

ۋانەى دوۋەم:

راھىئانەكانى بەرزكردنەۋەى قورسايى:

بۇ ئەۋەى ئاستى بەرز بەدەست بەينرىت بۇ يارىزانى بەرزكردنەۋەى قورسايى، دىبىت پىرۇگرامى مەشقىردن جۇرى جىاۋازى راھىئان لە خۇ بگرىت ۋەەر جۇرە راھىئانىك نامانجىكى دىارىكراۋى ھىيە، ئەمەش لە پىئاۋ بەدەستھىئانى دەستكەۋتى بەرز لە بەرزكردنەۋەى قورسايىدا ۋ بۇ ئەم مەبەستەش دىبىت راھىئانەكان بەم شىۋەىە بن:

- راھىئان كىردن لەسەر دوۋ بەرزكردنەۋەى (سناچ) ۋ (كلين ۋجەرك) ۋەك ئەۋەى يارىزان لەكاتى پىشپىركىي ياسايەكاندا ئەنجامى دەدات، كە لەسەرتا يەكەى مەشقىردنەكە راھىئانى لەسەر دەكرىت، كەۋا ۋردە ۋەردە كىش زىاد دەكرىت لەھەر بەرزكردنەۋەىەك دا بە دوۋبارە كىردنەۋە ئەنجام دەدرى، تا دەگاتە بەرزترىن كىش بۇ بەرزكردنەۋەى يارىزان.



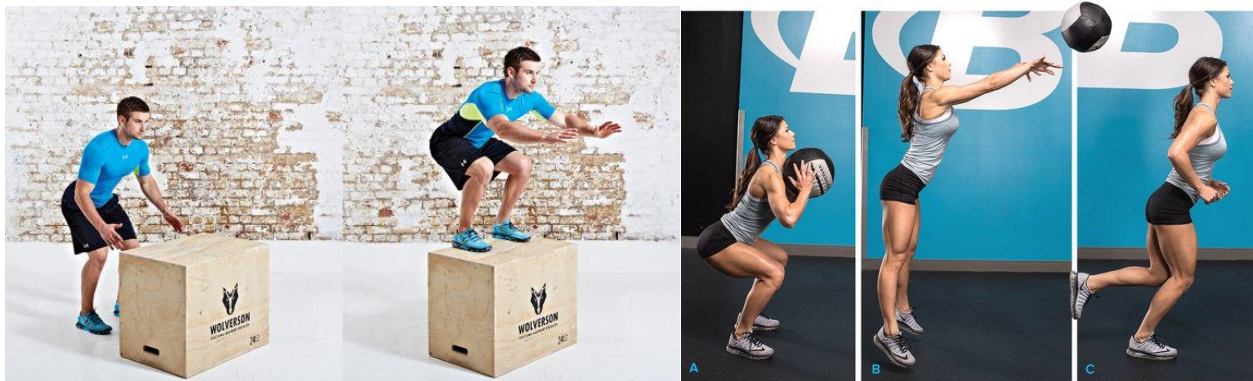
- راھىئانەكانى ھاۋشىۋەى تەكنىكى بەرزكردنەۋەى ياساى (سناچ) ۋ (كلين ۋجىرك)، يان ھەمان راھىئان بەلام بە گۇرىنى بەرزى قورسايەكە، (سناچ) كىردن لەسەرۋى ئەژنۇ، ياخود (سناچ باۋر) كە لەۋەستان دەكرىت، ياخود (سناچ) ى بلاۋە، ياخود (جىرك) كىردنى جىگىر يان لەسەر (جىرك) كىردنى لەسەر ھەلگىرى قورسايى.



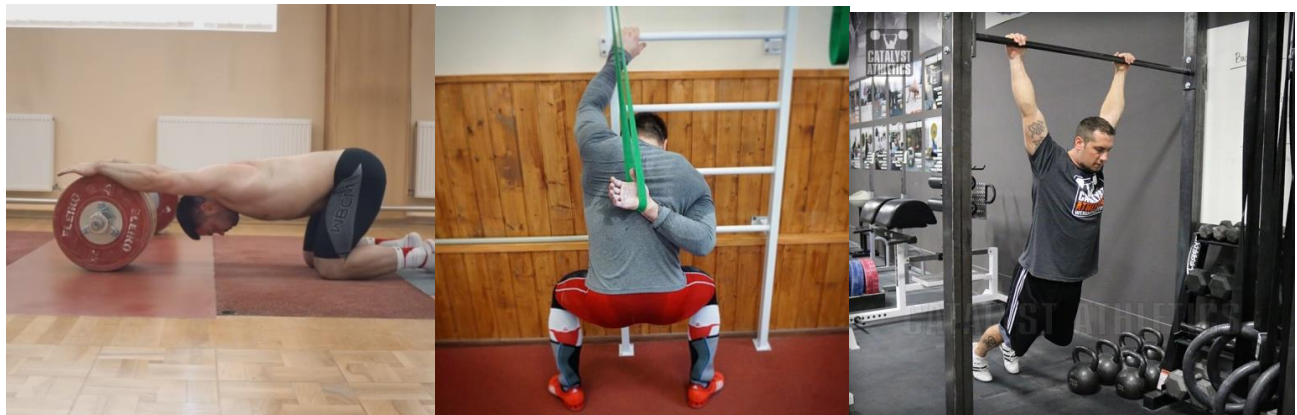
- رايھىنانى ھىزى گىشى، ۋەك رايھىنان بۇ قاچەكان، شانكان وسك و يان قۆلەكان، ھەرودھا لە رايھىنانە باۋەكان ۋەك سكوات و ديتليفت و رايھىنانى بەيانى باش و رايھىنانى تريش.



- رايھىنانى ھاوكار ۋەك كۆمەلە رايھىنانىكى (كروسفيت) ۋەك بازدان و وبازدان لەسەر سەكۆى بەرز و رايھىنانى راكردنى خىرايى كورت و ھاويشتى تۆپى قورس.



- رايھىنانى خۇپاريزى و چاككەرەۋە، كە برىتين لە رايھىنان بۇ چاككردنەۋەى جەستە دواى ۋەرزىكى زۆر، يان رايھىنان بۇ پاراستنى جەستە لە پىكان لە داھاتوو. ئەو رايھىنانەش زۆرن ۋەك ھەئواسىنى جەستە لەسەر عوقلە، رايھىنان كردن بۇ جاكسازى ئەژنۆ و جومگەكانى لەش ياخود رايھىنانى مەلەۋانى كردن.



سوودەکانی وەرزشی بەرزکردنەوێ قورسای:

۱. جیبەجیکردنی کارامە (سناچ) و (کلین وجرک) ئەژماردەکرێ لە رەهینانە چەرەکان بۆ تەواوی جەستە، کە قاچەکان و کەمەر و پشت و سەک و شان و قوڵەکان لەهەمان کاتدا کار دەکەن، کە دەبێتە ھۆی سوتانی کالۆرییەکی زۆر لەکاتی وەرزشکردن لەماوەیەک کورتدا، کەوا ھەردوو بەرزکردنەوێ ئۆلبیەکە دادەنرێت بە شیوازیکی نایەب بۆ کەم کردنی چەوری جەستە و دروستکردنی ماسولکە و زیادکردنی کاتەکانی رەهینانی ھێز.



۲. رەهینانەکانی بەرزکردنەوێ قورسای لە نیوان یارییەکانی تردا بەرزترین وزە تیایدا بەرھەم دەھێندرێت. کەوا (ھێزی تاییبەت بەخێرای) پیکھاتە سەرکێیە بۆ وەرزشوانان لە راکردنی خێرا و پازدانی بەرز. کەوا رەهینان کردن بە بەرزکردنەوێ قورسای دادەنرێت بە شیوازی کاریگەر بۆ دروست کردن ھێزی تاییبەت بە خێرای.



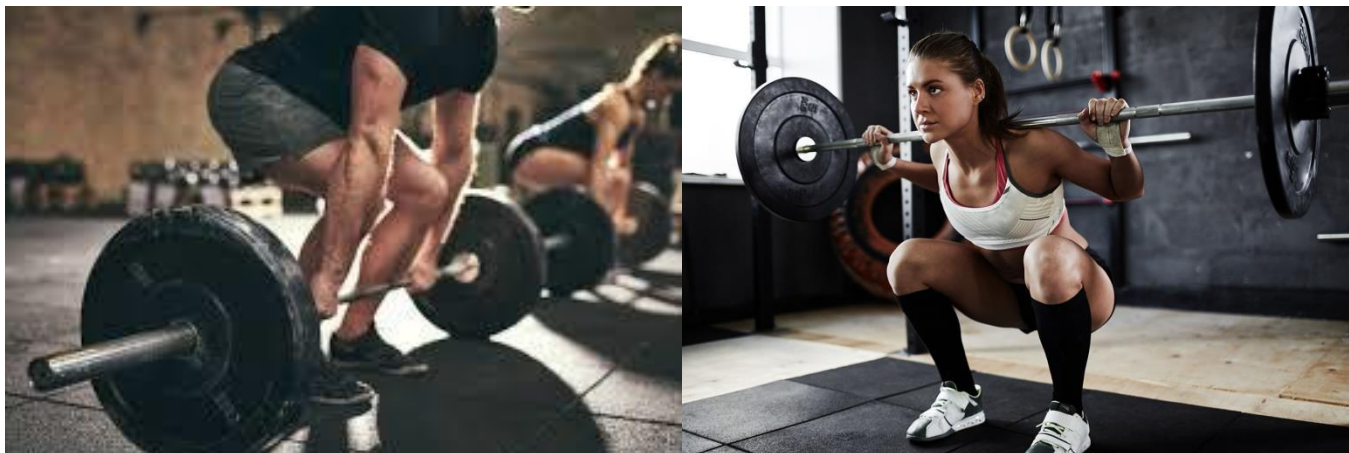
۳. بەرزکردنی قورسای فرە بەکارھێنانی ھەبە، رۆلی ھەبە لە کۆمەڵێک گۆرانکاری ئەرینی لە جەستە وەرزشوان. دەتوانریت بەکاربھێنریت بۆباشتر کردنی ھیزی گشتی و خێرای و ھیزی رادەبەدەر و پالپشت کردنی توانای بەرگری کردنی وەرزشوان بەگشتی.

۴. بەرزکردنەوہی قورسای جولە تەواوی جەستەبە، کە یارمەتی شان و کەمەر و ئەژنۆ و جومگەکانی لەش بە گشتی دەدات بۆباشتر کردنی نەرمی (مرونە) کە دەبەخشیتە جومگەگان. لە کاتیگدا ھەندیک بیری ورا ھەلە ھەبە کە بەرزکردنەوہی قورسای بە رەقبونەوہ و گەورە بوونی جەستە دەبەستیتەوہ، بەلام ئەمە دوورە لە راستی.



۵. بەرزکردنەوہی قورسای چرپی ئیسک باشتر دەکات بەتایبەتی بۆ خانمان، کەوا بەھیز کردنی ئیسک ریگری دەکات لە بووکانەوہی ئیسک و پاراستنی ئیسک لە شکان. ئەو ھیزە زۆرە دەکەوێتە سەر قاچەکان و بربەری پشت و قۆلەکان ھانی لەش دەدات بۆ دروست کردنی ئیسکی نوێ و باشتر کردنی چرپی ئیسک.

۶. وەرزشی بەرزکردنی قورسای پالپشتی باشتر کردنی ھاوتایی دەکات. چونگە جولەکانی بەرزکردنەوہ پێویستی بە ھەماھەنگی و گونجان و وردیە لە نیوان پیکھاتەکانی لەشمان، بۆ ئەنجامدانی کارامەکانی.



۷. ھېز برىتتە لە توپكىلى توپى جەستە، لەگەل بەھىز بوونى جەستەمان كاريگەرى لەسەر ھەموو زيانمان دەبىت. كاتىك دەزانىت كە تواناي كارامەيى نوپت ھەيە و دەزانىت جەستەت تواناي جى ھيە، دەبىتە ھۆى بەرز بوونى ئاستى متمانە بەخۇ بوون و لايەنى دەروونى مروۇف بەھىزتر دەبىت.



۸. دەبىت ئامازە بەۋە بگەين كە مەشقردىنى بەرزكردنەۋى قورسايى كەشىكى تايبەت سەرنجەبخش و چىزبەخش دەبەخشىت، بەتايبەتى كاتىك كىركى لىنيوان تاكەكان لە ھۆلى بەرزكردنەۋى قورسايدا ھەبىت. جگە لەمەش لە بەرزكردنەۋى قورسايى كىركى لەگەل خودى خۆت دروست دەبىت كاتىك ھەول دەدەى كىشى بەرزتر ياخود دووبارەكردنەۋى زياتر بەرز بگەين. ھەۋەرھا جگە لەمەش چىزبەخشەكە لەۋە دەبىت كەۋا كەشىكى ھاوكارى و ھاندان لە نيوان ياريزانەكان دروست دەبىت و دەبىتە ھۆى بەھىز كردنى پەيوەندىيەكى كۆمەلایەتى لەنيوان ياريزانەكاندا.

