

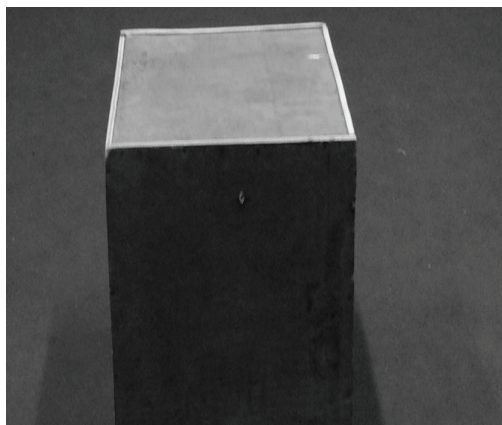
ภาคผนวก จ
ภาพอุปกรณ์และกิจกรรมการฝึก



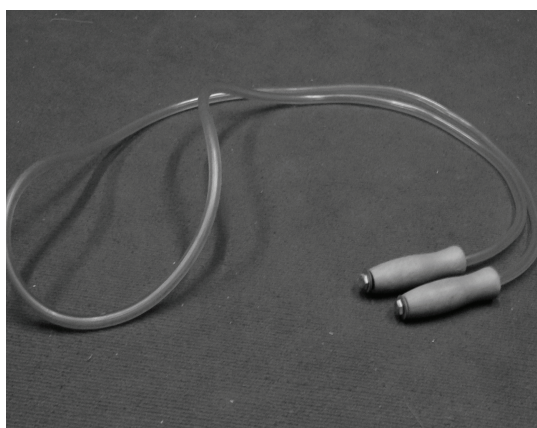
ภาพผนวกที่ 1 เครื่องตັงจังหวะ (Metronome)



ภาพผนวกที่ 2 นาฬิกาจับเวลา



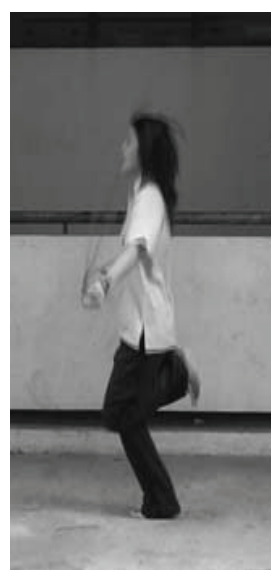
ภาพผนวกที่ 3 กล่องกระโดด



ภาพผนวกที่ 4 เชือกกระโดด



ภาพผนวกที่ 5 กระโดดเชือกเท้าคู่



ภาพผนวกที่ 6 กระโดดเชือกสลับเท้า



1



2



3

ภาพผนวกที่ 7 กระโดดเท้าข้างขึ้นกล่อง



3



2



1

ภาพผนวกที่ 8 กระโดดเท้าข้างลงกล่อง