

PJESA E KRAHUT E GJOKSIT

- 1) Kemba prane murit perpara
- 2) Dora dhe bërryli pas vijes se supit
- 3) Bërryli perthyhet ne kend te drejte, si dhe vendoset ne lartesine e supit
- 4) Mbeshtesim gjoksin ne mur dhe pastaj e largojme
- 5) Perserisim duke ndryshuar krahun

