

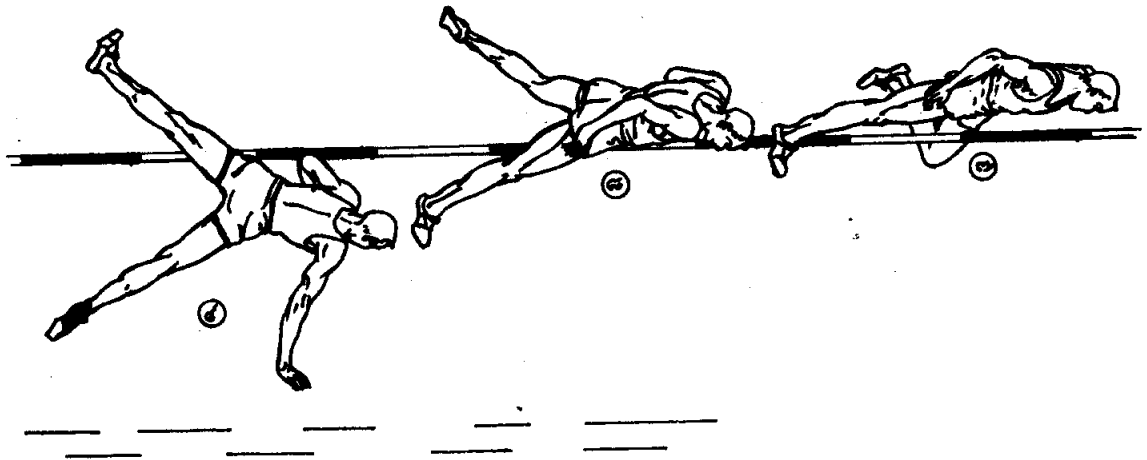
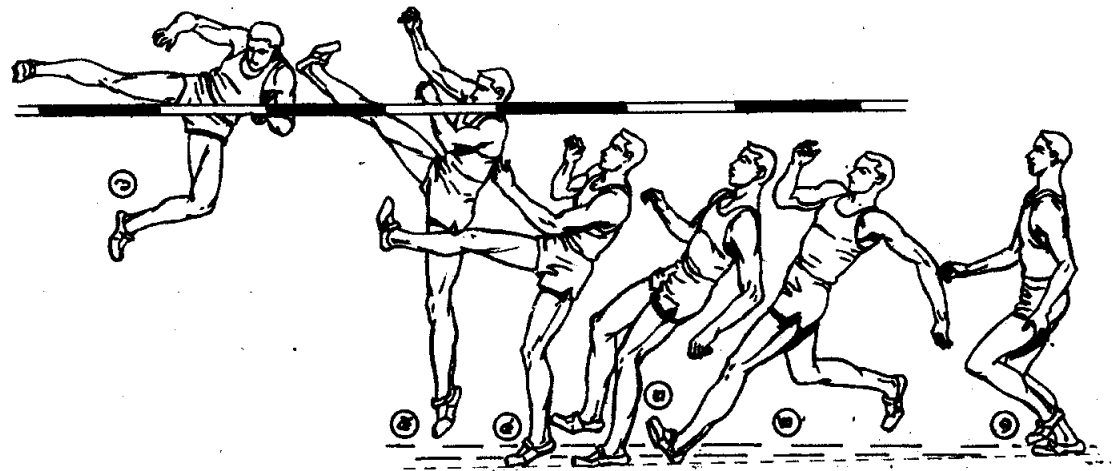
2. วิธีฝึกหัดลอยตัวเตรียมขามไม้ เมื่อนักกีฬากระโดดขึ้นจนเกือบพ้นไม้พาด (ในกรณีที่เขาทางซ้ายมือ) ให้เหยียดขาขวาและพุ่งแขนขวาขามไม้พาดไปก่อน ในจังหวะนี้ให้ปล่อยกลามเนื้อตามสบาย ถ้ากระโดดในชั้นสูงควรพุ่งแขนขวาและเหยียดแขนขวาให้สูง จะโคขามไม้พาดอย่างสบาย ขาซ้ายปล่อยงอหอยลอยตามขึ้นไปแขนซ้ายพุ่งไปเหนือศีรษะ เมื่อดำตัวขามไม้พาดจนเกือบพ้น ในจังหวะนี้เองให้รีบเท้าเหยียดขาลอยขึ้น จากนั้นทุกส่วนของร่างกายจะขามไม้โคตลอด

3. หาดงสู่พื้น หลังจากเขาขามลอยขามไม้พาดโคแล้ว ลำตัวทอนบนจะลอยลงสู่พื้นก่อน เมื่อดำตัวลอยต่ำเกือบถึงพื้น ให้พุ่งแขนทั้งสองลงพื้น และพร้อมกับเท้าขวาควมจากนั้นหมุนตัวโดยไขว่ไขว่และไหลขวาหาดงสู่พื้น

การกระโดดหน้าแอ่นตัวหลังลง (The Back Word roll Form)

วิธีกระโดด การกระโดดหน้านี้เป็นท่าที่มีอันตรายต่อผู้นักปฏิบัติมาก เพราะหากไม่มีความชำนาญเพียงพอแล้ว อาจทำให้เกิดอันตรายถึงพิการได้ เช่น รอคอยของคอเคลื่อนหรือหลังเกาะ ในการกระโดดหน้านี้ผู้นักเขาขวา (Take off) ควรจะเขาทางคานซ้ายมือ ส่วนผู้นักเขาซ้าย (Take off) ควรจะเขาทางคานขวามือ การกระโดดวิ่ง เขาแบบท่ากรรไกร (Scissors) หรือกรรไกรเฉียง โดยการวิ่งเขาหาไม้พาดทางคานข้างของเสาให้มากที่สุด ถึงรูปที่ 1 - 4 เมื่อไขเท้าถนัด (Take off) ขึ้น ตัวพ้นไม้ถึงรูป 5 - 7 ในแอ่นตัวเกือบกาง หนารัน เมื่อดำตัวพ้นไม้พาดไปแล้วให้พับเอวเหยียดเท้าขึ้น ถึงรูปที่ 8 - 10 จากนั้นถึงลงสู่พื้นถึงรูป

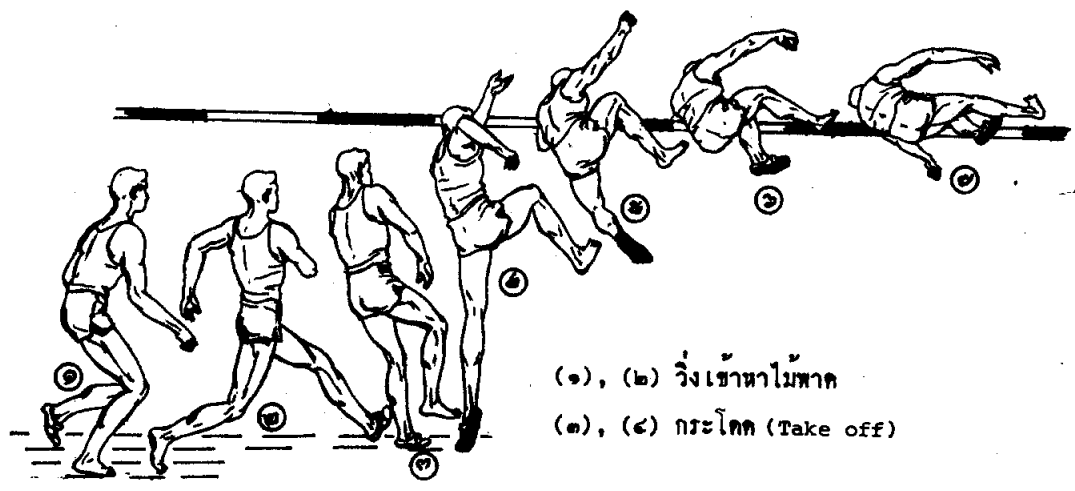
ทำขึ้นมา



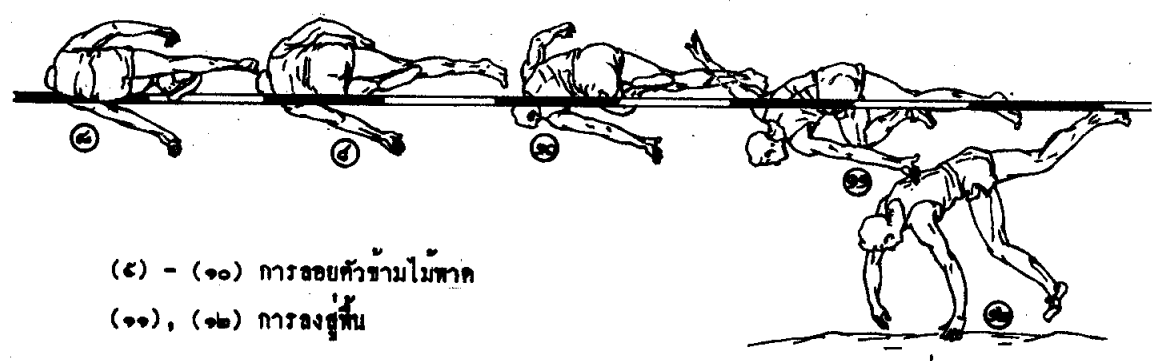
(๑) - (๓) วิ่งเข้าหาไม้พาด
 (๖) - (๘) การลอยตัวข้ามไม้พาด

(๔), (๕) กระโดด (Take off)
 (๘) การลงสู่พื้น

ท่ากึ่งตัว

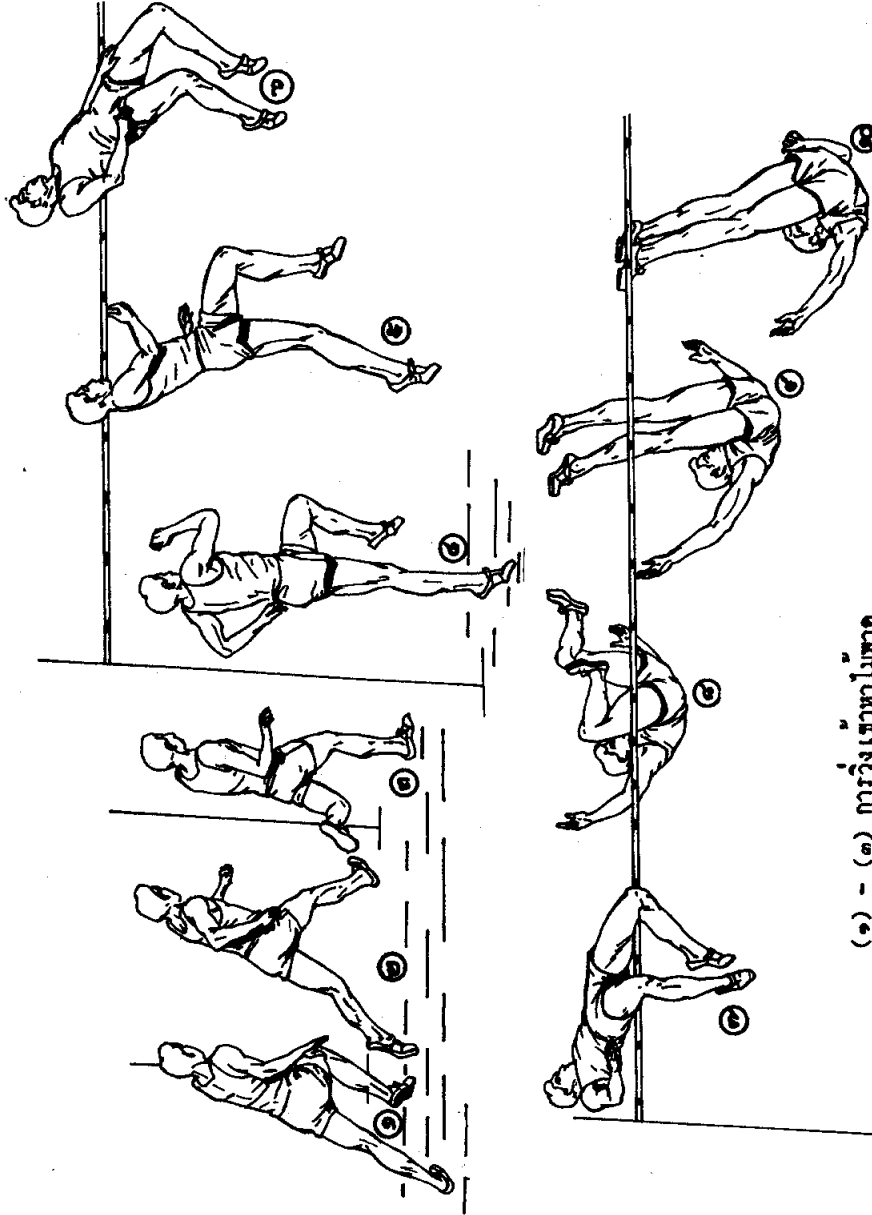


(๑), (๒) วิ่งเข้าหาไม้พาด
 (๓), (๔) กระโดด (Take off)



(๕) - (๑๐) การลอยตัวข้ามไม้พาด
 (๑๑), (๑๒) การลงสู่พื้น

ห่านอนตัวหลังอง



- (๑) - (๓) การวิ่งเข้าหาไม้พาด
- (๔) กระโดดพาดกรรไกรทางเจียง
- (๕) - (๘) การขอยตัวข้ามไม้พาด
- (๙) - (๑๐) การลงสู่พื้น

กติกาทั่ว ๆ ไปของการวิ่งกระโดดสูง

1. ผู้เข้าแข่งขันต้องเริ่มกระโดด โดยการใช้เท้าเพียงข้างเดียว
2. การทำไม้พาดกบหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายสัมผัสกับบริเวณหน้าแนวเสาทั้งสอง ให้อธิวากระโดดครั้งนั้นไม่โค่นและโทษนับ เป็นการประลองครั้งหนึ่ง
3. ห้ามขยายขาตั้งหรือเสากระโดดในระหว่างการแข่งขัน นอกจากผู้ซึ่งอาจจะเห็นว่าที่เริ่ม หรือที่ตั้งสัฟฟินเกิดไม่เหมาะสมขึ้น การเปลี่ยนแปลงนี้จะใช้โค่นเมื่อมีการประลองรอบหนึ่ง ๆ โค้งลงแล้วเท่านั้น
4. ก่อนการเริ่มการแข่งขันสำหรับการกระโดดเพื่อความสูง ใหญ่ทัศนียภาพประกาศความสูงชั้นเริ่มแรก และที่จะเพิ่มขึ้นทีละชั้น ใหญ่เข้าแข่งขันทราย
5. ผู้เข้าแข่งขันอาจกระโดดที่ชั้นหนึ่ง เหนือชั้นค่าที่กำหนดและอาจเลือกกระโดดชั้นต่อไปชั้นหนึ่งชั้นใดก็ตามใจของตนได้ การกระโดดไม่โค่น 3 ครั้ง ไม่ว่าชั้นใดยอมเสียสิทธิ์ที่จะกระโดดต่อไป

หมายเหตุ

ผลที่จะเกิดจากกติกาข้อนี้มีโทษดังนี้ ผู้เข้าแข่งขันอาจละสิทธิไม่กระโดดเป็นครั้งที่สองหรือครั้งที่สาม ณ ชั้นหนึ่งชั้นใด (หลังจากกระโดดไม่พบนครั้งแรกแล้ว) แต่ยังมีสิทธิกระโดดชั้นอื่นต่อไปอีก

6. แม้อายุแข่งขันคนอื่นกระโดดไปพบนหมดทุกคนแล้ว ผู้เข้าแข่งขันผู้หนึ่งมีสิทธิ์ยอมจะกระโดดต่อไปไกลจนกว่าจะหมดสิทธิ์

7. การวัดความสูงชั้นใหม่ ควรทำก่อนผู้เข้าแข่งขันจะไ้เริ่มกระโดดชั้นนั้น แต่ในการบันทึกในใบสถิติ ผู้ตัดสินของวัดความสูงของชั้นนั้น ๆ หลังจากกระโดดพบนแล้วอีกควย

หมายเหตุ

ก่อนเริ่มการแข่งขัน ผู้ตัดสินต้องแน่ใจว่าคานกลาง และคานหน้าของไม้พาดอยู่ใน
คานโกแนว การวางไม้พาดนั้นต้องให้คานบนอยู่ราบบน และคานหน้าอยู่หน้าเสมอไป

การวิ่งกระโดดไกล

การวิ่งกระโดดไกลนั้น นักกีฬาที่จะทำการ เล่นประเภทนี้ได้ ต้องมีข้อ เข่าและ ก่าตั้งขาที่มาก โดยเฉพาะรูปร่างของนักกีฬาประเภทนี้ของลอนชาวสูง เพราะโคเปรียบ เรื่องช่วงและการกระโดดซึ่งโคดีกว่าคนตัว เตี้ย

ทักษะที่ควรทำการฝึกเมื่อจะ เล่นกระโดดไกล

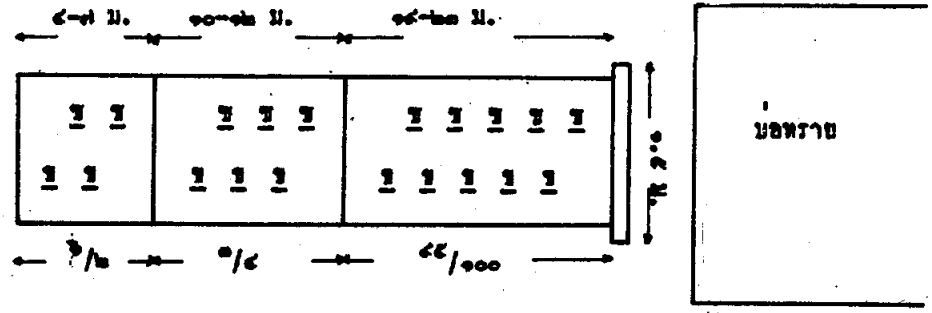
1. การวิ่งก่อนกระโดด (Approach)
2. การกระโดด (The Take - off)
3. การลอยตัวในอากาศ (Flight)
4. การลงสู่พื้นดิน (Landing)

การวิ่งก่อนกระโดด (Approach)

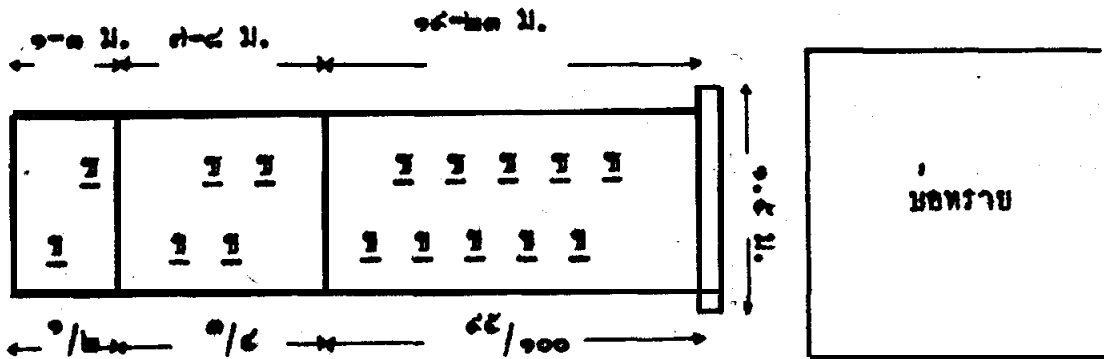
ในการวิ่งก่อนกระโดดสำคัญมาก เพราะเป็นช่วงจังหวะที่สำคัญคือ จุดเริ่มต้น ของการกระโดดไกลของค่านึงถึง

ก. การกำหนดก้าววิ่ง (Stride Plans) ที่นิยมกันมากที่สุด

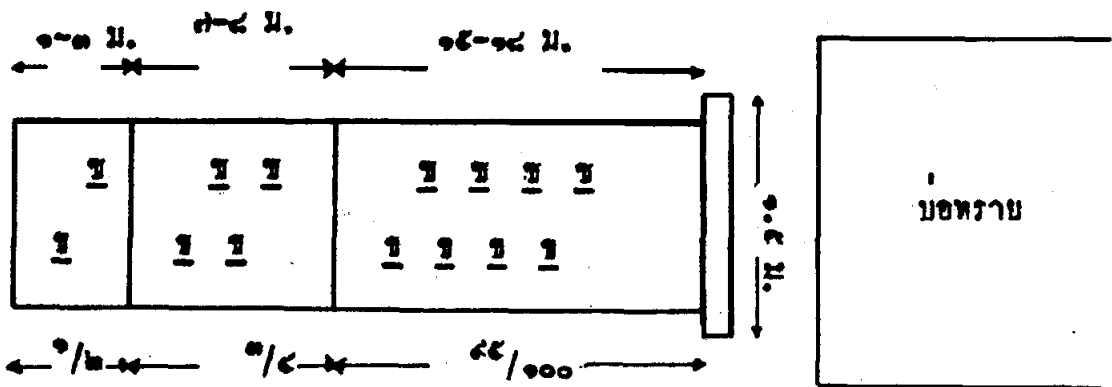
แบบ 4 - 6 - 10 ก้าว โดยการกำหนดจุดก้าว 3 แห่ง ซึ่งแต่ละคนไม่ เหมือนกัน โดยการนับจากไมกระดานลอยหลังมายังจุดเริ่มวิ่ง คือจุดหมายที่ 3 หากจุดหมายที่ 4 เป็นระยะ 2 ก้าว จุดหมายที่ 2 หากจุดหมายที่ 1 มีระยะ 6 ก้าว และจุดหมายที่ 1 นายัง กระดานกระโดด 10 ก้าว (ดังรูป)



แบบ 2 - 4 - 10 ก้าว การกำหนดเครื่องหมาย เหมือนแบบ
4 - 6 - 10 (กิ่งรูป)



แบบ 2 - 4 - 8 ก้าว การกำหนดเครื่องหมาย เหมือนแบบ
4 - 6 - 10 ชุดประการ (กิ่งรูป)



๑. ความเร็วของการวิ่งระหว่างที่หมาย (Speed Between Checkmark)
การกำหนดความเร็วก็มีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นส่วนช่วยให้การกระโดดไม่เสียจังหวะ

ในการกำหนดความเร็วนั้นตามอง เครื่องหมายที่เข้าไว้ตำแหน่งที่ 3 ถึงตำแหน่งที่ 2 ไซ้ความเร็ว 1/2 ระหว่างตำแหน่งที่ 2 ถึงตำแหน่งที่ 1 ไซ้ความเร็วประมาณ 3/4 และจากตำแหน่งที่ 1 ถึงกระดานกระโดดไซ้ความเร็วมากที่สุดคือ 90 - 100% ที่ไม่วิ้งคายความเร็วอย่าง เดียวก็เพราะว่าของถาวร การทรงตัวและความแม่นยำในการกะ เครื่องหมาย

ก. วิธีการกำหนดเครื่องหมาย (Method of Adjusting Checkmarks)
การกำหนดเครื่องหมายนั้นในขั้นแรก ๆ ต้องทำเครื่องหมายหลอกคือ การกะเอาอย่างคร่าว ๆ ก่อน ต่อจากนั้นทำเครื่องหมายตายตัว เมื่อโคจรับระยะต่าง ๆ โค้งที่แล้ว ในการทำเครื่องหมายนั้น ให้ทำเครื่องหมายจากจุดกระโดดไปยังจุดที่ 1 แล้วหาจุดที่ 2 และจุดที่ 3 ต่อไป

การกระโดด (The take - off)

ในการกระโดดของโคจรูก Take off ตายตัวแน่นอนแล้ว เมื่อขณะทำการกระโดดร่างกายต้อง Relax ตามสบายไม่เกร็งหรือยึดถือธรรมชาติ เมื่อเท้าสัมผัสกระดานก่อนที่ลำตัวจะลอยขึ้นจากพื้น น้าหนักตัวจะเคลื่อนไปอยู่เหนือเท้าที่ทำการกระโดด ที่ระยะ ลำตัวและหน้าอกจะอยู่ในลักษณะตั้งตรง เมื่อขาสปริง (Spring) และ เท้าถีบส่งจนกระทั่งปลายเท้า เขย่ง เข็มที่ น้าหนักตัวจะเคลื่อนไปอยู่ที่ข้างหน้า เท้ากระโดดเล็กน้อย กระโดดไปแล้วร่างกาย แขนของสัมพันธ์กันคือ เมื่อขาอแขนของเหวี่ยงไปข้างหน้า พอเท้ายึดออกแขนของเหวี่ยงมาทางด้านหลัง หน้าเงยขึ้นและตามองไปข้างหน้า

การลอยตัวในอากาศ

การลอยตัวในอากาศตั้งแต่เท้ากระโดดพ้นพื้นไปจนกระทั่งสนเท้าแตะหลุมทราย ในการลอยตัวในอากาศนั้นมีหลายวิธี แต่ที่นิยมกันมากมี 2 แบบ

1. แบบงอเข่าหรือเข่างอ
2. แบบก้าวขาในอากาศ

1. แบบงอเข่า

การกระโดดแบบงอเข่านี้ เมื่อกระโดดขึ้นไปในอากาศแล้ว ตัวจะก้มไป
ทางข้างหน้าเรา งอทางข้างหน้าเหมือนการนั่ง เข่าทั้งสองชิดกัน ราชสีห์หน้าอก

ในการกระโดดลำตัวเอียงไปทางข้างหน้าประมาณ 60 - 70 องศา
เท้าที่ไม่ใช่เท้าวิ่งไปทางคานหน้า (Foreward) เช่นเดียวกับเท้าวิ่งและเหยียดเท้า
ออกมาเมื่อลงสู่พื้นแล้ว คือเท้าที่ไม่ใช่เท้าที่กระโดดมาทางข้างหน้านานเท่าหน้า
เรางอออกมาไปทางคานหน้า แขนงอขนานกันไปทางคานหน้าและอยู่ในลักษณะนี้ต่อไปจน
กว่าจะตกลงพื้น



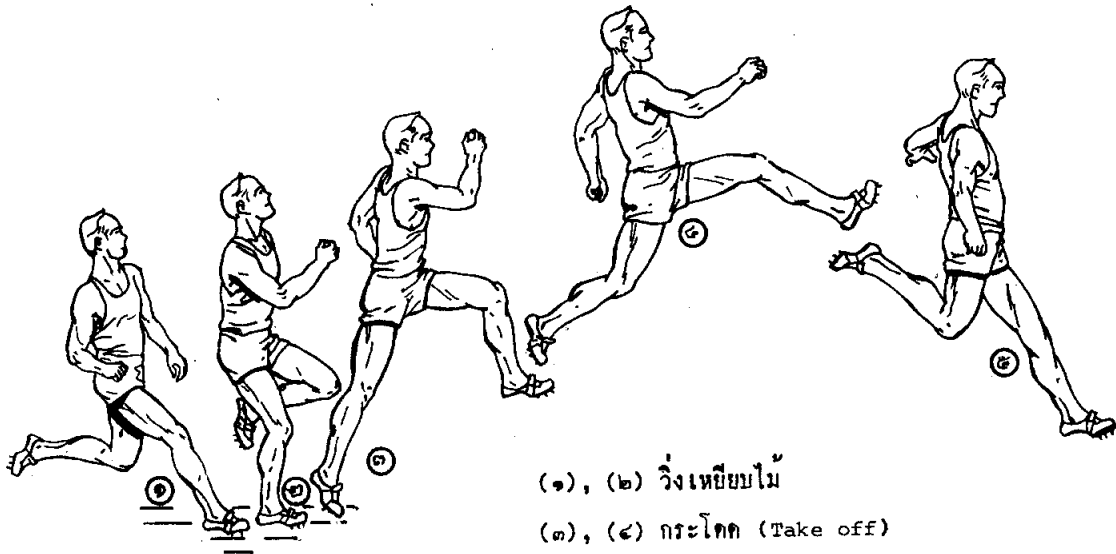
(๑), (๒) วิ่งเหยียบไม้
(๓), (๔) กระโดด (Take off)

(๕) - (๗) และตัวพับเอวองเข่าไปคานหน้า
(๘) การลงสู่พื้นดิน (หลุมทราย)

2. แบบก้าวขาในอากาศ

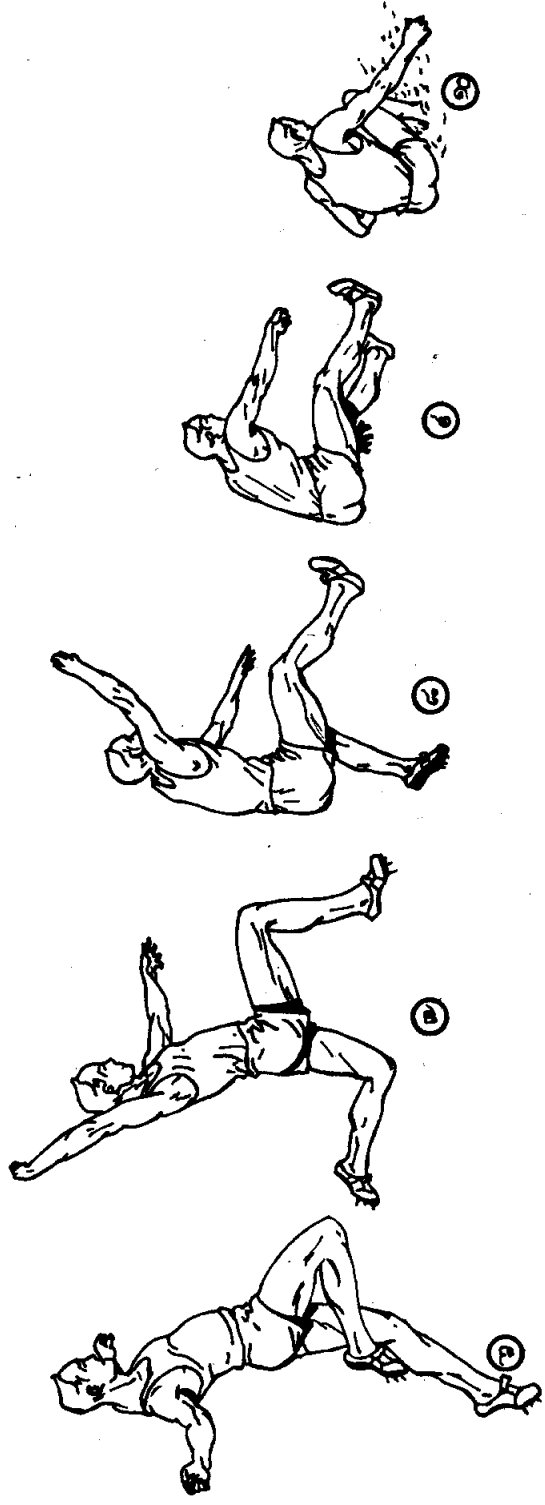
เมื่อเท้ากระโดดไปแล้ว เท้าอีกข้างหนึ่งก็เหวี่ยงมาทางข้างหน้า ลักษณะ
ขึ้นมาทางข้างบน เพื่อช่วยในการยกลำตัวให้สูงขึ้น ก่อนนี้ลำตัวจะของเอนไปทาง
หลัง เล็กน้อย แขนเหวี่ยงสลับกัน ความองเห็นอระคัมของสายตา เท้าซ้ายเหยียดออกไป
สุดปลายเท้า ตัวจะลอยสูงขึ้น เราขวาเหยียดออก ในตอนนี้ให้หยุดการเคลื่อนไหวเพื่อ
ทำการ เปลี่ยนแรงส่ง แขนขวาเหวี่ยงไปทางข้างหน้าหลังไปข้างบนเหนือศีรษะ ลำตัว เอนไป
ทางขวาหลัง เล็กน้อย ความองเห็นอระคัมสายตา

ในขณะที่เท้าขวาเหยียดเต็มที่อยู่แล้ว ให้เหวี่ยงไปข้างหลังอย่างแรง ในขณะที่
เดียวกันเท้าซ้ายทิ้งอีก เหวี่ยงไปข้างหน้า แขนขวายังคงเหวี่ยงไปทางข้างหน้า และ เลยขึ้น
ไปข้างบน ในเวลาเดียวกันแขนซ้ายเหวี่ยงไปข้างหลังกำลังส่งจะขึ้นข้างบน (จึ่งรูป)



(๑), (๒) วิ่งเหยียบไม้

(๓), (๔) กระโดด (Take off)



(๕) - (๘) ริงค์เท้าในอากาศ
(๕), (๑๐) การลงสู่พื้นดิน (หลุมทราย)

กติกาทั่วไปของการวิ่งกระโดดไกล

1. ในกำหนดค่าคัมที่ใหญ่ เขาแข่งขันประลอง
2. ในบรรดาประเภทกระโดดต่าง ๆ นั้น ความยาวของทางวิ่งไม่จำกัด แต่อย่างน้อยที่สุดมีความยาวสำหรับวิ่งกระโดดไกลควร เป็นดังนี้

40 เมตร หรือ 130 ฟุต

หมายเหตุ ถ้าภาวะการณ์อำนวยให้ ทางวิ่งไม่ควรน้อยกว่าดังนี้

45 เมตร หรือ 147 ฟุต 6 นิ้ว

3. ในการแข่งขันประเภทกระโดดในชื่อเอาการกระโดดที่ดีที่สุดของผู้ เขาแข่งขันแต่ละคนเป็นสำคัญ ทั้งนี้ต้อง เป็นไปตามกติกาที่ว่าควย เสมอกันอีกควย

4. ห้ามใช้น้ำหนัก หรือกำสิ่งหนึ่งสิ่งใดไว้ในมือ

5. บริเวณที่เริ่มกระโดดต้อง เรียบไถระคัม

6. ความลาดชันข้างของทางวิ่งไม่ควร เกิน 1/100 และความลาดตาม ทิศทางวิ่งอย่างมากต้องไม่เกิน 1/1000

7. ผู้เขาแข่งขันอาจวาง เครื่องหมาย เพื่อช่วยตัวเองในทางวิ่งและที่ทำการกระโดด แต่คณะกรรมการอำนวยความสะดวกอาจทำเครื่องหมายนอกหลุมก็ได้

8. ที่เริ่มกระโดดไกล เป็นไม้กระดานยั้งไถระคัมกับทางวิ่งนิวพื้นหลุมทราย ขอบกระดานเริ่ม กานที่ไกลกับหลุมทรายเรียกว่า เส้นเริ่มณผู้เขาแข่งขันคนใดเริ่มกระโดด ก่อนถึงกระดานเริ่ม ไม้ชื่อว่าฟาวด์ (ไซไม้ไค)

หากไม่สามารถจักหา เครื่องที่พาดังกล่าวไคก็ควรใช้วิธีการดังต่อไปนี้ คือ ตลอคแนวหนา เส้นเริ่ม ให้ไถยคินป่นหรือทราย เป็นทางกว้างอย่างน้อย 10 ซม. (4 นิ้ว) และให้ลาดชันจากกระดานเริ่มมุม 30 องศา สูง 12 มม. (1/2 นิ้ว)

9. ถ้าร่างกายส่วนหนึ่งส่วนใดของผู้เช่าธงชั้นดุกพื้นลำเส้น เว็ช หรือ เส้น
เริ่มที่คอออกไปไม่ว่าจะวิ่งมาโดยไม่ไถ่กระโถก หรือโดยพยายามกระโถกก็ตาม ให้ถือเป็น
การประลองไม้ไผ่

10. การวักระยะกระโถก ให้วักรอยบนพื้นไม้ไผ่ที่จุด ซึ่งร่างกายส่วนหนึ่ง
ส่วนใดของผู้เช่าธงชั้น คือกอกตั้งมือและ เท้าที่ปรากฏในหลุมทรายไปยัง เส้น เริ่ม และให้
เป็นมุมฉากกับ เส้น เริ่มนั้นด้วย ถ้าในการลงสู่หลุมทรายผู้เช่าธงชั้นดุกพื้นนอกหลุมทราย
ไถด เส้น เริ่มกวารอยกระโถกในหลุมทรายแล้ว การกระโถกครั้งนั้นจะไปวัดให้และนับว่า
การประลองครั้งนั้นไม้ไผ่

11. หลุมทรายกว้างอย่างน้อย 2.75 เมตร (9 ฟุต)

12. ระยะจากกระดานเริ่มจากปากหลุมทรายกานไถด จะต้องยาวไม่น้อย
กว่า 9 เมตร (29 $\frac{1}{2}$ นิ้ว)

13. กระดานเริ่มต้องอยู่ห่างจากขอบหลุมทรายไม่น้อยกว่า 1 เมตร
(3 ฟุต 3 นิ้ว)

การวิ่ง เขย่งก้าวกระโดด

หลักเบื้องต้นของการฝึก

การฝึกการวิ่ง เขย่งก้าวกระโดดอาศัยหลักคล้าย ๆ การกระโดดไกล ซึ่งต้องอาศัยหลักการฝึกดังต่อไปนี้

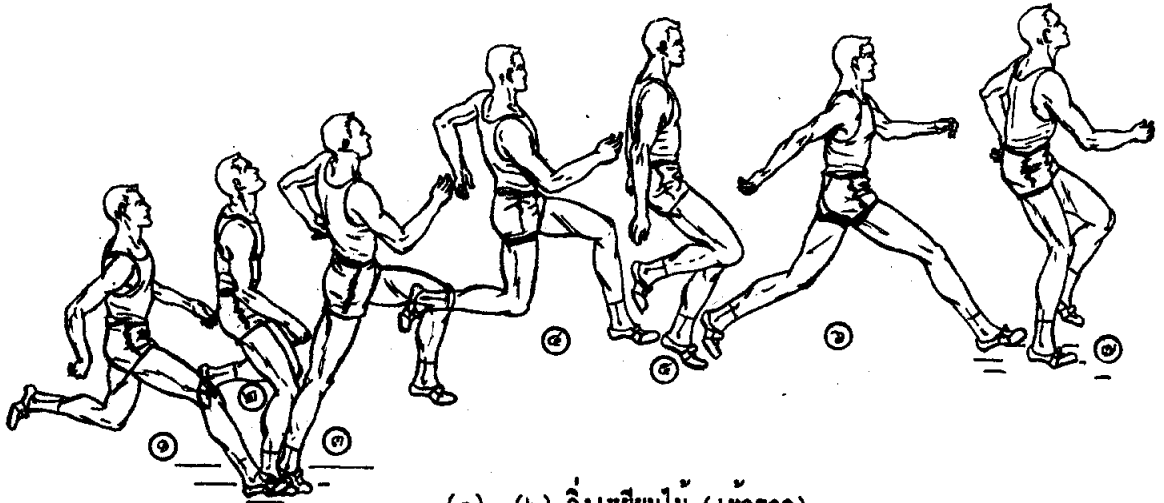
1. การฝึกวิ่งหาจำนวนก้าว วิ่งจากที่เริ่มถึงกระดานกระโดด
2. ท่าเขย่งระยะต้น
3. ท่าก้าวระยะกลาง
4. ท่ากระโดดระยะสุดท้าย
5. ท่าลงสู่พื้น

ทั้ง 5 หัวข้อนี้ คือหลักของการฝึกการวิ่ง เขย่งก้าวกระโดด แต่จะอธิบายเพียง 2 ข้อเท่านั้น คือ ข้อ 2 และข้อ 3 เท่านั้น เพราะข้อ 1 ข้อ 4 และข้อ 5 ฝึกเหมือนการวิ่งกระโดดไกล (ดูการฝึกการวิ่งกระโดดไกล)

การ เขย่งก้าวกระโดดที่ถูกต้องตามกติกา ให้สังเกตจากภาพที่เริ่มกระโดด เขย่งขึ้นจากเท้าซ้ายแล้วลงพื้นด้วยเท้าเดิม (เท้าซ้าย) หมกระยะ เขย่งจากนั้นเหวี่ยงเท้าขวาไปทางคานหนา ลักษณะครึ่งก้าวครึ่งกระโดด ระยะนี้คือระยะสุดท้าย แล้วเหวี่ยงเท้าซ้ายตามตัวจะลอยขึ้น ในท่ากระโดดไกลและลงพื้นด้วยเท้าทั้งคู่พร้อม ๆ กัน (ในการเขย่งนั้นจะใช้เท้าใต้อีกก่อนก็ได้ แต่ตัวอย่างนี้ใช้เท้าซ้ายนำ)

วิธีฝึกท่าเขย่งระยะต้น เมื่อนักกีฬาวิ่งมาเหยียบกระดานเริ่มเขย่งกระโดดลอยตัวห้ามมุกกับพื้น 40 องศา ใหล่าตัวเอนไปทางข้างหน้าเล็กน้อย สिरหะเป็นเส้นตรงเกี่ยวกับลำตัว เข้าวางตามสบาย จึงหวะการลอยตัวจากแรง เขย่งมาจวนจะหมกลงให้ยกเท้าซ้ายขึ้นมาข้างหน้า เพื่อเตรียมก้าวลงสู่พื้น ส่วนขาขวาให้ถีบไปทางคานหลัง เขา ๆ การก้าวขากับการเหวี่ยงแขนต้องมีความสัมพันธ์กัน เป็นอย่างนี้

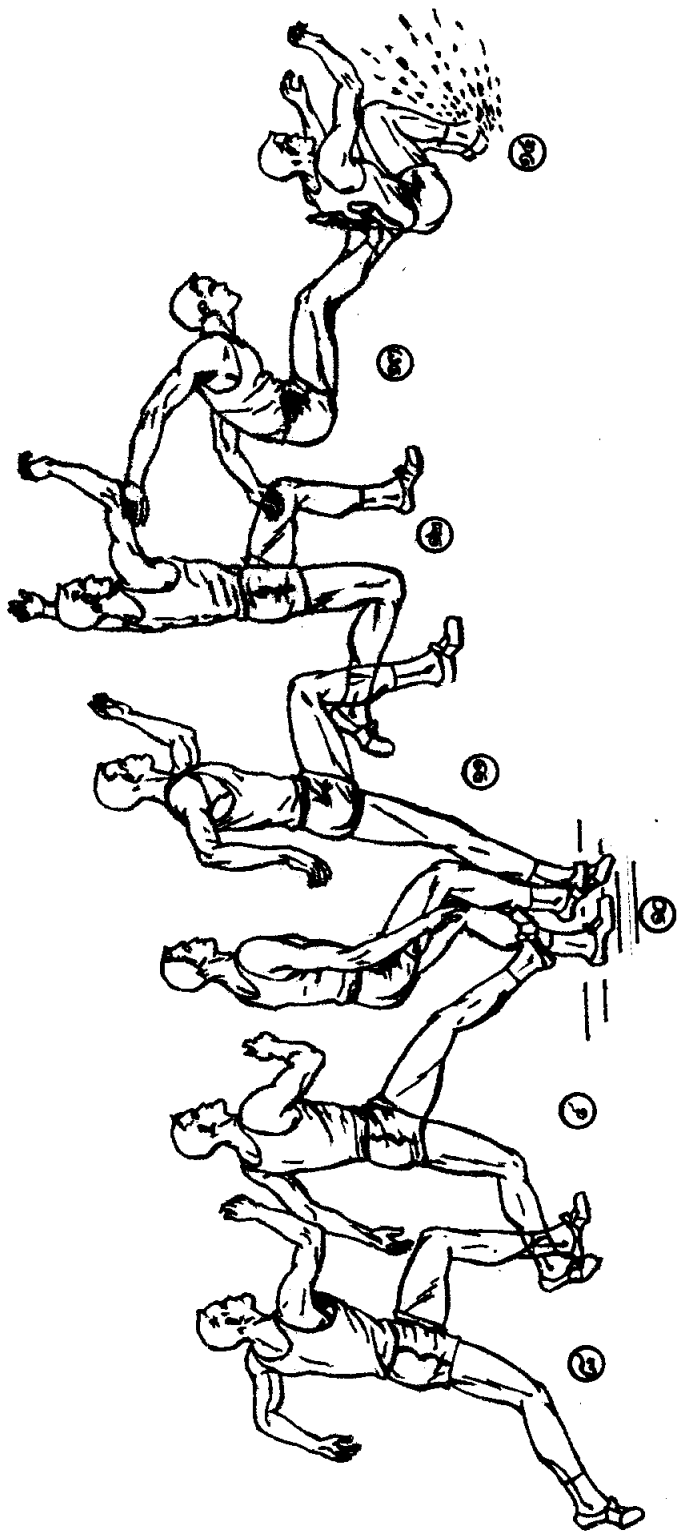
วิธีฝึกท่าการกระโดดกลาง เมื่อเท้าซ้ายก้าวลงสู่พื้น ขาหลังคือขาขวาจะนำ
การเหวี่ยงก้าวขึ้นไปในอากาศ เท้าซ้ายจะกระโดดขึ้นข้างอเล็กนอย ปล่อยให้ข้อมือหักงอ
หลัง จึงหวะการลอยตัวของก้าวนี้ ต้องอยู่ในลักษณะครึ่งก้าวครึ่งกระโดด เมื่อความ
แรงของการก้าวสิ้นสุดลง ให้เหวี่ยงเท้าขวาลงสู่พื้น สักว้ทั้งทรง ขาหลังจะ เริ่มท่าการ
เหวี่ยงกระโดดขึ้นควหาที่จกเห็นจากการก้าวพื้นนี้ การกระโดดกระโดดสุดท้ายให้ใช้วิธีฝึกแบบ
ท่ากระโดดไกลธรรมดา ๆ นั้นเอง.



(๑), (๒) วิ่งเหยียบไม้ (เท้าขวา)

(๓) - (๔) กระโดด (Take off)

(๕) ลงพื้นดิน (เท้าขวา)



(๔) - (๕) เปลี่ยนเท้าซ้าย

(๑๐) ตกเท้าซ้าย

(๑๑) - (๑๔) การลงสู่พื้นดิน (หลุมทราย)

กติกาทัว ๆ ไปของการวิ่งแข่งก้าวกระโดด

1. ที่เริ่มวิ่งแข่งก้าวกระโดดเป็นไม้กระดานฝังไคร้ระดับเดียวกับทางวิ่ง และผิวพื้นหลุมทราย และห่างจากหลุมทรายอย่างน้อย 11 เมตร (36 ฟุต) ขอบกระดานเริ่มควยที่ใกล้กับหลุมทราย เรียกว่า เส้นเริ่ม

ถ้าผู้แข่งขันคนใดเริ่มกระโดดก่อนถึงกระดานเริ่ม ไม่ถือว่าการกระโดดครั้งนั้นพาวล์ (ไซไม่ไค)

2. ในการแข่งผู้แข่งขันต้องไซเท้าที่เริ่มทำการเขย่งนั้นลงสู่พื้นเป็นระยะที่หนึ่ง และก้าวไป คือไซเท้าอีกข้างหนึ่งลงสู่พื้นเป็นระยะที่สองแล้วกระโดด

3. ในขณะทำการกระโดด ถ้าเท้าของผู้แข่งขันข้างที่ไม่ต้องไซตามกติกาสัมผัสพื้น ถือว่าการประลองนั้นไม่ไคผล

4. นอกจากที่กล่าวแล้ว ให้ใช้กติกาการวิ่งกระโดดไกลบังคับด้วย

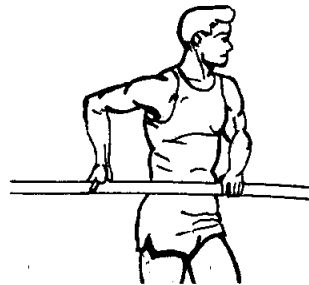
การกระโดดค้ำ

วิ่งกระโดดค้ำเป็นที่ฝึกยากมาก เพราะผู้เล่นนั้นจะต้อง เล่นยิมนาสติกประเภทหอยโหน สามารถไต่กลามเนื้อแขนและกลามเนื้อท้องก็พอสมควร มีการทรงตัวและการควบคุมสติกส์ที่ทักสินใจไคแน่นอน หลักของการฝึกเบื้องต้นของการกระโดดค้ำมีดังนี้

1. การจับไม้ การจับไม้จะต้องใช้มือที่ถนัดที่สุดอยู่ส่วนบน คือปลายของไม้ อีกมือหนึ่งจับถัดลงมา มือที่ถนัดไ้ให้วางมือจับ ส่วนมือที่จับถัดลงมาถัดกันและคว่ำมือ มือทั้งสองข้างห่างกันประมาณช่วงศอกหรือ 75 เซนติเมตร ระยะจากมือล่าง (มือที่ไม่ถนัด) ถึงโคนไม้ส่วนที่ต้องสัมผัสพื้นมีระยะห่าง เท่ากับความสูงของไม้พาดมายังพื้นดิน

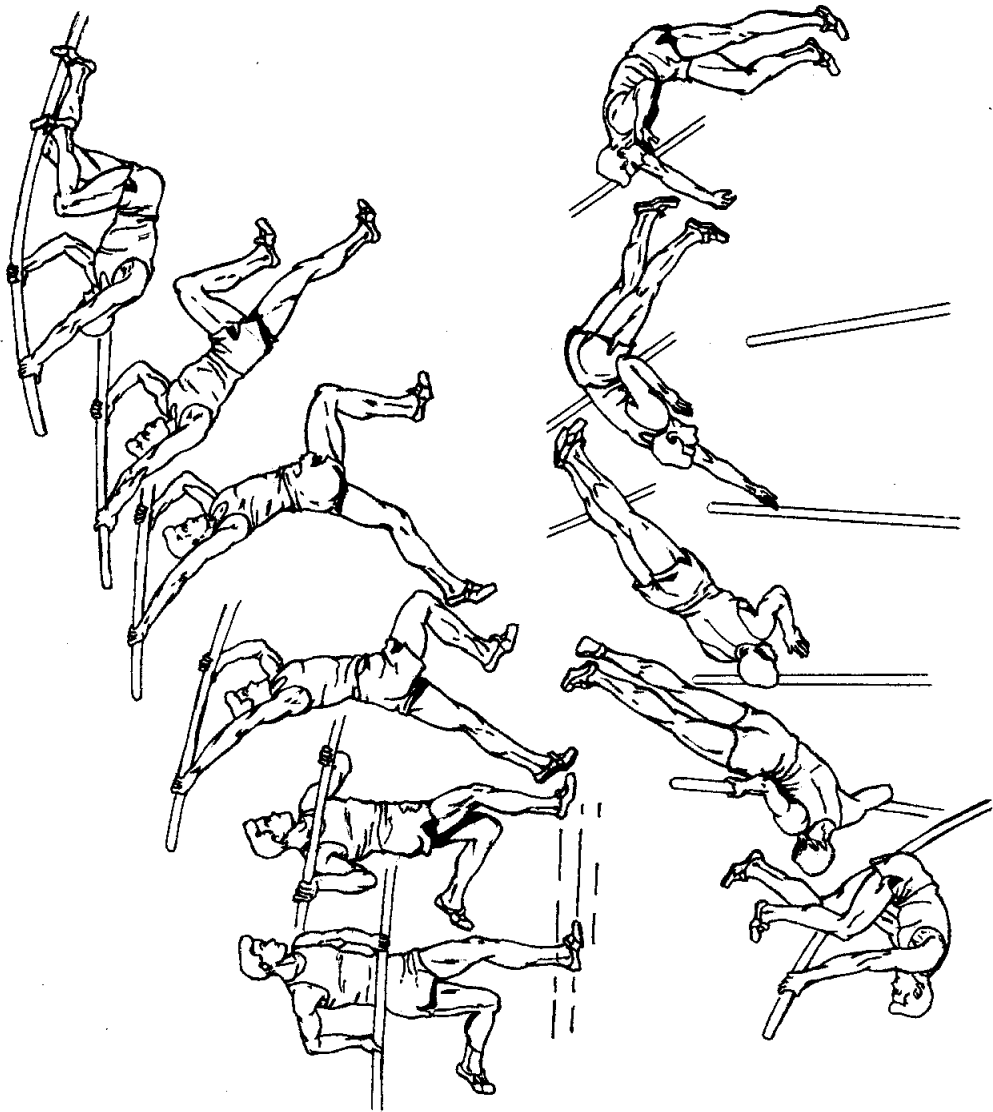
2. การวิ่ง ขณะทำการวิ่งไม้จะต้องถือเกือบขนานพื้น ส่วนที่ต้องการค้ำสูงกว่าเล็กน้อย ไม้ควรให้สูงเกินไปจะไม่สะดวกในการปักไม้ วิ่งช้า ๆ แล้วค่อยเร่งขึ้น การจุดอโหนพอดก็บึงจังหวะของการจกเท้ากระโดด (Take off) การจกเท้าขวาเท้าซ้ายพอเท้าซ้ายจกพื้นก้าวสุดท้าย ปลายดอ์ก็จกหลุม ให้เคลื่อนมือล่างขึ้นมาจากมือบนโดยเร็ว แขนทั้งสองข้างอยู่เหนือศีรษะ ขาขวาเหยียดมาข้างหน้าซ้ายเหยียดโหนตัวขึ้นจากพื้น บิดตัวไปทางซ้าย ยกขาทั้งสองพุ่งขามไม้พาดแล้วปล่อยไม้ค้ำถัดทันที

3. การลงสู่พื้น เมื่อย่านไม้พาดแล้วเหยียดแขนทั้งสองพลิกตัวกลับนอน
ถ้าตัวลงสู่พื้น



- การยืนจับไม้

การวิ่งกระโดดค้ำถ่อ



กติกาทั่วไปของการกระโดดค้ำ

1. ผู้เขาแข่งขันอาจขอให้เลื่อน เสากระโดดค้ำทั้งสองข้างไปทางใดทางหนึ่งได้ แต่จะเลื่อนเกินกว่า 60 เซนติเมตร (2 ฟุต) จากแนวขอบบนคานไม้ของผนังที่ยันไม้ค้ำ ซึ่งสมมุติว่าค้อออกไปไม่ได้ ถ้ามีการขยาย เสาผู้ตัดสินควรวัดใหม่ให้เป็น การแน่นอนว่าความสูงจะไม่แตกต่างกันออกไป
2. การกระโดดค้ำต้อง เริ่มจากร่างไม้ซึ่งฝังไว้ระดับกับพื้น
3. ผู้เขาแข่งขันจะทำการประลองไม้ได้เมื่อเวลา
 - 3.1 ห้ามพาดคอกจากเสา หรือ
 - 3.2 ยกตัวขึ้นพ้นพื้น เพื่อกระโดด แต่ไม่สามารถข้ามพื้นไม้พาด
 - 3.3 หลังจากยกตัวพ้นพื้นไปแล้ว เลื่อนมือล่างขึ้นไปเหนือมือบน หรือเลื่อนมือบนจับไม้ค้ำสูงขึ้นไปอีก หรือ
 - 3.4 ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย หรือไม้ค้ำถูกบริเวณหน้าร่างกาย ซึ่งใช้สำหรับยัน หรือ
 - 3.5 ผ่านพื้นไม้พาดไปแล้ว แต่ปล่อยให้ไม้ค้ำลอคคิตไม้พาด
4. ในการประลองคราวใด ถ้าไม้ค้ำของผู้เขาแข่งขันหัก การประลองคราวนั้นไม่นับ
5. ห้ามผู้เขาแข่งขันดึงไม้ค้ำ เว้นเสียแต่เมื่อไม้ค้ำนั้นกำลังฉีกออกจากไม้พาด หรือเสาทั้งสองออกไป ถ้ามีผู้ใดไปดึงไม้ค้ำเขา ให้ถือเป็นการประลองไม้ค้ำไม่ได้
6. ผู้เขาแข่งขันอาจใช้ไม้ค้ำของตนเอง ผู้เขาแข่งขันจะใช้ไม้ค้ำของผู้อื่นไม่ได้ นอกจากจะไต่รับอนุญาตจากเจ้าของแล้ว

การหมอลูกน้ำหนัก

ผู้ที่จะเป็นนักกีฬาประเภทนี้ จะต้องเป็นผู้ที่มีร่างกายใหญ่โตแข็งแรง มีน้ำหนักตัวมาก มีสปริง เขาพอสมควร ถ้าแขนยาวจะโคจรค้ำยั้งขึ้น

หลักการฝึกเบื้องต้น หลักการฝึกเบื้องต้นที่สำคัญ ๆ มีอยู่ 4 ข้อ คือ

1. การถือลูกน้ำหนัก ท่ามือ เหมือนรูปด้วยแล้วจับลูกหมอน้ำหนักโดยให้ลูกหมอน้ำหนักอยู่บนนิ้วมือตั้ง 5 ทรงบริเวณข้อของนิ้วข้อแรก อย่านำลูกหมอน้ำหนักสัมผัสกับฝ่ามือคานในเมื่อจับลูกหมอน้ำหนักโคจรแล้วนำลูกหมอน้ำหนักไปไว้บริเวณใต้วงคานขวาง

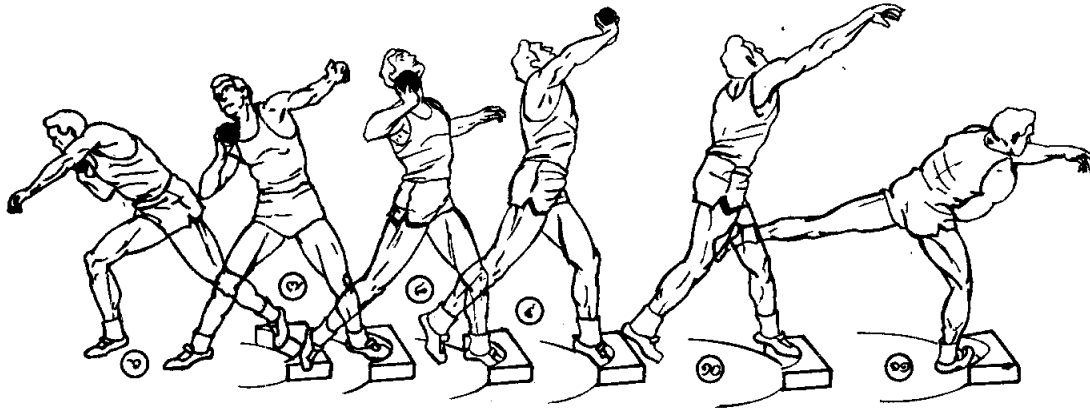
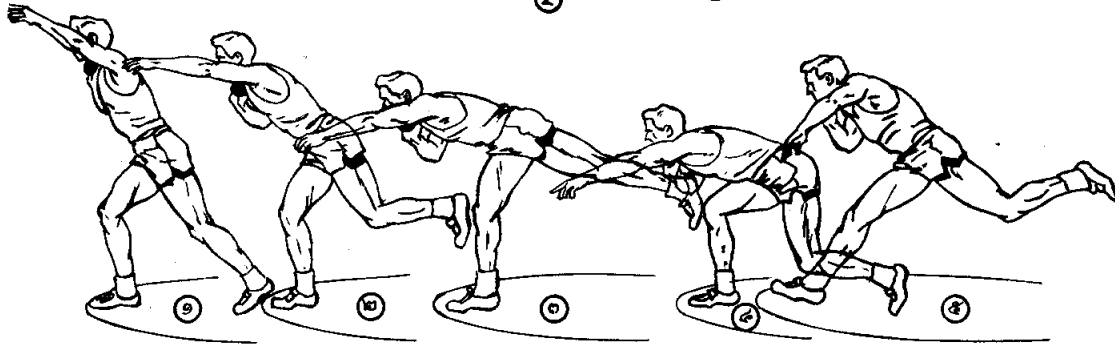
2. การยืนหมอบกับที่ เมื่อหลักการจับค้ำแล้ว ทำการขมหมอบกับที่ โดยการกระยะ เส้นตรงหรือการหมุนในวงกลมก็ได้ การหมอบโดยการยืนถือลูกหมอน้ำหนักอยู่ตรงกลางวงกลม ย่อเข่าลง เตรียมหมอบ เมื่อเขาชายจุดพื้นในท่าการหมอบก็ได้

3. การกระโดด เหยงถอยหลังหมอลูกน้ำหนัก ให้เป็นซิกซอบวงกลมทางด้านหลังหันหลังไปยังทิศทางที่จะหมอบ ไปพร้อมด้วยลูกน้ำหนักอยู่ใต้วงคานขวาง ไซ เข่าขวาเป็นหลัก (ในกรณีถือน้ำหนักขวา) ก้มตัวลงหลังขนานกับพื้นยกขาซ้ายไปทางด้านหลังเหยียดค้ำยั้ง เมื่อโคจรหวั่นค้ำแล้วพับขาซ้ายหคเขาหาขวา พร้อมทั้งย่อเข่าขวา ลง ค้ำค้ำไปทางด้านหลังโดยให้ขาพุ่งไปพร้อมทั้งขาหลังกระโดด เหยงไปทางด้านหน้า เมื่อเขาชายลงสู่พื้นแล้ว จังหวะการหมอบจะเริ่มพอดี ก่อนการปล่อยลูกของบิตค่าตัวหันหน้ามองไปทิศทางที่จะทำการหมอบก่อนแล้วจึงปล่อยลูก ลูกน้ำหนักจะตองท่ามุมประมาณ 35° - 45° ไมควรสูงหรือต่ำกว่านี้

4. การกลับตัวและเปลี่ยน เขา เมื่อหมอลูกน้ำหนักแล้วการทรงตัวก็สำคัญมาก เพื่อถ่วงการเซหรือฟาวด์ ควร เปลี่ยนเขาหันที่ท่าการหมอลูกน้ำหนักไปแล้ว เข่านี้ของย่อลงเล็กน้อย สัมผัสสปริง เพื่อรองรับน้ำหนักซึ่งหมอบของร่างกายที่สำคัญคือ หน้าคอง เหย แขนนั้นเหวี่ยงไปตามธรรมชาติ เช่น เมื่อหมอบควมมือขวาตอง เปลี่ยนเป็น เขาขวา ดังนั้นแขนซ้ายจะเหวี่ยงไปทางด้านหลัง



- การจับลูกน้ำหนัก



- การพุ่มลูกน้ำหนัก

- (๑), (๒) ก้มตัวหิ้งน้ำหนักไปด้านหน้า (๓) ยกเท้าตรงข้ามกับมือที่จับลูกน้ำหนักขึ้นเป็นเส้นตรง
- (๔) - (๖) พับเท้าข้างที่ยกเข้ามาพร้อมกับคืบไต่ไปด้านหลัง
- (๗) - (๘) บิดตัวหันหน้าไปมองทิศทางที่จะพุ่ม (๙), (๑๐) พุ่มแล้วเปลี่ยนเท้า

กติกาทั่ว ๆ ไปของการทุ่มลูกน้ำหนัก

1. โหน้ทุ่มลูกน้ำหนักจากวงกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง 2.135 เมตร (7 ฟุต) ที่กึ่งกลางของ เส้นขอบวงทางคานหาของวงกลมในทางไมขวางครึ่งคิดแนกับพื้น
2. การทุ่มต้องทุ่มจากไหล่ควมมือข้าง เคียว เท่านั้น ในขณะที่ยืนตรงขัน เว้น ทั้งห่าจะทุ่มอยู่ในวงกลมของโหน้ลูกน้ำหนักอยู่ไกลคาง หรือสัมผัสกับคางในขณะที่ยจะทุ่มไปนั้น จะปลดอยโหน้มืออยู่ค่างวาระกับนั้นไมไค และจะเงือมือั้นไปทางขางหลังไมไค
3. โหน้วัคหันทีเมื่อไคประลองแล้วแต่ละครั้ง
4. ลูกน้ำหนักของห่าควม เหล็ก หรือทอง เหลือง หรือโลหะใค ๆ ที่มีเนื้อโลหะ ไมออนกว่าทอง เหลืองหรือลูบีน โลหะกึ่งกลาวแล้วบรรจควมตะกั่วหรือวัคด้อย่างอื่น ลูกน้ำหนักของมีทรงกลม

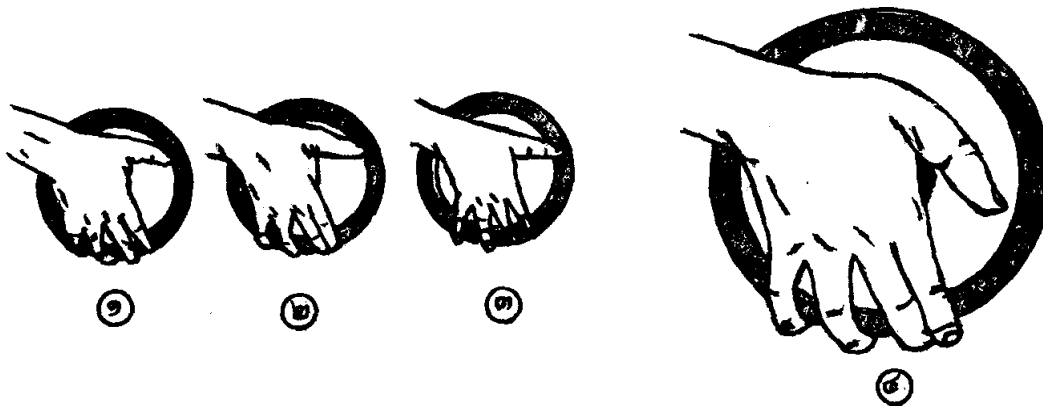
การขวางจักร

ผู้ที่ขวางจักรไค้ก็มีรูปร่างสูงใหญ่ เพราะมีกำลังมาก นอกจากนี้ต้องมี
 นิ้วคอนข้างยาวและแข็งแรง โดยเฉพาะถ้ามีแขนยาวแล้วจะไค้เบรียบมาก คือทำให้เกิด
 แรงเหวี่ยงไค้มาก คนที่มีรูปร่างเล็กก็สามารถขวางจักรไค้ได้ ถ้าหากไค้สร้างควาแข็งแรง
 ในกับแขนและหัวไหล่ เพื่อจะไค้ออกแรงไค้มาก กำลังของชาติสำคัญ เพราะการขวางที่ไค้
 ของอาศัยกำลังขาเขาช่วย แต่การขวางจักรนั้นไม่ใช่อาศัยกำลังของขาและแขน เท่านั้น
 ของอาศัยทุก ๆ ส่วนของร่างกายเขาช่วย โดยการ เสริมซึ่งกันและกัน

ทักษะที่จะต้องฝึกการขวางจักร มีดังนี้

1. การถือจักร
2. การยืนเตรียมตัวก่อนขวาง
3. การหมุนตัว
4. การขวางจักร
5. การปล่อยจักร
6. การทรงตัว

การถือจักร การถือจักรมีอยู่หลายวิธี จะเลือกใช้วิธีใค้ก็นั้นขึ้นอยู่กับความ
 ยาวของนิ้วมือ และความถนัดของนักกีฬา



แบบที่ 1 เหมาะสำหรับคนที่มีนิ้วมือยาว ๆ ดึงโดยให้จักรทาบฝ่ามือขอบจักรอยู่ที่ข้อนิ้วมือสุดท้ายทั้ง 4 นิ้ว นิ้วทั้งหมดเหยียดออกเต็มที่ และจับขอบจักรอย่างมั่นคง นิ้วหัวแม่มือทาบไปกับจักรตามแนวเส้นตรงกับแขนท่อนล่าง จุดศูนย์กลางของจักรอยู่บนฝ่ามือพอดี หรือคอนไปทางหน้าเล็กน้อย การดึงแบบนี้ช่วยให้จักรมีความมั่นคง และแรงส่งคอนปลายจักรมาก

แบบที่ 2 เหมาะกับคนนิ้วยาว เหมือนกับแบบที่ 1 ปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน แต่เวลาถ่างนิ้วออกให้นิ้วชี้และนิ้วกลางชิดติดกัน ก่าตั้งส่งของในคอนปลายจักรจะไถจากนิ้วชี้ และนิ้วกลางมากกว่านิ้วอื่น ๆ

แบบที่ 3 เป็นวิธีที่มีคนนิยมใช้กันอยู่มาก เพราะสามารถใช้ไถได้ดีสำหรับคนนิ้วมือสั้น และนิ้วยาวปานกลาง โดยการถ่างนิ้วมือออกเต็มที่ไว้ขอบจักรอยู่ที่ข้อสุดท้ายของนิ้วทั้งสี่ จุดศูนย์กลางของจักรอยู่ที่ฝ่ามือ

แบบที่ 4 เป็นการถือแบบ The Talon Grasp เวลาจับให้หักข้อมือไม่ไหวฝ่ามือถกดจักร ให้ขอบจักรอยู่ที่ข้อนิ้วมือ ขอบบนแตะที่แขนเหนือข้อมือ นิ้วหัวแม่มือทาบกับจักรชิดกับนิ้วชี้ ฝ่ามือบิดหงายไปทางขวาเล็กน้อย (การจับแบบนี้จะช่วยให้เกิดแรงส่งจากการกะหวักข้อมือในคอนปลายจักรไถมาก)

การยืนเตรียมตัวก่อนชว้าง เมื่อยืนในวงกลมลักษณะ Semirelaxed และงอเข่าเล็กน้อย นำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสองประมาณเท่า ๆ กัน ผู้ที่ชว้างควมมือขวาให้หันหน้าไปในทิศทางเดียวกับทางที่จะชว้างไป การวางเท้าขึ้นอยู่กับความถนัดของนักกีฬา โดยปกติจะยืนเฉียงไปทางซ้ายประมาณ 1/4

หลังจากยืนและถือจักร เรียบร้อยแล้ว ท่อไปก็เริ่มเหวี่ยงจักรขึ้นหน้าระดับศีรษะ หรือเหนือศีรษะเล็กน้อย แล้วเหวี่ยงไปทางหลังสุดระยะ แล้วปล่อยความสบายให้ลำตัวและขาขวาบิดหมุนไปทางขวาคว ยหน้าหันไปทางซ้าย แขนซ้ายเหยียดเล็กน้อย เหวี่ยงตามจังหวะของแขนขวา โดยออกแรงพอประมาณ เพื่อช่วยในการทรงตัว การเหวี่ยงจักรนี้ให้ซ้ำเพียง 1 - 2 ครั้งก็พอ

หมายเหตุ การยืนนี้ ควรปรับสภาพของทิศทางทรวงอก เช่น เมื่อยืนแล้วปล่อย
จักรไปคว่ำตรงทิศทางหรือไม่ ถ้าจักรไปทางขวามากไปควรปรับ เท้ามาทางคานซ้ายมือ
ใหม่มาก แล้วพยายามจับทิศทางให้ไกวยืนไปทางใด

การหมุนตัว (Body Rotation) ในการเหวี่ยงแขนครั้งสุดท้ายให้หันหน้า
ไปทางขวา เพื่อช่วยให้แขนขวาเหยียดไปทางคานหลังไค่มากขึ้น ในจังหวะสุดท้ายของการ
เหยียดแขนไปข้างหลังให้ถอนน้ำหนักตัวมาอยู่บนเท้าซ้าย และเท้าซ้ายก็เริ่มเป็นจุดหมุน
โดยจุดศูนย์กลางของลำตัวจะเคลื่อนไปข้างหน้าเหมือนตัวจะล้มไปข้างหน้า ในขณะที่เท้าซ้าย
เริ่มเป็นจุดหมุนนี้ให้เอนลำตัว เขาสู่นิ้ว เส้นตรงในทิศทางที่จะขว้างไป และหันหน้ามาทาง
ไหล่ซ้าย เพื่อนำทางในการหมุนตัว ตอนนี้จักรจะอยู่ในระดับสะโพก แขนเหยียดไปข้างหลัง
เต็มที่และอยู่ชิดแกนหลังของลำตัวมากที่สุด แต่เมื่อลำตัวเริ่มเคลื่อนหมุนไปจักรอาจจะเหวี่ยง
สูงขึ้นเหนือระดับสะโพกเล็กน้อย แขนซ้ายอาจจะเหยียดหรืองอก็ได้ แต่ให้เคลื่อนไหวไป
ตามจังหวะ เพื่อช่วยในการทรงตัว เท้าขวางอเล็กน้อยแล้วดึงยกเหวี่ยงไปตามทิศทางทรวง
เข็มนาฬิกา ในขณะที่นักกีฬาหมุนตัวไปจนหน้าตรงไปตามทิศทางที่ขว้าง แล้วให้เหยียดเท้า
ซ้ายขึ้นอย่างแรง ในตอนนี้เท้าทั้งสองจะลอยเหนือพื้นลักษณะคล้ายกระโดด ต่อจากนั้น
ให้วางเท้าขวาลงสู่พื้นในแนวเส้นศูนย์กลางของวงกลม และกลายเป็นเท้าหมุนต่อไป
เมื่อเท้าขวาจกพื้นแล้วให้เท้าซ้ายเหยียดออกไปข้างหน้าชิดขอบวงกลม และวางลงสู่พื้นเลย
แนวเส้นตรงไปทางซ้ายเล็กน้อย

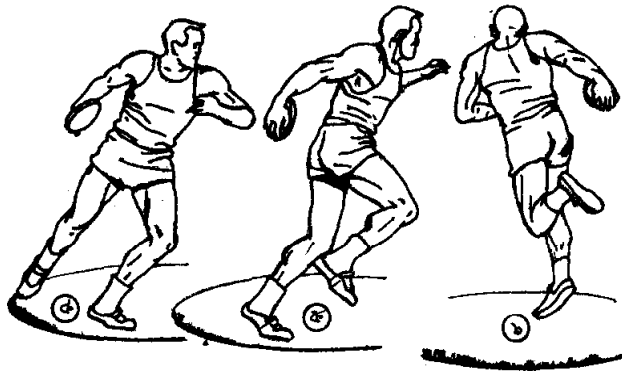
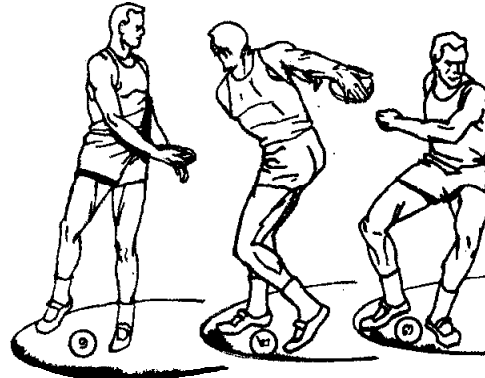
การขว้างจักร (Delivery) เมื่อหมุนตัวไปจนเท้าทั้งสองวางอยู่บนพื้น
แล้วก็เริ่มจังหวะการขว้างทันที โดยการเหยียดเท้าขวาขึ้นและถายน้ำหนักตัวไปอยู่บนเท้า
ซ้าย แขนขวาเริ่มเหวี่ยงจักรมาจากข้างหลังพร้อมบิดหมุนลำตัวและสะโพกไปข้างหน้า
แขนซ้ายจะงอหรือเหยียดอยู่ระดับไหล่ ปลายเท้าทั้งสองชี้ไปทางคานหน้า ตอนนี้เองใช้
กำลังเท้าทั้งหมดจากเท้าขวา สะโพกขวา ไหล่แขนและข้อมือขว้างจักรออกไป

การปล่อยจักร ในขณะที่จักรหลุดจากมือให้ท่ามุมกับพื้นประมาณ $28^{\circ} - 32^{\circ}$
และจักรหมุนตามเข็มนาฬิกา จักจะถูกลอยออกจากมือในแนวเส้นตรงที่ผ่านไหล่ทั้งสอง

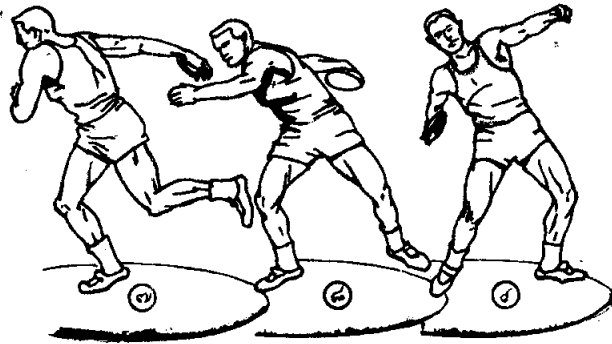
ไปข้างหน้าเล็กน้อย ในขณะที่ปล่อยจักรให้ยกหน้าอกขึ้นข้างบนและไปข้างหน้า (Upward - Forward) เพื่อเป็นแรงส่งนอนตามจักรไป (Follow - Through) ศีรษะเอนไปทางข้างหลังเล็กน้อย ในขณะที่ปล่อยจักรหลังจากจักรหล่นมือไปแล้ว สายตามองไปยังจักรที่ลอยในอากาศ แขนซ้ายเหวี่ยงไปทางคานซ้ายอย่างแรงในลักษณะงอหรือเหยียดก็ได้

การทรงตัว (Recovery) การปฏิบัติในตอนนี้ก็เพื่อให้ นักกีฬาทรงตัวอยู่ในวงกลมได้โดยไม่เสียหลักโดยการโยกศีรษะไปมาเพื่อชดเชยน้ำหนักที่โยกไปข้างหน้า ห่างจากขอบวงกลมประมาณ 2 - 3 นิ้ว เท้าซ้ายเหวี่ยงไปข้างหลังแล้วลงสู่พื้น นำหนักตัวส่วนใหญ่อยู่มบนเท้าขวา

(๑) - (๓) การเหวี่ยงจักร

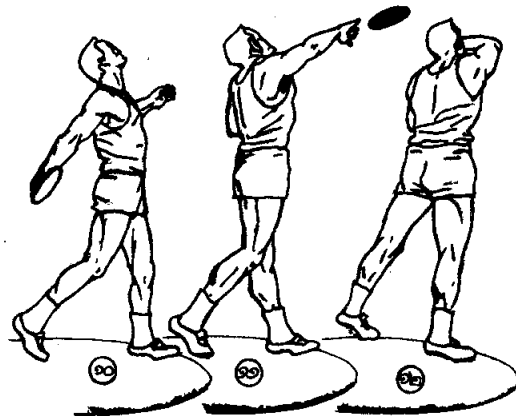


(๔) - (๖) หมุนตัวทวนเข็มนาฬิกา ๒ จังหวะ



(๗) - (๘) หมุนตัวออกจาก (๘) - (๖)
สองจังหวะ

(๑๐) - (๑๒) บิดตัวหันหน้าไปมอง
ทิศทางที่จะขว้าง
ขว้างแล้วเปลี่ยนเท้า



กติกาทั่วไปของการขว้างจักร

1. ลำดับของผู้เข้าแข่งขันเข้าประลองนั้นให้หาโดยการจับฉลาก
2. ใหญ่เข้าแข่งขันแต่ละคนประลองคนละ 3 ครั้ง และผู้เข้าแข่งขันที่สามารถที่สุก 6 คน กับผู้เข้าแข่งขันเสมอกันในอันดับที่ 6 ถ้ามีประลองไปคนละ 3 ครั้ง ห้ามใหญ่เข้าแข่งขันคนใดประลองเพิ่มขึ้นอีก นอกจากการประลอง 1 ใน 3 ครั้งที่เป็นไปโดยชอบแล้ว ให้ถือเอาการประลองที่ไกลที่สุดของผู้เข้าแข่งขันแต่ละคน เป็นสำคัญ
3. ในการแข่งขันขว้างจักรยอมใหญ่เข้าแข่งขันถูกภายในวงกลมเหล็ก หรือไม้ขวางโค เมื่อผู้เข้าแข่งขันก้าวเข้าสู่ภายในวงกลม และเริ่มประลอง ถ้าให้ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายถูกตามบนของไม้ขวาง หรือวงกลม หรือปล่อยจักรให้หลุดจากมือไปโดยไม่ถูกต้อง ให้ถือเป็นการประลองที่ไม่ไต่ผล
4. ผู้เข้าแข่งขันต้องไม่ออกจากวงกลม จนกว่าจักรจะถูกพื้นแล้ว เมื่อผู้เข้าแข่งขันทรงตัวยืนไต่ค้มทั้งสอง เท้าแล้ว จึงออกนอกวงกลมโคทางครึ่งหลังของวงกลม ซึ่งมีเส้นยาวผ่านจุดศูนย์กลาง เป็นเส้นตรงออกไปนอกวงกลมทั้งสองข้าง และไม่น้อยกว่า 75 ซม. (30 นิ้ว) แสดงไว้ให้เห็น
5. การขว้างจักรต้องขว้างอยู่ในเขต เข็กร์ซึ่งทำมุม 60 องศา ซึ่งเขียนไว้บนสนามมีรัศมียาวไปตัดกันที่จุดศูนย์กลางของวงกลมจึงจะใช้โค ตอนปลายของเข็กร์ซึ่งหลายในปักธง เครื่องหมายไว้
6. การวัดระยะทางของการประลองแต่ละครั้ง ให้วัดจากรอยเท้าที่ไกลที่สุดของจักรไปถึงขอบในของ เส้นรอบวงของวงกลม ตามแนวตรงของขอบตรงมายังจุดศูนย์กลางของวงกลม
7. ใหม้ซึ่งปักแสดงสถิติในการแข่งขันทุกครั้ง ใหม้ซึ่งที่มอง เห็นโคปักปักแสดงระยะไกลที่มีผู้เข้าแข่งขันแต่ละคนประลองไว้ด้วย

8. ให้ใช้เครื่องกีฬาสำหรับประเภทต่าง เฉพาะที่ผู้จัดการแข่งขันไว้ให้เท่านั้น ห้ามให้ผู้อื่นแข่งขันนำอุปกรณ์ใด ๆ เข้าไปในบริเวณแข่งขัน

9. ห้ามใช้เครื่องมือ หรือเครื่องประกอบใด ๆ ช่วยเหลือผู้แข่งขันในการประลอง

10. ในการประลองต้องนำอุปกรณ์ไปเริ่มที่ต้นหรือที่วงกลม และห้ามนำเอาอุปกรณ์ออกไปจากสนามแข่งขัน

การพุ่งแหลน

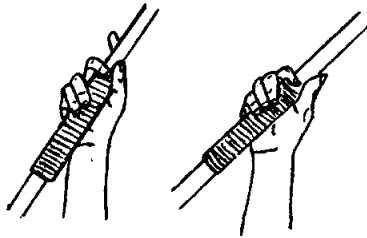
การพุ่งแหลนนั้น ต้องอาศัยกำลังและความเร็ว ทั้งนี้ผู้ที่จะเป็นนักกีฬาประเภทนี้ ควรจะมีร่างกายสูงใหญ่ แขนยาว นิ้วมือยาว สิ่งเหล่านี้จะช่วยในการฝึก และการประลองไคเนตส์

หลักการฝึกการพุ่งแหลน

1. การจับแหลนและการยืนพุ่งอยู่กับที่ การจับแหลนโดยการกำบริเวณเชือกที่พันไว้กับแหลน ลักษณะของการกำนั้นให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ไปทางด้านหลังของแหลน ส่วนนิ้วนาง นิ้วนาง และนิ้วก้อยกำอุ้งรอบแหลน (คิงภาพ) เมื่อรู้จักการจับแหลนก็แล้ว ต้องฝึกการพุ่งแหลน เริ่มควยการยืนแบกแหลนไว้เหนือไหล่ ยกออกไปข้างหนาระดับไหล่ กว เท้าซ้ายไปทางข้างหน้า เอนตัวและเหยียดแขนไปทางข้างหลัง เมื่อปลายเท้าซ้ายจกพื้นให้พุ่งแหลนไปข้างหน้าทันที

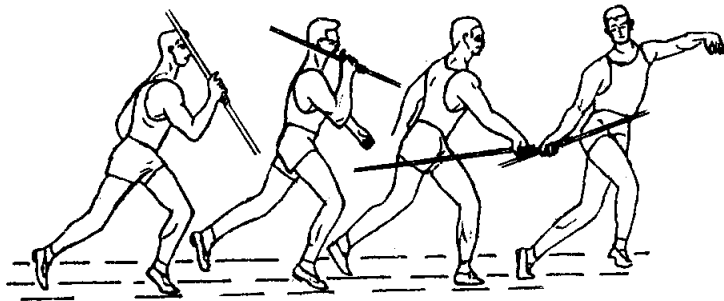
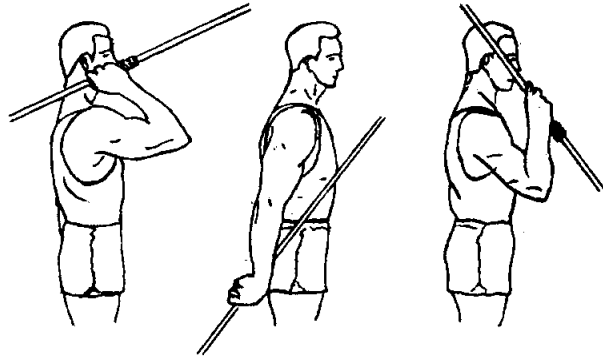
2. วิธีพุ่งแหลน เมื่อนักกีฬาวิ่งถือแหลน จกเท้าลงให้เริ่มลคแหลนลงต่ำ และวิ่งตะแคงตัวในลักษณะ เอนตัวไปทางคานหนา การวิ่งของไหล่เท้ายิ่งไปทางขวา เล็กน้อย ทั้งนี้จะเริ่มนับจังหวะก้าวที่หนึ่ง เพื่อจกเท้าขวาลง ก้าวที่สอง เมื่อจกเท้าซ้ายลง ก้าวที่สาม เมื่อจกเท้าขวาลง การกว เท้าขวาให้จกพื้นนั้นต้องก้าวแบบไขว้ขาแล้วให้รีบเหยียด เท้าซ้ายก้าวไปจกพื้นเฉียงไปทางซ้ายมือตรงกาวยาว ๆ เมื่อเท้าซ้ายลงสู่พื้นแล้ว ให้พุ่งแหลนไปทันที

3. การกลับตัว เปลี่ยนเท้า ปฏิบัติเหมือนการทุ่มลูกน้ำหนัก แต่กติกการพุ่ง-แหลน ห้ามมีเท้ากลับตัวหันหลังให้ทิศทางที่แหลนไปจนกว่าจะไคยีนเรียบร้อยแล้ว หลังจากการพุ่งแหลนไป

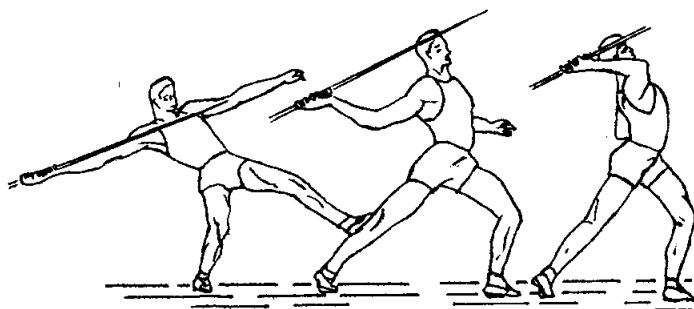


- ลักษณะของมือจับแหลน

การขึ้นจับแหลน -

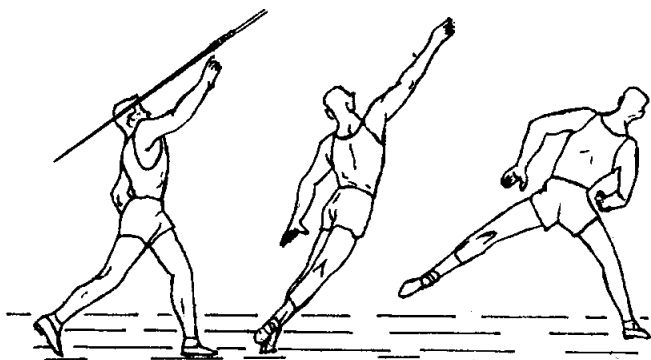


- การขว้าง

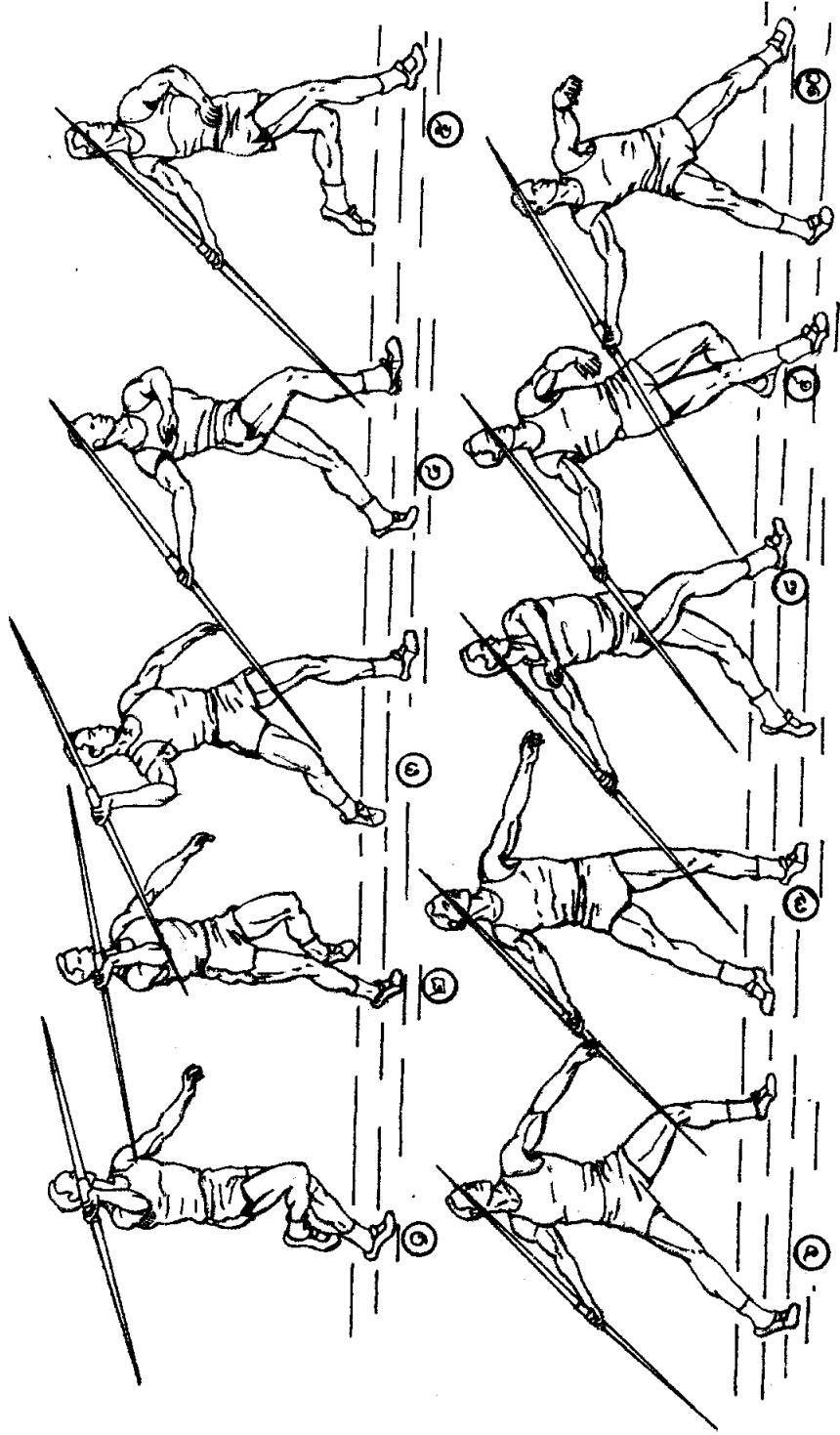


- การพุ่ง

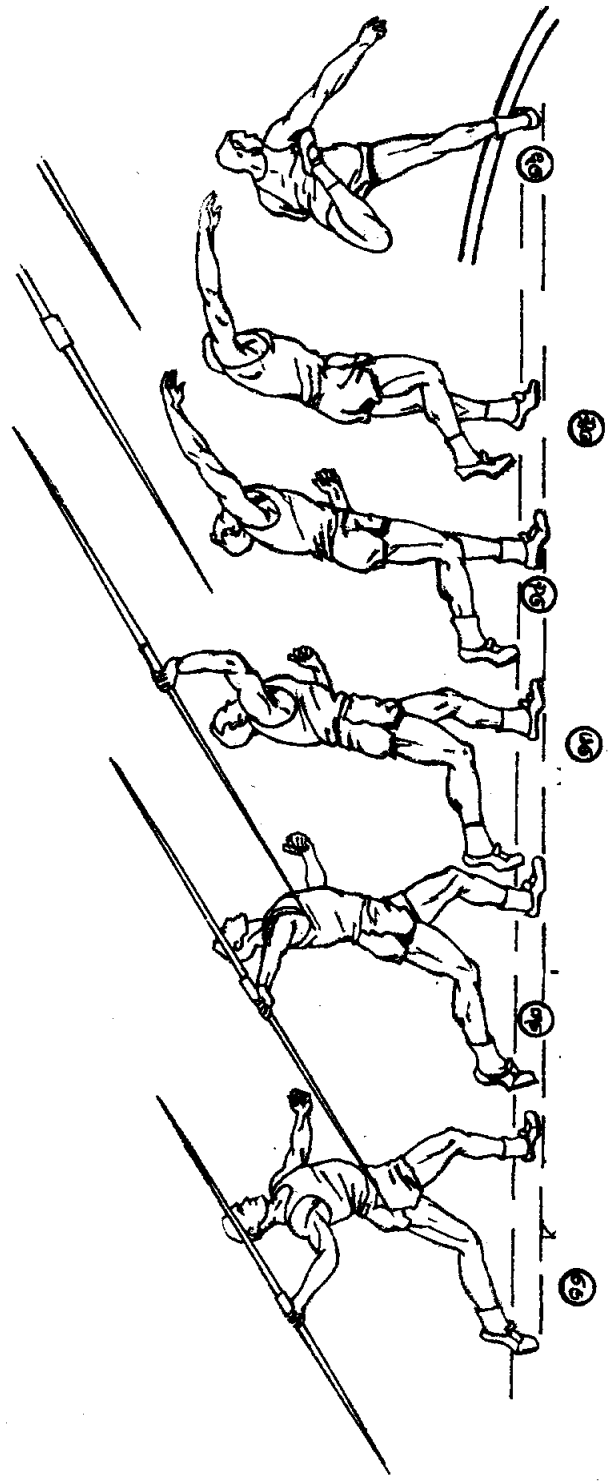
- การโยนขวาน



การพุ่งแหลน



(๑) - (๓) วิ่งถือแหลน (๔) - (๑๐) พุ่งแหลนลงวิ่งสกัดเท้า (ประมาณ ๒ - ๔ ครั้ง)



(๑๑) - (๑๖) ฟังก์ชันแล้วเปลี่ยนท่า

กติกาทั่ว ๆ ไปของการพุ่งแหลน

1. ความยาวของทางวิ่งต้องไม่ยาวกว่า 36.5 เมตร (120 ฟุต) และไม่สั้นกว่า 30 เมตร (98 ฟุต 6 นิ้ว) สองข้างของทางวิ่งใหม่เส้นขนานสองเส้น กว้างเส้นละ 5 ซม. (2 นิ้ว) ห่างกัน 4 เมตร (13 ฟุต 1½ นิ้ว) แสงไวควย การประลองจะต้องเริ่มจากตำแหน่งหลังของส่วนโค้งซึ่งมีรัศมี 8 เมตร (23 ฟุต 3 นิ้ว) ส่วนโค้งดังกล่าวนี้ทำควยไม้หรือโลหะกว้าง 7 ซม. (2¾ นิ้ว) ทาสีขาว ยิงไคระคัมกับพื้น ไม้เขียนเส้นตรงอีกสองเส้นจากตอนปลายของส่วนโค้งทั้งสองข้าง ไม้ไคระคัมกับเส้นขนานทั้งสอง เว้นที่แสงทางวิ่ง เส้นตรงทั้งสองนี้ยาว 1.50 เมตร (5 ฟุต) และกว้าง 7 ซม. (2¾ นิ้ว)

หมายเหตุ ขอแนะนำว่าทางวิ่งไม่ควรสั้นกว่า 33.5 เมตร (110 ฟุต)

2. ผู้เข้าแข่งขันต้องจับแหลนตรงที่จับ

3. การประลองจะใช้ไม้ไคร่ ถ้าปลายแหลนที่เป็นโลหะมีไคร่ถูกพื้นสนามก่อนส่วนหนึ่งส่วนใดของคามแหลน หรือถ้าส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายรวมทั้งมือและเท้าของผู้เข้าแข่งขัน ถูกไม้ไคร่หรือเส้นตรงที่ลากจากปลายส่วนโค้งที่ติดกับกับเส้นทั้งสองหรือถูกพื้นสนามเลย เส้นแนวเหล่านี้ หรือเลยไม้ไคร่ออกไป ผู้เข้าแข่งขันอาจข้ามเส้นขนานเส้นใดเส้นหนึ่งไคร่

ภายหลังจากการ เตรียมพร้อมที่จะพุ่งจนกระทั่งไคร่พุ่งแหลนไปในอากาศแล้วไม่ว่าเวลาใดผู้เข้าแข่งขันจะหมุนตัวรอบจนกระทั่งหันหลังให้ไม้ไคร่ไม้ไคร่

หมายเหตุ การพุ่งแหลนแบบพลิกแพลงอย่างอื่น ๆ ห้ามใช้

4. การประลองจะใช้ไคร่คอก เมื่อแหลนปักลงภายในบริเวณขอบในของเส้นเช็ทเตอร์ที่กำหนดไว้สนาม เส้นเช็ทเตอร์ดังกล่าวให้คอกออกไประยะ 90 เมตร จากเส้นตรงที่ลากจากจุดศูนย์กลางผ่านปลายโค้งทั้งสองข้าง ซึ่งเป็นจุดที่ส่วนโค้งกับเส้นตรง แสงทางวิ่งทั้งสองต่อกันที่ปลายของ เช็ทเตอร์ทั้งสองปักขง เช็ทเตอร์ไว้ให้เห็นด้วย

5. ในการทดลองคราวใด ถ้าไค้กระทำถูกต้องตามกติกา แต่แหลนหัก
กลางอากาศ การทดลองคราวนั้นไม่นับ

6. การวัดระยะการทดลองแต่ละครั้ง ให้วัดจากจุดที่แหลนตกไกลที่สุด
ไปยังขอบในของ เส้นโค้งตามแนวตรงจุดที่แหลนตกไปยังจุดศูนย์กลางของส่วนโค้ง