



## الخطوات الست



باطن اليد بباطن اليد الأخرى



باطن اليد اليمنى على ظاهر اليد اليسرى



باطن اليد اليسرى على ظاهر اليد اليمنى



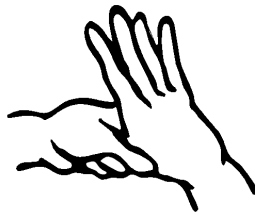
باطن الأصابع على بعضهم البعض



ظاهر الأصابع بباطن اليد المعاكسة



الدعك الدائري للإبهام الأيسر



الدعك الدائري للإبهام الأيمن



الدعك الدائري لباطن اليد اليسرى



الدعك الدائري لباطن اليد اليمنى