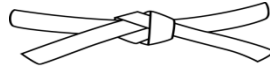


გაკვეთილი № 1  
ახსნა-განმარტებითი ბარათი

WHITE belt თეთრი ქამარი მე - 6 კიუ (KYU)



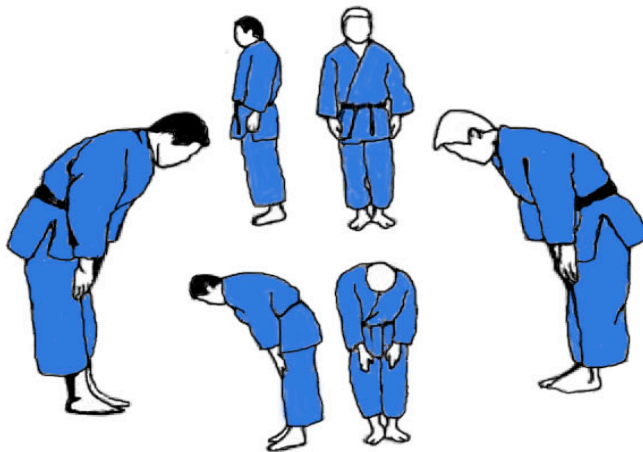
REI- (RESPECT, DECORUM)

რეი – პატივისცემა, კეთილგანწყობა - მისალმება

Ritsu-rei - რიცუ რეი

Standing bow  
მდგომარე მისალმება  
დგომში მისალმება

იაპონური სახელწოდება  
ინგლისურიდან თარგმანი  
განმარტება ქართულად



1. მისალმებისას კეთდება წინზნეკი. 2. ხელის გულებით ვეხებით ბარძაყებს წინიდან. 3. ზნეკის დროს უნდა ვხედავდეთ პარტნიორის მკერდს. 4. კეფა არ უნდა გამოჩნდეს, რადგან ეს ბოდიშის მოხდის ტოლფასია.

## Za rei - ზა რეი

seated posture  
მჯდომარე პოზა  
მისაღება მუხლებზე

ინგლისური სახელწოდება  
ინგლისურიდან თარგმანი  
განმარტება ქართულად

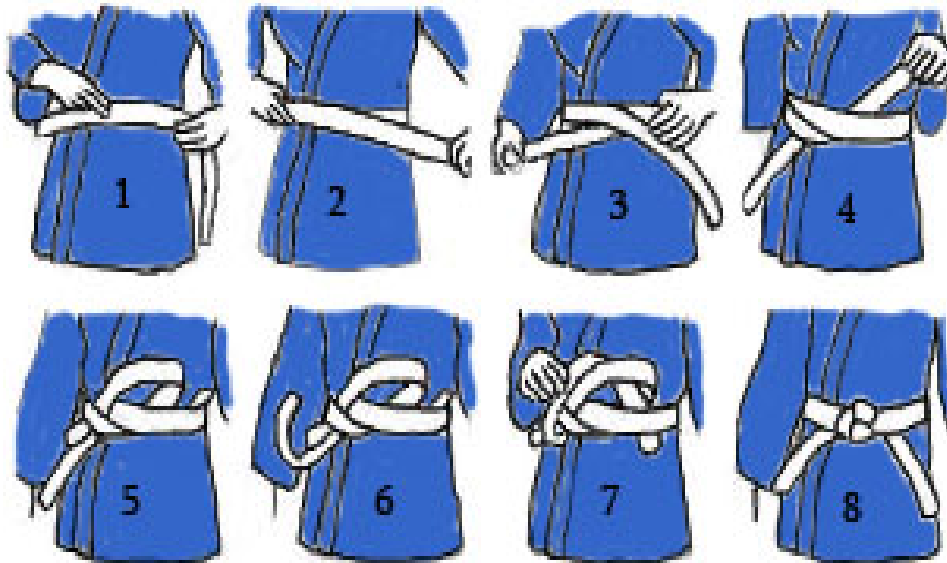


1. მუხლებზე დაჯდომის ვიწყებ მარცხენა ფეხით და შემდგომ ვჯდებით მარჯვენა ფეხით.
2. მარცხენა ფეხის ცერა თითზე ზემოდანაა მოთავსებული მარჯვენა ფეხის ცერა თითი
3. მჯდომარე პოზაში მუხლებს შორის დაშორება ორი მუშტის ტევადობისაა
4. ადგომის ვიწყებთ მარჯვენა ფეხით და შემდგომ მარცხენით.

## OBI - ობი

belt  
ქამარი  
ქამრის შიკვრა

ინგლისური სახელწოდება  
ინგლისურიდან თარგმანი  
განმარტება ქართულად



## UKEMI - უკემი

**breakfall**  
ფრთხილი დაცემა  
დაცემის ტექნიკა, დაზღვევა

ინგლისური სახელწოდება  
ინგლისურიდან თარგმანი  
განმარტება ქართულად

### Mae (zempo) ukemi - მაე (ზემპო) უკემი

**forward breakfall-**  
წინა დაცემა -  
დაზღვევა წინ -

ინგლისური სახელწოდება  
ინგლისურიდან თარგმანი  
განმარტება ქართულად

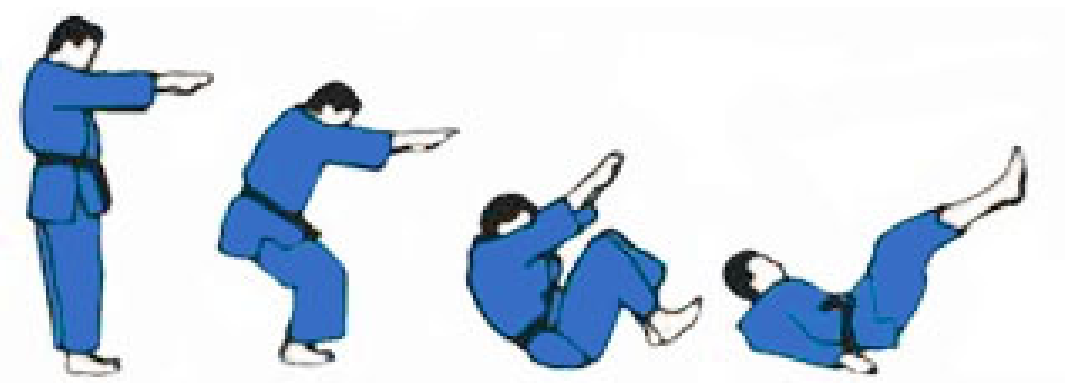


1. დაზღვევას ვასრულებთ ხელის გულებით ქვემოთ, თითები შეტყუპებულია. ტატამზე დაცემა ხდება მთელი მტევნით (ხელისგულით) და წინა მხრით ერთდროულად.

### Ushiro (koho) ukemi - უშირო (კოჰო) უკემი

**rear breakfall**  
უკან დაცემა  
დაზღვევა უკან

ინგლისური სახელწოდება  
ინგლისურიდან თარგმანი  
განმარტება ქართულად

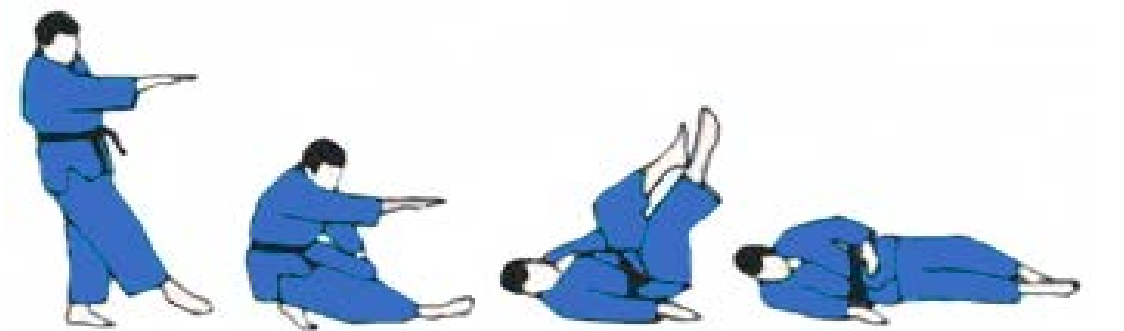


- 1) უკან დაზღვევისას თავი წინ დახრილია, ნიკაპი ეხება მკერდს.
- 2) დაზღვევას ვასრულებთ ხელის გულებით ქვემოთ ტანთან ახლოს. ტანიდან დაზღვევისას ხელების დაცილება არაუმეტეს 45° გრადუსი.

## Yko ukemi - იოკო უკემი

side breakfall  
გვერდით დაცემა  
დაზღვევა გვერდზე

ინგლისური სახელწოდება  
ინგლისურიდან თარგმანი  
განმარტება ქართულად

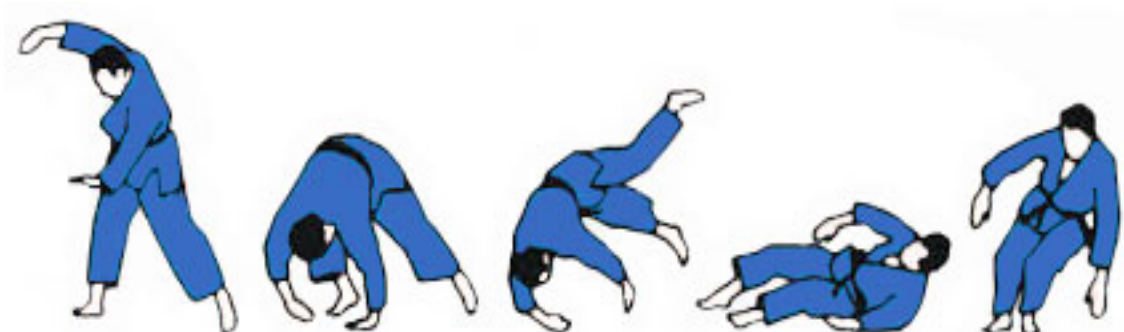


- 1) გვერდზე დაზღვევისას თავი წინ დახრილია, ნიკაპი ეხება მკერდს.
- 2) დაზღვევას ვასრულებთ ხელის გულებით ქვემოთ ტანთან ახლოს.

## Mae-mawari-ukemi – მაე-მავარი-უკემი

forward roll breakfall  
წინ კოტრიალი დაცემა  
დაზღვევა წინ კოტრიალში

ინგლისური სახელწოდება  
ინგლისურიდან თარგმანი  
განმარტება ქართულად



- 1) წინ კოტრიალში დაზღვევისას თავი წინ დახრილია, ნიკაპი ეხება მკერდს.
- 2) დაზღვევას ვასრულებთ ხელის გულით ქვემოთ ტანთან ახლოს.
- 3) დაზღვევისას ტანიდან ხელის დაცილება არა უმეტეს 45° გრადუსი.

# SHIZEI- შიზეი

posture  
დგომა  
დგომი

ინგლისური სახელწოდება  
ინგლისურიდან თარგმანი  
განმარტება ქართულად

**Shizen hontai** - შიზენ ჰონტაი  
(straight natural posture)  
ბუნებრივი დგომი



**Migi shizentai** - მიგი შიზენტაი  
(right natural posture)  
მარჯვენა ბუნებრივი დგომი



**Hidari shizentai** - ჰიდარი შიზენტაი  
(left natural posture)  
მარცხენა ბუნებრივი დგომი



**Jigo hontai** - ჯიგო ჰონტაი  
(straight defensive posture)  
პირდაპირი თავდაცვითი დგომი



**Migi jigotai** - მიგი ჯიგოტაი  
(right defensive posture)  
მარჯვენა თავდაცვითი დგომი



**Hidari jigotai** - ჰიდარი ჯიგოტაი  
(left defensive posture)  
მარცხენა თავდაცვითი დგომი



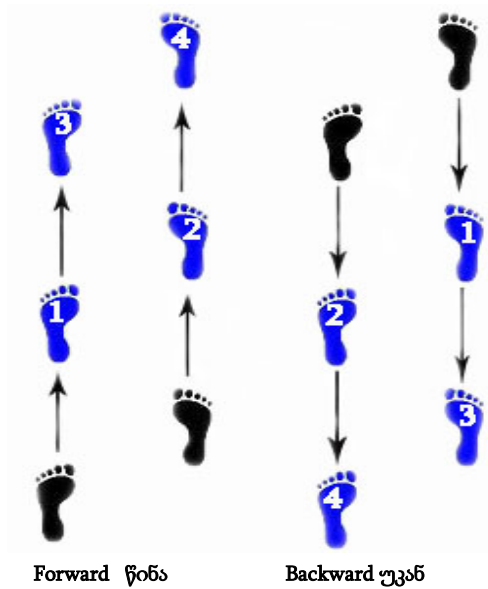
1) დგომებში როგორც გადაადგილებისას ფეხებს შორის დაცილება მხრების სიგანეა.

## SHINTAI - movements - მოძრაობები

### AYUMI ASHI - აიუმი აში

natural walking style  
ბუნებრივი სიარულის სტილი  
მონაცვლებითი ნაბიჯი (ფეხი)

ინგლისური სახელწოდება  
ინგლისურიდან თარგმანი  
განმარტება ქართულად

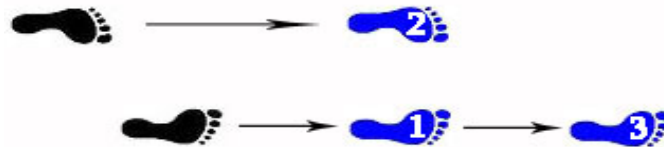


- 1) გადაადგილებისას ფეხებს შორის მანძილი მხრების სიგანეა.
- 2) გადაადგილება ხდება ტატამზე სრიალით

### TSUGI ASHI - ცუგი აში

shuffle stepping  
მიდგმითი ნაბიჯი (ფეხი)

ინგლისური სახელწოდება  
განმარტება ქართულად



- 3) გადაადგილებისას ფეხებს შორის მანძილი მხრების სიგანეა.
- 4) გადაადგილება ხდება ტატამზე სრიალით

# TAI SABAKI - ტაი საბაკი

body shifting; bodi control  
სხეულის გადაადგილება; სხეულის კონტროლი  
გადაადგილება ტრიალებში ნახევარ წრეზე

ინგლისური სახელწოდება  
ინგლისურიდან თარგმანი  
განმარტება ქართულად

## Mae sabaki - front shifting 90°

მაე საბაკი წინ გადაადგილება 90°



## Ushiro sabaki - backward shifting 90°

უშირო საბაკი უკან გადაადგილება 90°



## Mae maware sabaki 180° - მავარე მაე საბაკი 180°

turning to the front 180°  
წრითული წინ ტრიალი (კონტროლი) 180°

ინგლისური სახელწოდება  
განმარტება ქართულად



## Ushiro maware sabaki 180° - მავარე უშირო საბაკი 180°

round-robin rear control 180°  
წრითული უკან კონტროლი (ტრიალი) 180°

ინგლისური სახელწოდება  
განმარტება ქართულად





1)პარტნიორთან ერთად წრიული ტრიალის შესასრულებლად მომქაჩავი ხელი და მისი ერთსახელა ფეხი მოქმედებს სინქრონულად თითქოს ერთმანეთზეა დაბმული (მიწებებული).

## კონსპექტი № 2

### KUMI KATA - კუმი კატა

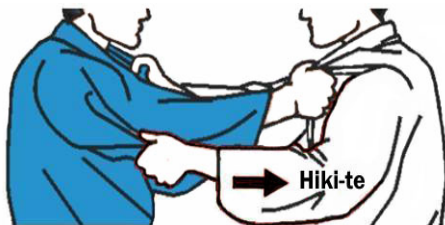
engagement positioning  
ჩაველების ფორმები

ინგლისური სახელწოდება  
განმარტება ქართულად

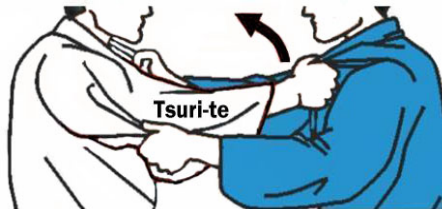


- 1) ჩაველების შესწავლისას უნდა გამახვილდეს ყურადღება ხელის ცერა თითების მდგომარეობაზე, როგორც დგომში, ისე ქვეჭიდში.
- 2) ჩაველებისას ორივე ხელის ცერა თითი მუდამ მიმართულია ერთმანეთისკენ, რითაც პირობითად ვიღებთ იმ თოკს, რომლითაც მუდმივად გვყვავს შეკრული მოწინააღმდეგე ჩაველებაში.

ხელების დასახელება ჩავლებში, ილეთის ჩატარებისას მათი მოქმედების მიხედვით.



**Hiki - te** - (Pulling hand)  
მომქაჩავი, გამომქაჩავი ხელი



**Tsurite** - (Lifting hand)  
ამწევი, ამქაჩავი ხელი



**Kenka - yotsu** - (Face - off using opposing)  
ურთიერთსაწინააღმდეგო დგომა



**Ai - yotsu** - Same grip used by both persons  
თანაბარი დგომა

აიოტსუ ძიუდოს საბრძოლო ძირითადი პოზიციაა, ორივე მოწინააღმდეგე იყენებს იმავე ხელს (მარჯვნივ ან მარცხნივ), როგორც მათი Hiki-te (გამომწევი ხელი).

KUZUSHI -

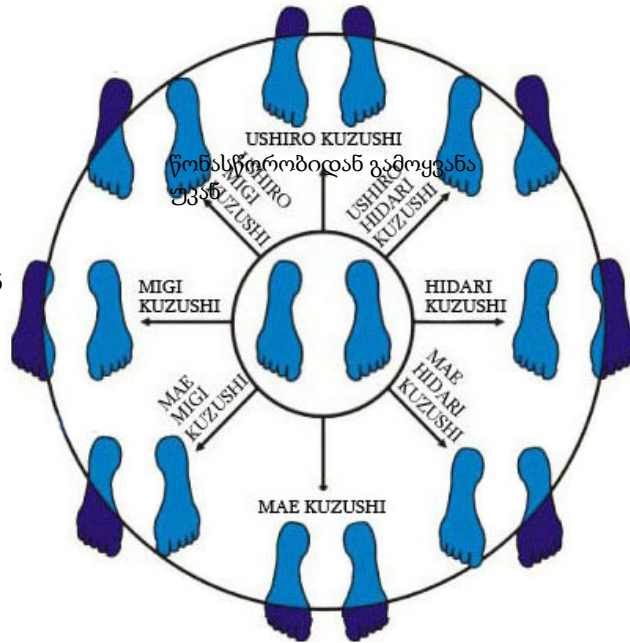
-

(balance-breaking)-  
წონასწორობიდან გამოყვანა  
მიმართულება

წონასწორობიდან  
გამოყვანა  
უკან მარჯვნივ

წონასწორობიდან  
გამოყვანა  
მარჯვნივ

წონასწორობიდან  
გამოყვანა  
წინ მარჯვნივ



წონასწორობიდან გამოყვანა  
უკან

წონასწორობიდან  
გამოყვანა  
უკან მარცხნივ

წონასწორობიდან  
გამოყვანა  
მარცხნივ

წონასწორობიდან  
გამოყვანა  
წინ მარცხნივ

წინ წონასწორობიდან  
გამოყვანა წინ

### ილეთის ჩატარების ფაზები

**KUZUSHI - კუზუში**

(balance-breaking )  
(წონასწორობა-დარღვევა)  
წონასწორობა

**TSUKURI - ცუკური**

(positioning; set-up)  
პოზიცია; მდგომარეობა  
ჩაჯდომი

**KAKE - კაკე**

(application; execution)  
(გამოყენება; შესრულება)  
შესრულება



- 1) **KUZUSHI** - წონასწორობიდან გამოყვანა. შემსვლელი ფეხის მოძრაობის დაწყებასთან ერთად, იწყება ხელებით სინქრონული მოძრაობა, მოწინააღმდეგის აწევა - გამოწვევით. ამ დროს ხდება მოწინააღმდეგის წონასწორობიდან გამოყვანა.
- 2) **TSUKURI** - პოზიცია, მდგომარეობა. მოწინააღმდეგის მიმართ ზურგით შემობრუნებით და მუხლებში ჩაჯდომით მივდივართ ილეთის დასრულების პოზიციაზე,
- 3) **KAKE** - შესრულება, ილეთის დასრულება. პარტნიორის ხელებით დაქაჩვა ძირს და ფეხებით კვრა ზემოთ. როგორც ეს შესაბამის ილუსტრაციაზეა ნაჩვენები.

იპონ სეოი ნაგე:

### TE-WAZA - ტევაზა

Hand techniques

ხელის ტექნიკა

ხელის ტექნიკა

ინგლისური სახელწოდება

ინგლისურიდან თარგმანი

განმარტება ქართულად

### Ippon-seoi-nage - იპონ-სეოი-ნაგე

One-armed

shoulderthrow

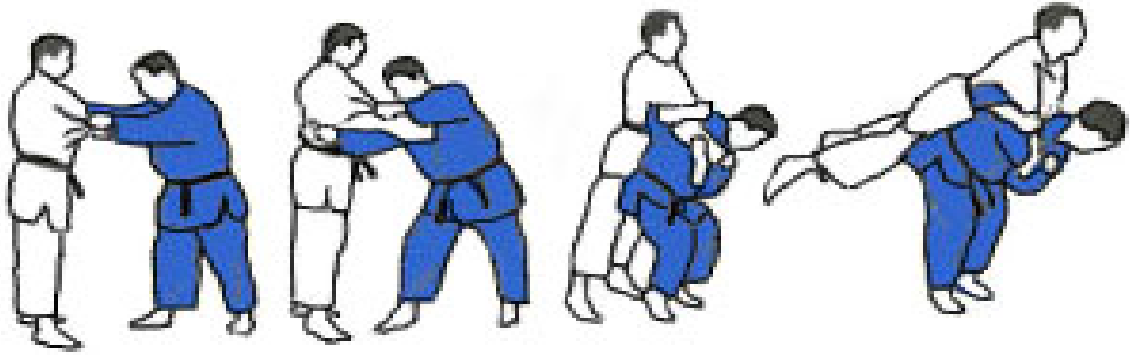
ცალი ხელით გდება მხრიდან

კისრული ერთი მხრის გამოყენებით

ინგლისური სახელწოდება

ინგლისურიდან თარგმანი

განმარტება ქართულად



ტექნიკის შესრულება ადგილზე კლასიკური ვარიანტი

**კუზუში 1)** შემსვლელ ფეხთან ერთად მომქაჩავი ხელი (ჰიკიტე) აკეთებს ნახევარ წრიულ მოძრაობას ხელისგულით გარეთ, შუბლის დონეზე.

**ცუკური 2)** სწრაფი შეტრიალებით ზურგით მოწინააღმდეგის მიმართ ვჯდებით მუხლებში და ვიღებთ პოზიციას მზად გდებისათვის.

**კაკე 3)** ხელების ძირს დაქაჩვით და ფეხების ზემოთ კვრით ვაგდებთ მოწინააღმდეგეს ტატამზე.

2. ტექნიკის შესრულება მოძრაობაში, თუ ილეთს ვაკეთებთ მარჯვნივ (ტაქტიკა) .

**წინ (მაი) 1)** ნაბიჯს ვიწყებთ მკლავში ჩავლებული (ჰიკიტეს) ერთსახელა ფეხით. შესვლას ვაკეთებთ სამ ნაბიჯში ანალოგიურად როგორც ადგილზე.

**უკან (უშირო) 2)** ნაბიჯს ვიწყებთ მკლავში ჩავლებული (ჰიკიტეს) ერთსახელა ფეხით 2) ეს ფეხივცა შემსვლელი მესამე ნაბიჯზე უკან ტრიალით და მივდივართ ცუკურის პოზიციამდე.

**მარჯვნივ (მიგი) 1)** ნაბიჯს ვიწყებთ გვერდზე მარჯვნივ 2) მესამე ნაბიჯზე მარცხენა ფეხის წრიული ტრიალით და მივდივართ ცუკურის პოზიციამდე.

**მარცხნივ (ჰიდარი) 1)** ნაბიჯს ვიწყებთ გვერდზე მარცხნივ 2) მესამე ნაბიჯზე მარჯვენა ფეხით ვაკეთებთ შესვლას ფანდზე, ადგილზე ფანდის შესრულების სრული ანალოგიურობით.

3. ტექნიკის შესრულების სიტუაციის შექმნა . (ილეთის ჩატარების სასტარტო სიტუაციის შექმნა) . (ტაქტიკა) ყველაზე იოლი ვარიანტები : აიუმი აში, ცუგი აში, ტაისაბაკი.

5. ჩასატარებელი ილეთის კონტრილეთები (Gaeshi- კონტრილეთი) .

**Yoko Guruma-** იოკო გურუმა- გვერდული ბორბალი, გვერდზე ტრიალით გდება

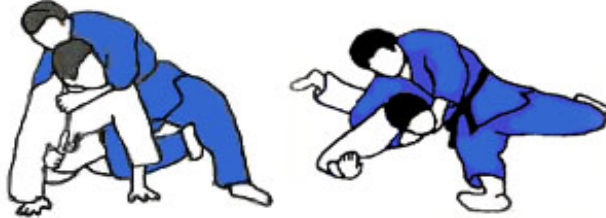


5. დამთავრებული თუ დაუმთავრებელი ტექნიკის გაგრძელება ნევაზაში (ქვეჭიდში).

**Kesa gatame** (scarf hold) - შარფით შებოჭვა - დიაგონალური შებოჭვა



**Koshi jime** - (hip-braced strangle hold) - თეპო - ბარძაყის დაწოლით (დაწნეხვით) დახრჩობა



**Ashi gatame** - (leg lock) - ფეხით მტკივნეული



6. ტექნიკის შესრულება სისწრაფეში.

7. ტექნიკის შესრულება სამი პარტნიორით (ფიზიკური ძალის კომპონენტები) ფანდზე შესვლა სამეულში

8. ტექნიკის შესრულება ჭიდაობაში დავალებით