

მეთორმეტე გაკვეთილი

დღევანდელ გაკვეთილში ვაგრძელებთ კომივზას თემოს ტექნიკაზე საუბარს და ახსნას. აქამდე ჩვენ ავხსენით კომივზას სამი ტექნიკა: ოგოში, ცურიგოში და უკუგოში, რომლის ახსნის დროს და ახლაც, როდესაც შემოგვაქვს კიდევ ორი ტექნიკა უშირო გოში (უკან თემოთი გდება) და უცური გოში (გადატანა თემოთი), საჭიროა აღვნიშნოთ, რომ ზოგადად თემოს ტექნიკას ჩვენ ქარველები ვიყენებთ იდეალურად და არის ჩვენთვის ფავორიტი ტექნიკების არსენალში, გამომდინარე ქართული ჭიდაობის სტილიდან. ბუნებრივია, ახსნის დროს მოსწავლეებს კიდევ ერთხელ უნდა გავუმახვილოთ ყურადღება ამ ნიუანსზე და შევახსენოთ, რომ არათუ მისი დავიწყება, არამედ, პირიქით, ამ ტექნიკების უფრო სრულყოფილად გაკეთება უნდა ვისწავლოთ, განსაკუთრებით კლასიკურ ჩავლებასთან კომბინაციაში.

ასევე უნდა შევხეოთ ამ ილეთებთან დაკავშირებულ იმ ნაკლოვანებებს, რომელიც ქართული მიუდოს სტილის ერთ-ერთი სუსტი წერტილია ტაქტიკის კუთხით. კერძოდ, მიჩვეულები არიან რა მიუდოისტები ბავშვობიდანვე ამ ილეთების კეთებას, ერთი მხრივ მის კარგ შესრულებასთან ერთად, სამწუხაროდ უყალიბდებად ამ ტექნიკების ჩავლებაზე დამოკიდებულება და უკვე ამ ჩავლებას იყენებენ არა უშუალოდ ილეთის შესრულების დროს, არამედ სისტემატურად, რაც ხშირ შემთხვევაში ხდება შეხვედრის არასწორი ტაქტიკით წაყვანის და ბოლოს მარცხის მიზეზი. კიდევ ერთხელ, ხაზგასმით აღვნიშნოთ, რომ არ შეიძლება სისტემატურად ამ ილეთების ჩავლებით ჭიდაობა და პროცესის ასე წარმართვა. ამას სჯობს სპორტსმენები მივაჩვიოთ კლასიკური ჩავლებიდან ჭიდაობას და ამ ჩავლებებზე გადასვლას, მაშინ, როდესაც უშუალოდ საჭიროა თემოს ტექნიკების შესრულება.

რაც შეეხება უშუალოდ უშირო გოშის და უცური გოშის - ამ ორ ილეთში კიდევ უფრო კარგად და დახვეწილად ჩანს ტაისაბაკის, ანუ ფეხებით მოძრაობის პრინციპების მნიშვნელობა, რასაც ხაზი უნდა გავუსვათ ახსნის დროს და დავანახოთ მოსწავლეებს. კერძოდ, ორივე ილეთის შემთხვევაში მას შემდეგ, რაც მოწინააღმდეგე იწყებს შეტევას, მაგალითად ჰარაიგოში, ჩვენ ვხსნით ჩვენს საყელოს ხელს ცურიტეს მოწინააღმდეგის კისრის არედან და გადავდივართ წელის გარშემო ხელის ერთგვარი შემოხვევის მდგომარეობაში, რა დროსაც ვუჯდებით მუხლებში, ისე, რომ ჩვენი კიმაწოს ქამარი, შესაბამისად საყრდენი წერტილი აღმოჩნდეს მოწინააღმდეგის კიმაწოს ქამრის დაბლა და ასე მჭიდროდ შეკრული ვწევთ მოწინააღმდეგეს ჰაერში. აი ამ მომენტამდე, ფაქტობრივად, სრულდება ერთი და იგივე მოძრაობები, როგორც უცური გოშის, ასევე უშიროგოშის დროს. ამის შემდეგ იწყება მათ შორის განსზვავება, რაც დაკავშირებულია ტაისაბაკისთან. კერძოდ, უცურიგოშის დროს ჩვენ მოძრაობას ვიწყებთ წინ და ვაკეთებთ მაისაბაკის მაშინ, როდესაც უშიროგოშის დროს ვაკეთებთ მოძრაობას უკან უშიროსაბაკით და ვეცლებით მოწინააღმდეგეს.

Nage-no-Kata

შესავალი

Nage-no-Kata, რომელსაც ასევე უწოდებენ "Randori-no-Kata", შეიქმნა იმისთვის, რომ დაეხმაროს მიუდოსტებს გააცნობიერონ პრინციპები და დაეუფლონ Nagewaza-ს, დგომის ძირითად

ტექნიკას, რომელიც გამოიყენება Randori-ში ჭიდაობის დროს. იგი შედგება სამი წარმომადგენლობითი ტექნიკისგან, რომლებიც შერჩეულია Te-waza-დან, ხელის ტექნიკა, Koshi-waza-დან, თეძოს ტექნიკა Ashi-waza-დან, ფეხის ტექნიკა Ma-sutemi-waza-დან და Yoko-sutemi-waza-დან, რათა ტექნიკები სრულდება ორივე მხარეს მარჯვენა და მარცხენა და უმნიშვნელოვანესი ყურადღება ეთმობა კუზუშის, ცუკურის, კაკეს.

შესასრულებელი ტექნიკები Nage-no-Kata:-ში

დასაწყისთვის, როგორც შევთანხმდით ვიწყებთ მისალმების და პირველი ტექნიკის უკიოტოში - წონასწორობიდან გამოყვანით გდება წინ ერთგვარი ტივტივით ვარდნა მიწვდას და ახსნას მიუდოისტებისთვის.

მისალმების ეტიკეტი და ზოგადად, ყველა ნიუანსის დაცვა, რაც მოცემულია ნაგენოკატაში, არის სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი ქართული მიუდოს დაღვეწისთვის. თუ რამე გვაკლია და მოვიკოჭლებთ, ან ვერ ვაღწევთ იმას, რისი ერთი შეხედვით შესაძლებლობაც კიდევ უფრო მეტი გვაქვს, ეს არის ის, რომ დისციპლინის კუთხით საკმაოდ მოვიკოჭლებთ ყველა მიმართულებით. კატას შემოტანა, გარდა ილეთების ზუსტი შესრულებისა, დაგვეხმარება ამ პრობლემის მნიშვნელოვნად აღმოფხვრაში, რამეთუ სწორედ მისი შესრულების და დახვეწის პროცესში ყალიბდება ისეთი უნარჩვევები, როგორცაა: მოთმინება, სიზუსტე, ურთიერთდახმარება, გამძლეობა და კონცენტრაციის უნარი, რაც ბოლო ჯამში, რა თქმა უნდა, ხელს უწყობს დისციპლინირებულ მიუდოისტად ჩამოყალიბებას.

გარდა იმისა, რომ ვიდეოს სახით ჩვენს საერთო ჩატში ჩავაგდებთ ამ ორი ნაწილის მისალმება და უკი-ოტოში ილუსტრაციებს, აქვე ორიოდ სიტყვით აღვნიშნავთ ძირითად ნიუანსებს, რაზეც უნდა გამახვილდეს ყურადღება.

მისალმების დროს

დასაწყისში, მას შემდეგ, რაც მიესალმებიან ტატამს, გადადგამენ სამ ნაბიჯს და დგებიან ვერტიკალურად ერთმანეთის პირისპირ, დაახლოებით 5,5 მეტრის მანძილზე. ტორი დგას მარცხენა მხარეს და უკე მარჯვენა მხარეს შომენისკენ (ფოტო 1). პირველად ორივე ბრუნდება შომენისკენ, რათა ერთდროულად მოხდეს მისალმება და შემდეგ კვლავ მიბრუნდებიან ერთმანეთის პირისპირ, რათა უკვე მიესალმონ ერთმანეთს მჯდომარე პოზიციაში ერთად. წამოდგომის შემდეგ, ტორიც და უკეც ერთდროულად დგამენ ერთ ნაბიჯს წინ მარცხენა ფეხით შიზენ-ჰონტაის (ბუნებრივი დგომი) დასაკავებლად და შემდგომ წინ წაიწევენ ტე-ვაზას, კერძოდ, უკი-ოტოში დასაწყებად.

1. ტე-ვაზა (უკი-ოტოში, სეოი-ნაგე, კატა-გურუმა)

1. უკი-ოტოში

ტორი და უკე ერთმანეთის წინ დგებიან დაახლოებით 60 სმ მანძილზე.

ფაზა 1: პირველი იწყებს უკე მოქმედებას, რა დროსაც წინ დგამს მარჯვენა ფეხს და ცდილობს დაიჭიროს ტორი ჩავლებით. ტორი იყენებს რა ამ შესაძლებლობას, პირიქით, იჭერს უკეს და ქაჩავს თავისკენ, რომ გამოიყვანოს წონასწორობიდან. ამავე დროს ტორი ცუგი-აშით მარცხენა ფეხს ერთი ნაბიჯით უკან გადადგამს. ტორის მოზიდვაზე პასუხად უკე ერთი ნაბიჯით წინ დგას მარჯვენა ფეხის ცუგი-აშით, რათა შეიკავოს თავი და არ დაკარგოს წონასწორობა.

ფაზა 2: ტორი კვლავ ცუგი-აშით დგამს ერთ ნაბიჯს უკან მარცხენა ფეხით, რათა მოქაჩოს უკე, რომ გამოიყვანოს წონასწორობიდან. ტორის მოზიდვაზე პასუხად, უკეც ერთი ნაბიჯით წინ დგამს მარჯვენა ფეხს, რათა შეეცადოს დაიცვას წონასწორობა.

ფაზა 3. ტორი კიდევ ერთხელ ექაჩება თავისკენ უკეს და ამჯერად, უკვე ზრდის ნაბიჯის სიგრძეს და ჯდება მარცხენა მუხლზე, რაც საბოლოოდ არღვევს უკეს ბალანსს. მით უმეტეს იმ ფონზე, როდესაც ტორი ხელებით ექაჩება მას დაბლა. ამავე დროს, ტორის მარცხენა ფეხის კუთხე და მარჯვენა ფეხის წვივს შორის შექმნილი კუთხე არის დაახლოებით 30 დან 45 გრადუსამდე.

პატივისცემით

პროექტის ხელმძღვანელი

დავით ქევიზიშვილი