

๒๐๖-๕-๐๑

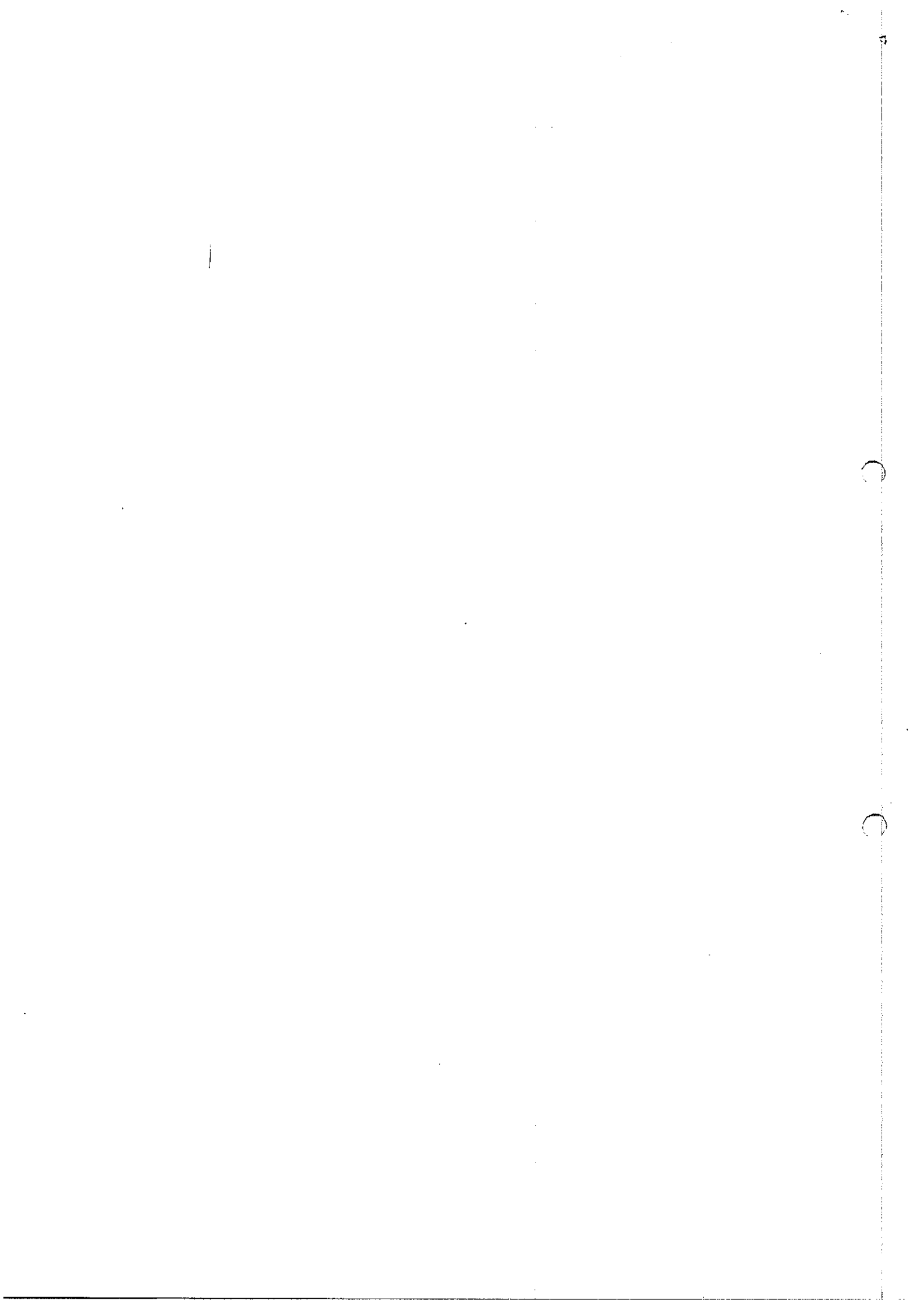


คู่มือการฝึกแบบฝึกตำรวจ



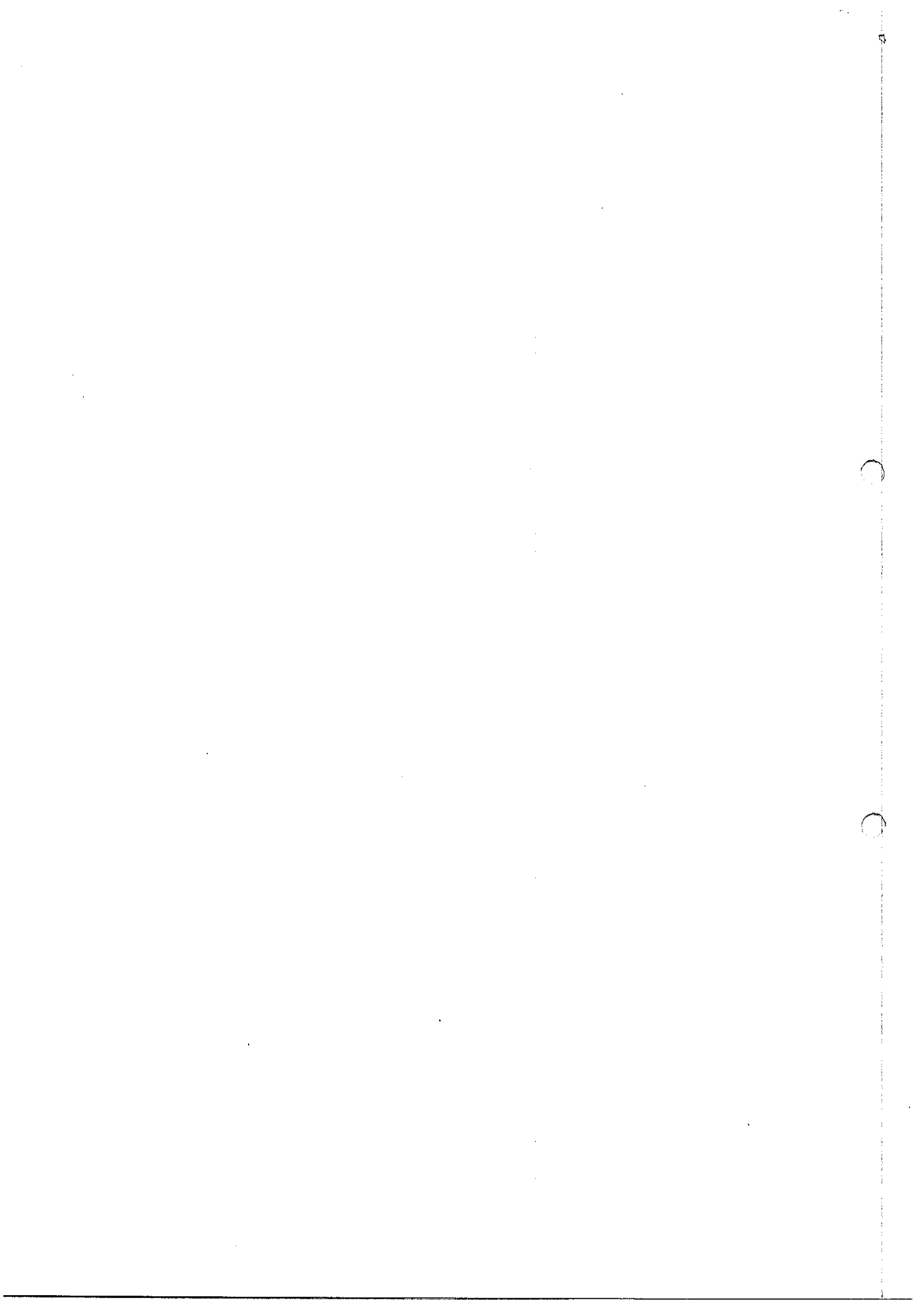
ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๕๖

โรงเรียนนายร้อยตำรวจ



แบบฝึกหัดทำมือเปล่า

Individual Drill Without Weapon



คำแนะนำในการใช้คำบอก

เพื่อให้การตั้งปฏิบัติเป็นไปด้วยความถูกต้อง ไม่สับสน และเป็นแนวทางเดียวกัน จึงได้กำหนดประเภทของคำบอกไว้ ๕ ประเภท คือ

- ๑. คำบอกคำเดียว
- ๒. คำบอกแบ่ง
- ๓. คำบอกเป็นคำ ๆ
- ๔. คำบอกรวม
- ๕. คำบอกผสม

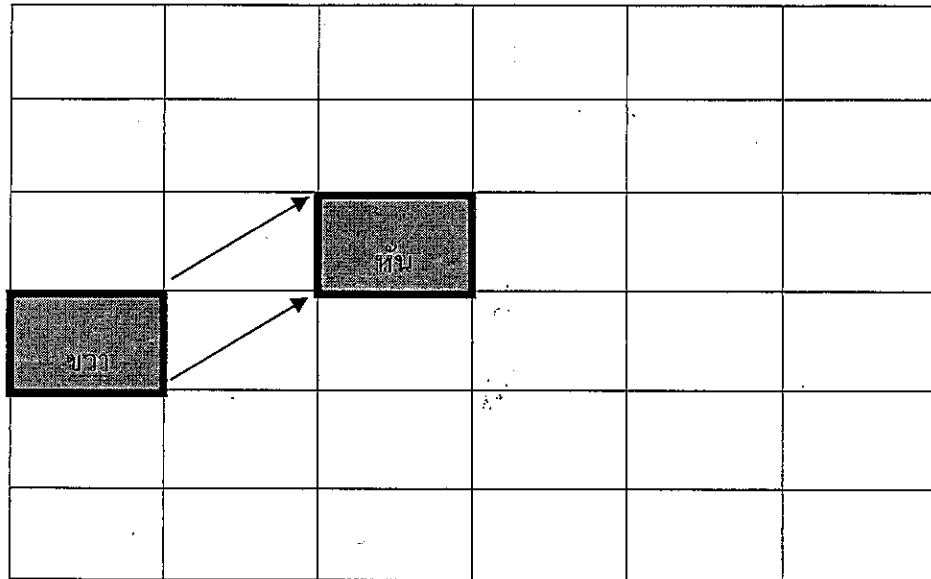
การใช้คำบอก ลักษณะที่ต่างกันของคำบอกประเภทต่างๆ จะเป็นเครื่องบ่งให้ทราบถึงลักษณะการปฏิบัติของเท่านั้น ๆ แนวทางการใช้น้ำเสียงเพื่อสั่ง โดยจะเขียนไว้ให้เห็นความแตกต่างกัน โดยการแสดงเครื่องหมายไว้

๑. คำบอกคำเดียว เป็นคำบอกที่มีพยางค์เดียว การใช้น้ำเสียงจะต้องเน้นเสียงให้หนักและสั้น

พก					

รูปที่ ๑ แสดงการบอกคำบอกคำเดียว

๒. คำบอกแบ่ง เป็นคำบอกที่ใช้เพื่อออกคำสั่งสำหรับทำศึกที่ส่วนใหญ่แล้วมักจะกำหนดไว้ให้ปฏิบัติได้เป็นจังหวะเดียว หรือแบ่งเป็นจังหวะ ๆ ได้ คำบอกแบ่งนี้ผู้ให้คำบอกจะต้องเปล่งเสียงบอกในคำแรกด้วยการลากเสียงค่อนข้างยาว แล้วเว้นจังหวะไว้เล็กน้อย ก่อนที่จะเปล่งเสียงบอกในคำหลังด้วยการเน้นเสียงหนักและสั้น การเขียนคำบอกชนิดนี้จะแสดงไว้ให้เห็นด้วยการใช้เครื่องหมาย – คั่นกลางไว้ ระหว่างคำบอกคำหน้าและคำหลัง ตัวอย่างเช่น “ขวา – หัน” เป็นต้น



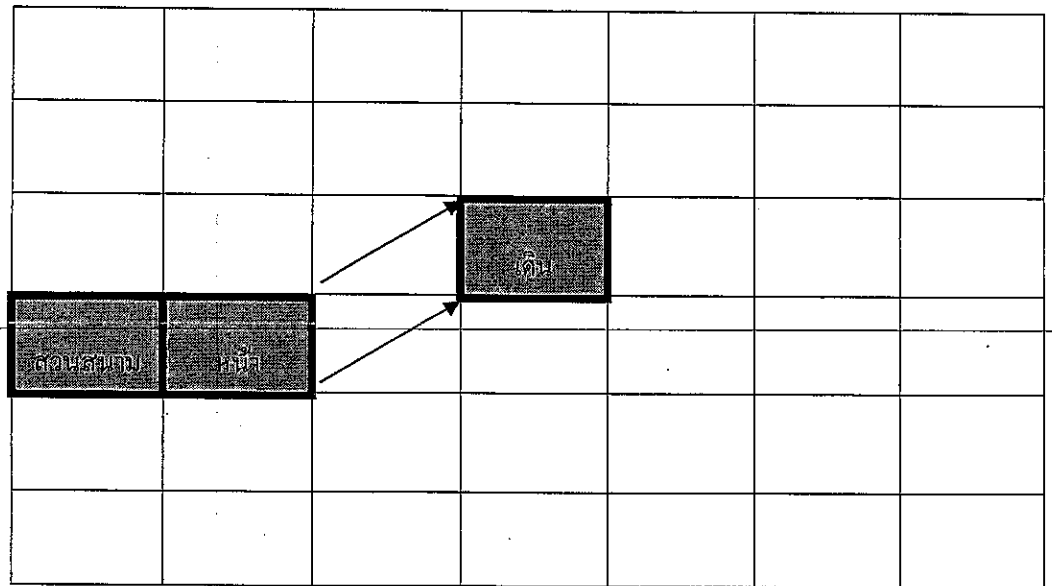
รูปที่ ๒ แสดงการบอกคำบอกแบ่ง

๔. คำบอกรวด เป็นคำบอกที่ใช้เพื่อออกคำสั่งสำหรับทำฝักที่ส่วนใหญ่แล้วมักจะ
ไม่กำหนดให้ปฏิบัติแบ่งเป็นจังหวะๆ ไว้ (แต่สามารถแบ่งการฝักออกเป็นตอน ๆ ได้) และเป็นคำสั่ง
ที่ไม่ยืดยาวหรือมีหลายพยางค์ จึงไม่มีความจำเป็นต้องแบ่งจังหวะการสั่งไว้เป็นตอน ๆ หรือ คำๆ
คำบอกรวดนี้ ไม่ว่าจะมียกข้อยกเว้นก็ตาม ผู้ให้คำบอกจะต้องบอกรวดเดียวจบโดยวางน้ำหนักเสียง
ระดับเดียว การเขียนคำบอกชนิดนี้จะแสดงไว้ให้เห็น โดยเขียนเป็นคำติดต่อกันทั้งหมด ไม่ใช่
เครื่องหมายใด ๆ ทั้งสิ้น ตัวอย่างเช่น “ถอดหมวก” เป็นต้น

ถอดหมวก					

รูปที่ ๔ แสดงการบอกคำบอกรวด

๕. คำบอกผสม เป็นคำบอกที่มีลักษณะคล้ายคำบอกเป็นคำ ๆ จะผิดกับคำบอกเป็นคำ ๆ ก็ตรงที่คำบอกในคำหลังจะเป็นคำบอกแบ่ง เพราะฉะนั้นคำบอกประเภทนี้จึงเป็นคำบอกที่ใช้เพื่อออกคำสั่งสำหรับทำศึก ที่ส่วนใหญ่มักจะกำหนดให้ปฏิบัติแบ่งเป็นจังหวะ ๆ ได้ตามลักษณะของคำบอกแบ่งที่ผสมอยู่ในคำหลังของคำบอกผสมนี้เป็นหลัก คำบอกผสมนี้ผู้ให้คำบอกจะต้องเปล่งเสียงบอกในคำห้วงแรกเช่นเดียวกับคำบอกเป็นคำ ๆ คือ วางน้ำหนักเสียงไว้เท่า ๆ กัน ส่วนการเปล่งเสียงในคำบอกห้วงหลังก็คงเปล่งเสียงในลักษณะเดียวกันกับคำบอกแบ่ง คือ เปล่งเสียงบอกในคำแรกด้วยการลากเสียงค่อนข้างยาว แล้วเว้นจังหวะไว้เล็กน้อยก่อนที่จะเปล่งเสียงบอกในคำหลัง ด้วยการเน้นเสียงให้หนักและสั้น การเขียนคำบอกชนิดนี้จะแสดงไว้ให้เห็นโดยใช้เครื่องหมาย, คั่นกลางไว้ระหว่างคำบอกห้วงแรกและห้วงหลัง ส่วนคำบอกในห้วงหลังคงใช้เครื่องหมาย - คั่นกลางไว้ระหว่างคำบอกคำหน้าและคำหลัง ตัวอย่างเช่น “สวนสนาม, หน้า - เดิน” เป็นต้น



รูปที่ ๕ แสดงการบอกคำบอกผสม

๑. ท่าตรง

คำอธิบาย : ท่าตรง เป็นการยืนในลักษณะให้ส้นเท้าชิดกัน ปลายเท้าแยกออกไปทางข้างๆ ข้างละเท่าๆ กัน ห่างกันประมาณ ๑ คืบ เข่าเหยียดตึงและบีบเข้าหากัน มือและแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงอยู่ข้างลำตัว ข้อมือไม่หัก พลิกข้อศอกไปข้างหน้าเล็กน้อยจนไหล่ทั้งสองข้างตั้งและเสมอกัน นิ้วมือทั้งสองข้างเรียงชิดติดกัน นิ้วกลางแตะไว้ที่ตรงกึ่งกลางขาที่อนบนประมาณแนวตะเข็บกางเกง เปิดฝ่ามือด้านนี้ก็ยื่นออกไปทางด้านข้างเล็กน้อย ถ้าคอตั้งตรงไม่ยื่นคาง สายตามองตรงไปข้างหน้าในแนวระดับ ฝ่าหนักควางอยู่บนเท้าทั้งสองข้างเท่าๆ กัน และนิ่ง

ท่าตรง เป็นท่าเบื้องต้นและเป็นพื้นฐานการปฏิบัติของการฝึกทำอื่นๆ นอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็นท่าสำหรับแสดงการเคารพได้ทำหนึ่ง

การฝึกหัดท่าตรงโดยปกติจะปฏิบัติจากท่าพักตามปกติ

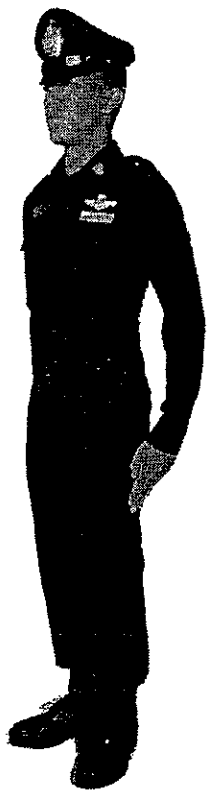
คำบอก : “แถว - ตรง” (คำบอกแบ่ง) ภาษาอังกฤษใช้คำบอก : “ATTEN-TION”

การปฏิบัติ : ท่าตรง มีจังหวะเดียว

เมื่อได้ยินคำบอก ว่า “แถว” จะต้องจัดส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ยืนอยู่ในลักษณะของท่าตรง ยกเว้นเข่าขวาหย่อนเล็กน้อย พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าปอดให้เต็มที่ และยกอกให้ผึ่งผาย

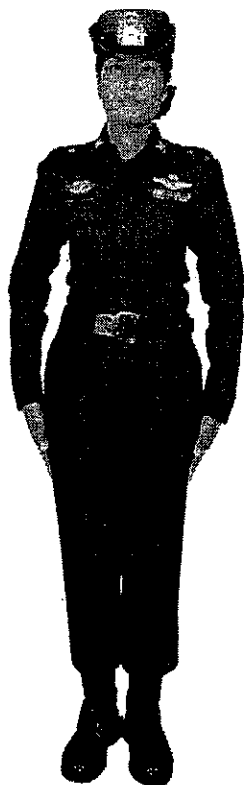
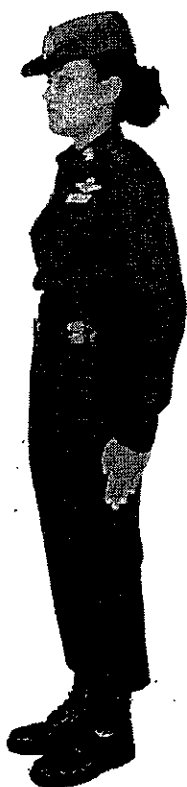
เมื่อได้ยินคำบอก ว่า “ตรง” ให้กระดูกเข่าขวาเข้ามาอย่างรวดเร็วและแข็งแรงจนถึงบีบเข้าเข้าหากันแล้วนิ่ง

ท่าตรง



ด้านหน้า

ด้านข้าง



๒. ทำพัก

ทำพัก แบ่งออกเป็น ๔ ประเภท คือ ทำพักตามปกติ ทำพักตามระเบียบ ทำพักตามสบาย และทำพักแถว

๒.๑ ทำพักตามปกติ

คำอธิบาย : ทำพักตามปกติ เป็นการยืนโดยส่วนต่างๆ ของร่างกายอยู่ในลักษณะเช่นเดียวกับท่าตรง เว้นแต่เข่าข้างใดข้างหนึ่งหย่อนอยู่เล็กน้อย

ทำพักตามปกติ เป็นท่าที่ใช้ผ่อนคลายอิริยาบถ ผ่อนคลายความตึงเครียดจากท่าตรง โดยต้องเริ่มปฏิบัติจากท่าตรงเสมอ

คำบอก : “พัก” (คำบอกคำเดียว) ภาษาอังกฤษใช้คำบอก : “AT- EASE”

การปฏิบัติ : ทำพักตามปกติ มีจังหวะเดียว แต่ให้ปฏิบัติไปตามลำดับขั้น ดังนี้

ขั้นตอนแรก เมื่อได้ยินคำบอก “พัก” ให้หย่อนเข่าขวาเล็กน้อย โดยพยายามไม่ให้ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายมีการไหวติง

ขั้นตอนที่สอง อนุญาตให้เปลี่ยนเข่าพักได้ตามสมควรและท่าที่จำเป็น โดยเท้าทั้งสองข้างคงอยู่กับที่และห้ามพูดคุยกันโดยเด็ดขาด

การกลับสู่ท่าตรง

คำบอก : “แถว - ตรง” (คำบอกแบ่ง) ภาษาอังกฤษใช้คำบอก : “ATTEN-TION”

การปฏิบัติ : การกลับสู่ท่าตรง มีจังหวะเดียว

เมื่อได้ยินคำบอก “แถว ” จะต้องจัดส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ยืนอยู่ในลักษณะของท่าตรง ยกเว้นเข่าขวาหย่อนเล็กน้อย พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าปอดให้เต็มที และยกอกให้ผึ่งผาย

เมื่อได้ยินคำบอก “ตรง ” ให้กระดูกเข่าขวาเข้ามาอย่างรวดเร็ว และแข็งแรงจนถึงบีบเข่าเข้าหากันแล้วนิ่ง