

## მეათე გაკვეთილი

ეს არის პირველი შეხვედრა 2022 წელს. შესაბამისად, გასვლაზე ძირითად დროს დავუთმობთ გამეორებას, რაც აქამდე გავიარეთ. მაქსიმალურად შევეცადოთ, როგორც ტაჩივაზაში, ისე ნევაზაში შევხვთ ყველა ილეთს. კარგი იქნება, თუ ჩამოვწერთ ყველაფერს და რიგრიგობით საჩვენებელი ვარიანტით შევასრულებინებთ სხვადასხვა წყვილებს. მაგალითად, ერთმა წყვილმა უჩიმატა, მეორემ - სეონაგე და ასე შემდეგ. რა თქმა უნდა, გახურების ნაწილში ვაკეთებთ ისევე ახლებურად, ტერმინოლოგიის შეხსენებით (აიუმი, უკემი, მავარი საბაკი და ასე შემდეგ) და შესრულებით.

რაც შეეხება ახალ ტექნიკას. როგორც შევთანხმდით, ვამატებთ და პირველად შემოგვაქვს თემოს ტექნიკა, კოში ვაზა - კერძოდ

ო-გოში - დიდი გდება თემოთი (მოგვერდი),

ცური-გოში - თემოს აწევით გდება (გრძელი მოგვერდი),

უკი-გოში - თემოს შეცურებით გდება (მოგვერდი მოქნევით).

სანამ ამ ტექნიკების შესრულების ნიუანსებს ავხსნიდეთ, აუცილებლად ხაზი გავუსვავთ იმ გარემოებას, რომ ჩავლება ამ ილეთებისთვის არ არის კლასიკური ჩავლება, ანუ არ არის საყელო და მაჯა, როგორც ასეთი. ამის აღნიშვნა გვჭირდება იმისთვის, რომ ხაზი გავუსვავთ ერთ მნიშვნელოვან დეტალს, რომელიც ქართული ძიუდოს სტილის აქილევის ქუსლია. კერძოდ, მოგვერდის ჩავლება, როგორც ასეთი, უნდა გამოვიყენოთ მაშინ, როდესაც უშუალოდ ამ ილეთის შესრულებას ვაპირებთ და არამც და არამც არ შეიძლება ამ ჩავლებით ზოგადად ჭიდაობა, რასაც ხშირ შემთხვევაში უშვებენ ხოლმე ქართველი ძიუდოისტები. ჩვენ თუ ცალკე აღებული შევადარებთ და დავუპირისპირებთ ერთმანეთს მოგვერდის ჩავლებას (ილიის ქვეშიდან) კლასიკურ ჩავლებასთან, აშკარად დავინახავთ კლასიკური ჩავლების უპირატესობას:

1. ძიუდოისტი, რომელსაც აქვს აღებული მოგვერდის ჩავლება, ჩანს უფრო პასიური.
2. მოგვერდის ჩავლებით ტექნიკურად შუძლებელია მოწინააღმდეგის გაჩერება, ანუ აქტიურ დაცვაში გადასვლა. ძიუდოისტი იძულებულია ხშირად აკეთოს მოგვერდი, რომ არ ჩანდეს პასიური, რაც ერთი მხრივ, იწვევს მის დაღლას, როგორც ფსიქოლოგიურად, ისე ფიზიკურად. მეორე მხრივ, ტოვებს სივრცეს მოწინააღმდეგისთვის, რომ ამ დროს იმოქმედოს თავისუფლად.
3. მოგვერდის ჩავლებით ჭიდაობა ასევე ამცირებს თავად მოგვერდის შესრულების ხარისხს, გამომდინარე იქიდან, რომ თუ სისტემატურად ამ ჩავლებას ვიყენებთ, ბუნებრივია, გვიწევს ხშირად მოგვერდის კეთება. სხვა შემთხვევაში გაფრთხილება პასიურობისთვის გარანტირებულია. ამ დროს კი, რა თქმა უნდა, რაც უფრო ხშირია მოგვერდის მცდელობა. მოწინააღმდეგე, ბუნებრივია, ეჩვევა არასრულფასოვანი შეტევის მოგერიებას და უკვე საბოლოოდ ჭირს თავად მოგვერდის ხარისხიანად შესრულება.

ყოველივე ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე, უნდა ავუხსნათ ძიუდოისტებს, რომ მოგვერდის ჩავლება გამოვიყენოთ მაშინ, როდესაც გვინდა უშუალოდ ამ ილეთის შესრულება და არა ზოგადად მთელი ჭიდაობის განმავლობაში. შევეცადოთ მივაჩვიოთ ძიუდოისტები დასაწყისში კლასიკური ჩავლების აღებას და იქიდან მომზადებას მოგვერდის ჩავლებაზე გადასასვლელად, საბოლოოდ მოგვერდით შეტევის განსახორციელებლად. აქვე უნდა აღვნიშნოთ, რომ მოგვერდი ოგოში არის ის ტექნიკა, რაც სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია ჩვენთვის. არც ერთ ვარიანტში არ შეიძლება ამ ილეთზე უარის თმა. პირიქით, უნდა დავხვეწოთ და განვაავითაროთ მისი შესრულების სხვადასხვა ვარიაციები. მოგვერდი უნდა იყოს ჩვენი ქართული სტილის ერთ-ერთი წამყვანი ტექნიკა. უბრალოდ, მხედველობაში უნდა მივიღოთ ზემოაღნიშნული ნიუანსები და თავად მოგვერდის ჩავლება არ უნდა გავიხადოთ ძირითად და ერთადერთ ჩავლებად. უნდა შევექმნათ კლასიკური ჩავლებიდან მოგვერდის ჩავლებაზე გადასვლის სხვადასხვა ვარიანტები და ასევე უნდა დავამუშაოთ მოგვერდის ჩავლებიდან კლასიკურ ჩავლებაზე დაბრუნების შესაძლებლობები, რასაც შემდეგ გაკვეთილებზე კიდევ უფრო დეტალურად შევხებით.

ყოველივე ზემოაღნიშნული ნიუანსები ეხება კონკრეტულად მოგვერდს, ოგოშის ეგრედწოდებულ მოკლე მოგვერდს. რაც შეეხება გრძელ მოგვერდს, ცურიგოშს, თემოს აწევით გდებას, ეს ჩავლება მოკლე მოგვერდის ჩავლებისგან განსხვავებით შეგვიძლია გამოვიყენოთ როგორც ერთ-ერთი მთავარი ჩავლება, ანუ არაუბრალოდ გრძელი მოგვერდის შესასრულებლად, არამედ ჩვენი უპირატესობის და პროცესის ზოგადი წარმართვისათვის. ამ ჩავლებით, რა თქმა უნდა, პირიქით, მოკლე მოგვერდის ჩავლებისგან განსხვავებით ჩვენ ვჩანვართ აქტიურ პოზიციაში და პირიქით, შესაძლებელია ტაქტიკურად მოწინააღმდეგის გაფრთხილება. აქვე აღსანიშნავია, რომ როგორც მოკლე, ისე გრძელი მოგვერდის ჩავლების დროს აუცილებელია ყურადღება მივაქციოთ ჩვენს გამომქაჩავ ხელს ჰიკიტეს, რამეთუ იგი ასრულებს უმნიშვნელოვანეს როლს ტექნიკის სრულყოფილი და უსაფრთხო შესრულებისთვის. ყოველთვის უნდა ვეცადოთ რაც შეიძლება ჩვენსკენ გამოქაჩოთ ჰიკიტე გამომქაჩავი ხელი და მუცელზე მიდებით დავაფიქსიროთ ასე გამოქაჩული მთელი შეტევის განმავლობაში. რაც შეეხება შესვლის სიღრმეს. აქაც გარკვეული ზომის დაცვა აუცილებელია. კერძოდ, სჯობს დავაკლოთ შესვლის სიღრმე, ვიდრე შესვლა გავაკეთოთ ზედმეტად ღრმად, რამეთუ ამ დროს შესაძლებელია კონტრილეთის მოჩეხვის ადვილად შესრულება. ზომიერი პოზიციაა, როდესაც ჩვენი ფეხები, ტერფები არის მოწინააღმდეგის ტერფებს შორის, ისე როგორც სეოინაგეს დროს. რაც შეეხება უკი გოშ-ს თემოს შეცურებით გდება, ანუ მოგვერდი მოქნევით, როგორც შევთანხმდით, ამ გაკვეთილისთვის და ზოგადად, მას გამოვიყენებთ, როგორც ჩადგმული მოგვერდის აღსანიშნავად, როდესაც ჩვენ შემტევ ფეხს, რაც შეიძლება სიღრმეში ვდგამთ მოწინააღმდეგის ფეხებს შორის, ხოლო საყრდენი ფეხის ტერფს მაქსიმალურად ვატრიალებთ გვერდზე, რამეთუ შევძლოთ სრულფასოვნად წამოქაჩვა და ტრიალში წასვლა. როგორც წესი, უკიგოში ეს არის ნაგენო კატაში ერთ-ერთი შესასრულებელი ტექნიკა, სადაც ჩვენი ვარიაციისგან განსხვავებით არ ხდება შემტევი ფეხის სიღრმისეული შეტანა და ჩაჯდომა, არამედ ნახევარი გვერდის შეტანით ხდება მოწინააღმდეგის ერთგვარი მოქნევა ჩვენს წინ.

გაკვეთილის ბოლო ნაწილში შემოვიტანოთ ტერმინები რენრაკუ და რენზოკუ ვაზა, რაც აღნიშნავს კომბინაციურ მოქმედებებს. რენზოკუ ვაზა, როდესაც ხდება ერთი ილეთის განმეორებით გაკეთება. ხოლო რენრაკუ ვაზა, როდესაც ერთ ტექნიკას ვიყენებთ მოწინააღმდეგის წონასწორობიდან გამოსაყვანად, ხოლო მეორე ტექნიკით ვამთავრებთ შეტევას. აღნიშნული დეტალების შემოტანა უპრიანი იქნება სწორედ მოგვერდის ახსნის დროს, რამეთუ ძალიან კარგად გამოსაყენებელია კომივაზას ამ ტექნიკების შესრულების პროცესში.

მაგალითად: ოგოში მოკლე მოგვერდის შესრულების დროს იმისთვის, რომ მოწინააღმდეგემ უკან არ მოგვეჩხოს, როგორც აღვნიშნეთ არ უნდა მოვახდინოთ ძალიან ღრმად შესვლა, თუმცა ამ შემთხვევაში, იმისათვის, რომ შეტევა სრულყოფილი გამოგვივიდეს, შეგვიძლია პირველი ოგოში გავაკეთოთ არასრულად, ერთგვარი წინ წაგდების, წონასწორობიდან გამოყვანის გამო და შემდეგ უფრო ზომიერად ღრმა მოძრაობით დავამატოთ მეორე მოძრაობა, იგივე ოგოში. ამ დროს მოწინააღმდეგეს უკვე დაწყებული აქვს წინ მოძრაობა და ბუნებრივია, გაუძნელდება, რომ გაგვიკეთოს უკან მოჩეხვის შესრულება კონტრილეთის სტილში. ასევე კარგი კომბინაცია იქნება ოგოშით წინ წაგდება და შემდეგ უკიგოშით ჩადგმული მოგვერდით გაგრძელება. რაც შეეხება სრულყოფილ რენრაკუ ვაზას, კარგი ვარიანტია, როდესაც ვიყენებთ ფეხის ტექნიკას სასაის და შემდეგ უკვე ოგოშით ან ცურიგოშით, გააჩნია რომელი ჩავლება გვაქვს აღებული, ვამთავრებთ შეტევას. სასაი-ცურიგომი-ში გვეხმარება მოწინააღმდეგის ერთგვარ ზურგზე მოგდებაში. და ბოლოს თავი - როგორც უმნიშვნელოვანესი ნაწილი ამ ტექნიკების შესასრულებლად. მნიშვნელოვანია მისი გამოყენება, რათა არ მოვუშვათ მოწინააღმდეგე ახლოს. ამისათვის, ყოველთვის, როდესაც გადავდივართ შეტევაზე, თავი უნდა მივაბჯინოთ მოწინააღმდეგის მხარს, სადღაც ლავიწის ნაწილზე მანამ, სანამ ვამზადებთ ჩავლებას. აღნიშნულის სავარჯიშოდ შეგვიძლია გამოვიყენეთ ერთგვარი ვარჯიში მხოლოდ თავით, ხელების დახმარების გარეშე ვაჩერებთ მოწინააღმდეგეს, რომელიც ცდილობს შემოგვიაროს და ზურგიდან მოგვექცეს.

პატივისცემით,

პროექტის ხელმძღვანელი

დავით ქევხიშვილი