

ការកែច្នៃ - ជំហានបញ្ចេញ

ជំហានបញ្ចេញគឺត្រូវបានប្រើដើម្បីគេចពីគូរប្រឆាំងខណៈពេលគ្រប់គ្រងបាល់។



បច្ចេកទេស

បច្ចេកទេសរួមមានការប្រើជំហានទៅម្ខាង និងត្រឡប់មកវិញដើម្បីគេច ពីគូរប្រឆាំង និងដើម្បីរក្សាការ គ្រប់គ្រងបាល់។



ដាក់ជើងមកមុខលើដីពីមុខគូរប្រឆាំង

រុញជើងទៅមុខអោយខ្លាំង និងប្តូរទម្ងន់ទៅជើងម្ខាងទៀតដើម្បីប្តូរទិសដៅ និងបន្តធ្វើចលនាទៅមុខ

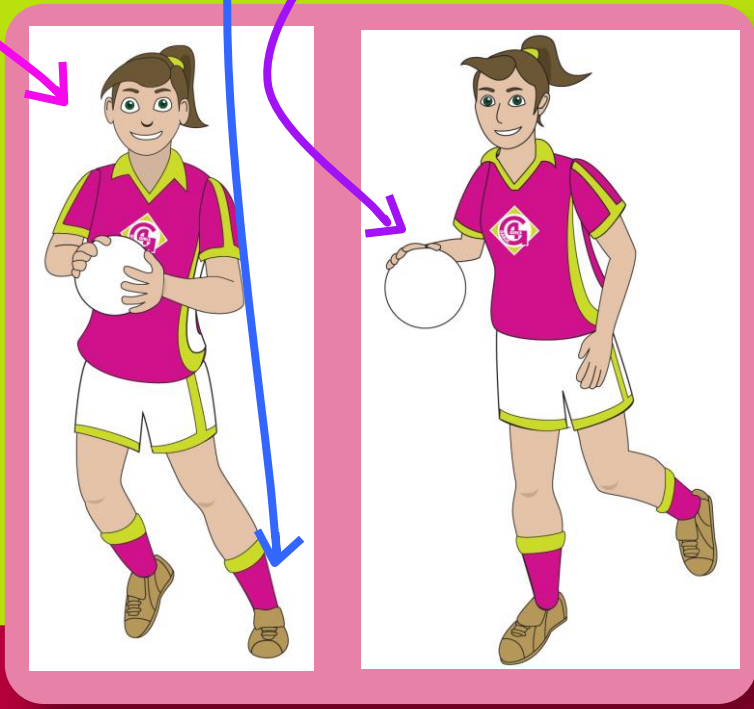
ដៃ

រក់ត្រិះបាល់មុនទៅដល់គូរប្រឆាំង ដូច្នេះបាល់គឺមានសុវត្ថិភាពក្នុងដៃ នៅពេលធ្វើការបញ្ចេញ

ចំនុចសំខាន់

1. រក់ដៅទៅរកគូរប្រឆាំងនៅពេលនៅចម្ងាយប្រហែលមួយម៉ែត្រពីគូរប្រឆាំង បោះជើងទៅមុខអោយខ្លាំងទៅលើដៃ។ រុញយើងដែលបានបោះអោយខ្លាំង និងប្តូរទម្ងន់ របស់អ្នកទៅម្ខាងទៀត
2. បោះជើងម្ខាងទៀត និងធ្វើចលនាទៅមុខក្នុងទិសដៅថ្មីទៅម្ខាងទៀត

កំហុសទូទៅ



កំហុស 1



ការមិនប្តូរទម្ងន់ទៅជើងដែលបានបោះគឺជាកំហុសទូទៅសម្រាប់កីឡាករក្មេងៗ និងអាចបណ្តាលអោយមានការពិបាកក្នុងការបង្កើនល្បឿនដោយបាត់បង់លំនឹង។ ដើម្បីកែកំហុសនេះ ត្រូវប្រាកដថាទម្ងន់ត្រូវបានប្តូរពីជើងដែលបោះទៅមុខទៅជើងដែលទប់នៅខាងក្រោយនៅពេលជើងទីមួយត្រូវបានលើកឡើង។



កំហុស 2



កំហុសទូទៅមួយទៀតគឺបោះជំហានច្រើនពេកដើម្បីគេចពីគូរប្រឆាំង។ ដើម្បីកែកំហុសនេះ ត្រូវប្រាកដថាបានប្តូរទិសដៅថ្មីអោយលឿនតាមដែលអាចធ្វើបាន និងបន្ទាបមកបោកបាល់ និងបាល់បាល់ដើម្បីគ្រប់គ្រងបាល់ដោយមិនរក់កាន់បាល់។

