

# NOZIK MOTORIKALAR HARAKATI

{ LAZGI KO'RINISHIDA



1. HAKAKAT NAVBATMA  
NAVBAT IKKALA QO'L BILAN  
HAM BAJARING.
2. BARMOQLARNI EGING.
3. O'NGA VA CHAPGA QARAB  
BAJARING



2. IKKALA QO'L BILAN  
HARAKAT QILING ONGA  
CHAPGA  
2.BARMOQLARNI TEPAGA  
PASTGA EGING



3. QO'LLARNI  
TOMOQ TAGIGA  
OLIB KELIB  
BARMOQLARNI  
HARAKATLANTIRI  
NG