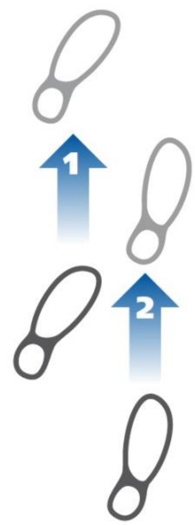
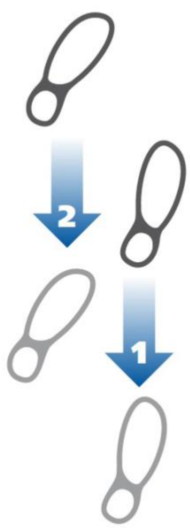
وانەی سێیەم:

هەنگاوەکانی مشتەکۆڵە (خطوات الملاكمة) BOXING STEPS:

ئەمەش شێوازی جوڵانەوەی یاریزانی مشتەکۆڵەیە لەناو ئەڵقە. بە شێوەیەك یەکەم جار دەست دەکات بەجوڵانەوەی ئەو قاچە یکە نزیکترە لە ئاراستەی جوڵە.



FORWARD STEP



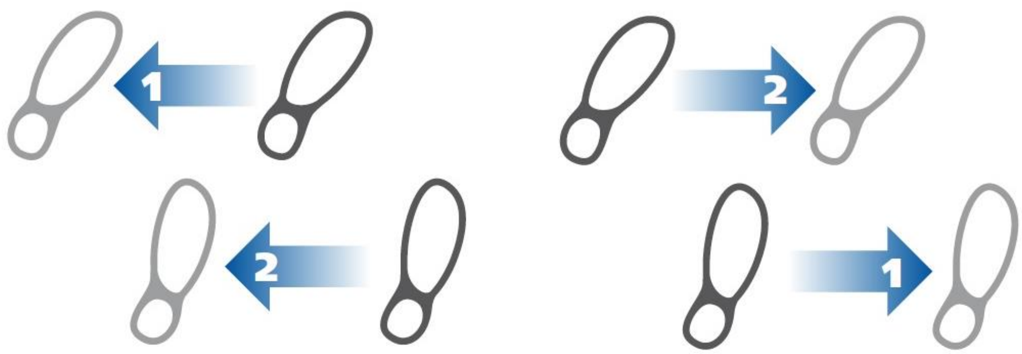
BACKWARD STEP

هەنگاو بۆ پێشەوە

- **وەستانی بە شێوەی بۆکسین.**
- **کەمێك بەرز کردنی قاچی پێشەوە.**
- **پاڵدانی لەش بەهۆی قاچی دواوە.**
- **پاش بەرکەوتنی بەنجەکانی قاچی پێشەوە بۆ زەوی، دەست دەکەین خزینی قاچی دواوە بۆ پێشەوە.**
- **پاراستنی ماوەی نێوان قاچەکان بە پانی شانەکان ودابەشکردنی کێشی لەس بەیەکسانی سەر هەردوو قاچ.**

هەنگاو بۆ دواوە

- **وەستانی بە شێوەی بۆکسین.**
- **کەمێك بەرز کردنی قاچی دواوە.**
- **پاڵدانی لەش بەهۆی قاچی پێشەوە.**
- **پاش بەرکەوتنی بەنجەکانی قاچی دواوە بۆ زەوی، دەست دەکەین خزینی قاچی پێشەوە بۆ پشتەوە.**
- **پاراستنی ماوەی نێوان قاچەکان بە پانی شانەکان ودابەشکردنی کێشی لەس بەیەکسانی سەر هەردوو قاچ.**



LEFT SIDE STEP RIGHT SIDE STEP

هەنگاو بۆ راستە

- **وەستانی بە شێوەی بۆكسین.**
- **كەمێك بەرز كردنی قاچی دواوە.**
- **پاڵدانی لەش بۆ راستە بەهۆی قاچی پێشەوە.**
- **پاش بەركەوتنی بەنجەكانی قاچی دواوە بۆ زەوی، دەست دەكەین خزینی قاچی پێشەوە بۆ لای راست.**
- **پاراستنی ماوەی نێوان قاچەكان بە پانی شانەكان ودابەشكردنی كێشی لەس بەیەكسانی سەر هەردوو قاچ.**

هەنگاو بۆ راستە

- **وەستانی بە شێوەی بۆكسین.**
- **كەمێك بەرز كردنی قاچی پێشەوە.**
- **پاڵدانی لەش بۆ چەپە بەهۆی قاچی دواوە.**
- **پاش بەركەوتنی بەنجەكانی قاچی پێشەوە بۆ زەوی، دەست دەكەین خزینی قاچی دواوە بۆ لای چەپ.**
- **پاراستنی ماوەی نێوان قاچەكان بە پانی شانەكان ودابەشكردنی كێشی لەس بەیەكسانی سەر هەردوو قاچ.**

هەڵە باوەكانی هەنگاوەكانی مشتەكۆڵە:

- خزینی هەردوو قاچ لەسەر زەوی كاتی جوڵە.
- ماوە نێوان هەردوو قاچ زۆر فراوان بێت یاخود زۆر نزیك بێت.
- جوڵە كردن لەسەر پاژنی قاچ.
- دابەش نەكردنی كێشی لەش لەسەر هەردوو قاچ.
- نەتوانێت هەمان ماوەی نێوان قاچەكان بپارێزیت لەكاتی جوڵە.