

მეშვიდე გაკვეთილი

ვარჯიშის დასაწყისი, როგორც შევთანხმდით, მხოლოდ მოძრაობებით, როგორც ინდივიდუალურად, ასევე პარტნიორით. გასვლები, უკემი და ყველა ილეთის გამეორება მოძრაობაში. საკმარისია ამ სტილში გახურება. ნუ დაგვარგავთ დიდ დროს უაზრო მოძრაობებში. ყველაფერი უნდა ასოცირდებოდეს ძიუდოს ზოგად პრინციპებთან.

ძირითადი ნაწილი

უჩიმატა - ამოსმული

რა შეიძლება ითქვას, ზოგადად, ამ ტექნიკასთან დაკავშირებით. ალბათ, ის, რომ უჩიმატა ერთ-ერთი მთავარი ტექნიკაა, რომელსაც იყენებს მსოფლიო ძიუდოს თითქმის ყველა სკოლა. რა თქმა უნდა გარკვეული სახეცვლილებით. ფაქტია, რომ ჩვენთანაც სპეციფიურად არის დამკვიდრებული, რამეთუ უკვე კარგა ხანია მას ქართული სახელიც აქვს მოფიქრებული - ამოსმული. ეს კი თავისთავად ამ ილეთის მნიშვნელობას კიდევ ერთხელ უსვამს ხაზს, როგორც მინიმუმ, ჩვენი ქართული სტილის არსებობისთვის. ბუნებრივია, უჩიმატას იაპონური კლასიკური ვარიანტი არის საწყისი, საიდანაც შემდეგ ამ ილეთის გარკვეული სახეცვლილებით ფორმირება მოხდა. ქართულ სინამდვილეში ამოსმულის „ფერისცვალების“ ნიშნები იკვეთება იმ ნაწილში, როდესაც ქართველების უმრავლესობა მას ასრულებს შედარებით ნელა, ძალისმიერად და მთავარი მუშა ფეხის მართლაც რომ ნელნელი ამოსმის და არა ერთგვარი ტყვიასავით აფეთქების სტილში. რა თქმა უნდა, კარგად დამუშავების შემთხვევაში ნებისმიერი სახეცვლილი ვარიანტი გარკვეულწილად იმუშავებს და შედეგის მომტანიც იქნება, რაც არაერთხელ გამოჩნდა ამა თუ იმ საერთაშორისო ასპარეზზე, მაგრამ ჩვენი პროგრამის ფარგლებში ტექნიკის ძირითადი ნიუანსების გაგება და მისი სრულყოფილი სახით გავრცელების მცდელობა, ბუნებრივია, კიდევ უფრო მეტ სარგებელს მოგვითმის. რა თქმა უნდა, ვერც აქ ვიქნებით მთლად სრულყოფილები, თუმცა ჩვენს მიერ გაკვეთილის შექმნის დროს შეჯერებული და შეთანხმებული მომენტების აღწერა და შემდგომ გავრცელება გარკვეულ სამსახურს გაგვიწევს. მაშ ასე, როგორ შეიძლება ავხსნათ და გადავცეთ ბავშვებს ამ ილეთის ძირითადი პრინციპები.

გამომდინარე იქიდან, რომ უჩიმატას შესრულების დროს ხშირად ირევა ფეხის ამოსმის ადგილი და იგი მოწინააღმდეგის ბარძაყის სიღმიდან, სადაც უნდა იქნას ძალა მიტანილი, გადადის მოწინააღმდეგის წვივზე, შემტევი ფეხის ერთგვარი ზამბარისებული ამოსმით (ჰანეგოში) ამ მომენტზე მაქსიმალური ყურადღება უნდა იქნეს მიქცეული. ბუნებრივია, ეს გადასვლა უჩიმატადან ჰანეგოშიზე შესაძლებელია მოხდეს, მაგრამ ჩვენ უნდა განვასხვავოთ ამ ორი, ერთი შეხედვით, მსგავსი ტექნიკის ნიუანსები. აქ აღსანიშნავია ის, რომ ჰანეგოში არის კოშივაზას თემოს ტექნიკა, მაშინ, როდესაც უჩიმატა არის აშივაზას ფეხის ტექნიკა რაც იმას ნიშნავს, რომ ჰანეგოშის დროს მნიშვნელობა ენიჭება თემოს გამოყენებას უფრო ღრმად

შესვლით და მოწინააღმდეგის თითქმის მთლიანად ჩვენს ზურგზე შემოხვევით, დახვევით, რაც ასევე შეიძლება გარდაიქმნას ერთგვარი მაკიკომით გდებაში, ანუ, როდესაც მთლიან ტანს გამოვიყენებთ და ტრიალში წავალთ მოწინააღმდეგესთან ერთად. რაც შეეხება უჩიმატას, გამომდინარე იქიდან, რომ ეს არის ფეხის ტექნიკა, უშუალოდ ფეხის სწრაფი ტყვიისებური აფეთქებით ხდება მოწინააღმდეგეზე შეტევა, ოღონდ არა წვივთან, არამედ ბარძაყთან და რაც შეიძლება ღრმად, თითქმის ფეხებშია. რატომ? მიზეზი მარტივია. იმიტომ, რომ ამით ხდება სწორედ მოწინააღმდეგის წინასწორობიდან საბოლოოდ გამოყვანა მისი ფეხის ტატამიდან ერთგვარი აცილების, აწევის გზით, რაც სრულდება იმით, რომ უკვე ხელების დახმარებით, იქვე ჩვენს წინ, ხდება მისი დაგდება. ბუნებრივია, მნიშვნელოვანი ფუნქცია აკისრია ხელებს - ჰიკიტე გამომქაჩავი და ცურიტე ამწევი. რა თქმა უნდა, სწორედ ხელების დახმარებით ხდება მოწინააღმდეგის წინასწორობიდან პირველი გამოყვანა, ერთგვარი, ჩვენსკენ გამოქაჩვის გზით, რასაც უკვე შესვლის შემდეგ ემატება ფეხის საშუალებით მოწინააღმდეგის მეორე ბალანსის დარღვევა - მისი ფეხის ტატამიდან აცილება. ამიტომ, რომ ჩვენი მუშა ფეხი უნდა მოვმართოთ მაქსიმალურად, ერთგვარი „რაზგონი“ უნდა ავალებინოთ, რომ რაც შეიძლება ტყვიისებური ეფექტით მოვახდინოთ მისით შეტევა, რა დროსაც, ასევე საყურადღებოა, რომ ჩვენი ფეხი არ დაგვრჩეს მოხრილ მდგომარეობაში, რამეთუ ამ შემთხვევაში ვერ მივიტანთ ძალას. საყურადღებოა, რომ ფეხის ამოსმა არც სრულად გაშლილი მდგომარეობით უნდა დავიწყოთ, არამედ წინწაწეული ოდნავ მოხრილი და შეტევის დასრულების ფაზაში უკვე სრულად გაშლილი. გვახსოვდეს, რომ მთავარ ფუნქციას ასრულებს ჩვენი ბარძაყის ნაწილი. ხოლო ბოლო ეტაპზე ჩვენი წვივის სრულად გაშლა ეხმარება მოწინააღმდეგის ბარძაყის უფრო დიდი ძალით წამოწევაში, ფეხის ტატამიდან აცილებაში.

იმისათვის, რომ დასაწყისში სწორად განვსაზღვროდ შესვლის სიღრმე, ძალიან კარგია გამოვიყენოთ უჩიმატას შესრულების სტილი ნაგენო კატადან. შესაბამისად, ვაკეთებთ ტაისაბაკის და ვტრიალებთ რა წრეზე, ჩვენი ცურიტეთი ვაიძულებთ მოწინააღმდეგეს აგვეყვოს მოძრაობაში. დამუშავების დროს შეგვიძლია სამ დათვლაში ავაწყოთ ეს მოძრაობა, რა დროსაც მესამე ნაბიჯის დროს ჩვენ აღარ ვდგამთ ფეხს და მოწინააღმდეგე ავტომატურად გვაჯდება გვერდზე ზუსტად ზომიერ პოზიციაში. არც ძალიან ღრმად, რომ უკან მოჩეხვა ავიცილოთ თავიდან და შესაბამისად წინწაგდებული, რომ ვაკონტროლოთ ჩვენი ხელებით. ბუნებრივია, ამ დროს უკვე ხდება ჩვენი შეტრიალება და ფეხის ამოსმა, რაც მთავრდება წინ გდებით. აქ ყურადღება უნდა მივაქციოთ ერთ ნიუანსს, რომ საშეჯიბრო სიტუაციაში აუცილებელია შედარებით მეტი შესვლა-აფეთქება, რომ ენერგია უფრო მეტად იქნეს მიტანილი. ამიტომ ზემოაღნიშნული კატას მოძრაობა შესაძლებელია გამოვიყენოთ იმისთვის, რომ ვიგრძნოთ შესვლის კუთხის ზომა, ხოლო ამის შემდეგ, უმჯობესია უბრალოდ კიდევ უფრო მეტად შეტრიალება. ფეხის ამოსმის ნაცვლად, ჯერ მოვახდინოთ ერთგვარი ჩახტომა მოწინააღმდეგის ფეხებს შორის და იმავე დროს მუშა ფეხის ტყვიისებურად აფეთქებით შეტევა, როგორც აღწერეთ ზემოთ. ერთადერთი რაც ამ დროს უნდა გვახსოვდეს არამცდარამც არ დავეხვიოთ მოწინააღმდეგეს, არ ჩავეკრათ სრულად, არამედ ხელებით ზომიერად უნდა გვეყავდეს მოქაჩული და მივცეთ იქვე წინ გდების მიმართულება, რა წამს იგი მის საყრდენ ფეხს ააცილებს ტატამს.

დასარულს, კიდევ ერთხელ მინდა აღვნიშნო, ის ფაქტი, რომ ყოველივე ზემოთქმული არის ამ მნიშვნელოვანი ილეთის ჩვენებურად გაგებული და შეჯერებული პრინციპები, რომელსაც რა თქმა უნდა, როგორც ვთქვით, შესაძლებელია მრავალი გაგრძელება მოვუნახოთ. მთავარია, რომ როგორც ჩვენ შევთანხმდით და ყველამ ერთად ვიგრძენით, პრაქტიკაში შესაძლებელია ზედმიწევნით იქნეს გამოყენებული და ამავე დროს, დიდწილად შეესატყვისება კლასიკური უჩიმატას პრინციპებს.

დასკვნითი ნაწილი: კიდევ ერთხელ გადახედეთ მანამდე არსებულ გაკვეთილებს, სადაც აღნიშნული გვაქვს ფიზიკურად და გაწელებების ზოგადი ვარჯიშები. კარგი იქნება თუ დავამატებთ ცალ ფეხზე ამოსმულის სტილში პარტნიორის გარეშე დამუშავებას, რაც გავაკეთეთ გაკვეთილზე. ასევე კედლის გამოყენებით იგივე მოძრაობა.

თხოვნა: ვარჯიშის ბოლოს ნუ დაგავიწყდებათ ძველი მასალის გამეორება და ადგილზე მწვრთნელებსაც შეახსენეთ ეს საკითხი. კიდევ ერთხელ უთხარით, რომ ამ პროგრამიდან იქნება შერჩეული მომავლის გუნდი.

პროექტის ხელმძღვანელი
დავით ქევხიშვილი