

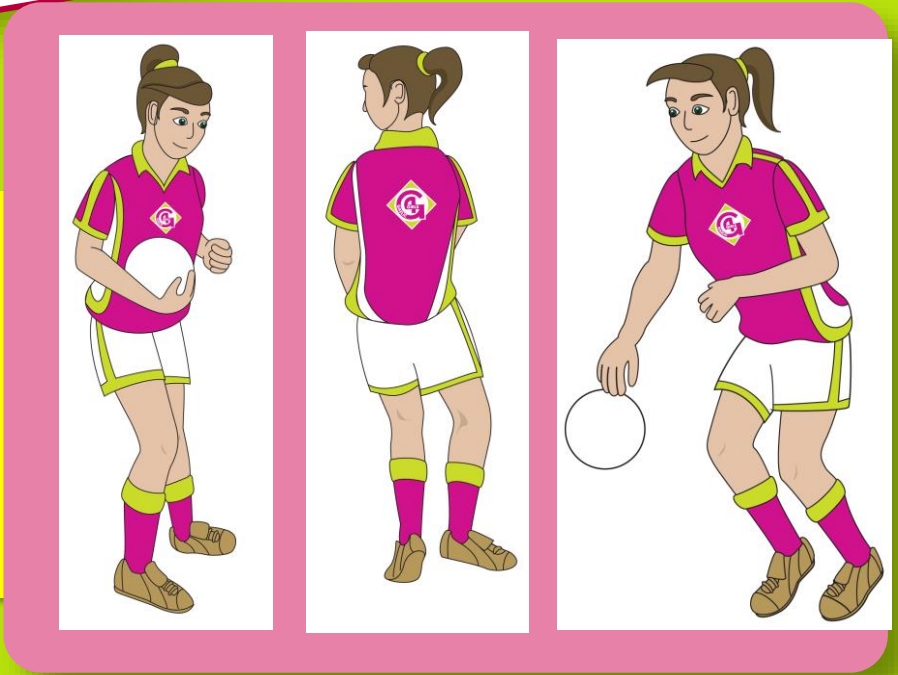


ការកែច្នៃ - ការបង្វិលខ្លួន

ការបង្វិលខ្លួន ត្រូវបានប្រើដើម្បីកែច្នៃទីកូរព័ត៌មានប្រយោជន៍
កំពុងគ្រប់គ្រងបាល់

បច្ចេកទេស

បច្ចេកទេសរួមបញ្ចូលការប្រើជើង និងការប្រើស្មារបស់គូរប្រយោជន៍ គ្រចៀកទ្វារដើម្បីបង្វិលខ្លួន និងវិលមួយដុំដើម្បីកែច្នៃការដណ្តើម បាល់របស់គូរប្រយោជន៍ និងរក្សាការគ្រប់គ្រងបាល់។



ចំនុចសំខាន់

1. ការកំទ្រឹះបាល់ដោយសំដៅទៅរកគូរប្រយោជន៍ ដាក់ជើងមកមុខ (ជើងស្តាំ) ទៅរកស្ថានភាពរងរបស់គូរប្រយោជន៍ ខណៈពេលប្តូរបាល់ទៅខាងឆ្វេង
2. ការប្រើស្មារបស់ពួកគេគ្រចៀកទ្វារវិលមួយដុំដោយការបោះជើងឆ្វេង និងបង្វិលខ្លួននៅជើងស្តាំ
3. ដាក់ជើងឆ្វេងលើដី និងចាប់បាល់ជាប់នឹងខ្លួន, នៅខាងស្តាំ ប្រើជើងស្តាំបង្វិលខ្លួន និងបន្ថែមល្បឿនដោយប្រើការបោក បាល់ទាបដើម្បីកែច្នៃទីកូរព័ត៌មានប្រយោជន៍

កំហុសទូទៅ

កំហុស 1

ការមិនប្តូរទម្ងន់ទៅជើងដែលបានបោះគឺជាកំហុសទូទៅសម្រាប់កីឡាករ ក្មេងៗ និងអាចបណ្តាលអោយមានការពិបាកក្នុងការបង្វិលខ្លួនដែលធ្វើអោយបាក់បែកដល់នឹង។ ដើម្បីកែកំហុសនេះ ត្រូវប្រាកដថាទម្ងន់ត្រូវបានប្តូរពីជើង ដែលបោះទៅមុខ ទៅជើងដែលទប់នៅ ខាងក្រោយនៅពេលនឹងទីមួយត្រូវបានលើកឡើង។

កំហុស 2

កំហុសទូទៅមួយទៀតគឺ បោះដំហានច្រើនពេកដើម្បី កែច្នៃទីកូរព័ត៌មានប្រយោជន៍។ ដើម្បីកែកំហុសនេះ ត្រូវប្រាកដថាបានប្តូរទិសដៅថ្មីអោយលឿនតាមដែលអាចធ្វើបាន និងបន្ទាប់បោកបាល់ និងចាប់បាល់ដើម្បីគ្រប់គ្រងបាល់ដោយមិនរកកាន់បាល់។

កំហុស 3

កំហុសមួយទៀតគឺការប្រើជើងទប់ខុសពេលដំបូងដែលនាំអោយកីឡាករកំហុសគូរប្រយោជន៍ជា បង្វិលខ្លួនកែច្នៃទីកូរព័ត៌មានប្រយោជន៍។ ដើម្បីកែកំហុសនេះ ត្រូវប្រាកដថាជើងឆ្វេង ក៏ទប់ដំបូង និងកីឡាករបង្វិលខ្លួន នៅជើងស្តាំ។

កំហុស 4

កំទ្រឹះបាល់នៅពេលមកដល់គូរប្រយោជន៍គឺជាកំហុសមួយទៀត។ វាក៏ងាយស្រួលសម្រាប់គូរប្រយោជន៍ក្នុងការដណ្តើមបាល់ប្រសិនបើកំទ្រឹះបាល់នៅពីមុខនាង។ វាក៏សំខាន់ដែលកីឡាករកំទ្រឹះបាល់មុនទៅដល់គូរប្រយោជន៍ ដូច្នេះពួកគេអាចបោកបាល់បន្ទាប់មកបង្វិលខ្លួន។