

وانەى پىنچەم:

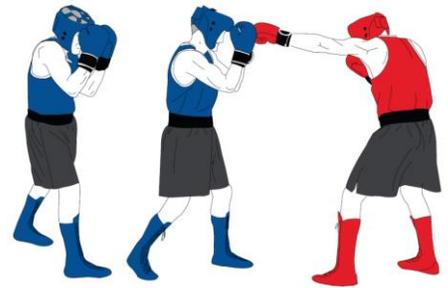
كارامەكانى بەرگرى بنچىنەيى (مهارات الدفاع الاساسي):

كۆمەللىك جۆرى كارامەكانى بەرگرى ھەيە لە مشتەكۆلە، ھەر جۆرىك لە بەرگرىكرى نامادە كراوہ بۆ بەرگرى كرىن دۆى جۆرە مستىك ياخود ھىرشىك لە بارىكى بەرگرى تايبەت. بەگشتى ھەلەى باو ھەيە لە بنچىنەكانى بەرگرى كرىن بۆكسىنگ، وەك ئەمانە:

- نەبوونى پەيوەندى بەچاۋ لەگەل ركا بەر.
- داخستى چاۋەكان لەكاتى بەرگرى.
- دەمى يارىزان كراوہ بىت.
- ئەنجامدانى بەرگرى زوو ياخود درەنگ.
- ئەنجامدانى تەكنىكى ھەلە.
- نەبوونى پاراستن دۆى ھىرشىردنى دوووم.
- رادەبەدەر توند كرىن لەش.
- نەگرانەوہ بۆ بارى وەستانى بۆكسىنگ پاش ئەنجامدانى بەرگرى.

گرنگرتىن جۆرەكانى بەگرى كرىن ئەمانەن:

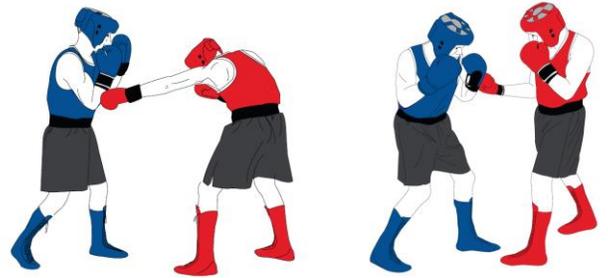
۱. داپۇشىن بە ھەردوو قۇل : تغطية بالذراعين (Double Arm Cover):



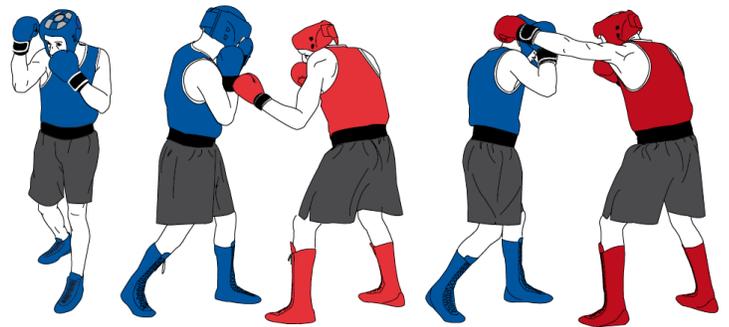
۲. بلۆك ياخود گرتن : الصدا او مسك (Catch, Block):



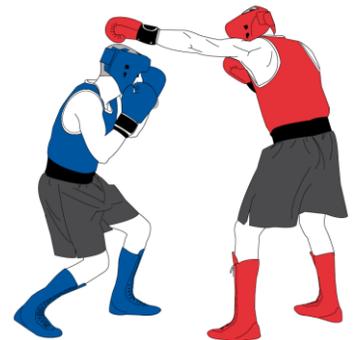
۳. بلۆك كردن به مهجهك: الصد بالمرق (Elbow Block):



۴. بلۆك كردن به قۇلى دواوه : صد البذراع الخلفية REAR ARM BLOCK



۵. نقوم بوون : الغطس DUCKING



۶. راکيشان يۇ دواوه : السحب للخلف SWAYING BACK

