

# របៀបលាង សម្អាតដៃ



១

ដាក់សាប៊ូឱ្យចេញពពុះហើយដុស  
ឱ្យសព្វដៃរយៈពេល ២០វិនាទី



២

ដុសដៃស្តាំលើដៃឆ្វេង  
ហើយដុសដៃឆ្វេងលើដៃស្តាំវិញ



៣

ដុសបាតដៃទាំងសងខាងជាមួយគ្នា  
ដោយដាក់ម្រាមដៃឆ្វេងស្តាំ



៤

ដុសផ្នែកខាងក្រោយម្រាមដៃ  
ទៅនឹងបាតដៃម្ខាងទៀត



៥

ដុសមេដៃទាំងសងខាង  
បង្វិលចុះឡើង



៦

ដុសបាតដៃខាងឆ្វេងនឹងខ្នងដៃខាងស្តាំ រួចហើយ  
ដុសបាតដៃខាងស្តាំនឹងខ្នងដៃខាងឆ្វេងវិញ



៧

លាងជម្រះសាប៊ូនឹងទឹកបង្ហូរ



រលាស់ដៃឱ្យស្ងួតដោយ  
មិនបាច់ប្រើកន្សែងជូត

សន្សំសំចៃទឹក ដោយមិនត្រូវបើកទឹកឱ្យហូរចោលនៅពេលកំពុងដុសសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ