ᐃᓄᑐᐃᓐᓂᑦ ᐹᔭᕈᓯᕐᒥᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᑦᓯᒍᑎᖕᒋᑦ

ᑐᑭᓯᑎᑦᓯᒋᐊᖕᖓᐅᑏᑦ

ᐹᔭᕐᓂᖅ ᓄᑕᐅᖕᖕᒋᓂᕐᐸᐅᖃᑎᐅᕗ ᐱᖕᖑᐊᕈᑎᓄᑦ ᐊᑐᕐᑕᐅᓱᖑᑦᓱᓂ ᓄᓇᓕᑐᖃᑦᓴᔭᓕᒫᓄᑦ ᓯᓚᕐᔪᐊᒥ. ᒐᒪᖕᖓᓂᑐᖃᓗᒃ ᐃᓄᑐᐃᓐᓂᑦ ᐹᔫᓱᑐᕐᑫᑦ ᑲᔪᓯᑦᓱᓂᓪᓗ ᑕᒪᓐᓇ ᓄᓇᕗᒻᒥ ᓄᓇᑦᓯᐊᒥᓗ. ᐹᔭᕐᓂᖅ ᐊᑭᓕᓈᓄᑦ ᐱᖕᖑᐊᕈᑎᐅᓱᖅ ᐱᐅᓯᑐᖃᕐᑎᒍᑦ ᐊᓪᓕᐊᖃᖃᑦᑕᓯᒪᖕᖕᒋᑐᑦ. ᐱᖕᖑᐊᓱᑎᒃ ᐱᖕᖑᐊᕈᓯᖃᓱᑦ, ᓱᑲᓵᕐᓂᖃᕐᓱᑎᒃ, ᓱᖑᓂᖃᕐᓱᑎᒃ, ᑕᖃᑦᓯᓈᑦᑑᓱᑎᒃ ᐹᔭᕈᓯᖃᕐᓱᑎᓪᓗ ᐊᑭᓕᓈᒃ ᐱᓕᐅᑎᑦᓱᑎᒃ. ᑖᓐᓇ ᐱᖕᖑᐊᕈᑎᒃ ᐊᓕᐊᒋᔭᐅᓱᖅ ᑭᓇᓕᒫᒃᑯᓄᑦ, ᐊᖕᒋᓕᓈᓄᑦ ᑎᒥᒥᒍᑦ ᐱᒍᓐᓇᓂᓕᓈᓄᑦ; ᐃᓗᓐᓇᓯᐊᖕᒋᑦ ᐱᒍᓐᓇᓯᒍᓐᓇᑐᑦ.
ᐃᓄᑐᐃᓐᓂᑦ ᐱᒻᒪᕆᐅᔪᕐᑯᑎᖕᒋᑦ ᓱᖑᓯᑎᑦᓯᒋᐊᕋᓱᐊᕐᑐᑦ ᐹᔭᕐᑎᓂᒃ ᐱᐅᔪᒧᑦ ᐊᓯᑦᔨᒋᐊᕆᓂᕐᒥᒃ ᒪᑯᑎᒎᓇ...

- **ᐃᓅᖃᑎᒌᑦᓯᐊᓂᖅ**
  ᓱᓱᒋᐅᑎᓂᖅ, ᐃᓅᖃᑎᒌᓐᓂᖅ ᑲᒪᒋᐅᑎᑦᓯᐊᓂᕐᓗ
- **ᐱᓕᒻᒪᓴᒃᓂᖅ/ ᐱᔭᕆᐅᕐᓴᓂᖅ**
  ᐱᒍᓐᓇᓂᕐᑖᓂᖅ ᑕᑯᓐᓇᓂᒃᑯᑦ, ᐃᑲᔪᕐᓂᑯᑦ, ᐆᑦᑐᕋᕐᓂᑯᑦ ᐊᔪᐃᓐᓇᓂᒃᑯᓗ
- **ᐱᓕᕆᖃᑎᒌᓐᓂᖅ / ᐃᑲᔪᖃᑎᒌᓐᓂᖅ**
  ᐱᓇᓱᐊᖃᑎᒌᑦᑐᑦ ᑖᑦᓱᒥᖕᒐᑦᓴᓇᖅ ᑐᕌᒐᖃᕐᓱᑎᒃ
- **ᐱᔨᑦᓯᓂᖅ**
  ᐱᒍᑦᔨᓂᖅ ᐆᒪᑦᓯᓂᕐᓗ ᐃᓚᒥᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ/ᐅᕝᕙᓗᓗᓐᓃᑦ ᓄᓇᓕᒻᒥᒃ

ᑖᒃᑯᐊ ᐊᑐᐊᕐᒥᑦ ᑕᑯᓐᓇᕋᑦᓴᓗ ᒪᓕᒐᓕᐊᖑᓯᒪᔪᑦ ᐃᑲᔪᕈᑎᑦᓴᐅᓱᑎᒃ ᐹᔭᕐᑎᓂᒃ ᐱᒋᐅᕐᓴᑎᑦᓯᔨᓂᒃ ᓄᓇᑦᓯᐊᒥ ᓄᓇᕗᒻᒥᓗ ᐊᑐᓕᕐᑎᓯᑦᓯᐊᕈᑎᑦᓴᐅᓱᑎᒃ ᐹᔭᕐᓂᒥᒃ ᐱᓇᓱᐊᕐᑎᓯᒍᑎᓂᒃ.
ᑖᓐᓇ ᑕᑯᓐᓇᕋᑦᓴᖅ _____ᑎᑦᑖᐲᑦ ᐊᒃᒍᑕᐅᓯᒪᑦᓱᓂ_____-ᕈᕐᑎᓱᒍ.

ᐹᔭᕈᓯᖅ ᐊᑐᕐᑕᐅᒍᓪᓕᐅᓲᖅ: ᐆᑦᑐᕋᕐᑐᑦ ᐱᒋᐅᕐᓴᑐᓄᑦ/ᐱᐊᕋᕐᓄᑦ

ᐱᕕᑦᓴᖕᒐ	ᓱᖃᑦᓯᒍᑎᖕᒐ
5 ᑎᑦᑖᐲᑦ	**ᑐᖕᖕᒐᓱᑦᑎᓯᓂᖅ** ᐅᐸᐅᑎᔪᑦ ᐊᑎᖕᒋᑦ ᐊᓪᓚᓗᒋᑦ, ᐅᖃᐅᑎᑦᓯᐊᓗᒋᑦ ᑎᒥᒥᒍᑦ ᐃᓱᒪᒥᒍᓪᓗ ᐊᑦᑕᓇᕐᑐᒦᑦᑐᓕᒋᐊᖃᕐᓂᖕᒋᓐᓂᒃ, ᐱᕙᓪᓕᕐᑯᑎᒋᓗᓂᐅᒃ ᐊᓕᐊᓇᕐᑑᑎᓪᓗᒍᓗ.
2 ᑎᑦᑖᐲᑦ	**ᑲᓇᑕᒥ ᐃᓄᑐᐃᓐᓇᓂᓪᓗ ᐹᔭᕐᓂᐅᑉ ᐊᑐᕐᑕᐅᖃᑦᑕᓯᒪᓂᖕᒐ** ᐱᒻᒪᕆᐅᕗᖅ ᐅᕕᒃᑫᑦ ᖃᐅᔨᒪᑎᑕᐅᑦᓯᐊᕆᐊᖃᕐᓂᖕᒐᓂᒃ ᐃᓄᑐᐃᓐᓂᑦ ᑲᓇᑕᒥᐅᓪᓗ ᐹᔭᕐᓂᒥᒃ ᐱᖕᖑᐊᕈᑎᖃᕐᓯᒪᓂᖕᒐᓂᒃ ᑐᑭᓯᑎᑕᐅᒋᐊᖃᕐᓂᖕᒐ. ᑕᒪᓐᓇ ᐊᑑᑎᒍᓐᓇᑐᖅ ᐅᖃᖃᑎᒌᓐᓂᑯᑦ ᐅᕝᕙᓗᓗᓐᓃᑦ ᐊᐱᕐᓱᖃᑦᑕᑎᓪᓗᒋᑦ ᑭᐅᒪᔭᐅᓗᑎᒃ. ᐊᐱᕆᐅᑎ/ᑭᐅᒍᑎ ᐆᑦᑐᕋᐅᑏᑦ: ❑ ᑭᓇ ᑲᓇᑕᒥᐅᖑᑦᓱᓂ ᓄᑲᕐᓯᐸᐅᑦᓱᓂ ᐹᔭᕐᑎᐅᓯᒪᕙ 1976-ᒥ ᓯᓚᕐᔪᐊᒥᐅᑦ ᐱᖕᖑᐊᓂᕐᔪᐊᓂᖃᕐᑎᓗᒋᑦ (ᖁ ᑖᑲᖃᓯ) ❑ ᑭᓇ ᑲᓇᑕᒥ ᐅᕐᑯᒃᓐᓂᐸᐅᑦᓱᓂ ᐱᖕᒐᓱᓂ ᓯᓚᕐᔪᐊᒥᐅᑦ ᐱᖕᖑᐊᓂᕐᔪᐊᓂᖕᒋᓐᓄᑦ ᐃᓚᐅᓯᒪᕙ ? (ᖃᓇ ᑲᓇᔅ) ❑ ᐃᓄᑐᐃᓐᓇᐅᑉ ᐊᑎᖕᒐᓂᒃ ᐅᖃᕐᓗᑎᒃ ᓵᓚᖃᖃᑦᑕᓯᒪᔫᑉ NAIG, CSG ᐅᕝᕙᓗᓗᓐᓃᑦ ᐅᑭᐅᕐᑕᑐᒥᐅᑦ ᐱᖕᖑᐊᓂᕐᔪᐊᓂᖕᒐᓂ ᓄᓇᓕᒻᒥᓂᓗ.
20 ᑎᑦᑖᐲᑦ	**ᐱᒋᐊᕐᐸᓕᐊᓂᕐᒥ ᐱᒋᐅᕐᓴᐅᑏᑦ** ᓇᓪᓕᑐᐃᓐᓇᖕᒐᓂᒃ ᐊᑑᑎᔭᐅᑎᑦᓯᓗᑎᑦ. ᑖᒃᑯᐊ ᓱᖃᑦᓯᒍᑏᑦ ᐊᓯᑦᔨᑕᐅᑲᑕᒍᓐᓇᑐᑦ ᐱᒋᐅᕐᓴᑎᑦᓯᓂᕐᓂ. ❑ ᐅᓇᑕᕐᑎᑎᑐᑦ ᐹᕐᖑᓂᖅ ❑ ᓇᓄᕐᑎᑐᑦ ᐹᕐᖑᓂᖅ ❑ ᒥᑎᕐᑎᑐᑦ ᐱᓱᓐᓂᖅ ❑ ᐳᑦᔫᑎᑎᑐᑦ ᐱᓱᓐᓂᖅ ᓯᕗᒧᑦ ᑭᖑᒧᓪᓗ ❑ ᓇᑦᓯᑎᑐᑦ ᐹᕐᖑᓂᖅ ❑ ᑭᖑᒧᑦ ᐊᔭᐅᕐᓂᖅ ❑ ᓯᕐᕐᑰᓄᑦ ᐅᓪᓚᓂᖅ ❑ ᓯᕐᕐᑰᒃ ᐊᓯᑦᔨᑕᕐᑑᒃ ❑ ᐃᓪᓗᑐᑦ ᓂᐅᒥᓄᑦ ᒥᓯᑦᑐᖅ (ᑐᕝᕕᖕᒐ ᓇᓗᓐᒃᑯᓯᕐᓗᒍ) ❑ ᓵᖕᖕᒋᔭᕐᓂᖅ ❑ ABCs ❑ Karaoke crossovers ❑ ᓇᐸᐸᒃᑲᑕᕐᓂᖅ ❑ ᓯᕗᒧᑦ ᐊᑦᓴᑲᓂᖅ ❑ ᓯᕗᒧᑦ ᐃᖕᒋᕐᕋᓯᓗᓂ ᐊᑦᓴᑲᓂᖅ ❑ ᑭᖑᒧᑦ ᐊᑦᓴᑲᓂᖅ ❑ ᓇᐸᒃᑲᑕᕐᓂᖅ ❑ ᓂᐅᒥᓂᒃ ᑕᓕᕐᒥᓂᓪᓗ ᐃᓵᓪᓛᑎᑦᓯᓂᖅ ❑ ᑭᖑᒧᑦ ᑲᑕᓐᓂᖅ (ᓴᓂᕌᒍᑦ ᑭᖑᒧᓪᓗ)

ᐱᕕᑦᓴᖓ	ᓱᖃᑦᓯᒍᑎᖓ
	❑
30 ᑎᑦᑖᐃᑦ	**ᐱᖕᖕᒍᐊᓃᑦ ᐱᓇᓱᐊᕆᐊᓕᖕᒋᓪᓗ** ᓱᖃᑦᓯᒍᑎᒋᓂᐊᕐᑕᖓᓂᒃ ᓇᓪᓕᒃᑐᓗᑎᑦ. ᑖᒃᑯᐊ ᐱᖕᖕᒍᐊᕈᑏᑦ ᑕᑯᓐᓇᕋᑦᓴᓃᑦᑐᑦ. ᐆᑦᑐᕋᕐᑎᓯᓂᕐᓂ ᓱᖃᑦᓯᒍᑎᖕᒋᑦ ᐊᓯᑦᔨᖃᑦᑕᓗᒋᑦ. ᐱᖕᖕᒍᐊᑐᓂᒃ ᐆᔭᕐᐸᓕᐊᑎᑦᓯᒍᓐᓄᓗᑎᑦ ᐱᖕᖕᒍᐊᑎᓪᓗᒋᑦ - ᑎᒥᒥᒍᑦ ᐱᒍᓐᓇᑕᒥᓂᒃ ᐱᒐᓱᐊᕐᑎᓗᒋᑦ, ᐱᖕᖕᒍᐊᓂᕐᒧᑦ ᐊᓯᑦᔨᓚᖓᓗᒍ. ❑ **ᐃᓕᑖᑦᑎᑐᑦ** • ᓯᕐᕐᑯᒥᒐᐅᑎᓂᖅ • ᐹᔭᕐᑑᒃ • ᑐᓄᐊᓅᕐᓗᑎᑦ • ᓂᐅᖓᑕ ᐃᓪᓗᐊ ᑎᒍᓗᒍ • ᒧᒥᑦᑎᓗᒍ • ᐸᕐᑕᒧᑦ ᐱᖕᖕᒍᐊᓂᖅ ᐃᒋᑦᓯᔨ/ᐊᑯᕐᓯᔨ. ❑ **ᐊᒥᓲᑦᓯᑎᒃ ᐱᖕᖕᒍᐊᑐᑦ** ᑎᕆᒐᓂᐊᑉ ᐸᒥᐅᖓ ᐊᒻᒪᓗ ᑕᓯᔪᐊᒥᒃ ᓴᒻᒪᑎᖃᕐᓂᖅ (ᐲᕐᑕᐅᑐᐊᕈᓂ, push-ups-ᕆᐊᓕᒃ ᐊᓯᖕᒋᓐᓂᓗ. ᐱᖕᖕᒍᐊᑐᓄᑦ ᐃᓚᐅᒋᐊᓪᓚᒍᒪᒍᓂ) British bulldog (10 ᓴᑲᓐᓂ ᐃᑳᓵᕋᓱᐊᕐᓗᓂ) ᐸᑦᑕᒥᒃ ᐹᒍᑎᐊᕐᓱᑎᒃ ᑎᒍᓯᓕᐅᑎᔪᑦ ᐱᒋᐅᕐᓴᑎᑦᓯᔨᖓ ᑭᓯᑦᓯᒍᑎᒥᒃ ᐅᖃᖃᑦᑕᑎᓪᓗᒍ. ᑕᑎᒡᒃᑦ ᑐᓗᒃᓪᓗ ᓯᕐᕐᑯᒥᓄᑦ ᐱᖕᖕᒍᐊᕈᑎ (ᐊᑭᓖᑦ ᓯᕐᕐᑰᑭᓐᓄᑦ ᑎᑦᑕᑯᑖᒥᒃ ᐃᑳᕐᑎᒐᓕᒋᐊᓖᑦ) ᐹᔭᕐᑏᑦ ᑎᒥᒥᓂᒃ ᐊᑐᓗᑎᒃ ᐊᓪᓕᐊᒥᓃᓪᓗᑎᒃ ᐊᑭᓕᕐᒥᑕ ᓴᓂᐊᓃᒍᓐᓄᓗᑎᒃ. ᐱᒋᐅᕐᓴᑎᑦᓯᔨᖓ ᑎᓕᔨᓕᕐᒥᔪᖅ "ᓇᒻᒪᒫᖅ" ᐅᕝᕙᓗᓗᓐᓃᑦ "ᐸᑳᒃᑯᖓᓂ ᐅᓪᓗᒥᓃᑦᑐᖅ" ᐅᕝᕙᓗᓗᓐᓃᑦ "ᓵᒻᒥᒍᑦ ᓇᒻᒪᑐᖅ" ᐅᕝᕙᓗᓗᓐᓃᑦ "ᖃᖓᑦᑕᔫᖅ" (ᑭᖑᓪᓕᐸᒃpush-ups-ᕆᐊᓖᒃ ᐱᖕᖕᒍᐊᑐᓄᑦ ᐅᑎᓚᖓᓗᑎᒃ).
15 ᑎᑦᑖᐃᑦ	**ᐹᔭᕈᓯᑦ** ❑ **ᐃᓱᒪᓐᓇᕿᑦᓯᓂ ᐹᔭᕈᓯᖅ** ᐹᔭᕐᕈᓯᓕᒫᓂ ᐱᔭᑦᓴᑖᕐᑎᑕᐅᕐᖃᓲᑦ ᐱᖕᖕᒍᐊᕈᑎᐅᑎᑦᓯᒍ. ᐹᔭᕐᑏᑦ ᐱᖕᖕᒍᐊᕈᑎᒥᒃ ᐊᑑᑎᒌᑐᐊᕋᒥᒃ, ᐱᒋᐅᕐᓴᑎᑦᓯᔨᒥᓄᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᑕᐅᓯᓲᑦ ᐊᑦᔨᒌᖕᖕᒋᑐᓂᒃ ᐹᔭᕈᓯᕐᓂᒃ ᐱᔭᕇᕐᓯᒪᔭᖕᒋᓐᓂᒃ. ᐱᒋᐅᕐᓴᑎᑦᓯᔨᑦ ᐹᔭᕈᓯᕐᓂᒃ ᐊᕕᑦᑐᐃᒐᔭᕐᑐᑦ. ᓂᑯᕐᕋᑲᓪᓚᓂᕐᒥᒃ ᐱᒋᐊᕐᓱᑎᒃ, ᐊᒻᒐᒥᓄᑦ ᐹᒋᐊᖕᖓᓂᖅ, ᑕᓕᕐᒥᓄᑦ ᓄᑦᓲᑎᓂᖅ, ᐅᑯᑦᑕᓂᖅ ᑖᒃᑯᐊ ᓂᒪᒍᓲᑦ ᓄᑭᓂᒃ ᐊᑐᓪᓗᐊᖕᒋᒻᒪᑕ ᐅᕕᒃᑲᓄᑦ ᐱᒋᐅᕈᑎᐅᒍᓐᓇᑐᑦ. ᐃᓚᐅᔪᑦ ᐹᔭᓕᑐᐊᕐᐸᑕ, ᐊᑐᕈᓐᓇᑕᖕᒋᑦ ᐃᓱᓕᑦᑕᕕᖃᕐᑎᓗᒋᑦ, ᐱᕙᓪᓕᕐᑯᑎᐅᓂᕐᓴᐅᒐᔭᕐᑐᖅ ᐅᕕᒃᑲᓄᑦ ᐱᒋᐅᑦᓯᐊᕈᑎᐅᓂᕐᓴᐅᓗᓂ ᐊᐅᓚᓂᕐᒥᓂ ᓂᒪᔭᓐᓂᒥᓂ ᐹᔭᕈᓯᕐᒥᒃ ᑭᖑᓪᓕᖓᓂᒃ ᐱᒋᐊᓚᐅᕋᓂ.
	• ᓂᑯᕐᕋᑲᓪᓚᓂᖅ • ᐊᒻᒐᒥᓄᑦ ᐹᓂᖅ • ᑕᓕᕐᒥᓄᑦ ᓄᑦᓲᑎᓂᖅ • ᐅᑯᑦᑕᓂᖅ • ᓂᐅᒥᑕ ᐃᓪᓗᐊᓂᒃ ᐊᑐᕐᓂᖅ

ᐱᕕᑦᓴᖓ	ᓱᖃᑦᓯᒍᑎᖓ
	• ᓇᓕᒃᑳᖓᒍᑦ ᖃᖓᑦᑐᓂᖅ • ᓂᐅᒥᓂᒃ ᐃᓪᓗᑐᑦ ᐊᑐᕐᓂᖅ • Half nelson • ᐃᕿᒻᒥᓱᒍ ᐊᔪᕐᓯᐅᒪᑎᑦᓯᓂᖅ • ᐸᑳᒃᑯᐊᓂᐅᑉ ᐃᓴᕈᖓ • ᑐᖕᖓᑎᓪᓗᒍ ᓵᓚᐅᑦᑐᓕᓂᖅ • ᐃᓴᕐᕿᓛᓂᖅ ᓂᐅᒋᓐᓄᑦ ᐱᒋᐊᕐᑕᐅᒍᓂ • ᓵᖓᒍᑦ ᐊᔪᕐᓯᑎᑦᓯᓂᖅ ᓂᐅᒋᓐᓄᑦ ᐱᒋᐊᕐᑕᐅᒍᓂ ❑ **ᐱᖕᖕᒍᐊᓕᓂᕐᓄᑦ ᐊᑐᕐᑕᐅᒍᓐᓇᑐᑦ** ᑎᒥᖓᓂᒃ ᐊᔪᕐᓯᑎᑦᓯᓂᖅ ᐊᓪᓕᓂᕐᒥᒃ ᐊᑐᕐᓗᓂ, ᑐᐃᖓᒍᑦ ᐃᒋᑦᓯᓂᖅ, ᓂᐊᕐᑯ ᑕᓕᒃᑯᓗ ᐃᒋᑦᓯᓂᖅ, ᓈᒃᑯᑦ, ᑲᓈᖏᒍᑦ ᓈᑎᑦᓯᓂᖅ. ❑ **ᐃᓄᐃᑦ ᐹᔭᕈᓯᖓ** ᐃᓄᐃᑦ ᐹᔭᕈᓯᖓ ᐊᑑᑎᔭᐅᓯᒪᓕᕐᑐᖅ ᑕᐅᓴᓐᑎᓂ ᐊᕐᕌᒍᓂ ᑲᓇᑕᐅᑉ ᐅᑭᐅᕐᑕᑐᖓᓂ ᐃᓄᑐᐃᓐᓇᓄᑦ. ᐃᓄᑐᐃᓐᓂᑦ ᐹᔭᕈᓯᖓ ᐱᖕᖕᒍᐊᕈᑎᐅᑎᓪᓗᒍ ᐊᑐᕐᑕᐅᖃᑦᑕᓯᒪᔪᖅ ᐃᓱᒪᒥᒃ ᐱᕈᕐᓴᒍᓯᐅᑦᓯᓂ ᑎᒥᒥᒍᓪᓗ ᓲᖕᒍᓯᓴᒍᓯᐅᑦᓯᓂ. ᐃᒻᑦᑐᖅ ᐹᔭᕈᓯᖅ ᐃᓱᒪᒋᓴᓯᐊᓪᓗᐊᓇᐊᑐᖕᖕᒋᑐᖅ ᓲᖕᒍᓂᖓᓂᒃ ᓄᑭᖕᒋᓐᓂᓗ ᐊᑐᕈᑎᑐᐃᓐᓇᐅᒪᑦ. ᒪᓕᒐᖕᒋᑦ: • ᐹᔭᕐᑑᒃ ᓵᖕᖓᐅᑎᑦᓱᑎᒃ ᓴᕝᕕᒋᒃ ᐊᑦᑐᐊᒍᑎᑦᓱᑎᒃ **ᖃᖓᒍᑦ ᐊᑖᒍᓪᓗ** ᑎᒍᒥᐊᕈᑎᑦᓱᑎᒃ, ᐃᕿᒻᒥᐅᑎᑦᓱᑎᒃ ᐊᒡᒐᒋᒃ ᑎᒍᒥᐊᕈᑎᑦᓱᑎᒃ ᐊᑭᓕᕐᒥᑕ ᑐᓄᐊᒍᑦ. • ᓂᐊᕐᑯᖓ **ᓴᓂᕋᓃᑦᓱᓂ** ᒐᒪᖕᖓᓕᒫᖅ. • ᐊᒡᒐᒋᒃ ᑎᒍᒥᐊᕈᑎᑦᓱᑎᒃ ᒐᒪᖕᖓᓕᒫᖅ, ᐃᕿᒻᒥᓗᒍ ᓇᓄᕐᑎᑐᑦ ᐅᕐᕈᑎᒐᓱᐊᕐᓗᒍ. • ᓴᒃᑯᕈᕕᐅᒃ ᑎᒍᒥᐊᕐᒐᑦ ᓵᓚᐅᔪᑎᑦ! • ᓈᑎᑦᓯᒍᓐᓇᖕᒋᑦᑐᑎᑦ ᕿᕕᕐᑎᓯᒍᓐᓇᓇᓪᓗ. • ᐊᒡᒐᖓᑕ ᐃᓪᓗᐊᓂ ᑐᓄᐊᓃᖕᒋᓐᓇᓇᐊᓕᒃ ᓂᐊᕐᑯᖓᓄᕈᓐᓇᖕᒋᑦᑐᖅ. • ᐃᓱᓕᕝᕕᖃᖕᖕᒋᑐᖅ ᑲᔪᓯᔪᖅ ᐱᖕᖕᒍᐊᓂᖓ ᓵᓚᖃᕐᑐᖃᖕᖕᒋᓂᓕᒫᖓᓂ. **ᖃᐅᔨᒪᒐᑦᓴᓯᐊᖅ:** ᐃᓄᑐᐃᓐᓂᑦ ᐹᔭᕈᓯᖓᓂᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᑦᓯᒍᑎᖃᓕᕈᕕᑦ ᓱᕐᕐᑯᕕᐊᓪᓗᖓᕐᖃᓗᑎᑦ ᓂᑯᕕᐸᓕᐊᓗᑎᑦ.
10 ᑎᑦᑖᐲᑦ	**ᖃᓄᐃᓕᖓᓃᑦ / ᐹᔭᕐᑐᑦ ᑕᑯᓐᓇᑕᐅᑦᓯᑎᒃ** ᐊᑦᔨᐅᖕᒋᑦᑐᓄᑦ ᐱᐅᓯᓇᔭᐅᓱᓄᓕᖓᔪᖅ. ᐹᔭᓇᐊᖕᖓᓯᑐᐊᕋᒥᒃ ᑕᑯᓐᓇᑎᖃᕐᓯᑎᒃ ᖃᓄᐃᓕᖓᐅᓯᖃᕐᓯᑎᒃ, ᐃᓱᓕᕝᕕᖃᕐᑎᓗᒍ ᓄᒍᓐᓇᓂᖓ ᐊᑕᐅᓯᐊᕐᓗᓂ ᒪᕐᕈᕕᓪᓗᓂᓗᓐᓃᑦ; ᓂᒪᒍᓯᕐᓂᒃ ᐱᓯᑎᖕᖕᒍᓲᖕᒍᐸᓪᓕᐊᓂᖕᒋᓐᓄᑦ ᐃᓚᐅᕐᑐᐸᓪᓕᐊᓗᒋᑦ. ᑐᑭᖓ 10 ᓴᑲᔅᓂᒃ ᑐᖕᖓᑎᑐᐊᕈᕕᐅᑦ ᐊᑭᖑᑦ ᑐᓄᑎᒋᐊᕐᓗᒍ half nelson ᑎᓗᒍᓗᓐᓃᑦ.
10 ᑎᑦᑖᐲᑦ	**ᓄᓪᓚᒋᐊᕐᓂᖅ/ᐱᔭᕇᕐᓂᖅ** ᑐᑭᖓ ᐅᖃᐅᑎᓗᒋᑦ ᖃᓄᐃᓘᕿᓐᓇᒪᖕᒐᑕ, ᑐᑭᓯᑎᓪᓗᒋᑦ ᐱᓕᐅᑎᓂᕐᓂᒃ/ᐆᑦᑐᕋᕐᓂᓂᒃ, ᖃᐅᔨᒋᐊᕈᓐᓇᑕᖕᒋᓐᓂᒃ.

ᐱᒋᐅᕐᓴᑎᑦᓯᔨᓄᑦ ᖃᐅᔨᒪᒐᑦᓴᓯᐊᑦ

- ᐊᓯᑦᔨᑕᕈᓐᓇᓗᑎᑦ (ᐊᓯᑦᔨᓴᐅᑎᒋᐊᐱᒍᓐᓇᓗᑎᑦ)
- ᓇᓗᓇᕐᑑᑎᒍᓐᓄᓗᒍ, ᖃᐅᔨᒪᔭᑎᓐᓂᒃ ᐱᒋᐅᕐᓴᑎᑦᓯᒍᑎᖃᕐᓗᑎᑦ
- ᐊᓕᐊᓇᕐᑑᓗᑎᑦ ᕿᓪᓚᑐᐃᑦᓯᐊᓗᑎᑦ
- ᐃᕐᕿᓕᓴᕐᓂᒥᒃ ᓱᒋᐊᕐᑕᐅᒍᑎᐅᑎᑦᓯᒍᓐᓄᓗᑎᑦ
- ᐃᕐᖃᐅᒣᓐᓇᕆᑦ - ᐊᑦᑕᓇᕐᑐᒦᑦᑐᓕᓂᖅ ᐊᓕᐊᓯᐊᓂᕐᓗ ᓯᕗᓪᓕᐅᔭᐅᒋᐊᖃᕐᒪᓂᒃ

ᖃᐅᔨᒋᐊᕐᕕᐅᒍᓐᓇᑐᑦ

ᐊᐱᕆᒍᑎᑦᓴᖃᕈᕕᑦ ᑕᑯᓐᓇᒐᕐᒥᒃ/ᐊᓪᓚᕐᑯᑎᑕᖕᒋᓐᓂᓗᓐᓃᑦ ᐅᕝᕙᓗᓗᓐᓃᑦ ᐱᒋᐊᕐᑎᓯᒍᒪᒍᕕᑦ ᐹᔭᕐᓂᒥᒃ ᓄᓇᕗᒻᒥ, ᖃᕆᑕᐅᔭᒃᑯᑦ ᐅᕗᖓ ᐊᓪᓚᒍᓐᓇᑐᑎᑦ cambaywrestling@gmail.com. ᖃᕆᑕᐅᔭᒃᑯᑦ ᓄᐃᑕᑎᐅᑕᐅᔪᓂᒃ ᑕᑯᒋᐊᕈᓐᓇᒥᔪᑎᑦ www.cambridgebaywrestling.com ᑐᑭᓯᑦᓯᐊᓂᐊᕋᕕᑦ. ᐱᒋᐊᕐᑎᓯᒍᒪᒍᕕᑦ ᐹᔭᕐᓂᒥᒃ ᓄᓇᑦᓯᐊᒥ, ᐱᖕᖑᐊᑐᓕᕆᔨᑦ ᑕᕐᕋᒥ ᑲᑐᑦᔨᖃᑎᒌᓐᓂᖓ ᖃᐅᔨᒋᐊᕐᕕᒋᒍᓐᓇᒐᑦ ᐅᕙᓂ: https://www.sportnorth.com/.