

وانەى پىنچەم:

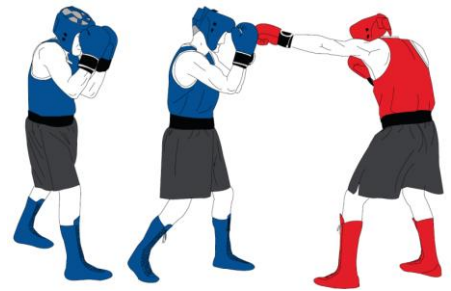
كارامەكانى بەرگرى بنچىنەيى (مهارات الدفاع الاساسي):

كۆمەلېك جۆرى كارامەكانى بەرگرى ھەيە لە مشتەكۆلە، ھەر جۆرېك لە بەرگرىدىن نامادە كراوہ بۆ بەرگرى كىردن دۆى جۆرە مستېك ياخود ھېرشېك لە بارېكى بەرگرى تايبەت. بەگشتى ھەلەى باو ھەيە لە بنچىنەكانى بەرگرى كىردنى بۆكسىنگ، وەك ئەمانە:

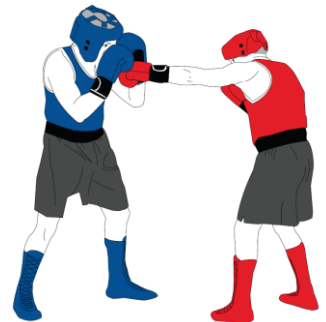
- نەبوونى پەيوەندى بەچاۋ لەگەل ركا بەر.
- داخستنى چاۋەكان لەكاتى بەرگرى.
- دەمى يارىزان كراوہ بېت.
- ئەنجامدانى بەرگرى زوو ياخود درەنگ.
- ئەنجامدانى تەكنىكى ھەلە.
- نەبوونى پاراستن دۆى ھېرشېردنى دوووم.
- رادەبەدەر توند كىردنى لەش.
- نەگرانەوہ بۆ بارى وەستانى بۆكسىنگ پاش ئەنجامدانى بەرگرى.

گرنگتېن جۆرەكانى بەگرى كىردن ئەمانەن:

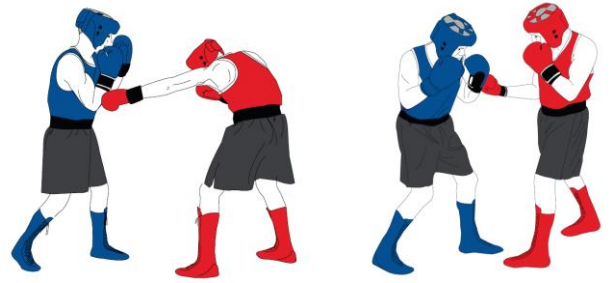
۱. داپۇشىن بە ھەردوو قۇل : تغطية بالذراعين (Double Arm Cover):



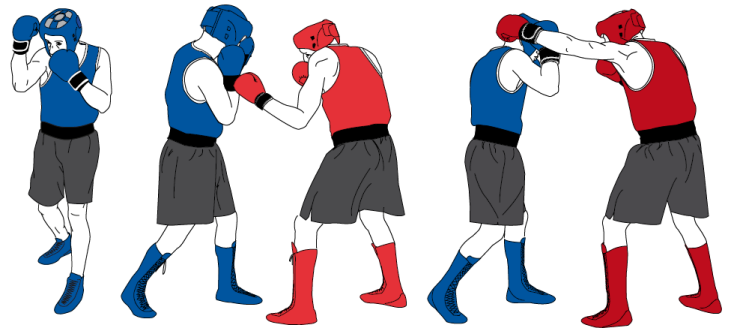
۲. بلۆك ياخود گرتن : الصدا او مسك (Catch, Block):



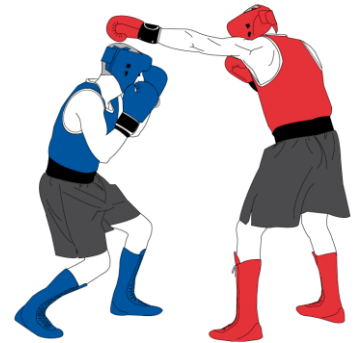
۳. بلۆك كردن به مهجهك: الصد بالمرق (Elbow Block):



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

