

SHPINE E SHENDETSHME

- 1) Ulemi ne buze te karriges
- 2) Kembet mbahen te hapura sa gjeresia e belit
- 3) Pjesa e sipërme e trupit mbeshtetet mbi kofshe
- 4) Krahët vendosen ne pjesen e jashtme te kembeve
- 5) Duke nxjerre frymen perkulim pjesen e sipërme te trupit dhe me gushe prekim gjoksin
- 6) Duke marre fryme terhiqemi pak mbrapa

