

ۋانەى سىيەم:

رفىن (الخطف) (The Snatch):

خەتف ياخود رڧىنى بارى ئاسن بە يەك جوئە بۇ سەرۋە، كارامەى رڧىن (سناتج) يەكەم بەرزكردنەۋەى بە دوو بەرزكردنەۋەكە (سناتج) و (كلين & جيرك) لە ھەموو پالەۋانئىتى بەرزكردنەۋەى قورسايى، ناۋنراۋە بەم ووشەيە (رفىن) (سناتج) ياخود (الخطف) واتە دەست بەسەر راگرتنى شتېك بە ناكاۋى، ئەمەش چونكە ياريزان بە يەك جوئە ئاسنەكە دەرفىنئىت لە زەۋىيەۋە بۇ سەرۋەى سەر. كەۋا رڧىن(سناتج) جىبەجى دەگرىت بە پىي ياسا، ئەمەش بە دانانى قورسايى (ئاسن) بە شىۋەى ئاسۋىي لە پىش قاچەكانى ياريزانى بەرزكەر، بەگرتنى بارەكە ئەنجام دەدرى و بەيەك جوئە رادەكىشىرى لەسەر سەكۇ بۇ سەرۋەى سەر بە راستبوونى تەۋاۋى قۇلەكان (ۋاتە نەبوونى ھىچ نوۋشتانەۋەيەك). لە ماۋەى ئەنجامدانى ئەم جوئەيە رەنگە ئاسنەكە بىخسكىت بە درىزايى رانەكان و كەمەر و خوارەۋەى سەك. كەچى ئاسنەكە بەرزدەكرىتەۋە سەرۋەى سەر ئەمەش بە كردنەۋەى قاچەكان بۇ پىشەۋە دەگرىت يان نوۋشتانەۋەى قاچەكان ۋەرگرتنى بارى (سكوات) واتە نقوم بوونى لەشمان بۇ خوارەۋە. ۋە لەم پىگەيە دەتوانىت ياريزان كاتى خۇى ۋەرگىرىت بۇ گەرانەۋەى شىۋەى گونجاۋ ۋىبالانسكردن. ۋە نايىت ھىچ بەشىك لە لەشى بەر سەكۇ بىكەۋىت جگە لە دوو قاچى لە كاتى جىبەجىكردنى بەرزكردنەۋەكە. دەبىت بە تەۋاۋى كىشەكە بىپارىزىت كە بەرزى كردۋە لە پىگەى جىگرى كۇتايى، لەگەل راستكردنەۋەى قۇلەكان و لاقەكان و قاچەكان لەسەر ھەمان ھىل. كاتىك ياريزان جىگرى دەبىت لە ھەموو بەشەكانى لەشى، چاۋەرىي ناۋبىزيۋان دەكات تاكو ئامازە دەكات بە دابەزاندىنى ئاسن و گەراندىنەۋەى بۇ سەر سەكۇ.

جىبەجىكردنى ھونەرى بەرزكردنى رڧىن (سناتج):

جىبەجىكردنى بەرزكردنەۋەى (سناتج) (الخطف) بە پىنج قۇناغى بىنچىنەيى دەروات بۇ ھەر قۇناغەك وردكارى تايبەت ھەيە بۇ ئەنجامدانى ئەركى جوئەيى بۇ ئەم قۇناغە، دەبىت ھەماھەنگى ھەبىت نيۋان قۇناغەكان و ئەنجامدانى بە شىۋەيەكى رىك ۋىپىك بۇ سەرکەۋەتنى بەرزكردنەۋەكە. و قۇناغەكانىش ئەمانەن:

- بارى سەرەتايى.
- راكىشانى يەكەم
- راكىشانى دوۋەم
- نقوم بوون ژىر ئاسن.
- ۋەستان و جىگرى بوون

يەكەم/ بارى سەرھتايى: دەتوانىي بارى (شېۋەى) سەرھتايى ۋەسفىكەين بەم خالانەى خوارەۋە:

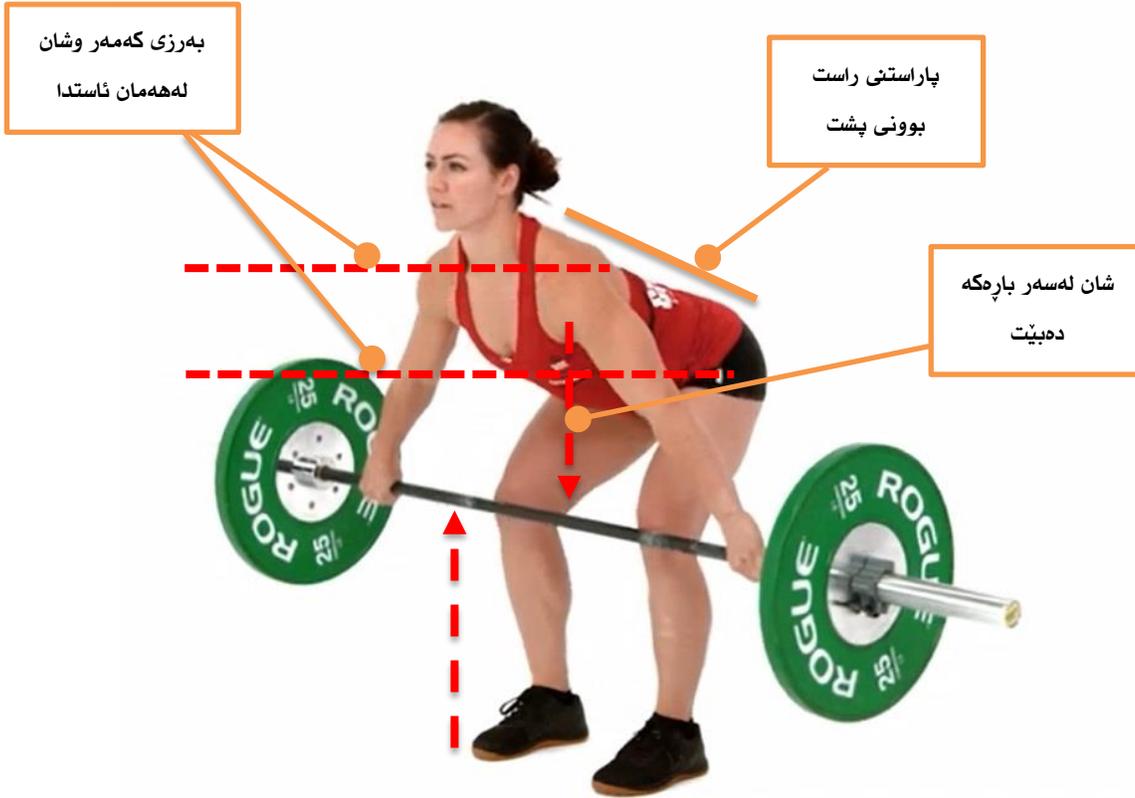
۱. يارىزان رادەۋەستىٰ لە ناۋەرەستىٰ بارەكەى قورسايەكە.
۲. (ئىسكە شانەى) قاچ لە ژىر بارى (BAR) ئاسنەكە دەبىت.
۳. ماۋەى نىۋان قاچەكان بە پانى كەمەر دەبىت ياخود شانەكان.
۴. ئاراستەى قاچەكان كەمىك بۇ دەرەۋە دەبىت.
۵. يارىزان چۆكەكان دەنوشتىنىت ۋەنوشتانەكەى بە ئاراستەى قاچ دەبىت.
۶. كىشى لەش لەسەر ناۋەرەستىٰ قاچ دەبىت.
۷. يارىزان بارى ئاسنەكە بە ھەردوۋ دەستىٰ دەىگرىت بە گرتنى قولاب (ھوك).
۸. فراۋانى نىۋان گرتنەكە دەبىت بە شېۋەىكە كە لەدۇخى ۋەستان بارەكە لەسەر جوۋمگەى كەمەر بىت.
۹. قۇلەكان بەشېۋەى ستوۋنى دەبىت لەسەر بارەكە.
۱۰. شانەكانمان كەمىك پىشى بارەكە دەكەۋىت، تاكو بارەكە بەر چوكمان نەكەۋىت لەكاتى راکىشان.
۱۱. كەمەرمان كەمىك بەرزتر دەبىت لە چۆكمان. شانەكانىش بەرزتر دەبىت لە كەمەر.
۱۲. پشتمان راست دەبىت ۋ ھەر بەۋ شېۋەىە رادەگىرىت.
۱۳. بىنن بۇ پىشەۋە دەبىت.





دووم/ راکىشانى يەكەم: ئەمەش ئەو راکىشانەيە بۇ قورسايى كە ئەنجامدەدرى بۇ ماۋەى نىۋان بەرزكردنى قورسايى لە زەۋىيەۋە بە پەرىنەۋەى بار لە ئاستى ھەردوۋ ئەنۋىيەكان، ئەنجام دەدرى بە شىۋەى:

۱. كىردنەۋەى جومگەى ئەنۋى.
۲. ئەنۋىيەكان كەمىك پال دەدرىنە دەروە بۇ ئەۋەى بارەكە بەر ئەنۋى نەكەۋىت.
۳. ھىشتنەۋەى دۇخى كەمەر و شان لە ھامان دۇخى سەرتايىدا.
۴. پاراستنى راست بوۋنى پشت.
۵. شان لەسەر بارەكە بەشىۋەى ستوۋنى دەبىت لەكاتى راکىشان.



سێیەم/ راکیشانی دووهم: ئەمەش ئەو راکیشانەیە ئەنجامدەدری پاش پەڕینەوی بارەكە بۆ ئاستی سەرەوی ئەژنۆ تاكو ئاستی سینگ لە دۆخی راستکردنەوی تەواوی لەش ئەمەش بەم شیوێ دەکری:

۱. کاتی پەڕینەوی بارەكە ئاستی ئەژنۆ کرانەوی گۆشەى كەمەر و ئەژنۆ خیراتر دەبییت.
۲. بارەكە نزیکى لەش دەبییت.
۳. پاژنەى قاچ لەسەر زەوى دەبییت قۆلەکانى راکیشراوه تاكو كەمەر و قاچمان راست دەبییتەوه.
۴. پێش تەواو راکیشانی لەش بارەكە دەگاتە ئاستی كەمەر و راکیشان بەردەوام دەبییت.
۵. جوڵەیهكى خیرا بە پالدانى بارەكە بە سەرەوی كەمەر كەمێك بۆ دەرەوه و راکیشانی بارەكە بۆ سەرەوه.
۶. لەهەمان كاتدا پاژنەكان بەرز دەکرین لەگەل راکیشان شان بۆ سەرەوه.
۷. راکیشانی بارەكە لەخوارەوه بەردەوام دەبییت تاكو دەگاتە ئاستی سینگ.
۸. هەردوو لەشمان رادەكیشری بەشیوێ تەواوی.



چوارەم/ نەقۇم بوون ژېر ئاسن: نەقۇم بوون بۇ ژېر ئاسن بۇ دۇخى نووشتانەۋەى قاچەكان، ئەمەش دواى جۆلەى تەقینەۋە لە قۇناغى كۆتايى راکیشانى دووم روودەدات، بەم شېۋەى:

۱. پاش ئەۋەى قورسايەكە دەفرىت بۇ سەرەۋە، لەشمان نەقۇم دەبیت بۇ ژېر قورسايەكە.
۲. ھەرۋەھا لەگەلى پاژدان بە ھەردوۋ قاچ ئەنجام دەدرى بەكرانەۋەى قاچەكان بۇ تەنیشتەكان.
۳. ئاراستەى پەنجهكانى قاچ زياتر بۇ دەرەۋە دەچىت بە ۴۵ پلە.
۴. ئەژنۆيەكان بەتەۋاۋى دەنوشتىندىرېتەۋە لە ژېر قورسايى.
۵. ئاراستەى نووشتانەۋەى ئەژنۆيەكان بە ئاراستەى قاچەكانمان دەبیت.
۶. قورسايەكە جىگىر دەكرىت لە سەرەۋە بە قۆل راکیشراۋى.
۷. پاژەكە لەسەرەۋە لەراستى دواۋەى خوارەۋەى مل دەبیت.
۸. كېشى لەش لەسەر ناۋەرەستى قاچ دەبیت.
۹. بارى ئاسنەكە بە ھېلىكى ستوونى لەگەل ناۋەرەساتى قاچ دەبیت.
۱۰. كەمەرمان كەمىك لەژېر ئاستى ئەژنۆ دەبیت.
۱۱. پېشخستنى سەر و سىنگ كەمىك بۇ پېشەۋە.
۱۲. نووشتانى مەچەكى دەست بۇ پشەۋە لەكاتى گرتنى بار لەسەرەۋە.



پېنچەم/ ۋەستان و جىگىر بوون: ئەمەش قۇناغى كۆتايپە كە يارىزان كۆنترۆلى قورساىەكە دەكات و ھەلدەستى بۇ جىگىر بوون، دەبىت يارىزان ئەم خالانە رەچاۋ بكات:

۱. يارىزان لەشى راستدەكاتەۋە بە تەۋاۋى و بە رىكى دەۋەستىت.
۲. جىگىر بوونى گرتنى بارەى قورساىەكە بە قۇل راکىشراۋى.
۳. بارەكە لەسەر تەپەى سەر دەبىت.
۴. بارەكە بەپەك ھىل دەبىت لەگەل ناۋەندى قاچەكان.

