



**ការទាត់បាល់ឡើងលើ**  
 ការទាត់បែបនេះគឺត្រូវបានប្រើចាំបាច់នៅពេល  
 ផ្លាស់ប្តូរទិសដៅនៃការទាត់ដើម្បីគេចពីគូរប្រ  
 ជែង ឬដើម្បីរកមុំដែលល្អ

**ក្បាល**

ភ្នែកសំយ៉ង់បាល់គ្រប់ពេល

**ជើង**

ឈរនៅមុំ 90°, ស្មារតីត្រូវតែត្រង់ ឬខ្លះៗ ឈានជើងមកមុខមួយជំហាន ទាត់បាល់ជាមួយនឹងប្រអប់ជើង និងធ្វើចលនាកាយតាមទិសដៅដែលចង់បាន

**ដៃ**

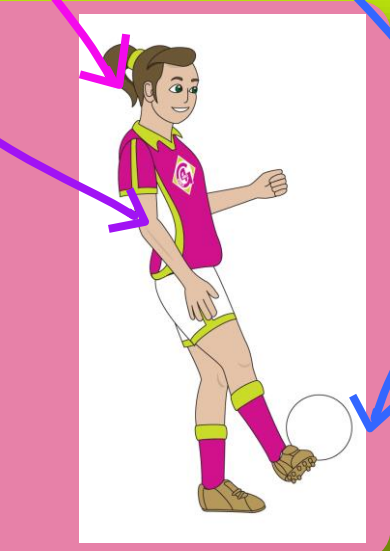
បាល់ត្រូវបានលែងទៅដៃដែលនៅផ្នែកដែលត្រូវទាត់ លាដៃ និងទម្លាក់បាល់ទៅជើងដែលត្រូវទាត់

**បច្ចេកទេស**

បច្ចេកទេសទាក់ទងនឹងការទាត់នៅ មុំត្រឹមត្រូវកន្លែងដែលកីឡាករកំពុង បែរមុខរក

**ចំនុចសំខាន់**

1. កាន់បាល់អោយជាប់ជាមួយនឹងដៃទាំងពីរ សំយ៉ង់ក្បាល និងភ្នែកចុះក្រោមទៅរកបាល់
2. ទ្រុកស្នាមកម្រុខ និងឈានជើងមកមុខមួយជំហាន ដោយមិនទាន់ទាត់បាល់ ដៃម្ខាងត្រូវទ្របាល់សម្រាប់ទាត់ និងលាតសន្ធឹងដៃម្ខាងទៀតដើម្បីអោយមានលំនឹង លាដៃ រួចទម្លាក់បាល់ទៅលើជើងដែលត្រូវទាត់
3. ទាត់បាល់ជាមួយនឹងផ្នែកប្រអប់ជើង បត់រាងកាយតាមទិសដៅដែលចង់បានជាមួយនឹង ម្រាម ជើងដែលតម្រង់ឡើងលើ



**កំហុសទូទៅ**

**កំហុស 1**  
 ☹️ ការមិនទាត់បាល់ជាមួយនឹងប្រអប់ជើង អាច បណ្តាលអោយបាល់ហោះខុសទិសដៅ វាក៏សំខាន់ក្នុងការសំយ៉ង់ក្បាលរបស់អ្នក ចុះក្រោម  
 😊 នឹងការទាត់បាល់ជាមួយនឹងផ្នែកចុង ខ្សែនៃស្បែកជើងសំដៅទៅកោលដៅ

**កំហុស 2**  
 ☹️ កំហុសទូទៅមួយទៀតគឺការទម្លាក់បាល់ ពីដៃទៅផ្នែកដែលផ្ទុយនៃជើងដែលត្រូវ ទាត់  
 បាល់ត្រូវបានលែងទៅដៃដែលនៅផ្នែក ដែលត្រូវទាត់ និងដៃម្ខាងទៀតត្រូវបានប្រើដើម្បីរក្សា លំនឹង  
 😊

