



บทเรียนที่

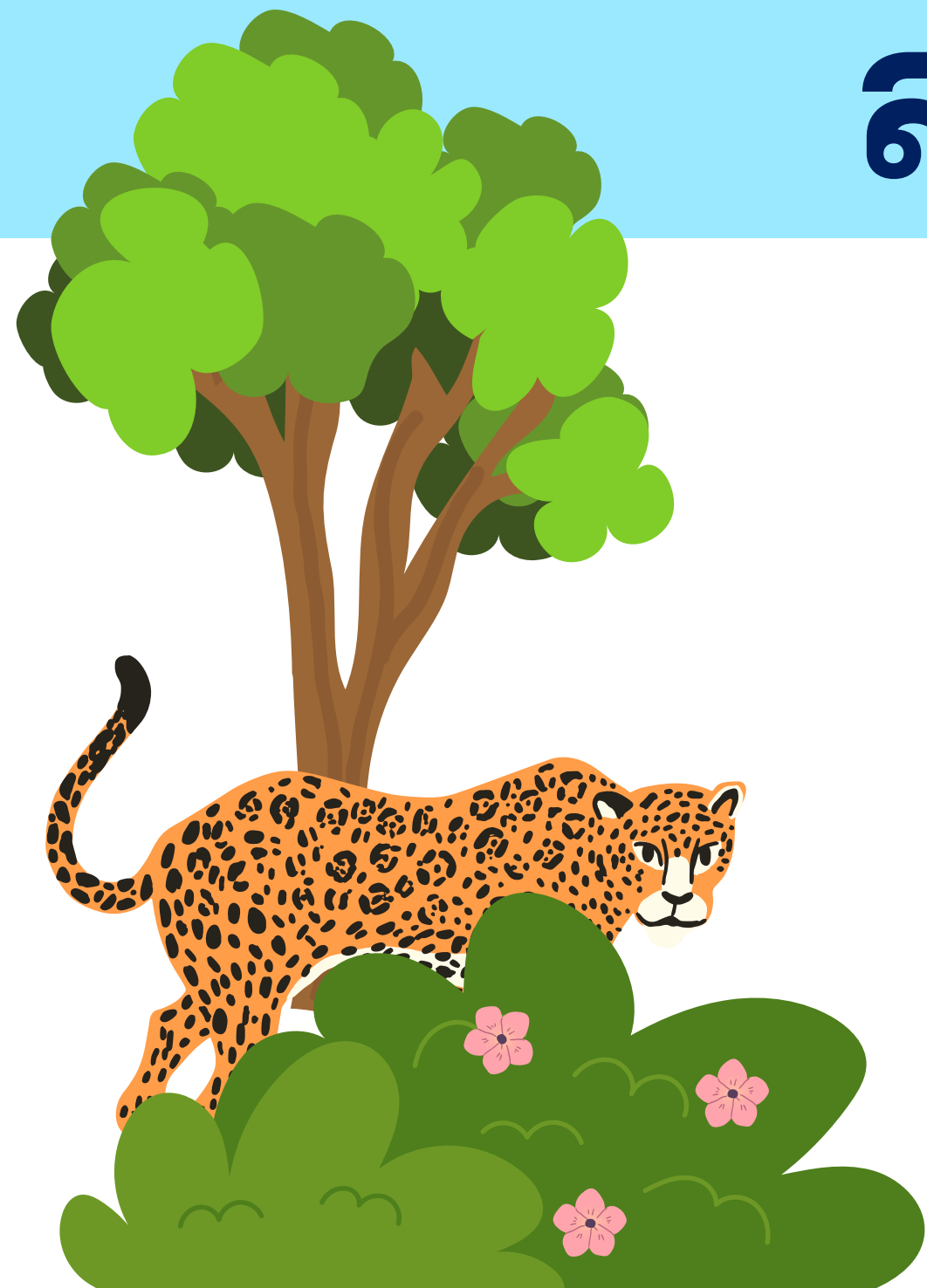
4

ระเบียบบแถว 1





สาระการเรียนรู้



1. | วัตถุประสงค์การฝึกกระเบียบแถว
2. | การเตรียมการฝึกและขั้นตอนท่าที่จะฝึก
3. | สัญญาณมือในการเรียกแถว
4. | การฝึกกระเบียบแถวเป็นรายบุคคล

1

วัตถุประสงค์การฝึกระเบียบแถว

1. เพื่อฝึกให้ลูกเสือเป็นผู้มีระเบียบวินัยอันดีงาม
2. เพื่อฝึกให้ลูกเสีอรูจักฟังคำสั่งและปฏิบัติตามใดโดยถูกต้อง
3. เพื่อฝึกให้ลูกเสือมีความอดทน เพื่อที่จะสามารถบำเพ็ญตนให้ประโยชน์ตามลักษณะของลูกเสือได้
4. เพื่อให้ลูกเสือเป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถเคลื่อนไหวได้ อย่างคล่องแคล่วองไว
5. เพื่อก่อให้เกิดความสามัคคีพร้อมเพรียงกันในหมู่ลูกเสือ
6. เพื่อฝึกความสามารถในการเป็นผู้นำและผู้ตามใดอย่างมีประสิทธิภาพ



2

การเตรียมการฝึกและขั้นตอนท่าที่จะฝึก



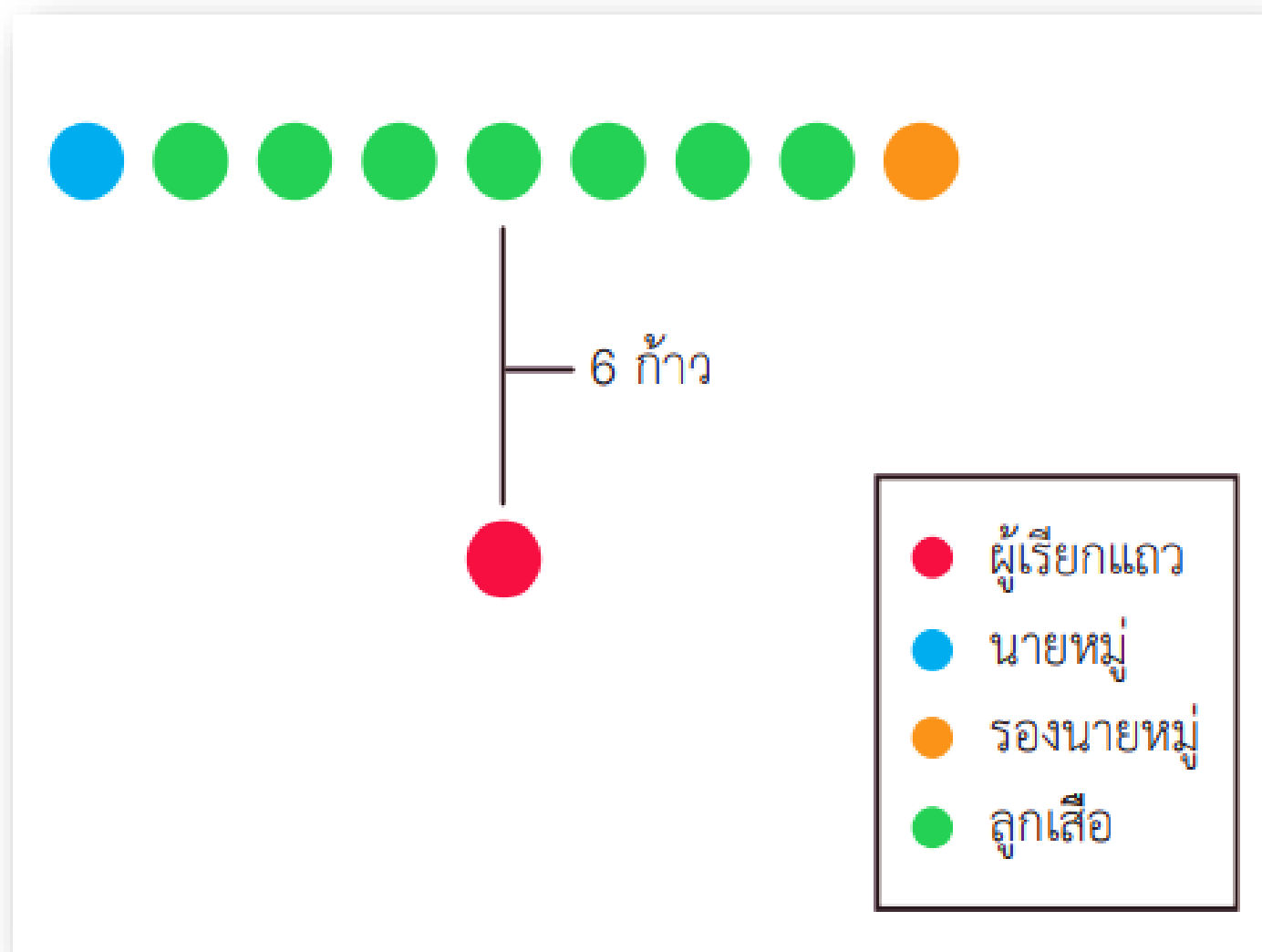
1. | **ตัวครูฝึก** โดยปกติจะคัดเลือกจากนายหมู่หรือรองนายหมู่ลูกเสือ ซึ่งได้ผ่านการฝึกระเบียบแถวมาแล้วเป็นอย่างดี และได้รับการ ทบทวนความรู้ในการฝึกทุกท่าที่กำหนดไว้ในแบบฝึกระเบียบแถว จนสามารถทำหน้าที่เป็นครูฝึกได้
2. | **เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึก** เช่น ไม้ง่าม
3. | **สถานที่ที่ใช้ในการฝึก** ควรเป็นสถานที่ที่ไม่รกรุงรัง เปนที่ราบเรียบ
4. | **กำหนดการฝึกและตารางการฝึกประจำวัน**
5. | **วิธีการฝึก** หมายถึง วิธีการที่จะปฏิบัติตั้งแต่ตนจนจบของทุกครั้งที่มี การฝึกระเบียบแถว

3

สัญญาณมือในการเรียกแถว

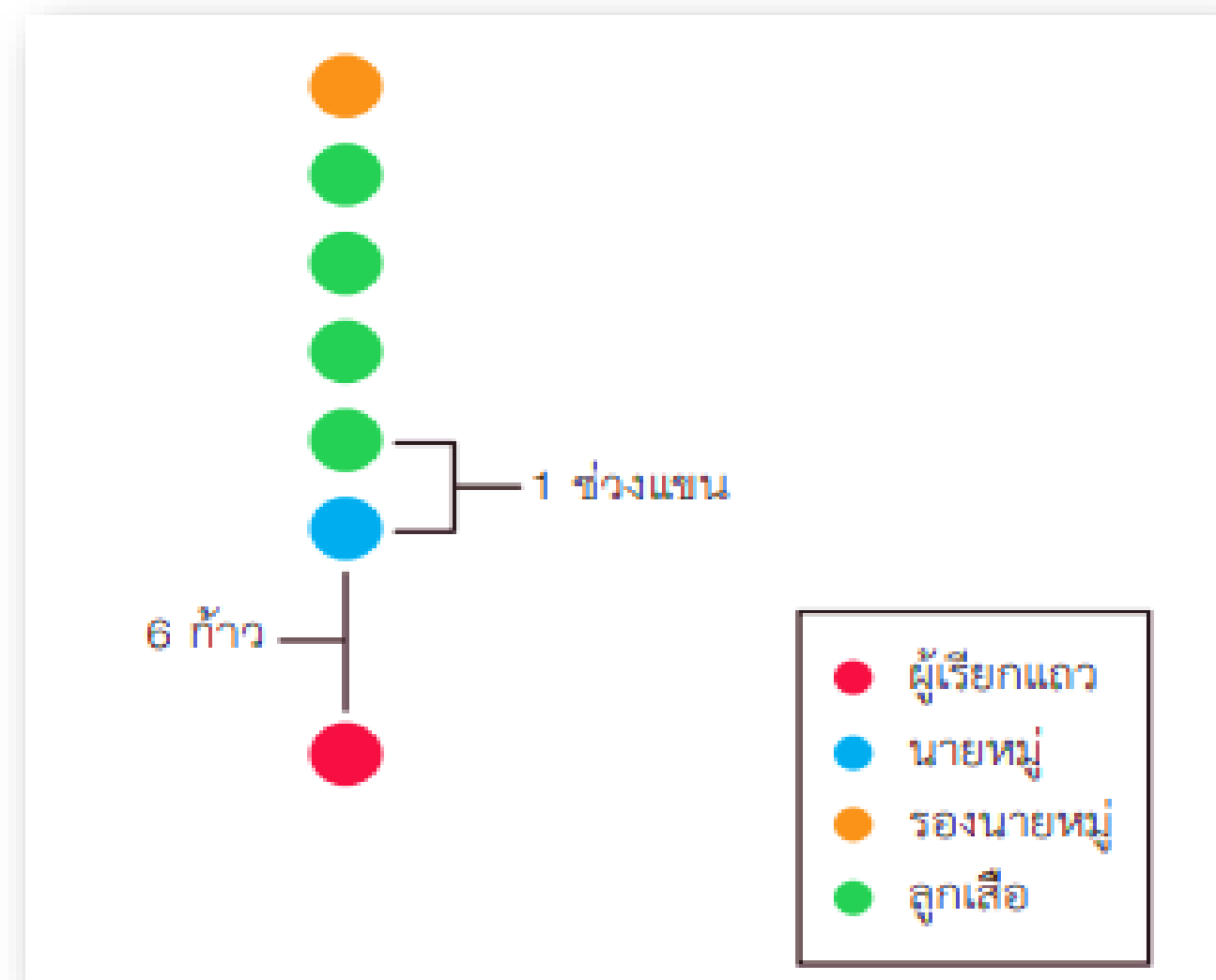
1

แถวหน้ากระดานแถวเดียว



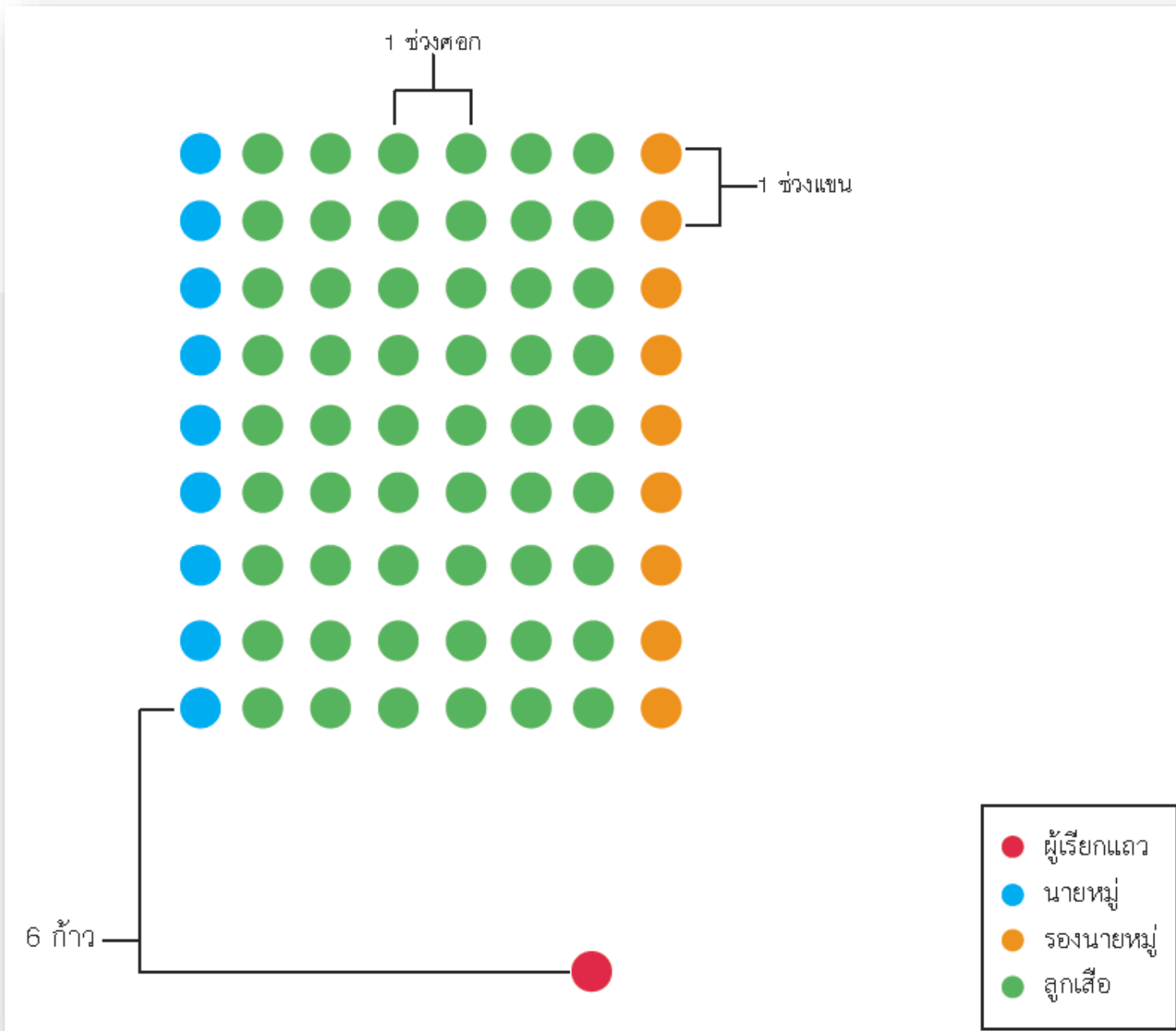
2

แถวตอนเรียงหนึ่ง



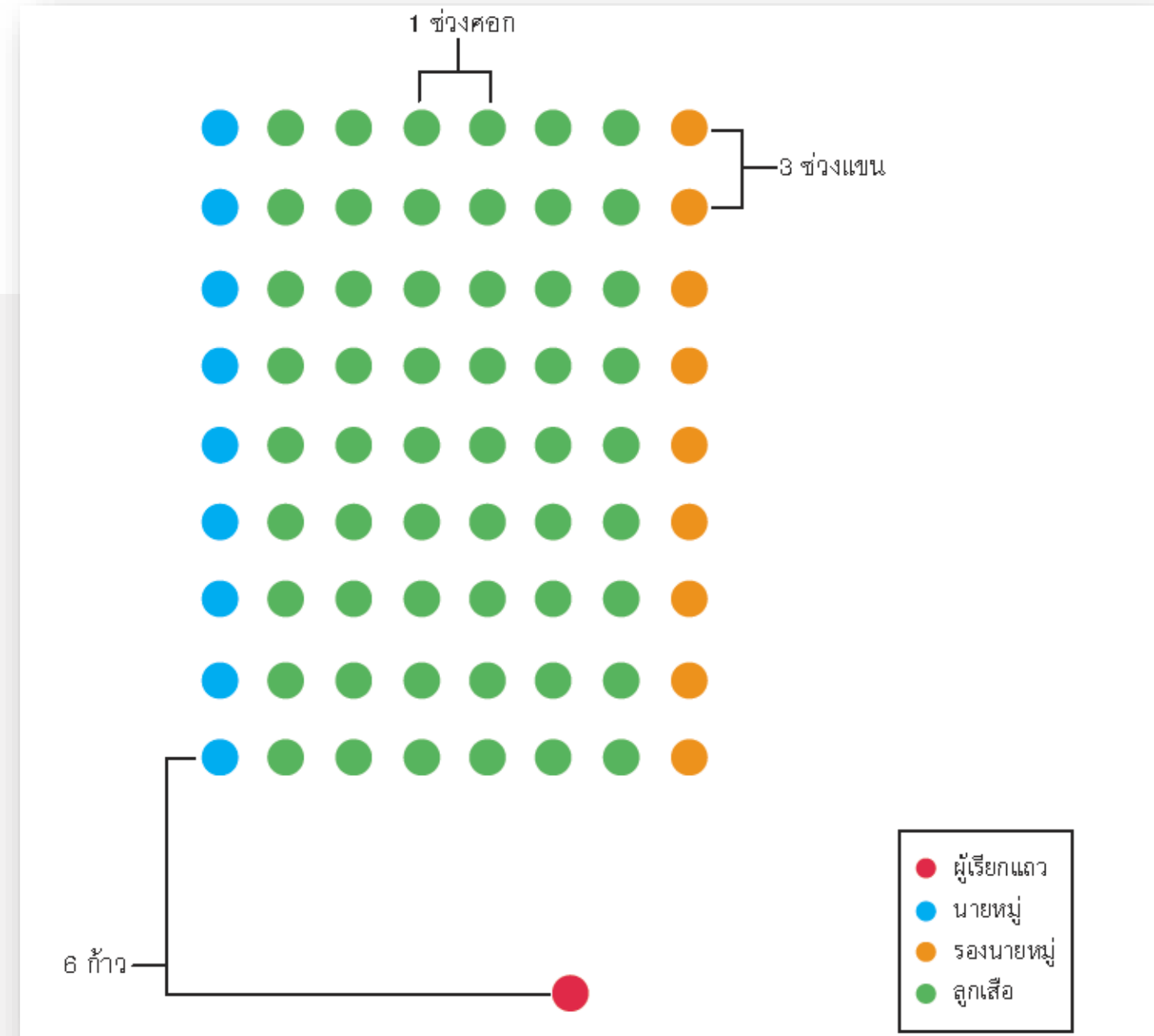
3

แถวหน้ากระดานหมูปิดระยะ



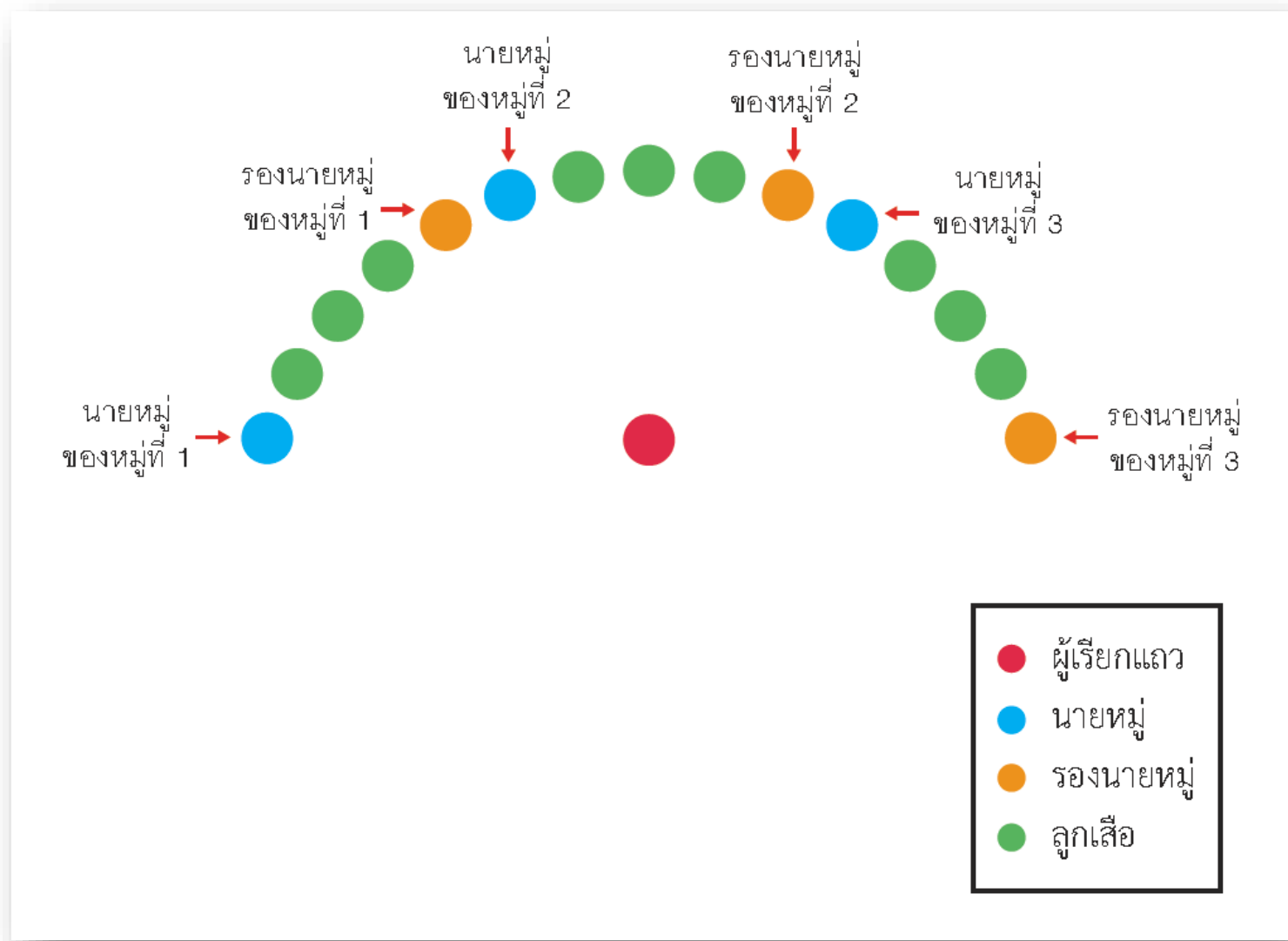
4

แถวหน้ากระดานหมูเปิดระยะ



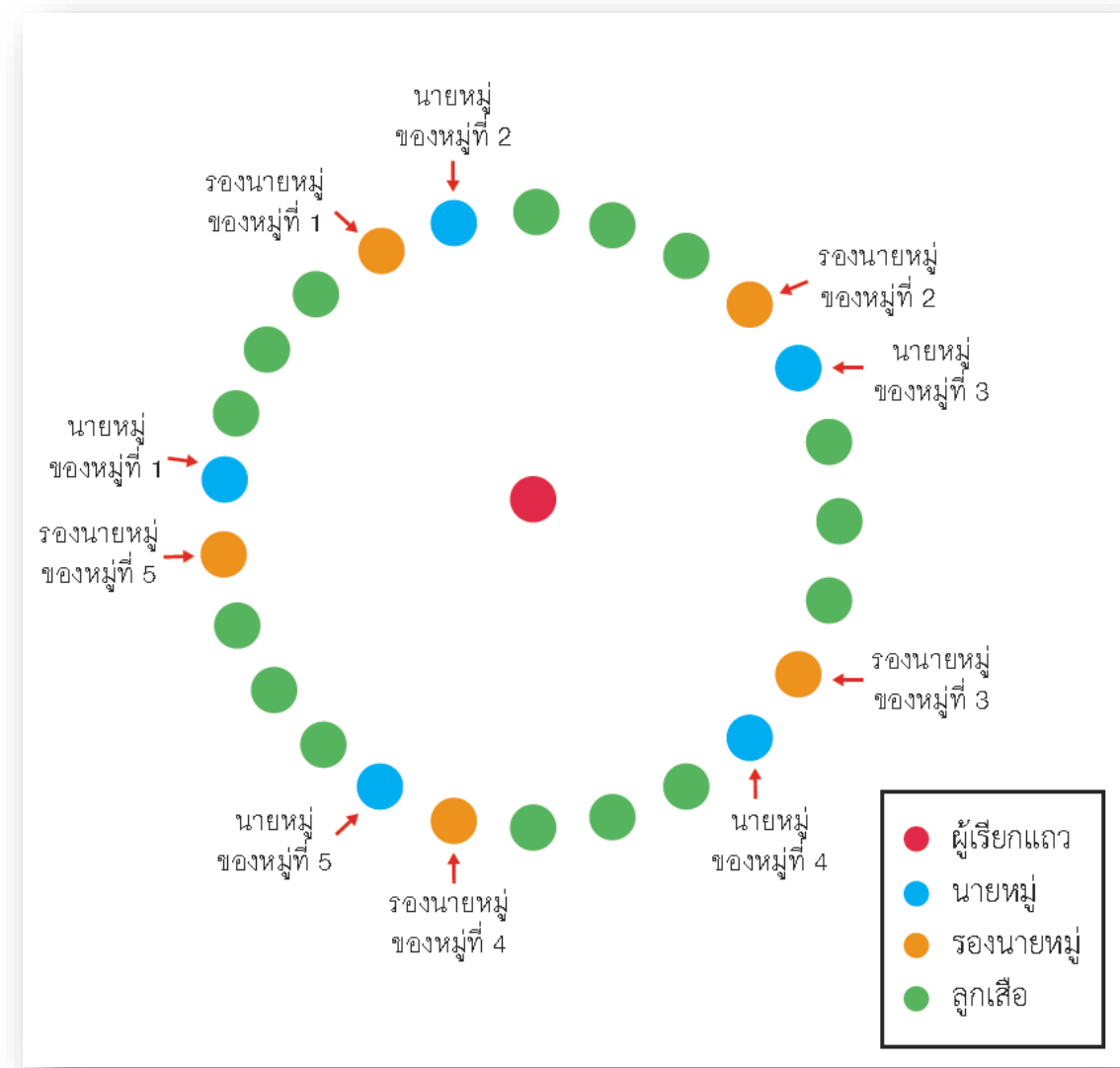
5

แถวครึ่งวงกลมหรือเกือกม้า



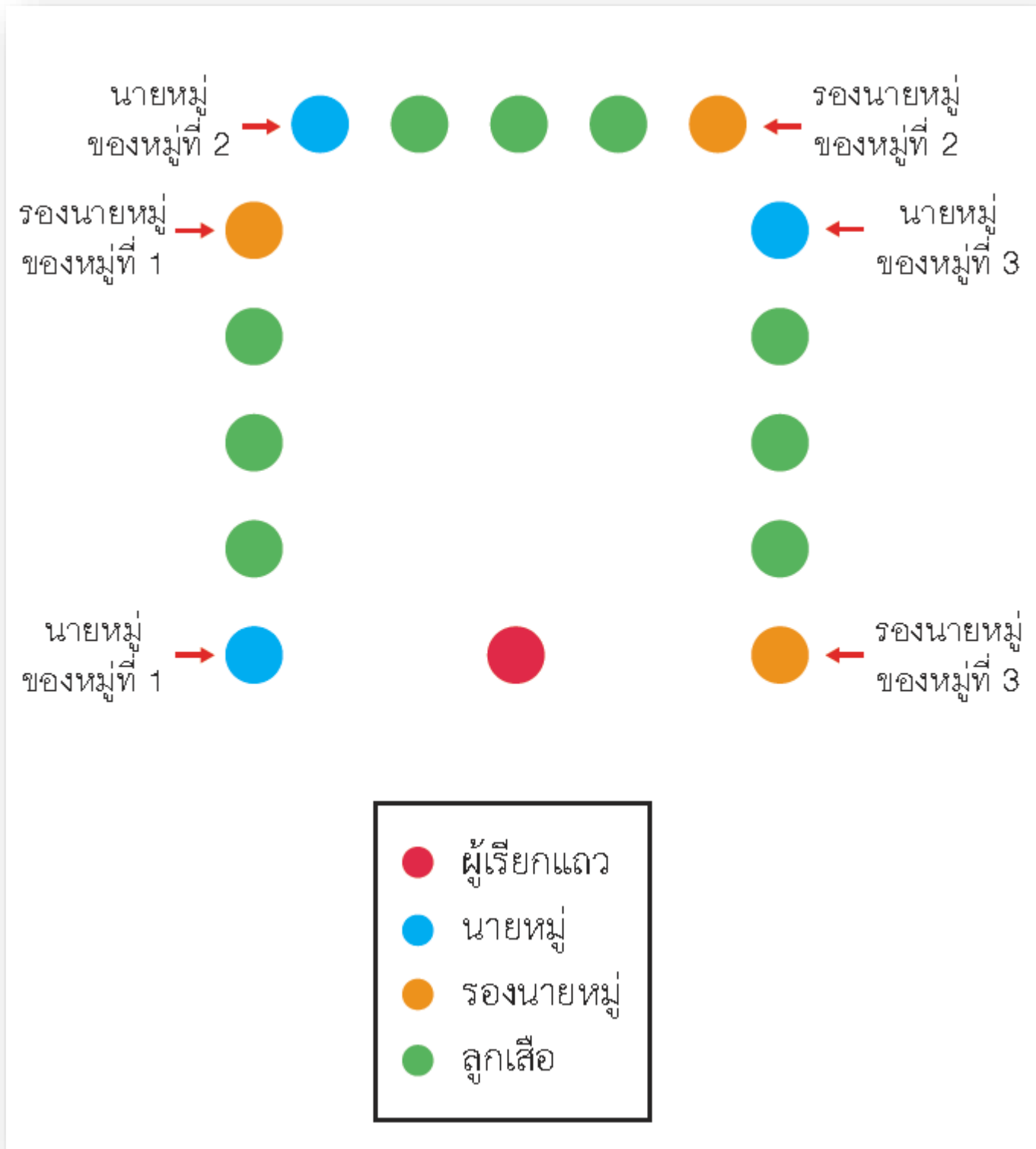
6

แถววงกลม



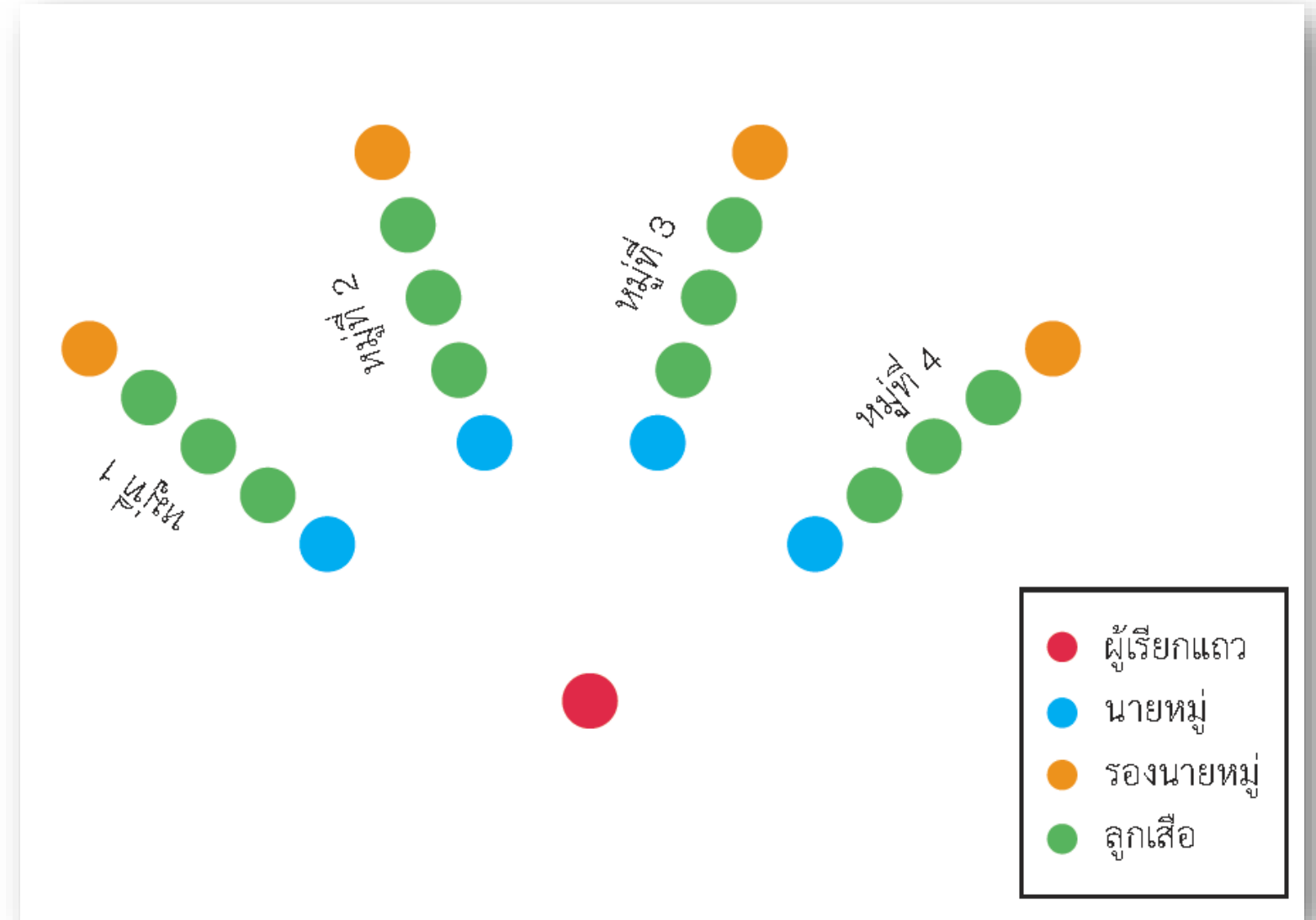
7

แถวสี่เหลี่ยมเปิดด้านหนึ่ง



8

แถวรัศมี



3

การฝึกแถวเป็นรายบุคคล

การฝึกท่ามือเปล่า

1. | ท่าตรง

การปฏิบัติ ยืนให้ส้นเท้าชิดและอยู่ในแนวเดียวกัน ปลายเท้าแบะ ออกข้างละเท่า ๆ กัน ทำมุมกันประมาณ 45 องศา เข่าเหยียดตรงและ บีบเข้าหากัน ลำตัวยืนตรง ออกผาย ไหล่เสมอกัน แขนทั้งสองเหยียดตรง ข้างลำตัว พลิกศอกไปข้างหน้าเล็กน้อยจนไหล่ตั้ง นิ้วมือเหยียดและชิดกัน นิ้วกลางติดขาตรงกึ่งกลางประมาณแนวตะเข็บกางเกง เปิดฝ่ามือเล็กน้อย ลำคอยืดตรง ตามองตรงไปข้างหน้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสองเท่า ๆ กันและนิ่ง



2. | ท่าพัก

2.1 พักตามปกติ

คำบอก พัก

การปฏิบัติ หย่อนเข่าขวาก่อน ต่อก้าวไปจึงหย่อนและเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและเปลี่ยนเข่าพักได้ตามสมควร แต่เท้าทั้งสองอยู่กับที่ห้ามพุด เมื่อได้ยินคำบอก “**แถว**” ให้ยืดตัวขึ้นและจัดทุกส่วนของร่างกายให้อยู่ในท่าที่ตรง นอกจากเข่าขวา และเมื่อได้ยินคำว่า “**ตรง**” ให้กระตุกเข่าขวาโดยเร็วและแข็งแรงกลับไปอยู่ในท่าตรง

2.2 พักตามระเบียบ

คำบอก ตามระเบียบ-พัก

การปฏิบัติ แยกเท้าซ้ายออกไปทางด้านซ้ายประมาณ 30 เซนติเมตร หรือประมาณเกือบครึ่งก้าวปกติอย่างแข็งแรง พร้อมกับจับมือไขว้หลังให้หลังมือเข้าหาตัว มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือขวาจับหัวแม่มือซ้าย หลังมือซ้ายแนบติดลำตัวในแนวกึ่งกลางหลัง และอยู่ใต้เข็มขัดเล็กน้อย ขาทั้งสองตั้งน้ำหนักตัวอยู่ บนเท้าทั้งสองเท่า ๆ กันและนิ่ง เมื่อได้ยินบอกว่า “**แถว-ตรง**” ให้ชักเท้าซ้ายชิดเท้าขวาอย่างแข็งแรง พร้อมกับมือทั้งสองข้างกลับไปอยู่ในลักษณะท่าตรงตามเดิม



2.3 พักตามสบาย

คำบอก ตามสบาย-พัก

การปฏิบัติ หย่อนเข่าขวาก่อนเช่นเดียวกับ “พัก” แล้วจึงเคลื่อนไหวร่างกายตามสบายและพูดคุยกันได้ แต่เท้าข้างหนึ่งต้องอยู่กับที่ ถ้าไม่ได้รับอนุญาตให้นั่งจะนั่งไม่ได้ เมื่อได้ยินคำบอก “แถว-ตรง” ให้ปฏิบัติอย่างเดียวกับท่าพักตามปกติ

2.4 พักนอกแถว

คำบอก พักแถว

การปฏิบัติ ต่างคนต่างแยกออกจากแถวทันที แต่ต้องอยู่ในบริเวณใกล้เคียงนั้น และไม่ทำเสียงอีกทีก เมื่อได้ยินคำบอก “แถว” ให้รีบกลับเข้ามาเข้าแถวตรงที่เดิมโดยเร็วในรูปแถวเดิมเมื่อจัดแถวเรียบร้อยแล้วให้อยู่ในท่าตรงจนกว่าจะมีคำสั่งต่อไป



3. | ทำเคารพ

3.1 วันทยหัตถ์

ก) การหัดขึ้นต้น

คำบอก วันทยหัตถ์ และมือลง

การปฏิบัติ ยกมือขวาขึ้นโดยเร็วและแข็งแรง จัดนิ้วอย่างเดียวกับท่ารหัส

ลูกเสือใช้ปลายนิ้วแตะขอบล่างของหมวกก่อนไปข้างหน้าเล็กน้อยในแนวทางตาขวา มือเหยียดตรงตามแนวแขนขวาที่เอว นิ้วเหยียดตรงและเรียงชิดกัน ข้อมือไม่หัก เปิดฝ่ามือประมาณ 30 องศา แขนขวาที่เอวบนยื่นไปทางข้างอยู่ประมาณแนวไหล่ เมื่ออยู่ในที่แคบให้ลดข้อศอกลงได้ตามความเหมาะสม ร่างกายส่วนอื่นต้องไม่เสียลักษณะ ท่าตรง เมื่อได้ยินคำบอก **“มือลง”** ให้ลดมือลงในท่าตรงโดยเร็วและแข็งแรง

ข) เมื่อมีผู้รับการเคารพ

คำบอก ทางขวา (ทางซ้าย, ตรงหน้า) วันทยหัตถ์

การปฏิบัติ สะบัดหน้าไปยังผู้รับการเคารพ พร้อมกับยกมือทำวันทยหัตถ์

ก่อนถึงผู้รับการเคารพ 3 ก้าว ตามองจับผู้รับการเคารพ และหันหน้าตามจนผู้รับการเคารพผ่านพ้นไปแล้ว 2 ก้าว ให้สะบัดหน้ากลับพร้อมกับลดมือลง ถ้าผู้รับการเคารพอยู่ตรงหน้าก็ปฏิบัติโดยไม่ต้องสะบัดหน้า



วันทยหัตถ์



วันทยหัตถ์เมื่อมีผู้รับการเคารพ

3.2 แลขวา แลซ้าย

คำบอก แลขวา (ซ้าย) - ทำ

การปฏิบัติ สบัดหน้าไปทางขวา (ซ้าย) ประมาณกึ่งขวา (ซ้าย) ก่อนถึงผู้รับการเคารพ 3 ก้าว ตามองจับผู้รับการเคารพ หันหน้าตามจนผู้รับการเคารพผ่านพ้นไปแล้ว 2 ก้าว แล้วสบัดหน้ากลับที่เดิม



แลขวา



แลซ้าย

4. | ทำหันอยู่กับที่

4.1 ขวาทัน

คำบอก ขวา-หัน

การปฏิบัติ ทำเป็น 2 จังหวะ คือ

จังหวะที่ 1 : เปิดปลายเท้าขวา และยกส้นเท้าซ้าย แล้วให้หันตัวไปทางขวาจนได้ 90 องศา หมุนเท้าทั้งสองไป โดยให้ส้นเท้าและปลายเท้าซึ่งเป็นหลักนั้นติดอยู่กับพื้น น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา ขาซ้ายเหยียดตึง บิดส้นเท้าซ้ายออกข้างนอกพอดี

จังหวะที่ 2 : ชักเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวาในลักษณะท่าตรงโดยเร็วและแข็งแรง



ขวาทัน



ซ้ายหัน

4.2 ซ้ายหัน

คำบอก ซ้าย-หัน

การปฏิบัติ ทำเป็น 2 จังหวะ อย่างเดียวกับขวาหัน โดยเปลี่ยนคำว่า ขวา เป็น ซ้าย

4.3 กลับหลังหัน

คำบอก กลับหลังหัน

การปฏิบัติ ทำเป็น 2 จังหวะ คือ

จังหวะที่ 1 : ทำเช่นเดียวกับท่าขวาหันจังหวะที่ 1 แต่หันเลยไปจนกลับหน้าเป็นหลังครบ 180 องศา และให้ปลายเท้าหยุดอยู่ข้างหลังเฉียงซ้ายไปประมาณครึ่งก้าว และในแนวสันเท้าขวา

จังหวะที่ 2 : ทำเช่นเดียวกับท่าขวาหันจังหวะที่ 2

4.4 กึ่งขวา (ซ้าย)-หัน

คำบอก กึ่งขวา (ซ้าย)-หัน

การปฏิบัติ ทำ เป็น 2 จังหวะ

เหมือนกับการท่าขวาหัน ซ้ายหัน แต่หันไปเพียง

45 องศา



กลับหลังหัน

5. | ท่าเดิน

5.1 เดินตามปกติ

คำบอก หน้า-เดิน

การปฏิบัติ

โน้มน้ำหนักตัวไปข้างหน้าพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายออกเดินก่อน ขาเหยียดตึงปลายเท้าจุ่ม ส้นเท้าสูงจากพื้นประมาณ 1 คืบ เมื่อจะวางเท้าและก้าวหน้าต่อไป ให้โน้มน้ำหนักตัวไปข้างหน้า ตบเต็มฝ่าเท้าอย่างแข็งแรง ทรงตัวและศีรษะอยู่ในท่าตรงแกว่งแขนตามธรรมดา เฉียงไปข้างหน้าและข้างหลังพองาม งอข้อศอกเล็กน้อย เมื่อแกว่งแขนไปข้างหน้า และเหยียดแขนตรงเมื่อแกว่งแขนไปข้างหลัง หันหลังมือออกนอกตัว แขนให้นิ้วมือเรียงชิดติดกัน



ท่าเดิน

5.2 ซอยเท้า

คำบอก ซอยเท้า-ท่า

การปฏิบัติ

เมื่อหยุดอยู่กับที่ ถ้าได้ยินคำบอกท่า **“ซอยเท้า-ท่า”** ให้ยกเท้าขึ้นลงสลับกันอยู่กับที่ ตามจังหวะการเดินในครั้งนั้น โดยยกเท้าซ้ายขึ้นก่อนและให้สูงจากพื้นประมาณ 1 คืบ ลักษณะมือและการแกว่งแขนคงเหมือนท่าเดิน

6. | ทำหยุด

คำบอก แถว-หยุด

การปฏิบัติ ในขณะที่กำลังเดินตามปกติเมื่อได้ยินคำบอก “แถว-หยุด” ไม่ว่าจะเท้าข้างใดข้างหนึ่งจะตกถึงพื้นก็ตาม ให้ปฏิบัติเป็น 2 จังหวะ คือ จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าต่อไปอีก 1 ก้าว จังหวะที่ 2 ชักเท้าหลังไปชิดเท้าหน้าในลักษณะท่าตรงอย่างแข็งแรง

7. | ทำวิ่ง

7.1 การวิ่ง

คำบอก หน้า-วิ่ง

การปฏิบัติ ออกวิ่งด้วยเท้าซ้ายก่อนวางปลายเท้าลงบนพื้น งอเข่าเล็กน้อยโน้มตัวไปข้างหน้า ขาหลังไม่ต้องเหยียดตึง ปลายเท้ายกสูงขึ้นจากพื้นพอสมควร พร้อมกันนั้นยกมือขึ้นเสมอราวนม กำมือ และหันฝ่ามือเข้าหาตัว ยืดอกและศีรษะตั้งตรง ขณะวิ่งแกว่งแขนทิ้งอตามจังหวะก้าวได้พอสมควร



ทำวิ่ง

7.2 การหยุด

คำบอก แถว-หยุด

การปฏิบัติ เมื่อสิ้นคำบอก โดยเท้าใดตกถึงพื้นก็ตาม ให้คงวิ่งด้วยอาการ
ยังตัวต่อไปข้างหน้าอีก 3 ก้าว และทำท่าหยุดเช่นเดียวกับการหยุดในเวลาเดิน



ท่าแถวหยุด

8. | ท่าหันหลังในเวลาเดิน

8.1 ขวาหัน

คำบอก ขวา-หัน

การปฏิบัติ ให้บอกคำว่า “ขวา” และ “หัน” เมื่อเท้าขวาจดถึงพื้นใน
ลำดับติดต่อกันให้ปฏิบัติเป็น 2 จังหวะดังนี้

จังหวะที่ 1 : ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าในแนวปลายเท้าขวาประมาณครึ่งก้าว
พร้อมกับบิดปลายเท้าให้ไปทางกึ่งขวาด้วย ขณะเดียวกันยกส้นเท้าขวา และหมุนตัว
ด้วยสะโพกโดยใช้ปลายเท้าทั้งสองเป็นหลักไปทางขวาจนได้ 90 องศา

จังหวะที่ 2 : ก้าวเท้าขวาออกเดินต่อไป ตามจังหวะการเดินเดิมไปในทิศทาง
ใหม่โดยต่อเนื่อง



ท่าหันเวลาเดิน

8.2 ซ้ายหัน

คำบอก ซ้าย-หัน

การปฏิบัติ ใช้คำบอกกว่า “*ซ้าย*” และ “*หัน*” เมื่อเท้าซ้ายจดถึงพื้นในระดับติดต่อกัน ปฏิบัติเป็น 2 จังหวะ เช่นเดียวกับขวาหัน โดยเปลี่ยนคำว่าขวาเป็นซ้ายเท่านั้น

8.3 กลับหลังหัน

คำบอก กลับหลัง-หัน

การปฏิบัติ ใช้คำบอกกว่า “*กลับหลัง*” และ “*หัน*” เมื่อเท้าซ้ายจดถึงพื้นในลำดับติดต่อกันปฏิบัติเป็น 3 จังหวะ ดังนี้

จังหวะที่ 1 : ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า 1 ก้าว

จังหวะที่ 2 : ชักเท้าซ้ายไปข้างหน้าเฉียงขวา และตกลงกับพื้นด้วยปลายเท้า ในแนวทางขวาของปลายเท้าขวา เล็กน้อยพอเข้าซ้ายตึง แล้วยกส้นเท้าขวาและหมุนตัวด้วยสะโพก โดยใช้ปลายเท้าทั้งสองไปข้างหลังจนได้ 180 องศา ขณะหมุนตัวนิ้วมือทั้งสองติดอยู่กับข้างขา

จังหวะที่ 3 : ก้าวเท้าซ้ายออกเดินพร้อมกับยกมือและแกว่งแขนตามจังหวะของท่าเดินครั้งนั้นต่อไป

9. | ทำหันในเวลาวิ่ง

9.1 ขวา (ซ้าย) หัน

คำบอก ขวา (ซ้าย)-หัน

การปฏิบัติ ใช้คำบอกว่า “ขวา (ซ้าย)” และ “หัน” เมื่อเท้าขวา (ซ้าย) จดถึงพื้น

การปฏิบัติเป็น 4 จังหวะ ดังนี้

จังหวะที่ 1 : ก้าวเท้าซ้าย (ขวา) ไปข้างหน้า 1 ก้าวเพื่อยั้งตัว

จังหวะที่ 2 : ก้าวเท้าขวา (ซ้าย) ไปข้างหน้าอีก 1 ก้าว พร้อมกับหมุนตัวไปทางกึ่งขวา (ซ้าย)

จังหวะที่ 3 : ก้าวเท้าซ้าย (ขวา) ไปอยู่หน้าปลายเท้าขวา (ซ้าย) พร้อมกับหมุนตัวไปทางขวา (ซ้าย) จนได้ 90 องศาจากทิศทางเดิม

จังหวะที่ 4 : ก้าวเท้าขวา (ซ้าย) ออกวิ่งต่อไปตามจังหวะเดิม



ทำหันเวลาวิ่ง

9.2 กลับหลังหัน

คำบอก กลับหลัง-หัน

การปฏิบัติ ใช้คำบอกกว่า “กลับหลัง” และ “หัน” เมื่อเท้าซ้ายจดพื้นในลำดับติดต่อกัน ปฏิบัติเป็น 4 จังหวะ ดังนี้

จังหวะที่ 1 : ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า 1 ก้าว เพื่อยั้งตัว

จังหวะที่ 2 : ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าอีก 1 ก้าว พร้อมกับหมุนตัวไปทางขวาประมาณ 90 องศา

จังหวะที่ 3 : ก้าวเท้าขวาไปอยู่หน้าปลายเท้าซ้าย พร้อมกับหมุนตัวไปทางขวาอีกประมาณ 90 องศา จากทิศทางเดิม

จังหวะที่ 4 : ก้าวเท้าซ้ายออกวิ่งต่อไปตามจังหวะเดิม



กลับหลังหันเวลาวิ่ง

10. | การนับ

คำบอก นับ

การปฏิบัติ ลูกเสือคนที่อยู่หัวแถว สะบัดหน้าไปทางซ้ายพร้อมกับ **นับหนึ่ง** แล้วสะบัดหน้ากลับมาอยู่ในท่าตรง โดยเร็ว ลูกเสือคนอื่น ๆ นับเรียงไปตามลำดับเช่นเดียวกับคนหัวแถว เว้นคนอยู่ท้ายแถวให้สะบัดหน้ามาทางขวา

คำบอก นับสอง (สาม... ฯลฯ)

การปฏิบัติ ลูกเสือนับตามจำนวนที่บอกเริ่มจากหัวแถว เช่นเดียวกับการนับตามธรรมดา เช่น นับสอง ลูกเสือก็นับ หนึ่ง สอง หนึ่ง สอง เรียงต่อไปตามลำดับจนสุดแถว

11. | ท่าถอดหมวก

คำบอก ถอดหมวก

การปฏิบัติ

ก) แบนมือซ้ายและงอศอกจนแขนท่อนล่างได้ฉากกับแขนท่อนบน นิ้วหัวแม่มือตั้งขึ้นข้างบนพร้อมกันนั้นใช้มือขวาจับที่ กะบังหน้าหมวก (หมวกทรงกลมที่มีกะบังหน้าหมวก, หมวกทรงหม้อตาล) จับที่ปีกหมวกด้านหน้า (หมวกปีกกว้างพับข้าง และไม่พับข้าง) จับที่หมวกด้านขวา (หมวกทรงอ่อน) จับที่ขอบหมวกด้านหน้า (หมวกกะลาสี)

ข) ถอดหมวกออกจากศีรษะ วางครอบหัวแม่มือซ้ายให้หน้าหมวกหันไปทางขวา ขอบหมวกด้านนอกอยู่ระหว่าง นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้

ค) ลดมือขวาลงมาอยู่ในท่าตรง พร้อมมือซ้ายจับหมวกด้วยนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วอื่นทั้งสี่

คำบอก สวมหมวก

การปฏิบัติ

- ก) ใช้มือขวาจับหมวกที่อยู่ในมือซ้ายเช่นเดียวกับการถอดหมวก
- ข) ยกหมวกขึ้นสวมศีรษะ อาจใช้มือซ้ายช่วยจัดหมวกก็ได้
- ค) ลดมือทั้งสองลงมาอยู่ในท่าตรงอย่างแข็งแรง



ถอดหมวก



สวมหมวก

12. | การถวายราชสดุดี

คำบอก ถอดหมวก, นั่ง

การปฏิบัติ เมื่อสั่ง “*ถอดหมวก*” เว้นระยะไว้พอสมควร เมื่อลูกเสือทุกคนถอดหมวกเรียบร้อยแล้ว ให้สั่ง “*นั่ง*” เมื่อลูกเสือได้ยินคำสั่งว่า “*นั่ง*” ให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าครึ่งก้าว ก้มเข่าขวา ลง ตั้งเข่าซ้าย นั่งลงบนส้นเท้าขวา มือขวาแบคว่ำ วางลงบนเข่าขวา มือซ้ายที่ถือหมวกวางพาดบนเข่าซ้าย และตั้งฉากกับเข่าซ้าย

เมื่อร้องเพลงราชสดุดีให้ก้มหน้าเล็กน้อย และให้เงยหน้าขึ้นตามเดิมเมื่อเพลงจบ เมื่อสั่งว่า “*ลุก*” ให้ลูกเสือนั่งขึ้นโดยดึงเท้าซ้ายที่ก้าวออกไปกลับมาชิดเท้าขวา และเมื่อสั่ง “*สวมหมวก*” ให้ลูกเสือนำหมวกโดยเร็ว แล้วอยู่ในท่าตรง

13. | การถอดหมวกเพื่อสวดมนต์-สงบนิ่ง

13.1 หมวกทรงกลม มีกะบังหน้าหมวก ใช้มือขวาจับกะบังหน้าหมวก แล้วถอดหมวกพร้อมกับยกมือซ้ายขึ้นมาประกบกับมือขวาในท่าพนมมือ ให้ด้านในของหมวกหันไปทางซ้าย หน้าหมวกอยู่ด้านบน กะบังหมวกอยู่ระหว่างฝ่ามือทั้งสอง และหนีบหมวกไว้ เวลาสงบนิ่งให้ลดมือขวาที่ถือกะบังหมวกไปอยู่กึ่งกลางลำตัว วางฝ่ามือซ้ายทับลงบนหลังมือขวา ก้มหน้าเล็กน้อย

13.2 หมวกปีกกว้าง พับข้าง ใช้มือขวาจับที่ปีกหมวกด้านหน้า แล้วถอดหมวกพร้อมกับยกมือซ้ายขึ้นมาประกบมือขวาในท่าพนมมือ ให้ด้านในของหมวกหันไปทางซ้าย ดอกจันหันไปด้านหน้าให้ปีกหมวกอยู่ระหว่างฝ่ามือทั้งสองและหนีบหมวกไว้ เวลาสงบนิ่งให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับหมวกทรงกลม

13.3 หมวกทรงอ่อน ใช้มือขวาจับที่หมวกด้านขวาแล้วถอดหมวก พร้อมกับยกมือซ้ายขึ้นมาประกบมือขวาในท่าพนมมือ ให้ด้านในของหมวกหันไปทางซ้าย หน้าหมวกหันเข้าหาตัว ให้หมวกอยู่ระหว่างฝ่ามือทั้งสองและหนีบหมวกไว้ เวลาสงบนิ่งให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับการถือหมวกชนิดอื่น ๆ



กลับหลังหันเวลาวิ่ง

14. | การหมอบ

14.1 หมอบ

คำบอก หมอบ

การปฏิบัติ

ก) ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าประมาณ 1 ก้าว
น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง แขนทั้งสองยังอยู่ที่เดิม

ข) ทรวดตัวคุกเข่าขวา และเข้าซ้ายตามลำดับ
ลงจุดพื้น พร้อมกับก้มตัวลงไปข้างหน้าและเหยียด
แขนทั้งสอง ใช้มือยันพื้นเพื่อรับน้ำหนักตัว แล้ว
เหยียดขาขวาตั้ง เงยหน้า ตามองไปข้างหน้า

ค) เหยียดเท้าซ้ายให้ส้นเท้าชิดกัน ลดตัวลง
นอนราบกับพื้น งอแขน แล้วใช้นิ้ว มือขวามาทับนิ้ว
มือซ้าย ฝ่ามือทั้งสองข้างคว่ำลงกับพื้น แนวกึ่งกลาง
ระหว่างมือทั้งสองอยู่ประมาณหน้าผากกางศอกทั้งสอง
ออกเต็มที่ ทำศีรษะให้ต่ำและเงยหน้า

14.2 ลุก

คำบอก ลุก

การปฏิบัติ

ก) ชักมือทั้งสองเข้าหาตัว พร้อมกับยันพื้นยกตัวขึ้น แล้ว
ชักเท้าขวาคุกเข่า

ข) คุกเข่าซ้าย แล้วยกตัวขึ้นโดยเร็ว และนำมือทั้งสองมา
ไว้ข้างขา

ค) ชักเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ต่อไปอยู่ในลักษณะท่าตรง
ถ้าเป็นการเคลื่อนที่ในภูมิประเทศ หรือจะต้องเดินต่อไป ไม่ต้องชัก
เท้าขวาชิด คือ เมื่อยืนขึ้นแล้วออกเดินได้เลยทีเดียว



ท่าหมอบ-ลุกขึ้น