

## Speak Up : Thai Boxing Trainer (ครูสอนมวยไทย) ตอน 2

ประโยชน์สนทนาภาษาอังกฤษสำหรับอาชีพ "ครูสอนมวยไทย" จากรายการ Speak Up

### 1. บทสนทนาระหว่างครูสอนมวยไทยและผู้เรียน

#### Conversation: การสนทนา

Boxing Trainer : You are going to use the part of your body like your fists,

คุณจะได้ใช้ส่วนของร่างกายอย่างหมัด

elbows, knees, and legs to be a weapon.

ศอก เข่า ขา ให้เป็นอาวุธ

For example, you lift your arm to block and then it's the attack.

ตัวอย่างเช่น คุณยกแขนขึ้นเพื่อป้องกันแล้วก็ใช้หมัดเพื่อโจมตี

You can turn it to be a weapon.

คุณสามารถเปลี่ยนมันเป็นอาวุธโจมตีได้

Our teacher is very professional.

ครูมวยของเราเก่งมาก

You will like him. OK.

คุณจะชอบเขา

Because I have to book you to be one-on-one with him

เนื่องจากผมจะจองให้คุณเรียนตัวต่อตัวกับเขา

and we do charge you only one hundred dollars.

เราคิดค่าสอนเพียง 100 ดอลลาร์เท่านั้น

This will make you comfortable.

การเรียนแบบตัวต่อตัวคุณจะสะดวกกว่า

Boxing Trainer : Also, you can ask the instructor what you can do.  
คุณสามารถถามผู้สอนได้ตลอดว่าคุณทำอะไรได้บ้าง  
Or question the instructor what and what.  
หรือถามผู้สอนว่าอะไร อย่งไรบ้าง  
OK. The private or one-on-one class will help you.  
การเรียนแบบส่วนตัวหรือแบบตัวต่อตัวจะช่วยให้คุณ

Boxing Trainer : Before we learn Muay Thai,  
ก่อนเรียนมวยไทย  
we pay respect to the king of Muay Thai,  
เราต้องทำความเคารพบิดาของมวยไทย  
Nai Khanomtom.  
นายขนมต้ม  
That's right.  
ใช่แล้ว  
Your hands are like this.  
ทำมืออย่างนี้  
And then, to the instructor.  
แล้วก็ไหว้ครูผู้สอน  
Very good.  
ดีมาก  
First, you warm up with this.  
อันดับแรกอบอุ่นร่างกาย  
Stand comfortable.  
ยืนสบาย ๆ



Boxing Trainer : And your neck, left, right, left, right.  
 บริหารคอ หันหน้าไปทางซ้าย-ขวา-ซ้าย-ขวา  
 Circle. And another circle.  
 หมุนคอ หมุนอีกด้านหนึ่ง  
 You always warm up your neck good  
 คุณต้องอบอุ่นส่วนคอไว้ให้ดีและสม่ำเสมอ  
 because you will learn how to grab.  
 เพราะคุณจะต้องเรียนวิธีฉวยคอ  
 Different way of grab.  
 ซึ่งมีวิธีที่แตกต่างกัน  
 OK? So, your neck has to be strong and has to be ready.  
 เข้าใจนะ ดังนั้นคอของคุณต้องแข็งแรงและพร้อม  
 Now, your shoulders.  
 ตอนนี้ก็ไหล่  
 And then, up. It's going to be the defense.  
 แล้วยกขึ้น มันจะเป็นการป้องกัน  
 You see? Everything, you see?  
 เห็นไหม ทุกอย่างเลย เห็นไหม  
 It is the defense. And the defense can become the attack.  
 ทำนี่เป็นการป้องกันตัว และ(เมื่อเปลี่ยนท่า) การป้องกันตัวก็กลายเป็นการโจมตีได้  
 All the warm up, OK?  
 อบอุ่นร่างกายแล้วนะ  
 One more. One more. Now, in front.  
 อีกครั้ง อีกครั้ง แล้วก็มาด้านหน้า  
 Good.  
 ดี



Boxing Trainer : Spread out a little bit.  
 แยกเท้าออกเล็กน้อย  
 And then left, left, right, right.  
 แล้วก็ซ้าย-ซ้าย-ขวา-ขวา  
 You see? So, What? Reverse elbow.  
 เห็นไหม แล้วอะไรต่อ ข้อศอกกลับ  
 It comes from warm up.  
 มันมาจากการอบอุ่นร่างกาย

Boxing Trainer : Now, the next one. This one is important.  
 ขั้นตอนนี้สำคัญมาก  
 Learn marching first.  
 เรียนการย่อเท้าเป็นอันดับแรก  
 You see? Your knee is not straight.  
 เห็นไหม เข่าจะต้องไม่เหยียดตรง  
 Your knee is bent.  
 งอเข่า  
 Keep it bent.  
 งอเข่าไว้  
 When it goes down, it's not straight.  
 เวลาวางขาลงต้องไม่เหยียดตรง  
 So, you'll create power.  
 จะได้สร้างพลัง  
 Good.  
 ดี



Boxing Trainer : Look at me strongly.  
 จ้องมองมาที่ผม  
 Learn the eyes of the tiger.  
 เรียนการใช้ตาให้เหมือนตาของเสือ  
 So, you warm up.  
 หลังจากอบอุ่นร่างกาย  
 and then, you will start learning the eyes of the tiger.  
 คุณก็จะเริ่มเรียนการใช้ตาให้เหมือนตาของเสือ

Host : The eyes of the tiger?  
 ตาของเสือ

Boxing Trainer : The eyes of the tiger means you've got to learn  
 ตาของเสือหมายถึงคุณจะได้เรียนรู้  
 how to look and read your opponent.  
 การมองและอ่านทางของฝ่ายตรงข้าม  
 You've got to learn how to look and find the target.  
 คุณจะรู้วิธีมองและหาเป้าหมาย  
 If you look at the target,  
 ถ้าคุณมองที่เป้าหมาย  
 you may miss the target. But if you look at this,  
 คุณอาจพลาดเป้า แต่ถ้าคุณมองมาที่นี่  
 then you'll find the target better.  
 แล้วคุณจะหาเป้าหมายได้ดีกว่า  
 The eyes of the tiger. Don't blink when I attack you.  
 นี่คือนัยของเสือ อย่ากะพริบตาเวลาผมจู่โจมคุณ  
 You're still blinking.  
 คุณยังกะพริบตาอยู่



Boxing Trainer : Now, look at me again.  
 ตอนนี้มองมาที่ผมอีกครั้ง  
 Very good.  
 ดีมาก  
 That's it.  
 นั่นแหละ  
 You already have the eyes of the tiger. Very good.  
 คุณมีตาของเสือแล้ว ดีมาก  
 Now, you lift it up.  
 ตอนนี้คุณยกมันขึ้นมา  
 When I hit you, put the bar in front of your head.  
 เวลาผมต่อยคุณ ให้เอาท่อนแขนมาไว้ข้างหน้าหัว  
 This is going to touch.  
 เขากำขึ้นแตะะหัวคุณ  
 If it doesn't touch, it hits your head.  
 ถ้าไม่แตะ คุณจะถูกต่อยหัว  
 So, like this.  
 อย่างนี้  
 When I hit you, look through, don't blink.  
 เวลาที่ผมต่อยคุณให้มองมาที่ผม อย่ากะพริบตา  
 And then, sometimes. Elbow is in front.  
 และบางครั้งก็อย่างนี้ เราศอกมาไว้ข้างหน้า  
 Ready.  
 พร้อมนะ  
 Look at me strongly. The eyes of the tiger.  
 มองมาที่ผม จ้องเลย ตาของเสือ



Boxing Trainer : Look through. Very good.

มองตรงมาเลย ดีมาก

So, you have the eyes of the tiger.

คุณมีตาของเสือแล้ว

Boxing Trainer : Then, you're going to learn

จากนั้นคุณจะได้เรียน

how to defend yourself, to protect yourself.

วิธีการป้องกันตัว ปกป้องตัวเอง

For example, you lift the arm to block

ตัวอย่างเช่น คุณยกแขนเพื่อป้องกัน

and then, it's the attack.

แล้วลงศอกมันจะกลายเป็นการจู่โจม

You can turn it to be a weapon.

คุณสามารถเปลี่ยนมันเป็นอาวุธได้

And then you learn how to judge

จากนั้นคุณจะได้เรียนวิธีการตัดสินใจ

which one is the best for you.

ว่าใช้แบบไหนจึงจะดีที่สุดสำหรับคุณ

Student : I see.

เข้าใจแล้ว

Boxing Trainer : Because some people are left-handed,

เนื่องจากบางคนถนัดซ้าย

some people are right-handed.

เนื่องจากบางคนถนัดขวา



Boxing Trainer : You've got to check your students  
 คุณต้องตรวจสอบว่านักเรียนของคุณ  
 which one they're good at.  
 คนไหนเด่นทางด้านไหน  
 So, for example, you're right-handed.  
 ตัวอย่างเช่น คุณถนัดขวา  
 So, you put your left hand in front.  
 คุณเอาแขนซ้ายมาข้างหน้า  
 So, when the left defends,  
 เมื่อข้างซ้ายป้องกันให้แล้ว  
 then you can attack with the right.  
 คุณสามารถใช้ข้างขวาโจมตีได้  
 That's it.  
 อย่างนั้นแหละ  
 That's very powerful.  
 มันทรงพลังมาก  
 And then, the elbow number two.  
 ต่อไปคือการศอกแบบที่สอง

Host : Number two?  
 แบบที่สอง

Boxing Trainer : Downward.  
 กดศอกลง

Host : Number three?  
 แบบที่สามล่ะ

Boxing Trainer : Number three.  
 แบบที่สาม





Boxing Trainer : And then, the elbow number four, it's the same as number one

แล้วก็การศอกแบบที่สี่ มันจะเหมือนกับแบบที่หนึ่ง

but goes right in the middle.

แต่ศอกลงตรงกลาง

Perfect.

ดีเลิศเลย

You're excellent. You have to come to learn.

คุณยอดเยี่ยมมาก คุณต้องมาเรียน

Host : Wow, really?

ว้าว จริงหรือ

Boxing Trainer : When it's down, you're ready to go.

พอข้างหนึ่งลง อีกข้างหนึ่งก็ขึ้นเลย

Left, right. Right, right.

ซ้าย-ขวา ใช่ ๆ

Harder. Hit harder.

หนักอีก เตะหนักอีก

Look at me.

มองมาที่ผม มองมาที่ผม

You see, right through. You see?

คุณะ ฟุ้งไปเลย เห็นไหม

Then, come back like that.

แล้วก็กลับมาอย่างนี้

Show me.

ทำให้ดูหน่อย

Look, look.

มอง มอง



Boxing Trainer : Now, you've got to come back.  
 ตอนนี้คุณต้องกลับมา  
 Come on, hold it and come.  
 มาเลย โหนเชือกแล้วเตะมาเลย  
 Around like that.  
 เหวี่ยงอย่างนั้นเลย  
 Go back to the same position, go.  
 กลับมาที่ตำแหน่งเดิม กลับมา  
 One, go back.  
 หนึ่ง กลับมา  
 Two.  
 สอง

Boxing Trainer : Show me number one, show me.  
 แสดงขั้นตอนที่หนึ่งให้ผมดูหน่อย  
 Look at me.  
 มองมาที่ผม  
 Yes.  
 ใช่เลย  
 Wow! You are a beginner, but you are excellent.  
 ว้าว คุณเป็นนักเรียนใหม่ แต่คุณทำได้ยอดเยี่ยมมาก  
 You are doing great.  
 คุณทำได้ดีเยี่ยมจริง ๆ



Boxing Trainer : You do an excellent job.  
คุณทำได้ยอดเยี่ยมมาก  
Great job.  
ดีเยี่ยม  
You are the fast learner.  
คุณเรียนรู้ได้เร็ว  
I am very impressed with you.  
ผมประทับใจคุณมาก  
You do an excellent job.  
คุณทำได้ยอดเยี่ยมมาก  
You do a great job.  
คุณทำได้ดีเยี่ยมเลย  
Welcome to our family.  
ยินดีต้อนรับสู่ครอบครัวของเรา  
We accept you to be our student.  
เรารับคุณเป็นนักเรียนของเรา

## 2. รวมประโยคสำคัญที่ควรรู้

We have to warm up.

เราต้องอบอุ่นร่างกาย

Turn the face to the left.

หันหน้าไปทางซ้าย

Turn the face to the right.

หันหน้าไปทางขวา

Circle the neck.

หมุนคอ

Circle the ankles.

หมุนข้อเท้า

Circle the knees.

หมุนเข่า

Lift the elbow.

ยกศอก

We will start with the defending part.

เราจะเริ่มจากการฝึกการป้องกันตัว

First, please do the marching.

เริ่มจากการซอยเท้า

You have to keep marching.

คุณต้องซอยเท้าไปเรื่อย ๆ

Don't blink. Always look at me.

อย่ากะพริบตา มองฉันอยู่ตลอดเวลา

Next, let's move to the attacking part.

ต่อไป เราจะมาเรียนรู้เรื่องการจู่โจม

## 3. รวมคำศัพท์สำคัญที่ควรรู้

warm up	การอุ่นเครื่อง หรือการเตรียมร่างกาย
defensing	การป้องกันตัว
marching	การซอยเท้า
attacking	การจู่โจม