**Model design document**

ในเว็บไซต์จะประกอบไปด้วย 2 Course คือ

1. Course : flexibleAndStrong

ท่าในคอร์ส : ( waistFeetAndLegRaises, stompingAndBent )

2. Course : fistAndSweat

ท่าในคอร์ส : ( FistAndStride , stretchOutAndStepBack)

**Thai Ver.**

1. Course : เบาสบายกายขยับ

ท่าในคอร์ส : ( ยกแขนยกขา , ย่ำเท้างอขา )

2. Course : กำหมัดสลัดเหงื่อ

ท่าในคอร์ส : ( กำหมัดก้าวเท้า, ยืดอกก้าวหลัง )

**Course : เบาสบายกายขยับ(flexibleAndStrong)**

**ยกแขนยกขา (waistFeetAndLegRaises )**

wflr1 ยืนตรง ตั้งแขนขึ้น

wflr2 ทำท่าที่ 1 ค้างไว้ ยกขาซ้ายขึ้น

wflr3 ทำท่าที่ 1 ค้างไว้ ยกขาขวาขึ้น

**Finite state machine**

1. ยืนตรง ตั้งแขนขึ้น wflr1
2. ทำท่าที่ 1 ค้างไว้ ยกขาซ้ายขึ้น wflr2
3. กลับไปที่ท่า 1 wflr1
4. ทำท่าที่ 1 ค้างไว้ ยกขาขวาขึ้น wflr3
5. กลับไปที่ท่า 1 wflr1

**ย่ำเท้างอขา ( stompingAndBent )**

sab1 ยืนตรง

sab2 ย้ำเท้าซ้าย แกว่งแขนขวาไปข้างหน้า

sab3 ย้ำเท้าขวา แกว่งแขนซ้ายไปข้างหน้า

**Finite state machine**

1. ยืนตรง sab1
2. ย้ำเท้าซ้าย แกว่งแขนขวาไปข้างหน้า sab2
3. ย้ำเท้าขวา แกว่งแขนซ้ายไปข้างหน้า sab3
4. กลับไปที่ท่า 2 sab2

**Course : กำหมัดสลัดเหงื่อ(fistAndSweat)**

**กำหมัดก้าวเท้า** ( **FistAndStride )**

fas1 ยืนตรงกำหมัดข้างอก

fas2 ชนหมัดซ้ายไปข้างหน้าพร้อมก้าวเท้าซ้าย

fas3 ชนหมัดขวาไปข้างหน้าพร้อมก้าวเท้าขวา

**Finite state machine**

1. ยืนตรงกำหมัดข้างอก fas1
2. ชนหมัดซ้ายไปข้างหน้าพร้อมก้าวเท้าซ้าย fas2
3. กลับไปที่ท่า 1 fas1
4. ชนหมัดขวาไปข้างหน้าพร้อมก้าวเท้าขวา fas3
5. กลับไปที่ท่า 1 fas1

**ยืดอกก้าวหลัง ( stretchOutAndStepBack )**

ss1 ยืดอก+ยืดแขนกลับ

ss2 ยืดอก+ยืดแขนกลับ+ถอยขาซ้าย

ss3 ยืดอก+ยืดแขนกลับ+ถอยขาขวา

**Finite state machine**

1. ยืดอก+ยืดแขนกลับ ss1
2. ยืดอก+ยืดแขนกลับ+ถอยขาซ้าย ss2
3. กลับไปที่ท่า 1 ss1
4. ยืดอก+ยืดแขนกลับ+ถอยขาขวา ss3