



Suan Dusit
The Office of Business Affairs

THAI BOXERCISE



พลุกคีสปมวยไทย

ศิลปะแห่งการต่อสู้

สู่พลังสร้างสรรค์สุขภาพดี

คู่มือการออกกำลังกายแบบประยุกต์ท่าแม่ไม้มวยไทย

THAI BOXERCISE

การประยุกต์ท่าแม่ไม้มวยไทยในการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายแบบ ThaiBoxercise เป็นการใช้ท่าแม่ไม้มวยไทยในการสร้างชุดการเคลื่อนไหวที่เป็นจังหวะต่อเนื่องเพื่อออกกำลังกาย โดยนำท่าพื้นฐานแม่ไม้มวยไทยที่เป็นการออกอาวุธของร่างกายทั้งช่วงบนและช่วงล่างมาดัดแปลงให้เหมาะสมกับผู้ฝึกทั่วไป ดังรายละเอียดท่าออกกำลังกาย ThaiBoxercise ที่ดัดแปลงมาจากท่าแม่ไม้มวยไทยต่อไปนี้

1. การออกอาวุธช่วงบน:



กาจิกไข่

กาจิกไข่ เป็นเทคนิคมวยไทยเชิงหมัด (Punching Techniques)

ท่าแม่ไม้มวยไทย

หมัดตรงนำ ถ้านักมวยจดเหลี่ยมขวา ให้ใช้หมัดซ้ายที่อยู่ข้างหน้า ฟุ่งไปข้างหน้าตรงๆ หรือเหวี่ยงข้าง หมายคางหรือขากรรไกรตรงจมูก หรือลูกตาของคู่ต่อสู้โดยแรง เพื่อให้คู่ต่อสู้เสียหลัก แล้วรีบใช้เชิงอื่นต่อไป ใช้เวลาถูกรับหรือถอยก็ได้

การป้องกัน ให้ใช้หมัดหรือ แขนขวาตบลง ถ้าเป็นหมัดเหวี่ยงให้ใช้แขนขวา ปิดไปข้างขวา



ท่าออกกำลังกาย Thai Boxercise

หมัดแย็บ (Jab) - กาจิกไข่:

กำหมัดต่อยตรงออกไปด้วยมือด้านหน้า เป้าหมายที่บริเวณใบหน้าคู่ต่อสู้

💡 คับชวาลา 🗨️

เป็นไม้มวยไช้ป้องกันหมัด
พร้อมตอบโต้

ท่าแม่ไม้มวยไทย

ฝ่ายรุกเดินมวยเข้าชกหมัดขวา
ตรงไปที่ใบหน้าของฝ่ายรับ
ฝ่ายรับก้าวเท้าซ้ายทแยงเฉียง
ออกวงนอก ทิ้งน้ำหนักตัวบน
เท้าซ้าย ใช้มือซ้ายกดแขนขวา
ของฝ่ายรุกให้เบนและลงต่ำ
รับชกด้วยหมัดขวาตรงไปที่
ใบหน้า ให้เป็นจังหวะเดียวกับ
มือซ้ายที่กดลงนั้นอย่างรวดเร็ว



ท่าออกกำลังกาย Thai Boxercise

หมัดตาม (Cross) - คับชวาลา:
กำหมัดค้อยตรงออกไปด้วยมือด้านหลัง
เป้าหมายที่บริเวณใบหน้าคู่ต่อสู้

💡 เอร่าวินเสยงา 🗨️

เป็นไม้มวยไช้ป้องกันและตอบโต้
เมื่อคู่ต่อสู้กระแทกหมัด

ท่าแม่ไม้มวยไทย

ในภาพ ฝ่ายหนึ่งกระแทกหมัดขวาเข้าตรงหน้า
อีกฝ่ายหนึ่ง ฝ่ายนั้นจึงยกแขนซ้ายท่อนล่างขึ้น
ปิด เป็นการป้องกัน ในขณะเดียวกันก็สับเท้า
เข้าหาอีกฝ่ายแล้วใช้ศอกขวาจัดเข้าที่ปลายคาง
ของอีกฝ่าย เป็นการตอบโต้

ท่าออกกำลังกาย Thai Boxercise

หมัดเสย (Uppercut) - เอร่าวินเสยงา:
กำหมัดค้อยเสยขึ้นเป้าหมายที่บริเวณใต้คาง
คู่ต่อสู้



อินทราชวังจักร

ท่ามวยไทยที่ใช้หมัดขว้าง



ท่าแม่ไม้มวยไทย

ถ้านักมวยจดเหลี่ยมขวาให้ใช้ หมัดขวายกขึ้นไปข้างหน้า แขนเหยียดตรงแล้วตีฟาดลงมาทางตรง พร้อมกับก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าที่หมายก้นคอหรือคางมูกคู่ต่อสู้ ใช้เวลารุกับหรือถอยในระยะหมัด การป้องกัน ให้ยกแขนซ้ายขึ้นขวางรับเหนือศีรษะ

ท่าออกกำลังกาย Thai Boxercise

หมัดเหวี่ยง (Hook) - อินทราชวังจักร:
กำหมัดเหวี่ยงมือออกมาจากด้านข้าง เป้าหมายที่บริเวณด้านข้างของใบหน้าคู่ต่อสู้



หงส์ปีกหัก

ท่ามวยไทยที่ใช้หลบหมัด แล้วใช้ศอกกระแทกหัวไหล่คู่ต่อสู้



ท่าแม่ไม้มวยไทย

ฝ่ายรุก เดินมวยเข้าชิดด้วยหมัดขวาตรงไปที่ใบหน้าของฝ่ายรับ มือซ้ายดั่งมั่น
ฝ่ายรับ ก้าวเท้าซ้ายเข้าประชิดตัวแล้วใช้แขนซ้ายปิดหมัดให้เบนออกกระแทกศอกขวาเข้าที่หัวไหล่ขวาของคู่ต่อสู้

ท่าออกกำลังกาย Thai Boxercise

ศอก (Elbow) - หงส์ปีกหัก:
การตีศอกในทิศทางต่าง ๆ จากซ้ายไปขวา ขวาไปซ้าย บนลงล่าง หรือล่างขึ้นบน มีการบิดตัวตีศอก โดยมีแรงส่งจากไหล่ลำตัวและเท้า เป้าหมายที่บริเวณใบหน้าคู่ต่อสู้



2. การออกอาวุธช่วงล่าง:

🔊 เกรกวาดลาน 🗨️

เป็นไม้มวยไทยใช้ป้องกันและตอบโต้
เมื่อคู่ต่อสู้เหวี่ยงแข้ง



ท่าแม่ไม้มวยไทย

ในภาพฝ่ายหนึ่งใช้ขาขวาเหวี่ยงแข้ง
เข้าใส่ที่ลำตัวอีกฝ่าย ฝ่ายนั้นหัน
ตัวไปทางขวาพร้อมเอนตัวลง
เป็นการป้องกัน ในขณะที่
เดียวกันก็ใช้ขาซ้าย
เหวี่ยงแข้งเข้าที่
ขาพับซ้ายของอีก
ฝ่าย เป็นการ
ตอบโต้



ท่าออกท่าสังกาย Thai Boxercise

เตะตัด (Round Kick) - เกรกวาดลาน (เตะต่ำ)
การเตะโดยใช้แรงเหวี่ยงของเท้าตัดขนานกับพื้นเป้าหมาย
ที่หน้าแข้งหรือลำตัว

🔊 มอญยันหลัก 🗨️

เป็นไม้มวยไทยใช้ป้องกันคู่ต่อสู้จู่โจมเป็นหลักสำคัญ
ในการรับมือด้วยการใช้เท้าถีบยอดคอก หรือท้อง



ท่าแม่ไม้มวยไทย

แม่ไม้มันเป็นการรับหมัดด้วยตีส
ฝ่ายรุก ชกด้วยหมัดซ้ายตรงพร้อมกับก้าวเท้าซ้าย
ไปข้างหน้า
ฝ่ายรับ โยกตัวเอนไปทางขวาเอนตัวหนีฝ่ายรุก
ประมาณ 45 องศา ยืนบนเท้าขวา แขนทั้งสองยก
งอป้องกันหน้า พร้อมกับยกเท้าซ้ายถีบที่ยอดคอก
หรือท้องของฝ่ายรุกให้กระเด็นห่างออกไป



ท่าออกท่าสังกาย Thai Boxercise

เตะด้านหน้า (Front Kick) - มอญยันหลัก
การเตะหรือถีบไปด้านหน้าเป้าหมายที่ท้องหรือ
หน้าอก

🗣️ กว้างเหลี่ยมหลัง 🗣️

กว้างเหลี่ยมหลัง เป็นไม้มวยที่ใช้ป้องกันและตอบโต้ เมื่อคู่ต่อสู้กระแทกหมด



ท่าไม้มวยไทย

ในภาพฝ่ายหนึ่งใช้หมัดกระแทกเข้าไปในหน้าของอีกฝ่าย และฝ่ายนั้นหันตัวไปทางขวาพร้อมกับเอนตัวหลบไปด้านหลัง เป็นการป้องกัน ในขณะที่เดียวกันก็ใช้เท้าซ้าย ยันเข้าที่กลางลำตัวของอีกฝ่าย เป็นการตอบโต้

ท่าออกกำลังกาย Thai Boxercise

เตะด้านข้าง และเตะด้านหลัง (Side Kick & Back Kick)-กว้างเหลี่ยมหลัง-การเตะหรือถีบเท้าออกไปด้านข้าง (Side Kick) หรือด้านหลัง (Back Kick)



🗣️ ทักคอเอราวัณ 🗣️

เป็นไม้มวยที่ใช้ป้องกันและตอบโต้ เมื่อคู่ต่อสู้เข้าจับคอถอดปล้ำ



ท่าไม้มวยไทย

ในภาพ ฝ่ายหนึ่งจะเข้ากอดคอด้วยแขน ขวาก็ฝ่ายใช้ฝ่ามือขวาเสยที่ปลายคาง ฝ่ายตรงข้ามในขณะเดียวกันก็ใช้มือซ้ายประกบด้านหลังคอ ใช้ทั้งสองมือช่วยกันผลักคอคู่ต่อสู้ให้ทงายไปด้านหลัง เป็นการป้องกันและตอบโต้พร้อมกัน

ท่าออกกำลังกาย Thai Boxercise

เข่า (Knee) — ทักคอเอราวัณ ยกเท้าตั้งเข่าขนานพื้น เป้าหมายที่ด้านหน้าลำตัวคู่ต่อสู้





Suan Dusit
The Office of Business Affairs

THAI BOXERCISE

สำนักกิจการพิเศษ

☎ 02-244-5433, 5435

☎ @003NJYVX

☎ ศูนย์บริหารกายเพื่อสุขภาพสวนดุสิต

สถาบันภาษา ศิลปะและวัฒนธรรม (ILAC)

☎ 02-244 5260

☎ ilac_sdu

☎ ILAC SuanDusit University