

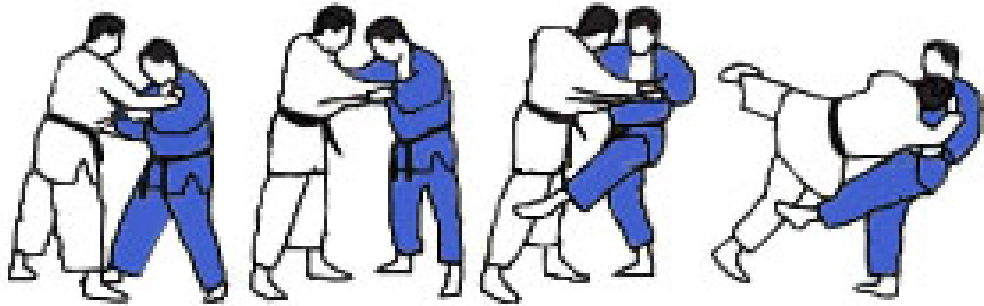
გაკვეთილი ცერული მუხლიდან და უკანა სარმა

Hiza guruma - მუხლის ბორბალი - ცერული მუხლიდან

ჩავლება კლასიკური. თუ ცერულს ვაკეთებთ მარცხენა ფეხით ადგილზე

(სტატიკური) მდგომარეობიდან ნახატი № 1

- 1) მარჯვენა ფეხით ვაკეთებთ ნაბიჯს წინ და გვერდზე.
- 2) ხელების ნახევარწრიული მოძრაობით მარცხნივ (ჰიკიტე და ცურიტე) და მარცხენა ფეხის გულით (ლანჩით) ერთდროულად წინიდან მოწინააღმდეგის მუხლის (კვირისტავის ქვემოდან) ქვემოდან ცერულით, გამოგვეყვავს მოწინააღმდეგე წონასწორობიდან(კუზუში).
- 3) ვაგრძელებთ ნახევარწრიულ მოძრაობას ხელებით (ჰიკიტე და ცურიტე), მარცხენა ფეხით ვბლოკავთ მოწინააღმდეგის ფეხს მუხლს ქვემოთ (კვირისტავის ქვემოდან) რათა წინ გადმოდგმა არ შეძლოს და ვასრულებთ ფანდს გდებით (კაკე).



ნახატი № 1

ჩავლება კლასიკური. თუ ცერულს ვაკეთებთ მარცხენა ფეხით

გადაადგილებაში (დინამიკა) უკან (უშირო აიუმი აში) მდგომარეობიდან ნახატი № 2

- 1) უკან მარცხენა ფეხით ნაბიჯის შემდეგ, მარჯვენა ფეხით გავდივართ მიმართულებით უკან გვერდზე და მარჯვნივ.
- 2) ხელების ნახევარწრიული მოძრაობით მარცხნივ (ჰიკიტე და ცურიტე) და მარცხენა ფეხის გულით (ლანჩით) ერთდროულად წინიდან მოწინააღმდეგის მუხლს ქვემოდან (კვირისტავის ქვემოდან) ცერულით, გამოგვეყვავს მოწინააღმდეგე წონასწორობიდან (კუზუში).
- 3) ვაგრძელებთ ნახევარწრიულ მოძრაობას ხელებით (ჰიკიტე და ცურიტე), მარცხენა ფეხით ვბლოკავთ მოწინააღმდეგის ფეხს მუხლს ქვემოთ (კვირისტავის ქვემოდან) რათა წინ გადმოდგმა არ შეძლოს და ვასრულებთ ფანდს გდებით (კაკე).



ნახატი № 2

O soto otoshi – დიდი გარე ვარდნა - უკანა სარმა

ჩავლება კლასიკური. თუ ილეთს ვაკეთებთ მარჯვნივ ადგილზე (სტატიკაში).
ნახატი № 3.

ვიყენებთ სამი ტერფის პრინციპს.

- 1) მარცხენა ფეხის ნაბიჯით წინ, ერთდროულად ხელებით ვიწყებთ მოწინააღმდეგის მოქაჩვას ჩვენსკენ (ჰიკიტე, მომქაჩავი ხელი და ცურიტე, ამწევი ხელი), ფეხს ვდგამ მოწინააღმდეგის ფეხის ტერფის გვერდზე მესამე ტერფად (სამი ტერფის პრინციპი). მარჯვენა ფეხის გაქნევით წინ 45 გრადუსზე მოწინააღმდეგე მომყავს მკერდზე (კუზუში). მოწინააღმდეგე გამოვიყვანე წონასწორობიდან.
- 2) წინ 45 გრადუსზე გასული მარჯვენა ფეხით ვაკეთებთ ჩადგმას მოწინააღმდეგის ახლომდგომ საყრდენ ფეხზე ღრმად (ცუკური).
- 3) ვაგდებთ მოწინააღმდეგეს ტატამზე (კაკე).



ნახატი № 3.

ჩავლება კლასიკური. თუ ილეთს ვაკეთებთ მარჯვნივ გადაადგილებაში (დინამიკაში). ნახატი № 4.

- 1) პირველ ნაბიჯს ვიწყებთ მარცხენა ფეხით წინ;
- 2) მეორე ნაბიჯი მარჯვენათი.
- 3) მესამე ნაბიჯზე მარცხენათი წინ, ერთდროულად ხელებით ვიწყებთ მოწინააღმდეგის მოქაჩვას ჩვენსკენ (ჰიკიტე, მომქაჩავი ხელი და ცურიტე, ამწევი ხელი), მარცხენა ფეხს ვდგამ მოწინააღმდეგის ფეხის ტერფის გვერდზე მესამე ტერფად სამი ტერფის პრინციპი). მარჯვენა ფეხის გაქნევით წინ 45 გრადუსზე მოწინააღმდეგე მომყავს მკერდზე (კუზუში).

- 4) წინა 45 გრადუსზე გასული მარჯვენა ფეხით ვაკეთებთ ჩადგმას მოწინააღმდეგის ახლომდგომ საყრდენ ფეხზე ღრმად (ცუკური).
- 5) ვაგდებთ მოწინააღმდეგეს ტატამზე (კაკე).



ნახატი № 4