

# ด่วนมาก

ที่ มท ๐๘๙๓.๒/ว ๑๓



ถึง สำนักงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่จัดการศึกษา ทุกแห่ง

ด้วยสำนักการลูกเสือ ยุวกาชาดและกิจการนักเรียน สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ จะจัดงานวันคล้ายวันสถาปนายุวกาชาดไทย ประจำปี ๒๕๕๖ เพื่อรำลึกถึงพระกรุณาธิคุณของสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิต ผู้ก่อตั้งกิจการยุวกาชาดขึ้นในประเทศไทย โดยจัดให้มีพิธีสวนสนามและปฏิญาณตนของยุวกาชาด ในวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๖ ณ สนามศุภชลาศัย ภายในบริเวณสนามกีฬาแห่งชาติ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ในการนี้ สภาการศึกษาไทยได้กราบทูลเชิญพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ เสด็จเป็นองค์ประธานในพิธีดังกล่าว และขอเชิญชวนสถานศึกษาปฏิบัติกิจกรรมเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนายุวกาชาดไทย ดังนี้

๑. สมักรเข้าร่วมกิจกรรม ณ สนามศุภชลาศัย ภายในบริเวณสนามกีฬาแห่งชาติ โดยส่งแบบตอบรับเข้าร่วมกิจกรรมไปยัง สำนักการลูกเสือ ยุวกาชาดและกิจการนักเรียน อาคารเสมารักษ์ ถนนราชดำเนินนอก เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๐๐ ภายในวันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๕๖ สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.bureausrs.org](http://www.bureausrs.org) หรือ

๒. จัดกิจกรรมภายในสถานศึกษา ในวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๖ ประกอบด้วย

๒.๑ จัดงานวันคล้ายวันสถาปนายุวกาชาดไทย

๒.๒ จัดผู้บังคับบัญชาและสมาชิกยุวกาชาดปฏิบัติกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์

๒.๓ ร่วมกันแต่งเครื่องแบบยุวกาชาด

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจึงขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแจ้งสถานศึกษาในสังกัดทราบโดยทั่วกัน ทั้งนี้ ให้รายงานผลการจัดกิจกรรมของสถานศึกษาให้กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นทราบภายในวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ ต่อไปด้วย



สำนักประสานและพัฒนากิจการการศึกษาท้องถิ่น

ส่วนวิชาการและมาตรฐานการศึกษาท้องถิ่น

โทร. ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๕๓๑๔, ๕๓๔๙

โทรสาร ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๒๑-๓ ต่อ ๑๑๒-๓

ที่ ศธ ๐๒๐๔ / ๕๐๕๗



กระทรวงศึกษาธิการ  
กทม. ๑๐๓๐๐

๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๕

๑๑๔๖๑

เรื่อง การจัดงานวันคล้ายวันสถาปนายุวกาชาดไทย ประจำปี ๒๕๕๖

เรียน อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. ใบสมัครเข้าร่วมกิจกรรม
- ๒. ระเบียบปฏิบัติในการเข้าร่วมพิธีสวนสนามฯ

ด้วย กระทรวงศึกษาธิการ โดยสำนักงานการลูกเสือ ยุวกาชาดและกิจการนักเรียน จะจัดงานวันคล้ายวันสถาปนายุวกาชาดไทย ประจำปี ๒๕๕๖ เพื่อรำลึกถึงพระกรุณาธิคุณของ สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิต ผู้ก่อตั้งกิจการยุวกาชาดขึ้นในประเทศไทย ทั้งนี้ ได้จัดให้มีพิธีสวนสนามและปฏิญาณตนของยุวกาชาด ในวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๖ ณ สนามศุภชลาศัย ภายในบริเวณสนามกีฬาแห่งชาติ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ในการนี้ สภากาชาดไทย ได้กราบทูลเชิญ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ เสด็จเป็นองค์ประธานในพิธีดังกล่าว จึงขอเชิญชวนสถานศึกษาปฏิบัติกิจกรรมเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนายุวกาชาดไทย ดังนี้

- ๑. สมัครเข้าร่วมกิจกรรม ณ สนามศุภชลาศัย ภายในบริเวณสนามกีฬาแห่งชาติ โดยส่งแบบตอบรับไปยังสำนักงานการลูกเสือฯ อาคารเสมารักษ์ ถนนราชดำเนินนอก เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๐๐ ภายในวันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๕๖ (ดูรายละเอียดเพิ่มเติมทางเว็บไซต์ [www.bureau.srs.org](http://www.bureau.srs.org)) หรือ
- ๒. จัดกิจกรรมภายในหน่วยงาน หรือสถานศึกษา ในวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๖ ได้แก่
  - ๒.๑ จัดงานวันคล้ายวันสถาปนายุวกาชาดไทย
  - ๒.๒ จัดผู้บังคับบัญชาและสมาชิกยุวกาชาดปฏิบัติกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์
  - ๒.๓ เชิญชวนโรงเรียนทุกสังกัด ร่วมกันแต่งเครื่องแบบยุวกาชาด

ทั้งนี้ ขอความกรุณารายงานผลการจัดกิจกรรม ส่งไปยังสำนักงานการลูกเสือ ยุวกาชาดและกิจการนักเรียน เพื่อทราบและนำเสนอต่อรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการต่อไป

15744

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และพิจารณาให้การสนับสนุนกิจกรรมการจัดงานวันคล้ายวันสถาปนายุวกาชาดไทยในครั้งนี้ด้วย จะขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายศุภกร วงศ์ปราชญ์)  
รองปลัดกระทรวง รักษาการแทน  
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

# ใบสมัครเข้าร่วมกิจกรรม

งานวันคล้ายวันสถาปนายุวกาชาดไทย ประจำปี ๒๕๕๖

๒๗ มกราคม ๒๕๕๖

สังกัด.....

ข้าพเจ้า.....นายทนาย.....นายทนาย.....

เลขที่.....ต.รอก/ซอย.....ถนน.....

แขวง/ตำบล.....เขต/อำเภอ.....จังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....โทรสาร.....

เว็บไซต์.....มีความประสงค์จะสมัครเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

(โปรดทำเครื่องหมาย  ลงใน  หน้าหัวข้อกิจกรรม และกรอกใบสมัครให้สมบูรณ์ )

๑. บริจาคเงินร่วมทำบุญในพิธีสงฆ์ จำนวน.....บาท

ธนาณัติสั่งจ่าย ปณ.ศึกษาธิการ เลขที่.....

เงินสด ส่งมาพร้อมกับใบสมัคร

เงินสด นำมาบริจาคในวันงาน ฯ ณ เต็นท์อำนวยการ

๒. พิธีสวนสนามและปฏิญาณตนของยุวกาชาด โดยจัดส่งผู้บังคับบัญชา จำนวน ๔ คน

และสมาชิกยุวกาชาด จำนวน ๓๔ คน (ซ้อมใหญ่วันที่ ๒๒ ม.ค. ๕๖ ยกเว้นส่วนภูมิภาค)

ระดับประถมศึกษา

ระดับมัธยมศึกษา

๓. การประกวดสิ่งประดิษฐ์

ระดับ ๒ (ป.๕ - ป.๖)

ระดับ ๓ (ม.๑ - ม.๓)

๔. แข่งขันวาดภาพ

ระดับ ๒ (ป.๕ - ป.๖)

ระดับ ๓ (ม.๑ - ม.๓)

๕. แข่งขันปฐมพยาบาล

ระดับ ๒ (ป.๕ - ป.๖)

ระดับ ๓ (ม.๑ - ม.๓)

๖. จัดสมาชิกยุวกาชาดร่วมชมงาน จำนวน ๕๐ คนขึ้นไป จัดสรรเงินสนับสนุน ๑,๐๐๐ บาท

ระดับประถมศึกษา

ระดับมัธยมศึกษา

ลงชื่อ.....

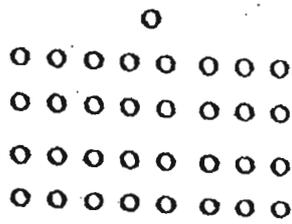
(.....)

ตำแหน่ง.....

หมายเหตุ : รายละเอียดกิจกรรม [www.bureausrs.org](http://www.bureausrs.org) หรือ โทร. ๐๒ ๖๒๘๖๔๐๕ ต่อ ๒๐๑๘

ผู้ประสานงาน.....โทรศัพท์.....

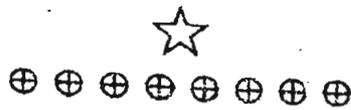
แผนผังการจัดริ้วขบวนสวนสนาม



วงโยธวาทิต

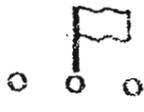


ขบวนธงชาติ จำนวนไม่ต่ำกว่า ๘ ธง  
 ขบวนธงกาชาด จำนวนไม่ต่ำกว่า ๘ ธง  
 ขบวนธงยุวกาชาด จำนวนไม่ต่ำกว่า ๘ ธง

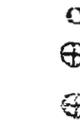


ผู้บังคับกองพันผสม

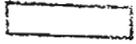
กองพันผสม



หมู่เชิญธงยุวกาชาด



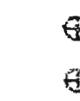
ผู้บังคับกองพันที่ ๑  
 รองผู้บังคับกองพันที่ ๑



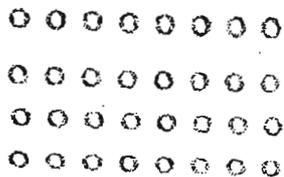
ป้ายชื่อโรงเรียน (สมาชิกยุวกาชาดถือ ๑ คน)



ธงยุวกาชาด (สมาชิกยุวกาชาดถือ ๑ คน)



ผู้บังคับบัญชายุวกาชาด  
 รองผู้บังคับบัญชายุวกาชาด



สมาชิกยุวกาชาด ๓๒ คน

รูปแบบการจัดแถวขบวนแต่ละโรงเรียน

ระเบียบปฏิบัติในการเข้าร่วมพิธีสวนสนามและปฏิญาณตนของยุวกาชาด และข้อกำหนด

งานวันคล้ายวันสถาปนายุวกาชาดไทย ประจำปี ๒๕๕๖

วันอาทิตย์ที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๖

ณ สนามศุภชลาศัย ในบริเวณสนามกีฬาแห่งชาติ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

ระเบียบปฏิบัติ และ ข้อกำหนดสำหรับ หมู่ยุวกาชาดในโรงเรียน

๑. ผู้บังคับบัญชายุวกาชาด จัดส่งร่วมในขบวนสวนสนาม จำนวน ๔ คน
  - เดินในขบวนกองพันผสม จำนวน ๒ คน
  - เดินนำหน้าสมาชิกยุวกาชาด จำนวน ๒ คน
๒. สมาชิกยุวกาชาด จัดส่งร่วมในขบวนสวนสนาม จำนวน ๓๔ คน
  - เดินถือป้ายชื่อโรงเรียน จำนวน ๑ คน
  - เดินถือธงยุวกาชาด จำนวน ๑ คน
  - เดินในขบวนสวนสนาม ๔ แถว ๆ ละ ๘ คน จำนวน ๓๒ คน
๓. การแต่งกาย
  - ผู้บังคับบัญชายุวกาชาด
  - ชาย แต่งเครื่องแบบเจ้าหน้าที่และผู้บังคับบัญชายุวกาชาด
  - หญิง แต่งเครื่องแบบเจ้าหน้าที่และผู้บังคับบัญชายุวกาชาด (สีฟ้าอมเทา)
  - สวมหมวก รองเท้าหุ้มส้นสีดำ ( งดการสะพายกระเป๋า )
  - สมาชิกยุวกาชาด แต่งเครื่องแบบสมาชิกยุวกาชาด สวมหมวก
  - รองเท้านักเรียน (ไม่สวมถุงมือ)
๔. ธงยุวกาชาด ขนาด ๘๐ x ๑๒๐ ซม. พร้อมด้ามธงสีขาว ขนาดยาว ๒ เมตร ให้โรงเรียนนำไปในวันซ้อม และวันจริง
๕. ป้ายชื่อโรงเรียน (ตามตัวอย่างดัดแปลง) โรงเรียนเป็นผู้จัดทำ ใช้ในวันซ้อมและวันจริง
๖. ซ้อมใหญ่ ให้ทุกโรงเรียนในส่วนกลางไปร่วมในการซ้อมใหญ่ วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๕๖ เวลา ๑๓.๓๐ น. โดยให้ไปรายงานตัวก่อนเวลาอย่างน้อย ๓๐ นาที ณ บริเวณด้านหน้าสนามศุภชลาศัย (ยกเว้น โรงเรียนโรงเรียนส่วนภูมิภาค)
๗. การส่งใบสมัคร ให้ส่งใบสมัครร่วมกิจกรรมสวนสนาม ภายในวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๖
  - ๗.๑ โรงเรียนส่วนกลาง จะได้รับเงินสนับสนุน จำนวน ๑,๐๐๐ บาท
  - ๗.๒ โรงเรียนส่วนภูมิภาค จะได้รับเงินสนับสนุน จำนวน ๒,๐๐๐ บาท ✓

ทั้งนี้ สำนักงานลูกเสือ ยุวกาชาดและกิจการนักเรียน จะจัดทำหนังสือตอบรับ ไปยังโรงเรียนที่ได้รับเงินสนับสนุน เพื่อติดต่อขอรับเงิน ในวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๕ ระหว่างเวลา ๐๙.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. และ ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. ณ เต็นท์กองอำนวยการ (งดการรับสมัครทางโทรศัพท์)

๘. การขอรับเงินสนับสนุน มี ๒ กรณี

๘.๑ ผู้บริหารโรงเรียนเป็นผู้รับเอง

๘.๒ ผู้บริหารโรงเรียนมอบหมายให้มีผู้รับเงินแทน ให้จัดเตรียมเอกสารประกอบ ดังนี้

- หนังสือแจ้งตอบรับจากสำนักการลูกเสือ ยุวกาชาดและกิจการนักเรียน
- หนังสือมอบหมายจากสถานศึกษา ทั้งนี้ ให้ระบุเป็น ๒ หัวข้อ คือ  
รับเงินสนับสนุนค่าพาหนะ หรือ รับเงินรางวัล ในกรณีที่ชนะการประกวด/การแข่งขัน

๘.๓ ใบเสร็จรับเงินของทางราชการ

๘.๔ สำเนาบัตรประจำตัวข้าราชการ หรือ บัตรประจำตัวประชาชน ของผู้ที่มีชื่อ  
ระบุในหนังสือ ตาม ข้อ ๘.๒

๙. การประกาศผลการประกวด/แข่งขัน จะประกาศให้ทราบหลังจากเสร็จสิ้นการแข่งขัน

๑๐. การรับโล่รางวัลชนะการประกวดการเดินทางสวนสนาม แบ่งเป็น ๒ ระดับ คือ

ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ดังนี้

- รางวัลที่ ๑ โล่รางวัล พร้อมทุนการศึกษา
- รางวัลที่ ๒ โล่รางวัล พร้อมทุนการศึกษา
- รางวัลที่ ๓ โล่รางวัล พร้อมทุนการศึกษา
- รางวัลชมเชย อันดับ ๑ โล่รางวัล พร้อมทุนการศึกษา
- รางวัลชมเชย อันดับ ๒ โล่รางวัล พร้อมทุนการศึกษา
- รางวัลชมเชย อันดับ ๓ โล่รางวัล พร้อมทุนการศึกษา  
(โรงเรียนที่ไม่อยู่รับรางวัลในวันงาน จะถือว่าสละสิทธิ์)

๑๑. วัน เวลา และสถานที่รับรางวัล วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๗.๓๐ น. ห้องแถลงข่าวด้านใต้  
อัมจันทร์ที่ประทับสนามศุภชลาศัย หรือ ตามประกาศคณะกรรมการในวันงาน

๑๒. ผู้ที่เข้าร่วมในการเดินทางสวนสนาม ควรมีความพร้อม และมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง

**หมายเหตุ : ในการเดินทางสวนสนาม การเดิน ท่าทาง คำสั่ง ใช้แนวปฏิบัติของยุวกาชาด**

ประสานงานติดต่อ ๐๒ ๖๒๘๖๓๖๕ ต่อ ๒๐๑๘

## การเดินสวนสนาม และการทำความเคารพยุวกาชาด

โดย... นายสมหมาย วีระกิจชัย

### การทำความเคารพของผู้ถือธงและถือป้าย

ก. ธงยุวกาชาด ขนาดธงยุวกาชาด ๘๐ x ๑๒๐ ซม. ค้ำธงยาว ๒ เมตร

๑. เวลาอยู่กับที่ ให้ถือธงด้วยมือขวา โคนคันทรงจดกับพื้นประมาณ โคนนิ้วก้อย-เท้าขวา คันทรงแนบกับตัวอยู่ร่องไหล่ขวา เวลาทำความเคารพเมื่อเพลงเคารพเริ่มบรรเลง ให้ผู้ถือธงทำความเคารพด้วยท่าทรงติดต่อกันไป ดังนี้

๑.๑ ให้ผู้ถือธงใช้มือซ้ายไปจับคันทรงมือขวา และเหนือมือขวา แล้วใช้มือซ้ายยกคันทรงขึ้นมาในแนวเสมอบ่าขวา ข้อศอกซ้ายตั้งมุมฉากกับลำตัว มือขวาถือคันทรงลง ไป จับที่โคนคันทรง ครั้นแล้วให้ทำกึ่งขวาหัน

๑.๒ ค่อย ๆ ถดปลายคันทรงลงข้างหน้าอย่างช้า ๆ ตามจังหวะของเพลง จนคันทรงอยู่ในแนวขนานกับพื้น มือซ้ายอยู่เสมอแนวบ่าห่างจากตัวพอสมควร มือขวาจับโคนคันทรง แขนเหยียดตรงไป ตามคันทรง (เมื่อบรรเลงได้ครึ่งของเพลง)

๑.๓ ครั้นแล้วให้ยกปลายคันทรงกลับขึ้นในท่าเคารพซ้ำ ๆ ให้ได้จังหวะเช่นเดียวกับข้างลง เมื่อเพลงเคารพบรรเลงจบ ก็ให้ลดคันทรงอยู่ในท่าตรงตามเดิม

๑.๔ แล้วลดมือซ้ายกลับเข้าที่และที่ และทำกึ่งซ้ายหันกลับที่เดิม

๒. เวลาเคลื่อนที่ ให้แบกรงด้วยบ่าขวา คือ มือขวาจับค้ำธงห่างจาก โคนคันทรงพอสมควร สอกขวาแนบลำตัวทำมุม ๙๐ องศา กับลำตัว

๓. เวลาทำความเคารพเคลื่อนที่ (สวนสนาม)

๓.๑ เมื่อถึงธงที่ ๑ (ธงระวาง) ให้ถดธงจากท่าแบกมาแนบกับลำตัว คันทรงตั้งตรง มือขวากำโคนคันทรง มือซ้ายจับคันทรงในแนวเสมอบ่าข้อมข้อศอก กซ้ายให้ตั้งได้ฉากกับลำตัว

๓.๒ เมื่อถึงธงที่ ๒ (ธงทำความเคารพ) ให้เหยียดแขนซ้ายตรงออกไปข้างหน้า ให้คันทรงเอนไปข้างหน้าประมาณ ๔๕ องศา แขนขวาเหยียดตรงแนบลำตัว ตามตรงไปข้างหน้าขนานกับพื้น (ไม่ต้องสะบัดหน้าไปยังผู้เป็นประธาน)

๓.๓ เมื่อถึงธงที่ ๓ (ธงเลิกทำความเคารพ) ให้ยกธงขึ้นมาอยู่ในท่าแบกรงตามเดิม ลดมือซ้ายลงแล้วเดินตามปกติ

ข. ป้ายชื่อหมู่ยุวกาชาดโรงเรียน

๑. เวลาอยู่กับที่ ให้ถือป้ายทั้งสองมือ คือ มือขวากำคันทรงมือซ้ายจับคันทรงมือขวา โคนคันทรงจดกับพื้นตรงหน้าระหว่างปลายเท้าทั้งสอง เวลาทำความเคารพผู้ถือป้ายทำท่าตรงเท่านั้น

๒. เวลาเคลื่อนที่ ให้ถือป้ายด้วยมือขวา จับโคนป้ายให้นิ้วมืออยู่ในร่องที่โคนคันทรง แขนขวาเหยียดตรงแนบลำตัว มือซ้ายจับคันทรงในแนวเสมอบ่า และตั้งให้ฉากกับลำตัว หันหน้าป้ายไปข้างหน้า

### การเดิน

#### ก. การเดินตามปกติ คำบอก "หน้า-เดิน"

การปฏิบัติ โน้มหน้าหนักตัวไปข้างหน้า พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายออกเดินก่อน ขาเหยียดตั้ง ปลายเท้าจุ่ม ส้นเท้าสูงจากพื้นประมาณ ๑ คืบ เมื่อจะวางเท้าและก้าวเท้าต่อไป ให้โน้มหน้าหนักตัวไปข้างหน้า คบเต็มฝ่าเท้าอย่างแข็งแรง ทรงตัวและศีรษะอยู่ในท่าตรง แกว่งแขนตามธรรมชาติไปข้างหน้าและข้างหลัง พองาม เมื่อแกว่งแขนไปข้างหน้าข้อศอกงอเล็กน้อย เมื่อแกว่งแขนไปข้างหลังให้แขนเหยียดตรงตามธรรมชาติ หันหลังมือออกนอก แขนมีอให้นิ้วมือเรียงชิดกัน

ความยาวของก้าว ๔๐ - ๖๐ ซม. (นับจากส้นเท้าถึงส้นเท้า) รักษาความยาวของก้าวให้คงที่ อัตราความเร็วในการเดิน นาทีละ ๕๐ - ๑๐๐ ก้าว

#### ข. การเดินสวนสนาม คำบอก "สวนสนาม หน้า-เดิน"

การปฏิบัติ ก้าวเท้าซ้ายออกเดินก่อนอย่างแข็งแรง ขาซ้ายตั้ง ปลายเท้าจุ่ม ยกส้นเท้าสูงจากพื้น ประมาณ ๑ คืบ ทรงตัวและศีรษะอยู่ในท่าตรงแกว่งแขนเฉียงไปข้างหน้า ตรงข้ามกับเท้าที่ก้าว ฝ่ามือผ่าน ประมาณกึ่งกลางลำตัว เสมอแนวหัวเข่าชิด ห่างจากหัวเข่าชิดประมาณ ๑ ฝ่ามือ มือแบนิ้วเรียงชิดกัน แขนท่อนล่างขนานกับพื้นระดับ และแกว่งไปข้างหลังให้แขนเหยียดตรงตามธรรมชาติ เมื่อจะวางเท้า และก้าวต่อไปให้โน้มหน้าหนักตัวไปข้างหน้า และคบเต็มฝ่าเท้าอย่างแข็งแรง ยึดตัวอย่างองอาจ