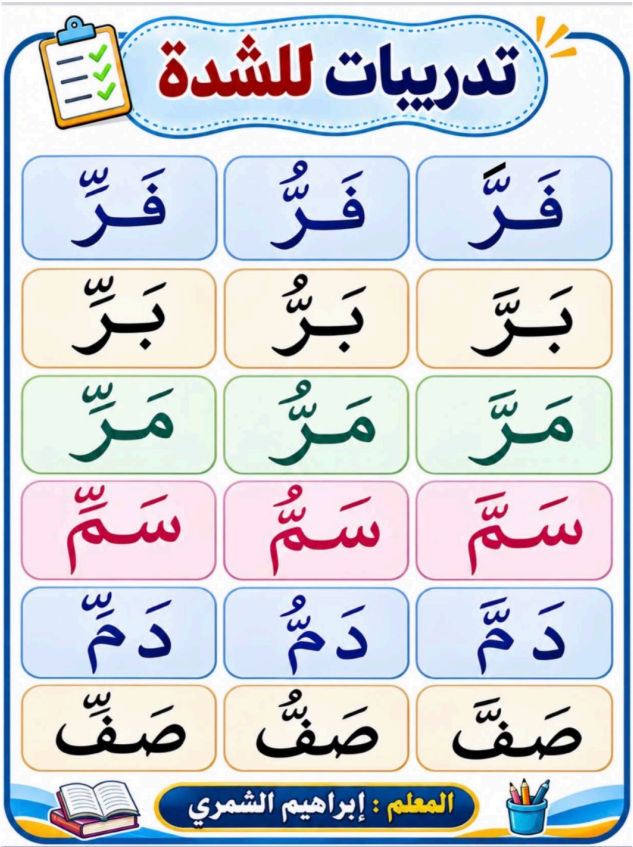

تدريبات للشدة
فَرَّ فَرُّ فَرِّ
بَرَّ بَرُّ بَرِّ
مَرَّ مَرُّ مَرِّ
سَمَّ سَمُّ سَمِّ
دَمَّ دَمُّ دَمِّ
صَفَّ صَفُّ صَفِّ
المعلم : إبراهيم الشمري