

## แบบฝึกทักษะกระบี่กระบอง

### ไม้รำที่ 1 ลอยชาย

- เริ่มต้นในท่ากุมรำ
- ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปด้านหน้า
- เท้าขวาชิดเท้าซ้าย
- เท้าซ้ายยกขึ้น
- รำหน้า
- หมุนรำตัวมาด้านซ้ายเก็บกระบี่พร้อมเท้าซ้ายเหยียบไปด้านหน้า
- เท้าขวาก้าวนำเท้าซ้าย
- เท้าซ้ายชิด
- เท้าขวายก
- รำข้าง
- พร้อมจบด้วยท่ากุมรำ

### ไม้รำที่ 2 ควงทัดหู

- เริ่มต้นในท่ากุมรำ
- ควงกระบี่ไปด้านหน้า 2 รอบ
- ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้าเฉียงไปทางด้านขวาพร้อมนำกระบี่ทัดหู
- เท้าขวาชิด เท้าซ้ายยก
- จ้วงไปด้านซ้ายพร้อมกับแหง
- เท้าซ้ายชิด เท้าขวายก
- รำข้างพร้อมกับควงกระบี่ 2 รอบ
- จบด้วยท่ากุมรำ

### ไม้รำที่ 3 เหน็บข้าง

- เริ่มต้นในท่ากุมรำ
- ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้า เท้าขวาชิดเท้าซ้าย
- เท้าซ้ายยกพร้อมกับรำหน้า
- กลับตัวเท้าซ้ายเหยียบไปด้านหลัง เท้าขวาเป็นเท้าหลัก พร้อมยกมือขวาที่จับกระบี่ขึ้นอยู่ในระดับศีรษะ ปลายกระบี่ชี้ลงด้านหน้า
- เท้าซ้ายชิด เท้าขวายก
- กลับตัวมาด้านหน้าพร้อมกับเหน็บข้าง
- เท้าซ้ายชิด เท้าขวายก
- วาดกระบี่กลับมาที่ท่ากุมรำ

#### ไม้รำที่ 4 ตั้งคอก

- เริ่มต้นในท่าคุมรำ
- ควงกระบี่ไปด้านหน้า 2 รอบ ก้าวเท้าซ้ายไปหน้าเฉียงไปทางด้านขวาพร้อมนำกระบี่ที่ตัดหู
- เท้าขวาชิดเท้าซ้าย
- เท้าซ้ายยก
- ตั้งคอกขนาดลำตัวปลายนิ้วแตะที่ปลายกระบี่
- จ้วงแทงไปทางด้านซ้าย
- เท้าซ้ายชิด เท้าขวายก
- รำข้าง
- ควงกระบี่ไปด้านหน้า 2 รอบ
- จบด้วยท่าคุมรำ

#### ไม้รำที่ 5 จ้วงหน้าจ้วงหลัง

- เริ่มต้นในท่าคุมรำ
- ควงกระบี่ไปด้านหน้า 2 รอบ ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้าพร้อมกระบี่ที่ตัดหู
- เท้าขวาชิด เท้าซ้ายยก
- จ้วงแทงไปด้านหน้า
- เท้าซ้ายชิด เท้าขวายก
- รำหน้า
- เท้าขวาเหยียบลงด้านหน้าหมุนรำตัวกลับไปด้านหลังพร้อมกระบี่ที่ตัดหู
- เท้าซ้ายยก
- จ้วงกระบี่ไปด้านหน้าพร้อมกับเท้าซ้ายเหยียบลงด้านหลัง
- เท้าขวายก
- รำข้าง
- เท้าขวาเหยียบลงกับพื้นหมุนรำตัวกลับมาพร้อมนำกระบี่ที่ตัดหู
- เท้าขวาชิด เท้าซ้ายยก
- จ้วงแทงไปด้านหน้า
- เท้าซ้ายชิด เท้าขวายก
- รำข้าง
- ควงกระบี่ 2 รอบ
- จบในท่าคุมรำ

#### ไม้รำที่ 6 ปกหน้าปกหลัง

- เริ่มต้นในท่าคุมรำ
- ควงกระบี่ไปด้านหน้า 2 รอบ ยกมือซ้ายอยู่ในระดับศีรษะ ใช้ฝ่ามือแตะที่กระบี่

- ทำขาชิด ทำซ้ายยก
- ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้า
- หมุนกระบี่ 2 รอบ พร้อมกลับตัวไปด้านหลัง มือซ้ายอยู่ในระดับศีรษะ ใช้ฝ่ามือแตะที่กระบี่ พร้อมยกส้นเท้าซ้าย
- ย้ำเท้าขวาลงกับพื้น 1 ครั้ง พร้อมควงกระบี่เหนือศีรษะ 2 รอบ
- กลับมาจบในท่าคลุมรำ