



ការទាត់ទៅត្រង់

ការទាត់បែបនេះគឺត្រូវបានប្រើជាចាំបាច់នៅពេលបែរមុខឬធ្វើចលនាទៅរកគោលដៅដោយផ្ទាល់។

ក្បាល

ភ្នែកសំរិះបាល់គ្រប់ពេល

ដៃ

បាល់ត្រូវបានលែងទៅដៃដែលនៅផ្នែកដែលត្រូវទាត់ វាក៏សំខាន់ក្នុងការសំយុងក្បាលចុះក្រោម និងទាត់ជាមួយនឹងផ្នែកចងខ្សែនៃស្បែកជើងសំដៅទៅគោលដៅ។

ជើង

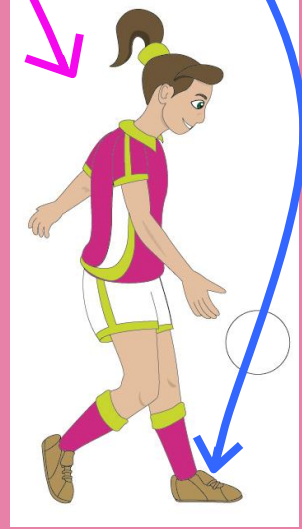
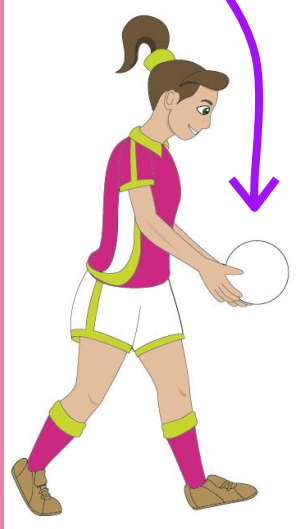
ឈានជើងមកមុខមួយជំហាន ទាត់បាល់ជាមួយនឹងប្រអប់ជើង និងតាមទិសដៅដែលចង់បាន

បច្ចេកទេស

បច្ចេកទេសទាក់ទងនឹងការទាត់ជាមួយប្រអប់ជើង (កន្លែងចងខ្សែ) សំដៅទៅគោលដៅ។

ចំនុចសំខាន់

1. កាន់បាល់អោយជាប់ជាមួយនឹងដៃទាំងពីរ សំយុងក្បាលចុះក្រោម និងភ្នែកសំរិះមើលបាល់
2. ឈានជើងទៅមុខ រួចលែងបាល់ទៅដៃនៅផ្នែកដែលត្រូវទាត់ ពន្លាតដៃម្ខាងទៀតឆ្ងាយពីខ្លួនដើម្បីរក្បាលនឹង
3. ទាត់បាល់ជាមួយប្រអប់ជើងជាមួយនឹងម្រាមជើងទៅមុខ តាមទិសដៅដែលចង់បាន



កំហុសទូទៅ

កំហុស 1

ការមិនទាត់បាល់ជាមួយនឹងប្រអប់ជើងអាចបណ្តាលអោយបាល់ហោះខុសទិសដៅ វាក៏សំខាន់ក្នុងការសំយុងក្បាលរបស់អ្នកចុះក្រោម និងការទាត់បាល់ជាមួយនឹងផ្នែកចងខ្សែនៃស្បែកជើងសំដៅទៅគោលដៅ

កំហុស 2

កំហុសទូទៅមួយទៀតគឺការទម្លាក់បាល់ពីដៃទៅផ្នែកដែលផ្ទុយនៃជើងដែលត្រូវទាត់ បាល់ត្រូវបានលែងទៅដៃដែលនៅផ្នែកដែលត្រូវទាត់និងដៃម្ខាងទៀតត្រូវបានប្រើដើម្បីរក្បាលនឹង

