



အစီအစဉ်အတိုင်း ပါဝင်ပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ  
ပြုစုပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ (ပထမ ၂၀၂၃)

CONSERVING & DEFENDING

Students will experience training to refresh on the application of these hand techniques

၁။ အစီအစဉ်အတိုင်း ပါဝင်ပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ  
၂။ ပြုစုပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ (ပထမ ၂၀၂၃)

၃။ အစီအစဉ်အတိုင်း ပါဝင်ပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ

၄။ ပြုစုပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ (ပထမ ၂၀၂၃)

၅။ အစီအစဉ်အတိုင်း ပါဝင်ပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ

၆။ ပြုစုပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ (ပထမ ၂၀၂၃)

၇။ အစီအစဉ်အတိုင်း ပါဝင်ပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ

၈။ ပြုစုပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ (ပထမ ၂၀၂၃)

၉။ အစီအစဉ်အတိုင်း ပါဝင်ပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ

၁၀။ ပြုစုပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ (ပထမ ၂၀၂၃)

၁၁။ အစီအစဉ်အတိုင်း ပါဝင်ပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ

၁၂။ ပြုစုပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ (ပထမ ၂၀၂၃)

stances  
of arrest and control

Body movements &  
A. The ARMS

၁။ အစီအစဉ်အတိုင်း ပါဝင်ပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ

၂။ ပြုစုပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ (ပထမ ၂၀၂၃)

၃။ အစီအစဉ်အတိုင်း ပါဝင်ပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ

၄။ ပြုစုပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ (ပထမ ၂၀၂၃)

၅။

၆။

၇။ အစီအစဉ်အတိုင်း ပါဝင်ပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ

၈။ ပြုစုပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ (ပထမ ၂၀၂၃)

၉။ အစီအစဉ်အတိုင်း ပါဝင်ပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ

၁၀။ ပြုစုပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ (ပထမ ၂၀၂၃)

၁၁။ အစီအစဉ်အတိုင်း ပါဝင်ပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ

၁၂။ ပြုစုပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ (ပထမ ၂၀၂၃)

၁၃။ အစီအစဉ်အတိုင်း ပါဝင်ပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ

၁၄။ ပြုစုပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ (ပထမ ၂၀၂၃)

၁၅။ အစီအစဉ်အတိုင်း ပါဝင်ပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ

၁၆။ ပြုစုပေးရမည့် အရာဝတ္ထုများ (ပထမ ၂၀၂၃)

၁၇။

၁၈။

