

ดาบสองมือ

รจนา ป็องนู
กศ.ม. (พลศึกษา)

คณะศึกษาศาสตร์
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชัยภูมิ
2557

คำนำ

ตำราดาบสองมือ เป็นส่วนหนึ่งของวิชาทักษะและการสอนกระบี่กระบอง รหัส 051019 ได้แบ่งเนื้อหา ออกเป็น 5 บท ตำราเล่มนี้มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้เกี่ยวกับแนวคิดในการสอนดาบสองมือ สมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้นก่อนทำไม้รำดาบสองมือ ทักษะการรำไม้รำดาบสองมือ ทักษะหลังทำไม้รำดาบสองมือ ในตอนท้ายของแต่ละบท มีแบบฝึกหัด และแบบประเมินทักษะ เพื่อเพิ่มพูนความรู้มากยิ่งขึ้น

เนื้อหาสาระของตำราเล่มนี้ ได้เรียบเรียงให้ครอบคลุมเนื้อหา ของหลักสูตรสถาบันการพลศึกษา พ.ศ. 2556 จากเอกสาร ตำรา และประสบการณ์ของผู้เรียบเรียงภาพประกอบบางภาพ ผู้เรียบเรียงได้จัดทำขึ้นเอง และบางภาพได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสารหลายๆฉบับเพื่อนำมาอ้างอิงให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น หากมีส่วนใดที่เป็นประโยชน์ ผู้เรียบเรียงขอมอบให้แก่ ผู้แต่งเอกสาร ตำรา และสื่ออื่นๆ ที่ผู้เรียบเรียงได้ศึกษาค้นคว้า และนำมาอ้างอิงพร้อมกับขอขอบพระคุณยิ่ง

ขอขอบพระคุณครู อาจารย์ ที่ให้คำแนะนำความรู้เพื่อประกอบการจัดทำตำราเล่มนี้ จนสมบูรณ์ ผู้เรียบเรียงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าตำราเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจและรายวิชาที่เกี่ยวข้องได้บ้าง หากมีข้อคิดเห็นใด ๆ กรุณาแจ้งผู้เรียบเรียงและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นางสาวรจนา ป้องนุ

1 พฤษภาคม 2557

เรื่อง	หน้า
คำนำ	(1)
สารบัญ	(2)
สารบัญภาพ	(5)
บทที่ 1 แนวคิดในการสอนตาบสองมือ	1
แนวคิดและปรัชญา	1
แนวคิดในการสอนตาบสองมือ	1
บทสรุป	7
แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 1	8
เอกสารอ้างอิง	9
บทที่ 2 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	11
ความหมายของสมรรถภาพทางกาย	11
ลักษณะทั่วไปของสมรรถภาพทางกาย	12
องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	13
ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	17
องค์ประกอบของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้เล่นตาบสองมือ	18
การประยุกต์การออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน	19
หลักการเล่นตาบสองมือด้วยความปลอดภัย	20
การใช้ตาบสองมือเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	21
การบริหารร่างกายก่อนการเรียนตาบสองมือหรือฝึกตาบสองมือ	21
การแสดงการต่อสู้ด้วยตาบสองมือตามขั้นตอนการแสดง 9 ขั้นตอน	32
บทสรุป	34
แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 2	35
เอกสารอ้างอิง	36

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 3	
ทักษะเบื้องต้นก่อนทำไม้รำดาบสองมือ	39
ทักษะเบื้องต้นก่อนทำไม้รำดาบสองมือ	39
ทักษะเบื้องต้นของการรำดาบสองมือ	39
การฝึกทักษะสัมพันธ์กับเพลงที่ใช้รำ	40
การพักดาบ	40
การต่อด้าม	41
การเตรียมสอดสร้อย	43
การสอดสร้อย	40
การก้าวเท้า	47
การยุบ-ชิด-ยก	48
การถวายเป็นบังคมดาบสองมือ	52
การขึ้นพรหมดาบสองมือ	52
การขึ้นพรหมนั่งดาบสองมือ	53
การขึ้นพรหมยืนดาบสองมือ	74
การทดสอบและการประเมินทักษะดาบสองมือ	104
แบบประเมินทักษะเบื้องต้นก่อนทำไม้รำดาบสองมือ	106
บทสรุป	111
แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 3	112
เอกสารอ้างอิง	113
บทที่ 4	
ทักษะการรำไม้รำดาบสองมือ	115
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการรำไม้รำดาบสองมือ	115
ความสำคัญหรือประโยชน์ของการรำดาบสองมือ	115
การกำหนดชื่อไม้รำแม่บทของไม้รำดาบสองมือ	115
ข้อควรปฏิบัติในการรำไม้รำดาบสองมือ	116

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
ทักษะการรำไม้รำดาบสองมือ	116
ไม้รำที่ 1 ต่อด้าม	116
ไม้รำที่ 2 แบก	120
ไม้รำที่ 3 ทัดหู	124
ไม้รำที่ 4 เรียงหมอน	128
ไม้รำที่ 5 ตัดเทียน	131
ไม้รำที่ 6 หงส์ปีกหัก	135
ไม้รำที่ 7 สองกล้อง	140
ไม้รำที่ 8 กากบาท	145
ไม้รำที่ 9 ฟันสิดา	150
ไม้รำที่ 10 สอดสร้อย	157
ไม้รำที่ 11 ลดล่อ	168
ไม้รำที่ 12 เทพรำพिंग	173
แบบประเมินทักษะท่าไม้รำดาบสองมือ	177
บทสรุป	183
แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 4	184
เอกสารอ้างอิง	185
บทที่ 5 ทักษะหลังไม้รำดาบสองมือ	187
ทักษะหลังท่ารำไม้รำดาบสองมือ	187
การกลับหัวสนามไม้รำ	187
การสอดสร้อยลงนั่ง	191
การถวายเป็นขมเร็ว	195
การเดินแปลงดาบสองมือ	196
การกลับหัวสนามเดินแปลง	200
การย่ำสามขุมดาบสองมือ	203

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
ลำดับขั้นตอนการอย่างสามขุม	206
แบบประเมินทักษะหลังทำรำไม้รำดาบสองมือ	207
บทสรุป	211
แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 5	212
เอกสารอ้างอิง	213
บรรณานุกรม	215
ประวัติผู้เขียน	218