







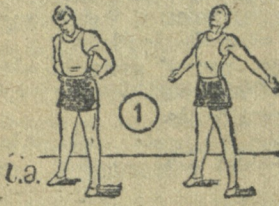






# თქვენი მკვიდრობის, ამხანაგებო!

**I ვარჯიში.** ხელების გამართვა განზე და ქვევით.

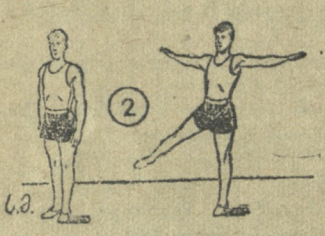


საწყისი მდგომარეობა: გაშალეთ ფეხები მხრების სიგანეზე, დონჯი. თავი დახარეთ წინ.

**თვლაზე 1-2:** გამართეთ ხელები განზე და ქვევით, ხელის გულები შეატრიალეთ წინ, გაიზიწეთ და ჩაისუნთქეთ;

**თვლაზე 3-4:** მოხარეთ ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**II ვარჯიში.** ფეხის თანამდევრობით აწევა განზე ერთდროულად ხელების განზე აწევით.



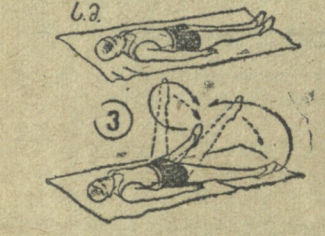
საწყისი მდგომარეობა: ფეხები ერთად, ხელები თავისუფლად დაუშვით ქვევით.

**თვლაზე 1:** ასწიეთ მარჯვენა ფეხი განზე, ერთდროულად ხელებიც ასწიეთ განზე და ჩაისუნთქეთ;

**თვლაზე 2:** დაუშვით ხელები და მარჯვენა ფეხი ქვევით, ამოისუნთქეთ;

**თვლაზე 3-4:** გაიმეორეთ იგივე მოძრაობა მარცხენა ფეხით.

**III ვარჯიში.** ზურგზე წოლითი მდგომარეობიდან ფეხების



აწევა განზე და ქვევით. თავი დახარეთ წინ.

**თვლაზე 1-2:** მოხარეთ ხელები, დონჯი, თავი დახარეთ წინ.

**თვლაზე 3-4:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 5-6:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 7-8:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 9-10:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 11-12:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 13-14:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 15-16:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 17-18:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 19-20:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

დღის ვარჯიშების მეოთხე კომპლექსი

აწევა თანამდევრობით განზე გაშლით და შეერთებით.

საწყისი მდგომარეობა: დაწევიტ ზურგზე, გამართული ფეხები შეერთეთ.

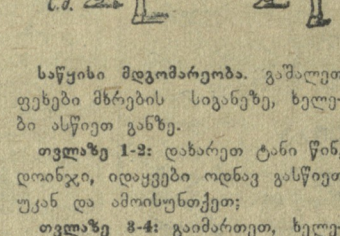
**თვლაზე 1:** ასწიეთ და გაშალეთ ფეხები, ამოისუნთქეთ;

**თვლაზე 2:** დაუშვით გაშლილი ფეხები და ჩაისუნთქეთ;

**თვლაზე 3:** ასწიეთ და შეერთეთ ფეხები, ამოისუნთქეთ;

**თვლაზე 4:** შეერთებული ფეხები დაუშვით და ჩაისუნთქეთ.

**IV ვარჯიში.** ტანის დახრა წინ, დონჯი.

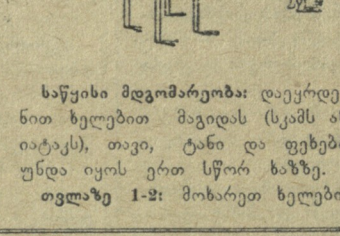


საწყისი მდგომარეობა: გაშალეთ ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელები ასწიეთ განზე.

**თვლაზე 1-2:** დახარეთ ტანი წინ, დონჯი, იდაყვები ოდნავ გასწიეთ უკან და ამოისუნთქეთ;

**თვლაზე 3-4:** გაიმართეთ, ხელები ასწიეთ განზე, ჩაისუნთქეთ.

**V ვარჯიში.** ხელების მოხრება გვერდში.



საწყისი მდგომარეობა: დაეკრძებით ხელებით მაგიდას (სკამს ან იატაკს), თავი, ტანი და ფეხები უნდა იყოს ერთ სწორ ხაზზე.

**თვლაზე 1-2:** მოხარეთ ხელები, დონჯი, თავი დახარეთ წინ.

**თვლაზე 3-4:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 5-6:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 7-8:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 9-10:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 11-12:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 13-14:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 15-16:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 17-18:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 19-20:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

თავი მიაბრუნეთ გვერდზე და ჩაისუნთქეთ;

**თვლაზე 3-4:** გამართეთ ხელები, თავი გაასწორეთ და ამოისუნთქეთ.

**VI ვარჯიში.** ტანის წრიული მოძრაობა.



საწყისი მდგომარეობა: გაშალეთ ფეხები მხრებზე ცოტათა უფრო განივად, ხელები თავისუფლად დაუშვით ქვევით.

**თვლაზე 1-2:** ასწიეთ და გაშალეთ ფეხები, ამოისუნთქეთ;

**თვლაზე 3-4:** დაუშვით გაშლილი ფეხები და ჩაისუნთქეთ;

**თვლაზე 5-6:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 7-8:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 9-10:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 11-12:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 13-14:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 15-16:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 17-18:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 19-20:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 21-22:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 23-24:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 25-26:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 27-28:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 29-30:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 31-32:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 33-34:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 35-36:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 37-38:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 39-40:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 41-42:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 43-44:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 45-46:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

**თვლაზე 47-48:** დაუშვით ხელები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, ამოისუნთქეთ.

ახალბო დემოკრატიის ქვეყნებში დიდი პოპულარობით სარგებლობს კრივი. ამას წინათ ვარჯიშში გაიმართა ჩეხოსლოვაკიისა და პოლონეთის მოკრივეთა ამხანაგური შეხვედრა. შეხვედრა მოიგეს პოლონელმა მოკრივეებმა ანგარიშით 14:6. სწრაფი: პოლონელ მოკრივე გუელიაკის (მარჯვენა) და ჩეხოსლოვაკელ სპორტსმენ კრიკოვიჩის შეხვედრის მომენტი. შეხვედრა მოიგო გუელიაკმა.



## ყოველი მხრიდან

გაიმართა რუმინეთის ჩოგბურთელთა პირველი შეჯიბრება დასრულდა კორტებზე. ასპარეზობაში მონაწილეობდა რესპუბლიკის 14 უძლიერესი მოთამაშე, რომლებიც დაყოფილნი იყვნენ ორ ჯგუფად.

გერმანიის დემოკრატიული რესპუბლიკისა და უნგრეთის ტანმოვარჯიშე ქალთა საერთაშორისო შეხვედრა, რომელიც გაიმართა ალტენბურგში (ბლრ), დამთავრდა უნგრელთა გამარჯვებით. მატჩის ანგარიშია 234,40:225,05.

ქ. ლურესში დამთავრდა ალბანეთის პირველობის გათამაშება სიმძიმეების აწევაში. პირველი ადგილი დაიკავა „პარტიზანს“ გუნდმა, მეორე — „პუნამ“ (ლურესი). შეჯიბრების დროს გაუმჯობესებულ იქნა 10 ეროვნული რეკორდი.

## მონივნება კოლექტივი

ქ. ფოთის წინსვლითი კომბინატის ფიზკულტურული კოლექტივი ერთ-ერთი მოწინავეა ქალაქში. დირექციის დახმარებითა და ხელშეწყობით კომბინატის ფიზკულტურის ძირეულმა საბუთმა მოაწყო კალათბურთისა და ფრენბურთის მოედნები, შეიძინა სპორტული ინვენტარი. სისტემატურად მუშაობენ სექციები.

ქ. ლურესში დამთავრდა ალბანეთის პირველობის გათამაშება სიმძიმეების აწევაში. პირველი ადგილი დაიკავა „პარტიზანს“ გუნდმა, მეორე — „პუნამ“ (ლურესი). შეჯიბრების დროს გაუმჯობესებულ იქნა 10 ეროვნული რეკორდი.

ქ. ლურესში დამთავრდა ალბანეთის პირველობის გათამაშება სიმძიმეების აწევაში. პირველი ადგილი დაიკავა „პარტიზანს“ გუნდმა, მეორე — „პუნამ“ (ლურესი). შეჯიბრების დროს გაუმჯობესებულ იქნა 10 ეროვნული რეკორდი.

## ჩვენ გვწერენ

ქარგი ვალდებულებები ქალაქში დაჩაიბა. 1951 წელს ვანის რაიონში ჩატარდა საკოლმეურნეო გუნდების პირველობა ფეხბურთში, რომელშიც არ მონაწილეობდა სოფ. ტომანიერის გუნდი. ეს შემთხვევითი მოვლენა როდია. ტომანიერის სტალინის სახელობის კოლმეურნეობის ახალგაზრდობა ვერც სხვა შეჯიბრებებში ღებულობს მონაწილეობას, იგი მთლიანად მოწყვეტილია ფიზკულტურულ საქმიანობას. აქ არაა არც ერთი სპორტული მოედანი, არაა სპორტული ინვენტარი, არ მუშაობს არც ერთი სექცია.

ქ. ლურესში დამთავრდა ალბანეთის პირველობის გათამაშება სიმძიმეების აწევაში. პირველი ადგილი დაიკავა „პარტიზანს“ გუნდმა, მეორე — „პუნამ“ (ლურესი). შეჯიბრების დროს გაუმჯობესებულ იქნა 10 ეროვნული რეკორდი.

ქ. ლურესში დამთავრდა ალბანეთის პირველობის გათამაშება სიმძიმეების აწევაში. პირველი ადგილი დაიკავა „პარტიზანს“ გუნდმა, მეორე — „პუნამ“ (ლურესი). შეჯიბრების დროს გაუმჯობესებულ იქნა 10 ეროვნული რეკორდი.

## მეზი ყუარღაბა სთხილაქურო სპორტს

სათხილაქურო სპორტის განვითარების კარგი პირობები არსებობს აფხაზეთის მიიან რაიონებში. თოვლით დაფარულ ღმრეც ფერდობებზე სამთო-სათხილაქურო სპორტის მოყვარულები შესძლებენ დაეუფლონ სლოპისა და სწრაფდაშვების რთულ ტექნიკას, აიმაღლონ სპორტული მომზადება.

ქ. ლურესში დამთავრდა ალბანეთის პირველობის გათამაშება სიმძიმეების აწევაში. პირველი ადგილი დაიკავა „პარტიზანს“ გუნდმა, მეორე — „პუნამ“ (ლურესი). შეჯიბრების დროს გაუმჯობესებულ იქნა 10 ეროვნული რეკორდი.

ქ. ლურესში დამთავრდა ალბანეთის პირველობის გათამაშება სიმძიმეების აწევაში. პირველი ადგილი დაიკავა „პარტიზანს“ გუნდმა, მეორე — „პუნამ“ (ლურესი). შეჯიბრების დროს გაუმჯობესებულ იქნა 10 ეროვნული რეკორდი.