

## მერვე გაკვეთილი

### მოსამზადებელი ნაწილი

შეთანხმებისამებრ, კიდევ ერთხელ შეგახსენებთ, რომ გახურებას ვიწყებთ არა ტრადიციული სტილით, არამედ ძიუდოს საბაზისო მოძრაობებით, როგორც დგომში ნაგევაზა, ასევე ქვეჭიდში კატამევაზა.

1. აიუმიაში -თავისუფალი სიარული ფეხებს არ ვიღებთ ტატამიდან და მაქსიმალურად ისმის ტატამზე სრიალის ხმა.
2. ცუგიაში - მიდგმითი ნაბიჯი, როგორც წინ, ისე უკან სიარულით, ასევე გვერდზე იოკო აიუმიაში.
3. კოუჩიგარი და ოუჩიგარი მოძრაობებში - რამოდენიმე გასვლა. ვაგრძელებთ მაი მავარი საბაკით და უჩირო მავარი საბაკით.
4. ყველაფერი უკვე პარტნიორთან ერთად აიუმიაში, ცუგიაში, ოუჩი, კოუჩი.
5. უკემი ყველა მიმართულებით.
6. ქვეჭიდის ბაზისური მოძრაობები, ჰუსინგასთან ერთად რომ გავიარეთ. ასევე ვამატებთ ყველა იმ ვარჯიშს, რაც მანამდე გავიარეთ.

### ძირითადი ნაწილი

ვიწყებთ ნევაზათი - ჰუსინგასთან ერთად გავლილ ტექნიკებს.

პირველ რიგში, სავარჯიშო მოძრაობით მიმომუშავეთ 10-ჯერ მაინც, ზურგზე დაწოლილი პოზიცია. ჩვენი ფეხები უკეს ფეხებს შორის და ორივე ხელით გარშემო ვეხვევით უკეს. ჩვენი ტანით, რაც შეიძლება ღრმად შევდივართ მოწინააღმდეგესთან. არ ვართ შორს და ამის შემდეგ, როდესაც უკვე ჩავლებას გავაკონტროლებთ მყარად, ვტრიალდებით გვერდზე. ამის შემდგომ, ვიწყებთ უკვე ტექნიკის დამუშავებას რეალურ სტილში. ისევ ვწვებით ზურგზე ბაყაყის პოზიციაში და პირველ რიგში ვაფიქსირებთ პარტნიორის ხელს ჩვენს მუცელთან ჩვენი ორივე ხელით, რად როსაც უკვე ვქმნით სივრცეს გვერდზე გამოსვლით, რათა მოგვეცეს ფეხის მოწინააღმდეგის ფეხებს შორის ადვილად დაფიქსირების საშუალება. მას შემდეგ, რაც ჩავლება იქნება მყარად დაფიქსირებული, ვხსნით შემტევ ხელს უკეს ხელიდან და ავდივართ პარტნიორის ზურგზე. მნიშვნელოვანი მომენტია, რომ არ დავტოვოთ სივრცე და ჩვენი ხელი სამკუთხედის ფორმატში სრულად დაგვეტოთ, რომ არ მივცეთ უკეს შეტევის სივრცე, ხელის გარეთ გამოტანის დაყრდნობით საშუალება. ამის შემდეგ, უკვე ვიწყებთ უკეს გადატრიალებას, რა დროსაც, მეორე ხელით ჩავდივართ მისი ილლიის ქვეშ და რაც შეიძლება ვიკრავთ მკერდზე ახლო კონტაქტში. მნიშვნელოვანია, რომ გადატრიალებამდე მკერდი-მკერდზე პოზიციაში გვეწვინოს მოწინააღმდეგე, რომ არ მივცეთ გადაბრუნების დროს

გაქცევის საშუალება და მხოლოდ მას შემდეგ, რაც თავს ვიგრძნობთ მყარად, დავასრულოთ შეტევის ბოლო ფაზა. უმჯობესია, რომ ჩვენი თავი, ასევე, რაც შეიძლება ახლოს გვქონდეს უკეს თავთან, რომ გადატრიალების დროს დავიხმართ მიწოლის საშუალებით. აღნიშნული შეტევა უკვე შეიძლება დავამუშავოთ იმ პოზიციიდან, როდესაც უკე მუხლებზე დგას, ან სულაც სრულად წევს მუცელზე. ამ შემთხვევაში ჩვენი მცდელობა, რომ წამოვწიოთ უკე ტატამიდან და ამავე დროს ჩვენ დავიწყოთ მის ქვემოთ, რაც შეიძლება ღრმად შესვლა, რომ საბოლოოდ აღმოვჩნდეთ მკერდი-მკერდზე პოზიციაში. ამისთვის აუცილებელია, გარდა ხელებით წამოწევისა, ჩვენი ფეხები გვქონდეს სწორ პოზიციაში. კერძოდ, ერთი ფეხი უკეს ქამრის ქვეშ. მუცელთან წამოწევის დროს, უკვე მის ფეხებს შორის შესვლის მცდელობა, ხოლო მეორე ფეხით, რომლის წვივითაც ვეყრდნობით ტატამს, ხელზე შეტევა-მიწოლა ერთგვარი „მიხვეტის“ სტილში, რომ უკეს ხელი აღმოჩნდეს გაჭედილი ჯოხის პოზიციაში ჩვენს ფეხებს შორის. დანარჩენი უკვე, როგორ დასაწყისში იყო აღნიშნული - მკერდი-მკერდზე პოზიცია, თავის მიტანა უკეს თავთან ახლოს და მიწოლა, ბოლოს უკვე გადაბრუნება.

რაც შეეხება ნაგევაზას. აქ, როგორც იყო ნაჩვენები ჰუსინგას შეტევა, რამოდენიმე მნიშვნელოვან დეტალს გაგუსვამთ ხაზს. პირველი ის, რომ აღნიშნული ილეთი შეიძლება გამოვიყენოთ, როგორც ერთი შეტევა და არამცდარამც არ უნდა მივეჩვიოთ, ზოგადად, პრიორიტეტი გავიხადოთ ეს ჩავლება.

როგორც წინა გაკვეთილების დროს აღვნიშნეთ, ქართული სტილის უპირატესობა უნდა გამოვკვეთოთ მოწინააღმდეგეზე კონტროლით, ზევიდან ჩავლებით და არა ოგოშიზე, მოკლე მოგვერდზე დადგომით, რაც გვამყოფებს პასიურ პოზიციაში. შესაბამისად, ჰუსინგას შეტევაც შეიძლება განვიხილოთ, როგორც მოგვერდიდან ერთჯერადად სწრაფი შეტევა და არა ხშირად ამ პოზიციაში, როგორც ჩავლებაში დგომა.

რაც შეეხება ნიუანსებს. ტექნიკას ვიყენებთ, როდესაც მოწინააღმდეგე აღმოჩნდება ჩვენზე ძლიერი ჩავლებაში და აგვიღებს კისრის ჩავლებას, ან თუნდაც კლასიკურ ჩავლებას. ამ დროს, ბუნებრივია, მისი მთელი ძალა და დაწოლა არის წინ ჩვენსკენ მიმართული, რა დროსაც ჰუსინგას მოძრაობით ხდება გარიდება და გვერდზე დადგომა უკესთან. ანუ, გვერდზე გამოსვლით ვიცილებთ შეტევის საფრთხეს და ფაქტობრივად, აღმოვჩნდებით ერთ ხაზზე, რა დროსაც, უკვე შეგვიძლია ამოსმულის სტილში უკვე ჩვენი ფეხით დავიწყოთ კონტრშეტევა.

დასკვნითი ნაწილი

კიდევ ერთხელ, მაქსიმალურად შევეცადოთ სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობების შეტანა შტანგის გარეშე.

პროექტის ხელმძღვანელი  
დავით ქევხიშვილი