

PJESA E QAFES

- 1) Ulemi me shpine drejt
- 2) Pellemben e dores e mbeshtesim ne balle
- 3) Veshtrimi drejt
- 4) Balli dhe dora shtyjne drejt njera-tjetres, ne menyre qe koka te mos levize
- 5) Nderrojme doren

