

Course 1:

เท้าเอวยกขา, ย่อเข่า

เท้าเอวยกขา Ref. <https://youtu.be/9TCwKYNjs4Y?t=531>



ย่อเข่า Ref. <https://youtu.be/KxrE6CQuR9E?t=580>



Course 2:

กำมือชกและก้าวขา,กำมือและยกเข้า

กำหมัดชกและก้าวขา Ref.

<https://youtu.be/9TCwKYNjS4Y?t=254>



กำหมัดชูแขน Ref. <https://youtu.be/g6yqW7dw994?t=723>



*ทั้งสอง Course หลังจากเสร็จท่าแรกให้ยืนพักเป็นเวลา 30 วินาที แล้วจึงเริ่มทำต่อไป