

მე-2 გასვლა რეგიონებში

თემატური გეგმა: 1. კისრული ორი ჩავლებით 2. ცერული წინიდან წინა საყრდენ ფეხზე აწევა - გამოწევით

TE WAZA - (hand techniques) - ხელის ტექნიკა

Seoi nage - (shoulder throw) - კისრული ორი ჩავლებით



ჩავლება , მკლავი და კიბანოს არშია

1. მკლავში ჩავლება იდაყვის სახსართან გვერდიდან .ხელის ცერა თითისწვერი ფიქსირდება იდაყვის სახსართან.
2. კიბანოს კალთაში ჩავლება ცერა თითის წვერი ფიქსირდება ლავიწის ძვლის დონეზე
3. როგორც ყველა წინ გდების ილეთის შესრულებისას აქაც იგივე ფაზებია გასასვლელი: 1) წონასწორობიდან გამოყვანა (კუზუში), 2) ფანდზე შესვლა, პოზიცია ზურგით მოწინააღმდეგის მიმართ, მუხლებში ჩაჯდომი (ცუკური) და 3) ილეთის დასრულება (კაკე) გდება.



ნახატი 1: ცუკური



ნახატი 2: ხელების მდგომარობა

ფანდზე შესვლის პოზიციაზე (ცუკური) გავამახვილოთ ყურადღება არშიაში ჩავლებული ხელის მდგომარეობაზე!!!! ილიის ქვეშ მყოფი ხელის გული (მეორე ნახატზე შავი ისრით არის მითითებული 1-იანით) იყურება გარეთ და არ ტრიალებს. იდაყვი ილიაშია და არ გამოდის გარეთ მუცლისკენ (იმავე ნახატზე შავი ისრით არის მითითებული 2-იანით, ანუ ილიაში მყოფი ხელი მკერდთან ერთად ქმნის ერთ სიბრტყეს).

ASHI WAZA (foot and leg techniques) ფეხის ტექნიკა

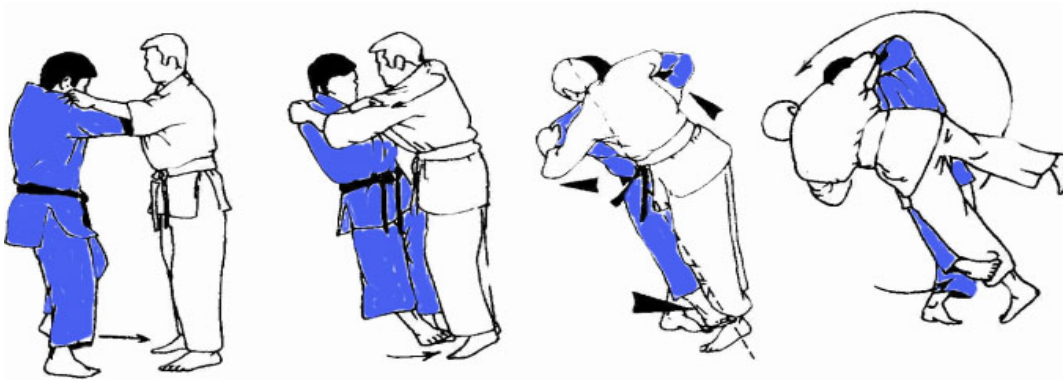
Sasae tsuri komi ashi - (supporting-foot lift-pull throw) - ცერული წინიდან წინა საყრდენ ფეხზე აწევა - გამოწვევით



- 1) ჩავლება ანალოგიურია როგორც კისრულის დროს ორი ჩავლებით (სეონაგე).
- 2) მოწინააღმდეგის წინა საყრდენ ფეხზე ვაკეთებთ ცერულს, მოწინააღმდეგის ხელებით აწევა გამოწვევით.

ყურადღებას ვამახვილებთ!!! 1) ცრული კეთდება წინიდან ფეხის ლანჩით.

2) ფეხთან ერთად სინქრონულად მუშაობს ხელბი და მოწინააღმდეგის ზემოთ აწევა გამოწვევით ვადებთ ტატამზე. ნახატი 3



ნახატი 3