

გაკვეთილი #1

მოსამზადებელი ნაწილი სრული ხანგრძლივობა 25 წუთი

- ა. მოწყობა და მისაღმება (რეი) - ვიყენებთ ახსნა-განმარტებით მასალას შინაარსის ასახსნელად. ვაჩვენებთ, როგორც დგომში (რიცუ-რეი), ასევე მჯდომარე (ზა-რე) მისაღმების დეტალებს და მნიშვნელობას.
- ბ. აქვე სანამ დავიწყებთ გახურებას ვაჩვენებთ ქამრის (ობი) შეკვრის პრინციპს.
- გ. გახურებას ვიწყებთ წრეზე სირბილით და მალევე გადავდივართ აიუმი-აშის (მონაცვლეობითი ნაბიჯი) და ცუგი-აშის (მიდგმითი ნაბიჯი) ჩვენებაზე, მოკლედ აღვწერთ ძირითად პრინციპს კერძოდ ტატამიდან ფეხის არალების, მასზე სრიალის მნიშვნელობას, ასევე ფეხების მხრების სიგანეზე ბალანსის დაცვას და ვაკეთებთ, როგორც წინ, ასევე უკან მოძრაობაში, ასევე ვაკეთებთ საბრძოლო დგომის (ჯიგოტაის) პოშიციაში და ამას ვაყოლებთ პარტნიორთან ერთად მოძრაობას წინ, უკან, გვერდზე (იოკო)- მარჯვნივ (მიგი) მარცხნივ (ჰიდარი) .
- დ. გახურებას ვაგრძელებთ უკემის (დაზღვევების) ჩვენებით და შემდეგ შესრულებით, როგორც ადგილზე ასევე მოძრაობაში წინ (მაი უკემი) უკან (უშირო) გვერდზე (იოკო), ამას ვაყოლებთ მაი მავარი უკემის და უშირო მავარი უკემის. ხაზს ვუსვამთ მხარზე გადაგორების პრინციპს და ვაფიქსირებთ დამთავრებით.
- ე. გახურებას ვაგრძელებთ ქვეჭიდის (ნევაზა) ელემენტების შემოტანით
- ვ. ტაისაბაკი - ვაკეთებთ ადგილზე პარტნიორის გარეშე მაი საბაკი, უშირო საბაკი. მაი მავარი საბაკი, უშირო მავარი საბაკი. (აქვე ადგილზე ვაკეთებთ ცერულების იმიტაციას პარტნიორის გარეშე, მიუხედავად იმისა, რომ დღეს ფეხის ტექნიკას როგორც ასეთი არ ვეხებით. ამ მოძრაობებს ვიყენებთ ძირითადად გახურებისთვის (თუმცა ვხსნით სწორად (იხილეთ ახსნაგანმარტებით მასალაში). იმ მოტივით, რომ არის მნიშვნელოვანი მოძრაობები, რომელიც ყოველთვის გვჭირდება. ეს არის ის მომენტი, როდესაც ვარჯიში მოსამზადებელი ფაზიდან გადადის ძირითადი ფაზისკენ და უკვე აქვე ვხსნით ჩავლებას (კუმიკატა). აღვნიშნავთ გამომქაჩავი ხელის (ჰიკიტე) და ამწევი ხელის (ცურიტე) მნიშვნელობას. პრინციპები მოცემულია ახსნა განმარტებით მასალაში. ამას ვაკეთებთ ასევე მოძრაობაში აიუმი აში და ცუგიაშის დროს და ასევე ტაისაბაკის გამოყენებით. რაკი ჩავლებას შევვებით ორიოდე სიტყვით აღვნიშნოთ ურთიერთსაწინააღმდეგო დგომი (კენკა-იოცუ) და თანაბარი დგომი (აი-იოცუ) იმის დამატებით, რომ თითოეული ილეთის შესრულების დროს, კიდევ უფრო დეტალურად რომ შევვებით და ასევე ტაქტიკური ნაწილების შემოტანისას განსაკუთრებულ ყურადღებას, რომ დავუთმობთ მომავალში.

ამ კონკრეტული მოსამზადებელი ნაწილის დანიშნულება არის, ერთის მხრივ გახურება, ხოლო ამავე დროს, როგორც ძიუდოს ტერმინოლოგიურად, ასევე შინაარსობრივად ახალი ინფორმაციის მიწოდება ადგილზე მწვრთნელებისა და ძიუდოსტებისათვის. კურატორი მწვრთნელის დანიშნულებაა სრულყოფილად ახსნას ყოფელივე ზემოხსენებული და დაუტოვოს ინფორმაცია ადგილზე მწვრთნელს შემდგომი 10 დღიანი სავარჯიშო პროცესისთვის. ამისთვის კურატორმა ვარჯიშის დამთავრების შემდეგ კიდევ ერთხელ უნდა გაიაროს დეტალები მწვრთნელთან ერთად, თუ როგორ უნდა იქნეს გაკეთებული თითოეული მოძრაობა და თუ რამე კითხვები იქნება დასმული გასცეს ადეკვატური პასუხი, ხოლო არცოდნის შემთხვევაში ჩაინიშნოს კითხვა და წარმოადგინოს განსახილველად უკვე აკადემიაში შეკრების დროს.

ძირითადი ნაწილი სრული ხანგრძლივობა 1:20 სთ/წთ

ტექნიკა ; დგომში, (ნაგე (ტაჩი)) ვაზა: იპონ სეოი ნაგე - კისრული, ცალიმხრით გდება: ქვეჭიდში-ნევაზა კესაგატამე- და კოშიჯიმე

ტაქტიკა : იპონ სეოი ნაგე მოძრაობაში, დამთავრებული და დაუმთავრებელი შეტევის გაგრძელება ქვეჭიდში - (კატამევაზა, (ნევაზა)) იპონსეოინაგემდე მისვლა სხვადასხვა საშუალებით

პირველ რიგში ძიუდოს კლასიკური ჩავლებიდან ვაჩვენებთ ადგილზე წონასწორობიდან გამოყვანის 8 მიმართულებას - კუზუში. შემდეგ ხაზს უსვამთ იმ გარემოებას, რომ ყველა ილეთს აქვს თავისი კუზუში და შემოგვაქვს უკვე ცუკურის და კაკეს ნაწილები იპონსეოინაგის მაგალითზე. რამოდენიმე წუთს ვუთმობთ დროს ადგილზე შესვლებს ნელ ტემპში გდების დაბოლოებით და უკემის კონტროლსაც ვამოწმებთ. ასევე ვასწავლით და გარკვეულ დროს ვუთმობთ ადგილზე სწრაფ შესვლებს გდების გარეშე ოლონდ სრულყოფილად და არა უჩიკომი, მეხუთე შესვლაზე გდება. აღსანიშნავია, რომ კისრულს ვაკეთებინებთ, როგორც კლასიკური იპონსეოინაგეს ვარიანტში, როდესაც მკლავი გვაქვს დაჭერილი, ასევე კიძანოს საყელოდან საშეჯიბრო ვარიანტიდან და აქვე ორი სიტყვით ვახსენებთ, რომ ქართულ ჭიდაობაში კარგად კეთდება. აქვე შეგვიძლია შემოვიტანოთ იპონსეოინაგეს -კისრულის შესრულება კატას ვარიანტში და აღვნიშნოთ, რომ ძიუდო იყო საბრძოლო ხელოვნება და აქაც ჩანს ამის შინაარსი, რომ როდესაც ხდება თავდასხმა მაშინვე შესაძლებელია მოწინააღმდეგის ძალის და ინერციის ჩვენ სასარგებლოდ გამოყენება. ამის შემდეგ ვიწყებთ კისრულის შესრულებას მოძრაობაში წინ, უკან, მარჯვნივ, მარცხნივ თავისი ნიუანსების ახსნით. იხილეთ ახსნა-განმარტებით მასალაში. ამის შემდეგ ვაჩვენებთ, როგორ შეიძლება გარდა მოძრაობაში კეთებისა მივიდეთ კისრულამდე და ვიყენებთ სხვადასხვა საშუალებებს, მაგალითად ვაწვებით მოწინააღმდეგეს და როდესაც საპირისპიროდ ის შეგვიტევეს ვიყენებთ

კისრულს. აქვე შეიძლება ვაჩვენოთ ჩახტომილი კისრული სეოიოტომის ვარიანტში. ასევე კისრულამდე მისასვლელად ვაბრძოლებთ ერთმანეთში, რომ ხელი გვექონდეს შიგნით და შემდეგ ვასრულებთ ტექნიკას. ამით მეორე მიმართულებასაც განუვითარებთ კლასიკური ჩავლების ალების კუთხით. შემდგომი გაგრძელება იქნება უკვე ქვეჭიდაში, გადაბმა კესაგატამის და აქვე ვასწავლოთ გაქცევა კესაგატამიდან და შევქმნათ ერთგვარი ფრაგმენტი. ასევე ნევაზაში ჭიდაობის (დააგდო პარტნიორმა დაიჭირა შებოჭვაზე და დაიწყო ათვლა ოსაიკომის, მოწინააღმდეგე გარბის) რაც შეეხება კომიჯიმეს გაგრძელებას დაუმთავრებელი კისრულის დროს აქ უბრალოდ ვაფიქსირებთ ნევაზაში გაგრძელებას. ამის შემდეგ უკვე შეგვიძლია მივცეთ დავალებით ჭიდაობა, ანუ ვაბრძოლებთ კლასიკური ძიუდოს ჩავლებაზე, ხელი შიგნიდან და ვინ დაამთავრებს კისრულით, ან დაუმთავრებელ კისრულს ვინ გააგრძელებს ნევაზაში. ასევე შეიძლება მივცეთ დავალება, რომ ქართული ჭიდაობის სტილით ახლომოყვანილი კაცი კისრულის საყელოს ჩავლებიდან გავიდეს პოზიციაზე, დისტანციაზე, ტექნიკურად გათავისუფლდეს მოწინააღმდეგის მჭიდრო ჩავლებისგან. მთელი ამ ხნის განმავლობაში უნდა მოვნახოთ კარგი მომენტი, სადაც უბრალოდ ვაჩვენებთ, რომ თუ კი კარგად არ შესრულდა კისრული მას აქვს კონტრილეთი, მაგალითად იოკოგურუმა - (გვერდზე ტრიალით გდება) და ტანიოტომი-მოჩეხვა. აქ უბრალოდ აღვნიშნავთ ამ შესაძლებლობებს სიღრმისეული ახსნის გარეშე.

ძირითადი ნაწილის ბოლო ვარჯიშები უმჯობესია იყოს სამი პარტნიორით დამუშავება და მერე გდებებით დამთავრება. ორივე ვარჯიშში ამავე დროს შეიცავს ფიზიკური ვარჯიშის კომპონენტებს და შესაბამისად, იქნება გარდამავალი ნაწილი დასკვნით ფაზაში გადასვლის.

დასკვნითი ნაწილი - ფიზიკური მომზადება 15 წთ

კისრულით აყვანილი კაცით სირბილი, შესაძლებელია შეჯიბრების მოწყობა. ასევე კისრულის ჩავლებიდან აყვანილი კაცით ჩაჯდომები.

კისერზე ტრიალი, ხიდზე გადასვლები, გაწელები, კურატორებმა უნდა გაუწიონთ მაქსიმალური კონტროლი ვარჯიშების ხარისხიანად შესრულებას ბოლო ვარჯიშამდე. ვარჯიშს ვამთავრებთ ზურგზე დაწოლით თვალების დახუჭვით და მოდუნებით.

ჯგუფის მოწყობა. გაკვეთილის მოკლე ანალიზი. კიდევ ერთხელ ყურადღების გამახვილება, მისალმებაზე და ქამრის შეკვრაზე და ბოლოს ჯგუფის ორგანიზებული გასვლა დარბაზიდან.

პროგრამის ხელმძღვანელი : დავით ქევხიშვილი
მთავარი სპეციალისტი : ვაჟა ბალხამიშვილი

მწვრთნელ- ინსტრუქტორები : ალექსი დავითაშვილი
ლაშა ზურაბიანი
ლაშა ჩარკვიანი
ლუდმილა ფერაძე
ალექსი ღვინაშვილი
ლევანი ნოზაძე
ლევან ციგრაშვილი
გიორგი ბროლაშვილი
გოჩა ბერაძე
ხვიჩა ხუციშვილი
დავით ქერაული
ალექსანდრე მამუკიშვილი
ფრიდონ კახელიშვილი
ვალერი მოდებაძე
გიგა ბოჭოიძე
გოდერძი ველიჯანაშვილი
ლევან წიკლაური

ვამტკიცებ

საქართველოს ძიუდოს ეროვნული ფედერაციის პრეზიდენტი

გიორგი ათაბეგაშვილი

