

ۋانەى پېنچەم:

كلىن ونەتر (Clean & Jerk):

كلىن و نەتر كىرەن دوۋەمىن بەرزكردنەۋەىيە لە ھەموو پائەۋانئىتتەكانى بەرزكردنەۋەى قورسايە، بەم ناۋە ناۋنراۋە چونكە لە دوو پەش پېكھاتوۋە. كە بەشى يەكەمى جوئەكە برىتتتە لە (Clean) كە بە ۋاتاي خاۋىن دىت، كە بەۋ ناۋە ناۋنراۋە چونكە لەسەرەتادا رىگە نەدەدرا بارەكە بەر لەش بكەۋىت لە ئەنجامى بەرزكردنەۋەى بۇ سەر شان ۋاتە بە خاۋىنى بەبى بەر كەۋتتى لەشى يارىزان. كەچى ئىستا رىگە پېدراۋە بە خشانى بارەى ئاسنەكە بە درىزايى ران و كەمەرمان. جوئەى كلىن دەست پىدەكات بە دانانى ئاسن بە ئاسۋىي بەرامبە قاچەكانى يارىزان. بە دەستەكان بارەكەى دەگىرى بە يەك جوئە رادەكشىرئت لەسەر سەكۋىيەكە بۇ شانەكان، ئەمەش بە كرانەۋەى قاچەكان ياخود بە نوۋشانەۋەىيان بە دانىشتن. ھەرۋەھا دەبىت ئاسنەكە بەر سىنگ نەكەۋىت پىش بارى كۋتايى. پاشان بارەكە دادەنرىتە سەر ئىسكى چەئەمە ياخود بەشى سەرۋەى سىنگ ۋقۆلەكانىش بەتەۋاۋى چەماۋن. ۋەقاچەكان رىك دەبن پىيەكانمان دەگەرىنەۋە بۇ ھەمان بارى يەك ھىل لەگەل كەمەر و ئاسنەكە پىش ئەۋەى بەشى دوۋەم لە جوئەكە ئەنجام بەت. رەنگە بەرزكردنەۋەكە ماۋەيەك بخايەنىت تا ھەناسەيەك ھەلمزىت ۋلە جوئەى بەشى يەكەم چاك بىتەۋە. نابىت ھىچ بەشىكى لەش بەر سەكۋىيەكە بكەۋىت تەنبا دوو پىي نەبىت لەكاتى ئەنجامدانى بەرزكردنەكەى، ياخود نابىت ئانىشك بەر ئەزىنۇ بكەۋىت.

سەبارەت بە بەشى دوۋەمى جوئەكە (جەرگ ياخود نەتر) كىرەن، كە ۋەرزشۋان قاچەكانى دەچەمىنتەۋە و قۆلەكانى درىزىان دەكاتەۋە بە شىۋەيەكى تەقىنەۋە بۇ بەرزكردنەۋەى قورسايەكە بە درىزكردنەۋەى تەۋاۋى قۆلەكان بە شىۋەيەكى راست لە سەرۋى سەرۋە. ۋە بە كىرەنەۋەى قاچەكان بۇ پىشەۋە يان بۇ تەنىشتەكان ئەنجام دەدرىت. پاشان پىيەكان دەگەرىنەۋە بۇ ھەمان ھىل، قۆلەكان و قاچەكان بە تەۋاۋى درىز دەگىرنەۋە. چاۋەرىي ئامازە دەكەين لە ناۋبىزىوان كاتىك بەرزكەرۋەكە لە ھەموو بەشەكانى جەستەدا جىگىر دەبىت و پاشان قورسايەكە دەگەرىنەۋە سەر سەكۋە. دەبىت تىبىنى بكەين كەۋا پىش ئەنجامدانى نەتركىرەن دەتوانى شوپنى بارەكە لەسەر شانى رىكبخت ئەگەر رىگرى لە ھەناسەدان بكات، يان گرتنى شىۋەى قولاۋ بگورىت بۇ گرتنى ئاسايى، ياخود گرتنەكەى بارەكە فراۋانتر بكات.

جىبەجىكردىنى ھونەرى بەرزگەرنى كلين و جەرك:

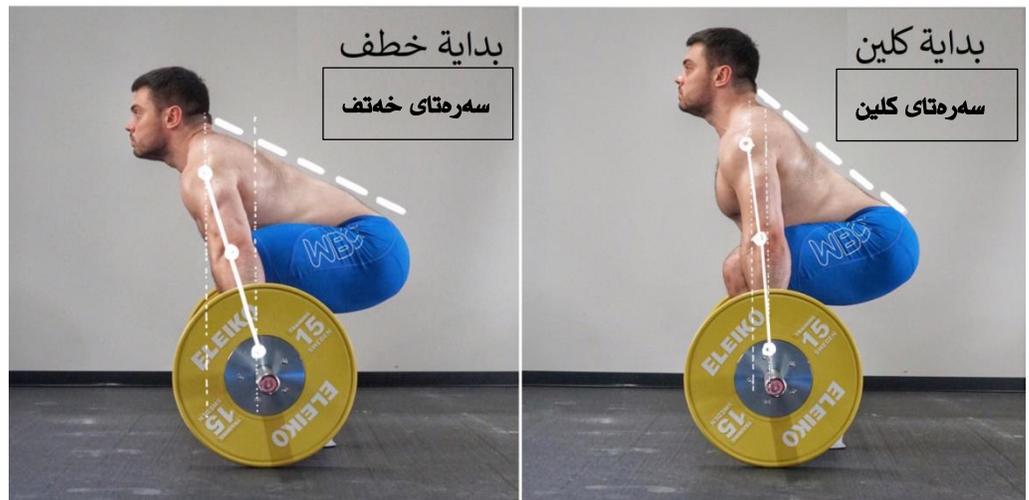
جىبەجىكردىنى بەرزگەرنەھەي كلين و جەرك لە دوو بەشى سەرەكى (كلين) و (جەرك) پىكىدىت، ھەر بەشىكىش بە چەند قۇناغىك دا تىدەپەرپىت، ۋە ھەر قۇناغىك وردەكارى تايبەتى ھەيە بۇ ئەھەي ئەركى جۈلەيى جىبەجى بىكرىت لەو قۇناغانەدا، دەبىت ھەماھەنگى لە نىوان قۇناغەكاندا ھەبىت بە شىۋەھەكى پىكەستراۋ ئەنجام بدرى بۇ سەرگەوتنى بەرزگەرنەھەي، قۇناغەكانىش بەپىي بەشەكان بەم شىۋەھە دەبىت:

بەشى پەكەم/ كلين (Clean):

أ. شىۋازى سەرەتايى: شىۋازى سەرەتايى ھاوشىۋەي شىۋازى سەرەتايى خەتف دەبىت لەگەل جىاوازيبەكى كەمى

ھەيە. دەتوانىن بەم خالانەي خواروۋە شىۋازى سەرەتايى روونبەكەين بۇ ئەنجامدانى بەرزگەرنەھەي كلين:

- يارىزانەكە لە ناوەرەستى بارى ئاسنەكە دەۋەستىت.
- شانەي پىيەكان لە ژىر بارى ئاسنەكە دەبىت.
- ماۋەي نىوان دوو پى بە پانى پىشتىنەي ھەوز يان شانمان دەبىت.
- ئاراستەي پىيەكان كەمىك بۇ دەرەۋە دەبىت بە (۱۰) پلە.
- ئەژنۇبەكان دەچەمەيتەۋە و چەمانەۋەكەش بە ئاراستەي پەنجەكانى پى دەبىت.
- كىشى لەش لەسەر ناوەرەستى پى دەبىت.
- بارەكە بە دەستەكان بە گرتنى قولاب دەگىرىت.
- پىۋىستە گرتنەكە بە دوورى درىژى پەنجەي گەورە بىت لە ھەوزمان لە ھەر لايەك.
- شانەكانمان بە شىۋەي ئاسۋىي دەبىت لەسەر بارى ئاسنەكە.
- كەمەر كەمىك بەرزتر دەبىت لە ئاستى ئەژنۇ.
- شانەكان زۆر بەرزتر دەبىت لە ئاستى كەمەر.
- پىشمان دەبىت راست بىت و ھەر بەو شىۋەھە دەپارپىزىن.
- روانى نبۇ پىشەۋە دەبىت.

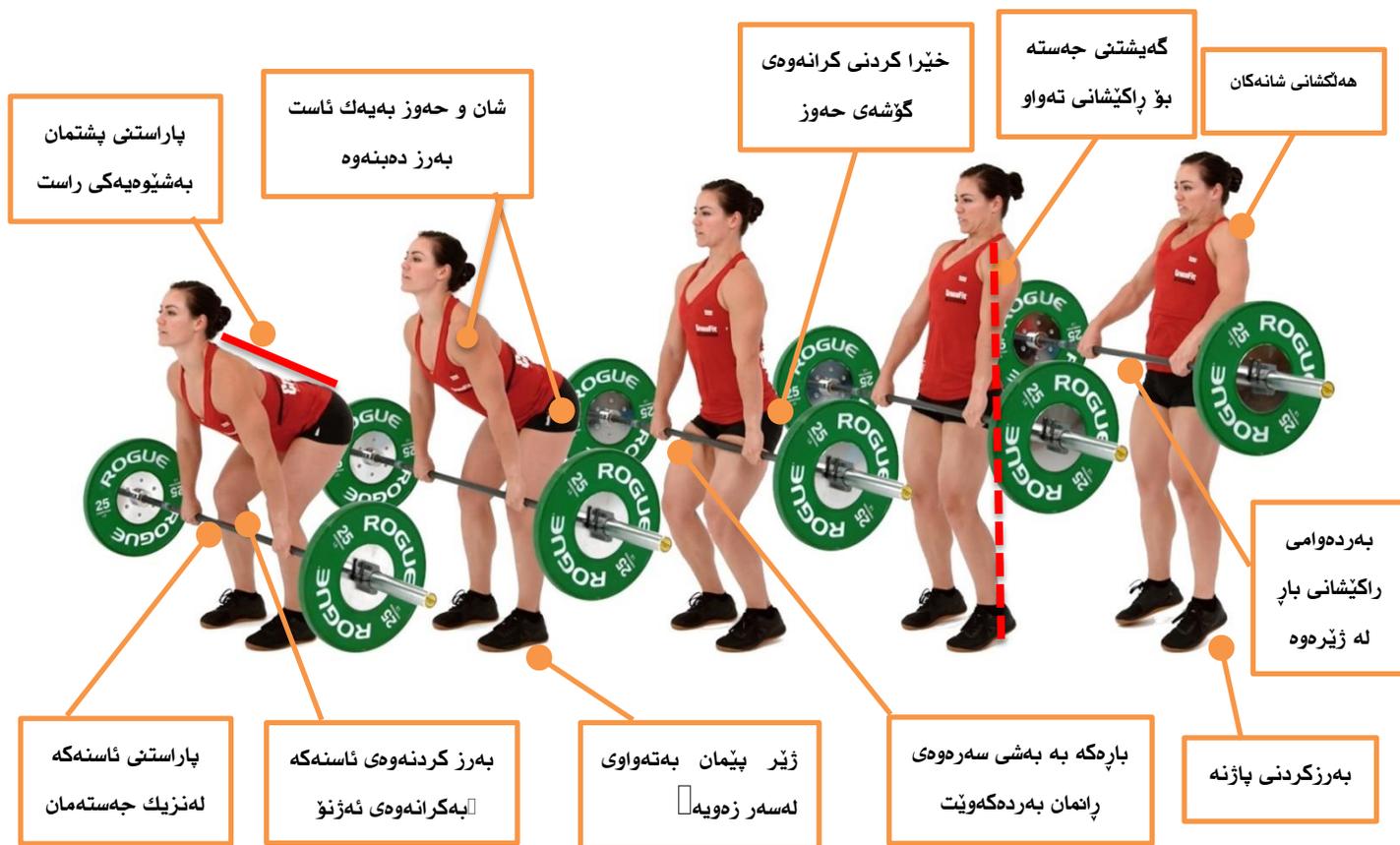


ب. راکیشان: ئەو قووناغەییە کە یاریزان ھەولەدەت قورسایەکە (Barbell) لەسەر زەوی بەرز بکاتەو، وە یۆ

بەرزترین خال بەرزى بکات لەپیش جەستە و پیش نقوم بوون ژیر قورسایەکە. کە دەبیت رەجاوی ئەم خالانە

بکریت:

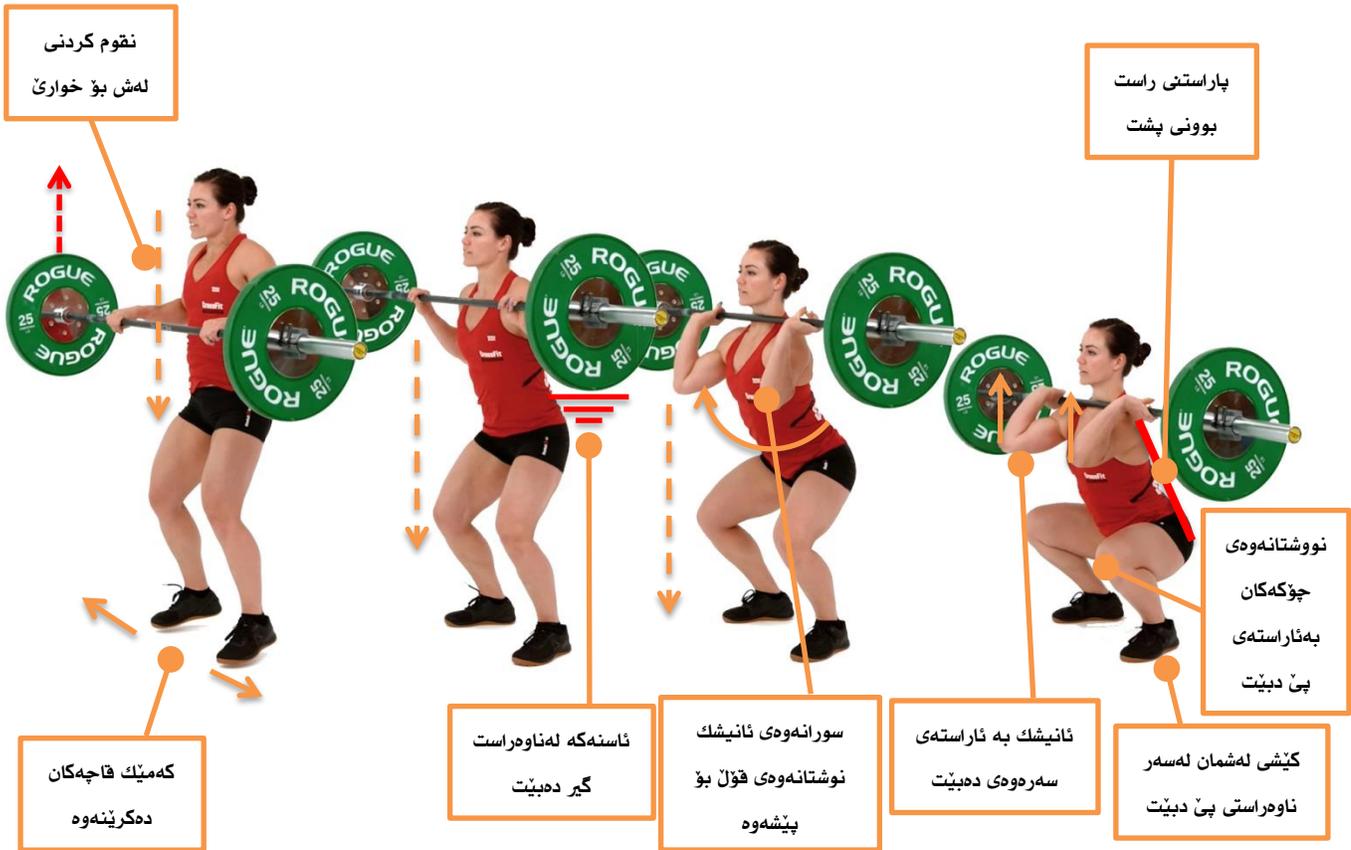
- بەرزکردنی ئاسنەکە لەسەر زەوی بە قاج نەک پشت.
- تا بکریت ئاسنەکە لە جەستە نزیک بمینیت.
- بنی پی بە تەواوی بەرکەوتەى زەوی دەبیت.
- پاراستنی پشت بە شیوەی راست.
- شان و ھەوز (کەمەر) بە یەک ئاست بەرز دەبنەو.
- لەکاتی تیپەرینی بارەکە لەئاستی ئەژنۆ، کردنەوی گۆشەى ھەوزمان خیراتر دەبیت وچۆکمان راست دەبیتەو.
- بارەکە بە بەشى سەرەوی رانمان بەردەکەویت ودواتر جەستە دەگاتە راکیشانی تەواو.
- پاژنە بەرز دەکریتەو و شانەکان ھەلدەکیشرین ولەھەمان کاتدا یاریزان پال بەبارەکەو دەنیت بە ران یان کەمەر.
- راکیشانی بارەکە لە ژیرەو بەردەوام دەبیت تا دەگاتە ئاستی ژیر سینگ.



ج. **نقوم بوون ژېر ئاسن:** ئەم قۇناغە دواى كۇتايى ھاتنى قۇناغى راکىشان دېت، كە جەستە دەكىشېتەۋە

خوارەۋەى ئاسنەكە و دەچېتە شېۋازى نوشتانەۋەى ھەموو لەش، بەم شېۋەىيە:

- پاش راکىشان و فرىنى ئاسنەكە بۇ سەرەۋە، قاچەكان كەمېك بۇ تەنېشتەكان دەكرېنەۋە.
- ئاراستە كىردنى پەنجەكانى پى بۇ دەرەۋەى لەش بە گۆشەپەكى زاپت.
- نقوم كىردنى لەش بۇ ژېرەۋە.
- بارەكە لە ناۋەرەستدا دەۋەستېت وئانىشكەمان دەسورېنېن و قۇلمان دەنوشتېت بۇ پېشەۋە لەكاتى دابەزېن.
- ئەژنۇپەكان دەنوشتېنەۋە بە ئاراستەى پەنجەى پېمان و دەچېتە شېۋازى نوشتانەۋەى تەۋاۋ.
- بارەكە لەسەر ماسولكە شانەكان دادەنرېت.
- پاراستنى راست بوونى پشت بە شېۋەپەكى ستونى لەگەل پشتېنەى جەۋز.
- ھېشتى ئانىشكەكان بەرەۋ سەرەۋە.
- كېشى لەش لە ناۋەرەستى پى دەبېت و بنى پى تەخت دەبېت لەسەر زەۋى.



د. **ۋەستان و جىگىربوون:** ئەمەش دوا قۇناغى تەكنىكى كلىنە كە يارىزان بە جىگىرى دەۋەستىت لە شىۋازى ۋەستان ۋئاسنەكەش لەسەر پىشەۋەى شانەكانى (سكۋاتى پىشەۋە) . يارىزانەكە دەتوانىت چەند چىركەپەك بىخايەنىت تا خۇى چاك دەكاتەۋە خۇى بۇ نەترگىرن ئامادەبكات. دەبىت رەچاۋى ئەم خالانەى خوارەۋە بىكرىت:

- بەرزگىرنەۋەى ئاسنەكە بەشىۋەپەكى ستوونى بەبى لارىوونى بۇ پىشەۋە پان پىشەۋە.
- دەبىت بارى ئاسنەكە بەشىۋەى ستوونى بىت لەگەل چەقى كىشى لەش واتە ناۋەراستى پى.
- پاراستنى راستبوونى پىشت.
- راستگىرنەۋەى جومگەكانى ئەژنۇ و پىشتىنەى حەوز لەپەك كاتدا بۇ راستگىرنەۋەى تەۋاۋى لەش.
- پاراستنى شىۋەى ئانىشك بەرەۋ سەرەۋە.
- دەتوانىت گىرتنى قولابى بۇ بارەكە بگۇردىت بۇ گىرتنى ئاسايى.



بەشی دووهم/ نەتر (Jerk):

ئەمەش جوڵەى دووهمى (کلین ونەتر)ە، کە تێیدا پرۆسەى بەرزکردنەوهى قورسایەکەى لە سەرۆى سەرەوه بە درێژکردنەوهى قۆلەکان بە یەک جوڵە ئەنجام دەدرێت. جا چ بە کردنەوهى قاچەکان بۆ تەنیشتەکان یان بۆ پیشەوه. ئەمەش جوڵەیهکی چارەنووسی سەرکەوتنى بەرزکردنەوهکە دیار دەکات. لە زۆربەى بارودۆخەکان یاریزانەکە شکست دەهێنێت لە بەرزکردنى نەتردا. بەهۆى نەتوانینی بۆ تەواو کردنى کردارى نەترکردن یاخود بوونی هەلەیهک لە چەمانەوهى قۆلدا بێت. نەتر دەتوانرێت بەسەر دوو بەشدا دابەش بکریت:

أ. **نەتر و کردنەوهى قاچەکان:** پاش ئەنجامدانى بەرزکردنى کلین و وهستان بە جیگیرى، یاریزان هەلەستى بە

جیبەجى کردنى بەرزکردنەوهى نەتر بە جوڵەیهکی تەقینەوه بەشیوهیه دەبێت:

- دابەزینی لەش بە نووشتانەوهى حەوز و ئەژنۆ کەمێک.
- پاشان ئەژنۆ و حەوز بە خیرایی رادەکیشریڤ، فشاردانى ئاسنەکە لە خوارەوه.
- قۆلەکان بە تەواوى درێژ دەبنەوه کاتیك قاچەکان دەکرینەوه وبارەکە لە سەرۆى سەرەوهى جیگیر دەکریت.
- یاریزان قاچى پیشەوه بە شیوهیهکی تەخت دادەنرێت و ئەژنۆى بە گۆشەى زیاتر لە ۹۰ پلە دەبێت.
- قاچى دواوه راکیشراوه و لەسەر پەنجەکانى پى دەوهستین.



دابەزینی لەش بە نووشتانەوهى حەوز و ئەژنۆ

دابەزینی ئاسن لەسەرۆى سەر

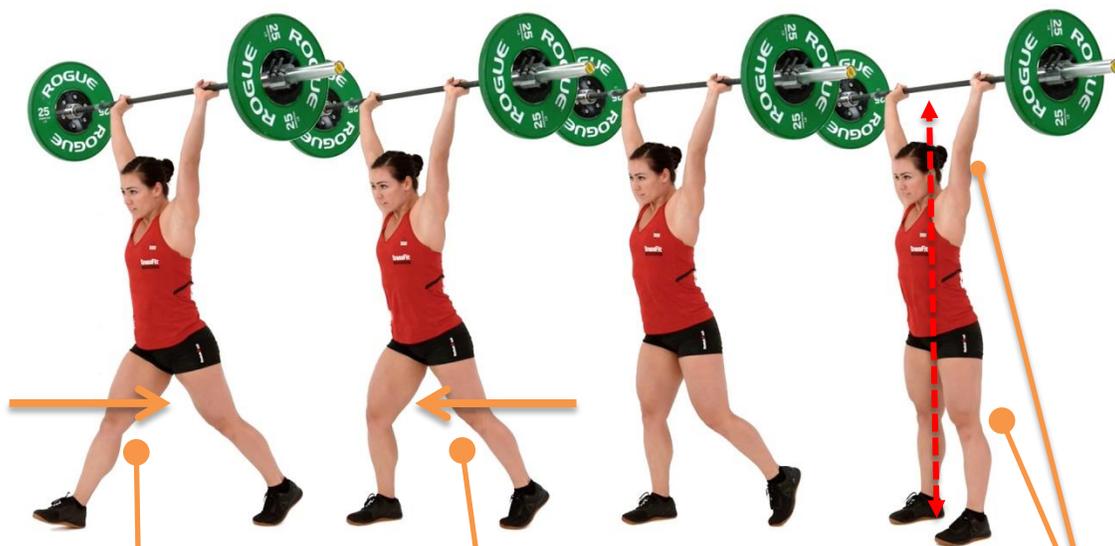
ئەژنۆ نووشتاوه بە گۆشەى زیاتر لە ۹۰ پلە

قاچى دواوه راکیشراوه و لەسەر پەنجەى پى

ب. راکیشانی قاج و بۆ وەستان و جیگیر بوون: بۆ ئەوهی بەرزکردنەوهکە تەواو بییت ، دەبییت یایزان بگەریتەوه بۆ دۆخی

وەستان بە راکیشانی دوو قاجەگە بە دواى یەك و جیگیر بوون لەم شیوازە ، ئەمەش بەم شیواییە ئەنجام دەدرییت:

- پالڤانی جەستە بۆ دواوه بە قاجی پیشەوه و راکیشانی بۆ نیوهی ماوهکە.
- پاشان راکیشانی قاجی دواوه دانانی بە تەنیشتی قاجی پیشەوه بە پانی حەوز.
- راستکردنەوهی تەواوی قاجەکان و کەمەر و قۆلەکان.
- باری ئاسنەکە لە سەرۆوی سەرەوه دەبییت و ناوەندی گێشی لەش لەناوەراستی پێ دەبییت.



پالڤانی جەستە بۆ دواوه
بە قاجی پیشەوه

راکیشانی قاجی دواوه دانانی
بە تەنیشتی قاجی پیشەوه

راستکردنەوهی تەواوی
قاجەکان و کەمەر و قۆلەکان