

გაკვეთილი 4

მოსამზადებელი ნაწილი

ხანგრძლივობა იგივე. ვიმეორებთ ყველაფერს სახელების აღნიშვნით, ანუ ჩვენ ვასრულებთ, თან სახელს ვიძახით, მაგალითად აიუმი აში და ვიწყებთ მოძრაობას. გახურების დროს ვიყენებთ ასევე ქვეჭიდში, ნე-ვაზაში გახურების ვარჯიშებს.

ძირითადი ნაწილი

მეგობრებო, არ დაგვავიწყდეს, რომ სანამ ახალი ტექნიკის ახსნაზე გადავალთ, რამოდენიმე მოსწავლე გამოვიყვანოთ და გავაკეთებინოთ საჩვენებლად განვლილი ტექნიკები. დავიწყოთ იპონ სეოინაგეთი, შემდეგ სეოინაგე და სეოი-ოტოში ყურადღება მივაქციოთ დამთავრებას ილეთის და შებოჭვის კესაგატამის დაფიქსირებას, ასევე გავახსენოთ კომიჯიმეთი დაუთავრებელი ტექნიკის დამთავრება, ერთი სიტყვით, დავუთმოთ ამ ყველაფერს 10-15 წუთი და ბოლოს, საჩვენებლად გავაკეთებინოთ სასაიცურიკომი აში და ამის ფონზე გადავიდეთ ახალი ტექნიკის ახსნაზე, ჰიზაგურუმა. ასევე შევხებით იმ თემას, რომ ფეხის ტექნიკა სუსტი მხარეა ქართველების და რომ უნდა დავხვეწოთ, რომ ბევრი შესაძლებლობაა ფეხის ტექნიკის გამოყენების.: ოუჩიგარი, კოუჩიგარი, დიაშიჰარაი, ცუბამიგაეში და სხვა, ჰიზაგურუმას ახსნისას არ დაგვავიწყდეს პრინციპი, რომ ჩვენი ფეხის ტერფს ვადებთ მის მუხლზე პირდაპირ და არა გვერდიდან. ასევე სპონტანურად რომ მოვიგონეთ სავარჯიშო, მივადეთ ფეხი და მოწინააღმდეგე ცდილობს ამოსვლას, მოწინააღმდეგის გარეშე ცალ ფეხზე დგომა და უკან ასკინკილით წასვლა. ილეთებს ვაკეთებინებთ ორივე მხარეს.

<https://youtu.be/MbrtbT4ivoY> ამ ვიდეოში ჰიზა-გურუმას ახსნის დეტალები განსაკუთრებით კარგად ჩანს პირველ ორ წუთში.

ჰიზა-გურუმას ახსნის შემდეგ გადავდივართ ოსოტო-ოტოშიზე. შევახსენოთ ბავშვებს, რომ უკვე ახსნილი გვაქვს სეოი-ოტოში. ოსოტო-ოტოშის ახსნა დავიწყოთ ძიუდოს კლასიკური ჩავლებით, მნიშვნელობა მივაქციოთ სამი ტერფის პრინციპს, რომელიც ამ ილეთის კუზუშია, რა თქმა უნდა, ხელებით გამოქაჩვასთან და ცალ ფეხზე წონასწორობის გადმოტანასთან ერთად. რაც შეეხება ცუკურის, მნიშვნელობა მივაქციოთ, რომ ჩვენი ფეხი რაც შეიძლება შიგნით შეუდგათ და უკვე კაკეს დაწყების დროს თავის მოძრაობა და ხელებით მიწოლა არ გამოგვრჩეს. რა თქმა უნდა, აქაც ვაკეთებთ ორივე მხარეს და ასევე მოძრაობაში. მოძრაობაში, როგორც ვაჟა მასწავლებელმა აღნიშნა, ვიწყებთ ჰიკიტეს ხელის მხარეს არსებული ფეხით და მესამე მოძრაობას ვამთავრებთ 45 გრადუსზე წინ გაშლილი ფეხით. კლასიკური ჩავლების შემდეგ, პირველად ვახსენებთ უკვე ქართულ ჩავლებას და უკვე კისრის, ქართული ჩავლებიდან ვაკეთებთ იგივეს. აქაც არ დაგვავიწყდეს, რომ ხელებით წონასწორობა უნდა გადავატანინოთ ერთ-ერთ ფეხზე და ეს ყველაფერი, რაც მთავარია, უნდა სიტყვებით აუხსნათ, მარტო კარგი ჩვენება არ არის საკმარისი.

<https://youtu.be/tpPXqnF6hJs> - ოსოტო-ოტოში.

იგივეს ვაგრძელებთ კისრულის, სეოინაგეს ჩავლებიდან და რაც მთავარია, ვაკეთებინებთ როგორც საყელოდან, ასევე ხელიდან. განსაკუთრებით ამ ჩავლებიდან კარგად ჩანს ოტოშის

პრინციპი, რომ გადავდივართ ფეხზე და რომ ვეკიდებით მთელი ტანით და მივდივართ წინ მოძრაობაში. რა თქმა უნდა, იგივე ამ ჩავლებიდანაც ვაკეთებინებთ მოძრაობაში. ამის შემდეგ, უკვე ვიწყებთ კომბინაციის ახსნას ჰიზაგურუმა ან სასაი და სეოიოტოში, როგორც ერთ, ისე მეორე მხარეს. ასევე არ დაგვავიწყდეს პირიქით კომბინაციის ჩვენება, რომ ჯერ ვითომ ოსოტო-ოტოშიზე გადავდივართ, მაგრამ რეალურად რომ ვამთავრებთ ჰიზაგურუმათი ან სასაით, ერთგვარი წინ ცერულის შემორტყმით.

რა თქმა უნდა, ძირითად ნაწილს ვამთავრებთ შეხვედრებით, რანდორით. კარგი იქნება, თუ ჯგუფებად დავყოფთ ასაკის მიხედვით და ისე ვაჭიდავებთ, რა დროსაც აუცილებლად უნდა გავავარძელებინოთ ქვეჭიდიში ნევაზაში ჭიდაობა.

დასკვნითი ნაწილი

კიდევ ერთხელ, ხაზს უსვამთ ბუნებრივ ფიზიკურ აქტივობას, პარტნიორთან ერთად ჩაჯდომებს, კისერზე გადასვლებს, თოკებს და შეგვიძლია გაკვეთილი დავამთავროთ რაიმე სახალისო თამაშით, ან შეჯიბრებით, მაგალითად, აკრობატიკაში, სალტოებში და სხვა.

PS: როგორც ჩანს. ეს იქნება ბოლოსწინა გასვლა, ამის შემდეგ ერთხელ კიდევ ვესტუმრებით რეგიონებს და ივნისის ბოლოს უკვე ეს ეტაპი დავასრულოთ სექტემბრამდე.

დიდი მადლობა ყველას

წარმატებები

პროექტის ხელმძღვანელი
დავით ქვეხიშვილი