



ការរារាំង

ការរារាំង ត្រូវបានប្រើក្នុងការព្យាយាមដេញដំណើរចាស់ពីកីឡាករតូប្រដែង និងទទួលបានបាល់មកគ្រប់គ្រងវិញ។

ក្បាល

ភ្នែកត្រូវលឿងមើលចាប់គ្រប់ពេល

បច្ចេកទេស

បច្ចេកទេសទាក់ទងនឹងការធ្វើដៃជារាង 'W' ដោយដាក់ដៃឱ្យត្រង់មាំ ហើយភ្នែកត្រូវបើកជានិច្ច។ អ្នកត្រូវចូលឱ្យភៀកនឹងជើងរបស់កីឡាករ ហើយដាក់ដៃរបស់អ្នកចុះក្រោមពីលើបាល់ដើម្បីរារាំង។

ដៃ

រាងជា 'W'

កុំងាកមុខចេញ

ដាក់ដៃឱ្យត្រង់

ជើង

ជើងម្ខាងនៅពីមុខ

ជើងម្ខាងទៀត

នៅជិតខឹង

ជើងកីឡាករតូប្រដែង

ចំណុចសំខាន់ៗ

1. ដៃដូចជារាង 'W'
ដាក់ដៃឱ្យត្រង់មាំដើម្បីផ្តល់ការគាំទ្របន្ថែមទៀតនៅពេលដែលរារាំង ចូលឱ្យភៀកនឹងជើងរបស់កីឡាករតូប្រដែង ដូច្នេះអ្នកអាចចូលទៅជិតបាល់បាន។



កំហុសទូទៅ

កំហុសទី 1

ដាក់ដៃមិនត្រូវតាមរាងដៃ ដៃឃ្លាតពីគ្នាដោយព្យាយាមរារាំងអាចបណ្តាលឱ្យបាល់ត្រូវបានទាស់ចេញតាមដៃ ឬចូលផ្ទៃមុខ

ដើម្បីកែកំហុស ត្រូវប្រាកដថានៅពេលរារាំង ត្រូវរក្សាដៃជារាង 'W' ជានិច្ច

កំហុសទី 2

កុំឈរភៀកនឹងជើងកីឡាករតូប្រដែងដាច់ដាច់ រកាន់តែធ្វើឱ្យតូប្រដែងបណ្តើរចាស់ចេញដោយគ្មានការរារាំង ហើយក៏មានឱកាសកាន់តែច្រើនដែរដែលអ្នករារាំងអាចត្រូវបានជើងរបស់កីឡាករតូប្រដែងទាក់ត្រូវនៅពេលបណ្តើរចាស់ចេញ

ត្រូវប្រាកដថាអ្នកដែលរារាំងនោះចូលឱ្យភៀកនឹងរបស់កីឡាករតូប្រដែង ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចរារាំង និងដេញដំណើរចាស់បាន។

កំហុសទី 3

កំហុសមួយទៀតគឺកឡើងនៅពេលកីឡាករដែលរារាំងនោះបើទភ្នែករបស់គាត់។ ពេលនោះនាងមិនអាចមើលឃើញជើងរបស់កីឡាករតូប្រដែងនៅទីណាទេ ដូច្នេះប្រហែលជាមិនអាចរារាំង ឬអាចទាក់នឹងជើងដែលកំពុងទាក់នោះក៏បាន។

ត្រូវប្រាកដថាអ្នកដែលរារាំងបើកភ្នែកគ្រប់ពេលជានិច្ច ដើម្បីដឹងថាគេកីឡាករ និងបាល់នៅទីណា។