

## บทที่ ๑ ระเบียนแถว

### 1. ท่าตรง

ลักษณะท่ายืนตรง ควรมีลักษณะดังนี้ คือ

- ยืนตรงให้เท้าทั้งสองชิดกัน และอยู่ในแนวเดียวกัน
- ลำตัวยืตรง เก็บพุง ออกผายและไหล่เสมอกัน
- แขนทั้งสองห้อยอยู่ข้างตัว เขยียดตรง นิ้วทั้งห้าเรียงชิดติดกันไม่เกร็ง  
ข้อมือไม่หัก นิ้วกลางติดขาตรงกึ่งกลาง ประมาณตะเข็บกางเกง
- ลำคอตั้งตรง ไม่ยื่นคาง ตามองตรงไปยังจุดใดจุดหนึ่งข้างหน้า ให้สายตาดู  
ขนานกับพื้น
- น้าหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสองเท่า ๆ กัน ลำตัวอยู่ในแนวตั้งและนิ่ง

### ความมุ่งหมาย

- เพื่อให้ทำได้ถูกต้องตามแบบฝึกหัด
- เป็นท่ารากฐานของท่าอื่น ๆ

### ประโยชน์

- เพื่อให้เกิดความสง่างาม องอาจ ผึ่งผาย

### คำสั่ง

ใช้คำสั่งบอกว่า "แถว - ตรง" แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

1. เมื่อได้ยินคำสั่งว่า "แถว" ให้ผู้ควบคุมหายใจเข้าปอดเต็มที่ให้ออกผาย
2. เมื่อได้ยินคำสั่งว่า "ตรง" ให้กระตุกเข้าขวาโดยเร็ว และแข็งแรง  
ให้อยู่ในลักษณะตรง

### 3. เมื่อได้ยินคำสั่งว่า "พัก" ให้หย่อนเข้าชวาลงก่อน

## 2. ท่าพัก

ท่าพักจะเป็นท่าที่ปฏิบัติต่อจากท่าตรง ท่าพักแบ่งออกเป็น 4 ท่า คือ

- 2.1 พักตามปกติ
- 2.2 พักตามระเบียบ
- 2.3 พักตามสบาย
- 2.4 พักนอกแถว

ลักษณะท่าพักตามปกติ เป็นลักษณะต่อเนื่องจากท่าตรง ต่อเมื่อได้ยินคำสั่ง "พัก" ให้หย่อนเข้าชวา ส่วนอื่น ๆ อยู่ในลักษณะท่าตรง ต่อไปจึงหย่อนและเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และเปลี่ยนเข้าพักให้ตามสมควร แต่เท้าทั้งสองคงอยู่กับที่ห้ามพูด

### ประโยชน์ของท่าพักตามปกติ

- เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของระบบประสาท และกล้ามเนื้อ
- เพื่อในโอกาสฝึก สอน และอธิบาย

ลักษณะท่าพักตามระเบียบ จะใช้คำสั่งว่า "ตามระเบียบ พัก" เป็นลักษณะต่อเนื่องจากท่าตรง เมื่อได้ยินคำสั่งแล้ว ให้แยกเท้าซ้ายไปทางซ้ายประมาณ 50 ซม. อย่างแข็งแรง พร้อมกับจับมือไขว้หลัง ให้หลังมือเข้าหาตัว มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือขวาจับนิ้วหัวแม่มือซ้าย ขาทั้งสองตั้ง น้ำหนักตัวอยู่บนขาทั้งสองและนิ่ง

ลักษณะท่าพักตามสบาย จะใช้คำสั่งว่า "ตามสบาย พัก" เป็นลักษณะต่อเนื่องจากท่าตรง เมื่อได้ยินคำสั่ง ให้หย่อนเข้าชวาก่อน แล้วจึงเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามสบาย และพูดคุยกันได้ เท้าข้างหนึ่งข้างใดคงอยู่กับที่เสมอ ถ้ามิได้รับอนุญาตให้นั่ง จะนั่งไม่ได้

ลักษณะท่าพักนอกแถว จะใช้คำสั่ง "พักแถว"

- เมื่อใช้คำสั่งว่า "พักแถว" ให้ต่างคนต่างแยกออกจากแถวทันที พักอยู่บริเวณ

ไกลันั้น และไม่ทำเสียงอีกที

- เมื่อได้ยินคำสั่งว่า "แถว" ให้รีบกลับเข้าแถวตรงที่เดิม โดยเร็วในรูปแถวเดิม และเมื่อจัดแถวเรียบร้อยแล้ว ให้อยู่ในท่าตรงจนกว่าจะมีคำสั่งบอกต่อไป
- การกลับมาเข้าแถวในรูปเดิมให้เร็วที่สุดนั้น จะกระทำได้โดยทหารที่อยู่หัวแถว หรือที่เป็นหลักของแถวจะต้องกลับเข้าแถวตรงที่เดิมของตนเร็วกว่าคนอื่น ๆ

### 3. แลซ้าย แลขวา

ลักษณะท่าแลซ้าย แลขวา จะใช้คำบอก แลซ้าย - ท่า และ แลขวา - ท่า เมื่อได้ยินคำสั่ง "แลซ้าย - ท่า" ให้สับัดหน้าไปทางข้างซ้าย 45 องศา สายตาพุ่งตรงไปในทางที่หันไป และได้ระดับ ส่วนอื่นของร่างกายอยู่ในท่าตรงที่ถูกต้อง และเมื่อได้ยินคำสั่ง "แล - ตรง" ให้สับัดหน้ากลับมาอยู่ในท่าตรงที่ถูกต้อง สำหรับท่าแลขวาก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

### 4. ท่าหันอยู่กับที่

ท่าหันอยู่กับที่จะใช้คำสั่ง 3 ชนิด คือ

- 4.1 ขวา - หัน
- 4.2 ซ้าย - หัน
- 4.3 กลับหลัง - หัน

ลักษณะท่า ขวา - หัน จะแบ่งออกเป็น 2 จังหวะ คือ

จังหวะที่ 1 เมื่อได้ยินคำบอก "ขวา - หัน" ให้เปิดปลายเท้าขวาและยกสันเท้าซ้ายหันโคนนั้นหมุนตัวไปทางขวา จนได้ 90 องศา หมุนเท้าทั้งสองไปโดยให้สันเท้าและปลายเท้าซึ่งเป็นหลักนั้นติดอยู่กับพื้น น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา ส่วนขาซ้ายเหยียดตั้ง เปิดสันเท้าซ้ายออก ด้านนอกพอดี

จังหวะที่ 2 ชักเท้าซ้ายมาติดเท้าขวา ในลักษณะท่าตรงโดยเร็วและแข็งแรง

ลักษณะท่า ซ้าย - หัน ทำเป็น 2 จังหวะอย่างเดียวกันกับท่าขวา - หัน โดยเปลี่ยนคำบอกว่าเป็น "ขวา" เป็น "ซ้าย"

ลักษณะท่ากลับหลังหัน แบ่งเป็น 2 จังหวะ

จังหวะที่ 1 เมื่อได้ยินคำบอก "กลับหลังหัน" ให้ยกปลายเท้าขวาขึ้นกับส้นเท้าซ้าย พร้อมกับหมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับสะบัดตะโพกอย่างแรงไป 180 องศา จนกลับหน้าเป็นหลัง โดยให้ส้นเท้าขวาเป็นจุดหมุน เหวี่ยงเท้าซ้ายเฉียงซ้ายประมาณครึ่งก้าว ปลายเท้าซ้ายหยุดอยู่ข้างหลัง เเฉียงซ้ายในแนวส้นเท้าขวา ยกมือไปทางซ้ายเข้าตั้ง

จังหวะที่ 2 คงปฏิบัติเช่นเดียวกับท่า ขวา - หัน

ส่วนท่าปฏิบัติกึ่งขวา (ซ้าย) - หัน เมื่อได้ยินคำบอกว่าเป็น "กึ่งขวา (ซ้าย) - หัน" แบ่งเป็น 2 จังหวะ เหมือนกับ ท่า ขวา - หัน ซ้าย - หัน แต่หันไปเพียง 45 องศา เท่านั้น

## 5. ท่าเดิน

ท่าเดินแบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ คือ

- 5.1 การเดินตามปกติ
- 5.2 การเดินสวนสนาม
- 5.3 การเดินตามสบาย
- 5.4 การเดินครึ่งก้าว
- 5.5 ท่าเดินชอยเท้า
- 5.6 ท่าเดินเฉียง

การเดินตามปกติ เมื่อได้ยินคำบอกว่าเป็น "หน้า - เดิน" ให้โน้มน้ำหนักตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายออกเดินก่อน วางเท้าลงพื้นธรรมดา ให้ส้นเท้าลงก่อนไปเกร็ง ทรงตัวและศีรษะอยู่ในลักษณะท่าตรง แกว่งแขนเฉียงไปข้างหน้า ฝ่ามือผ่านประมาณกึ่งกลางลำตัวประมาณ 1 ฝ่ามือ แขนท่อนล่างขนานกับพื้นระดับ และแกว่งแขนไปข้างหลังพองาม หันหลังมือทั้งสองออกนอกลำตัว แมมือตามธรรมดา นิ้วมือเรียงชิดติดกัน

เมื่อได้ยินคำบอก ว่า "แถว - หยุต" โดยธรรมชาติผู้บอกควรบอกให้ตกเท้าขวา เมื่อได้ยินคำสั่งให้ปฏิบัติ 2 จังหวะ

จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าต่อไปอีก 1 ก้าว

จังหวะที่ 2 นำเท้าหลังไปชิดเท้าหน้า

การเดินสวนสนาม จะใช้คำสั่ง "สวนสนาม หน้า - เดิน" และ "แถว - หยุต"

เมื่อได้ยินคำบอก ว่า "สวนสนาม หน้า - เดิน" ให้โน้มหัวไปข้างหน้า พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายออกเดินก่อนอย่างแข็งแรง ขาซ้ายตั้งปลายเท้างุ้ม ฝ่าเท้าสูงจากพื้น 1 คืบ เมื่อจะวางเท้าและก้าวเท้าต่อไปให้โน้มน้ำหนักตัวไปข้างหน้า และตบเท้าลงกับพื้นเต็มฝ่าเท้าอย่างแข็งแรง ลำตัวยืดตรงอย่างองอาจ

การเดินตามสบาย ใช้คำบอก "หน้า - เดิน" "เดินตามสบาย" "เดินเข้าระเบียบ" และ "แถว - หยุต"

เมื่อได้ยินคำบอก "เดินตามสบาย" ให้เปลี่ยนจากท่าเดินปกติเป็นเดินตามสบาย ระยะ และจังหวะก้าวคงเช่นเดียวกับการเดินตามปกติ ไม่ต้องรักษาท่าทางให้เคร่งครัด หรือพร้อมเท่ากัน

ถ้าจะเปลี่ยนให้เดินพร้อมกัน และให้อยู่ในท่าเดิมปกติก็ใช้คำสั่งว่า "เดินเข้าระเบียบ"

ท่าเดินครึ่งก้าว เมื่อได้ยินคำบอก ว่า "หน้า - เดิน" "ครึ่งก้าว - เดิน" ให้ก้าวเท้าเดินเช่นเดียวกับท่าเดินปกติ แต่ลดระยะลงเหลือครึ่งก้าว ถ้าจะให้เดินเต็มก้าวต่อไปให้ใช้คำสั่งว่า "หน้า - เดิน"

ท่าเดินซอยเท้า เมื่อได้ยินคำบอก ว่า "ซอย - ท่า" การปฏิบัติให้ยกเท้าขึ้นลงสลับกันอยู่กับที่ตามจังหวะการเดิน โดยยกเท้าซ้ายขึ้นก่อน เท้าที่ยกสูงจากพื้น 1 คืบ เวลาเดินเมื่อได้ยินคำสั่งว่า "ซอย - ท่า" ให้ก้าวเดินต่อไปอีก 1 ก้าว

ท่าเดินเฉียง ใช้คำสั่งว่า "เฉียงขวา - ท่า" "เฉียงซ้าย - ท่า" เมื่อได้ยินคำสั่ง "หน้า - เดิน เฉียงขวา - ท่า" ในขณะที่เท้าขวาตกถึงพื้นให้ก้าวเท้าซ้ายออกเดินต่อไป

พร้อมกับบิตปลายเท้าแล้วหันตัวไปทางกิ่งขวา แล้วก้าวเท้าเดินไปในทิศทางใหม่ที่เป็น 45 องศา กับทิศทางเดิมโดยต่อเนื่องไม่มีการหยุดชงัก เมื่อจะกลับมาทิศทางเดิมก็ใช้คำบอกที่ "เดิน - ตรง" ก็ก้าวเท้าทำกิ่งซ้ายแล้วเดินตรงไปข้างหน้า

## 6. ท่าหยุด

ใช้คำบอกที่ "แถว - หยุด" เมื่อได้ยินคำสั่งไม่ว่าเท้าข้างใดข้างหนึ่งจะตกถึงพื้น ก็ตาม ให้ปฏิบัติเป็น 2 จังหวะ

จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าต่อไปอีกหนึ่งก้าว

จังหวะที่ 2 นำเท้าหลังไปชิดเท้าหน้า และให้อยู่ในท่าตรง

## 7. ท่าวิ่ง

เมื่อได้ยินคำบอก "วิ่ง หน้า - วิ่ง" ให้ออกวิ่งด้วยเท้าซ้ายก่อน วางปลายเท้าลงพื้น งอเข่าเล็กน้อย โน้มตัวไปข้างหน้า ขาหลังไม่ต้องเหยียดตึง ปลายเท้ายกสูงจากพื้นพอสมควร เมื่อได้ยินคำบอกที่ "แถว - หยุด" ให้วิ่งด้วยอาการยังตัวต่อไปข้างหน้าอีก 3 ก้าว แล้วหยุด เช่นเดียวกับการหยุดในท่าเดิน

## 8. ท่าหันในเวลาเดิน แบ่งเป็น 3 ชนิดด้วยกัน คือ

8.1 ท่าขวาหัน

8.2 ท่าซ้ายหัน

8.3 ท่ากลับหลังหัน

ท่าขวาหัน เมื่อได้ยินคำบอกที่ "ขวา - หัน" เมื่อเท้าขวาจรดพื้น การหันแบ่งออกเป็น 2 จังหวะ

จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าในแนวปลายเท้าขวา ประมาณครึ่งก้าว

พร้อมกับบิตปลายเท้าในไปทางกิ่งขวา ขณะเดียวกันยกสันเท้าขวา แล้วหันตัวด้วยเท้าทั้งสองไปทางขวาจนได้ 90 องศา

จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าขวาออกเดินต่อไปตามจังหวะการเดิน เดินในทิศทางใหม่โดยต่อเนื่อง

ท่าซ้ายหัน เมื่อได้ยินคำบอก "ซ้าย - หัน" เมื่อเท้าซ้ายจรดถึงพื้นในลำดับติดต่อกัน ปฏิบัติเป็น 2 จังหวะ เช่นเดียวกับ ขวา - หัน โดยเปลี่ยนคำว่า "ขวา" เป็น "ซ้าย" เท่านั้น

ท่ากลับหลังหัน จะแบ่งเป็น 3 จังหวะ คือ

จังหวะที่ 1 เมื่อได้ยินคำบอก "กลับหลัง - หัน" ให้ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า  
1 ก้าว

จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า เอียงขวา และตกลงกับพื้นด้วยปลายเท้า ในแนวทแยงขวาของปลายเท้าขวาเล็กน้อยพอเข้าซ้ายตั้ง หันใตนั้นยกส้นเท้าขวาแล้วหมุนตัวด้วยปลายเท้าทั้งสองไปข้างหน้าทางขวาจนได้ 180 องศา ขณะหมุนตัวนี้ มือทั้งสองอยู่ติดข้างขา

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้ายออกเดิน พร้อมกับยกมือและแกว่งตามจังหวะของท่าเดินครั้งนั้น

9. ท่าหันในเวลาวิ่ง ใช้คำบอกว่า "ขวา (ซ้าย) - หัน" และ "กลับหลัง - หัน" ประกอบด้วย 4 จังหวะ คือ

จังหวะที่ 1 เมื่อได้ยินคำบอกว่า "หน้า - วิ่ง" ขวา (ซ้าย) - หัน ให้ก้าวเท้า (ขวา) ไปข้างหน้า 1 ก้าว เพื่อยึดตัว

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

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้าย (ขวา) ไปอยู่หน้าปลายเท้าขวา (ซ้าย) จนได้ 90 องศา จากท่าทางเดิน

จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าขวา (ซ้าย) ออกวิ่งต่อไปตามจังหวะเดิน

ส่วนท่ากลับหลังหันในขณะวิ่ง เมื่อได้ยินคำบอก ว่า "วิ่ง หน้า - วิ่ง" และ กลับหลัง - หัน

จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า 1 ก้าว เพื่อยั้งตัว

จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าอีก 1 ก้าว พร้อมกับหมุนตัวไปทางขวาประมาณ

90 องศา

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปอยู่หน้าปลายเท้าซ้ายพร้อมกับหมุนตัวไปทางขวาอีกประมาณ

90 องศา

จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายออกวิ่งต่อไปตามจังหวะเดิม

### การฝึกแถว

1. แถวหน้ากระดาน มี 2 ลักษณะ คือ

1.1 หน้ากระดานเปิดระยะ

1.2 หน้ากระดานปิดระยะ

หน้ากระดานเปิดระยะ จะมีจำนวนแถวเดียว 2, 3, 4 ..... แถว ก็ได้

- ใช้คำบอก ว่า "หน้ากระดานแถวเดียว (2, 3, 4 แถว) เปิดระยะมาหา

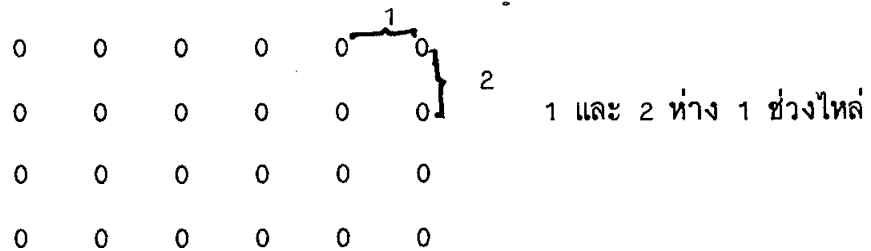
ข้าพเจ้า"

- ลักษณะแถวหน้ากระดาน เมื่อได้ยินคำบอก ทุกคนจะเข้าแถวตามลำดับระยะ

ห่างให้ทุกคนยกเว้นคนหัวแถว เทียบคนซ้ายออกไปทางข้างเสมอไหล่ คว่ำฝ่ามือลง

- ถ้ามี 2, 3, 4 ....แถว ระยะห่างระหว่างแถวห่างกัน 1 ช่วงไหล่

โดยคนอยู่แถว 2, 3 4.....ยกแขนแตะบ่าคนแถวหน้า

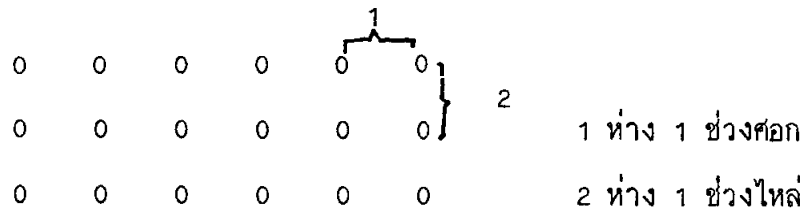




หน้ากระดานปิดระยะ จะมีจำนวนแถวเดียว 2, 3 และ 4 ....แถว ก็ได้

- ใช้คำบอก ว่า แถวหน้ากระดานแถวเดียว (2, 3, 4 .....แถว) ปิดระยะมาหาข้าพเจ้า

- ลักษณะแถวหน้ากระดานแถวเดียว (2, 3, 4 .....แถว) ปิดระยะ เมื่อได้ยินคำบอก ให้ทุกคนเข้าแถวตามลำดับ ระยะห่างให้ทุกคนยกเว้นคนหัวแถว ยกข้อศอกขึ้น โดยใช้ฝ่ามือแตะตะโพก โดยให้ปลายนิ้วทั้ง 5 ชี้ลงไปตามลำดับ



การเลิกแถว ใช้คำบอก ว่า "เลิกแถว" เมื่อได้ยินคำบอกให้ก้าวเท้าซ้ายมาข้างหน้า 1 ก้าว แล้วปรบมือ 3 ครั้ง หรือจะปฏิบัติโดยการกระจายออกจากแถวโดยเร็วก็ได้

การนับ ใช้คำบอกนับ 2 (3, 4, 5 .....) เมื่อได้ยิน คำบอกให้ปฏิบัติ โดยเริ่มจากหัวแถว เช่น นับ 2 ก็ใช้นับ 1, 2, 1, 2 ไปจนหมดแถว

2. แถวตอนเรียงหนึ่ง 2, 3, 4 .....

- ใช้คำบอก "แถวตอนเรียงหนึ่ง (2, 3, 4 .....) มาหาข้าพเจ้า"
- ลักษณะแถวตอน (เรียง 1, 2, 3, 4 .....) เมื่อได้ยินคำบอก ให้คนที่สูงที่สุดของแถวอยู่หัวแถว คนต่อ ๆ ไปก็ซ้อนกันต่อลงไปข้างหลังตามลำดับจากสูง - ต่ำ
- การจัดแถว จะจัดแบบ ปิด - เปิด ระยะก็ได้