

សន្លឹកសកម្មភាព

ចំណងជើង៖ ល្បែងលេងធ្វើជាមេភូមិ

ប្រភេទ៖ ចិត្តចលនា

ការរៀបចំលំហាត់

រយៈពេល៖ ២៥ នាទី

ការរៀបចំ៖ អង្គុយពាក់កណ្តាលជារង្វង់នៅលើកន្ទួល

អាយុកុមារ៖ ៣ ទៅ ៦ ឆ្នាំ

សម្ភារៈ៖ កម្រាលពូក

គោលបំណង៖ សកម្មភាពនេះពង្រឹងជើង និងរក្សាខ្នងរបស់អ្នកឱ្យមានរាងស្អាត។

ការអនុវត្តនៃលំហាត់

ការលើកទឹកចិត្តសម្រាប់ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ៖ “កាលពីម្សិលមិញ ខណៈដែលខ្ញុំកំពុងដើរកាត់ទីលាន ខ្ញុំបានឃើញពូម្នាក់កំពុងធ្វើចលនាមួយចំនួន។ ខ្ញុំគិតថាចលនានេះសប្បាយខ្លាំងណាស់ ហើយបានសម្រេចចិត្តបង្រៀនពួកវាដល់អ្នក។ ដូច្នេះ ចូរប្រព្រឹត្តខ្លួនទៅ»។

លំហាត់៖ គ្រូអញ្ជើញកុមារឱ្យអង្គុយលើកន្ទួលដោយខ្នងរបស់ពួកគេត្រង់ ហើយជើងរបស់ពួកគេលាតសន្ធឹង។ ពត់ជង្គង់របស់ពួកគេទៅចំហៀង ហើយដាក់បាតជើងរបស់ពួកគេជាមួយគ្នា។ កាន់ម្រាមជើងរបស់អ្នកដោយដៃរបស់អ្នក ហើយនាំជើងរបស់អ្នកឱ្យជិតរាងកាយរបស់អ្នកតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ញែកជើងជាពីរ ហើយដាក់ជង្គង់របស់អ្នកទល់នឹងឥដ្ឋ។ ស្នាក់នៅបែបនេះពីរបីនាទីដោយខ្នងរបស់អ្នកត្រង់។ ពង្រីកជើងរបស់អ្នកហើយសម្រាកពួកគេ។ ធ្វើម្តងទៀត ២ ឬ ៣ ដង។

ការគ្រប់គ្រងសកម្មភាព៖ /