

SHPINE E SHENDETSHME

- 1) Duart ne pjesen e pasme te kokes
- 2) Duke nxjerre frymen kthejme trupin nga ana e djathte perpara
- 3) Bërryli mbeshtetet mbi kofshen e djathte
- 4) Duke marre fryme kthehemi ne pozicionin fillestar
- 5) Perserisim, duke u kthyer kete here nga e majta, dhe duke mbeshtetur bërrylin mbi kofshen e majte

