

## მეცხრე გაკვეთილი

გამომდინარე იქიდან, რომ შევთანხმდით გახურების სტილზე, ბუნებრივია, ახლა ერთხელ კიდევ არ დავიწყებ ჩამოთვლას, თუ რა ვარჯიშები უნდა შევასრულოთ ამ დროს. ერთადერთი, რასაც კვლავაც აღვნიშნავთ არის ის, რომ ძიუდოს ყველა მოძრაობის ელემენტს და უკვე გავლილი ტექნიკების მოძრაობაში შესრულებას ვიყენებთ ტრადიციულად ქცეული სირბილის და სხვა აქტივობების ნაცვლად. რა თქმა უნდა, ნევაზას მოძრაობების ჩათვლით.

## ძირითადი ნაწილი

ჰარაი ცურიკომი აში - ამ ახალი ტექნიკის ახსნამდე აუცილებელია კიდევ ერთხელ დავუბრუნდეთ ყველა ილეთის გამეორებას და რიგრიგობით გავამეორებინოთ ძიუდოს ტებს სხვადასხვა ტექნიკები. ბოლო ტექნიკად შემოვიწინოთ სასაი ცურიკომი აში და მის განმეორებით ჩვენებას კიდევ უფრო მეტი დრო დავუთმოთ, გამომდინარე იქიდან, რომ დღევანდელი ახალი ტექნიკის მონათესავე ილეთია და ბევრ ნაწილში შეიძლება პარალელების გავლება.

მას შემდეგ, რაც უშუალოდ გადავალთ ჰარაი ცურიკომი აში-ს ახსნაზე. ( ცერული წინიდან აწევა-გამოწევა და ფეხის მიყოლებით, მოკლედ (ცერული ფეხის მიყოლებით)) პირველ რიგში ვაჩვენოთ, ზოგადად, კუზუში - წონასწორობიდან გამოყვანის ფაზა კლასიკური ჩავლების გამოყენებით. აღნიშნული, ასევე უმჯობესია, ვაჩვენოთ სასაის დროს რამეთუ მას აქვს ყველაზე უფრო დიდი მნიშვნელობა. ქართველი ძიუდოსტებისთვის დამახასიათებელი ერთ-ერთი შეცდომა არის სწორედ ის, რომ კუზუშის გაკეთებამდე ხდება ცუკურის-შესვლის გაკეთება, რაც ამახინჯებს და ფაქტობრივად, შეუძლებელს ხდის ილეთის ტექნიკურ შესრულებას. ამიტომ ყოველივე ზემოაღნიშნულის გათვალისწინებით ვაკეთებინებთ და ვამუშავებთ ცუკურის, როგორც სასაის, ასევე გარაის დროს. ამ დროს მნიშვნელოვანი მომენტია ჰიკიტეს - გამომქაჩავი ხელის დაჭერა ჩვენივე შუბლის სიმალლეზე, ცერი თითის პრინციპის დაცვა და მისი გამოქაჩვის დროს თავის და თვალების ზუსტად მიდევნება, არც წინ, არც უკან, ჩვენივე ხელზე, ჰიკიტეზე. რაც შეეხება ცურიტეს, ამწევი ხელი ეწვევა და ქაჩავს იმ დონემდე, რომ მოწინააღმდეგე დადგეს ფეხის წვერებზე. კარგი შენიშვნა ჰქონდა ვაჟა მასწავლებელს - ჩვენ ამ დროს ვდგავართ არა პირდაპირ უკესთან, არამედ გვერდით შეტრიალებული, რომ ადვილად შევძლოთ პარტნიორის ზუსტად წამოქაჩვა. აღნიშნული დგომი ეხება ორივე ჰარაის და სასაისაც. მას შემდეგ, რაც კუზუში კარგად იქნება ახსნილი და დამუშავებული, უკვე სრულფასოვნად ვხსნით ჰარაის პრინციპს, რა დროსაც ერთგვარი ჩვენს ფეხის ტერფის მიყოლებით, უკეს წვივზე მიყოლებით ბოლომდე, რაც შეიძლება და არა გამოკვრით, როგორც დეაშიჰარაის (ცერულის) დროს ვაძლევთ უკეს დაცემის მიმართულებას. ამ დროს ერთგვარი შეუმჩნეველი ჩაჯდომითი პოზა, ჩვენი ქამარი უფრო დაბლა ვიდრე უკესი, დაგვეხმარება მოწინააღმდეგის ადვილად წამოწევაში. აღსანიშნავია, რომ გარდა მოძრაობისა, რაც როგორც შევთანხმდით, შეგვიძლია დავიწყოთ ორივე ფეხით, უბრალოდ, მეორე შემთხვევაში ერთი პატარა წახტომითი ნაბიჯი უნდა იქნეს დამატებული. ასევე შესანიშნავი საშუალებაა ადგილზე ერთი ფეხის მოძრაობით, ცერულის მიყოლებით ტექნიკის ბოლო ფაზის ინსტიქტის გამომუშავება.

დღევანდელი ვარჯიშის შემდეგი ეტაპი უკვე მოდის კომბინაციურ სტილში, რენრაკუ ვაზა ანუ ორი სხვადასხვა ტექნიკის გადაბმა. ამ შემთხვევაში კარგად ეწყობა ოუჩიგარის მცდელობა და ჰარაით დამთავრება. რაც შეეხება სასაის, ამ დროს აქ მშვენიერი რენრაკუვაზაა სასაი გადაბმული დიაშიჰარაიზე (ცერული). რაც შეეხება დღევანდელ გაკვეთილზე კატამევაზას (ნევაზას) ტექნიკას, დასაწყისშივე აღვნიშნავთ, რომ არსებობს 5 სასტარტო პოზიცია. ერთგვარი ქვეჭიდის ჩავლება, საიდანაც იწყება ძირითად შემთხვევაში ამა თუ იმ ტექნიკის შესრულების დაგვირგვინების ფაზა. ყველა სხვა მოძრაობა-ჭიდაობა არის მიმართული ამ პოზიციის მიღებამდე და მისაღებად. ესენია:

1. მოწინააღმდეგე წევს მუცელზე, ჩვენსკენ ზურგით.
2. მოწინააღმდეგე წევს ზურგზე და ჩვენ ვართ მის ფეხებს შორის.
3. ჩვენ ვართ ზურგზე (ბაყაყის პოზიციაში) და მოწინააღმდეგე ჩვენს ფეხებს შორის.
4. მოწინააღმდეგე (უკე) წევს ზურგზე, მხოლოდ ჩვენი ერთი ფეხი მის ფეხებს შორის.
5. ჩვენ ვწევართ ზურგზე და გვიჭირავს მოწინააღმდეგის ფეხი ჩვენს ფეხებს შორის.

ეს არის ის ხუთი პოზიცია, რომელიც ვიზუალურად სქემატურად უნდა ვიგრძნოთ და არ დავანახოთ ძიუდოსიტებს, რამეთუ ყველა შეტევა, მინიმუმ შეტევის ძირითადი ნაწილი, იწყება სწორედ ერთ-ერთი აქ ჩამოთვლილი პოზიციიდან.

დღევანდელი ჩვენი ტექნიკა ნევაზაში შეესატყვისება მე-4 პოზიციას და იქიდან შეტევის დაწყებას. ამ დროს, აღვნიშნავთ, რომ ჩვენი ხელის მოწინააღმდეგის კისერზე შემოხვევით ვიჭერთ მისავე კიმახოს, ჯუდოგის საყელოს და მჭიდროდ ვაფიქსირებთ ჩვენივე მხრის დაჭერით. ფეხზე, რომელიც უჭირავს მოწინააღმდეგეს, ვახსენებთ წამოწევას იმისათვის, რომ გაჩნდეს ჩვენივე მეორე ფეხის მუხლის უკეს მუცელზე დადების სივრცე. ამით საშუალება გვემღევა მივაწვეთ უკეს ფეხს, ხოლო ხელით, რომლითაც ვიღებთ მოწინააღმდეგის მეორე ფეხის მუხლთან ჩავლებას, გამოვქაჩოთ ჩვენსკენ. შესაბამისად, ერთი უკეს ერთ ფეხზე მიწოლა, ხოლო მეორე ფეხის გამოქაჩვა იძლევა მის მიერ მჭიდროდ შეკრული გადაჯვარედინებული ფეხების გახსნის საშუალებას, რაც თავის მხრივ, გვამღევეს ჩვენი ფეხის გათავისუფლების და მოწინააღმდეგის იოკოშირო გატამიზე დაჭერის საშუალებას.

დასკვნითი ნაწილი

თხოვნა, რომ მივაქციოთ მაქსიმალური ყურადღება და ყოველ ჯერზე შევახსენოთ ადგილზე მწვრთნელებს ყველა ვარჯიშის დამთავრების შემდგომ ფიზიკური აქტივობები

და მოქნილობაზე მუშაობას დავუთმოთ სერიოზული ყურადღება. ხიდზე გადასვლა, ტრიალი, და სხვა.

პროექტის ხელმძღვანელი  
დავით ქევიზიშვილი