

## บทที่ ๑

### กรีฑา

(Track and Field)

กรีฑา เป็นกีฬาชนิดหนึ่ง ซึ่งเกี่ยวกับการ เด่นมาตั้งแต่ในสมัยโบราณแล้ว และปัจจุบันนี้ก็มีผู้นิยมเล่นกันอย่างกว้างขวางมากขึ้น ซึ่งนับได้ว่ากรีฑา เป็นกีฬาระบุรุษที่มีความสำคัญต่อชีวิตประจำวันของมนุษย์มากที่สุด เนื่องจากกรีฑาเป็นกีฬาระบุรุษที่ก่อนจะหางจะหนัก เพราจะน้ำหนักจะ เด่นกิจกรรมทางกรีฑาไป กองมีสมรรถภาพทางร่างกายสูงมาก ถ้าคือ มีสมรรถภาพทางกลไก มีความอ่อนตัว การทรงตัว ความเร็ว ความวงศ์ไว ความอุตหนา ความแข็งแรง ซึ่ง เหล่านี้จะช่วยเหลือให้เราเล่นกรีฑาสามารถปฎิบัติได้ แต่หากองมีการปฏิบัติ เป็นประจำ กรีฑาจะยังคงไป 2 ประเภท คือ

1. ประเภท (Track Events)

2. ประเภทลาน (Field Events)

ประเภท (Track Events) เป็นประเภทที่หลังของหรือแข่งขันกันในร้านความเร็ว และความอุตหนา โดยมากเป็นการวิ่งตั้งแต่ 100 เมตร ถึง 10,000 เมตร (และนาราชอน) tit: เกทอุนแยงออก เป็น 3 ชนิดคือ

ก. ระยะสั้น (Sprint) ໄกแกรยะ 100, 200, 400 เมตร

ก. ระยะกลาง (Middle Distance) ໄกแกรยะ 800 และ 1,500 เมตร

ก. ระยะไกล (Long Distance) ໄกแกรยะ 5,000, 10,000 เมตร

วิ่งขานเกรียงกีดขวาง (steeplechase) ระยะทาง 3,000 เมตร และวิ่งนาราชอน

4. การวิ่งผลัก (Relays) ໄกแกรยะ 4 + 100 และ 4 + 400 เมตร

สำหรับชาย และ 4 + 100 เมตร, 4 + 400 เมตร และ 4 + 200 เมตร สำหรับหญิง

5. การวิ่งกระโถกขานรั้ว (Hurdles) ໄกแกรยะ 100 เมตร ประเภทหญิง และ 110, 400 เมตร สำหรับชาย

“ประเพณี (Field Events) เป็นการประลองในกานความสูงและความไกล ของอาชีวะนานที่มีพื้นที่กว้างเพียงพอ ประเพณีนี้ยังคงไว้เป็นผลิตภัณฑ์

ประเพณี

- ก. จั่งกระโดดสูง (High Jump)
- ข. จั่งกระโดดไกล (Long Jump)
- ค. เขย่งคว้ากระโดด (Tripple Jump)
- ง. หมุนลูกนำน้ำ (Shot Put)
- จ. พู่วน (Javelin Throw)
- ฉ. ชวางซัก (Discus Throw)
- ช. กระโดดค้ำ (Pole Vault)
- ช. ชวางหอก (Hammer Throw) ในประเพณีไทยยังไม่ถือเป็นแข่งขัน

นอกเหนือไปจากประเพณี (Track Events) และประเพณี (Field Events) แล้วยังมีประเพณีรวมชาติ และรวมหญิงอีก

ประเพณีรวมชาตินี้ มีการแข่งขันฟังก์ชันและสถาน มีการประลองฟังก์ชัน 10 อย่าง เรียกว่า ทดสอบ (Decathlon) และประเพณีรวมหญิงนี้มีการแข่งขันฟังก์ชันและสถานเพียงห้ากัน มีการประลองฟังก์ชัน 5 อย่าง เรียกว่า ปั้นจอก (Pentathlon)

#### ทดสอบ (Decathlon) ทำการแข่งขัน 2 วัน

- วันแรก - วิ่ง 100 เมตร กระโดดไกล หมุนนำน้ำ กระโดดสูง และวิ่ง 400 เมตร  
วันสอง - วิ่ง 110 เมตร ชวางซัก กระโดดค้ำ พู่วน และวิ่ง 1,500 เมตร

#### ปั้นจอก (Pentathlon) ทำการแข่งขัน 2 วัน

- วันแรก - วิ่งระยะทาง 800 เมตร หมุนนำน้ำ และกระโดดสูง  
วันสอง - กระโดดไกล และวิ่งช่วงวัว 100 เมตร

## กิจการทั่ว ๆ ไปของหอดกรีฑาและปั้นจักรีษา

1. การแข่งขันประ เกษทกรีฑาโภคและประ เกษทช้าง ข้อมูลแข่งขันแยก  
ออกเป็นประลองไก่เพียง ๓ กรัง เท่านั้น
2. ในมีการจับเวลาของผู้เข้าแข่งขันแต่ละคน โดยมีผู้จับเวลาอย่างน้อย  
ที่สูง ๒ คน ถ้าเวลาแตกต่างกันในต่อเอาระยะพื้นที่เป็นเวลาทางการ
3. ในการวิ่งและวิ่งข้ามรั้ว ผู้เข้าแข่งจะถูกตัดสิทธิ์ได้เริ่มต้น ๓ ครั้ง
4. หลังจากแข่งขันแต่ละประ เกษทไกพยายามไปแคล้ว ให้ประการดูดซึบของ  
แคดประ เกษ และดูกรวนให้ผู้เข้าแข่งขันไกรับทราบภายใน
5. ผู้เข้าแข่งขันที่ชนะ ต้องมีไกรุกรวนสูงสุดในการแข่งขันประ เกษทปั้นจักรีษา  
หรือหอดกรีฑา ถ้าในครุกในเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของสมาคม "สหสมาคมกรีฑาสมัคร เล่น  
ระหว่างประ เทศ"
6. ผู้เข้าแข่งขันที่ไม่ไกร เริ่มหรือประลอง ในการแข่งขันปั้นจักรีษาประ เกษ  
๑ ใน ๕ ประ เกษ หรือในการแข่งขันหอดกรีฑาประ เกษ ๑ ใน ๑๐ ประ เกษ เป็นอันว่า  
ไม่ไกรเข้าแข่งขันในประ เกษพอไป และในต่อ เสียเวลาไกรถอนกัวออกจากแข่งขันทั้งใน  
จำนวนอันดับที่นี้

### การอนุรังษากย์สำคัญมาก

การอนุรังษากย์สำคัญมาก เพราะเป็นสิ่งการกระตุ้นก่อการเนื้อ และการอนุญาตความคง เกี่ยวกอกลามเนื้อก่อนการออกกำลังกาย และหลังการออกกำลังกาย หากทางของภาระน้ำหนักของร่างกาย เกินหุ้นส่วนนิดเดียว ก็จะมีผลกระทบต่อ กันบ้าง เช่นอย่าง ถ้าหากไม่ออกกำลังกาย หรือบริหารร่างกายก่อนการ เดินก็ฟ้า จะทำให้ เป็นอันตรายกอกลามเนื้อ หรือชอกคอหัวใจ ไปด้วย เช่น กรณีเนื้อไข้ชา ก็จะ เน่าแพลง เกล็ก หรือเกลื่อน เป็นตน ฯลฯ

### การอนุรังษากย์นั้นแบ่งออกได้ 2 ประเภท คือ

1. ประนาขอยกที่ ไก่แก่การนั่งนอน หรือเป็น มีหั้งการใช้มือเปล่า ๆ และการใช้อุปกรณ์เข้าช่วย การบริหารร่างกายที่มือเปล่า ๆ นี้มีการนิยมทำกันมาก เพราะ สะดวกง่ายต่อการปฏิบัติ แต่ถ้าหากใช้อุปกรณ์เข้าช่วยก็จะทำให้การอนุรังษากย์ไก่ตี มากขึ้น เช่น การใช้ถุงน้ำหนัก เชือก หรือรัวหาง ๆ

2. ประเกทเกลื่อนที่ ไก่แก่การเดิน วิ่ง และกระโถก ไก่การวิ่ง สายย หรือกระโถกข้าง วิ่งบ้าง สลับกันไป หรือเคลื่อนที่ข้าง ขวา ซ้าย การซ้อมวิ่ง ที่กีด้วริ่งประมาณ 400 เมตร หรือมากกว่านั้น ถ้ายิ่งอย่างเร็วประมาณ 30 – 50 เมตร กระโถกเชือก การกระโถกข้านร้า และท่าทางการกระโถกหัวใจ ๆ

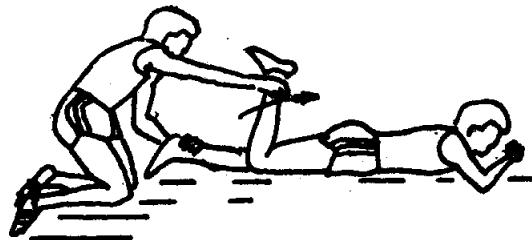
การอนุรังษากย์ในไก่ตีนนี้ ทองทำอย่างสม่ำเสมอของกรรมการทำ และ จะทองทำตามความเหมาะสมของร่างกายไม่หนักเกินไป คือพอเหมาะสมกับกำลัง และความ สามารถของตัวเอง เพราะความมุ่งหมายของการออกกำลังกายก่อนการ เดินก็ฟ้า ก็เพื่อ ให้ก่อการเนื้อ เอ็น และชอกหัวใจ ไกรับการกระตุ้นให้เกิดการลดความตัว เคลื่อนไหวไก่ คล่องแคล่ว การอนุรังษากย์มีใช้ช่วยป้องกันมีให้เกิดการ เกล็กชักยกอก และยัง เป็น การช่วยลดความประหม่าหรือศั่นสานมือกหวย

ໜມາຍ ແກ້ວ

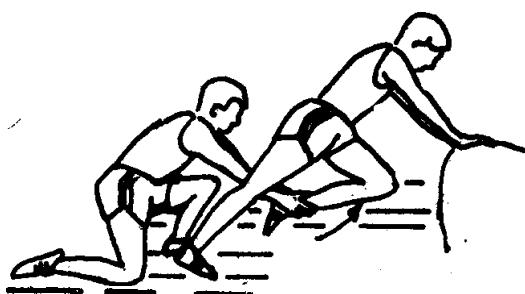
การอบผุ่นร่างกายมี 2 อย่าง คือการอบอุ่นร่างกายก่อนการ เล่นกีฬา (Warm - up) และการอบอุ่นร่างกายหลังจากการ เล่นกีฬาแล้ว (Warm - Down) การอบอุ่นร่างกายหลังการ เล่นกีฬาแล้ว เป็นการช่วยคลายกล้ามเนื้อที่ตึง เกร็ง ชาจะ เมื่อ เล่นกีฬาในกลับสีสgraveปกติ

**ข้าวกล่องทางการแพทย์ (ฉบับนี้ใช้ในร่างกายก่อน เล่นกีฬา)**

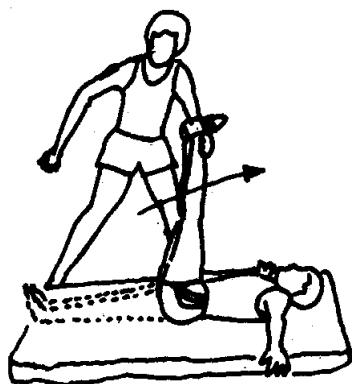
คนนอก พยายามงอชาตอนกลางคืน คนนั้นออกแรงกวนไว้ท่าสุดกัน



ຢືນເອັນດວກໄປໜ້າງທີ່ ແລະ ເພີຍຄົນໄວ້ ຖຸ່ຈັນຂອ້ເຫຼາໄວ້ປົງປົກເຫຼັກ  
ເໜືອນທ່າງວິ່ງກຸ່ ພາຍານອອກແຮງຖິ່ງໄວ້ຄອຍ ຊ ພອນ ທ່ານລາຍ ຊ ດຽວແລ້ວ ເປັນເຫຼາ

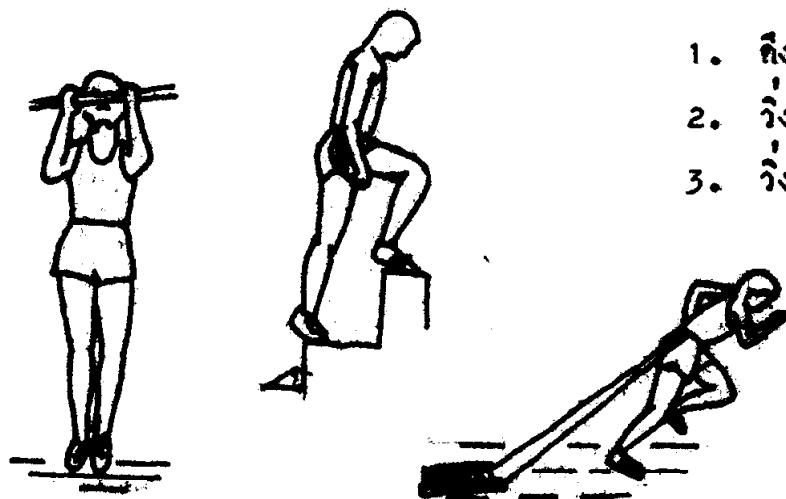


“  
บุปผิวคินอนหมาย การแข่งระดับไฮต์ แล้วยกขาขึ้นทึ่งจาก พยายามยกให้  
เตยศรีษะไว้ ถ้าพยายามออกแรงทันไว้ เก็บไว้ประมาณ 6 วินาที แล้ว放ลงทำ  
หลาย ๆ ครั้ง



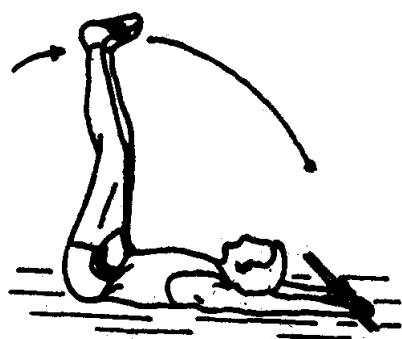
นอนหมาย เนยืบกมือและเท้า เก็บไว้ แล้ว เหวี่ยงแขนไปข้างหน้า ก้ม เนยืบก  
แขนไปในไกอที่สูง ทำหลาย ๆ ครั้ง



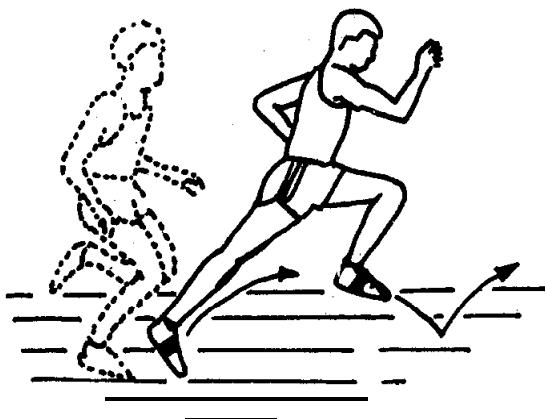


1. ผิ้งขอ
2. วิ่งดากของหนัก
3. วิ่งชี้นลงบนบันได

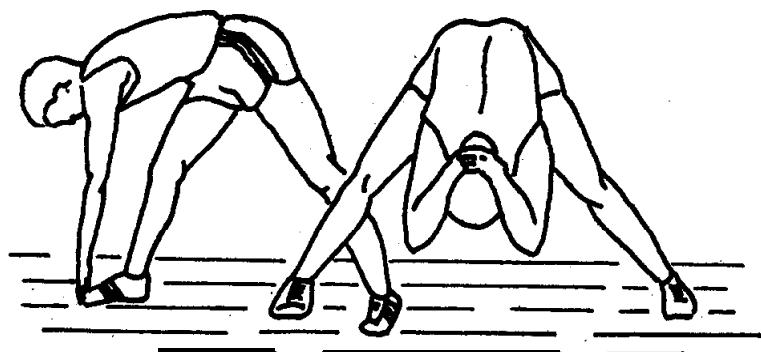
นอนหงายแขนเหยียกไปเหนือศีรษะขับมือไว้ แล้วยกเท้าขึ้นพร้อมกันให้  
เดบไปเหนือศีรษะหัวในโภคถาย ๆ ครั้ง เป็นท่าบริหารความอ่อนตัวกับการหลัง และกล้าม-  
เนื้อห้อง



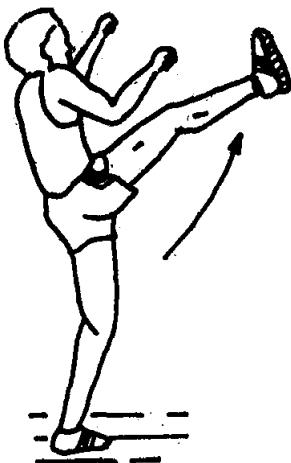
วิ่งกระโถกกว้างๆ ด้วยปลายเท้า เหี้ยงแขนแรงๆ และสปริง  
ข้อเท้าเต็มที่



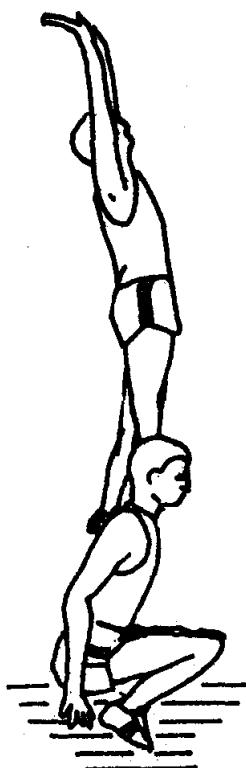
ปั้นแยกเท้าก้มคั่งลง เอามือแทะปลายเท้า หรือมือประสานไว้ที่พับทอยแล้ว  
ก้มลงช้าๆ ช้าๆ ทรงกระถางสลับกัน



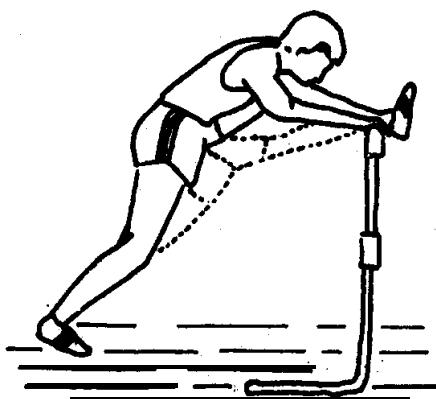
ใส่รองเท้า เน็ลกหรือขุกถุงทรายหีบห้อเท้า แล้ว เหวี่ยง เทะ เท้าสูง เป็นท่า  
บริหารกล้ามเนื้อขา



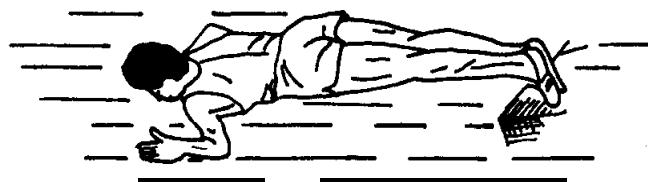
นั่งย่อเข้า เขย่ง เท้านอนอยู่ช้างลำคล้า แล้วสปริงค้ากระโ郭ชันสูงพร้อมทั้ง  
เหวี่ยงแขน เหมือนศรีษะ เป็นท่าการบริหารกล้ามเนื้อขาและซอกเท้า



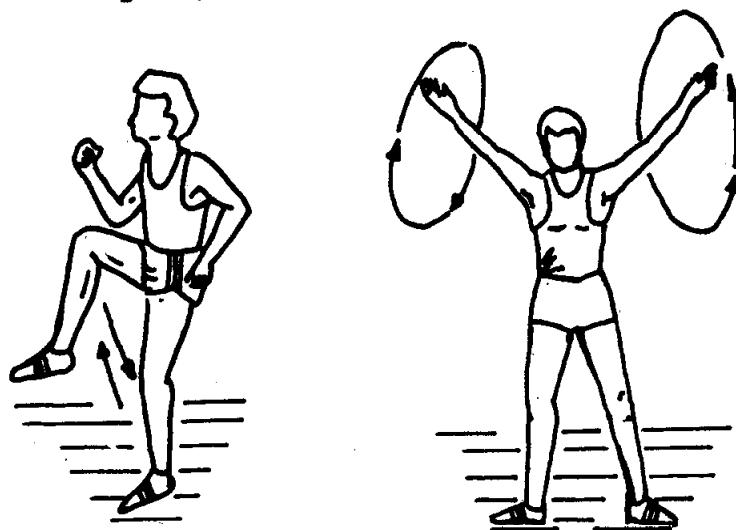
ยกเท้าพากว่ากระโถกเท้าถึงปลายเท้าขึ้นชั่งบนแล้วก้มตัวไปชั่งหน้า  
เอามือจับขอบเท้าไว้



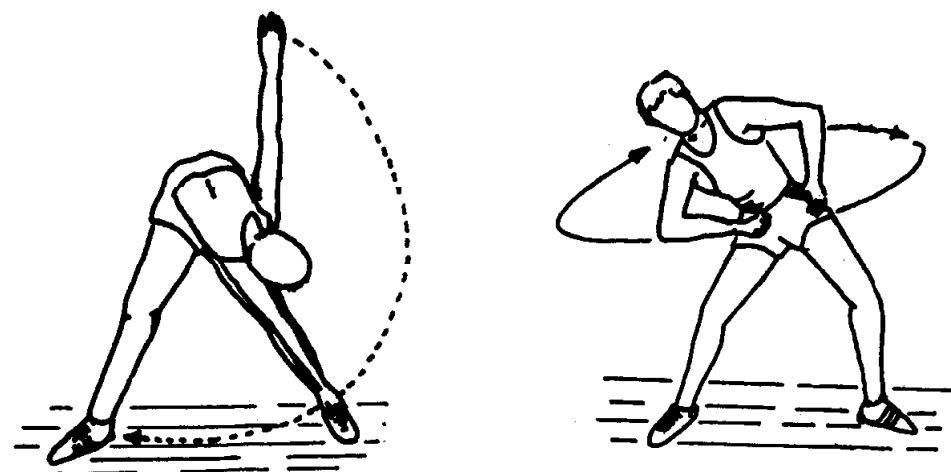
ก้นขอในท่าเหาสูง โภยางเหาไว้บนเก้าอี้แล้วกันแขนดึ้น



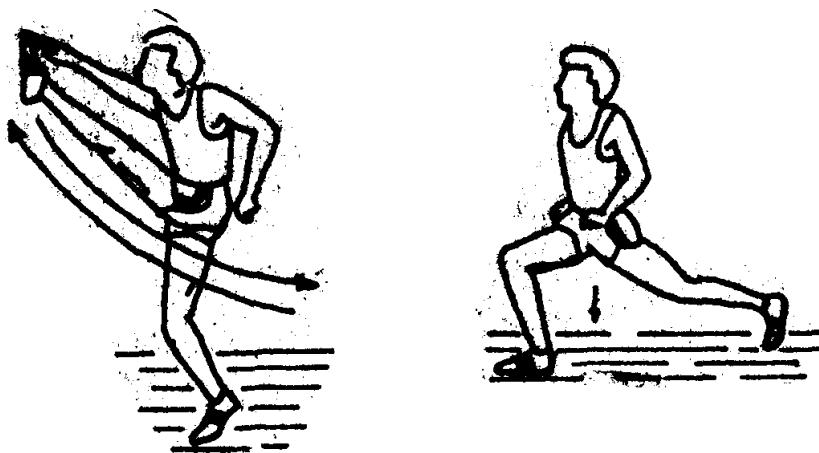
วิ่งยกเข้าสูง หมุนแขนและข้อมือ



ก้มคื้วแตะพื้นสับซ้ายขวา ก้มคื้วยกเขวนมุน เป็นวงกลม



ปืนเกะสูงสลับซ้ายขวา แยกเท้าย่อเข้าไปข้างซ้ายขวา



การวิจัยระยะสั้น

การวิ่งระบบสันนิวาทแก่ 100, 200, 400 เมตร ในการหักเริ่มต้น  
ในครั้งที่ 1 ของมีการฝึกหัดกับเป้าหมายเดียวกัน หลักการฝึกเป้าหมาย 3 ชั้นคือกลไกนี้

## 1. หันศักราช - การเข้ามายังอุดร เป็นสองตอน

1.2 ตอนออกวิ่ง เมื่อไก่ยืนเสียงคำสั่งว่า ระวาง (Get Set) ให้สูญเสียหายใจเข้าออกแล้ว ให้ทัวไปทางกานหนา หนานองกรง ไปยกเข้าและกันชน หังกรงไก่ เท่าไก่ยังกี (ตอนนี้การทรงตัวขึ้นอยู่กับ ๓ หลักคือ เท้าหนา และมีผลลัพธ์ของร่าง เมื่อไก่ยืนสัญญาณเป็น "มัง" (go) ในทุ่งตัวออกไปทางซ้ายหนาดังนี้ ในการจิ้นนื้อและ เน้า กองมีความสัมพันธ์และ เข้าจังหวะไก่พอดี การ เริ่นออกวิ่งไม่ควรรีบก้าวขึ้นสูบุ้งวิ่งปกติ ทันทีทันใด การ เปิดช่องวันหนึ่ง ๆ กองหามากครั้งๆ จน เกิดความชำนาญและถูกทางที่ก้าว

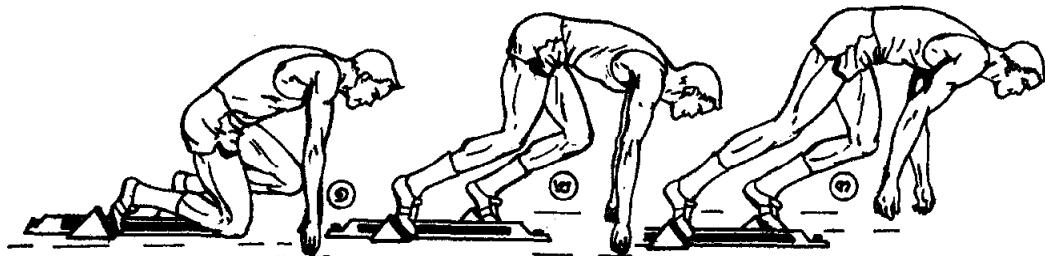
2. หัวหนังชื่อของภารกิจ ทองวิจัยน้ำปลา เท่า ยกเข้าสูงระดับสะพัก  
ภารกิจ เท่ายาฯ เช้าและเท้าหึ้งสองขานกัน เมื่อจะวิ่งไม่พยายามหรือเลือกไปทางซ้าย  
แขนหึ้งสอง เหวี่ยงระดับเกียกมันให้หลุดและสะพัก แรง เหวี่ยงขานเป็นเส้นตรงไปทาง  
ซ้ายหนา ตีรำมะและสั่นตัว เอนไปทางก้านหนาทำมุมกับพื้นประมาณ 75 - 80 องศา<sup>o</sup>  
การหายใจ เมื่อวิ่งในระยะสั้น ๆ โภยมากแล้วก็จะกลับลมหายใจจนกว่าจะวิ่งบ่าน

เส้นชัย (การก้อนลอนหายใจนี้ ใช้ได้เฉพาะระยะทางไม่เกิน 100 เมตร) ทางการวิ่งเข้า去找ให้เรื่อยๆ ไปทางซ้ายมือ เล็กน้อย แขนซ้ายแวง เป็นวงแหวน แขนขวาแก้ว เป็นวงกว้างออกเมื่อเหวี่งแขนลง

วิธีปั๊ก เพื่อช่วยให้ทางของการวิ่งถูกต้องคือบีบหัน มีวิธีปั๊กดังนี้ด้วย

- 2.1 หักเก็บแวงแขน ยกเร้าการเหวี่งในท่าเพื่อถูกต้องตามแบบของ การวิ่ง
- 2.2 วิงยกเข้าสูง แยกแวงแขนอยู่กันที่
- 2.3 ลีกการวิ่งบนเส้นกรอง
- 2.4 ลีกวิ่งระยะสั้น ๆ ทุก ๆ วัน ๆ ลดหลายครั้ง

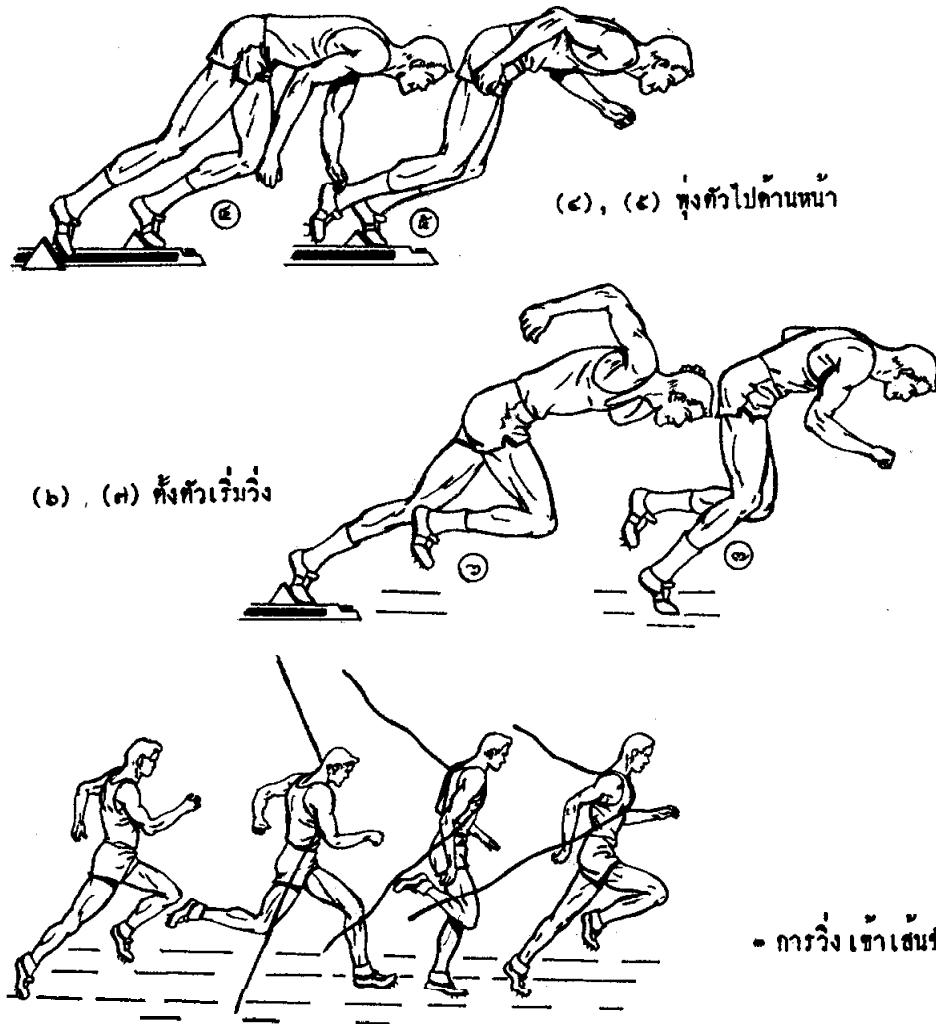
3. การเข้าสู่เส้นชัย เมื่อวิ่งมาจะมีเส้นชัยห่างจากประมาณ ใหญ่ ให้วิ่ง เที่ยมที่อย่างต่อเนื่อง speed (เพราะจะพ่ายในการเร็วถูกต้อง) ใน การเข้าเส้นชัยนั้น อาจใช้การแยกออกเร้า (เร้าหน้าอกเร้าอกอน) หรือจะเอียง เอาให้เร้ากีก ลักษณะของการ เข้าเส้นชัยนั้นเป็นแบบครึ่งก้าวครึ่งกระโดด



(a) เร้าที่

(b) ระวัง

(c) ไป (เสียงปืน)



### การวิ่งระบบคลื่น

การวิ่งระบบคลื่นทึบแก้กระยะทาง 800 เมตร และ 1,500 เมตร นักกีฬาปะ เกมนี้คงมีความเร็วและความอกรหุน ประสานกันและมีไหวพริบก้าว ผู้นั้น บุสต์ของ เสือกนักกีฬาที่มีลักษณะคลังคลื่น จึงจะทำการปีกให้ไกสดคี

การฝึกการวิ่งระบบคลื่นมีหลัก เบื้องต้นที่จะทำการฝึกหัด ๓ ขั้น คือ

1. ขั้นทึบแก้ ใช้การฝึกเพื่อนการวิ่งระยะสั้น แค่การฝึกเริ่มต้นทาง โถงใหญ่ๆ จะดี เพื่อระยะทางของการแข่งขันมีกระ เริ่มต้นทางโถงใหญ่ที่สุด ใน การฝึกทดสอบความท่าทางของ เอาไว้ เมื่อระยะทางทึบแก้ ๒๐๐ - ๖๐๐ เมตร อาจใช้ ระยะใกล้ระยะหนึ่งของวันนี้ไป แล้วแต่จะกำหนดของเขามา

2. ขั้นวิ่ง ในการวิ่งใน เอ็นตัวไปทางคันหน้า (เพื่อนการวิ่งระยะสั้น) ทำความไม่แกร่งและเร็วเท่าการวิ่งระยะสั้น สำหรับตัวเอง ตัวไม่ส่ายไปมา การวิ่งให้การยิ่ง และปลดปล่อยให้กล้ามเนื้อไกมีโอกาสผ่อนคลายไม่มากที่สุด การหายใจตามปกติในการ เขาดูเส้นชัย เพื่อนการวิ่งระยะสั้น

3. ขั้นการ เขาดูเส้นชัย การ เขาดูเส้นชัย เมื่อระยะสั้นทุกประการ แค่ เนื่องจาก การวิ่งระบบคลื่นนั้น นักกีฬาต้อง เห็นอยู่อ่อนมาก ๆ ทองพยาบาลนิ่งในกรงช่อง และ เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

การวิ่งระบบไกด

การวิ่งระยะไกลต้องมีความเร็วต่อช่วงเวลา 5,000 เมตร 10,000 เมตร วิ่งช้าๆ เกือบจะช้าๆ 3,000 เมตร และวิ่งมาราธอน นักกีฬาพากันต้องมีความอดทน (endurance) เป็นพิเศษ มีน้ำหนักตัวน้อย มีความเร็วต่อช่วงเวลาและมีความแข็งแรงในตัวอย่างมาก

## การฝึกการวิ่งระบบไกด์ควาพร้ากการยืกหักฆะ เมืองคนและกลการวิธีการวิ่ง

1. หลักเบื้องต้น ในการวิ่งระบบทางไกล ลิ้งน้ำสักดูอยู่ที่ทางของ  
การวิ่ง การแยกวงแขวน การกาวชาน เป็นคัน

ทั่วไป การวางแผนและศึกษาเรื่องนี้เป็นไปทางหน้าเล็กน้อย ปีกหน้าอกเล็กน้อย เพื่อช่วยในการหายใจให้สูงกว่า ขณะวิ่งล้านเนื้อทุกส่วนย่อนคลายไม่เกร็งไว้แต่จะแรงไก่ตัวเมื่อถึงตอนระดับเข้าสู่เส้นชัย เท่านั้น

การแก่งแยน แซนหั้งสองงือชื่นห่ำมูนาก มีอกกำลังตาม ๆ ไม่เกร็ง แก่งแซนชื่นลงระคับ เอวกับอกเนา ๆ ศักดิ์งานสั่งตัวหนา (ก้านหนา) เล็กน้อย ไม่ควรมีตะไกรอยู่ในเมือ เช่น น้ำแข็ง บ้าเข็มหนา ๆ

การภาชาน ทองภาชานยาฯ ฯ ในยุคเช่าสูง ควร เนวี่ยง เท้าไปทางด้านใน  
ลักษณะภาคราชไปกับพื้น เช้าจะตากะซึ้งกังแยชน เหามาปลาย เหา เมื่อยกขึ้นจากพื้นแล้ว เช่า  
จะพัก เนวี่ยงสันขันช้างหลังกามสบายน ไม่ให้สูงพร้อมที่จะ เนวี่ยงก้าวท่อใบอือก

2. กลวิธีการวิ่งไก่ ในการวิ่งระยะไกล กลวิธีในการวิ่งในระยะสั้น  
ความพันธนาณย่าง เก็บไว้ กองอาทัย ไชยวารินในการแข่ง การวิ่งทางไกลทองอาทัยหลักกั้นนี้

2.1 การวิ่งระยะคน วิ่งกวยความเร็วพอประมาณ เกาะกลุ่ม เอาไว้ และควรหาทางทึบหนา เข้าสู่ขอบในในไป

2.2 การวิ่งทางโถง กองเรืออยู่ในน้ำดี เพราหน้างโถงมาก  
เท่าไกเท่ากันท่าในการวิ่ง เสียเบร์ยนมากเท่านั้น

2.3 การแข่งการแข่งทางกรงไม่ใช่ทางโถง เพราการแข่งทางโถง  
ทองอาจเป็นความเร็วมาก ๆ เป็นการเสียกำลัง

การพิจารณาในการแข่งกองเรือทางที่จะกักเรือชนในและทางวิ่งว่ามี  
อุปสรรคหรือไม่ในการแข่ง เรือเส้นธง ถ้ากองเรือมีเสียเท่ากี ควรแข่งแล้ววิ่งพิงระยะไปใน  
โถงมากที่สุด ถ้าหากแข่งใกล้ในขณะจะเรือเส้นธงใกล้ยิ่งกี

2.4 การ เกาะกุดมุนควร เกาะกันที่ 1 หรือคนที่ 2 เอาไว้

2.5 การประมวลระยะของกำลัง กองทราบว่ากำลังของกัวลงมี  
เท่าไก ตอนไหนควรเร่ง ตอนไหนควร่อนเพราการวิ่งโดยไม่กระยะของกำลังจะห้าม  
เสียกำลังไปเมื่อ ๆ และห้ามเนื่องโดยใช่เหตุ

### วิ่งข้ามเครื่องกีดขวาง

#### 1. ระยะทางมาตรฐานให้เม่นกังนี้

3,000 เมตร (1 ไมล์, 1,520 หลา 2 ฟุต 8 นิ้ว)

2 ไมล์ (3,218.65 เมตร)

2. ในการแข่งขันระยะทาง 3,000 เมตร ในมีร้า 28 ร้า และแข่งน้ำ 7 แข่ง ในการแข่งระยะทาง 2 ไมล์ ในมีร้า 32 ร้า และแข่งน้ำ 8 แข่ง

3. ในแต่ละรอบให้มีที่กราะโถกข้ามแข่งน้ำอยู่ในส่วนที่ 4 ถ้าจำเป็นจะเลื่อนเส้นชัยไปไว้ที่ส่วนอื่นของสูงกีด

#### หมายเหตุ

เนื่องจากจั่วเป็นทองสร้างแข่งน้ำภายในสนามแข่ง จะเป็นภัยในหัวอนออกสูง กีด กาม ย้อมพ่าให้ระยะทางรอบสูงเปลี่ยนแปลงไป โดยก้อง เพิ่มนรือดกระยะทางกามปักกิจของ รอบกวย จะนันการที่จะระบุระยะโถกกรอบให้แนนอนหรือจะกำหนดให้ช่องแข่งน้ำไว้ในแนวซัก จังหวะไม่ได้ พึงระวังว่าควรในมีระยะทางจากเส้นเริ่มถึงร้าแรกกว่าพอดัว เพื่อมีใหญ่แข่ง ชั้นก้องยัง เปียก กัน ส่านรับระยะทางจากร้าสูงหายถึง เสนชัยกามมีระยะประมาณ 68 เมตร หรือ 76 หลา

ตัวอย่าง ระยะทางในนี้ให้เพื่อเป็นแนวทางประกอบความคิด ส่วนการ แข็บชัยกามความจ่าเป็นย้อมพ่าโถกกรอบ เลื่อนจุดเริ่มการแข่งให้ใกล้เข้านานหรือโถก ออกไปแล้วแคกร่ม สมมุติว่าระยะทางรอบสูงกล่อง 10 เมตร หรือ 10 หลา

ระยะทาง ๆ นี้จะเป็นกังก่อในนี้

ระยะรอบสูง

390 เมตร ระยะรอบสูง 430 หลา

ระยะทางจากสูง เริ่มมาถึงที่กึ่งกันของ

รอบแข็งวิ่งโถกในก้องกระโถก

270 เมตร " ————— 80 หลา

ระบบทางจากที่กั้นช่องร่องแรกถึงริมแม่น้ำ	10 เมตร	ระบบชุด	10 หลา
จากริมแม่น้ำถึงริมแม่น้ำ	78 เมตร	" — "	86 หลา
จากริมแม่น้ำถึงริมแม่น้ำ	78 เมตร	" — "	86 หลา
จากริมแม่น้ำถึงแม่น้ำ	78 เมตร	" — "	86 หลา
จากแม่น้ำถึงริมแม่น้ำ	78 เมตร	" — "	86 หลา
จากริมแม่น้ำถึงเส้นชายฝั่ง	68 เมตร	" — "	<u>26</u> หลา

7 รอบ ๆ ละ 390 WRY = 2,730 เมตร 8 รอบ ๆ ละ 430 หลา

= 3,440 หลา

3,520 หลา

= 12 ไมล์)

4. ระบบทางจากจุดเริ่มต้นถึงกั้นช่องร่องแรกทองไม่มีการกระໂກຄເບຍ  
พื้นที่ในบริเวณร่องแรก เสียก้อนทองเม็ดใหญ่ เช่นเดียวกับร่องแรกแล้ว จึงนำร่วมระหว่างไว้

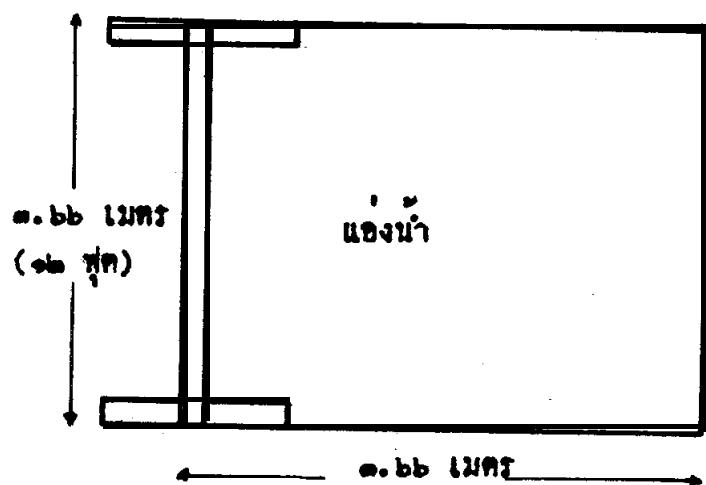
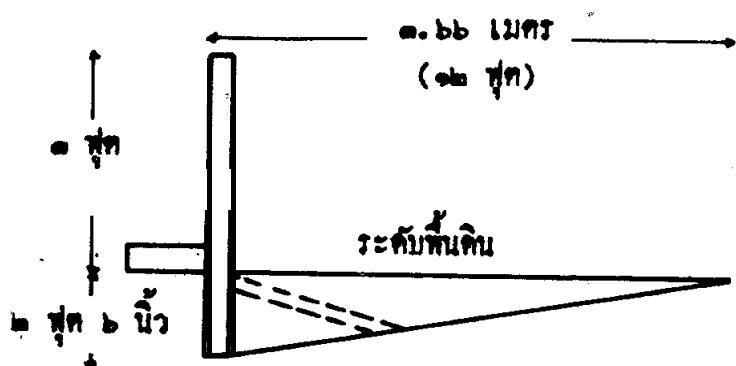
5. รั้วทองสูงไม่น้อยกว่า 41.1 เมตรคิวเมตร (2 ฟุต  $11\frac{7}{8}$  นิ้ว) และไม่  
เกิน 41.8 เมตรคิวเมตร (3 ฟุต  $\frac{1}{4}$  นิ้ว) และกว้างอย่างน้อยที่สุด 3.76 เมตร (13 ฟุต)  
ส่วนของไม้พากริ้ว และขอบริเวณแม่น้ำให้ทำเป็นชั้นรั้วนาตก 127 มิลลิเมตร (5 นิ้ว) ร้า  
มีน้ำหนักรั้วระหว่าง 80 ปอนด์ 100 กิโลกรัม แต่จะข้างขอบรั้วนี้รุ่นระหว่าง 120 ปอนด์  
140 เมตรคิวเมตร ทรงแบบกันสาดและให้ปิดตายเข้าทางชุมชนช่องดูดหางชุมชนในสู่เข้าไป  
30 เมตรคิวเมตร (1 ฟุต)

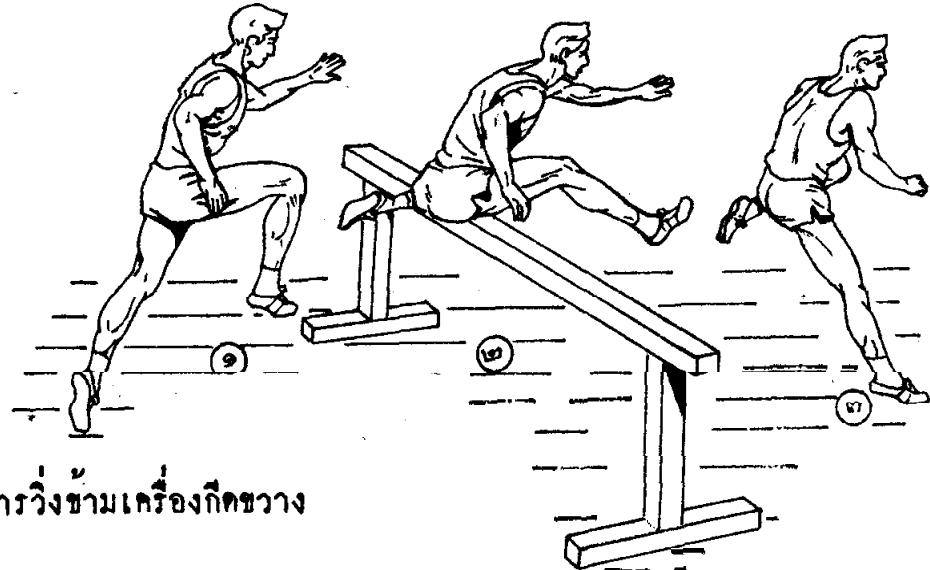
6. แผงน้ำทองทำเป็นรูปเจ็ดกุ้งสี่ยาวก้านละ 3.66 เมตร (12 ฟุต) น้ำใน  
อ่างหางก้านซึ่งรั้วทองลึก 76 เมตรคิวเมตร (2 ฟุต 6 นิ้ว) และถูกกันกันที่ด้านนอกจาก  
รั้วกันกันกันสนานอีกชั้นหนึ่ง รั้วที่แผงน้ำจะหองกิกกังในมั่นคงและให้มีความสูง เท่ากับรั้วอื่น ๆ

7. ผู้เข้าแข่งขันทองชุมชนหรือดูบัน้ำไป ผู้เข้าแข่งขันคนใดก้าว เสียงไปช้าง  
หนึ่งช้างไป ของที่กระໂກດก็ หรือปล่อย เท่านี้ขอช้างหนึ่งช้างในหอยไปช้างรั้วช้างไป

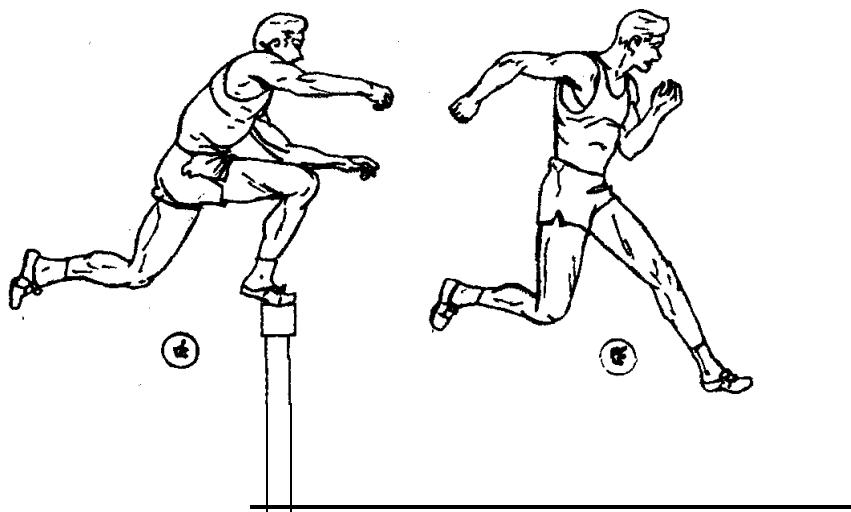
ชั้นหนึ่งໄอยในชานรัวนันไปก็คือให้ปรับเป็นแท๊บบู๊เช้าแข้งขันจะกระโ郭หนือจับกระโ郭ชาน เกรื่องกีดขวางแท๊บบู๊จะใช้เห่านนึง เนี่ยบบนรัวแท๊บบู๊ แม้จะ เนี่ยบบนรัว ที่สองน้ำกวยก็ยังมาได้

### ลักษณะของห้องนอนน้ำ





(๙) - (๑) การวิ่งข้ามเกรื่องกีกช้าง



(๔), (๕) การกระโจนข้ามแม่น้ำ

## การวิ่งผลัก

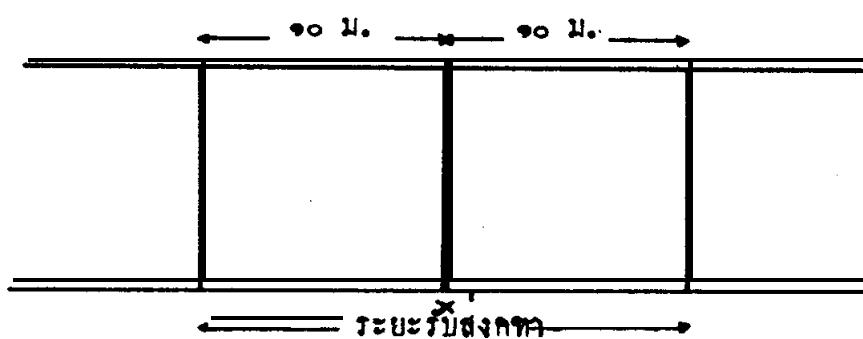
### การวิ่งผลัก

การวิ่งผลักนั้น คือการศึกษาความล้มพังทั้งของผู้สูงและผู้รัน หลักที่สำคัญของการวิ่งผลักนั้น มีอยู่หลายประการที่จะก้องห้ามการฝึกซ้อมดังนี้

1. การตั้งต้นและการส่งค่า การตั้งต้นนั้นเนื่องจากการวิ่งระยะสั้น ทุกประการ การจับค่าเบื้องต้นนั้น โดยการจับค่าขึ้นมือขวา และส่งค่าขึ้นมือซ้าย ที่สำคัญคือเมื่อขับเริ่มต้นค่าทางดูถูกที่สุด (ล้ำเส้นเริ่มไม่ได้) เมื่อทำการส่งค่าแล้ว คันส่งต้องวิ่งซิดทางข้างมือเสมอ เพื่อจะไม่รีบไปปั๊บคนรับค่า

2. การรับค่า การรับค่านั้นระยะทางสามารถปรับได้ คือจาก ระยะทางจริง ผู้รับมีสิทธิ์อย่างมาก 10 เมตร เพื่อจะปรับความเร็วของผู้รันและผู้สูง ให้พอดีกัน แต่การอย่างมากนี้ไม่สามารถจะรับค่าจากผู้สูงได้ จะรับค่าได้ก็เมื่อวิ่งเข้าไปในเส้นรับจริงไม่เกิน 10 เมตร คันนั้นจะรับค่าจริง ๆ ประมาณ 10 เมตร แต่หากการรับและการส่งนั้น 20 เมตร(คั่งรูป)

หมายเหตุ ในการแข่งขันที่มีระยะทางไม่เกิน 4 + 220 หลา (4 + 200 เมตร) จำนวนผู้วิ่งในทีมคนอื่น ๆ อาจมายืนรอรับไม้ลังเชกรับส่งค่าได้ใน ระยะไม่เกิน 10 เมตร (11 หลา) ในทำเหรื่องหมายพิเศษในแต่ละ ช่องวิ่งเพื่อแสดงเชกที่ก่อออกไว้



๓. การปรับความเร็วของผู้รับและผู้ส่ง การปรับความเร็วของผู้รับและผู้ส่ง มีความสำคัญมาก เพราะการวิ่งผลักน้ำจะแพนหรือชนกอกอยู่ที่การรับและการส่งค่า ในขณะที่รับและส่งความเร็วของผู้รับและผู้ส่งของพอก็กัน กันนั้นการถอยลงมาจากเส้นเริ่มจริง 10 เมตรนี้ เพื่อที่จะคงปรับความเร็วของผู้รับและผู้ส่งนั้นเอง

#### หมายเหตุ

ในการรับและการส่งท้องมีการห้ามผู้เข้าชม หรือบอกรักกันเอง หรืออาจไม่ยอมการกระยะทาง เอาไว้ ผู้รับอาจหันหน้ามองก็ได้ในการวิ่งผลัก 4 + 100 เมตร การรับและการส่งสำคัญมากส่วนการวิ่งประเภท 4 + 400 เมตร ไม่ห้องถอยลงมาเพื่อปรับความเร็วจะดีกว่ากระยะทางพอดีควรก็หักการรับลงไว้เลย เพราะเป็นระยะทางไกลผู้ส่งอาจจะเนื้อโยนมาก อาจจะรับความมือชาบหรือมือขาวก็ได้

#### ลักษณะของการรับค่า การจับค่านั้นแบ่งไว้ ๕ ลักษณะกันดังไปนี้

๑. โดยการใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้หนบค่าบริเวณส่วนกลาง ใช้ปลายนิ้วหันยันพื้นไว้ โดยที่ให้หัวแม่มือและนิ้วชี้อยู่เก็บซิดเส้น (รูปที่ ๑)

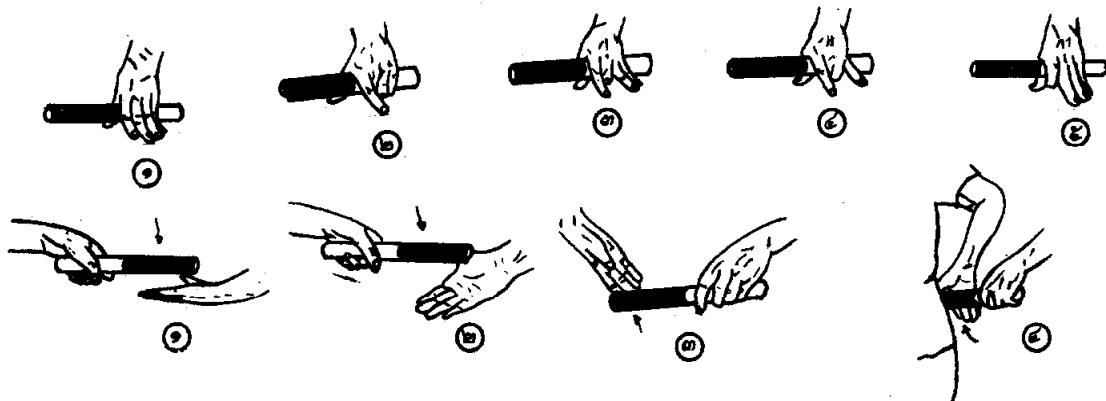
๒. โดยการใช้นิ้วกาง นิ้วนาง และนิ้วออย กำรอุบค่าทางส่วนหลังใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้กับข้อของนิ้วที่กำกากยันพื้น (รูปที่ ๒)

๓. โดยการใช้นิ้วกางนิ้ว เคียงกับอุบค่า และใช้ปลายนิ้วอัน ๆ ช่วยในการยันพื้น (รูปที่ ๓)

๔. โดยการใช้นิ้วกางและนิ้วนางกำรอุบค่า และใช้ปลายนิ้วที่เหลือยันพื้นเอาไว้ (รูปที่ ๔)

๕. ใช้นิ้วชี้นิ้ว เคียงกับอุบค่าและใช้นิ้วที่เหลือยันพื้น (รูปที่ ๕)

### การซึ้งพatha



### การรับและ การส่ง

#### หมายเหตุ

ให้หัวของพatha ทิ่งไว้ทางด้านหน้าตามท向วิ่ง และห้องไม่ให้หัวของพatha  
หงายหันไป (จากเส้นเดินเข้าไป)

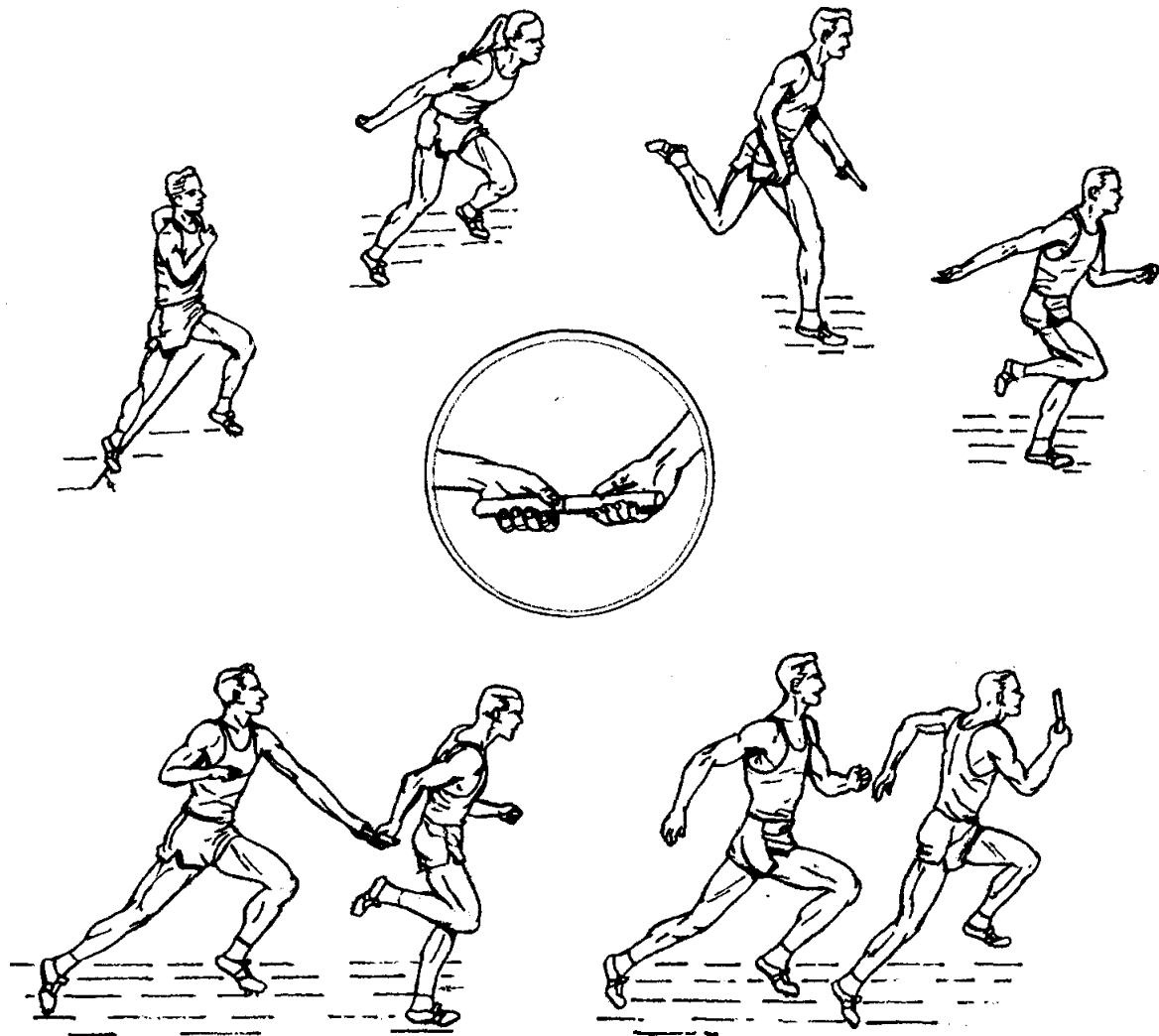
#### การรับและ การส่งพatha การรับและ การส่งพatha บัญชีกี๊ ๔ ลักษณะทั้งท่อนี้

1. ผู้รับ เนยีบแอนน์ไปทางด้านหลัง พร้อมทั้ง พาไปฝ่ามือ เป็นนิ้วหัวแม่มือและ  
นิ้วอีกสองนิ้ว ที่ยกออกจากกัน ป่ามีอยู่คู่ กวาระคัมโลง ให้กับ เสื้อกับ ผู้ส่ง เนยีบแอนน์อีกคน ไป  
ทางหน้าพร้อมกับ เนวี่ง แขวนพากคลหาดงบนผ่ามีอยูงผู้รับ ในจังหวะนี้ เล็กอีกครั้ง ป่ามีอ้าว  
ไปทางด้านหน้า (รูปที่ ๑)

2. ผู้รับ เนยีบแอนน์ไปทางด้านหลัง เนยีบแอนน์ทางด้านนอก เสื้อกับ ป่ามีอ  
พากนิ้วหัวแม่มือ ป่ามีอยูง ทั้ง กวาระคัม ระไกประน้ำ ๔ - ๕ นิ้ว การ  
ส่ง เหมือนเดิม (รูปที่ ๒)

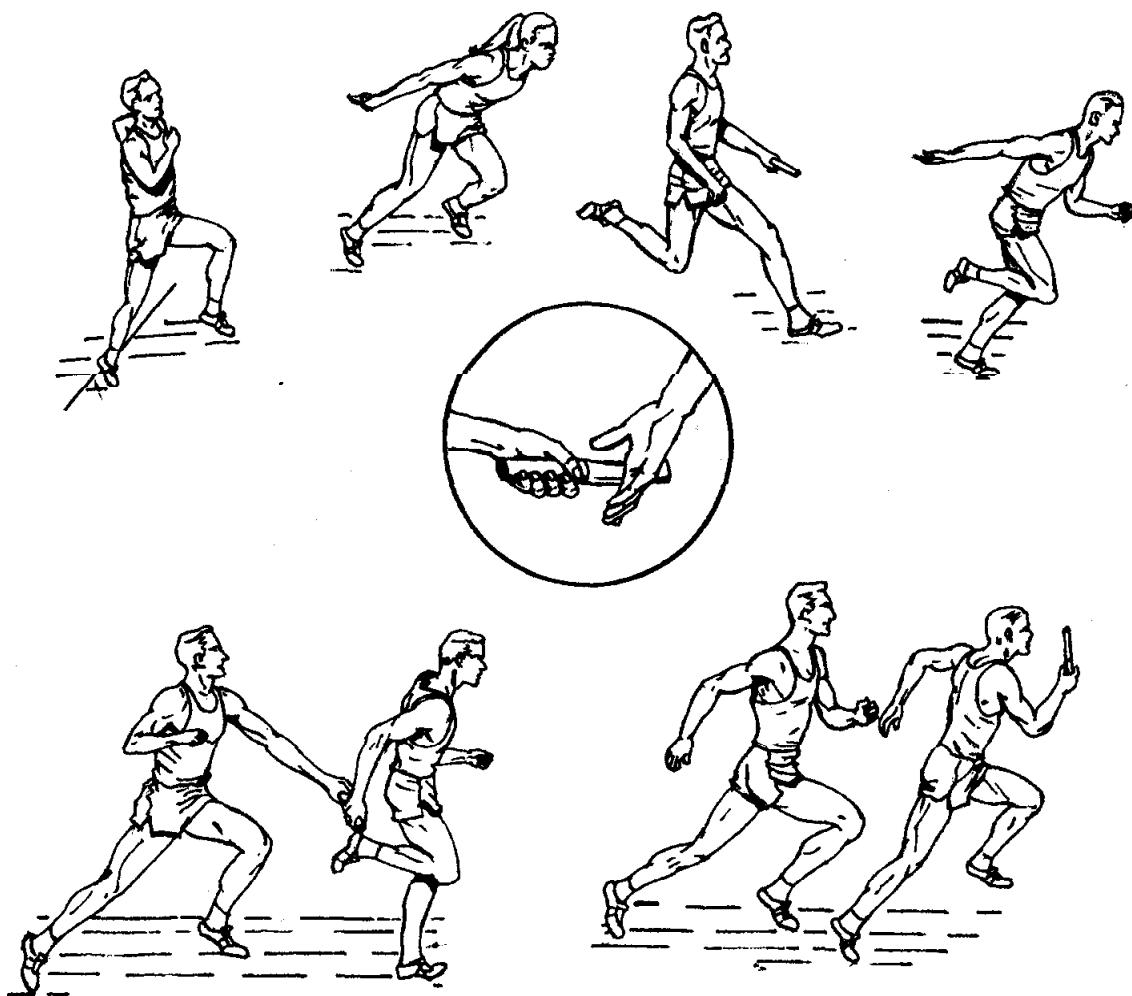
๓. ผู้รับ เนี่ยกชน ไปทาง้านหลังให้มืออยู่ในระกับ เกี่ยวกับสะโพก  
ทันป่านมือไปทาง้านหลังลักษณะกว่า นิ้วซึ่งและนิ้วหัวแม่มือการแยกออกจากกัน บุสง  
ก่อง เนี่ยกชน ไปทาง้านหน้า เมื่อจะส่งทองังคกษาเรื่องระหว่างป่านมือริเวณนิ้วหัว-  
แม่มือ (รูปที่ ๓)

๔. ผู้รับยืนชนให้นิ้วหัวแม่มือจากสะโพก การข้อสะโพกให้นิ้วซึ่ง ๔  
แยกออกจากนิ้วหัวแม่มือ บุสงก่อง เนี่ยกชน ไปทาง้านหน้าและงคกในพื้นที่เดียวกันไป  
ระหว่างนิ้วหัวแม่มือและนิ้วซึ่ง

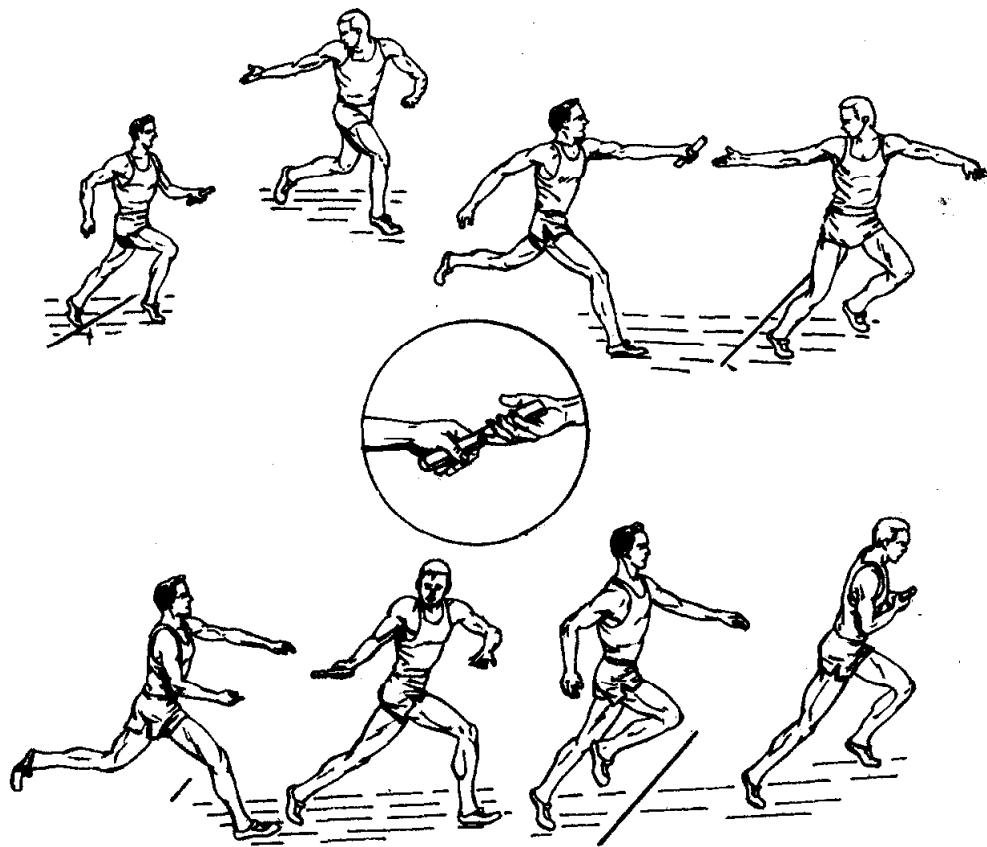


- การวิ่งรับไม้ระยะสั้น (แบบหมายมือรับ)

- Lb -



- การวิ่งรับไม้ระยะสั้น (แบบค่าว่ามือรับ)



- แม่กงในรัฐบาล (< + <>) -

## กิจการที่สำคัญของการแข่งขันวิ่งผลัก

1. ในส่วนเดียวๆ ก็ต้องก่อภาระของกองกลาง แต่จะให้อภิภานก เสน่ห์เริ่มหาย

2. ห้างเสนเริ่มไปหังสองข้าง ๆ ละ 10 เมตร (11 หลา) ในเชิงบัน  
เส้นยาน เป็นเส้นกรงทึกสูง เนื้อห่วงในเชกนี้เรียกว่า เชกรับส่งคหบฯ ผู้รับจะทรงกอบอยู่  
นอกเชกหรือเกลื่อนอยู่นอกเชกการรับส่งคหบฯ ไม่ได้ ความกว้างของเสนทาง ๆ ในรัวน  
เข้าในระยะของเชกนั้น ๆ กวบ

3. ให้บังคับตามเพื่อกำหนดที่ของซุกกำง ๆ ไว้ก่อน เว็บแข่ง และในแต่ละ  
ซุกอยู่ในช่องที่กำหนดให้ในเขตกรอบสิ่งคหบถูก เว้นแค่ในบางกรุเมื่อน้ำตกใหม่ เช้าแข่ง  
ที่กำลังรอรับคหบถ ก็เลือกที่เช้าสูงในช่องดู เพื่อรอรับคหบถจากผู้เข้าแข่งขันซุกเดียว กัน  
แค่ห้องนึงกอง ไม่ก่อให้เกิดการฟางล้วน

4. ในการแข่งขันพี่น้องของวังในช่อง เนพะทัวร์รอบแรก หลังจากพิมเขกับสังฆาครแล้ว บุแห่งมีสิทธิจะจับ ณ ที่เก็บกล่องไว้

5. บัญชีรายรับรายจ่ายประจำเดือน มีผลของการแข่งขัน หากทีมทักษิณ  
ทำการแข่งขัน บัญชีนักกีฬาจะมาเริ่ม การส่งค่าทางกองส่งในเชิงรับส่งคลาย เท่านั้น

๖. หลังจากส่งคืนแล้วบุตรของขันจะคงอยู่ของ เนพาลศรีวิภาณในเชก  
รับส่งคืนงานภาระทางวิ่งจะปลดออกจากบุตรของขันคนอื่น ๆ ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงการกักขวาง  
ทางของบุตรของคนอื่น ๆ หากบุตรของคนใดจะนำหามาทำการกักขวางทางบุตรของคนอื่น ๆ ก็จะ  
การวิ่งออกนอกทางหรือออกนอกของ เนพาลศรีวิภาณจะต้องหัก ๑ ชุดหนึ่งอาจถูกปรับ  
แพทั้งหมด.

7. การช่วยเหลือโดยวิธีการผลักส่งคัวบูเข้าแข่งขัน หรือโดยวิธีอื่น ๆ ในกีฬา อาจทำให้ถูกปรับเป็นแพ้ได้

8. ผู้เข้าแข่งขันที่วิ่งในชุดรอบคัดเลือกแรก จะเปลี่ยนครัวในรอบต่อไป  
หรือรอบสุดท้ายไม่ได้ เวนการซึ่งหากเจ็บหรือป่วย ไม่สามารถลงแข่งต่อเนื่องได้  
ก็ต้องแข่งขัน และผู้ซึ่งขาดอุบัติเหตุแล้ว เช่นนี้ยอมให้ได้ อาจทำการเปลี่ยนล่ามวิ่งในรอบ  
ต่อๆ ไป หรือรอบสุดท้ายนั้นหาก ผู้เข้าแข่งขันคนหนึ่งจะวิ่งสองระยะในชุดเดียวกันไม่ได้

## วิ่งกระโ郭ข้ามรัว

การวิ่งกระโ郭ข้ามรัว การวิ่งกระโ郭ข้ามรัวนั้นมีหัวของชาบและหูงึ้ง  
รัวของชาบนั้นระยะหาง 110 เมตร มีหัวหมก 10 รัว ส่วนรัวของหูงึ้งนั้นระยะหาง  
100 เมตร มีหัวหมก 10 รัว ซึ่งเป็นนักวิ่งข้ามรัวที่ถือว่ามีร่างกายสูง ลำตัวอ่อน  
มีเส้นเอวสั้น ไก่เรือ และสปริง เท้าถือภัย

### หลักเบื้องตน ใน การฝึกหัดวิ่งกระโ郭ข้ามรัว มี ๓ ขั้น

1. ขั้นตั้งกัน วิธีฝึกหัดกันปฐมภูมิ เช่น เดียวกับการวิ่งระยะสั้น ฝึกกันให้ไว  
เมื่อเริ่มออกวิ่งนักกีฬาต้องรับทั้งคัวสูมุ่งชาร์มค่า และจังหวะการแกว่งแขนจังหวะแรก  
ก็ต้องแกว่งอย่างแรงและ เหวี่ยงซึ้งสูงกว่า

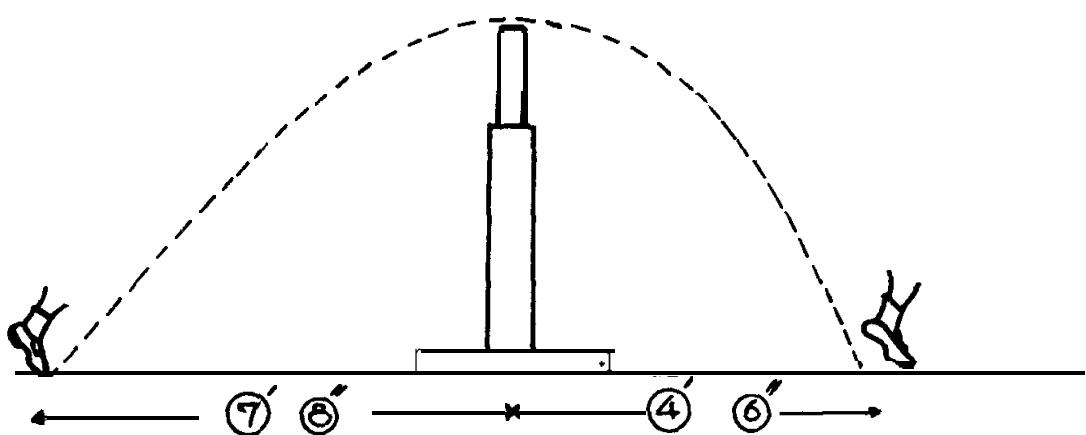
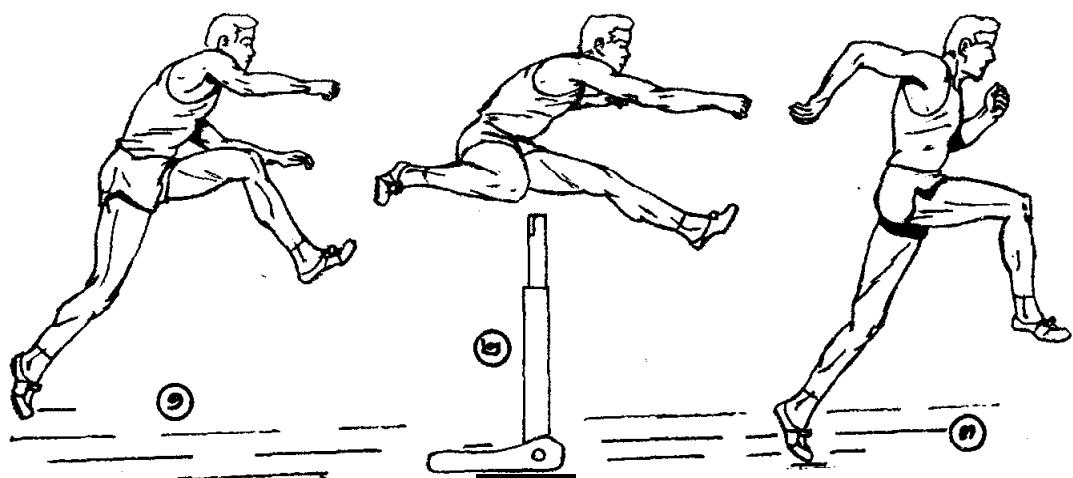
2. ขั้นฝึกท้าวข้ามรัว สมมติว่านักกีฬาจากพื้นที่เดียวเข้ามา เครียบกระโ郭  
ขึ้น แขนเหวี่ยงไก่จังหวะกับขา กับศีรษะ ใหหน้าอกติดหนาชา หนาต่อง เงยหน้า เพราจะตาม  
หน้า ศีรษะจะหันม่องทันในจังหวะที่ก้มตัวลงนั้นใหกระดูกเข้าข้าว่าโภยแบบออกไปทางก้านขา  
ปลายเท้าชายจะ เวิ่งลงสูงกิน เมื่อเท้าชายลงสูงกินแล้ว เครียบยกเข้าข้าวานิสูง เพื่อ  
ทำการก้าวไปข้างหน้า หลังจากกระโดดจากรัวแล้ว ควรแยกตัวออกจากกัน ไม่ให้กระแทก  
จังหวะการข้ามรัวของหน้าก่อนไป

### 3. ขั้นฝึกวิ่งจังหวะก้าวข้ามรัว ระหว่างเส้นเริ่มกันถึงรัวก้าวแรก มี ๒ วิธี

3.1 จากหัวตั้งกันในนักกีฬาจาก เดียวข้าว่าไปข้างหลัง เมื่อออกร่วงไป  
ครบ ๘ ก้าว เดียวข้าวะจะจากพื้น เครียบกระโ郭เหวี่ยงขาซ้ายข้ามรัวไป เป็นก้าวที่ ๙ พอกี

3.2 จากหัว เวิ่นหนาในนักกีฬาจาก เดียวที่เหวี่ยงไปก่อน (เหวี่ยงข้ามรัว)  
ไปข้างหน้า เมื่อออกร่วงไปไก่ครบ ๗ ก้าว ให้เหวี่ยง เดียวหลังข้ามรัวไป เป็นก้าวที่ ๘ พอกี

สำหรับจำนวนก้าวข้ามรัวระหว่างรัว วิธีฝึกควรก้าววิ่งไปไก่ ๓ ก้าว ก้าวที่  
๔ เป็นจังหวะก้าวข้ามรัว การวิ่งตามระยะหางระหว่างรัวในคราววิ่งขออย เทานถาย ๆ ก้าว  
จะทำให้ความเร็วลดลง



- ลักษณะการกระโดดข้ามรั้ว และระยะการกระโดด

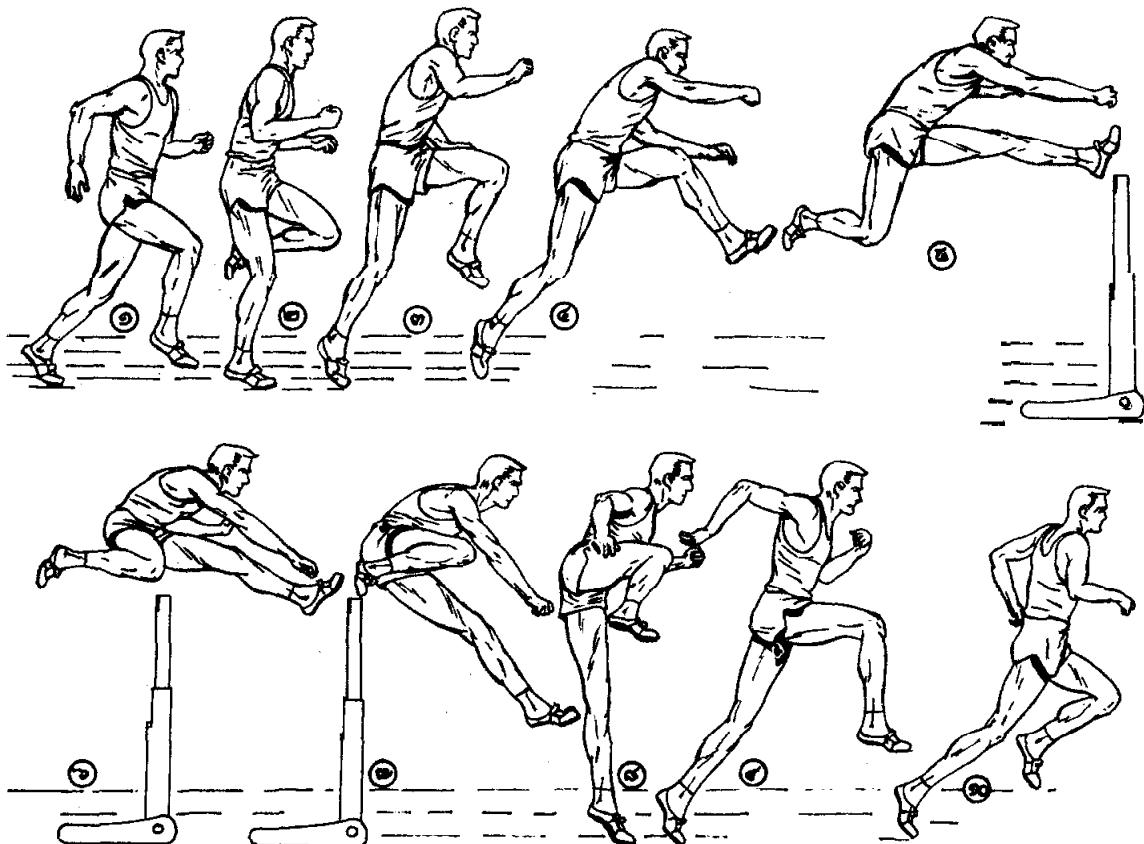
### ลักษณะของการกระโดดข้ามรั้ว

- 1, 2, 3, วิ่งระหบหวังรั้ว

- 4, (Take off)

- 5, 6, 7, การกระโดดข้ามรั้ว

- 8, 9, 10 การลงสู่พื้น



### กติกาเริงชานร้าว

1. ท่อไปนี้เป็นระบบทางมาตรฐานการแข่งเริงชานร้าว  
ชาย - ร้าว 110 และร้าว 400 เมตร  
หญิง - ร้าว 100 เมตร
2. ชาบมีร้าวในช่อง เนพาร์ค 10 ร้าว วางตามที่ได้กำหนดไว้  
ร้าว 110 เมตร  
ค่าสูง 106.4 ช.m.  
สูงสุด 107.0 ช.m.  
ระยะจากเส้นเริ่มต้นร้าวแรก 13.72 เมตร  
ระยะระหว่างร้าว 9.14 เมตร  
ระยะจากร้าวสุดท้ายถึงเส้นชัย 14.02 เมตร
3. หญิงมีร้าวในช่องเริง เนพาร์ค 10 ร้าว วางไว้ตามที่ได้กำหนด  
ร้าว 100 เมตร  
ค่าสูง 83.7 ช.m.  
สูงสุด 84.3 ช.m.  
ระยะจากร้าวแรกถึงเส้นเริ่ม 13 เมตร  
ระยะจากร้าวสุดท้ายถึงเส้นชัย 10.5 เมตร

### หมายเหตุ

เพื่อความแท้ถูกต้องในการผลิตร้าวยอมอนิลูมินีที่สูงกว่า หรือค่ากว่าส่วนสูง  
มาตรฐานໄก็ 3 มิลลิเมตร ( $\frac{1}{8}$  นิ้ว)

4. ทองวิ่งในช่อง เนพาค้า และบุ๊เช้าแข้งขันกองอยู่ในช่องนั้นกลอก การแข่งขัน

5. บุ๊เช้าแข้งขันที่ปีดอย เท่านี้อีชาช่างหนึ่งหอบไปปัจจังรัวไว้ ໂປນไม่ ชามรัวใบก็ตี หรือกระโถกชามรัวไว้ ซึ่งมีไก่อยู่ในช่องของกนกตี หรือเจกนาหาไว้รัวไว้ ตามลงทุยการใช้แทนหรือชา จะถูกตัดสิทธิ์ในการแข่งขัน

6. นอกชุดในข้อ 4 และ การพ่าในรัวก้มจะไม่เสียสิทธิ์ ห้ามตัก สิทธิ์ในการทำสมิคิคาย

7. ในการทำสมิคิโก จะต้องใช้รัวหังคุกตามแบบระบบระหว่างประเทศ

## การวิ่งกระโ郭สูง

การวิ่งกระโ郭สูง คือท่าการกระโ郭สูง โภคที่ควรมีรูป่างสูง กำลังขา แตะหัวเท้าในการสปริงค์จังจะ่โภคเบรย์ ในการปีกเมืองคนนั้นสำคัญมาก เพราะถ้าผิดหลักหรือวิธีการแล้ว จะทำให้การกระโ郭ไม่โภคที่ควร การกระโ郭สูงมีแบบที่นิยมใช้กันมาก ๕ แบบ

1. กระโ郭กรรโภคทาง เนี้ยง
2. กระโ郭กรรโภคทางตรง
3. กระโ郭ลิงค์
4. ท่าชิมมา
5. ท่าแทะคัวหลังลง

## การกระโ郭ทาง เนี้ยงหรือกรรโภคทาง เนี้ยง

วิธีกระโ郭 ให้กระโ郭ทางข้างที่ดันคุ้นหูดันหางขวาไว้ทางก้านขวา มือจากเท้ากระโ郭 (Take off) ด้วยเท้าซ้าย ยกเท้าขวา เทงสูง ยกเท้าซ้ายกามลัดทั่วกรง มือหึ่งสอง เหวี่ยงขึ้น เพื่อช่วยในการส่งคัว เคลื่อนที่กระโ郭บูนในพากให้เข็นหลังให้มาก

## การกระโ郭ทางกรงหรือกรรโภคทางกรง (The Scissors roll Form)

วิธีกระโ郭 การกระโ郭เนื่องมือการกระโ郭ทาง เนี้ยง แทรกดันมาระโ郭 ทางกรง วิ่งควบปดายเท้าเบาๆ แล้วเร่งความเร็วในนากระ กระโ郭ท้าย เมื่อก้าวที่มีความพยายามมากที่สุด (ก้าวใหญ่ๆ) กระโ郭 (Take off) ด้วยเท้าซ้าย (เมื่อใช้เท้าซ้ายน่า) การลงสู่ที่ด่องพยาบาลลงให้เย็นมาก เท้าที่จะห้ามให้เพื่อไม่ให้เกิดการกระแทก ที่ร่องรับ เมื่อกระโ郭ในระยะสูงๆ จะเมื่อเทะ เหตุซ้ายไปข้างในพาก ในเดช เหตุขวา ข้างไปด้วย พร้อมทั้งบิกตัวดันมาร้านกรงข้านกับทิศทางที่ทำการกระโ郭 แขนหึ่งสอง เหวี่ยงไปทางก้านหลัง

## การกระโ郭ห้ากลิ้งก็ว (The Western root Form)

วิธีการกระโ郭 การกระโ郭ห้ากลิ้งก็วนี้ เป็นที่นิยมมาก เนื่องจาก  
ที่สำคัญ กือหงห่าล่าตัวให้ฐานกับไม้พากมากที่สุด ใน การกระโ郭จะเข้าทางขวา  
หรือจะเข้าทางซ้ายก็ได้ และแก่ความดันตัก ทอง เข้าห้ามุน ๓๐ องศาตั้งในพาก หาง  
จากไม้พากพอประมาณ กังแกรกวิ่ง เมา ๆ และเพิ่มความเร็วมากขึ้น ก้าวสุดท้ายก้าว  
ให้ยิ่ง ๆ กระโ郭 (Take off) ควรเทาช้ายหรือเทาขาวก็ได้ และแก่ความดันตัก  
ด้านหลังเข้าทางซ้ายก็ใช้เทาขาวเทเรชินไปปอกแต่เทาช้ายตาม พยายามล่าตัว  
ให้ฐานกับไม้พาก โดยก้าวหน้าลงมองไม้พาก เมื่อเทาช้ายกามแล้วบิกตัวทิงน้ำหนัก  
ลงมาทาง เข้าช่วงกวยปลาย เหากลิ้งก็ว โดยเข้ากานชางลง หรืออาจลงมาบืน เสยก็ได้  
แล้วแก่โอกาส

## การกระโ郭ห้าชิ่นมา (The Straddle Form)

วิธีการกระโ郭 การกระโ郭ห้าชิ่นมาเป็นที่นิยมกันมาก เพราะง่ายและ  
ไกผลหากถ้าไกรับการปีกหือกห้องและวิธีการ ในการปีกห้าชิ่นมาที่กองอาทัยหลักนำมายิ่ก  
หลายอย่างกังคอกในนี้ก็ได้

1. การหางจังหวะก้าววิ่งกระโ郭ชิ่น (Take off) การหางจังหวะก้าววิ่ง  
ก็เพื่อจอกเทากระโ郭ชามไม้พากในไกจังหวะพอดี วิธีการปีกหักควรปีกหักวิ่งกองแม่นอย่าง  
เป็นสองตอนคือ ตอนวิ่งชาร์มกา (Run) และตอนกระโ郭 (Take off) การวิ่งกัง  
แกรกหองหักชา ๆ และห่าเครื่องหมายเอาไว้ จากนั้นค่อย ๆ เพิ่มความเร็วขึ้นเป็นลำกัน  
จนกระหังหอกก็กันที่เราไกห่าเครื่องหมายเอาไว้ เมื่อหาระยะของการวิ่งไกแล้วก้าวสุดท้าย  
ในการ (Take off) ใช้ก้าวให้ยิ่ง ๆ พอกไกจังหวะ (Take off) ในตอนที่วิ่งทาง  
ก้านหลัง เมื่อจอกพื้นควาบสัน เทาและในเหวี่ยงแซนและเทาชาน่าเทาที่จอกพื้นกระโ郭ชิ่น  
กวยปลายเทาโดยแรง

การเริ่มวิ่งกองกระโ郭 ส่านรับห้าชิ่นมาที่นักกีฬาจะพื้น เกริยมห้ากระโ郭ก้าว  
เทาช้ายจะกองวิ่ง เสียง เข้าทางซ้ายมือ และนักกีฬาที่จอกเทาช้ากองวิ่ง เสียง เข้าทางขวา  
เสมอ