

บทที่ 4

การชกหมัดชนิดต่าง ๆ และการป้องกัน

การใช้หมัดในลักษณะต่าง ๆ มีหลายชนิด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจังหวะของนักมวยผู้ใช้ ที่มีความถนัดแค่ไหน มากน้อยเพียงไร จะหนักหรือเบา จึงจะมีผลต่อการชกอย่างมาก หมัดที่นักมวยทุกคนต้องรู้และเข้าใจถึงการใช้อย่างถูกต้อง จึงได้แบ่งชนิดหมัดและวิธีการฝึกการใช้หมัดได้ ดังนี้

1. หมัดแย็บหรือหมัดนำ
2. หมัดซ้ายตรงที่หน้า (Straight Left to face)
3. หมัดซ้ายตรงที่ลำตัว (Straight Left to body)
4. หมัดขวาตรงที่หน้า (Straight Right to face)
5. หมัดขวาตรงที่ลำตัว (Straight Right to body)
6. หมัดฮุคซ้ายที่หน้า (Left hook to face)
7. หมัดฮุคซ้ายที่ลำตัว (Left hook to body)
8. หมัดฮุคขวาที่หน้า (Right hook to face)
9. หมัดฮุคขวาที่ลำตัว (Right hook to body)
10. หมัดอัปเปอร์คัทซ้ายที่หน้า (Left uppercut to face)
11. หมัดอัปเปอร์คัทซ้ายที่ลำตัว (Left uppercut to body)
12. หมัดอัปเปอร์คัทขวาที่หน้า (Right uppercut to face)
13. หมัดอัปเปอร์คัทขวาที่ลำตัว (Right uppercut to body)
14. หมัดตรงสั้น

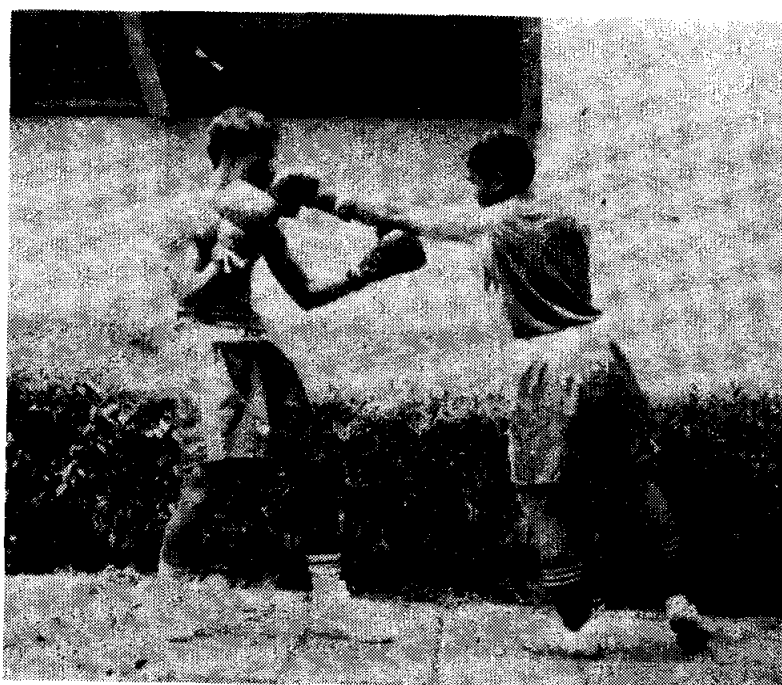
ตามที่ได้กล่าวมานี้ยังมีการใช้หมัดในลักษณะต่าง ๆ อีกหลายรูปแบบ เช่น หมัด 1-2 ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจังหวะ ความถนัด และโอกาสของนักมวย

การชกหมัดแย็บ

การชกหมัดแย็บซ้ายหรือหมัดนำ จะเป็นหมัดที่ใช้เพื่อรบกวนคู่ต่อสู้ จะใช้หมัดในระยะสั้นกว่าการชกหมัดตรงซ้าย การชกหมัดแย็บ จะต้องชกจากท่าคุมหรือท่าการ์ด วิธีการชกหมัดแย็บ ดังนี้

1. พุ่งหมัดซ้ายไปข้างหน้า แขนเหยียดตึงเสมอไหล่
2. คางแนบไหล่ กดลงติดกับหน้าอก
3. เข่าหน้าอ เข่าหลังตั้ง
4. โน้มลำตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
5. พุ่งหมัดให้เร็วที่สุด
6. สืบเท้าเข้าไปหาคู่ต่อสู้ เท้าขวาช่วยดันส่งน้ำหนักหมัด
7. ถ่วงหมัดและดึงกลับให้เร็วที่สุด

ข้อแนะนำ การออกหมัดแย็บทุกครั้งสอออกอย่างาก่อนส่งหมัด เพราะจะทำให้ น้ำหนักหมัดเบา สิ่งที่จะต้องสืบเท้าเข้าไปหาคู่ต่อสู้ แม้จะอยู่ระยะชิดตัวก็ตามการ เคลื่อนที่ไปข้างหน้า จะทำให้เท้าขวาช่วยดันส่งน้ำหนักให้แรงยิ่งขึ้น



หมัดแย็บหรือหมัดนำ

การชกหมัดตรงซ้าย

การชกหมัดตรงซ้ายกระทำได้ 2 อย่าง คือ การชกหมัดตรงซ้ายที่หน้าและการชกหมัดตรงซ้ายที่ลำตัว

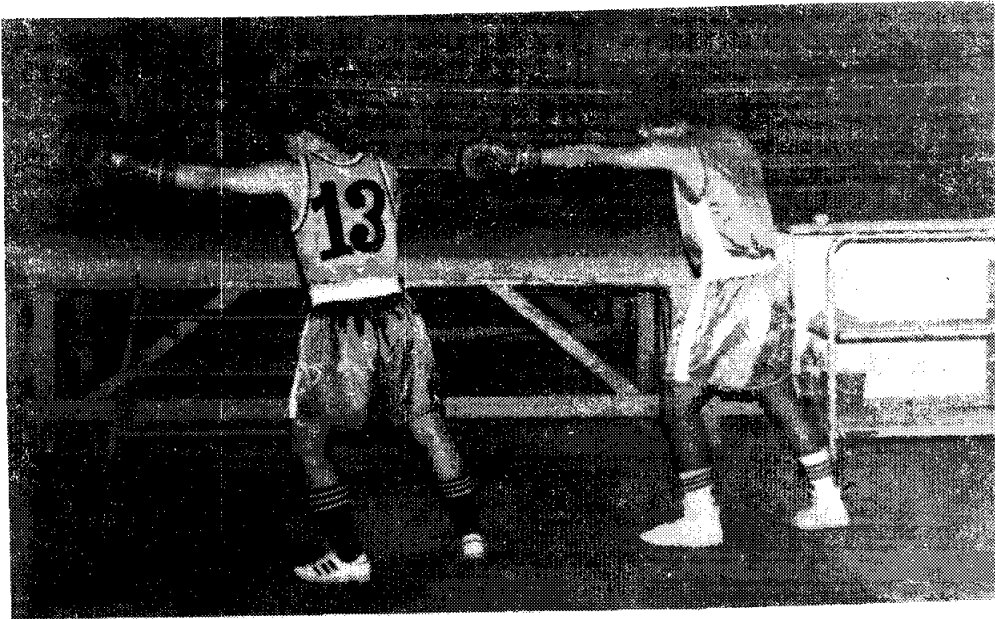
การชกหมัดตรงซ้ายที่หน้า

ตามปกติแล้วส่วนมากนักมวยจะถนัดมือขวามากกว่ามือซ้าย เมื่อนักมวยอยู่ในท่ากุมกับคู่ต่อสู้ หมัดซ้ายของเขาจะนำอยู่เบื้องหน้าอยู่เสมอ และเท้าซ้ายเป็นเท้าหน้าเช่นกัน (นอกจากนักมวยบางคนถนัดมือซ้าย โดยจะใช้หมัดขวานำ) จะเห็นได้ว่านักมวยที่มีโอกาสใช้หมัดได้มากที่สุดก็คือ หมัดซ้ายซึ่งเป็นหมัดนำและเป็นหมัดที่อยู่ในระยะใกล้ตัวของคู่ต่อสู้ ฉะนั้น การฝึกหมัดซ้ายให้ได้ดีจริงๆ ต้องเริ่มต้นที่ถูกต้อง และต้องใช้เวลาพอสมควร ถ้าท่านฝึกการใช้หมัดซ้ายตรงจนมีความชำนาญและมีประสิทธิภาพขึ้นแล้ว ท่านจะสามารถยับยั้งไม่ให้คู่ต่อสู้เข้าประชิดตัวท่านได้เลย หากหมัดซ้ายมีน้ำหนักแรงและเร็ว ถ้าถูกที่ปลายกางของคู่ต่อสู้หลายครั้ง จะทำให้คู่ต่อสู้อ่อนลงได้ ฉะนั้น การฝึกให้หมัดซ้ายมีความแข็งแรง มีกำลังแรง รวดเร็ว จะทำให้ประสบผลสำเร็จได้

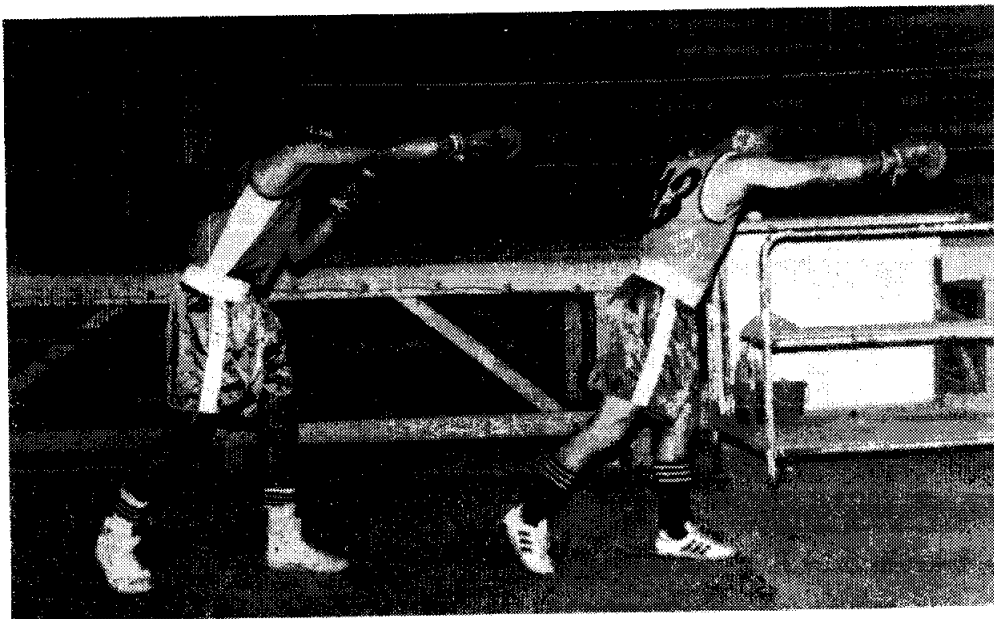
วิธีที่จะชกหมัดตรงซ้ายให้ได้ดีนั้นพอจะสรุปเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

1. สืบเท้าหน้า (เท้าซ้าย) ไปข้างหน้า สายตามองตรงไปข้างหน้า
2. ขณะพุ่งหมัดให้กดข้อศอกลงเล็กน้อย
3. ในระยะที่ห่างให้เหยียดไหล่ซ้ายออกไปข้างหน้า แขนเหยียดสุดหมัดซ้ายจะต้องให้ได้ระดับกับไหล่ขวา
4. การชกที่หมายให้ชกด้วยสันหมัด (โคนนิ้วทั้งสี่) ให้ฝ่ามือคว่ำลงทางพื้น
5. การส่งกำลังหมัด จะต้องออกจากเท้าหลัง ลำตัว และหัวไหล่ โดยใช้กำลังเท้าทั้งสองดันส่งน้ำหนักไม่ให้เกิดกำลังแรงมากขึ้น
6. เมื่อชกหมัดสุดเหยียดแล้ว ให้รีบดึงกลับเข้าสู่การตั้งท่ากุมทันที
7. เมื่อชกหมัดซ้ายออกไปให้รักษาระดับของมือขวาอยู่ในท่ากุมตลอดทุกระยะเวลา
8. เมื่อชกหมัดซ้ายออกไป ต้องเก็บกางไว้ชอกไหล่หรือกดกางลง สายตาต้องดูคู่ต่อสู้
9. หมัดซ้ายตรงเป็นหมัดที่ชกยากก่อน เป็นหมัดป้องกันที่ดีที่สุด

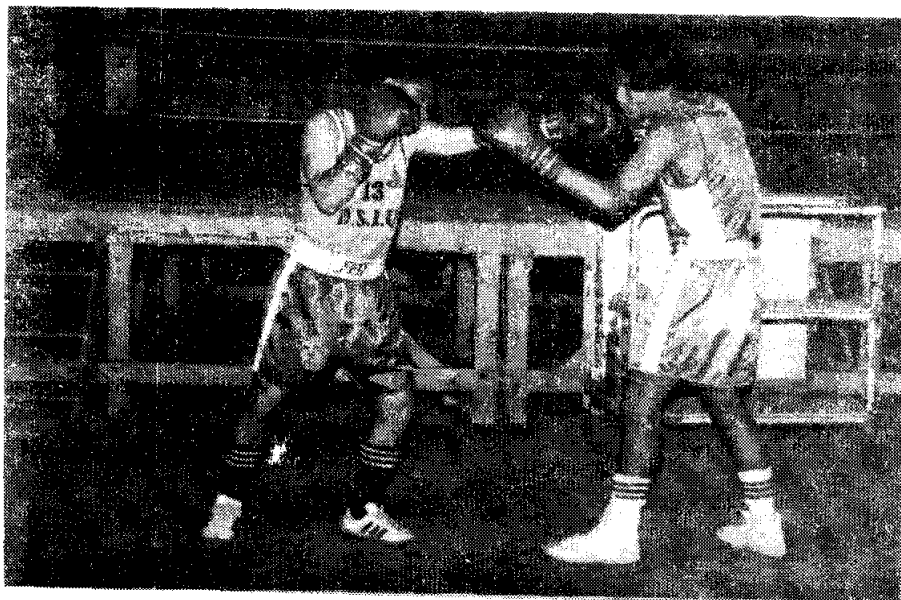
รูปแสดงการชก



1. ชกหมัดตรงซ้าย



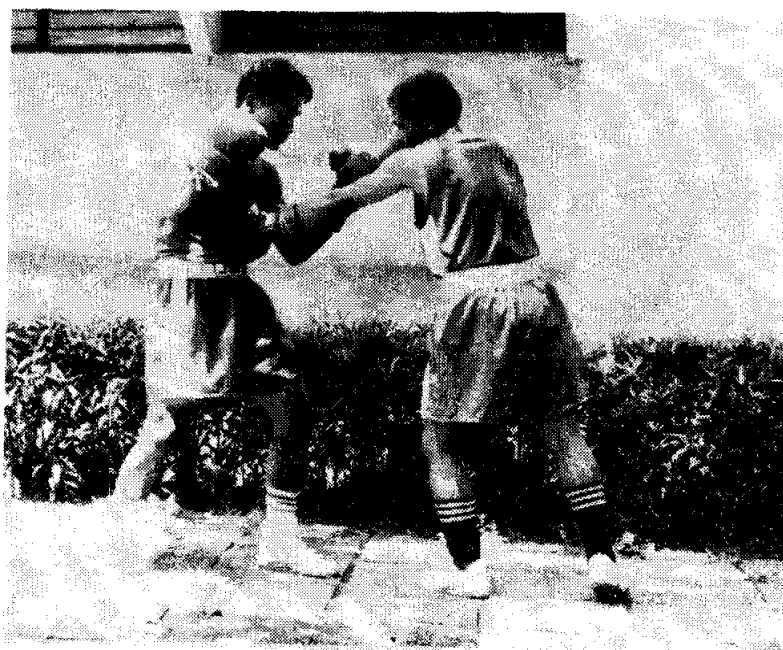
2. ชกหมัดตรงขวา



3. ชกหมัดตรงซ้ายที่หน้า

การชกหมัดตรงซ้ายที่ลำตัว

1. จุดที่สำคัญปฏิบัติเหมือนกับการชกหมัดตรงซ้ายที่หน้า
2. เวลาปล่อยหมัดให้พุงหมัดลงต่ำ ให้ชกเป้าหมายที่ลำตัว
3. ขณะพุงหมัดให้ย่อเข้าและลำตัวลงเล็กน้อย



4. การชกหมัดตรงซ้ายที่ลำตัว

ข้อคิด การชกหมัดตรงซ้ายที่ถูกต้องจะต้องฝึกอวัยวะต่าง ๆ ให้มีความสัมพันธ์กันระหว่าง แขน ขา และลำตัว ต้องสับเท้าเคลื่อนที่ไม่ใช่ตัวเข้าไป การส่งน้ำหนักหมัดต้องสัมพันธ์กัน การใช้หมัดตรงซ้ายถ้าจะให้หนักมวถนัดการใช้หมัดซ้ายจนเป็นนิสัย ควรให้นักมวยหัดฝึกใช้มือซ้ายบ้าง เช่นการเขียนหนังสือ หยิบสิ่งของ หรือรับประทานอาหารด้วยมือซ้าย จะทำให้การใช้มือซ้ายหรือการชกหมัดซ้ายมีความชำนาญเกิดขึ้นได้

การป้องกันการใช้หมัดตรงซ้ายที่หน้า

การป้องกันหมัดตรงซ้ายจากคู่ต่อสู้ที่จะให้ได้ผลนั้น จะต้องพยายามฝึกฝนจนให้เกิดความชำนาญในหลายรูปแบบด้วยกันดังนี้

1. ก้มหลบต่ำ (Duck)
2. พวงหลัง (Rear Back)
3. ปิดหมัด (Parry)
4. วิธีชิงชก (Counter Punching)
5. เอี้ยวหลบ ซ้าย-ขวา (Slips)
6. ก้าวถอยหลังหรือถอยสู่ระยะ (Step Back)
7. ปิดด้วยศอก (Elbow Block)
8. ปะทะหมัดตรงซ้ายที่หน้า (Punch and catch straight left to face)

การป้องกันวิธีก้มหลบต่ำ (Duck)

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



1. ก้มหลบต่ำ

การป้องกันในลักษณะหงะหลัง (Near back)

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



2. หงะหลัง

การป้องกันโดยการใช้มือขวาปิดหมัด (เป็นการป้องกันเพื่อต่อสู้กับหมัดตรง
ซ้ายที่หน้า)

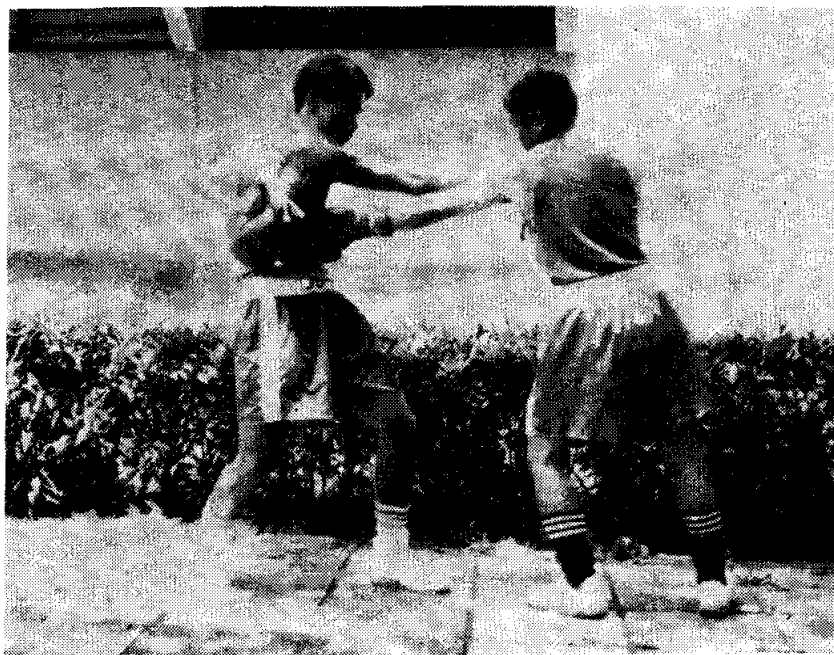
1. ปิดข้อมือซ้ายของคู่ออกไปข้าง ๆ
2. ต้องเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วและกระชั้น (กระทัด)
3. มือขวากลับสู่ท่าเตรียมทันที (Guard)



3. ปิดหมัด

การป้องกันวิธีชิงชก (Counter punching)

1. ต้องพุ่งหมัดขวาให้เร็วที่สุดแบบฉก
2. น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้ายื่นเต็มเท้า สันเท้าหลังเขย่งเล็กน้อย เท้าขวาดันส่งน้ำหนัก
3. ชกให้สุดแขนไปยังเป้าที่หมาย
4. ในบางโอกาสจำเป็นต้องสับเท้าไปหาคู่ต่อสู้



4. วิธีชิงชก

การป้องกันวิธีเอี้ยวหลบ ซ้าย-ขวา (Slip)

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



5. เอี้ยวหลบ ซ้าย-ขวา

การป้องกันการก้าวถอยหลัง (Step back)

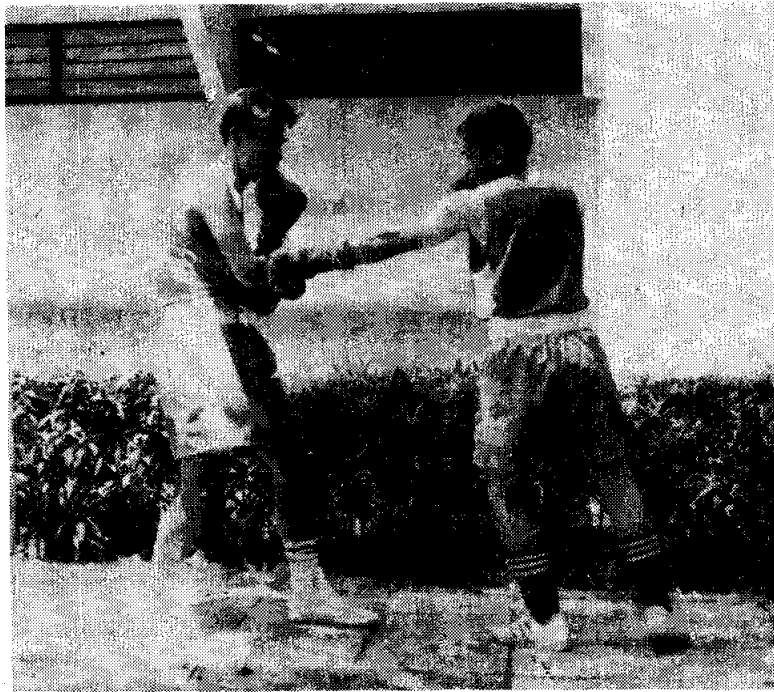
1. เป็นการป้องกันหมัดตรงซ้ายในระยะไกลกว่าการป้องกันแบบพวงหลัง
2. ถอยพ้นระยะไกลกว่าการพวง แต่ไม่ไกลจนเกินไปนัก
3. สืบเท้าถอยหลังอย่างรวดเร็ว
4. ดันส่งด้วยเท้าซ้าย (เท้าหน้า)



6. การป้องกันแบบการก้าวถอยหลังหรือถอยสุดระยะ

การป้องกันด้วยวิธีปิดด้วยศอก (Elbow block)

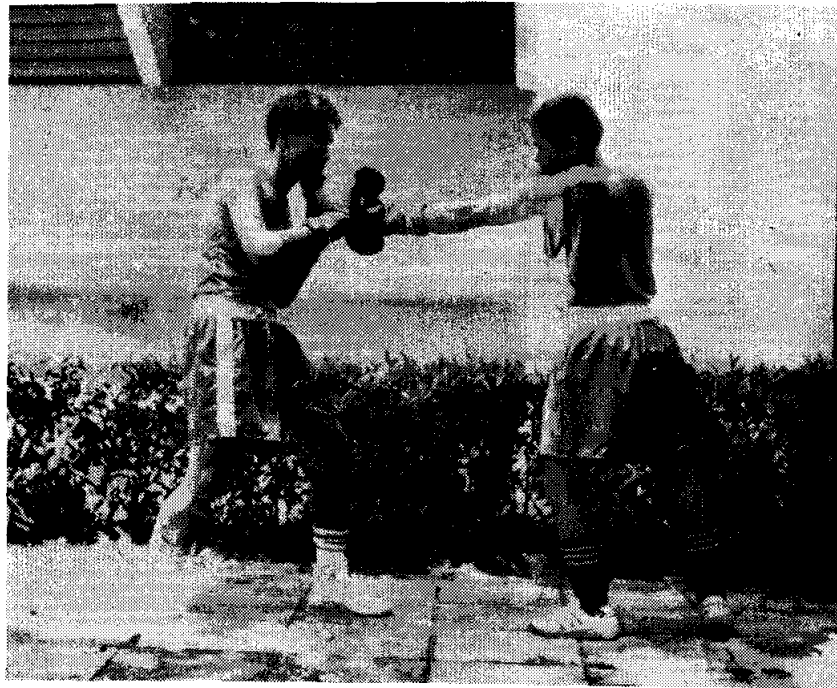
1. น้าหนักตัวเปลี่ยนมาอยู่เท้าหลังเล็กน้อย
2. งอแขนซ้ายยกขึ้นผ่านหน้าอก ทำให้เป็นส่วนหน้าของลำตัว
3. มือขวาอยู่ในท่ากุม พร้อมทั้งจะชกได้ทุกโอกาส
4. ก้มกดคางกับชอกไหล่
5. เอี้ยวตัวปิดเล็กน้อย



7. วิธีปิดด้วยศอก

การป้องกันปะทะหมัดตรงซ้ายที่หน้า (Punch and catch straight left to face)

1. หมุนฝ่ามือขวาไปข้างหน้าพร้อมตั้งขึ้นเล็กน้อย
2. เกร็งฝ่ามือและแขนให้แข็ง และให้ห่างจากหน้าประมาณ 5 นิ้ว
3. กดศอกขวาชิดกับลำตัว
4. อย่าปิดหมัดหรือตบหมัดคู่ต่อสู้

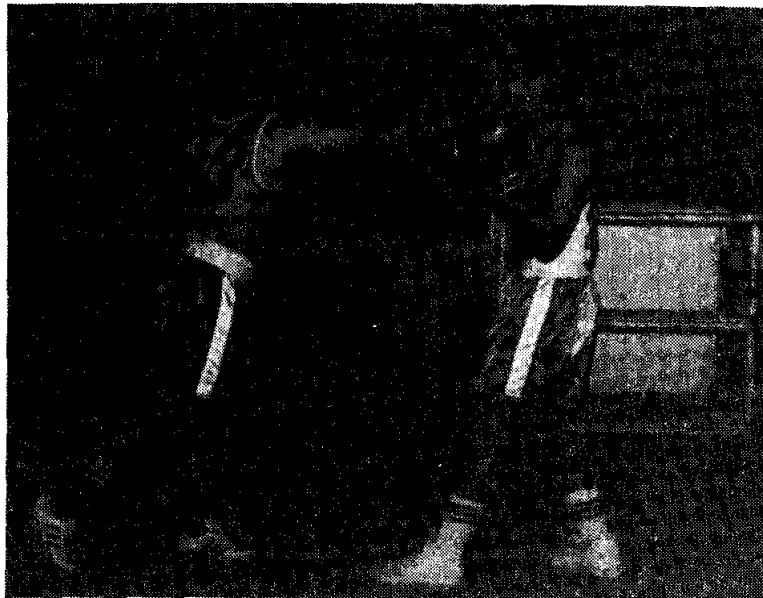


8. ปะทะหมัดตรงซ้าย

การชกหมัดตรงขาที่หน้า

หมัดขาเป็นหมัดอันตรายที่นักมวยส่วนมากถนัดหมัดขาเป็นหลัก โดยทั่วไปแล้ว นักมวยนิยมใช้ ฉะนั้น จากการชกที่ถูกต้องจะทำให้หน้าหมัดเพิ่มเป็นพิเศษ สมควรที่นักมวยทุกคนควรฝึกหมัดขาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ถ้าฝึกให้เกิดความชำนาญและเคยชินจะเป็นหมัดที่ส่งออกไปได้ตามความต้องการ ไม่ว่าจะอยู่ระยะใกล้หรือไกล วิธีชกหมัดขาตรงมีดังนี้

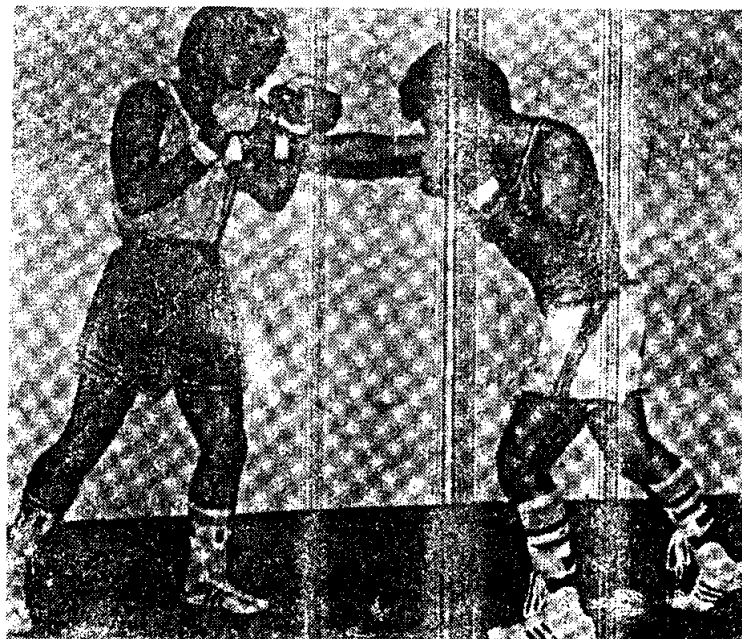
1. หมัดนี้จะเป็นหมัดตามหมัดแย็บหรือหมัดฮุคซ้ายและหมัด 1-2
2. ต้องชกให้เร็วที่สุด
3. พุ่งหมัดขาแนบลำตัว กว่าหมัดไปข้างหน้า
4. แขนและข้อศอกขาเหยียดตรงสุดแขน
5. ด้วยแรงส่งจากเท้าขวา เข่า สะโพก และหัวไหล่
6. อาจลากเท้าตามไปเล็กน้อย
7. โน้มตัวไปเล็กน้อย
8. สืบเท้าซ้ายเข้าไปใกล้ หมัดซ้ายปิดปลายกาง ตามองปลายหมัด
9. เมื่อชกไปแล้วให้รีบกลับมาอยู่ในท่าคุมพื้นที่ (Guard)



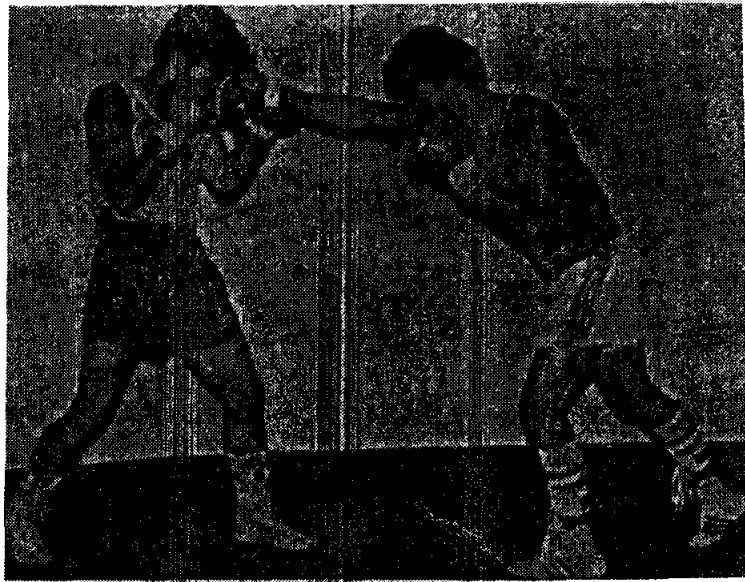
1. การชกหมัดขาตรงที่หน้า

วิธีป้องกันการชกหมัดตรงขาที่หน้า

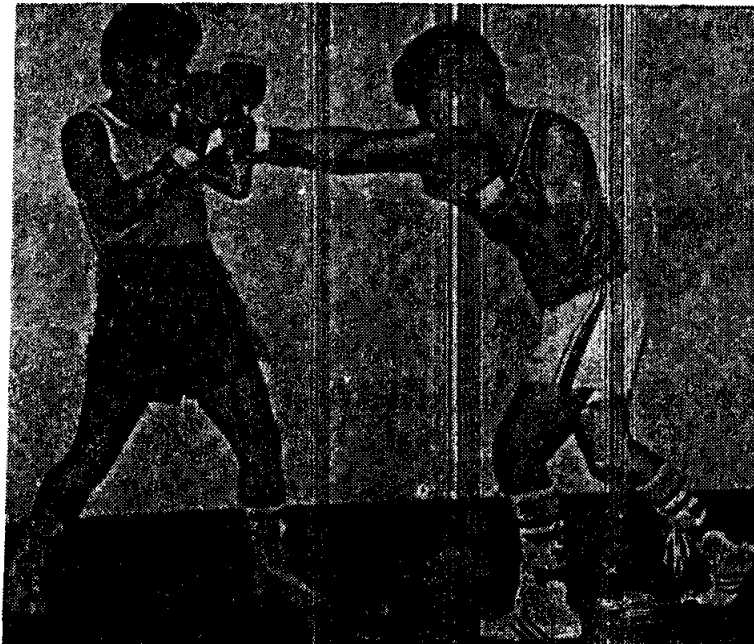
1. ปะทะด้วยฝ่ามือขวา
2. แนวคางที่ชอกไหล่ซ้าย
3. ถอยหลังพร้อมกับใช้ฝ่ามือขวาปะทะหมัด
4. ก้มหลบต่ำหรือก้าวหลบฉาก ซ้าย-ขวา
5. ปิดหมัด
6. ชิงชกหรือชกสวน
7. ผงะหลัง



1. ปะทะด้วยฝ่ามือขวา

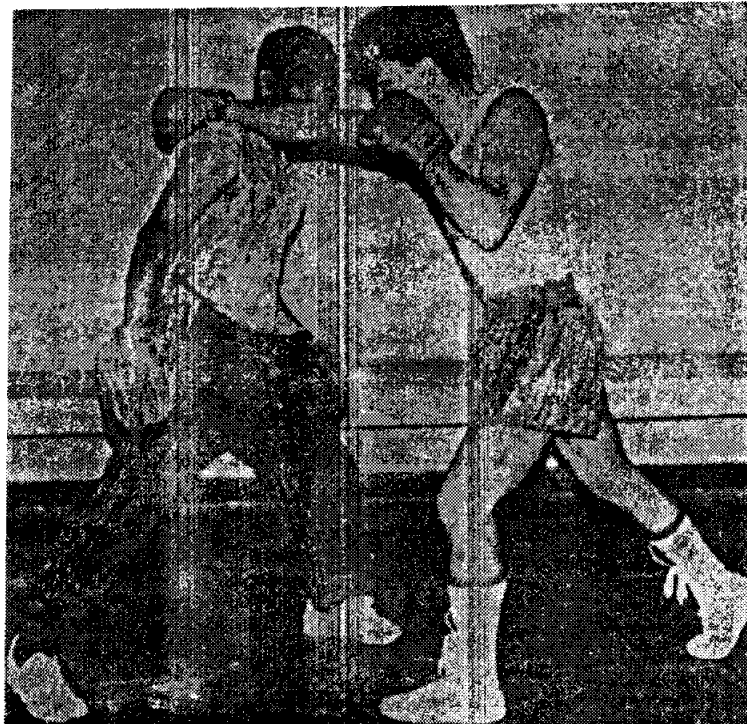


2. แนบคางที่ชอกให้ล้ซ่าย



3. ถอยหลังฝ่ามือขวาปะทะหมัด

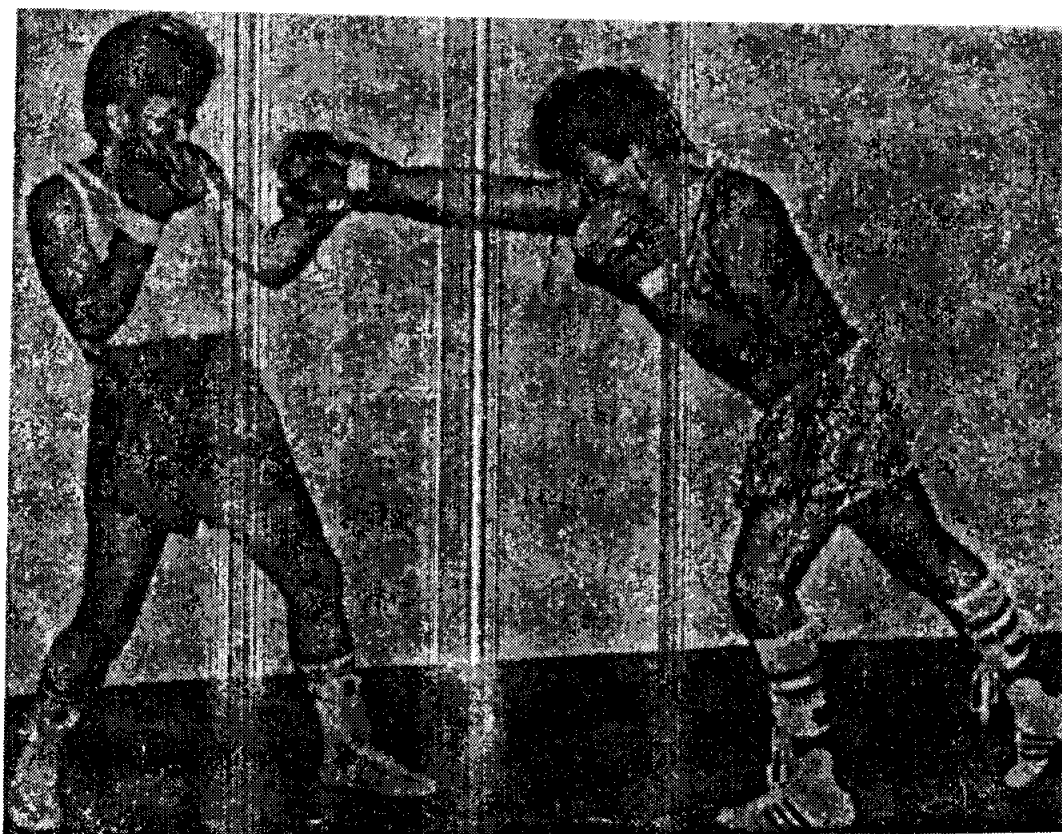
การป้องกันการชกหมัดขวาตรงที่หน้า



4 . ก้าวหลบจากซ้าย-ขวา



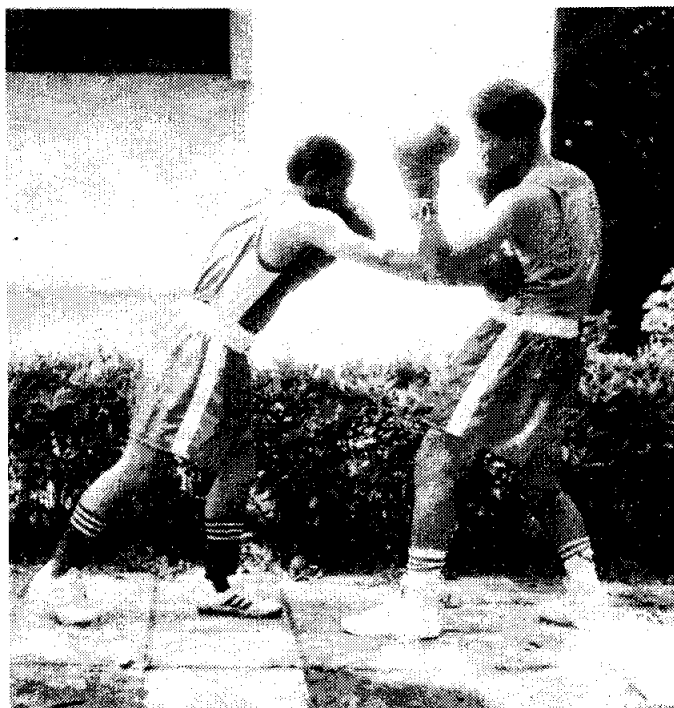
5. หลบจากปัดหมัด



6. พะหงั

การชกหมัดตรงขวาที่ลำตัว

1. จุดที่สำคัญเหมือนกับการชกหมัดตรงขวาที่หน้า
2. การปล่อยหมัดให้ปล่อยพร้อมกับการก้มหรืองอตัว
3. ก้าวเท้าเข้าใกล้คู่ต่อสู้
4. พุงแขนออกไปโดยการหมุนหรือบิดไหล่ไปข้างหน้า
5. บิดแขนให้หัวแม่มือหันเข้าด้านใน ข้อศอกเหยียดตึง
6. คว่ำหมัดให้เป็นเส้นตรงอันเดียวกับไหล่
7. เสร็จแล้วให้กลับอยู่ในท่าคุมพื้นที่ (Guard)



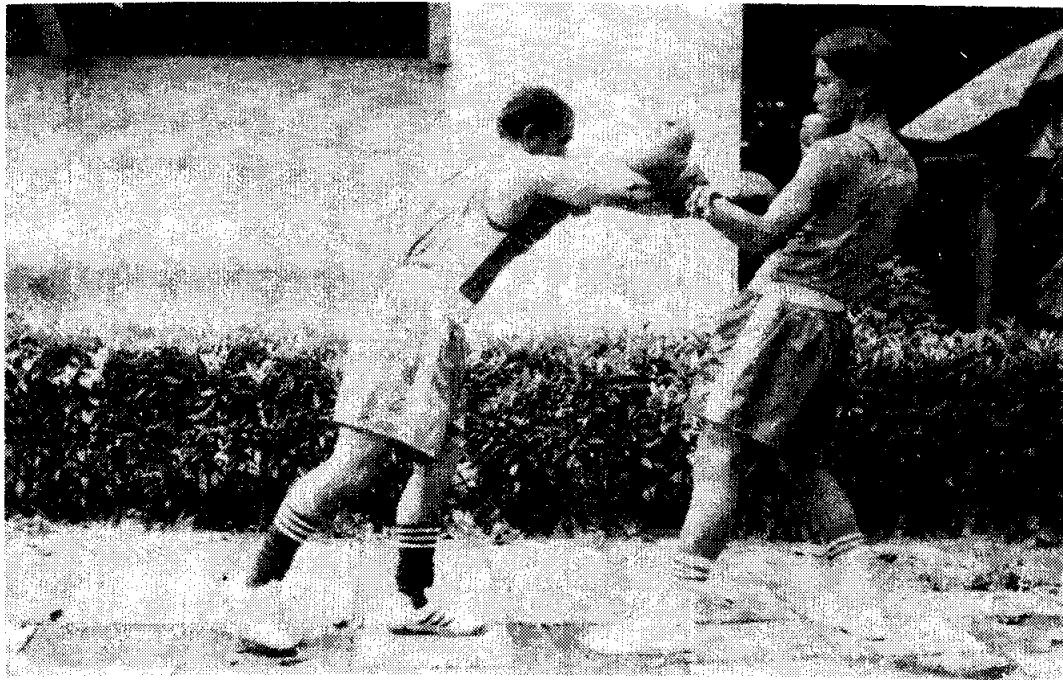
การชกหมัดขวาที่ลำตัว

การป้องกันหมัดตรงขวาที่ลำตัว

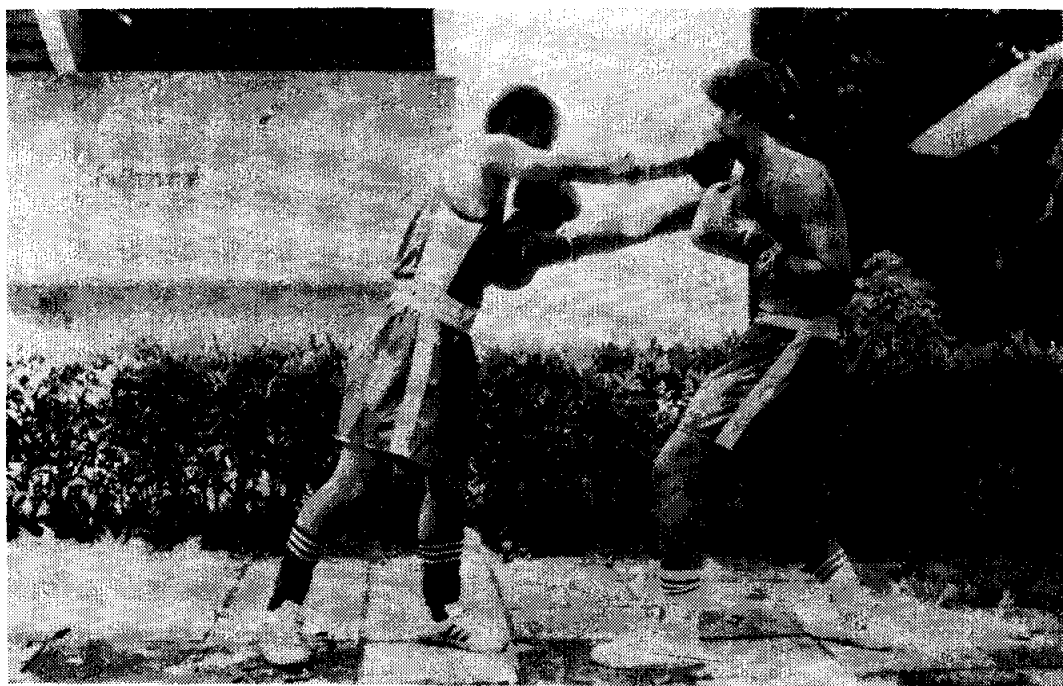
1. แขนและศอกแนบชิดลำตัว
2. ถอยหลังสุดระยะ
3. ชิงชกหรือชกสวน
4. ปิดด้วยศอก
5. ปิดหมัด
6. หลบฉาก ซ้าย-ขวา



1. แขนและศอกแนบติดลำตัว



2. ถอยหลังสุดระยะ



3. ชิงชกหรือชกสวน

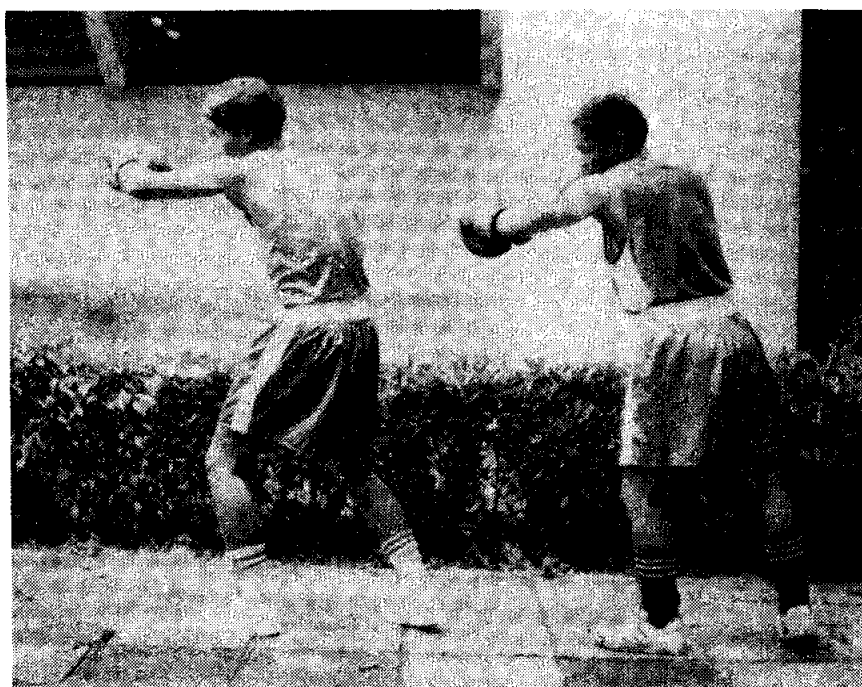


4. ปิดด้วยศอก

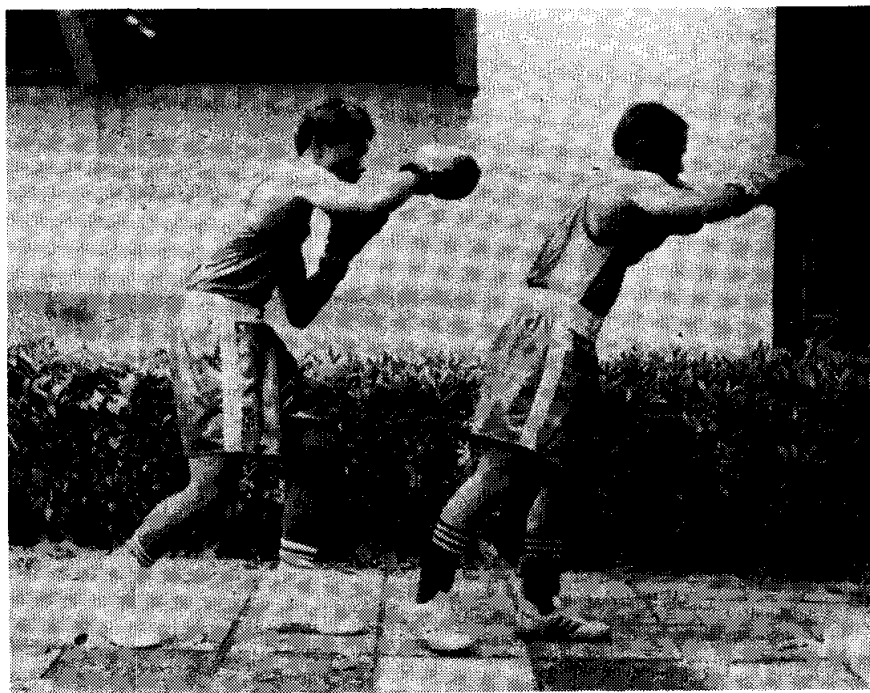
การชกหมัดฮุก ซ้าย-ขวา ที่หน้า

การชกหมัดฮุกทั้งซ้ายและขวาหมัดนี้เป็นหมัดอันตรายที่สุด ชกในระยะใกล้ นักมวยน้อยคนที่จะสามารถใช้หมัดนี้ได้ถูกต้องเป็นหมัดที่เร็วและเด็ดขาด การชกหมัดฮุกซ้ายที่หน้า มีวิธีการชกดังนี้

1. จุดสำคัญที่บริเวณใบหน้า
2. ยื่นเท้าหน้าเต็มเท้า เท้าหลังยื่นปลายเท้า
3. บิดเท้าซ้าย ย่อเข้าทั้งสอง
4. หมัดขวายกปิดที่คาง
5. ซ้อมฮุกซ้ายงอ
6. เวลาชก ลดข้อศอกซ้ายลง แล้วกวัดหมัดให้พุ่งไปทางขวา คว่ำหมัดลงพื้น
7. ชกด้วยสันหมัด ตามองที่หมาย
8. ชกเสร็จแล้วให้กลับอยู่ในท่าคุมทันท์ หรืออาจจะตามด้วยหมัดฮุกขวา



1. ชกหมัดฮุกซ้าย

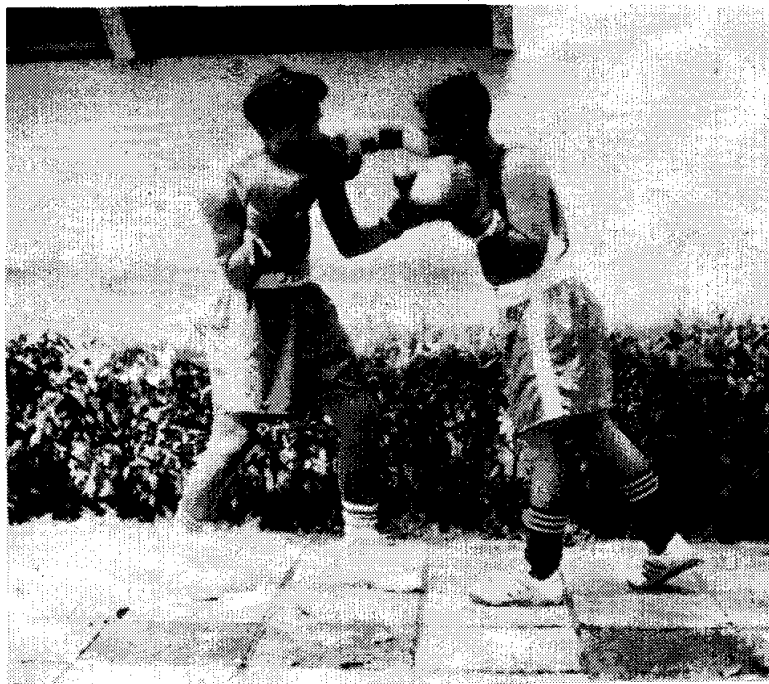


2. ชกหมัดสุกขวา

การชกหมัดศอกขวาที่หน้า

การชกหมัดศอกขวาที่หน้า การฝึกเหมือนกันกับการชกหมัดศอกซ้ายที่หน้า เพียงแต่จากชกหมัดซ้ายมาเป็นหมัดขวาเท่านั้น คือ

1. จุดที่สำคัญเหมือนกับการชกหมัดศอกซ้ายที่หน้า
2. ใช้หมัดขวาสุดที่เป้าหมาย
3. หมัดซ้ายยกปิดคาง
4. เสร็จแล้วกลับอยู่ในท่าคุมทันทึ่ (Guard)



1. ชกหมัดศอกขวาที่หน้า



2. ชกหมัดสุดท้ายที่หน้า

การป้องกันหมัดสุก ซ้าย-ขวา ที่หน้า

1. ยกมือขวาขึ้นป้องกันคล้ายวันทยหัตถ์ (เกรพ)
2. ยกไหล่พร้อมกับงอแขน งอศอกและแขนท่อนบน เพื่อรับหมัด เกร็งแขน และมือขวาจะชิดหรือห่อหัวไหล่แล้วแต่วิธีของหมัด ถ้าเป็นการป้องกันสุกขวาก็จะปฏิบัติเหมือนสุกซ้าย

3. ถอยสู่ระยะ
4. พังหลัง
5. ก้มหลบต่ำ
6. ชิงชก



1. ถอยสู่ระยะ



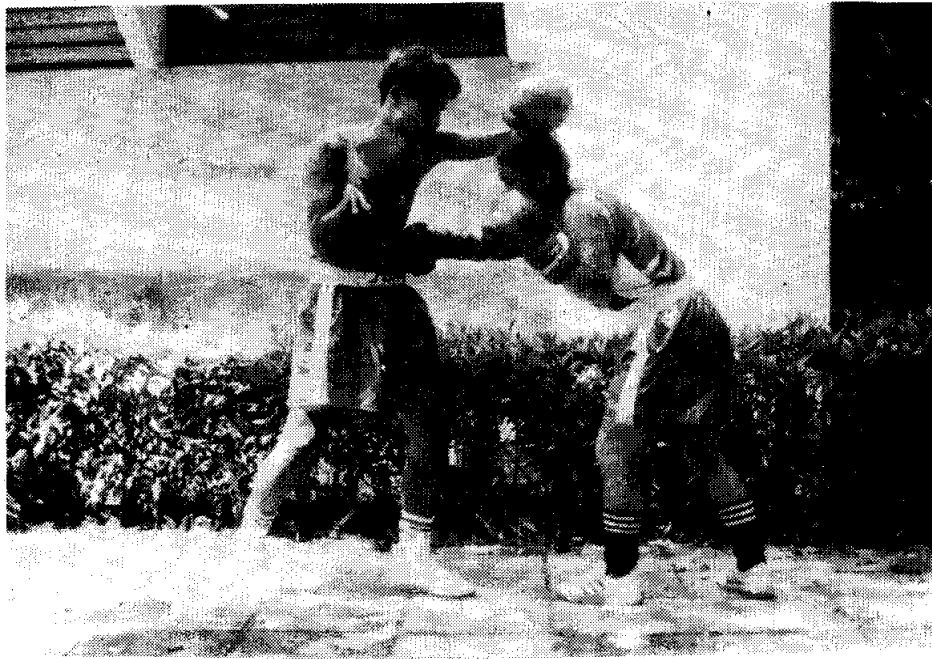
2. พะหลัง



3. ลูกชาย-ก้มหลบต่ำ



4. ฮุกขวา-ก้มหลบต่ำ



5. ฮุกซ้าย-ชิงชก



6. ฮุกขวา-ชิงชก

การชกหมัดชุกซ้ายและชุกขวาที่ลำตัว

1. จุดสำคัญคือส่วนท้องหรือกลางลำตัว
2. ครึ่งลำตัวด้านหน้าทั้งหมดเป็นบริเวณชกได้ตามกติกา
3. หลักสำคัญการชกหมัดนี้ เหมือนกับการชกหมัดชุกซ้ายที่หน้า
4. ต้องชกในระยะใกล้
5. ลดไหล่ลงต่ำ ให้ไหล่-ข้อศอก-หมัด เคลื่อนไหวในจังหวะเหมือนกัน
6. ย่อเข่า ลำตัว ลงเล็กน้อย
7. หมัดขวาอยู่ในท่าป้องกัน (ชุกซ้าย)
8. หมัดซ้ายอยู่ในท่าป้องกัน (ชุกขวา)



ชุกซ้าย

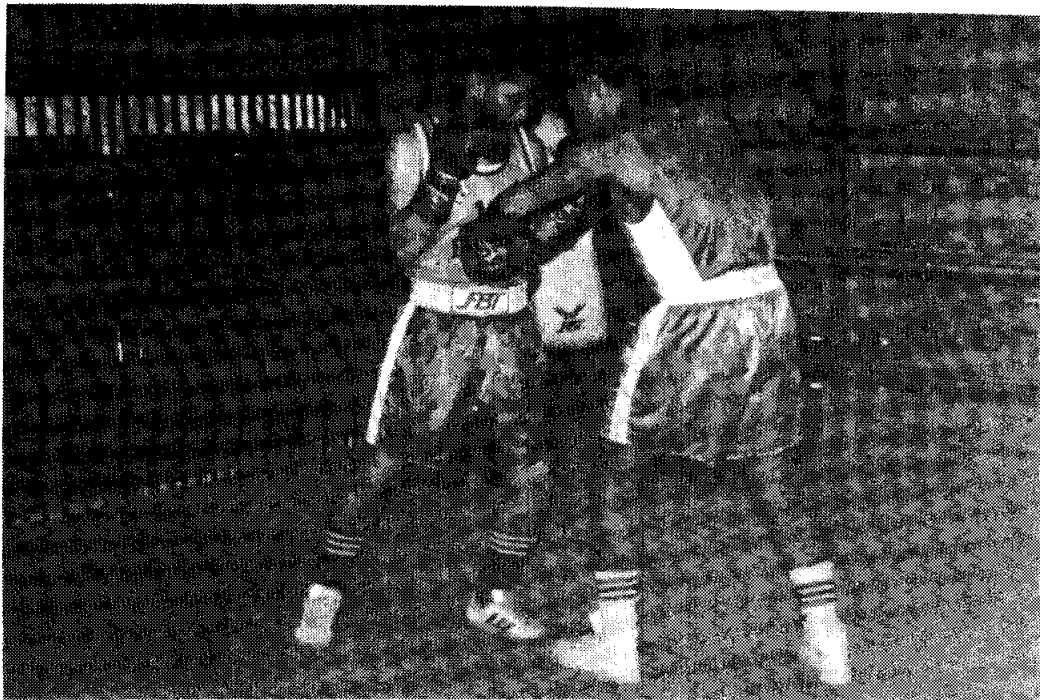


ชุกขาลำตัว

การป้องกันหมัดศอกซ้ายและศอกขวาที่ลำตัว

1. งอแขนขาขึ้นแนบลำตัว หันศอกและแขนท่อนบน เพื่อรับหมัด เกร็งแขนและมือให้แข็ง จะชิดหรือห่างจากลำตัวขึ้นอยู่กับวิถีทางของหมัด และการป้องกันหมัดศอกขวาที่ลำตัว ก็ทำนองเดียวกัน

2. ถอยสุดระยะ
3. พงะหลัง
4. ชิงชก
5. กันด้วยศอก





2. ถอยสู่ระยะ



3. พะหลัง



4. ชิงชก



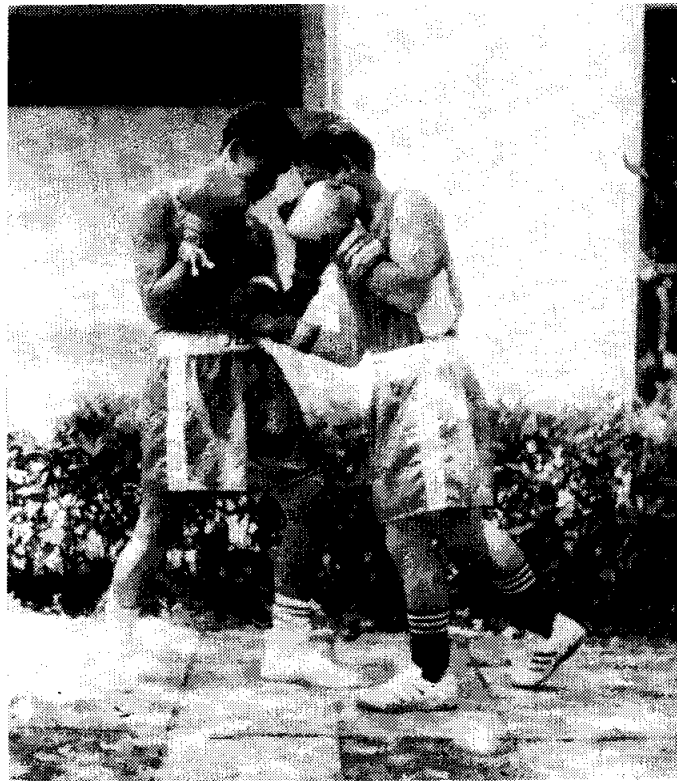
5. ปิดด้วยศอก

การชกหมัดอัปเปอร์คัทขวาที่หน้าและลำตัว

หมัดอัปเปอร์คัท การชกหมัดนี้ก็เป็นหมัดอีกรูปแบบหนึ่งซึ่งก็เป็นหมัดอันตรายเช่นเดียวกัน มีประโยชน์มากเมื่ออยู่ในระยะประชิด ทั้งนี้มีลักษณะใกล้เคียงกันกับหมัดฮุกที่กล่าวมาแล้ว

การชกหมัดอัปเปอร์คัทขวาที่หน้าและลำตัว คือ

1. หลักสำคัญการชกเหมือนกับหมัดอื่น ๆ นอกจากจะต้องใช้กำลังจากลำตัวเป็นส่วนใหญ่
2. จะต้องยืนในท่ามุมที่มั่นคง
3. สืบเท้าซ้ายเข้าไปใกล้ ๆ ย่อตัว งอเข่า เล็กน้อย
4. เอนตัวไปทางขวา พร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย หงายหมัดเข้าหาตัวของท่าน ลดแขนขวาลงตรง ๆ ต่ำ 4-5 นิ้ว
5. ใช้กำลังหมัดจากเอว หัวไหล่ แล้วพุ่งหมัดขึ้นข้างบนให้เร็วที่สุดและกระตุกเข้าขึ้นเล็กน้อย
6. ให้สันหมัดถูกปลายกางและลำตัว หมัดนี้จะน็อกคู่ต่อสู้ได้



อัปเปอร์คัทขวาที่ลำตัว

การชกหมัดอัปเปอร์คัทซ้ายที่หน้าและลำตัว

หมัดอัปเปอร์คัทซ้าย ก็กระทำเช่นเดียวกันกับการชกหมัดอัปเปอร์คัทขวา จากการชกหมัดขวาเป็นการใช้หมัดซ้ายชก ดังนี้

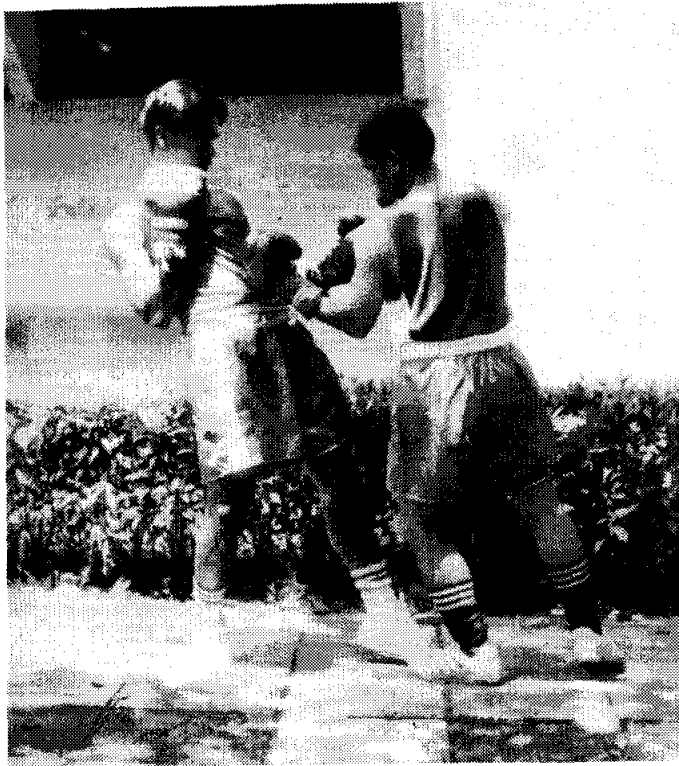
1. เหมือนกับการชกหมัดอัปเปอร์คัทขวา นอกจากการปล่อยหมัดออกคนละข้างของลำตัว
2. สืบเท้าเข้าไปใกล้ ๆ
3. แขนซ้ายลดลงเหมือนกับการชกหมัดอัปเปอร์คัทขวา
4. ปล่อยหมัดเหมือนอัปเปอร์คัทขวา
5. ยกมือขวาอยู่ในท่าป้องกัน
6. ชกเสร็จแล้วกลับอยู่ในท่าคุมทันที



1. อัปเปอร์คัทซ้ายที่หน้าหรือคาง

การป้องกันหมัดอัปเปอร์คัท

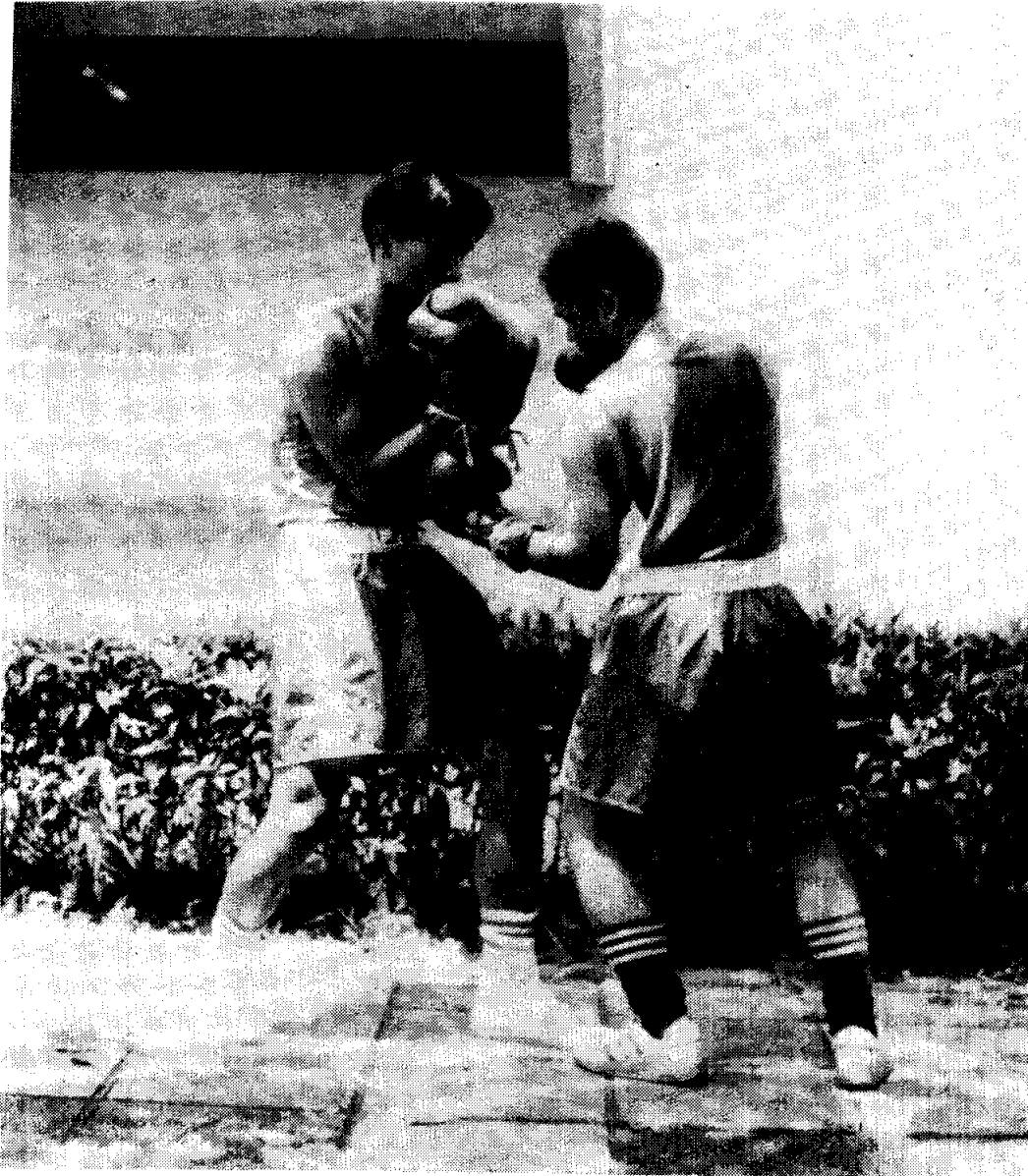
1. ถอยสุดระยะ
2. ใช้ฝ่ามือ ขวา-ซ้าย ปะทะหมัดและกด
3. ใช้หน้าแขนกับหมัดปิดด้วยศอก
4. ในทำอื่น ๆ อีก เช่น ผงะหลัง ชกสวน หรือชิงชก ฯ



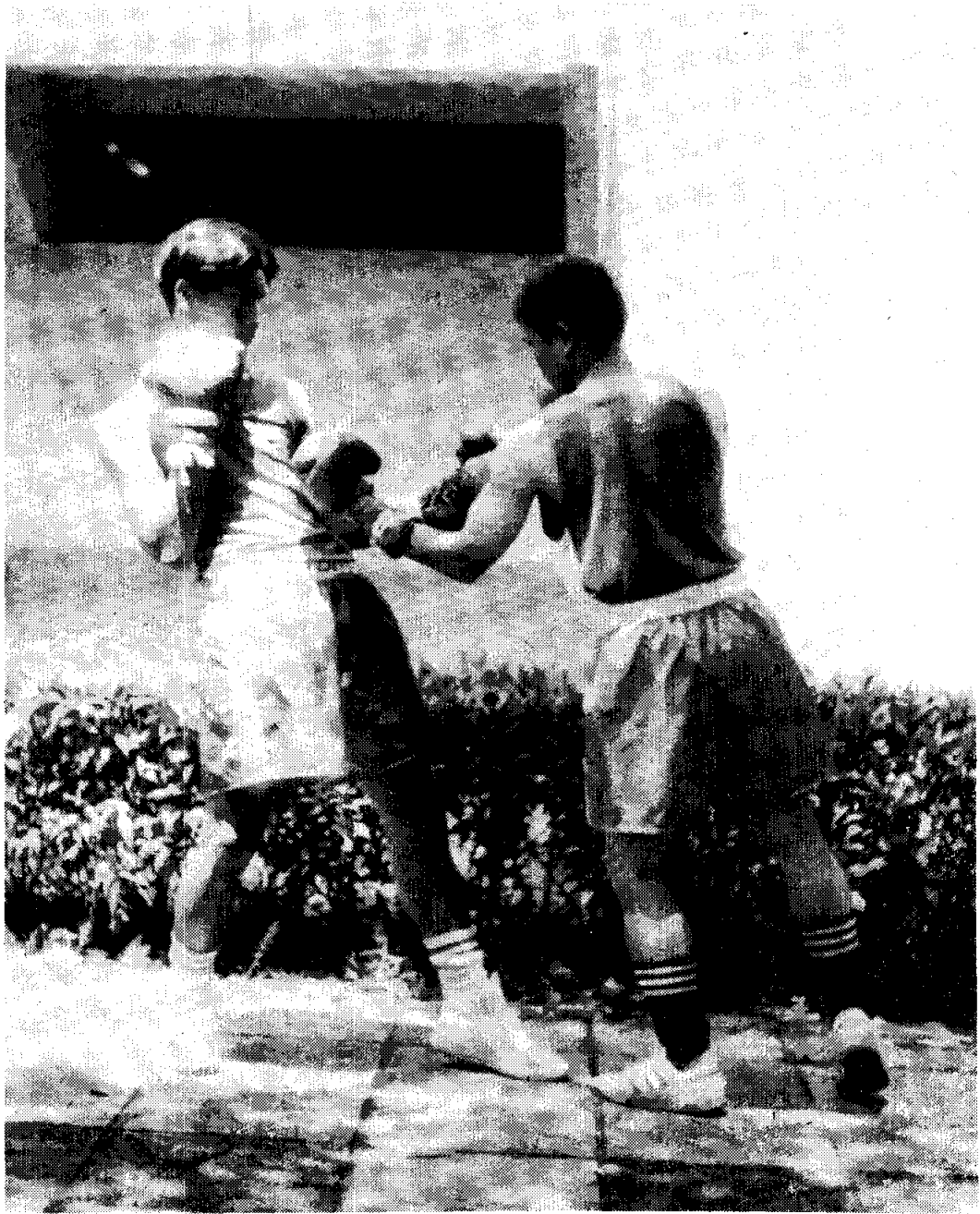
1. ถอยสุดระยะ



2. ใช้ฝ่ามือปะทะหมัดและกด



3. ใช้น้ำแขนและหมัดปิดด้วยศอก



4. พระหลัง

การชกหมัดตรงสั้น

หมัดตรงสั้นนี้เป็นหมัดคล้ายหมัดอัปเปอร์คัท แต่ผิดตรงที่พุ่งตรงไปข้างหน้าด้วยหมัดขวาตรง เป็นหมัดที่เร็วใช้ในระยะสั้นใกล้ เป็นหมัดชกสวนที่ดียิ่ง การชกต้องชกที่บริเวณซี่โครงสุดท่าย การใช้หมัดนี้ชกต้องฝึกให้ชำนาญโดยชกติดต่อกับหมัดอัปเปอร์คัทที่ใบหน้าหรือล้นปี หมัดนี้จะต้องใช้ในระยะประชิด ถ้า ระยะสั้นจะได้ผล นักมวยทุกคนจำเป็นต้องใช้หมัดนี้ชก

1. ชกหมัดตรงสั้น



2. ชกหมัดตรงสั้น



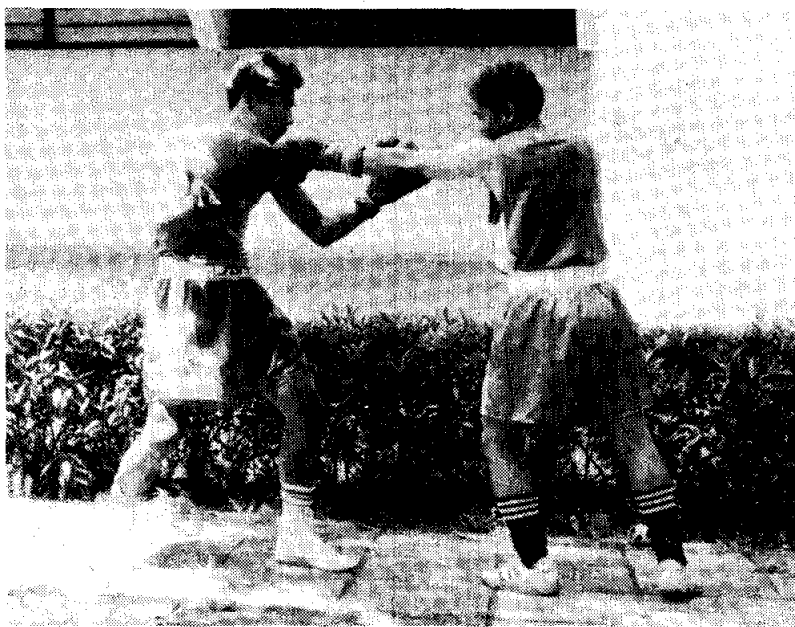
วิธีชกหมัด 1-2

การชกหมัด 1-2 นี้ จะเป็นการใช้หมัดทั้งสองในระยะเวลาอันใกล้ๆ กัน ผู้ที่จะใช้หมัดนี้จะต้องเป็นผู้ที่ชกได้ดีทั้งหมัดซ้ายและหมัดขวา เช่น เมื่อชกหมัดซ้ายไปก่อนแล้ว หมัดตามคือหมัดที่ 2 (หมัดขวา) ตามไปด้วยหมัดขวาที่ห่างเดียวกัน เช่น ชกซ้ายที่ปลายคาง ตามด้วยหมัดขวาที่ปลายคางอีก เป็นต้น ฉะนั้น ใครหวังว่าจะชกหมัด 1-2 ได้ดีนั้น จะต้องพยายามชกให้เข้าเป้าหมายให้มากที่สุด ได้แก่ปลายคาง เพราะปลายคางเต็มไปด้วยประสาทเล็กๆ เกี่ยวข้องกับสมอง ถ้ามีสิ่งกระทบกระเทือนปลายคางโดยแรงแน่นอนวิธีประสาทก็จะหยุดทำงานไปชั่วคราวคือล้มตัว สลบ หรือที่เราเรียกว่า ถูกน็อกเอาต์นั่นเอง

ข้อแนะนำการใช้หมัด 1-2 เป็นข้อควรจำคือ การใช้หมัดนี้บางครั้งไม่จำเป็นต้องชกที่เดิมถ้าเห็นว่าคู่ต่อสู้มีช่องว่าง จุดไหนที่เป็นจุดอันตรายก็ให้ใช้หมัด 1-2 ได้ทันที เช่น

1. ชกหมัดซ้ายไปที่หน้า และตามด้วยหมัดขวาที่ลำตัว
2. ชกหมัดซ้ายที่ลำตัว ตามด้วยหมัดขวาที่ปลายคาง
3. ชกหมัดทั้งสองที่หน้าและที่ลำตัวทั้งสองหมัดเป็นต้น
4. เวลาชกให้ใช้สันหมัด
5. เมื่อชกหมัดซ้ายหมัด 1 เร็ว ตามด้วยหมัด 2 คือหมัดขวาให้เร็วขึ้นอีกหลายเท่า

ของหมัดซ้าย



1. ชกหมัด 1-2 ที่หน้า



2. ชกที่ลำตัว