

# ការចាប់បាល់រំលងក្បាល

ការចាប់នេះត្រូវបានប្រើដើម្បីចាប់បាល់ដែលមាន កម្ពស់ខ្ពស់ ឬរំលងក្បាលរបស់កីឡាករ។



## បច្ចេកទេស

បច្ចេកទេសទាក់ទងនឹងការចាប់បាល់ជាមួយនឹងម្រាមដៃលាតសន្ធឹងនៅ ពីមុខក្បាល និងយកបាល់ចុះក្រោមយ៉ាងលឿន

## ក្បាល

ភ្នែកសំលឹងបាល់គ្រប់ពេល

## ដៃ

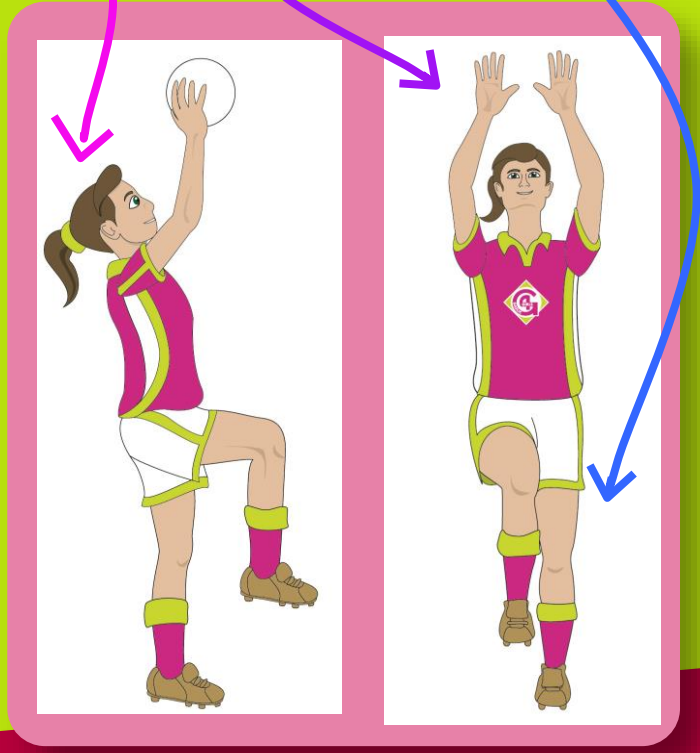
ដៃលាតសន្ធឹង និងមានរាង 'W'

## ជើង

បោះជើងដើម្បីលោត និងពន្លាតជើង លើជង្គង់ជើងម្ខាងទៀតទៅមុខ

## ចំនុចសំខាន់

1. ភ្នែកសំលឹងបាល់ និងនៅពេលបាល់មកដល់ចំនុច ដែលខ្ពស់ជាងគេ ជាកន្លែងដែលបាល់នឹងធ្លាក់។ ធ្វើចលនាទៅមុខទៅក្រោយលឿន  
បោះជើងដើម្បីលោត រួចលាតជើងឡើងលើ, និងលើកជង្គង់ជើង ម្ខាងទៀតទៅមុខ
2. លាតដៃលើក្បាល, ដើមក្បាលឡើង និងភ្នែកសំលឹងបាល់ ឈោងចាប់បាល់នៅចំនុចដែលខ្ពស់ជាងគេជាមួយនឹងម្រាមដៃលាតពីគ្នា និងមេដៃនៅក្រោយបាល់ (រាង 'W') ចាប់បាល់តិចៗនៅពីមុខក្បាល និងយកវាចុះក្រោមយ៉ាងលឿន, ភ្ជាប់បាល់ និងទប់បាល់លើទ្រូងដោយដៃទាំងពីរ



## កំហុសទូទៅ

**កំហុស 1**  
 ☹️ ការមិនប្រើដៃជាមួយនឹងទឹកដៃ ដើម្បីចាប់បាល់ ត្រូវប្រាកដថាដៃគឺស្ថិតក្នុងរាង 'W'  
 😊 ដូច្នោះបាល់មិនអាចរហូតពីដៃ

**កំហុស 2**  
 ☹️ កំហុសទូទៅមួយទៀតគឺការលោតខុសពេល។ ប្រសិនបើកីឡាករលោតលឿនពេក ឬយឺតពេកបាល់នឹងទៅហួសក្បាល កីឡាករ និងពួកគេមិនអាចគ្រប់គ្រងបាល់បាន ត្រូវប្រាកដថាភ្នែកសំលឹងបាល់ដែលកំពុងហោះ  
 😊 និងចាប់បាល់ដោយកំពុងធ្លាក់ចុះ

**កំហុស 3**  
 ☹️ កំហុសមួយទៀតគឺកីឡាករមិនភ្នែកសំលឹង និងមិនអាចចាប់បាល់បាន ដើមក្បាលឡើង និងភ្នែកសំលឹងមើលបាល់គ្រប់ពេល រហូតទាល់តែចាប់បាល់បាន។  
 😊