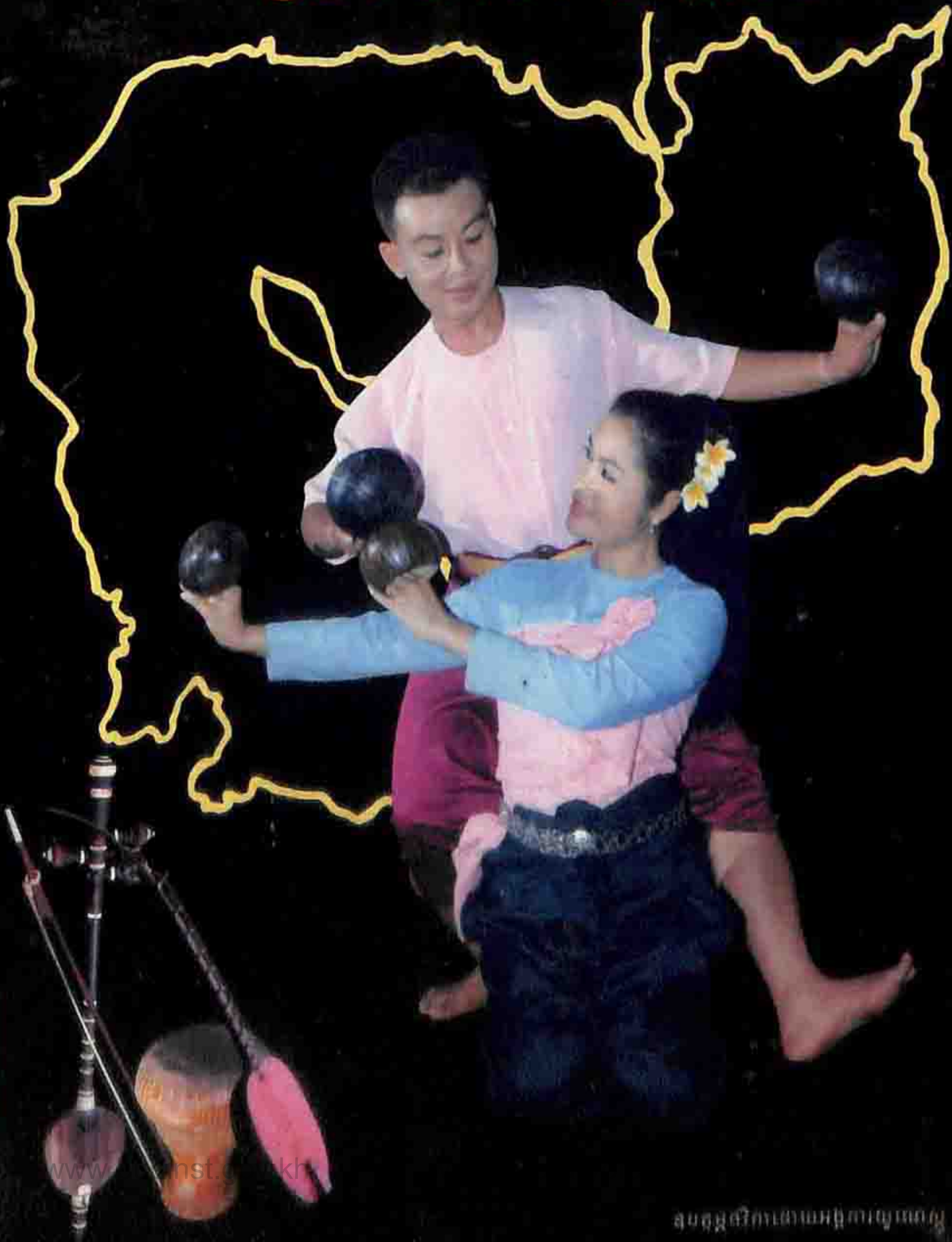
# របាំគោះត្រឡោក

# COCONUT DANCE



# ស្នាដៃនេះ

កើតឡើងពីកិច្ចសហការគ្នា រវាង

**ពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ** និង **បណ្ណាល័យអេឡិចត្រូនិចខ្មែរ**

ក្នុងគោលបំណងយ៉ាងមុតមាំដើម្បីថែរក្សា ការពារ កុំឲ្យបាត់បង់តទៅទៀត
ព្រមទាំងផ្សព្វផ្សាយស្នាដៃ-ឯកសារទាំងនេះ
សម្រាប់សាធារណជនប្រើប្រាស់ដោយមិនគិតកម្រៃ។

សូមថ្លែងអំណរគុណដល់

**អង្គការរីហ្សូ កូស៊ី-កៃ  វិទ្យាស្ថានបើកទូលាយ**

**ការុណាខ្មែរ និង មូលនិធិខ្មែរសម្រាប់ការសិក្សា**

ដែលបានគាំទ្រគម្រោងការស្នាដៃនេះ សម្រាប់ទុកក្នុងបណ្ណាល័យអេឡិចត្រូនិច។

Buddhist Institute of Ministry of Cult and Religion and eLibrary of Cambodia have made a cooperative effort to digitalize books and manuscripts in order to preserve our Cambodian literary heritage.  This will promote and provide easy, instant access, free of charge to the public and future generations to come.

A sincere thank you to our generous supporters: Rissho Kosei-Kai, Open Institute, Karuna Cambodia and Cambodian Education Excellence Foundation, who made this endeavor possible.

**www.budinst.gov.kh        www.elibraryofcambodia.org**

៤២២.៥៦

# របាំគោះត្រឡោក

## Coconut Dance

LIBRARY
BUDDHIST INSTITUTE

ឧបត្ថម្ភថវិកាដោយអង្គការយូណេស្កូ
បោះពុម្ពលើកទី១ ចំនួន ៥០០ច្បាប់
www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org
ខែតុលា ឆ្នាំ២០០០

# មាតិការឿង


| | | |
|---|---|---|
| ១ - | អារម្ភបទ | ៤ |
| ២ - | សេចក្ដីថ្លែងអំណរគុណ | ៥ |
| ៣ - | ឧទ្ទិស | ៦ |
| ៤ - | ប្រវត្តិរបាំគោះត្រឡោក | ៧ |
| ៥ - | ឧបករណ៍របាំ | ៨ |
| ៦ - | ឧបករណ៍ភ្លេង | ១០ |
| ៧ - | សំលៀកបំពាក់ | ១២ |
| ៨ - | ក្បាច់សំខាន់ៗក្នុងរបាំ | ១៤ |
| ៩ - | បច្ចេកទេសរបាំ | ១៦ |
| ១០ - | ក្រឡារបាំ | ៦៦ |
| ១១ - | បទចម្រៀង និង អក្សរភ្លេង | ៨២ |


www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

## អារម្ភកថា

សៀវភៅរបាំប្រជាប្រិយដែលសម្រិតសម្រាំងចងក្រងរៀបចំឡើងនេះ គឺដោយសារទឹកចិត្តស្រឡាញ់ពេញចិត្តចំពោះ សម្បត្តិវប្បធម៌ ដែលជាមរតកដ៏មានតម្លៃរបស់ជាតិយើង ។

សៀវភៅនេះ បានសរសេរយ៉ាងល់អិតដោយក្រុមអ្នកបច្ចេកទេសរបាំប្រជាប្រិយខ្មែរ នៅនាយកដ្ឋានសិល្បៈ ទស្សនីយភាព នៃក្រសួងវប្បធម៌ និងវិចិត្រសិល្បៈ រួមគ្នារៀបរៀងឡើង ។

គោលបំណងគឺចង់បង្ហាញ ឱ្យបានច្បាស់លាស់ នូវគោលវិធីនៃរបាំនីមួយៗដែលមានប្រវត្តិដើមចេញពីប្រពៃណី ទំនៀមទំលាប់របស់អ្នកស្រុកដែលនៅក្នុងតំបន់ខុសប្លែកពីគ្នា ។ ម្យ៉ាងគឺចង់ផ្តល់ទុនដល់អ្នកសិក្សារៀនសូត្រអំពីសិល្បៈរបាំប្រពៃណីខ្មែរ ឱ្យមានមូលដ្ឋានងាយយល់ងាយដឹង និងសំរាប់ជាគំរូក្នុងការសិក្សាស្រាវជ្រាវផង ពិសេសចង់ពង្រីកនូវរបាំប្រពៃណីជាតិយើងនេះ ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យកាន់តែមានការលូតលាស់រីកចំរើនសម្បូរណ៍បែបនា ថ្ងៃអនាគតថែមទៀត ។

យើងខ្ញុំសូមអភ័យទោសជាមុន នូវការខុសឆ្គងដោយអចេតនា។ យើងខ្ញុំរីករាយទទួលយកជានិច្ចនូវមតិរិះគន់ ដើម្បីជួយកែលំអ គឺធ្វើយ៉ាងណាឱ្យសៀវភៅរបាំប្រពៃណីខ្មែរកាន់តែរីកដុះដាល និងមានសុក្រឹតភាពកាន់តែប្រសើរឡើង។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

# សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

យើងខ្ញុំជាសិល្បករ សិល្បការិនី សូមថ្លែងអំណរគុណជាពន្លឹកចំពោះអង្គការ UNESCO ដែលបានជួយឧបត្ថម្ភក្នុងការបោះពុម្ពសៀវភៅ "របាំប្រពៃណី" នេះឡើង ។ អំណោយដ៏សប្បុរសនេះ គឺជាសក្ខីភាពនៃការផ្តល់កំលាំងទឹកចិត្តដ៏សំខាន់បំផុតចំពោះយើងខ្ញុំជាសិល្បករ សិល្បការិនី ដែលកំពុងមានភាពខ្វះខាត ហើយមានបំណងអភិវឌ្ឍន៍វប្បធម៌ជាតិទៅថ្ងៃអនាគតឱ្យមានសំទុះខ្ពស់ត្រដែត ។

ជាពិសេសយើងខ្ញុំ សូមថ្លែងអំណរគុណ យ៉ាងជ្រាលជ្រៅបំផុតចំពោះ លោកព្រឹទ្ធាចារ្យ **ឆេង ផុន** ឯកឧត្តម **ពេជ្រ ទុំក្រវិល** ឯកឧត្តម **ហង្ស សុត** លោកសាស្ត្រាចារ្យ **ហ៊ីុន សារិន** និង បណ្ឌិត **សំអាង សម** ដែលបានខិតខំចំណាយពេលវេលាដ៏មានតម្លៃជួយជ្រោមជ្រែង ឱ្យសៀវភៅនេះមានរូបរាងឡើងបានជាប្រយោជន៍ក្នុងការបំពាក់អត្តសញ្ញាណជាតិដល់កូនខ្មែរ ដែលចង់ស្គាល់ពីសិល្បៈវប្បធម៌ជាតិរបស់ខ្លួន ។

# ឧទ្ទិស

ក្នុងនាមសិល្បករ សិល្បការិនី នៃនាយដ្ឋានសិល្បៈ ទស្សនីយភាព នៃក្រសួងវប្បធម៌និងវិចិត្រសិល្បៈ សូមឧទ្ទិសនូវសៀវភៅរបាំប្រពៃណីខ្មែរ ដែលរួបរួមគ្នាចងក្រងយ៉ាងលំអិតនេះចំពោះបុព្វបុរស សិល្បករ សិល្បការិនី លោកគ្រូ អ្នកគ្រូដែលបានបង្កើតស្នាដៃ នឹងផ្ទេរបន្តរពីជំនាន់មួយមកជំនាន់មួយទៀតរហូតដល់សព្វថ្ងៃនេះ ។ ដោយទឹកចិត្តស្មោះស គឺចង់បង្ហាញនូវគំនិតប្រយ័ត្នប្រយែង ខ្លាចបាត់បង់នូវអ្វីដែលជាកេរមរតកវប្បធម៌ របស់ដូនតាយើង ។ ពិសេស សូមឧទ្ទិសថ្វាយដល់ដួងព្រលឹងវីរភាពបុព្វបុរសខ្មែរទាំងអស់ ដែលបានពលីជីវិតក្នុងបុព្វហេតុ កសាងអារ្យធម៌អង្គរដ៏រុងរឿងទុកជាមរតកដល់កូនចៅជំនាន់ក្រោយ ។ ម្យ៉ាងសង្ឃឹមថា សៀវភៅរបាំប្រពៃណីខ្មែរនេះនឹង ក្លាយទៅជាមរតកបន្តដល់កុលបុត្រ កុលធីតា ដែលជាសិល្បករ សិល្បការិនី ជំនាន់ក្រោយៗទៀតបានសិក្សានិងជួយពង្រីកឱ្យកាន់តែសម្បូរណ៍បែបហើយល្អប្រសើរសំរាប់អនាគតវប្បធម៌ជាតិយើងបានថ្កុំថ្កើង ។


www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

# ប្រវត្តិរបាំគោះត្រឡោក

ជារបាំប្រពៃណីរបស់ប្រជាជនខ្មែរយើងនៅភាគខាងត្បូង ឆៀងខាងកើតនៃប្រទេសកម្ពុជា ក្នុងស្រុករមាសហែក ខេត្តស្វាយរៀង។ របាំនេះស្តែង ចេញពីទំនៀមទម្លាប់របស់ អ្នកស្រុកដែលនិយមដាំដូង និងប្រើប្រាស់ដូងជាប្រយោជន៍ច្រើនយ៉ាង តាំងពីឫស ដើម, ធាង, ស្លឹក, ផ្លែ, ទឹក, សាច់ រហូតដល់លលាដ៏ដូង។ លលាដ៏ដូងគឺជាត្រឡោកនេះឯង ដែលប្រជាជនរស់នៅតាមស្រុកស្រែចំការបានយកលលាដ៏ដូងនេះមកធ្វើជាឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃដូចជាធ្វើវែកត្រឡោកដួសទឹក នាលិវាល់អង្ករ វាល់បាយ និងច្រៀកជាចំណិត បិតជ័រធ្វើជាចាន និងច្នៃធ្វើជា ឧបករណ៍តន្ត្រី ដូចជាទ្រអ៊ូ និងគ្រឿងអលង្ការជាដើម ។ល ។ លលាដ៏ដូងនេះគេអាចគោះទង្គិចគ្នាបង្កើតជាសំឡេងបានយ៉ាងពីរោះដែលជាហេតុនាំឱ្យការគោះត្រឡោក្លាយជាទំលាប់គោះលេងត្រាប់តាមក្បាច់ ផ្សេងៗ ត្រាប់តាមកណ្តូបសេះ ឬកណ្តូបបុកស្រូវ ។

អាស្រ័យហេតុនេះទើបក្រុមប្រជុំ ទំនៀមទម្លាប់ប្រពៃណី អ្នកស្រុកបានស្រាវជ្រាវសិក្សាជ្រើសមកច្នៃជារបាំគោះត្រឡោកនេះឡើងនៅក្នុងទស្សវត្សរ៍ឆ្នាំ១៩៦០។ ម្យ៉ាងក៏ជាការបកស្រាយបង្ហាញនូវចំណងទាក់ទងក្នុងមនោសញ្ចេតនាបេះដូង និងបេះដូងបរិសុទ្ធជាប្រពៃណីល្អ រវាងកម្លោះ ក្រមុំស្រុកភូមិរបស់យើង ។ ត្រឡោកនេះគឺតំណាងឱ្យស្រីនិងប្រុស ទឹកនិងដីដែលមានប្រវត្តិទាក់ទងទៅនិងប្រពៃណី ទំនៀមទម្លាប់ អាពាហ៍-ពិពាហ៍របស់យើង ដែលកើតមានជាយូរយារណាស់មកហើយ ក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រនៃប្រទេសកម្ពុជាយើង។ របាំនេះ គេនិយមលេងក្នុងពិធីផ្សេងៗ ជាពិសេសគេឃើញមានលេងកំដរក្នុងពិធីមង្គលការ ហែកូនកំលោះ ដោយគេយកវង់ភ្លេងការលេងភ្លេងជូនរបាំគោះត្រឡោកនេះតែម្តង។



www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

# ឧបករណ៍ចាំគោះត្រឡោក

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

# វង់ភ្លេងការកំដរឱ្យរបាំគោះត្រឡោក

វង់ភ្លេងការគឺជាវង់ភ្លេងមួយដែលមានដើមកំណើតតាំងពីបុរាណកាលមក ។ វង់ភ្លេងនេះបំរើឱ្យពិធីអាពាហ៍ពិពាហ៍ដែលជាទំនៀមទម្លាប់ប្រពៃណីរបស់ខ្មែរ និងបានបង្កប់នូវអត្ថន័យព្រមទាំងមនោសញ្ចេតនាផ្សេងៗលើផ្នែកអប់រំជីវិត ។

បទភ្លេងការដែលបានរកឃើញមានចំនួន១៣៣បទ សម្រាប់ប្រើក្នុងពិធីអាពាហ៍-ពិពាហ៍ មង្គលការកូនប្រុសស្រី ដែលជាពិធីសំខាន់បំផុត សម្រាប់ការចាប់ផ្តើមសាងជីវិតគ្រួសារថ្មី នៃកុលបុត្រ កុលធីតាខ្មែរយើង ហើយក៏ជាចំណងអនុស្សាវរីយ៍ ដ៏រឹងមាំរវាងគូស្វាមី ភរិយាថ្មីដែរ។ ពិធីអាពាហ៍ពិពាហ៍នេះមានប្រវត្តិតាំងពីយូរយារណាស់មកហើយ គឺចាប់តាំងពីបឋមក្សត្រខ្មែរ ក្នុងសតវត្សរ៍ទី១ នៃ គ.ស.មកម្ល៉េះ។


www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

# ឧបករណ៍ភ្លេង

១ ទ្រខ្សែបី TROR KSE BEI

២ ខ្សែដៀវ KSE DEAU

៣ ចាប៉ីដងវែង CHAPEI DORNG VENG

៤ ប៉ីអ PEI OR

៥ ស្គរដៃ SKOR DEI

៦ ឈិង CHHOEUNG

ទ្រខ្សែបី TROR KSE BEI

ខ្សែដៀវ KSE DEAU

ចាប៉ីដងវែង CHAPEI DORNG VENG

ប៉ីអ PEI OR

ស្គរដៃ SKOR DEI

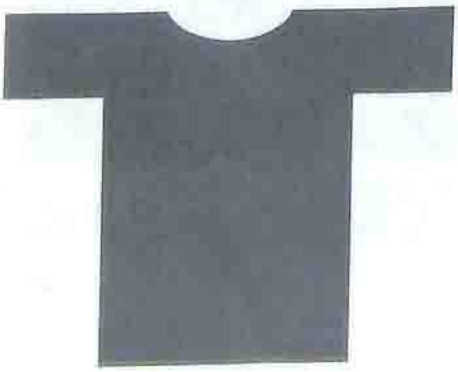
ឈិង CHHOEUNG

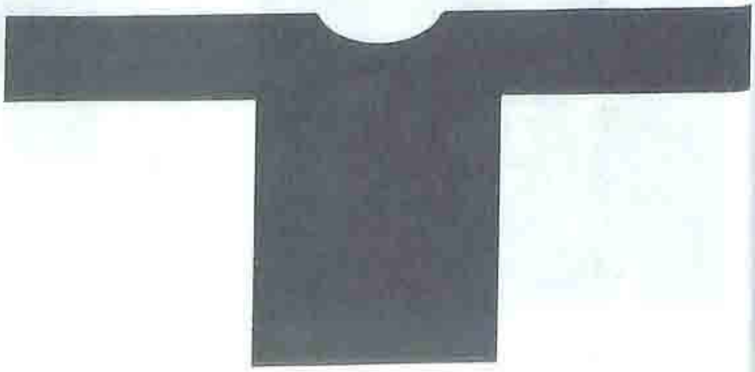
# សំលៀកបំពាក់របាំត្រុឡោក

**ផ្នែកនារី** : ស្លៀកសំពត់ចងក្បិនពណ៌បៃតង (ផាមួង) ពាក់អាវចាប់រាង ឡេវខាងក្រោយខ្នង ក មូលដៃវែងត្រឹមកា ត្រឹមកំភួនដៃ (ក្រោមគួយដៃបន្តិច ពណ៌ផ្ទៃមេឃ) ពេលពាក់អាវរួចហើយ មានចងពង់ពីលើអាវដោយគួចជារាងផ្កានៅលើដើមទ្រូងខាងឆ្វេង បញ្ចេញចុងជាយកន្សែងខាងស្តាំបន្តិច ទើបក្រវ៉ាត់ខ្សែក្រវ៉ាត់ពីលើចង្កេះសំពត់និងកន្សែងជាការស្រេច ។

**ផ្នែកបុរស** : ពាក់អាវសន្ទះពណ៌កំបោរ (លឿងចាស់) ស្លៀកសំពត់ចងក្បិន ពណ៌ឈាមជ្រូកពីលើអាវសន្ទះរួចក្រវ៉ាត់ក្រណាត់ពណ៌លឿង (ឬពណ៌កំបោរ) ពីលើចង្កេះសំពត់ដោយទុកជាយទម្លាក់ខាងឆ្វេង ។

បញ្ជាក់ : សំពត់ចងក្បិនក្រណាត់ប្រវែងបីម៉ែត្រកន្លះ (៣,៣០ម) ត្រណាត់ចងពង់នារីពណ៌ផ្កាឈូកប្រវែងមួយម៉ែតហាសិប (១,៥០ម) ក្រណាត់ក្រវ៉ាត់ចង្កេះ បុរសពណ៌កំបោរ ប្រវែងមួយម៉ែតហាសិប (១,៥០ម) ។
ផ្កាសៀតសក់នារីពណ៌ស ឬក្រហម ឬលឿង សៀតខាងឆ្វេង ។





www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

# សំលៀកបំពាក់របាំគោះត្រឡោក

# ក្បាច់សំខាន់ៗក្នុងរបាំគោះត្រឡោក

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

# វគ្គទី ១

១ ជើង : អង្គុយបត់ភ្លៅកង្កែប ជើងស្តាំសង្កត់លើ ជើងឆ្វេង (ចុងប្រអប់ជើង)
២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ : ដកត្រង់
៣ ដៃ : ដៃស្តាំច្រត់ ក្រោមចង្កេះ ដៃឆ្វេងកាន់ ត្រឡោក ស្មើដើមទ្រូង
៤ ក្បាល និងភ្នែក :ក្បាលត្រង់ឱនបន្តិច ភ្នែកសំឡឹងមើលត្រឡោក
៥ មនោសញ្ចេតនា : អារម្មណ៍មូល ញញឹមដោយក្តីស្រឡាញ់ ក្នុងភាពស្ងប់ស្ងាត់

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

**១ ជើង** : អង្គុយបត់ភ្លៅកង្កែប ចលនាដដែល..
**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ដកត្រង់ នៅដដែល..
**៣ ដៃ** : ដៃឆ្វេងកាន់ត្រឡោកស្មើដើមទ្រូង ដដែល.. តែដៃស្តាំចាប់ធ្វើចលនា អង្អែលត្រឡោក
**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលត្រង់ឱនបន្តិច ភ្នែកសំឡឹងត្រឡោក ដដែល..
**៥ មនោសញ្ចេតនា** : ដោយក្តីស្រឡាញ់ ក្នុងភាពស្ងប់ស្ងាត់ដដែល..

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

**១ ជើង** : ដដៃល

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : អ្នកកណ្តាលត្រង់ អ្នកខាងឆ្វេងផ្អៀងស្តាំអ្នកខាងស្តាំ ផ្អៀងឆ្វេង តែឱនបន្តិច

**៣ ដៃ** : ដៃឆ្វេង កាន់ត្រឡោក ដដៃល.. ចំណែកដៃស្តាំអង្អែលត្រឡោក បានពីរជុំកន្លះ ឱនគោរពភ្ញៀវ

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : អ្នកនៅកណ្តាល ក្បាលត្រង់ឱនគោរពភ្ញៀវត្រង់មកមុខ អ្នកសងខាងផ្អៀងមកក្រៅឱនគោរពទាំងអស់គ្នាភ្នែកសម្លឹងភ្ញៀវ ស្របតាមក្បាល

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : ញញឹមទទួលភ្ញៀវ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

**១ ជើង** : ដដែល

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ដងខ្លួនផ្អៀងបន្តិចទៅតាមចលនាក្បាលដែលឱនបន្ទន់

**៣ ដៃ** : ដៃឆ្វេងកាន់ត្រឡោកដដែល តែអង្អែលថៃមមួយជុំឱនមើលមុខគ្នា ទាំងសងខាង

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលនិងភ្នែកងាករកគ្នាតែអ្នកកណ្ដាលញញឹមងាកឆ្វេងស្ដាំ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : ញញឹមក្នុងន័យរីករាយនៅពេលរាំលេង

*បញ្ជាក់ :* អ្នកកណ្ដាលផ្អៀងដាក់សងខាង គឺឆ្វេង ស្ដាំ អ្នកសងខាងសម្លឹងមុខគ្នា អ្នកខាងស្ដាំបែរមុខរកអ្នកខាងឆ្វេង រីឯអ្នកនៅខាងឆ្វេងបែរមុខមករកអ្នកខាងស្ដាំ "បែរចូលគ្នា" ។

www.budinst.gov.kh

www.elibraryofcambodia.org

**១ ជើង** : ដំដែល

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ដងខ្លួនត្រង់គ្រាន់តែ

ឱនបន្តិច

**៣ ដៃ** : ឆ្វេង កាន់ត្រឡោកដំដែល ខ្ទាតដើម

ដៃស្តាំលូកយកត្រឡោក (ភ្ញាក់) ដែលនៅចំពីមុខ

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលនិងភ្នែកឱន

មើលត្រឡោកនៅខាងក្រោម ប៉ុន្តែពេលឮសំឡេង

ប្រុសៗ រងាវ ភ្ញាក់សំឡឹងទៅត្រង់

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : ទឹកមុខពេលលូកយក

ត្រឡោក ញញឹមធម្មតា

*បញ្ជាក់* : ពេលឮសំលេងរងាវ ភ្ញាក់ទឹកមុខឆ្ងល់ រួចដឹងថាប្រុស

នាំគ្នាមកហើយ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១

២

**១ ជើង** : ដដែល

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** :

១ ត្រង់

២ ត្រង់

៣ ប្រានដងខ្លួនមក ចង្កេះស្ដាំ

៤ រួចទាញ ពីស្ដាំមកខាងឆ្វេងវិញ

៥ ទាញ ដងខ្លួនពីឆ្វេងមកត្រង់វិញ

**៣ ដៃ** :

១ ដៃទាំងពីរគោះត្រឡោកត្រឹមមាត់

២ ដៃទាំងពីរគោះស្មើទ្រូង

៣ ដៃទាំងពីរគោះហើយមកទទ្ទឹមនឹងចុងភ្នែកស្ដាំ

៤ ទាញពីចុងភ្នែកស្ដាំ អូសមកស្មើទ្រូង រួច អូសទទ្ទឹមចុងភ្នែកខាងឆ្វេងវិញម្ដង

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** :

១ ក្បាលនៅត្រង់ ភ្នែកសំលឹងត្រឡោក

២ ក្បាលនៅត្រង់ ភ្នែកសំលឹងទៅភ្បៀវ

៣ ក្បាលផ្ទៀងស្ដាំ ស្របនឹងដងខ្លួន ភ្នែកសំលឹងតាមក្បាល

៤ ក្បាលនិងភ្នែកផ្ទៀង ស្របទៅឆ្វេង

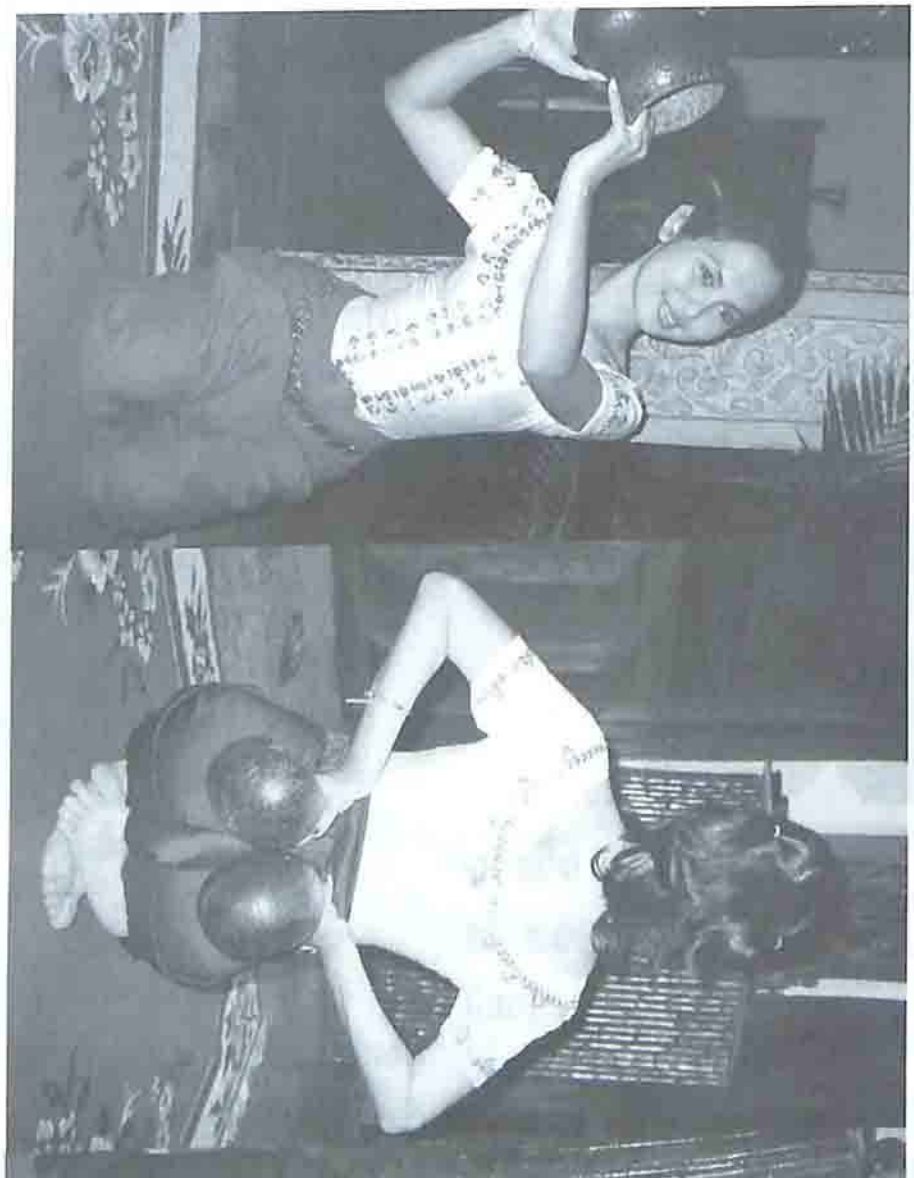
៥ ទាញមកត្រង់

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយរីករាយ

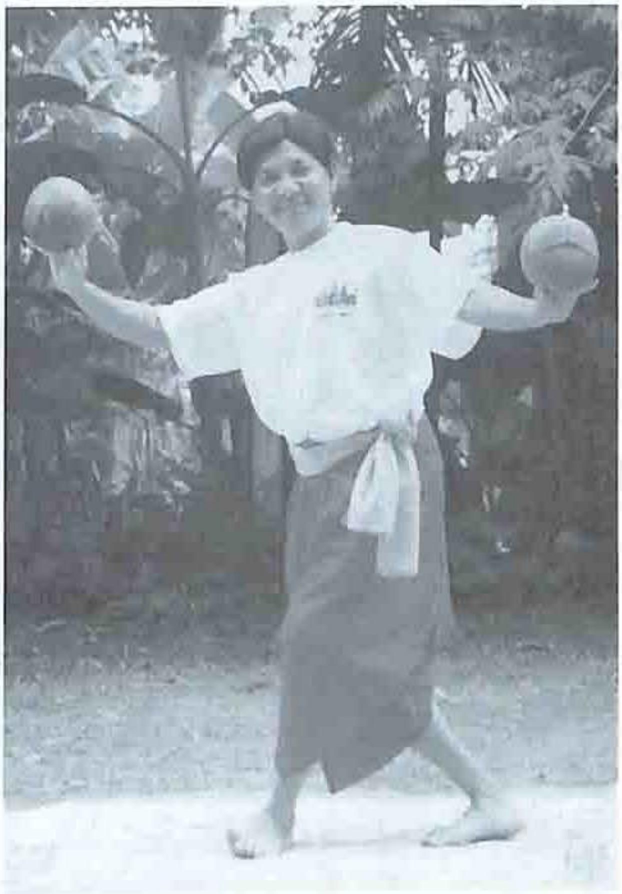
*បញ្ជាក់* : ក្បាច់ទាំង៥នេះ ដៃឆ្វេង និងដៃស្ដាំគោះ ត្រឡោក ក្នុងក្បាច់ដដែលៗ រហូតពា៨ដង។


www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១ ២ ៣



www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org



### ស្រី

១ **ជើង** ៖ ជើងទាំងពីរបត់ភ្លៅកង្កែប

២ **ដងខ្លួន និងចង្កេះ** ៖ ត្រង់

៣ **ដៃ** ៖ ដៃទាំងពីរគោះមកក្រោយត្រឹមឆ្អឹងកប្បិន

៤ **ក្បាល និងភ្នែក** ៖ ត្រង់

៥ **មនោសញ្ចេតនា** ៖ សប្បាយ

### ប្រុស

១ **ជើង** ៖ ជើងឆ្វេងឈានចេញពីក្នុង មួយជំហាន ក្នុងចង្វាក់ទី៦ របស់ស្រីៗ គោះហើយឈាន៣ជំហានទៀត (សរុប៤ជំហាន) រូចលោតចំកណ្តាល ជើងឆ្វេងនៅមុខ ជើងស្តាំនៅក្រោយ បញ្ឆៀងម្រាម បន្តើតកែង ទម្ងន់លើជើងមុខ

២ **ដងខ្លួន និងចង្កេះ** ៖ ផ្អៀងស្តាំ

៣ **ដៃ** ៖ ដៃទាំងពីរបើកលាតជាវង់ សងខាងខ្លួន

៤ **ក្បាល និងភ្នែក** ៖ ផ្អៀងស្តាំភ្នែកលបមើលស្រីៗ

៥ **មនោសញ្ចេតនា** ៖ លបចាំពញ្ញាក់ស្រីៗ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

**ស្រី**

១ ជើង : ជើងអង្គុយបត់ភ្លៅកង្កែប

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ : ផ្អៀងទៅឆ្វេង

៣ ដៃ : ដៃទាំងពីរគោះត្រឹមចុងចិញ្ចើមខាងឆ្វេង

៤ ក្បាល និងភ្នែក : ផ្អៀងឆ្វេងសម្លឹងត្រង់

៥ មនោសញ្ចេតនា : សប្បាយ

*បញ្ជាក់ :* ប្រុសលោតចូលចំកណ្ដាលក្នុងចង្វាក់គោះទី៩របស់ស្រី ។

**ប្រុស**

១ ជើង : ជើងទាំងពីរបើកលាមចំកណ្ដាល (គឺឈរចំពីក្រោយ ស្រីកណ្ដាល)

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ : ត្រង់

៣ ដៃ : ដៃឆ្វេងនិងដៃស្ដាំលាតជាវង់ទាំងសងខាង ចុងត្រឡោកទាំងពីរស្មើនិងស្មា

៤ ក្បាល និងភ្នែក : ត្រង់

៥ មនោសញ្ចេតនា : ចាំលបពញ្ចោក់ស្រី១

*បញ្ជាក់ :* ជើងទាំងពីរលោតរួចដាក់មកក្រោមឱ្យ ស្មើគ្នាទាំងពីរ

- ក្បាច់លោតចេញ មានពីរបែប

១, ជើងស្ដាំ : នៅមុខ ជើងឆ្វេងនៅក្រោយ

២, ជើងទាំងពីរ : បើកលាម ចំកណ្ដាល

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ស្រី

១ ជើង : ជើងអង្គុយបត់ភ្លៅកន្ថែប

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ : ផ្អៀងស្តាំ

៣ ដៃ : ដៃទាំងពីរគោះមកចំហៀងស្តាំ ដៃស្មើចុងចិញ្ចើម

៤ ក្បាល និងភ្នែក : ផ្អៀងស្តាំសម្លឹងមុខត្រង់

៥ មនោសញ្ចេតនា : សប្បាយរីករាយ

ប្រុស

១ ជើង : នៅដដែល

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ : ផ្អៀងស្តាំម្តង និងផ្អៀងឆ្វេងម្តង

៣ ដៃ : ដៃស្តាំកាន់ត្រឡោកលើកទៅលើ ហើយបោយដៃហៅគ្នា អ្នកខាងស្តាំ បន្ទាប់ហៅអ្នកដែលនៅខាងឆ្វេង គឺដៃ ១លើ ១ក្រោម ដៃណាដែលហៅ ដៃនោះនៅលើ

៤ ក្បាល និងភ្នែក : ងាកទៅតាមដៃហៅ

៥ មនោសញ្ចេតនា : ពេលលបឃើញស្រីៗ បបួលគ្នារាំ

*បញ្ជាក់ :* ពេលហៅរួចអ្នកទាំងសងខាង ចេញលោតស្រប ជាមួយនិងអ្នកកណ្តាលក្នុងចង្វាក់របស់ស្រីៗ ទី១៣ ។



www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

## ស្រី

១ ជើង ៖ ជើងអង្គុយបត់ភ្លៅកង្កែប

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ ៖ ត្រង់

៣ ដៃ ៖ ដៃទាំងពីរគោះទៅក្រោយត្រឹម ឆ្អឹងក្បាលត្រគាក

៤ ក្បាល និងភ្នែក ៖ ត្រង់សម្លឹងត្រង់

៥ មនោសញ្ចេតនា ៖ សប្បាយនិងបបួលគ្នារាំលេង

*បញ្ជាក់ ៖* ប្រុស១ សងខាងលោតចូលមកក្នុងចង្វាក់គោះទី១៥ របស់ស្រី១។

## ប្រុស

១ ជើង ៖ (អ្នកនៅកណ្ដាល) ស្ដាំបោះមកមុខ បញ្ឆិតស្ដាំ ជើងឆ្វេងនៅក្រោយ

- អ្នកចេញពីឆ្វេង ជើងដូចអ្នកកណ្ដាល
- អ្នកចេញពីស្ដាំ គឺជើងស្ដាំបោះមកមុខ បញ្ឆិតចំហៀងស្ដាំ បើបោះជើងណាមុខ ត្រូវដាក់កែងជើង

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ ៖ ត្រង់

៣ ដៃ ៖ ដៃឆ្វេង និងដៃស្ដាំគោះស្មើទ្រូង

៤ ក្បាល និងភ្នែក ៖ ត្រង់សម្លឹងគូ

៥ មនោសញ្ចេតនា ៖ សប្បាយ និងបបួលគ្នារាំ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

**ស្រី**

**១ ជើង :** នៅជដែល (បត់ភ្លៅកង្កែប)

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ :** ត្រង់

**៣ ដៃ :** ដៃឆ្វេង និងស្តាំ កាន់ត្រឡោកគោះមកក្រោយក្រោមឆ្អឹកក្បៀន

**៤ ក្បាល និងភ្នែក :** សម្លឹងត្រង់មកភ្ញៀវ

**៥ មនោសញ្ចេតនា :** សប្បាយរីករាយ

**ប្រុស**

**១ ជើង :** អ្នកខាងឆ្វេងឈានជើងឆ្វេងពេលឈានជើងដើរត្រូវបោះជើងស្តាំមុន អ្នកខាងស្តាំឈានជើងស្តាំ ពេលឈានជើងដើរត្រូវបោះជើងខាងឆ្វេងមុន

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ :** ផ្អៀងស្របទៅតាមជើងដែលបោះជំហាន

**៣ ដៃ :** ដៃឆ្វេងនិងដៃស្តាំគោះស្មើទ្រូង

- គោះចំនួន៥ដងរួចក្រពាត់ដៃមកក្រោយ លាក់ត្រឡោកក្រោមឆ្អឹកក្បៀន
- អ្នកខាងឆ្វេងនិងអ្នកខាងស្តាំ ដៃកាន់ត្រឡោកលាក់ទៅក្រោយ ទទ្ទឹមគ្នាក្រោមឆ្អឹកក្បៀន

**៤ ក្បាលនិងភ្នែក :** ងាកស្របទៅតាមដងខ្លួន (ងាកខាងក្រៅសម្លឹងគូ)

**៥ មនោសញ្ចេតនា :** មើលគូនិងមើលភ្ញៀវដោយសេចក្តីរីករាយ ។

*បញ្ជាក់ :* អ្នកចេញពីឆ្វេង បើបោះជើងណាមុខត្រូវផ្អៀងស្របនឹងជើងដែលបោះសណ្តូកត្រង់ទៅមុខអ្នកចេញពីស្តាំមុខត្រូវផ្អៀងស្តាំ ។



www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

## ស្រី

១ ជើង : នៅដដែល (បត់ភ្លៅកង្កែប)

២ ដងខ្លួននិងចង្កេះ : ផ្អៀងសងខាងទៅតាមចលនាក្បាច់ទាំង៥ ដោយធ្វើដដែលៗ រហូតដល់ ៣៨ក្បាច់

៣ ដៃ : ដៃឆ្វេងនិងដៃស្តាំគោះតាមក្បាច់ទាំង៥ដង ដដែលៗរហូតដល់៣៨ក្បាច់

៤ ក្បាលនិងភ្នែក : ងាកឆ្វេងស្តាំ និងមើលឆ្វេងស្តាំ តាមចលនាក្បាច់ទាំង៥ រហូតដល់៣៨ក្បាច់ រួចឱប ក្បាច់ខាងស្តាំ ដោយគោះឱបពីរដង ជាក្បាច់ទី៣៨

៥ មនោសញ្ចេតនា : សប្បាយរីករាយ

## ប្រុស

១ ជើង : ជើងឆ្វេងនិងស្តាំឈានដដែលៗ រហូលដល់ជំហានទី១៦ មកដល់ចំពីមុខស្រី ក្នុងចង្វាក់ ៣៥ របស់ស្រី

- ប្រុសដើរមកដល់ពីមុខបញ្ឈិតបន្តិចក្នុងចង្វាក់ ១៧,១៨,១៩

- ប្រុសឈានជំហានថយក្រោយ ចន្លោះស្រីៗ ក្នុងចង្វាក់ទី១៩ រហូតដល់២៦ នៅចំពីក្រោយស្រី

- ជើងខាងស្តាំឈានថយក្រោយតាមចន្លោះខាងស្តាំស្រី

- ជើងខាងឆ្វេងឈានថយក្រោយតាមចន្លោះ ខាងឆ្វេងស្រី( នៅចំពីក្រោយស្រីៗក្នុងចង្វាក់ទី៣៨របស់ស្រី)

២ ដងខ្លួននិងចង្កេះ : ផ្អៀងស្របឆ្វេងស្តាំទៅតាមជើងដែលឈាន

៣ ដៃ : ដៃក្រពាត់ទៅក្រោយដដែល

៤ ក្បាលនិងភ្នែក : ស្របទៅតាមដងខ្លួន ភ្នែកសម្លឹងរកគូ

៥ មនោសញ្ចេតនា : សប្បាយរីករាយ



www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ស្រី

១ ជើង : នៅដដែល (បត់ភ្លៅកង្កែប)

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ : ផ្សៀងឆ្វេងស្តាំគ្រប់ ៨ដង ផ្សៀងឆ្វេង

៣ ដៃ : ដៃឆ្វេងនិងដៃស្តាំគោះត្រឡោកស្រប ទៅតាមដងខ្លួនចំនួន ៨ដង

៤ ក្បាលនិងភ្នែក : ងាកឆ្វេងស្តាំចំនួន៨ដង ភ្នែកសម្លឹងមើលគូពេលបញ្ចប់

៥ មនោសញ្ចេតនា : សប្បាយរីករាយ ប្រឡែងគ្នា និងគោះត្រឡោកលេង ជាមួយគ្នា

*បញ្ជាក់* : ក្នុងចង្វាក់ទី៣៨ គោះចប់ខាងស្តាំហើយត្រូវគោះឱប ខាងស្តាំដដែលដោយចាប់ពីខាងស្តាំទី១ ឆ្វេង២ រហូតដល់៨ដង គោះចប់នៅខាងឆ្វេង។

ប្រុស

១ ជើង : ជើងឆ្វេងត្រង់អស់ជើងស្តាំ ទាបបន្ទន់ ជង្គង់ ជើងឆ្វេងរុញមកស្តាំ ជើងស្តាំទប់ទម្ងន់ពេល ជើងស្តាំរុញមកឆ្វេង ជើងឆ្វេងទប់ទម្ងន់ម្តង ចលនាធ្វើសារចុះ សារឡើងចំនួន ៨ដង

២ ដងខ្លួននិងចង្កេះ : ផ្សៀងឆ្វេងផ្សៀងស្តាំ តាមចលនា របស់ជើងចំនួន ៨ដង

៣ ដៃ : ដៃឆ្វេងនិងដៃស្តាំ គោះត្រឡោក (ម្តងគោះឆ្វេង ម្តងគោះស្តាំចំនួន ៨ដង)

៤ ក្បាល និងភ្នែក : ងាកស្របទៅតាម ដងខ្លួន ចង្វាក់ទាំង៨ដង ភ្នែកសម្លឹងគូ

៥ មនោសញ្ចេតនា : ស្រឡាញ់ពេញចិត្ត ទៅវិញទៅមក

*បញ្ជាក់* : គឺនៅពេលបញ្ចប់ក្បាច់ទី១៩ ចង្វាក់របស់ប្រុសៗគឺ ចង្វាក់ទី៣៨របស់ស្រីៗ។



www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

**ស្រី**

**១ ជើង** : នៅដដែល (បត់ភ្លៅកង្កែប)

**២ ដងខ្លួននិងចង្កេះ** : ផ្អៀងឆ្វេងស្តាំៗ គ្រប់៨ដង ហើយបញ្ចប់គឺផ្អៀងទៅឆ្វេង

**៣ ដៃ** : ដៃឆ្វេងនិងដៃស្តាំគោះត្រឡោកទៅឆ្វេងទៅស្តាំស្របជាមួយដងខ្លួន ៨ដង ហើយបញ្ចប់ដោយគោះទៅខាងឆ្វេង

**៤ ក្បាលនិងភ្នែក** : ងាកឆ្វេងងាកស្តាំចំនួន៨ដងពេលបញ្ចប់ក្បាច់គោះ៨ ភ្នែកសម្លឹងមើលគូនៅខាងឆ្វេង ញាក់ ចិញ្ចើមដាក់គូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយរីករាយគោះត្រឡោកលេងជាមួយគ្នា

**ប្រុស**

**១ ជើង** : ជើងឆ្វេងត្រង់អស់ ជើងស្តាំទាបបន្ទន់ជង្គង់បើកលាមដាក់ទម្ងន់មកលើជើងស្តាំ ជើងឆ្វេងរុញចកជើងស្តាំ ជើងស្តាំទប់ទម្ងន់ ពេលជើងស្តាំរុញមកឆ្វេង ជើងឆ្វេង ទប់ទម្ងន់ម្តង ចលនាធ្វើសារចុះសារឡើងចំនួន៨ដង ឱបនៅខាងស្តាំ

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្អៀងឆ្វេងផ្អៀងស្តាំតាមចលនារបស់ជើងចំនួន៨ដងផ្អៀងឱបនៅខាងស្តាំ

**៣ ដៃ** : ដៃឆ្វេងនិងដៃស្តាំគោះត្រឡោកម្តងគោះឆ្វេង ម្តងគោះស្តាំ ចំនួន៨ដង គោះឱបនៅខាងស្តាំ

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ងាកស្របទៅតាមដងខ្លួនចង្វាក់ទាំង៨ដង ញាក់ចិញ្ចើមដាក់គូនៅចង្វាក់ទី៨

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : ស្រឡាញ់ពេញចិត្តទៅវិញទៅមក

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

### ស្រី

**១ ជើង** ៖ ងើបពីបត់ភ្លៅកង្កែបមកអង្គុយលត់ជង្គង់

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** ៖ ដងខ្លួនត្រង់ ពេលគោះផ្ទៀងមកខាងស្ដាំ

**៣ ដៃ** ៖ ដៃស្ដាំ និងដៃឆ្វេងគោះស្មើទ្រូង រួចរុញទៅដៃស្ដាំ មកលើត្រឹមមាត់ ដៃឆ្វេងកាន់ត្រឡោករង់ស្មើនិងស្មា

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** ៖ ងាកមករកខាងឆ្វេង ផ្ទៀងស្ដាំស្របតាមដងខ្លួន

- ភ្នែកមើលទៅដៃគោះត្រឡោកជាមួយគ្នា

**៥ មនោសញ្ចេតនា** ៖ សប្បាយរីករាយ

### ប្រុស

**១ ជើង** ៖ ដកជើងស្ដាំ ដាក់ទៅមុខបញ្ឆិត ហើយដាក់កែងជើងបញ្ឈរម្រាមជើងបញ្ឆិតទៅស្ដាំ

- ជើងឆ្វេងនៅក្រោយ ទម្ងន់លើជើងឆ្វេង

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** ៖ ផ្ទៀងមកឆ្វេងដាក់ទម្ងន់ មកលើជើងឆ្វេង

**៣ ដៃ** ៖ ដៃគោះជាមួយគ្នា

- ដៃរង់លើស្មើកន្ទុយភ្នែក

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** ៖ ផ្ទៀងស្របតាមដងខ្លួន ភ្នែកសម្លឹងគ្នា

**៥ មនោសញ្ចេតនា** ៖ សប្បាយរីករាយ

ស្រី

១ ជើង ៖ ងើបពីបត់ភ្លៅកង្កែបមកអង្គុយលត់ជង្គង់

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ ៖ ដងខ្លួនត្រង់ពេលគោះផ្អៀងមកខាងឆ្វេង

៣ ដៃ ៖ ដៃស្តាំ និងដៃឆ្វេងគោះស្មើទ្រូង រួចរុញទៅដៃឆ្វេងមកលើត្រឹមមាត់ដៃស្តាំកាន់ត្រឡោករង់ស្មើនិងស្មា

៤ ក្បាល និងភ្នែក ៖ ងាកមករកខាងឆ្វេងផ្អៀងស្តាំស្របតាមដងខ្លួន

- ភ្នែកមើលទៅដៃគោះត្រឡោកជាមួយគ្នា

៥ មនោសញ្ចេតនា ៖ សប្បាយរីករាយ

ប្រុស

១ ជើង ៖ ដកជើងឆ្វេង ដាក់ទៅមុខបញ្ឆិតហើយដាក់កែងជើងបញ្ឈរម្រាមជើងបញ្ឆិតទៅឆ្វេង

- ជើងស្តាំនៅក្រោយទប់ទម្ងន់លើជើងស្តាំ

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ ៖ ផ្អៀងមកស្តាំដាក់ទម្ងន់មកលើជើងស្តាំ

៣ ដៃ ៖ ដៃស្តាំគោះជាមួយគូ

- ដៃឆ្វេង វង់លើស្មើកន្ទុយភ្នែក

៤ ក្បាល និងភ្នែក ៖ ផ្អៀងស្របតាមដងខ្លួនភ្នែកសម្លឹងគូ

៥ មនោសញ្ចេតនា ៖ សប្បាយរីករាយ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

**ស្រី**

**១ ជើង** : ឆ្វេងនិងជើងស្តាំអង្គុយលត់ជង្គង់ដដែល

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ត្រង់

**៣ ដៃ** : ដៃឆ្វេង និងដៃស្តាំគោះស្មើមាត់ចោលមួយបន្ទាប់មកលើកស្ទួយដៃទាំងពីរទៅលើ

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ត្រង់សម្លឹងត្រង់

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : រីករាយជាមួយគ្នា

*បញ្ជាក់* : គោះឆ្វេងគោះស្តាំ៧ដង គោះត្រង់នៅលើ ចង្វាក់ទី៨ គោះឆ្វេងម្តង គោះស្តាំម្តងត្រង់មួយទៀត បន្ទាប់មកគោះឆ្វេងស្តាំទៀត ហើយគោះត្រង់ម្តងទៀតគោះត្រង់ចំនួន៣ដងគោះឆ្វេងស្តាំចំនួន១១ដង ។

**ប្រុស**

**១ ជើង** : ជើងស្តាំបោះមកមុខត្រង់ដាក់កែងជើងជើងឆ្វេងនៅពីក្រោយ បន្ទន់ជង្គង់ទាបនិងទប់ទម្ងន់

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្អៀងឆ្វេង

**៣ ដៃ** : ដៃឆ្វេង និងដៃស្តាំគោះស្មើទ្រូងចោលមួយបន្ទាប់មកគោះត្រឡោកស្រី

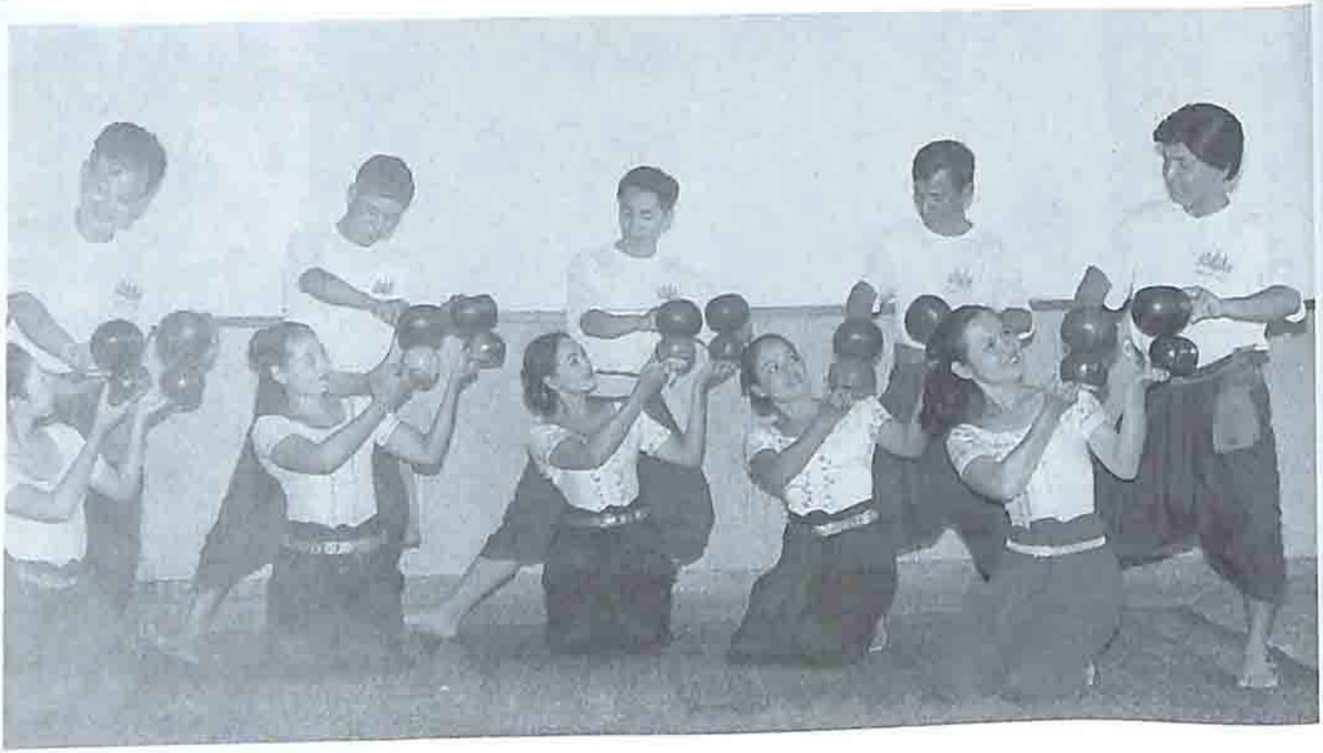
**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ផ្អៀងឆ្វេងសម្លឹងគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់* : គោះឆ្វេងនិងគោះស្តាំចំនួន៧ដង ចង្វាក់ទី៨ គោះពីលើមួយ គោះឆ្វេងគោះស្តាំចំនួន២ដងទៀត គោះពីលើមួយម្តងគោះបន្ថែមចំនួន ២ដងទៀត គោះពីលើម្តងទៀត គោះពីលើចំនួន៣ដង គោះឆ្វេង គោះស្តាំចំនួន១១ដង ។



www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org



ស្រី

១ ជើង ៖ ជើងឆ្វេងនិងស្តាំអង្គុយលត់ជង្គង់ដដែល

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ ៖ ផ្អៀងស្តាំ

៣ ដៃ ៖ ដៃឆ្វេងនិងដៃស្តាំ គោះស្មើទ្រូងរួចរុញឡើងទៅលើស្នូយ មកចំហៀងឆ្វេង

៤ ក្បាល និងភ្នែក ៖ ផ្អៀងស្តាំសម្លឹងគូ

៥ មនោសញ្ចេតនា ៖ សប្បាយរីករាយជាមួយគ្នា

ប្រុស

១ ជើង ៖ ជើងស្តាំបោះទៅមុខបញ្ឆិត ដាក់កែងជើង ជើងឆ្វេងនៅពីក្រោយ បន្ទន់ជង្គង់ និងទប់ទម្ងន់

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ ៖ ផ្អៀងឆ្វេង

៣ ដៃ ៖ ដៃឆ្វេងនិងដៃស្តាំគោះស្មើទ្រូង រួចគោះពីលើត្រឡោកស្រី

៤ ក្បាល និងភ្នែក ៖ ផ្អៀងឆ្វេងសម្លឹងមើលគូ

៥ មនោសញ្ចេតនា ៖ សប្បាយរីករាយជាមួយគ្នា

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ស្រី

១ ជើង : ជើងអង្គុយលត់ជង្គង់ដដែល

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ : ផ្អៀងឆ្វេង

៣ ដៃ : ដៃឆ្វេងនិងដៃស្តាំគោះស្មើទ្រូងចោល

មួយ រួចរុញទៅលើស្ទួយមកចំហៀងស្តាំ

៤ ក្បាល និងភ្នែក : ផ្អៀងឆ្វេង

៥ មនោសញ្ចេតនា : សប្បាយរីករាយ

ជាមួយគ្នា

*បញ្ជាក់ :* ចលនាគោះឆ្វេងគោះស្តាំ ចំនួន ៩ដង។

ប្រុស

១ ជើង : ជើងឆ្វេងបោះមកមុខត្រង់ដាក់កែង

ជើង ជើងស្តាំនៅពីក្រោយបន្ទន់ជង្គង់ នឹងទប់ទម្ងន់

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ : ផ្អៀងស្តាំ

៣ ដៃ : ដៃឆ្វេងនិងដៃស្តាំគោះស្មើទ្រូងចោល

មួយ បន្ទាប់មកគោះពីលើត្រឡោកស្រី

៤ ក្បាល និងភ្នែក : ផ្អៀងស្តាំសម្លឹងគូ

៥ មនោសញ្ចេតនា : សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់ :* ចលនាក្បាច់នេះ គោះពីលើត្រឡោកស្រី៧ ឆ្វេងស្តាំ៧ រហូតចំនួន៩ដង។



www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

# វគ្គទី ២

ស្រី

១ ជើង : ឆ្វេងលើកមកមុខបញ្ឈរជង្គង់ដដែល តែសំរាប់ទប់ទម្ងន់

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ : ត្រង់

៣ ដៃ : ដៃឆ្វេងនិងដៃស្តាំគោះស្មើទ្រូងចំនួន ៣ដង

៤ ក្បាល និងភ្នែក : ត្រង់ សម្លឹងទៅមុខត្រង់

៥ មនោសញ្ចេតនា : សប្បាយរីករាយ

ប្រុស

១ ជើង : ឆ្វេងនៅក្រោយបន្ទន់ជង្គង់បន្តិចទប់ទម្ងន់ជើងស្តាំបោះត្រង់ទៅមុខ ដាក់កែងជើង

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ : ផ្អៀងឆ្វេង

៣ ដៃ : ដៃឆ្វេងនិងដៃស្តាំគោះស្មើទ្រូងចំនួន ៣ដង

៤ ក្បាល និងភ្នែក : ផ្អៀងឆ្វេងភ្នែកសម្លឹងគូ

៥ មនោសញ្ចេតនា : សប្បាយរីករាយ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ស្រី

១ ជើង : ងើបឈរអស់ បន្ទាប់មកជើងឆ្វេងបោះទៅមុខអស់ដាក់កែងជើង ជើងស្តាំទប់ទម្ងន់ពីក្រោយទាបបន្ទន់ ជង្គង់បន្តិច

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ : ផ្ទៀងទេរដងខ្លួនមកឆ្វេង

៣ ដៃ : ដៃឆ្វេងនិងដៃស្តាំគោះស្មើទ្រូងពាដងហើយបន្ទាប់អូសដៃទាំងពីរមកក្រោយឱ្យតឹងគោះជាមួយគូប្រុស

៤ ក្បាល និងភ្នែក : ក្បាលផ្ទៀងឆ្វេងងាកឆ្វេង ភ្នែកបែរសម្លឹងទៅគូ ដែលនៅពីក្រោយ

៥ មនោសញ្ចេតនា : សប្បាយរីករាយ

ប្រុស

១ ជើង : បោះជើងស្តាំមកមុខត្រង់ បោះដាក់កែងជើង ជើងឆ្វេងនៅពីក្រោយទាបបន្ទន់ ជង្គង់បន្តិចទប់ទម្ងន់

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ : ផ្ទៀងឆ្វេង

៣ ដៃ : ដៃទាំងពីរគោះស្មើទ្រូងចំនួនពាដងហើយបន្ទាប់មកអូសដៃទាំងពីរមកក្រោមហើយគោះផ្ទប់ជាមួយគូស្រី

៤ ក្បាល និងភ្នែក : ផ្ទៀងឆ្វេង ភ្នែកបែសម្លឹងទៅគូ

៥ មនោសញ្ចេតនា : សប្បាយរីករាយ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

## ស្រី

**១ ជើង** : ជើងឆ្វេងនៅពីក្រោយបន្ទន់ទប់ទម្ងន់ ជើងស្តាំបោះមកមុខដាក់កែងជើងដោយសណ្តូកត្រង់

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្ទៀងស្តាំ

**៣ ដៃ** : ដៃឆ្វេងនិងដៃស្តាំគោះស្មើដើមទ្រូង ចោលមួយ បន្ទាប់មកអូសដៃមកលើ ទាំងពីរត្រឹម ត្រចៀក គោះទៅក្រោយជាមួយគូ

**៤ ក្បាលនិងភ្នែក** : ក្បាលងាកស្តាំភ្នែកបែរ សម្លឹងរកគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់* : ចលនាផ្លាស់ប្តូរគោះលើគោះក្រោមចំនួន៥ដង បន្ទាប់មកចាប់ផ្តើមគោះឆ្វេង គោះស្តាំ៥ដងទៀត។

## ប្រុស

**១ ជើង** : ជើងឆ្វេងបោះទៅមុខដាក់កែងជើង សណ្តូកត្រង់អស់ជើងស្តាំនៅពីក្រោយម្តង ទប់ទម្ងន់ បន្ទន់ជង្គង់ទាបបន្តិច

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្ទៀងស្តាំ

**៣ ដៃ** : ដៃឆ្វេងនិងដៃស្តាំ គោះស្មើទ្រូងចោល មួយ បន្ទាប់មកអូសទៅលើគោះជាមួយស្រី

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលងាកស្តាំបែរសម្លឹងគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បារីករាយ

*បញ្ជាក់* : ចលនាក្បាច់នេះផ្លាស់ប្តូរដូចចលនាក្បាច់ស្រី។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

### ស្រី

បន្ទាប់ពីគោះឆ្វេងគោះស្តាំចំនួន៥ដង ត្រូវបង្វិលខ្លួន

**១ ជើង** : កែងជើងឆ្វេងនិងបាទជើងស្តាំត្រូវបង្វិលមកខាងស្តាំ កន្លះជុំ ស្តាំមុខ ឆ្វេងក្រោយ ចុចចុងម្រាមបង្អើបកែងជើងទាំងពីរបន្ទន់ជង្គង់ ទម្ងន់លើជើងមុខ

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្អៀងឆ្វេង

**៣ ដៃ** : ដៃទាំងពីរគោះទល់មុខប្រុស

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលផ្អៀងឆ្វេង ភ្នែកសម្លឹងគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់* : បន្ទាប់ពីគោះ៥ដងហើយត្រូវបង្វិលដងខ្លួនមកខាងស្តាំកន្លះជុំ ស្របជាមួយនិងចលនាជើងទាំងពីររួចផ្អៀងឆ្វេងគោះទល់មុខគូប្រុស។

### ប្រុស

**១ ជើង** : បាតជើងស្តាំនិងជើងឆ្វេងត្រូវបង្វិលមកស្តាំមួយជុំ ជើងស្តាំមុខជើងឆ្វេងក្រោយ ចុចចុងម្រាមបង្អើបកែង ទម្ងន់លើជើងស្តាំ

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្អៀងស្តាំ

**៣ ដៃ** : ដៃទាំងពីរគោះស្មើទ្រូងទល់មុខជាមួយស្រី

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលផ្អៀងស្តាំ ភ្នែកសម្លឹងគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់* : បន្ទាប់ពីគោះឆ្វេងគោះស្តាំចំនួន៥ដង រួចមកដងខ្លួនត្រូវបង្វិលមួយជុំមកខាងស្តាំស្របជាមួយនឹងចលនារបស់ជើងទាំងពីរដែលបង្វិល ផ្អៀងស្តាំគោះទល់មុខស្រី។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

**ស្រី** (លោតចេញក្រៅមុន)

បន្ទាប់ពីគោះទល់មុខគ្នារួច វិលត្រឡប់បែរទៅឆ្វេង កន្លះជុំ ហើយត្រូវលោតចេញក្រៅ

**១ ជើង** : បោះជើងស្តាំមកចំហៀងស្តាំជើងឆ្វេង ដកមកដាក់ពីក្រោយជើងស្តាំចុចម្រាមបង្ហើបកែង ជើងទាំងពីរ បន្ទន់ជង្គង់ទាបនិងទប់ទម្ងន់លើជើងស្តាំ

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : បង្វិលមកឆ្វេងកន្លះជុំ ហើយផ្ទៀងចង្កេះស្តាំ

**៣ ដៃ** : ដៃទាំងពីរគោះចោលមួយហើយពេល ដកជើងឆ្វេងមកទប់ពីក្រោយជើងស្តាំ គោះម្តង ទៀតគឺដៃទាំងពីរគោះស្មើចុងចិញ្ចើម

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលផ្ទៀងស្តាំ ភ្នែក សម្លឹងទៅឆ្វេងមើលគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយរីករាយ ទាំងអស់គ្នា បន្ទាប់ពីគោះទល់មុខគ្នារួច។

**ប្រុស** (លោតចូលក្នុងមុន)

**១ ជើង** : បោះជើងឆ្វេងមកចំហៀងឆ្វេងរួចដក ជើងស្តាំមកទប់ទម្ងន់ពីក្រោយជើងឆ្វេង គឺលោតចូល ក្នុងមុន

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្ទៀងចង្កេះឆ្វេង

**៣ ដៃទាំងពីរ** : គោះចោលមួយហើយពេល ដកជើងស្តាំមកទប់ពីក្រោយជើងឆ្វេងគោះម្តងទៀត ដៃទាំងពីរគោះស្មើចុងចិញ្ចើម

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលផ្ទៀងឆ្វេង ភ្នែក សម្លឹងទៅស្តាំមើលគូញាក់ក្បាលញាក់ចិញ្ចើមដាក់គ្នា

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយរីករាយ ទាំងអស់គ្នា។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

**ស្រី** (បន្ទាប់ពីលោតចេញក្រៅរួចគឺចូលក្នុង)

**១ ជើង :** ជើងឆ្វេងដែលនៅពីក្រោយចាប់ផ្តើមបោះជំហានលោតមកចំហៀងឆ្វេង ដកជើងស្តាំទប់ពីក្រោយចុចចុងម្រាម បន្ថែតកែងជើងបន្ទន់ជង្គង់ទាំងពីរ

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ :** ផ្សៀងឆ្វេង

**៣ ដៃ :** ដៃទាំងពីរគោះចោលមួយ ហើយពេលដកជើងស្តាំមកទប់ពីក្រោយគោះម្តងទៀត គឺដៃទាំងពីរគោះស្មើចុងចិញ្ចើម

**៤ ក្បាលនិងភ្នែក :** ក្បាលផ្សៀងឆ្វេង ភ្នែកសម្លឹងទៅស្តាំ មើលគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា :** សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់ :* ក្បាច់នេះលោតចេញ៣ដងលោតចូល ៣ដង ហើយគោះឆ្វេងស្តាំ១៥ដង ។

**ប្រុស** (បន្ទាប់ពីលោតចូលក្នុងរួចគឺចេញក្រៅ)

**១ ជើង :** ជើងស្តាំដែលនៅពីក្រោយជើងឆ្វេងចាប់ផ្តើមបោះជំហានលោតមកចំហៀងស្តាំ ចេញក្រៅ គឺដកជើងឆ្វេងមកទប់ពីក្រោយ ចុចចុងម្រាម បង្ហើបកែងជើងទាំងពីរបន្ទន់ជង្គង់

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ :** ផ្សៀងស្តាំ

**៣ ដៃ :** ដៃទាំងពីរគោះចោលមួយ ហើយពេលដកជើងឆ្វេងមកទប់ពីក្រោយគោះម្តងទៀតគឺដៃទាំងពីរគោះស្មើចុងចិញ្ចើម

**៤ ក្បាល និងភ្នែក :** ក្បាលផ្សៀងស្តាំ ភ្នែកសម្លឹងទៅឆ្វេង

**៥ មនោសញ្ចេតនា :** សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់ :* ចលនាក្បាច់នេះលោតចេញ១ ចូល១ គោះឆ្វេងគោះស្តាំ ចំនួន៥ដង ហើយចាប់ផ្តើមលោតចេញ និងលោតចូលដូចក្បាច់មុន សរុបលោតចូល ៣ដង លោតចេញ ៣ដង គោះឆ្វេងគោះស្តាំ១៥ ដង ចាប់ផ្តើមដើរពីរង្វង់ មូលមក ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

**ស្រី**

**១ ជើង** : ជើងឆ្វេងនៅក្រោយបន្ទន់ជង្គង់ និងទប់ទម្ងន់ ជើងស្តាំបោះជំហានទៅមុខត្រង់ ដាក់កែងជើង ចលនានេះជើងឆ្វេងនិងជើងស្តាំធ្វើចលនាបោះទៅមុខជាបន្តបន្ទាប់

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្ទៀងឆ្វេង

**៣ ដៃ** : ដៃឆ្វេងនិងដៃស្តាំគោះស្នើទ្រូងរួចទាញដៃឆ្វេងទៅចំហៀងស្មាស្តាំត្រឹមត្រចៀកគោះជាមួយប្រុស ចំណែកដៃស្តាំទាញវង់មកក្រោយ

**៤ ក្បាលនិងភ្នែក** : ក្បាលផ្ទៀងឆ្វេង ភ្នែកសម្លឹងគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់* : ជើងឆ្វេង និងជើងស្តាំបោះទៅមុខជាបន្តបន្ទាប់ហើយដៃទាំងពីរគោះស្នើទ្រូង ហើយម្តងដៃស្តាំរុញទៅលើម្តងដៃឆ្វេងរុញទៅលើ ។

**ប្រុស**

**១ ជើង** : ជើងឆ្វេងបោះទៅមុខតឹងដាក់កែងជើង ជើងស្តាំនៅពីក្រោយទប់ទម្ងន់បន្ទន់ជង្គង់

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្ទៀងស្តាំ

**៣ ដៃ** : ដៃឆ្វេងទាញវង់មកចំហៀងឆ្វេង ដៃស្តាំគោះផ្ទប់ទៅមុខជាមួយស្រី

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលផ្ទៀងស្តាំ ភ្នែកសម្លឹងគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយជាមួយគ្នា

*បញ្ជាក់* : ចលនាក្បាច់នេះធ្វើបញ្ច្រាស់ពីស្រី គឺប្រុសៗគោះស្នើទ្រូងរុញដៃឆ្វេងម្តង ស្តាំម្តង មកចំហៀងខ្លួន គោះផ្ទប់ជាមួយស្រីៗ បើស្រីគោះដៃឆ្វេង ប្រុសគោះដៃស្តាំ បើស្រីគោះដៃស្តាំប្រុសគោះដៃឆ្វេង ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ស្រី

១ ជើង ៖ ជើងឆ្វេងបោះត្រង់មកមុខ ដាក់កែងជើងស្ដាំនៅពីក្រោយ ទាបបន្ទន់ជង្គង់និងទប់ទម្ងន់

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ ៖ ផ្ទៀងស្ដាំសម្លឹងគូ

៣ ដៃ ៖ ដៃឆ្វេងវង់ដៃស្ដាំកាន់ត្រឡោកស្មើត្រឹមត្រចៀក គោះជាមួយគូ

៤ ក្បាល និងភ្នែក ៖ ក្បាលផ្ទៀងស្ដាំភ្នែកសម្លឹងគូ

៥ មនោសញ្ចេតនា ៖ សប្បាយរីករាយ

ប្រុស

១ ជើង ៖ ជើងឆ្វេងនៅពីក្រោយទាបបន្ទន់ជង្គង់និងទប់ទម្ងន់ ជើងស្ដាំបោះទៅមុខត្រង់ដាក់កែងជើង

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ ៖ ផ្ទៀងឆ្វេង

៣ ដៃ ៖ ដៃឆ្វេងគោះជាមួយគូ ដៃស្ដាំកាន់ត្រឡោកវង់ស្មើស្មានៅចំហៀងស្ដាំ

៤ ក្បាល និងភ្នែក ៖ ក្បាលផ្ទៀងឆ្វេងភ្នែកសម្លឹងគូ

៥ មនោសញ្ចេតនា ៖ សប្បាយរីករាយជាមួយគ្នា

**ស្រី**

**១ ជើង** : ជើងឆ្វេងនៅពីក្រោយទាបបន្ទន់ជង្គង់ បន្តិចទប់ទម្ងន់ជើងស្តាំបោះមកមុខត្រង់ដាក់កែងជើងបញ្ឆិតជាមួយនិងជើងឆ្វេង

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្ទៀងឆ្វេង

**៣ ដៃ** : ដៃឆ្វេងកាន់ត្រឡោកស្មើត្រចៀកគោះជាមួយគូនៅចំហៀងស្តាំ ដៃស្តាំវង់ ចុងត្រឡោកស្មើស្មាស្តាំ

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ផ្ទៀងឆ្វេងសម្លឹងគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយរីករាយជាមួយគ្នា

*បញ្ជាក់* : បន្ទាប់ពីលោតចេញ៣ជង លោតចូល៣ ជងហើយគឺគោះឆ្វេងម្តងស្តាំម្តងរហូត (ពីក្រឡា មូលមកត្រង់)

- បើរាំ៥គូគឺ (កន្ទុយ ភ្លេង ១) ទើបដូរក្បាច់
- បើរាំ៧គូគឺ (កន្ទុយ ភ្លេង ២) ទើបដូរក្បាច់ ។

**ប្រុស**

**១ ជើង** : ជើងឆ្វេងបោះទៅមុខត្រង់ដាក់កែងជើង ជើងស្តាំនៅពីក្រោយទប់ទម្ងន់បន្ទន់ជង្គង់

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្ទៀងស្តាំ

**៣ ដៃ** : ដៃឆ្វេងវង់ត្រឡោកស្មើស្មាចំហៀងឆ្វេង ដៃស្តាំគោះផ្ទប់ជាមួយស្រី

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ផ្ទៀងស្តាំសម្លឹងគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយរីករាយជាមួយគ្នា

*បញ្ជាក់* : បន្ទាប់ពីលោតចេញ៣ជង លោតចូល ៣ជងហើយគឺរាំដើរពីក្រឡាមូលមកក្រឡាត្រង់ ចលនាចង្វាក់ក៏ដូចស្រីៗដែរ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

## ស្រី

**១ ជើង :** ជើងឆ្វេងសណ្ដូកត្រង់ដាក់កែងជើង បង្អើបចុងជើង ជើងស្ដាំនៅពីក្រោយជើងឆ្វេងទាបបន្ទន់ជង្គង់និងទប់ទម្ងន់បន្ទាប់មកវិលចុងជើងទាំងពីរបែរមកឆ្វេងកន្លះជុំ បោះជើងស្ដាំទៅមុខ ជើងឆ្វេងនៅពីក្រោយម្ដង

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ :** ផ្ទៀងចង្កេះស្ដាំ ទេរទៅក្រោយ

**៣ ដៃ :** ចង្វាក់ទី១ ដៃទាំងពីរគោះស្មើទ្រូង ចង្វាក់ទី២ លាចេញបន្តិចតែស្មើទ្រូងដដែល ចង្វាក់ទី៣ ដៃឆ្វេងត្រឹមចុងចិញ្ចើម ដៃស្ដាំវង់ចង្វាក់ទី៤ ដៃឆ្វេងវង់ដដែល ដៃស្ដាំទម្លាក់ស្មើចង្កេះ គោះជាមួយគូ

**៤ ក្បាល និងភ្នែក :** ក្បាលផ្ទៀងស្ដាំ ភ្នែកសម្លឹងគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា :** សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់ :* ចលនាក្បាច់នេះបែរឆ្វេងបែរស្ដាំសារចុះ សារឡើងគ្រប់ ៨ដង គឺជ្រុំជើង៤ចង្វាក់ម្ដង ។

## ប្រុស

**១ ជើង :** ជើងស្ដាំនៅពីមុខសណ្ដូកត្រង់ដាក់កែងជើង ជើងឆ្វេងនៅពីក្រោយទប់ទម្ងន់ រួចវិលចុងជើងទាំងពីរបែរមកស្ដាំកន្លះជុំ បោះជើងឆ្វេងទៅមុខ ជើងស្ដាំនៅពីក្រោយទប់ទម្ងន់

**២ ដងខ្លួននិងចង្កេះ :** ផ្ទៀងស្ដាំទេរទៅក្រោយ

**៣ ដៃ :** គោះស្មើទ្រូងដៃទាំងពីរបន្ទាប់មក ជើងណាបោះទៅមុខ ដៃនោះគោះជាមួយគូស្រប ជាមួយជើង

**៤ ក្បាល និងភ្នែក :** ក្បាលផ្ទៀងស្ដាំ ភ្នែកសម្លឹងគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា :** សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់ :* បើជើងបោះទៅមុខដៃនោះគោះជា១គូត្រឹម ចង្កេះ រួចជើងទាំងពីរវិលកន្លះជុំគឺជ្រុំជើងនៅ១កន្លែង ម្ដងឆ្វេងម្ដងស្ដាំ ៤ចង្វាក់ម្ដងហើយរាប់ ១.២.៣.៤ បោះទៅមុខ ចំណែកដៃទាំងពីរធ្វើចលនា៤ ចង្វាក់ដូចស្រីៗដែរ ចលនាក្បាច់នេះបែរឆ្វេង បែរស្ដាំ ចំនួន៨ដង ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

# វគ្គទី ៣

**ស្រី**

**១ ជើង** ៖ ជើងស្តាំបោះទៅមុខត្រង់ដាក់កែងជើង ជើងឆ្វេងនៅក្រោយបន្ទន់ជង្គង់ទាបទប់ទម្ងន់

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** ៖ ផ្អៀងឆ្វេងទេរទៅក្រោយ

**៣ ដៃ** ៖ ដៃទាំងពីរគោះស្នើទ្រូងចោលមួយចង្វាក់ ទី១ ចង្វាក់ទី២ លាចេញបន្តិច ចង្វាក់ទី៣ ដៃស្តាំវង់ត្រឹមចុងចិញ្ចើម ដៃឆ្វេងស្មើទ្រូង ចង្វាក់ទី៤ ដៃស្តាំវង់ដដែល ដៃឆ្វេងគោះជាមួយគូត្រឹមចង្កេះ

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** ៖ ក្បាលផ្អៀងឆ្វេង ភ្នែកសម្លឹងគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** ៖ សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់* ៖ ចលនានេះបែរឆ្វេងបែរស្តាំចំនួន៨ដង ពេលបញ្ចប់ក្បាច់ស្រីបែរទៅឆ្វេង។

**ប្រុស**

**១ ជើង** ៖ ជើងឆ្វេងបោះទៅមុខត្រង់ដាក់កែងជើង ជើងស្តាំនៅពីក្រោយទាបបន្ទន់ជង្គង់និងទប់ទម្ងន់

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** ៖ ផ្អៀងឆ្វេងទេរ ទៅក្រោយ

**៣ ដៃ** ៖ ដៃឆ្វេង នឹងដៃស្តាំគោះស្មើទ្រូង ចោលមួយបន្ទាប់មកចង្វាក់ទី ១,២,៣,៤ ធ្វើដូចចលនាក្បាច់ស្រី។

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** ៖ ក្បាលផ្អៀងឆ្វេង ភ្នែកសម្លឹងគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** ៖ សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់* ៖ ចលនាក្បាច់នេះបែរឆ្វេងស្តាំ ចំនួន៨ដង ពេលបញ្ចប់ក្បាច់ទី៨ ប្រុស១បែរមកស្តាំ។ ទាំងប្រុសទាំងស្រីគោះចោលពា ស្រីឈានចុះ ប្រុសឈានឡើង។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ស្រី

១ ជើង ៖ ជើងឆ្វេងទាបបន្ទន់ជង្គង់និងទប់ទម្ងន់ ជើងស្ដាំនៅក្រោយសណ្ដកត្រង់

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ ៖ ផ្ទៀងឆ្វេងទោរទៅមុខ

៣ ដៃ ៖ ដៃទាំងពីរគោះស្មើទ្រូងចោលបីដង ហើយ លាដៃគោះបន្តរគ្នា

៤ ក្បាល និងភ្នែក ៖ ក្បាលផ្ទៀងឆ្វេង ភ្នែកសម្លឹងគូ

៥ មនោសញ្ចេតនា ៖ សប្បាយរីករាយ

ប្រុស

១ ជើង ៖ ជើងស្ដាំបោះទៅមុខត្រង់ ដាក់កែងជើង ជើងឆ្វេងនៅពីក្រោយទាបបន្ទន់ជង្គង់និងទប់ទម្ងន់

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ ៖ ផ្ទៀងស្ដាំទោរទៅមុខ

៣ ដៃ ៖ ដៃឆ្វេង និងដៃស្ដាំ គោះស្មើទ្រូង ចោលពាចង្វាក់ ហើយលាដៃគោះបន្តរគ្នា

៤ ក្បាល និងភ្នែក ៖ ក្បាលផ្ទៀងស្ដាំ ញាក់មុខនិងចិញ្ចើមដាក់ស្រី ភ្នែកសម្លឹងគូ

៥ មនោសញ្ចេតនា ៖ សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់ ៖* ប្រុស១បែរទៅក្រោយ ស្រី១បែរទៅមុខ ឆ្វេងស្ដាំ១ ចំនួន៧ដង ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

**ស្រី**

១ **ជើង** ៖ ជើងស្តាំទាបបន្ទន់ជង្គង់និងទប់ទម្ងន់ដងខ្លួន ជើងឆ្វេងនៅខាងក្រោយសណ្តូកត្រង់ចលនាជើងទាំងពីរនេះរុញជើងម្តងស្តាំត្រង់និងម្តងឆ្វេងត្រង់សារចុះសារឡើងចំនួន៧ដង

២ **ដងខ្លួន និងចង្កេះ** ៖ ផ្ទៀងស្តាំទោរទៅមុខ

៣ **ដៃ** ៖ ដៃស្តាំបោះទៅមុខគោះបន្តរគ្នា

៤ **ក្បាល និងភ្នែក** ៖ ក្បាលផ្ទៀងស្តាំ ភ្នែកសម្លឹងទៅមុខ មើលគូគ្នា

៥ **មនោសញ្ចេតនា** ៖ សប្បាយរីករាយជាមួយគ្នា

*បញ្ជាក់* ៖ ចលនានេះបែរឆ្វេងបែរស្តាំចំនួន៧ដង បញ្ចប់គឺទី៧ស្រីបែរទៅឆ្វេង។

**ប្រុស**

១ **ជើង** ៖ ជើងឆ្វេងនៅមុខម្តង ទាបបន្ទន់ជង្គង់ និង ទប់ទម្ងន់ ជើងស្តាំនៅពីក្រោយសណ្តូកត្រង់ - ចលនាជើងទាំងពីរធ្វើដូចចលនាជើងរបស់ស្រី។

២ **ដងខ្លួន និងចង្កេះ** ៖ ផ្ទៀងឆ្វេងទោរទៅមុខ

៣ **ដៃ** ៖ ដៃគោះត្រឡោកគ្នាឯងបន្តរគ្នា

៤ **ក្បាល និងភ្នែក** ៖ ក្បាលផ្ទៀងឆ្វេង ញាក់មុខ ភ្នែកបែរសម្លឹង ទៅក្រោយមើលគូ

៥ **មនោសញ្ចេតនា** ៖ សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់* ៖ ចលនាក្បាច់នេះបែរឆ្វេងស្តាំ ចំនួន៧ដង បញ្ចប់គឺទី៧ ប្រុស។ បែរមកស្តាំ។

**ស្រី**

**១ ជើង** : បញ្ចប់ក្បាច់ខាងឆ្វេងគឺ ដកជើងឆ្វេងមកមុខបញ្ឆិត ហើយដាក់ចុងម្រាមជើងជំទើតកែង បន្ទន់ជង្គង់បន្តិចជើងស្តាំទប់ទម្ងន់

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្ទៀងស្តាំ

**៣ ដៃ** : ដៃទាំងពីរគោះត្រឹមចុងចិញ្ចើម ខាងស្តាំ

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលផ្ទៀងស្តាំ ភ្នែកសម្លឹង មកគូខាងមុខ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយរីករាយ ទាំងអស់គ្នា

*បញ្ជាក់* : ក្បាច់នេះពេលបែរទៅស្តាំ ទម្ងន់លើជើង ស្តាំបែរឆ្វេង ទម្ងន់លើជើងឆ្វេង សារចុះសារឡើងចំនួន៤ដង បញ្ចប់នៅខាងឆ្វេង ។

**ប្រុស**

**១ ជើង** : ជើងទាំងពីរបើកលាមទាបបន្ទន់ជង្គង់ ទប់ទម្ងន់ដូចគ្នាដដែល គ្រាន់តែផ្លាស់ប្តូរចង្វាក់ញាប់ រួចបន្ទាប់មកប្តូរមក ចង្វាក់ យឺតវិញ គឺចំនួន ៤ដង

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្ទៀងម្តងឆ្វេង ផ្ទៀងម្តងស្តាំ

**៣ ដៃ** : ដៃទាំងពីរផ្លាស់ប្តូរឆ្វេងស្តាំដដែល ៗ

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលផ្ទៀងស្តាំ និងធ្វើឱ្យកង៉ក់ ញាក់ចិញ្ចើមដាក់ដៃគូ ភ្នែកសម្លឹងគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយក្រមិចក្រមើម ដាក់ដៃគូ


www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

### ស្រី

**១ ជើង** ៖ ជើងស្តាំមុខ ជើងឆ្វេងក្រោយ
ជើងស្តាំបញ្ឆិតខាងមុខ ហើយដាក់ចុងម្រាមជើង
ជំទើតកែងបន្ទន់ជង្គង់ ជើងឆ្វេងទប់ទម្ងន់

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** ៖ ផ្អៀងឆ្វេង

**៣ ដៃ** ៖ ដៃទាំងពីរអូសពីគោះខាងស្តាំ មកគោះ
ខាងឆ្វេងត្រឹមចុងចិញ្ចើមវិញម្តង

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** ៖ ក្បាលផ្អៀងឆ្វេង
ភ្នែកសម្លឹងរកគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** ៖ សប្បាយក្រមិច
ក្រមើម ញាក់ចិញ្ចើមដាក់គ្នា

*បញ្ជាក់* ៖ បែរឆ្វេងស្តាំចំនួន ៤ដង ចប់បែរខាងឆ្វេង។

### ប្រុស

**១ ជើង** ៖ ជើងទាំងពីរគ្រាន់តែបែរឆ្វេង បែរស្តាំ
ចលនាដដែលៗ

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** ៖ ផ្អៀងស្តាំ

**៣ ដៃ** ៖ ដៃទាំងពីរដូចចលនាមុនដដែល

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** ៖ ក្បាលផ្អៀងស្តាំ ភ្នែក
បែរទៅក្រោយ សម្លឹងគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** ៖ សប្បាយក្រមិចក្រមើម
ញាក់ចិញ្ចើមដាក់គ្នា

ស្រី

១ ជើង : ពេលបញ្ចប់ក្បាច់ទី៤ ឈានជើងឆ្វេងមកមុខជើងស្ដាំ ជើងទាំងពីរបន្ទន់ជង្គង់បន្តិច និងទប់ទម្ងន់

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ : បែរបញ្ឆិតស្ដាំ

៣ ដៃ : ដៃទាំងពីរអូសពីលើមកគោះស្មើទ្រូង

៤ ក្បាល និងភ្នែក : ក្បាលត្រង់បែរស្ដាំ ភ្នែកសម្លឹងគូរាំ

៥ មនោសញ្ចេតនា : សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់ :* គោះចង្វាក់ញាប់ ដោយបញ្ចប់នៅខាង ឆ្វេងចំនួន៨ដង ។

ប្រុស

១ ជើង : ជើងឆ្វេងដាក់ចុងម្រាមជើងបន្តើតកែងជើង ជើងស្ដាំទាបនិងទប់ទម្ងន់

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ : ផ្ទៀងឆ្វេងពើងដើមទ្រូង

៣ ដៃ : ដៃឆ្វេងកាន់ត្រឡោកលើកស្ទួយតែ ផ្កាប់ត្រឡោក ដៃស្ដាំទាញមកក្រោយកាច់កដៃឡើង

(ហៅថាក្បាច់គណ្ឋបសេះ)

៤ ក្បាល និងភ្នែក : ក្បាលងាកបែរមកក្រោយទៅឆ្វេង ហើយរុញមកមុខ ផ្ទៀងឆ្វេង ភ្នែកសម្លឹងគូ

៥ មនោសញ្ចេតនា : សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់ :* ក្បាច់នេះបែរឆ្វេងស្ដាំ ចំនួន៨ដង ។

LIBRARY

**ស្រី**

**១ ជើង** : ឈានមួយជំហានមកមុខ ជើងស្តាំដាក់ចុងម្រាម បន្ទើតកែងជើង ទាបបន្ទន់ជង្គង់ ទម្ងន់នៅលើជើងក្រោយ

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ត្រង់បែរបញ្ចិតឆ្វេង

**៣ ដៃ** : ដៃឆ្វេង នឹងដៃស្តាំគោះស្មើទ្រូង

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលត្រង់បែរមុខបញ្ចិត ភ្នែកសម្លឹងគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយ

*បញ្ជាក់* : បែរម្តងឆ្វេងម្តងស្តាំចំនួន៨ដង។

**ប្រុស**

**១ ជើង** : ជើងឆ្វេងនិងជើងស្តាំបង្វិលចុងម្រាមបែរមកឆ្វេង បន្ទើតកែងជើងស្តាំដាក់ចុងម្រាមជើង ជើងឆ្វេងនៅពីក្រោយទាប ទម្ងន់ពេញបាទជើងឆ្វេង

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្ទៀងស្តាំបែរបញ្ចិតរកគូ

**៣ ដៃ** : ដៃស្តាំលើកស្ទួយ ផ្គាប់ត្រឡោកដៃឆ្វេងទាញមកក្រោយផ្គាប់ត្រឡោក តែកាច់កដៃឡើងតាម **ក្បាច់គណ្ឋបសេះ**

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលផ្ទៀងស្តាំរូចរុញទៅមុខ ទាញមកក្រោយ ភ្នែកសម្លឹងគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់* : ក្បាច់នេះចំនួន៨ដង។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

## ស្រី

១ ជើង ៖ ជើងឆ្វេងបោះមកមុនសណ្ដូកត្រង់ដាក់កែងជើង ជើងស្ដាំនៅពីក្រោយជើងឆ្វេងទាបបន្ទន់ជង្គង់ និងទប់ទម្ងន់

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ ៖ ត្រង់

៣ ដៃឆ្វេង និងដៃស្ដាំ ៖ គោះស្មើទ្រូង

៤ ក្បាល និងភ្នែក ៖ ក្បាលផ្ទៀងឆ្វេងផ្ទៀងស្ដាំរួច ញាក់មុខនិងចិញ្ចើមដាក់គ្នា ភ្នែកសម្លឹងគូ

៥ មនោសញ្ចេតនា ៖ សប្បាយរីករាយ

## ប្រុស

១ ជើង ៖ ជើងឆ្វេងបោះមកមុខសណ្ដូកត្រង់ដាក់កែងជើង ជើងស្ដាំនៅពីក្រោយជើងឆ្វេងទាបបន្ទន់ ជង្គង់ និងទប់ទម្ងន់

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ ៖ ត្រង់

៣ ដៃឆ្វេង និងដៃស្ដាំ ៖ គោះស្មើទ្រូង

៤ ក្បាល និងភ្នែក ៖ ក្បាលផ្ទៀងឆ្វេងផ្ទៀងស្ដាំ ញាក់មុខនិងចិញ្ចើមដាក់គ្នា ភ្នែកសម្លឹងគូ

៥ មនោសញ្ចេតនា ៖ សប្បាយរីករាយ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ស្រី

១ ជើង ៖ ជើងស្ដាំលោតបោះមកមុខវិញម្ដង ដោយសណ្ដូកត្រង់ ដាក់កែងជើង ជើងឆ្វេងនៅពីក្រោយវិញម្ដង បន្ទន់ជង្គង់ និងទប់ទម្ងន់

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ ៖ ត្រង់

៣ ដៃ ៖ ដៃទាំងពីរគោះស្មើទ្រូង

៤ ក្បាល និងភ្នែក ៖ ក្បាលផ្ទៀងឆ្វេងផ្ទៀងស្ដាំញាក់មុខដាក់គ្នា ភ្នែកសម្លឹងគូ

៥ មនោសញ្ចេតនា ៖ សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់ :* ក្បាច់នេះបែរឆ្វេងបែរស្ដាំចំនួន ៨ដង ដងខ្លួនបែរឆ្វេងបែរស្ដាំ ដៃទាំងពីរគោះទល់មុខគូប្រុស។

ប្រុស

១ ជើង ៖ ជើងស្ដាំបោះមកមុខវិញម្ដងសណ្ដូកត្រង់ដាក់កែងជើង ជើងឆ្វេងនៅពីក្រោយវិញម្ដង បន្ទន់ជង្គង់ និងទប់ទម្ងន់

២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ ៖ ត្រង់

៣ ដៃ ៖ ដៃទាំងពីរគោះស្មើទ្រូង

៤ ក្បាល និងភ្នែក ៖ ក្បាលផ្ទៀងឆ្វេងផ្ទៀងស្ដាំ ញាក់មុខដាក់គ្នា ភ្នែកសម្លឹងគូ

៥ មនោសញ្ចេតនា ៖ សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់ :* ក្បាច់នេះបែរឆ្វេងបែរស្ដាំចំនួន ៨ដង ហើយគ្រប់ចលនាក្បាច់ទាំងអស់ធ្វើដូចក្បាច់របស់ ស្រី។ គ្រាន់តែខ្ពាតជើងនិងដៃបើកធំជាងស្រីបន្តិច។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

## ស្រី

ពេលបញ្ចប់ក្បាច់ទីផបោះជើងឆ្វេងទៅមុខព្រមៗគ្នា

**១ ជើង** : ជើងឆ្វេងឈានមកមុខទប់ទម្ងន់ ជើងស្តាំ នៅពីក្រោយ ចុចចុងម្រាមបន្ទើតកែងជើងយោគទៅមុខ

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ត្រង់

**៣ ដៃ** : ដៃទាំងពីរគោះស្មើមាត់

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលត្រង់ ភ្នែកសម្លឹងមុខត្រង់

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់ :* ចលនានេះជើងទៅមុខ និងអូសជើងមកក្រោយ ។

## ប្រុស

**១ ជើង** : ជើងឆ្វេងបោះមកមុខទប់ទម្ងន់ ជើងស្តាំ នៅពីក្រោយចុចចុងម្រាមបន្ទើតកែងយោគទៅមុខ

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ត្រង់

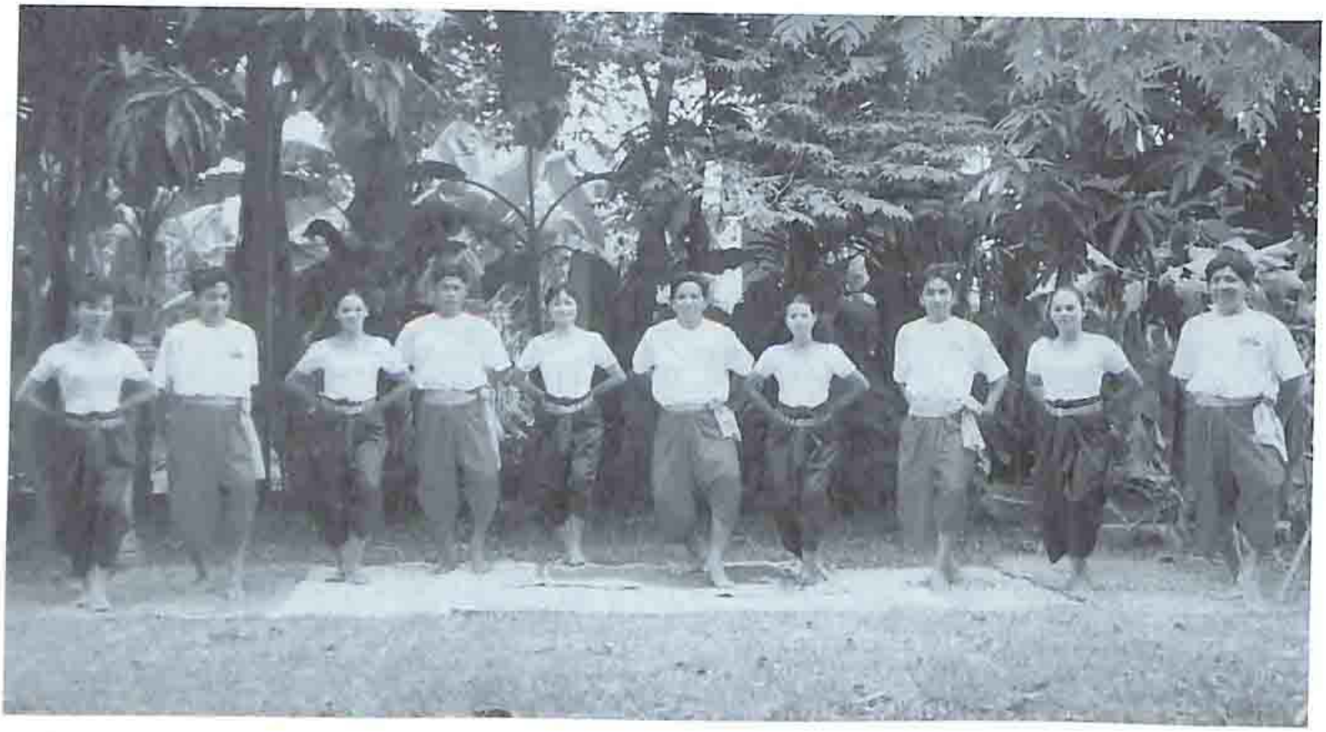
**៣ ដៃ** : ដៃទាំងពីរគោះស្មើមាត់

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលត្រង់ ភ្នែកសម្លឹងមុខត្រង់

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់ :* ចលនានេះបោះជើងទៅមុខ និងអូសជើងមកក្រោយ ចំពោះចលនាក្បាច់របស់ស្រីៗ ក៏ធ្វើ ដូចគ្នានិងក្បាច់ប្រុសៗដែរ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org



## ស្រី

**១ ជើង** : ជើងស្តាំនៅខាងក្រោយទប់ទម្ងន់ម្តង គឺ( អូសមកក្រោយ) ដាក់កែងជើងចុះរាបស្មើទាញមកក្រោយ ជើងឆ្វេងអូសបាទជើងថយក្រោយ បន្ទើតកែងជើងម្តង ជើងឆ្វេងនៅមុខដដែល

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ត្រង់

**៣ ដៃ** : ដៃទាំងពីរគោះស្មើទ្រូងម្តង មាត់ម្តង រូចអូសដៃទាំងពីរមកគោះខាងក្រោយត្រឹមឆ្អឹកក្បិនទៅតាមចលនាជើងដែរថយក្រោយ

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលត្រង់ ភ្នែកសម្លឹងភ្សៀវ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយ

*បញ្ជាក់* : ចលនាក្បាច់ដៃនេះគោះមុខគោះក្រោយ ចំនួន២ដងរូចគោះមុខម្តងទៀតហើយបែររកគូ ។

## ប្រុស

**១ ជើង** : ជើងស្តាំនៅខាងក្រោយទប់ទម្ងន់ម្តង គឺ( អូសមកក្រោយ) ដាក់កែងជើងចុះរាបស្មើទាញមកក្រោយ ជើងឆ្វេងអូសបាតជើងមកបន្ទើតកែងជើងម្តង ជើងឆ្វេងនៅមុខដដែល

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ត្រង់

**៣ ដៃ** : ដៃទាំងពីរគោះមកក្រោយខ្នងត្រឹមឆ្អឹកក្បិនទៅតាមចលនាជើងដែលថយក្រោយរូមស្មើគ្នាទាំងជើងអូសមកក្រោយនិងដៃអូសមកគោះក្រោយ

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលត្រង់ ភ្នែកសម្លឹងភ្សៀវ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់* : ចលនាក្បាច់ដៃនេះគោះមុខគោះក្រោយ ចំនួន២ដង ហើយគោះមុខទៀតតែដៃទាំងពីរគោះ ត្រឡោកខុបពីរដងរូចបែរស្តាំរកមើលគូ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

### ស្រី

បន្ទាប់ពីគោះមុខម្តង ក្រោយខ្នងម្តងគឺគោះមកមុខ ឱបពីរ រួចហើយទាញដៃទាំងពីរ មកគោះជំហៀងស្តាំ ត្រង់ចុងចិញ្ចើម បន្ទាប់មកទៀត គោះមកមុខម្តង ទៀត និងគោះទៅក្រោយថែមមួយទៀតហើយត្រូវ គោះឱបខាងមុខ២ដងទៀត រួញទាញដៃទាំងពីរមក ចំហៀងខាងឆ្វេងម្តងគោះ ...

**១ ជើង** : ជើងឆ្វេងនៅមុខបន្ទើតកែង ជើងស្តាំនៅ ក្រោយជើងទាំងពីរបន្ទន់ជង្គង់បន្តិច

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្ទៀងឆ្វេង

**៣ ដៃ** : ដៃទាំងពីរអូសមកគោះចំហៀងឆ្វេង

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលផ្ទៀងឆ្វេង ភ្នែកសម្លឹងគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយរីករាយ

### ប្រុស

ចលនាក្បាច់ទាំងអស់នេះធ្វើដូចចលនាក្បាច់ស្រីៗដែរ

**១ ជើង** : ជើងឆ្វេងនៅមុខបញ្ឈិតនឹងជើងស្តាំ បន្តើតកែងជើង ជើងស្តាំនៅក្រោយ ជើងទាំងពីរទាបបន្ទន់ ជង្គង់ ទម្ងន់លើជើងស្តាំ

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្ទៀងទៅស្តាំ

**៣ ដៃ** : ដៃទាំងពីរអូសមកគោះចំហៀងស្តាំ ត្រឹមចុងចិញ្ចើម

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលផ្ទៀងស្តាំ ភ្នែកបែរសម្លឹង រកគូដែលនៅខាងឆ្វេងដៃ (អ្នកនៅក្រៅសងខាងសម្លឹងភ្ញៀវ)

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់ :* ចលនាក្បាច់គោះមុខម្តងក្រោយម្តងហើយអូសមកមុខគោះឱប២ដងទៀតពេទាញមកចំហៀងស្តាំត្រឹមចុងចិញ្ចើម គោះ២ដង ទើបអូសគោះចំពីមុខម្តងទៀតក្រោយម្តងទៀត ហើយគោះមកមុខ២ដងទៀតទើបទាញមកចំហៀងខាងឆ្វេង ត្រឹមចុងចិញ្ចើម២ដងទៀត។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

# វគ្គទី ៤

**ស្រី**

**១ ជើង** ៖ ជើងស្តាំបោះទៅមុខទប់ទម្ងន់ជើងឆ្វេងនៅក្រោយគោះម្រាមជើងបន្ទើតកែងទល់មុខគូ

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** ៖ ផ្អៀងឆ្វេងផ្អៀងស្តាំគឺចលនាផ្លាស់ប្តូរ

**៣ ដៃ** ៖ ដៃទាំងពីរគោះបើកវង់ស្មើទ្រូងគោះជាមួយគូទល់មុខគ្នា

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** ៖ ក្បាលម្តងផ្អៀងឆ្វេងម្តងផ្អៀងស្តាំភ្នែកសម្លឹងរកគូញាក់ចិញ្ចើមដាក់គ្នា

**៥ មនោសញ្ចេតនា** ៖ សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់* ៖ ពេលបោះជើងស្តាំមុខផ្អៀងឆ្វេង ពេលបោះជើងឆ្វេងមុខផ្អៀងស្តាំ ក្បាច់នេះគោះទល់មុខគ្នាចំនួនពាដង។

**ប្រុស**

**១ ជើង** ៖ ជើងស្តាំបោះទៅមុខទប់ទម្ងន់ជើងឆ្វេងនៅក្រោយគោះម្រាមជើង បន្ទើតកែងទល់មុខគូ

- ចលនានេះម្តងស្តាំមុខម្តងឆ្វេងមុខ ចំនួនពាដង

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** ៖ ផ្អៀងឆ្វេងបើជើងស្តាំនៅមុខ ផ្អៀងស្តាវិញម្តង បើឆ្វេងនៅមុខ ,

**៣ ដៃ** ៖ ដៃទាំងពីរបើកវង់ស្មើទ្រូងគោះជាមួយគូ

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** ៖ ក្បាលម្តងផ្អៀងឆ្វេងម្តងផ្អៀងស្តាំភ្នែកសម្លឹងរកគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** ៖ សប្បាយរីករាយទាំងអស់គ្នា

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

## ស្រី

បន្ទាប់ពីគោះទល់មុខគ្នា៣ដងហើយ

១ **ជើង** : ជើងឆ្វេងបោះទៅមុខបញ្ឆិតដកឃ្លាជើងស្តាំនៅខាងក្រោយ ជើងទាំងពីរបន្ទន់ជង្គង់បន្តិច និងទប់ទម្ងន់លើជើងស្តាំ

២ **ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្ទៀងឆ្វេង

៣ **ដៃ** : ដៃទាំងពីរបន្ទាប់ពីគោះទល់មុខគ្នា ឆ្វេងស្តាំចំនួន ៣ដងហើយ គោះអួសមកក្រោយត្រឹមឆ្អឹកក្បិន

៤ **ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលបន្ទាប់ពីបែរឆ្វេងស្តាំចំនួន៣ដងគឺត្រូវផ្ទៀងឆ្វេងបែរភ្នែកសម្លឹងមើលគូ

៥ **មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់ :* បន្ទាប់ពីគោះឆ្វេងស្តាំចំនួន៣ដងហើយ

*** ទី៤ គឺគោះត្រឹមចុងដង្ហើមចោលមួយ ហើយទាញមកលាក់ត្រឡោកខាងក្រោយត្រឹមឆ្អឹកក្បិន។

## ប្រុស

១ **ជើង** : ជើងស្តាំបោះបញ្ឆិតមកមុខ គឺចុចម្រាមបន្ទើតកែង និងបន្ទន់ជង្គង់ ជើងឆ្វេងនៅក្រោយទប់ទម្ងន់ពេញបាតជើង

២ **ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្ទៀងស្តាំ

៣ **ដៃ** : ដៃទាំងពីរបន្ទាប់ពីគោះទល់មុខគ្នា ៣ដង គឺដៃស្តាំលើកស្ទួយទៅលើដោយផ្កាប់ត្រឡោក ដៃឆ្វេងទាញមកអស់ កាច់កដៃឡើង

**នេះហៅថា ក្បាច់គណ្ឌមសេះ**

៤ **ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលផ្ទៀងស្តាំ ភ្នែកសម្លឹងរកគូ

៥ **មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយរីករាយជាមួយគ្នា

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

**ស្រី**

**១ ជើង** : ជើងឆ្វេងបោះទៅមុខបញ្ឆិត ជើងស្តាំនៅក្រោយ ជើងទាំងពីរបន្ទន់ជង្គង់បន្តិច និងទប់ទម្ងន់លើជើងស្តាំ

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្ទៀងឆ្វេង រួចទាញដងខ្លួន ផ្ទៀងមកស្តាំវិញ

**៣ ដៃ** : ដៃទាំងពីរគោះត្រឡោកត្រឹមចុងចិញ្ចើមឆ្វេង ហើយអូសមកស្មើទ្រូងរួចអូសបន្តទៅចំហៀងស្តាំវិញ ហើយអូសបន្តមកស្មើទ្រូង ទាញទៅត្រឹមចុងចិញ្ចើមខាងឆ្វេងវិញ

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលផ្ទៀងឆ្វេងផ្ទៀងស្តាំស្របតាមចលនាដងខ្លួន ភ្នែកសម្លឹងតាមគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយ

*បញ្ជាក់* : ក្បាច់នេះបញ្ចប់នៅខាងឆ្វេង ។

**ប្រុស**

**១ ជើង** : ក្បាច់កណ្តូបសេះ ជើងស្តាំនៅមុខទាប បន្ទន់ជង្គង់បើកលាមជំទើតកែងជើង ដើរចុងម្រាមជើងឆ្វេងនៅក្រោយ (ពេលដើរទប់ទម្ងន់ម្តងឆ្វេង ម្តងស្តាំ) ទៅខាងស្តាំមួយជុំ ចំនួន៨ ចង្វាក់បន្តរមកជើងឆ្វេងនាំមុខម្តង បែរទៅឆ្វេងម្តងគឺជើងឆ្វេងនៅមុខម្តង ចំនួន៨ ចង្វាក់ដូចគ្នា

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : យោគទៅតាមចង្វាក់ជើង គឺទៅមុខម្តង ទៅក្រោយម្តង ផ្ទៀងស្តាំ

**៣ ដៃ** : ដៃស្តាំកាន់ត្រឡោកជាក្បាច់ស្ទួយត្រឡោកផ្កាប់ ដៃឆ្វេងទាញមកក្រោយឱ្យតឹងផ្កាប់ត្រឡោកដែរ

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលញ្ញាក់ទៅមុខទៅក្រោយតាមចង្វាក់ជើង ភ្នែកមើលគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : ក្រមិចក្រមើម

*បញ្ជាក់* : បញ្ចប់នៅខាងស្តាំដៃ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

### ស្រី

បន្ទាប់ពីគោះឆ្វេង អូសមកស្មើទ្រូងហើយអូសបន្ត រហូតមកចំហៀងស្តាំហើយបន្តទៅឆ្វេងវិញចំនួន ៣ដង

**១ ជើង** : ជើងឆ្វេងនៅមុខដដែល ជើងស្តាំនៅក្រោយដដែល

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្ទៀងឆ្វេងរហូតគេចចង្កេះមកផ្ទៀងស្តាំ រួចអូសបន្តទៅផ្ទៀងខាងឆ្វេងវិញដដែល

**៣ ដៃ** : ដៃទាំងពីរគោះពីខាងឆ្វេង មកចំហៀងស្តាំ គឺដៃទាំងពីរត្រឹមចុងចិញ្ចើមខាងស្តាំ

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលផ្ទៀងឆ្វេងរួចហើយងាកមកផ្ទៀងស្តាវិញ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយ

*បញ្ជាក់* : ក្បាច់នេះគោះពីខាងឆ្វេងមកស្តាំ ហើយគោះពីស្តាំទៅឆ្វេងវិញ គោះតាមចង្វាក់ញាប់ ។

### ប្រុស

ក្បាច់កណ្តូបសេះដើរពីខាងឆ្វេងព័ទ្ធមួយជុំស្រីរួចដើរពីស្តាំព័ទ្ធមួយជុំ ហើយបែរត្រឡប់ទៅឆ្វេងម្តងទៀតចំនួន ៣ដង

**១ ជើង** : ជើងឆ្វេងនឹងជើងស្តាំបន្ថើតម្តងមុខម្តងក្រោយផ្លាស់ប្តូរចំនួន៣ដង

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្ទៀងស្តាំផ្ទៀងឆ្វេងចំនួន៣ដង

**៣ ដៃ** : ដៃទាំងពីរធ្វើចលនាក្បាច់កណ្តូបសេះដដែលៗ

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ផ្ទៀងស្តាំផ្ទៀងឆ្វេងចំនួន៣ដង

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយបញ្ចើចបញ្ចើប្រលែងគ្នាលេង


www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

## ស្រី

**១ ជើង** ៖ ជើងឆ្វេងលើកជង្គង់ឡើងឱ្យស្មើ និងភ្លៅ រួចដាក់ចុះហើយលើកជើងស្តាំម្តង ជើងទាំងពីរធ្វើចលនាលើកដាក់ៗប្តូរគ្នាចំនួន៩ដងវាយជាមួយគូ

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** ៖ ដងខ្លួនឱនទៅមុខត្រង់ នៅពេលលើកជើងឆ្វេង

**៣ ដៃ** ៖ ដៃទាំងពីរគោះស្មើទ្រូងអូសដៃគោះក្រោយខ្នង ពេលជើងឆ្វេងលើក

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** ៖ ក្បាលឱនបន្តិចស្របដងខ្លួន ភ្នែកសំឡឹងស្របតាមពេលជើងស្តាំលើក

**៥ មនោសញ្ចេតនា** ៖ សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់* ៖ លើកជើងឆ្វេងលើកជើងស្តាំផ្លាស់ប្តូរហូត ចំណែកដៃទាំងពីរ គោះមុខគោះក្រោយហើយដងខ្លួនឱនទៅមុខនិងផ្អៀងស្តាំសារចុះ សារឡើងរហូត ១៥ដង ពេលគោះជាមួយគូដៃស្តាំដៃឆ្វេងវង់ត្រឹម ចិញ្ចើម ។

## ប្រុស

**១ ជើង** ៖ ជើងឆ្វេងបោះជំហានលោតទៅមុខ រួចដាក់ចុះបោះជើងស្តាំលោតទៅមុខបន្តជើងទាំងពីរលើកដាក់ៗប្តូរគ្នា ចំនួន៩ ដងគោះជាមួយគូក្នុងរង្វង់មូល

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** ៖ ផ្អៀងស្តាំពេលជើងឆ្វេងលើកផ្អៀងឆ្វេងពេលជើងស្តាំលើក

**៣ ដៃ** ៖ ដៃទាំងពីរគោះស្មើទ្រូងហើយគោះក្រោមជើង ពេលលើកចលនានេះគោះដដែលៗចំនួន៨ដង ទី៩គោះស្មើទ្រូង ហើយគោះជាមួយគូ

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** ៖ ក្បាលឱនទៅមុខបន្តិចស្របដងខ្លួនពេលជើងឆ្វេងលើក ផ្អៀងស្តាំងាកឆ្វេងភ្នែកសំឡឹងស្របក្បាល

**៥ មនោសញ្ចេតនា** ៖ សប្បាយរីករាយ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

**ស្រី**

**១ ជើង** : ជើងស្ដាំលើកជង្គង់ឡើងឱ្យស្មើភ្លៅ ជើងឆ្វេងឈរទប់ទម្ងន់បន្ទន់ជង្គង់បន្ដិច

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្អៀងស្ដាំ

**៣ ដៃ** : ដៃទាំងពីរអូសពីក្រោយខ្នងមកគោះពីរដងចំពីមុខឱ្យស្មើត្រឹមមាត់ ពេលលើកជើងស្ដាំ

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលផ្អៀងស្ដាំ ភ្នែកសម្លឹងគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់* : ចលនាក្បាច់នេះដងខ្លួនទោរទៅមុខ ទេរមក ក្រោយទៅតាមចលនាដៃគោះទៅមុខ និងគោះខាងក្រោយ ចលនាក្បាច់នេះ គោះមុខគោះក្រោយចំនួន ៩ដង។

**ប្រុស**

**១ ជើង** : ជើងស្ដាំលើកជង្គង់ឡើងឱ្យស្មើភ្លៅ ជើងឆ្វេងឈរទប់ទម្ងន់បន្ទន់ជង្គង់បន្ដិច

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្អៀងឆ្វេង

**៣ ដៃ** : ដៃទាំងពីរគោះក្រោមជើងស្ដាំដែលលើក

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលផ្អៀងឆ្វេង ងាកស្ដាំមើលមុខស្រី

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់* : ចលនាក្បាច់ខុសពីស្រីៗ គឺប្រុសៗគោះស្មើ ទ្រូងហើយបន្ទាប់មកគោះក្រោមជើងស្ដាំ និងគោះក្រោមជើងឆ្វេង គឺគោះក្រោមជើងទាំងសងខាង ដងខ្លួន ទោរទៅមុខនិងទេរមកក្រោយ គោះចំនួន ៩ដង ដូចគ្នា។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

## ស្រី

បន្ទាប់ពីគោះមុខគោះក្រោយចំនួន៩ដងរួចហើយ

**១ ជើង** ៖ ជើងឆ្វេងលើកជង្គង់ឡើងឱ្យស្មើ និងភ្លៅ ជើងស្តាំឈរទប់ទម្ងន់ហើយបន្ទន់ជង្គង់បន្តិច

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** ៖ ផ្ទៀងស្តាំស្របជាមួយក្បាលនិងភ្នែក

**៣ ដៃ** ៖ ដៃឆ្វេងវង់លើត្រឹមចុងចិញ្ចើម ដៃស្តាំវង់ត្រឹមចង្កេះ គោះជាមួយគូ ។បន្ទាប់មកគោះមុខគោះក្រោយចំនួន៣ដង ទៀតហើយគោះជាមួយគូដូចមុន ហើយធ្វើចលនាដដែលៗទាំង៣ចង្វាក់ម្តងទៀត រួចគោះជាមួយគូផ្សេងទៀត បន្ទាប់មកគោះចោល

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** ៖ ក្បាលផ្ទៀងស្តាំ ភ្នែកសម្លឹងបែររកគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** ៖ សប្បាយរីករាយ

## ប្រុស

បន្ទាប់ពីគោះស្មើទ្រូង និងគោះក្រោមជើងទាំងពីរចំនួន៩ដង

**១ ជើង** ៖ ជើងឆ្វេងលើកជង្គង់ឡើងឱ្យស្មើ និងភ្លៅ ជើងស្តាំឈរទប់ទម្ងន់ហើយបន្ទន់ជង្គង់បន្តិច

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** ៖ ផ្ទៀងស្តាំ

**៣ ដៃ** ៖ ដៃឆ្វេងវង់លើត្រឹមចុងចិញ្ចើម និងដៃស្តាំវង់ត្រឹមចង្កេះគោះជាមួយស្រីដូចគ្នា

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** ៖ ក្បាលផ្ទៀងស្តាំ ភ្នែកសម្លឹងបែររកគូ

**៥ មនោសញ្ចេតនា** ៖ សប្បាយរីករាយ

*បញ្ជាក់* ៖ ចលនាក្បាច់ជើងទាំងប៉ុន្មាននេះស្រី និងប្រុសធ្វើម្តងឆ្វេងម្តងស្តាំដូចៗគ្នាគឺលោតរំលង១៧ ចលនាដៃទី៩គោះជាមួយគូហើយរួចលោតគោះចោល ១ទើបគោះជាមួយគ្នា ( ទី១) ហើយលោតគោះចោលលែងគ្នាមួយទៀតគឺគោះជាមួយគ្នា ( ទី២) ចុងក្រោយលោតគោះចោលរំលងគ្នាមួយ ហើយគោះជាមួយគ្នា ( សរុបគោះចោល៣ គោះជាមួយគ្នា៣) ចលនាប្រុសនិងស្រីដូចគ្នា ។

### ស្រី

**១ ជើង** : ជើងឆ្វេងលើករួចដាក់ចុះក្រោមមួយចង្វាក់ រួចលើកជើងស្តាំទៅលើវិញហើយកាច់ប្រអប់ជើងនិងម្រាមជើងចុះក្រោម រួចដាក់ជើងស្តាំចុះ ហើយលើកជើងឆ្វេងទៅលើម្តង ចលនាក្បាច់នេះ ម្តងលើកឆ្វេងម្តងលើកស្តាំ រហូតចូលទៅក្នុងឆាកម្តងមួយៗ

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្អៀងឆ្វេងម្តងស្តាំម្តង ពេលនៅជារង្វង់មូល ពេលលាវង់ផ្អៀងស្តាំ

**៣ ដៃ** : ដៃទាំងពីរគោះស្មើទ្រូង តែដៃស្តាំអូសទៅមុខស្មើទ្រូងចំណែកដៃឆ្វេងអូសមកក្រោយតឹងត្រគៀក ( ដៃស្តាំនិងដៃឆ្វេងប្តូរគ្នាម្តងម្នាក់)

**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលពេលលើកជើងឆ្វេងផ្អៀងស្តាំលើកជើងស្តាំផ្អៀងឆ្វេង ភ្នែកសម្លឹងស្របក្បាល

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយរីករាយក្នុងន័យគោរពលាភ្ញៀវ

*បញ្ជាក់* : ជើងទាំងពីរលើកដាក់ៗឆ្វេងស្តាំៗរហូតដល់ពេលបែកជួរផ្អៀងស្តាំរហូតចប់ដងខ្លួនទោរទៅមុខបញ្ចិតស្តាំរហូតចប់ ។

### ប្រុស

**១ ជើង** : ជើងស្តាំលើកទៅលើហើយដាក់ចុះមកក្រោមរួចលើជើងឆ្វេងវិញម្តង ជង្គង់ស្មើនិងភ្លៅ រួចកាច់ម្រាមជើង និងប្រអប់ជើងចុះទៅក្រោម

**២ ដងខ្លួន និងចង្កេះ** : ផ្អៀងឆ្វេងម្តងស្តាំម្តង ពេលនៅជារង្វង់មូល ពេលលាវង់ផ្អៀងឆ្វេងរហូតចូលក្នុងឆាក

**៣ ដៃ** : ដៃឆ្វេងនៅមុខដៃស្តាំអូសមកក្រោយតឹង

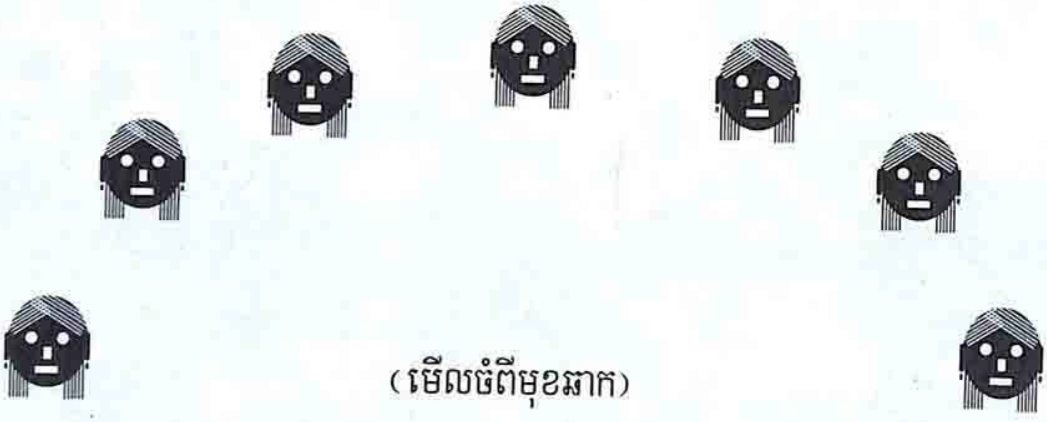
**៤ ក្បាល និងភ្នែក** : ក្បាលផ្អៀងឆ្វេងស្របតាមដងខ្លួន ភ្នែកសម្លឹងស្របក្បាល

**៥ មនោសញ្ចេតនា** : សប្បាយរីករាយក្នុងន័យគោរពលាភ្ញៀវ

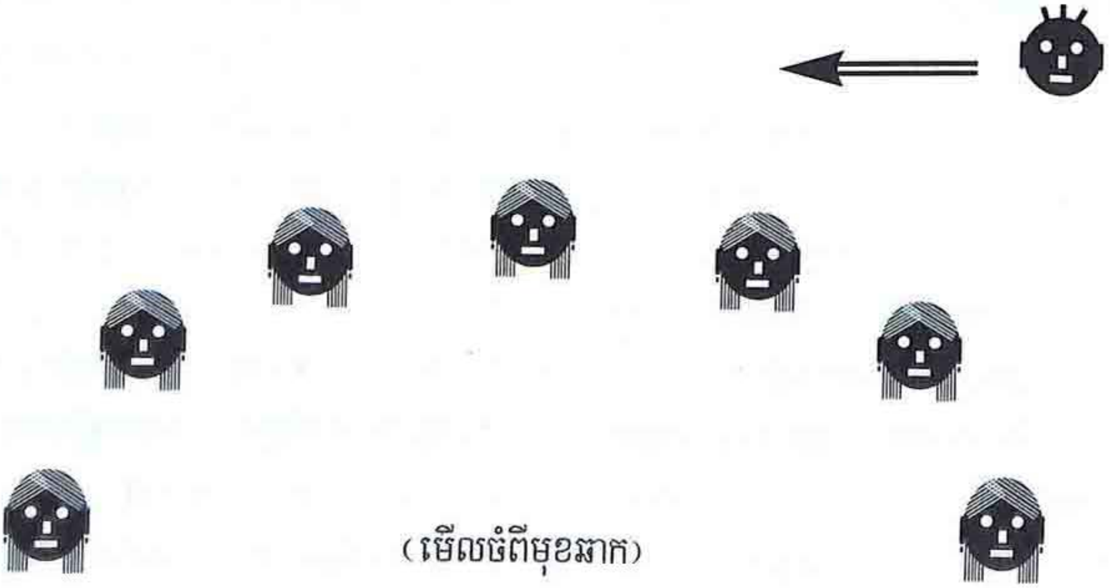
*បញ្ជាក់* : ចលនាក្បាច់នេះផ្លាស់ប្តូរឆ្វេងស្តាំៗបើជើងឆ្វេងនៅលើកដៃស្តាំនៅមុខដៃឆ្វេងអូសមកក្រោយ ដងខ្លួនផ្អៀងឆ្វេងផ្អៀងស្តាំ រហូតដល់ពេលបែកគ្នាជាពីរជួរ ចូលក្នុងត្រូវផ្អៀងឆ្វេងរហូតចប់ ដងខ្លួនទេទៅមុខហើយបញ្ចិតឆ្វេង ក្បាលផ្អៀងឆ្វេង ភ្នែកសម្លឹងមើលភ្ញៀវរហូតដល់ចប់ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ក្រឡាស្រីអង្គុយលត់ជង្គង់
ដៃអង្អែលត្រឡោក
(ទី១)



(មើលចំពីមុខឆាក)

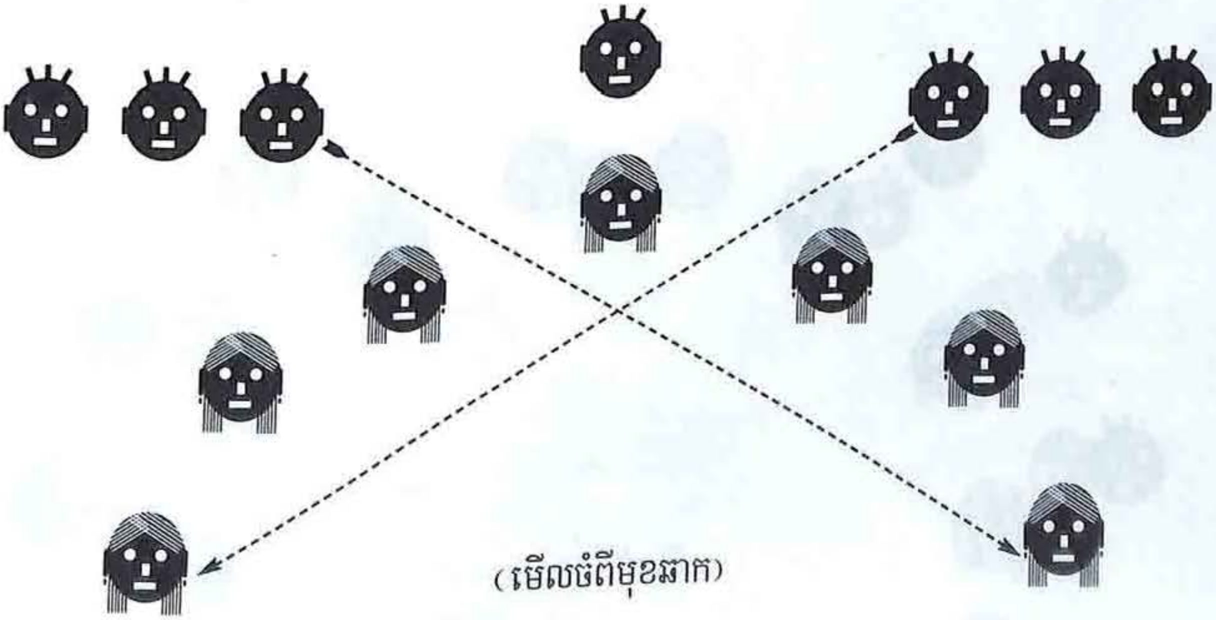


(មើលចំពីមុខឆាក)

ក្រឡាស្រីអង្គុយលត់ជង្គង់ ដៃអង្អែលត្រឡោកដដែល
តែមានប្រុសលោតចេញមកពីក្រោយស្រី កណ្តាល)
(ទី២)

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ក្រឡាប្រុសលោតចេញពីក្នុង
មកចំពីក្រោយស្រីកណ្តាល
ប្រុសបក់ដៃហៅគ្នីគ្នាចូល
(ទី៣)

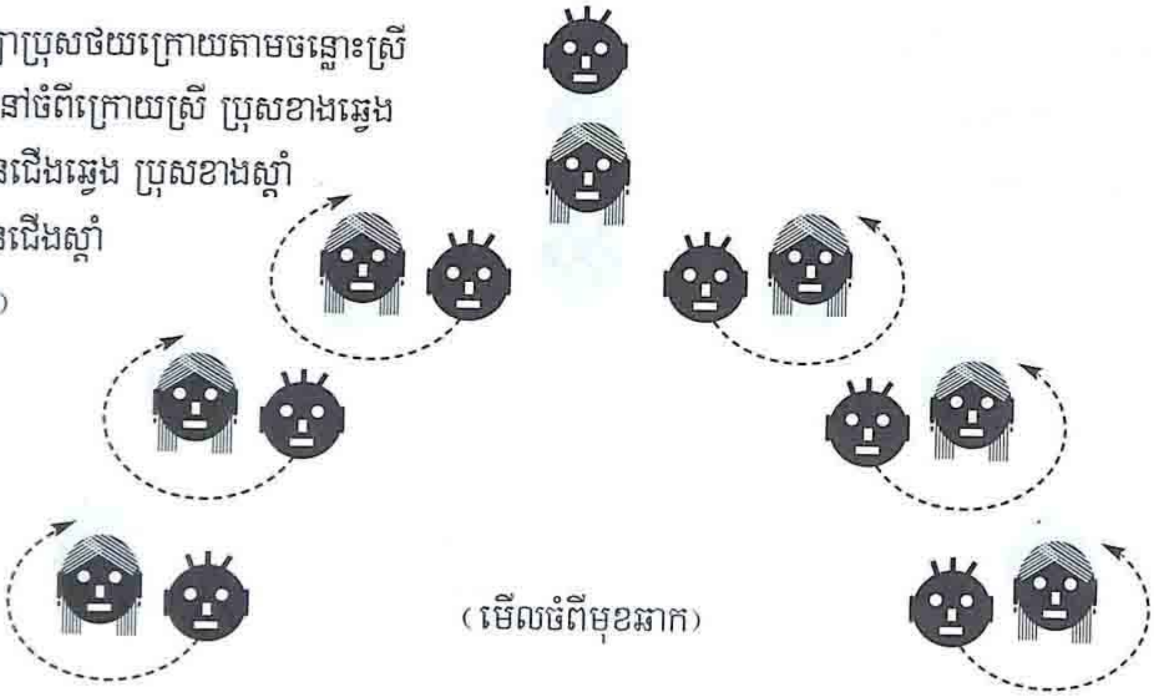



ក្រឡាប្រុសលោតចេញពី
សងខាងចូលតាមចន្លោះស្រី
(ទី៤)

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ក្រឡាប្រុសថយក្រោយតាមចន្លោះស្រី ត្រូវនៅចំពីក្រោយស្រី ប្រុសខាងឆ្វេង ឈានជើងឆ្វេង ប្រុសខាងស្តាំ ឈានជើងស្តាំ

(ទី៥)



(មើលចំពីមុខឆាក)

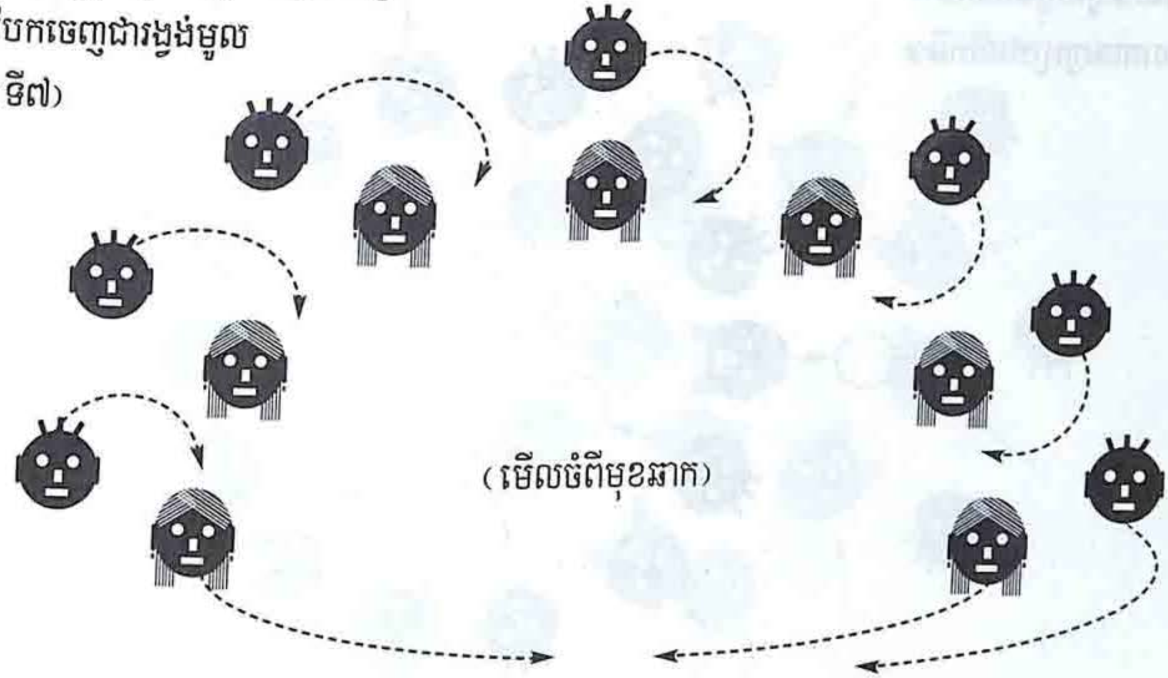
(មើលចំពីមុខឆាក)

ក្រឡាប្រុសនៅចំពីក្រោយស្រី

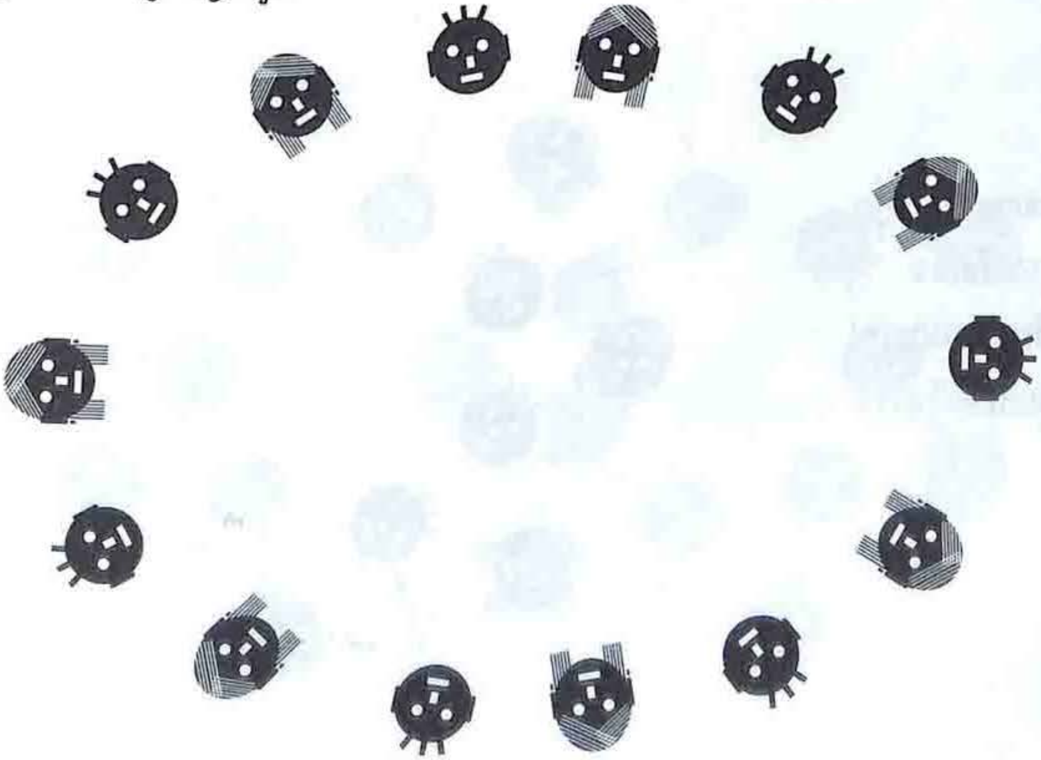
(ទី៦)

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ក្រឡាប្រុសចូលចន្លោះពីក្រោយស្រី
បែកចេញជារង្វង់មូល
(ទី៧)

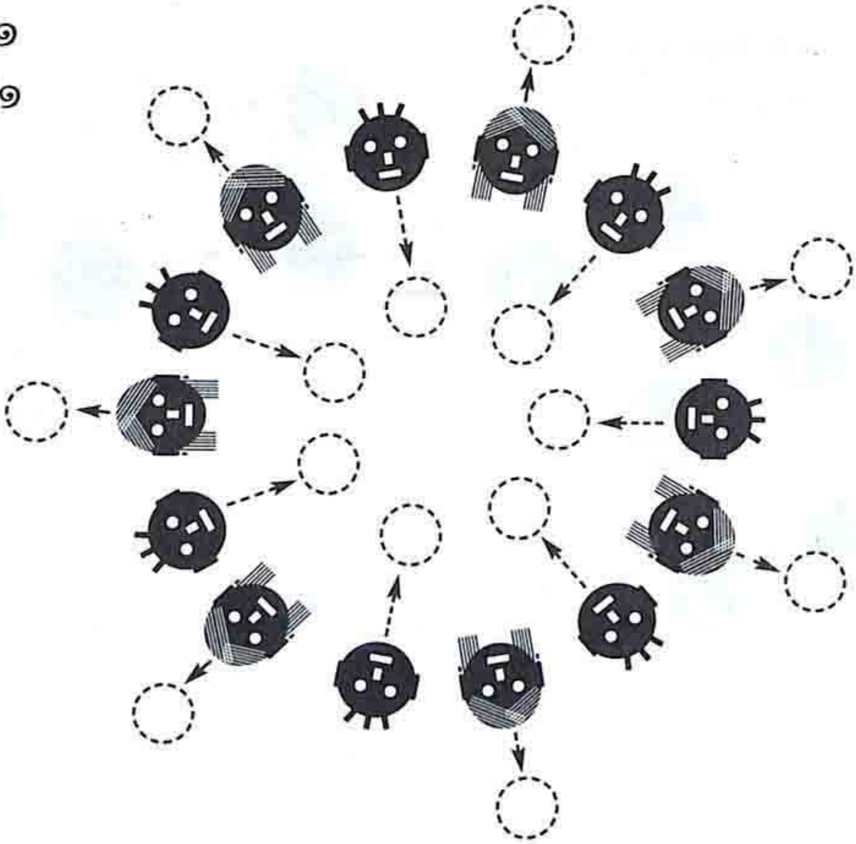


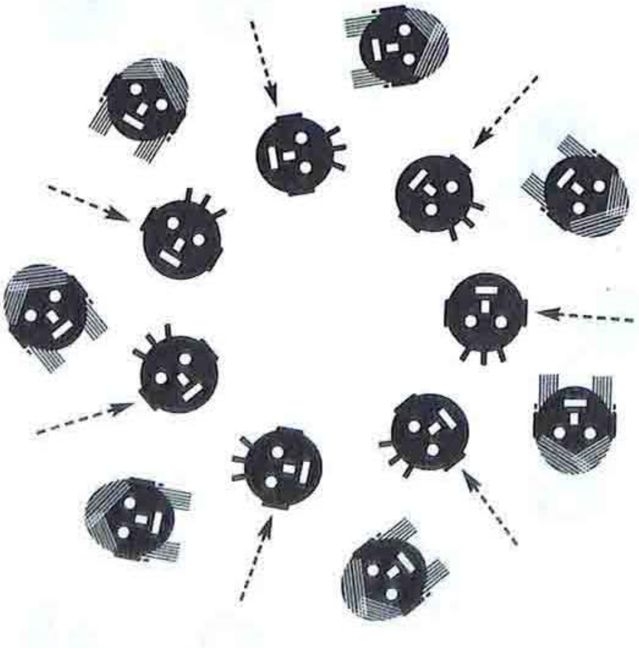

ក្រឡាស្រី បែកចេញជារង្វង់មូល
(ទី៨)



www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ប្រុសលោតចូលក្នុងលើកទី១
ស្រីលោតចេញក្រៅលើកទី១

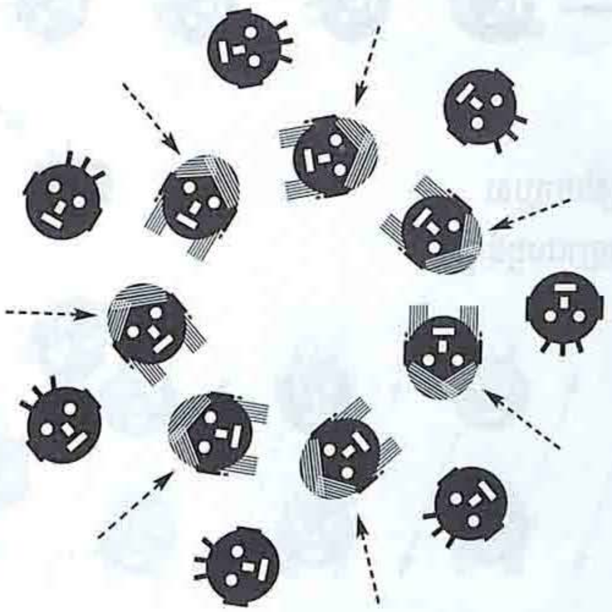




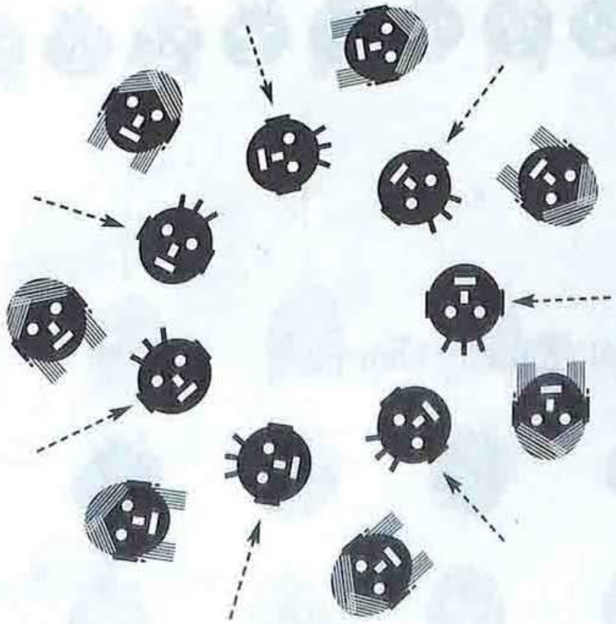
ក្រឡាប្រុសលោតចូលក្នុង
ជារង្វង់មូលលើកទី១
ហើយស្រីលោតចេញក្រៅ
ជារង្វង់មូលលើកទី១

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

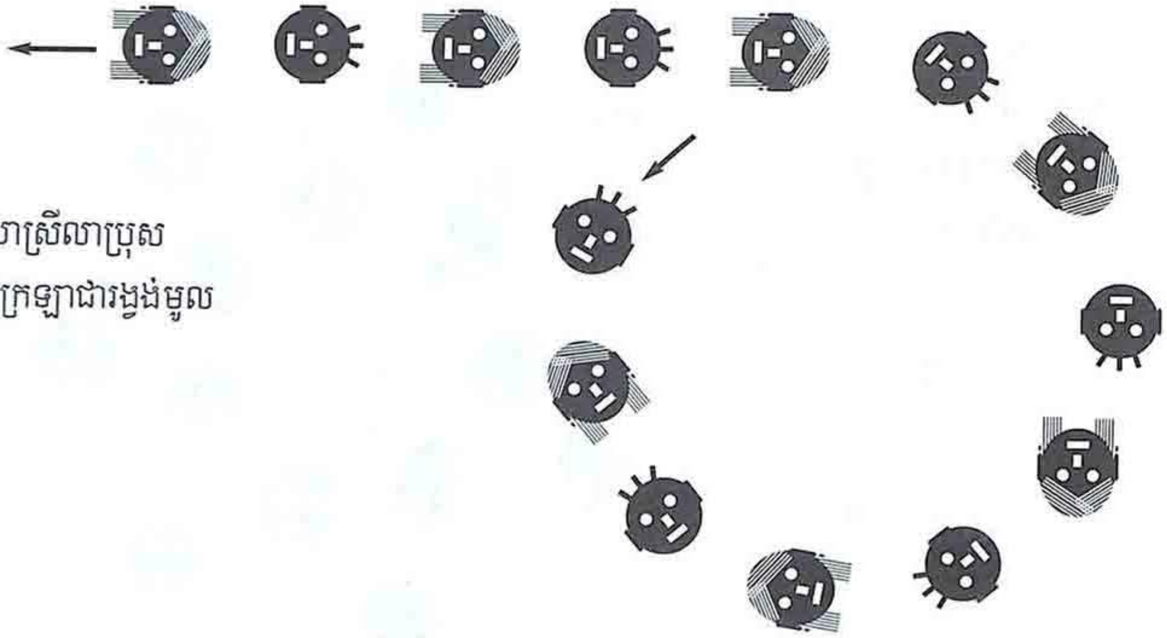
ក្រឡាស្រីលោតចូលក្នុង
ជារង្វង់មូលលើកទី២
ហើយប្រុសលោតចេញក្រៅ
ជារង្វង់មូលលើកទី២



ក្រឡាប្រុសលោតចូលក្នុង
ជារង្វង់មូលលើកទី៣
ហើយស្រីលោតចេញក្រៅ
ជារង្វង់មូលលើកទី៣
(បញ្ចប់)

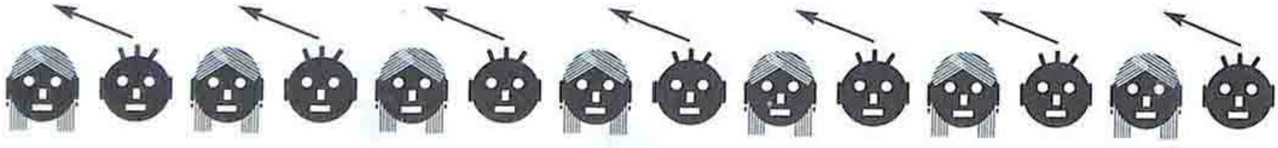


www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org



ក្រឡាលាស្រីលាប្រុស
បន្ទាប់ពីក្រឡាជារង្វង់មូល

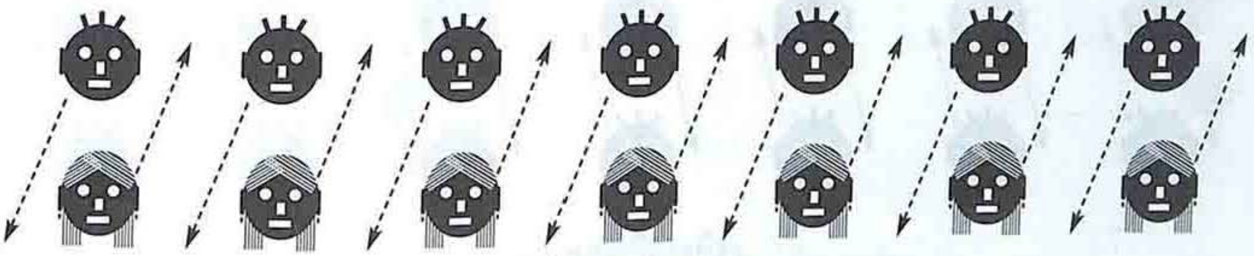
ក្រឡាប្រុសត្រង់មួយជួរ ហើយប្រុសៗ បែកចេញទៅពីក្រោយស្រី



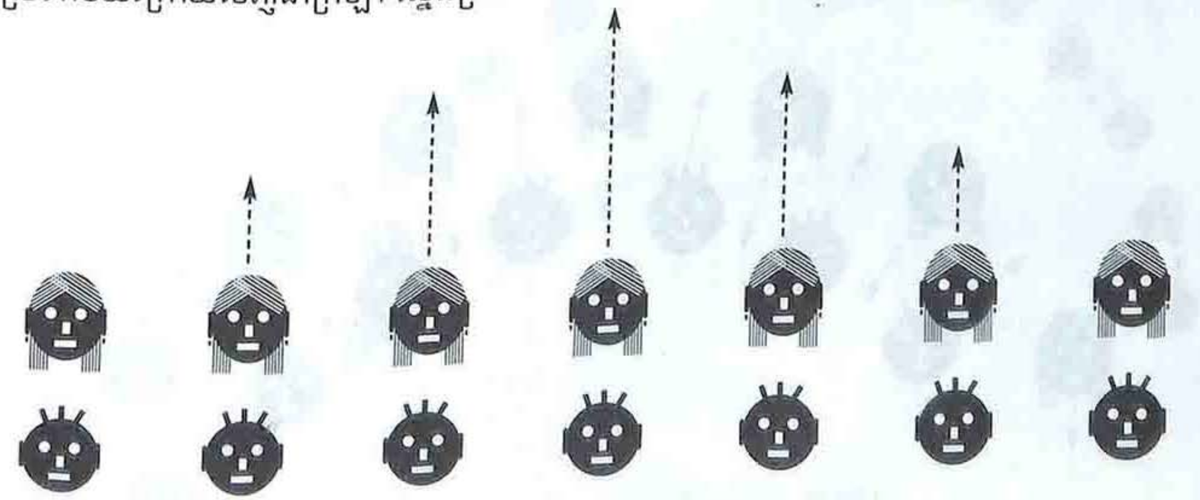
ក្រឡាប្រុសស្រីចែកចេញជាពីជួរត្រង់

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ក្រឡាប្រុស១ ចុះមក
មុខតាមចន្លោះស្រី១



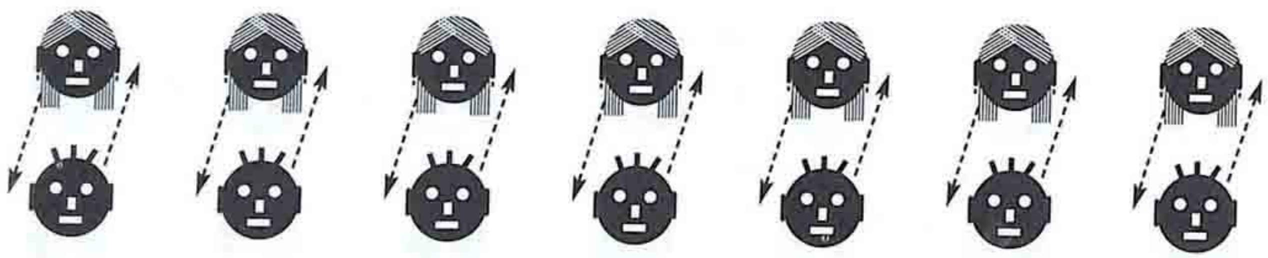
ក្រឡាប្រុស១ ចុះមកចំពីមុខស្រី១ហើយ
ស្រី១ក៏ថយក្រោយចេញជាក្រឡា ស្នែងក្របី



(មើលចំពីមុខឆាក)

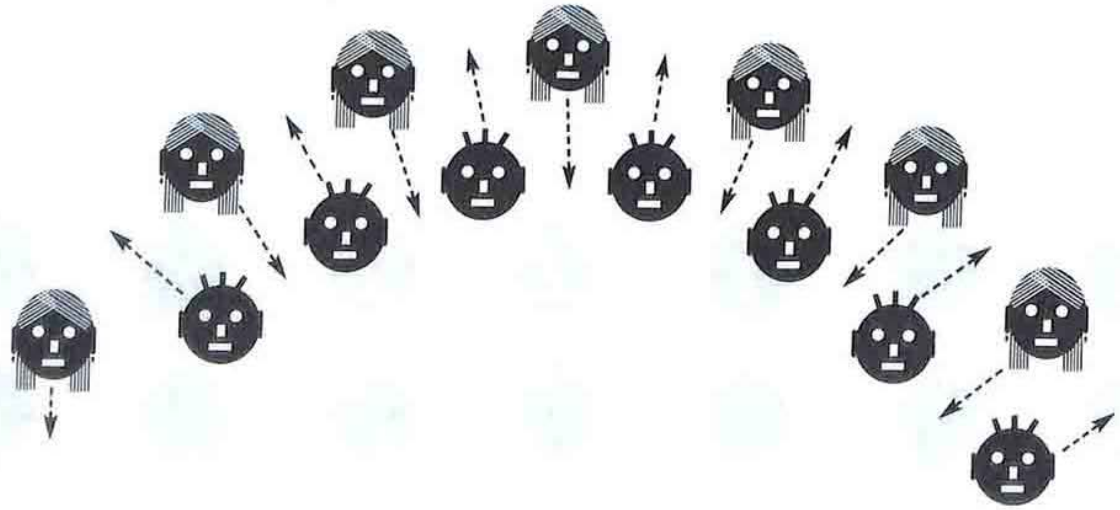
www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ក្រឡាប្រុស៧ថយចុះ ចូលចន្លោះស្រី ចំណែកស្រី៧ឡើងមកចូលចន្លោះប្រុស អ្នកទាំងពីរចូលចន្លោះគ្នា ក្លាយជាក្រឡាស្នែងក្របី (បញ្ឆោក់ស្រីឡើងប្រុសចុះស្មើចង្វាក់គ្នា ជាក្រឡាស្នែកងក្របី)



(មើលចំពីមុខឆាក)

របៀបឡើងនិងចុះជាក្រឡាស្នែងក្របី



(មើលចំពីមុខឆាក)

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ក្រឡាស្រីប្រុសចូលជាស្នែងក្របីគឺពាក់កណ្ដាលរង្វង់មូល រួចគោះទល់មុខគ្នា ម្ដងឆ្វេងម្ដងស្ដាំ រហូតចប់ចង្វាក់សាច់បទភ្លេងប្រុសបែរឆ្វេងគោះស្រី ស្រីខាងស្ដាំគោះប្រុស

(មើលចំពីមុខឆាក)

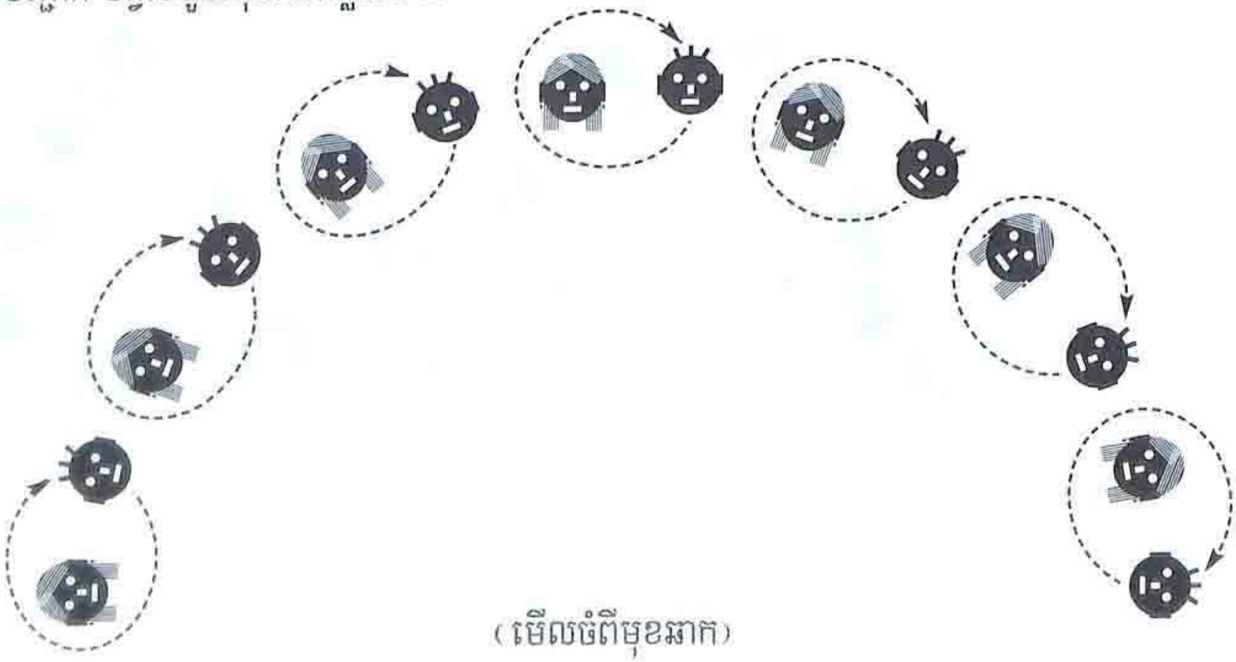
ក្រឡាដដែលប្រុសគោះស្ដាំវិញម្ដង ស្រីគោះឆ្វេង ឆ្វេងស្ដាំទៅវិញទៅមក រហូតចប់ចង្វាក់សាច់បទភ្លេង

(មើលចំពីមុខឆាក)

ក្រឡាប្រុសស្រីច្រៀងបទគោះត្រឡោករហូតចប់

(មើលចំពីមុខឆាក)

ក្រឡាប្រុសបង្វិលស្តាំជុំវិញស្រី
(បញ្ជាក់ បង្វិលមួយជុំដល់កន្លែងដើម)



(មើលចំពីមុខឆាក)

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ក្រឡាប្រុសបង្វិលស្តាំជុំវិញស្រី (បញ្ជាក់ បង្វិលមួយជុំដល់កន្លែងដើម)

(មើលចំពីមុខឆាក)

ក្រឡារត់ជារង្វង់មូលបញ្ច្រាសគ្នាប្រុសៗ លោតថយក្រោយមួយជំហាន ទើបលោតរត់ទៅមុខស្រីរត់បញ្ច្រាសប្រុស

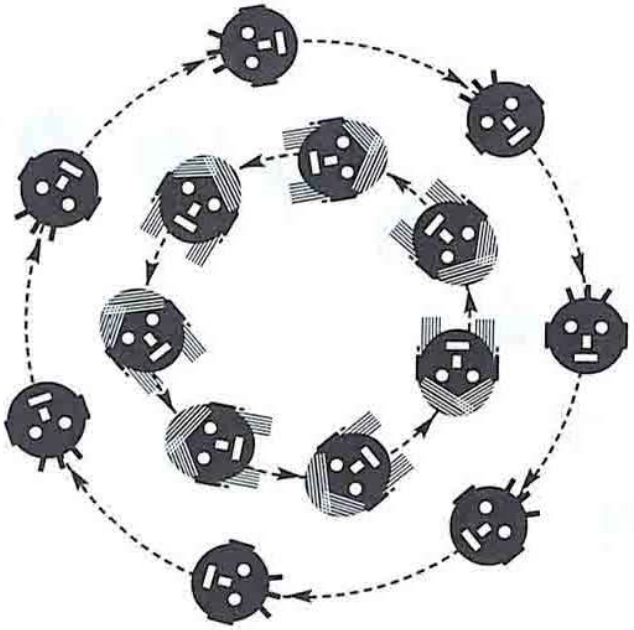
គឺស្រីរត់មកខាងឆ្វេង

ប្រុសរត់មកខាងស្តាំ

(មើលចំពីមុខឆាក)

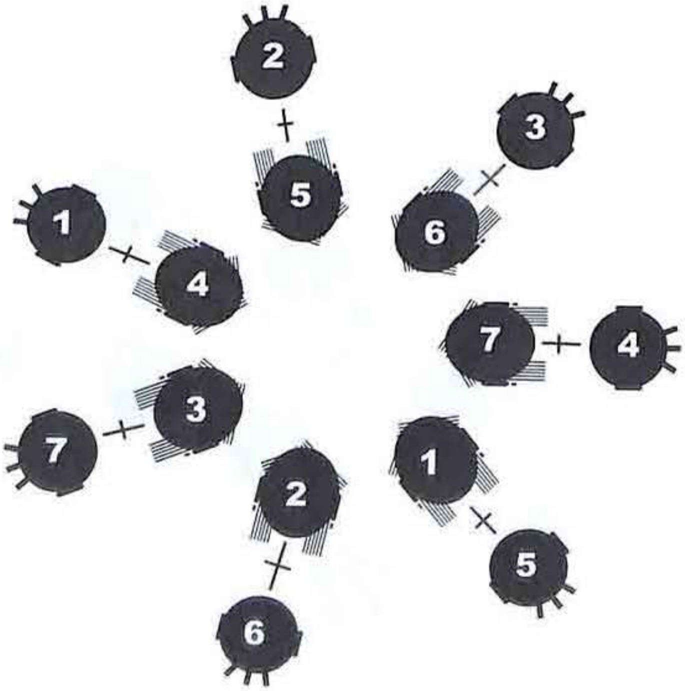
www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ក្រឡាលោតរត់ជារង្វង់
រង្វង់ប្រុស៧ នៅខាងក្រៅ
រង្វង់ស្រីនៅខាងក្នុងលោត
រត់បញ្ច្រាសគ្នារហូត គ្រប់
៩ ចង្វាក់ទើបឈប់គោះ
ត្រឡោកគ្នា



( មើលចំពីមុខឆាក)

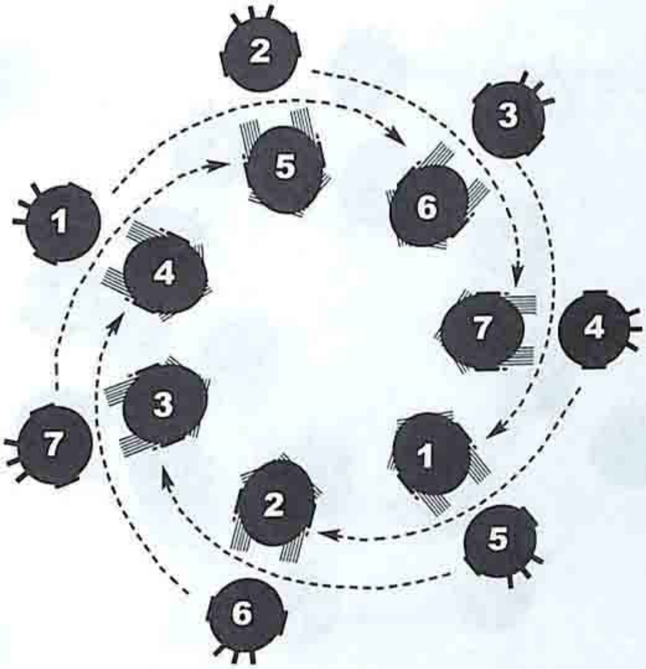
នេះជាក្រឡាឈប់គោះគ្នា
"បញ្ចាក់ស្រីប្រុសគោះគ្នាតាមចង្វាក់
គឺដល់ចង្វាក់ទីប្រាំបួនទើបឈប់គោះ
ត្រឡោកគ្នា "
ត្រូវចំណាំគូរបស់ខ្លួនដែលត្រូវ
ឈប់គោះ ឬដៃ
- ត្រឡោកឱ្យបានច្បាស់ទោះម្នាក់ៗ
លោតដល់ត្រង់ណាក៏ដោយត្រូវលោត
ឱ្យដល់គូរបស់ខ្លួនដែលត្រូវដៃត្រឹម
ចង្វាក់ ទីប្រាំបួន ។



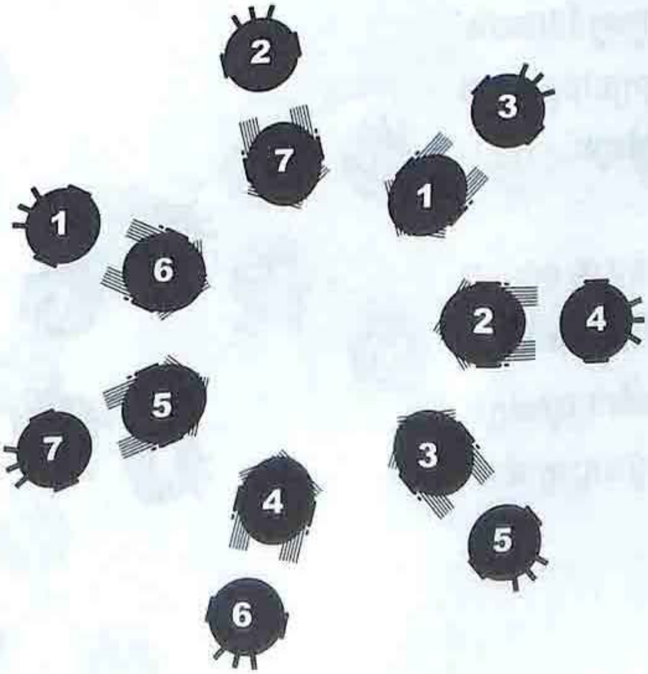

( មើលចំពីមុខឆាក)

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ក្រឡាលោតម្ដងមួយ
ទៅគោះមួយទៀត

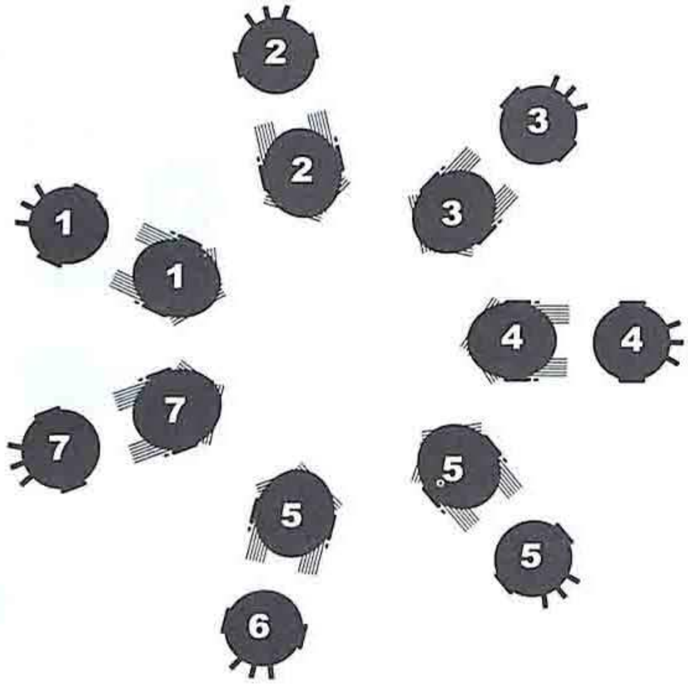



គោះរំលងគ្នាមួយៗ




www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

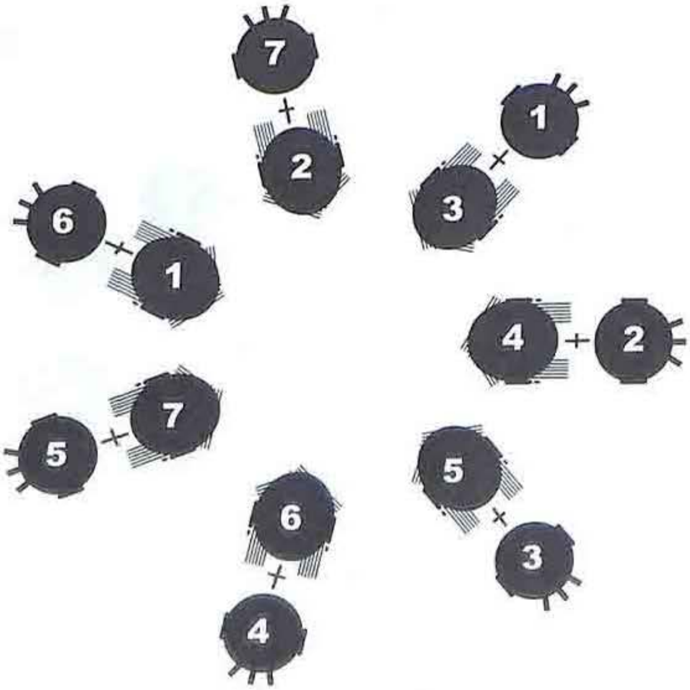
គោះរំលងគ្នាមួយៗ



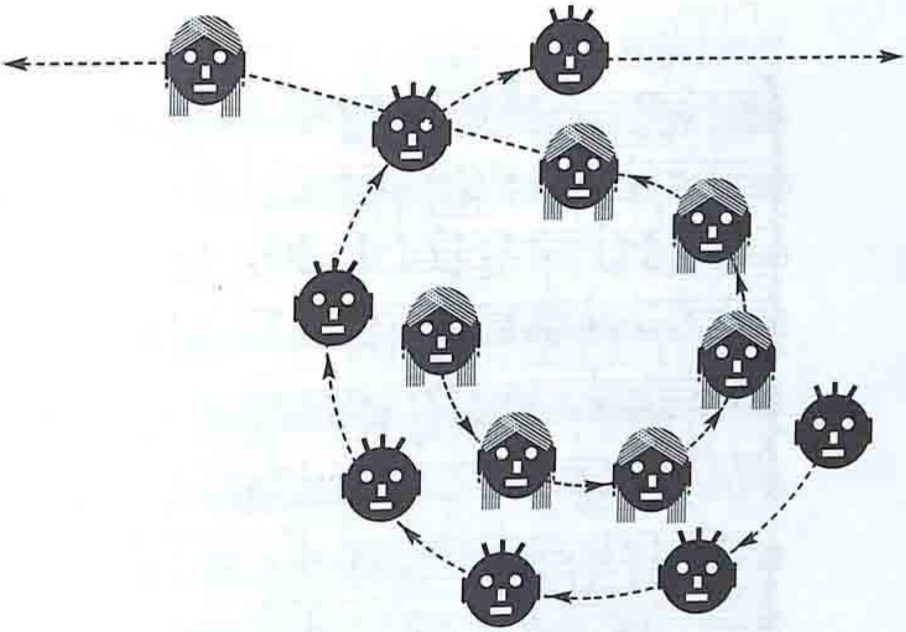

(មើលចំពីមុខឆាក)

គោះរំលងគ្នាមួយៗ
នេះជាក្រឡាដែលគោះ
រំលងគ្នាគ្រប់ចំនួនពាជង
ចប់សាច់ភ្លេង

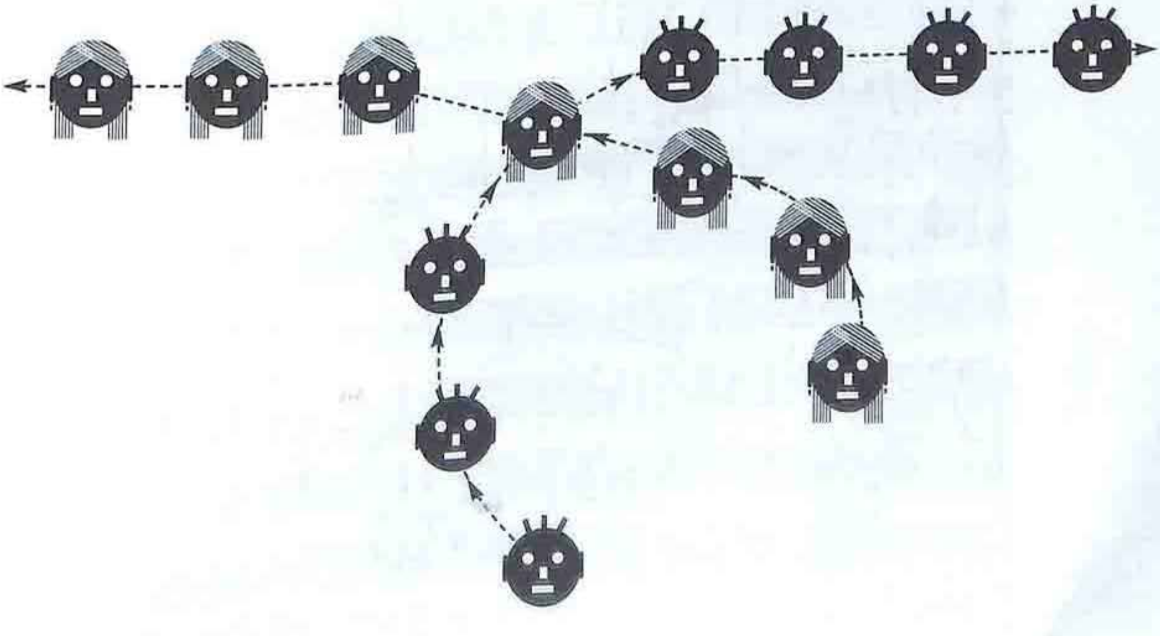
STATIQUE ៣ចង្វាក់
ចង្វាក់ទី៤ គោះដើរចូល
ដោយដើរបញ្ច្រាសគ្នា
ហើយផ្លាស់ប្តូរគ្នាផង



ក្រឡាចូលទៅក្នុងរោក
ដោយឆ្លាស់គ្នា ប្រុសចូល
ទៅម្ខាង ស្រីដើរឆ្លាស់គ្នា
ចូលទៅម្ខាង រហូត
ដល់ចប់ ។

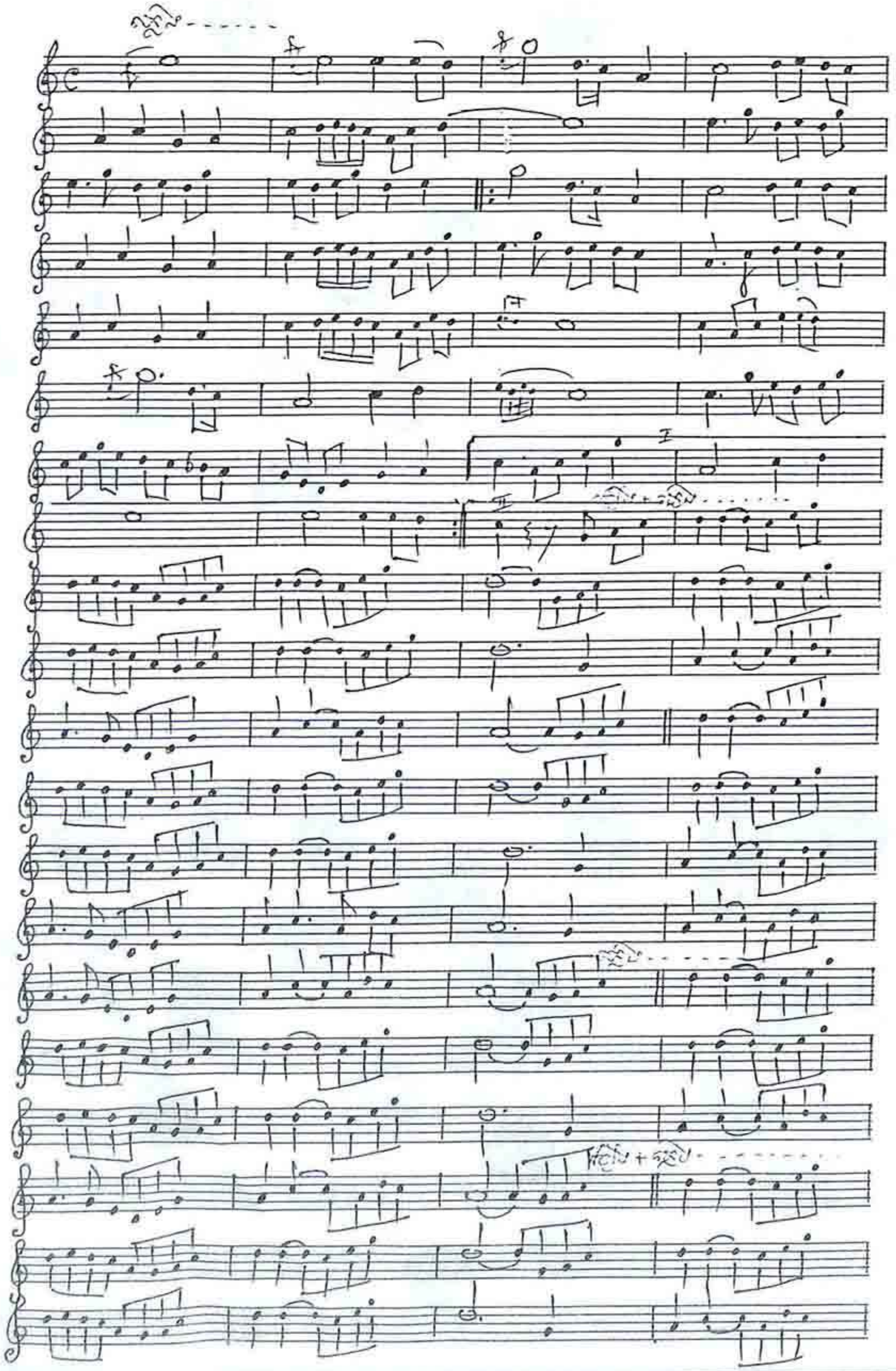


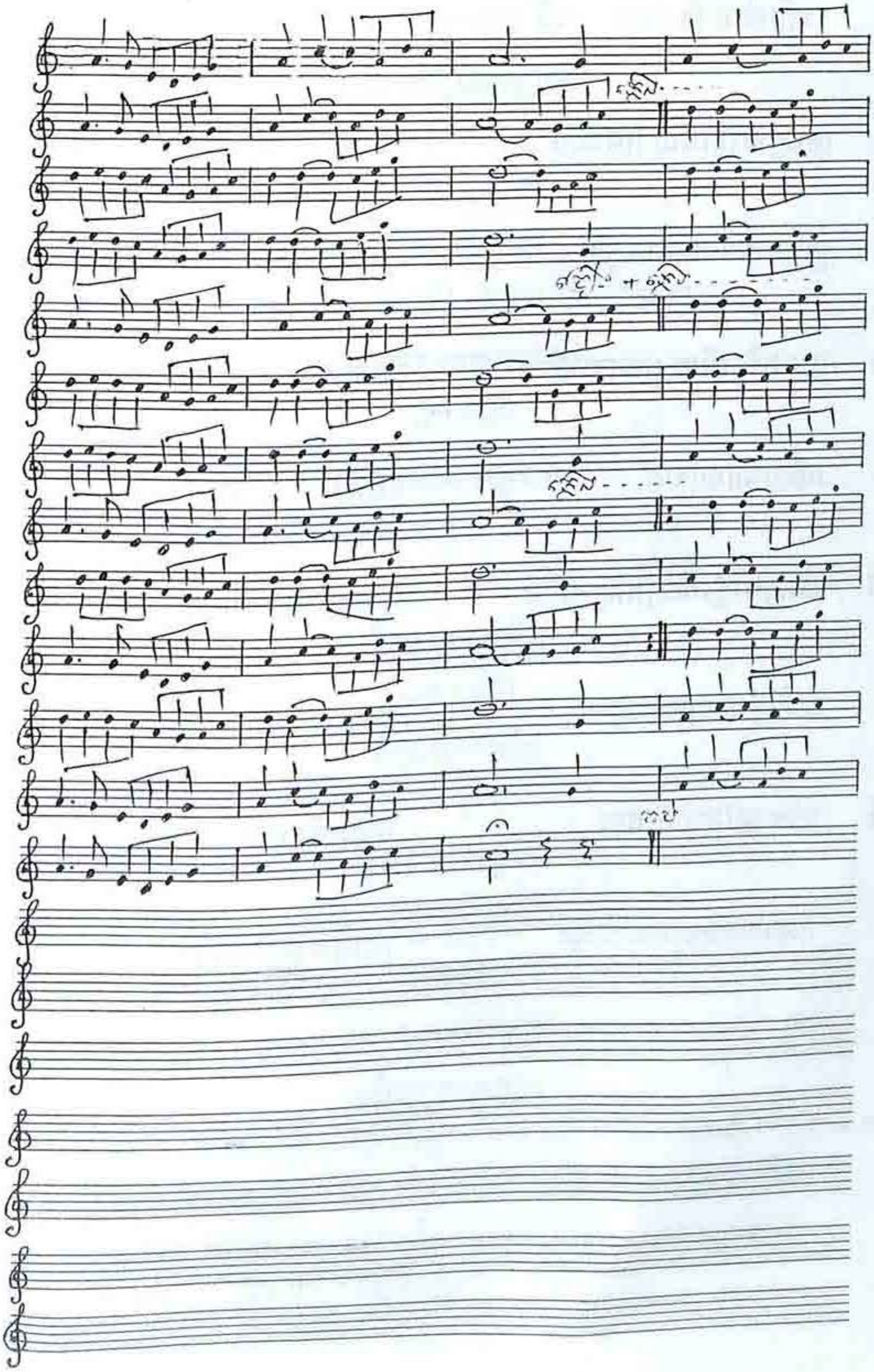
(មើលចំពីមុខរោក)



www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

# បទភ្លេងចម្រៀងកោះត្រឡោក





www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

## ចម្រៀងគោះត្រឡោក

១ ត្រឡោកថ្លៃអើយ ឱមានពីរ ថ្លៃអើយមានញី ថ្លៃអើយឱមានឈ្មោល

ត្រឡោកទាំងពីរចេះបូល ថ្លៃអើយប្រមូលរក អើយគូរាំ ។

២ រូបរាងថ្លៃអើយ ត្រឡោកបង ដូចបេះដូងបង ស្រស់អើយស្រងាំ

រលីងរលោងស្រគាំ និមិ្មតចិត្តខ្មែរ បរិសុទ្ធស្អាត ។

៣ សំឡេងថ្លៃអើយត្រឡោកបង ស្រែកប្រាប់ខ្មែរផង ថាឱ្យឆ្លាត

ជាតិខ្មែរឧស្សាហ៍សង្វាត ស្រឡាញ់ពូជខ្មែរ និងឈាមខ្មែរ ។

៤ យើងត្រូវរក្សាការពារ មាតុភូមិកម្ពុជា ជាទីស្នេហ៍

កសាងលើកស្ទួយជាតិខ្មែរ រុងរឿង ជួបតែសន្តិភាព ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

**អ្នកសរសេរ**

អ្នកស្រី ម៉ែម ស៊ីណារ៉េត - កញ្ញា ណុប ធីតា - លោក ស៊ុំ ចាន់ធឿន

**អ្នកសរសេរអក្សរភ្លេង**

លោក សាស្ត្រាចារ្យ ហ៊ុន សារិន

លោកគ្រូ ជួប សុភាព

**អ្នកគូរគ្រូឡា**

លោក អន ឈាហេង - លោក មូល កិត្តិនាម

**អ្នកជំនួយការទូទៅ**

អ៊ិត ចំរើន

**ជំនួយការបច្ចេកទេស**

អាង គីមអ៊ីវ - ឈន សំអាត - ម៉ិញ យុន - សុខ ទង

យឹម សែម - ប្រាក់ ស៊ីផាន់ ណាភាត់ - ម៉ៅ វុទ្ធី

**ពិនិត្យអក្ខរាវិរុទ្ធ**

សួន ប៊ុនរិទ្ធ

**រៀបរៀងទំព័រ**

កោ បូរិន

**អ្នកថាយអត្ថបទ**

ម៉ុល សុវណ្ណៈ

**អ្នកថត**

លោក ណុបសំបូណា

**សិល្បៈករភ្លេងរូប**

ទិន ដាណែត - នេត្រ វណ្ណនី - លីម ម៉ាឡា - យឹម ចន្ទី - យឹម ស៊ីណាត - ជា ដាលីន

សូ នីតា - គង់ វាសនា - ម៉ែន ចាន់ ណារី - មឿង សារី - ប៊ុត ចាន់ណា

ឯម ទេព សោភា - ណុប សំអឿន - មាស គីមប៉ាន - សោម សុផល

អ៊ិន ដាវី - នេត្រ វណ្ណារុធ - តាំង គីមសូ

**បោះពុម្ព**

រោងពុម្ពភ្នំពេញ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

UNESCO

CAMBODIA

FIRST PRINTING 500 COPIES
SPONSORED BY UNESCO CAMBODIA
OCTOBER 2000