

F

7298

3





თავისუფალი ვარჯიში.



სახელმწიფო უნივერსიტეტის საზოგადოებრივი წესრიგითა და
ტანადრწესობის მსწავლებელთათვის.

- I ნაწილი: „თავისუფალ ვარჯიშის მოკლე თანწყობა“, გ. ეგნატაშვილი და ი. ლორთქიფანიძე.
- II ნაწილი: „თავისუფალ ვარჯიშის გაკვეთილების მაგალითები“, რ. ტოდტი, თარგმანი გ. ეგნატაშვილისა.

გ ა მ ლ ნ ე მ ა

ტფილისის ტანადრწესობის საზოგადოება „შეუარდენი“-სა. № 1.



ქართული
ენციკლოპედია
798



ნაწილი პირველი

თავისუფალ ვარჯიშის მოკლე

თანფურცა

(სისტემა).

F 9.298
3

წინასიტყვაობა.

სახელმძღვანელო შედგენილია შევარდნულ საზოგადოებების წურთნელთა და ტანვარჯიშობის მასწავლებელთათვის. ამიტომაც მით სარგებლობა შეუძლია მხოლოდ იმ პირთ, რომელნიც ცოტად თუ ბევრად მომზადებულნი არიან ტანვარჯიშობის დარგში და გაცნობილნი შევარდნულ სახელსახებას. წიგნის პირველი ნაწილი შეიცავს მოკლე და მარტივ ცნობებს თავისუფალ ვარჯიშის თანწყობიდან. მეორე ნაწილში მოთავსებულია გაკვეთილების მაგალითები სხვა და სხვა კლასში საწარმოვოდ. რასაკვირველია, აწერილი ვარჯიშები სავალდებულო არ არის, და გაკვეთილებისათვის მასალის არჩევა დამოკიდებულია თვით მასწავლებლის გამოცდილებაზე და მოწაფეების მომზადებულებაზე.

სახელმძღვანელოს პირველ ნაწილის შესადგენად ვისარგებლეთ ჩეხურ და რუსულ ტანვარჯიშულ ლიტერატურით. მათ შორის მნიშვნელოვანი ადგილი უჭირავს ჩეხურიდან რუსულად ნ. მანოხინის მიერ გადმოთარგმნილ „Курсъ Сокольской Гимнастики“-ს, რომელშიაც მოთავსებულია ჩეხეთის შევარდნთა საზოგადოებების კავშირთან არსებულ საწურთნელო კურსებზე წაკითხული ლექციები. მეორე ნაწილი კი გადმოკეთებულია რ. ტოდტის რუსულ სახელმძღვანელოდან „Руководство для веденія вольныхъ упражненій“.

სახელმძღვანელო განხილულია ტფ. „შევარდენი“-ს წურთნელთ კრებულის საგანგებო კომისიის მიერ.

ტფილისი 1920 წ.

გ. ეგნატაშვილი, ი. ლორთქიუანიძე.

76, [17] მ. 98, 2312, [გ. ს.]

თავისუფალი პარჯიში.

თავისუფალი ვარჯიში ორ ნაწილად იყოფა:

1. ადგილზე თავისუფალი ვარჯიში.
2. ადგილიდან თავისუფალი ვარჯიში.

1. ადგილზე თავისუფალი ვარჯიში ხუთ გვარად იყოფა:

- ა. მოძრაობა,
- ბ. ყოვნა.
- გ. ბრუნვა.
- დ. წახტომი.
- ე. დგომა და დგომის ცვლა.

2. ადგილიდან თავისუფალი ვარჯიში შეიცავს სამ გვარს:

- ა. ბიჯი.
- ბ. ბიჯრი.
- გ. ხტომი.

1. ადგილზე თავისუფალი პარჯიში.

ა. მოძრაობა.

ა₁. მკლავების მოძრაობა: 1. გაკიმულ მკლავების მოძრაობა; 2. მკლავების მოძრაობა მოხვრით და გაშლით; 3. მკლავების მოძრაობა ღუნვით და გდებით; 4. მოღუნულ მკლავების მოძრაობა; 5. მკლავების ბრძოლვითი მოძრაობა.

ა₂. ზეტანის მოძრაობა: 1. ზნექა; 2. ზემართვა; 3. ბრუნება; 4. ტრიალება.

ა₃. ფეხების მოძრაობა: 1. გაკიმულ ფეხების მოძრაობა; 2. ფეხების მოძრაობა მოხვრით და გაშლით; 3. ფეხების მოძრაობა ღუნვით და ვდებით; 4. მოღუნულ ფეხების მოძრაობა; 5. ფეხების ბრძოლვითი მოძრაობა.

1. გაჭიმულ მკლავების მოძრაობა.

„უკუმკლავი“ — გაჭიმულ მკლავებს გავიშვერთ უკან, სანამ კუნთები ნებას გვაძლევენ.

„მიმკლავი“ — გაჭიმული მკლავები ტანს ეკრობა და შვეულად ქვევით არის დაშვებული.

„წინმკლავი“ — მკლავებს ვამოძრავებთ წინ, თარაზულ მდგომარეობამდის.

„ზემკლავი“ — მკლავები შვეულად ზემოთ გვაქვს აშვერილი.

„განმკლავი“ — მკლავებს ვამოძრავებთ განზე, თარაზულ მდგომარეობამდის, მხრების სიმაღლეზე.

მკლავების მდგომარეობას წინმკლავსა და მიმკლავს შუა, ე. ი. დახრილად ქვევით, „ქვეწინმკლავი“ ეწოდება; წინმკლავსა და ზემკლავს შუა, ე. ი. დახრილად ზევით „ზეწინმკლავი“; ზემკლავსა და განმკლავს შუა — „გარეზემკლავი“; განმკლავსა და მიმკლავს შუა — „ქვეგანმკლავი“.

გარდა ჩამოთვლილ მდგომარეობისა არის კიდევ ეგრედ წოდებული შიგნითა, გარეთა, მარჯვენა და მარცხენა მდგომარეობანი. შიგნითა მდგომარეობას მივიღებთ თანასწორივ მკლავების ერთმანერთის დაახლოვებით, მაგ.: წინმკლავებულ მდგომარეობაში მყოფ მკლავებს თუ ერთმანერთს დაეუახლოვებთ ისე, რომ ხელის გულები შეტყუბდეს, ან მკლავები გადაჯვარდინდეს, მივიღებთ მდგომარეობას, რომელსაც „შიგწინმკლავი“ ეწოდება; მკლავების ასეთივე დაახლოვებით მივიღებთ მდგომარეობებს: „შიგქვეწინმკლავი“, „შიგზეწინმკლავი“, „შიგზემკლავი“, „შიგუკუმკლავი“, „შიგმიმკლავი“ (იშვიათად იხმარება). გარეთა მდგომარეობები თანასწორივ მკლავების დაშორებით მიიღება: „გარეწინმკლავი“ ნიშნავს წინმკლავებულ მდგომარეობაში მყოფ მკლავების დაშორებას (აქ მივიღებთ მდგომარეობას, რომელიც წინმკლავსა და განმკლავს შუა იმყოფება). ასეთივეა: „გარეზემკლავი“ (იგივე „ზეგანმკლავი“), „გარეუკუმკლავი“, „გარექვეწინმკლავი“, „გარეზეწინმკლავი“, „გარემიმკლავი“ (იგივე „ქვეგანმკლავი“). მარჯვენა და მარცხენა მდგომარეობებს მივიღებთ რომელიმე მდგომარეობაში მყოფ თანასწორივ



მკლავების მარჯვნივ ან მარცხნივ წაწვეით; მაგ.: თუ წინმკლავით
 ბულ მდგომარეობაში მყოფ მკლავებს მარჯვნივ წავეწვეთ, მივი-
 დებთ მდგომარეობას, რომელსაც „მარჯვნივ წინმკლავი“ ეწოდება
 (ამ შემთხვევაში მარჯვენა მკლავი გარეწინმკლავში და მარცხენა
 — შიგწინმკლავში იმყოფებიან). ასეთივეა მდგომარეობანი: „მარ-
 ჯვნივ ზემკლავი“, „მარცხნივ ზემკლავი“, „მარჯვნივ ქვეწინ-
 მკლავი“, „მარცხნივ წინმკლავი“, „მარჯვნივ (მარცხნივ) ზეწინმკლა-
 ვი“, „მარჯვნივ (მარცხნივ) ეკუმკლავი“.

როდესაც, ვარჯიშის დასახლების, ან ბრძანების დროს, არ
 არის აღნიშნული თუ როგორი გზით, ან ხერხით გადაგვაქს მკლა-
 ვები ერთ მდგომარეობიდან მეორეში, მოძრაობა უმოკლეს გზით
 სრულდება. თუ ეს გადატანა უფრო ვრცელი გზით არის საჭირო,
 მაშინ უნდა აღინიშნოს გზა და მიმართულება მკლავების მოძრაო-
 ბისა, მაგ.: მდგომარეობიდან „ზემკლავი“ — „შიგარკალებით გან-
 მკლავი“, მდგომარეობიდან „განმკლავი“ — „ქვერკალებით ზემკლა-
 ვი“, მდგომარეობიდან „ზემკლავი“ — „მარჯვნივ წრეები“ და სხვა.

რკალგვარს ვუწოდებთ ისეთ მოძრაობას, როდესაც მკლავი
 მოხაზავს წრის ნახევარს მაინც.

წრეგვარი კი ისეთ მოძრაობას ეწოდება, როდესაც მკლავი
 მთელ წრეს მოხაზავს და დაბრუნდება ისევ იმ მდგომარეობაში,
 საიდანაც დაიწყო მოძრაობა.

რკალ — და წრეგვარი მოძრაობა სრულდება ან ტანს წინ, ან
 გვერდზე; პირველ შემთხვევაში მათ „პირითი“ რკალები და წრეები
 ეწოდება, მეორე შემთხვევაში კი — „გვერდითი“ რკალები და
 წრეები.

როდესაც გვინდა რკალ — ან წრეგვარი მოძრაობა დავასახე-
 ლოთ, უნდა აღვნიშნოთ მათი პირველ დაწყებითი, ანუ „საწყისი“
 მიმართულება; მაგ.: „ზერკალი“, „ქვერკალი“; „შიგარკალი“, „გა-
 რერკალი“ (იმის მიხედვით, უახლოვდებიან თუ შორდებიან ერთ-
 მანეროს მკლავები); მარჯვნივ და მარცხნივ რკალები; წინ და უკუ-
 რკალები; აგრეთვე წრეებიც.

2. მკლავების მოძრაობა მოხვრით და გაშლით.

როდესაც რომელიმე მდგომარეობაში მყოფ გაჭიმულ მკლავს



„ტოლმხრივს“ ეკუთნის აგრეთვე მარჯვენა და მარცხნივ მდგომარეობები: „მარჯვნივ წინმკლავი“, „მარცხნივ ზემკლავი“ და სხ.

მკლავების მოძრაობის დასახელების დროს უნდა აღინიშნოს გაშლილია ხელი თუ მომუქული. უნდა აღინიშნოს აგრეთვე ნების (ხელის გულის) მიმართულება: „ზემკლავი (ნები შიგნით)“, „განმკლავი (ნები ზევით)“ და სხ.; მოკლედ: „ზენები“, „ქვენები“, „უკუნები“, „წინნები“, „გარენები“, „შიგნები“.

ა₂. ზეტანის მოძრაობა.

1. ზ ნ ე ქ ა.

„წინზნექა“ — ზეტანი წელში წინ იხრება თარახულ მდგომარეობამდის; ფეხები უძრავად არის.

„უკუნექა“ — ზეტანი წელში უკან იხრება.

„განზნექა“ („ზნექა მარჯვნივ“, „ზნექა მარცხნივ“).

„წინზნექა მარჯვნივ“ (მარცხნივ).

„უკუნექა მარჯვნივ“ (მარცხნივ).

2. ზ ე მ ა რ თ ვ ა.

„ზემართვა“ არის ზნექის წინააღმდეგი მოძრაობა, ე. ი. როდესაც წელში მოხრილ ტანს გავმართავთ.

ზემართვა შეიძლება ყოველნაირ ზნექიდან: წინზნექიდან, უკუნექიდან, განზნექიდან და სხ.

3. ზეტანის ბრუნება.

ზეტანის ბრუნებას მივიღებთ თუ მას შვეულ ღერძს ირგვლივ მარჯვნივ ან მარცხნივ მოვაბრუნებთ; ფეხები ამ შემთხვევაში უძრავად სდგანან. ზეტანის ბრუნება შეიძლება როგორც გამართულ დგომის დროს, აგრეთვე ზნექაშიაც. სრულდება: „მარჯვნივ“, „მარცხნივ“.

4. ზეტანის ტრიალება.

„ზეტანის ტრიალება“ ეწოდება მის შვეულ ღერძს ირგვლივ წაწისებურ მოძრაობას. მაგ.: თუ ზეტანს წინზნექიდან მარჯვნივ



ზნექაში მოვიყვანთ და შემდეგ განვაგრძობთ მოძრაობას ჯამდის, მარცხნივ ზნექამდის და ბოლოს ისევ წინ ზნექაში დავბრუნდებით— მივიღებთ „მარჯვნივ“ ზეტანის ტრიალებას. ასევე სრულდება „ზეტანის ტრიალება მარცხნივ“.

ა. ფხეების მოძრაობა.

1. გაკიშულ ფხეების მოძრაობა.

„წინფერხი“ — ფეხი იწევა წინ რაც შეიძლება მაღლა.

„მიფერხი“ — რომელიმე მდგომარეობაში მყოფი ფეხი მიედგება მიწაზე მდგომ მეორე ფეხს.

„უკუფერხი“ — ფეხი იწევა უკან, ზურგისაკენ.

„განფერხი“ — ფეხი იწევა განზე, რაც შეიძლება მაღლა.

სრულდება აგრეთვე „შიგწინფერხი“, „გარეწინფერხი“; „შიგუკუფერხი“, „გარეუკუფერხი“ — როგორც გაკიშულ მკლავებით მოძრაობის დროს.

2. ფხეების მოძრაობა მოხვრით და გაშლით.

თუ ფეხს რომელიმე მდგომარეობაში ვამოძრავებთ ისე, რომ წვივი თქმოს მიუახლოვდება (ე. ი. ფეხი მუხლის სახსარში მოილუნება) მივიღებთ — „მოხვრა“-ს. მის წინააღმდეგ მოძრაობას, ე. ი. მოღუნულ ფეხის გაკიშვას, „გაშლა“ ეწოდება. მოხრა-გაშლის დროს თქმო უძრავია.

3. ფხეების მოძრაობა ღუნვით და გდებით.

თუ ფეხს მუხლში მოვლუნავთ და ამ დროს თქმოს მდგომარეობას გამოვცვლით, მივიღებთ — „ღუნვა“-ს. მის წინააღმდეგ მოძრაობას „გდება“ ეწოდება. ღუნვა-გდების დროს წვივიც მოძრაობს და თქმოც. „ღუნვა წინფერხით“ (განფერხით, უკუფერხით და სხ.); „განგდება“, „ქვეგდება“, „წინგდება“ და სხ.

განსხვავება ფხეების მოხვრა-გაშლის და ღუნვა-გდების შორის ისეთივეა, როგორც მკლავებით მოძრაობაში. პირველ შემთხვევაში მოძრაობა მხოლოდ მუხლის სახსარში ხდება და მოძრაობს მხოლოდ წვივი; მეორე შემთხვევაში მოძრაობა მუხლისა და თქმოს სახსარში ხდება; მოძრაობენ წვივიც და თქმოც.

4. მოლუნულ ფეხების მოძრაობა.

(იხ. მოლუნულ მკლავების მოძრაობა). მოძრაობა ხდება მხოლოდ თეძოს სახსარში.

5. ფეხების ბრძოლვითი მოძრაობა.

როგორც მკლავების მოძრაობას, ისე ფეხების ბრძოლვითი მოძრაობას შეტყვის და მოგერების ხასიათი აქვს. ფეხების ბრძოლვითი მოძრაობას „წახლა“ ეწოდება. წახლა არის მოლუნულ ფეხის გდებით დარტყმა (წიხლი). წახლა ხან-და-ხან გაჭიმულ ფეხითაც იხმარება.

საერთოდ ფეხების მოძრაობა შეიძლება:

ცალფეხით.

ცვალებით.

ორფეხით მოძრაობა თავისუფალ ვარჯიშის დროს შეუძლებელია, რადგან ცალი ფეხი ყოველთვის მიწაზე უნდა იდგას.

ბ. უ მ ვ ნ ა.

როდესაც სხეულის რომელიმე ნაწილი (მკლავები, ზეტანი, ფეხი) რაიმე მდგომარეობაში მოგვყავს და ამ მდგომარეობაში რამდენიმე ხანს ვაჩერებთ (არა ნაკლებ 3 წუთისა) მივიღებთ „ყოვნა“-ს. მაშასადამე ყოვნა შეიძლება:

ბ₁. მკლავების.

ბ₂. ზეტანის.

ბ₃. ფეხის.

ყოვნას ვართულებთ სხვა-და-სხვა მოკლე მოძრაობებით, რომელთაც „სართავი“ ეწოდება. სართავებსაც თავისი სახელწოდება აქვს.

შემდეგი სართავები იხმარება ხშირად და შეგვიძლია ყველაზე სასარგებლოდ ჩავთვალოთ:

1. „აწევ-დაწევა“: ა. ხელის (მუშტის); ეს მოძრაობა სრულდება მხოლოდ მაჯის სახსარში ზევით და ქვევით; მკლავის დანარჩენი ნაწილები უძრავია. ბ. ტერფის.



2. „მიწვე-მოწევა“: ა. ხელის (მუშტის), ბ. ტერფის. მოძრაობა სრულდება მარჯვნივ და მარცხნივ მხოლოდ მაჯის და კოკის სახსრებში.
3. „ტრიალება“: ა. მაჯის, ბ. ტერფის, გ. მკლავის, დ. წვივის, ე. ფეხის. სრულდება: მარჯვნივ და მარცხნივ.
4. „ბრუნება“: ა. მწრთის, ბ. მკლავის, გ. ფეხის. სრულდება: მარჯვნივ და მარცხნივ.
5. „ქანება“: ა. მწრთის, ბ. მკლავის, გ. წვივის, დ. ფეხის. სრულდება: ზევით, ქვევით, წინ, უკან, მარჯვნივ, მარცხნივ, შიგნით, გარეთ.

განსაკუთრებული მნიშვნელობა ამ სართავეებს მაშინ აქვს, როდესაც ვარჯიშობა სწარმოებს მცირე ორბიროთებით, ჯოხებით (მეტადრე რკინის) ან სხვა რაიმე იარაღებით.

ბ. ბ რ უ ნ ვ ა (ბრუნა).

„ბრუნვა“ ისეთ მოძრაობას ეწოდება, როდესაც მთელი ტანი (ფეხებიანად) მვეულ ღერძს ირგვლივ მოძრაობს. განიწიება:

1. ერგბრუნი (45⁰-ზე) ინიშნება (1/3)
2. ბრუნი (90⁰-ზე) „ (1/2)
3. სრულბრუნი (180⁰-ზე) „ (1/1)
4. ერთნახევარბრუნი (270⁰-ზე) „ (1 1/2)
5. ორფარბრუნი (360⁰-ზე) „ (2/1)

სრულდება: მარჯვნივ და მარცხნივ.

დ. წ ა ხ ტ ო მ ი.

„წახტომი“ ეწოდება ადგილზე ან ადგილიდან მცირე ხტომას. წახტომი შეიძლება შესრულდეს:

ცალფეხით, ორფეხათ, მაღალი, დაბალი. ადგილზე წახტომს „ზეხტომი“ ეწოდება (ზევით ხტომა). ადგილიდან წახტომი სრულდება პირდაპირ და ირიბ მიმართულებაში; მიმართულებას შესაფერწინსართით აღვნიშნავთ:

- | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. „წინხტომი“ 2. „უკუხტომი“ 3. „განხტომი“ (მარ- | } | პირდაპირი მიმართულების წახტომები. |
| <p>ჯვნივ, მარცხნივ)</p> | | |



4. წინტომი მარჯენიე (მარცხნიე) | ირიბ მიმართულენს წესა
 5. უკუბტომი " " | ბტომები.

2. დგომა და დგომის ცვლა.

დგომა სხვა და სხვანაირად შეიძლება და ამის მიხედვით განირჩევა:

ე1. „გამართული დგომა“.

ე2. „მოდრეკილი დგომა“.

ე3. „ბრძოლვითი დგომა“.

ერთ დგომიდან მეორეში გადასვლას „დგომის ცვლა“ ეწოდება.

ე1. გამართული დგომა.

გამართული ისეთ დგომებს ეწოდება როდესაც ტან-ფეხი გამართული გვაქვს. გამართულ დგომებს ეკუთნის:

1. ცერებზე დგომა.
2. ძირითადი დგომა („მიქუსლებული“ დგომა).
3. ჯვარედინი დგომა.
4. წინ —, უკუ —, განფერხილი და ფეხშლილი დგომა.
5. წინ —, უკუ —, გან. — და შლიბიჯური დგომა.
6. წინ —, უკუ —, განბიჯებული დგომა.

„ცერებზე“ დგომის დროს ქუსლები ერთად გვაქს. „ძირითად“ დგომის დროს ფეხები მიწას მთელ ტერფით ეკარება; ქუსლები ერთად და ცერები დაშორებით. „ჯვარედინ“ დგომის დროს ფეხები ჯვარედინად გვაქს; შეიძლება მთელ ტერფით ვიდგეთ, ან ცერებით; დასახელების დროს უნდა აღინიშნოს რომელი ფეხი გვაქს წინ ან უკან. „ფერხილ“ დგომას მივიღებთ თუ ძირითად ან სხვა რომელიმე დგომიდან ცალ ფეხს საითმე წავწევთ და მიწაზე ცერით დავდებთ; ამ შემთხვევაში ტანის სიმძიმე უძრავ ფეხზე რჩება; „ფეხშლილი“ დგომას მივიღებთ თუ ზებტომით ფეხებს განზე, ან წინ და უკან ერთმანერთს დავაშორებთ და ცერებზე დავდგებით. „ბიჯური“ დგომა სრულდება ცალი ფეხის სრულ ტერფზე გადადგმით; აქ ტანის სიმძიმე ორივე ფეხზე თანაბრად არის განაწილებული; „შლიბიჯური“ დგომა ზებტომით სრულდება. „ბი-



ჯებული“ ისეთ დგომას ეწოდება, როდესაც ცალ ფეხს მე მიწართულებაში სრულ ტერფზე გადავდგამთ, ტანის სიმძიმეს მასზე გადავიტანთ და მეორე ფეხს ცერზე აკწევთ. „ფერხილ“, „ბიჯურ“ და „ბიჯებულ“ დგომის დროს უნდა აღინიშნოს მოძრავი ფეხი: „მარჯვენის განფერხილი დგომა“, „მარცხენის წინბიჯური დგომა“ და სხ.

2. მოდრეკილი დგომა.

„მოდრეკილი“ ისეთ დგომას ეწოდება, რომლის დროს ცალი ან ორივე ფეხი მოღუნულია.

მოდრეკილ დგომებს ეკუთნის აგრეთვე „ბჯენილი“ მდგომარეობანი. მოდრეკილი დგომები შემდეგია:

1. „ერგბუქნი“.
2. „ბუქნი“.
3. „ჩოქვა“.
4. „ჩოქბჯენა“.
5. „ბუქნბჯენა“.
6. „წოლბჯენა“.

„ერგბუქნი“ ისეთი დგომაა, როდესაც ძირითად დგომაში ფეხებს მუხლებში ოდნავ მოვლუნავთ; ამ შემთხვევაში შეიძლება ვიდგეთ ცერებზე, ან სრულ ტერფზე. „ბუქნი“ იგივე ერგბუქნია, მხოლოდ უფრო ღრმა; აქ თითქმის ვზივართ ქუსლებზე. „ჩოქვის“ დროს მიწას ვეკარებით მუხლებით და ფეხის წვერებით; „ჩოქვა“ შეიძლება ერთ მუხლზე და ორ მუხლზე. „ჩოქბჯენას“ მივიღებთ თუ ჩოქვის დროს ხელებს მიწაზე დავდებთ. „ბუქნბჯენა“-ს ბუქნის დროს ხელების მიწაზე დალაგებით მიიღება.

„წოლბჯენა“ ისეთ მდგომარეობას ეწოდება, როდესაც მიწაზე დაყრდნობილი ვართ მხოლოდ ხელებით და ტერფებით, ტანი კი გამართული გვაქვს. ცალფეხ დგომის დროს მეორე ფეხის მდგომარეობას ვასახელებთ; მაგ.: „მარჯვენის განფერხილი ერგბუქნი“ ნიშნავს, რომ მარცხენა ფეხი ერგბუქნშია და განზე გაშვებული გაქიმული მარჯვენა ფეხი მიწას ცერით ეკარება.

„მარცხენის წინფერხით ბუქნი“ ნიშნავს, რომ მარჯვენა ფეხზე ჩაბუქნილი ვართ და წინ გაშვებული მარცხენა ფეხი მიწას არ ეკა-



რება. „მარჯვენის უკუფერხით ჩოქბჯენა“ ნიშნავს, რომ ღია ვართ მარცხენა ფეხზე, ხელები მიწაზე გვაქვს დალაგებული და გაქიმული უკან გაშვებული მარჯვენა ფეხი მიწას არ ეკარება. „წოლ-“ და „ჩოქბჯენა“ შეიძლება ხელებს წინ, უკან და გვერდით; პირველ შემთხვევაში ფეხები და ტანი ხელებს წინ გვაქვს და მიწისკენ ზურგითა ვართ შექცეული; მეორე შემთხვევაში ტან-ფეხი ხელებს უკან არიან და მიწისკენ მკერდით ვართ შექცეული; იესამე შემთხვევაში ხელები ტანს გვერდით გვიწყვილა, მიწისკენ რომელიმე გვერდი გვაქვს მიმართული; ამის მიხედვით განირჩევა: „წოლბჯენა“ და „ჩოქბჯენა“ „ხელებს წინ“, „ხელებს უკან“, „მარჯვნივ“ (ფეხები მარჯვენა მხარეს) და „მარცხნივ“ (ფეხები მარცხენა მხარეს). თუ „წოლ-“, „ბუქნ-“ და „ჩოქბჯენის დროს მიწაზე დალაგებული მკლავები გაქიმული გვაქვს, მივიღებთ „წოლ-მართბჯენას“, „ბუქნმართბჯენას“ და „ჩოქმართბჯენას“; თუ მკლავები მოღუნულია— „წოლღუნბჯენას“, „ბუქნღუნბჯენას“ და „ჩოქღუნბჯენას“. „ბჯენილ“ დგომების დროს შეიძლება მიწაზე მხოლოდ ცალი ხელი გვედოს; ამ შემთხვევაში უნდა ცალკე აღინიშნოს მეორე მკლავის მდგომარეობა.

თუ მიწას ერთსახელოვანი ხელფეხი ეკარება (მაგ. მარჯვენა ფეხი და მარჯვენა ხელი), დგომას „ერთნაირმხრივი“ ეწოდება, წინააღმდეგ შემთხვევაში (მაგ. მარცხენა ფეხი და მარჯვენა ხელი)— „ნაირმხრივი“.

53. ბ რ ძ ო ლ ვ ი თ ი დ გ ო მ ა .

„ბრძოლვითი“ დგომები იგივე დრეკილი დგომებია, მხოლოდ საბრძოლო ხასიათისა. უმთავრესი ბრძოლვითი დგომებია:

„ბრძოლვითი დგომა“.

„ვარდნა“.

„ნეჯა“.

„ბრძოლვითი დგომა“ სრულდება ცალფეხის ბიჯურ დგომაში გადადგმით წინ, უკან და განზე. ტანის სიმაღლე თანაბრად არის განაწილებული ორივე ფეხებზე; უკანასკნელნი მუხლებში ოდნავ მოხრილია; მკერდი გაშლილია და მიმართულია მოპირდაპირესაკენ.

„ვარდნა“ სრულდება შექედენაირად: მუხლში მოღუნულ ცალ



ფებს გადავდგამთ წინ, უკან, განზე, რაც შეიძლება შორს, რაც რომ წვივი შევეულოდ იყოს; გადადგმული ფები მოლუნულია, მეორე კი გაჭიმული (ორივენი სრულ ტერფზე დგანან). ვარდნის დასახელების დროს უნდა აღინიშნოს რომელ ფებით ვასრულებთ ვარდნას და რა მიმართულებაში:

- „მარჯვენის (მარცხენის) წინვარდნა“.
- „მარჯვენის (მარცხენის) უკუვარდნა“.
- „ვარდნა მარჯვნივ“ (ე. ი. მარჯვენა ფებით მარჯვენა მხარეს).
- „ვარდნა მარცხნივ“.
- „შიგწინვარდნა“.
- „გარეწინვარდნა“.
- „შიგუკუვარდნა“.
- „გარეუკუვარდნა“.



„ხევას“ მივიღებთ თუ წინვარდნილ ფებს შორს უკან გადავიტანთ და ცერზე დავდებთ, მეორე ფებს კი მოვლუნავთ. „ხევა“ მოგერების ხასიათის ვარჯიშია და იხმარება მაშინ, როდესაც მოპირდაპირე წინვარდნილ ფებს წახლით დარტყმას უპირებს.

ბრძოლვითი დგომებს ვაკუთნებთ აგრეთვე ე. წ. „დრეკა“-ს. „დრეკა“-ს მივიღებთ თუ ბიჯურ დგომის დროს ცალფებს მოვლუნავთ, ან ვარდნის დროს მოლუნულ ფებს გავშლით და გაჭიმულს მოვლუნავთ. ამ მოძრაობით ჩვენ გადაგვაქვს ტანის სიმძიმე ერთ ფებიდან მეორეზე, ან ორ ფებიდან ერთზე მოძრაობას ვასახელებთ იმის მიხედვით, თუ საით გადაგვაქვს ტანის სიმძიმე: „წინდრეკა“, „უკუდრეკა“, „დრეკა მარჯვნივ“, „დრეკა მარცხნივ“.

2. ადგილიდან თავისუფალი ვარჯიში.

ა. ბ ი ჯ ი.



„ბიჯი“ ისეთ მოძრაობას ეწოდება, როდესაც ცალი ფები მიწაზე გვიდგას და მკორე ახალ ადგილზე დასაბიჯებლად გადაგვაქვს. ბიჯების გამეორებით „სიარული“ შესდგება. „სიარული“ სხვა-დასხვა ნაირია: ჩვეულებრივი წინ სიარული, კლიამილი (ე. ი. ფეხების გადაჯვარედინებით) სიარული, უკუსვლა (ზურგისკენ), განზესვლა,



ცერებზე სიარული, ქუსლებზე, წინფერხით, წინწნეკაში, უკუნე-
ქაში, ერგბუქნში, ბუქნში და სხ.

ბ. ბ ი ჯ რ ი.

„ბიჯრი“ ისეთ მოძრაობას ჰქვია, როდესაც გადაბიჯებულ
ფეხს მეორე ფეხი მიედგმის. ბიჯისა და ბიჯრის რიგ-რივად გამეო-
რებით „ბიჯრითი სიარული“ შესდგება. ბიჯრითი სიარული შეი-
ძლება: წინ, განზე, უკან (ზურგით).

ბ. ხ ტ ო მ ი.

ხტომების გამეორებით ზომითი რბენა შესდგება. ბიჯისა და
ხტომის შორის ის განსხვავებაა, რომ ბიჯის დროს ყოველთვის
რომელიმე ფეხი მიწაზე სდგას; ხტომის დროს კი არის მომენტი,
როდესაც ორივე ფეხი ჰაერშია და მიწას არ ეკარება.

მკლავების, ზეტანის, ფეხების მოძრაობა და მათი დასახელება
ადგილიდან თავისუფალ მოძრაობის დროს ისეთიგეა, როგორც
ადგილზე თავისუფალ მოძრაობაში.

თავისუფალ მოძრაობის შედგენის დროს უნდა განვსაზღვროთ
ე. წ. „ძირე“. ძირეში უნდა იყოს აღნიშნული სრული სქემა ვარ-
ჯიშისა. შეცდომა იქნება თუ ვარჯიშში ისეთი გვარები ჩაეუმა-
ტეთ, რომელნიც ძირეში არ არიან მოხსენებულნი.

ვარჯიშს ვიწყებთ რომელიმე დგომიდან, რომელსაც „საწყისი
დგომა“ ეწოდება. ჩვეულებრივ ვარჯიშში იწყება მიმკლავებულ ძი-
რითად („მიქუსლებულ“) დგომიდან. ხან-და-ხან ვირჩევთ სხვა დგო-
მას, რომელიც უფრო შეეფერება ასასრულებელ ვარჯიშს.

ზემოაღნიშნული მოძრაობები შეგვიძლია ნაირ სიჩქარით შე-
ვასრულოთ. ჩვეულებრივ იხმარება სამგვარი სიჩქარე:

ნელი, როდესაც ერთი მოძრაობა მოჰყვება მეორეს 4 წუთის
შემდეგ; მუსიკაში ტაქტის $\frac{1}{4}$.

საშუალო, როდესაც მოძრაობა იცვლება ყოველ 2 წუთში;
ტაქტის $\frac{1}{2}$.

ჩქარი, როდესაც მოძრაობა იცვლება ყოველ წუთში; ტაქტის $\frac{1}{4}$.



ვარჯიშში შეიძლება ორი, სამი ან მეტი მოძრაობა სეკუნდურ დეს ერთმანერთს; ამ შემთხვევაში მას ვუწოდებთ ორ, სამ და ბევრ „ილეთიან“ ვარჯიშს. (ვევარჯიშობთ თვლაზე და ყოველ დათვლას „ილეთი“ ეწოდება). ილეთის რაოდენობა დამოკიდებულია მოვარჯიშეთა სიძლიერეზე და არჩეულ „ძირე“-ზე.

თუ მოვარჯიშენი საკმაოდ არიან განვითარებულნი, შეგვიძლია ბევრ ილეთიანი ვარჯიში ვაწარმოვოთ. ამ შემთხვევაში, თუ ძირე ნებას გვაძლევს, შესაძლებელია ასრულდეს 32, 64 და მეტი ილეთიანი ვარჯიში.

ყოველი ვარჯიში, ან რამდენიმე ვარჯიშის „ნაერთი“ (კომბინაცია) შეიძლება შევასრულოთ მხოლოდ ერთხელ, ან რამდენჯერმე გავიმეოროთ. ყოველ ვარჯიშის შედგენის დროს უნდა განისაზღვროს თუ რამდენჯერ უნდა იქნას ის გამეორებული.

თავისუფალ მოძრაობის, მეტადრე რთულ ნაერთების (როგორც მაგ. საჯარო ვარჯიშისთვის) სწავლების დროს საჭიროა ჯერ შევასწავლოთ ცალკე მოძრაობები, რომელნიც ვარჯიშში შედიან (მაგ. ფეხების, მკლავების) და შემდეგ მთელი ვარჯიში ერთად. ამით მივალწევთ მოძრაობების სწორად და ლამაზად შესრულებას.

ქვემოთ მოყვანილია თავისუფალ ვარჯიშის შესადგენი სქემის მაგალითი:

„თემა“: მკლავების მოძრაობა, ფეხების მოძრაობა, ბრუნვა.

„ძირე“: გაჭიმულ მკლავების ტოლმხრივი მოძრაობა, გაჭიმულ ფეხის მოძრაობა, ბრუნვა.

„საწყისი დგომა“: ძირითადი დგომა (მიმკლავი, მიქუსლებული დგომა).

სიჩქარე: საშუალო.

თვლა: 1, 2, 3, 4. (მთავარი ციფრები ნიშნავს მოძრაობას და მცირე ყოვნას, ან საწყის დგომაში მოსვლას).

ყოველი ვარჯიში სრულდება ოთხჯერ.

4 ნაკვთი. (ნაკვთი ანუ ფიგურა ეწოდება მთელ დასრულებულ ვარჯიშს).

ამ სქემის მიხედვით ვთხზავთ თავისუფალ ვარჯიშს, რომლისთვისაც ლამაზ და სასარგებლო მოძრაობებს ვირჩევთ.

თავისუფალ ვარჯიშის წარმოების დროს მოვარჯიშენი ისე

უნდა იყვნენ დარაზმულნი, რომ ერთმანერთს ხელი არ შეუშალ. სერთო ვარჯიშობის დროს მოვარჯიშეთა დარაზმულობას მოვარჯიშეთა „გაჯრა“ ჰქვია. მიმართულების მიხედვით გაჯრა ორნაირია:

„გვერდითი გაჯრა“ — განმკლავის მიმართულებით;

„პირითი გაჯრა“ — წინმკლავის მიმართულებით.

მოვარჯიშეთა შორის მანძილის მიხედვით განიჩევა სამნაირი გაჯრა:

„თავისუფალი გაჯრა“ — განმკლავის დროს მეზობელი მოვარჯიშეები თითის წვერებით ეკარებიან ერთმანერთს, ან სულ არ ეკარებიან.

„შუათანა გაჯრა“ — განმკლავის დროს ხელი მეზობლის იდაყვს სწვდება.

„მჭიდრო გაჯრა“ — განმკლავის დროს ხელი მეზობლის მხარს სწვდება.

თავისუფალი ვარჯიშის მთავარი დებულებაა ტანის ყველა ნაწილი თანაბრად მოუშაობდეს: მკლავებიც, ფეხებიც და ზეტანიც.





ნაწილი მეორე

თავისუფალ პარჯიუმის გაკვეთილების
მაგალითები.

შემდეგ ნაწილში მოყვანილია რობერტ ტოდტის რუსულ სა-
ელმძღვანელოდან გადმოკეთებული თავისუფალ ვარჯიშის გაკვე-
თილები. ყველა ვარჯიში აწერილია ერთ (მარჯვენა) მხარეს, რად-
გან ორივე მხარეს აწერა ზედმეტია და ბევრ ადგილსაც დაიჭერს.
ყოველი ვარჯიში სრულდება რამდენჯერმე (3—4 და მეტჯერაც)
ტაქტიკურებლივ როგორც მარჯვენა ისე მარცხენა მხარესაც.

ყველა კლასებისთვის, გარდა მოსამზადებელისა, მოყვანილია
10—12 გაკვეთილის მაგალითები; მოსამზადებელ კლასისთვის კი
21 გაკვეთილი, რადგან ამ კლასში უმთავრესი ყურადღება უნდა
მიექცეს თავისუფალ ვარჯიშს. წლის დასაწყისში საჭიროა წინა
კლასის უმთავრეს ვარჯიშების გამეორება.

ზოგ ვარჯიშს წინ უძღვის საწყისი დგომა, ზოგს კი არა. უკა-
ნასკნელ შემთხვევაში საწყის დგომად უნდა ჩაითვალოს: „გამართული
მიტუსლებული დგომა, მიმკლავი (ხელი გაშლილი ან მომუტუული)“.

ზოგ ადგილას შევხვდებით შემოკლებას მაგ.: 3=1, ეს ნი-
შნავს, რომ მესამე ილეთის მოძრაობა უდრის პირველ ილეთის
მოძრაობას.

მოსამზადებელი კლასი.

სწორ მიმართულებით მკლავების მოძრაობა: გაჭიმული, ღუნვით და გდებით, მოხვრით და გაშლით. სწორ მიმართულებით გაჭიმულ ფეხის მოძრაობა. სწორ მიმართულებით ზნექა. გამართული დგომა: ფერხილი, ბიჯური და ბიჯებული. მიქუსლებულ დგომიდან ერგბუქნი და ბუქნი. ადგილზე და ადგილიდან ტყუბფერხვით წახტოში. მკლავების მოძრაობის, ფეხების მოძრაობის, ზნექების და გამართულ დგომების წაერთები.

1 ბაკვეთილი.

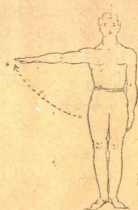
1. 1. მარჯვენის წინმკლავი (სურ. 1); 2. მარჯვენის მიმკლავი.
2. საწყისი დგომა: დონჯი. 1. მარჯვენის წინფერხილი დგომა (სურ. 2-1); 2. მარჯვენის მიწვეით მიქუსლებული დგომა.
3. 1. მარჯვენის განმკლავი (სურ. 3); 2. მარჯვენის მიმკლავი.



სურ. 1.



სურ. 2.



სურ. 3.

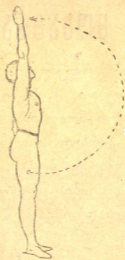
4. საწყისი დგომა: დონჯი. 1. მარჯვენის განფერხილი დგომა (სურ. 4); 2. მარჯვენის მიწვეით მიქუსლებული დგომა.
5. 1. მარჯვენის ზემკლავი (წინმკლავით) (სურ. 5); 2. მარჯვენის მიმკლავი (წინმკლავით).



6. საწყისი დგომა: დოინჯი. 1. მარჯვენის უკუფერხილი დგომა (სურ. 2-2); 2. მარჯვენის მიწვეით მიქუსლებული დგომა.



სურ. 4.



სურ. 5.

2 გ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. მარჯვენის წინმკლავი — მარჯვენის წინფერხილი დგომა; 2. მიმკლავი — მარჯვენის მიწვეით მიქუსლებული დგომა.
2. 1. მარჯვენის განმკლავი — მარჯვენის განფერხილი დგომა; 2. მიმკლავი — მარჯვენის მიწვეით მიქუსლებული დგომა.
3. 1. მარჯვენის ზემკლავი — მარჯვენის უკუფერხილი დგომა; 2. მიმკლავი — მარჯვენის მიწვეით მიქუსლებული დგომა.

4. საწყისი დგომა:

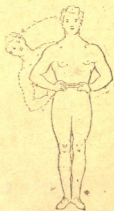
დოინჯი. 1. ერგწინზნეკა (სურ. 6); 2. ზემართვა; 3. ერგუკუზნეკა (სურ. 7); 4. ზემართვა.



სურ. 6.



სურ. 7.



სურ. 8.

5. საწყისი დგომა:

დოინჯი. 1. ზნეკა მარჯენივ (სურ. 8); 2. ზემართვა.

3 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. წინმკლავი; 2. მიმკლავი.
2. საწუისი დგომა: დოინჯი. 1. მარჯვენის წინბიჯური დგომა (სურ. 9); 2. მარჯვ. მიწვევ. მიქუსლ. დგომა.
3. 1. წინმკლავი—მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 2. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვევ. მიქუსლ. დგომა.
4. 1. განმკლავი; 2. მიმკლავი.
5. საწუისი დგომა: დოინჯი. 1. მარჯვენის განბიჯური დგომა (სურ. 10); 2. მარჯვენის მიწვევით მიქუსლ. დგომა.
6. 1. განმკლავი—მარჯვენის განბიჯური დგომა; 2. მიმკლავი—მარჯვენის მიწვევით მიქუსლ. დგომა.
7. 1. ცერებზე დგომა 2. ერგბუქნი (სურ. 11, 12); 3=1; 4. მიქუსლებული დგომა.



სურ. 9.



სურ. 10.



სურ. 11.



სურ. 12.

4 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 3 გაკვეთილის III ვარჯიში.
2. 3 გაკვეთილის VI ვარჯიში.
3. 1. ზემკლავი (წინმკლავით); 2. მიმკლავი (წინმკლავით).
4. საწუისი დგომა: დოინჯი. 1. მარჯვენის უკუბიჯური დგომა; 2. მარჯვენის მიწვევით მიქუსლ. დგომა.
5. 1. ზემკლავი—მარჯვენის უკუბიჯური დგომა; 2. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვევ. მიქუსლ. დგომა.



6. საწყისი დგომა: დონჯი 1. წინხნეკა (სურ. 12-ა და 12-ბ); 2. ზემართვა; 3. უკუხნეკა (სურ. 12-ბ); 4. ზემართვა.



სურ. 12-ა.



სურ. 12-ბ.



სურ. 13.



სურ. 14.

5. გ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. საწყისი დგომა: დონჯი. 1. მარჯვენის წინბიჯებული დგომა (სურ. 13); 2. მარჯვენის მიწვეით მიქუსლებული დგომა.
2. 1. წინმკლავი—მარჯ. წინბიჯებული დგომა; 2. მიმკლავი—მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
3. საწყისი დგომა: დონჯი. 1. მარჯვენის განბიჯებული დგომა; 2. მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
4. 1. განმკლავი—მარჯ. განბიჯებული დგომა; 2. მიმკლავი—მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
5. 1. უკუმკლავი—ერგბუქნი; 2. ზებტომი; 3. წინმკლავი—ერგბუქნი; 4. ძირითადი დგომა.

6. გ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 5 გაკვეთილის II ვარჯიში.
2. 5 გაკვეთილის IV ვარჯიში.
3. საწყისი დგომა: დონჯი. 1. მარჯვენის უკუბიჯებული დგომა; 2. მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
4. 1. ზემკლავი—მარჯვენის უკუბიჯებული დგომა; 2. მიმკლავი—მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
5. საწყისი დგომა: განმკლავი. 1. ხნეკა მარჯვენე; 2. ზემართვა.



6. საწყისი დგომა: დოინჯი. 1. ცერებზე დგომა; 2. (სურ. 14); 3=1; 4. საწყისი დგომა.

7 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი

1. საწყისი დგომა: დოინჯი. 1. მარჯვენის წინფერხი (სურ. 15); 2. მიფერხი.
2. 1. წინმკლავი—მარჯვენის წინფერხი; 2. მიმკლავი—მიფერხი.
3. საწყისი დგომა: დოინჯი. 1. მარჯვენის განფერხი (სურ. 16-ა); 2. მიფერხი.
4. 1. განმკლავი —მარჯვენის განფერხი; 2. მიმკლავი —მიფერხი.



სურ. 15.



სურ. 16-ა.



სურ. 16-ბ.

5. 1. უკუმკლავი—ერგბუქნი; 2. ზებტომი; 3. წინმკლავი—ბუქნი; 4. ძირითადი დგომა.
6. საწყისი დგომა: დოინჯი. 1. წინზნექა (სურ. 16-ბ); 2. ზემართვა; 3. უკუნექა; 4. ზემართვა.

8 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 7 გაკვეთილის II ვარჯიში.
2. 7 გაკვეთილის IV ვარჯიში.
3. საწყისი დგომა: დოინჯი. 1. მარჯვენის უკუფერხი (სურ. 17); 2. მიფერხი.
4. 1. ზემკლავი—მარჯვენის უკუფერხი; 2. მიმკლავი—მიფერხი.



5. საწყისი დგომა: დოინჯი — მარჯვენის განბიჯური დგომა.
 1. ზნექა მარჯენიე; 2. ზემართვა.
6. 1. უკუმკლავი — ერგბუქნი; 2. წინმკლავი — წინხტომი (ერგ-ბუქნში); 3. უკუხტომი (ერგბუქნში); 4. ძირითადი დგომა.



სურ. 17.



სურ. 18.



სურ. 19.

9 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ღუნვა უკუმკლავით (სურ. 18); 2. ქვეგდება.
2. 1. ღუნვა უკუმკლავით — მარჯვენის წინფერხილი დგომა; 2. ქვეგდება — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
3. 1. ღუნვა უკუმკლავით — მარჯ. განფერხილი დგომა; 2. ქვეგდება — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
4. 1. ღუნვა უკუმკლავით — მარჯვენის უკუფერხილი დგომა; 2. ქვეგდება — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
5. 1. წინმკლავი; 2. განმკლავი (ნები ზევით); 3. მიმკლავი.
6. საწყისი დგომა: დოინჯი. 1. წინზნექა; 2. ზემართვა; 3. უკუზნექა; 4. ზემართვა.

10 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ღუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით) (სურ. 19-1); 2. ქვეგდება.
2. ღუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით) — მარჯ. წინფერხილი დგომა; 2. ქვეგდება — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.



- 3. 1. ღუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით) — მარჯ. ფერხილი დგომა; 2. ქვეგდება მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
- 4. 1. ღუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით) — მარჯ. უკუ-ფერხილი დგომა; 2. ქვეგდება — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
- 5. 1. განმკლავი; 2. ზემკლავი; 3. მიმკლავი (უკუმკლავით).
- 6. 1. ზემკლავი — ერგბუქნი; 2. ძირითადი დგომა.

11 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

- 1. 1. ღუნვა უკუმკლავით — მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 2. ქვე-გდება — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
- 2. 1. ღუნვა უკუმკლავით — მარჯვენის განბიჯური დგომა; 2. ქვე-გდება — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
- 3. 1. ღუნვა უკუმკლავით — მარჯ. უკუბიჯური დგომა; 2. ქვე-გდება — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
- 4. საწყისი დგომა: დონჯი — მარჯვენის ვანბიჯური დგომა. 1. ზნეკა მარჯვნივ; 2. ზემართვა.
- 5. საწყ. დგ.: დონჯი — მარჯვენის განბიჯური დგომა. 1. წინ-ზნეკა; 2. ზემართვა; 3. უკუზნეკა; 4. ზემართვა.

12 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

- 1. 1. ღუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით) — მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 2. ქვეგდება — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
- 2. 1. ღუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით) — მარჯვენის გან-ბიჯური დგომა; 2. ქვეგდება — მარჯვენის მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
- 3. 1. ღუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით) — მარჯვენის უკუბიჯური დგომა; 2. ქვეგდება — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
- 4. 1. უკუმკლავი — ერგბუქნი; 2. ზემკლავი — წინხტომი (ერგბუქნში) 3. წინმკლავი — უკუხტომი (ერგბუქნში); 4. ძირითადი დგომა.
- 5. 1. წინმკლავი — ერგბუქნი; 2. მარჯვნივ ხტომი; 3. მარცხნივ ხტომი; 4. ძირითადი დგომა.

13 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ღუნვა უკუმკლავით — მარჯვენის წინბიჯებული დგომა; 2. ქვე-
გდება — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
2. 1. ღუნვა უკუმკლავით — მარჯვენის განბიჯებული დგომა; 2. ქვე-
გდება — მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
3. 1. ღუნვა უკუმკლავით — მარჯვენის უკუბიჯებული დგომა; 2. ქვე-
გდება — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
4. საწყ. დგ.: განმკლავი მარჯვენის განბიჯური დგომა.
1. ზნეკა მარჯვენივ; 2. ზემართვა.
5. საწყ დგ.: დოინჯი. 1. წინმკლავი — წინზნეკა; 2. ზემართვა;
3. უკუზნეკა; 4. ზემართვა.

14 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ღუნვა განმკლავით — მარჯვენის წინბიჯებული დგომა; 2. ქვე-
გდება — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
2. 1. ღუნვა განმკლავით — მარჯვენის განბიჯებული დგომა; 2. ქვე-
გდება — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
3. 1. ღუნვა განმკლავით — მარჯვენის უკუბიჯებული დგომა;
2. ქვეგდება — მარჯვენის მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
4. საწყ. დგ.: დოინჯი. 1. განმკლავი — ერგბუქნი; 2. საწყისი
დგომა; 3. განმკლავი — ბუქნი; 4. საწყისი დგომა.

15 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ღუნვა უკუმკლავით — მარჯვენის წინფერხი; 2. ქვეგდება —
მიფერხი.
2. 1. ღუნვა უკუმკლავით — მარჯვენის განფერხი; 2. ქვეგდება —
მიფერხი.
3. 1. ღუნვა უკუმკლავით — მარჯვენის უკუფერხი; 2. ქვეგდება —
მიფერხი.
4. 1. განმკლავი — ერგბუქნი; 2. დოინჯი — ბუქნი; 3=1; 4. ძირი-
თადი დგომა.
5. საწყისი დგომა: დოინჯი. 1. წინზნეკა; 2. ზემართვა; 3. უკუ-
ზნეკა; 4. ზემართვა.

16 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ღუნვა განმკლავით—მარჯვენის წინფერხი; 2. ქვეგდება—მიფერხი.
2. 1. ღუნვა განმკლავით—მარჯვენის განფერხი; 2. ქვეგდება—მიფერხი.
3. 1. ღუნვა განმკლავით—მარჯვენის უკუფერხი; 2. ქვეგდება—მიფერხი.
4. საწყ. დგომა: დოინჯი—მარჯვენას განბიჯური დგომა
1. მარცხენის განგდება—ზნექა მარჯვენე (სურ. 20); 2. დოინჯი—ზემართვა.
5. საწყ. დგ.: დოინჯი—მარჯვენის განბიჯური დგომა. 1. განგდება—წინზნექა; 2. დოინჯი—ზემართვა; 3. განგდება—უკუზნექა; 4. დოინჯი—ზემართვა.

17 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ღუნვა უკუმკლავით; 2. წინგდება (სურ. 21-1); 3. მიმკლავი
2. 1. ღუნვა უკუმკლავით; 2. წინგდება—მარჯვენის წინფერხილი დგომა; 3. მიმკლავი—მარჯვენის მიწვეით მიქუსლ. დგომა.

3. 1. ღუნვა უკუმკლავით; 2. განგდება; 3. მიმკლავი.

4. 1. ღუნვა უკუმკლავით; 2. განგდება—მარჯვენის განფერხილი დგომა; 3. მიმკლავი—მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.



სურ. 20.



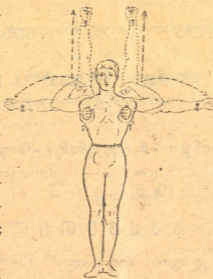
სურ. 21.

5. 1. ღუნვა უკუმკლავით; 2. ზეგდება (სურ. 21-2); 3. მიმკლავი.
6. 1. ღუნვა უკუმკლავით; 2. ზეგდება—მარჯვენის უკუფერხილი დგომა; 3. მიმკლავი—მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.

18 გ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ლუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით); 2. წინგდება (სურ. 22-1); 3. მიმკლავი.

2. 1. ლუნვა განმკლავით; 2. წინგდება—მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 3. მიმკლავი — მარჯვენის მიწვეით მიქუსლ. დგომა.



სურ. 22.

3. 1. ლუნვა განმკლავით; 2. გაშლა (სურ. 22-2); 3. მიმკლავი;

4. 1. ლუნვა განმკლავით; 2. გაშლა—მარჯვენის განბიჯური დგომა; 3. მიმკლავი—მარჯვ მიწვეით მიქუსლ. დგომა.



სურ. 23.

5. 1. ლუნვა განმკლავით; 2. ზეგდება (სურ. 22-3); 3. მიმკლავი (განმკლავით).

6. 1. ლუნვა განმკლავით; 2. ზეგდება—მარჯვენის უკუბიჯური დგომა; 3. მიმკლავი (წინმკლავით)—მარჯვენის მიწვეით მიქუსლ. დგომა.

7. საწყ. დგ.: დოინჯი — მარჯვენის განბიჯური დგომა. 1. ზნექა მარჯვნივ—განგდება; 2. ზემართვა—დოინჯი.

19 გ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ლუნვა ზემკლავით (სურ. 19-1); 2. წინგდება; 3. მიმკლავი.

2. 1. ლუნვა ზემკლავით; 2. წინგდება—მარჯვენის წინბიჯებური დგომა; 3. მიმკლავი — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.

3. 1. ლუნვა ზემკლავით; 2. განგდება; 3. მიმკლავი.

4. 1. ლუნვა ზემკლავით; 2. განგდება — მარჯვენის განბიჯებური დგომა; 3. მიმკლავი — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.



- 5. 1. ღუნვა ზემკლავით; 2. გაშლა; 3. მიმკლავი (უკუმკლავით)
- 6. 1. ღუნვა ზემკლავით; 2. გაშლა—მარჯვენის უკუბიჯებული დგომა; 3. მიმკლავი—მარჯ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.
- 7. საწყ. დგ.: ზემკლავი. 1. უკუმკლავი—ერგბუქნი; 2. ზემკლავი—ადგომა და ცერებზე დგომა; 3. უკუმკლავი—ბუქნი (სურ. 23); 4. ზემკლავი—ადგომა.

20 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

- 1. 1. ღუნვა უკუმკლავით; 2. წინგდება მარჯვენის წინფერხი; 3. მიმკლავი—მიფერხი.
- 2. 1. ღუნვა უკუმკლავით; 2. განგდება—მარჯვენის განფერხი; 3. მიმკლავი—მიფერხი.
- 3. 1. ღუნვა უკუმკლავით; 2. ზეგდება—მარჯვენის უკუფერხი; 3. მიმკლავი—მიფერხი.
- 4. საწყ. დგ.: ღუნვა უკუმკლავით. 1. წინზნექა; 2. ზემართვა 3. უკუზნექა; 4. ზემართვა.
- 5. საწყ. დგ.: ღუნვა უკუმკლავით. 1. ზნექა მარჯვნივ; 2. ზემართვა.

21 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

- 1. ღუნვა განმკლავით; 2. წინგდება—მარჯვენის წინფერხი; 3. მიმკლავი—მიფერხი.
- 2. 1. ღუნვა განმკლავით; 2. გაშლა— მარჯვენის განფერხი; 3. მიმკლავი—მიფერხი.
- 3. 1. ღუნვა განმკლავით; 2. ზეგდება—მარჯვენის უკუფერხი; 3. მიმკლავი—მიფერხი.
- 4. 1. განმკლავი—ერგბუქნი; 2. მიმკლავი—ადგომა; 3. განმკლავი—ბუქნი; 4. მიმკლავი—ადგომა.

პ ი რ ვ ე ლ ი კ ლ ა ს ი.

სწორ მიმართულებით მკლავების და ფეხების მოძრაობა: გაკიმული, ღუნვით და გდებით. ზნექა და ზეტანის ბრუნება. გამართული დგომა: ფერხილი, ბიჯური და შლიბიჯური. მიქუსლებული



დგომიდან ერგბუქნი და ბუქნი. ადგილზე და ადგილიდან წახტო-
მი. მკლავების მოძრაობის, ფეხების მოძრაობის, ზეტანის მოძრაო-
ბის და დგომების ნაერთები. მკლავების და ფეხების ყოვნა. ბრუნვა.

1 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. წინმკლავი — მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 2. მიმკლავი — მარჯვენის მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
2. 1. განმკლავი — მარჯვენის განბიჯური დგომა; 2. მიმკლავი — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
3. 1. ზემკლავი — მარჯვენის უკუბიჯური დგომა; 2. მიმკლავი — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
4. 1. ლუნვა უკუმკლავით — მარჯვენის წინფერხილი დგომა; 2. ქვე-გდება — მარჯვენის მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
5. 1. ლუნვა განმკლავით — მარჯვენის განბიჯური დგომა; 2. ქვე-გდება — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
6. საწყ. დგ.: დოინჯი. 1. წინზნექა; 2. ზემართვა; 3. უკუზნექა; 4. ზემართვა.

2 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. წინმკლავი — მარჯვენის წინფერხილი დგომა; 2. განმკლავი — მარჯვენის განფერხილი დგომა; 3. მიმკლავი — მარჯვენის მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
2. 1. წინმკლავი — მარჯვენის წინფერხილი დგომა; 2. ზემკლავი — მარჯვენის უკუფერხილი დგომა; 3. მიმკლავი (განმკლავით) — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
3. საწყ. დგ.: ლუნვა უკუმკლავით. 1. წინგდება — მარჯვენის წინფერხილი დგომა; 2. ლუნვა უკუმკლავით — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
4. საწყ. დგ.: ლუნვა უკუმკლავით. 1. განგდება — მარჯვენის განფერხილი დგომა; 2. ლუნვა უკუმკლავით — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
5. საწყისი დგომა: ლუნვა უკუმკლავით. 1. ზეგდება — მარჯვენის უკუფერხილი დგომა; 2. ლუნვა უკუმკლავით — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.



6. საწყ. დგ.: ზემკლავ . 1. უკუმკლავი (წინმკლავით) ბუქნი; 2. წინმკლავი—წინხტომი ბუქნამდის; 3. უკუმკლავი — უკუხტომი ერგბუქნამდის; 4. ძირითადი დგომა.

3 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. განმკლავი—მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 2. მიმკლავი—მარჯვენის მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
2. 1. ზემკლავი—მარჯ. განბიჯური დგომა; 2. მიმკლავი—მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
- 3 საწყ. დგ. ღუნვა განმკლავით. 1. წინგდება—მარჯ. წინბიჯური დგომა; 2. ღუნვა განმკლავით—მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
4. საწყ. დგომა: ღუნვა განმკლავით. 1. ზეგდება—მარჯვენის განბიჯური დგომა; 2. ღუნვა განმკლავით—მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
5. საწყ. დგ.: განმკლავი—მარჯვენის განბიჯური დგომა. 1. წინ-ზნეკა; 2. ზემართვა; 3. უკუზნეკა; 4. ზემართვა.
6. საწყ. დგ : როგორც V ვარჯიშში, 1. ზნეკა მარჯვენის; 2. ზემართვა.

4 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. საწყ. დგ.: ღუნვა განმკლავით. 1. წინგდება—მარჯვენის წინფერხი; 2. ღუნვა განმკლავით—მიფერხი.
2. საწყ. დგ. იგივე. 1. გაშლა—განფერხი; 2. მოხვრა—მიფერხი.
3. საწყ. დგ. იგივე. 1. ზეგდება—მარჯვენის უკუფერხი; 2. საწყ. დგ.
4. საწყ. დგ.: წინმკლავი. 1. განმკლავი—მარჯვენის განბიჯური დგომა; 2. წინმკლავი—მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
5. 1. წინმკლავი—ერგბუქნი; 2. უკუმკლავი—ბუქნი; 3=1; 4. ძირითადი დგომა.

5 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. საწყ. დგ.: წინმკლავი 1. ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 2. წინგდება—მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
2. საწყ. დგ.: განმკლავი. 1. ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის უკუბიჯური დგომა; 2. ზეგდება—მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.

3. საწყ. დგ.: ზემკლავი. 1. ღუნვა უკუმკლავით — მარჯვენის უკუ-ბიჯური დგომა; 2. ზეგდება — მარჯ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.
4. 1. უკუმკლავი — ბუქნი; 2. მიმკლავი — ადგომა.
5. საწყ. დგ.: ღუნვა განმკლავით (ხელეები კისერზე) მარჯ. წინ-ბიჯური დგ. 1. ზნეკა მარჯვენის; 2. ზემართვა.
6. საწყ. დგ.: იგივე. 1. წინზნეკა; 2. ზემართვა; 3. ერგუკუზნეკა; 4. ზემართვა.

6 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. საწყ. დგ.: ღუნვა განმკლავით (ხელეები მხრებს წინ). 1. გაშლა (სურ. 24-ა); 2. ძირითადი დგომა.
2. საწყ. დგ.: წინმკლავი. 1. ღუნვა განმკლავით (ხელეები მხრებს წინ) — მარჯვ. წინბიჯური დგომა; 2. წინგდება — მარჯ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.

3. საწყ. დგომა: განმკლავი.

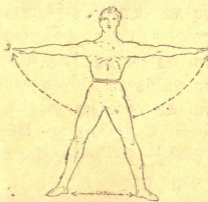
1. მოხერა (ხელეები მხრებს წინ) — მარჯვენის განბიჯური დგომა; 2. გაშლა — მარჯ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.



სურ. 24-ა.

4. საწყ. დგ.: ზემკლავი.

1. ღუნვა განმკლავით (ხელეები მხრებს წინ) — მარჯვ. უკუბიჯური დგომა; 2. ზეგდება — მარჯ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.



სურ. 24-ბ.

5. საწყ. დგ.: დოინჯი.

1. განგდება — ერგბუქნი; 2. დოინჯი — ბუქნი; 3=1; 4. ძირითადი დგომა.

7 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. წინმკლავი — მარჯვენის წინფერხი; 2. განმკლავი — მარჯვენის განფერხი; 3. მიმკლავი — მარჯვენის მიფერხი.



- 2. 1. უკუმკლავი — მარჯვენის წინფერხი; 2. ზემკლავი — მარჯვენის უკუფერხი; 3. მიმკლავი — მარჯვენის მიფერხი.
- 3. 1. განმკლავი — ზებტომით შლიბიჯური დგომა (სურ. 24-ბ); 2. ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ; 3. ზეტანის ბრუნება მარცხნივ; 4. ზებტომით მიქუსლებული დგომა — მიმკლავი.

- 4. საწყ. დგ.: დოინჯი. 1. მარცხენის ზეგდება — მარჯვენის განბიჯური დგომა; 2. ზნეკა მარჯვნივ (სურ. 25); 3. ზემართვა; 4. დოინჯი — მარჯვენის მიწვეით მიქუსლ. დგომა.



სურ. 25.



სურ. 26.

8 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

- 1. საწყ. დგ.: დოინჯი. 1. მარჯვენის წინფერხით ლუნვა; 2. წინგდება მარჯვენის წინფერხილ დგომამდის (სურ. 26₁); 3. მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
- 2. 1. ლუნვა უკუმკლავით — მარჯვენის წინფერხლუნვა; 2. წინგდება მარჯვენის წინფერხილ დგომამდის; 3. მიმკლავი — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
- 3. საწყ. დგ.: დოინჯი. 1. მარჯვენის წინფერხლუნვა; 2. განგდება განფერხილ დგომამდის; 3. მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
- 4. 1. ლუნვა უკუმკლავით — მარჯვენის წინფერხლუნვა; 2. განგდება — მარჯვენის განგდება განფერხილ დგომამდის. 3. მიმკლავი — მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
- 5. 1. უკუმკლავი — ერგბუქნი; 2. ზემკლავი — ზებტომი; 3. უკუმკლავი — ერგბუქნი; 4. ადგომა — მიმკლავი.

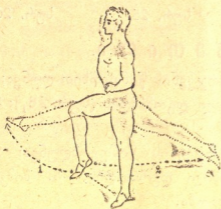
9 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

- 1. საწყ. დგ.: დოინჯი. 1. მარჯვენის წინფერხლუნვა; 2. უკუ-

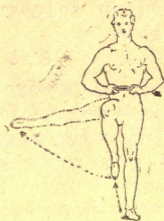


გდება უკუფერხილ დგომამდის (სურ. 26-₂); 3. მარჯ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.

2. 1. ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის წინფერხლუნვა; 2. ზეგდება—მარჯვენის უკუგდება უკუფერხილ დგომამდის; 3. მიმკლავი (განმკლავით)—მარჯ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.
3. საწყ. დგ.: დოინჯი. 1. მარჯვენის წინფერხლუნვა; 2. გაშლა (სურ. 27-₁); 3. მიფერხი.
4. 1. ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის წინფერხლუნვა; 2. წინგდება—ფეხის გაშლა; 3. მიმკლავი—მიფერხი.
5. საწყ. დგ.: დოინჯი. 1. მარჯვენის წინფერხლუნვა; 2. განგდება (სურ. 28); 3. მიფერხი.
6. 1. ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის წინფერხლუნვა; 2. განგდება—ფეხის განგდება; 3. მიმკლავი—მიფერხი.



სურ. 27.



სურ. 28.

10 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

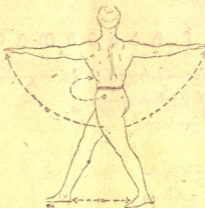
1. საწყ. დგ.: დოინჯი. 1. მარჯვენის წინფერხლუნვა; 2. უკუგდება (სურ. 27-₂); 3. მიფერხი.
2. 1. ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის წინფერხლუნვა; 2. ზეგდება—ფეხის უკუგდება; 3. მიმკლავი—მარჯვენის მიფერხი.
3. 1. ღუნვა განმკლავით—მარჯვენის განბიჯური დგომა; 2. ბრუნვა მარჯვნივ—ზეგდება; 3. მიმკლავი—მარჯ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.



- 4. 1. განმკლავი—ზეხტომით შლიბიჯური დგომა (მარჯვენა წინ);
2. ზეტანის ბრუნება მარცხნივ; 3. ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ; 4. ზეხტომით ძირითადი დგომა.
- 5. 1. განმკლავი—ზეხტომით შლიბიჯური დგომა (მარჯვენა წინ);
2. ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ (სურ. 29); 3. ზეტანის ბრუნება მარცხნივ; 4. ზეხტომით ძირითადი დგომა.

11 ზ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

- 1. 1. ლუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით)—მარჯვენის წინბიჯური დგომა. 2. წინგდება—წინზნექა; 3. ზემართვა—მიმკლავი—მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
- 2. 1. ლუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით) - მარჯვენის უკუბიჯური დგომა; 2. გაშლა—უკუზნექა; 3. ზემართვა—მიმკლავი—მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
- 3. 1. ლუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით)—მარჯვენის განბიჯური დგომა; 2. გაშლა — ზნექა მარჯვნივ; 3. ზემართვა—მიმკლავი—მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
- 4. 1. ლუნვა უკუკლავით; 2. განგდება — ერგბუქნი; 3=1; 4. ძირითადი დგომა.



სურ. 29.



სურ. 30.

- 5. საწყისი დგ.: დოინჯი—მარჯვენის წინფერხლუნვა. ათი ზეხტომი მარცხენა ფეხზე.

12 ზ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

- 1. 1. განმკლავი—მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 2, 3. მკლავების ტრიალება წინზევით (სურ. 30); 4. მიმკლავი—მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.



2. 1. ზემკლავი — მარჯვენის უკუბიჯური დგომა; 2. უკუმკლავი — წინხნეკა; 3. ზემკლავი — ზემართვა; 4. მიმკლავი — მარჯ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.
3. 1. ლუნვა უკუმკლავით — მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 2. სრულბრუნვა მარცხნივ — განგდება; 3. მიმკლავი — მარჯვენის მიწევით მიქუსლ. დგომა.
4. 1. უკუმკლავი — ერგბუქნი; 2. მარჯვნივ ბრუნვით წინხტომი; 3. წინმკლავი — ერგბუქნი; 4. მიმკლავი — იდგომა.

მ ე მ რ ე კ ლ ა ს ი.

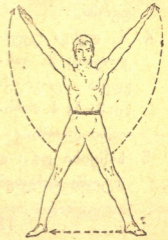
მკლავების და ფეხების მოძრაობა როგორც I კლასში; გარდა ამისა მკლავების ნაირშხრივი მოძრაობა და ყოვნა ირიბ ჰომართულლებით. ზნეკა, ზეტანის ბრუნება და ტრიალება. ჩოქილი დგომა, ჩოქბჯენა, ბუქნბჯენა, წოლბჯენა. გამართულ დგომაში წახტომი. ნერთები ბრუნვით.

1 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ზეწინმკლავი — მარჯვენის წინბიჯური დგომა (სურ. 31); 2. მიმკლავი — მარჯვენის მიწევით მიქუსლ. დგომა.
2. 1. გარეზემკლავი — მარჯვენის განბიჯ. დგომა (სურ. 32); 2. მიმკლავი — მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.
3. 1. ზეწინმკლავი — მარჯვენის წინფერხი; 2. მიმკლავი — მიფერხი.
4. 1. გარეზემკლავი — მარჯვენის განფერხი; 2. მიმკლავი — მიფერხი.



სურ. 31.



სურ. 32.



5. 1. წინმკლავი — ბუქნი; 2. ბუქნმართბჯენა (სურ. 33); 3. მარჯვენის წინბიჯური დგომა (სურ. 34); 4. აღგომა — მიმკლავი.

2 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. მარჯვენის ზეწინმკლავი, მარცხენის უკუმკლავი — მარჯვენის წინბიჯური დგომა (სურ. 34); 2. მიმკლავი — მარჯვენის მიწვევით მიქუსლ. დგომა.



სურ. 33.



სურ. 34.



სურ. 35.

2. 1. მარცხენის ზეწინმკლავი, მარჯვენის უკუმკლავი — მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 2. მიმკლავი — მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.
3. 1. მარჯვენის გარეზემკლავი, მარცხენის ქვეგანმკლავი — მარჯვენის განბიჯური დგომა (სურ. 35); 2. მიმკლავი — მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.
4. 1. მარცხენის გარეზემკლავი, მარჯვენის ქვეგანმკლავი — მარჯვენის განბიჯური დგომა; 2. მიმკლავი — მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.
5. საწყ. დგ.: დონჯი. 1. მარჯვენის გარეწინბიჯური დგომა; 2. წინზნეკა მარჯვნივ; 3. ზემართვა; 4. მარჯვენის მიწვევით მიქუსლ. დგომა.
6. საწყ. დგ.: დონჯი. 1. მარჯვენის გარეუკუმბიჯური დგომა; 2. უკუნეკა მარჯვნივ; 3. ზემართვა; 4. მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.



3 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. მარცხენის ზეწინმკლავი, მარჯვენის უკუმკლავი—მარჯვენის წინფერხი; 2. მიმკლავი—მიფერხი.
2. 1. მარჯვენის ზეწინმკლავი, მარცხენის უკუმკლავი—მარჯვენის უკუფერხი; 2. მიმკლავი—მიფერხი.
3. 1. მარცხენის გარეზემკლავი, მარჯვენის ქვეგანმკლავი—მარჯვენის განფერხი; 2. მიმკლავი—მიფერხი.
4. 1. ზემკლავი—ზეხტომით შლიბიჯური დგომა (მარჯვენა წინ); 2. მიმკლავი—ძირითადი დგომა.
5. 1. ზემკლავი—ცერებზე დგომა; 2. განმკლავი—ბუქნი; 3. ზემკლავი—ადგომა; 4. მიმკლავი.

4 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის წინფერხლუნვა; 2. წინგდება—ფეხის გაშლა; 3. მიმკლავი—მიფერხი.
2. 1. ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის წინფერხლუნვა; 2. განგდება—ფეხის განგდება; 3. მიმკლავი—მიფერხი.
3. 1. ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის წინფერხლუნვა; 2. ზეგდება—ფეხის უკუგდება; 3. მიმკლავი—მიფერხი.
4. 1. ღუნვა განმკლავით (ხელები კისერზე)—მარჯვენის განბიჯური დგომა; 2. წინზნეკა; 3. ზემართვა; 4. ქვეგდება—მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.
5. 1. ღუნვა განმკლავით (ხელები კისერზე)—მარჯვენის განბიჯური დგომა; 2. უკუზნეკა; 3. ზემართვა; 4. ქვეგდება—მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.

5 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. წინმკლავი—მარჯვენის წინფერხი; 2. ღუნვა უკუმკლავით—მოხრა; 3. წინგდება—ფეხის გაშლა; 4. მიმკლავი—მიფერხი.
2. 1. განმკლავი—მარჯვენის უკუფერხი; 2. ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის წინფერხლუნვა; 3. განგდება—ფეხის განგდება; 4. მიმკლავი—მიფერხი.



3. 1. ზემკლავი—მარჯვენის უკუფერხი; 2 ლუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის წინფერხლუნვა; 3 ზეგდება - ფეხის უკუგდება; 4. მიმკლავი—მიფერხი.
4. საწყ. დგ.: ლუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით) — მარჯვენის განბიჯური დგომა. 1. წინგდება—წინზნექა; 2. ლუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით)—ზემართვა; 3. ზეგდება—უკუზნექა; 4. საწყ. დგომა.
5. 1. განმკლავი—ცერებზე დგომა; 2. ბუქნი; 3=1; 4. ძირითადი დგომა.

ს ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. ლუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის წინფერხლუნვა; 2. მარცხენის ზეწინგდება—ფეხის გაშლა (სურ. 36); 3. მიმკლავი—მიფერხი.



სურ. 36.



სურ. 37.

2. 1. ლუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის წინფერხლუნვა; 2. მარცხენის ზეწინგდება, მარჯვენის გაშლა—უკუგდება; 3. მიმკლავი—მიფერხი.
3. 1. ლუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის წინფერხლუნვა; 2. მარჯვენის გარეკვევგდება, მარცხენის გარეზევგდება—ფეხის განგდება (სურ. 37). 3. მიმკლავი—მიფერხი.

4. საწყ. დგ.: დოინჯი. 1. მარჯვენის უკუფერხი; 2. ჩოქვა მარჯვენაზე (სურ. 38); 3. აღგომა—მარჯვენის მიწვეით მიქუსლ. დგომა.

5. საწყ. დგ.: დოინჯი—მარჯვენის განბიჯური დგომა. 1—4. ზეტანის ტრიალემა წინ-მარჯვნივ (სურ. 39).



სურ. 38.



სურ. 39.

7 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი

1. 1. წინმკლავი—მარჯვენის წინფერხი; 2. ბრუნვა მარცხნივ—განმკლავი—მარჯვენის განბიჯური დგომა 3. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
2. 1. განმკლავი—მარჯვენის განფერხი; 2. ბრუნვა მარჯვნივ—წინმკლავი—მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 3. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვეით მიქუსლებული დგომა.
3. 1. ზემკლავი—მარჯვენის უკუფერხი; 2. ბრუნვა მარჯვნივ—განმკლავი—მარჯვენის განბიჯური დგომა; 3. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
4. 1. წინმკლავი—მარჯვენის უკუფერხით ჩოქვა მარჯვენაზე; 2. ჩოქ-ბჯენა (ორ მუხლზე); 3. წინმკლავი—მარჯვენის წინბიჯით ჩოქვა მარცხენაზე; 4. აღგომა—მიმკლავი—მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.

8 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. წინმკლავი—მარჯვენის წინფერხი; 2. ბრუნვა მარცხნივ—ლუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით)—მარჯვენის გან-

ბიჯური დგომა; 2. ბრუნვა მარცხნივ—ლუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით)—მარჯვენის განბიჯური დგომა; 3. ქვე-გდება—მარჯ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.

2. 1. განმკლავი—მარჯვენის განფერხი; 2. ბრუნვა მარცხნივ—მოხვრა (ხელები მხრებს ზევით)—მარჯვენის უკუბიჯური დგო-მა; 3. ქვეგდება მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.

3. 1. ზემკლავი—მარჯვენის უკუფერხი; 2. ბრუნვა მარჯვნივ—ლუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით)—მარჯვენის განბიჯური დგო-მა; 3. ქვეგდება—მარჯვ. მიწვეით მი-ქუსლ. დგომა.

4. 1. წინმკლავი—ბუქნი; 2. მარჯვენის უკუფერხილი ბუქნბჯენა (სურ. 40); 3=1; 4. ადგომა—მიმკლავი.

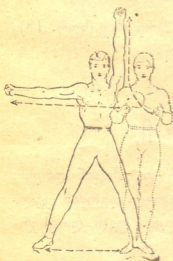


სურ. 40.

5. საწყ. დგ.: ღოინჯი—მარჯვენის განბიჯური დგომა. 1. წინ-ზნექა; 2. ზემართვა; 3. უკუზნექა; 4. ზემართვა; 5—8. ზნექა მარჯვნივ და მარცხნივ.

9 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ლუნვა უკუმკლავით; 2. მარცხენის ზეგდება, მარჯვენის გან-გდება—მარჯვენის განბიჯური დგომა (სურ. 41); 3. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვე-ვით მიქუსლ. დგომა.



სურ. 41.

2. 1. ლუნვა უკუმკლავით; 2. მარჯვენის წინგდება, მარცხენის გაწგდება—მარ-ჯვენის წინბიჯური დგომა; 3. მიმკლა-ვი—მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.

3. 1. ლუნვა უკუმკლავით; 2. მარჯვენის ზეგდება, მარცხენის წინგდება—მარ-ჯვენის უკუბიჯური დგომა; 3. მიმკლავი —მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგ.

4. 1. წინმკლავი—მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 2. გარეზემკლავი—მარჯვენის წინბიჯით ჩოქვა მარცხე-ნაზე 3. მიმკლავი—ადგომა—მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.

5. 1. განმკლავი — ბუქნი; 2. წოლმართბჯენა ხელებს უკან (სურ. 42); 3=1; 4. აღგომა—მიმკლავი.

10 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. საწყ. დგ.: ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის განბიჯური დგომა. 1. წინზნექა—ზეგდება; 2. ზემართვა—ღუნვა უკუმკლავით; 3. უკუზნექა—განგდება; 4=2.
2. საწყ. დგ.: ღუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით)—მარჯვენის განბიჯური დგომა. 1. ზნექა მარჯვნივ—გაშლა; 2. ზემართვა—მოხვრა (ხელები მხრებს ზევით).
3. საწყისი დგ.: ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის განბიჯური დგომა. 1. ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ—განგდება; 2. ზეტანის ბრუნება მარცხნივ—ღუნვა უკუმკლავით.



სურ. 42.



სურ. 43.

4. 1. წოლბჯენა ხელებს უკან; 2. წოლბჯენა მარჯვნივ (სურ. 43); 3=1; 4. აღგომა—ძირითადი დგომა.

მ ე ს ა მ ე კ ლ ა ს ი.

მკლავების რკალგვარი მოძრაობა. ბიჯურ დგომიდან დრეკა; ვარდნა, ხევა. ზნექა და ზეტანის ბრუნება. გამართულ დგომის ცვლა წახტომით. მკლავ-ფეხის ყოვნა. წოლბჯენა ხელებს უკან და გვერდით. წოლბჯენაში მკლავ-ფეხის მოძრაობა.

1. ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

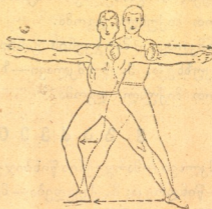
1. 1. წინმკლავი—მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 2. ზემკლავი—



წინდრეკა (სურ. 44); 3. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.



სურ. 44.



სურ. 45.

2. 1. წინმკლავი—მარჯვ. განბიჯური დგომა; 2. განმკლავი—დრეკა მარჯვენაც (სურ. 45); 3. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.
3. 1. განმკლავი—მარჯვენის განბიჯური დგომა; 2. ზემკლავი—დრეკა მარჯვენაც; 3. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.
4. 1. ზემკლავი—მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 2. განმკლავი—წინდრეკა; 3. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.
5. 1. ბუქმართბჯენა; 2. წოლმართბჯენა ხელებს უკან; 3=1; 4. ძირითადი დგომა.

2 ზ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 2. განგდება—წინდრეკა; 3. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.
2. 1. ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის განბიჯური დგომა; 2. ზეგდება—დრეკა მარჯვენაც; 3. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.
3. 1. ღუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით)—მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 2. წინგდება—წინდრეკა; 3. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.

- 4. 1. ლუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით)—მარჯვენის განბიჯური დგომა; 2. გაშლა—დრეკა მარჯვნივ; 3. მიმკლავი—მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.
- 5. 1. განმკლავი—მარჯვენის განბიჯური დგომა; 2. წინმკლავი—წინხნექა; 3. განმკლავი—ზემართვა; 4. მიმკლავი—მარჯვენის მიწევით მიქუსლ. დგომა.
- 6. 1. წინმკლავი—მარჯვენის განბიჯური დგომა; 2. განმკლავი—ერგუჯუხნექა; 3. წინმკლავი—ზემართვა; 4. მიმკლავი—მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.

3 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

- 1. 1. წინმკლავი—მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 2. ლუნვა უკუმკლავით—წინდრეკა; 3. ქვეგდება—მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.

- 2. 1. განმკლავი—მარჯვენის განბიჯური დგომა; 2. ლუნვა უკუმკლავით—დრეკა მარჯვნივ; 3. ქვეგდება—მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.

- 3. 1. წინმკლავი—მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 2. ლუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს წინ)—



სურ. 46.



სურ. 47.

- წინდრეკა; 3. ქვეგდება—მარჯვენის მიწევით მიქუსლ. დგომა.
- 4. 1. განმკლავი—მარჯვენის განბიჯური დგომა; 2. მოხვრა (ხელები მხრებს ზევით)—დრეკა მარჯვნივ; 3. ქვეგდება—მარჯვენის მიწევით მიქუსლ. დგომა.

- 5. საწყ. დგომა: განმკლავი—მარჯვენის განბიჯური დგომა. 1. ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ; 2. ლუნვა უკუმკლავით; 3. განგდება; 4. ზეტანის ბრუნება მარცხნივ.

4 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

- 1. საწყ. დგ.: დოინჯი. 1. მარჯვენის წინვარდნა (სურ. 46); 2. მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.

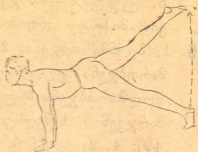


2. 1. წინმკლავი—მარჯვენის წინვარდნა; 2. ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ; 3. ზეტანის ბრუნება მარცხნივ; 4. მიმკლავი—მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.

3. საწყ. დგ.: დოინჯი. 1. ვარდნა მარჯვნივ (სურ. 47); 2. მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.

4. 1. განმკლავი—ვარდნა მარჯვნივ; 2. ზეტანის ბრუნება მარცხნივ; 3. ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ; 4. მიმკლავი—მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.

5. 1. განმკლავი ბუქნი; 2. წოლმართბჯენა ხელებს უკან; 3. მარჯვენის უკუფერხი (სურ. 48); 4. მიფერხი; 5=1; 6. ძირითადი დგომა.



სურ. 48.

5 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. წინმკლავი—მარჯვენის წინფერხი; 2. ზემკლავი—მარჯვენის წინვარდნა; 3. მიმკლავი—მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.

2. 1. წინმკლავი—მარჯვენის წინფერხი; 2. განმკლავი—მარჯვენის წინვარდნა; 3. მიმკლავი—მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.

3. განმკლავი—მარჯვენის განფერხი; 2. ზემკლავი—ვარდნა მარჯვნივ; 3. მიმკლავი—მარჯვენის მიწევით მიქუსლ. დგომა.

4. 1. წინმკლავი—მარჯვენის წინფერხი; 2. განმკლავი—ვარდნა მარჯვნივ; 3. მიმკლავი—მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.

5. საწყ. დგ.: ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვ. განბიჯური დგომა. 1. ზნეჟა მარჯვნივ; 2. განგდება; 3. ღუნვა უკუმკლავით; 4. ზემართვა.

6 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. წინმკლავი—მარჯვენის წინფერხი; 2. ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის წინვარდნა; 3. ქვეგდება—მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.

2. 1. განმკლავი—მარჯვენის განფერხი; 2. ღუნვა უკუმკლავით—ვარდნა მარჯვნივ; 3. ქვეგდება—მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.



- 3. 1. წინმკლავი—მარჯვენის წინფერხი; 2. ღუნვა განმკლავითა (ხელები მხრებს ზევით)—მარჯვენის წინვარდნა; 3. ქვევლება —მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
- 4. 1. განმკლავი—მარჯვენის განფერხი; 2. მოხვრა (ხელები მხრებს ზევით)—ვარდნა მარჯვნივ; 3. ქვევლება—მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
- 5. 1. ბუქნმართბჯენა; 2. წოლ-მართბჯენა ხელებს უკან; 3. წოლმართბჯენა ხელ.უკან—მარჯვენის ზემკლავი (სურ. 49); 4=2; 5=1; 6. ძირითადი დგომა.



სურ. 49.

7 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

- 1. 1. წინმკლავი—მარჯვენის წინვარდნა; 2. განმკლავი; 3. წინ-მკლავი; 4. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
- 2. 1. განმკლავი—ვარდნა მარჯვნივ; 2. ზემკლავი; 3. განმკლავი; 4. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
- 3. საწყ. დგ.: დონჯი. 1. ხევა მარჯვენით (სურ. 50); 2. მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.



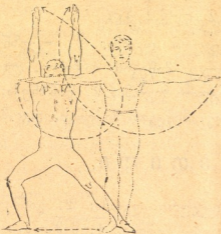
სურ. 50.

- 4. 1. წინმკლავი—ხევა მარჯვენით; 2. ზემკლავი; 3 წინმკლავი; 4. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
- 5. 1. განმკლავი—ზეხტომით შლიბიჯუ-რი დგომა (მარჯვენა წინ); 2. მი-მკლავი—ძირითადი დგომა.
- 6. 1. განმკლავი—ერგბუქნი; 2. საწყი-სი დგომა. 3. განმკლავი—ბუქნი; 4. საწყისი დგომა.

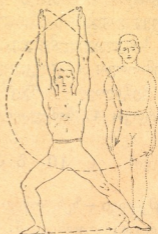
8 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

- 1. 1. განმკლავი—ცერებზე დგომა; 2. ზემკლავი—მარჯვენის წინ-ვარდნა; 3. მიმკლავი (შიგარკალებით)—მარჯვ. მიწვეით მი-ქუსლ. დგომა.

2. 1. განმკლავი; 2. ზემკლავი (ქვერკალებით)—ვარდნა მარჯვენით. (სურ. 50-ა); 3. მიმკლავი (შიგარკალებით)—მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა (სურ. 51).



სურ. 50-ა.



სურ. 51.

3. 1. ზემკლავი (გარეკალებით) ცერებზე დგომა; 2. განმკლავი (შიგარკალებით)—მარჯვენის წინვარდნა; 3. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.
4. 1. ზემკლავი (გარეკალებით); 2. განმკლავი (შიგარკალებით)—ვარდნა მარჯვენით; 3. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.
5. 1. ბუქნმართბჯენა; 2. წოლ-მართბჯენა ხელებს უკან; 3. წოლმართბჯენა მარჯვენით; 4. მარჯვენის განფერხი (სურ. 52); 5. მარჯვენის მიფერხი; 6=2; 7=1; 8. ძირითადი დგომა.



სურ. 52.

9 გ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ღუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით); 2. გაშლა და ქვერკალებით ზემკლავი—მარჯვ. წინვარდნა; 3. შიგარკალებით ღუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით)—მარჯვ. მიწვევით. მიქუსლ. დგომა. 4. ქვეგდება.
2. იგივე ვარჯიში, მხოლოდ ვარდნა მარჯვენით.

- 3. 1. ზემკლავი (გარეკალეებით); 2. შიგარკალეებით ღუნვა განმკლავით (ხელეები მხრებს ზევით)—მარჯვენის წინვარდნა; 3. გაშლა და ქვერკალეებით ზემკლავი—მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა; 4. მიმკლავი.
- 4. იგივე ვარჯიში, მხოლოდ ვარდნა მარცხნივ.
- 5. 1. ზემკლავი—მარჯვ. განბიჯური დგომა; 2. უკუნეწეა; 3. ზემართვა; 4. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
- 6. 1. ზემკლავი—მარჯვ. განბიჯური დგომა; 2. წინწეწეა; 3. ზემართვა; 4. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.

10 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

- 1. ზემკლავი—ზეხტომით შლიბიჯური დგომა; 2. განმკლავი—დრეკა მარჯვნივ; 3. ზემკლავი—გაშლა; 4. მიმკლავი—ძირითადი დგომა.
- 2. 1. ზემკლავი—ზეხტომით შლიბიჯური დგომა (მარჯვენა წინ); 2. წინმკლავი—წინდრეკა; 3. ზემკლავი—გაშლა; 4. მიმკლავი—ძირითადი დგომა.
- 3. 1. ზემკლავი—ზეხტომით შლიბიჯური დგომა; 2. ღუნვა განმკლავით (ხელეები მხრებს ზევით)—წინდრეკა; 3. ზეგდება—გაშლა; 4. მიმკლავი—ძირითადი დგომა.
- 4. 1. ზემკლავი—ზეხტომით შლიბიჯური დგომა; 2. ღუნვა განმკლავით (ხელეები მხრებს ზევით)—დრეკა მარჯვნივ; 3. ზეგდება—გაშლა; 4. მიმკლავი—ძირითადი დგომა.
- 5. 1. ბუქნმართბჯენა; 2. წოლმართბჯენა ხელეებს უკან; 3. მარჯვენის განფერხილი წოლმართბჯენა ხელეებს უკან (სურ. 53); 4=2; 5=1; 6. ძირითადი დგომა.



სურ. 53.



მ ე მ თ ხ ე კ ლ ა ს ი.

მკლავების წრეგვარი მოძრაობა. ზნექაში ზეტანის ბრუნება. დრეკილ დგომაში ზნექა და ზეტანის ბრუნება. გამართულ დგომაში ბრუნვა. მკლავების და ფეხების ყოვნა. ერგბუქნი ფეხების მოძრაობით. ბუქნიდან წახტომი ბიჯურ დგომამდის ან ვარდნამდის. წახტომი ჰაერში ფეხების მოძრაობით. ხელებს უკან და გვერდით წოლბჯენაში მკლავ-ფეხის ერთდროული მოძრაობა.

1 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. წინმკლავი — მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 2. ბრუნვა მარცხნივ (ქუსლებზე) — განმკლავი (ზენები); 3. ბრუნვა მარჯვნივ (ქუსლებზე) — წინმკლავი; 4. მიმკლავი — მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
2. 1. ზემკლავი — მარჯვ. უკუბიჯური დგომა; 2. ბრუნვა მარჯვნივ (ქუსლებზე) — წინმკლავი; 3. ბრუნვა მარცხნივ (ქუსლებზე) — განმკლავი; 4. მიმკლავი — მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
3. 1. წინმკლავი — მარჯვენის განბიჯური დგომა; 2. ბრუნვა მარცხნივ (ქუსლებზე) — ზემკლავი (მარცხენა ქვერკალით); 3. ბრუნვა მარჯვნივ (ქუსლებზე) — წინმკლავი (მარცხენა გარერკალით); 4. მიმკლავი — მარჯვენის მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
4. 1. განმკლავი — მარჯვენისა წინბიჯური დგომა; 2. ბრუნვა მარცხნივ (ქუსლებზე) — ზემკლავი (მარჯვენა ქვერკალით); 3. ბრუნვა მარჯვნივ (ქუსლებზე) — განმკლავი (მარჯვენა შიგარკალით) 4. მიმკლავი — მარჯვენის მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
5. 1. განმკლავი — მარჯვენის განბიჯური დგომა; 2. ბრუნვა მარჯვნივ — ზემკლავი (მარცხენა ქვერკალით); 3. ბრუნვა მარცხნივ — განმკლავი (მარცხენა შიგარკალით); 4. მიმკლავი — მარჯვენის მიწვეით მიქუსლ. დგ.
6. **საწყ. დგ.: დოინჯი.** 1. მარჯვენის წინვარდნა; 2. წინზნექა; 3. ზემართვა; 4. მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა; 5=1; 6 უკუზნექა; 7=3; 8=4.

2 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ღუნვა უკუმკლავით — მარჯვ. წინბიჯური დგომა; 2. ბრუნ-



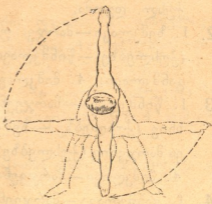
ვა მარცხნივ (ქუსლებზე)—განგდება; 3. ბრუნვა მარჯვნივ (ქუსლებზე)—ლუნვა უკუმკლავით; 4. ქვეგდება—მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.

2. 1. ლუნვა უკუმკლავით—მარჯვ. განბიჯური დგომა; 2. ბრუნვა მარჯვ. (ქუსლებზე)—განგდება; 3. ბრუნვა მარცხნივ—ლუნვა უკუმკლავით; 4. ქვეგდება—მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.

3. 1. ლუნვა უკუმკლავით—მარჯვ. უკუბიჯური დგომა; 2. სრულბრუნვა მარჯვნივ (ქუსლებზე)—განგდება; 3. სრულბრუნვა მარცხნივ—ლუნვა უკუმკლავით; 4. ქვეგდება—მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგ.

4. საწყ. დგ.: განმკლავი—მარჯვ. განბიჯური დგომა. 1. წინხენქა; 2. ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ (სურ. 54); 3. ზეტანის ბრუნება მარცხნივ; 4. ზემართვა.

5. საწყ. დგ.: განმკლავი—მარჯვენის განბიჯური დგომა. 1. უკუხენქა; 2. ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ; 3. ზეტანის ბრუნება მარცხნივ; 4. ზემართვა.



სურ. 54.

6. 1. წინმკლავი—ბუქნი; 2. განმკლავი—შლიბიჯური დგომა; 3. წინმკლავი—ბუქნი; 4. მიმკლავი—ძირითადი დგომა.

3 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ლუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით)—მარჯვ. წინბიჯური დგომა; 2. ბრუნვა მარცხნივ—გაშლა; 3. ბრუნვა მარჯვნივ—მოხვრა; 4. ქვეგდება—მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.

2. 1. ლუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით)—მარჯვ. განბიჯური დგომა; 2. ბრუნვა მარჯვნივ—გაშლა; 3. ბრუნვა მარცხნივ—მოხვრა; 4. ქვეგდება—მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.

3. 1. ლუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით)—მარჯ. უკუბი-

ჯური დგომა; 2. სრულბრუნვა მარჯვნივ—გაშლა; 3. სრულ-
ბრუნვა მარცხნივ—მოხვრა; 4. ქვევდება—მარჯ. მიწვეით მი-
ქუსლ. დგომა.

4. საწყ. დგომა: გან-
მკლავი—მარჯვე-
ნის განბიჯური
დგომა. 1. ზნექა
მარჯვნივ (სურ.
55-1); 2. ზეტანის
ბრუნება მარჯვნივ
(სურ. 55-2); 3.
ზეტანის ბრუნება
მარცხნივ 4. ზე-
მართვა.



სურ. 55.

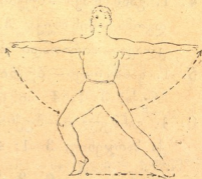


სურ. 55-ა.

5. საწყ. დგ.: გან-
მკლავი—მარჯვენის განბიჯური დგომა. 1. ზნექა მარჯვნივ;
2. ზეტანის ბრუნება მარცხნივ (სურ. 55-ა); 3 ზეტანის ბრუ-
ნება მარჯვნივ; 4. ზემართვა.
6. 1. წინმკლავი—ბუქნი; 2. ზემკლავი—შლიბიჯური დგომა (მარჯვ.
წინ); 3. წინმკლავი—ბუქნი; 4. მიმკლავი—ძირითადი დგომა.

4 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ღუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით)—მარჯვენის წინ-
ბიჯური დგომა; 2. ბრუნვა მარ-
ცხნივ—წინგდება—წისზნექა; 3.
ბრუნვა მარჯვნივ—ღუნვა გან-
მკლავით—ზემართვა; 4. ქვევდება
—მარჯვენის მიწვეით მიქუსლ. დგ.
2. 1. ღუნვა განმკლავით—მარჯვ. გან-
ბიჯური დგომა; 2. ბრუნვა მარ-
ჯვნივ—წინგდება—წინზნექა; 3.
ბრუნვა მარცხნივ—ღუნვა გან-
მკლავით—ზემართვა; 4. ქვევდება—მარჯვ. მიწვეით მიქ. დგომა.
3. 1. განმკლავი—მარცხენის განფერხილი ერგბუქნი (სურ. 56);



სურ. 56.

2. მიმკლავი — ადგომა და მარცხ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.
4. 1. წინმკლავი — მარცხენის წინფერხილი ერგბუქნი; 2. მიმკლავი — ადგომა და მარცხ. მიწ. მიქ. დგ.
5. 1. ზემკლავი — მარცხენის უკუფერხილი ერგბუქნი; 2. მიმკლავი (განმკლავით) — მარცხ. მიწ. მიქუსლ. დგ.
6. 1. ბუქნმართბჯენა; 2. წოლმართბჯენა ხელებს უკან; 3. მარჯვენის ზემკლავი — მარცხენის უკუფერხი; $4=2$; $5=1$; 6. ძირითადი დგომა.

5 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. წინმკლავი — მარჯვენის წინფერხი; 2. ბრუნვა მარცხნივ — მარჯვენის განბიჯური დგომა — განმკლავი (მარცხენა ქვერკალით); 3. ბრუნვა მარჯვნივ — მარჯვენის წინფერხი — წინმკლავი (მარცხენა ქვერკალით); 4. მიმკლავი — მიფერხი.
2. 1. განმკლავი — მარჯვ. განფერხი; 2. ბრუნვა მარჯვნივ — წინმკლავი (მარცხენა ქვერკალით) — მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 3. ბრუნვა მარცხნივ — განმკლავი (მარცხენა ქვერკალით) — მარჯვენის განფერხი; 4. მიმკლავი — მიფერხი.
3. 1. წინმკლავი — მარჯვენის უკუფერხი; 2. ბრუნვა მარჯვნივ — ზემკლავი (მარჯვენა ქვერკალით) — მარჯვენის განბიჯური დგომა; 3. ბრუნვა მარცხნივ — წინმკლავი (მარჯვ. გარერკალით) — მარჯვენის უკუფერხი; 4. მიმკლავი — მიფერხი.
4. 1. განმკლავი — ბუქნი; 2. წინმკლავი — მარჯვენის განბიჯური დგომა — წინზნეკა; 3. განმკლავი — ბუქნი — ზემართვა; 4. მიმკლავი — ძირითადი დგომა.
5. 1. განმკლავი — ბუქნი; 2. მარჯვენის განბიჯური დგომა — უკუზნეკა; $3=1$; 4. მიმკლავი — ძირით. დგ.
6. 1. განმკლავი — ბუქნი; 2. მარჯვენის განბიჯური დგომა — ზნეკა მარჯვნივ; $3=1$; 4. მიმკლავი — ძირითადი დგომა.

6 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ზემკლავი (გარერკალით) — ცერებზე დგომა; 2. შიგაწრეები — ვარდნა მარჯვნივ; 3. გარეწრეები — მარჯვენის მიწევით ცერებზე დგომა; 4. მიმკლავი (გარერკალით) — მიქუსლებული დგომა.

2. 1. წინმკლავი — მარჯვენის წინვარდნა; 2, 3. უკუწრები (სურ. 57); 4. მიმკლავი — მარჯ. მიწვე. მიქუსლ. დგ.
3. 1. ღუნვა უკუმკლავით — მარჯვენის წინვარდნა; 2. განგდება — წინხნეკა; 3. ღუნვა უკუმკლავით — ზემართვა; 4. მიმკლავი — მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.
4. 1. ღუნვა უკუმკლავით — მარჯვენის წინვარდნა; 2. განგდება — უკუხნეკა; 3. ღუნვა უკუმკლავით — ზემართვა; 4. მიმკლავი მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.
5. 1. ბუქნმართბჯენა; 2. წოლმართბჯენა ხელებს უკან; 3. წოლმართბჯენა მარჯვენივ; 4. წოლმართბჯენა მარცხნივ — მარცხენის განმკლავი — მარცხენის განფერხი; 5=3; 6=2; 7=1; 8. ძირითათადი დგომა.



სურ. 57.

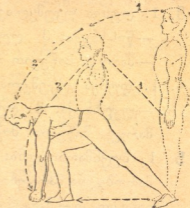


სურ. 58.

7 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი :

1. 1. წინმკლავი — მარცხენა ცერზე დგომა — მარჯვენის წინფერხი; 2. ღუნვა უკუმკლავით — ერგბუქნი — მარჯვენის მოხვრა; 3. წინგდება — ადგომა და ცერზე დგომა — მარჯვენის გაშლა; 4. მიმკლავი — მიფერხი.
2. განმკლავი — მარცხენა ცერზე დგომა — მარჯვენის განფერხი; 2. ღუნვა უკუმკლავით — ერგბუქნი — მარჯვენის მოხვრა; 3. განგდება — ადგომა და ცერზე დგომა — მარჯვენის გაშლა; 4. მიმკლავი — მიფერხი.
3. უკუმკლავი — მარცხენა ცერზე დგომა — მარჯვენის უკუფერხი;

2. მოხვრა—ერგბუქნი—მარჯვენის მოხვრა; 3. გაშლი—ადგო-
მა და ცერზე დგომა—მარჯვენის გაშლი; 4. მიკლავი—მიფერხი.
4. 1. ღუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს
ზევით)—მარჯვენის წინვარდნა; 2.
წინგდება—წინხეკა (სურ. 59); 3.
ღუნვა განმკლავით—ზემართვა; 4.
ქვეგდება—მარჯვენის მიწვეით მიკ.
დგომა.
5. 1. ღუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს
ზევით)—მარჯვენის წინვარდნა; 2.
ზეგდება—უკუხეკა 3. ღუნვა გან-
მკლავით—ზემართვა; 4. მიმკლავი—
მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.



სურ. 59.

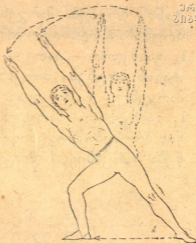
8 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ღუნვა უკუმკლავით—ბუქნი; 2. მარჯვენის გარეზეგდება,
მარცხენის ქვევანგდება—ვარდნა მარჯვნივ; 3=1; 4. ძირითა-
დი დგომა.
2. 1. ღუნვა უკუმკლავით—ბუქნი; 2. მარჯვენის ზეწინგდება, მარ-
ცხენის გაშლი—ვარდნა მარჯვნივ; 3=1; 4. ძირითადი დგომა.
3. 1. ღუნვა უკუმკლავით—ბუქნი 2. მარჯვ. ზეწინგდება, მარცხ.
გაშლი—მარცხენის წინვარდნა; 3=1; 4. ძირითადი დგომა.
4. 1. წინმკლავი; 2. განმკლავი—ზეხტომი (რაც შეიძლება მაღლა)
ფეხშლა და მყისვე მიფერხი; 3. მიქუსლებული დგომა—წინ-
მკლავი; 4. მიმკლავი.
5. 1. წინმკლავი; 2. ზემკლავი—ზეხტომი (მაღალი) ფეხშლა (მარჯვ.
წინ) და მყისვე მიფერხი; 3. მიქუსლებული დგომა—წინმკლავი;
4. მიმკლავი.

9 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ღუნვა უკუმკლავით—ბუქნი; 2. ზეგდება—მარჯვენის წინ-
ვარდნა; 3. წინხეკა; 4. ზემართვა; 5=1; 6. ძირითადი დგომა.
2. 1. ღუნვა უკუმკლავით—ბუქნი; 2. ზეგდება—მარჯვენის წინ-
ვარდნა; 3. უკუხეკა; 4. ზემართვა; 5=1; 6. ძირითადი დგომა.

3. 1. ღუნვა უკუმკლავით—ბუქნი;
2. ზეგდება—ვარდნა მარჯვნივ;
3. ზნეკა მარჯვნივ (სურ. 60);
4. ზემართვა; $\bar{n}=1$; 6 ძირითადი
დგომა.
4. 1. ღუნვა უკუმკლავით—ბუქნი;
2. ზეგდება—ვარდნა მარჯვნივ;
3. ზნეკა მარცხნივ; 4. ზე-
მართვა; $\bar{n}=1$; 6. ძირითადი
დგომა.



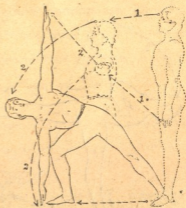
სურ. 60.

მ ე ხ უ თ ე კ ლ ა ს ი.

ზნეკა და ზეტანის ბრუნება ნაირ დგომაში. ზნეკა ცალფეხ-
დგომაში, მეორე ფეხის მოძრაობით. ბუქნიდან ბრუნვით წახტომი
ნაირ დგომამდის. ცალფეხზე წახტომი მეორეს მოძრაობით. დრეკები.
ერგბუქნში ფეხის მოძრაობა, მკლავ-ფეხის ყოვნა. წოლმართბჯენა-
ში ფეხის მოძრაობა; იგივე წოლღუნბჯენაში.

1 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. განმკლავი—მარჯვენის წინვარდნა; 2. წინზნეკა და ზეტა-
ნის ბრუნება მარცხნივ (სურ. 61);
3. ზემართვა და ზეტანის ბრუნება
მარჯვნივ; 4. მიმკლავი—მარჯვ.
მიწევით მიქუსლ. დგომა.
2. 1. განმკლავი—მარჯვენის წინვარ-
დნა; 2. წინზნეკა და ზეტანის ბრუ-
ნება მარჯვნივ; 3. ზემართვა და
ზეტანის ბრუნება მარცხნივ; 4.
მიმკლავი—მარჯვ. მიწევით მი-
ქუსლ. დგომა.
3. 1. განმკლავი—ვარდნა მარჯვნივ; 2. ზნეკა მარჯვნივ; 3. ზე-



სურ. 61.



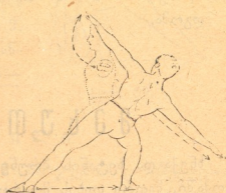
ტანის ბრუნება მარჯვნივ (სურ. 62); 4. ზემართვა — ზეტანის ბრუნება მარცხნივ — მიმკლავი — მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.

4. 1. განმკლავი — ვარდნა მარჯვნივ; 2. ზნექა მარჯვნივ და ზეტანის ბრუნება მარცხნივ; 3. ზემართვა და ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ; 4. მიმკლავი — მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.

5. 1. განმკლავი — მარჯვენის უკუვარდნა; 2. უკუზნექა და ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ (სურ. 63); 3. ზემართვა და ზეტანის ბრუნება მარცხნივ; 4. მიმკლავი — მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.



სურ. 62.



სურ. 63.

2 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი

- 1. 1. ღუნვა უკუმკლავით — მარჯვენის უკუფერხი (სურ. 64-1); 2. წინზნექა (სურ. 64-2); 3. ზემართვა; 4. ქვევდება — მიფერხი.
- 2. 1. ღუნვა უკუმკლავით — მარჯვენის წინფერხი; 2. უკუზნექა; 3. ზემართვა; 4. ქვევდება — მიფერხი.



სურ. 64.



სურ. 65.

- 3. 1. ღუნვა უკუმკლავით — მარჯვენის განფერხი (სურ. 65); 2. ზნექა

მარცხნივ (სურ. 65-2); 3. ზემართვა; 4. ქვევლება—მიწვერნი.

4. 1. მარჯვენის წინბიჯით ჩოქვა მარცხენაზე; 2. მარჯვენის უკუფერხით ჩოქ-ღუნბჯენა (სურ. 66); 3=1; 4. მიფერხი — ძირითადი ღგომა.



სურ. 66.

3 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ღუნვა განმკლავით—ბუქნი; 2. ბრუნვა მარცხნივ—გაშლა—ვარდნა მარჯვნივ; 3. ბრუნვა მარჯვნივ—მოხვრა—მარჯვენის მიწვევით ბუქნი; 4. ქვევლება—ძირითადი ღგომა.
2. 1. ღუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით)—ბუქნი; 2. ბრუნვა მარჯვნივ—გაშლა—ვარდნა მარცხნივ; 3. ბრუნვა მარცხნივ—მოხვრა—მარცხენის მიწვევით ბუქნი; 4. ქვევლება—ძირითადი ღგომა.
3. 1. ღუნვა განმკლავით—ბუქნი; 2. ბრუნვა მარჯვნივ—გაშლა—მარჯვენის წინვარდნა; 3. ბრუნვა მარცხნივ—მოხვრა—მარჯვენის მიწვევით ბუქნი; 4. ქვევლება—ძირითადი ღგომა.
4. 1. ღუნვა განმკლავით—ბუქნი; 2. ბრუნვა მარჯვნივ—გაშლა—მარცხენის წინვარდნა; 3. ბრუნვა მარცხნივ—მოხვრა—მარცხენის მიწვევით ბუქნი; 4. ქვევლება—ძირითადი ღგომა.
5. 1. უკუმკლავი—ბუქნი; 2. წოლმარბჯენა ხელებს უკან; 3. წოლღუნბჯენა; 4=2; 5=1; 6. ძირითადი ღგომა.

4 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

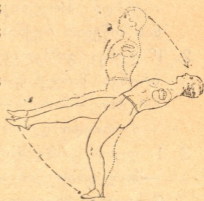
1. 1. ზემკლავი—მარჯვენის წინბიჯური ღგომა; 2. წინმკლავი—წინდრეკა—წინზნექა; 3. ზემკლავი—გაშლა—ზემართვა; 4. მიმკლავი—მარჯვ. მიწ. მიქუსლ. ღგომა.
2. 1. ზემკლავი—მარჯვენის განბიჯური ღგომა; 2. ბრუნვა მარჯვნივ—წინმკლავი—წინდრეკა—წინზნექა; 3. ბრუნვა მარცხნივ—ზემკლავი—გაშლა—ზემართვა; 4. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. ღგომა.



3. 1. ზემკლავი—მარჯვენის უკუბიჯური დგომა; 2. ბრუნვა მარჯვნივ—წინმკლავი—წინზნექა; 3. ბრუნვა მარცხნივ—ზემკლავი—ზემართვა; 4. მიმკლავი—მარჯვ. მიწ. მიქუსლ. დგომა.
4. საწყ. დგ.: ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის წინფერხღუნვა. 1. წინგდება—ზეხტომი მარცხენაზე—მარჯვენის გაშლა; 2. ღუნვა უკუმკლავით—ზეხტომი მარცხენაზე—მარჯვენის მოხვრა; 3=1; 4=2.

5 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. განკლავი—მარჯვენის უკუფერხი; 2. წინზნექა; 3. ზემართვა; 4. მიმკლავი—მიფერხი.
2. 1. განმკლავი—მარჯვენის წინფერხი; 2. უკუზნექა (სურ. 67); 3. ზემართვა; 4. მიმკლავი—მიფერხი.
3. 1. განმკლავი—მარჯვენის განფერხი; 2. ზნექა მარცხნივ; 3. ზემართვა; 4. მიმკლავი—მიფერხი.
4. 1. ზემკლავი—ბუქნი; 2. წოლმართბჯენა ხელებს უკან; 3. მარჯვენის უკუფერხი; 4. წოლღუნბჯენა (სურ. 68); 5. წოლმართბჯენა; 6. მიფერხი; 7=1; 8. ძირითადი დგომა.



სურ. 67.

6 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვ. წინბიჯური დგომა; 2. განგდება—წინდრეკა—ზეტანის ბრუნება მარცხნივ; 3. ღუნვა უკუმკლავით—გაშლა—ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ; 4. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.
2. 1. ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის განბიჯური დგომა; 2. განგდება—დრეკა მარჯვნივ—ზეტანის ბრუნება მარცხნივ (სურ. 69); 3. ღუნვა უკუმკლავით—გაშლა—

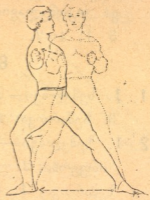


სურ. 68.

ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ; 4. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.

- 3. 1. ღუნვა უკუმკლავით — მარჯვ. წინბიჯური დგომა; 2. განგდება — წინდრეკა უკუზნეკა; 3. ღუნვა უკუმკლავით—გაშლა — ზემართვა; 4. მიმკლავი — მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა.

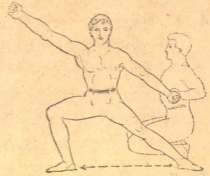
- 4. 1. ზემკლავი — მარჯვენის უკუფერხი; 2. უკუმკლავი — მარჯვენის უკუვარდნა; 3=1; 4. მიმკლავი - მიფერხი.



სურ. 69.

7 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

- 1. 1. ღუნვა უკუმკლავით—ბუქნი; 2. ბრუნვა მარცხნივ—მარჯვენის გარეზეგდება, მარცხენის ქვეგანგდება—ვარდნა მარჯვნივ (სურ. 70); 3. ბრუნვა მარჯვნივ — ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის მიწვევით ბუქნი; 4. ქვეგდება — ძირითადი დგომა.



სურ. 70.

- 2. 1. ღუნვა უკუმკლავით—ბუქნი; 2. ბრუნვა მარცხნივ—მარცხენის გარეზეგდება, მარჯვენის ქვეგანგდება — ვარდნა მარცხნივ; 3. ბრუნვა მარჯვნივ—ღუნვა უკუმკლავით—მარცხენის მიწვევით ბუქნი; 4. ქვეგდება — ძირითადი დგომა.

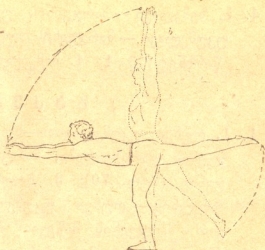
- 3. 1. ღუნვა უკუმკლავით—ბუქნი; 2. ბრუნვა მარჯვნივ—მარჯვენის ზეწინგდება, მარცხენის გაშლა—მარჯვენის წინვარდნა; 3. ბრუნვა მარცხნივ—ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის მიწვევით ბუქნი; 4. ქვეგდება—ძირითადი დგომა.

- 4. 1. ღუნვა უკუმკლავით—ბუქნი; 2. ბრუნვა მარჯვნივ—მარჯვ. ზეწინგდება, მარცხ. გაშლა—მარცხენის წინვარდნა; 3. ბრუნვა მარცხნივ—ღუნვა უკუმკლავით—მარცხ. მიწვევით ბუქნი; 4. ქვეგდება—ძირითადი დგომა.

5. სწუ. დგ.: ლუნვა უკუმკლავით—მარჯვენას განფერხლუნვა.
 1. განგდება—ზეხტომი მარცხენაზე—მარჯვენის გაშლა; 2. ლუნ-
 ვა უკუმკლავით—ზეხტომი მარცხენაზე—მარჯვენის მოხვრა;
 3=1; 4=2.

8 გ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ზემკლავი—მარჯვენის უკუფერხი; 2. წინხნექა (სურ. 71);
 3. ზემართვა; 4. მიმკლავი—მიფერხი.
 2. 1. ზემკლავი — მარჯვენის
 ინფერხი; 2. უკუხნექა; 3.
 ზემართვა; 4. მიმკლავი—
 მიფერხი.
 3. 1. ზემკლავი — მარჯვენის
 განფერხი; 2. ხნექა მარ-
 ცხენი; 3. ზემართვა; 4. მიმ-
 კლავი—მიფერხი.
 4. 1. ზემკლავი — ბუქნი; 2.
 წოლმართბჯენა ხელ. უკან;
 3. წოლლუნბჯენა; 4. მარ-
 ჯვენის უკუფერხი; 5. მი-
 ფერხი; 6=2; 7=1; 8. ძირითადი დგომა.



სურ. 71.

9 გ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ლუნვა უკუმკლავით—მარჯვ. წინვარდნა; 2. წინგდება—
 უკუდრეკა; 3. ლუნვა უკუმკლავით—წინდრეკა; 4. ქვეგდება
 —მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
 2. 1. ლუნვა უკუმკლავით—მარჯვ. უკუვარდნა; 2. წინგდება—
 წინდრეკა; 3. ლუნვა უკუმკლავით—უკუდრეკა; 4. ქვეგდება
 —მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
 3. 1. ლუნვა განმკლავით—ვარდნა მარჯვენის; 2. ზეგდება—დრე-
 კა მარცხენის; 3. ლუნვა განმკლავით—დრეკა მარჯვენის; 4.
 ქვეგდება—მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
 4. 1. ზემკლავი—ბუქნი; 2. წოლმართბჯენა ხელ. უკან; 3. წოლ-
 ლუნბჯენა—მარჯვენის უკუფერხი; 4=2; 5=1; 6. ძირითადი
 დგომა.

10 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ღუნვა უკუმკლავით—ერგბუქნი; 2. განგდება—მარჯვ. განფერხილი ერგბუქნი; 3=1; 4. მიმკლავი—ადგომა—მარჯვ. მიწვეიო მიქუსლ. დგომა.
2. 1. ღუნვა უკუმკლავით — ერგბუქნი; 2. წინგდება—მარჯვენის წინფერხილი ერგბუქნი; 3=1; 4. მიმკლავი ძირითადი დგომა.
4. 1. ზემკლავი (წინმკლავით) — ბუქნი; 2. წელმოხრილი წოლმართბჯენა ხელებს უკან; 3. წელმოხრილი წოლღუნბჯენა (სურ. 72); 4=2; 5=1; 6. ძირითადი დგომა.



სურ. 72.

11 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ღუნვა უკუმკლავით — ბუქნი; 2. განგდება—ადგომა და მარჯვ. განფერხილი დგომა; 3. დრეკა მარჯვნივ ზნექა მარცხნივ—ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ; 4. მარჯვ. განფერხილი დგომა—ზემართვა და ზეტანის ბრუნება მარცხნივ; 5=1; 6. მიმკლავი—ძირითადი დგომა.
2. 1. ღუნვა უკუმკლავით—ბუქნი; 2. განგდება—მარჯვ. წინბიჯურ, დგომა; 3. წინდრეკა - უკუზნექა —ზეტანის ბრუნება მარცხნივ; 4. მარჯვენის წინბიჯური დგომა—ზემართვა და ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ; 5=1; 6. მიმკლავი—ძირითადი დგომა.
3. 1. ღუნვა უკუმკლავით—ბუქნი; 2. განგდება—ადგომა და მარჯვ. განბიჯური დგომა; 3. დრეკა მარჯვნივ—ზნექა მარჯვნივ—ზეტანის ბრუნება მარცხნივ; 4. მარჯვ. განბიჯური დგომა—ზემართვა და ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ; 5=1; 6. მიმკლავი—ძირითადი დგომა.

მ ე ე კ ვ ს ე კ ლ ა ს ი.

დრეკილ დგომის, ბრუნვის, მკლავების მოძრაობის და ყოვნის ნაერთები. ბუქნში ფეხების მოძრაობა. ცალფეხ დგომით თარზულა-

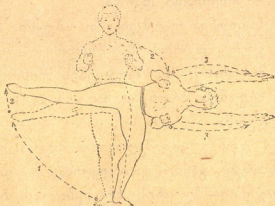
ში მკლავების მოძრაობა. ერგბუქნში წახტომი დგომის ცვლით.
წოლბჯენა და ზეტანის მოძრაობა.

1 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ზემკლავი—მარჯვ. წინბიჯური დგომა; 2. ბრუნვა მარცხნივ განმკლავი—დრეკა მარჯვნივ; 3. დრეკა მარცხნივ 4. დრეკა მარჯვნივ; 5. ბრუნვა მარჯვნივ—ზემკლავი—მარჯვ. წინბიჯური დგომა; 6. მიმკლავი—მარჯვენის მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
2. 1. ზემკლავი—მარჯვ. განბიჯური დგომა; 2. ბრუნვა მარჯვნივ—განმკლავი—წინდრეკა; 3. უკუდრეკა; 4. წინდრეკა; 5. ბრუნვა მარცხნივ—ზემკლავი—მარჯვ. განბიჯური დგომა; 6. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
3. 1. ზემკლავი—მარჯვ. უკუბიჯური დგომა; 2. სრულბრუნვა მარჯვნივ—განმკლავი—წინდრეკა; 3. უკუდრეკა; 4. წინდრეკა; 5. სრულბრუნვა მარცხნივ—ზემკლავი—მარჯვენის უკუბიჯური დგომა; 6. მიმკლავი მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.

2 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის უკუფერხი; 2. წინზნექა; 3. ზეგდება; 4. ღუნვა უკუმკლავით; 5. ზემართვა; 6. ქვეგდება—მიფერხი.



სურ. 73.

2. 1. ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის წინფერხი; 2. უკუზნექა; 3. ზეგდება; 4. ღუნვა უკუმკლავით; 5. ზემართვა; 6. ქვეგდება—მიფერხი.

3. 1. ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის განფერხი (სურ. 73-1); 2. ზნექა მარცხნივ (სურ. 73-2); 3. ზეგდება (სურ. 73-3); 4. ღუნვა უკუმკლავით; 5. ზემართვა; 6. ქვეგდება—მიფერხი.

3 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ღუნვა უკუმკლავით—ერგბუქნი; 2. განგდება—მარჯვენის



- განფერხილი ერგბუქნი; 3. ღუნვა უკუმკლავით და მყისვე განგდება—ზეხტომით მარცხენის განფერხილი ერგბუქნი; 4. ღუნვა უკუმკლავით და მყისვე განგდება—ზეხტომით მარჯვენის განფერხილი ერგბუქნი; 5=1; 6. ქვეგდება—ძირითადი დგომა.
2. 1. ღუნვა უკუმკლავით—ერგბუქნი; 2. წინგდება—მარჯვენის წინფერხილი ერგბუქნი; 3. ღუნვა უკუმკლავით და მყისვე წინგდება—ზეხტომით მარცხენის წინფერხილი ერგბუქნი; 4. ღუნვა უკუმკლავით და მყისვე წინგდება—ზეხტომით მარჯვენის წინფერხილი ერგბუქნი; 5=1; 6. ქვეგდება—ძირითადი დგომა.
3. 1. ღუნვა უკუმკლავით—ერგბუქნი; 2. ზეგდება—მარჯვენის უკუფერხილი ერგბუქნი; 3. ღუნვა უკუმკლავით და მყისვე ზეგდება—ზეხტომით მარცხენის უკუფერხილი ერგბუქნი; 4. ღუნვა უკუმკლავით და მყისვე ზეგდება—ზეხტომით მარჯვენის უკუფერხილი ერგბუქნი; 5=1; 6. ქვეგდება—ძირითადი დგომა.
4. 1. განმკლავი—მარჯვენის წინვარდნა; 2. წოლმართბჯენა ხელ. უკან; 3. წოლღუნბჯენა; 4=2; 5=1; 6. მიმკლავი—მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.

4 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ზემკლავი—მარჯვენის უკუფერხი; 2. წინზნექა; 3. განმკლავი; 4. ზემკლავი; 5. ზემართვა; 6. მიმკლავი—მიფერხი.
2. 1. ზემკლავი მარჯვენის წინფერხი; 2. უკუზნექა; 3. განმკლავი; 4. ზემკლავი; 5. ზემართვა; 6. მიმკლავი—მიფერხი.
3. 1. ზემკლავი—მარჯვ. განფერხი; 2. ზნექა მარჯვენის; 3. განმკლავი; 4. ზემკლავი; 5. ზემართვა; 6. მიმკლავი—მიფერხი.



სურ. 74.

5 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ღუნვა უკუმკლავით—ბუქნი; 2. განგდება—მარჯვენის განფერხილი ბუქნი (სურ. 74); 3=1; 4. განგდება—მარცხენის გან-



ფერხილი ბუქნი; 5=1; 6. ადგომა—ქვეგდება—ძირითადი დგომა.

2. 1. ლუნვა უკუმკლავით—ბუქნი; 2. წინგდება—მარჯვენის წინფერხილი ბუქნი; 3=1; 4. წინგდება—მარცხენის წინფერხილი ბუქნი; 5=1; 6. ადგომა—ქვეგდება—ძირითადი დგომა.
3. 1. ლუნვა უკუმკლავით—ბუქნი; 2. ზეგდება—მარჯვენის უკუფერხილი ბუქნი; 3=1; 4. ზეგდება—მარცხენის უკუფერხილი ბუქნი; 5=1; 6. საწყ. დგომა.
4. 1. ბუქნმართბჯენა; 2. მარჯვენის განფერხილი ბუქნმართბჯენა; 3. მარცხენის განფერხილი ბუქნმართბჯენა; 4=2; 5=1; 6. ადგომა—ძირითადი დგომა.

6 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. წინმკლავი—ბუქნი; 2. ადგომა და ბრუნვა მარჯვნივ—მარჯვ. განბიჯური დგომა—განმკლავი; 3. ზემკლავი—დრეკა მარჯვნივ—ზნექა მარჯვნივ; 4. განმკლავი—გაშლა—ზემართვა; 5. ბრუნვა მარცხნივ—წინმკლავი—მარჯვ. მიწვეით ბუქნი; 6. მიმკლავი—ადგომა.
2. 1. წინმკლავი, ბუქნი; 2. ადგომა და ბრუნვა მარჯვნივ—მარცხ. წინბიჯური დგომა—განმკლავი; 3. ზემკლავი—წინზნექა—წინდრეკა; 4. განმკლავი—გაშლა—ზემართვა; 5. ბრუნვა მარცხნივ—წინმკლავი—მარცხენის მიწვეით ბუქნი; 6. მიმკლავი—ადგომა.
3. 1. ბუქნმართბჯენა; 2. მარჯვენის უკუფერხილი ბუქნმართბჯენა. 3. მარცხენის უკუფერხილი ბუქნმართბჯენა; 4=2; 5=1; 6. ძირითადი დგომა.

7 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. გარეზემკლავი—მარჯვენის უკუფერხი; 2. წინზნექა; 3. ლუნვა უკუმკლავით; 4. გარეზეგდება; 5. ზემართვა; 6. მიმკლავი—მიფერხი.
2. 1. გარეზემკლავი—მარჯვენის წინფერხი; 2. უკუზნექა; 3. ლუნვა უკუმკლავით; 4. გარეზეგდება; 5. ზემართვა; 6. მიმკლავი—მიფერხი.
3. 1. გარეზემკლავი—მარჯვენის განფერხი; 2. ზნექა მარცხნივ; 3. ლუნვა უკუმკლავით; 4. გარეზეგდება; 5. ზემართვა; 6. მიმკლავი—მიფერხი.



8 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. ზემკლავი (უკუმკლავით)—ცერებზე დგომა; 2. განმკლავი (შიგარკალეებით)—ვარდნა მარჯვნივ; 3. ზნეკა მარჯვნივ—ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ; 4. ზემართვა—ზეტანის ბრუნება მარცხნივ; 5. ქვერკალეებით ზემკლავი—მარჯვენის მიწვევით ცერებზე დგომა; 6. უკუმკლავით მიმკლავი—ძირითადი დგომა.
2. 1. წინმკლავი; 2. ქვეწრეები (წინმკლავობამდის)—მარჯვენის წინვარდნა; 3. ბრუნვა მარცხნივ—განმკლავი (მარცხენა ქვერკალით)—დრეკა მარცხნივ; 4. ბრუნვა მარჯვნივ—წინმკლავი (მარცხ. ქვერკალით)—წინდრეკა; 5. ზწრეები—მარჯვენის მიწვევით მიქუსლ. დგომა; 6. მიმკლავი.

9 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. განმკლავი—მარჯვ. წინფერხი; 2. მარჯვ. უკუფერხილი ბუქნ-მართბჯენა; 3. წოლმართბჯენა ხელებს უკან—მარცხენის უკუფერხი; 4=2; 5=1; 6. მიმკლავი—ძირითადი დგომა.
2. 1. განმკლავი—მარჯვ. წინფერხი; 2. მიმკლავი—მიფერხი. (2—4-ჯერ).
3. 1. განმკლავი—მარჯვენის წინფერხი; 2. მარჯვენის უკუფერხილი ბუქნმართბჯენა; 3=1; 4. მიმკლავი—ძირითადი დგომა. (2—4-ჯერ).

10 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. ზემკლავი (გარერკალეებით)—მარჯვენის განფერხი; 2. განმკლავი—მარჯვ. განბიჯური დგომა; 3. ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ—წინზნეკა—დრეკა მარჯვნივ; 4. ზეტანის სრულბრუნება მარცხნივ—უკუზნეკა; 5. ზემართვა—მარჯვ. განბიჯური დგომა; 6. ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ; 7. ზემკლავი—მარჯვენის განფერხი; 8. მიმკლავი (განმკლავით)—მიფერხი.
2. 1. ზემკლავი (გარერკალეებით)—მარჯვენის განფერხი; 2. მიმკლავი (გარერკალეებით)—მიფერხი. (2—4-ჯერ).
3. 1. ზემკლავი (გარერკალეებით)—მარჯვენის განფერხი; 2. განმკლავი—მარჯვენის განბიჯური დგომა; 3. ზემკლავი—მარჯვენის განფერხი; 4. მიმკლავი (გარერკალეებით)—მიფერხი. (2—4-ჯერ).



4. 1. ზემკლავი (გარერკალებით) --მარჯვენის განფერხი; 2. გან-
 მკლავი—მარჯვენის განბიჯური დგომა; 3. ზეტანის ბრუნება
 მარჯვნივ—წინხეკა—დრეკა მარჯვნივ; 4. ზეტანის ბრუნება
 მარცხნივ—ზემართვა—გაშლა; 5. ზემკლავი—მარჯვენის გან-
 ფერხი; 6. მიმკლავი (გარერკალებით)—მიფერხი. (2—4-ჯერ).

მ ე უ ვ ი დ ე კ ლ ა ს ი.

ნაირ დგომაში ზეტანის, მკლავების, ფეხების მოძრაობა და
 წახტომი. ბრუნვა დგომაში, ან წახტომით. წოლბჯენა ხელებს წინ.

1 გ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. წინმკლავი — მარჯვენის წინფერხი; 2. ბრუნვა მარცხნივ —
 განმკლავი (მარცხენა ქვერკალით)—მარჯვ. განფერხი; 3. ბრუნ-
 ვა მარცხნივ—ზემკლავი (მარჯვენა ქვერკალით)—მარჯვენის
 უკუფერხი; 4. ბრუნვა მარჯვნივ—განმკლავი (მარჯვენა ქვე-
 რკალით)—მარჯვენის განფერხი, 5. ბრუნვა მარჯვნივ—წინ-
 მკლავი (მარცხ. ქვერკალით)—მარჯვ. წინფერხი; 6. მიმკლავი
 —მიფერხი.
2. 1. წინმკლავი—მარჯვ. წინფერხი; 2. ბრუნვა მარცხნივ—გან-
 მკლავი (მარჯვენა ქვერკალით)—მარჯვ. განფერხი; 3. ზნეკა
 მარცხნივ; 4. ზემართვა; 5. ბრუნვა მარჯვნივ—წინმკლავი (მარ-
 ცხენა ქვერკალით)—მარჯ. წინფერხი; 6. მიმკლავი — მიფერხი.

2 გ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. უკუმკლავი—მარჯვენის უკუფერხი; 2. ზეხტომით ბრუნვა
 მარცხნივ—ზემკლავი—ფეხის ყოვნა; 3. მარჯვენის უკუფერ-
 ხილი ბუქნმართბჯენა; 4. წოლლუნბჯენა ხელებს უკან — მარ-
 ცხენის უკუფერხი; 5=3; 6. ძირითადი დგომა.
2. 1. განმკლავი—ბუქნი; 2. მარჯვენის განფერხილი ბუქნი; 3.
 ზეხტომით მარცხენის განფერხილი ბუქნი; 4. ზეხტომით მარ-
 ჯვენის განფერხილი ბუქნი; 5=1. 6. ძირითადი დგომა.

3 გ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის განფერხლუნვა; 2. გან-



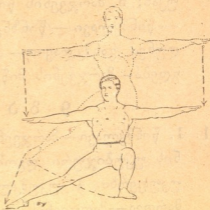
გდება—ფეხის გაშლა; 3. ბრუნვა მარცხნივ—ლუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის უკუვარდნა; 4. ზეწინგდება—წინდრეკა; 5. ლუნვა უკუმკლავით—უკუდრეკა; 6. ბრუნვა მარჯვნივ—განგდება—მარჯვენის განფერხი; 7. ლუნვა უკუმკლავით—მოხვრა; 8. ქვეგდება—ძირითადი დგომა.

4 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. წინმკლავი—მარჯვენის წინფერხი; 2. განმკლავი—მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 3. წინდრეკა; 4. წინხნეკა—ზეტანის ბრუნვა მარცხნივ; 5. სრულბრუნვა მარცხნივ—უკუხნეკა; 6. ზემართვა—მარჯვენის უკუბიჯური დგომა; 7. წინმკლავი—მარჯვენის წინფერხი; 8. მიმკლავი—მიფერხი.

5 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. ლუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით)—მარჯვენის წინფერხლუნვა; 2. წინგდება—გაშლა; 3. განმკლავი—მარჯვენის განფერხი; 4. მარჯვ. განფერხილი ბუქნი (სურ. 75); 5. აღგომა—მარჯვენის განფერხი; 6. წინმკლავი—მარჯვენის წინფერხი; 7. ლუნვა განმკლავით—მოხვრა; 8. ქვეგდება—ძირითადი დგომა.



სურ. 75.

6 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. უკურკალებით ზემკლავი—ცერებზე დგომა; 2. წინმკლავი—ბუქნი; 3. წელმოხრილი წოლმართბჯენა ხელებს უკან; 4. წელმოხრილი წოლლუნბჯენა; 5. წინმკლავი—ბუქნი; 6. ზემკლავი—ცერებზე დგომა; 7. მიმკლავი (უკურკალებით)—ძირითადი დგომა.

7 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. შიგარკალებით ზემკლავი—ცერებზე დგომა; 2. გარეწრეები—მარჯვენის განბიჯური დგომა; 3. განმკლავი—დრეკა მარ-



ჯვენის; 4. ზემკლავი—წინზნეკა; 5. განმკლავი—ზემართვა; 6. ზემკლავი—მარჯ. განბიჯური დგომა; 7. შიგაწრეები—მარჯვენის მიწვეით ცერებზე დგომა; 8. შიგარკალებით მიმკლავი—ძირითადი დგომა.

8 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. ღუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით)—მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 2. წინგდება—წინდრეკა—წინზნეკა; 3. წოლმართბჯენა ხელებს უკან; 4. სულბრუნვით მარჯვენის წოლმართბჯენა ხელებს წინ (სურ. 76); 5. სრულბრუნვით მარჯვენის წოლმართბჯენა ხელ. უკან; 6. მარჯვენის წინვარდნა—წინმკლავი—წინზნეკა; 7.



სურ. 76.

ღუნვა განმკლავით—მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 8. ქვეგდება—მარჯვენის მიწვეით მიქუსლ. დგომა.

9 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. წინმკლავი—მარჯვენის წინფერხი; 2. განმკლავი—მარჯვენის უკუბიჯური დგომა; 3. ზემკლავი—წინზნეკა მარჯვენის უკუფერხი; 4. უკუმკლავი; 5. ზემკლავი; 6. განმკლავი—ზემართვა—მარჯვენის უკუბიჯური დგომა; 7=1; 8. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.
2. 1. წინმკლავი—მარჯვენის წინფერხი; 2. მიმკლავი—მიფერხი. (2—4-ჯერ).
3. 1. წინმკლავი—მარჯვენის წინფერხი; 2. განმკლავი—მარჯვენის უკუბიჯური დგომა; 3=1; 4. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა. (2—4-ჯერ).
4. 1. წინმკლავი—მარჯვენის წინფერხი; 2. განმკლავი—მარჯვენის უკუბიჯური დგომა; 3. ზემკლავი—წინზნეკა—მარჯვ. უკუფერხი; 4. განმკლავი—ზემართვა—მარჯვენის უკუბიჯური დგომა; 5=1; 6. მიმკლავი—მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.



მე რ ვ ე კ ლ ა ს ი.

გავლილ ვარჯიშების ნაერთები. წოლბჯენის ცვლა ვლებით. ცალფეხით ბუქნი.

1 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. უკურკალებით ზემკლავი—ცერებზე დგომა; 2. შიგარკა-ლებით განმკლავი—მარჯვენის განბიჯური დგომა; 3. ბრუნვა მარ-ჯვნივ—ზეწინმკლავი (მარცხენა ქვერკალით)—ერგწინზნექა—წინ-დრეკა; 4. გარეზემკლავი—უკუნექა; 6. ბრუნვა მარცხნივ—გან-მკლავი (მარცხენა ქვერკალით)— მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 8. უკურკალებით მიმკლავი—ძირითადი დგომა.

2 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი

1. ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 2. ზე-გდება — მარჯვენის მიწვეით ბუქნი; 3. წოლმართბჯენა ხელებს უკან; 4. წოლ-მართბჯენა ხელებს უკან ფეხშლით; 5. შლიბიჯური დგომმართბჯენა (სურ. 77); 6=4; 7=3; 8. ზემკლავი—ბუქნი; 9. ღუნ-ვა განმკლავით—მარჯვენის უკუბიჯური დგომა; 10. ქვეგდება—მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომა.



სურ. 77.

3 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. წინმკლავი — მარჯვენის წინფერ-ხი; 2. განმკლავი — მარჯვ. განბიჯური დგომა; 3. მარჯვენის მოხვრა (ხელი მხარს ზევით)—ზნექა მარჯვნივ; 4. ზეტანის ბრუნება მარცხნივ—მარცხ. წინმკლავი, მარჯვენის წინგდება -- დრეკა მარჯვნივ (სურ. 78); 5. ზემართვა — დრეკა მარცხნივ — ზეტანის სრულბრუნება მარჯვნივ—ზნექა მარცხნივ—ქვერკალებით წინმკლა-ვი (სურ. 79); 6. ზეტანის სრულბრუნება მარცხნივ—დრეკა მარჯვნივ—ქვერკალებით წინმკლავი; 7. მარცხე-



სურ. 78.



ნის განმკლავი, მარჯვენის ღუნვა განმკლავით—ზეტანის მარჯვნივ; 8. მარჯვ. გაშლა—მარჯვ. განბიჯური ღგომა—ზემართვა; 9=1; 10. მიმკლავი —მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. ღგომა.



სურ. 79.



სურ. 80.

4 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. ღუნვა განმკლავით—ერგბუქნი; 2. გაშლა—ბუქნი; 3. წელმოხრილი წოლმართბჯენა ხელებს უკან; 4. წელმოხრილი წოლღუნბჯენა; 5. მარჯვენის უკუფერხი (სურ. 80); 6. მარჯვენის მიფერხი; 7. წოლმართბჯენა ხელ. უკან; 8. განმკლავი ბუქნი; 9. მოხვრა ერგბუქნი; 10. ქვეგდება—ადგომა.

5 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვ. წინბიჯური ღგომა; 2. მარცხენის ზეწინგდება, მარჯვენის გაშლა—წინდრეკა (სურ. 81); 3. მარცხენის გარეუკუმკლავი, მარჯვენის გარეზეწინმკლავი—მარჯვენის შიგნით ხევა; 4. ბრუნვა მარჯვნივ—მარცხენის ზეწინმკლავი, მარჯვენის უკუმკლავი—წინდრეკა; 5. განმკლავი—ჩოქვა მარცხენაზე უკუზნექა; 6. მარცხენის ზეწინმკლავი, მარჯვენის უკუმკლავი—წინდრეკა—ზემართვა;—7. ბრუნვა



სურ. 81.



მარცხნივ — მარცხენის გარეუკუმკლავი, მარჯვენის გარეუკუმკლავი; 8. მარცხენის ზეწინმკლავი, მარჯვენის უკუმკლავი — მარჯვენის გარეწინვარდნა; 9=1; 10. მიმკლავი — მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. დგომა.

6 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. ზემკლავი — ერგბუქნი; 2. უკუმკლავი — ბუქნი; 3. წოლ-მართბჯენა ხელებს უკან; 4. მარჯვნივ უკუფერხგადაქნევა ($1/4$ მოვლება); 5. მარჯვნივ უკუფერხგადაქნევა ($+1/4$ მოვლება = $1/2$ მოვლება); 6. მარჯვნივ უკუფერხგადაქნევა ($+1/2$ მოვლება = $3/4$ მოვლება); 7. მარჯვნივ უკუფერხგადაქნევა ($+3/4$ მოვლება = $1/1$ მოვლება); 8. უკუმკლავი — ბუქნი; 9=1; 10. ადგომა — მიმკლავი.

7 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. განმკლავი — მარჯვენის წინფერხი; 2. მარჯვენის უკუფერხილი ბუქნმართბჯენა; 3. ზემკლავი — მარჯვენის უკუფერხი; 4. ადგომა მარცხენაზე (სურ. 82); 5. ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ; 6. ზეტანის ბრუნება მარცხნივ; 7. ბუქნი მარცხენაზე; 8=2; 9. ადგომა — განმკლავი — მარჯვენის წინფერხი; 10. მიმკლავი — მიფერხი.



სურ. 82.



სურ. 83.

8 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. უკუმკლავი — მარჯვენის უკუფერხი; 2. წინხტომი ერგბუქნამდის — წინმკლავი; 3. წოლმართბჯენა ხელებს უკან; 4. მარჯვნივ გაგვერდ გადაქნევა, ხელებს წინ წოლმართბჯენამდის; 5. სრულ-ბრუნება მარცხნივ, ხელ. უკან წოლმართბჯენამდის; 6. მარცხნივ გაგვერდ გადაქნევა, ხელებს წინ წოლმართბჯენამდის; 7. სრულ-



ბრუნვა მარცხნივ, ხელ. უკან წოლმართბჯენამდის; 8. ერგბუქნი
წინმკლავი; 9. უკუხტომი—უკუმკლავი—მარჯვენის უკუფერხი; 10.
მიმკლავი—მიფერხი.

9 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. უკურკალებით ზემკლავი—ცერებზე დგომა; 2. უკურკალებით
ზეწინმკლავი—მარჯვენის წინვარდნა; 3. ქვერკალებით ზემკლავი—
ბრუნვა მარცხნივ—დრეკა მარცხნივ; 4. წინმკლავი; 5. ზეტანის
ბრუნება მარჯვნივ; 6. ზეტანის ბრუნება მარცხნივ; 7. ზემკლავი;
8. მარცხნივ რკალებით ზეწინმკლავი—ბრუნვა მარჯვნივ—წინ-
დრეკა; 9. ქვერკალებით ზემკლავი—მარჯვენის მიწვევით ცერებზე
დგომა; 10. უკურკალებით მიმკლავი—მიქუსლ. დგომა.

10 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

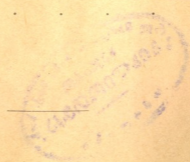
1. ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის წინფერხლუნვა; 2. ზეგდებ-
ა—ფეხის უკუგდება; 3. განმკლავი—მარჯვენის განფერხი; 4. წინ-
მკლავი—მარჯვენის წინფერხი; 5. ბუქნი მარცხენაზე (სურ. 83);
6. ადგომა; 7. განმკლავი—მარჯვენის განფერხი; 8. ზემკლავი—
მარჯვენის უკუფერხი; 9. ღუნვა უკუმკლავით—მარჯვენის წინფერხ-
ლუნვა; 10. ქვეგდება—ძირითადი დგომა.



ს ა რ ჩ ე ვ ი.

გვერდი

წინასიტყვაობა.	4
ნაწილი პირველი თავისუფალ ვარჯიშის მოკლე თანწყობა.	
1. ადგილზე თავისუფალი ვარჯიში.	5
მკლავების მოძრაობა	6
ზეტანის მოძრაობა	10
ფეხების მოძრაობა	11
ყოვნა.	12
ბრუნვა.	13
წახტომი.	13
დგომა და დგომის ცვლა.	14
1. ადგილიდან თავისუფალი ვარჯიში	17
ბიჯი.	17
ბიჯრი.	18
ხტომი.	18
ნაწილი მეორე თავისუფალ ვარჯიშის გაკვეთილების მაგალითები.	
მოსამზადებელი კლასი.	23
პირველი კლასი.	33
მეორე კლასი.	40
მესამე კლასი.	46
მეოთხე კლასი	53
მეხუთე კლასი	59
მეექვსე კლასი	65
მეშვიდე კლასი	70
მერვე კლასი	73





ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ
ՆԱԿԱՐԳԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ