

გაკვეთილი #2

მოსამზადებელი ნაწილი სრული ხანგრძლივობა 25 წუთი

შესავალის სახით უნდა აღნიშნოთ რომ გამომდინარე პირველ გაკვეთილში ახსნილი და შემოტანილი მთელირიგი სიახლეებისა და იაპონური, მიუდოს ტერმინოლოგიისა შესავალი ნაწილი ერთი შეხვედრით გამოგვივიდა საკმაოდ მოცულობითი თუმცა, როგორც შემდგომი ანალიზისას კიდევ ერთხელ გავიარეთ და შევაფასეთ, ხაზი გაუსვით იმ გარემოებას რომ რამოდენიმე გაკვეთილის განმავლობაში მოსამზადებელი ნაწილი დავტოვოთ უცვლელად. ამავე დროს კიდევ ერთხელ გვინდა მივაქციოთ თქვენი ყურადღება იმ გარემოებას რომ მთავარია მეთელი ეს მასალა შევასრულოდ სრულად რაც ავტომატურად გამოიწვევს დროთა განმავლობაში მიუდოსტების მხრიდან მის დახვეწას და ასევე იაპონური, მიუდოს სიტყვების ეტაპობრივ შესწავლას. შესაბამისად ამ გაკვეთილშიც შესავალი გადამოგვაქ უცვლელად და ვიმეორებთ თავიდან ბოლომდე, შიგადაშიგ საჩვენებლად მოუხმობთ იმ მიუდოსტს რომელმაც უკეთ აითვისა და ვასრულებინებთ საჯაროდ კონკრეტულ მოძრაობას.

ა. მოწყობა და მისლმება (რეი) -

ვიყენებთ ახსნაგანმარტებით მასალას შინაარსის ასახსნელად. ვაჩვენებთ როგორც დგომში (რიცუ-რეი) ასევე მჯდომარე (ზა-რე) მისალმების დეტალებს და მნიშვნელობას.

ბ. გახურებას ვიწყებთ წრეზე სირბილით და მალევე გადავდივართ აიუმი-აშის(მონაცვლეობიტი ნაბიჯი) და ცუგი-

აშის (მიდგმითი ნაბიჯი) ჩვენებაზე , მოკლედ ავღწერთ ძირითად პრინციპს კერძოდ ტატამიდან ფეხის არალების , მასზე სრიალის მნიშვნელობას, ასევე ფეხების მხრების სიგანეზე ბალანსის დაცვას და ვაკეტებთ როგორც წინ ასევე უკან მოძრაობაში ასევე ვაკეტებთ საბრძოლო დგომის (ჯიგოტაის) პოშიციაში ი და ამას ვაყოლებთ პარტნიორთან ერთად მოძრაობას წინ, უკან, გვერდზე(იოკო)-მარჯვნივ(მიგი) მარცხნივ(ჰიდარი) .

დ. გახურებას ვაგრძელებთ უკემის(დაზრვევების) ჩვენებით და შემდეგ შესრულებით როგორც ადგილზე ასევე მოძრაობაში წინ (მაი უკემი) უკან (უშირო) გვედზე (იოკო) ამას ვაყოლებთ მაი მავარი უკემის და უშირო მავარი უკემის. ხაზსუსვამთ მხარზე გადაგორების პრონციპს და ვაფიქსირებთ დამთავრებით .

ე. გახურებას ვაგრძელებთ ქვეჭიდის (ნევაზა) ელემენტების შემოტანით

ვ. ტაისაზაკი -

ვაკეტებთ ადგილზე პარტნიორის გარეშე მაი საზაკი, უშირო საზაკი. მაი მავარი საზაკი, უშირო მავარი საზაკი.

(აქვე ადგილზე ვაკეტებთ ცერულების იმიტაციას პარტნიორის გარეშე მიუხედავად იმისა რომ დღეს ფეხისტექნიკას როგორცასეტი არ ვეხებით ამ მოზრაობებს ვიყენებთ ძირითადად გახურებისტების (თუმცა ვხსნით სწორად(იხილეთ ახსნაგანმარტებით მასალაში)იმ მოტივით რომ არის მნიშვნელოვანი მოძრაობები რომელიც ყოველთვის გვჭირდება. ეს არის ის მომენტი როდესაც ვარჯიში მოსამზადებელი ფაზიდან გადადის ძირითად ფაზისკენ და უკვე აქვე ვხსნით ჩავლებას (კუმიკატა)

. ავღნიშნავთ გამომქაჩავი ხელის (ჰიკიტე) და ამწევი ხელის (ცურიტე) მნიშვნელობას. პრინციპები მოცემულია ახსნაგანმარტებით მასალაში. ამას ვაკეტებთ ასევე მოძრაობაში აიუმი აში და ცუგიაშის დროს და ასევე ტაისაზაკის გამოყენებით. რაკი ჩავლებას შევხებით ორიოდ სიტყვით ავღნიშნოთ ურიერთ საწინააღმდეგო დგომი (კენკა-იოცუ) და თანაბარი დგომი (აი-იოცუ) იმის დამატებით რომ თვითიული ილეთის შესრულების დროს კიდევ უფრო დეტალურად რომ შევხებით და ასევე ტაქტიკური ნაწილების შემოტანისას განსაკუთრებულ ყურადღებას რომ დაუთმობთ მომავალში.

ამ კონკრეტული მოსამზადებელი ნაწილის დანიშნულება არის ერთიმხრივ გახურება ხოლო ამავდროს როგორც მიუდოს ტერმინოლოგიურად ასევე შინაარსობრივად ახალი ინფორმაციის მიწოდება ადგილზე მწვრთნელებისა და მიუდოსტებისთვის. კურატორი მწვრთნელის დანიშნულზე ბაა სრულყოფილად ახსნას ყოველივე ზემოხსენებული და დაუტოვოს ინფორმაცია ადგილზე მწვრთნელს შემდგომი 10 დღიანი სავარჯიშო პროცესისთვის. ამისთვის კურატორმა ვარჯიშის დამთავრების შემდეგ კიდევერთხელ უნდა გაიაროს დეტალები მწვრთნელთან ერთად თუ როგორ უნდა იქნეს გაკეთებული თვითიული მოძრაობა და თუ რამე კითხვები იქნება დასმული გასცეს ადექვატური პასუხი ხოლო არცოდნის შემთხვევაში ჩაინიშნოს კითხვა და წარმოადგინოს განსახილველად უკვე აკადემიაში შევრების დროს.

ძირითადი ნაწილი სრული ხანგრძლივობა 1:20 სთ/წთ

ტექნიკა ; დგომში, (ნაგე (ტაჩი)) ვაზა: 1) ტე ვაზა (ხელის ტექნიკა). სეოი ნაგე - კისრული, ორი მხრით გდება (ორი ჩავლებით გდება).

2) აში ვაზა (ფეხის ტექნიკა) სასაე ცურიკომი აში ცერული წინიდან წინა საყრდენ ფეხზე აწევა - გამოწევით

ქვეჭიდიში-ნევაზა: კესაგატამე- და კოშიჯიმე იგივე რაც წინაზე უბრალოდ ვაგრძელებთ სეოი-ნაგედან და სასაიდან რაც ასევე კარგად იბმება. მართალია არ გვიმუშავია იოკო შიჰო გატამიზე მაგრამ დარწმუნებულივართ რომ ყველამ იცით შესაბამისად სასაის გდებით დამთავრება და ამ შებოჭვაზე გადაბმაც შეგიძლიათ ანახოთ.

ტაქტიკა : სეოი ნაგე მოძრაობაში , დამთავრებული და დაუმთავრებელი შეტევის გაგრძელება ქვეჭიდი ში -

(კატამევაზა, (ნევაზა). სეოინაგემდე მისვლა სხვადასხვა საშუალებით

მეორე გაკვეთილის ძირითადი ნაწილი უმჯობესია დავიწყოთ წინა გაკვეთილის პატარა გამეორებით, ვიკითხოთ ტუ ვის შეუძლია შეასრულოს უკვე ნასწავლი ილეთი და ახსნას მისი შესრულების პრინციპები როგორც ადგილზე, კუზუში, ცუკური, კაკე ასევე მოძრაობაში. აქვე შეგვაქვს შესწორებები და კორექტირებები, ასევე ყველას ერთხელკიდევ ვამეორებინებთ ტექნიკას რასაც დაუთმობთ დაახლოებით 7 დან 10 წუთამდე.

შესაბამისად გადავდივართ ახალ ტექნიკაზე , რომელიც თავისი არსით და შესრულების მთელირიგი პრინციპებით გავს პირველს , ანუ სეოი-ნაგე. ავლნიშნავთ რომ არის ხელის ტექნიკა, (ტე-ვაზა) და ვიყენებთ რა ახსნაგანმარტებით მასალას და ჩვენს ცოდნას ხაზს უსვამთ სეოი-ნაგეს შესრულების მთავარ ასპექტებს. აქვე ვამატებთ რომ სეოინაგე ძირითადად სრულდება ჩახტომილი პოზიციიდან, და აუცილებლად უნდა ვაჩვენოთ მისი დამთავრების ფაზა, რომ ამოვდივართ მაქსიმალურად ზემოთ და ჩვენი ზურგიით ვაწვებით მოწინააღმდეგეს თითქოს მოწინააღმდეგე მორია და ზედ ზურგით უნდა გადავგორდეთ. აქვე შეგვიძლია ვახსენოთ სეოი ოტოში ანუ ჩახტომილი კისრული წამოდგომის გარეშე სადაც სრულად ხდება მოწინააღმდეგის ინერციის გამოყენება, მიდევნა მასზე .

რამოდენინემ წუთი უთმობთ დროს ადგილზე შესვლებს ნელ ტემპში გდების დაბოლოებით და უკე მის კონტროლსაც ვამოწმებთ. ასევე ვასწავლით და გარკვეულ დროს უთმობთ ადგილზე სწრაფ შესვ ლებს გდების გარეშე ოღონდ სრულყოფილად და არა უჩიკომი, მეხუთე შესვლაზე გდება. ამის შემდე გ ვიწყებთ სეოი ნაგეს (ორი მხრით გდება კისრული) შესრულებას მოძრაობაში წინ, უკან, მარჯვნივ,მარცხნივ თავისი ნიუანსების ახსნით იხილ ეთ ახსნაგანმარტებით მასალაში. ამის შემდეგ ვაჩვენებთ როგორ შეიძლება გარდა მოძრაობაში კეთები სა მივიდეთ კისრულამდე და ვიყენებთ სხვადასხვა საშუალებებს, მაგალითად ვაწვებით მოწინააღმდე გეს და როდესაც საპირისპიროდ ის შეგვიტევს ვიყენებთ სეოი ნაგეს (ორი ჩავლებით კისრულს). ან ჩოქელა კისრულისეოი ოტოში , ცალ მუხლზე ან ორივე მუხლზე ჩაჯდომით კისრულლით გდება.

2) სასაე ცურიკომი აში - ცერული წინიდან წინა საყრდენ ფეხზე აწევა - გამოწევით

1. ჩავლება ანალოგიურია როგორც კისრულის დროს ორი ჩავლებით (სეოინაგე).
2. მოწინააღმდეგის წინა საყრდენ ფეხზე ვაკეთებთ ცერულს, მოწინააღმდეგის ხელებით აწევა გამოწევით.

ყურადღებას ვამახვილებთ!!!. 1) ცრული კეთდება წინიდან ფეხის ლანჩით.

1. ფეხთან ერთად სინქრონულად მუშაობს ხელბი და მოწინააღმდეგის ზემოთ აწევა გამოწევით ვაგდებთ ტატამზე.
2. ცრულის ვაკეთების დროს მუცელი ანუ სიმძიმის ცენტრი გადის წინ (წელი გაზნეჟილია უკან, მუცელი არ უნდა უყოს ჩავარდნილი)
3. შეგვიძლია დავშალოთ ილეთი, ანუ ახლო შევეკრათ მოწინააღმდეგეს რომ აწევა გაგვიადვილდეს და აქცენტი გავაკეტებინოთ ძიუდოსტებს ფეხის სრულყოფილად გამოყენებაზე, ასევე ქამრის გამოყენებით არის ეს მოძრაობები შესაძლებელი

4. სასაი უნდა გავაკეთებინოთ როგორც ჰიკიტეს მხარეს ასევე ცურიტეს მხარეს შესაბამისად ეს მოგვეცემს საშუალებას მიუდოისტებს მომავალში ეს ტექნიკა გამოვაყენებინოთ როგორც ინდივიდუალურად ასევე კომბინაციისთვის

შემდგომი გაგრძელება იქნება უკვე ქვეყნში გადაბმა კესა გატამის და აქვე ვასწავლოთ გაქცევა კესა გატამიდან და შევქმნათ ერთგვარი ფრაგმენტი ასევე ნევაზაში ჭიდაობის (დააგდო პარტნიორმა დაიჭირა შებოჭვაზე და დაიწყო ათვლა ასაკომის მოწინააღმდეგე გარბის) რაჩმეხება კოშიჯიმეს 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 თუნდაც სეონაგეთი ასევე სასაით რამეთუ ეს ტექნიკები უკვე ახსნილი იქნება. ასევე დაუმთავრებელ სეონაგეს ვინ გააგრძელებს ნევაზაში. ასევე შეიძლება მივცეთ დავალება რომ ქართული ჭიდაობის სტილით ახლომოყვანილი კაცი სეონაგეს საყელს ჩავლებიდან გავიდეს პოზიციაზე, დისტანციაზე, თქვენ იკურად გათავისუფლდეს მოწინააღმდეგის მჭიდრო ჩავლებისგან. ძირითადი ნაწილის ბოლო ვარჯიშები უმჯობესია იყოს სამი პარტნიორით დამუშავება და მერე გდებებით დამთავრება ორივევარჯიში ამავდროს შეიცავს ფიზიკური ვარჯიშის კომპონენტებს და შესაბამისად იქნება გარდამავალი ნაწილი დასკვნით ფაზაში გადასვლის

დასკვნითი ნაწილი - ფიზიკური მომზადება 15 წთ

სეონაგეთი აყვანილი კაცით სირბილი, შესაძლებელია შეჯიბრის მოწყობა. ასევე სეონაგეთს ჩავლებიდან აყვანილი კაცით ჩაჯდომები.

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

ღატქმაუნდა ყოველივე ზემოაღნიშნული არის მხოლოდ იმიტომ რომ თქვენ დაგეხმაროთ, შეგახსენოთ თუ რაზე უნდა გავაკეთოთ აქცენტები. ბუნებრივია თქვენი ინტერპრეტაცია და ფანტაზიის უნდარის გამოყენება არის ასევე ძალიან სასურველი. ბიჭებო თხოვნა კიდევერთხელ რომ სანამ წახვალთ ადგილებზე აუცილებლად პრაქტიკულად კიდევერთხელ გაიარეთ ის რაცუნდა ანახოთ, გააკეთეთ პატარა კონსპექტი თუ რას რის მერე აჩვენებთ.

წარმატებები

პროექტის ხელმძღვანელი

დავით ქეხიშვილი