

ฝึกท่า Drill เพิ่มสปีดการวิ่ง



1. ท่า High Knee

- เริ่มต้นยืนตัวตรงมือจับบริเวณสะโพก กางขาวิ่งเท่าช่วงสะโพก
- ยกเข่าข้างหนึ่งขึ้นมาให้สูงระดับสะโพก หรือยกเข่าให้ตั้งฉาก โดยลำตัวยังตรงอยู่ พร้อมกระดกปลายเท้า พยายามทรงตัวให้ตรงไม่เอนเอียง หากรู้สึกไม่มั่นคง ให้จับราวไว้ จากนั้นวางเท้าลง พร้อมกับยกเข่าอีกข้างขึ้นทันที
- ทำซ้ำ ข้างละ 10 - 15 รอบ
- หากต้องการเพิ่มพลังและความคล่องแคล่วมากขึ้น แนะนำกระโดดอยู่กับที่พร้อมยกเข่าสลับขึ้นและลง แล้วค่อย ๆ ขยับไปข้างหน้าอย่างช้า ๆ (Skip A)

2. ท่าเตะก้น Butt Kick

- ยืนตรง มือทั้งสองข้างวางห่างที่บริเวณก้น หรือวางมือเตรียมพร้อมในท่าวิ่ง
- พับเข่าข้างหนึ่งไปทางด้านหลัง โดยให้เข่าชี้ลงพื้น พร้อมยกส้นให้แตะมาโดนมือหรือก้น
- จากนั้นสลับข้างช้า ๆ โดยเพิ่มจังหวะสปริงตัวให้เป็นเหมือนการวิ่ง และค่อย ๆ ขยับไปทางด้านหน้า
- ทำซ้ำ ข้างละ 10 - 15 รอบ หรือระยะทาง 20 เมตร
- ฝึกกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง ในการดึงเท้าเข้ามาใกล้ตัว



นางสาวอาภาภรณ์ วัชรมุสิก
นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ศูนย์กีฬารามาธิบดี
งานสร้างเสริมสุขภาพ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



3. ทำเตะด้านหน้า Front Kick

- ยืนตัวตรง ลำตัวนิ่ง แกว่งแขนสลับกัน
- เตะขาข้างหนึ่งตรงออกมาด้านหน้า ไม่ใช่การเตะปล่อยออกมา แต่เป็นการเกร็งขา แล้วยกขึ้นมาประมาณ 45 องศา
- เตะหน้าโดยลอคหรือกระดูกข้อเท้า แล้วตบเท้าลง พร้อมเพิ่มจังหวะกระโดดเข้ามา ทำสลับข้างอย่างต่อเนื่อง
- ทำซ้ำ 10 – 15 รอบ หรือระยะทาง 20 เมตร

