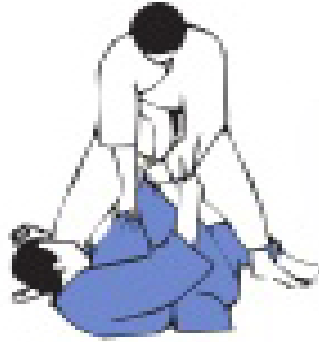


რეგიონებში მე-3 გასვლისათვის ილუსტრირებული მასალა

მოთელვაში შეგვაქვს ელემენტი: დაჭერობანა, მოწინააღმდეგეს ხელი უნდა შევახოთ თავზე. აკეთებს ხან ერთი, ხან მეორე. ნახატი 1 და ნახატი 2



ნახატი 1

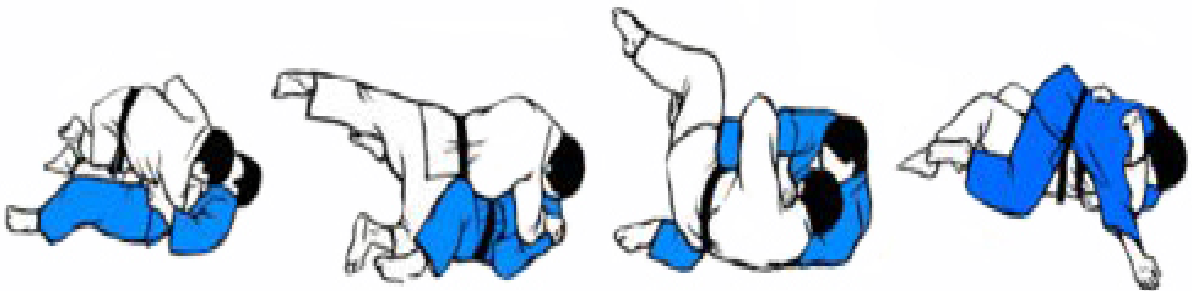


ნახატი 2

1. შეტევა ქვედა პოზიციიდან

გადაბრუნება ფეხებით, ამოსვლა მხედრულ შებოჭვაზე (ტატემიჰო გატამე)

თუ ვაბრუნებთ მარცხნივ. - პოზიცია ვწევართ ბეჭებზე, მოწინააღმდეგე ფეხებს შორის გვყვავს მოქცეული პირი სახით ჩვენსკენ. ჩავლება მაქვს მოწინააღმდეგის მარცხენა სახელოზე და იმავე მხარეს კიმანოს არშია. 1) თემო გაგვაქვს მარჯვენა მხარეს და ვწვებით მარცხენა ბარძაყზე. 3) მარჯვენა მუხლი შედის მოწინააღმდეგის მუცელთან. 4) მარცხენა ფეხის და მარჯვენა ფეხის წვივის ერთობლივი მაკრატელისებრი მოძრაობით (ჩაჩეხვა მარცხენა ფეხით) და ხელების ჩვენსკენ მოქაჩვით ვაწვენთ მოწინააღმდეგეს მარცხნივ ბეჭებზე და 5) ამოვდივართ მხედრულ შებოჭვაზე ტატემიჰო გატამე.



ნახატი 3

აქვე თუ გადავალთ გვერდით პოზიციაში და მოწინააღმდეგის მხარს მოვიქცევთ ჩვენსა და მოწინააღმდეგის კისერს შორის, ამით გადავდივართ **კატა გატამე-ზე** მხრის გათიშვით შებოჭვა. **მე-4 ნახატზე** ნაჩვენებია კატა გატამეს ორი ვარიანტი და **დეტალი** ქვემოდან ხელების პოზიცია



ნახატი 4

2. სანკაკუ ოსაი - შებოჭვა სამკუთხედით

პოზიცია თავს ვინც იცავს, უკე მუცელზეა. შემტევი ტორი თავის მხრიდანაა თუ ვაბრუნებთ მარჯვნივ, **ნახატი 5**. 1) მოწინააღმდეგის ზემოთ ამოწევით მარცხენა ფეხის ქუსლს ვაცურებთ მოწინააღმდეგის ილლიის ქვეშ მარჯვენა ფეხის ქუსლამდე. ამით იკვრება სამკუთხედი (სანკაკუ) მოწინააღმდეგის კისრის კარშემო . 2) ვგორდებით მარჯვნივ გვერდზე ბარძაყზე. 3) მარცხენა ხელით მოწინააღმდეგის ფეხებს შორის მოქცეულ ხელს ვეწევი ჩვენსკენ. 4) ვკრავთ ფეხებს და ვიჭერთ მოწინააღმდეგეს შებოჭვაზე - **სანკაკუ ოსაე**.



ნახატი 5