**Model design document**

ในเว็บไซต์จะประกอบไปด้วย 2 Course คือ

1. Course : flexibleAndStrong

ท่าในคอร์ส : ( waistFeetAndLegRaises, stompingAndBent )

2. Course : stretchingAndBreathing

ท่าในคอร์ส : ( clenchedFistAndStride , legRaises )

**Thai Ver.**

1. Course : เบาสบายกายขยับ

ท่าในคอร์ส : ( เท้าเอวยกขา , ย่อเขา )

2. Course : ยืดเส้นยืดสายกายใจ

ท่าในคอร์ส : ( กำหมัดและก้าวเท้า, กำหมัดยกขา )

**Prestage**

ak0

ak1

ak2

**Finite stage machine**

1. ยืนท้าวเอว ak0
2. ยืนเท้าเอว ขยับเอวไปทางซ้าย ak2
3. ยืนเท้าเอว ขยับเอวไปทางขวา ak1

**เท้าเอวยกขา (waistFeetAndLegRaises )**

wflr\_0 เท้าเอวตัวตรง

wflr\_1 เท้าเอวก้าวขาซ้ายไปข้างหน้า

wflr\_2 เท้าเอวก้าวขาขวาไปข้างหน้า

**Finite state machine**

1. เท้าเอวตัวตรง wflr0
2. เท้าเอวก้าวขาซ้ายไปข้างหน้า wflr1
3. กลับไปที่ท่า 1 wflr0
4. เท้าเอวก้าวขาขวาไปข้างหน้า wflr2
5. กลับไปที่ท่า 1 wflr0

**ย่ำเท้างอขา ( stompingAndBent )**

sab\_start ยืนตรง

sab \_1 ย้ำเท้าซ้าย แกว่งแขนขวาไปข้างหน้า

sab \_2 ย้ำเท้าขวา แกว่งแขนซ้ายไปข้างหน้า

**Finite state machine**

1. ยืนตรง sab0
2. ย้ำเท้าซ้าย แกว่งแขนขวาไปข้างหน้า sab1
3. ย้ำเท้าขวา แกว่งแขนซ้ายไปข้างหน้า sab2
4. กลับไปที่ท่า 2 sab1

**กำหมัดและก้าวเท้า** ( **clenchedFistAndStride )**

cfs\_0 ยืนตรงกำหมัดข้างอก

cfs\_1 ชนหมัดซ้ายไปข้างหน้าพร้อมก้าวเท้าซ้าย

cfs\_2 ชนหมัดขวาไปข้างหน้าพร้อมก้าวเท้าขวา

**Finite state machine**

1. ยืนตรงกำหมัดข้างอก cfs0
2. ชนหมัดซ้ายไปข้างหน้าพร้อมก้าวเท้าซ้าย cfs1
3. กลับไปที่ท่า 1 cfs0
4. ชนหมัดขวาไปข้างหน้าพร้อมก้าวเท้าขวา cfs2
5. กลับไปที่ท่า 1 cfs0

**กำหมัดยกขา ( legRaises )**

lr0 กำมือหน้าอก

lr1 กำมือหน้าอก + ยกขาซ้าย

lr2 กำมือหน้าอก + ยกขาขวา

**Finite state machine**

1. กำมือสองข้างไว้บริเวณหน้าอก lr0
2. ทำท่า 1 ค้างไว้ และยกขาซ้ายขึ้นเล็กน้อย lr1
3. กลับไปที่ท่า 1 lr0
4. ทำท่า 1 ค้างไว้ และยกขาซ้ายขึ้นเล็กน้อย lr2
5. กลับไปที่ท่า 1 lr0