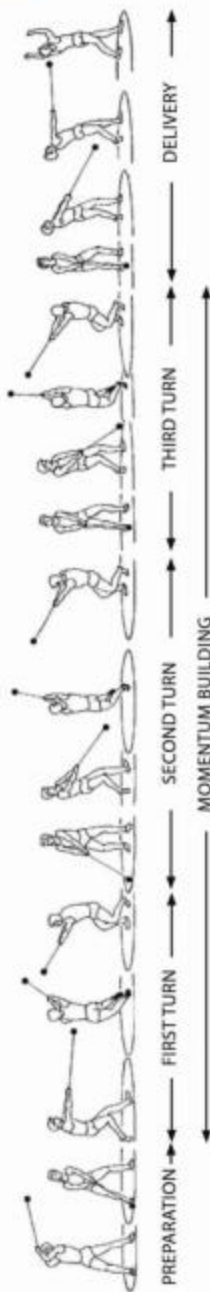


HAMMER THROW





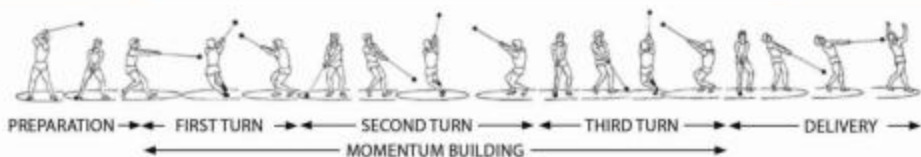


Hammer Throw - Whole Sequence

Phase Description

- ဩစတြီးယားနိုင်ငံတွင် မိသားစုအဖွဲ့များမှာ ဖြစ်ဆင်ခြင်း၊ အရှိန်တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် အရှိန် လွှဲပြောင်းပေးခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။
- မြင်ဆင်ခြင်း (သို့) ဩစတြီးယားနိုင်ငံတွင် သံလုံး၏ လှုပ်ရှားမှုတစ်ပြင်နှင့် ကတားသမားသည် အရှိန်တည်ဆောက်ရန်အတွက်လှည့်ပတ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။
- အရှိန်တည်ဆောက်ခြင်းအပိုင်းတွင် - ကတားသမားသည် သံလုံးနှင့်အတူ သုံးဆက် (သို့) စလမ်းဆက်အရှိန်ပေး လှည့်ပတ်ခြင်း ပြုပါသည်။
- အရှိန်လွှဲပြောင်းပေးခြင်း - အဆင့်တွင် အရှိန်နှင့် လှည့်ပတ်လာသော အားကို ဖွဲ့ကိုင်သံ၏ ဩစတြီးယား သံလုံး၏ မဟာလှုပ်ရှားမှု လွှဲပြောင်းခြင်း ပြုပါသည်။
- ဩစတြီးယားနိုင်ငံတွင် မဟာလှုပ်ရှားမှု အရှိန်ကို မြန်လှည့်ပတ်နိုင်ခြင်းကို အထူးပြုလုပ်ဆောင်လိုသော ကတား သမားသည် မဟာလှုပ်ရှားမှု နှစ်အတိုင်း ရှိနေရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။





GRIP

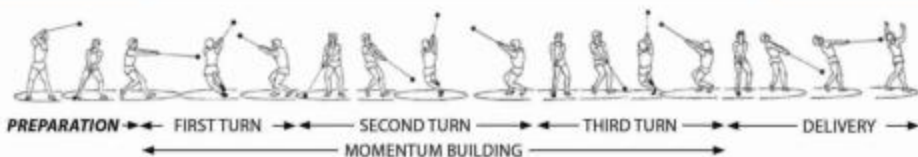


Objective

ဦးတည်ချက်ကို မှန်ကန်စွာ ဝင်လွှတ်နိုင်စေရန်နှင့်သံလုံး၏ ဆွဲအားကို စတင်နိုင်စေရန်။

Technical characteristics

- ညှာသန်အားကစားသမားသည် လက်ကိုင်ကွင်းကို ဘယ်ဘက်ဖြင့် စတင်ကိုင်တွယ်ရန်
- လက်ကိုင်ကွင်းသည် လက်ချောင်းဖျား၏ အလယ်တွင် ရှိနေစေရန်။
- ဘယ်လက်ကို ညှာလက်ဖြင့်အုပ်ပြီး ကိုင်တွယ်ရန်
- လက်မနှစ်ဖက်သည် ကန်လန်ခြတ် အနေအထား (သို့) မျဉ်းပြိုင်သဏ္ဍာန် ရှိနေစေရန်။
- လက်ကိုင်ကွင်းကို သက်သေသင့်သက်သာ အနေအထားဖြင့် ပြုပြင်စွာဆုပ်ကိုင်ထားရန်။



PREPARATION PHASE

Starting Position



Objective

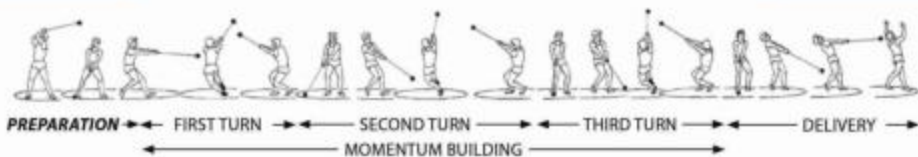
ကြိုးတင်သံလုံးအား အရှိန်ယူလွှဲမှု စတင်ခြင်း

Technical characteristics

- ကြိုးတင်သံလုံးသည် ကစားသမား ဓမ္မာကိုယ်အောက်ခြမ်း ခြေပြင်ပေါ်တွင် ရှိနေစေရန်နှင့် ဓမ္မာကိုယ် ဘယ်ဘက်ခြမ်းသို့ ဆွဲယူ မ,တင်ရန်။
- ကြိုးတင်သံလုံးကို ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကြား(သို့) ခြေထောက်များအစိစားဘက်တွင် ထားပြီးလွှဲခြင်းကို စတင်ရန်။

Coaches Should

- အန္တရာယ်ကင်းစေသော ပတ်ဝန်းကျင် ခြစ်စေရန်
- မှန်ကန်သောစီစဉ်ခြင်းစေရန်
- ကြိုးတင်သံလုံးကိုင်တွယ်မှု မှန်ကန်စေရန်
- လှုပ်ရှားမှုများနှင့် စဉ်းလွှဲခြင်းတို့တွင် သက်သောင့်သက်သာ ရှိနေစေရန်



PREPARATION PHASE

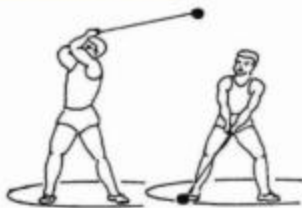


Objective

ကြီးတင်သံလုံးကို လွှဲယူရန်တောင်ခြင်းနှင့် ပထမတစ်ပတ်လှည့်ရန် မြင်ဆင်ခြင်း

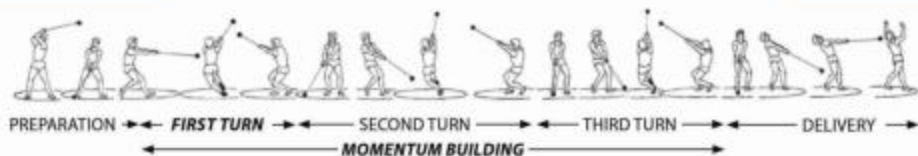
Technical characteristics

- ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း၊ ဖက်မတ်ထားရန်နှင့် မြေထောက်များကို ပန်အကျယ်ထက် အနည်းငယ်ပို၍ ချိတ်ထားရန်။
- ကြီးတင်သံလုံးလွှဲရာ လမ်းကြောင်းအပေါ် မူတည်၍ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်သည် လိုက်လျော့ ညီညွတ်စွာ မြောင်းလဲရရှိသည်။
- ကြီးတင်သံလုံးသည် လှည့်ပတ်ရာလမ်းကြောင်း၏ အမြင့်ဆုံးအမှတ်သို့ ရောက်ရှိနေချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်သည် ညာဘက်အခြမ်းသို့ အနည်းငယ်စောင်းနေရန်။
- ကြီးတင်သံလုံးလှည့်ပတ်ရာလမ်းကြောင်းသည် ညာခြေရှေ့တွင် အနိမ့်ဆုံးအမှတ်ဖြင့် ကြီးတင်သံလုံး စတင် လှည့်ပတ်သည့် ပထမ ၂ ပတ်-၃ ပတ် သည် နိမ့်နိမ့်နှင့် ကွယ်ကွယ်လှရန်။
- ကြီးတင်သံလုံး လှည့်ပတ်သည့်အကြိမ်ရေ များလာသည်နှင့်အမျှ အပိုန်မြင့်တက်လာစေရန်။



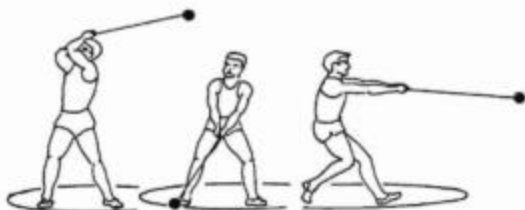
Help Athletes to

- ကြီးတင်သံလုံး အမြင့်ဆုံးအမှတ်သို့ ရောက်ရှိနေစဉ် လက်များသည် ပြတင်းပေါက်ပုံကြည့်သည့် ဝှံ့ခြစ်နေစေရန်။
- ကြီးတင်သံလုံးလှည့်ပတ်ခြင်း စတင်ပြုလုပ်စေရန်။
- ကြီးတင်သံလုံး လှည့်ပတ်စဉ် လက်များကို ဆန့်ထားရန်။
- အပိုန်တင်ခြင်းပြုလုပ်ရင်း စည်ပင် ကန့်သတ် မြင့်တက်လာခြင်းကို စောင့်ဆိုစေရန်။



MOMENTUM BUILDING PHASE

First Turn - Transition



Objective

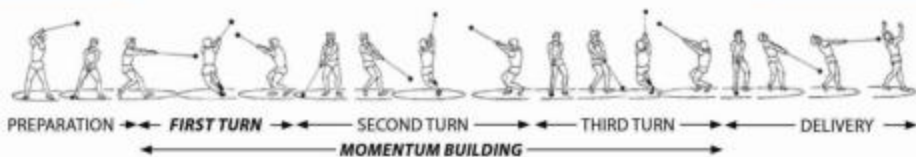
ကြီးတင်သံလုံးလှုပ်ခြင်းနှင့် ပထမတစ်ပတ် စတင်လှည့်ခြင်းကို မျက်စက်ရန်
 ကြီးတင်သံလုံးနှင့် တစားသမားအချိန်ယူခြင်းစတင်ရန်။

Technical characteristics

- ခန္ဓာကိုယ်ကို မတ်မတ်ထား၍ ဒူးများကွေးထားရန်နှင့် လက်များထောင့်ထားရန်
- ကြီးတင်သံလုံး အနိမ့်ဆုံးအနေအထားသို့ ရောက်ရှိစဉ် ခြေထောက်လှုပ်ရှားမှုကို စတင်ရန်။
- မျက်စက်အကြည့်သည် ကြီးတင်သံလုံးတွင် ရှိနေစေရန်နှင့် ဘယ်ခြေစေ့ကို ပဟိုပြု၍ လှည့်ပတ်ပြုစဉ်အခြေကို တွန်းလွှတ်ရန်။
- ခန္ဓာကိုယ် ဘယ်ခြမ်းကို ပဟိုပြု၍ ခန္ဓာကိုယ်ညာခြမ်းကို လျှင်မြန်စွာ လှည့်ရန်။

Coaches Should

- ကြီးတင်သံလုံးလှုပ်ခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ် လှည့်ပတ်ခြင်း ကူးပြောင်းမှု ညင်သာစေရန်။
- ဘယ်ခြေပဟိုပြု ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုကို စောင့်ကြည့်ရန်။
- လက်များကို သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားဖြင့် ဆန့်ထုတ်ထားခြင်းကို ရှေ့ထောင်ပေါင်းစုံမှ စောင့်ကြည့်ရန်။



MOMENTUM BUILDING PHASE

First Turn



Objective

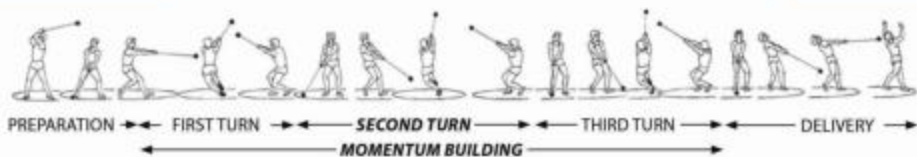
မြေထောက်တစ်ဖက်တည်း၊ ထောက်တန်ထားစဉ် မျှော့ကိုယ်ကြွတ်သားအနည်းငယ် တောင့်တင်းနေစေရန်နှင့် မြေထောက်နှစ်ဖက် နှင်းထောက်ပြီးသည်နှင့် အရှိန်ပြင်းတင်ရန်။

Technical characteristics

- ဘယ်အခန်း၊ ညာမြေများ လှည့်ပတ်မှု။
- ဘယ်မြေအခန်းကို ဗဟိုပြုလှည့်ပတ်ရန်နှင့် ညာမြေများဖြင့် တွန်းလွှတ်ရန်။
- ဘယ်မြေအခန်းမှ ဘယ်ခြေဦးစီသို့ ပြောင်းလဲနင်းထောက်ရန် (မြေထောက်၏ အပေါ်အမြင်ပိုင်းဖြင့်)
- ဘယ်မြေများကို ဗဟိုပြု၍ လျင်မြန်စွာ လှည့်ပတ်ရန်။
- ဘယ်မြေထောက်ဘေးမှ ညာခြေကို နှိုးကင်းစွာဖြင့် နှိပ်နှိပ်လှည့်ရန်။
- ညာခြေကို မြေပြင်ပေါ်သို့ လျင်မြန်စွာဖြင့် ညှင်သာစွာ ဆင်းသက်ရန်။

Help Athletes to

- ကြိုးတပ်သံလုံး၏ ဦးခေါင်းနှင့်အတူ လှည့်ပတ်ရမည်။
- လက်များကို ပမိုးအမြင့်ခန့်တွင် ရှိနေစေရန်နှင့် မကြွေးထားသော မြေထောက်လှုပ်ရှားမှု လျင်မြန်မှု ရှိစေရန်။
- တံတောင်ဆစ်များအား ပူးကပ်ထားပြီး လက်များတည်ငြိမ်နေစေရန်နှင့် ပမိုးသည် ဆွဲထားသော ဖိစားမှုကို သိရှိစေရန်။
- ကြွပ်ပုံနှင့် တည်ငြိမ်မှု ပိုမို စကောင်းမွန်လာစေရန် အထူးပြု လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရန်။



MOMENTUM BUILDING PHASE

Second Turn



Objective

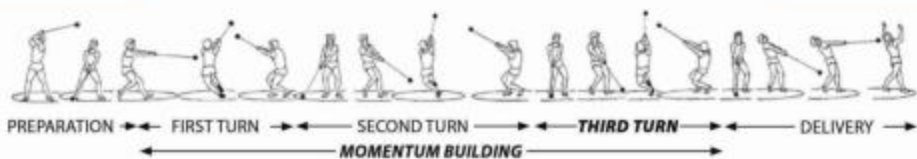
မြေထောက်တစ်ဖက်တည်း ထောက်ကန်ထားစဉ် ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားအနည်းငယ် တောင့်တင်းနေစေရန်နှင့် မြေထောက်နှစ်ဖက် နှင်းထောက်ပြီးသည်နှင့် အရှိန်မြှင့်ရန်။

Technical characteristics

- ဖနောင့်-မြေညှိလှည့်ပတ်ခြင်း (ဖနောင့်ပေါ် 1/3၊ မြေညှိပေါ် 2/3)
- ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ကွေးထားသောဘယ်ခြေပေါ်တွင် ရိုရန်။
- ကြီးစွာတင်သံလုံးနှင့် ဆန့်ကျင်ရာဘက်တွင် ခန္ဓာကိုယ် နှိမ့်ထားရန်။
- ပခုံးဝင်ရိုးနှင့် လက်ဖျားသည် ကြိုက်ပုံစံ ရှိနေစေရန်။
- ညာခြေထောက်မြေပြင်နှင့် ထိတွေ့၍ ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားများ အနည်းငယ် တောင့်တင်းနေစဉ် ခါးကို ပခုံးဆီသို့လှည့်ရန်။

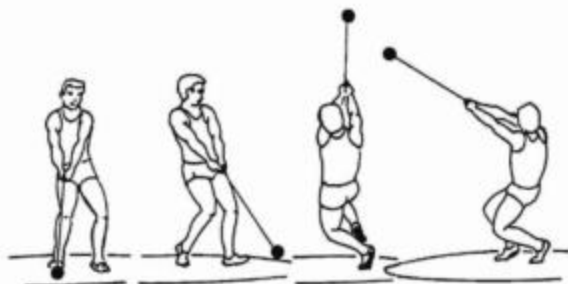
Coaches Should

- ကြီးစွာတင်သံလုံးနှင့်အတူ ကစားသမား စည်းဝါထာကျ အတုလွှဲရှားရန်။
- ဓမ္မနှင့်သားတို့မှ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် မြေလက်ဖျားကို စောင့်ကြည့်ရန်။
- ဓမ္မထောင်အမျိုးမျိုးမှ မြေထောက်တစ်ဖက်ထိနှင့် ထောက်ကန်ထားခြင်း၊ မြေထောက်နှစ်ဖက်စလုံးဖြင့် ထောက်ကန်ထားခြင်းတို့ကို စောင့်ကြည့်ရန်။



MOMENTUM BUILDING PHASE

Third Turn



Help Athletes to

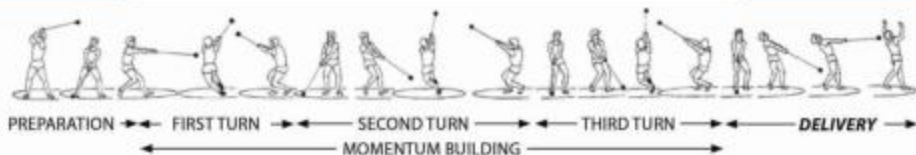
- ကြိုးတပ်သံလုံးနှင့်ကစားသမား တစ်သားတည်းဖြစ်စေရန်
- လက်ဖျားကို ပန်အောက်တွင် ဝိုက်စေရန်နှင့် ကွေးထားသော ခြေထောက်၏ လှုပ်ရှားမှု လျှင်မြန်စေရန်
- ဖခနာင့်-ခြေဦးလှုပ်ရှားမှု ဝိုက်ကပ်စွန့် လာစေရန်
- အထောက်အကူပြု လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရန်
- (ကြိုးတပ်သံလုံးလျှင်လမ်းကြောင်း) အပြင်မှအနိမ့်သို့လျှင် အရှိန် မြှင့်တင်ရန်
- လှိုမြင်းနှင့်လှည့်ပတ်ခြင်း အရှိန်မြှင့် လာစဉ် ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက် ထိန်းထားရန်

Objective

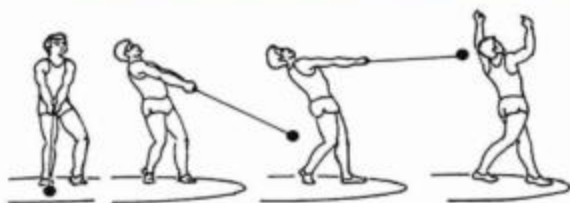
ခြေထောက်တစ်ဖက်တည်း ထောက်ကန်ထားစဉ် ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားအနည်းငယ် တောင့်တင်းနေစေရန်နှင့် ခြေထောက်နှစ်ဖက် နှင်းထောက်ပြီးသည့်နှင့် အရှိန်မြှင့်ရန်။

Technical characteristics

- ဖခနာင့် - ခြေဦးလှည့်ပတ်ခြင်း (ခန္ဓာကိုယ်လှည့်ပတ်ခြင်း)
- ကြိုးတပ်သံလုံး လှည့်ပတ်သည့်လမ်းကြောင်း၏ အနိမ့်အမှတ်ကို မြည်းခြည်းချင်း မြှင့်တင်လာရန်
- ခန္ဓာကိုယ်လှည့်ပတ်လာရာတွင် ခြေထောက်အကွာအဝေး တစ်ခြည်းခြည်းချင်း နည်းလာစေရန်
- ခန္ဓာကိုယ်လှည့်ပတ်လာရာတွင် လှည့်ပတ်ခြင်းအရှိန် မြှင့်တင်လာစေရန်



DELIVERY PHASE



Objective

ကစားထဲမှ အရှိန်နှင့်အားကို ကြီးတင်သံလုံးဆီသို့ လွှဲပြောင်းပေးပို့ခြင်း

Technical characteristics

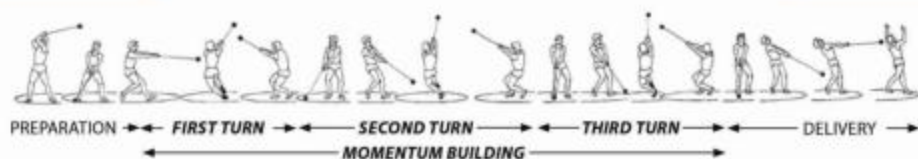
- ကြီးတင်သံလုံးသည် လည်ပတ်လမ်းကြောင်း၏ အနိမ့်အနေအထားသို့ရောက်ရှိစဉ် ခြေထောက်များကို လျင်မြန်စွာ ဆန့်တန်းရန်
- ညာခြေကိုလျင်မြန်စွာ တွန်းတင်ပြီး ညာခါးကိုစေ့ သို့လှည့်ရန်
- ခါး၏စင်ရိုးသည် ပစ်လွှတ်ရာသို့ ဦးတည်စဉ် ခန္ဓာကိုယ်ဘယ်ခြမ်းသည် ရပ်တန့်အား အသုံးပြုရန်
- ခန္ဓာကိုယ်ဘယ်ခြမ်းဆီသို့ မြှင့်တင်လွှဲပူရန် (ကြာပွတ်ရိုက်သည်ပုံသဏ္ဍာန်)
- ပခုံးစင်ရိုးသည် ပစ်လွှတ်မည့်ဘက်သို့ ဦးတည်စဉ် ပစ်လွှတ်ရန်

Coaches Should

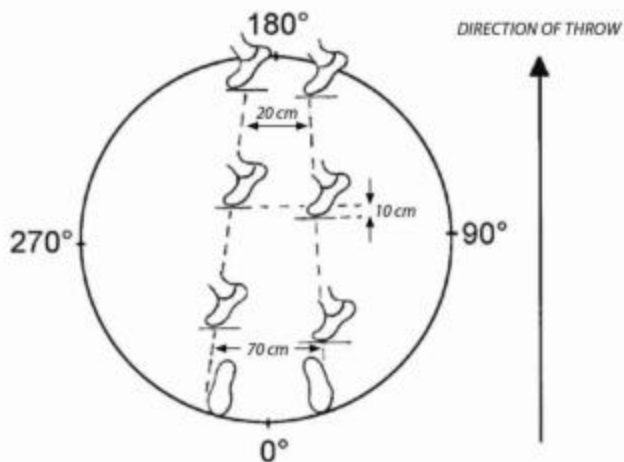
- ရှေ့နှင့် ဘေးယှဉ်တင်ကြည့်ရန်
- ကြာပွတ်ရိုက်သည် ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဘယ်ခြမ်းစီသို့ မြှင့်တင်လွှဲပူခြင်းကို စောင့်ကြည့်ရန်
- ပစ်လွှတ်သည် လေကွင်းခန်းများကို အထိန်ပေး စောင့်ရှောက်ရန်

Help Athletes to

- တည်ငြိမ်မှုရှိစေရန်နှင့် လေကွင်းခန်းများ ခြုံလုပ်ရန်
- ညာခြေထောက်လျင်မြန်စွာ ဆင်သက်ခြင်းနှင့် အားအပြည့်ဖြင့် လှည့်ထုတ်ခြင်းကို ဖိစားသိရှိရန်
- အထိန်လွှဲပြောင်းစဉ် ခြေထောက်နှစ်ဖက်စလုံးကို ဆန့်ထုတ်ရန်
- ကြီးတင်သံလုံးကို ပစ်လွှတ်စီ ညာခြေကို ခေါက်ကွဲအားအပြည့်ဖြင့် တွန်းတင်ရန်



FOOT PLACEMENT

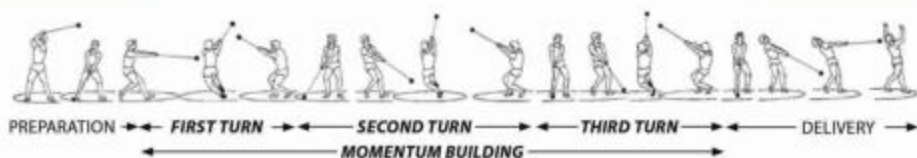


Objective

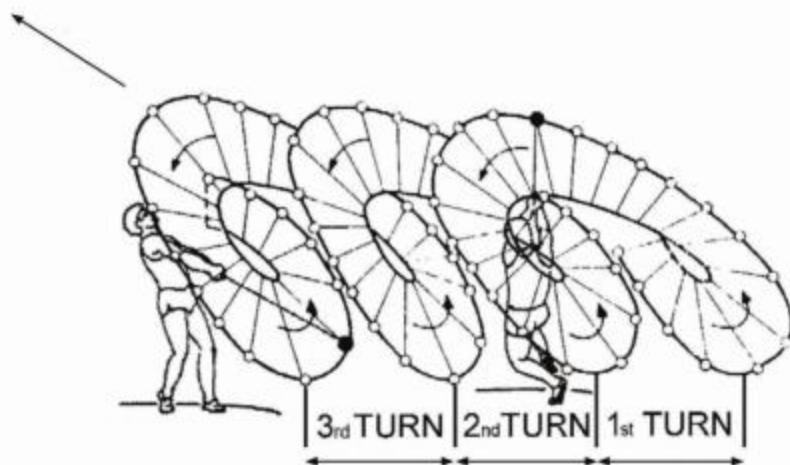
အရှိန်မြှင့်တင်ရာတွင် မှန်ကန်သော ဓမ္မာကိုယ်အနေအထားရရှိရန်

Technical characteristics

- ကြီးမားသလုံးကို စတင်လှည့်ပတ်စဉ် ခြေထောက်များကို ပန်းအကျယ်ထက် အနည်းငယ်ပိုသော အကွာအဝေး ၇၀ စင်တီမီတာခန့် ခွဲထားရန်
- ဓမ္မာကိုယ်လှည့်ပတ်စဉ် ခြေထောက်အကွာအဝေးကို တဖြည်းဖြည်းချင်း လျော့ချလာရန်
- ခြေဖဝါးများ အကွာအဝေးချိန်ညှိခြင်းသည် ၁၀ စင်တီမီတာခန့် ရှိရန်
- ညာခြေထောက်လှည့်ပတ်ခြင်းသည် ၂၀၀-၂၅၀ ဒီဂရီ ခန့်ရှိရမည်



FOOT PLACEMENT



Objective

ကြီးပတ်သံလုံး လည်ပတ်သည့်လမ်းကြောင်း၏ အမြင့်နှင့်အနိမ့် ခန့်ရာများတွင် မှန်ကန်သော ခြေထောက်ပုံစံ ရရှိစေရန်

Technical characteristics

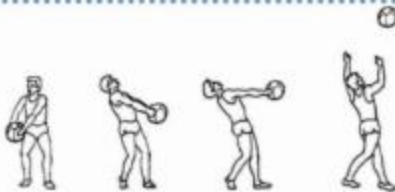
- (တစ်ပတ်ပြီးတစ်ပတ် လှည့်ပတ်စဉ်)
- ကြီးပတ်သံလုံး လည်ပတ်သည့်လမ်းကြောင်း တဖြည်းဖြည်း မတ်စောက်လာစေရန်
- စက်ဝိုင်းအောက်ခြမ်းတွင် (Low Position) သည် အလယ်ဗဟို၏ ဘယ်ဘက်တွင် ရှိစေရန်
- စက်ဝိုင်း၏အရှေ့ခြမ်းတွင် (High Position) သည် အလယ်ဗဟိုတွင် ရှိစေရန်

STEP 1 Introduction

Objective:

နောက်ပြန်ပစ်လွှတ်ရာတွင် ဓမ္မာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို အသုံးပြု၍ အရှိန်ယူပစ်လွှတ်ခြင်းကို သိရှိစေရန်။

- * အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရေး ပြုလုပ်ရန်။
- * အရှိန်ယူရာတွင် မြေထောက်များ အသုံးပြုတတ်စေရန်။
- * ဓမ္မာကိုယ် မတ်မတ်ထား၍ လက်များကို ဆန့်ထားရန်။
- * (စတင်မြတ်အနေအထားဖြင့်) ဘယ်ပုဒ်ပေါ်မှ လွှဲတင်ပစ်ရန်။
- * ပစ်လွှတ်မည့် ပစ္စည်းများကို အမျိုးမျိုး တီထွင်ခန့်တီးပြုလုပ်ရန်။



TIPS:

- စတင်ရာတွင် ဓမ္မာကို အနည်းငယ် စကွေးထားရန်နှင့် ငြိမ်နောင့်ဆန့်ထုတ်ရန်။
- လက်များကို ဆန့်ထားရန်။

STEP 2 Standing Swings

Objective:

ကြိုးတင်သံလုံးကို လွှဲတင်စေရန်နှင့် ဟန်ချက်ညီစေရန်။

- * ပစ်လွှတ်မည့်ပစ္စည်းနှင့် ကိုင်တွယ်ပုံကို ကိုင်တွယ်နည်းကို မိတ်ဆက်ပေးရန် မြေထောက်ကို ပုဒ်အကျယ်ထက် အနည်းငယ် ပို၍ ချဲ့ကာထားရန်။
- * မြေထောက်များအကြားတွင် ထားသော ကြိုးတင်သံလုံးအား လွှဲယူ၍ ညာမှဘယ်သို့ စတင်လွှဲရန်။
- * ပစ်လွှတ်ခြင်းမပြုဘဲ လွှဲခြင်းကိုသာ လေ့ကျင့်ရန်။



TIPS:

- မြေထောက်များ စကွေးထားပြီး မိတ်မတ်ထားရန်။
- လက်မောင်းအနေအထားသည် Look THROUGH THE WINDOW ဖြစ်နေစေရန်။

STEP 3 STANDING THROW

Objective:

ကြိုးတင်သံလုံးကို လွှဲခြင်းနှင့် ပစ်လွှတ်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ခြင်း။

TIPS:

- ကြိုးတင်သံလုံးကို လွှဲခြင်းနှင့် ပစ်လွှတ်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ခြင်း။
- အရှိန်ဖြင့် ပစ်လွှတ်ခြင်း။
- မြေထောက်များ ဆန့်ထုတ်ရန်။

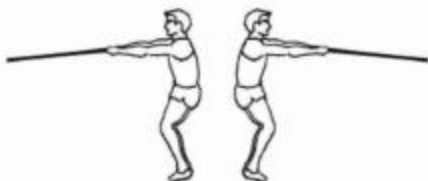


- * အဆင့် ၂ မှ စတင်သည့်ပုံစံအတိုင်း စတင်ရန်။
- * ကြိုးတင်သံလုံးကို ၂-ပတ် လှည့်ပြီးနောက် ကြိုးတင်သံလုံးကို ညာပုဒ်ပေါ်မှ ပစ်လွှတ်ရန် ။
- * ကြိုးတင်သံလုံးကို ပစ်လွှတ်ပြီးနောက် ထိုပုံစံကို ထိန်းသိမ်းထား၍ ကြိုးတင်သံလုံးကို လိုက်ကြည့်ရန်။

STEP 4 Introduction to turning

Objective:

ခန္ဓာကိုယ်လှည့်ခြင်းနှင့် လှည့်ပတ်စဉ် အဆင်ပြေစေရန်။



TIPS:

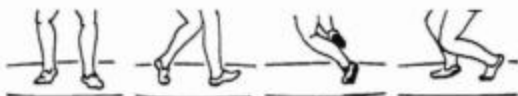
- လှည့်ပတ်စဉ် တုတ်၏အဖျားစွန်းကို အာရုံစိုက်ထားရန်။
- မြည်ညောင်းစွာ လှည့်ပတ်ရာတွင် တည်ငြိမ်မှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ညီစေရန်။
- လှည့်ပတ်မှု ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် လှည့်ပတ်ခြင်းကို ကြိမ်ခန့်များစွာ လေ့ကျင့်ရန်။

- မြေထောက်များကို ပရုံးအကျယ်ခန့်ခွဲပြီး ဒူးများကို အနည်းငယ် ကွေးထားရန်နှင့် တုတ်ကိုင်ထားသော လက်ကို ဆန့်တန်ထားရန်။
- နာရီလက်တံကို မြောင်းပြန်လှည့်သကဲ့သို့ ပုံစံဖြင့် တစ်နေရာတည်းတွင် လှည့်ပတ်ရန်။
- လှည့်ပတ်စဉ် တုတ်၏အဖျားစွန်းကို အာရုံစိုက်ထားရန်နှင့် တုတ်နှင့် ကြီးတောင်သံလုံးကို လဲလှယ် အသုံးပြုရန်။

STEP 5 Heel-Toe Turns

Objective:

ခနောင်-မြေပြားလှည့်ပတ်ခြင်းလေ့ကျင့်ရန်။



TIPS:

- သင့်တော်သည့် ဖိနှပ် ဝတ်ဆင် အသုံးပြုရန်။
- (ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက်ပိုမို ကောင်းမွန်စေရန် တုတ်ကို အသုံးပြု၍ မြည်ညောင်းစွာ လှည့်ပတ်ရာတွင် တည်ငြိမ်မှုနှင့် ဟန်ချက်ညီစေရန်၊ လှည့်ပတ်မှု ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် လှည့်ပတ်ခြင်းကို ကြိမ်ခန့်များစွာ လေ့ကျင့်ရန်။

- ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကို ဘယ်နေရာနှင့် ညာခြေပေါ်တွင် ဗဟိုပြုရန် ၁၈၀ ဒီဂရီ လှည့်ရန်။
- နောက်ထက် ၁၈၀ ဒီဂရီကို ဘယ်ခြေပေါ်တွင် ညာခြေထောက်ကို မ၍ လှည့်ရန်။
- ညာခြေထောက်ကို ဆင်းသက်ခြင်းကြောင့် ဝှက် ၃၀၀ ဒီဂရီအပြည့် ဖြစ်စေရန်။

STEP 6 Complete Sequence (2 Swings and 1 Turn)



Objective:

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို စိုက်ထောက်ပြီး အပြည့်အဝလှုပ်ဆောင်ရန်။

- ကြီးတောင်သံလုံးကို ၂-ပတ် လွှဲပြီးသည်နှင့် လှည့်ပတ်ခြင်း စတင်ရန်။
- (HEEL-TOE TURN) တစ်ပတ်လှည့်ပြီးသည်နှင့် ပစ်လွှတ်ရန်။
- အမျိုးမျိုးသော ပစ္စည်းများ အသုံးပြု၍ ပစ်လွှတ်ရန်။

TIPS:

- ကြီးတောင်သံလုံး လွှဲရာတွင် လိုအပ်သည့် အမြန်နှုန်း၊ ရရှိပါက ကစားသမားများ လှည့်ပတ်ရန်။
- ကြီးတောင်သံလုံး လှည့်ပတ်ရာတွင် နှိမ်နှိမ်လှည့်ရန်။
- ယုံကြည်မှုရှိလာသည်နှင့်အမျှ အရှိန်နှုန်း မြင့်တက်လှုပ်ဆောင်ရန်။