

ការរត់ត្រឹមៈបាល់

ការរត់ត្រឹមៈបាល់ត្រូវបានប្រើនៅពេលកីឡាករម្នាក់កំពុងរត់កាន់បាល់ទម្លាក់ចុះក្រោមនីលាន។ កីឡាករត្រូវរត់ត្រឹមៈបាល់ ឬបោកបាល់រាល់ ឬនជំហានម្តង។ កីឡាករអាចរត់ត្រឹមៈបាល់ឬន្ទានដងក៏បាន ឬន្ទែអាចបោកបាល់បានតែម្តងទេពេលកំពុងរត់ត្រឹមៈបាល់។

ក្បាល
ភ្នែកសំរឹងបាល់ត្រូវបំបោល



បច្ចេកទេស

បច្ចេកទេសទាក់ទងនឹងការលែងបាល់ពីដៃដែលនៅផ្នែកត្រូវទាក់ទៅលើជើងដែលត្រូវទាក់ រួចទាក់បាល់ត្រឡប់មកកាន់ដៃរបស់អ្នកវិញ។

ដៃ

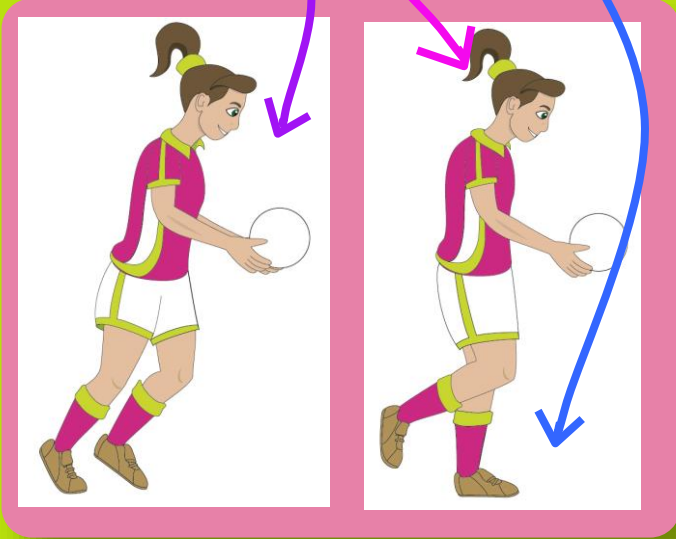
បាល់ត្រូវបានលែងទៅដៃដែលនៅផ្នែកដៃល ត្រូវទាក់ ដៃពន្លាត និងទម្លាក់បាល់លើជើងដែលត្រូវទាក់ ដៃត្រៀមសម្រាប់ចាប់បាល់នៅពេលត្រឡប់មកវិញបន្ទាត់គ្រឹះ

ជើង

ឈានជើងមកមុខមួយជំហាន ទាក់បាល់ជាមួយនឹងប្រអប់ជើង និងភ្លុះប្រាមជើងឡើងលើសនៅមកកាន់ដងខ្លួន

ចំនុចសំខាន់

1. ចាប់បាល់អោយជាប់ជាមួយដៃទាំងពីរ សំយុងក្បាលចុះក្រោម និងភ្នែកសំរឹងមើលបាល់
2. ឈានជើងមកមុខ និងដងខ្លួនត្រង់ លែងបាល់ទៅដៃនៅផ្នែកដៃលត្រូវទាក់
3. ទម្លាក់បាល់ទៅលើជើងដែលត្រូវទាក់ និងនៅពេលជើង (ប្រអប់ជើង) ប៉ះបាល់, ភ្លុះប្រាមជើងឡើងលើតម្រង់មក ដងខ្លួន តម្រង់ជើង និងពន្លាតដៃទៅមុខដើម្បីចាប់បាល់ ប្រសិនបើការតម្រង់លឿនពេក



កំហុសទូទៅ

កំហុស 1
ការមិនទាក់បាល់ជាមួយនឹងប្រអប់ជើងអាចបណ្តាលអោយបាល់ហោះខុសទីស ដៅ វាក៏សំខាន់ក្នុងការទាក់ជាមួយផ្នែកចុងខ្សែនៃស្បែកជើង បើមិនដូច្នោះបាល់នឹងមិនត្រឡប់មកដៃវិញទេ

កំហុស 2
កំហុសទូទៅមួយទៀតគឺការទម្លាក់បាល់ពីដៃទៅផ្នែកដៃលផ្ទុយនៃជើងដែលត្រូវទាក់ បាល់ត្រូវបានលែងទៅដៃដែលនៅផ្នែកដៃលត្រូវទាក់ និងដៃម្ខាងទៀតត្រូវបានប្រើដើម្បីរក្សាលំនឹង

កំហុស 3
កីឡាករខ្លះមិនប្រមូលភ្លុះប្រាមជើងរបស់ពួកគេឡើងលើដៃលបណ្តាលអោយបាល់លោតទៅ មុខ មិនមែនត្រឡប់មកដៃវិញទេ នៅពេលជើងប៉ះបាល់, ភ្លុះប្រាមជើងឡើងលើដៃល បាល់នឹងត្រឡប់មកដៃវិញ

