

## ออกกำลังกาย ด้วย 15 ท่าแม่ไม้มวยไทย

นำเสนอเมื่อ : 10 มิ.ย. 2552

ส่งเสริมภูมิปัญญาไทย ให้ก้าวไกลระดับโลก

แม่ไม้มวยไทยมีทั้งหมด 15 ท่า  1. สลับฟันปลา

2. ปักขาแหวกรัง

3. ซวาซัดหอก

4. อีหนาแทงกริช

5. ยอเขาพระสุเมรุ

6. ตาเถรคำพิก

7. มอญยันหลัก

8. ปักลูกทอย

9. จระเข้ฟาดหาง

10. หักวงไอยรา

11. นาคาบิดหาง

12. วิรุฬหกกลับ

13. ดับขวาลา

14. ขุนยักษ์จับลิง



## 15. ทักคอเอราวิล

เหน้อยหนัก พักตรงนี้ มีเพื่อนที่ดี คอยจับเหงื่อ คองช่วยเหลือ ปรับทุกข์ใจ.....

ขอบคุณ คุณอภิรัฐ ไพบูลย์ เอื้อเฟื้อข้อมูล ครับ

