

SHPINE E SHENDETSHME

- 1) Duart mbi supe
- 2) Duke nxjerre frymen kthejme pjesen e sipërme të trupit nga ana e djathtë prapa
- 3) Duke marrë frymë kthehemi në pozicionin fillestar
- 4) Përsërisim, duke u kthyer këtu nga e majta

