

وانەى چوارەم:

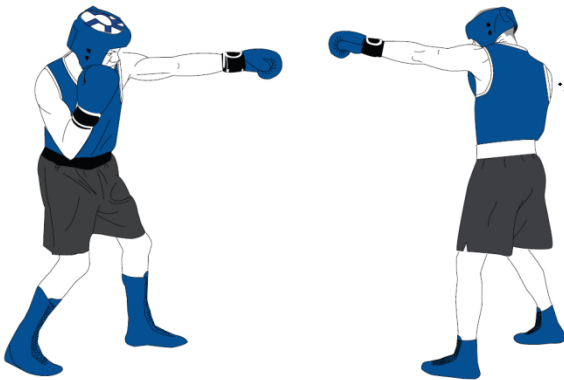
مستەكانى بىنچىنەيى مشتەكۆلە (لكمات الملائكة الأساسية):

گشت مستەكانى مشتەكۆلە (مستى راست ، مستى قولاب، مستى ژىرسەروو) ھەر مستىك و بەكارھېتائى جىاوازى ھەيە و دەكرىت بە شىۋەى جىاواز ئەنجام بدرى بە پىي بارى يارىەكە، ھەرودھا گشتيان دەكرى ئەنجام بدرى بە دەستى پېشەوۋە ياخود دواوۋە ئاراستەى سەر بكرىت ياخود جەستە. ھەرودھا دەكرىت لە جىگىرى ئەنجام بدرى ياخود بە ھەنگاۋ بۇ پېشەوۋە و پشەوۋە ياخود ئەنجام بدرى لەگەل ھەنگاۋ ھاۋىشتن بۇ تەنېشتەكان. بە شىۋەى گشتى ھەلەى باۋ ھەيە لە مستەكانى بىنچىنەيى مشتەكۆلە:

- مست لىدان بەبى سورانى جەستە.
- گواستنەوۋەى كىشى لەش بەلای ھەلە.
- چەناگە بەرز بكرىت بۇ سەرودھ.
- پارىزى نەكردنى چەناگە.
- خوار كردنى سەر بۇ لايەك.
- قاچەكان لە شوپنى ھەلە دابن لە پىش و پاش لىدانى مست.
- نەپىچانى مستى دەست بە شىۋەى دروست.
- راكىشانى قۇل بۇ ئاستى نزم پاش لىدانى مست.
- خاۋى گەراندەوۋەى دەست بۇ بارى سەرەتايى.

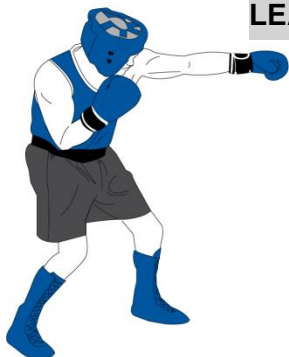
۱. مستى راست

مستى راست بە قۇلى پېشەوۋە بە ئاراستەى سەر LEAD ARM STRAIGHT PUNCH TO THE HEAD

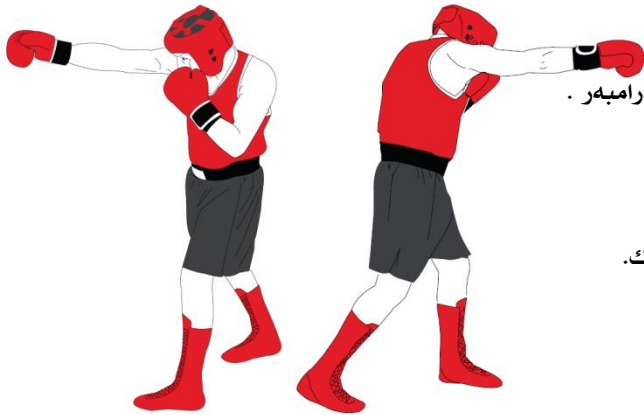


- لە ۋەستانى ئامادە بوۋنى بۇكسىنگ.
- ھاۋىشتىنى جومگەى مستى دەستى پېشەوۋە بە ئاراستە چەنەگەى يارىزانى بەرامبەر.
- گواستنەوۋەى كىشى لەش لە قاچى پشەوۋە بۇ قاچى پېشەوۋە.
- سورانى لەش بە ئاراستەى قاچى دواوۋە.
- جىگىرى چەنەگە لە خوارودھ.
- درىژكردنى قۇلى پېشەوۋە بە شىۋەى راست بەرەو ئامانجەكە.
- ناولەپى دەست بە ئاراستەى خوارودھ دەبىت لەكاتى راست بوۋنى قۇل.
- پاش لىدانى ئامانجەكە، گەراندەوۋەى قۇل بە خىرايى بە ھەمان رىگەى ناردن.
- گەراندەوۋەى بۇ بارى ۋەستانى بۇكسىنگ.

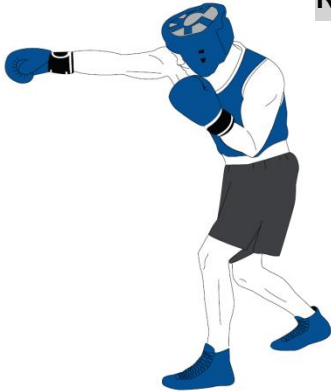
مستى راست بە قۇلى پېشەوۋە بە ئاراستەى لەش LEAD ARM STRAIGHT PUNCH TO THE BODY



- ھەمان قۇناغەكانى جىبەجىكردنى مستى راست بە قۇلى پېشەوۋە بە ئاراستەى سەر، بەلام پىش ھەموو شتىك يارىزان ھەلدەستى بە نۇشتانەوۋەى چۆكە بۇ ئەوۋەى شانى پېشەوۋە لە ھىلى ئامانجى لەشى يارىزانى بەرامبەر بىت. مستەكەى ئاراستەى لەشى ركا بەر دەكات.

REAR ARM STRAIGHT PUNCH TO THE BODY مستى راست بە قۇلى دواوه بە ئاراستەى سەر

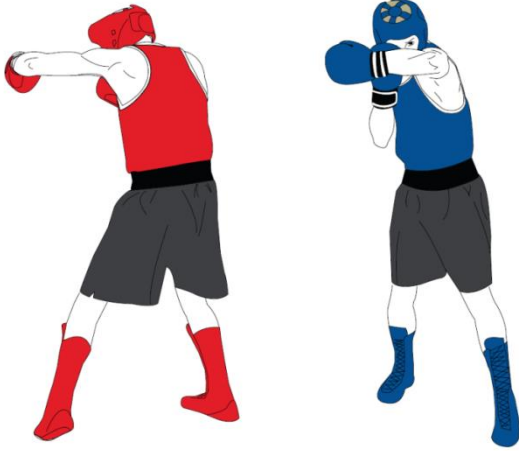
- لە ۋەستانى ئامادە بوونى بۇكسىنگ.
- ھاۋىشتىنى جومگەى مستى دەستى دواوه بە ئاراستە چەنەگەى ياريزانى بەرامبەر .
- گواستەنەۋەى كىشى لەش لە قاچى پشتهۋە بۇ قاچى پيشەۋە.
- سورانى لەش بە ئاراستەى قاچى پيشەۋە.
- بەرز راگرتنى دەستى پيشەۋە بۇ پاراستنى سەر و پاراستنى لەش بە ئانىشك.
- راکيشانى قۇلى دواوه بە شيوەى راست بە ئاراستەى ئامانچەگە.
- ناو لەپى دەست بە ئاراستەى خوارەۋە دەبىت.
- پاش ليدانى ئامانچەگە، گەرانبەۋە قۇل بە خىرايى بە ھەمان رىگەى ناردنى.
- گەران بۇ بارى ۋەستانى بۇكسىنگ.

REAR ARM STRAIGHT PUNCH TO THE BODY مستى راست بە قۇلى دواوه بە ئاراستەى لەش

- ھەمان قۇناغەگانى جىبەجىگردنى مستى راست بە قۇلى دواوه بە ئاراستەى سەر، بەلام پيش ھەموو شتىك ياريزان ھەلدەستى بە نوشتانەۋەى چۆكە بۇ ئەۋەى شانى پيشەۋە لە ھىلى ئامانچى لەشى ياريزانى بەرامبەر بىت. مستەكەى ئاراستەى لەشى ركاپەر دەكات.

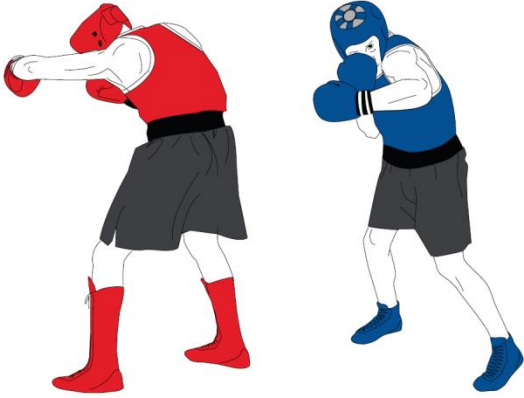
۲. مستى قولاب:

مستى قولاب بە قۇلى پېشەوہ بۇ سەر :LEAD ARM HOOK TO THE HEAD



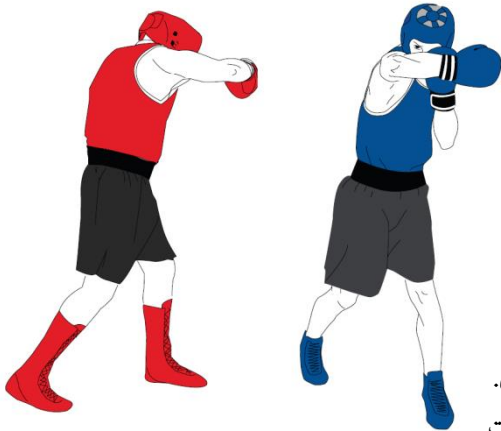
- لە وەستانى نامادە بوونى بۇكسىنگ.
- سورانى لەش كەمىك بە ئاراستەى قاچى پېشەوہ.
- گواستەوہى كېشى لەش بۇ قاچى پېشەوہ.
- بەردەوام بەرز راگرتنى دەستى دواوہ بەتوندى ونزىك لە چەنەگە.
- وەشاندى دەستى پېشەوہ بۇ نامانج بەبى راست كىردنەوہى قۇل بە شېوہى راست.
- پاراستنى گۆشەى مەچەك بە ۹۰ پلە.
- بەردەوام چاودىرى كىردنى ركاہە ركە دەبىت سەير كىردن لەسەرى قۇل بىت نەك ژىرى.
- جومگەى دووپەنجە نامازە بە ركاہەر دەكات، نابىت بە ئاراستەى سەرەوہ و خوارەوہ بىت.
- پاش لىدانى نامانجەكە، گەراندىنەوہى قۇل بە خىرايى بە كورتىن رىگا.
- گەرانەوہى بۇ بارى وەستانى بۇكسىنگ.

مستى قولاب بە قۇلى پېشەوہ بۇ لەش :LEAD ARM HOOK TO THE BODY

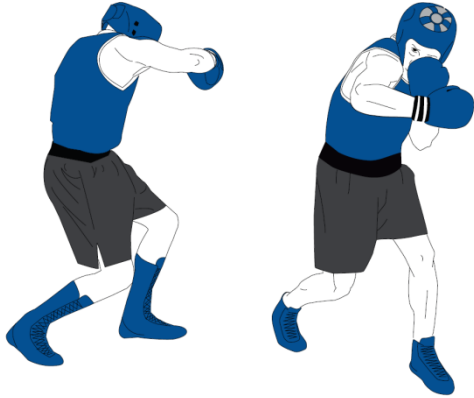


- ھەمان قۇناغەكانى جىبەجى كىردنى لىدانى مستى قولاب بە قۇلى پېشەوہ بۇ سەر بەلام پېش ھەموو شتىك يارىزان ھەلدەستى بە ئەنجامدانى جوئەى نووشتانەوہى چۆكەكان بۇ ئەوہى شانى پېشەوہ لەسەر يەك ھىل بىت بۇ لەشى ركاہەر. مستەكەى ئاراستەى لەشى ركاہەر دەكات.

مستى قولاب بە قۇلى دواوہ بۇ سەر :REAR ARM HOOK TO THE HEAD

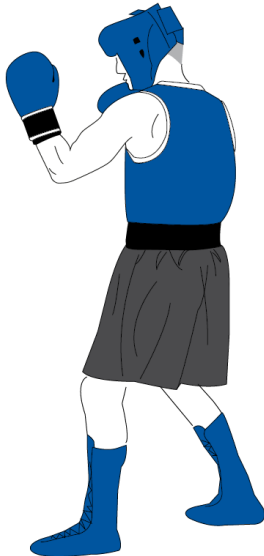


- لە وەستانى نامادە بوونى بۇكسىنگ.
- ھاوېشتنى جومگەى مستى دەستى دواوہ بە ئاراستە چەنەگەى ركاہەر.
- سورانى لەش كەمىك بە ئاراستەى قاچى دواوہ.
- گواستەوہى كېشى لەش بۇ قاچى پېشەوہ.
- بەرز راگرتنى دەستى پېشەوہ نىك لە چەنەگە و بەتوندى.
- وەشاندى قۇلى دواوہ بۇ نامانجەكە وراست نەكردنى قۇل بە شېوہى راست.
- لەكاتى وەشاندى قۇل دەبىت ئانىشكمان نووشتايى بىت بە ۹۰ پلە.
- بەردەوام چاودىرى كىردنى ركاہە ركە دەبىت سەير كىردن لەسەرى قۇل بىت نەك ژىرى.
- جومگەى دووپەنجە نامازە بە ركاہەر دەكات، نابىت بە ئاراستەى سەرەوہ و خوارەوہ بىت.
- پاش لىدانى نامانجەكە، گەراندىنەوہى قۇل بە خىرايى بە كورتىن رىگا.
- گەرانەوہى بۇ بارى وەستانى بۇكسىنگ.

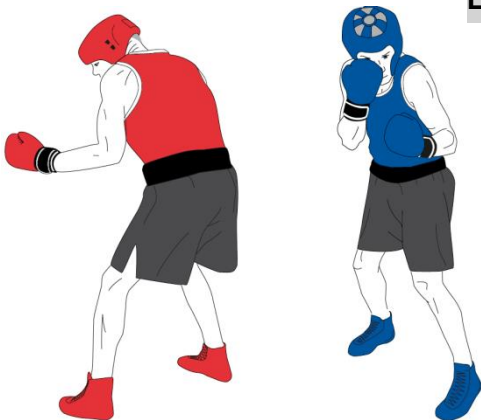
REAR ARM HOOK TO THE BODY مستى قولاب بە قۇلى دواوہ بۇ لەش

- ھەمان قۇناغەكانى جىبەجى كىردنى لىدانى مستى قولاب بە قۇلى دواوہ بۇ سەر بەلام پىش ھەموو شتىك ياريزان ھەلدەستى بە ئەنجامدانى جولەى نووشتانەوہى چۆكەكان بۇ ئەوہى شانى پىشەوہ لەسەر يەك ھىل بىت بۇ لەشى ركاہەر. مستەكەى ناراستەى لەشى ركاہەر دەكات.

.۳ مستى ژىرسەروو

LEAD ARM UPPERCUT TO THE HEAD مستى ژىرسەروو بە قۇلى پىشەوہ بۇ سەر

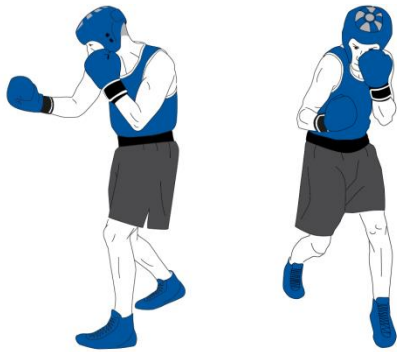
- لە وەستانى نامادە بوونى بۇكىنىگ.
- نووشتانەوہىكە كەم لە چۆك.
- سورانى لەش كەمىك بە ناراستەى قاچى پىشەوہ.
- گواستەوہى كىشى لەش بۇ قاچى پىشەوہ.
- بەردەوام بەرز راگرتنى دەستى دواوہ بەتوندى بۇ پاراستنى سەر و لەش.
- كەمىك سوراندنەوہى دەستى پىشەوہ بۇ ناراستەكردن بە جومگەكان بە ركاہەر.
- درىژ كىردنى دەستى پىشەوہ بۇ سەرەوہ بۇ چەنەگەى ركاہەر. بەمانەوہى نووشتانەوہ لە ئانىشك.
- پاش لىدانى ئامانچەكە، گەراندنەوہى قۇل بە خىرايى بەھەمان رىگەى گەياندەكە.
- گەراندەوہى بۇ بارى وەستانى بۇكىنىگ.

LEAD ARM UPPERCUT TO THE BODY مستى ژىرسەروو بە قۇلى پىشەوہ بۇ لەش

- ھەمان قۇناغەكانى جىبەجى كىردنى لىدانى مستى ژىرسەروو بە قۇلى پىشەوہ بۇ سەر بەلام پىش ھەموو شتىك ياريزان ھەلدەستى بە ئەنجامدانى جولەى نووشتانەوہى چۆكەكان بۇ ئەوہى شانى پىشەوہ لەسەر يەك ھىل بىت بۇ لەشى ركاہەر. مستەكەى ناراستەى لەشى ركاہەر دەكات.

REAR ARM UPPERCUT TO THE HEAD مستى ژېرسەروو بە قۇلى دواوہ بۇ سەر

- لە وەستانى ئامادە بوونى بۇكسىنگ.
- نووشتانەوہیەكى كەم لە چۆك.
- سورانى لەش كەمىك بە ئاراستەى قاچى دواوہ.
- گواستنەوہى كىشى لەش بۇ قاچى دواوہ.
- بەردەوام بەرز راگرتنى دەستى پېشەوہ بەتوندى بۇ پاراستنى سەر و لەش.
- كەمىك سوراندنەوہى دەستى دواوہ بۇ ئاراستەكردن بە جومگەكان بە ركابەر.
- درېژ كردنى دەستى دواوہ بۇ سەرەوہ بۇ چەنەگەى ركابەر. بەمانەوہى نووشتانەوہ لە ئانىشك.
- گۆرىنى كىشى لەش بۇ قاچى پېشەوہ.
- پاش لىدانى ئامانچەكە، گەراندنەوہى قۇل بە خىرايى بەھەمان رېگەى گەياندنەكە.
- گەرانەوہى بۇ بارى وەستانى بۇكسىنگ.

REAR ARM UPPERCUT TO THE BODY مستى ژېرسەروو بە قۇلى دواوہ بۇ لەش

- ھەمان قۇناغەكانى جىبەجى كردنى لىدانى مستى ژېرسەروو بە قۇلى دواوہ بۇ سەر بەلام پېش ھەموو شتىك يارىزان ھەلدەستى بە ئەنجامدانى جولەى نووشتانەوہى چۆكەكان بۇ ئەوہى شانى پېشەوہ لەسەر يەك ھىل بېت بۇ لەشى ركابەر. مستەكەى ئاراستەى لەشى ركابەر دەكات.