

ภาคผนวก ข
ทำกายบริหารและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกาย ก่อนการฝึกโปรแกรมการกระโดดเชือกเท้าคู่
 ควบคู่กระโดดเท้าคู่ขึ้นกล่อง และการกระโดดเชือกสลับเท้า ควบคู่กระโดดเท้าคู่ลงกล่อง และ
 ผ่อนคลายการทำงานของร่างกายหลังการฝึก โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ด้วยท่าอบอุ่นร่างกาย
 ดังนี้ (กรรวิ และสุจิต, 2540: 178-180)

ท่าฝึก	กล้ามเนื้อและข้อต่อที่ฝึก	เวลาที่ใช้ฝึก
	คอ	10 วินาที
1. หมุนคอ		
	แขน ไหล่ หลังส่วนบน	15 วินาที
2. เหยียดแขนเหนือศีรษะ		
	แขน ไหล่ ซี่โครง	15 วินาที
3. เกี้ยวมือเหยียดแขน		
	ไหล่ ต้นแขนด้านหน้า	ข้างละ 10 วินาที
4. ดึงศอก		

ท่าฝึก	กล้ามเนื้อและข้อต่อที่ฝึก	เวลาที่ใช้ฝึก
	อก ไหล่ แขน	15 วินาที
5. เหยียดแขนด้านหลัง		
	ด้านข้างของลำตัว	ข้างละ 15 วินาที
6. เอนตัวด้านข้าง		
	ต้นขา (หน้า-หลัง)	20 วินาที
7. ยืนย่อเข่า		
	ต้นขาด้านหลัง	20 วินาที
8. ก้มแตะ		
	แขนท่อนล่าง ข้อมือ	15 วินาที
9. ลูกเข่าบิดข้อมือ		

ท่าฝึก	กล้ามเนื้อและข้อต่อที่ฝึก	เวลาที่ใช้ฝึก
 10. นั่งยอง	ข้อเท้า เอ็นร้อยหวาย	20 วินาที
 11. ย่อสลับเข่า	สะโพก ต้นขาหลัง ขาหนีบ	ข้างละ 15 วินาที
 12. นั่งส้นเท้า	ต้นขาด้านหน้า ข้อเท้า	20 วินาที
 13. นั่งจับข้อเท้า	หลังส่วนล่าง ต้นขาด้านหลัง	20 วินาที
 14. ไหว้ขาบิดลำตัว	หลังส่วนล่าง ด้านข้างของสะโพก	ข้างละ 15 วินาที

ท่าฝึก	กล้ามเนื้อและข้อต่อที่ฝึก	เวลาที่ใช้ฝึก
 15. นั่งบิดเอว	ต้นขาด้านใน (ขาหนีบ)	20 วินาที
 16. พับเพียบ	ต้นขาด้านใน	ข้างละ 20 วินาที
 17. หมุนข้อเท้า	ข้อเท้า	ข้างละ 10 วินาที
 18. นอนดึงคอ	ต้นคอ	20 วินาที
 19. นอนกอดเข่า	หลังส่วนล่าง ต้นขาหลัง	ข้างละ 20 วินาที

ท่าฝึก	กล้ามเนื้อและข้อต่อที่ฝึก	เวลาที่ใช้ฝึก
	ทุกส่วน	20 วินาที
20. นอนเหยียดตัว		
21. วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม	ทุกส่วน	460 วินาที
รวมเวลาที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกาย		15 นาที