

## PJESA E BUSTIT E LEGENIT

- 1) Mbajme koken drejt
- 2) Shtrijme krahet drejt
- 3) Duart i shtrengojme me njera-tjetren
- 4) Perkulim krahet nga njera ane, trupin po ashtu
- 5) Perserisim ushtrimin majtas e djathtas

