

გაკვეთილი 3

ზოგადი შეფასება:

შეთანხმებისამებ, აღვნიშნავთ, რომ ქვეჭიდს, ნე-ვაზას ჩვენი პროგრამის განმავლობაში დავუთმობთ სერიოზულ ყურადღებას, რადგან ამ ნაწილში გაცილებით მეტი მუშაობაა საჭირო. შესაბამისად, კურატორმა მწვრთნელებმა ყოველ ჯერზე უნდა შევახსენოთ და მოვითხოვოთ კვირაში ერთი დღე სრულად დაეთმოს ნე-ვაზაში მუშაობას. თავის მხრივ, ჩვენი გაკვეთილები ჩაიშლება შემდეგი სქემის მიხედვით - ორი სემინარი ტაჩი-ვაზა ერთი სემინარი ნე-ვაზა. მნიშვნელოვანია ის, რომ ტაჩი-ვაზაში მუშაობის დროსაც ჩვენ ტაჩი-ვაზას არ განვიხილავთ ცალკე აღებულს, ნევაზასგან მოწყვეტით და ილეთის დამთავრება იქნება, თუ დავალებით შეხვედრების გამართვა (რანდორი), ვაძლევთ მითითებას, მოძრაობა არ გაჩერდეს, არ დამთავრდეს გდებით, ან უბრალოდ დგომში შეტევით, არამედ გაგრძელდეს მომენტალურად ნე-ვაზაში.

მოსამზადებელი ნაწილი: 25 წუთი.

კვლავაც წინა ორი გაკვეთილისამებრ, მიუხედავად იმისა, რომ დღევანდელი თემა სრულად ეთმობა ქვეჭიდს - ნევაზას, გახურებას ვიწყებთ ყველა იმ ნიუანსის გამეორებით, რაც გვქონდა აქამდე --- (აიუმიაში, ცუგიაში, როგორც მარტო, ისე პარტნიორით, როგორც თავისუფალი დგომით, ასევე ჯიგოტაის პოზიციაში. უკემი - დაზღვევები - (მაი, უშირო, მაი-მავარი, უშირო-მავარი), ტაისაბაკი და აქაც ასევე ყველა მიმართულებით, როგორც ინდივიდუალურად ასევე პარტნიორით). ვაგრძელებთ გახურებას ნევაზაში და ვიყენებთ მაქსიმალურად ყველა საშუალებას და ვარჯიშს, ის რაც სემინარზე გავაკეთეთ და ასევე ისიც, რაც თქვენი ინტერპრეტაციით და ფანტაზიით შეგიძლიათ ჩართოთ. (მაგალითად ხუციმ გვაჩვენა, როდესაც პარტნიორი მუცელზე გვყავს შემოხვეული და ჩვენ ამ დროს გადავადგილდებით, ასევე როგორც ბორბალი ისე, რომ ვტრიალებთ პარტნიორთან ერთად და სხვა. ძალიან კარგი იქნება, თუ გამოვიყენებთ ინტერნეტს და სხვადასხვა საიტებიდან ავიღებთ ქვეჭიდში გახურების ძალიან ბევრ ვარიანტს. მარტივად შეგვიძლია ჩავწეროთ იუთუბში ან გუგლში მაგალითად WARM UP IN NEWAZA. რაც შეეხება გახურების ბოლო ნაწილს, რომელიც იქნება გარდამავალი მომენტი მოსამზადებელი ნაწილიდან გაკვეთილის ძირითად ნაწილზე, როგორც შევთანხმდით, უმჯობესია შემოვიტანოთ ერთგვარი სახალისო, გასართობი ვარჯიში, რა დროსაც ერთი პარტნიორი წევს ზურგზე ხოლო მეორე პარტნიორი დგას რა მის ფეხებთან, ცდილობს ხელი დაადოს თავზე მოწინააღმდეგეს, რა დროსაც ეს უკანასკნელი თავს იცავს ფეხებით და ხელებით. ეს ვარჯიში იქნება ბოლო ნაწილი გახურების და უკვე გადავდივართ ძირითად ნაწილზე, რომელსაც ვიწყებთ ამავე პოზიციის - ზურგზე წოლა, ამობრუნებული ბაყაყის პოზიციაში, მნიშვნელობის ხაზგასმით. აქვე მივცემთ მეორე დავალებით ვარჯიშს, როდესაც კონკრეტულად ერთ რომელიმე ხელით უნდა მოხდეს მცდელობა თავზე შეხების და ასევე მოწინააღმდეგის მხრიდან საპირისპიროდ უნდა მოხდეს ამ ხელის დაჭერა.

ძირითადი ნაწილი 1:20 სთ/წთ

ნე-ვაზას - ქვეჭიდის პირველსავე გაკვეთილში ჩვენ უნდა მთელი მონდომებით, ხაზგასმითა და კონკრეტული წარმოვაჩინოთ ზურგზე წოლის უპირატესობა და მივუთითოთ იმ მანკიერ

პრაქტიკაზე, რომ ნე-ვაზაში პირქვე დაწოლა, სირაქლემას პოზიციაში თავის ჩარგვა არ არის მიზანშეწონილი და კარგს არაფერს მოგვითმის. ამ ორი პოზიციის შესადარებლად, ერთის მხრივ, კიბანოწაფარარებული, პირქვე დაწოლილი მდგომარეობა და მეორეს მხრივ ზურგზე მწოლიარე ბაყაყის პოზიციაში ყოფნის დროს შეგვიძლია გამოვიყენოთ შემდეგი არგუმენტები.

პირქვე წოლის ნაკლოვანებები

როდესაც პირქვე ვწევართ ვერ ვხედავთ მოწინააღმდეგეს და შესაბამისად ვაძლევთ თავისუფალი მოქმედების საშუალებას, როგორც შეტევის წამოსაწყებად, ასევე უბრალოდ აქტივობისთვის.

შეჯიბრების დროს, ექცევა რა ძალიან ბევრ ნიუანს მნიშვნელობა, ნე-ვაზაში შეტევის არ გაგრძელება, რასაც პირქვე წოლის მდგომარეობიდან სპორტსმენი ვერ შეძლებს, მსაჯის თვალში იწვევს უარყოფით რეაქციას, მით უმეტეს თუ ეს ხდება ყოველ ჯერზე. მაშინ, როცა საპირისპირო შემთხვევაში, როდესაც სპორტსმენი აგრძელებს ნევაზაში შეტევას, ეს მოქმედება ფასდება მინიმუმ აქტივობად.

ზურგზე წოლის უპირატესობები

ვხედავთ რა მოწინააღმდეგეს თავისუფლად შეგვიძლია ვაკონტროლოთ პროცესი, რაც გულისხმობს როგორც შეტევაზე გადასვლას, ასევე მოწინააღმდეგის შეტევის მოგერიებას.

ზურგზე წოლის და მოწინააღმდეგის ჩვენს ფეხებს შუა მოქცევის დროს მას ერთადერთი შანსი აქვს - შეტევის, რა დროსაც ცდილობს ამოვიდეს ამ მდგომარეობიდან და ეცადოს დაგვიჭიროს შებოჭვაზე. ამ პროცესში ზურგზე ამობრუნებული ბაყაყის სტილში მყოფ მიუდოსტს უჩნდება ათასგვარი გზა და შესაძლებლობა შეტევების გაკეთების, რამეთუ მოწინააღმდეგის ხელის წართმევა და სხვადასხვა მიმართულებით შეტევის განვითარება გაცილებით ადვილია, რა თქმა უნდა, იმ შემთხვევაში თუკი ამ ტექნიკას დავუფლებით.

ყოველივე ზემოთქმულის აღნიშვნის შემდეგ, უკვე გადავდივართ უშუალოდ ერთ-ერთი ასეთი შეტევის ახსნაზე და ვაჩვენებთ, როგორ შეიძლება ხელის წართმევით და ფეხების დახმარებით მოწინააღმდეგის ამობრუნება და დაჭერა ტატეშიპრო-გატამით. რა თქმა უნდა, იქვე ვახსენებთ კატა-გატამის და ვაჩვენებთ მის პოზიციას. ახსნის დროს ხაზს ვუსვამთ იმ გარემოებას, რომ ზურგზე ბაყაყის პოზიციაში წოლის მდგომარეობიდან შეტევის გაგრძელების ბევრი ვარიანტი არსებობს, როგორც შებოჭვის ტექნიკის (ოსაე-ვაზა) ასევე მტკივნეული (კანსეცუ-ვაზა) და მახრჩობელა-მოგუდვის (შიმე-ვაზა) ტექნიკის მიმართულებით. ამის შემდგომ, უკვე ახალ ნაჩვენებ ტექნიკას ვამუშავებინებთ როგორც ერთ, ისე მეორე პარტნიორს და მერე ვაწყობთ საჩვენებლ პაუზას, რა დროსაც ვამოწმებთ თუ როგორ გაიგეს ახსნილი. როგორც სემინარის დროს ჩავრთეთ, აქაც ნახევრად ჭიდაობის სტილში ვაგრძელებთ ამ ახალი ტექნიკის შესრულებას, ანუ ნახევრად აღებული ჩავლებიდან ვეუბნებით ჰაჯიმეს და ვაკვირდებით ვინ შეძლებს ტექნიკის დამთავრებას ტატეშიპრო გატამით ან კატა-გატამით.

დროის ამ მონაკვეთში აუცილებლად ერთხელ კიდევ აღვნიშნავთ ნე-ვაზაში კარგად ჭიდაობის უპირატესობას და აუცილებლობას და ასევე ხაზს ვუსვამთ, რომ სამი მიმართულებით შეიძლება მოწინააღმდეგის დამარცხება, შიმე-ვაზა, კანსეცუ-ვაზა, ოსაე-ვაზა

და რომ თითოეული მათგანში წარმოდგენილ ტექნიკას ეტაპობრივად გავივლით შემდგომ გაკვეთილებში.

შემდგომ, შევთანხმდით რა, რომ პირველივე გაკვეთილზე აგვეხსნა მეორე ტექნიკა - სანკაკუ, ვიწყებთ მის დემონსტრირებას და უკვე ყურადღებას ვამახვილებთ, რომ თუ წინა შეტევა დავიწყეთ იმ პოზიციაში, როდესაც ჩვენ ვიყავით დაბლიდან, ამ შემთხვევაში ჩვენ ვიყენებთ იმ უპირატესობას, რომ მოწინააღმდეგე წევს პირქვე, ვიღებთ სასურველ ჩავლებას და ვიწყებთ შესრულებას.

ძირითადი მომენტები: თავიდანვე ჩავლების მჭიდროდ აღება, მუხლის თავთან ახლოს ჩადება და მეორე ფეხის ქუსლის ჩვენივე მუხლთან მიტანა ასევე ჩვენება, რომ აქვე იქმნება სამკუთხედი, რომელიც უნდა დავაბოლოვოთ შებოჭვით. გადაბრუნების დროს მნიშვნელობა მივაქციოთ მოწინააღმდეგის ხელის კონტროლს და ამის შემდეგ, უკვე დავიწყეთ ფეხებით მოწინააღმდეგის კონტროლი. აქვე აღვნიშნოთ, რომ თუ ფეხებიდან დაგვისხლტა, შეიძლება ასევე ამოვიდეთ ზემოთ და დავიჭიროთ უკვე მეორე შებოჭვაზე, რომელსაც ჰქვია მინიშნებისთვის, ალექსთან ერთად რომ გავაკეთეთ, გამომდინარე იქიდან, რომ მოკლე ფეხებით ძნელია სანკაკუს ბოლომდე მიყვანა.

სანკაკუსთან დაკავშირებით აუცილებლად უნდა აღვნიშნოთ, რომ თუ სანკაკუთი ვახრჩობთ ეს არის სანკაკუ-ჯიმი, თუ მტკივნეულს ვუკეთებთ, რაც ვაჩვენეთ, ეს არის სანკაკუ გატამი, თუ შებოჭვაზე ვიჭერთ სანკაკუსაი.

ძირითადი ნაწილი აუცილებლად უნდა დავამთავროთ ქვეჭიდში რანდორის შეხვედრების გამართვით, რა დროსაც ვუთხრათ, რომ აქცენტი გააკეთონ ახალი ილეთების გაკეთებაზე.

დასკვნითი ნაწილი. დასკვნითი ნაწილის დაწყებამდე რამოდენიმე წუთი დავუთმობთ წინა გაკვეთილზე ნასწავლი ტექნიკის გამეორებას.

დასკვნითი ნაწილის დროს, რა თქმა უნდა, ისევ აქცენტის გაკეთება ფიზიკაზე, ხიდებზე და გაწელვაზე.

პროექტის ხელმძღვანელი

დავით ქევხიშვილი