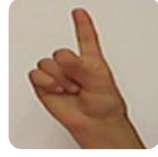
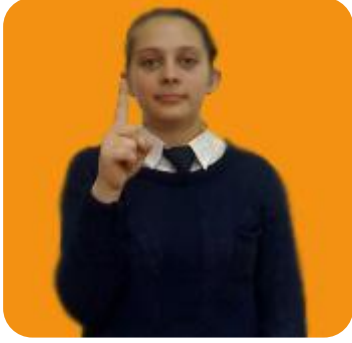
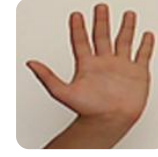


# I



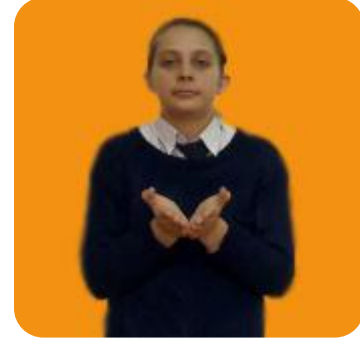
Sağ elin işaret parmağı açık, öbür parmakları kapalı ve sağ el yüz hizasından öne doğru itilir.

# IRAK



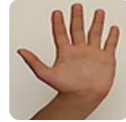
Sağ elin başparmağı alnın ortasında ve bütün parmaklar açıktır, avuç içi sola doğru bakar. Başparmak alna değer.

# IRMAK



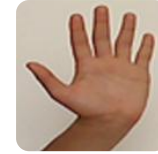
Her iki el göğüs hizasıdır. Her iki el düz ve parmakları birbirine yapışıktır. Serçe parmakları birbirine değecek ve avuç içleri yukarıya bakacak şekilde eller öne doğru hareket ettirilir.

# ISINMAK



Her iki el göğüs hizasında, eller açık, düz, avuç içleri birbirine sürtülür. Sonra iki el avuç içleri aşağıya bakacak şekilde, karın hizasında yan yana durur.

# ISPANAK



Her iki el sağ göğüs hizasıdır. Sol el, sağ elin bileğinden tutar. Sağ elin parmaklar ve avuç içi aşağıya bakacak şekilde sağa sola sallanır.

# IZGARA



Her iki el karın hizasıdır. Eller resimdeki gibi birbirine değecek şekilde tutulur. Eller bileklerden hareket ettirilerek avuç içinin bilekle birleşim noktalarına iki kez değdirilir.