หมัดทั้งสอง ตั้งมั่นป้องกันที่คาง

จังหวะ ๒

รุก: ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงขวาไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ มือซ้ายตั้ง มั่นป้องกันที่คาง

รับ: ถอยเท้าซ้ายมาข้างหลัง ยืนในท่าจดมวย ดึงตัวหลบหมัดที่ชกมาของฝ่ายรุก หมัดทั้งสอง ตั้งมั่นป้องกันที่คาง

จังหวะ ๓

รุก: ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงซ้ายไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ มือขวาตั้ง มั่นป้องกันที่คาง

รับ: ฉากเท้าขวาออกด้านนอก ทางด้านขวา พร้อมกับใช้ท่อนแขนซ้ายปิดหมัดให้เบนพ้น ใบหน้า (ปิดหมัดเข้าในด้านวงใน) พร้อมกับใช้ศอกตัดขวา ตีเข้าที่บริเวณหน้าอกของฝ่ายรุกทันที

๕. ยอเขาพระสุเมรุ

จังหวะ ๑

รุก: ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงขวาไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับมือซ้ายตั้ง มั่นป้องกันที่คาง

รับ: ถอยเท้าขวามาข้างหลัง ยืนในท่าจดมวย ดึงตัวหลบหมัดที่ชกมาของฝ่ายรุก หมัดทั้งสอง ตั้งมั่นป้องกันที่คาง

จังหวะ ๒

รุก: ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงซ้ายไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ มือขวาตั้ง มั่นป้องกันที่คาง

รับ: ถอยเท้าซ้ายมาข้างหลัง ดึงตัวหลบหมัดที่ชกมาของฝ่ายรุก หมัดทั้งสองตั้งมั่นป้องกันที่คาง

จังหวะ ๓

รุก: ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงขวาไปที่ระดับใบหน้าที่ของฝ่ายรับ มือซ้ายตั้งมั่นป้องกันที่คาง

รับ: ใช้ท่อนแขนซ้ายปิดหมัดที่ชกมาของฝ่ายรุก (ปิดออกด้านวงนอก) ให้เบนออกพ้นใบหน้าที่ พร้อมกับชกหมัดเสยหรือหมัดตรงขวา เข้าที่บริเวณปลายคางของฝ่ายรุกทันที

๗. การต่อสู้แบบอิสระ (อนันตยุทธมวยไทย)

เล่นเชิง หมายถึง การใช้อาวุธหมัด เท้า เข่า ศอก ในการผสมผสานเป็นอาวุธใช้ในการรุก-รับ แต่ลักษณะการออกอาวุธจะไม่รุนแรง

ขั้นที่ ๓ ระดับขั้นสายสีเขียว (ประเจียดเขียว)

๑. การไหว้ครูมวยไทย

๑.๑ ท่าหงษ์เหิร คือ พนมมืออยู่ที่ระดับหน้าอก ถวายบังคมขึ้นแตะที่หน้าผาก เหยียดแขนขึ้นสุดเหนือศีรษะม้วนหักข้อมือลง กำหมัดหันฝ่ามือเข้าหาตัวเองแขนทั้งสองชิดกัน ดึงแขนทั้งสองข้างลงให้อยู่ในระดับหน้าอกแล้วกางแขนทั้งสองข้างออกทำในท่าหงษ์เหิร ขึ้น-ลง ๓ ครั้ง เวลากางแขนขึ้นให้หักข้อมือลง แต่เวลากางแขนลงให้หักข้อมือขึ้น

๑.๒ ข้างสะบัดวง คือ พนมมืออยู่ที่ระดับหน้าอกใช้แขนซ้ายงอแขนวางแขนขนานกับพื้น สอดมือขวาขึ้นใช้ศอกขวาวางต่อที่แขนซ้ายตั้งมือหันฝ่ามือไปทางด้านหน้า สบัดข้อมือ ลง-ขึ้น เป็นรูปตัววี เวลาสะบัดลงให้หักข้อมือขึ้น เวลาสะบัดขึ้นให้หักข้อมือลง

๑.๓ เบิกฟ้า คือ พนมมืออยู่ที่ระดับหน้าอก ถวายบังคม ม้วนหักข้อมือลงมือซ้ายกำวางอยู่ที่ข้างหลัง ใช้มือขวาโบกสบัดไปทางด้านซ้ายแล้วโบกสะบัดกลับทางด้านขวา มือที่โบกสบัดอยู่ที่ระดับหัวไหล่ ทำสามครั้ง

๒. ทักษะการเคลื่อนเท้า

๒.๑ รุกเฉียงซ้าย คือ ในบางโอกาสที่คู่ต่อสู้เปลี่ยนตำแหน่งไปจากทิศทางเดิมเราอาจจะต้องใช้การรุกแบบรุกเฉียงซ้าย โดยการก้าวเท้าซ้ายรุกเฉียงไปข้างหน้าให้เท้าซ้ายอยู่ด้านหน้า เท้าขวาวอยู่ด้านหลังการก้าวจะก้าวเฉียงไปข้างหน้าประมาณ ๔๕ องศา พร้อมกับสลับมือจากมือซ้ายอยู่หลังมือขวาให้สลับมือซ้ายมาอยู่หน้ามือขวาในท่าจดมวย

๒.๒ รุกเฉียงขวา คือ ในบางโอกาสที่คู่ต่อสู้เปลี่ยนตำแหน่งไปจากทิศทางเดิมเราอาจจะต้องใช้การรุกแบบรุกเฉียงขวา โดยการก้าวเท้าขวารุกเฉียงไปข้างหน้าให้เท้าขวาวอยู่ด้านหน้า เท้าซ้ายอยู่ด้านหลัง การก้าวจะก้าวเฉียงไปข้างหน้าประมาณ ๔๕ องศา พร้อมกับสลับมือจากมือขวาอยู่หลังมือซ้าย ให้สลับมือขวามาอยู่หน้ามือซ้ายในท่าจดมวย

๒.๓ ย่างสามชুমสลัฟพันปลาซ่าย คำว่า “การย่าง” คือ การเดิน ส่วนคำว่า “ชুম” ในที่นี้เปรียบเสมือนหลุมหรือจุด สามชুমก็คือสามหลุมหรือสามจุดนั่นเอง การย่างสามชুম คือ การเดินจุดสามจุดโดยการเปลี่ยนตำแหน่งของเท้า เริ่มต้นโดยยืนจรดมวยเท้าขวาและมือขวาอยู่ด้านหน้า เท้าซ้ายและมือซ้ายอยู่ด้านหลัง ต่อไปให้ยกเท้าซ้ายมาข้างหน้าลักษณะคล้ายกับการยกบั้งมาด้านหน้า ทิศทางเฉียงไปทางซ้ายประมาณ ๔๕ องศา พร้อมกับสลัฟมือจากมือซ้ายอยู่หลังใช้มือซ้ายอยู่ข้างหน้าแล้ววางเท้าลงในท่าจรดมวย (ช่วงการย่างสามชুমมือจะต้องยกสูงป้องกันใบหน้าตลอด)

๒.๔ ย่างสามชুমสลัฟพันปลาขวา เริ่มต้นโดยยืนจรดมวยเท้าซ้ายและมือซ้ายอยู่ด้านหน้า เท้าขวาและมือขวาอยู่ด้านหลังต่อไปให้ยกเท้าซ้ายมาข้างหน้าลักษณะคล้ายกับการยกบั้งมาข้างหน้าทิศทางเฉียงไปทางขวาประมาณ ๔๕ องศา พร้อมกับสลัฟมือจากมือขวาอยู่หลังใช้มือขวาอยู่ด้านหน้าแล้ววางเท้าลงในท่าจรดมวย (ช่วงการย่างสามชুমมือจะต้องยกสูงป้องกันใบหน้าตลอด)

๒.๕ ย่างสูงซ้าย ยืนอยู่ในท่าจรดมวยเหลี่ยมขวา ดึงเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้นต่อศอก แล้ววางเท้าซ้ายลงข้างหน้า

๒.๖ ย่างสูงขวา ยืนอยู่ในท่าจรดมวยเหลี่ยมซ้าย ดึงเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้นต่อศอก แล้ววางเท้าขวาลงข้างหน้า

๒.๗ ย่างสุขเกษมหรือขุนพลกรายทวน ๘ ทิศ เริ่มจากการก้าวอย่างคล้ายสามชুম แต่มือป้องต่ำกว่าชายกเบนออกข้างมากกว่าโดยยกเท้าสูงในลักษณะตั้งฉากกับพื้น หากยกเท้าขวาให้ขาเบนไปทางขวาเล็กน้อยมือขวาพลาดอยู่บริเวณต้นขาขวา มือซ้ายยกงอระดับปิดปลายคางก้าวอย่างเฉียงไปทางขวาแล้วสลัฟมายกเท้าซ้าย ก้าวอย่างเฉียงไปทางซ้ายมือยกสลัฟขวาเบนซ้ายเช่นกันให้ระยะก้าวห่างเท่า ๆ กัน

๓. ทักษะมวยไทย การใช้มือเป็นอาวุธ (หมัด - ศอก)

๓.๑ ยืนชกหมัดเหวี่ยงอยู่กับที่ ซ้าย,ขวา

๓.๒ สืบเท้าหน้า-หลัง ชกหมัดเหวี่ยง ซ้าย,ขวา

๓.๓ ยืนชกหมัดเสยอยู่กับที่ ซ้าย,ขวา

๓.๔ สืบเท้าหน้า-หลัง ชกหมัดเสย ซ้าย,ขวา

๓.๕ ยืนชกหมัดโขกอยู่กับที่ ซ้าย,ขวา ยืนอยู่ในท่าจรดมวย เหวี่ยงหมัดซ้ายไปข้างหลังให้วิถีหมัดจากทิศทางด้านบนลงสู่ด้านล่าง คว่ำสันหมัดลง

๓.๖ สืบเท้าหน้า-หลัง ชกหมัดโขก ซ้าย,ขวา

๓.๗ ยืนชกหมัดคู่อยู่กับที่ ซ้าย,ขวา ยืนอยู่ในท่าจรดมวยเหลี่ยมขวา ย่อตัวลงเล็กน้อยดึงมือลงอยู่ในระดับหน้าอก กำมือชิดกันหันฝ่ามือเข้าหาตัว ยึดตัวขึ้นพร้อมกับชกหมัดทั้งคู่ขึ้นจากด้านล่างขึ้นสู่ด้านบน หมัดอยู่ระดับใบหน้า

๓.๘ สืบเท้าหน้า-หลัง ชกหมัดคู่ ซ้าย,ขวา

๓.๙ ยืนศอกพุ่งอยู่กับที่ ซ้าย,ขวา ยืนในท่าจดมวยเหลี่ยมขวา ตั้งศอกซ้ายขึ้นให้ศอกขนานกับพื้นท่ามุม ๔๕ องศา พร้อมกับพุ่งศอกไปทางด้านหน้า

๓.๑๐ สืบเท้าหน้า-หลัง ศอกพุ่ง ซ้าย,ขวา

๓.๑๑ ยืนศอกกระทิงอยู่กับที่ ซ้าย,ขวา ยืนในท่าจดมวยเหลี่ยมขวา พับท่อนแขนซ้ายขนานกับพื้นงอเป็นศอก ก้มตัวลงเล็กน้อยบิดตัวไปทางด้านขวาแล้วกระทิงศอกขึ้นสู่บริเวณเป้าหมาย ปลายคางหรือใบหน้า

๓.๑๒ สืบเท้าหน้า-หลัง ศอกกระทิง ซ้าย,ขวา

๓.๑๓ ยืนศอกกลับอยู่กับที่ ซ้าย,ขวา ยืนจดมวยเหลี่ยมซ้าย หมุนตัวครึ่งวงกลมไปทางด้านซ้าย พับแขนงอเป็นศอกขนานกับพื้นพร้อมกับเหวี่ยงศอกกลับหลังไปยังเป้าหมาย บริเวณปลายคางหรือใบหน้า

๓.๑๔ สืบเท้าหน้า-หลัง ศอกกลับ ซ้าย,ขวา

๓.๑๕ ยืนศอกสับอยู่กับที่ ซ้าย,ขวา ศอกสับ ยืนจดมวยเหลี่ยมขวา ตั้งศอกท่ามุม ๔๕ องศา เหยียดมือขึ้นพร้อมยืดตัวแข็งปลายเท้า แล้วสับศอกจากทิศทางด้านบนลงสู่ด้านล่างเป้าหมายบริเวณศีรษะ

๓.๑๖ สืบเท้าหน้า-หลัง ศอกสับ ซ้าย,ขวา

๔. ทักษะมวยไทย การใช้เท้าเป็นอาวุธ (ถีบ, เตะ, เข่า)

๔.๑ กระโดดถีบตรง ท่าเตรียม ยืนในท่าจดมวย จากนั้นให้กระโดดขึ้นสูงพร้อมกับถีบตรงไปข้างหน้า ถ้าจะกระโดดถีบตรงขวาให้ยืนจดมวยเหลี่ยมขวาแล้วกระโดดขึ้นสูงพร้อมกับถีบตรงด้วยเท้าขวาไปข้างหน้าแล้ววางเท้าลงโดยตอกลงเท้าขวาจะอยู่ข้างหน้าแล้วยืนอยู่ในท่าจดมวยเหลี่ยมซ้าย กระโดดถีบตรงซ้าย ให้ยืนจดมวยเหลี่ยมซ้ายและกระโดดขึ้นสูงพร้อมกับถีบตรงด้วยเท้าซ้ายไปข้างหน้าแล้ววางเท้าลงโดยตอกลงเท้าซ้ายจะอยู่ข้างหน้าแล้วยืนอยู่ในท่าจดมวยเหลี่ยมขวา

๔.๒ กระโดดถีบข้าง ท่าเตรียม ยืนในท่าจดมวย จากนั้นให้กระโดดขึ้นสูงพร้อมกับถีบข้างไปข้างหน้า ถ้าจะกระโดดถีบข้างขวาให้ยืนจดมวยเหลี่ยมขวาแล้วกระโดดขึ้นสูงพร้อมกับถีบข้างด้วยเท้าขวาไปข้างหน้าแล้ววางเท้าลงโดยตอกลงเท้าขวาจะอยู่ด้านหน้าแล้วยืนอยู่ในท่าจดมวยเหลี่ยมซ้าย กระโดดถีบข้างซ้าย ให้ยืนจดมวยเหลี่ยมซ้ายแล้วกระโดดขึ้นสูงพร้อมกับถีบข้างด้วยเท้าซ้ายไปด้านหน้าแล้ววางเท้าลงโดยตอกลงเท้าซ้ายจะอยู่ด้านหน้าแล้วยืนอยู่ในท่าจดมวยเหลี่ยมขวา

๔.๓ กระโดดเตะตรง ท่าเตรียม ยืนในท่าจดมวย จากนั้นให้กระโดดขึ้นสูงพร้อมกับเตะตรงไปข้างหน้า ถ้าจะกระโดดเตะตรงขวาให้ยืนจดมวยเหลี่ยมขวาแล้วกระโดดขึ้นสูงพร้อมกับเตะตรงด้วยเท้าขวาไปด้านหน้าแล้ววางเท้าลงโดยตอกลงเท้าขวาจะอยู่ด้านหน้าแล้วยืนอยู่ในท่าจดมวยเหลี่ยมซ้าย กระโดดเตะตรงซ้าย ให้ยืนจดมวยเหลี่ยมซ้ายแล้วกระโดดขึ้นสูงพร้อมกับเตะตรงด้วยเท้าซ้ายไปด้านหน้าแล้ววางเท้าลงโดยตอกลงเท้าซ้ายจะอยู่ด้านหน้าแล้วยืนอยู่ในท่าจดมวยเหลี่ยมขวา

๔.๔ กระโดดตะเตงเฉียง ทำเตรียม ยืนในท่าจดมวย จากนั้นให้กระโดดขึ้นสูงพร้อมกับตะเตงเฉียง ไปด้านหน้า ถ้าจะกระโดดตะเตงเฉียงขวาให้ยืนจดมวยเหลี่ยมขวาแล้วกระโดดขึ้นสูงพร้อมกับตะเตงเฉียงด้วย เท้าขวาไปข้างหน้าแล้ววางเท้าลงโดยตอนลงเท้าขวาจะอยู่ด้านหน้าแล้วยืนอยู่ในท่าจดมวยเหลี่ยมซ้าย กระโดดตะเตงเฉียงซ้าย ให้ยืนจดมวยเหลี่ยมซ้ายแล้วกระโดดขึ้นสูงพร้อมกับตะเตงเฉียงด้วยเท้าซ้ายไป ข้างหน้าแล้ววางเท้าลงโดยตอนลงเท้าซ้ายจะอยู่ด้านหน้าแล้วยืนอยู่ในท่าจดมวยเหลี่ยมขวา

๔.๕ กระโดดเข้าตรง ทำเตรียม ยืนในท่าจดมวย จากนั้นให้กระโดดขึ้นสูงพร้อมกับเข้าตรง ไป ด้านหน้า ถ้าจะกระโดดเข้าตรงขวาให้ยืนจดมวยเหลี่ยมขวาแล้วกระโดดขึ้นสูงพร้อมกับเข้าตรงด้วยเท้า ขวาไปข้างหน้าแล้ววางเท้าลงโดยตอนลงเท้าขวาจะอยู่ด้านหน้าแล้วยืนอยู่ในท่าจดมวยเหลี่ยมซ้าย กระโดดเข้าตรงซ้าย ให้ยืนจดมวยเหลี่ยมซ้ายแล้วกระโดดขึ้นสูงพร้อมกับเข้าตรงด้วยเท้าซ้ายไปข้างหน้า แล้ววางเท้าลงโดยตอนลงเท้าซ้ายจะอยู่ด้านหน้าแล้วยืนอยู่ในท่าจดมวยเหลี่ยมขวา

๕. กระบวนท่ายุทธมวยไทย

๕.๑ ยุทธมวยไทย ๓

คือ การนำทักษะของกระบวนท่าแม่ไม้มวยไทย ลูกไม้มวยไทย และไม้มวยไทย มา ผสมผสานในการรำรำเป็นท่าต่อเนื่อง ประกอบด้วยกระบวนท่าต่าง ๆ ดังนี้

๑. ตาเถรค้ำฟัก
๒. มอญยันหลัก
๓. ปักลูกทอย
๔. ดับชวาลา
๕. หักวงไอยรา

๖. ทักษะการต่อสู้ รุก-รับ ๓ จังหวะ

รุก - รับ ชั้นที่ ๓ (๓ จังหวะ)

๑. ตาเถรค้ำฟัก

จังหวะ ๑

รุก: ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงขวาไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ มือซ้ายตั้งมั่น

รับ: ถอยเท้าขวา ใช้ท่อนแขนซ้ายปิดหมัดขึ้นข้างบนให้พ้นใบหน้า

จังหวะ ๒

รุก: ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงซ้ายไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ มือขวาตั้งมั่น

รับ: ถอยเท้าซ้าย ใช้ท่อนแขนขวาปิดหมัดขึ้นด้านบนให้พ้นใบหน้า

จังหวะ ๓

รุก: ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงขวาไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ มือซ้ายตั้งมั่น

รับ: ถอยเท้าขวา ใช้ท่อนแขนซ้ายปิดหมัดขึ้นด้านบนให้พ้นใบหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงขวาไปยังบริเวณใบหน้าของฝ่ายรุกทันที

๒. มอญยันหลัก

จังหวะ ๑

รุก: ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงขวาไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ มือซ้ายตั้งมั่น

รับ: ถอยเท้าขวา ใช้ท่อนแขนซ้ายปิดหมัดให้เบนพ้นหน้า (ปิดออกด้านวงนอก) มือขวาตั้งมั่น

จังหวะ ๒

รุก: ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงซ้ายไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ มือขวาตั้งมั่น

รับ: ถอยเท้าซ้าย ใช้ท่อนแขนขวาปิดหมัดให้เบนพ้นใบหน้า (ปิดออกด้านวงนอก) มือซ้ายตั้งมั่น

จังหวะ ๓

รุก: ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงขวาไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ มือซ้ายตั้งมั่น

รับ: เอนตัวหลบ พร้อมกับยกเท้าขวาขึ้นถีบสกัดการชกหมัดของฝ่ายรุก (ถีบบริเวณลำตัวของฝ่ายรุก)

๓. ปักลูกทอย

จังหวะ ๑

รุก: ตะเขียงขวา ระดับศีรษะของฝ่ายรับ แล้ววางเท้าไปด้านหน้ามือซ้ายตั้งมั่น

รับ: ถอยเท้าขวา ใช้น้ำหนักตัวลงบนเท้าขวา ดึงตัวไปด้านหลังหลบการเตะของฝ่ายรุก

จังหวะ ๒

รุก: ตะเขียงซ้าย ระดับศีรษะของฝ่ายรับ แล้ววางเท้าไปด้านหน้ามือขวาตั้งมั่น

รับ: ถอยเท้าซ้าย ใช้น้ำหนักตัวลงบนเท้าซ้าย ดึงตัวไปด้านหลังหลบการเตะของฝ่ายรุก

จังหวะ ๓

รุก: ตะเขียงขวา ระดับศีรษะของฝ่ายรับ แล้ววางเท้าไปด้านหน้ามือซ้ายตั้งมั่น

รับ: ถอยเท้าขวาแล้วสับเท้าขวาเข้าหาฝ่ายรุกให้ได้ระยะ หน้าหน้าเข้าหาทิศทางที่เท้าเตะมา พร้อมกับยกศอกขวาขึ้นตั้งรับบริเวณข้างของฝ่ายรุก มือซ้ายตั้งท่าคุมมวยระดับต้นคอให้มั่น เพื่อป้องกันการพลาดถูกใบหน้าและศีรษะ

๔. ดับขวาลา

จังหวะ ๑

รุก: ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงขวาไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ มือซ้ายตั้งมั่น

รับ: ถอยเท้าขวา พร้อมกับใช้มือซ้ายปิดหมัดให้เบนพื้นใบหน้า (ปิดหมัดเข้าด้านวงใน) หมัดขวาตั้งมั่นป้องกันที่คาง

จังหวะ ๒

รุก: ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงซ้ายไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ มือขวาตั้งมั่น

รับ: ถอยเท้าซ้าย พร้อมกับใช้มือขวาปิดหมัดให้เบนพื้นใบหน้า (ปิดหมัดเข้าด้านวงใน) หมัดขวาตั้งมั่นป้องกันที่คาง

จังหวะ ๓

รุก: ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงซ้ายไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ

รับ: ถอยเท้าขวา ใช้มือซ้ายปิดหมัดให้เบนพื้นใบหน้า (ปิดหมัดเข้าด้านวงใน) พร้อมตอบโต้ด้วยการชกหมัดตรงเข้าที่บริเวณใบหน้าของฝ่ายรุกทันที

๕. หักวงไอยรา

จังหวะ ๑

รุก: ยกเท้าขวาเตะหมายบริเวณชายโครง มือซ้ายตั้งมั่นระดับคาง มือขวาปล่อยตามเท้าที่เตะ แล้ววางเท้าที่เตะลงข้างหน้า

รับ: ยกเท้าซ้ายขึ้นต่อศอกซ้าย ป้องกันการเตะของฝ่ายรุก แล้ววางเท้าที่ยกขึ้นป้องกันลงข้างหลัง

จังหวะ ๒

รุก: ยกเท้าซ้ายเตะหมายบริเวณชายโครงมือขวาตั้งมั่นระดับคาง มือซ้ายปล่อยตามเท้าที่เตะ แล้ววางเท้าที่เตะลงข้างหน้า

รับ: ยกเท้าขวาขึ้นต่อศอกขวา ป้องกันการเตะของฝ่ายรุก แล้ววางเท้าที่ยกขึ้นป้องกันลงข้างหลัง

จังหวะ ๓

รุก: ยกเท้าขวาเตะหมายบริเวณชายโครงของฝ่ายรับ

รับ: รีบพลิกตัวทแยงหันหน้าสู่ทิศทางที่เท้าเตะมา ใช้แขนซ้ายสอดใต้ขา แล้วยกขึ้นพร้อมกับก้าวเท้าขวาเข้าประชิดและใช้ศอกสับลงที่บริเวณต้นขาของฝ่ายรุกทันที

๗. การต่อสู้แบบอิสระ (อนันตยุทธ์ มวยไทย)

เล่นเชิง หมายถึง การใช้อาวุธหมัด เท้า เข่า ศอก ในการผสมผสาน เป็นอาวุธใช้ได้ทั้ง

รุก -รับ แต่ลักษณะการออกอาวุธจะไม่รุนแรง

ขั้นที่ ๔ ระดับขั้นสายสีฟ้า (ประเจียดฟ้า)

๑. การไหว้ครูมวยไทย

๑.๑ สาวน้อยปะแป้ง โดยยกฝ่ามือซ้ายตั้งสูงขึ้น หันฝ่ามือเข้าหาหน้าทำคล้ายเป็นกระจกเงาสำหรับส่องแล้วทำท่าส่องกระจก มือขวาลดลงหายใจฝ่ามือทำท่าซ้อนแป้ง ๓ ครั้ง แล้วดึงมือมาปะที่แก้มซ้ายและขวา แล้วทำท่าส่องกระจก พักหน้าพอใจ

๑.๒ พระแม่ธรณีบีบมวยผม ใช้มือขวาม้วนผมจากขวาไปซ้าย ๓ รอบ ม้วนแบบทักษิณาวรรต ส่วนมือซ้ายทำท่ารีดน้ำจากมวยผมจากบนลงล่าง มือขวาบิมวยผมขึ้นเหนือศีรษะ ๓ ครั้ง

๑.๓ ลับหอกโมกศักดิ์ ถวายบังคมตันมือขึ้น ลดมือขวาต่ำกว่ามือซ้ายมือขวาเปลี่ยนจากแบเป็นกำ ในลักษณะกำด้ามหอก ดึงมือขวาและซ้ายพร้อมกันไว้ตัวมาทางด้านหลัง แล้วไถ่กลับไปทางด้านหน้า ทำซ้ำกัน ๓ รอบ

๒. ทักษะการเคลื่อนไหว

๒.๑ ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวที่เท่าในขั้นที่ ๑,๒,๓

๓. ทักษะมวยไทย การใช้มือเป็นอาวุธ (หมัด - ศอก)

๓.๑ เคลื่อนที่ออกหมัดชุด

หมัดชุดประกอบด้วยหมัดต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๑. หมัดตรง
๒. หมัดเหวี่ยง
๓. หมัดเสย
๔. หมัดโหม่ง
๕. หมัดคู่

๓.๒ เคลื่อนที่ศอกชุด

ศอกชุดประกอบด้วยศอกต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๑. ศอกตี
๒. ศอกตัด
๓. ศอกงัด
๔. ศอกพุ่ง
๕. ศอกกระทู้
๖. ศอกสับ
๗. ศอกกลับ

๔. ทักษะมวยไทย การใช้เท้าเป็นอาวุธ (ถีบ, เตะ, เข่า)

๔.๑ กลับหลังถีบ โดยยืนจดมวยเหลี่ยมขวาหมุนตัวไปทางด้านขวาใช้เท้าซ้ายเป็นจุดหมุน พร้อมกับยกเท้าขวาขึ้น ถีบเท้าขวาไปด้านหลังเป้าหมายบริเวณลำตัว

๕. กระบวนท่ายุทธมวยไทย

๕.๑ ยุทธมวยไทย ๔

คือ การนำทักษะของกระบวนท่าแม่ไม้มวยไทย ลูกไม้มวยไทย และไม้มวยไทย มาผสมผสานในการร่ายรำเป็นท่าต่อเนื่อง ประกอบด้วยกระบวนท่าต่าง ๆ ดังนี้

๑. นาคาบิดหาง
๒. วิรุฬหกกลับ
๓. หักคอเอราวัณ
๔. เอราวัณเสยงา
๕. คลื่นกระทบฝั่ง

๖. ทักษะการต่อสู้ รุก - รับ ๓ จังหวะ

รุก - รับ ขั้นที่ ๔ (๓ จังหวะ)

๑. นาคาบิดหาง (รับเตะ-จับบิดขาตีเข่า)

จังหวะ ๑

รุก: ถีบเท้าขวาบริเวณหน้าอกของฝ่ายรับ มือซ้ายและมือขวาตั้งมั่น วางเท้าที่ถีบลงข้างหน้า

รับ: ใช้มือซ้ายปิดเท้าที่ถีบมาของฝ่ายรุกให้เบนหันตัว มือขวาตั้งมั่น

จังหวะ ๒

รุก: ถีบเท้าซ้ายบริเวณหน้าอกของฝ่ายรับ มือขวาและมือซ้ายตั้งมั่น วางเท้าที่ถีบลงข้างหน้า

รับ: ใช้มือขวาปิดเท้าที่ถีบมาของฝ่ายรุกให้เบนหันตัว มือซ้ายตั้งมั่น

จังหวะ ๓

รุก: ถีบเท้าขวาบริเวณหน้าอกของฝ่ายรับ มือซ้ายและมือขวาตั้งมั่น วางเท้าที่ถีบลงข้างหน้า

รับ: ถอยเท้าขวา ตั้งท่าคุม มือขวาตั้งฝ่ามือปะทะปลายเท้า มือซ้ายแบหงายตะปบ

ส้นเท้า แล้วมือที่จับปลายเท้าพลิกบิดออก มือซ้ายจับส้นเท้าดึงเข้าหาตัวพร้อมกับใช้

เข่ากระแทกที่น่องของฝ่ายรุก

๒. วิรุฬหกกลับ (รับเตะด้วยถีบยันด้วยส้นเท้าที่ต้นขา)

จังหวะ ๑

รุก: ยกเท้าขวาเตะหมายบริเวณชายโครง

รับ: ยกเท้าซ้ายขึ้นต่อศอกซ้าย ป้องกันการเตะของฝ่ายรุก แล้ววางเท้าที่ยกขึ้นป้องกันลง

ข้างหลัง

จังหวะ ๒

รุก: ยกเท้าซ้ายเตะหมายบริเวณชายโครง

รับ: ยกเท้าขวาขึ้นต่อศอกขวา ป้องกันการเตะของฝ่ายรุก แล้ววางเท้าที่ยกขึ้นป้องกันลงข้างหลัง

จังหวะ ๓

รุก: ยกเท้าขวาเตะหมายบริเวณชายโครง

รับ: รีบพลิกตัวหลบหนีหน้าสู่ทิศทางที่เท้าเตะมา ใช้เท้าซ้ายเป็นหลักยืนให้มั่น ยกเท้าขวากระแทกด้วยสันเท้าที่บริเวณต้นขาของฝ่ายรุกทันที มือทั้งสองตั้งมั่น

๓. หักคอเอราวัณ (เหยียบเข้า-....)**จังหวะ ๑**

รุก: ยกเท้าขวาตรงตีหมายบริเวณชายโครง แล้ววางเท้าที่ตีเข้าลงด้านหน้า

รับ: ถอยเท้าขวามาด้านหลัง พร้อมกับใช้มือทั้งสองข้างประสานไขว้ป้องกันเข้า

จังหวะ ๒

รุก: ยกเท้าซ้ายตรงตีหมายบริเวณชายโครง แล้ววางเท้าที่ตีเข้าลงด้านหน้า

รับ: ถอยเท้าซ้ายมาด้านหลัง พร้อมกับใช้มือทั้งสองข้างประสานไขว้ป้องกันเข้า

จังหวะ ๓

รุก: ชกหมัดขวาบริเวณใบหน้า

รับ: ย่อตัวหลบหมัดที่ชกมา ใช้มือขวาสอด สวนเข้าด้านในระหว่างหมัดของฝ่ายรุก ใช้มือดึงคอฝ่ายรุกรกลงมาพร้อมกับใช้เท้าตีที่ใบหน้า

๔. เอราวัณเสยงา (คลุกวงใน-ต้อยเสยปลายคาง)**จังหวะ ๑**

รุก: ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงขวาไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ มือซ้ายตั้งมั่น

รับ: ถอยเท้าขวา ใช้ท่อนแขนซ้ายปิดหมัดให้เบนพ้นหน้า (ปิดออกด้านวงนอก) มือขวาตั้งมั่น

จังหวะ ๒

รุก: ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงซ้ายไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ มือขวาตั้งมั่น

รับ: ถอยเท้าซ้าย ใช้ท่อนแขนขวาปิดหมัดให้เบนพ้นใบหน้า (ปิดออกด้านวงนอก) มือซ้ายตั้งมั่น

จังหวะ ๓

รุก: ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงขวาไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ มือซ้ายตั้งมั่น

รับ: ถอยเท้าขวา ใช้ท่อนแขนซ้ายปิดหมัด พร้อมกับสับเท้าขวาไปข้างหน้าให้ได้ระยะหมัดเสีย แล้วต่อยหมัดขวาจากทิศทางด้านล่างสู่ปลายคางของฝ่ายรุกทันที

๕. คลื่นกระทบฝั่ง (หมุนตัวหลบแล้วตอบโต้)

จังหวะ ๑

รุก: ยกเท้าขวาเตะเฉียงหมายบริเวณลำตัวของฝ่ายรับมือซ้ายตั้งมั่น

รับ: ยกเท้าซ้ายถีบบริเวณต้นขาเท้าที่เตะมาของฝ่ายรุกให้เสียหลักเอียงออกไป แล้ววางเท้าที่ถีบมาด้านหลัง

จังหวะ ๒

รุก: ยกเท้าซ้ายเตะเฉียงหมายบริเวณลำตัวของฝ่ายรับมือขวาตั้งมั่น

รับ: ยกเท้าขวาถีบบริเวณต้นขาเท้าที่เตะมาของฝ่ายรุกให้เสียหลักเอียงออกไป แล้ววางเท้าที่ถีบมาด้านหลัง

จังหวะ ๓

รุก: ชกหมัดขวาตรงหมายบริเวณใบหน้าของฝ่ายรับ

รับ: ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปทางด้านซ้ายของฝ่ายรุก เท้าซ้ายเป็นหลัก หมุนตัวกระแทกศอกกลับหลังที่กลางหลังของคู่ต่อสู้

๗. การต่อสู้แบบอิสระ (อนันตยุทธ์ มวยไทย)

เล่นเชิง หมายถึง การใช้อาวุธหมัด เท้า เข่า ศอก ในการผสมผสาน เป็นอาวุธใช้ในการรุก - รับ แต่ลักษณะการออกอาวุธจะไม่รุนแรง

ขั้นที่ ๕ ระดับขั้นสายสีน้ำเงิน (ประเจียดน้ำเงิน)

๑. การไหว้ครูมวยไทย

๑.๑ ตัดไม้ข้ามนาม คือ เริ่มจากยืนในท่าจตุรมุขเหลื่อมขวา ยกเข่าขวาขึ้นตรงพร้อมกับปัดหมัดสลับมือขวาไปด้านหน้า แล้ววางเท้าด้านซ้ายท่ามุมประมาณ ๔๕ องศา พร้อมกับกระเท็บเท้าแล้วยกเท้าขึ้นวางเท้าด้านขวาท่ามุมประมาณ ๔๕ องศา พร้อมกับกระเท็บเท้าแล้วยกเท้าขึ้นอีกครั้งวางเท้าตรงกลาง พร้อมกับกระเท็บเท้า (รวม ๓ ครั้ง)

๑.๒ ดุด้สกร จากย่างสามขุม ขยับปลายเท้าแตะพื้น ๓ ครั้ง ก้าวเท้าไปยังมุมคู่ต่อสู้ สลับเท้าแตะพื้นอีก ๓ ครั้ง แล้วร่ายรำมือป้องคู่ต่อสู้

๒. ทักษะการเคลื่อนเท้า

๒.๑ ใช้ทักษะการเคลื่อนที่เท้าในชั้นที่ ๑,๒,๓

๒.๒ การจัดระยะเท้าในการต่อสู้ คือ การวางตำแหน่งของเท้าทั้งสองข้างให้ได้ระยะในการป้องกันตัวและสามารถออกอาวุธได้ทันที

๓. ทักษะมวยไทย การใช้มือเป็นอาวุธ (หมัด - คอก)

๓.๑ ชกหมัด ๑,๒

หมัด ๑,๒ คือ การออกอาวุธหมัดต่อเนื่องซ้าย ขวา

๔. ทักษะมวยไทย การใช้เท้าเป็นอาวุธ (ถีบ, เตะ, เข่า)

๔.๑ เตะตวัดต่อด้วยเตะกลับด้วยสันเท้า

๔.๑.๑ เตะตวัด คือ การเตะเหวี่ยงแล้วตวัดเท้าให้หลังเท้าปะทะเป้าหมาย ทิศทางของการตวัดอาจจะเตะไปในทิศทางเดียวแล้วตวัดเท้าให้ปะทะเป้าหมายหรืออาจจะตวัดเปลี่ยนทิศทาง เช่น เตะสูงขึ้นไปแล้วพลิกเท้าให้หลังเท้าปะทะเป้าหมาย หรือตวัดกลับสวนทิศทางเดิมก็ได้ เป้าหมายบริเวณ ใบหน้า ปลายคาง ซอกคอ หน้าอก ลิ้นปี่ และท้อง

๔.๑.๒ เตะกลับหลังด้วยสันเท้า คือ การหมุนตัวหันหลังให้คู่ต่อสู้แล้วเหวี่ยงขาที่วางอยู่ด้านหลังให้สันเท้าปะทะเป้าหมาย เป้าหมายของการเตะกลับหลังคือ บริเวณใบหน้า คอ ปลายคาง หน้าอก และท้อง

๔.๑.๓ เตะตวัดต่อด้วยเตะกลับด้วยสันเท้า คือ การเตะสูงขึ้นไปแล้วพลิกเท้าให้หลังเท้าปะทะเป้าหมายบริเวณ ใบหน้า ปลายคาง ซอกคอ หน้าอก ลิ้นปี่ และท้อง จากนั้นวางเท้าลงในท่าหันหลังให้คู่ต่อสู้ แล้วเตะกลับด้วยสันเท้า คือ การเหวี่ยงขาที่วางอยู่ด้านหลังให้สันเท้าปะทะเป้าหมาย

๕. กระบวนท่ายุทธมวยไทย

๕.๑ ยุทธมวยไทย ๕

คือ การนำทักษะของกระบวนท่าแม่ไม้มวยไทย ลูกไม้มวยไทย และไม้มวยไทย มาผสมผสานในการร่ายรำเป็นท่าต่อเนื่อง ประกอบด้วยกระบวนท่าต่าง ๆ ดังนี้

๑. บาทาลูบพักตร์

๒. พระรามน้ำวศร

๓. ไกรสรข้ามห้วย

๔. กวางเหลียวหลัง

๕. กลหนูไต่ราว

๖. ทักษะการต่อสู้ รุก-รับ ๒ จังหวะ

รุก - รับ ชั้นที่ ๕ (๒ จังหวะ)

๑. บาทาลูบพักตร์ (รับหมัดด้วยถีบหน้า)

จังหวะ ๑

รุก: ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงขวาไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ
มือซ้ายตั้งมั่น

รับ: ถอยเท้าซ้าย ทิ้งน้ำหนักตัวลงบนเท้าขวา ใช้มือขวาปิดหมัดให้เบนพื่นหน้า (ปิดออกวง
นอกด้านวงใน) มือขวาตั้งมั่น

จังหวะ ๒

รุก: ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงซ้ายไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ
มือขวาตั้งมั่น

รับ: ถอยเท้าซ้ายมาข้างหลัง แล้วยกเท้าซ้ายขึ้นถีบบริเวณใบหน้าของฝ่ายรุก เพื่อ สกัด
การชกหมัดของฝ่ายรุก

๒. พระรามนำวศร (รับศอกด้วยแขน-แล้วสวนตอบ)**จังหวะ ๑**

รุก: ก้าวเท้าซ้ายเตะเฉียงด้วยเท้าขวา เป้าหมายบริเวณลำตัว

รับ: ยกเท้าขวาถีบบริเวณต้นขาของเท้าที่เตะมา

จังหวะ ๒

รุก: วางเท้าที่โดนถีบลงข้างหลัง

รับ: กระโดดศอกสับเป้าหมายบริเวณกลางศีรษะของฝ่ายรุก

๓. ไกรสรข้ามห้วย (รับเตะด้วยศอก ยันล่าง)**จังหวะ ๑**

รุก: ยกเท้าขวาเตะบริเวณลำตัวของฝ่ายรับ มือซ้ายตั้งมั่น

รับ: ยกเท้าขวาถีบบริเวณต้นขาของเท้าที่เตะมาของฝ่ายรุกให้เสียหลักแล้ววางเท้ามาข้าง
หลังแล้วตั้งกาดมวย

จังหวะ ๒

รุก: ยกเท้าขวาเตะหมายบริเวณศีรษะของฝ่ายรับ

รับ: พลิกตัวหันหน้ามาทางที่เท้าเตะมา งอแขนขาขึ้นรับพร้อมกับสอดเท้าขวาถีบที่ต้นขา
ของเท้าที่ยืนเป็นหลักของฝ่ายรุกให้หงายหลังล้มไป

๔. กวางเหลียวหลัง (เตะ-ถีบข้าง)**จังหวะ ๑**

รุก: ยกเท้าขวาเตะเฉียงหมายบริเวณชายโครงฝ่ายรับ

รับ: ยกเท้าขวาถีบเฉียงบริเวณหน้าอกของฝ่ายรุกให้เสียหลัก แล้ววางเท้าที่ถีบลงไป
ด้านหน้ายืนเป็นหลัก

จังหวะ ๒

รุก: ชกหมัดขวาตรงหมายบริเวณใบหน้าของฝ่ายรับ

รับ: เอนตัวหลบแล้วเตะด้วยเท้าขวาแล้วตามด้วยการใช้ขาขวาถีบข้างที่ปลายคางหรือลื่นปี

๕. กลหนุไ้ตราว (เกาะรัง-ตีเขาสวน)**จังหวะ ๑**

รุก: ก้าวเท้าขวา พร้อมกับชกหมัดตรงขวามาที่บริเวณใบหน้าของฝ่ายรับ

รับ: ถอยเท้าขวามาข้างหลัง ใช้มือซ้ายปิดหมัดเข้าด้านวงใน ให้เบนพนักหน้า

จังหวะ ๒

รุก: ก้าวเท้าซ้ายพร้อมกับชกหมัดตรงซ้ายหมายที่บริเวณใบหน้าของฝ่ายรับ

รับ: ยกเท้าซ้ายมาข้างหลัง ใช้มือขวาปิดหมัดเข้าด้านวงในให้เบนพนักใบหน้าพร้อม

กับใช้มือซ้ายตะปบที่หัวไหล่ซ้ายของฝ่ายรุกดึงเข้าหาตัว พร้อมกับยกเข่าตีเฉียงเข้า

ลำตัวของฝ่ายรุกอย่างรวดเร็ว

๗. การต่อสู้แบบอิสระ (อนันตยุทธ์ มวยไทย)

เล่นเชิง หมายถึง การใช้อาวุธหมัด เท้า เข่า ศอก ในการผสมผสาน เป็นอาวุธใช้ในการรุก - รับ แต่ลักษณะการออกอาวุธจะไม่รุนแรง

ขั้นที่ ๖ ระดับขั้นสายสีน้ำตาล (ประเจียดน้ำตาล)**๑. การไหว้ครูมวยไทย**

๑.๑ พระรามแผลงศร เป็นการรำรำที่สวयงามท่าหนึ่งที่เป็นทำยีน ท่าพระรามแผลงศรมักจะรำรำเพียงทิศเดียว คือหันหน้าไปทางทิศคู่ต่อสู้

จังหวะที่ ๑ อยู่ในท่าจคมวยเหลี่ยมขวา ให้ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปด้านหน้าทางขวามือประมาณ ๔๕ องศา แล้วบิดตัวไปด้านขวา มือพนมไว้ที่หน้าอก

จังหวะที่ ๒ ยกแขนซ้ายขึ้นให้แขนตรง ชูขึ้นด้านบนเหนือศีรษะ ต้นแขนห่างจากใบหูประมาณ 1 กำมือ แล้วพับแขนซ้ายไปด้านหลังพร้อมกับกำหมัด ทำท่าลักษณะหีบคั้นศรบริเวณต้นคอพร้อมกับย่อตัวลง แล้วยกแขนซ้ายชูขึ้นพร้อมกับยืดตัวขึ้น วาดแขนซ้ายลงให้ตรงขนานกับพื้น

จังหวะที่ ๓ ยกแขนขวาขึ้นให้แขนตรง ชูขึ้นด้านบนเหนือศีรษะ แล้วพับแขนขวาไปด้านหลัง พร้อมกับกำหมัด ทำท่าลักษณะหีบลูกศรบริเวณต้นคอ พร้อมกับย่อตัวลง แล้วทำท่าคล้ายกับดึงลูกศรที่ต้นคอขึ้นมาชูขึ้นด้านบน พร้อมกับยืดตัวขึ้น ยกขาขวาขึ้นให้ต้นขาขนานกับพื้น ควงหมัดขวารอบศีรษะ ๓ รอบ แล้วชูแขนขวาขึ้น จากนั้นวาดแขนขวามาขนานกับแขนซ้ายที่ขนานกับพื้นอยู่ในท่าคล้ายกับถือคั้นศรและมือขวาอยู่ในท่าคล้ายนำลูกศรมาวางพร้อมที่จะยิงศร

จังหวะที่ ๔ มือขวาทำท่าข้างลูกศรไปข้างหลักเล็กน้อยไปกลับ ๓ ครั้ง แล้วทำท่าคล้ายกับปล่อยลูกศรไปที่เป้าหมายโดยการดึงมือ มาทางข้างหลังในลักษณะพับแขน หมัดขวาอยู่ในบริเวณคางพร้อม กับวางเท้าขวาลง จากนั้นให้ลดมือขวากำหมัดมาวางที่เอว มือซ้ายกำหมัดให้ท่อนแขนป้องระดับ หน้าผาก คล้ายท่าทำมองดูเป้าหมายรอดผ่านท่อนแขนซ้าย พยักหน้า ๓ ครั้ง ว่าลูกศรถูกเป้าหมายแล้ว จบในท่าจดมวยเหลี่ยมขวา

๒. ทักษะการเคลื่อนเท้า

๒.๑ ใช้ทักษะการเคลื่อนเท้าในขั้นที่ ๑,๒,๓

๒.๒ การจัดระยะเท้าในการต่อสู้

๓. ทักษะมวยไทย การใช้มือเป็นอาวุธ (หมัด - ศอก)

๓.๑ นำทักษะหมัด เท้า เข่า ศอก มาผสมผสานเป็นอาวุธ

๔. ทักษะมวยไทย การใช้เท้าเป็นอาวุธ (ถีบ, เตะ, เข่า)

๔.๑ หมุนตัวกลับหลังเตะ (จระเข้ฟาดหาง) หมายถึง การหมุนตัวหันหลังให้คู่ต่อสู้แล้วเหยียดขา ที่วางอยู่ด้านหลังให้ส้นเท้าปะทะเป้าหมาย เป้าหมายของการเตะกลับหลัง คือ บริเวณหน้าอก ท้อง ใบหน้า คอ ปลายคาง

๕. กระบวนท่ายุทธมวยไทย

๕.๑ ยุทธมวยไทย ๖

คือ การนำทักษะของกระบวนท่าแม่ไม้มวยไทย ลูกไม้มวยไทย และไม้มวยไทย มาผสมผสานในการรำรำเป็นท่าต่อเนื่อง ประกอบด้วยกระบวนท่าต่าง ๆ ดังนี้

๑. หิรันตม้วนแผ่นดิน

๒. ญวนทอดแห

๓. ทะแยค้ำเสา

๔. สักพวงมาลัย

๕. รักแร้หักแขน

๖. ทักษะการต่อสู้ รุก - รับ ๒ จังหวะ

รุก-รับ ขั้นที่ ๖ (๒ จังหวะ)

๑. หิรันตม้วนแผ่นดิน (รับเตะ ต่อย หมุนตัว ศอกกลับ)

จังหวะ ๑

รุก: เตะด้วยเท้าขวาหมายบริเวณชอกคอของฝ่ายรับ

รับ: ถอยเท้าขวามาด้านหลังพร้อมกับดึงตัวหลบเท้าที่เตะมาของฝ่ายรุก

จังหวะ ๒

รุก: เตะด้วยเท้าซ้ายหมายบริเวณก้นคอของฝ่ายรับ

รับ: ก้าวเท้าซ้ายสับเข้าประชิดเท้าที่เตะมา พลิกตัวเอาศอกซ้ายปิดกั้นเท้าที่เตะมา พร้อมกับ

หมุนตัวกลับหลังทางขวาตีศอกหลังขวาไปที่ใบหน้าฝ่ายรุก

๒. ญวนทอดแห (รับตะ-พลิกตัวตะสวนพับใน)

จังหวะ ๑

รุก: ยกเท้าขวาถีบหมายบริเวณหน้าท้องของฝ่ายรับ

รับ: ถอยเท้าซ้ายมาด้านหลัง พร้อมกับใช้แขนขวาปิดเท้าที่ถีบมาของฝ่ายรุกปิด

ลักษณะแขนคว่ำลง (ปิดเข้าด้านวงใน) ให้เท้าที่ถีบมาเบนพันตัว

จังหวะ ๒

รุก: ยกเท้าซ้ายถีบหมายบริเวณหน้าท้องของฝ่ายรับ

รับ: ก้าวเท้าขวามาด้านหลังแล้วทแยงเฉียงออกด้านวงนอก ใช้แขนซ้ายปิดขาที่ถีบมาเพื่อเบนแรงถีบพันตัว แล้วใช้เท้าซ้ายเป็นหลัก พลิกตัวตะสวนขึ้นด้วยเท้าขวาเข้าที่ข้อพับในของฝ่ายรุกทันที

๓. ทะแยค้ำเสา (รับตะ-ก้ม ยันล่างไว้)

จังหวะ ๑

รุก: ยกเท้าขวาเตะหมายบริเวณก้นคอของฝ่ายรับ วางเท้าที่เตะลงด้านหน้ามือซ้ายตั้งมั่น

รับ: ถอยเท้าขวามาด้านหลัง พร้อมกับยกเข่าซ้ายขึ้นต่อศอกป้องกันการเตะของฝ่ายรุก วางเท้าที่ป้องกันลงด้านหลัง

จังหวะ ๒

รุก: ยกเท้าซ้ายเตะหมายบริเวณด้านคอของฝ่ายรับ มือขวาตั้งมั่น

รับ: ก้าวเท้าซ้ายเฉียงซ้ายเล็กน้อย ตั้งแขนขวากันเท้าที่เตะมา ย่อตัวลงพลิกตัวเล็กน้อยถีบด้วยเท้าขวาไปที่ขาขวาที่ยืนเป็นหลักของฝ่ายรุกทันที

๔. สักพวงมาลัย (คลุกวงใน-สับศอกตีหน้าอก)

จังหวะ ๑

รุก: ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงขวาไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ มือซ้ายตั้งมั่น

รับ: ถอยเท้าขวา พร้อมกับใช้ท่อนแขนซ้ายปิดหมัดให้พ้นใบหน้า (ปิดหมัดออกในด้านวงนอก) หมัดขวาตั้งมั่นป้องกันที่คาง

จังหวะ ๒

รุก: ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงซ้ายไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ มือขวาตั้งมั่น

รับ: ก้าวเท้าขวาเข้าประชิด ใช้แขนขวาปิดหมัดซ้ายที่ชกมาให้เบนออกพ้นใบหน้า พร้อมกับใช้ศอกซ้ายกระแทกศอกเสยขึ้นเข้าที่ทรวงอกของฝ่ายรุกทันที

๕. รักแร้หักแขน

จังหวะ ๑

รุก: ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงซ้าย บริเวณลำตัวของฝ่ายรับ

รับ: ถอยเท้าขวามาข้างหลังใช้แขนซ้ายปัดหมัดของฝ่ายรุกให้เบนพินลำตัว

จังหวะ ๒

รุก: เดินเข้าหาชกหมัดขวาตรงบริเวณลำตัวของฝ่ายรับ

รับ: ก้าวเท้าขวาเฉียงไปข้างหน้าเล็กน้อย ทิ้งน้ำหนักในลักษณะเอียงตัวไปบนเท้าขวา แขนซ้ายยื่นพุ่งออกจับตัวแขนฝ่ายรุกจากวงใน แล้วจับข้อมือด้วยรั้งรั้ง ฝ่ายมือซ้าย กระแทกจากกลางขึ้นสู่บนเท้าที่ข้อศอกเพื่อหักแขนแล้วชกหมัดขวาตรงไปที่บริเวณหน้าอกของฝ่ายรุก

๗. การต่อสู้แบบอิสระ (อนันตยุทธ์ มวยไทย)

เล่นเชิง หมายถึง การใช้อาวุธหมัด เท้า เข่า ศอก ในการผสมผสาน เป็นอาวุธใช้ในการรุก - รับ แต่ลักษณะการออกอาวุธจะไม่รุนแรง

ขั้นที่ ๗ ระดับขั้นสายสีส้ม (ประเจียดส้ม)

๑. การไหว้ครูมวยไทย

๑.๑ เบิกทาง คือ การสำรวจลม เข้า - ออก ของระบบหายใจ โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้ เริ่มจากยืนแยกเท้าระดับหัวไหล่ มือขวาเท้าสะเอวแล้วยกมือซ้ายขึ้นกำหมัด ให้ปลายนิ้วหัวแม่มือชี้ลงพื้นแล้วดึงนิ้วหัวแม่มือมาปิดรูจมูกข้างซ้าย แล้วสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ หลังจากนั้นเปลี่ยนข้าง ทำเช่นเดียวกันสลับกัน

๑.๒ เทพพนม นั่งกลางสังเวียน หันหน้าไปมุมตรงกันข้าม คุณเข้าปลายเท้าขวาทับปลายเท้าซ้ายลำตัวตั้งตรง พนมมือไหว้ระดับอก ซึ่งเป็นท่าเริ่มต้นของการไหว้ครูแบบพรหมสี่หน้า หรือเรียกว่าเทพพนมพรหมสี่หน้า

๑.๓ กราบเบญจางคประดิษฐ์ ทำต่อจากท่าเทพพนม ก้มกราบให้มือทั้งสอง หน้าผากและ เข่าทั้งสอง รวม ๕ อย่างจดลงกับพื้น

๑.๔ กวางเหยี่ยวหลัง

๑.๕ กุมภภัณฑ์พุ่งหอก

๒. ทักษะการเคลื่อนเท้า

๒.๑ ใช้ทักษะการเคลื่อนเท้าในท่าที่ ๑,๒,๓

๒.๒ การจัดระยะเท้าในการต่อสู้

๓. ทักษะมวยไทย การใช้มือเป็นอาวุธ (หมัด - ศอก)

๓.๑ นำทักษะหมัด เท้า เข่า ศอก มาผสมผสานเป็นอาวุธ

๔. ทักษะมวยไทย การใช้เท้าเป็นอาวุธ (ถีบ, เตะ, เข่า)

๔.๑ หมุนตัวตะ เป็นท่าที่เปลี่ยนจากรับเป็นรุก โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้
เริ่มจากยืนอยู่ในท่าจตุรมุขเหลี่ยมขวา ตะเฉียงไปที่ลำตัวของคู่ต่อสู้ ขณะที่คู่ต่อสู้ดึงตัว
หลบให้วางเท้าด้านซ้ายทำมุมประมาณ ๔๕ องศา แล้วหมุนตัวตะอีก ๑ ครั้ง

๕. กระบวนท่ายุทธมวยไทย

๕.๑ ยุทธมวยไทย ๗

คือ การนำทักษะของกระบวนท่าแม่ไม้มวยไทย ลูกไม้มวยไทย และไม้มวยไทย มาผสมผสานใน
การร่ายรำเป็นท่าต่อเนื่อง ประกอบด้วยกระบวนท่าต่าง ๆ ดังนี้

๑. ชุนศึกตีทวน

๒. หนุมานถวายแหวน

๓. หงษ์ปีกหัก

๔. ฝานลูกบวบ

๕. สวนทวน

๖. ทักษะการต่อสู้ รุก-รับ ๒ จังหวะ

รุก - รับ ชั้นที่ ๗ (๒ จังหวะ)

๑. ชุนศึกตีทวน

จังหวะ ๑

รุก: ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงขวา บริเวณใบหน้าของฝ่ายรับ

รับ: ยกเท้าซ้ายถีบบริเวณลำตัวให้เสียหลัก

จังหวะ ๒

รุก: ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงซ้าย บริเวณใบหน้าของฝ่ายรับ

รับ: รีบก้าวเท้าขวาทแยงออกวงนอก ใช้น้ำหนักตัวลงเท้าขวา หมัดซ้ายของฝ่ายรุกจะเฉียด
ไหล่ แล้วใช้เท้าซ้ายเตะที่ชายโครงฝ่ายรุก อย่างรวดเร็ว

๒. หนุมานถวายแหวน (ก้มตัวหลบ-หมัดคู่ เหยยปลายคาง)

จังหวะ ๑

รุก: ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับชกหมัดตรงขวาหมายบริเวณใบหน้าของฝ่ายรุก

รับ: ยกเท้าขวาถอยหลัง ใช้นิ้วชี้ปิดหมัดที่ชกมาของฝ่ายรุกให้เบนหนีพื้นหน้ามือขาตั้งมั่น

จังหวะ ๒

รุก: ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับชกหมัดซ้ายตรงหมายบริเวณใบหน้าของฝ่ายรับ

รับ: เอี้ยวตัวหลบให้พ้นหมัด พร้อมกับก้าวเท้าซ้าย เข้าประชิดวงใน พร้อมกับชกหมัดคู่
เสยขึ้นปลายคางของฝ่ายรุกทันที

๓. หงษ์ปีกหัก (คลุกวงใน-ศอกไหล่)

จังหวะ ๑

รุก: ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงขวาไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับมือซ้ายตั้งมั่น

รับ: ถอยเท้าขวา ทิ้งน้ำหนักตัวลงบนเท้าขวา ใช้ท่อนแขนซ้ายปิดหมัดให้เบนพื้นหน้า (ปิดออกด้านวงนอก) มือขวาตั้งมั่น

จังหวะ ๒

รุก: ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับชกหมัดตรงซ้ายไปที่ระดับใบหน้าของฝ่ายรับ มือขวาตั้งมั่น

รับ: ถอยเท้าซ้ายมาข้างหลัง แล้วก้าวเท้าขวาเข้าประชิดตัว ใช้แขนขวาปิดหมัดให้เบนออกพื้นใบหน้า (ปิดออกด้านวงนอก) พร้อมกับกระแทกศอกซ้ายเข้าที่หัวไหล่ขวาของฝ่ายรุกทันที

๔. ฟานลูกบวบ (ฉากเข้าคลุมวงใน-สับศอกเวียงขากรรไกร)

จังหวะ ๑

รุก: ชกหมัดขวาตรงบริเวณใบหน้าฝ่ายรับ

รับ: ยกเท้าขวามาข้างหลังพร้อมกับใช้ท่อนแขนซ้ายปิดหมัดให้เบนออกด้านวงนอก ให้เบนพื้นใบหน้า

จังหวะ ๒

รุก: ชกหมัดซ้ายตรงบริเวณใบหน้าของฝ่ายรับ

รับ: ก้าวเท้าซ้ายทแยงเฉียงเข้าวงในใช้แขนขวาปิดหมัดให้เบนออกด้านวงนอกพร้อมกับขว้างศอกซ้ายสับเฉียงไปที่บริเวณขากรรไกรของฝ่ายรุก

๕. สนวนทวน (หลบวงนอก-ต้อยสวน)

จังหวะ ๑

รุก: ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า พร้อมชกหมัดตรงขวาไปยังบริเวณใบหน้าของฝ่ายรับ

รับ: ถอยเท้าขวามาด้านหลัง ใช้ท่อนแขนซ้ายปิดหมัดที่ชกมาของฝ่ายรุก (ปิดเข้าด้านวงในให้เบนพื้นใบหน้า)

จังหวะ ๒

รุก: ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้า พร้อมชกหมัดตรงซ้ายไปยังบริเวณใบหน้าของฝ่ายรับ

รับ: สืบเท้าซ้ายฉากไปด้านซ้าย ทิ้งน้ำหนักตัวลงบนเท้าซ้ายยกไหล่ขวาขึ้น หมัดของคู่ต่อสู้ก็จะผ่านหัวไหล่ไป พร้อมกับชกหมัดตรงขวาเข้าใต้ท้องแขนด้านวงใน ในทิศทางขึ้นสู่บริเวณใบหน้าของฝ่ายรุกทันที

๗. การต่อสู้แบบอิสระ (อนันตยุทธ์ มวยไทย)

เล่นเชิง หมายถึง การใช้อาวุธหมัด เท้า เข่า ศอก ในการผสมผสาน เป็นอาวุธใช้ในการรุก - รับ แต่ลักษณะการออกอาวุธจะไม่รุนแรง

ขั้นที่ ๘ ระดับขั้นสายสีแดง (ประเจียดแดง)

๑. การไหว้ครูมวยไทย

๑.๑ ทำรำรายรำไหว้ครูมวยไทยของพลศึกษา (อาจารย์แสวง ศิริไปล์)

๒. ทักษะการเคลื่อนเท้า

๒.๑ ใช้ทักษะการเคลื่อนเท้าในขั้นที่ ๑,๒,๓

๒.๒ การจัดระยะเท้าในการต่อสู้

๓. ทักษะมวยไทย การใช้มือเป็นอาวุธ (หมัด - ศอก)

๓.๑ นำทักษะหมัด เท้า เข่า ศอก มาผสมผสานเป็นอาวุธ

๔. ทักษะมวยไทย การใช้เท้าเป็นอาวุธ (ถีบ, เตะ, เข่า)

๔.๑ กระโดดเตะสูง (พระรามเหยียบลงกา)

๕. ภาระบวท่ายุทธมวยไทย

๕.๑ ยุทธมวยไทย ๘

คือ การนำทักษะของภาระบวท่ายแม่ไม้มวยไทย ลูกไม้มวยไทย และไม้มวยไทย มาผสมผสานในการรำรายรำเป็นท่าต่อเนื่อง ประกอบด้วยภาระบวท่ายต่าง ๆ ดังนี้

๑. ลูกคางจับหมัด

๒. ศอกท้ายทอย

๓. ล้มขุนทวน

๔. ทนุมานหักด่าน

๕. พระรามฟาดศร

๖. ทักษะการต่อสู้ รุก-รับ ๑ จังหวะ

รุก-รับ ขั้นที่ ๘ (๑ จังหวะ)

๑. ลูกคางจับหมัด (หลบหมัด-หมุนตัวตีศอก)

จังหวะ ๑

รุก: เดินมวยเข้าหาพร้อมชกหมัดตรงขวาไปยังบริเวณใบหน้าของฝ่ายรับ

รับ: ก้าวเท้าขวาทแยงเอี้ยวลำตัวเล็กน้อยเข้าสู่วงใน เพื่อให้หมัดเฉียดผ่านชอกคอด้านซ้าย กระแทกข้อศอกของฝ่ายรุกเพื่อให้แขนเคล็ด แล้วหมุนตัวไปทางซ้ายใช้ศอกซ้ายตีไปที่บริเวณใบหน้าของฝ่ายรุก (ท่าหิรัญม้วนแผ่นดิน)

๒. ศอกท้ายทอย (ก้มหลบ-ศอกท้ายทอย)

จังหวะ ๑

รุก: เดินมวยเข้าหาพร้อมชกหมัดตรงขวาไปยังบริเวณใบหน้าของฝ่ายรับ มือซ้ายตั้งมั่น

รับ: เท้าซ้ายสืบออกทางซ้าย พร้อมกับก้มหัวลอดใต้แขน ถลันเท้าขวาพุ่งไปด้านหลังฝ่ายรุก
พุ่งตัวขึ้นใช้ศอกขวากระแทกท้ายทอย

๓. ล้มขุนทวน (หลบต้อย-สวนเตะด้วยหลังเท้า)

จังหวะ ๑

รุก: เดินมวยเข้าหาพร้อมชกด้วยหมัดตรงซ้ายไปยังบริเวณใบหน้าของฝ่ายรับ มือขวาดึงมั่น

รับ: ชยับเท้าซ้ายสืบออกด้านนอกด้านซ้ายเล็กน้อย เพื่อให้ได้จังหวะ ทิ้งน้ำหนักตัวไปที่เท้า
ซ้าย ใช้เท้าซ้ายเป็นหลัก ใช้แขนขวาปิดหมัดออกด้านวงนอกให้เบนพื้นใบหน้า พร้อมกับ
เตะด้วยหลังเท้าขวาไปยังบริเวณปลายคางด้านซ้ายของฝ่ายรุกทันที

๔. หมุนหันหักด่าน (หลบวงนอก-ศอกและเข้าพร้อมกัน)

จังหวะ ๑

รุก: เดินมวยก้าวเท้าขวาไปด้านหน้าพร้อมกับชกหมัดตรงขวาไปยังบริเวณใบหน้าของฝ่ายรับ
มือขวาดึงมั่น

รับ: ก้าวเท้าซ้ายออกด้านวงนอก ถลันเข้าประชิดตัว พร้อมกับพุ่งเข้าไปที่ลื่นปี ศอกเข้าที่คาง
ในจังหวะเดียวกัน

๕. พระรามฟาดศร (รับศอกตีด้วยแขน)

จังหวะ ๑

รุก: เดินมวยสืบเท้าซ้ายเข้าประชิดตัว งอศอกขวาเสยขึ้นหมายปลายคาง มือซ้ายดึงมั่น

รับ: ก้าวเท้าขวาสืบออกข้างหน้า ใช้แขนขวาตีลงบริเวณข้อพับแขนของฝ่ายรุกอย่างรุนแรง

๗. การต่อสู้แบบอิสระ (อนันตยุทธ์ มวยไทย)

เล่นเชิง หมายถึง การใช้อาวุธหมัด เท้า เข่า ศอก ในการผสมผสาน เป็นอาวุธใช้ในการรุก - รับ
แต่ลักษณะการออกอาวุธจะไม่รุนแรง

ขั้นที่ ๙ ระดับขั้นสายสีดำ (ประเจียดดำ)

๑. การไหว้ครูมวยไทย

๑.๑ ทำร้ายรำไหว้ครูมวยไทยประยุกต์ของสถาบันการพลศึกษา

๒. ทักษะการเคลื่อนเท้า

๒.๑ ใช้ทักษะการเคลื่อนเท้าในขั้นที่ ๑,๒,๓

๒.๒ การจัดระยะเท้าในการต่อสู้

๓. ทักษะมวยไทย การใช้มือเป็นอาวุธ (หมัด - ศอก)

๓.๑ นำทักษะหมัด เท้า เข่า ศอก มาผสมผสานเป็นอาวุธ

๔. ทักษะมวยไทย การใช้เท้าเป็นอาวุธ (ถีบ, เตะ, เข่า)

๔.๑ กระโดดลอยตัวตีศอกสับ เริ่มท่าเตรียมให้ยืนจดมวย ไม่ห่างจากคู่ต่อสู้มากนัก จากนั้นให้กระโดดลอยตัวขึ้นสูงพุ่งไปด้านหน้าไปหาเป้าหมายบริเวณศีรษะแล้วใช้ศอกสับลงที่ศีรษะของคู่ต่อสู้

๔.๒ กระโดดลอยตัวพุ่งไปข้างหน้าถีบ เริ่มท่าเตรียมให้ยืนจดมวยเหลื่อมขวาแล้วกระโดดขึ้นสูงพุ่งไปข้างหน้า ลักษณะคล้ายกับการกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง ช่วงลอยตัวให้ถีบคู่ต่อสู้บริเวณ หน้า หน้าอก ท้อง

๕. กระบวนท่ายุทธมวยไทย

๕.๑ ยุทธมวยไทย ๙

คือ การนำทักษะของกระบวนท่าแม่ไม้มวยไทย ลูกไม้มวยไทย และไม้มวยไทย มาผสมผสานในการร่ายรำเป็นท่าต่อเนื่อง ประกอบด้วยกระบวนท่าต่าง ๆ ดังนี้

๑. พระรามเหยียบลงกา
๒. พระรามเดินดง
๓. จระเข้ฟาดหาง
๔. ฤาษีบิดยา
๕. ปันเศียรทศกัณฐ์

๖. ทักษะการต่อสู้ รุก-รับ ๑ จังหวะ

รุก-รับ ขั้นที่ ๙ (๑ จังหวะ)

๑. พระรามเหยียบลงกา (รับเตะด้วยย่อ-เตะเหวี่ยง)

จังหวะ ๑

รุก: ยกเท้าขวาเตะหมายบริเวณชายโครงของฝ่ายรุก

รับ: ก้าวเท้าซ้ายขึ้นเหยียบบริเวณต้นขาที่เตะมาของฝ่ายรุก พร้อมกับกระโดดลอยตัวเตะเหวี่ยงไปยังก้านคอของฝ่ายรุก ในจังหวะเดียว

๒. พระรามเดินดง (รับเตะ-เหยียบหน้าขา-เข่าที่คาง)

จังหวะ ๑

รุก: ยกเท้าขวาเตะระดับชายโครง

รับ: พุ่งตัวยกเท้าซ้ายขึ้นเหยียบต้นขา (หน้าขาที่นอนบน) ของเท้าที่เตะมา พร้อมกับส่งแรงพุ่งเข้าขวาให้ผสมกับแรงที่คู่ต่อสู้ เตะมา ตีเข้าขวาสู่ปลายคางของฝ่ายรับอย่างรวดเร็ว

๓. จระเข้ฟาดหาง

จังหวะ ๑

รุก: ชกหมัดซ้ายตรงบริเวณใบหน้าของฝ่ายรับ (ชกหมัดหน้า)

รับ: ก้าวเท้าซ้ายยกทะเลี่ยงเฉียงไปทางด้านขวาของตัวเอง ให้ได้จังหวะเตะฟาด มือทั้งสองป้องกันอยู่ระดับหน้า หมุนตัวเหวี่ยงเตะขวาบริเวณด้านคอฝ่ายรับอย่างรวดเร็ว

๔. ทักคอเอราวิณ (เหยียบเข้า-กองหัว)

จังหวะ ๑

รุก: ยกเข้าขวาตีหมายบริเวณชายโครง แล้ววางเท้าที่ตีเข้าวางย่อลงข้างหน้า

รับ: ยกเท้าขวาถอยหลัง ขยับถอยหลบเข้าของฝ่ายรุกก้าวเท้าซ้ายขึ้นเหยียบบนหน้าขาขวาของฝ่ายรุก เท้าขวาเขย่งเท้าเหยียบบริเวณหัวไหล่ซ้ายของฝ่ายรุกและใช้มือซ้ายจับที่หัวไหล่ของฝ่ายรุก ใช้ศอกขวาสับลงที่กลางศีรษะของฝ่ายรุกทันที

๕. บั้นเคียรทศกัณฐ์ (เข้าลอยคู่พร้อมศอกคู่)

จังหวะ ๑

รุก: ชกหมัดขวาตรงหมายบริเวณใบหน้าของฝ่ายรับ

รับ: ยกเท้าขวาตีบริเวณลำตัวให้ฝ่ายรุกเสียหลักถอยหลังกลับไป วิ่งเข้าหาพร้อมกระโดดลอยตัวขึ้น ใช้เข้าคู่ตีบริเวณหน้าคู่ต่อสู้และกระแทกศอกคู่ลงที่กลางศีรษะของฝ่ายรับอย่างรวดเร็วทันที

๗. การต่อสู้แบบอิสระ (อนันตยุทธ์ มวยไทย)

เล่นเชิง หมายถึง การใช้อาวุธหมัด เท้า เข่า ศอก ในการผสมผสาน เป็นอาวุธใช้ในการรุก - รับ แต่ลักษณะการออกอาวุธจะไม่รุนแรง

ภาคผนวก

แผนการจัดการความรู้ KM

ปีการศึกษา ๒๕๕๗

ลำดับที่	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
๑	แต่งตั้งคณะกรรมการจัดการความรู้ (KM)	รศ. ดร.วิทเวช วงศ์เพม
๒	ประชุมคณะกรรมการจัดการความรู้ (KM)	รศ. ดร.วิทเวช วงศ์เพม
๓	จัดทำเอกสารประกอบการจัดการความรู้ (KM) เรื่อง ศิลปะมวยไทย ๙ ชั้น	ผศ.อนันต์ เมฆสวรรค์
๔	อบรมการจัดการความรู้ (KM) เรื่อง ศิลปะมวยไทย ๙ ชั้น	ผศ.อนันต์ เมฆสวรรค์
๕	เผยแพร่ศิลปะมวยไทย ๙ ชั้น	ผศ.อนันต์ เมฆสวรรค์
๖	สรุปและประเมินผลการจัดการความรู้ (KM)	รศ. ดร.วิทเวช วงศ์เพม

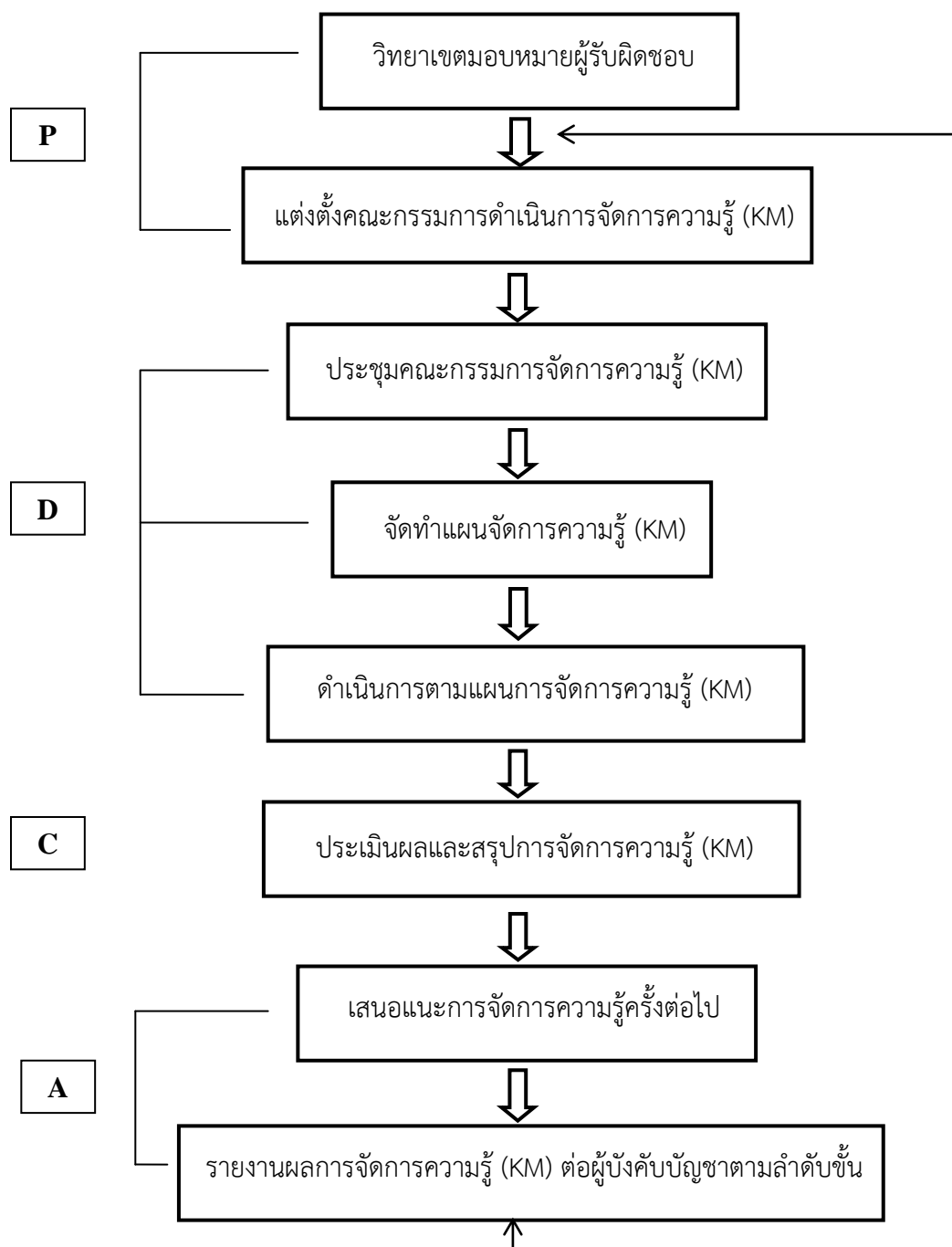
ลงชื่อ

รองศาสตราจารย์ ดร.วิทเวช วงศ์เพม

ผู้จัดทำแผนการจัดการความรู้ (KM)

ระบบและกลไกการจัดการความรู้ (KM)

ปีการศึกษา ๒๕๕๗



ภาพประกอบการจัดการความรู้ (KM)
เรื่อง ศิลปะมวยไทย ๙ ชั้น



ผศ.อนันต์ เมฆสวรรค์ และคณะวิทยากรอบรมความรู้ครูต้นแบบ
ศิลปะมวยไทย ๙ ชั้น



ผู้เข้ารับการอบรมครูต้นแบบ ศิลปะมวยไทย ๙ ชั้น



การเผยแพร่ศิลปะมวยไทย ๕ ชั้น ในพิธีไหว้ครูมวยไทย และครูกระบี่กระบอง ณ บริเวณลานพระพลบดี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง



การเผยแพร่ศิลปะมวยไทย ๕ ชั้น
ในงานบวงสรวงวีรชน ค่ายบางระจัน (อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี)