

## მექვესე გაკვეთილი

### ზოგადი მიმოხილვა

როგორც დღევანდელმა შეკრებამ გვაჩვენა, გზა, რომლითაც ჩვენ ვცდილობთ მიუდოს ცოდნის სრულყოფას და მის გავრცელებას მთელი საქართველოს მასშტაბით, ჩვენი მუშაობის 4 თვის თავზე თამამად შეიძლება ითქვას, რომ არის საკმაოდ მაღალი შედეგის მომტანი. თითოეული ჩვენგანის ჩართულობა, როგორც გაკვეთილის შექმნის, ასევე მისი გავრცელების ეტაპებზე, იძლევა იმის განცდას, რომ პროცესი მიმდინარეობს საქმიან ერთმანეთის მიერ გამოხატული საღი აზრის გათვალისწინების და გუნდური მუშაობის პრინციპების საფუძველზე.

### მოსამზადებელი ნაწილი

ვარჯიშის დაწყება, როგორც წინა მოსამზადებელი ნაწილების დროს, აქაც უნდა მაქსიმალურად დავტვირთოთ ისეთი მოძრაობებით, რაც ზოგად ბაზისურ საფუძველს ქმნის მიუდოისტის მოქნილი და კოორდინირებული მოძრაობებისთვის. შესაბამისად, ყველა მოძრაობა კიდევ ერთხელ აღვნიშნოთ და გავამეორებინოთ (სახელების გამეორებით): აიუმიაში, ცუგიაში, უკემი, ტაისაბაკი, როგორც ინდივიდუალურად, ასევე პარტნიორთან ერთად. განსაკუთრებით გავამახვილოთ ყურადღება ოუჩიგარის და კოუჩიგარის მოძრაობებზე, რამეთუ დღევანდელი ძირითადი ნაწილის თემა იქნება სწორედ ეს ორი ტექნიკა.

### ძირითადი ნაწილი

#### ოუჩი გარი - დიდი შიდა მოცელვა

აღნიშნული ტექნიკა, რა თქმა უნდა, შესაძლებელია გაკეთდეს სხვადასხვა ჩავლებიდან, თუმცა ჩვენ როგორც სხვა შემთხვევებში, პირველად აქცენტს ვაკეთებთ კლასიკური ჩავლებიდან შესრულებაზე. შესაბამისად, ვიღებთ რა საყელოს და ხელს, ანუ ცურიტე და ჰიკიტე, პირველ რიგში, ვაყენებთ მოწინააღმდეგეს მარტივად, ფეხები მხარეების სიგანეზე და ორივე ფეხი ერთ ხაზზე. ასეთ პოზიციაში ადვილად შეგვიძლია აღვნიშნოთ და მივუთითოთ პირობითი საზღვარი ჩვენს და მოწინააღმდეგის სივრცეებს შორის, ანუ, მაგალითად, თუ ილეთს ვასრულებთ მარცხენა მხარეს, ანუ ჩვენი მარცხენა ფეხით ვასრულებთ მოცელვას, ასეთ შემთხვევაში მოწინააღმდეგის ფეხებს შორის მანძილის ნახევარი ითვლება მოწინააღმდეგის სივრცედ, ხოლო მეორე ნახევარი - ჩვენს სივრცედ. აღნიშნულის დაკონკრეტება და ჩვენება გვჭირდება იქიდან გამომდინარე, რომ ოუჩიგარით შეტევის დროს ჩვენ მოძრაობას ვიწყებთ ჩვენს სივრცეში, რათა თავიდან ავიცილოთ კონტრილეთი (ოუჩიგაეში, ან ტანიოტოში (მოჩეხვა) ანაც ურანაგე (ბრუნე). ასეთ დროს, სივრცე გვრჩება უფრო მეტი, რაც შემდგომში გვაძლევს ილეთის უსაფრთხოდ დასრულების საშუალებას უკვე მოწინააღმდეგის სივრცეში, რამეთუ, გარე მოცელვა სწორედ მოწინააღმდეგის სივრცეში

სრულდება. მოკლედ, ყოველივე ზემოაღნიშნულზე აქცენტის გაკეთება საჭიროა კონტრილეთის თავიდან ასაცილებლად. აღნიშნული, ახსნა რა ვაჟა მასწავლებელმა, თვალნათლივ გამოჩნდა ამ შეტევის ილეთის მთავარი არსი, რომელიც მანამდე შესაძლებელია ვიღაც ავტომატურად აკეთებდა კარგად, მაგრამ პრინციპების გათვითცნობიერების გარეშე. ასევე, ჩვენ ხაზი გავუსვით იმ ფაქტს, რომ გარე მოცელვის დაწყების ფაზაში რაც შეიძლება უნდა ჩავჯდეთ ჯიგოტაის პოზაში, რათა მოხდეს ჩვენი სიმძიმის ცენტრის რაც შეიძლება დაბლა დაწევა. ესეც, რა,თქმ,აუნდა, იმ მიზნით, რომ კონტრილეთი ავიცილოთ თავიდან. კიდევ ერთი შეცდომა, რასაც ამ ილეთის ტექნიკის შესრულების დროს ვხედავთ, ხშირად არის ის, რომ მოცელვა ხდება მუხლის სახსარში ფეხის გამოკვრით, რაც არის ყველაზე უფრო უხეში შეცდომა. მოცელვის დროს, ჩვენი შემტევი ფეხი არ უნდა იქნეს აცილებული ტატამს და უნდა მოხვდეს მისი ერთგვარი დახვევა მოწინააღმდეგის ფეხზე მთლიანი წვივის გასწვრივ და არა კაუჭის გამოდებამ მხოლოდ მუხლის სახსართან. ჩვენი შემტევი ფეხი უნდა იყოს ფეხის წვერზე და არა ქუსლზე, იმისთვის, რომ მივიტანოთ მაქსიმალური ძალა შეტევისას. აუცილებლად უნდა აღვნიშნოთ ის ფაქტი, რომ შეტევის დასრულების ფაზაში ჩვენ უნდა აღმოვჩნდეთ მოწინააღმდეგესთან პირისპირ და არა გვერდულად. ამის უზრუნველსაყოფად კარგი შენიშვნა ჰქონდა გოჩას - ანუ თუკი შევეცდებით ჩვენი შემტევი ფეხის ქუსლის დანახვას, ეს მოძრაობა ავტომატურად გამოიწვევს იმას, რომ მოწინააღმდეგესთან აღმოვჩნდებით პირისპირ. კარგი აღნიშვნა იყო ლევანის მხრიდან, როდესაც აქცენტი გაკეთდა ჩვენი ხელით მოწინააღმდეგის ხელზე გადასვლაზე, რაც შეტევის დასრულების ფაზას შეკრავს სრულყოფილად. აქვე უნდა აღვნიშნოთ, რომ რაც შეიძლება მეტად უნდა მოვახდინოთ მოწინააღმდეგეზე ერთგვარი დაკიდება, დატვირთვა ჩვენი ჩავლების გამოყენებით.

შესაბამისად, ოუჩიგარის მნიშვნელოვანი მომენტები მარტივად შეგვიძლია დავყოთ შემდეგ ნაწილებად.

1. კუმिकाტა (ჩავლება) ჰიკიტე ცურიტე.
2. შეტევის დაწყება ჩვენს სივრცეში.
3. მოცელვის გაკეთების დროს ფეხის არმოშორება ტატამზე და ფეხის წვერით ერთგვარი რკალის მოხაზვა.
4. მოწინააღმდეგესთან შედარებით სიმძიმის ცენტრის დაბლა გადატანა. ჯიგოტაი-ჩაჯდომა. ვიზუალურად ტორის ქამარი უკეს ქამარზე დაბლა.
5. მოწინააღმდეგესთან პირისპირ პოზიციაში ყოფნა , მკერდი მკერდზე .

ოუჩიგარი, როგორც დასაწყისში აღვნიშნეთ, შესაძლებელია გაკეთდეს სხვადასხვა ჩავლებიდანაც - გადავლება, მოგვერდი ცალმხრივი დგომიდან. თუმცა შესრულების პრინციპი ფეხების მოძრაობის ნაწილში არის ერთი და იგივე.

კოუჩიგარი პატარა შიდა მოცელვა.

აღნიშნული ტექნიკა-ილეთი ასევე მნიშვნელოვან და საჭირო ფუნქციას ასრულებს მიუდოსტისთვის, როგორც ერთჯერადი, ასევე კომბინაციური შეტევის შესაქმნელად. ყველაზე უფრო მარტივი ახსნა, რაც შეიძლება ჩვენს სამიზნე ჯგუფებს მივაწოდოდ, არის შემდეგი. კუმისკატა, იგივე, როგორც ოუჩიგარის დროს, ჰიკიტე ცურიტე, ანუ მაჯა და საყელო. ამის შემდგომ ვიწყებთ ჯერ წინ მოძრაობას და ვქმნით სამი ტერფის პოზიციას, ანუ ჩვენი შემტევი ფეხის ტერფი არის მოწინააღმდეგის ფეხის ტერფებს შორის ერთ ხაზზე. ჰიკიტე გამომქაჩავი ხელით მოწინააღმდეგეს ვექაჩებით ჩვენსკენ, რა დროსაც მასთან ერთად ვბრუნდებით 90 გრადუსით. შემობრუნების პროცესში, მანამ სანამ მოწინააღმდეგე დაადგამს ტატამს ფეხს, ჩვენი შემტევი ფეხით, ისე, რომ ნეკი თითი გაშლილი ტერფით ეხებოდეს ტატამს ნახევრად რკალისებურად, ვაყოლებთ მოწინააღმდეგის ფეხს და მასზე შეტევით ვაცლით საყრდენს. შესაბამისად, ამ ტექნიკის ძირითადი ასპექტი შეიძლება ჩაითვალოს ის, რომ ვაიძულებთ რა მოწინააღმდეგეს ჩვენსკენ გადმოდგას ფეხი. ამ პროცესში ჩვენი შემტევი ფეხით რკალისებური მოძრაობით ვაცლით იგივე საყრდენ ფეხს ტატამზე შეეხებამდე. ისევე როგორც ოუჩიგარი, კოუჩიც (შემოკლებული სახელწოდება) შესაძლებელია გაკეთდეს არაკლასიკური ჩავლებებიდან. მაგალითად, გადავლება, ან მოგვერდის ჩავლება, თუმცა ფეხების მოძრაობის პრინციპი აქაც უნდა აიყოს დაცული.

აღსანიშნავია, რომ ეს ორი ფეხის ტექნიკა შესანიშნავად შეიძლება შესრულდეს კომბინაციაში. ჯერ ვუტევეთ ოუჩიგარით და თუკი ვერ ვასრულებთ გდებით, რამეთუ მოწინააღმდეგემ შეძლო თავის დაცვა, ფეხის უკან გადადგმით, ერთგვარი ფეხის ამოცლით, ჩვენ უკვე გეძლევა საშუალება მეორე წინ დარჩენილ ფეხზე კოუჩიგარით შეტევის, რაც როგორც ავღნიშნეთ კომბინაციურ ჭრილში საკმაოდ კარგად ჯდება.

შევეცადოთ ასევე ავუხსნათ და ერთმანეთთან დავაკავშიროთ ოუჩიგარი და იპონსეოინაგე, (ცალი მხრით გდება, კისრული) ასევე სეოინაგე. ასევე შესაძლებელია კარგი კომბინაციის აწყობა კოუჩიგარი - სეოინაგე, რა დროსაც კოუჩიგარი გვეხმარება განსაკუთრებით აი-იოცუ თანაბარი დგომის დროს მოწინააღმდეგის სწორხაზოვნად დაყენებაში, ანუ როდესაც მისი ორივე ფეხის ტერფი არის ერთ ჰორიზონტალურ ხაზზე, რაც საუკეთესო საშუალებაა სეოინაგეს შეტევის დასაწყებად.

შესაბამისად, ამ ორი ილეთის ახსნის პარალელურად კიდევ უფრო მეტად უნდა გავუსვათ ხაზი ჩვენს მიზანს, კომბინაციური მიუდოს სწავლებას, რაც ამ პროექტის ერთ-ერთი მთავარი მიზანია. შეხსენებისთვის, ადგილზე ვაჩვენოთ ბავშვებს, რომ ნამდვილი მიუდო არის მოძრაობაში მოწინააღმდეგის შეცდომაზე დაჭერა და შემდეგ ამ მოძრაობის დროს წარმოქმნილი ენერჯის ჩვენს სასარგებლოდ გამოყენება. თავის მხრივ, აღნიშნული გვამძლევს დიდ უპირატესობას, უბრალოდ, ადგილზე მოძრაობის გარეშე ილეთის გაკეთებასთან შედარებით, რა დროსაც მხოლოდ ჩვენი ძალის ხარჯზე ხდება შეტევის განხორციელების მცდელობა.

დასკვნითი ნაწილი

ფიზიკური აქტივობების დაწყებამდე მაქსიმალურად შევეცადოთ უკვე ახსნილი ტექნიკის გამეორებას. მოვაწყოთ საჩვენებელი სიტუაცია, რა დროსაც ეტაპობრივად თითო წყვილი

შეეცდება გაჩვენოთ სხვადასხვა ილეთები. რაც შეეხება ფიზიკას, ყოველ ჯერზე მივაწოდოდ რაიმე ახალი აქტივობა. მაგალითად, შეგვიძლია გავაკეთებინოთ ხელებზე აწევა პირამიდის პრინციპით: ვიწყებთ 15 აწევით, შესვენება რამოდენიმე წამი, შემდეგ 14 აწევა და ასე ჩამოვდივართ ერთამდე. ასევე საუკეთესო ვარჯიშია, ამავე დროს სპეციფიური, ხელებზე აწევა ტაშის დაკვრით, რა დროსაც გამძლეობასთან და ძალასთან ერთად ვავითარებთ სწრაფ-ფეთქებად უნარს. იგივე პრინციპია, როდესაც ხელებზე აწევას ვაგრძელებთ წახტომით და სხვ.

პროექტის ხელმძღვანელი  
დავით ქევხიშვილი