บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กรมราชทัณฑ์ สำนักทัณฑวิทยา โทร ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๘๐ โทรภายใน ๗๐๖

ที่ ยธ ๐๗๐๕.๑/๙๗๓ **วันที่** ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง การฝึกระเบียบวินัยผู้ต้องขัง

เรียน

ตามนโยบาย ๕ ก้าวย่างแห่งการเปลี่ยนแปลงราชทัณฑ์ ก้าวที่ ๓ เรื่องการฝึกวินัยผู้ต้องขัง กรมราชทัณฑ์ ได้กำหนดให้เรือนจำ/ทัณฑสถาน ดำเนินการฝึกระเบียบวินัย และฝึกการสวนสนามผู้ต้องขัง อย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการเสริมสร้างลักษณะนิสัยแห่งความรับผิดชอบให้กับผู้ต้องขัง นั้น

กรมราชทัณฑ์ขอเรียนว่า การดำเนินการฝึกระเบียบวินัยผู้ต้องขังที่ผ่านมา เรือนจำ/ทัณฑสถาน แต่ละแห่งอาจมีรูปแบบการปฏิบัติที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้น เพื่อให้การฝึกระเบียบวินัยผู้ต้องขังเป็นไปในแนวทางเดียวกัน จึงให้เรือนจำ/ทัณฑสถานดำเนินการ ดังนี้

๑. รูปแบบการฝึกระเบียบวินัยผู้ต้องขัง ให้ดำเนินการตามแบบฝึกบุคคลท่ามือเปล่า การฝึกแถวชิด การฝึกกายบริหาร ๑๐ ท่า รายละเอียดปรากฏตามเอกสารแนบ

๒. ระยะเวลาในการฝึก

๑) ผู้ต้องขังเข้าใหม่ ให้ฝึกระเบียบแถว ๑ เดือน อบรมและพัฒนาจิตใจ ๑ เดือน

๒) ผู้ต้องขังย้ายเรือนจำ ให้ฝึกระเบียบแถว ๑๕ วัน อบรมและพัฒนาจิตใจ ๑๕ วัน

๓) ผู้ต้องขังกระทำผิดวินัย

(๑) กระทำผิดครั้งที่ ๑ ให้ฝึกระเบียบแถว ๒ เดือน อบรมและพัฒนาจิตใจ ๑ เดือน

(๒) กระทำผิดครั้งที่ ๒ ให้ฝึกระเบียบแถว ๕ เดือน อบรมและพัฒนาจิตใจ ๑ เดือน

(๓) กระทำผิดครั้งที่ ๓ ให้ฝึกระเบียบแถว ๘ เดือน อบรมและพัฒนาจิตใจ ๑ เดือน

๓. การอบรมและพัฒนาจิตใจ ให้ชี้แจงผู้ต้องขังทราบเกี่ยวกับระเบียบ ข้อบังคับ ทั้งของเรือนจำและกรมราชทัณฑ์ รวมทั้งสิทธิ หน้าที่ และประโยชน์ที่ผู้ต้องขังจะพึงได้รับตามที่กำหนดไว้ในกฎหมายราชทัณฑ์ รวมถึงโทษที่จะได้รับเมื่อกระทำผิดวินัยด้วย นอกจากนี้ให้เน้นค่านิยมหลักของคนไทย ๑๒ ประการ ตามนโยบายของรัฐบาล รายละเอียดปรากฏตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อทราบและถือปฏิบัติต่อไป

(นายธวัชชัย ชัยวัฒน์)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมราชทัณฑ์

สำเนาส่งเรือนจำ/ทัณฑสถาน/สถานกักขัง/สถานกักกัน

ลำดับที่	เรือนจำกลาง	ลำดับที่	เรือนจำกลาง
๑.	เรือนจำกลางกำแพงเพชร	๓๕.	เรือนจำกลางพระนครศรีอยุธยา
๒.	เรือนจำกลางขอนแก่น	๓๖.	เรือนจำกลางพัทลุง
๓.	เรือนจำกลางเขาบิน	๓๗.	เรือนจำกลางพิษณุโลก
๔.	เรือนจำกลางคลองเปรม	๓๘.	เรือนจำกลางเพชรบุรี
๕.	เรือนจำกลางคลองไผ่	๓๙.	เรือนจำกลางยะลา
๖.	เรือนจำกลางฉะเชิงเทรา	๔๐.	เรือนจำกลางระยอง
๗.	เรือนจำกลางชลบุรี	๔๑.	เรือนจำกลางราชบุรี
๘.	เรือนจำกลางเชียงราย	๔๒.	เรือนจำกลางลพบุรี
๙.	เรือนจำกลางเชียงใหม่	๔๓.	เรือนจำกลางลำปาง
๑๐.	เรือนจำกลางตาก	๔๔.	เรือนจำกลางสงขลา
๑๑.	เรือนจำกลางนครปฐม	๔๕.	เรือนจำกลางสมุทรปราการ
๑๒.	เรือนจำกลางนครพนม	๔๖.	เรือนจำกลางสมุทรสงคราม
๑๓.	เรือนจำกลางนครราชสีมา	๔๗.	เรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี
๑๔.	เรือนจำกลางนครศรีธรรมราช	๔๘.	เรือนจำกลางสุรินทร์
๑๕.	เรือนจำกลางนครสวรรค์	๔๙.	เรือนจำกลางอุดรธานี
๑๖.	เรือนจำกลางบางขวาง	๕๐.	เรือนจำกลางอุบลราชธานี
๑๗.	เรือนจำกลางปัตตานี	๕๑.	เรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร
๑๘.	เรือนจำพิเศษธนบุรี	๕๒.	เรือนจำพิเศษพัทยา
๑๙.	เรือนจำพิเศษมีนบุรี	๕๓.	ทัณฑสถานหญิงธนบุรี
๒๐.	ทัณฑสถานบำบัดพิเศษกลาง	๕๔.	ทัณฑสถานหญิงนครราชสีมา
๒๑.	ทัณฑสถานบำบัดพิเศษขอนแก่น	๕๕.	ทัณฑสถานหญิงพิษณุโลก
๒๒.	ทัณฑสถานบำบัดพิเศษปทุมธานี	๕๖.	ทัณฑสถานหญิงสงขลา
๒๓.	ทัณฑสถานบำบัดพิเศษพระนครศรีอยุธยา	๕๗.	ทัณฑสถานเปิดทุ่งเบญจา
๒๔.	ทัณฑสถานบำบัดพิเศษลำปาง	๕๘.	ทัณฑสถานเปิดบ้านนาวง
๒๕.	ทัณฑสถานบำบัดพิเศษสงขลา	๕๙.	ทัณฑสถานเปิดบ้านเนินสูง
๒๖.	ทัณฑสถานบำบัดพิเศษหญิง	๖๐.	ทัณฑสถานเปิดหนองน้ำขุ่น
๒๗.	ทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง	๖๑.	ทัณฑสถานเปิดห้วยโป่ง
๒๘.	ทัณฑสถานวัยหนุ่มพระนครศรีอยุธยา	๖๒.	สถานกักขังกลางจังหวัดตราด
๒๙.	ทัณฑสถานวัยหนุ่มนครศรีธรรมราช	๖๓.	สถานกักขังกลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
๓๐.	ทัณฑสถานโรงพยาบาลราชทัณฑ์	๖๔.	สถานกักขังกลางจังหวัดปทุมธานี
๓๑.	ทัณฑสถานเกษตรอุตสาหกรรมเขาพริก	๖๕.	สถานกักขังกลางจังหวัดร้อยเอ็ด
๓๒.	ทัณฑสถานหญิงกลาง	๖๖.	สถานกักขังกลางจังหวัดลำปาง
๓๓.	ทัณฑสถานหญิงชลบุรี	๖๗.	สถานกักกันจังหวัดนครปฐม
๓๔.	ทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่		

ที่ ยธ ๐๗๐๕.๑/ ๙๗๗๒

กรมราชทัณฑ์
๒๒๒ ถนนนนทบุรี ๑
อำเภอเมืองนนทบุรี
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๒๙ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง การฝึกระเบียบวินัยผู้ต้องขัง

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบฝึกบุคคลท่ามือเปล่า การฝึกแถวชิด การฝึกกายบริหาร ๑๐ ท่า
๒. ค่านิยมหลักของคนไทย ๑๒ ประการ

ตามนโยบาย ๕ ก้าวย่างแห่งการเปลี่ยนแปลงราชทัณฑ์ ก้าวที่ ๓ เรื่องการฝึกวินัยผู้ต้องขัง กรมราชทัณฑ์ ได้กำหนดให้เรือนจำ/ทัณฑสถาน ดำเนินการฝึกระเบียบวินัย และฝึกการสวนสนามผู้ต้องขังอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการเสริมสร้างลักษณะนิสัยแห่งความรับผิดชอบให้กับผู้ต้องขัง นั้น

กรมราชทัณฑ์ขอเรียนว่า การดำเนินการฝึกระเบียบวินัยผู้ต้องขังที่ผ่านมา เรือนจำ/ทัณฑสถานแต่ละแห่งอาจมีรูปแบบการปฏิบัติที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้น เพื่อให้การฝึกระเบียบวินัยผู้ต้องขังเป็นไปในแนวทางเดียวกัน จึงให้เรือนจำ/ทัณฑสถานดำเนินการ ดังนี้

๑. รูปแบบการฝึกระเบียบวินัยผู้ต้องขัง ให้ดำเนินการตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑.

๒. ระยะเวลาในการฝึก

๑) <u>ผู้ต้องขังเข้าใหม่</u> ให้ฝึกระเบียบแถว ๑ เดือน อบรมและพัฒนาจิตใจ ๑ เดือน

๒) <u>ผู้ต้องขังย้ายเรือนจำ</u> ให้ฝึกระเบียบแถว ๑๕ วัน อบรมและพัฒนาจิตใจ ๑๕ วัน

๓) <u>ผู้ต้องขังกระทำผิดวินัย</u>

(๑) กระทำผิดครั้งที่ ๑ ให้ฝึกระเบียบแถว ๒ เดือน อบรมและพัฒนาจิตใจ ๑ เดือน

(๒) กระทำผิดครั้งที่ ๒ ให้ฝึกระเบียบแถว ๕ เดือน อบรมและพัฒนาจิตใจ ๑ เดือน

(๓) กระทำผิดครั้งที่ ๓ ให้ฝึกระเบียบแถว ๘ เดือน อบรมและพัฒนาจิตใจ ๑ เดือน

๓. การอบรมและพัฒนาจิตใจ ให้ชี้แจงผู้ต้องขังทราบเกี่ยวกับระเบียบ ข้อบังคับ ทั้งของเรือนจำและกรมราชทัณฑ์ รวมทั้งสิทธิ หน้าที่ และประโยชน์ที่ผู้ต้องขังจะพึงได้รับตามที่กำหนดไว้ในกฎหมาย

/ราชทัณฑ์...

ราชทัณฑ์ รวมถึงโทษที่จะได้รับเมื่อกระทำผิดวินัยด้วย นอกจากนี้ให้เน้นค่านิยมหลักของคนไทย ๑๒ ประการ ตามนโยบายของรัฐบาล (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๒.)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขอได้แจ้งเรือนจำ/ทัณฑสถานทราบและถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายธวัชชัย ชัยวัฒน์)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมราชทัณฑ์

สำนักทัณฑวิทยา
ส่วนมาตรการควบคุมผู้ต้องขัง
โทร. ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๘๐
โทรสาร. ๐ ๒๙๖๗ ๒๔๐๙

สำเนาส่งผู้ว่าราชการจังหวัด

ลำดับที่	จังหวัด	ลำดับที่	จังหวัด
๑.	ผู้ว่าราชการจังหวัดกาญจนบุรี	๓๒.	ผู้ว่าราชการจังหวัดพังงา
๒.	ผู้ว่าราชการจังหวัดกาฬสินธุ์	๓๓.	ผู้ว่าราชการจังหวัดภูเก็ต
๓.	ผู้ว่าราชการจังหวัดกระบี่	๓๔.	ผู้ว่าราชการจังหวัดมหาสารคาม
๔.	ผู้ว่าราชการจังหวัดขอนแก่น	๓๕.	ผู้ว่าราชการจังหวัดมุกดาหาร
๕.	ผู้ว่าราชการจังหวัดจันทบุรี	๓๖.	ผู้ว่าราชการจังหวัดแม่ฮ่องสอน
๖.	ผู้ว่าราชการจังหวัดชุมพร	๓๗.	ผู้ว่าราชการจังหวัดยโสธร
๗.	ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยนาท	๓๘.	ผู้ว่าราชการจังหวัดยะลา
๘.	ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ	๓๙.	ผู้ว่าราชการจังหวัดระนอง
๙.	ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่	๔๐.	ผู้ว่าราชการจังหวัดร้อยเอ็ด
๑๐.	ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย	๔๑.	ผู้ว่าราชการจังหวัดลพบุรี
๑๑.	ผู้ว่าราชการจังหวัดตราด	๔๒.	ผู้ว่าราชการจังหวัดลำพูน
๑๒.	ผู้ว่าราชการจังหวัดตาก	๔๓.	ผู้ว่าราชการจังหวัดเลย
๑๓.	ผู้ว่าราชการจังหวัดตรัง	๔๔.	ผู้ว่าราชการจังหวัดศรีสะเกษ
๑๔.	ผู้ว่าราชการจังหวัดนครนายก	๔๕.	ผู้ว่าราชการจังหวัดสระบุรี
๑๕.	ผู้ว่าราชการจังหวัดนนทบุรี	๔๖.	ผู้ว่าราชการจังหวัดสิงห์บุรี
๑๖.	ผู้ว่าราชการจังหวัดนครราชสีมา	๔๗.	ผู้ว่าราชการจังหวัดสระแก้ว
๑๗.	ผู้ว่าราชการจังหวัดน่าน	๔๘.	ผู้ว่าราชการจังหวัดสุรินทร์
๑๘.	ผู้ว่าราชการจังหวัดนครปฐม	๔๙.	ผู้ว่าราชการจังหวัดสกลนคร
๑๙.	ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช	๕๐.	ผู้ว่าราชการจังหวัดสุโขทัย
๒๐.	ผู้ว่าราชการจังหวัดนราธิวาส	๕๑.	ผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรสาคร
๒๑.	ผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์	๕๒.	ผู้ว่าราชการจังหวัดสุพรรณบุรี
๒๒.	ผู้ว่าราชการจังหวัดบึงกาฬ	๕๓.	ผู้ว่าราชการจังหวัดสุราษฎร์ธานี
๒๓.	ผู้ว่าราชการจังหวัดปทุมธานี	๕๔.	ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา
๒๔.	ผู้ว่าราชการจังหวัดปราจีนบุรี	๕๕.	ผู้ว่าราชการจังหวัดสตูล
๒๕.	ผู้ว่าราชการจังหวัดประจวบคีรีขันธ์	๕๖.	ผู้ว่าราชการจังหวัดหนองคาย
๒๖.	ผู้ว่าราชการจังหวัดพระนครศรีอยุธยา	๕๗.	ผู้ว่าราชการจังหวัดหนองบัวลำภู
๒๗.	ผู้ว่าราชการจังหวัดพะเยา	๕๘.	ผู้ว่าราชการจังหวัดอ่างทอง
๒๘.	ผู้ว่าราชการจังหวัดแพร่	๕๙.	ผู้ว่าราชการจังหวัดอำนาจเจริญ
๒๙.	ผู้ว่าราชการจังหวัดพิจิตร	๖๐.	ผู้ว่าราชการจังหวัดอุตรดิตถ์
๓๐.	ผู้ว่าราชการจังหวัดพิษณุโลก	๖๑.	ผู้ว่าราชการจังหวัดอุทัยธานี
๓๑.	ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบูรณ์		

แบบฝึกบุคคลท่ามือเปล่า

๑. ท่าตรง

คำบอก "แถว – ตรง"

การปฏิบัติ ยืนให้ส้นเท้าชิดอยู่ในแนวเดียวกัน ปลายเท้าแบะออกข้างละเท่าๆ กันห่างกันประมาณ ๑ คืบ (ทำมุม ๔๕ องศา) เข่าเหยียดตรงและบีบเข้าหากัน ลำตัวยืดตรง อกผาย ไหล่เสมอกัน แขนทั้งสองข้างห้อยอยู่ข้างลำตัวและเหยียดตรงพลิกศอกไปข้างหน้าเล็กน้อย จนไหล่ตึง นิ้วมือเหยียดและชิดกัน นิ้วกลางติดขาตรง กึ่งกลางประมาณแนวตะเข็บกางเกงเปิดผ่ามือออกเล็กน้อย ลำคอยืดตรงไม่ยื่นคางตาแลตรงไปข้างหน้าได้ระดับ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสองข้างเท่าๆ กันและนิ่ง

หมายเหตุ - ท่าตรงเป็นท่าเบื้องต้นและเป็นรากฐานของการปฏิบัติอื่นๆ
- ใช้เป็นท่าแสดงการเคารพได้ท่าหนึ่ง

๒. ท่าพัก

ก. <u>พักตามปกติ</u>

คำบอก "พัก"

การปฏิบัติ หย่อนเข่าขวาก่อน ต่อไปจึงหย่อนและเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย และเปลี่ยนเข่าพักได้ตามสมควร แต่เท้าทั้งสองต้องอยู่กับที่ห้ามพูด เมื่อได้ยินคำบอกว่า "แถว" ให้ยืดตัวขึ้นและจัดทุกสัดส่วนของร่างกายให้อยู่ในท่าตรงนอกจากเข่าขวา ครั้นเมื่อได้ยินคำบอกว่า "ตรง" ให้กระตุกเข่าขวาโดยเร็วและแข็งแรง กลับไปอยู่ในลักษณะของท่าตรง

ข. <u>พักตามสบาย</u>

คำบอก "ตามสบาย,พัก"

การปฏิบัติ หย่อนเข่าขวาเช่นเดียวกับ "พัก" ต่อไปจึงเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสบาย และพูดจากันได้ แต่เท้าข้างหนึ่งต้องอยู่กับที่ ถ้ามิได้รับอนุญาตให้นั่งจะนั่งมิได้เมื่อได้ยินคำบอกว่า "แถว - ตรง" ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับท่าพักตามปกติ

ค. <u>พักตามระเบียบ</u>

คำบอก "ตามระเบียบ - พัก"

การปฏิบัติ แยกเท้าซ้ายออกไปทางซ้ายประมาณ ๓๐ ซม. (หรือประมาณเกือบครึ่งก้าวปกติ) อย่างแข็งแรงและองอาจ พร้อมกับจับมือไขว้หลัง มือขวาทับมือซ้ายนิ้วหัวแม่มือขวากำนิ้วหัวแม่มือซ้าย, หลังมือซ้ายแนบติดลำตัวในแนวกึ่งกลางหลัง และอยู่ใต้ขอบกางเกง ขาทั้งสองข้างตึง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสองข้างเท่าๆ กัน และนิ่งเมื่อได้ยินคำบอกว่า "แถว – ตรง" ให้ชักเท้าซ้ายชิดเท้าขวาอย่างแข็งแรง พร้อมกับนำมือทั้งสองกลับไปอยู่ในลักษณะท่าตรงตามเดิม

ง. <u>พักแถว</u>

คำบอก "พักแถว"

การปฏิบัติ ต่างคนต่างแยกออกจากแถวทันทีแต่ต้องอยู่ในบริเวณใกล้เคียงนั้น และไม่ส่งเสียงอึกทึกเมื่อได้ยินคำบอกว่า "แถว" ให้รีบกลับเข้าแถวที่เดิมโดยเร็วในรูปแถวเดิม และเมื่อจัดแถวเรียบร้อยแล้ว ให้อยู่ในท่าตรงจนกว่าจะมีคำบอกคำสั่งต่อไป

หมายเหตุ - สาหรับท่าพักเป็นท่าที่เปลี่ยนอิริยาบถจากท่าตรง เพื่อผ่อนคลายความตรึงเครียดตามโอกาสต่างๆ คือ

- พักตามระเบียบใช้พักในโอกาสเกี่ยวกับพิธีต่างๆ เช่น ตรวจพลสวนสนาม

- พักตามปกติใช้พักในโอกาสระหว่างฝึก – สอน เพื่ออธิบายหรือแสดงตัวอย่างกับผู้ต้องขัง

- พักตามสบายใช้พักในโอกาสที่ต้องรอรับคาสั่ง เพื่อปฏิบัติต่อไปเป็นระยะเวลาที่สั้นๆ เช่น เมื่อผู้ควบคุมแถวต้องไปรับคำสั่งจากผู้บังคับบัญชา เป็นต้น

- พักนอกแถวใช้พักในโอกาสที่ต้องรอรับคำสั่งเพื่อปฏิบัติต่อไปเป็นเวลานาน

จ. ท่าเลิกแถว

คำบอก "เลิกแถว"

การปฏิบัติ เมื่อได้ยินคำบอกว่า "เลิกแถว" ให้ผู้ต้องขังทุกคนที่อยู่ในแถวแยกกระจายกันออกไปจากแถวโดยเร็ว

หมายเหตุ โอกาสในการใช้ สำหรับเลิกการฝึกหรือปฏิบัติงานในครั้งนั้น

๓. ท่าหันอยู่กับที่

ก. ขวาหัน

คำบอก "ขวา – หัน"

การปฏิบัติ ทำเป็น ๒ จังหวะ คือ

- จังหวะ ๑ เปิดปลายเท้าขวาและยกส้นเท้าซ้ายทันใดนั้นให้หันตัวไปทางขวาจนได้ ๙๐ องศา หมุนเท้าทั้งสองไปโดยให้ส้นเท้าและปลายเท้า ซึ่งเป็นหลักนั้นติดอยู่กับพื้น น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวาส่วนขาขวาเหยียดตึง บิดส้นเท้าซ้ายออกข้างนอกพอตึง

- จังหวะ ๒ ชักเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวาในลักษณะท่าตรงโดยเร็วและแข็งแรง

ข. ซ้ายหัน

คำบอก "ซ้าย – หัน"

การปฏิบัติ ทำเป็น ๒ จังหวะ อย่างเดียวกับขวาหัน โดยเปลี่ยนคาว่า "ขวา" เป็น "ซ้าย"

ค. กลับหลังหัน

คำบอก "กลับหลัง – หัน"

การปฏิบัติ ทำเป็น ๒ จังหวะ คือ

- จังหวะ ๑ ทำเช่นเดียวกับขวาหันจังหวะ ๑ แต่หันเลยไปจนกลับหน้าเป็นหลัง จนครบ ๑๘๐ องศา และให้ปลายเท้าซ้ายไปหยุดอยู่ข้างหลังเฉียงซ้ายประมาณครึ่งก้าวและในแนวส้นเท้าขวา

- จังหวะ ๒ ทำเช่นเดียวกับท่าขวาหันจังหวะ ๒

ง. กึ่งขวา (ซ้าย) หัน

คำบอก "กึ่งขวา (ซ้าย) หัน

การปฏิบัติ ทำเป็น ๒ จังหวะ ให้เหมือนกับขวาหัน,ซ้ายหัน แต่หันไปเพียง ๔๕ องศา

๔. ท่าเดิน

ก. เดินสวนสนาม (ครูฝึกจะกล่าวนำก่อนว่า ต่อไปจะเป็นการเดินสวนสนาม)

คำบอก "หน้า – เดิน"

การปฏิบัติ โน้มน้ำหนักตัวไปข้างหน้า พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายออกเดินก่อน ขาเหยียดตึงปลายเท้างุ้มส้นเท้าสูงจากพื้นประมาณ ๑ คืบ เมื่อจะวางเท้าและก้าวต่อไปให้โน้มน้ำหนักตัวไปข้างหน้า ตบเต็มฝ่าเท้าอย่าง

แข็งแรงทรงตัวและศีรษะอยู่ในท่าตรง แกว่งแขนตามธรรมดาเฉียงไปข้างหน้าและข้างหลังพองาม เมื่อแกว่งแขนไปข้างหน้าข้อศอกงอเล็กน้อย เมื่อแกว่งแขนไปข้างหลังให้แขนเหยียดตรง ตามธรรมชาติหันหลังมือออกนอกตัว แบมือให้นิ้วเรียงชิดติดกัน ความยาวของก้าว ๘๐ เซนติเมตร (นับจากส้นเท้าถึงส้นเท้า) รักษาจังหวะก้าวคงที่นาทีละ ๘๐ – ๑๐๐ ก้าว

ข. ท่าเดินตามปกติ

คำบอก "หน้า - เดิน"

การปฏิบัติ เมื่อได้ยินคำบอก "หน้า - เดิน" ให้ออกเดิน โดยก้าวเท้าซ้ายออกไปข้างหน้าในลักษณะขาเหยียดตึง ฝ่าเท้าขนานกับพื้น และสูงจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือ ปลายเท้าชี้ไปในทิศทางตรงหน้า ในขณะเดียวกันมือทั้งสองข้างกำแบบหลวมๆ โดยนิ้วหัวแม่มือจดกับข้อที่สองของนิ้วชี้ นิ้วทั้งสี่ (เว้นนิ้วหัวแม่มือ) เรียงชิดกัน แกว่งแขนขวาไปด้านหน้าและแขนซ้ายมาทางด้านหลัง ในลักษณะงอข้อศอกเล็กน้อยและหันหลังมือออกไปทางด้านนอกลำตัวแต่พองามโดยไม่ฝืนธรรมชาติ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา แล้วจึงสืบเท้าซ้ายไปข้างหน้า ๑ ก้าว ระยะประมาณ ๖๐ เซนติเมตร วางส้นเท้าซ้ายลงจดพื้น ก่อนปลายเท้า เปลี่ยนน้ำหนักตัวมาอยู่บนเท้าซ้าย แขนแกว่งด้านข้างลำตัวให้เลยลำตัวไปด้านหน้าและด้านหลัง ประมาณ ๑ ฝ่ามือ โดยสัมพันธ์กับขาที่ก้าว ลำตัวยืดตรง ยกอกผึ่งผาย สายตามองตรงไปข้างหน้าในแนวระดับ สำหรับในก้าวต่อไปให้ปฏิบัติในลักษณะเช่นเดียวกัน โดยก้าวสลับเท้าเดินอย่างต่อเนื่องและพยายามรักษาจังหวะความเร็วในการเดินให้คงที่ ในอัตรานาทีละประมาณ ๑๑๖ ก้าว เมื่อเดินเป็นแถวการก้าวเท้าออกเดินแต่ละก้าว ตลอดจนการแกว่งแขนจะต้องกระทำให้พร้อมกันทั้งแถว และรักษาลักษณะท่าทางในทุกอิริยาบถของการเดินให้องอาจผึ่งผายอยู่เสมอ

ค. เปลี่ยนเท้า

คำบอก "เปลี่ยนเท้า"

การปฏิบัติ ให้ก้าวเท้าไปข้างหน้าอีก ๑ ก้าว ยั้งตัวพร้อมกับก้าวเท้าหลังให้ปลายเท้าหลังชิดส้นเท้าหน้า และก้าวเท้าหน้าออกเดินต่อไป

ง. ซอยเท้า

คำบอก "ซอยเท้า"

การปฏิบัติ เมื่อหยุดอยู่กับที่ ถ้าได้ยินคำบอกว่า "ซอยเท้า – ทำ" ให้ยกเท้าขึ้นลงสลับกันอยู่กับที่ตามจังหวะการเดินในครั้งนั้น โดยยกปลายเท้าซ้ายขึ้นก่อนปลายเท้างุ้ม เท้าที่ยกขึ้นนั้นให้พื้นรองเท้าสูงจากพื้นประมาณ ๑ ฟุต ลักษณะมือและการแกว่งแขนคงเป็นไปตามท่าเดินครั้งนั้น ถ้ากำลังเดิน เมื่อได้ยินคาบอกว่า "ซอยเท้า – ทำ" ไม่ว่าเท้าข้างใดจะตกถึงพื้นก็ตามให้เดินต่อไปอีก ๑ ก้าว แล้วก้าวเท้าหลังให้ส้นเท้าหลังเสมอแนวเดียวกับส้นเท้าหน้าและยกเท้าเดิมนั้นขึ้นก่อน ต่อไปเป็นการปฏิบัติเช่นเดียวกับเมื่อหยุดอยู่กับที่ ทั้งสองโอกาสดังกล่าวแล้ว ถ้าจะให้เดินต่อไปก็ให้ใช้คำบอกว่า "หน้า - เดิน" เมื่อเท้าซ้ายตกถึงพื้น ซอยเท้าขวาอยู่กับที่แล้วก้าวเท้าซ้ายเดินต่อไป หรือจะให้หยุดก็ให้ใช้คำบอกว่า "แถว – หยุด" เช่นเดียวกับท่าหยุดในเวลาเดิน

๕. ท่าหยุด

คำบอก "แถว – หยุด"

การปฏิบัติ ในขณะที่กำลังออกเดินตามปกติหรือเดินสวนสนาม เมื่อได้ยินคำบอกว่า "แถว – หยุด" ไม่ว่าเท้าข้างใดข้างหนึ่งจะตกถึงพื้นก็ตามให้ปฏิบัติเป็น ๒ จังหวะ คือ

- จังหวะ ๑ ก้าวเท้าต่อไปอีก ๑ ก้าว
- จังหวะ ๒ นำเท้าหลังไปชิดเท้าหน้าในลักษณะท่าตรงอย่างแข็งแรง

หมายเหตุ - ท่า**หยุด**โดยธรรมดาผู้บอกแถวควรบอกให้ตกเท้าขวา

- เมื่อใช้คำบอกว่า "แถว" ลงเท้าใดให้บอกว่าหยุดลงเท้านั้นให้ก้าวต่อไป เช่น บอก "แถว" ลงเท้าขวา เมื่อก้าวเท้าซ้ายต่อไปและลงเท้าขวาอีกเป็นครั้งที่สองจึงบอกว่า "หยุด"

๖. ท่าวิ่ง

ก. <u>การวิ่ง</u>

คำบอก "วิ่ง,หน้า – วิ่ง"

การปฏิบัติ ออกวิ่งด้วยเท้าซ้ายก่อน วางปลายเท้าลงบนพื้นงอเข่าเล็กน้อย โน้มตัวไปข้างหน้าขาหลังไม่ต้องเหยียดตึง ปลายเท้ายกสูงจากพื้นพอสมควรพร้อมกันนั้น ยกมือขึ้นเสมอราวนมกำมือและหันฝ่ามือเข้าหาตัว ยืดอกและศีรษะตั้งตรงขณะวิ่งแกว่งแขนที่งอตามจังหวะก้าวได้พอสมควร ความยาวของก้าว ๘๐ ซม. รักษาความยาวของก้าวให้คงที่ อัตราความเร็วในการวิ่งนาทีละ ๑๖๐ ก้าว

หมายเหตุ - ท่าวิ่งใช้ในโอกาสต้องการความรวดเร็วในการเคลื่อนที่ซึ่งปกติเป็นระยะใกล้ๆ หรืออีกประการหนึ่งเพื่อการออกกำลังกาย

- ท่านี้เริ่มได้ทั้งเมื่อเวลาอยู่กับที่และขณะกำลังเดิน สำหรับเวลาเดินสิ้นคำบอกเมื่อตกเท้าใดก็ตามให้ก้าวต่อไปอีก ๑ ก้าว และเริ่มวิ่งทันที (ปกติควรบอกเท้าขวา)

ข. <u>การหยุด</u>

คำบอก "แถว – หยุด"

การปฏิบัติ เมื่อสิ้นคำบอกโดยเท้าใดตกถึงพื้นก็ตาม ให้คงวิ่งด้วยอาการยั้งตัวไปข้างหน้าอีก ๓ ก้าว และทำท่าหยุดเช่นเดียวกับการหยุดในเวลาเดิน

ค. <u>เปลี่ยนเป็นเดิน</u>

คำบอก "เดิน – ทำ" (สั่งเดินเท้าไหนต้องนำเท้านั้นขึ้น)

ง. <u>เปลี่ยนเท้า</u>

คำบอก "เปลี่ยน - เท้า"

การปฏิบัติ ตามปกติให้ใช้คำบอกในขณะที่เท้าซ้ายหรือเท้าขวาตกถึงพื้นก็ได้ ในลำดับติดต่อกันปฏิบัติโดยก้าวไปข้างอีก ๒ ก้าว (ซ้าย,ขวา) ครั้นแล้ว โดนก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าอีก ๑ ก้าว (๘๐ ซม.) และก้าวเท้าซ้ายวิ่งต่อไปตามระยะก้าวปกติท่านี้ทาเป็นจังหวะเดียว

หมายเหตุ - ท่าเปลี่ยนเท้าในเวลาวิ่งนี้ ปกติเป็นท่าที่ใช้สำหรับหัดให้ผู้ต้องขังรู้จักวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง เพื่อนำไปใช้ตามลำพังในแถว

- ท่านี้โดยทั่วไปใช้ในโอกาสเปลี่ยนเท้าให้พร้อมกับส่วนรวมของแถว

๗. ท่าหันในเวลาเดิน

ก. <u>ขวาหัน</u>

คำบอก "ขวา – หัน"

การปฏิบัติ ให้บอกคำว่า "ขวา" และ "หัน" เมื่อเท้าขวาตกถึงพื้นในลำดับติดต่อกันปฏิบัติเป็น ๒ จังหวะดังนี้

- จังหวะ ๑ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าในแนวปลายเท้าขวา ประมาณครึ่งก้าว พร้อมกับปิดปลายเท้าให้ไปทางกึ่งขวา แล้วหันตัวด้วยปลายเท้าทั้งสองไปทางขวาจนได้ ๙๐ องศา

- จังหวะ ๒ ก้าวเท้าขวาออกเดินต่อไปตามจังหวะการเดินเดิมในทิศทางใหม่โดยต่อเนื่องกัน

ข. ซ้ายหัน

คำบอก "ซ้าย – หัน"

การปฏิบัติ ใช้คำบอกว่า "ซ้าย และ หัน" เมื่อเท้าซ้ายตกถึงพื้นในลำดับติดต่อกันปฏิบัติเป็น ๒ จังหวะ เช่นเดียวกับขวาหัน โดยเปลี่ยนคำว่า "ขวา" เป็น "ซ้าย" เท่านั้น

หมายเหตุ สำหรับท่าขวาและซ้ายหัน

- ท่าขวาและซ้ายหัน เมื่อปฏิบัติเปิดจังหวะต้องไม่หยุดชะงักและมือคงแกว่งตามจังหวะก้าวติดต่อกันเรื่อยไป

- ท่าทั้งสองนี้ใช้ในโอกาสที่ต้องการเปลี่ยนทิศทางหรือหน้าแถวระหว่างการเดิน

ค. กลับหลังหัน

คำบอก "กลับหลัง – หัน"

การปฏิบัติ ใช้คำบอก "กลับหลัง และ "หัน" เมื่อเท้าซ้ายตกถึงพื้นในลำดับติดต่อกันปฏิบัติเป็น ๓ จังหวะ ดังนี้

- จังหวะ ๑ ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ๑ ก้าว

- จังหวะ ๒ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าไขว้กับเท้าขวาและตบลงกับพื้นด้วยปลายเท้าในแถวทางขวาของปลายเท้าขวาเล็กน้อยให้เข่าซ้ายตึง ทันใดนั้นยกส้นเท้าขวาและแล้วหมุนตัวด้วยตะโพก โดยใช้ปลายเท้าทั้งสองเป็นหลักไปข้างหน้าจนได้ ๑๘๐ องศา ขณะหมุนตัว มือทั้งสองติดอยู่กับข้างขา

- จังหวะ ๓ ก้าวเท้าซ้ายออกเดินพร้อมกับยกมือและแกว่งแขนตามจังหวะท่าเดินในครั้งนั้นต่อไป

หมายเหตุ - ท่าหันในเวลาเดินเป็นท่าที่มีจังหวะ ดังนั้นการหัดในขั้นแรกๆ จึงควรให้ผู้ต้องขังนับจังหวะด้วยเสียงดังก่อน จนปฏิบัติได้ชำนาญแล้วจึงให้นับเพียงในใจ

๘. ท่าหันในเวลาวิ่ง

ก. กลับหลังหัน

คำบอก "กลับหลัง - หัน"

การปฏิบัติ ให้บอกคำว่า "กลับหลัง" และ "หัน" เมื่อเท้าซ้ายตกถึงพื้นในลาดับติดต่อกันปฏิบัติเป็น ๔ จังหวะ ดังนี้คือ

- จังหวะ ๑ ก้าวกระโดดข้างขวา ๑ ก้าวเพื่อยั้งตัว

- จังหวะ ๒ ก้าวกระโดดเท้าซ้ายไปข้างหน้าอีก ๑ ก้าวพร้อมกับหมุนตัวไปทางขาวประมาณ ๙๐ องศา

- จังหวะ ๓ ก้าวกระโดดเท้าขวาไปอยู่หน้าปลายเท้าซ้ายพร้อมกับหมุนตัวไปไปทางขวาประมาณ ๙๐ องศาจากทิศทางเดิม

- จังหวะ ๔ ก้าวกระโดดเท้าซ้ายออกวิ่งต่อไปตามจังหวะเดิม

หมายเหตุ ท่าหันในเวลาวิ่งเป็นท่าที่มีจังหวะเดียวกับในเวลาเดิน ดังนั้นการหันในครั้งแรกๆ จึงควรให้นับจังหวะด้วยเสียงดังก่อน จนปฏิบัติได้ชำนาญแล้วจึงให้นับแต่เพียงในใจ

๙. ท่าหมอบ

ก. <u>หมอบ</u>

คำบอก "หมอบ"

การปฏิบัติ - ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าประมาณ ๑ ก้าว น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง แขนทั้งสองขณะนี้ยังคงอยู่ที่เดิม

- ทรุดตัวคุกเข่าขวาและเข่าซ้ายลงตามลำดับลงจดกับพื้น พร้อมกับก้มตัวไปข้างหน้าและเหยียดแขนทั้งสองใช้มือยันพื้นเพื่อรับน้ำหนักตัว ขาขวาเหยียดตึงเงยหน้าและตามองตรงไปข้างหน้า

- เหยียดเท้าซ้ายให้ส้นชิดกันลดตัวลงนอนราบกับพื้น งอแขนแล้วนำนิ้วมือขวามาทับนิ้วมือซ้าย (ถึงแค่โคนนิ้ว) ฝ่ามือทั้งสองคว่ำลงกับพื้น แนวกึ่งกลางระหว่างมือทั้งสองอยู่ประมาณหน้าผาก (เวลาก้มหน้า) กางศอกทั้งสองออกเต็มที่ จะทำให้ศีรษะต่ำและเงยหน้ามองตรงไปข้างหน้า

ข. <u>ลุก</u>

คำบอก "ลุก"

การปฏิบัติ - ชักมือทั้งสองเข้าหากัน พร้อมกับยันพื้นยกตัวขึ้นแล้วชักเท้าขวาคุกเข่าคล้ายลักษณะท่าหมอบขั้นตอนที่ ๒

- คุกเข่าซ้ายแล้วยกตัวขึ้นโดยเร็ว (ขณะนี้ยังไม่ชักเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย) และนำมือทั้งสองมาไว้ข้างขาคล้ายท่าหมอบขั้นตอนที่ ๑

- ชักเท้าขวามาชิดเท้าซ้ายต่อไปอยู่ในลักษณะท่าตรง ถ้าจะต้องเคลื่อนที่หรือเดินต่อไปไม่ต้องชักเท้าขวาชิด คือเมื่อยืนขึ้นแล้วก็ให้ก้าวเท้าซ้ายออกเดินได้เลยทีเดียว

หมายเหตุ - การหัดในขั้นแรก ควรกระทำเป็นตอนๆ เมื่อผู้ต้องขังมีความเข้าใจดีแล้ว จึงหัดโดยเปิดตอนและปฏิบัติด้วยความรวดเร็วต่อไป

๑๐. ท่าซอยเท้า

ก. <u>ซอยเท้าอยู่กับที่</u>

คำบอก "ซอยเท้า"

การปฏิบัติ เมื่อสิ้นสุดคำว่า "ซอยเท้า" ให้ยกเท้าซ้ายขึ้น โดยให้ปลายเท้าสูงจากพื้นประมาณ ๑ คืบ พร้อมกับแกว่งแขนขวาไปข้างหน้าและแกว่งแขนซ้ายไปข้างหลังเล็กน้อย แล้ววางเท้าซ้ายลงกับพื้น ณ ที่เดิม พร้อมกับยกเท้าขวาให้สูงจากพื้น ในลักษณะเดียวกันกับการยกเท่าซ้ายและแกว่งแขนขวากลับมาด้านหลังและแกว่งแขนซ้ายไปข้างหน้าเล็กน้อย แล้วยกขาทั้งสองข้างขึ้นลงสลับกัน มือและแขนแกว่งไปตามจังหวะของการยกขา

ข. <u>ท่าหยุดจากการซอยเท้า</u>

คำบอก "แถว - หยุด" (คำบอกแบ่ง)

การปฏิบัติ ท่านี้มีสองจังหวะดังต่อไปนี้

- จังหวะ ๑ เมื่อได้ยินคำบอก "แถว - หยุด" พอสิ้นคำบอก "หยุด" ไม่ว่าจะเป็นในขณะที่เท้าข้างใดตกถึงพื้นก็ตาม ให้ย่ำเท้าอีกข้างหนึ่งลงไปกับพื้นอีกครั้งหนึ่ง แล้วยกเท้าอีกข้างหนึ่งให้สูงขึ้นจากพื้น แล้วค้างไว้ ในลักษณะเดียวกันกับที่ยกเท้าขึ้น ทำท่าซอยเท้าครั้งแรก สำหรับมือและแขนนั้นคงแกว่งค้างไว้ในจังหวะของเท้าที่ยกขึ้นในลักษณะเดียวกันกับการก้าวเท้าในเวลาเดิน

- จังหวะ ๒ วางเท้าที่ยกค้างไว้นั้นลงไปยืนกับพื้นในลักษณะของท่าตรง พร้อมกับสะบัดแขนและมือที่แกว่งกลับมาอยู่ในลักษณะของท่าตรงด้วย

ค. ท่าเดินจากการซอยเท้า

คำบอก "หน้า - เดิน"

การปฏิบัติ เมื่อได้ยินคำบอก "หน้า - เดิน" จะได้ยินเสียง คำว่า "เดิน" ในขณะที่เท้าซ้ายตกถึงพื้น การปฏิบัติขั้นต่อไปให้ซอยเท้าขวาอยู่กับที่อีกครั้งหนึ่ง แล้วจึงเริ่มเตะเท้าซ้ายออกไปข้างหน้าในลักษณะของท่าเดินและเริ่มเดินต่อไป

ง. ท่าซอยเท้าจากการเดิน

คำบอก "ซอย - เท้า"

การปฏิบัติ เมื่อได้ยินคำบอก "ซอย - เท้า" พอสิ้นคำบอก "เท้า" ไม่ว่าจะเป็นในขณะที่เท้าข้างใดตกถึงพื้นก็ตาม ให้ก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งเดินต่อไปข้างหน้าอีกหนึ่งก้าวพร้อมกับยั้งตัวหยุดไว้ แล้วเลื่อนเท้าหลังขึ้นมาจนเสมอกับเท้าหน้า พร้อมกับย่ำเท้าลงไปตรงข้างเคียงกับเท้าข้างที่หยุดไว้นั้นในลักษณะของการซอยเท้าอยู่กับที่ต่อจากนั้นให้ทำท่าซอยเท้าอยู่กับที่

การฝึกแถวชิด

๑. แถวหน้ากระดานแถวเดียว

ก. <u>หน้ากระดานเปิดระยะ</u>

คำบอก "หน้ากระดานแถวเดียว,มาหาข้าพเจ้า"

การปฏิบัติ ผู้เรียกแถวยืนอยู่ในลักษณะท่าตรงหันหน้าเข้าหาผู้ต้องขัง แล้วใช้คำบอกให้ผู้ต้องขังมาเข้าแถวตามลำดับไหล่ ตรงหน้าผู้เรียกแถวโดยเร็ว คนหลักอยู่ห่างจากผู้เรียกแถว ๖ ก้าว แนวไหล่ขนานกับแนวไหล่ของผู้เรียกแถว คนอื่นเรียงต่อไปทางซ้ายของคนเป็นหลัก

การเข้าแถวให้ผู้ต้องขังทุกคน เว้นคนอยู่ทางซ้ายสุดเหยียดแขนซ้ายออกไปทางข้างเสมอไหล่ คว่ำฝ่ามือลงนิ้วเหยียดชิดกันทุกคนเว้นคนที่อยู่ทางขวาสุดหันหน้า และมองไปทางขวามือ เพื่อจัดแถวและให้ไหล่ขวาจดปลายนิ้วมือของคนที่อยู่ทางขวา ผู้เรียกแถวตรวจการจัดแถวแล้วสั่ง "นิ่ง" ผู้ต้องขังทุกคนลดแขนลงข้างตัวโดยไม่ตบข้างขาให้มีเสียงดังพร้อมกับสะบัดหน้ามาอยู่ในท่าตรงและนิ่ง

ข. <u>หน้ากระดานปิดระยะ</u>

คำบอก "หน้ากระดานแถวเดียว,ปิดระยะมาหาข้าพเจ้า"

การปฏิบัติ ผู้เรียกแถวยืนอยู่ในลักษณะท่าตรงหันหน้าเข้าหาผู้ต้องขัง แล้วใช้คำบอกให้ผู้ต้องขังมาเข้าแถวเช่นเดียวกับการเข้าแถวหน้ากระดานเปิดระยะ แต่ปิดระยะเข้ามาโดยยกมือซ้ายขึ้นท้าวสะโพก ให้ฝ่ามือพักอยู่บนสะโพก นิ้วเหยียดชิดกันแนบไปตามลำตัว นิ้วกลางอยู่ประมาณแนวตะเข็บกางเกง ศอกอยู่เสมอแนวลำตัว การจัดแถวใช้แขนขวาจดปลายศอกซ้ายและสะบัดหน้าไปทางหัวแถวและมองหน้าอกคนที่ ๓ ผู้เรียกแถวตรวจแล้วสั่ง "นิ่ง" ผู้ต้องขังทุกคนลดแขนลงพร้อมกับสะบัดหน้ามาอยู่ในท่าตรงและนิ่ง

๒. การเลิกแถว

คำบอก "เลิกแถว"

การปฏิบัติ ผู้ต้องขังแยกกระจายกันออกจากแถวโดยเร็ว

๓. แถวหน้ากระดานสองแถว,และสามแถว

คำบอก "หน้ากระดานสอง,(สาม) แถว (ปิดระยะ) มาหาข้าพเจ้า"

การปฏิบัติ ผู้ต้องขังเข้าแถวและจัดแถว เช่นเดียวกับแถวหน้ากระดานแถวเดียว แต่จัดแถวซ้อนกันสอง,(สาม) แถวตามคำบอก โดยยึดถือแถวหน้าเป็นหลัก ผู้ต้องขังที่อยู่ในแถวหลังยืนตรงคอคนหน้าของแถวหน้าระยะต่อระหว่างแถว ๑ เมตร ผู้เรียกแถวตรวจการจัดแถว แล้วสั่ง "นิ่ง" และสั่งพักต่อไป

หมายเหตุ - ถ้าต้องการจะให้เข้าแถวหน้ากระดานมากกว่าสามแถวก็ให้บอกจำนวนแถวต่อท้ายคำ "หน้ากระดาน" ลงไป และถ้าจำนวนผู้ต้องขังไม่ครบแถวก็ให้แยกคู่ขาด

- ตั้งแต่แถวที่สองข้างหลังเป็นต้นไป การจัดแถวให้ตรงคอคนหน้านั้นมีความสำคัญเท่ากับการจัดแถวหน้ากระดานให้ตรง แต่สำหรับระยะเคียงซึ่งประกอบขึ้นด้วยการเหยียดแขนซ้ายหรือยกมือซ้ายขึ้นท้าวสะโพก และคนทางซ้ายต้องจัดระยะเคียงกับปลายนิ้ว หรือปลายศอกของคนที่อยู่ขวามือนั้น ไม่จำเป็นจะต้องจัดระยะเคียงให้ไหล่ขวาหรือแขนขวาจดปลายนิ้ว หรือปลายศอกของคนที่อยู่ทางขวาเสมอไปให้ถือการตรงคอคนหน้าเป็นหลัก

- ก่อนที่จะฝึกจัดแถวหน้ากระดานตั้งแต่สองแถวขึ้นไป ควรให้ผู้ต้องขังนับเท่าจำนวนที่จะฝึกเสียก่อน ให้คนนับ ๑ ทั้งหมดอยู่หน้าแถว คนนับลำดับต่อไปให้อยู่แถวหลังลงไปตามลำดับ เช่น จะฝึกแถวหน้ากระดานสองแถวก็ให้นับ ๑,๒ - ๑,๒ ฯลฯ ให้คนนับ ๑ อยู่แถวหน้า คนนับ ๒ อยู่แถวหลัง

๔. การนับ

คำบอก "นับ"

การปฏิบัติ ผู้ต้องขังที่อยู่หัวแถวสะบัดหน้าไปทางซ้ายพร้อมกับนับ ๑ แล้วสะบัดหน้ากลับมาอยู่ท่าตรงเหมือนเดิม ผู้ต้องขังคนอื่นๆ นับเรียงไปตามลาดับเช่นเดียวกับคนหัวแถว เว้นคนอยู่ท้ายแถวให้สะบัดหน้ากลับมาอยู่ในท่าตรงเหมือนเดิมเมื่อนับเสร็จ

"นับสอง (สาม) ฯลฯ"

คำบอก "นับสอง (สาม) ฯลฯ

การปฏิบัติ ผู้ต้องขังนับจำนวนตามที่บอกเริ่มจากหัวแถว เช่นเดียวกับการนับตามธรรมดา เช่น นับสอง ผู้ต้องขังคงนับ หนึ่ง,สอง หนึ่ง,สอง เรียงไปตามลำดับจนสุดแถว

หมายเหตุ - การนับให้ใช้สำหรับหน้ากระดานแถวเดียว แต่ถ้าหน้ากระดานหลายแถวก็ให้นับเฉพาะแถวหน้า หรือหากมีความประสงค์จะให้แถวใดนับก็ให้ใช้คำบอกว่า "แถวที่สอง (สาม) นับ"

- การนับให้ผู้ต้องขังนับออกเสียงให้ถูกต้อง

- การนับเมื่อแถวมีการแยกคู่ขาดให้คนที่อยู่ท้ายแถวหลังขานจำนวนที่ขาดให้ทราบ โดยขานว่า "ขาดหนึ่ง (สอง,สาม ฯลฯ)" แล้วแต่การเข้าแถวในครั้งนั้น

๕. การจัดแถวและการ ปิด,เปิด ระยะ

ก. <u>การ ปิด,เปิด ระยะ</u>

คำบอก "หัวแถว,ท้ายแถว ฯลฯ เป็นหลัก ปิด,เปิด ระยะ"

การปฏิบัติ ผู้ต้องขังทุกคนเว้นคนที่กำหนดให้เป็นหลักก้าวไปทางข้างจนได้ระยะตามกำหนดแล้วหยุดอยู่ในลักษณะการจัดแถว เมื่อได้ยินคำบอกว่า "นิ่ง" ให้กลับไปอยู่ในท่าตรง

ข. <u>การจัดแถว</u> เพื่อให้ผู้ต้องขังจัดแถวและระยะต่อระยะเคียงให้ถูกต้องตามรูปแถวเดิม

คำบอก "ทางขวา (ซ้าย) เป็นหลัก,จัดแถว"

การปฏิบัติ ผู้ต้องขังทุกคนปฏิบัติการจัดแถว เช่นเดียวกับการเข้าแถวในรูปแถวนั้นๆ

หมายเหตุ - การจัดแถวเปิดระยะเป็นการปฏิบัติจากแถวหน้ากระดาน ระยะเคียงปกติ (เหยียดแขนเสมอไหล่) ส่วนการจัดแถวปิดระยะนั้นปฏิบัติจากแถวหน้ากระดานปิดระยะ (มือท้าวสะโพก)

- ใช้ในโอกาสเมื่อเข้าแถวเป็นรูปอยู่แล้ว การปิดหรือเปิดแถวนั้นประสงค์เพียงแก้ไขระยะเคียงระหว่างบุคคลตามความมุ่งหมายของผู้ฝึก

- จัดแถวไปทางไหนก็สะบัดหน้าและจัดแถวไปทางนั้น ส่วนแขนที่ยกขึ้นจัดระยะนั้นคงใช้เฉพาะแขนซ้ายเท่านั้น

ค. <u>แถวตอนเรียงหนึ่ง</u>

คำบอก "ตอนเรียงหนึ่ง,มาหาข้าพเจ้า"

การปฏิบัติ ผู้เรียกแถวยืนอยู่ในลักษณะท่าตรงหันหน้าเข้าหาผู้ต้องขัง แล้วใช้คำบอกให้ผู้ต้องขังไปหาผู้เรียกแถวโดยเร็ว คนสูงที่สุดของแถว (หัวแถว) อยู่ในระยะ ๖ ก้าว หน้าผู้เรียกผู้ต้องขังคนอื่นๆ อยู่เรียงซ้อนกันต่อไปข้างหลังตามลำดับจากคนสูงไปหาคนต่ำ จนท้ายแถวเป็นแถวเดียวกันและตรงคอกัน เว้นระยะต่อระหว่างบุคคล ๑ เมตร เมื่อเรียกแถวและตรวจการจัดแถวเสร็จแล้วสั่ง "นิ่ง" ผู้ต้องขังหยุดการจัดแถวและยืนนิ่งในท่าตรง

หมายเหตุ - แถวตอนเรียงหนึ่งเป็นหลักของการจัดแถวอื่นๆ ระยะต่อระหว่างบุคคลต้อง ๑ เมตรโดยตลอด

- การหัดผู้ต้องขังใหม่ในขั้นแรกควรให้ใช้วิธีมือยันหลังก่อนได้ กล่าวคือเหยียดแขนซ้ายไปข้างหน้า เพื่อสะดวกในการเข้าแถวของแถวชิดประกอบอาวุธสูงเสมอแนวไหล่ค่ำฝ่ามือให้ปลายนิ้วมือจดหลังของคนข้างหน้าพอดี แล้วถอยหลังไปประมาณ ๑ ช่วงเท้า พร้อมกับลดมือลงตามลำตัว

๗. ตอนเรียงสองและตอนเรียงสาม

คำบอก "ตอนเรียงสอง (สาม),มาหาข้าพเจ้า"

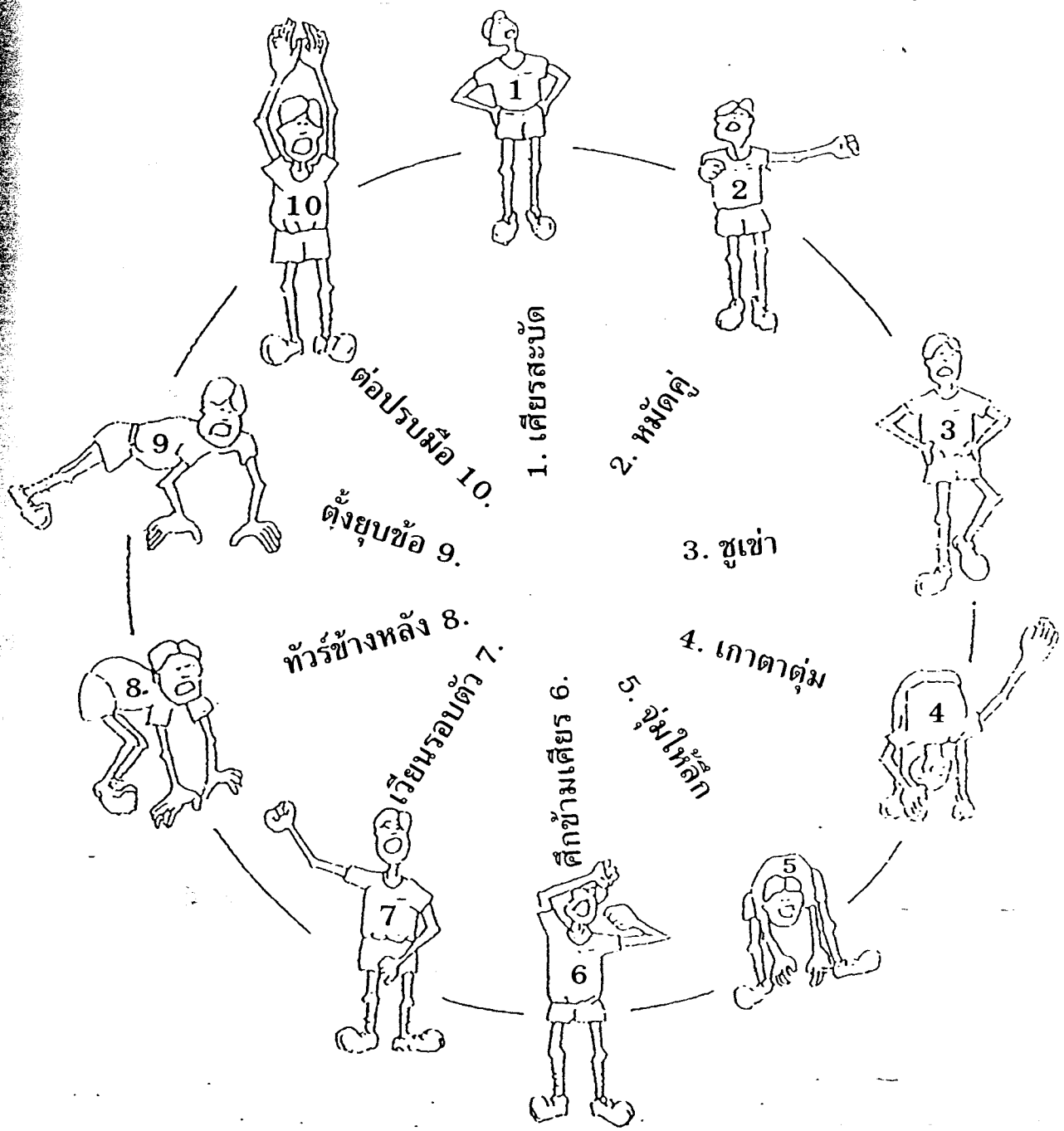
การปฏิบัติ ผู้ต้องขังเข้าแถวตอนเรียงหนึ่งเคียงกันสอง (สาม) แถวโดยยึดถือแนวทางขวาเป็นหลักส่วนการปฏิบัติในการจัดแถวตอนนั้นคงทำนองเดียวกันกับการจัดแถวหน้ากระดานสอง (สาม) แถวเมื่อทำขวาหันระยะเคียงระหว่างแถวให้ใช้ระยะเคียงปิดระยะ (ยกมือซ้ายขึ้นท้าวสะโพกเว้นคนทางซ้ายสุด) ระยะต่อตามปกติ ๑ เมตร เมื่อเรียกแถวจัดการตรวจแถวเสร็จเรียบร้อยแล้วให้สั่ง "นิ่ง" ผู้ต้องขังลดแขนลงและหยุดการจัดแถวยืนนิ่งอยู่ในท่าตรง

หมายเหตุ - ถ้าต้องการให้ผู้ต้องขังเข้าแถวมากกว่าตอนเรียงสาม ก็ให้เปลี่ยนจำนวนคำบอกแถวและถ้าจำนวนแถวผู้ต้องขังไม่เต็มก็ให้แยกคู่ขาด

- ผู้ฝึกอาจกำหนดแถวใดเป็นแถวหลักได้ทั้งนั้น

- การจัดแถวตอนให้ถือการตรงคอคนหน้าของแต่ละแถว และแนวแต่ละตับเป็นประการสำคัญ

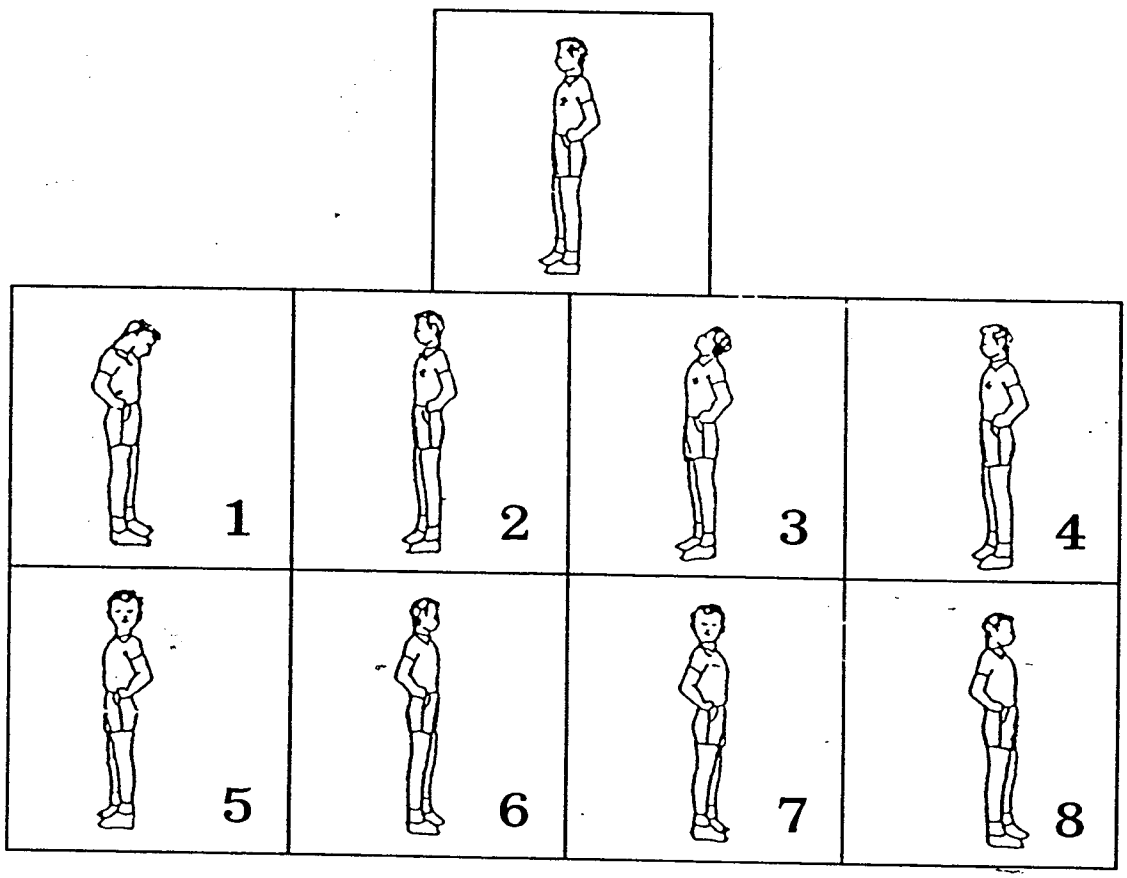
ท่าฝึกกายบริหาร
10 ท่า
สำหรับเรือนจำและทัณฑสถาน



ท่าที่ 1 บริหารคอ "เศียรสะบัด"

ท่าเตรียม ยืนตรง มือเท้าสะเอว

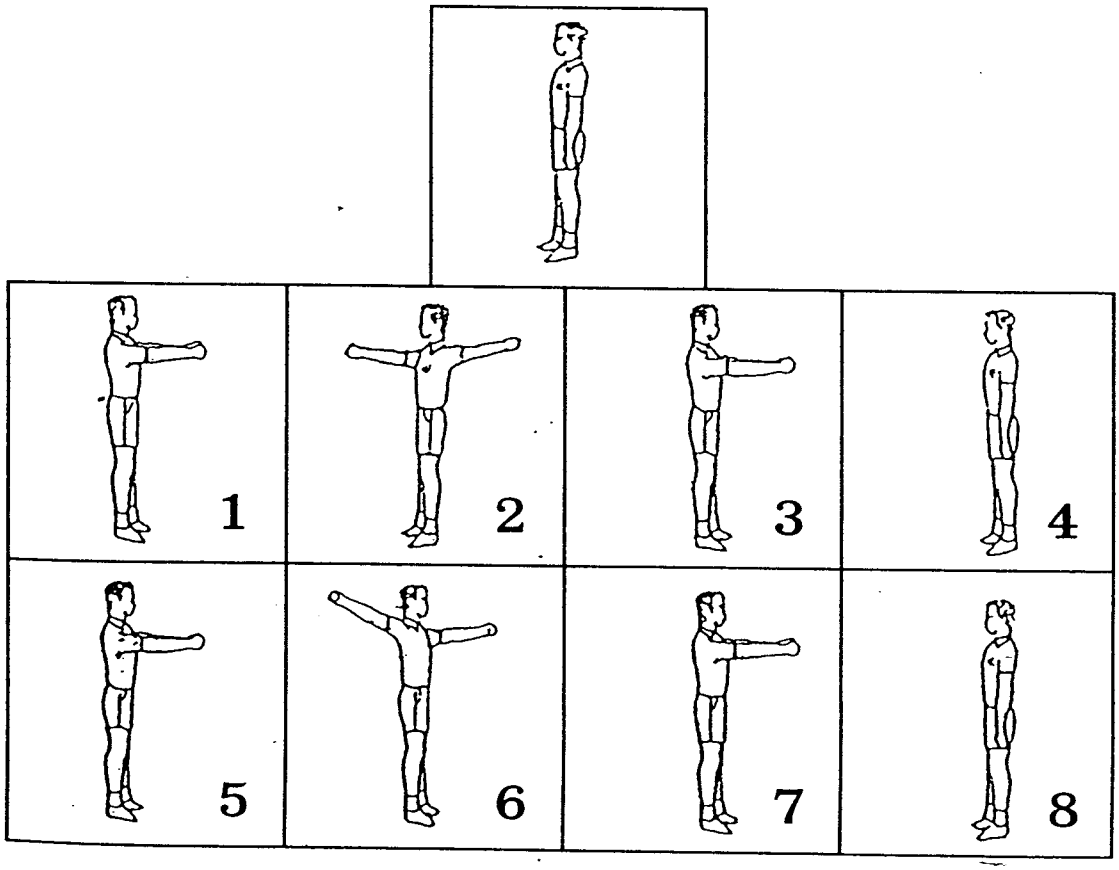
จังหวะที่ 1 ก้มหน้า
จังหวะที่ 2 ยกศีรษะตั้งตรง
จังหวะที่ 3 เงยหน้า
จังหวะที่ 4 ยกศีรษะตั้งตรง
จังหวะที่ 5 บิดศีรษะไปทางซ้าย
จังหวะที่ 6 หันหน้าตรง
จังหวะที่ 7 บิดศีรษะไปทางขวา
จังหวะที่ 8 หันหน้าตรง



ท่าที่ 2 บริหารอก "หมัดคู่"

ท่าเตรียม อยู่ในท่าตรง

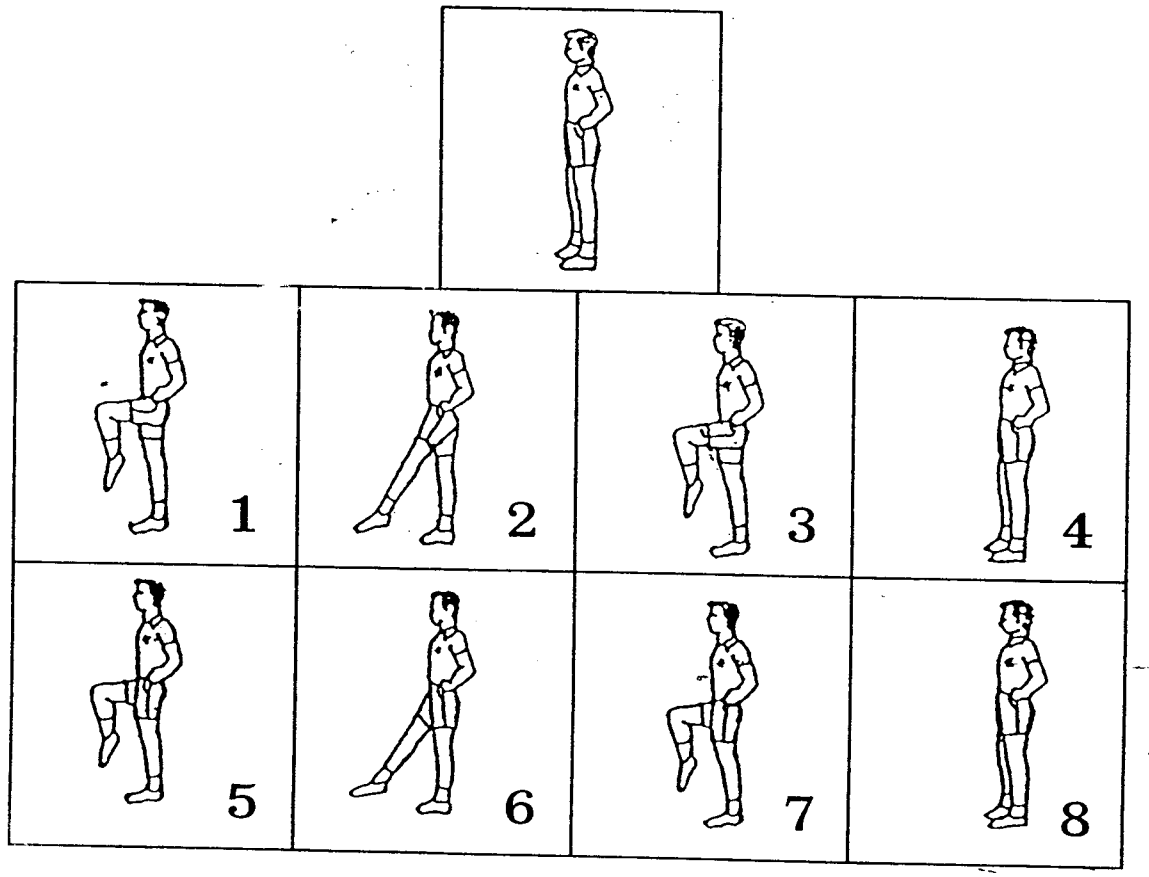
จังหวะที่ 1 กำมือยื่นแขนทั้งสองไปข้างหน้าระดับไหล่
จังหวะที่ 2 แกว่งแขนซ้ายไปทางซ้าย หน้าตรง
จังหวะที่ 3 แกว่งแขนซ้ายกลับไปด้านหน้า
จังหวะที่ 4 ปล่อยแขนทั้งสองข้างลงอยู่ในท่าตรง
จังหวะที่ 5 กำมือยื่นแขนทั้งสองไปข้างหน้าระดับไหล่
จังหวะที่ 6 แกว่งแขนขวาไปทางขวา
จังหวะที่ 7 แกว่งแขนขวาไปข้างหน้า
จังหวะที่ 8 ปล่อยแขนทั้งสองลงอยู่ในท่าตรง



ท่าที่ 3 บริหารขาท่อนบนและท้อง "ชูเข่า"

ท่าเตรียม อยู่ในท่าตรง มือเท้าสะเอว

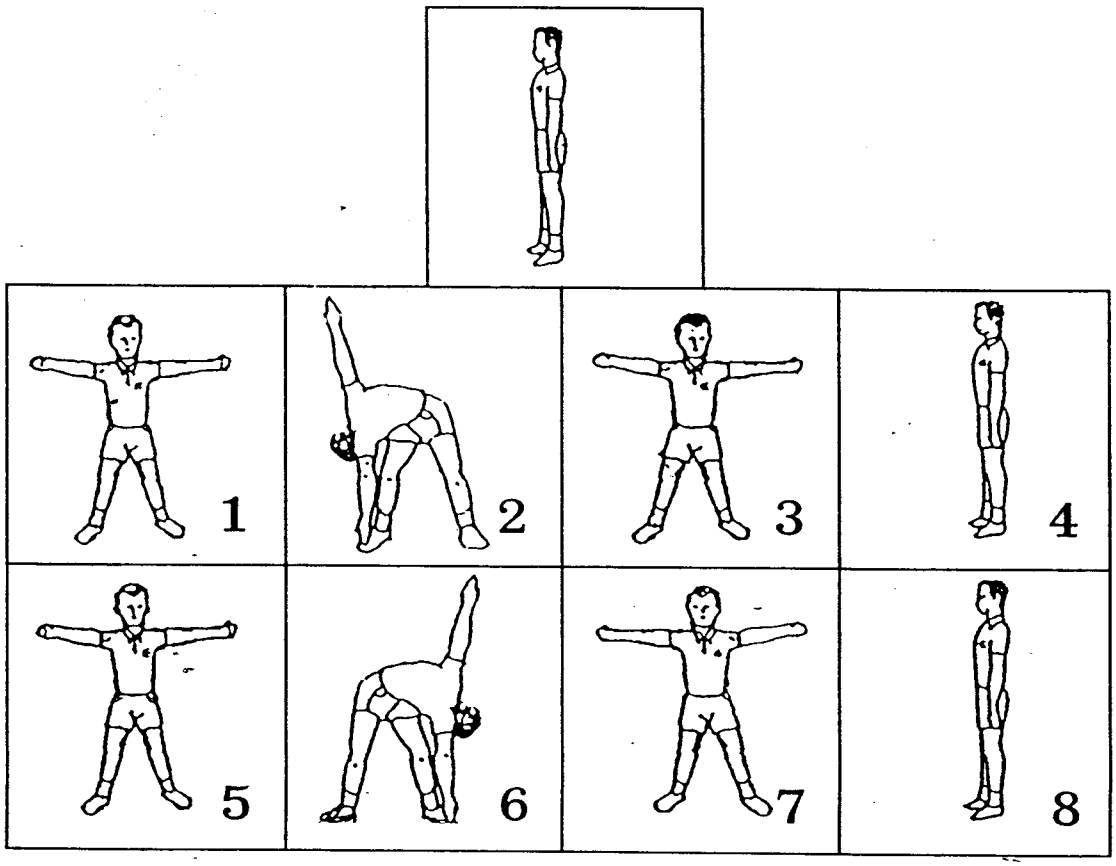
จังหวะที่ 1 ยกเข่าซ้าย ปลายเท้างุ้ม
จังหวะที่ 2 เหยียดขาซ้ายไปข้างหน้า
จังหวะที่ 3 ยกเข่าซ้ายปลายเท้างุ้ม
จังหวะที่ 4 ปล่อยขาซ้ายอยู่ในท่าเตรียม
จังหวะที่ 5 ยกเข่าขวา ปลายเท้างุ้ม
จังหวะที่ 6 เหยียดขาขวาไปข้างหน้า
จังหวะที่ 7 ยกเข่าขวา ปลายเท้างุ้ม
จังหวะที่ 8 ปล่อยขาขวาอยู่ในท่าเตรียม



ท่าที่ 4 บริหารขาท่อนบนและหลัง “เกาตาตุ่ม”

ท่าเตรียม อยู่ในท่าตรง

จังหวะที่ 1 แยกเท้าซ้ายออกไปทางซ้ายพร้อมกางแขนทั้งสองข้าง
จังหวะที่ 2 ก้มลงพร้อมแกว่งมือซ้ายแตะตาตุ่มขวา
จังหวะที่ 3 ยกตัวขึ้นพร้อมกางแขนทั้งสอง
จังหวะที่ 4 ชิดเท้าซ้ายพร้อมลดแขนลงอยู่ในท่าตรง
จังหวะที่ 5 แยกเท้าขวาออกไปทางขวาพร้อมกางแขนทั้งสองข้าง
จังหวะที่ 6 ก้มลงพร้อมแกว่งมือขวาแตะตาตุ่มซ้าย
จังหวะที่ 7 ยกตัวขึ้นพร้อมกางแขนทั้งสอง
จังหวะที่ 8 ชิดเท้าขวาพร้อมลดแขนลงอยู่ในท่าตรง



ท่าที่ 5 บริหารกล้ามเนื้อด้านหน้าและด้านหลัง "จุ่มให้ลึก"

ท่าเตรียม อยู่ในท่าตรง

จังหวะที่ 1 แยกเท้าซ้ายไปทางซ้ายพร้อมยื่นแขนทั้งสองเหนือศีรษะ รูปตัววี

จังหวะที่ 2 ก้มลงพร้อมเหยียดมือแตะพื้นตรงหน้า

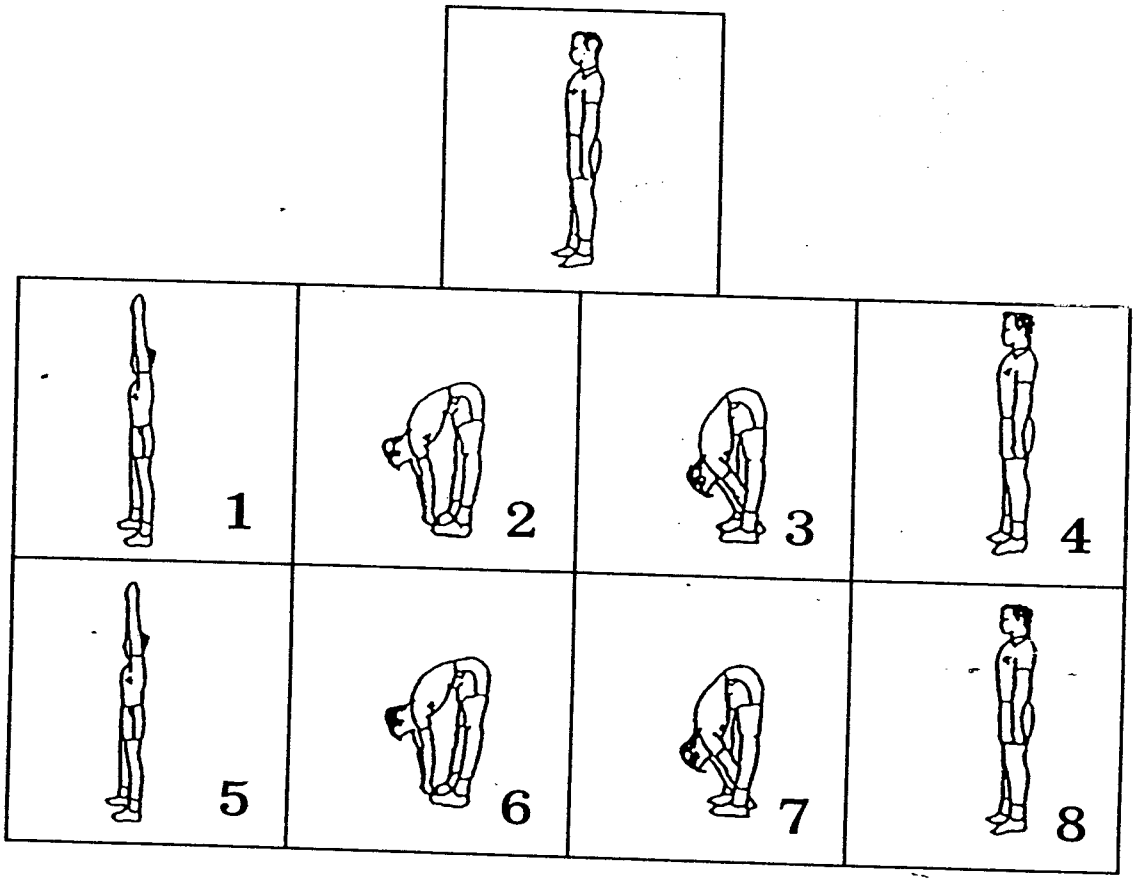
จังหวะที่ 3 ก้มลงพร้อมเหยียดมือแตะพื้นด้านหลัง

จังหวะที่ 4 ชิดเท้าซ้ายอยู่ในท่าตรง

จังหวะที่ 5 แยกเท้าขวาไปทางขวาพร้อมยื่นแขนทั้งสองเหนือศีรษะ รูปตัววี

จังหวะที่ 6 ก้มลงพร้อมเหยียดมือแตะพื้นตรงหน้า

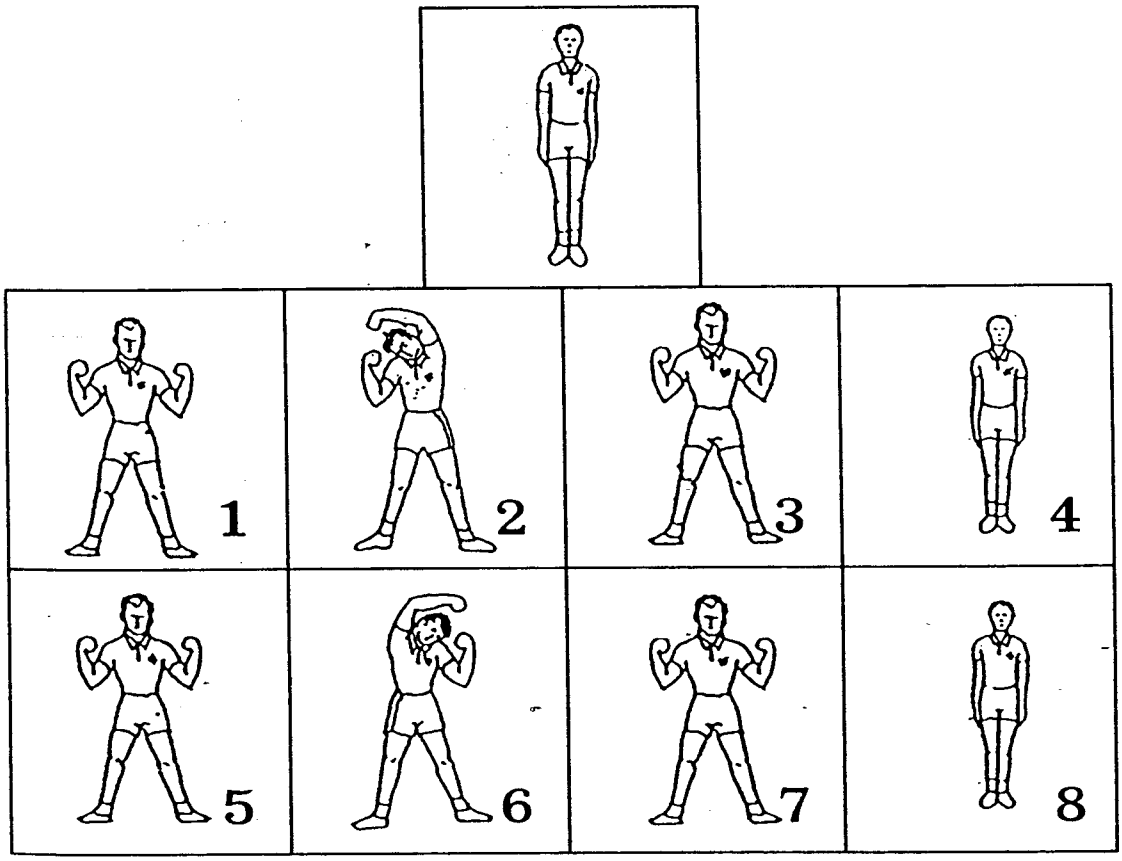
จังหวะที่ 7 ก้มลงพร้อมเหยียดมือแตะพื้นด้านหลัง



ท่าที่ 6 บริหารกล้ามเนื้อด้านข้าง “ศึกข้ามเศียร”

ท่าเตรียม อยู่ในท่าตรง

จังหวะที่ 1 แยกเท้าซ้ายออกทางซ้ายพร้อมกำมือทั้งสองระดับไหล่
จังหวะที่ 2 มือซ้ายต่อเฉียงบนพร้อมเอนตัวไปทางขวา
จังหวะที่ 3 ดึงมือซ้ายกลับ
จังหวะที่ 4 ชิดเท้าซ้ายพร้อมปล่อยมืออยู่ในท่าตรง
จังหวะที่ 5 แยกเท้าขวาออกทางขวาพร้อมกำมือทั้งสองระดับไหล่
จังหวะที่ 6 มือขวาต่อยเฉียงบนพร้อมเอนตัวไปทางซ้าย
จังหวะที่ 7 ดึงมือขวากลับ
จังหวะที่ 8 ชิดเท้าขวาพร้อมปล่อยมืออยู่ในท่าตรง



ท่าที่ 7 บริหารกล้ามเนื้อหน้าอก "เวียนรอบตัว"

ท่าเตรียม อยู่ในท่าตรง

จังหวะที่ 1 แยกเท้าซ้ายไปทางซ้ายพร้อมกำมือไขว้หน้ามือซ้ายอยู่ด้านนอก

จังหวะที่ 2 เหวี่ยงเฉียงมือซ้ายไปทางซ้ายสุดแขนบิดศีรษะ

จังหวะที่ 3 ดึงมือซ้ายกลับ

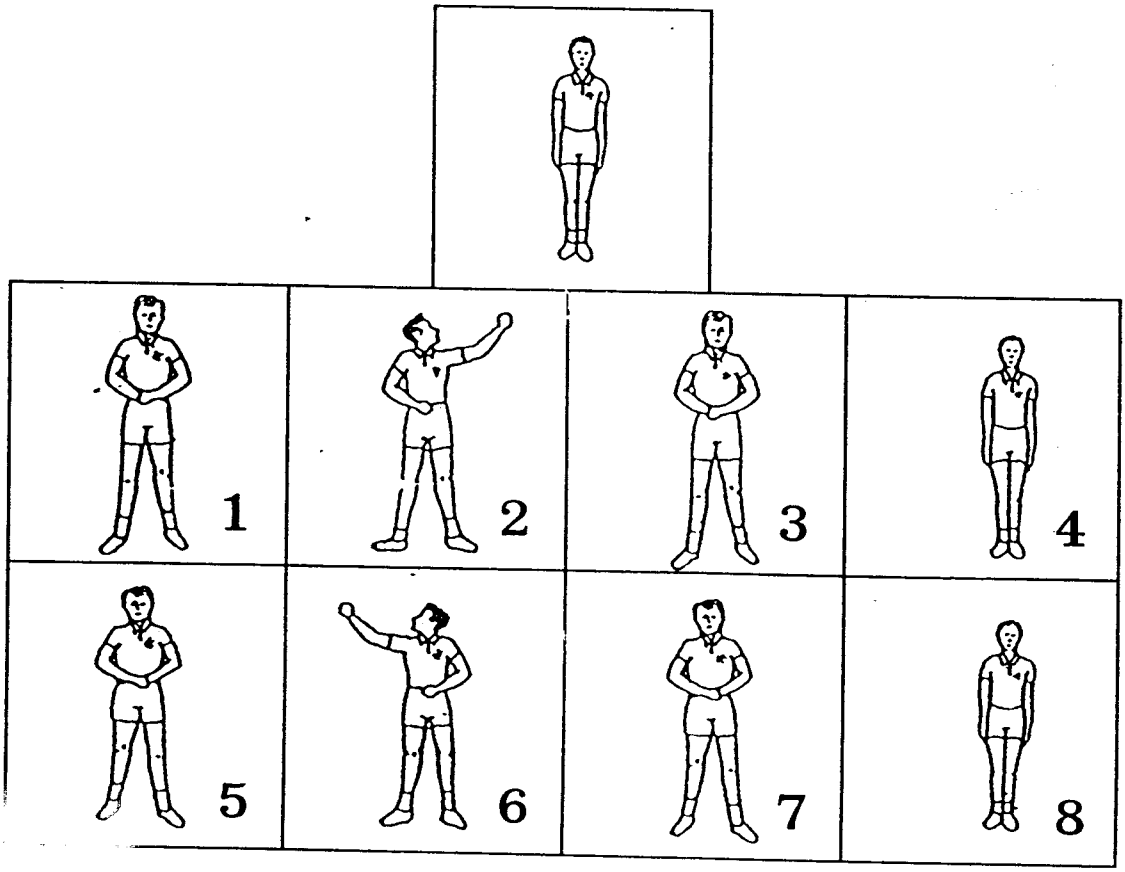
จังหวะที่ 4 ชิดเท้าซ้ายพร้อมปล่อยมือทั้งสองอยู่ในท่าตรง

จังหวะที่ 5 แยกเท้าขวาไปทางขวาพร้อมกำมือไขว้หน้ามือขวาอยู่นอก

จังหวะที่ 6 เหวี่ยงเฉียงมือขวาไปทางขวาสุดแขนบิดศีรษะตาม

จังหวะที่ 7 ดึงมือขวากลับ

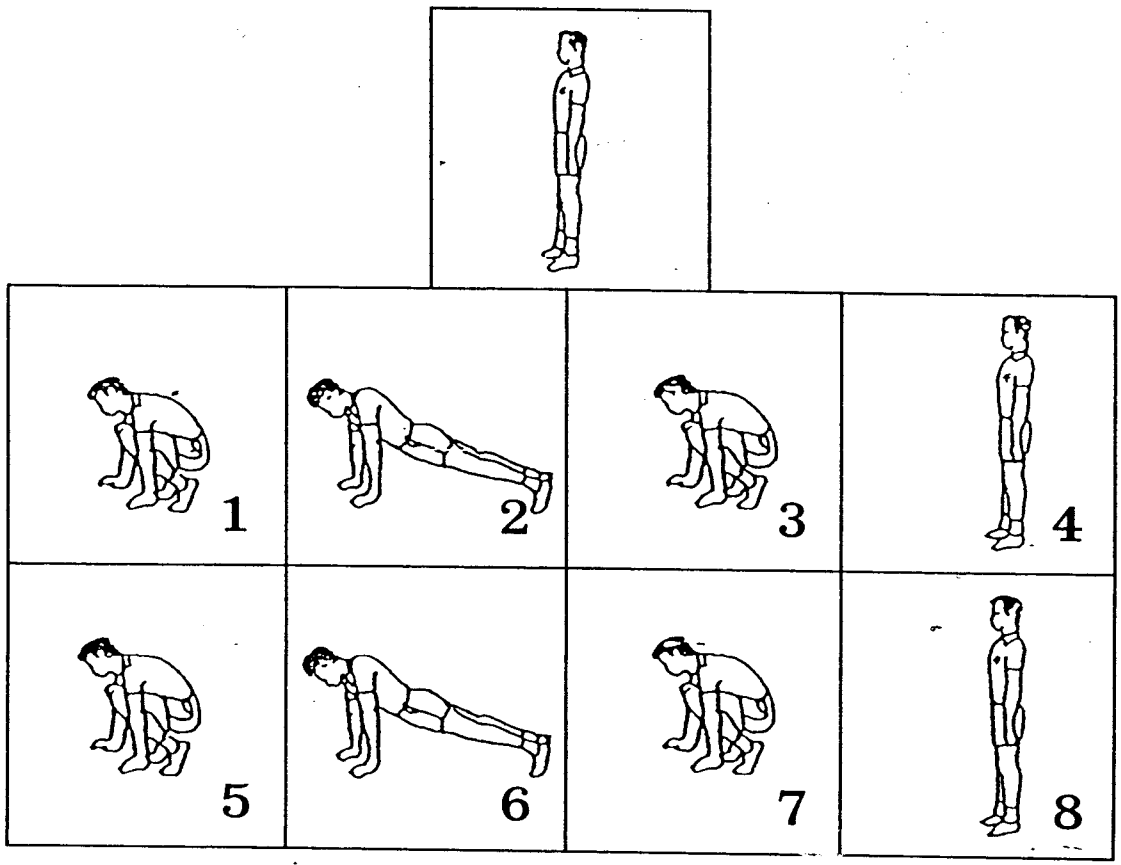
จังหวะที่ 8 ชิดเท้าขวาพร้อมปล่อยมือทั้งสองอยู่ในท่าตรง



ท่าที่ 8 บริหารรวมเพื่อความคล่องแคล่ววองไว "ทัวร์ข้างหลัง"

ท่าเตรียม อยู่ในท่าตรง

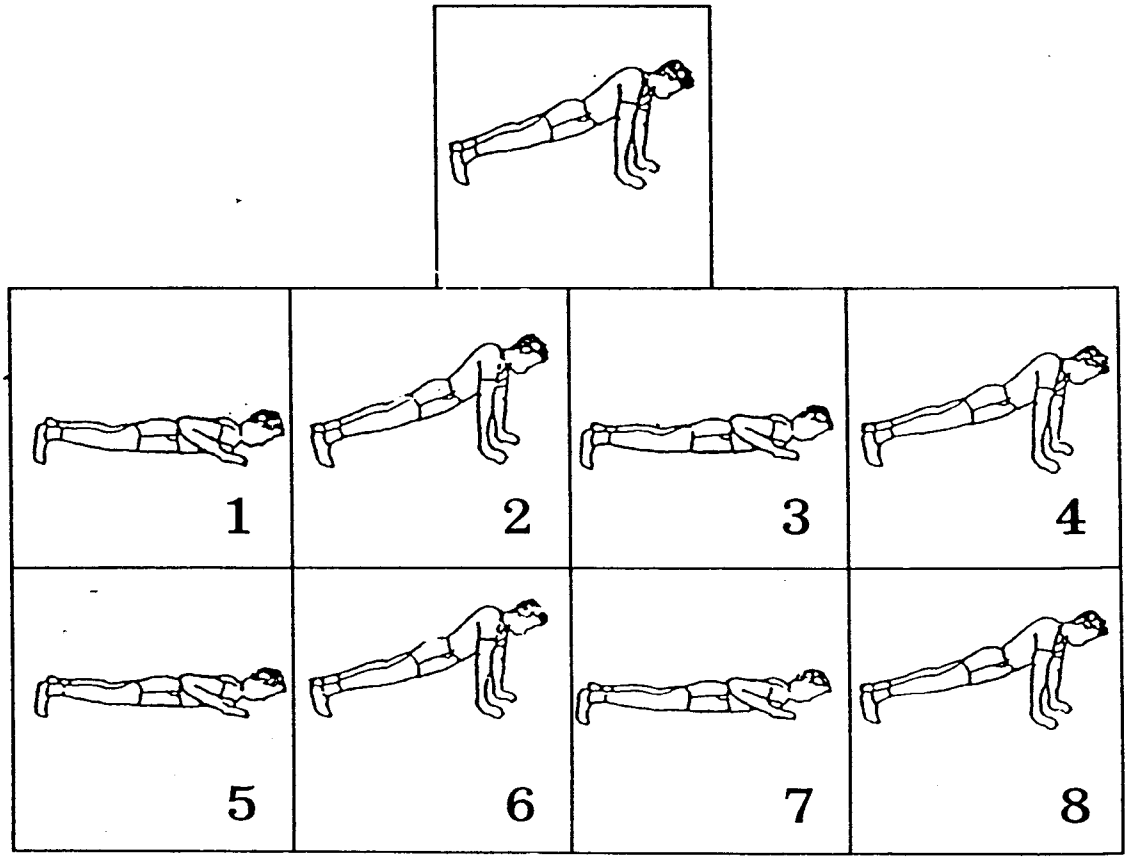
จังหวะที่ 1 นั่งยอง ๆ มือยันพื้นข้างตัว
จังหวะที่ 2 พุ่งเท้าทั้งสองไปข้างหน้า
จังหวะที่ 3 ชักเท้ากลับ
จังหวะที่ 4 ยืนขึ้นอยู่ในท่าตรง
จังหวะที่ 5 นั่งยอง ๆ มือยันพื้นข้างตัว
จังหวะที่ 6 พุ่งเท้าทั้งสองไปข้างหลัง
จังหวะที่ 7 ชักเท้ากลับ
จังหวะที่ 8 ยืนขึ้นอยู่ในท่าตรง



ท่าที่ 9 บริหารกล้ามเนื้อแขนและอก "ตั้งยุบข้อ"

ท่าเตรียม มือเท้าพื้นเหยียดขาทั้งสองข้างไปข้างหลัง

จังหวะที่ 1 ยุบข้อ
จังหวะที่ 2 ยืดข้อ
จังหวะที่ 3 ยุบข้อ
จังหวะที่ 4 ยืดข้อ
จังหวะที่ 5 ยุบข้อ
จังหวะที่ 6 ยืดข้อ
จังหวะที่ 7 ยุบข้อ
จังหวะที่ 8 ยืดข้อ



ท่าที่ 10 บริหารกล้ามเนื้อขาและไหล่ "ต่อปรบมือ"

ท่าเตรียม อยู่ในท่าตรง

จังหวะที่ 1 กระโดดปรบมือเหนือศีรษะพร้อมแยกเท้าออกจากกัน 2 ครั้ง

จังหวะที่ 2 กระโดดชิดเท้าเอามือตบข้างลำตัว 2 ครั้ง

จังหวะที่ 3 กระโดดปรบมือเหนือศีรษะพร้อมแยกเท้าจากกัน 2 ครั้ง

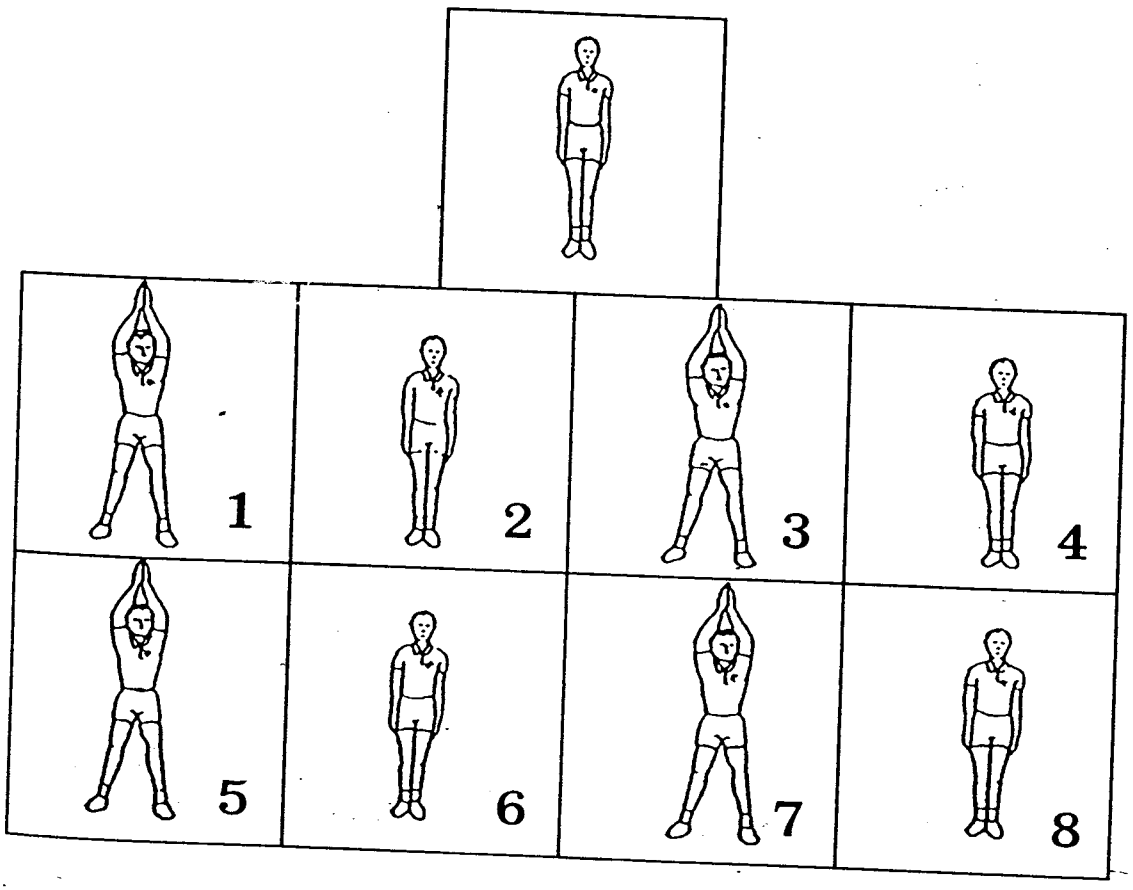
จังหวะที่ 4 กระโดดชิดเท้าเอามือตบข้างลำตัว

จังหวะที่ 5 กระโดดปรบมือเหนือศีรษะพร้อมแยกเท้าออกจากกัน 2 ครั้ง

จังหวะที่ 6 กระโดดชิดเท้าเอามือตบข้างลำตัว 2 ครั้ง

จังหวะที่ 7 กระโดดปรบมือเหนือศีรษะพร้อมแยกเท้าออกจากกัน 2 ครั้ง

จังหวะที่ 8 กระโดดชิดเท้าเอามือตบข้างลำตัว 2 ครั้ง



ค่านิยมหลักของคนไทย ๑๒ ประการ

๑. มีความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

๒. ซื่อสัตย์ เสียสละ อดทน มีอุดมการณ์ในสิ่งที่ดีงามเพื่อส่วนรวม

๓. กตัญญูต่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูบาอาจารย์

๔. ใฝ่หาความรู้ หมั่นศึกษาเล่าเรียนทั้งทางตรง และทางอ้อม

๕. รักษาวัฒนธรรมประเพณีไทยอันงดงาม

๖. มีศีลธรรม รักษาความสัตย์ หวังดีต่อผู้อื่น เผื่อแผ่และแบ่งปัน

๗. เข้าใจเรียนรู้การเป็นประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขที่ถูกต้อง

๘. มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย ผู้น้อยรู้จักการเคารพผู้ใหญ่

๙. มีสติรู้ตัว รู้คิด รู้ทำ รู้ปฏิบัติตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

๑๐. รู้จักดำรงตนอยู่โดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามพระราชดำรัสของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รู้จักอดออมไว้ใช้เมื่อยามจำเป็น มีไว้พอกินพอใช้ ถ้าเหลือก็แจกจ่ายจำหน่าย และพร้อมที่จะขยายกิจการเมื่อมีความพร้อม เมื่อมีภูมิคุ้มกันที่ดี

๑๑. มีความเข้มแข็งทั้งร่างกาย และจิตใจ ไม่ยอมแพ้ต่ออำนาจฝ่ายต่ำหรือกิเลส มีความละอายเกรงกลัวต่อบาปตามหลักของศาสนา

๑๒. คำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวม และของชาติมากกว่าผลประโยชน์ของตนเอง