



บทเรียนที่

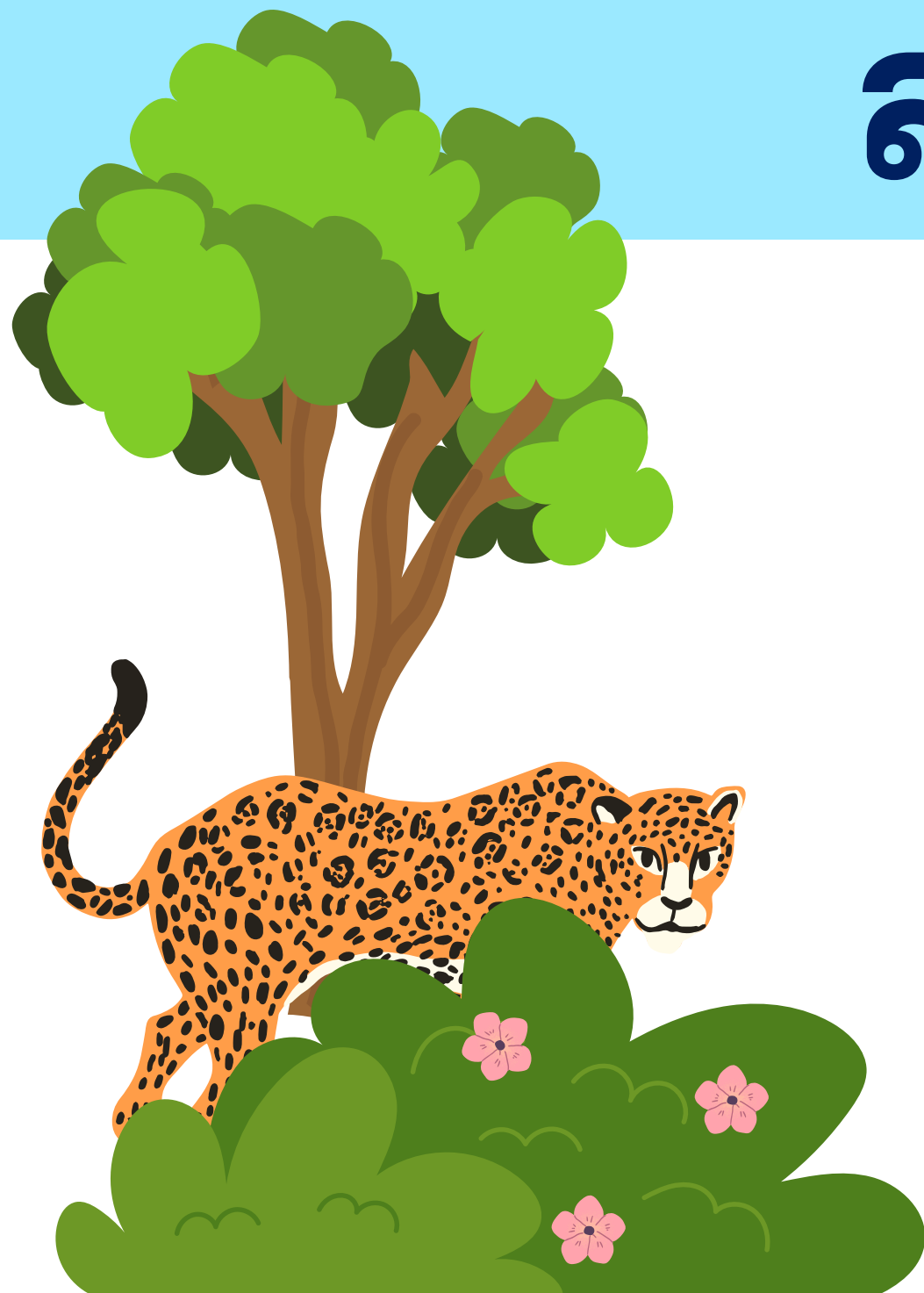
4

ระเบียบแถว 1





สาระการเรียนรู้



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

1

วัตถุประสงค์การฝึกอบรมเยาวชน

1. เพื่อฝึกให้ลูกเสือเป็นผู้มีระเบียบวินัยอันดีงาม
2. เพื่อฝึกให้ลูกเสือรู้จักฟังคำสั่งและปฏิบัติตามได้โดยถูกต้อง
3. เพื่อฝึกให้ลูกเสือมีความอดทน เพื่อที่จะสามารถบำเพ็ญตนให้ประโยชน์ตามลักษณะของลูกเสือได้
4. เพื่อให้ลูกเสือเป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถเคลื่อนไหวได้ อย่างคล่องแคล่วองไว
5. เพื่อก่อให้เกิดความสามัคคีพร้อมเพรียงกันในหมู่ลูกเสือ
6. เพื่อฝึกความสามารถในการเป็นผู้นำและผู้ตามได้อย่างมีประสิทธิภาพ



2

การเตรียมการฝึกและขั้นตอนท่าที่จะฝึก



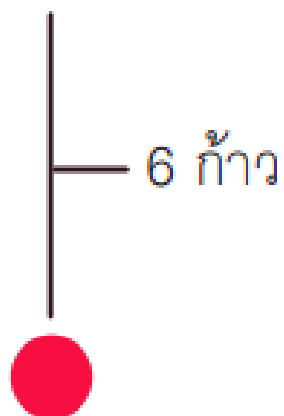
1. | **ตัวครูฝึก** โดยปกติจะคัดเลือกจากนายหมู่หรือรองนายหมู่ลูกเสือ ซึ่งได้ผ่านการฝึกระเบียบแถวมาแล้วเป็นอย่างดี และได้รับการทบทวนความรู้ในการฝึกทุกท่าที่กำหนดไว้ในแบบฝึกระเบียบแถว จนสามารถทำหน้าที่เป็นครูฝึกได้
2. | **เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึก** เช่น ไม้ง่าม
3. | **สถานที่ที่ใช้ในการฝึก** ควรเป็นสถานที่ที่ไม่รกรุงรัง เป็นที่ราบเรียบ
4. | **กำหนดการฝึกและตารางการฝึกประจำวัน**
5. | **วิธีการฝึก** หมายถึง วิธีการที่จะปฏิบัติตั้งแต่ต้นจนจบของทุกครั้งที่มีการฝึกระเบียบแถว

3

สัญญาณมือในการเรียกแถว

1

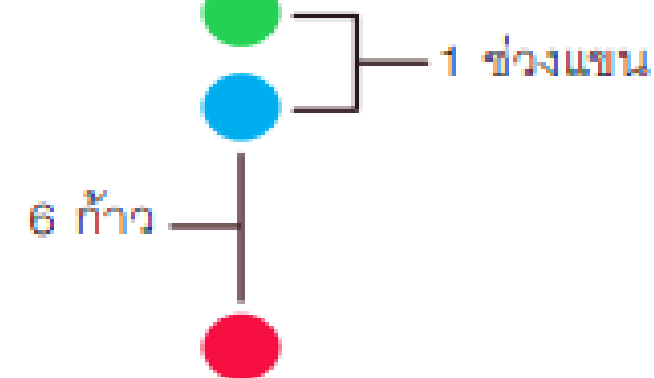
แถวหน้ากระดานแถวเดียว



- ผู้เรียกแถว
- นายหมู่
- รองนายหมู่
- ลูกเสือ

2

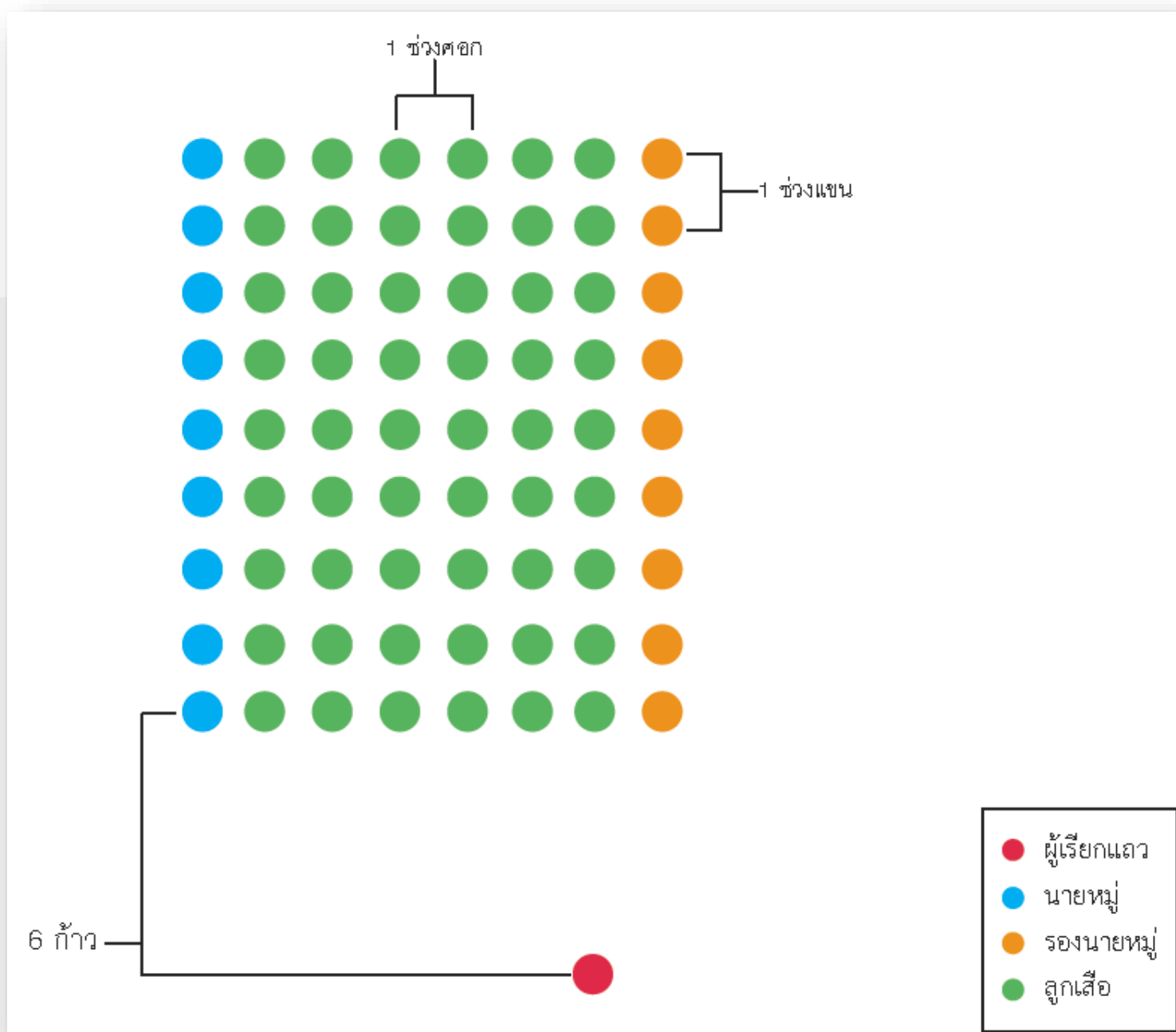
แถวตอนเรียงหนึ่ง



- ผู้เรียกแถว
- นายหมู่
- รองนายหมู่
- ลูกเสือ

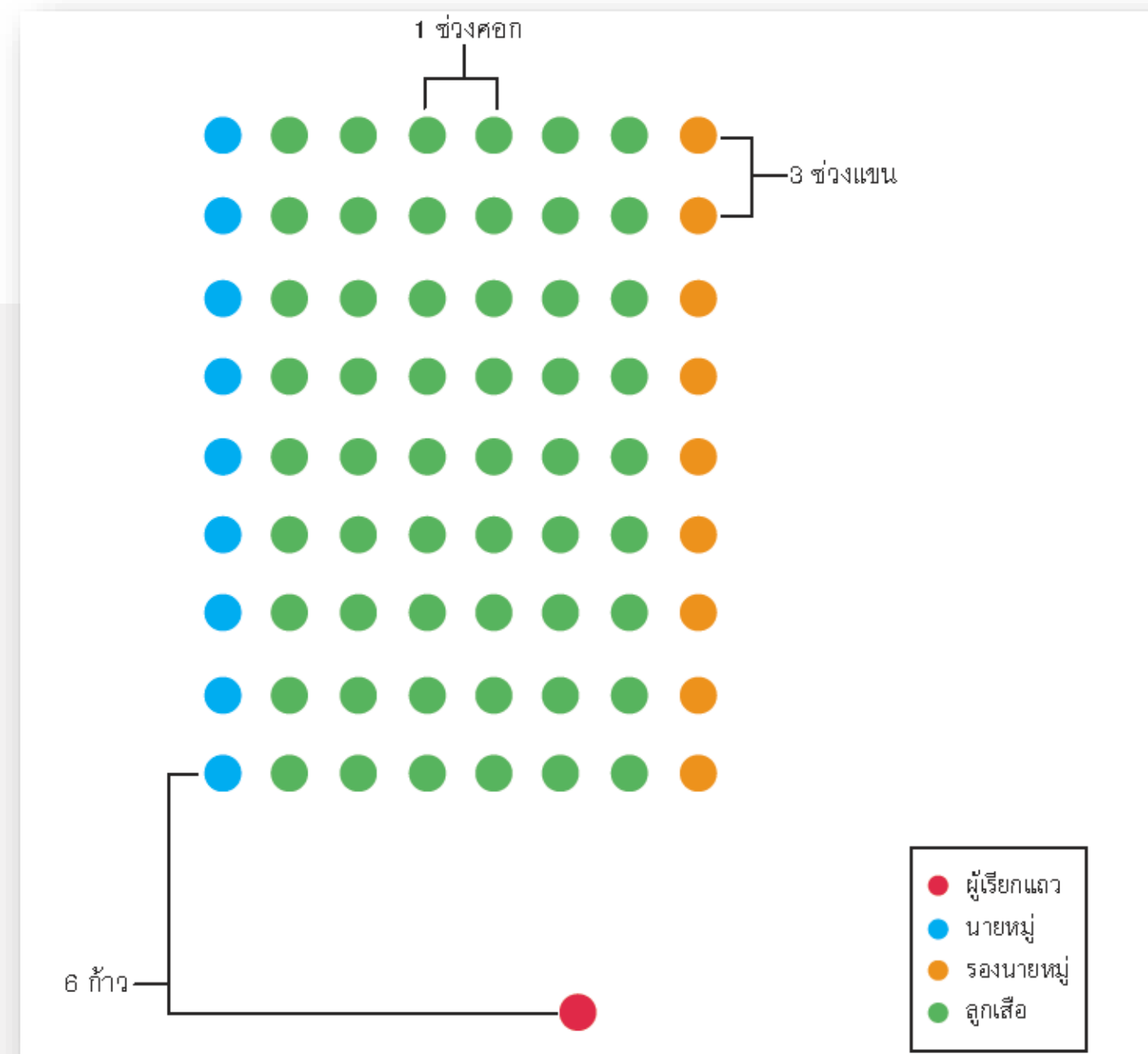
3

แถวหน้ากระดานหมูปิดระยะ



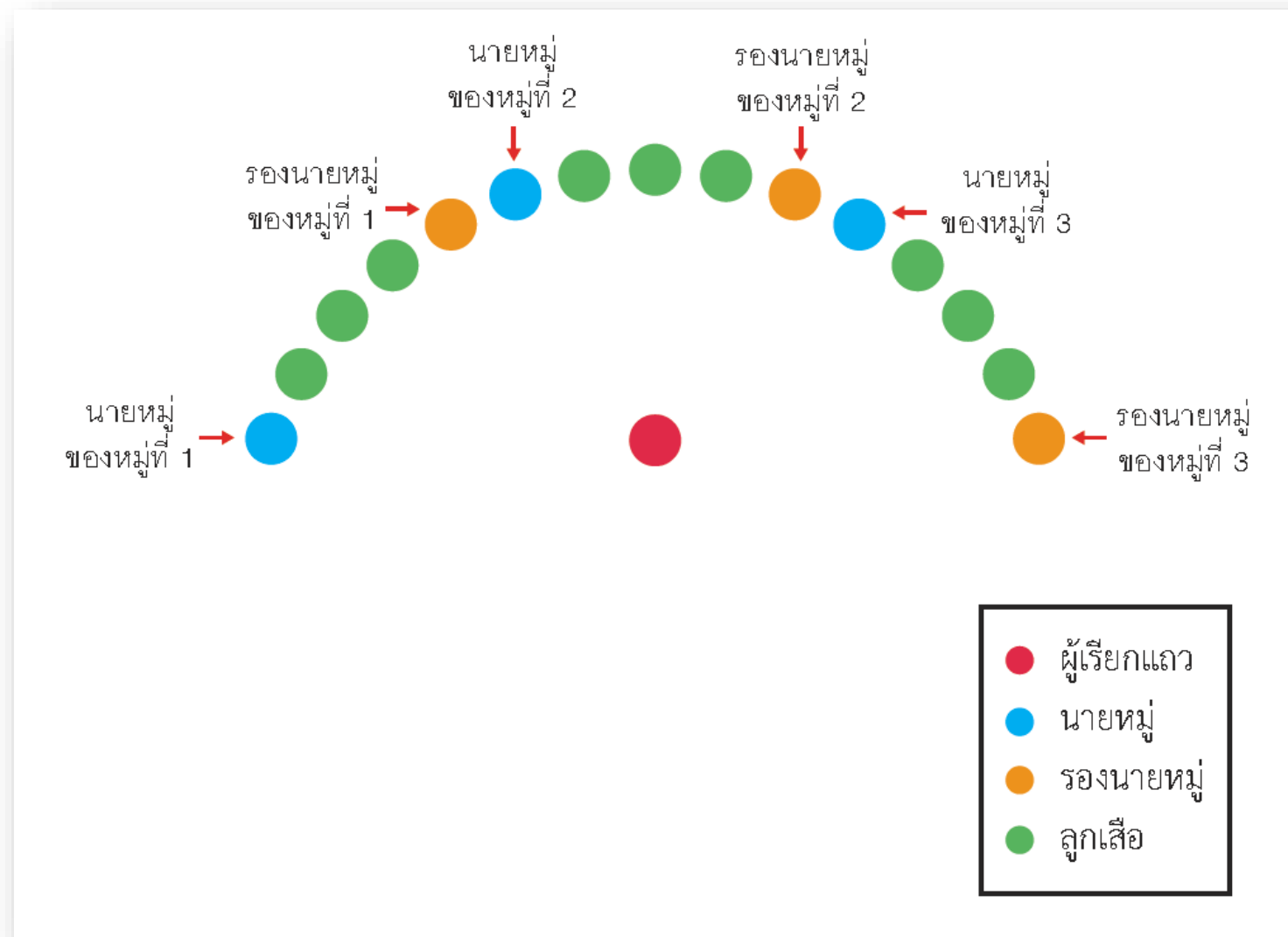
4

แถวหน้ากระดานหมูปเปิดระยะ



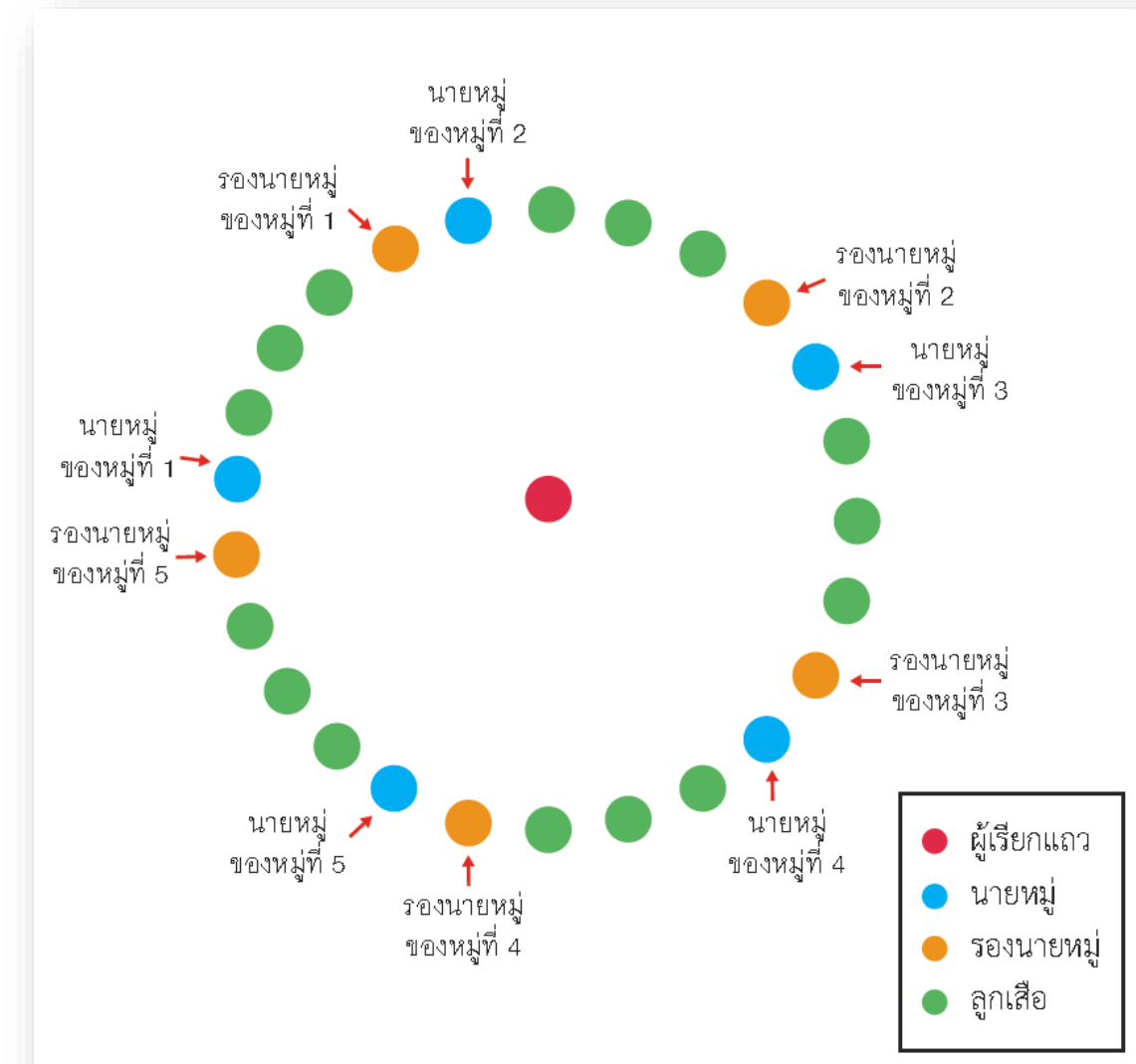
5

แถวครึ่งวงกลมหรือเกือกม้า



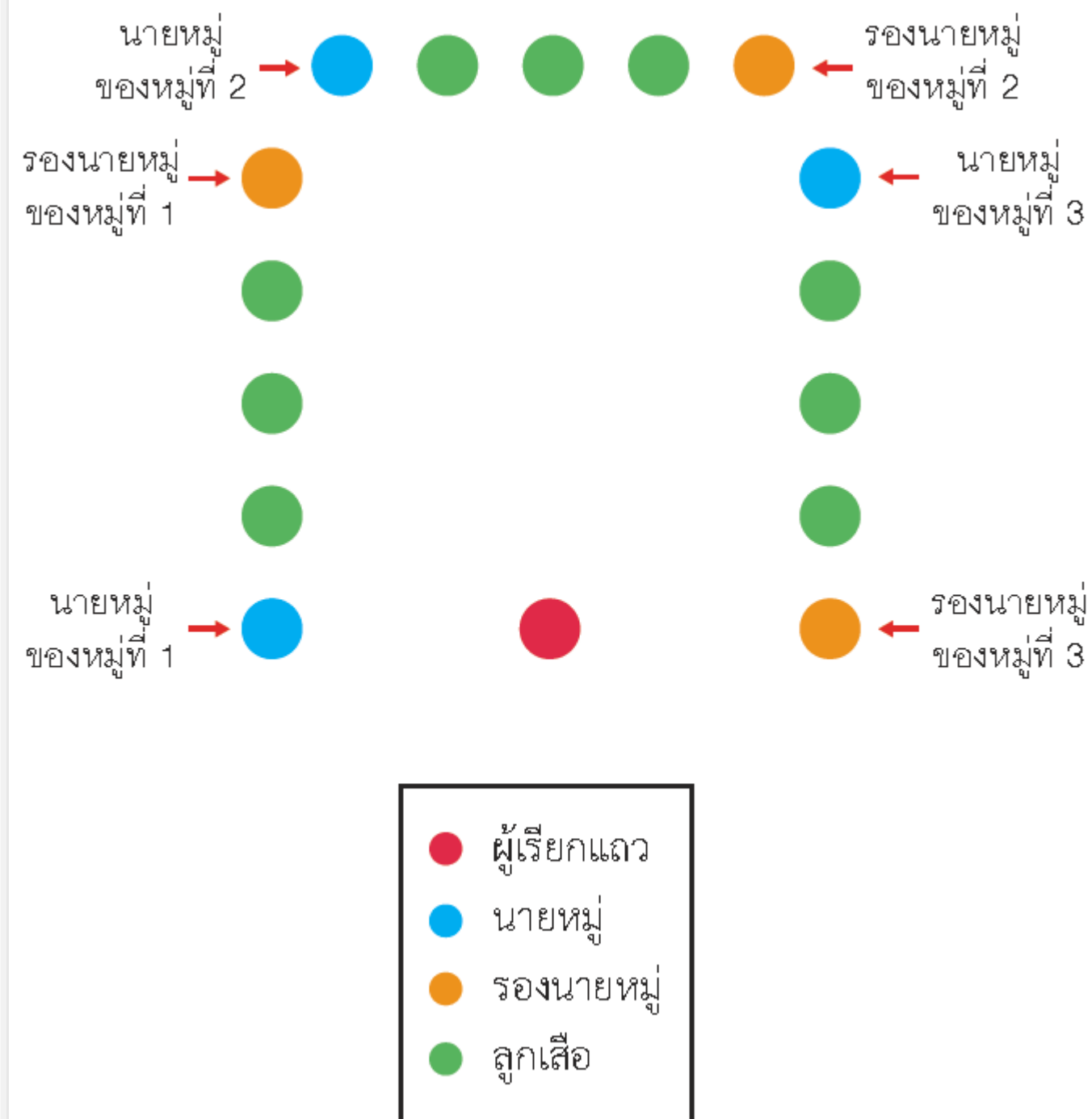
6

แถววงกลม



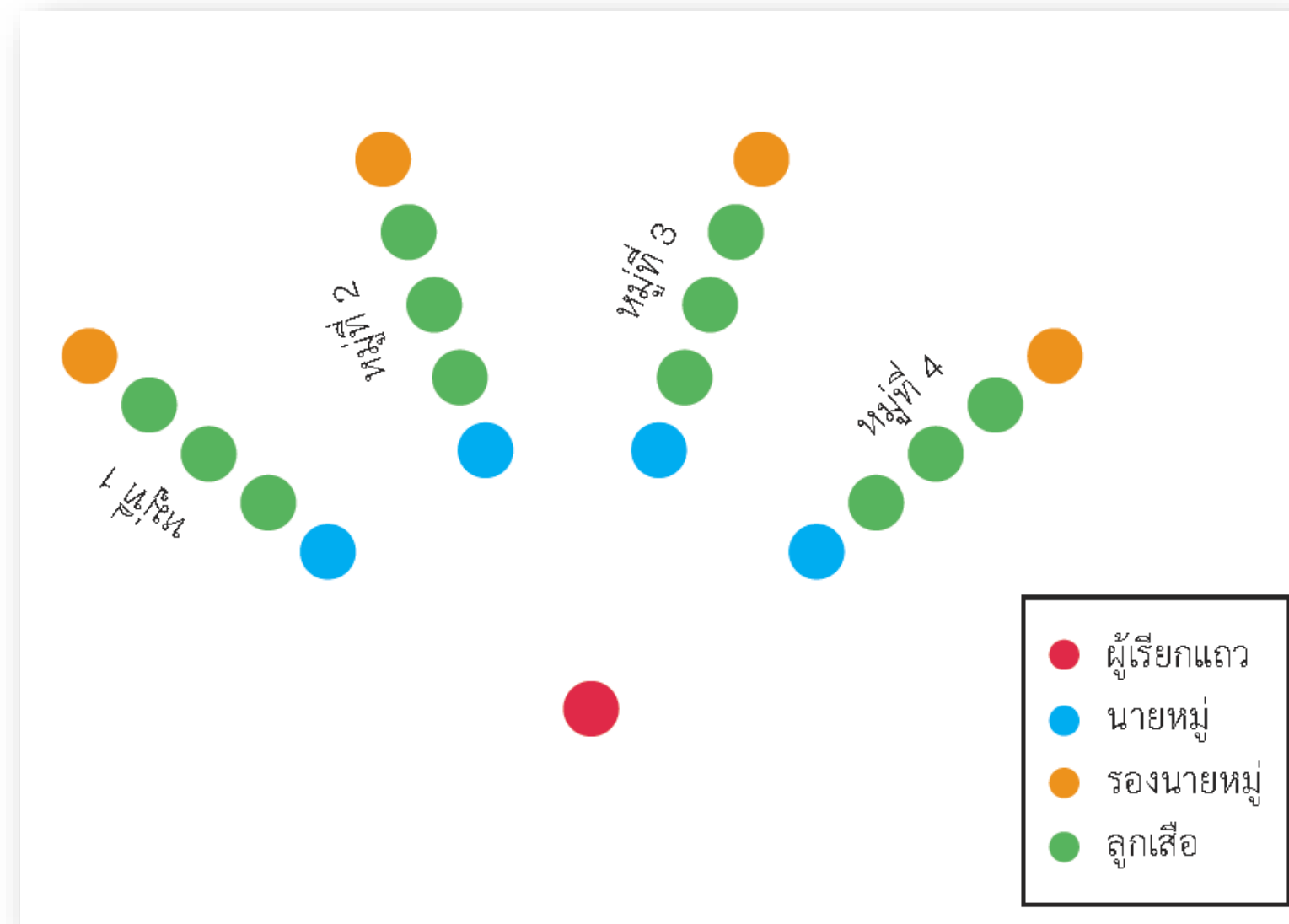
7

แถวสี่เหลี่ยมเปิดด้านหนึ่ง



8

แถวรัศมี



3

การฝึกแถวเป็นรายบุคคล

การฝึกท่ามือเปล่า

1. | ท่าตรง

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



2. | ท่าพัก

2.1 พักตามปกติ

คำบอก พัก

การปฏิบัติ หย่อนเข่าขวาก่อน ต่อไปจึงหย่อนและเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและเปลี่ยนเข้าพักได้ตามสมควร แต่เท้าทั้งสองอยู่กับที่ห้ามพุด เมื่อได้ยินคำบอก่า “**แถว**” ให้ยืดตัวขึ้นและจัดทุกส่วนของร่างกายให้อยู่ในท่าที่ตรง นอกจากเข่าขวา และเมื่อได้ยินคำว่า “**ตรง**” ให้กระตุกเข่าขวาโดยเร็วและแข็งแรงกลับไปอยู่ในท่าตรง

2.2 พักตามระเบียบ

คำบอก ตามระเบียบ-พัก

การปฏิบัติ แยกเท้าซ้ายออกไปทางด้านซ้ายประมาณ 30 เซนติเมตร หรือประมาณเกือบครึ่งก้าวปกติอย่างแข็งแรง พร้อมกับจับมือไขว้หลังให้หลังมือเข้าหาตัว มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือขวาจับหัวแม่มือซ้าย หลังมือซ้ายแนบติดลำตัวในแนวกึ่งกลางหลัง และอยู่ใต้เข็มขัดเล็กน้อย ขาทั้งสองตึงน้ำหนักตัวอยู่ 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 ว่า “แถว” ให้รีบกลับเข้ามาเข้าแถวตรงที่เดิมโดยเร็วในรูปแถวเดิมเมื่อจัดแถวเรียบร้อยแล้วให้อยู่ในท่าตรงจนกว่าจะมีคำสั่งต่อไป



3. | ท่าเคารพ

3.1 วันทยหัตถ์

ก) การหัดขึ้นต้น

คำบอก วันทยหัตถ์ และมือลง

การปฏิบัติ ยกมือขวาขึ้นโดยเร็วและแข็งแรง จัดนิ้วอย่างเดียวกับท่ารหัตถ์

ลูกเลื้อยใช้ปลายนิ้วแตะขอบล่างของหมวกก่อนไปข้างหน้าเล็กน้อยในแนวทางตาขวา มือเหยียดตรงตามแนวแขนขวาที่เอว นิ้วเหยียดตรงและเรียงชิดกัน ข้อมือไม่หัก เปิดฝ่ามือประมาณ 30 องศา แขนขวาที่เอวบนยืนไปทางข้างอยู่ประมาณแนวไหล่ เมื่ออยู่ในที่แคบให้ลดข้อศอกลงได้ตามความเหมาะสม ร่างกายส่วนอื่นต้องไม่เสียลักษณะ ท่าตรง เมื่อได้ยินคำบอก **“มือลง”** ให้ลดมือลงอยู่ในท่าตรงโดยเร็วและแข็งแรง

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 สะบัดหน้าไปทางขวา (ซ้าย) ประมาณกึ่งขวา (ซ้าย) ก่อนถึงผู้รับการเคารพ 3 ก้าว ตามองจับผู้รับ
การเคารพ หันหน้าตามจนผู้รับการเคารพผ่านพ้นไปแล้ว 2 ก้าว แล้วสะบัดหน้ากลับที่เดิม



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 ปิดส้นเท้าซ้ายออก ข้างนอกพอดี

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 และในแนวเส้นเท้าขวา

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 โนม่น้ำหนักตัวไปข้างหน้าพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายออกเดิน

ก่อน ขาเหยียดตึงปลายเท้าจุ่ม ส้นเท้าสูงจากพื้นประมาณ 1 คืบ เมื่อจะวางเท้า และก้าวหน้าต่อไป ให้โนม่น้ำหนักตัวไปข้างหน้า ตบเต็มฝ่าเท้าอย่างแข็งแรง ทรงตัวและศีรษะอยู่ในท่าตรงแกว่งแขนตามธรรมดา เเฉียงไปข้างหน้าและข้างหลังพองาม งอข้อศอกเล็กน้อย เมื่อแกว่งแขนไปข้างหน้า และเหยียดแขนตรงเมื่อแกว่งแขนไปข้างหลัง หันหลังมือออกนอกตัว แขนมือให้นิ้วมือเรียงชิดติดกัน



ท่าเดิน

5.2 ซอยเท้า

คำบอก ซอยเท้า-ท่า

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

6. | ท่าหยุด

คำบอก

แถว-หยุด

การปฏิบัติ

ในขณะที่กำลังเดินตามปกติเมื่อได้ยินคำบอกว่า “แถว-หยุด” ไม่ว่าเท้าข้างใดข้างหนึ่งจะตกถึงพื้นก็ตาม ให้ปฏิบัติเป็น 2 จังหวะ คือ จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าต่อไปอีก 1 ก้าว จังหวะที่ 2 ชักเท้าหลังไปชิดเท้าหน้าในลักษณะท่าตรงอย่างแข็งแรง

7. | ท่าวิ่ง

7.1 การวิ่ง

คำบอก

หน้า-วิ่ง

การปฏิบัติ

ออกวิ่งด้วยเท้าซ้ายก่อนวางปลายเท้าลงบนพื้น งอเข่าเล็กน้อยโน้มตัวไปข้างหน้า ขาหลังไม่ต้องเหยียดตึง ปลายเท้ายกสูงขึ้นจากพื้นพอสมควร พร้อมกันนั้นยกมือขึ้นเสมอราวนม กำมือ และหันฝ่ามือเข้าหาตัว ยืดอกและศีรษะตั้งตรง ขณะวิ่งแกว่งแขนทิ้งอตามจังหวะก้าวได้พอสมควร



ท่าวิ่ง

7.2 การหยุด

คำบอก แถว-หยุด

การปฏิบัติ เมื่อสิ้นคำบอก โดยเท้าใดตกถึงพื้นก็ตาม ให้คงวิ่งด้วยอาการยังตัวต่อไปข้างหน้าอีก 3 ก้าว และทำท่าหยุดเช่นเดียวกับการหยุดในเวลาเดิน

8. | ท่าหันหลังในเวลาเดิน

8.1 ขวาทัน

คำบอก ขวา-หัน

การปฏิบัติ ให้บอกคำว่า “ขวา” และ “หัน” เมื่อเท้าขวาจดถึงพื้นในลำดับติดต่อกันให้ปฏิบัติเป็น 2 จังหวะดังนี้

จังหวะที่ 1 : ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าในแนวปลายเท้าขวาประมาณครึ่งก้าว พร้อมกับบิดปลายเท้าให้ไปทางกึ่งขวาด้วย ขณะเดียวกันยกส้นเท้าขวา และหมุนตัวด้วยสะโพกโดยใช้ปลายเท้าทั้งสองเป็นหลักไปทางขวาจนได้ 90 องศา

จังหวะที่ 2 : ก้าวเท้าขวาออกเดินต่อไป ตามจังหวะการเดินเดิมไปในทิศทางใหม่โดยต่อเนื่อง



ท่าแถวหยุด



ท่าหันเวลาเดิน

8.2 ซ้ายหัน

คำบอก ซ้าย-หัน

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

8.3 กลับหลังหัน

คำบอก กลับหลัง-หัน

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

จังหวะที่ 1 : ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า 1 ก้าว

จังหวะที่ 2 : ชักเท้าซ้ายไปข้างหน้าเฉียงขวา และตกลงกับพื้นด้วยปลายเท้า ในแนวทางขวาของปลายเท้าขวา เล็กน้อยพอเข้าซ้ายติ่ง แล้วยกส้นเท้าขวาและหมุนตัวด้วยสะโพก โดยใช้ปลายเท้าทั้งสองไปข้างหลังจนได้ 180 องศา ขณะหมุนตัวนี้มือทั้งสองติดอยู่กับข้างขา

จังหวะที่ 3 : ก้าวเท้าซ้ายออกเดินพร้อมกับยกมือและแกว่งแขนตามจังหวะของท่าเดินครั้งนั้นต่อไป

๑. | ทำหันในเวลาวิ่ง

๑.๑ 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 ใช้คำบอกว่า “*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 ลูกเลือกคนที่อยู่หัวแถว สะบัดหน้าไปทางซ้ายพร้อมกับ **นับหนึ่ง** แล้วสะบัดหน้ากลับมาอยู่ในท่าตรง โดยเร็ว ลูกเลือกคนอื่น ๆ นับเรียงไปตามลำดับเช่นเดียวกับคนหัวแถว เว้นคนอยู่ท้ายแถวให้สะบัดหน้ามาทางขวา

คำบอก นับสอง (สาม... ฯลฯ)

การปฏิบัติ ลูกเลือนับตามจำนวนที่บอกเริ่มจากหัวแถว เช่นเดียวกับการนับตามธรรมดา เช่น นับสอง ลูกเลือกก็นับ 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 คูกเข้าขวา ลง ตั้งเข้าซ้าย นั่งลงบนส้นเท้าขวา มือขวาแบคว่าวางลงบนเข่าขวา มือซ้ายที่ถือหมวกวางพาดบนเข่าซ้าย และตั้งฉากกับเข่าซ้าย

เมื่อร้องเพลงราชสดุดีให้ก้มหน้าเล็กน้อย และให้เงยหน้าขึ้นตามเดิมเมื่อเพลงจบ เมื่อสั่งว่า “**ลุก**” ให้ลูกเสือลุกขึ้นโดยดึงเท้าซ้ายที่ก้าวออกไปกลับมาชิดเท้าขวา และเมื่อสั่ง “**สวมหมวก**” ให้ลูกเสีสวมหมวกโดยเร็ว 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) ทრุดตัวคุกเข่าขวา และเข้าซ้ายตามลำดับ ลงจดพื้น พร้อมกับก้มตัวลงไปข้างหน้าและเหยียด แขนทั้งสอง ใช้มือยันพื้นเพื่อรับน้ำหนักตัว แล้วเหยียดขาขวาตั้ง เงยหน้า ตามองไปข้างหน้า

ค) เหยียดเท้าซ้ายให้ส้นเท้าชิดกัน ลดตัวลงนอนราบกับพื้น เงยแขน แล้วใช้นิ้ว มือขวามาทับนิ้ว มือซ้าย ฝ่ามือทั้งสองข้างคว่ำลงกับพื้น แนวกึ่งกลางระหว่างมือทั้งสองอยู่ประมาณหน้าผากกางศอกทั้งสองออกเต็มที่ ทำศีรษะให้ต่ำและเงยหน้า

14.2 ลุก

คำบอก ลุก

การปฏิบัติ

ก) ชักมือทั้งสองเข้าหาตัว พร้อมกับยันพื้นยกตัวขึ้น แล้วชักเท้าขวาคุกเข่า

ข) คุกเข่าซ้าย แล้วยกตัวขึ้นโดยเร็ว และนำมือทั้งสองมาไว้ข้างขา

ค) ชักเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ต่อไปอยู่ในลักษณะท่าตรง ถ้าเป็นการเคลื่อนที่ในภูมิประเทศ หรือจะต้องเดินต่อไป ไม่ต้องชักเท้าขวาชิด คือ เมื่อยืนขึ้นแล้วออกเดินได้เลยทีเดียว



ท่าหมอบ-ลุกขึ้น