

Course : เบาลายกายขั้น

ยกแขนยกขา, ย่ำเท้า

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



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



Course : กำหมัดสลับเหวี่ยง

กำหมัดก้าวเท้า , ยีดอกก้าวหลัง

กำหมัดก้าวเท้า Ref. <https://youtu.be/9TCwKYNjS4Y?t=231>



ยีดอกก้าวหลัง Ref. <https://youtu.be/9TCwKYNjS4Y?t=781>



*ทั้งสอง Course หลังจากเสร็จท่าแรกให้ยืนพักเป็นเวลา 30 วินาที แล้วจึงเริ่มทำต่อไป