

## მეთერთმეტე გაკვეთილი

ტაი ოტოში - ნაგევაზაში (დგომში) და რამოდენიმე ახალი ტექნიკა კატამევაზაში, (ნევაზაში-ქვეჭიდში) იქნება ამ კვირაში ჩვენი ახალი გაკვეთილის თემები. როგორც ვარჯიშის განმავლობაში არაერთხელ აღვნიშნეთ და პრაქტიკულადაც გავაკეთეთ, აუცილებელია, მოსწავლეებს კიდევ ერთხელ შევახსენოთ და გავამეორებინოთ უკვე განვლილი მასალა. აღნიშნულის გაკეთება შეგვიძლია როგორც ვარჯიშის დასაწყისში, ასევე დამთავრების დროს. თუმცა თუკი გახურების დროს შემოვიტანთ პარალელურად უკვე არსებული ტექნიკების შესრულების მომენტებს, როგორც ინდივიდუალურად, ასევე პარტნიორთან ერთად, იქნება საუკეთესო საშუალება.

ტაიოტოში - ხელის ტექნიკა ტე ვაზა. გამოგვყავს რა მოწინააღმდეგე წონასწორობიდან, მაგალითად, მის წინა მარცხენა კუთხეში, მარცხენა ფეხზე წონასწორობის გადმოტანით, ვტრიალდებით ჩვენი სხეულით და მოწინააღმდეგის მარცხენა ფეხის წინ გადადგმულ ნაბიჯს წვივთან ვახვედრებთ ჩვენს მარცხენა ფეხს. ორივე ხელის მოქმედებით, მოქაჩვით ვეწევით ქვემოთ და ვაგორებთ ჩვენივე ფეხზე. რა თქმა უნდა, იგივე შეიძლება შევასრულოთ მარჯვენა მხარეს. შესაბამისად, მოწინააღმდეგის მარჯვენა ფეხზე წონასწორობის გადმოტანით და ჩვენი მარჯვენა ფეხის შეტევით. მთავარი მომენტები და დეტალები, რა თქმა უნდა, კიდევ უფრო უნდა გავუშალოთ მიუდოისტებს და ავუხსნათ. კერძოდ, პირველ რიგში ავღნიშნავთ რომ ოტოში ნიშნავს ჩამოვარდნას, ჩამოგდებას, რაც განსხვავდება სეონაგეს, ან თუნდაც ოგოშის დროს მოწინააღმდეგის დაგდებისგან, რომელის დროსაც ხდება არა ჩამოგდება, არამედ ერთგვარი გადმოგდება, ანუ ვიზუალურად რომ წარმოვიდგინოთ ერთგვარი ბერკეტით აღება, აწევა და შემდეგ გადმოგდება. ოტოშის, ანუ ჩამოგდების ეს ნიუანსი არის სწორედ განმასხვავებელი და შესაბამისად, მოძრაობაც სხვა ფორმით შესასრულებელი. კერძოდ, თუ სეონაგეს დროს ჩვენი ფეხის ტერფები ექცევა მოწინააღმდეგის ფეხებს შორის იმისთვის, რომ ადვილად მოვახდინოთ მისი აწევა და შემდეგ გადმოგდება, ტაიოტოშის დროს, პირიქით, ჩვენი ფეხის ტერფები გადის მოწინააღმდეგის ფეხებს გარეთ, რა დროსაც ხელების მოქაჩვით ხდება მისი ერთგვარი გადაგორება ჩვენივე გაშლილ ფეხზე. ამ მოძრაობის შესასრულებლად არ არის საჭირო ახლო შესვლა. პირიქით, ვექაჩებით რა ჰიკიტეთი და ცურიტეთი მოწინააღმდეგეს გამოგვყავს წონასწორობიდან წინ წამოწევით და ჩვენ შემტევ ფეხს ვდგამთ მისი ტერფების წინ, არა ერთ ხაზზე, როგორც სამი ტერფის პრინციპის დროს, არამედ ისე, რომ სამკუთხედი შეიკრას. რა დროსაც ჩვენი საყრდენი ფეხი გაგვაქვს მოწინააღმდეგის ფეხის გარეთ, ნაწილობრივ ჩაცდომილ მდგომარეობაში და იმწამიერად საყრდენ ფეხს ვშლით ასევე გარეთ (წვივი-წვივთან). რაც შეეხება ხელებს, რა თქმა უნდა, ამ დროს ისინი ასრულებენ უმნიშვნელოვანეს ფუნქციას. კერძოდ, ჰიკიტე იქაჩება რაც შეიძლება სრულყოფილად, ხოლო ცურიტე-ამწევი ხელის იდაყვი შედის მოწინააღმდეგის ილლიის ქვეშ, რის საშუალებითაც ხდება მისი აწევა და ჰიკიტეს მიმართულებით ბიძგის მიცემა ერთგვარი ხელისკვრის ინსცენირებით.

გარდა კლასიკური ჩავლებისა, ტაიოტოში შესაძლებელია და ხშირად სრულდება ასევე ერთ ხელზე ჩავლებით, რა დროსაც საჭიროა კიდევ უფრო მეტი გამოქაჩვა. ვაკეთებთ რა თითქოს ჩავლების გაშვების იმიტაციას, ჩვენს გამომქაჩავ ხელს რამოდენიმეჯერ ვეწევით

უკან, შესაბამისად ჩვენც ვიხევეთ რამოდენიმე ნაბიჯით, რა დროსაც მოწინააღმდეგეს უჩნდება შეტევაზე გადმოსვლის ბუნებრივი სურვილი, რაც ტაიოტომის შესასრულებლად საუკეთესო საშუალებას იძლევა.

მას შემდეგ, რაც ავხსნით ძირითად პრინციპებს, აუცილებელია ტექნიკის შესრულება მოძრაობაში. მით უმეტეს, რომ იდეალურად გამოდის ტაიოტომი, როგორც მაი-საბაკის, ასევე მაიმავარი საბაკით მოძრაობის დროს. რაც შეეხება კომბინაციას სხვა ტექნიკასთან ერთად, როგორც შევთანხმდით, კარგი ვარიანტია მისი გადაბმა კო-სოტო-გარისთან (პატარა-გარე-მოცელვა). ამ დროს მოწინააღმდეგე იცავს რა პირველ შეტევას, იძულებულია ფეხის ამოცლით იგი გადადგას უკან, რა დროსაც მისი წონასწორობა ძირითადად გადადის წინ დარჩენილ ფეხზე, რაზედაც ხდება უკვე ოსოტო-ოტომით შეტევა.

კატამევაზა, ნევაზა - პირველ რიგში ვაჩვენოთ და გავამეორებინოთ ფეხის ამოცლის ტექნიკა და შეტევა იოკოშირო გატამით. აღნიშნულის გამეორებისას ხაზი გავუსვათ იმ ნიუანსს, რომ ამ დროს მოწინააღმდეგემ არ უნდა ამოგვაცალოს ხელი, შესაბამისად, ჩვენი მთელი ტანით უნდა ვიჭერდეთ ( ვიწვეთ ) მის მკლავს. იმ დროს, როდესაც აღნიშნულს ვერ ვახერხებთ და მოწინააღმდეგე შეძლებს ხელის ამოცლას, ან თავიდანვე ამოცლილი აქვს, ჩვენ უკვე აქცენტს ვაკეთებთ და ვამზადებთ შიმევაზას, მოგუდვის ტექნიკას. ამისთვის პარტნიორის კიმონოს კალთას ვიჭერთ რაც შეიძლება გრძლად და ვექაჩებით ჩვენსკენ. ის, რომ თავქვეშ გავუტაროთ მოჭინაღმდეგეს, ხოლო რა წამს იგი დაიწყებს მოძრაობას, გადაბრუნებას, გაქცევის მიზნით ვიწვეთ ზემოთ, ვიქმნით სივრცეს და ფეხის თავზე გადადებით ვიწყებთ მოგუდვის ტექნიკას.

რაც შეეხება მდგომარეობას, როდესაც არ გვაქვს ერთი ფეხი ამოცლილი და მოქცეული ვართ მოწინააღმდეგის ფეხებს შორის, რაც საგულისხმოა და აღსანიშნავი, პირველ რიგში ამ დროს არამცდარამც არ შეიძლება შეტევა კისერში გაშლილი ხელით, რამეთუ დიდი საფრთხეა მოწინააღმდეგის მხრიდან ჰიზაგატამის გაკეთების. შესაბამისად, ჯერ უნდა ვეცადოთ ერთი ფეხის ამოღება გათავისუფლება და შემდეგ უკვე შეგვიძლია შეტევაზე გადასვლა. - მაგალითად მუნე გატამი - მკერდით შებოჭვა ან თუ მოწინააღმდეგემ დაიცვა თავი და შეეცადა ამობრუნებას, დარჩენილ ხელზე მარტივად შესაძლებელია შევასრულოთ უდეგარამი, ანაც ჯუჯიგატამი.

პატივისცემით

პროექტის ხელმძღვანელი

დავით ქეცხიშვილი