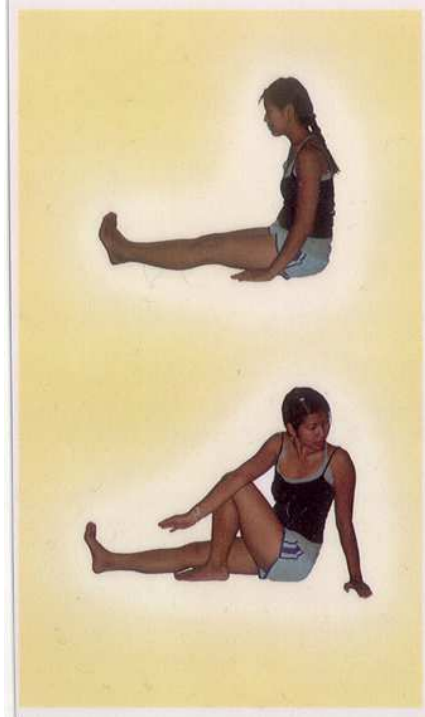


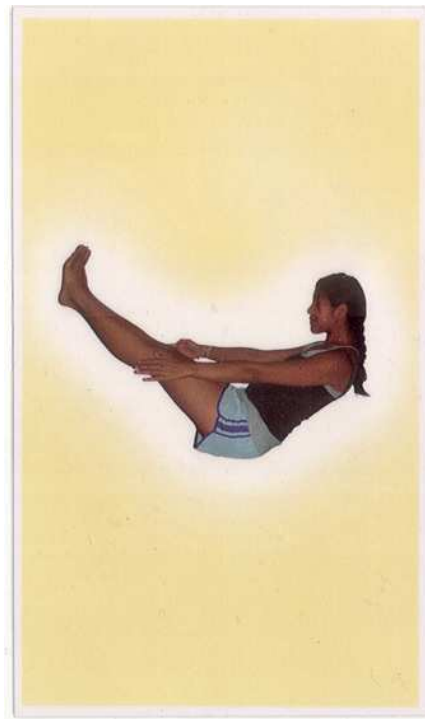
SEASSI Khmer Student Independent Study Project Example:

Yoga Position Cards



ក្បាច់មូល

- អង្គុយសន្តិកាលើដីឬក្បាលដុំក្រចកដង្ហើមក្រចកដើមស្រព្វល្អដង្ហើម
យកដៃឆ្វេងឆ្វេងដៃស្តាំ ក្រចកដាក់ដង្ហើមឱ្យទៅក្រោយដៃ
ដាក់មុខមើលទៅក្រោយឱ្យក្រចក។
- រួចដាក់ខ្នងមុខវិញ អើយដើម្បីដង្ហើមឆ្វេងឆ្វេងដៃស្តាំឱ្យក្រចក។
- ពេលដើម្បីដង្ហើមឆ្វេងឆ្វេងដៃស្តាំឱ្យក្រចកដាក់មុខស្រព្វ។



ក្បាច់ក្បាល

- អង្គុយបញ្ឈរដង្ហើម ខ្នងក្បាលក្រចក កាត់ដៃក្រោយដៃឱ្យយកដៃ
ទាំងដៃចាប់ដៃឱ្យក្រចកក្រោយដៃឱ្យចេញដៃយកដៃ
ចាប់យកដៃឱ្យក្រចក គាត់ចាត់ដៃឱ្យក្រចក ដង្ហើមដៃស្តាំ
ដៃឱ្យក្រចកក្រោយដៃស្តាំ ដើម្បីដាក់ដៃក្រចកដៃស្តាំ
ក្រចកដាក់ដៃស្តាំ ដើម្បីដៃឱ្យក្រចក ដៃស្តាំ ៥ ដង្ហើមពេល
ដើម្បីដៃឱ្យក្រចក ១០ ដង្ហើម។