

บทที่ 4

การฝึกทักษะการชกมวยสากล

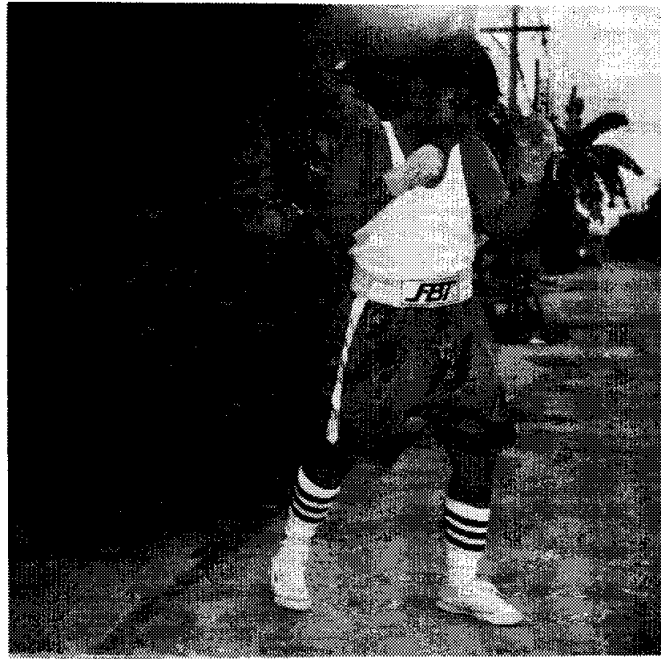
การตั้งท่าคุมหรือการ์ด (Guard) หลักการตั้งท่าคุมหรือการตั้งท่านี้ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปต่าง ๆ ตามประเภทของนักมวย ไม่วางหลักเกณฑ์ที่แน่นอน เพราะสุดแต่แต่ความถนัด ความเคยชิน ความเหมาะสมของนักมวย นักมวยที่มีความชำนาญแล้ว ย่อมวางท่าได้หลายท่า และสามารถเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็ว ส่วนมากการตั้งท่าอย่างรัดกุมหรือไม่เปิดกว้าง นักมวยอาชีพบางคนตั้งท่าโดยการลดมือลงต่ำ ซึ่งตรงกันข้ามกับนักมวยฝึกหัดใหม่ การที่ทำเช่นนั้นก็เพราะว่า แต่ละคนมีความสามารถพอที่จะเปลี่ยนมาอยู่ในท่าคุมในขณะที่ต้องการ

ฉะนั้น นักมวยต้องฝึกหัดท่าคุม หรือการตั้งท่าให้ถูกวิธี และสามารถท่าย่างถูกต้องรวดเร็วได้ทุกโอกาส ในหลักการทั่วไปของวิธีท่าคุมพอจะรวบรวมเป็นข้อ ๆ ได้ ดังนี้

1. วางท่าตามสบาย โดยยื่นแขนเท้าออกไปข้าง ๆ ให้ปลายเท้าขนานกัน
2. ก้าวเท้าหนึ่งไปข้างหน้า ซึ่งควรจะเป็นเท้าซ้าย เท้ายื่นห่างกันประมาณ 1 ก้าว
3. ก้าวเฉียงออกไปข้างหน้าประมาณ 45 องศา กับเท้าขวา (หรือเท้าหลัง)
4. เท้าหน้ายื่นเต็มเท้า
5. งอเข่าทั้งสองเล็กน้อย
6. เท้าหลังยื่นยกส้นเท้าเล็กน้อย
7. ยืนกับตัวพอสมควร
8. ศอกทั้งสองแนบลำตัว
9. แขนซ้ายงอ สันหมัดห่างจากไหล่ซ้ายประมาณ 1 คืบ หรือ 8 นิ้ว ให้นิ้วหัวแม่มือหันเข้าหาไหล่ งอแขนให้ข้อศอกชิดลำตัวหรือห่างจากลำตัวไม่เกิน 4 นิ้ว
10. งอข้อศอกขวา ปลายแขนท่อนบนผ่านหน้าอก มือกำให้พบบฝ่ามือ หันเข้าตรงหัวใจ ศอกเกือบชิดลำตัว
11. คางชุกอยู่ชอกไหล่ซ้าย
12. หมัดขวาปิดปลายคาง ก้มเล็กน้อย

การตั้งท่าคุมนี้อาจต้องให้อยู่ในท่าพร้อมที่จะทำการชกได้ หากจังหวะแม้กระทั่งการเคลื่อนไหวและการป้องกัน ฉะนั้น นักมวยที่ฝึกหัดใหม่ควรคำนึงและฝึกหัดให้เกิดความเคยชิน ซึ่งจะทำให้เกิดความสำเร็จได้

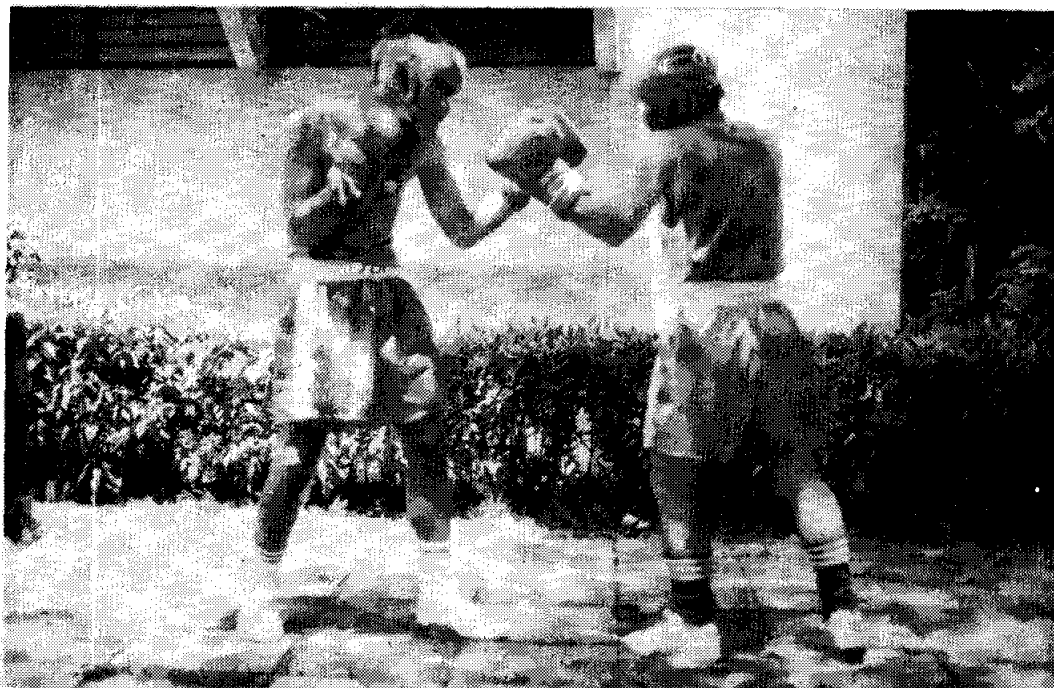
1. การตั้งท่าคุมหรือการ์ด (GUARD)



2. ท่าเตรียม (GUARD) นักมวยถนัดซ้าย-ขวา



3. ทำเตรียมพร้อมกับคู่



การกำหมัดที่ถูกต้อง

การกำหมัดที่ถูกต้อง คือ เพื่อป้องกันไม่ให้กระดูกมือหัก เมื่อท่านได้ชกไปยังที่หมาย
ดังนั้น จึงมีวิธีการกำหมัด ดังนี้

1. งอนิ้วมือทั้ง 4 เข้าหาในฝ่ามือ
2. ม้วนและกดนิ้วหัวแม่มือที่นิ้วชี้และนิ้วกลาง
3. กำหมัดอย่าให้แน่นเกินไป

รูปแสดงการกำหมัด



การกำหมัด

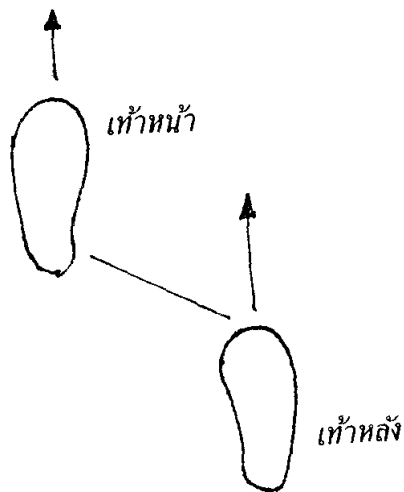


การเคลื่อนเท้า

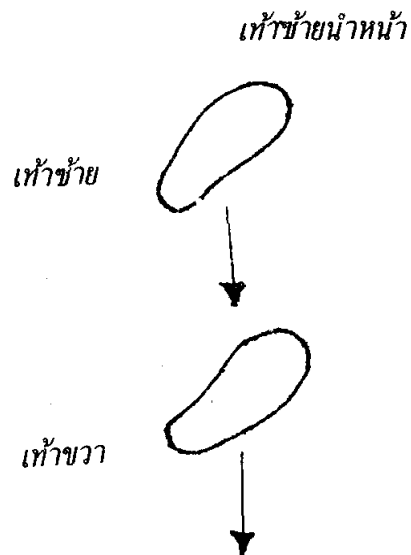
การเคลื่อนเท้าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของนักมวย เพราะการชกมวยสากลจะต้องมีการเคลื่อนเท้าทั้งสองเข้าหาคู่ต่อสู้อยู่เสมอ คือ จะต้องเข้าออกได้อย่างรวดเร็ว ฉะนั้น จำเป็นจะต้องฝึกหัดการเคลื่อนเท้าเป็นอย่างดี

1. การเคลื่อนเท้าไปข้างหน้า เท้าหน้าหรือเท้าซ้ายจะต้องเหยียบราบอยู่กับพื้น และจะต้องสับเท้าหน้าหรือเท้าซ้ายไปก่อน ตามด้วยเท้าขวาหรือเท้าหลังลากตาม จะต้องห่างกันประมาณ 1 ก้าวหรือประมาณ 10 นิ้ว เข้าทั้งสองงอเล็กน้อย เท้าหลังเหย้าให้ปลายเท้า กดน้ำหนักกับพื้นพอประมาณ พร้อมทั้งสะดวกต่อการเคลื่อนที่ติดต่อกัน

1. การเคลื่อนเท้า



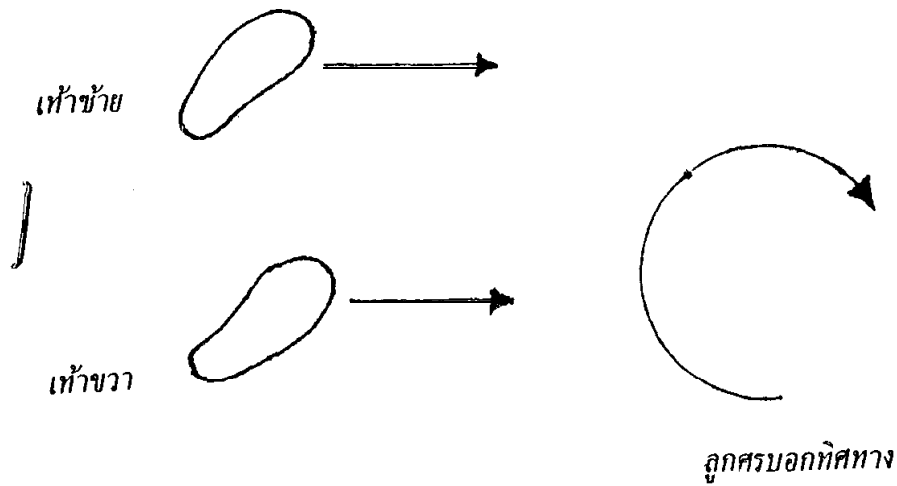
2. การเคลื่อนเท้าไปข้างหลัง จะต้องถอยเท้าหลัง (ขวา) ไปก่อนแล้วตามด้วยเท้าซ้าย การเคลื่อนเท้าถอยหลังห้ามยกเท้าหน้าไปข้างหลังก่อน จะต้องถอยเท้าหลังไปก่อนเสมอ มิฉะนั้น จะทำให้เท้าไขว้กัน และจะเสียการทรงตัว



3. การเคลื่อนที่หมุนไปทางขวามือ ให้เท้าขวานำหน้า เท้าซ้ายลากตาม เท้าทั้งสองทิ้งน้ำหนักประมาณ 1 ก้าว อย่าให้เท้าห่างมากจะทำให้การเคลื่อนเท้าซ้ายช้า



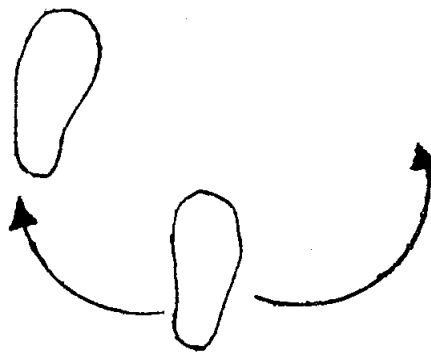
4. การเคลื่อนที่หมุนไปทางซ้ายมือ เท้าซ้ายนำหน้า ให้เท้าขวาลากตาม เท้าทั้งสองห่างกันประมาณ 1 ก้าว อย่าให้เท้าห่างล้ำห่างมากจะทำให้การเคลื่อนที่ช้าลงได้



5. การเคลื่อนที่โดยการวนขวา ซึ่งยืนอยู่ในท่าคุม (GUARD) เท้าซ้ายนำอยู่ข้างหน้า เท้าขวาอยู่ข้างหลัง เท้าซ้ายยื่นเต็มเท้า ส่วนเท้าขวายื่นปลายเท้า การเคลื่อนที่ไปทางขวา เท้าซ้ายเป็นหลัก เท้าขวาก้าวไปทางขวาเป็นวงกลมหรือครึ่งวงกลม พร้อมปิดลำตัวและยกเท้าซ้ายขยับตามไปด้วย

การวนซ้ายให้ก้าวเท้าขวาถอยหลังเท้าซ้ายนำเป็นหลัก กระทำลักษณะเดียวกับการวนขวา

การวนซ้าย-ขวา



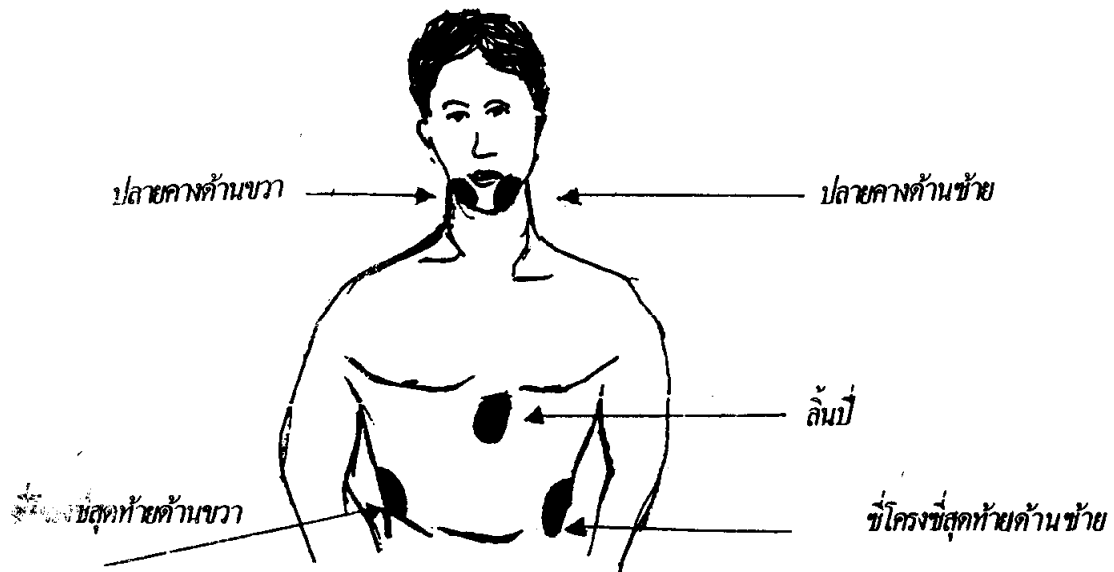
ระดับการชก

การชกมวย การฝึกมวยสากล จำเป็นอย่างยิ่งต้องเรียนรู้ส่วนสำคัญของร่างกาย ของคู่ต่อสู้ก่อนว่าส่วนไหนเป็นจุดอันตราย ควรทราบเพื่อเป็นหนทางที่เราจะเอาชนะคู่ต่อสู้ ได้โดยรวดเร็ว แบ่งจุดสำคัญของร่างกาย ดังนี้

1. บน คือ ใบหน้า
2. ล่าง คือ ลำตัว
3. เป้า คือ ใบหน้าและลำตัว ตั้งแต่เอวขึ้นไป แขนไม่นับเป็นเป้า

จุดอันตราย

1. ปลายคางด้านซ้าย
2. ปลายคางด้านขวา
3. ลิ้นปี่
4. ซี่โครงสุดท้ายด้านซ้าย
5. ซี่โครงสุดท้ายด้านขวา



การฝึกการชกหมัดชนิดต่าง ๆ และการป้องกัน

การใช้หมัดในลักษณะต่าง ๆ มีหลายชนิด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจังหวะของนักมวยผู้ใช้ ที่มีความถนัดแค่ไหน มากน้อยเพียงไร จะหนักหรือเบาจึงจะมีผลต่อการชกอย่างมาก หมัดที่นักมวยทุกคนต้องรู้และเข้าใจถึงการใช้อย่างถูกต้อง จึงได้แบ่งชนิดหมัดและวิธีการฝึกการใช้หมัดได้ ดังนี้

1. หมัดซ้ายตรงที่หน้า (Straight left to face)
2. หมัดซ้ายตรงที่ลำตัว (Straight left to body)
3. หมัดขวาตรงที่หน้า (Straight right to face)
4. หมัดขวาตรงที่ลำตัว (Straight right to body)
5. หมัดฮุกซ้ายที่หน้า (Left hook to face)
6. หมัดฮุกซ้ายที่ลำตัว (Left hook to body)
7. หมัดฮุกขวาที่หน้า (Right hook to face)
8. หมัดฮุกขวาที่ลำตัว (Right hook to body)
9. หมัดอัปเปอร์คัทซ้ายที่หน้า (Left uppercut to face)
10. หมัดอัปเปอร์คัทซ้ายที่ลำตัว (Left uppercut to body)
11. หมัดอัปเปอร์คัทขวาที่หน้า (Right uppercut to face)
12. หมัดอัปเปอร์คัทขวาที่ลำตัว (Right uppercut to body)
13. หมัดตรงสั้น
14. หมัดแย็บหรือหมัดนำ

ตามที่ได้กล่าวมานี้ยังมีการใช้หมัดในลักษณะต่าง ๆ อีกหลายรูปแบบ เช่น หมัด 1-2 ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจังหวะ ความถนัด และโอกาสของนักมวย

การชกหมัดตรงซ้าย

การชกหมัดตรงซ้าย กระทำได้ 2 อย่าง คือ การชกหมัดตรงซ้ายที่หน้าและการชกหมัดตรงซ้ายที่ลำตัว

การชกหมัดตรงซ้ายที่หน้า

ตามปกติแล้วส่วนมากนักมวยจะถนัดมือขวามากกว่ามือซ้าย เมื่อนักมวยอยู่ในท่าคุ้มกับคู่ต่อสู้ หมัดซ้ายของเขาจะนำอยู่เบื้องหน้าอยู่เสมอและเท้าซ้ายเป็นเท้านำเช่นกัน (นอกจากนักมวยบางคนที่ถนัดมือซ้าย โดยจะใช้หมัดขวานำ) จะเห็นได้ว่านักมวยที่มีโอกาสใช้หมัดได้มากที่สุดก็คือ หมัดซ้ายซึ่งเป็นหมัดนำและเป็นหมัดที่อยู่ในระยะใกล้ตัวของคู่ต่อสู้ ฉะนั้น การฝึกหมัดซ้ายให้ได้ดีจริง ๆ ต้องเริ่มต้นที่ถูกต้องและต้องใช้เวลาพอสมควร

ถ้าท่านฝึกการใช้หมัดซ้ายตรงจนมีความชำนาญและมีประสิทธิภาพขึ้นแล้ว ท่านจะสามารถยับยั้งไม่ให้คู่ต่อสู้เข้าประชิดตัวท่านได้เลย หากหมัดซ้ายมีน้ำหนักแรงและเร็ว ถ้าถูกที่ปลายกางของคู่ต่อสู้หลายครั้ง จะทำให้คู่ต่อสู้อ่อนลงได้ ฉะนั้น ควรฝึกให้หมัดซ้ายมีความแข็งแรง มีกำลังแรง รวดเร็ว จะทำให้ประสบผลสำเร็จได้

วิธีที่จะชกหมัดตรงซ้ายให้ได้ดั่งนั้นพอจะสรุปเป็นข้อ ๆ ได้ ดังนี้

1. สืบเท้าหน้า (เท้าซ้าย) ไปข้างหน้า สายตามองตรงไปข้างหน้า
2. ขณะพุ่งหมัดให้กดข้อศอกลงเล็กน้อย
3. ในระยะที่ห่างให้เหยียดไหล่ซ้ายออกไปข้างหน้า แขนเหยียดสุด หมัดซ้ายจะต้องให้ได้ระดับกับไหล่ขวา

4. การชกที่หมายให้ชกด้วยสันหมัด (โคนนิ้วทั้งสี่) ให้ฝ่ามือคว่ำลงทางพื้น
5. การส่งกำลังหมัด จะต้องออกจากเท้าหลัง ลำตัว และหัวไหล่ โดยใช้กำลังเท้าทั้งสอง ดันส่งน้ำหนักไปให้เกิดกำลังแรงมากขึ้น

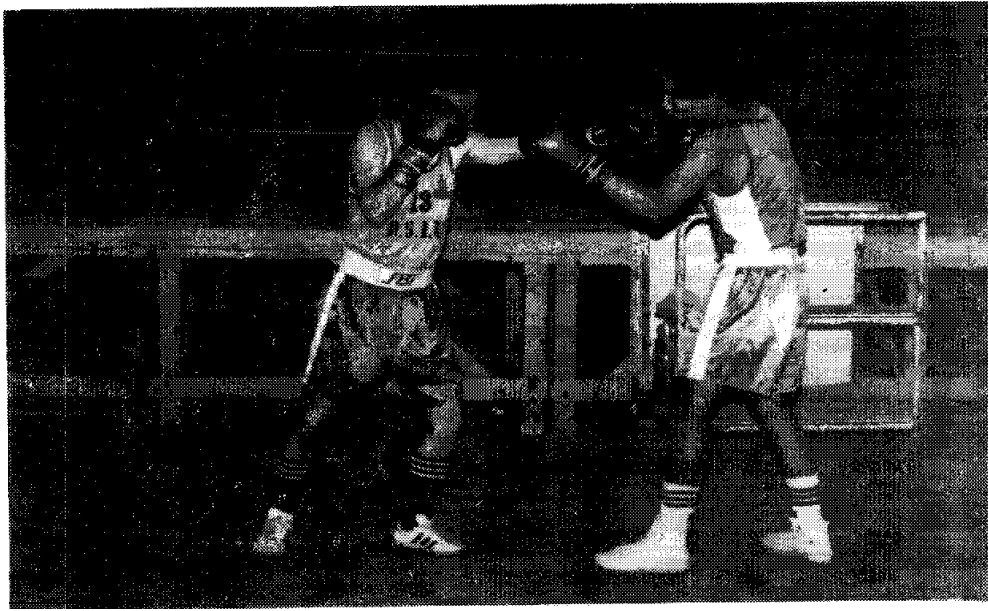
6. เมื่อชกหมัดสุดเหยียดแล้ว ให้รีบดึงกลับเข้าสู่การตั้งท่าคุมทันทันที
7. เมื่อชกหมัดซ้ายออกไปให้รักษาระดับของมือขวาอยู่ในท่าคุมตลอดทุกระยะเวลา
8. เมื่อชกหมัดซ้ายออกไป ต้องเก็บกางไว้ชิดไหล่หรือกดกางลง สายตาต้องดูคู่ต่อสู้

9. หมัดซ้ายตรงเป็นหมัดที่ชิงชกก่อน เป็นหมัดป้องกันที่ดีที่สุด

1. การชกหมัดตรง “ซ้าย”



2. การชกหมัดตรงซ้ายที่หน้า



การชกหมัดตรงซ้ายที่ลำตัว

1. จุดที่สำคัญปฏิบัติเหมือนกับการชกหมัดตรงซ้ายที่หน้า
2. เวลาปล่อยหมัดให้พุงหมัดลงต่ำ ให้ชกเป้าหมายที่ลำตัว
3. ขณะพุงหมัดให้ย่อเข้าและลำตัวลงเล็กน้อย



การชกหมัดซ้ายที่ลำตัว

ข้อคิด การชกหมัดตรงซ้ายที่ถูกต้องจะต้องฝึกอวัยวะต่างๆ ให้มีความสัมพันธ์กันระหว่างแขน ขา และลำตัว ต้องสับเท้าเคลื่อนที่ไม่ใช่ตัวดิ่งเข้าไป การส่งน้ำหนักหมัดต้องสัมพันธ์กัน การใช้หมัดตรงซ้ายถ้าจะให้นักมวยถนัดการใช้หมัดซ้ายจนเป็นนิสัย ควรให้นักมวยหัดฝึกใช้มือซ้ายบ้าง เช่นการเขียนหนังสือ หยิบสิ่งของ หรือรับประทานอาหารด้วยมือซ้าย จะทำให้การใช้มือซ้ายหรือการชกหมัดซ้ายมีความชำนาญเกิดขึ้นได้

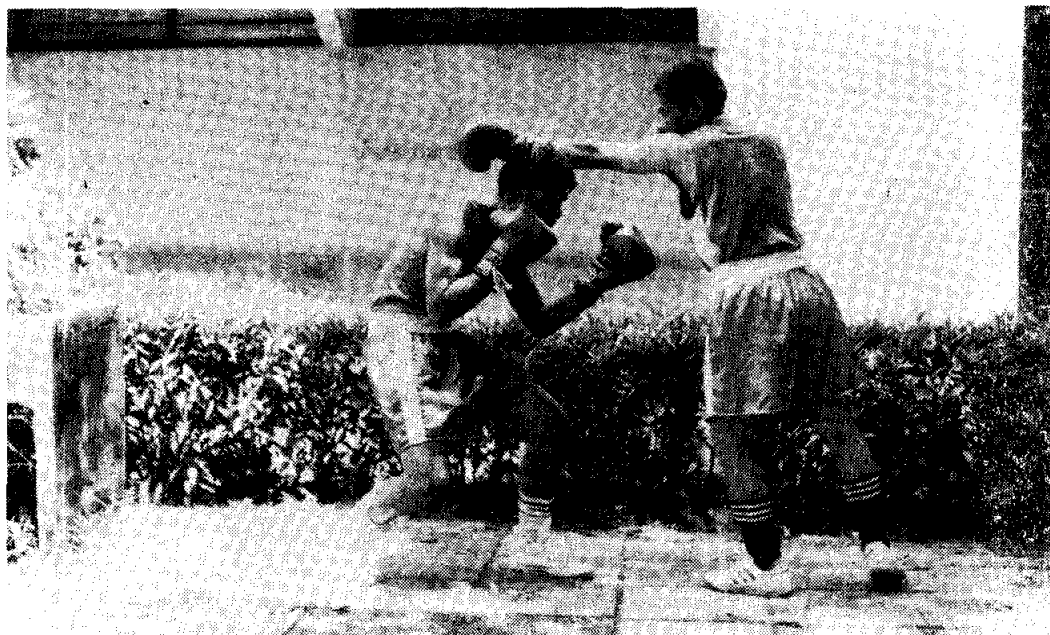
การป้องกันการใช้หมัดซ้ายที่หน้า

การป้องกันหมัดตรงซ้ายจากคู่ต่อสู้ที่จะให้ได้ผลนั้น จะต้องพยายามฝึกฝนจนให้เกิดความชำนาญในหลายรูปแบบด้วยกัน ดังนี้

1. ก้มหลบต่ำ (Duck)
2. พังหลัง (Rear Back)
3. ปัดหมัด (Parry)
4. วิธีชิงชก (Cunter Punching)
5. เอี้ยวหลบ ซ้าย-ขวา (Slips)
6. ก้าวถอยหลังหรือถอยสู่ระยะ (Step back)
7. ปัดด้วยศอก (Elbow block)
8. ปะทะหมัดตรงซ้ายที่หน้า (Punch and catch straight left to face)

การป้องกันวิธีก้มหลบต่ำ (Duck)

1. งอเข่าทั้งสองย่อต่ำ (ย่อตัว) พอสมควร
2. พยายามย่อตัวลงตรง ๆ กับพื้น
3. น้ำหนักตัวอยู่บนโคนนิ้วหัวแม่เท้า
4. กลับสู่ท่าเตรียมทันที หรือใช้หมัดโต้ตอบออกไปในเมื่อคู่ต่อสู้เสียการทรงตัว
5. จะได้เปรียบสำหรับคนที่ต่ำชกกับคนสูง



ก้มหลบต่ำ

การป้องกันในลักษณะหงะหลัง (Rear back)

1. เป็นการใช้ป้องกันหมัดตรงซ้ายที่ชกมาในระยะไกล
2. โยกตัวมาหลังให้น้ำหนักตัวมาอยู่เท้าหลัง
3. อย่าให้น้ำหนักตัวอยู่เท้าหลังมากเกินไป
4. พยายามหงะไปหลังด้วยเอว (ลำตัว) ไม่เคลื่อนเท้า
5. โยกศีรษะไปด้านหลังแต่กดคางลงต่ำ



หงะหลัง

การป้องกันโดยใช้มือขวาปิดหมัด (เป็นการป้องกันเพื่อต่อสู้กับหมัดตรงซ้าย
ที่หน้า)

1. ปิดข้อมือซ้ายของคู่ออกไปข้างๆ
2. ต้องเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วและระยะสั้น (กระตุก)
3. มือขวากลับสู่ท่าเตรียมทันที (Guard)



ปิดหมัด

การป้องกันวิธีชิงชก (Counter Punching)

1. ต้องพุ่งหมัดขวาให้เร็วที่สุด แบบฉก
2. น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขึ้นเต็มเท้า สันเท้าหลังเขย่งเล็กน้อย เท้าขวาดันส่งน้ำหนัก
3. ชกให้สุดแขนไปยังเป้าที่หมาย
4. ในบางโอกาสจำเป็นต้องสับเท้าไปหาคู่ต่อสู้



ชิงชก

การป้องกันวิธีเียวตัวหลบ ซ้าย-ขวา (Slips)

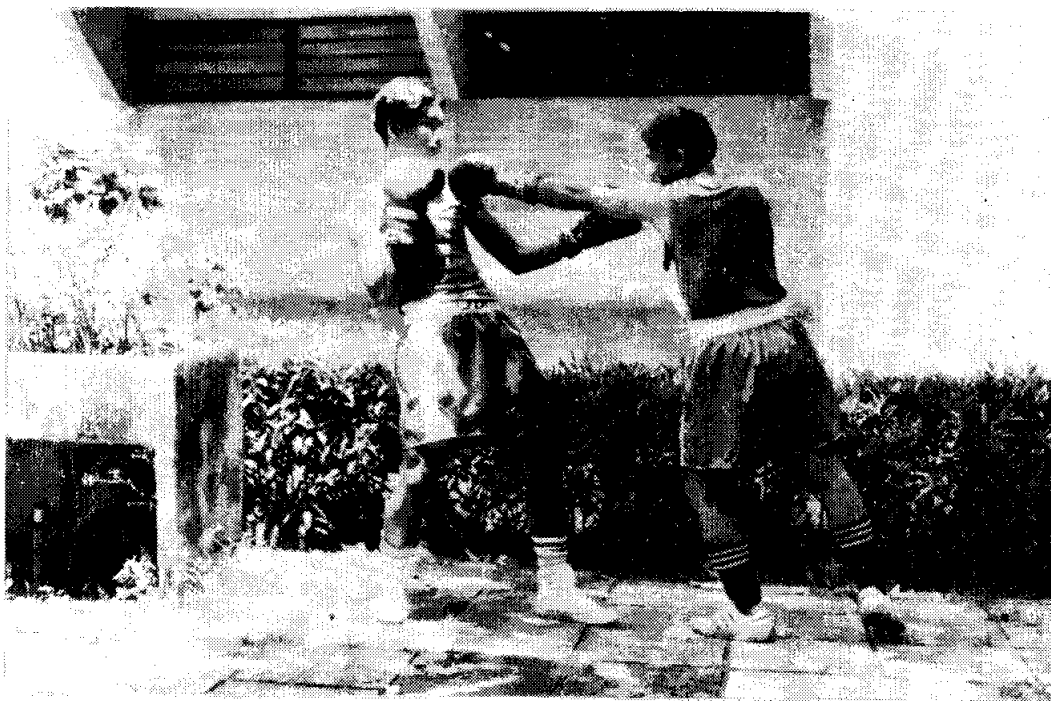
1. งอตัวไปข้าง ๆ หลบหมัดที่พุ่งมา
2. ปล่อยให้หมัดที่ชกมาให้ข้ามไหล่ไป
3. หมุนตะโพกนิดหน่อย เพื่อให้อยู่ในท่าพร้อมที่จะโต้ตอบ
4. ยกมือขวาให้สูง (มืออย่าตก)



เียวหลบ ซ้าย-ขวา

การป้องกันการก้าวถอยหลัง (Step back)

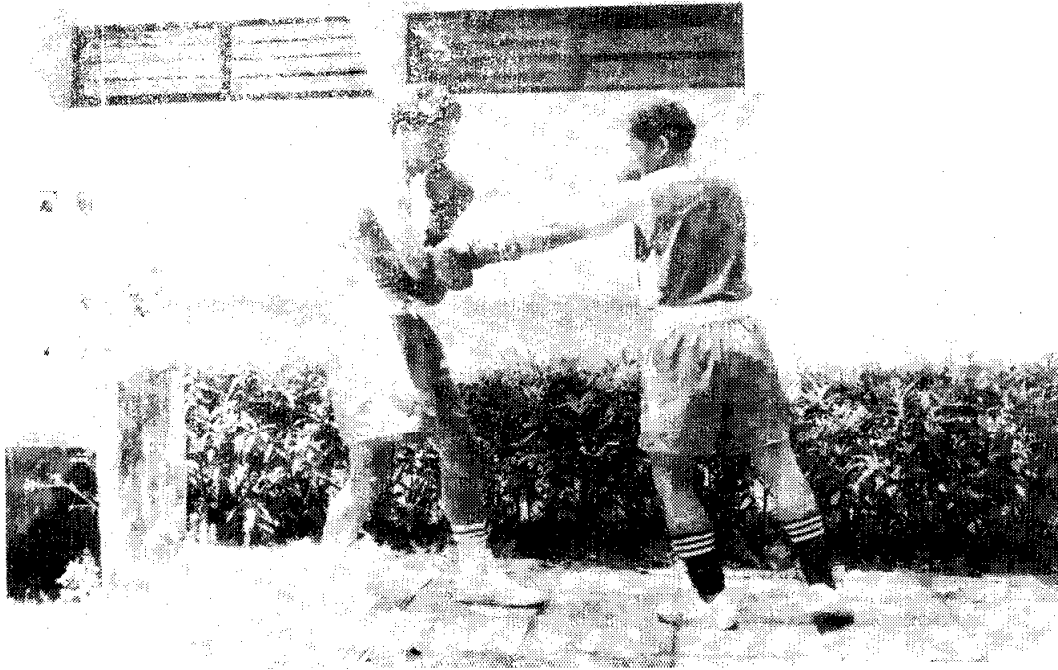
1. เป็นการป้องกันหมัดตรงซ้าย ในระยะไกลกว่าการป้องกันแบบผงะหลัง
2. ถอยพื้นระยะไกลกว่าการผงะ แต่ไม่ไกลจนเกินไปนัก
3. สืบเท้าถอยหลังอย่างรวดเร็ว
4. ดันส่งด้วยเท้าซ้าย (เท้าหน้า)



การป้องกันแบบการก้าวถอยหลัง

การป้องกันด้วยวิธีปิดด้วยศอก (Elbow block)

1. นำหน้าตัวเปลี่ยนมาอยู่เท้าหลังเล็กน้อย
2. รวบแขนซ้ายยกขึ้นผ่านหน้าอก ทำให้เป็นส่วนหน้าของลำตัว
3. มือขวาอยู่ในท่าคลุม หรือบดจะชกได้ทุกโอกาส
4. ถ้ามกดลงกับจอส์ให้ส
5. เอียงตัวเปิดเล็กน้อย



วิธีปิดด้วยศอก

การป้องกันปะทะหมัดตรงซ้ายที่หน้า (Punch and catch straight left to face)

1. หมุนฝ่ามือขวาไปข้างหน้าพร้อมต้งขึ้นเล็กน้อย
2. เกร็งฝ่ามือและแขนให้แข็งและให้ห่างจากหน้าประมาณ 5 นิ้ว
3. กดศอกขวาชิดกับลำตัว
4. อย่าปิดหมัดหรือตอบหมัดคู่ต่อสู้

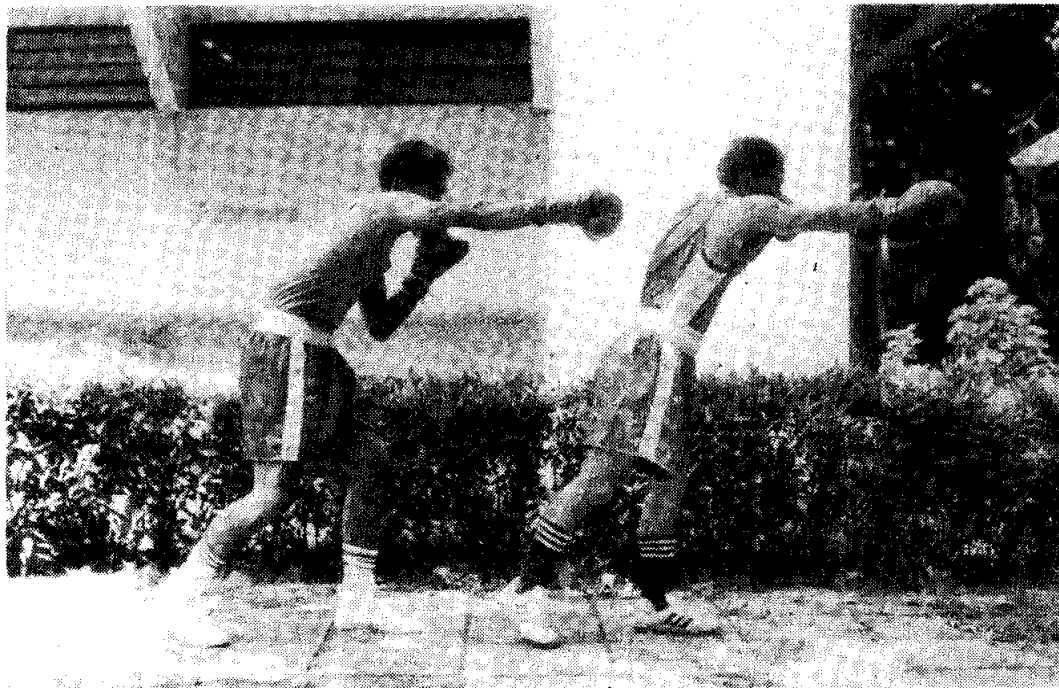


ปะทะหมัดตรงซ้าย

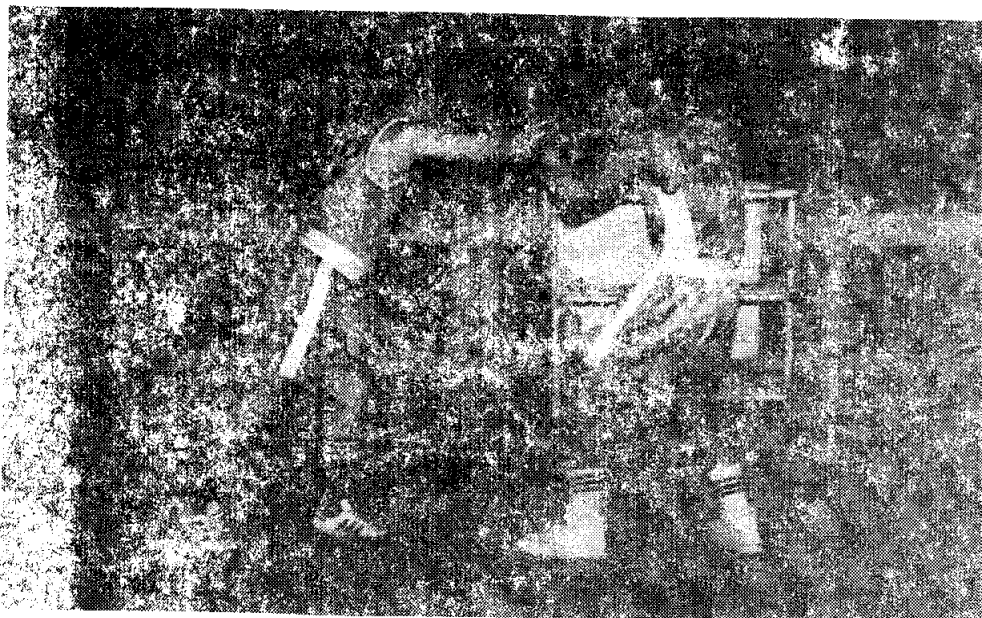
การชกหมัดตรงขาที่หน้า

หมัดขวาเป็นหมัดอันตรายที่นักมวยส่วนมากถนัดหมัดขวาเป็นหลัก โดยทั่วไปแล้ว นักมวยนิยมใช้ ฉะนั้น จากการชกที่ถูกต้องจะทำให้หน้าหมัดเพิ่มเป็นพิเศษ สมควรที่ นักมวยทุกคนควรฝึกหมัดขวาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ถ้าฝึกให้เกิดความชำนาญและ เกยชินจะเป็นหมัดที่ส่งออกไปได้ตามความต้องการ ไม่ว่าจะอยู่ระยะใกล้หรือไกล วิธีชก หมัดขวาตรง มีดังนี้

1. หมัดนี้จะเป็นหมัดตามหมัดแย็บ หรือหมัดฮุคซ้ายและหมัด 1-2
2. ต้องชกให้เร็วที่สุด
3. พุ่งหมัดขวาแนบลำตัว กว่าหมัดไปข้างหน้า
4. แขนและข้อศอกขวาเหยียดตรงสุดแขน
5. ด้วยแรงส่งจากเท้าขวา เข่า สะโพก และหัวไหล่
6. อาจลากเท้าขวาตามไปเล็กน้อย
7. โนมตัวไปเล็กน้อย
8. สืบเท้าซ้ายเข้าไปใกล้ หมัดซ้ายปิดปลายกาง ตามองปลายหมัด
9. เมื่อชกไปแล้วให้รีบกลับมาอยู่ในท่ากุ่มทันที (Guard)



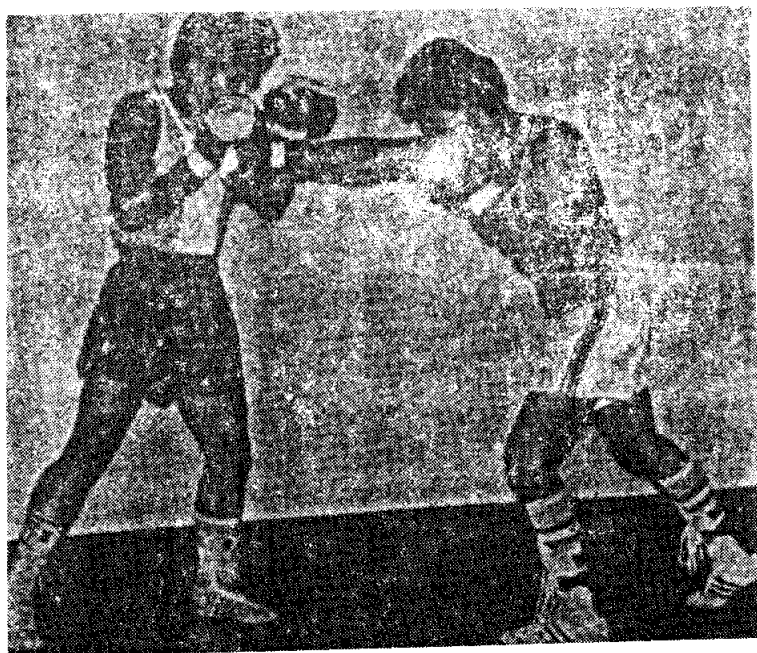
1. การชกหมัดตรงขา



2. การชักหมัดตรงขาที่หน้า

วิธีป้องกันการชกหมัดขวาที่หน้า

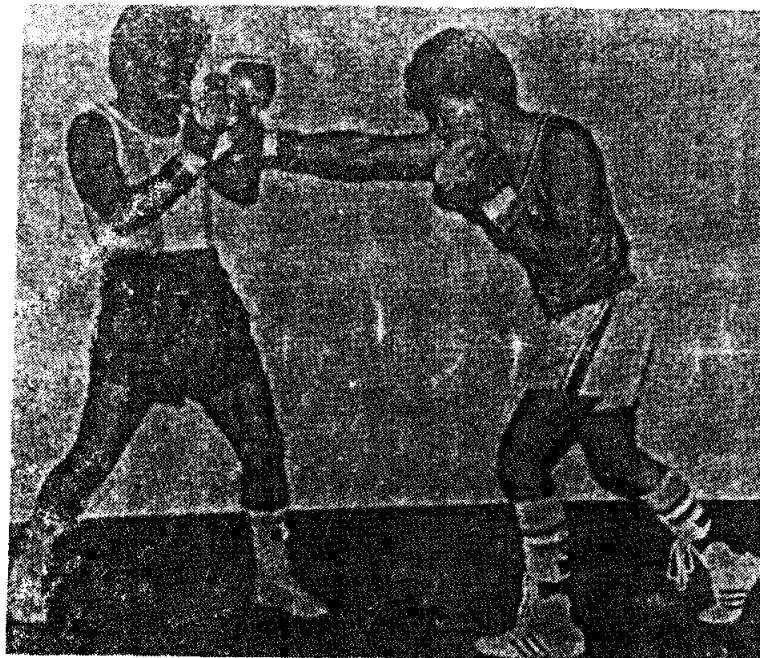
1. ปะทะด้วยฝ่ามือขวา
2. แนวคางที่ชอกไหล่ซ้าย
3. ถอยหลังพร้อมกับใช้ฝ่ามือขวาปะทะหมัด
4. ก้มหลบต่ำหรือก้มหลบมาก ซ้าย-ขวา
5. ปิดหมัด
6. ช้างชกหรือชกสวน
7. ผละหลัง



1. ปะทะด้วยฝ่ามือ



2. แนบคางที่ชอกไหล่ซ้าย

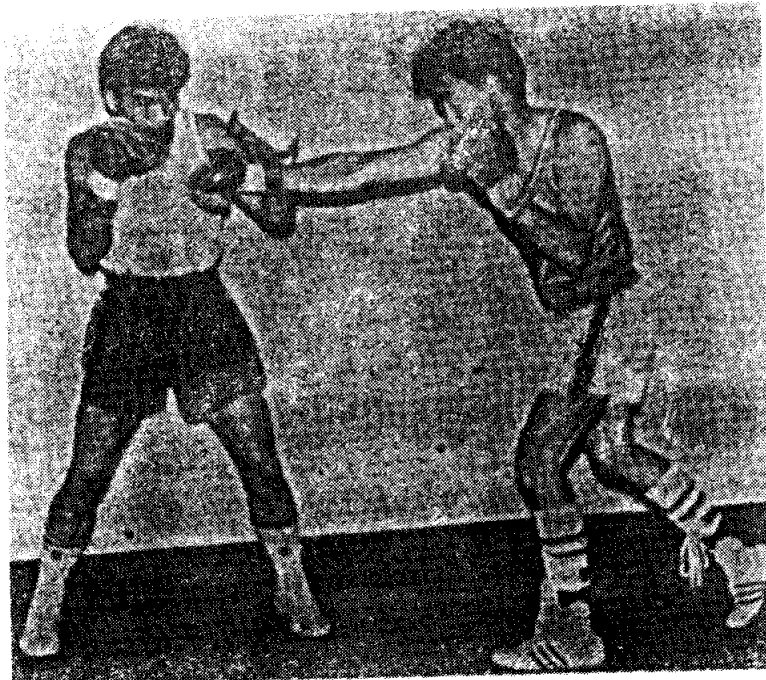


3. ถอยหลังฝ่ามือขวาปะทะหมัด

การป้องกันการชกหมัดขวาตรงที่หน้า



4. ก้าวหลบฉาก ซ้าย-ขวา



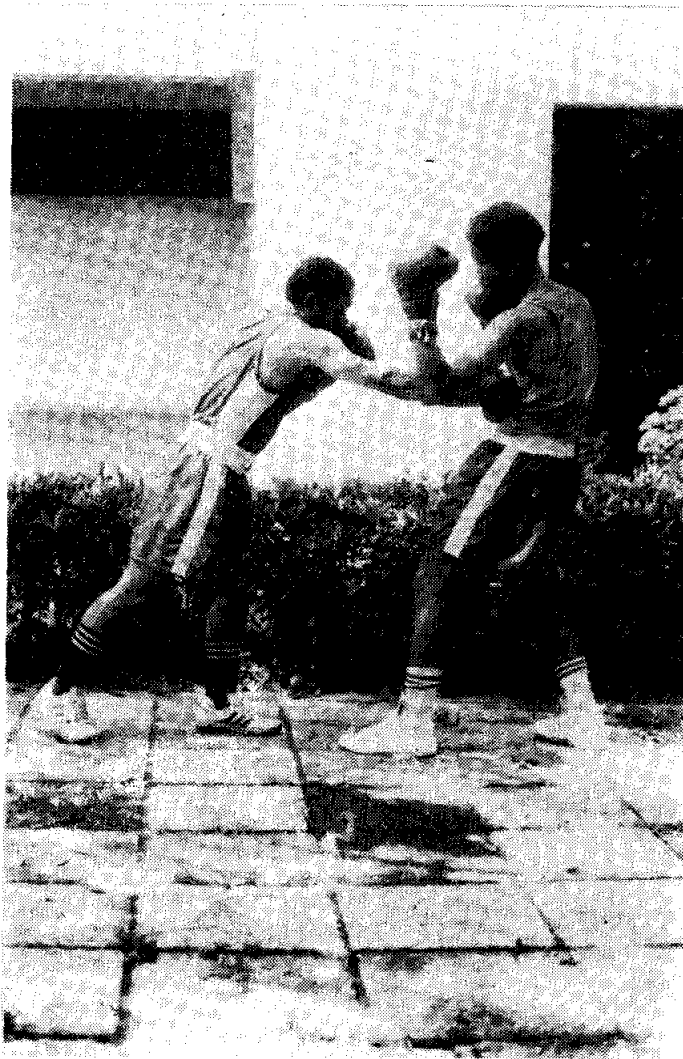
5. หลบฉากปัดหมัด



6. พระหัตถ์

การชกหมัดตรงขาที่ลำตัว

1. จุดที่สำคัญเหมือนกับการชกหมัดตรงขาที่หน้า
2. การปล่อยหมัดให้ปล่อยพร้อมกับการก้มหรือย่อตัว
3. ก้าวเท้าเข้าใกล้คู่ต่อสู้
4. พุงแขนออกไป โดยการหมุนหรือบิดไหล่ไปข้างหน้า
5. บิดแขนให้หัวแม่มือหันเข้าด้านใน ข้อศอกเหยียดตั้ง
6. คว่ำหมัดให้เป็นเส้นตรงอันเดียวกับไหล่
7. เสร็จแล้วให้กลับอยู่ในท่าคุมพื้นที่ (Guard)



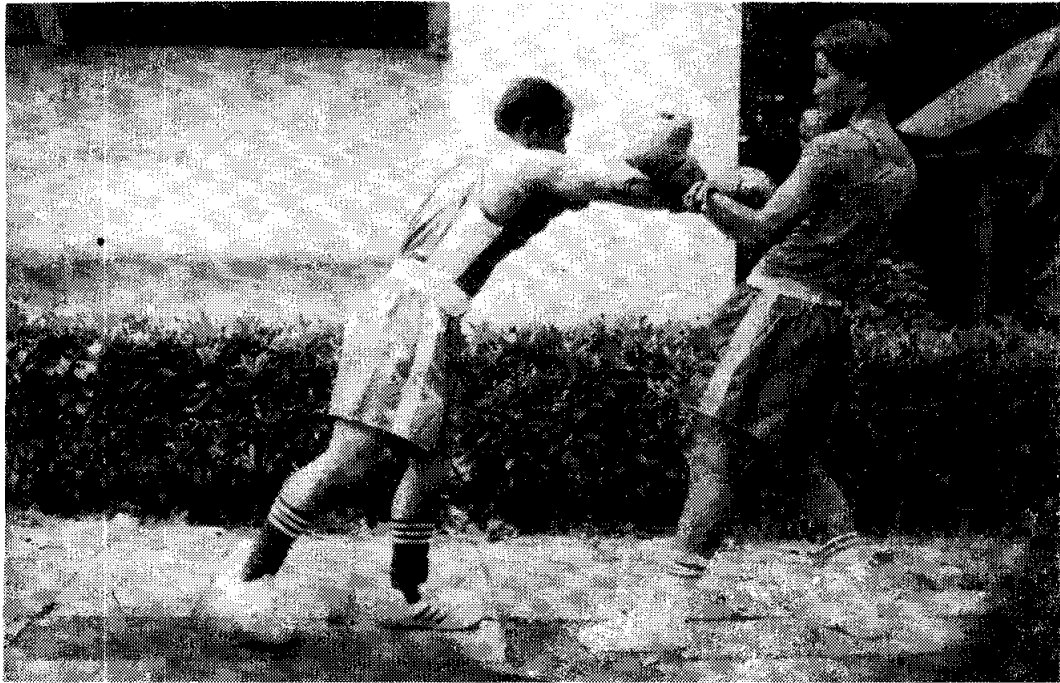
การชกหมัดขาที่ลำตัว

การป้องกันหมัดตรงขาที่ลำตัว

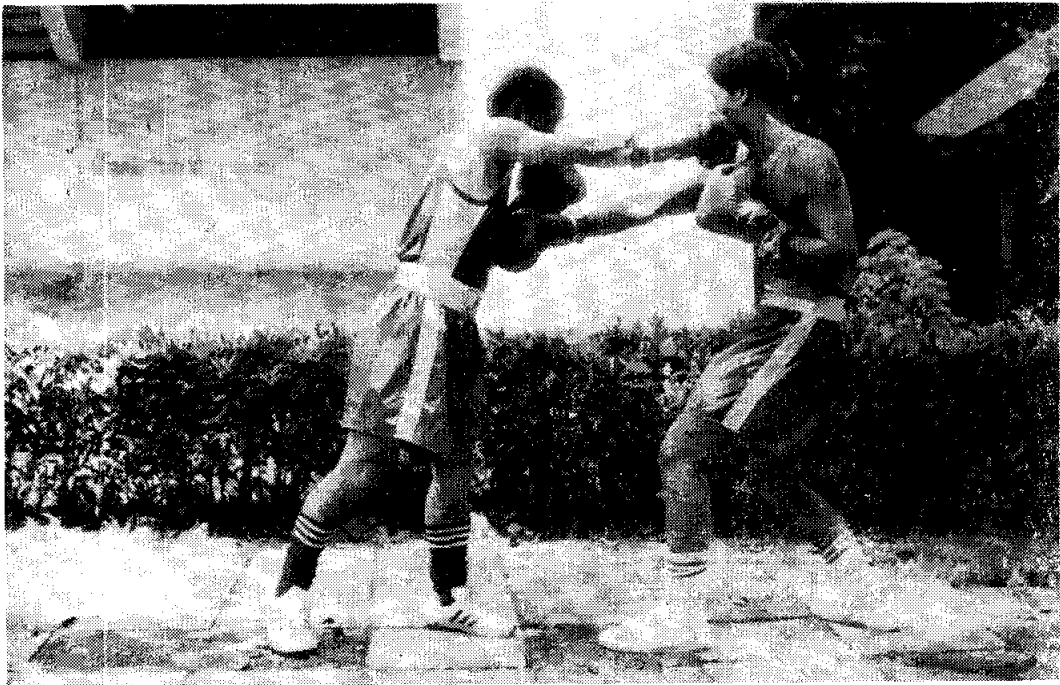
1. แขนและศอกแนบชิดลำตัว
2. ถอยหลังสุดระยะ
3. ชิงชกหรือสวน
4. ปิดด้วยศอก
5. หลบฉาก ซ้าย-ขวา
6. ปิดหมัด



1. แขนและศอกแนบชิดลำตัว



2. ถอยสุดระยะ



3. ชิงชกหรือชกสวน

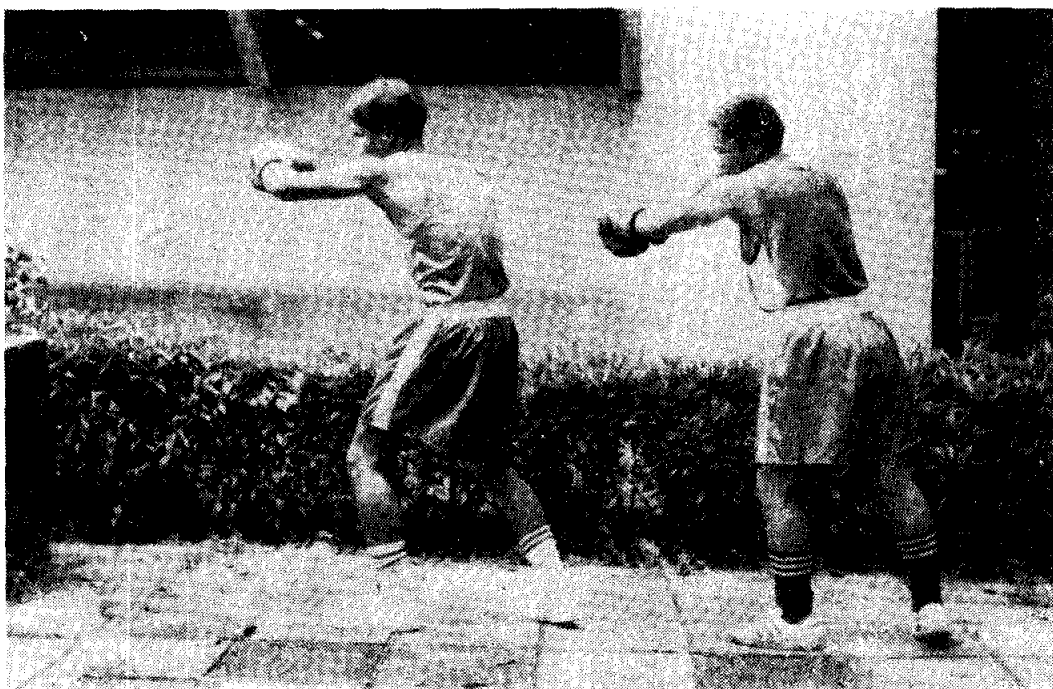


4. ปิดด้วยศอก

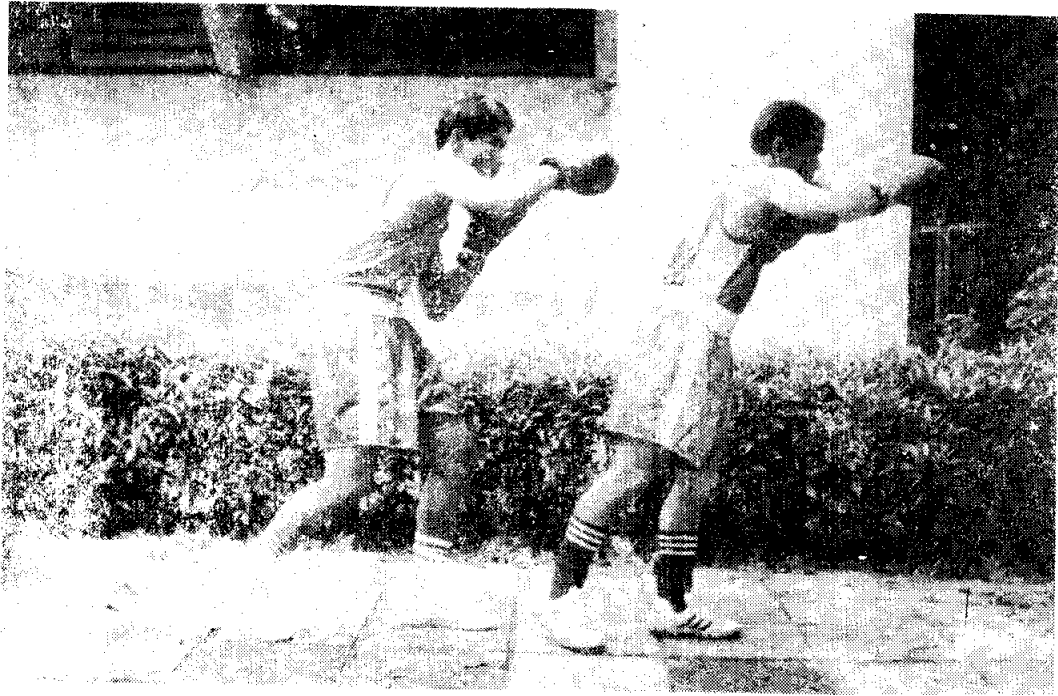
การชกหมัดฮุก ซ้าย-ขวา ที่หน้า

การชกหมัดฮุกทั้งซ้ายและขวา หมัดนี้เป็นหมัดอันตรายที่สุด ชกในระยะใกล้ นักมวยน้อยคนที่จะสามารถใช้หมัดนี้ได้ถูกต้องเป็นหมัดที่เร็วและเด็ดขาด การชกหมัดฮุก ซ้ายที่หน้ามีวิธีการชก ดังนี้

1. จุดสำคัญที่บริเวณใบหน้า
2. ยื่นเท้าหน้าเต็มเท้า เท้าหลังยื่นปลายเท้า
3. ปิดเท้าซ้าย ย่อเข่าทั้งสอง
4. หมัดขวายกปิดที่คาง
5. ข้อศอกซ้ายงอ
6. เวลาชกลดข้อศอกซ้ายลงแล้วตัวหมัดให้พุ่งไปทางขวา คว่ำหมัดลงพื้น
7. ชกด้วยสันหมัด ตามองที่หมาย
8. ชกเสร็จแล้วให้กลับอยู่ในท่ากุ่มทันที หรืออาจจะตามด้วยหมัดฮุกขวา



1. การชกหมัดฮุกซ้าย

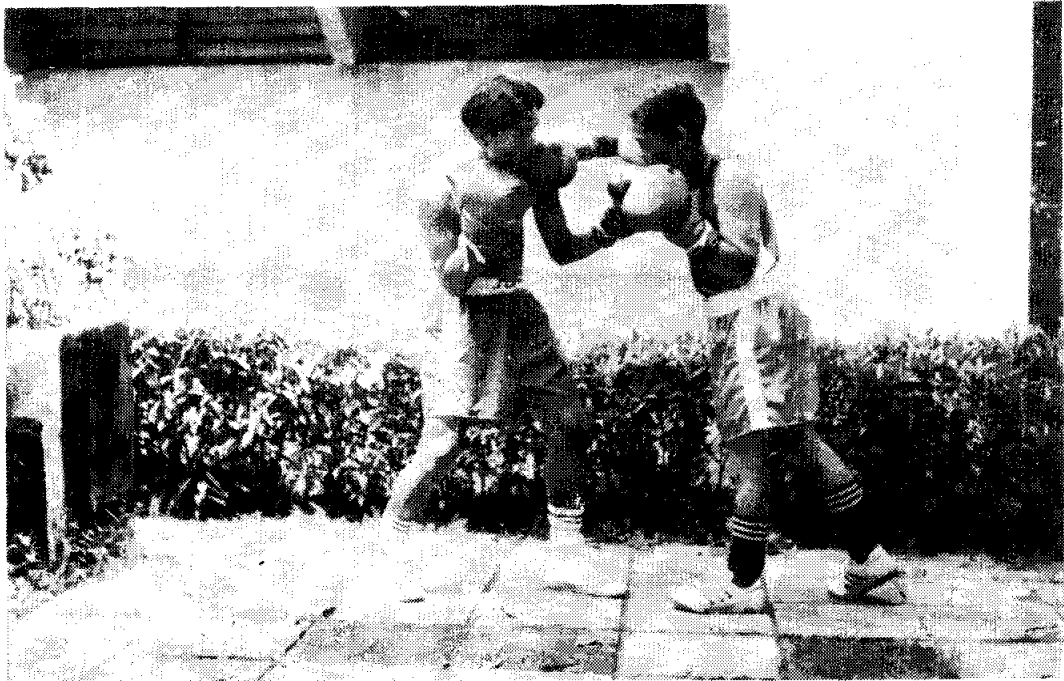


2. การขกหมัดยูกขวา

การชกหมัดศอกขวาที่หน้า

การชกหมัดศอกขวาที่หน้า การฝึกก็เหมือนกันกับการชกหมัดศอกซ้ายที่หน้า เพียงแต่จากชกหมัดซ้ายมาเป็นหมัดขวาเท่านั้น คือ

1. จุดที่สำคัญเหมือนกับการชกหมัดศอกซ้ายที่หน้า
2. ใช้หมัดขวาสุกที่เป้าหมาย
3. หมัดซ้ายยกปิดกาง
4. เสร็จแล้วกลับอยู่ในท่ากุ่มทันที (Guard)



๑. การชกหมัดศอกขวาที่หน้า



2. อุกซัยที่หน้า

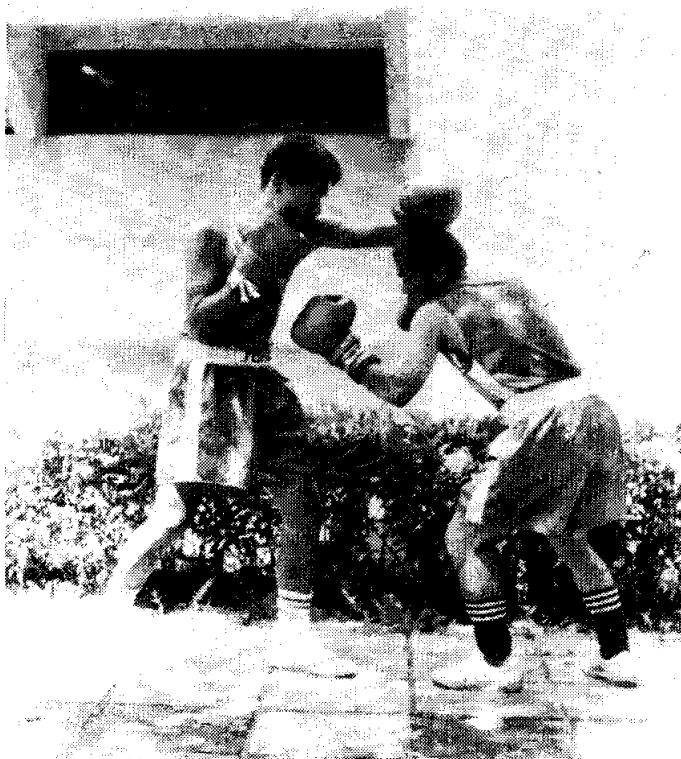
การป้องกันหมัดสุกซ้าย-ขวาที่หน้า

1. ยกมือขวาขึ้นป้องกัน คล้ายวันทยหัตถ์ (เกรพ)
2. ยกไหล่พร้อมงอแขน งอศอก และแขนท่อนบน เพื่อรับหมัด เกร็งแขน และมือ
ขวาจะชิดหรือห่างหัวไหล่แล้วแต่วิถีของหมัด ถ้าเป็นการป้องกันสุกขวา ก็จะปฏิบัติเหมือน
สุกซ้าย
3. ถอยสู่ระยะยะ
4. พังหลัง
5. ก้มหลบต่ำ
6. ชิงชก



1. ถอยสู่ระยะยะ

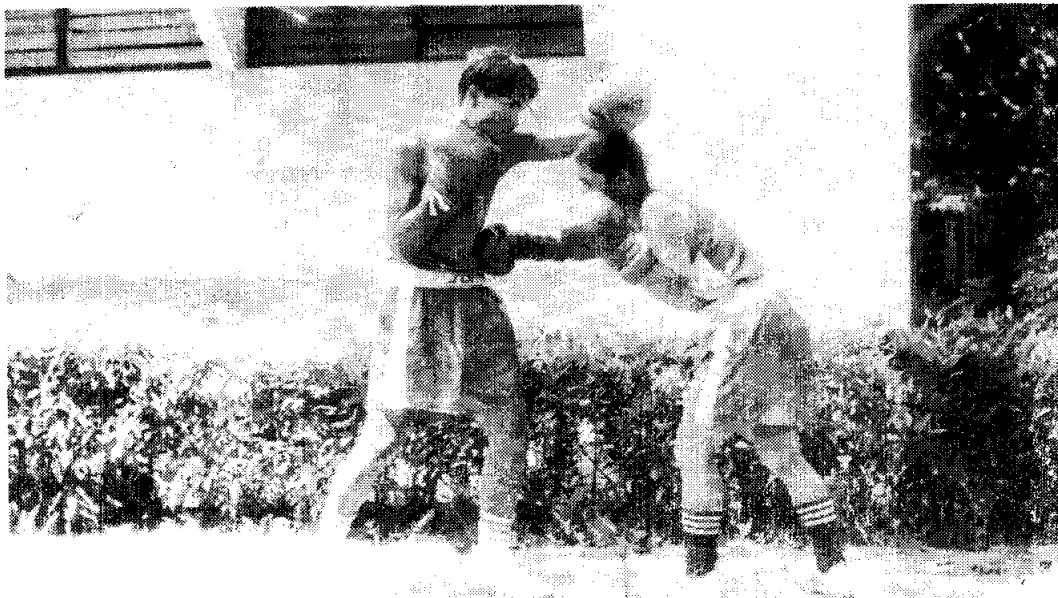
2. พะหลึง



3. สุกซ้าย-ก้มหลบต่ำ



4. ฮุกขวา-ก้มหลบต่ำ



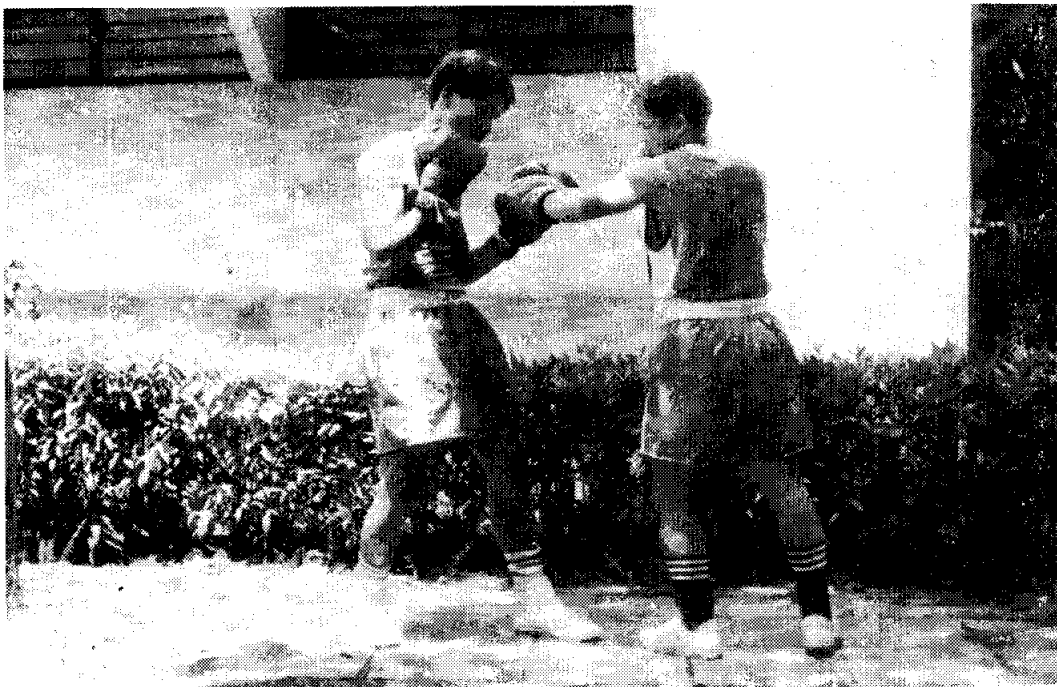
5. ฮุกซ้าย-ชิงชก



6. ฮุกขวา-ซิงชัก

การชกหมัดสุกซ้ายและสุกขวาที่ลำตัว

1. จุดสำคัญคือส่วนท้องหรือกลางลำตัว
2. ครึ่งลำตัวด้านหน้าทั้งหมด เป็นบริเวณชกได้ตามกติกา
3. หลักสำคัญการชกหมัดนี้ เหมือนกับการชกหมัดสุกซ้ายที่หน้า
4. ต้องชกในระยะใกล้
5. ลดไหล่ลงต่ำ ให้ไหล่-ข้อศอก-หมัด เคลื่อนไหวในจังหวะเหมือนกัน
6. ย่อเข้า ลำตัว ลงเล็กน้อย
7. หมัดขวาอยู่ในท่าป้องกัน (สุกซ้าย)
8. หมัดซ้ายอยู่ในท่าป้องกัน (สุกขวา)



1. สุกซ้าย



2. สุขวาลำตัว

การป้องกันหมัดศอกซ้ายและศอกขวาที่ลำตัว

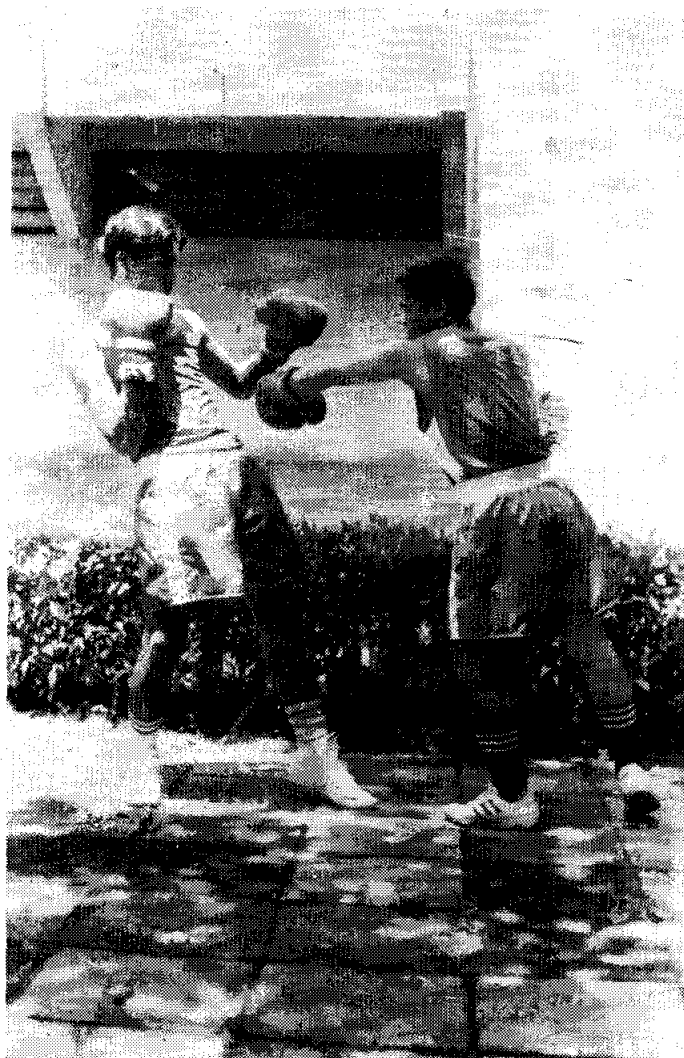
1. งอแขนขาขึ้นแนบลำตัว หันศอกและแขนท่อนบนเพื่อรับหมัด เกร็งแขนและมือให้แข็ง จะชิดหรือห่างจากลำตัวขึ้นอยู่กับวิถีทางของหมัด และการป้องกันหมัดศอกขวาที่ลำตัวก็ทำนองเดียวกัน

2. ถอยสู่ระยะ

3. พงะหลัง

4. ชิงชก

5. ปิดด้วยศอก



ถอยสู่ระยะ

พวงหลัง

การชกหมัดอัปเปอร์คัทที่หน้าและลำตัว

หมัดอัปเปอร์คัท การชกหมัดนี้ก็เป็นหมัดอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งก็เป็นหมัดอันตรายเช่นเดียวกัน มีประโยชน์มากเมื่ออยู่ในระยะประชิด ทั้งนี้มีลักษณะใกล้เคียงกันกับหมัดฮุกที่กล่าวมาแล้ว

การฝึกหมัดอัปเปอร์คัทที่หน้าและลำตัว คือ

1. หลักสำคัญการชกเหมือนกับหมัดอื่น ๆ นอกจากจะต้องใช้กำลังจากลำตัวเป็นส่วนใหญ่
2. จะต้องยืนในท่าคุมที่มั่นคง
3. สืบเท้าซ้ายเข้าไปใกล้ ๆ ข้อมือ งอเข่าเล็กน้อย
4. เอนตัวไปทางขวา พร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย หงายหมัดเข้าหาตัวของท่าน ลดแขนขวาลงตรง ๆ ต่ำ 4-5 นิ้ว
5. ใช้กำลังหมัดจากเอว หัวไหล่ แล้วพุ่งหมัดขึ้นข้างบนให้เร็วที่สุด และกระตุกเข้าเข่าเล็กน้อย
6. ให้สันหมัดถูกปลายกางและลำตัว หมัดนี้จะนอกคู่ต่อสู้ได้



2. การชกหมัดอัปเปอร์คัทที่ลำตัว

การฝึกการชกหมัดอัปเปอร์คัทซ้ายที่หน้าและลำตัว

หมัดอัปเปอร์คัทซ้าย ก็กระทำเช่นเดียวกันกับการชกหมัดอัปเปอร์คัทขวา จากการชกหมัดขวาเป็นการใช้หมัดซ้ายชก ดังนี้

1. เหมือนกับการชกหมัดอัปเปอร์คัทขวา นอกจากการปล่อยหมัดออกคนละข้างของลำตัว
2. สืบเท้าเข้าไปใกล้ ๆ
3. แขนซ้ายลดลงเหมือนกับชกหมัดอัปเปอร์คัทขวา
4. ปล่อยหมัดเหมือนอัปเปอร์คัทขวา
5. ยกมือขวาอยู่ในท่าป้องกัน
6. ชกเสร็จแล้วกลับอยู่ท่าคุมพื้นที่



1. การชกหมัดอัปเปอร์คัทที่หน้า



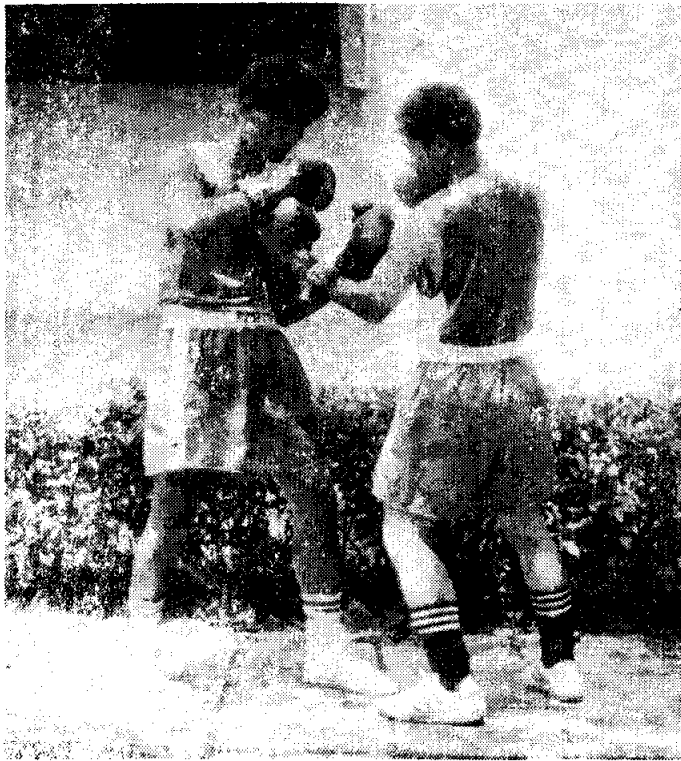
2. การชกหมัดอัปเปอร์คัทลำตัว

การป้องกันหมัดอัปเปอร์คัท

1. ถอยสุดระยะ
2. ใช้ฝ่ามือ ขวา-ซ้าย ปะทะหมัดและกด
3. ใช้หน้าแขนกับหมัดปิดด้วยศอก
4. ในทำอื่น ๆ อีกเช่น ผงะหลัง ชกสวน หรือชิงชก ฯ



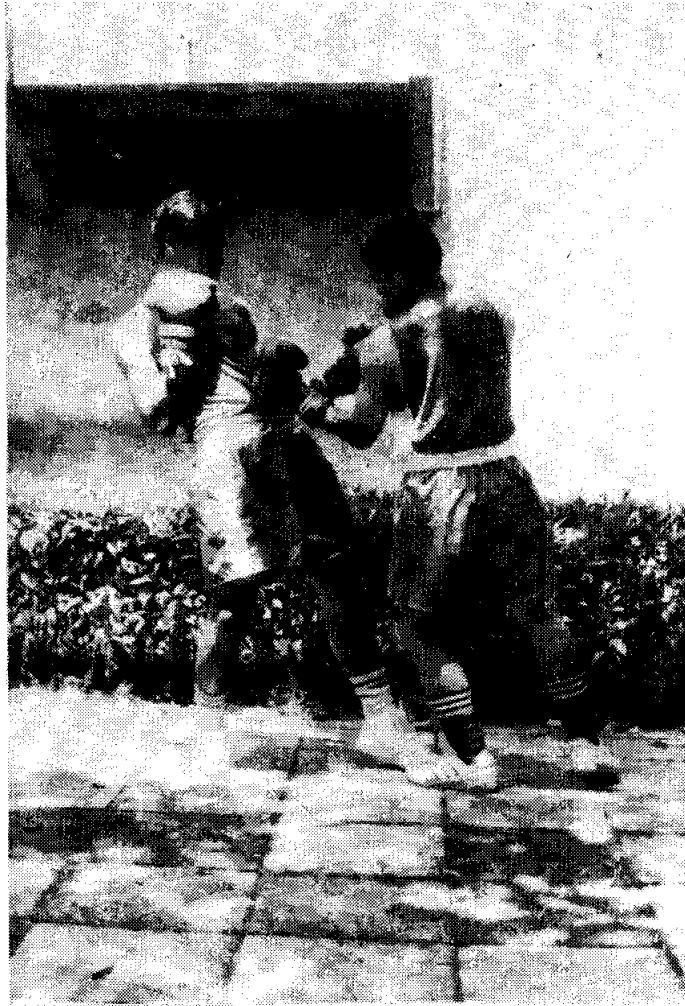
1. ถอยสุดระยะ



2. ใช้ฝ่ามือปะทะหมัดและกด



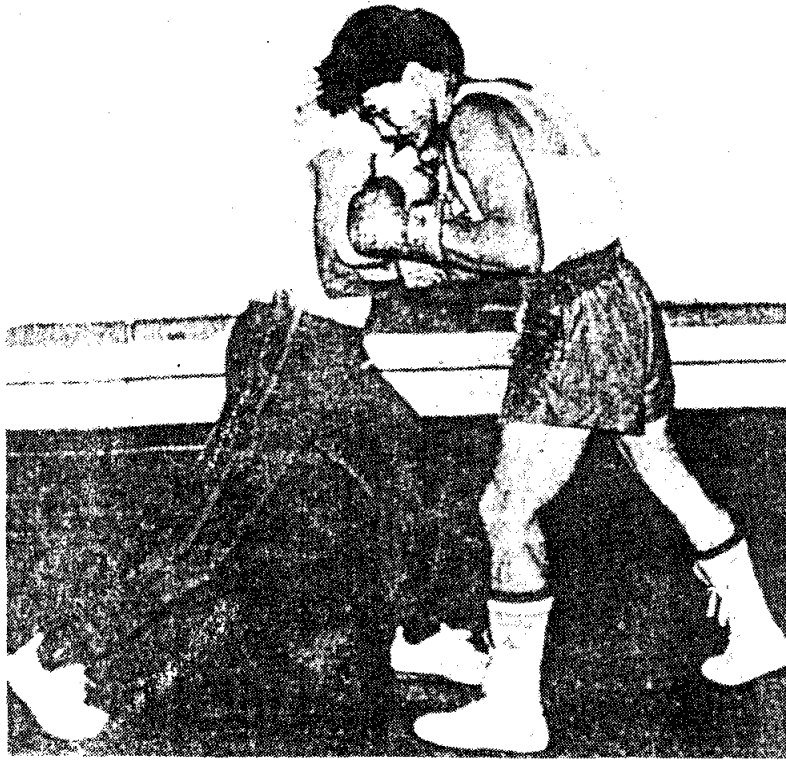
3. นำแขนกับหมัดปิดด้วยศอก



4. พระหัตถ์

การฝึกหมัดตรงสั้น

หมัดตรงสั้นนี้เป็นหมัดคล้ายหมัดอัปเปอร์คัท แต่ผลิตตรงที่พุ่งตรงไปข้างหน้าด้วยหมัดขวาตรง เป็นหมัดที่เร็วใช้ในระยะสั้นใกล้เป็นหมัดชกสวนที่ดียิ่ง การชกต้องชกที่บริเวณซี่โครงสุดท้าย การใช้หมัดนี้ชกต้องฝึกให้ชำนาญ โดยชกติดต่อกับหมัดอัปเปอร์คัทที่ใบหน้าหรือลำปี หมัดนี้จะต้องใช้ในระยะประชิดคือระยะสั้นจะได้ผล นักมวยทุกคนจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้หมัดนี้ชก



1. การชกหมัดตรงสั้น



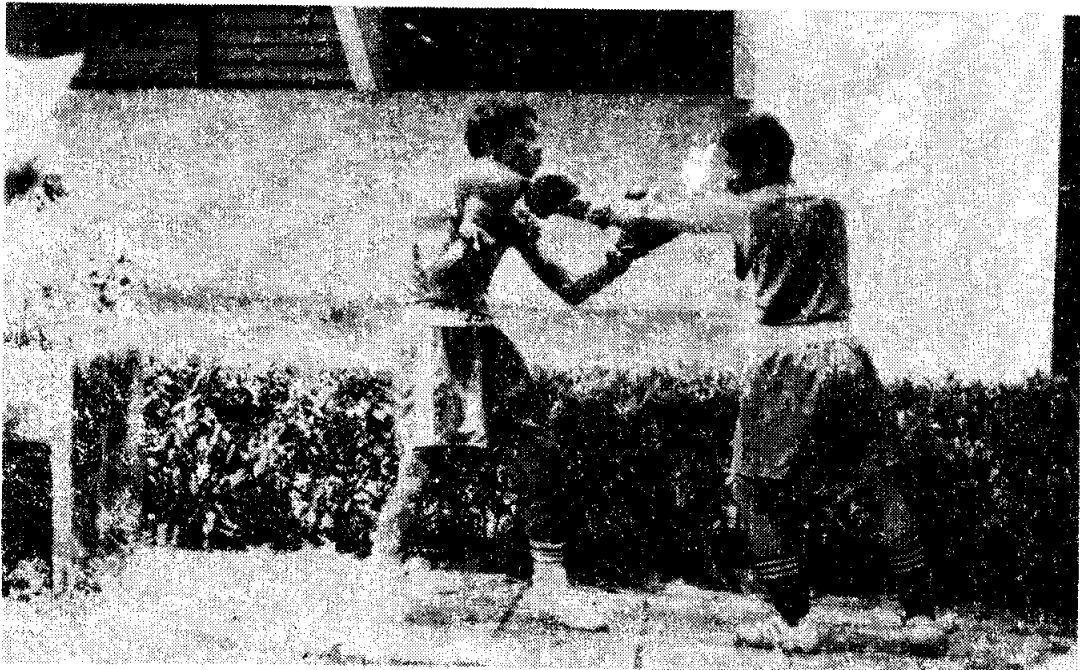
2. การชกหมัดตรงสั้น

การชกหมัดแย็บ

การชกหมัดแย็บซ้ายหรือหมัดนำ จะเป็นหมัดที่ใช้เพื่อรบกวนคู่ต่อสู้ จะใช้หมัดนี้ในระยะสั้นกว่าวิธีการชกหมัดตรงซ้าย การชกหมัดแย็บจะต้องชกจากท่ากุมหรือท่าการ์ด วิธีการชกหมัดแย็บ มีดังนี้

1. พุ่งหมัดซ้ายไปข้างหน้า แขนเหยียดตึงเสมอไหล่
2. คางแนบไหล่ กดลงติดกับหน้าอก
3. เข่าหน้าอ เข่าหลังตึง
4. โน้มลำตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
5. พุ่งหมัดให้เร็วที่สุด
6. สืบเท้าเข้าไปหาคู่ต่อสู้ เท้าขวาช่วยดันส่ง น้ำหนักหมัด
7. ถ่วงหมัดและดึงกลับให้เร็ว

ข้อแนะนำ การออกหมัดแย็บทุกครั้งศอกอย่ากางก่อนส่งหมัด เพราะจะทำให้น้ำหนักหมัดเบา สิ่งที่สำคัญจะต้องสืบเท้าเข้าไปหาคู่ต่อสู้แม้จะอยู่ระยะชิดตัวก็ตาม การเคลื่อนที่ไปข้างหน้าจะทำให้เท้าขวาช่วยดันส่งน้ำหนักให้แรงยิ่งขึ้น



1. หมัดแย็บหรือหมัดนำ

วิธีการชกหมัด 1-2

การชกหมัด 1-2 นี้ จะเป็นการใช้หมัดทั้งสองในระยะเวลาอันใกล้ ๆ กัน ผู้ที่จะใช้หมัดนี้จะต้องเป็นผู้ที่ชกได้ดีทั้งหมัดซ้ายและหมัดขวา เช่น เมื่อชกหมัดซ้ายไปก่อนแล้วหมัดตามคือ หมัดที่ 2 (หมัดขวา) ตามไปด้วยหมัดขวาที่แรงเดียวกัน เช่น ชกซ้ายที่ปลายกางตามด้วยหมัดขวาที่ปลายกางอีก เป็นต้น ฉะนั้นใครหวังว่าจะชกหมัด 1-2 ได้ดีนั้น จะต้องพยายามชกให้เข้าเป้าหมายให้มากที่สุด ได้แก่ ปลายกาง เพราะปลายกางเต็มไปด้วยประสาทเล็กๆ เกี่ยวข้องกับสมอง ถ้ามีสิ่งกระทบกระเทือนปลายกางโดยแรง แน่แน่นอนวิสัยประสาทก็หยุดทำงานไม่ชั่วคราว คือ ลืมตัว สลบ หรือที่เราเรียกว่า ลูกน็อกเอ้าท์ นั่นเอง

ข้อบ่งชี้ว่าการใช้หมัด 1-2 เป็นข้อควรจำ คือ การใช้หมัดนี้บางครั้งไม่จำเป็นต้องชกที่เดิมกันเหมือนว่าคู่ต่อสู้มีช่องว่างจุดไหนที่เป็นจุดอันตราย ก็ให้ใช้หมัด 1-2 ได้ทันที เช่น

1. ชกหมัดซ้ายไปก่อนแล้ว และตามด้วยหมัดขวาที่ลำตัว
2. ชกหมัดซ้ายที่ลำตัว ตามด้วยหมัดขวาที่ปลายกาง
3. ชกหมัดทั้งสองที่หน้า และที่ลำตัวทั้งสองหมัด เป็นต้น
4. เวลาชกให้ใช้สันหมัด
5. เมื่อชกหมัดซ้ายหมัด 1 แล้ว ตามด้วยหมัด 2 ก็อย่าหมัดขวาให้เร็วขึ้นอีกหลายเท่า

ชกหมัดซ้าย



1. การชกหมัด 1-2



2. การชกหมัด 1-2