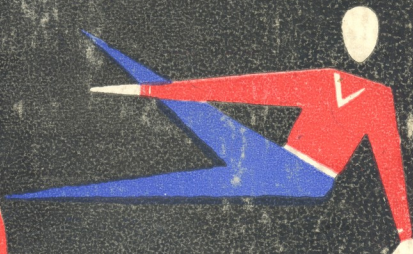


Մ. ԱՅԵՆՈՅԻՅ 3 ԱՐՈ
Մ. ԱՅԵՆՈՅԻՅ 3 ԱՐՈ

K 119 813
3



ՅԵՅՅԵՅԵՅԵՅ
ՄԵՄԵՄԵՄԵՄ
ԼԱՅԳՅՅԵՅԵՅ

Հանրային

წინასიტყვაობა

ტანვარჯიში ადამიანის გაჯანსაღებისა და ყოველმხრივი ფიზიკური აღზრდის და განვითარების მთლიანი სისტემის მთავარი საფუძველია. ჩვენს ქვეყანაში ტანვარჯიშის სხვადასხვა სახეობაში ჩაბმულია მილიონობით ადამიანი; იგი შემოდებულია საბავშვო ბაღებში, სკოლებში, სპეციალურ საშუალო და უმაღლეს სასწავლებლებში, არმიაში; სამკურნალო დაწესებულებებში, დასასვენებელ სახლებსა და საწარმოებში. ამის გარდა, მრავალრიცხოვან სპორტულ საზოგადოებებთან, ბავშვთა და ახალგაზრდულ სპორტულ სკოლებში მზადდება ათიათასობით სპორტსმენი თანრიგოსანი ტანმოვარჯიშე. მილიონობით საბჭოთა მოქალაქე ყოველ დილას ეუფლება სამხნევი ტანვარჯიშის კომპლექსებს. სპორტის ვერც ერთი დარგის მიმდევარი ვერ აუხვევს გვერდს ტანვარჯიშში მეცადინეობას, რადგან სპორტსმენის დახელოვნებისათვის საჭირო საერთო ფიზიკური მომზადება — ტანვარჯიშია.

სრულიად ბუნებრივია, რომ ვარჯიშების ურთიერთ გაგება, სწავლების ორგანიზაცია, ტანვარჯიშის გავრცელება და სხვ., ამ ვარჯიშების დასახელების გარეშე შეუძლებელი იქნებოდა. რევოლუციის პირველ დღეებიდანვე, როდესაც ქართველ ხალხს საშუალება მიეცა სკოლაში მშობლიურ ენაზე სწავლების შემოდებისა, აუცილებელი შეიქმნა ტანვარჯიშის ქართული ტერმინოლოგიის შექმნა. ამ მხრივ დიდი ღვაწლი მიუძღვის საქართველოში მრავალი სხვა კულტურული დარგის წამომწყებს, პროფესორ გიორგი ნიკოლაძეს, რომლის მთავარი დამსახურება არა მხოლოდ ამ ტერმინოლოგიის შექმნასა და პოპულარიზაციაში, არამედ ამ დიდ საქმეში მრავალი მეცნიერისა და სპორტსმენის ჩაბმაში გამოიხატება.

სპორტული ტანვარჯიშის ტერმინების გარჩევა

ზოგადი მითითებაანი

სპორტულ ტანვარჯიშში ვარჯიშების ზუსტად დასახელების მიზნით ყოველი მოძრაობისათვის განკუთვნილია სპეციალური პირობითი ტერმინი. ამ ტერმინთა ახსნა-განმარტება ჩვენს მიერ დალაგებულია ვარჯიშების სახეების მიხედვით როგორც ტანვარჯიშულ იარაღებზე, ისე მათ გარეშე. წინასწარ გარჩეულია ზოგიერთი ზოგადი დებულება და პრინციპი, რომელთა საფუძველზეც არის დადგენილი ვარჯიშთა დასახელება. ვარჯიშების ტერმინოლოგიისათვის აუცილებელი წინაპირობაა შევთანხმდეთ მოვარჯიშის სხეულის ნაწილების დასახელებაში, ვინაიდან ტანვარჯიშში ამა თუ იმ ილეთის სახელწოდებას ხშირად განსაზღვრავს ტანმოვარჯიშის სხეულის ნაწილის დასახელება (მაგალითად, მხარყირა, მკლავბჯენი, მუხლქვეშდაკოდი, წინმკლავი და ა. შ.).

ტანვარჯიშში უფრო ხშირად ვხვდებით ტანმოვარჯიშის სხეულის შემდეგი ნაწილების დასახელებას.

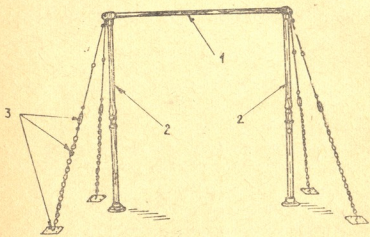
1. ხელი, 2. ხელის თითები, 3. ნები, 4. ხელის ზურგი, 5. წყრთა (წინა მხარი), 6. ნიდაყვი, 7. მკლავი, 8. მხარი, 9. თავი, 10. კისერი, 11. მკერდი, 12. ზურგი, 13. ბეჭი, 14. წელი, 15. ზეტანი (ტორსი), 16. მენჯი, 17. ბარძაყი, 18. ფეხი, 19. მუხლი, 20. წვივი, 21. ტერფი, 22. ტერფის ზურგი, 23. ფეხის ცერი, 24. ქუსლი.

გარდა ამისა, საჭიროდ მიგვაჩნია გავეცნოთ იმ ტანვარჯიშული იარაღების დასახელებას, რომელზეც გვიხდება ვარჯიშების ჩატარება.

სპორტულ ტანვარჯიშში ვარჯიშები სრულდება ღერძზე, ორძელზე, რგოლებზე, სახელურებიან და უსახელურო ტაიქ-

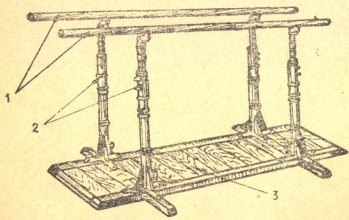
ზე, ღირეზე, ხარიხაზე, მაგიდაზე, აგრეთვე თავისუფალ ვარჯიშში.

ღერძის კონსტრუქცია საშუალებას იძლევა მისი სიმაღლე ვცვალოთ სურვილის მიხედვით. იგი შეიძლება იყოს დაბალი, საშუალო და მაღალი. ღერძი დაბალი იქნება, თუ მისი სიმაღ-



სურ. 1. ღერძი: 1. საკუთრივ ღერძი, 2. დგარები მასში მოთავსებული მოძრავი სარებით (ღერძის სიმაღლის ცვლისათვის), 3. საჭიმები მოსაქერი ქუროთი, რომელიც ჯაჭვით უმაგრდება კავს.

ლე იატაკიდან 140 სმ-ს უღრის; საშუალო სიმაღლისაა ღერძი მაშინ, თუ ტანმოვარჯიშე მას ახტომის გარეშე მიწვდება, ხო-



სურ. 2. ორძელი: 1. ძელები, 2. დგარები მოსაქერებით, 3. ფუძე.

ლო ღერძი მაღალია მაშინ, როცა მასზე დაკიდებული ტანმოვარჯიშე ფეხით ვერ წვდება იატაკს¹.

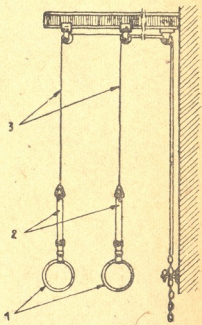
ორძელიც, ისევე როგორც ღერძი, შეიძლება იყოს დაბალი, საშუალო და მაღალი. თუ ძელები იატაკიდან დაშორებულია 130 სმ-ით, ასეთ ორძელს ეწოდება დაბალი, თუ მათი სიმაღლე იატაკიდან 160—170 სმ-ია, ორძელი საშუალოა, ხოლო თუ ძელებზე დაკიდებული ტანმოვარჯიშე ფეხით ვერ წვდება იატაკს, ასეთ ორძელს მაღალი ეწოდება.

გარდა ამისა, ორძელი შეიძლება იყოს ნაირსიმაღლისაც. ეს იმ შემთხვევაში, როცა ერთი ძელი მეორეზე მაღლაა აწეული. ძელების სიმაღლე და მათ შორის მანძილი (სიმაღლეში) ზუსტადაა დადგენილი და უცვლელია. ზედა ძელის სიმაღლე იატაკიდან 270 სმ-ს უდრის, ხოლო ქვედა ძელისა—150 სმ-ს.

რგოლები შეიძლება იყოს დაბალი, თუ მას ტანმოვარჯიშე შეხტომის გარეშე მიწვდება, და მაღალი, თუ მასზე დაკიდებული ტანმოვარჯიშე იატაკს ფეხით ვერ წვდება. რგოლებზე ვარჯიშები შეიძლება შესრულდეს როგორც ადგილზე, ისე ქანებშიც.

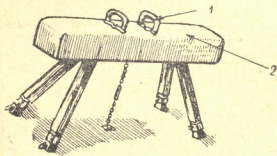
ტაიჭზე შეიძლება შესრულდეს ვლებები (ფეხებით) ან ხტომები. თუ სახელურებიან ტაიჭზე სრულდება ვლებები, მაშინ სახელურების ზემო ზედაპირი იატაკიდან დაშორებული უნდა იყოს 120 სმ-ით, ხოლო თუ მასზე სრულდება ხტომები, სიმაღლის ცვლა შეიძლება მოთხოვნის მიხედვით.

¹ ამასთან დაკავშირებით სხვადასხვა სიმაღლის ღერძს ეწოდება აგრეთვე დაბალი, საწვდომი და სახტომი ღერძი.

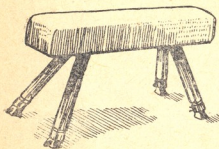


სურ. 3. რგოლები: 1. რგოლები, 2. თასები და 3. გვარლები.

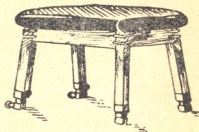
ხტომებისათვის გამოიყენება აგრეთვე უსახელო ტაიქი სიგრძეზე ან სიგანეზე (სურ. 5), მაგიდა სიგრძეზე ან სიგანეზე (სურ. 6) და ხარიხა სიგრძეზე ან სიგანეზე (სურ. 7).



სურ. 4. სახეღურებიანი ტაიქი: 1. სახეღურები, 2. ტანი.



სურ. 5. უსახელო ტაიქი.



სურ. 6. მაგიდა.

ტანვარჯიშული ხტომი სრულდება აგრეთვე სიმაღლეზეც (სურ. 8).

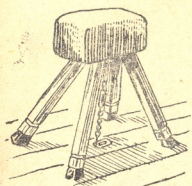
ტანვარჯიშული ხტომების შესასრულებლად გამოიყენება ბოგი (სურ. 9) და დრეკაბოგი (სურ. 10).

ღირეს სიმაღლე უდრის 120 სმ-ს და არ იცვლება საკლასიფიკაციო ვარჯიშების შესრულებისას.

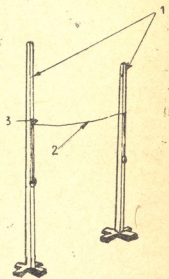
ტანმოვარჯიშის სხედასხვა მდგომარეობაშია ზუსტად განსაზღვრისათვის იარაღზე ან იარაღთან პირობითად მიღებულია იარაღის წარმოსახვითი ღერძისა და მოვარჯიშის წარმოსახვითი მხარითი ღერძის არსებობა. იარაღის ღერძი გადის მოცემული იარაღის იმ ნაწილის სიგრძეზე, რომელზეც წარმოებს ვარ-

ჯიშების შესრულება, ხოლო მოვარჯიშის მხარითი ღერძი და
დის განზე გაშლილი მკლავების გასწვრივ.

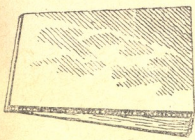
როდესაც ტანმოვარჯიშე იარაღთან ან იარაღზე იმყოფება
ისეთ მდგომარეობაში, რომ მისი მხარითი ღერძი და იარაღის
ღერძი ერთმანეთის პარალე-
ლურია, ვამბობთ, რომ ტანმო-
ვარჯიშე იარაღის მიმართ „გას-
წვრივ“ მდგომარეობაშია. მაგა-



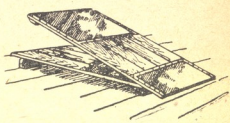
სურ. 7. ხარხია.



სურ. 8. მოწყობილობა სიმა-
ლზე ხტომებისათვის: სახ-
ტომის სარები, 2. თამასა (ან
ზონარი), 3. სამკვალი.



სურ. 9. ბოგი.



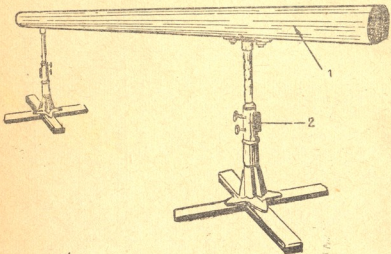
სურ. 10. დრეკაბოგი.

ლითად, ტანმოვარჯიშე ორძელის შიგნით დგას ისე, რომ პი-
რისახით ერთი ძელისაკენაა მიმართული, ხოლო ზურგით
მეორისაკენ (სურ. 18).

იმ შემთხვევაში კი, როცა ტანმოვარჯიშის მხარითი ღერძი და

იარაღის ღერძი ერთმანეთის პერპენდიკულარულია, ვამბობთ — ტანმოვარჯიშე იარაღის მიმართ „განივ“ მდგომარეობაში იმყოფება (სურ. 19).

ვარჯიშების დასახელების სიზუსტისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს აგრეთვე ტანვარჯიშული იარაღების ცალკეული ნაწილების დასახელებათა ცოდნას. მათს დასახელებას განსაზღვ-



სურ. 11. ღირე: 1. საკუთრივ ღირე, 2. დგამები მოსაჭერებით.

რავს იარაღთან ან იარაღზე მყოფი ტანმოვარჯიშის მდგომარეობა. მაგალითად, თუ ტანმოვარჯიშე ორძელზე იმყოფება ძელებს შორის განივ მდგომარეობაში, მაშინ ძელების დასახელება იქნება — მარჯვენა და მარცხენა, ხოლო თუ იგი დადგება ძელებს შორის ან ძელებს უკან გასწვრივ მდგომარეობაში, მაშინ ძელებს ეწოდება წინა და უკანა. იმ შემთხვევაში, თუ ტანმოვარჯიშე იმყოფება ორძელის გარეთ გასწვრივ მდგომარეობაში სახით იარაღისაკენ, მაშინ ძელებს ეწოდება — ახლო ძელი და შორი ძელი.

ასეთივე პრინციპით უნდა ვიხელმძღვანელოთ სახელურებიან ტაიჭზე დასახელებისას. ტაიჭზე ტანმოვარჯიშის გასწვრივი მდგომარეობისას სახელურებს ეწოდება — მარჯვენა და მარცხენა, განივი მდგომარეობისას (სახელურს გარედან) — ახლო და შორი, ხოლო სახელურებს შორის განივი მდგომარეობისას — წინა და უკანა.

იარაღთა ნაწილების დასახელებანი — „წინა და უკანა“, „მარჯვენა და მარცხენა“, „ახლო და შორი“ იცვლება იარაღზე ტანმოვარჯიშის მდგომარეობის ცვლასთან ერთად. მაგალითად, თუ ტანმოვარჯიშე ორძელზე განივ ბჯენში შეასრულებს ზურგისაკენ ბრუნს, ამის შედეგად მარცხენა ძელი „გადაიქცევა“ მარჯვენად, ხოლო მარჯვენა — მარცხენად.

ნაირსიმაღლის ორძელზე ძელების დასახელებაა — ზედა და ქვედა ძელი, ამ შემთხვევაში, ტანმოვარჯიშის მდგომარეობის მიუხედავად, მათი დასახელება უცვლელი რჩება.

ბჯენითი ხტომების შესრულებისას მაგიდა, ტაიჭი ან ხარიხა შეიძლება დაყენებულ იქნეს სიგრძეზე ან სიგანეზე. თუ მაგიდა ან ტაიჭი იდგმება სიგრძეზე, მაშინ ეს იარაღები იყოფა სამ ნაწილად: ახლო, შუა და შორი ნაწილი. ხტომის შესრულებისას უნდა მიეთითოს, თუ რომელ ნაწილზე არეკნით სრულდება ეს ხტომი.

იარაღთან საწყის ან საბოლოო მდგომარეობაში ტანმოვარჯიშე მის მიმართ შეიძლება იდგეს სახით, ზურგით ან გვერდით. ასეთი მდგომარეობები დასახელდება მათ შესატყვისად — „სახით“, „ზურგით“ ან „მარჯვენა (მარცხენა) მხარით“ იარაღისაკენ დგომი.

ვარჯიშების ჩაწერის წესი ტანვარჯიშში

ტანვარჯიშულ ვარჯიშთა ჩაწერისათვის საჭიროა გაირკვეს მასში შემავალი ილეთების თანამიმდევრობა და თითოეულ მათგანს მიეცეს დეტალური დახასიათება, აღინიშნოს მოძრაობის მიმართულება, ამპლიტუდა, სიჩქარე, კუნთური დაძაბულობის ხარისხი და სხვ.

ვარჯიშთა ჩაწერისას აღწერილ უნდა იქნეს შემდეგი:

1. ტანმოვარჯიშის საწყისი მდგომარეობა (კიდი, ბჯენი, გასწვრივი დგომი და სხვ.), რომელიც შემოკლებით აღინიშნება — „ს. მ.“ საწყისი მდგომარეობა საერთოდ აღინიშნება მხოლოდ ვარჯიშის დასაწყისში და არა ყოველი ილეთის შესრულების წინ, ვინაიდან კომბინაციაში ყოველი წინა ილეთის საბოლოო მდგომ-



მარეობა წარმოადგენს მომდევნო ილეთის საწყის მდგომარეობას;

2. მოძრაობის მიმართულება (წინ, უკან, მარჯვნივ, მარცხნივ);

3. ილეთის შესრულების ხერხი (ძალით, ქნევით, ქვევლით და სხვ.);

4. შესრულებული ილეთის დასახელება (ასვლა, აბჯენი, ვლება, ტრიალი, ბრუნნი და სხვ.);

5. მოძრაობის ფორმა (კეცვით, ხელფეხდაკრეფით, მუხლკეცვით) და ხასიათი (მოსხლეტით, ნარნარად, მოდუნებულად და სხვ.);

6. ილეთის საბოლოო მდგომარეობა (ხელყირა, თარაზულა, იარაღისაკენ მარჯვენა მხრით დგომა და სხვ.).

ვარჯიშთა ჩაწერა შეიძლება აღწერით, ტერმინებით და ჩახატვით. წინამდებარე სახელმძღვანელოში გამოყენებულია ვარჯიშთა ტერმინებით ჩაწერა. არსებობს გარკვეული წესი, რომლის მიხედვითაც უნდა ხდებოდეს ვარჯიშთა დასახელება და ჩაწერა.

ვ ა რ ჯ ი შ თ ა ჩ ა წ ე რ ი ს ა ს ყ ო ვ ე ლ თ ვ ი ს ა რ ა ა ს ა ჭ ი რ ო თ ი თ ო ე უ ლ ი დ ე ტ ა ლ ი ს და წ ვ რ ი ლ ე ბ ი თ ა ლ წ ე რ ა .

ვარჯიშთა აღწერის შემოკლებისათვის საჭიროა ისეთი სიტყვების გამოტოვება, რომლებიც თავისთავად იგულისხმება და რომელთა გამოტოვება არავითარ ზიანს არ მიაყენებს ვარჯიშის აღწერის სიზუსტეს. მაგალითად, თუ გვსურს ორძელზე ჩავწეროთ ასეთი ვარჯიში — „მკლავბჯენიდან გაქნევი — წინქნევით აბჯენი — უკუქნევით გაგვერდა ორთავ ძელის გადაცილებით“, ამ შემთხვევაში, რომ გამოიტოვოს სიტყვები „გაქნევი“ და „უკუქნევით“ და დაიწეროს — „მკლავბჯენიდან წინქნევით აბჯენი და გაგვერდა ორთავ ძელის გადაცილებით“, ამით ვარჯიშის აღწერის სიზუსტეს არაფერი დააკლდება, ვინაიდან სიტყვები „წინქნევით აბჯენი“ თავისთავად მიუთითებენ, რომ ილეთი სრულდება გაქნევიდან, ხოლო „გაგვერდა ორთავ ძელის გადაცილებით“ შეიძლება მხოლოდ უკუქნევით შესრულდეს. ამრიგად, ასეთი სიტყვების გამოტოვება სრულიად არ უშლის ხელს ვარჯიშის არსის სწორად გაგებას.

ზემოთქმულიდან გამომდინარე, ვარჯიშთა აღწერის შემოკლების წესის საფუძველზე ვარჯიშის დასახელებისას ან ჩასწერისას გამოტოვებული უნდა იქნეს:

1. სიტყვები, რომლებიც განსაზღვრავენ სხეულის ან მისი ნაწილების მდგომარეობას, როგორცაა: „გამართული ტანი“ (დგომი, კიდი, ბჯენი და სხვ.), „გამართული მკლავებით“ (წინმკლავი, განმკლავი, ბუქნბჯენი, წოლბჯენი და სხვ.), „გაჭიმული ცერებით“ და ა. შ.;

2. სიტყვები „ფეხები შეერთებული“ თავისუფალ ვარჯიშში საწყისი მდგომარეობის აღწერისას; მაგალითად: უნდა დაიწეროს — „ს. მ. დონჯი“ და არა „ს. მ. ძირითადი დგომი, დონჯი“;

3. სიტყვები „ქვენები“ განმკლავის დროს და „შიგნები“ ზემკლავის, წინმკლავის, უკუმკლავის და ქვემკლავის დროს;

4. მოძრაობის მიმართულების განმსაზღვრავი სიტყვები, როდესაც მოძრაობა შეიძლება შესრულდეს მხოლოდ ერთი უმოკლესი გზით. მაგალითად: თუ ქვემკლავიდან სრულდება განმკლავი უმოკლესი გზით, პირდაპირ დაიწერება „განმკლავი“ და არა „გარერკალებით განმკლავი“, მაგრამ თუ ამ მოძრაობის შესრულება გათვალისწინებულია არა უმოკლესი გზით, არამედ სხვა მიმართულებით, მაშინ აუცილებლად ჩაიწერება როგორც „რკალები“, ისე მოძრაობის მიმართულების განმსაზღვრელი სიტყვებიც. მაგალითად: თუ განმკლავი სრულდება წინმკლავის გადაცილებით, უნდა დაიწეროს „წინრკალებით განმკლავი“;

5. სიტყვა „ზეტანი“, როდესაც სრულდება ზნექები, მაგალითად: დაიწერება „წინზნექი“ და არა „ზეტანის წინზნექი“. მაგრამ როდესაც სრულდება ზეტანის ბრუნება, მაშინ სიტყვა „ზეტანი“ ჩაწერისას რჩება; მაგალითად: დაიწერება „ზეტანის მარჯვნივ ბრუნება“;

6. სიტყვა „ფეხი“ ბიჯის, გადაქნევის და ვლებების შესრულებისას, ვინაიდან ბიჯი, გადაქნევი ან მოვლება შეიძლება შესრულდეს მხოლოდ ფეხით. მაგალითად: დაიწერება „მარჯვენით უკუბიჯი“, ან სახელურებიან ტაიქზე — „მარცხენის მოვლება“ და არა „მარჯვენა ფეხით უკუბიჯი“ ან „მარცხენა ფეხით მოვლება“;

7. სიტყვები „აწევა“, „დაშვება“, „წინ, უკან და გატანა“, როდესაც მოძრაობა სრულდება მკლავებით ან ფეხებით. მაგალითად: არ იწერება „მარჯვენა ფეხის უკან გატანა“, ვიტყვი „მარჯვენის უკუფეხი“;

8. სიტყვები „მარჯვენა (მარცხენა) ფეხი ცერზე უკან, წინ ან განზე“, როდესაც სრულდება ბიჯი წინ, უკან ან განზე. მაგალითად: არ დაიწერება „მარჯვენის განზე ბიჯი, მარცხენა ცერზე“, არამედ მოკლედ — „მარჯვენის განზე ბიჯი“.

9. სიტყვები „გასწვრივ“ ან „განივად“, თუ მოცემული იარაღისათვის აღნიშნულ მდგომარეობაში ვარჯიშების შესრულება დამახასიათებელია. მაგალითად: სიტყვა „გასწვრივ“ არ იწერება ღერძზე, ტაიქზე და ნაირსიმაღლის ორძელზე, ხოლო სიტყვა „განივად“ — ღირებზე და ორძელზე;

10. სიტყვა „დატაცი“;

11. სიტყვა „წინ“ ბჯენის, კიდის ან იარაღთან დგომის დროს. მაგალითად, არ იწერება „წინა ბჯენი“, არამედ — „ბჯენი“;

12. სიტყვა „შიგ“, როდესაც სრულდება გადაქნევი, ლაჯური ან მუხლქვეშდაკიდით ასვლა. მაგალითად: არ იწერება „მარჯვენის შიგგადაქნევი“ ან „მარცხენის შიგლაჯური ასვლა“, არამედ — „მარჯვენის გადაქნევი“ ან „მარცხენის ლაჯური ასვლა“;

13. სიტყვა „გამორბენით“ — ხტომების შესრულებისას;

14. სიტყვა — „სახელურებზე ტაციტ“ — ტაიქზე საწყისი მდგომარეობის აღწერისას;

15. სიტყვები, რომლებიც განსაზღვრავენ საბოლოო მდგომარეობას, თუ მათს გარეშე ვარჯიშის აღწერისას გაუგებრობას არ ექნება ადგილი. მაგალითად, არ იწერება „მარჯვენის ლაჯური ასვლა ლაჯურ ბჯენში“ ან „მარცხენის გადაქნევი ლაჯურ ბჯენში“, არამედ — „მარჯვენის ლაჯური ასვლა“ ან „მარცხენის გადაქნევი“. მაგრამ იმ შემთხვევაში, როცა ვარჯიში შეიძლება შესრულდეს სხვადასხვა საბოლოო მდგომარეობაში მოსვლით, უნდა მიეთითოს საბოლოო მდგომარეობაც; მაგალითად: ორძელზე ამართასვლა შეიძლება შესრულდეს მკლავბჯენში, მკლავბჯენზეშვერში და ბჯენში მოსვლით. პირველ შემთხვევაში დაიწერება — „ამართასვლით მკლავბჯენში“

ნი“, მეორე შემთხვევაში, „ამართასვლით მკლავბჭენზეშვერა“
ხოლო მესამე შემთხვევაში — „ამართასვლა“;

16. სიტყვები, რომლებიც განსაზღვრავენ მოძრაობის მიმართულებას, თუ მოცემული ილეთის შესრულება შეიძლება მხოლოდ ერთი მიმართულებით. მაგალითად: არ იწერება „წინქნევით უკუმალაყი“ ან „უკუქნევით ხელყირა“, არამედ — „უკუმალაყი“ ან „ხელყირა“.

ტ ა ნ ვ ა რ ჯ ი შ შ ი ვ ა რ ჯ ი შ თ ა და ს ა ხ ე ლ ე ბ ი ს ა და ჩ ა წ ე რ ი ს ა ს და ც უ ლ ი უ ნ და ი ქ ნ ე ს გ ა რ კ ვ ე უ ლ ი თ ა ნ ა მ ი მ დ ე ვ რ ო ბ ა .

1. როდესაც მოძრაობაში ერთდროულად სხეულის რამდენიმე ნაწილი იღებს მონაწილეობას, მისი ჩაწერა უნდა მოხდეს შემდეგი თანამიმდევრობით: ა) ფეხების მოძრაობა, ბ) ზეტანის მოძრაობა, გ) მკლავების მოძრაობა, დ) ხელების მდგომარეობა, ე) თავის მდგომარეობა. მაგალითად: თუ ერთ თვლაზე უნდა შესრულდეს: განმკლავი წინნებით — მარჯნივ ვარდნა — მარცხნივ ზნექი და თავის მარცხნივ შებრუნება, ეს მოძრაობა ასეთი თანამიმდევრობით] ჩაიწერება — „მარჯნივ ვარდნა, მარცხნივ ზნექი, განმკლავი წინნები“ (ვუყურებთ მარცხენა ხელს);

2. მკლავების მოძრაობის ჩაწერისას უნდა დავიცვათ შემდეგი თანამიმდევრობა: მოძრაობის მიმართულება, რკალი და საბოლოო მდგომარეობა. მაგალითად, განმკლავიდან მოძრაობის ქვევით დაწყებით სრულდება ზემკლავი. ეს ჩაიწერება ასეთი თანამიმდევრობით — „ქვერკალებით ზემკლავი“.

მ ო ძ რ ა ო ბ ა თ ა მ ი მ ა რ თ უ ლ ე ბ ი ს და ს ა ხ ე ლ ე ბ ა უ ნ და გ ა ნ ი ს ა ზ დ ვ რ ო ს შ ე მ დ ე ვ ი პ რ ი ნ ც ი პ ი თ :

1. მკლავებით მოძრაობის მიმართულების დასახელება განისაზღვრება მკლავების მოძრაობის პირველდაწყებითი მიმართულებით. მაგალითად: თუ ქვემკლავიდან მკლავებით მოძრაობა იწყება განზე (გარეთ) და მთავრდება ზემკლავში, ჩაიწერება „გარერკალებით ზემკლავი“, თუ მოძრაობა იწყება უკან — „უკურკალებით ზემკლავი“, ხოლო თუ მარჯნივ — „მარჯნივ რკალებით ზემკლავი“ და ა. შ.;

2. თ. სანებლიძე, გ. გოგნიაშვილი



2. სხეულის ცალკეული ნაწილების (ფეხის, მკლავის) ველგვარი მდგომარეობა ან მოძრაობა სახელდება ტანის მიმართ, მიუხედავად იმისა, თუ რა მდგომარეობაში იმყოფება ტანი ჰორიზონტთან შეფარდებით. მაგალითად: თუ წინმკლავით სრულდება წინზნევი, მკლავები მიმართული იქნება ქვევით, ხოლო თუ შესრულდება ზურგზე დაწოლა, მკლავები მიმართული იქნება ზევით. მიუხედავად ამისა, ვინაიდან მკლავები ორივე შემთხვევაში ზეტანის მიმართ წინაა მიმართული, მისი სახელწოდება დარჩება ასე: „წინმკლავი“;

3. რგოლებზე ქანის ან რომელიმე იარაღზე ქნევის მიმართულება განისაზღვრება იარაღზე ტანმოვარჯიშის მდგომარეობით ვარჯიშის შესრულების დროს. მაგალითად: თუ ტანმოვარჯიშე სახით მიმართულია მოძრაობის მხარეს, დასახელება „წინქანი“ ან „წინქნევი“, თუ ზურგით — „უკუქანი“ ან „უკუქნევი“, ხოლო თუ გვერდით — „მარჯვნივ ან მარცხნივ ქანი (ქნევი)“.

4. ისეთი ხტომების ან ჩამოხტომების მიმართულების განსაზღვრისას, რომელთა შესრულებისას ტანმოვარჯიშე იარაღს ზემოდან ყოფნის მომენტში იცვლის მიმართულებას, უნდა ვიხელმძღვანელოთ შემდეგი პრინციპით: მიმართულება უნდა განისაზღვროს იმ მომენტში, როდესაც მოვარჯიშის ტანი იარაღს ზემოდან იმყოფება ისეთ მდგომარეობაში, რომელიც შესასრულებელი ჩამოხტომის თუ ხტომის დასახელებას განსაზღვრავს. მაგალითად: როდესაც ორძელზე ბჯენში გაქნევიდან მარცხენა მხარეს სრულდება გაგვერდა, მისი დასახელება იქნება არა „მარცხნივ გაგვერდა“, არამედ პირიქით — „მარჯვნივ გაგვერდა“, ვინაიდან, როცა ტანმოვარჯიშე ძელს ზემოდან იმყოფება მისკენ მარცხენა გვერდით (რომელიც მის დასახელებას განსაზღვრავს), ფეხები მარჯვნივაა მიმართული და ამ მომენტში ჩამოხტომა „გაგვერდა“ მარჯვენა მხარეს სრულდება.

ასეთივე პრინციპით განისაზღვრება წინფერხით ხტომის მიმართულებაც. მაგალითად: თუ წინფერხა სრულდება მარჯვენა მხარეს, მისი დასახელება იქნება „მარცხნივ წინფერხა“, ვინაიდან, მართალია ხტომის შესრულების დასაწყისში მოძრა-

ობა მიმართულია მარჯვნივ, მაგრამ, როდესაც მოვარჯიშე იარაღს ზემოდან წინშვერით იმყოფება (რომელიც ამ ხტომის დასახელებას განსაზღვრავს), ამ მომენტში მოძრაობა მარცხნივ მიმდინარეობს.

5. კომბინაციის ჩაწერის დროს ნიშნებს: — „მიიმეს (,)“ და „ტირეს (—)“, კავშირს „და“, თანდებულს „ით“ ტანვარჯიშულ ტერმინოლოგიაში შემდეგი პირობითი მნიშვნელობა აქვთ:

ვარჯიშთა ჩაწერისას ნიშანი „ტირე (—)“ მიუთითებს კომბინაციაში ილეთების თანამიმდევრობას და გამოყოფს ყოველ მომდევნო ილეთს ან ნაერთს წინასაგან.

თუ კომბინაციაში შემავალი რამდენიმე ილეთი შერწყმულად უნდა შესრულდეს, ჩაწერისას მოცემული ილეთები შეერთდებიან კავშირით „და“. მაგალითად: ორძელზე „ხელყირიდან უკუმაღაყით ბჯენი და წინქნევით ბრუნი ძელებს ზევით“, ნიშნავს, რომ უკუმაღაყის შესრულების შემდეგ ტემპში წინქნევით სრულდება ბრუნი ძელებს ზევით.

როდესაც ორი ილეთი ერთდება და სრულდება როგორც ერთი განუყოფელი, ჩაწერის დროს ისინი უნდა შეერთდეს თანდებულთ „ით“, მაგალითად, ორძელზე „მკლავბჯენიდან უკუქნევით აბჯენი ბრუნით“. ტანმოვარჯიშე აბჯენთან ერთდროულად ასრულებს ბრუნს და აბჯენს ამთავრებს ზურგისაკენ ბრუნით ბჯენში.

6. ბრუნები, რომლებიც სრულდება 45, 90 და 180 გრადუსზე, უნდა დაიწეროს სიტყვებით: ნახევარი ბრუნი მარჯვნივ (მარცხნივ), ბრუნი მარჯვნივ (მარცხნივ) და ბრუნი მარჯვნივ (მარცხნივ) ზურგისაკენ¹. დანარჩენ შემთხვევებში ბრუნები აღინიშნება გრადუსობით, მაგალითად: ბრუნი მარჯვნივ (მარცხნივ) 135—270—360—540 გრადუსით და ა. შ.

¹ ზურგისკენ ბრუნს სრულბრუნსაც უწოდებენ. ავტ.

როდესაც აღვწერთ იარაღთან ტანმოვარჯიშის მდგომარეობას, იგულისხმება, რომ ტანმოვარჯიშე იარაღთან იმყოფება ძირითად დგომში. თუ სხვა მდგომარეობაშია, ჩაწერისას ეს აუცილებლად აღინიშნება.

ჩვენ მოგვიხდება ტანმოვარჯიშის მდგომარეობათა განსაზღვრა უმთავრესად ორძელთან, ვინაიდან ამ იარაღთან ვხვდებით დგომების შედარებით მრავალ სახეობას და ამასთან მათი გაცნობა მნიშვნელოვნად დაგვეხმარება სხვა იარაღებთან მდგომარეობათა განსაზღვრაშიც. თუ წარმოვიდგენთ ორძელის ძირითად მდგომარეობას (პირობითად) ჩვენს მიმართ, როგორც მაგიდას, სახელურებიან ტაიქს, ღერძს და სხვ., ორძელთან ვხვდებით ტანმოვარჯიშის შემდეგ მდგომარეობებს:



სურ. 12.



სურ. 13.



სურ. 14.



სურ. 15.

1. ორძელის უკან დგომი (სურ. 12) — ტანმოვარჯიშე დგას ორძელის გარეთ, სახით მისკენ მიმართული ისე, რომ მისი მხარითი ღერძი ორძელის ღერძის პარალელურია;

2. ორძელის წინ დგომი (სურ. 13) — ტანმოვარჯიშე დგას ორძელის გარეთ (მის წინ) ზურგით მისკენ, მისი მხარითი და ორძელის ღერძები ერთმანეთის პარალელურია;

3. ორძელის გვერდით დგომი (სურ. 14) — ტანმოვარჯიშე დგას მარცხენა ან მარჯვენა გვერდით ორძელისაკენ, მისი მხარითი ღერძი იარაღის ღერძის პერპენდიკულარულია;

4. ორძელის ბოლოში დგომი (სურ. 15) — ტანმოვარჯიშე დგას ორძელის ერთ-ერთ ბოლოში გარედან ძელების გაგრძელების (წარმოდგენითი ხაზების) შორის, სახით ორძელისკენ,

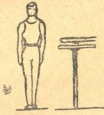


მისი მხარითი ღერძი იარაღის წარმოდგენითი ღერძის პერპენდიკულარულია;

5. ორძელის თავში დგომი (სურ. 16)—ტანმოვარჯიშე დგას გარედან ძელებს შორის ზურგით ორძელისკენ, მისი მხარითი ღერძი იარაღის ღერძის პერპენდიკულარულია.



სურ. 16.



სურ. 17.



სურ. 18.



სურ. 19.

6. ორძელის ბოლოში (გვერდით ორძელისკენ) გასწვრივი დგომი (სურ. 17)—ტანმოვარჯიშე დგას ორძელის გარეთ ისე, რომ ორძელის ბოლოები მის მარჯვენა ან მარცხენა მხართანაა, მისი მხარითი ღერძი ორძელის ღერძის პარალელურია;

7. ძელებს შუა გასწვრივი დგომი (სურ. 18) — ტანმოვარჯიშე დგას ორძელის შიგნით სახით ერთი, ხოლო ზურგით მეორე ძელისკენ მიმართული; მისი მხარითი ღერძი იარაღის ღერძის პარალელურია. ნაირსიმაღლის ორძელზე საჭიროა აგრეთვე აღინიშნოს რომელი ძელისკენაა ტანმოვარჯიშე სახით მიმართული;

8. ძელებს შუა დგომი (სურ. 19) — ტანმოვარჯიშე დგას ორძელის შიგნით ისე, რომ ერთი ძელი მარჯვნივაა, ხოლო მეორე მარცხნივ, მისი მხარითი ღერძი იარაღის ღერძის პერპენდიკულარულია.

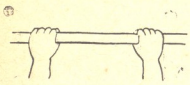
ტაცი და მისი სახეობები

ტაცი ეწოდება იარაღზე ხელის ჩავლებას; იგი შეიძლება მრავალი სახის იყოს.

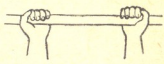
ტანვარჯიშულ იარაღებზე საკმაოდ დიდი რაოდენობის ვარჯიშებისა და მდგომარეობათა აღწერისას აუცილებელ საჭირო-

ებას წარმოადგენს აღინიშნოს, როგორც ტაციტ სრულდება ესა თუ ის ვარჯიში.

სპორტული ტანვარჯიშისათვის დამახასიათებელი მრავალფეროვანი ვარჯიშები იარაღებზე შეიძლება შესრულდეს სხვადასხვაგვარი ტაციტ. რგოლებზე ტაციტის სახეობა საერთოდ არ მიეთითება, ვინაიდან რგოლები ხელებთან ერთად ბრუნავს და ტაციტის ცვლას ვარჯიშების შესრულებისას ადგილი არა აქვს (გარდა ღრმატაციტისა). ტაციტის სხვადასხვა სახეობას ჩვენ ვხვდებით ღერძზე, ორძელზე, სახელურებიან ტაიქზე და ნაწილობრივ ღირეზეც. აღნიშნულ იარაღებზე ვარჯევთ ტაციტის შემდეგ სახეობებს:



სურ. 20.



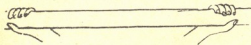
სურ. 21.

1. დატაცი (სურ. 20) — ტანვარჯიშის ღერძზე, ორძელზე ან ღირეზე გასწვრივ მდგომარეობაში იარაღზე ხელები ჩავლებული აქვს შემოდან ისე, რომ ცერები მიმართულია ერთმანეთისაკენ (შიგნით), ხოლო ორძელზე და ტაიქზე ბჯენის მდგომარეობაში კი ცერა თითები მიმართულია წინ.

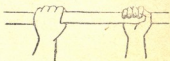
2. ამოტაცი (სურ. 21) — ტანვარჯიშის ღერძზე, ორძელზე ან ღირეზე გასწვრივ მდგომარეობაში იარაღზე ხელები ჩავლებული აქვს ქვემოდან ისე, რომ ცერები მიმართულია გარეთ. ტაიქზე ამოტაცი სრულდება მხოლოდ განივ ბჯენში ცალ სახელურზე.

3. ბრუნტაცი (სურ. 22) — ასეთი ტაციტ სრულდება ღერძზე ან ორძელზე გასწვრივ მდგომარეობაში, იარაღზე ქვემოდან ხელების ჩავლებით ისევე, როგორც ამოტაციის დროს, მხოლოდ ამ შემთხვევაში ხელისგული შებრუნებულია გარეთ 360 გრადუსით, ტაიქზე და ორძელზე ბჯენში კი ხელის ნები მიმართულია გარეთ, ხოლო ცერები უკან.

4. ნ ა ი რ ტ ა ც ი (სურ. 23) — ისეთი ტაცია, რომლის დროსაც ხელები სხვადასხვა ტაცში იმყოფება; მაგალითად ერთი ხელი დატაცშია, ხოლო მეორე ამოტაცში, ან ერთი ხელი ამოტაცშია, მეორე კი ბრუნტაცში. როდესაც ნაირტაცის დროს ერთი ხელი დატაცშია, იგი ჩაწერისას არ აღინიშნება, მიეთითება მხოლოდ მეორე ხელის მდგომარეობა, რომელიც



სურ. 22.

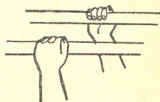


სურ. 23.

სხვაგვარ ტაცშია. მაგალითად: „ნაირტაცი — მარჯვენა ამოტაცში“, ნიშნავს, რომ იარაღზე მარცხენა ხელი ჩავლებულია დატაცით, მარჯვენა კი ამოტაცით. იმ შემთხვევაში, როდესაც არცერთი ხელი არ არის ჩავლებული დატაცით, უნდა მიეთითოს ორივე ხელის მდგომარეობა, მაგალითად: „ნაირტაცი — მარჯვენა ამოტაცში, მარცხენა ბრუნტაცში“.



სურ. 24.



სურ. 25.

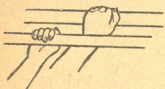
5. ჯ ვ ა რ ე დ ი ნ ი ტ ა ც ი (სურ. 24) — ისეთი ტაცია, როდესაც იარაღზე ხელები ჩავლებულია გადაჯვარედინებულად. ჩაწერისას უნდა მიეთითოს რომელი ხელია ზემოდან. მაგალითად: „ჯვარედინი ტაცი, მარჯვენა ზემოდან“.

ჯვარედინი ტაცი შეიძლება შესრულდეს დატაცში, ამოტაცში და ნაირტაცში. ის ხელი, რომელიც ამოტაცშია, უნდა აღინიშნოს, მაგალითად: „ჯვარედინი ტაცი — მარჯვენა ამოტაცში“.

6. გ ა რ ე ტ ა ც ი (სურ. 25) — სრულდება ორძელზე.

ტანმოვარჯიშეს განივ მდგომარეობაში ძელებზე ხელი ჩავლებული აქვს გარედან ნებით შიგნით. გარეტაცი სრულდება მხოლოდ კიდში.

7. შ ი გ ტ ა ც ი (სურ. 26) — ასეთი ტაციც ორძელზე კიდში სრულდება; ტანმოვარჯიშეს განივ მდგომარეობაში ძელებზე ხელი ჩავლებული აქვს შიგნიდან ნებით გარეთ.



სურ. 26.



სურ. 27.

8. ღ რ მ ა ტ ა ც ი (სურ. 27) — ტანმოვარჯიშეს მაჯის სახსარში მოხრილი ხელი იარალზე ჩავლებული აქვს იმდენად ღრმად, რომ ძირითადი საყრდენი მოდის არა ნებზე, არამედ სხივ-მაჯის სახსართან.

9. ვ ი წ რ ო ტ ა ც ი — ტანმოვარჯიშეს იარალზე ხელები იმდენად ვიწროდ აქვს ჩავლებული, რომ ან ეხებიან ერთმანეთს, ან დაშორებული არიან ერთმანეთისაგან არაუგანიერეს ერთი ხელისგულისა.

10. გ ა ნ ი ე რ ი ტ ა ც ი — ტანმოვარჯიშეს იარალზე ხელი ჩავლებული აქვს მხრებზე უფრო განივრად (შესამჩნევად).

იარალზე ვარჯიშის პროცესში ხშირად ხდება ტაციის ცვლა, რასაც „გადატაცი“ ეწოდება. გადატაცი შეიძლება მოხდეს ცალი ან ორივე ხელით, ერთდროულად ან რიგ-რიგობით. იმ შემთხვევაში, როცა ტაცი იცვლება ბრუნის შედეგად, „გადატაცი“ აღარ იწერება.

კიდი და მისი სახეობი

კიდი ეწოდება ტანმოვარჯიშის ისეთ მდგომარეობას იარალზე, როდესაც იგი დაკიდებულია სხეულის რომელიმე ნაწილით ისე, რომ მისი მხარითი ღერძი იარალის ღერძის ქვემოთაა.

კიდი ორი სახისაა — მარტივი და შერეული.

მარტივი ეწოდება ისეთ კიდს, რომლის დროსაც ტანმოვარჯიშე იარაღზე დაკიდებულია მხოლოდ ხელებით ან ფეხებით.

თუ ვარჯიშის აღწერისას ჩაწერილია მხოლოდ „კიდი“ და სხვა არაფერზეა მითითებული, ნიშნავს, რომ ტანმოვარჯიშე იარაღზე დაკიდებულია დატაცით — მკლავები, ტანი და ფეხები გამართული აქვს, თავი ოდნავ გადაწეული, ცერები შეერთებული და გაჭიმული. თუ აღნიშნული მდგომარეობიდან ადგილი აქვს რაიმე გადახრას, ჩაწერისას აუცილებლად აღინიშნება.



სურ. 28.



სურ. 29.



სურ. 30.

1. კ ი დ ი (სურ. 28) — ტანმოვარჯიშე გამართული მკლავებით იარაღზე დაკიდებულია ისე, რომ ხელები მხრების სიგანეზეა ჩავლებული, ტანი გამართული, თავი კი ოდნავ უკან გადაწეული.

2. უ კ ა ნ ა კ ი დ ი (სურ. 29) — ტანმოვარჯიშე იარაღზე დაკიდებულია ისე, რომ ზურგით მიმართულია იარაღისკენ, ფეხები გადატანილი აქვს ტაცის უკან და დაშვებული ქვევით.

3. ლ უ ნ კ ი დ ი (სურ. 30) — ტანმოვარჯიშე იარაღზე დაკიდებულია მოხრილი მკლავებით. ჩაწერისას შეიძლება მიეთითოს მკლავების მოხრის ოდენობა. მაგალითად, ოდნავ მოხრილ მკლავებზე, ან ნახევრად მოხრილ მკლავებზე. თუ ასეთი მითითება არ იქნა, იგულისხმება რომ მკლავები ზღვარამდეა მოხრილი.



4. ზ ე შ ვ ე რ ი — (სურ. 31) კიდის ისეთი სახეობაა, რომლის დროსაც ტანმოვარჯიშეს მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრით ფეხები ატანილი აქვს ტანს ზევით. თუ ზეშვერი სრულდება არა კიდში, არამედ სხვა რომელიმე მდგომარეობაში, მაშინ მას დამატება სათანადო სიტყვა, მაგალითად: „მკლავ-ბჯენში ზეშვერი“, „ჯლომბჯენში ზეშვერი“ და სხვ.



სურ. 31.



სურ. 32.



სურ. 33.



სურ. 34.

5. უკანა ზეშვერი (სურ. 32) — სრულდება ღერძზე და ორძელზე გასწვრივ კიდში. ტანმოვარჯიშეს მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრით ფეხები გატანილი აქვს ტაცის უკან ტანს ზემოდან ისე, რომ იარაღისაკენ ბარძაყების უკანა ზედაპირია მიმართული.

6. მართ ზეშვერი (სურ. 33) — სრულდება ისევე, როგორც ზეშვერი, მხოლოდ ტანმოვარჯიშე იარაღზე დაკიდებულია თავდაყირა, გამართული ტანით, შვეულ მდგომარეობაში.

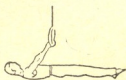
7. უკანა მართ ზეშვერი (სურ. 34) — სრულდება ღერძზე და ორძელზე გასწვრივ კიდში, როგორც მართ-ზეშვერი, მხოლოდ გამართული ტანით თავდაყირა დაკიდებული ტანმოვარჯიშე იარაღისაკენ მიმართულია ბარძაყების უკანა ზედაპირით.

8. ლაჭური ზეშვერი — ზეშვერის ისეთი სახეა, რომლის დროსაც ფეხები გაშლილია ერთი წინ, მეორე უკან და იარაღი იმყოფება ფეხებს შორის.

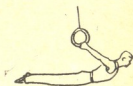
9. ლაჭური მართ ზეშვერი სრულდება ისე-

ვე, როგორც ლაჭური ზეშვერი, მხოლოდ ამ შემთხვევაში ტანი გამართულია.

10. წინათ არაზულა (სურ. 35)—იარაღზე დაკიდებულ ტანმოვარჯიშეს გამართული ტანი უჭირავს თარაზულ მდგომარეობაში, ფეხები მიმართულია წინ, ხოლო ზურგი — იატაკისაკენ.



სურ. 35.



სურ. 36.

11. უკანათარაზულა (სურ. 36) — ამ შემთხვევაშიც ტანმოვარჯიშეს გამართული ტანი უჭირავს თარაზულ მდგომარეობაში, მხოლოდ ფეხები უკანა მიმართული, მკერდი კი იატაკისაკენ.

12. გვერდთარაზულა (სურ. 37) — ეს ილეთი ჩვეულებრივ ცალ ხელზე კიდში სრულდება; თუ მას ვასრულებთ მარჯვენა მკლავზე, მაშინ იატაკისაკენ მარჯვენა გვერდია მიმართული, მარჯვენა მკლავი მოხრილია და მასზე გამართული სხეული თავსდება, მეორე კი ზემკლავშია და ტანთან ერთად სწორ ხაზს შეადგენს.



სურ. 37.



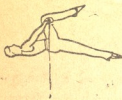
სურ. 38.

13. მუხლქვეშკიდი, ზემკლავი (სურ. 38)— ტანმოვარჯიშე იარაღზე დაკიდებულია მუხლის სახსარში

მოხრილი ფეხებით ისე, რომ იარაღი მოქცეულია მუხლების ქვეშ, გამართული მკლავები ზევითაა. თუ ჩაწერისას მკლავების მდგომარეობა არ არის აღნიშნული, იგულისხმება, რომ ხელები ჩავლებულია იარაღზე.

შერეული კიდი და მისი სახეები

შერეული ეწოდება ისეთ კიდს, რომლის დროსაც ტანმოვარჯიშე იარაღზე, ხელების გარდა, სხეულის სხვა რომელიმე ნაწილითაც არის დაკიდებული, ე. ი. კიდის შესრულებაში, ხელების გარდა, მონაწილეობს სხეულის სხვა ნაწილიც.



სურ. 39.



სურ. 40.



სურ. 41.

1. მუხლქვეშ დაკიდით თარაზულა (სურ. 39) — ტანმოვარჯიშე იარაღზე დაკიდებულია ხელებით და ცალი ფეხით. მოხრილი ფეხი მუხლქვეშა ფოსოთი მოთავსებულია იარაღზე ხელებს შორის, მეორე ფეხი გამართულია და წინაა მიმართული. ტანი გაზნეკილია.

2. გარემუხლქვეშ დაკიდით თარაზულა — სრულდება როგორც მუხლქვეშ დაკიდით წინთარაზულა, მხოლოდ ამ შემთხვევაში მოხრილი ფეხი იარაღზე ხელებს შორის კი არაა, არამედ ხელებს გარეთ, თანასახელიანი ხელის მხარეს.

3. მაჯაზე მუხლქვეშ დაკიდით თარაზულა (სურ. 40) — სრულდება რგოლებზე. ტანმოვარჯიშე იარაღზე დაკიდებულია ხელებით, მოხრილი ფეხი გადადებულია და ებჯინება თანასახელიან ხელს მაჯის სახსართან, მეორე, გამართული ფეხი წინაა მიმართული, ტანი გაზნეკილია.

4. ცერდაკიდით უკანა თარაზულა (სურ. 41) — ტანმოვარჯიშე იარაღზე დაკიდებულია ხელებით, ცალი ფეხის ტერფის ზურგით იარაღს ებჯინება წინიდან ხელებს

შორის, მეორე, გამართული ფეხი უკანა გატანილი, ტანი გაზნეჭილია.

5. ბუქნიკიდი (სურ. 42) — ტანმოვარჯიშე იმყოფება ბუქნიში, ხელებით დაკიდებულია იარაღზე, მკლავები გამართულია, პირისახე მიმართულია იარაღისაკენ.



სურ. 42.



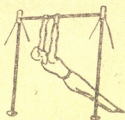
სურ. 43.



სურ. 44.

6. უკანა ბუქნიკიდი — სრულდება როგორც ბუქნიკიდი, მხოლოდ ტანმოვარჯიშე იარაღისაკენ მიმართულია ზურგით.

7. დგომკიდი (სურ. 43) — ტანმოვარჯიშე დგას პირისახით იარაღისაკენ, ხელები ჩავლებული აქვს იარაღზე, მისი მხარით ღერძი იარაღის ღერძს ქვემოთაა, მკლავები გამართულია, ხოლო ფეხები იატაკთან ქმნის 45° -ზე მეტ კუთხეს.



სურ. 45.



სურ. 46.

8. უკანა დგომკიდი (სურ. 44) — სრულდება როგორც დგომკიდი, ოღონდ ტანმოვარჯიშე იარაღისაკენ ზურგითაა მიმართული.

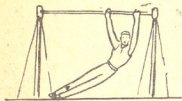
9. წოლკიდი (სურ. 45) — სრულდება ხელს წინ ან ხელს უკან; ტანმოვარჯიშე იარაღზე დაკიდებულია პირსახით



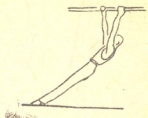
მისკენ, ტანი გამართულია, წინ ან უკან გატანილი ფეხები
ჩინება იატაკს, რომელთანაც ქმნის 45°-ზე ნაკლებ კუთხეს.

10. უკანა წოლკიდი (სურ. 46)—სრულდება რო-
გორც წოლკიდი, მაგრამ ფეხები გატანილია უკანა კიდეში და
ტანმოვარჯიშე იარაღისაკენ ზურგით არის მიმართული.

11. განზე წოლკიდი (სურ. 47) — წოლკიდი, რომ-
ლის დროსაც ტანმოვარჯიშეს ფეხები განზე აქვს გატანი-
ლი და იარაღისაკენ მარცხენა ან მარჯვენა გვერდით არის მი-
მართული.



სურ. 47.

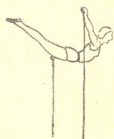


სურ. 48.

12. განივად წოლკიდი (სურ. 48) — წოლკიდი,
რომლის დროსაც ტანმოვარჯიშის ტანი იარაღის ღერძის გასწვ-
რივ მდებარეობს და მისი მხარითი ღერძი იარაღის ღერძის
პერპენდიკულარულია.



სურ. 49.



სურ. 50.

13. ზედა ძელზე ტაციოთ ქვედა ძელზე
წოლკიდი (სურ. 49) — სრულდება ნაირსიმაღლის ორ-
ძელზე; ტანმოვარჯიშე დაკიდებულია ზედა ძელზე სახით მის-
კენ და ქვედა ძელს ებჯინება ბარძაყების უკანა ზედაპირით.

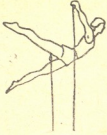
14. ზედა ძელზე ტაციოთ ქვედა ძელზე
უკანა წოლკიდი (სურ. 50) — სრულდება რო-

გორც წოლკიდი ქვედა ძელზე, მხოლოდ ტანმოვარჯიშე უკანა კიდშია ზურგით ზედა ძელისკენ მიმართული და ქვედა ძელს ებჯინება ბარძაყების წინა ზედაპირით.

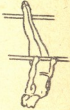
15. ზედა ძელზე ტაციით ქვედა ძელზე ლაჯური წოლკიდი (სურ. 51) — ტანმოვარჯიშე დაკიდებულია ზედა ძელზე პირისახით მისკენ მიმართული, ცალი ფეხით ებჯინება ქვედა ძელს, მეორე ფეხი კი მის ქვემოთ აქვს.



სურ. 51.



სურ. 52.



სურ. 53.

16. ზედა ძელზე ტაციით ქვედა ძელზე ლაჯური უკანა წოლკიდი (სურ. 52) — ტანმოვარჯიშე იმყოფება ზედა ძელზე უკანა კიდში ზურგით მისკენ მიმართული, ქვედა ძელს ებჯინება ცალი ფეხის ბარძაყის წინა ზედაპირით, ხოლო მეორე ფეხი ქვედა ძელის ქვემო-დანაა.

17. ქვედა ძელზე მართზე შვერი ზედა ძელზე ტერფების მიბჯენით (სურ. 53) — სრულდება ქვედა ძელზე ტაციით გასწვრივი მდგომარეობი-დან სახით შიგნით; ტანმოვარჯიშე ქვედა ძელზე დაკიდებუ-ლია თავდაყირა და ტერფებით ებჯინება ზედა ძელს.

ბჯენი და მისი სახეები

ბჯენი ეწოდება ტანმოვარჯიშის ისეთ მდგომარეობას, რომ-ლის დროსაც იგი იარაღზე იმყოფება ისე, რომ მისი მხარითი ღერძი ტაცის ან იარაღის ღერძის ზემოთაა. ბჯენი ორი სახი-საა — მარტივი და შერეული.

მარტივი ბჯენი და მისი სახეები

მარტივი ეწოდება ისეთ ბჯენს, როდესაც ტანმოვარჯიშე იარაღზე დაბჯენილია მხოლოდ ხელებით, მკლავებით ან წინამხრით. თუ იწერება მხოლოდ „ბჯენი“ და არ არის მითითებული სხეულის რომელ ნაწილზე სრულდება იგი, იგულისხმება, რომ ტანმოვარჯიშე იარაღს ებჯინება მხოლოდ ხელებით. ტანი, მკლავები და ფეხები გამართული აქვს და სახით იარაღისკენაა მიმართული.

როცა მარტივი ბჯენი ერთღერძიან იარაღზე გასწვივრვ სტატიკურ მდგომარეობაში სრულდება, ტანმოვარჯიშე ბარძაყებითაც ეხება იარაღს, მაგრამ, მიუხედავად ამისა, ასეთ ბჯენს მაინც მარტივი ბჯენი ეწოდება.



სურ. 54.



სურ. 55.



სურ. 56.

1. განივი ბჯენი (სურ. 54) — ბჯენის ისეთი სახეა, როდესაც ტანმოვარჯიშის მხარითი ღერძი იარაღის ღერძის პერპენდიკულარულია.

თუ განივი ბჯენი სრულდება ორძელზე შუაში, მაშინ სიტყვები „განივი“ და „ძელებს შუა“ არ იწერება, მაგრამ თუ იგი სრულდება ძელების ბოლოებზე, მაშინ სიტყვები „ბოლოებზე“ ჩაიწერება და ამასთან მიეთითება ტანმოვარჯიშე „სახითაა“ თუ „ზურგით“ მიმართული იარაღისაკენ.

2. გასწვივრივი ბჯენი (სურ. 55) — ტანმოვარჯიშე იარაღზე იმყოფება ისე, რომ მისი მხარითი ღერძი და იარაღის ღერძი ერთმანეთის პარალელურია, იარაღისაკენ მიმართულია პირსახით. ორძელზე გასწვივრივ ბჯენს ემატება სიტყვები „ძელებს შიგნით“ ან „ძელებს გარეთ“.

3. უკანა ბჯენი (სურ. 56) — სრულდება როგორც

გასწვრივი ბჯენი, მხოლოდ ტანმოვარჯიშე იარაღისაკენ ზედაპირით არის მიმართული და სტატიკური მდგომარეობისას იარაღს ეხება ბარძაყების უკანა ზედაპირით.

4. ლ ა ჯ უ რ ი ბ ჯ ე ნ ი (სურ. 57) — ტანმოვარჯიშე იმყოფება ბჯენში, ფეხები გაშლილი აქვს ისე, რომ ერთი იარაღის წინაა, ხოლო მეორე — უკან, იარაღი კი მოთავსებულია ფეხებს შორის; რომელი ფეხიც წინაა, დასახელებაც მისი თანასახელიანი იქნება. მაგალითად, თუ მარჯვენა ფეხია წინ, დასახელება „მარჯვენის ლაჯური ბჯენი“.

5. გ ა რ ე ლ ა ჯ უ რ ი ბ ჯ ე ნ ი — ტანმოვარჯიშე იმყოფება ბჯენში, ცალი ფეხი გადატანილი აქვს წინ იარაღის ზემოდან თანასახელიანი ხელის გარეთ.



სურ. 57.



სურ. 58.



სურ. 59.

6. ფ ე ხ შ ლ ი თ გ ა რ ე ლ ა ჯ უ რ ი ბ ჯ ე ნ ი (სურ. 58). — ტანმოვარჯიშე იმყოფება ბჯენში, ფეხები განზე აქვს გაშლილი და გადატანილი წინ იარაღის ზემოდან ისე, რომ ხელები ფეხებს შორისაა. ასეთი ბჯენი შეიძლება შესრულდეს განივადაც.

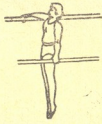
7. წ ყ რ თ ა ბ ჯ ე ნ ი (სურ. 59) — სრულდება ორძელზე; ტანმოვარჯიშე ძელებს ებჯინება წინა მხარით, ხელები ჩავლებული აქვს იარაღზე. მკლავები მოხრილია ნიდაყვის სახსარში 90°-იანი კუთხით.

8. მ კ ლ ა ვ ბ ჯ ე ნ ი (სურ. 60) — სრულდება ორძელზე; ტანმოვარჯიშე ძელებს ებჯინება განივ მდგომარეობაში მკლავების შიგნითა ზედაპირით მთელ სიგრძეზე, ხელები ჩავლებული აქვს ძელებზე, ტანი მოქცეულია ძელებს შორის ოდნავ გაზნექილი.

9. ნ ა ი რ ბ ჯ ე ნ ი (სურ. 61) — სრულდება ნაირსიმაღლის ორძელზე; ტანმოვარჯიშე ცალი ხელით ებჯინება ქვედა ძელს, ხოლო მეორე მკლავით, წინა მხარით ან ხელით — ზედა ძელს.



სურ. 60.



სურ. 61.

10. ბ ჯ ე ნ კ ი დ ი — ტანმოვარჯიშე ნაირსიმაღლის ორძელზე ცალი ხელით ებჯინება ქვედა ძელს, ხოლო მეორე ხელით დაკიდებულია ზედა ძელზე.

11. მ კ ლ ა ვ ბ ჯ ე ნ კ ი დ ი — ტანმოვარჯიშე ნაირსიმაღლის ორძელზე ცალი მკლავით ებჯინება ქვედა ძელს, ხოლო მეორე ხელით დაკიდებულია ზედა ძელზე.

შერეული ბჯენი და მისი სახეები

შერეული ეწოდება ისეთ ბჯენს, როდესაც ტანმოვარჯიშე იარაღს ან იატაკს, ხელების გარდა, ებჯინება სხეულის სხვა ნაწილითაც.

1. ბ უ ქ ნ ბ ჯ ე ნ ი (სურ. 62) — ტანმოვარჯიშე დგას იარაღზე ან იატაკზე ბუქნში და ხელებით ებჯინება იარაღს ან იატაკს, ფეხები მოქცეულია მკლავებს შორის, ხოლო დირეზე განივი ბუქნბჯენის შესრულებისას ფეხები ხელებს უკანაა.

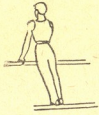
2. დ გ ო მ ბ ჯ ე ნ ი (სურ. 63) — ნაირსიმაღლის ორძელზე ტანმოვარჯიშე დგას ქვედა ძელზე, ხელები ჩავლებული აქვს და ებჯინება ზედა ძელს, მისი მხარითი ღერძი იარაღის ღერძის ზემოთაა. თუ იგი სხვა იარაღზე სრულდება (დაბალ ღერძზე, დირეზე და სხვ.), ტანმოვარჯიშე დგას იატაკზე და ხელებით ებჯინება იარაღს.

3. კ ე ც ბ ჯ ე ნ ი (სურ. 64) — ტანმოვარჯიშე დგას იარაღზე ან იატაკზე გამართული ფეხებით, წელში მოკეცილი და ხელებით ებჯინება იარაღს ან იატაკს. ფეხები შეიძლება იყოს ხელებს შორის ან ხელებს უკან.

4. ფ ე ხ შ ლ ი თ კ ე ც ბ ჯ ე ნ ი — სრულდება, როგორც კეცბჯენი, მხოლოდ ტანმოვარჯიშეს ფეხები განზე აქვს გაშლილი და ხელები ფეხებს შორისაა მოქცეული.



სურ. 62.



სურ. 63.



სურ. 64.

5. ჩ ო ქ ბ ჯ ე ნ ი — ტანმოვარჯიშე იარაღზე ან იატაკზე დგას დაჩოქილი და ხელებით ებჯინება იარაღს ან იატაკს, ფეხები მოხრილია 90°-იანი კუთხით.

6. გა ს წ ვ რ ი ვ ჩ ო ქ ბ ჯ ე ნ ი ც ა ლ ფ ე ხ ზ ე (სურ. 65) — ტანმოვარჯიშე იარაღზე დგას ცალ მუხლზე დაჩოქილი გასწვრივ მდგომარეობაში და ხელებით ებჯინება იარაღს, მეორე ფეხი უკან აქვს გატანილი თარაზულ მდგომარეობაში.

თუ ორძელზე არ არის მითითებული ილეთის შესრულება ცალ ძელზე, იგულისხმება, რომ ტანმოვარჯიშე უახლოეს ძელზე დგას მუხლით და უშორეს ძელს ებჯინება ხელებით.

7. წ ო ლ ბ ჯ ე ნ ი — ტანმოვარჯიშე ხელებით ებჯინება იარაღს ან იატაკს, ფეხები გატანილი აქვს უკან და ებჯინება იარაღს ან იატაკს, მკლავები და ტანი გამართულია. ტანი იარაღთან ან იატაკთან ქმნის 45°-ზე ნაკლებ კუთხეს.

ორძელზე „გასწვრივ წოლბჯენის“ შესრულებისას ტანმოვარჯიშე ხელებით ებჯინება უშორეს ძელს, ხოლო ბარძაყების წინა ზედაპირით — უახლოეს ძელს.

8. უ კ ა ნ ა წ ო ლ ბ ჯ ე ნ ი (სურ. 66) — სრულდება როგორც წოლბჯენი, მხოლოდ ფეხები წინაა გატანილი და ტანმო-

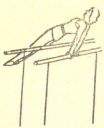


ვარჯიშე იარაღის ან იატაკისაკენ ზურგითაა მიმართული.

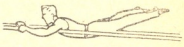
9. ფეხშლით წოლმკლავბჯენი (სურ. 67) — სრულდება ორძელზე; ტანმოვარჯიშე იარაღზე იმყოფება მკლავბჯენში, განზე გაშლილი ფეხები გატანილი აქვს უკან და ბარძაყების წინა ზედაპირით ებჯინება ძელებს, პირისახით მიმართულია ქვევით. თუ ფეხები წინაა გატანილი, დასახელება იქნება „უკანა წოლმკლავბჯენი“.



სურ. 65.



სურ. 66.



სურ. 67.

10. ფეხშლით წოლწყრთაბჯენი — სრულდება ორძელზე; ტანმოვარჯიშე იარაღზე იმყოფება წყრთაბჯენში, განზე გაშლილი ფეხები გატანილი აქვს უკან და ტერფებით ებჯინება ძელებს, პირისახით მიმართულია ქვევით. თუ ტანმოვარჯიშე ძელებს ებჯინება ბარძაყებით, დასახელება იქნება „ფეხშლით წოლწყრთაბჯენი ბარძაყებზე“.

ჯდომი და მისი სახეები

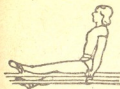
ჯდომი ეწოდება ტანმოვარჯიშის ისეთ მდგომარეობას, როდესაც იგი იარაღს ან იატაკს ებჯინება ბარძაყების უკანა ზედაპირით.

ჯდომის დროს ტანმოვარჯიშის ტანის მდგომარეობა ტაცის მიმართ განისაზღვრება სიტყვებით „ხელებს წინ“ და „ხელებს უკან“.

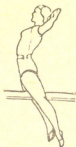
თუ ვარჯიშის აღწერისას მითითებული არაა მკლავების მდგომარეობა, იგულისხმება, რომ მოვარჯიშე ჯდომს ასრულებს ტაცის წინ, მაგრამ თუ ჯდომის შესრულებისას მას ხელები ჩავლებული არა აქვს იარაღზე, უნდა მიეთითოს მკლავების მდგომარეობა.

1. ფეხშლით ჯდომი (სურ. 68) — ტანმოვარჯიშე განზე გაშლილი ფეხებით ზის იარალზე ან იატაკზე, ხელები ებჯინება იარალს ან იატაკს ტანს უკან.

2. ლაჯური ჯდომი განივად (სურ. 69) — სრულდება ორძელზე; ტანმოვარჯიშე ფეხშლით ჯდომიდან ხელებს უშვებს იარალს, იმართება წელში, ფეხების ქვემოთ დაშვებით გადადის შვეულ მდგომარეობაში და ძელებს ებჯინება ბარძაყების შიგნითა ზედაპირით. მკლავების მდგომარეობა უნდა მიეთითოს.



სურ. 68.



სურ. 69.



სურ. 70.

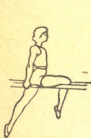
3. ბარძაყზე ჯდომი (სურ. 70) — ტანმოვარჯიშე იარალზე ზის განივად ცალ ბარძაყზე, თანასახელიანი ფეხი მოხრილია მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსარში, მეორე კი გამართული. მოხრილი ფეხის წვივი გამართულის პარალელურია, ხელები ებჯინება იარალს ტანს უკან.

4. ძელებს შიგნით ბარძაყზე ჯდომი (სურ. 71) — ტანმოვარჯიშე ბარძაყით ზის თანასახელიან ძელზე, ფეხები ძელებს შორისაა, ხელები ჩავლებულია იარალზე ტანს უკან.

5. წინა ძელზე ტაციით უკანა ძელზე გასწვრივი ჯდომი (სურ. 72) — ტანმოვარჯიშე ზის უკანა ძელზე გასწვრივ მდგომარეობაში, ფეხები დაშვებული აქვს ქვევით ძელებს შორის, ხოლო ხელები ჩავლებულია წინა ძელზე.

6. გასწვრივი ლაჯური ჯდომი ორთავ

ძელზე (სურ. 73) — ტანმოვარჯიშე ზის გასწვრივ ფეხები ძელზე ფეხებგაშლილი ისე, რომ მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრილი ცალი ფეხი წინა ძელის ზემოდან აქვს გადადებული და ბარძაყის უკანა ზედაპირით ებჯინება მას, ხოლო მეორე ფეხი უკან აქვს გატანილი და ბარძაყის წინა ზედაპირით ებჯინება უკანა ძელს. ხელები ჩავლებული აქვს წინა ძელზე.



სურ. 71.



სურ. 72.



სურ. 73.



სურ. 74.

7. ჯ დ ო მ ზ ე შ ვ ე რ ი (სურ. 74) — ტანმოვარჯიშე ზის იარაღზე ან იატაკზე, გამართული ფეხები აწეული აქვს ზევით შვეულ მდგომარეობაში, ხელები ებჯინება იარაღს ან იატაკს ტანს უკან.

ტანმოვარჯიშული ვარჯიშების ზოგადი ტერმინები

ქართულ ტანვარჯიშულ ტერმინოლოგიას აქვს ღირსშესანიშნავი დადებითი მხარე — ვარჯიშთა ტერმინოლოგიური დასახელება ლაკონიურია, მოკლე, სხარტი და გასაგები.

ქართულ ტანვარჯიშულ ტერმინოლოგიაში ხშირად ვხვდებით ორი ან რამდენიმე სიტყვის ერთ ტერმინად შერწყმას ისე, რომ სიტყვები არც თავის მნიშვნელობას კარგავენ და არც მახინჯდებიან, მაგალითად: „გარეზემკლავი“ („Руки в верх наружу“), „წინყირამალა“ („Переворот в перед“), „ხელყირა“ („Стойка на руках“) და სხვ.

ქართული ტანვარჯიშული ტერმინოლოგიის დამახასიათებელ ნიშანს, რომელიც მას რუსული ტერმინოლოგიისაგან გა-



ნასხვაეებს, წარმოადგენს ის, რომ ვარჯიშთა დასახელებები გამოითქმება და იწერება მხოლოდობით რიცხვში, თუმცა შვებულება მოძრაობაში ორივე ხელი, მკლავი, მხარი ან ფეხი დებულობდეს მონაწილეობას. თუ რუსულ ტერმინოლოგიაში ვარჯიშები სახელდება: „Руки в перед“, „Стойка на плечах“, „Упор на руках“, „Стойка ноги врозь“ და სხვ., ქართულად იგივე დასახელებანი მხოლოდობით რიცხვში იწერება: „წინმკლავი“ (და არა „წინმკლავები“), „მხარყირა“, „მკლავბჯენი“, „ფეხშლით დგომა“ და სხვ. მაგრამ, როდესაც მოძრაობა სრულდება ცალი მკლავით ან ცალი ფეხით, მაშინ მოძრაობის დასახელებას დაემატება მკლავის ან ფეხის სახელწოდება, მაგალითად, „მარჯვენის გარეზემკლავი“ ან „მარცხენის წინფეხი“ და სხვ., ხოლო თუ ერთი მკლავით ან ფეხით სრულდება ერთი, ხოლო მეორეთი სხვა მოძრაობა, ამ შემთხვევაში მიეთითება ყოველი მოძრაობა ცალ-ცალკე. მაგალითად: „მარჯვენის წინმკლავი, მარცხენის განმკლავი“ ან „ბუჭნი მარჯვენაზე, მარცხენის წინფეხი“ და სხვ.

ვიდრე ტანვარჯიშულ იარაღებზე ცალკეული ილეთებისა და ნაერთების კონკრეტულ ტერმინოლოგიურ დასახელებათა განსაზღვრას შევეუდგებოდეთ, მიზანშეწონილად მიგვაჩნია მკითხველს გავაცნოთ ის ზოგადი ტერმინები, რომლებიც ტანვარჯიშში იარაღებზე ვარჯიშების დასახელების დროს გვხვდება.

სპორტულ ტანვარჯიშში ვარჯიშები იყოფა სტატიკურ, ძალისმიერ და ქნევით ვარჯიშებად.

სტატიკური ეწოდება ისეთ ვარჯიშებს, როდესაც ტანმომარჯიშე ერთ გარკვეულ მდგომარეობას გაუნძრევლად ინარჩუნებს გარკვეული დროის განმავლობაში.

იმისდა მიხედვით, თუ რა ხანგრძლიობით ხდება შეჩერება ამა თუ იმ სტატიკურ მდგომარეობაში, ტანვარჯიშში იხმარება ტერმინები: „ყოვნა“ და „აღნიშვნა“.

„ყოვნა“ ეწოდება ტანმომარჯიშის გარკვეულ სტატიკურ მდგომარეობაში 3 წამით შეჩერებას, ხოლო — „აღნიშვნა“ — 1 წამით.

ძალისმიერს ეკუთვნის ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც სრულ-

დება ნელა, კუნთების შედარებით დიდი დაძაბვით, ქნევების გარეშე.

ქნევითი ეწოდება ისეთ ვარჯიშებს, რომლებიც უმთავრესად გაქნევის ხარჯზე სრულდება, რაც გარეგნულად აშკარად გამოხატულია, თუმცა აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ ასეთი დაყოფა მხოლოდ პირობითია, ვინაიდან თვით წმინდა ქნევითი ვარჯიშის შესრულებაც კი შეუძლებელია გარკვეული კუნთების ჯგუფის დაძაბვის გარეშე.

აღნიშნულ ვარჯიშებში ჩვენ შევხვდებით ბევრ ისეთ ზოგად ტერმინს, რომელთა წინასწარი ცოდნა აუცილებელია ცალკეული ილეთებისა და ნაერთების დასახელებათა გარკვევისათვის.

1. ქ ნ ე ვ ი — ეწოდება ტანმოვარჯიშის ტანის ან მისი ნაწილების ქანქარისებურ მოძრაობას კიდში ან ბჯენში ტაცის წერტილის ირგვლივ.

2. ქ ა ნ ი — ეწოდება ტანმოვარჯიშის ტანის ქანქარისებურ მოძრაობას იარაღთან ერთად, ე. ი. როდესაც იარაღი მოძრაობს გარკვეული მიმართულებით მასზე მყოფ ტანმოვარჯიშესთან ერთად.

3. ა ს ვ ლ ა — ეწოდება კიდიდან ბჯენში გადასვლას რომელიმე ხერხით (ქნევით, ძალით, ყირამალით და სხვ.).

4. დ ა ს ვ ლ ა — ეწოდება ბჯენიდან კიდში გადასვლას.

5. ა ბ ჯ ე ნ ი — ეწოდება შედარებით დაბალი ბჯენიდან უფრო მაღალ ბჯენში გადასვლას, რომელიც სრულდება მხოლოდ ორძელზე. მაგალითად, „წყობაბჯენიდან ან მკლავბჯენიდან უკუქნევით აბჯენი“, ნიშნავს რომ ტანმოვარჯიშე შედარებით დაბალი ბჯენიდან გადადის მაღალ ბჯენში.

6. დ ა ბ ჯ ე ნ ი — ეწოდება მაღალი ბჯენიდან შედარებით დაბალ ბჯენში გადასვლას.

7. ბ რ უ ნ ი — ეწოდება ტანმოვარჯიშის სხეულის შემობრუნებას შვეული ღერძის გარშემო.

8. ტ რ ი ა ლ ი — ეწოდება ტანმოვარჯიშის სხეულის წრიულ მოძრაობას იარაღის ან ტაცის ირგვლივ ისე, რომ ტანმოვარჯიშე ბჯენიდან კიდის გადაცილებით კვლავ ბჯენში მოდის.

9. კ ო ტ რ ი ა ლ ი — ეწოდება ტანმოვარჯიშის სხეულის

წრიულ მოძრაობას ყირამალა გადატრიალებით, როდესაც იარაღს ან იატაკს ეხება მხრები, კისერი ან ბეჭები.

10. ყ ი რ ა მ ა ლ ა — ეწოდება ტანმოვარჯიშის სხეულის ჰაერში ყირამალა გადატრიალებას იარაღზე ან იატაკზე ხელების დაბჯენით, ხელყირის გადაცილებით.

11. მ ა ლ ა ყ ი (სალტო) — ეწოდება ტანმოვარჯიშის ტანის ჰაერში ყირამალა გადატრიალებას იარაღზე ან იატაკზე ხელების დაბჯენის გარეშე.

12. გ რ ე ხ ი ლ ი — ეწოდება ისეთ მოძრაობას, რომლის დროსაც ტანმოვარჯიშე ერთი სახის კიდიდან გადადის მეორე სახის კიდში (მაგალითად — ღერძზე უკანა კიდიდან კიდში) ან მეორე სახის კიდის გადაცილებით მოდის იმავე კიდში მხრის სახსრებში ამოტრიალებით ისე, რომ იარაღს ხელს არ უშვებს.

13. მ ო ვ ლ ე ბ ა — (მოვლი) ეწოდება ფეხების (ან ფეხის) წრიულ მოძრაობას იარაღის ან მისი ნაწილის ზემოდან საწყის მდგომარეობაში დაბრუნებით, ე. ი. როდესაც ფეხები (ფეხი) შემოხაზავს მთლიან წრეს — 360°-ს.

14. გ ა დ ა ქ ნ ე ვ ა — ეწოდება ფეხების (ან ფეხის) წრიულ მოძრაობას იარაღის ან მისი ნაწილის ზემოდან ისე, რომ ფეხები არ უბრუნდება საწყის მდგომარეობას, ე. ი. არ შემოხაზავს მთლიან წრეს.

ხ ტ ო მ ე ბ ი

ტანვარჯიშში ხტომები თავისი სტრუქტურით ორ ჯგუფად იყოფა: მარტივი და რთული (ბჯენით ხტომები).

მარტივი ხტომი — სრულდება სახტომ სარებს შორის გადაბულ თამასაზე ან ზონარზე გადახტომით. ხტომისათვის გამოიყენება ბოგი, რომელიც იდგმება გამორბენის მხარეს სახტომ დგამებთან იმ დაშორებით, რომ ტანმოვარჯიშემ გამართული ფეხის აქნევის დროს ცერი არ მოსდოს თამასას ან ზონარს.

გამორბენი სრულდება თამასის პერპენდიკულარულად. ტანმოვარჯიშე უკანასკნელ ნაბიჯს ადგამს ბოგზე, ამ ფეხით ასრულებს არეკნს, ხოლო მეორე ფეხს აიქნევს წინ და ზევით.

არეკნის შემდეგ ტანმოვარჯიშე ამრეკნ ფეხს აერთებს აქნეულ ფეხთან და, გადასცილდება რა თამასას (ან ზონარს), ფეხები ქვევით დაშვებით იმართება წელში და ასრულებს დახტომს.

ბჯენითი ხტომი და მისი სახეები

ბჯენითი ეწოდება ისეთ ხტომს, როცა ტანმოვარჯიშე იარაღს გადალახავს მასზე ხელების დაბჯენით.

ბჯენითი ხტომი შეიძლება შესრულდეს წინასწარი უკუაქნევით ან მის გარეშე. თუ ბჯენითი ხტომის აღწერისას მითითებულია, რომ ხტომი საჭიროა შესრულდეს უკუაქნევით, ეს ნიშნავს, რომ ფეხებით არეკნის შემდეგ წელში გამართული ტანმოვარჯიშის ფეხები იარაღზე ხელების დაბჯენის მომენტში მხრების დონეზე მალლა უნდა იმყოფებოდეს, ე. ი. ჰორიზონტალური მდგომარეობის ზევით. იმ შემთხვევაში, როცა მითითებული არ არის, რომ ხტომი სრულდება უკუაქნევით, იგულისხმება მისი შესრულება მის გარეშე.

1. ფ ე ხ შ ლ ა — ტანმოვარჯიშე იარაღიდან ხელებით აკვრის მომენტში შლის ფეხებს და ამ მდგომარეობაში გადასცილდება იარაღს, რის შემდეგ აერთებს ფეხებს და ასრულებს დახტომს ზურგით იარაღისაკენ.

2. უ კ უ ფ ე ხ შ ლ ა — ტანმოვარჯიშე იარაღიდან ხელებით აკვრისთანავე ბრუნდება ზურგისაკენ და შლის ფეხებს; ამ მდგომარეობაში გადასცილდება იარაღს ზურგით წინ მიმართული, აერთებს ფეხებს და ასრულებს დახტომს პირისაწინ იარაღისაკენ.

3. ლ უ ნ ვ ა — ტანმოვარჯიშე იარაღიდან ხელებით აკვრისთანავე იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში, ფეხების მოხრით მუხლები გააქვს წინ. ხელებით აკვრა უნდა შესრულდეს მანამ, სანამ ფეხები გადასცილდება ხელების დაჯბენის ადგილს. იარაღის გავლის შემდეგ ტანმოვარჯიშე ფეხების გამართვით იმართება მენჯ-ბარძაყის სახსარში და ასრულებს დახტომს.

4. მ უ ხ ლ კ ე ც ვ ა — ტანმოვარჯიშე იარაღიდან ხელებით აკვრისთანავე იზნიქება წელში და ფეხებს ხრის უკან; ამ მდგომარეობაში, გადასცილდება რა იარაღს, მართავს ფეხებს



და ასრულებს დახტომს ზურგით იარაღისაკენ.

5. კ ე ც ვ ა — ტანმოვარჯიშე იარაღიდან ხელებით აკვრის თანავე მენჯს წევს ზევით და იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსრებში, გასცილდება რა იარაღს, სწრაფად იმართება და ასრულებს დახტომს ზურგით იარაღისაკენ.

6. ფ რ ე ნ ი — ტანმოვარჯიშე ხელების აკვრით იარაღს გადასცილდება წელში გაზნეჭილი, გამართული ფეხებით ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში და ასრულებს დახტომს ზურგით იარაღისაკენ.

7. წ ი ნ ფ ე რ ხ ა — ტანმოვარჯიშე იარაღზე ხელებით დაბჯენისთანავე იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში და ბრუნდება 90°-ზე. იარაღს გადასცილდება წინშვერით 90°-ზე შებრუნებული მარჯვენა ან მარცხენა მხარით მოძრაობის მხარეს მიმართული და ასრულებს დახტომს იარაღთან გვერდით დგომში.

8. წ ი ნ ი თ წ ი ნ ფ ე რ ხ ა — ისევე როგორც მარტივი ხტომის დროს, ტანმოვარჯიშე ცალი ფეხით ასრულებს არეკნს, ხოლო მეორეთი აქნევს. არეკნისთანავე აერთებს ფეხებს და წინშვერით გადასცილდება იარაღს. ამავე მომენტში იგი ასრულებს იარაღიდან ხელებით აკვრას და დახტომს ზურგით იარაღისაკენ.

9. გ ა გ ვ ე რ დ ა — ტანმოვარჯიშე ფეხებით არეკნის შემდეგ ოდნავ იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსრებში და ცალი ხელის აკვრით (რომელ მხარესაც ხტომი სრულდება) სიმძიმე გადააქვს მეორე ხელზე. ამ მომენტში ფეხების განზე გატანით იზნიჭება წელში და, გადასცილდება რა იარაღს, მეორე ხელის იარაღიდან აკვრით იღებს შვეულ მდგომარეობას და ასრულებს დახტომს ზურგით იარაღისაკენ.

10. უ კ უ ფ ე რ ხ ა — ტანმოვარჯიშე ფეხებით არეკნის შემდეგ ოდნავ იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსრებში, ფეხების განზე გატანისთანავე ბრუნდება სახით იარაღისაკენ და იზნიჭება წელში, იარაღიდან ცალი ხელის აკვრით სიმძიმე გადააქვს მეორე ხელზე და, გადასცილდება რა იარაღს, ასრულებს დახტომს იარაღისაკენ გვერდით დგომში. იარაღის ზემოდან გადაცილების მომენტში ტანმოვარჯიშე სახით აუცილებლად მიმართული უნდა იყოს იარაღისაკენ.



11. წიწყირამალა — ტანმოვარჯიშე ფეხებით კნის შემდეგ იარაღზეა ხელყირის მდგომარეობაში და შეუჩერებლივ, ხელების აკვრით, წინ გადატრიალებით ასრულებს დახტომს ზურგით იარაღისაკენ.

12. გვერდყირამალა¹ — ტანმოვარჯიშე ფეხებით არეკნის შემდეგ, გასცილდება რა ჰორიზონტალურ მდგომარეობას, აკეთებს ბრუნს 90°-ზე და ხელყირაში, ხელების შენაცვლებითი დაბჯენით და არეკნით (შეიძლება ერთდროული დაბჯენით) შეუჩერებლივ განაგრძობს მოძრაობას. ტანმოვარჯიშე დახტომს ასრულებს იარაღისაკენ გვერდით დგომში.

თავისუფალი ვარჯიშები

თავისუფალ ვარჯიშებში ჩვენ ვხვდებით მეტად მრავალფეროვან მოძრაობებს.

თავისუფალი ვარჯიშები სრულდება უსაგნოდ და საგნებით. უსაგნოდ თავისუფალ ვარჯიშში შედის ისეთი მოძრაობები, რომლებიც სრულდება ყოველგვარი საგნის გარეშე გარკვეული კომბინაციის სახით, ხოლო საგნებით ვარჯიშში შედის ისეთი მოძრაობები, რომლებიც სრულდება რაიმე საგნით: გურზებით, ჯოხით, ბურთით და სხვ.

თავისუფალ ვარჯიშში როგორც უსაგნოდ, ისე საგნებით მოძრაობები წარმოებს პირით (ფრონტალურ), გვერდით (საგიტალურ), ჰორიზონტალურ და შუალედურ სიბრტყეებში.

თავისუფალი ვარჯიში უსაგნოდ

მკლავების ძირითადი მდგომარეობები და მოძრაობანი

1. ქვემკლავი (სურ. 75)—მკლავები დაშვებულია ქვევით, ხელის თითები გამართულია და ნები მიმართულია ტანისაკენ. თუ ამ მდგომარეობიდან ადგილი ექნება რაიმე გადა-

¹ იატაკზე გვერდყირამალისაგან განსხვავებით ხტომის დროს ფეხები შეერთებულია.

ხრას, უნდა მიეთითოს; მაგალითად, ხელი მომუჭული, ნები და სხვ.

2. წინ მკლავი (სურ. 76) — გამართული მკლავები გატანილია წინ ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში, მკლავები ერთმანეთის პარალელურადაა, ხელის თითები გამართული, ხოლო ნები მიმართული შიგნით.



სურ. 75.



სურ. 76.



სურ. 77.

3. უკუ მკლავი (სურ. 77) — გამართული მკლავები გატანილია უკან ზღვარამდე. ამ შემთხვევაში მხარის სახსრების ანატომიური აღნაგობა საშუალებას არ იძლევა მკლავები ერთმანეთის პარალელურად იყოს და უკან იქნეს აწეული ჰორიზონტალურ მდგომარეობამდე, ამიტომ ისინი ოდნავ განზეა და დახრილია. ხელის თითები გამართული, ხოლო ნები — მიმართულია შიგნით.

4. გან მკლავი (სურ. 78) — გამართული მკლავები გატანილია განზე ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში და მდებარეობენ ერთ სწორ ხაზზე; თითები გამართული, ნები მიმართული ქვევით.

5. მარჯვნივ გან მკლავი (სურ. 79) — გამართული მკლავები გატანილია მარჯვნივ ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში ერთმანეთის პარალელურად, ნები მიმართულია ქვევით.

6. ზე მკლავი (სურ. 80) — გამართული მკლავები აწეულია ზევით ვერტიკალურ მდგომარეობაში ერთმანეთის პარალელურად, ნები მიმართულია შიგნით, თავი გადაწეულია უკან, ვუყურებთ ხელებს.



7. გარე ზემკლავი (სურ. 81) — მკლავების შუალედური მდგომარეობაა ზემკლავსა და განმკლავს შორის. მკლავები აწეულია ზევით და განზე, დახრილ მდგომარეობაში 45°-იანი კუთხით, ნები მიმართულია შიგნით.



სურ. 78.



სურ. 79.



სურ. 80.

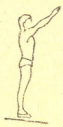
8. გარე წინმკლავი — მკლავები გატანილია წინ და განზე 45°-იანი კუთხით განმკლავსა და წინამკლავს შორის. ნები მიმართულია შიგნით.

9. გარე უკუ მკლავი — მკლავები გატანილია უკან და გაშლილია განზე 45°-ით, ნები მიმართულია შიგნით.

10. ზეწინმკლავი (სურ. 82) — მკლავები შუალედურ მდგომარეობაშია ზემკლავსა და წინმკლავს შორის ერთმანეთის პარალელურად, ნები შიგნითაა მიმართული.



სური 81.



სურ. 82.



სურ. 83.

11. ქვეწინმკლავი — მკლავების შუალედური მდგომარეობაა წინმკლავსა და ქვემკლავს შორის.

12. ქვეუკუ მკლავი — მკლავების შუალედური მდგომარეობაა უკუ მკლავსა და ქვემკლავს შორის.

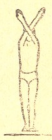
13. ქვეგანმკლავი (სურ. 83) — მკლავების შუა-

ლედური მდგომარეობა განმკლავსა და ქვემკლავს შორის

14. შ ი გ ზ ე მ კ ლ ა ვ ი (სურ. 84) — ზემკლავიდან მკლავები გადადის შიგნით 45° -ზე მარჯვენა მარცხნივ, ხოლო მარცხენა მარჯვნივ ისე, რომ ჯვარედინდებიან თავს ზემოთ, ნები მიმართულია წინ, თავი გადაწეულია უკან. ამასთან უნდა მიეთითოს რომელი მკლავია წინ. მაგალითად: „შიგზემკლავი, მარცხენა წინ“.

15. შ ი გ წ ი ნ მ კ ლ ა ვ ი — წინმკლავიდან მარჯვენა გადადის მარცხნივ, მარცხენა კი მარჯვნივ და ჯვარედინდებიან მკერდს წინ ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში, ნები მიმართულია ქვევით (უნდა მიეთითოს რომელი მკლავია ზემოდან).

16. შ ი გ ქ ვ ე მ კ ლ ა ვ ი — ქვემკლავიდან მარჯვენა გადადის მარცხნივ 45° -ზე, ხოლო მარცხენა მარჯვნივ და ჯვარედინდებიან ტანს წინ, ნები მიმართულია ტანისაკენ (უნდა მიეთითოს რომელი მკლავია წინ).



სურ. 84.



სურ. 85.

17. გ ა რ ე ზ ე წ ი ნ მ კ ლ ა ვ ი (სურ. 85) — ორმაგი შუალედური მდგომარეობაა, გარეწინმკლავიდან მკლავები აწეულია ზევით 45° -ზე, ნები შიგნითაა მიმართული.

18. გ ა რ ე ქ ვ ე წ ი ნ მ კ ლ ა ვ ი — იგივე, მხოლოდ მკლავები ამ შემთხვევაში ქვევითაა დაშვებული 45° -ით.

19. გ ა რ ე ქ ვ ე უ კ უ მ კ ლ ა ვ ი — გარეუკუმკლავიდან მკლავები ქვევითაა დაშვებული 45° -ით.

20. შ ი გ ზ ე წ ი ნ მ კ ლ ა ვ ი — შიგწინმკლავიდან მკლავები ზევითაა აწეული 45° -ით.

21. შ ი გ ქ ვ ე წ ი ნ მ კ ლ ა ვ ი — შიგწინმკლავიდან მკლავები ქვევითაა დაშვებული 45° -ით.



22. ღუნწიმნკლავი მკერდს წინ (სურ. 86) — წინ გატანილი მკლავები მოხრილია ნიდაყვის სახსარში ჰორიზონტალურად და ჯვარედინდებიან, ერთი ზემოდანაა, რაც აღწერისას უნდა მიეთითოს. ნები მიმართულია ქვევით.

23. ღუნწინმკლავი მხრებს ზემოთ (სურ. 87) — წინ გატანილი მკლავები იხრება ნიდაყვის სახსარში ვერტიკალური მიმართულებით ისე, რომ ხელები მხრებს ზემოდანაა ნებით მისკენ მიმართული.



სურ. 86.



სურ. 87.

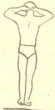


სურ. 88.

24. ღუნუკუმკლავი (სურ. 88) — უკან გატანილი მკლავები იხრება ნიდაყვის სახსარში ისე, რომ ხელები გაღის წინ ნებით ზემოთ მიმართული.



სურ. 89.



სურ. 90.

25. ღუნგანმკლავი მკერდის წინ (სურ. 89) — განზე გაშლილი მკლავები იხრება წინ ნიდაყვის სახსარში ჰორიზონტალურად, ხელები მკერდს წინაა ნებით ქვევით მიმართული.

26. ღუნგანმკლავი თავს უკან (სურ. 90) — განზე გაშლილი მკლავები იხრება ნიდაყვის სახსარში ისე, რომ ხელები თავს უკანაა ნებით წინ მიმართული.

27. ღუნგანმკლავი მხრებსზემოთ — განზე გაშლილი მკლავები იხრება ნიდაყვის სახსარში ისე, რომ ხელები მხრებსზემოდანაა ნებით მისკენ მიმართული. თუ ხელები მაჯის სახსარში მოხრით ეხება მხრებს, მაშინ სიტყვები „მხრებსზემოთ“ შეიცვლება სიტყვით „მხრებზე“.



სურ. 91.



სურ. 92.

28. ღუნზემკლავი თავსზემოთ (სურ. 91) — ზევით აწეული მკლავები იხრება ნიდაყვის სახსარში თავსზემოდან ისე, რომ ერთი მკლავი შეიძლება იყოს მეორის ზემოდან, რაც მიეთითება.

29. ღუნქვემკლავი მხრებსზე (სურ. 92) — ქვემკლავიდან მკლავები იხრება ნიდაყვის სახსარში ზევით ისე, რომ ხელები ეხება მხრებს ნებით მისკენ მიმართული, ნიდაყვები არ ცილდება ტანს.

თუ შუალედური მდგომარეობები სრულდება მოხრილი მკლავებით, ზემოაღწერილ დასახელებებს წინ დაემატება სიტყვა „ღუნ“, მაგალითად: „ღუნგარეწინმკლავი მკერდსწინ“, „ღუნგარეზემკლავი თავსზემოთ“ და ა. შ.

მოძრაობები მკლავებით ყოველთვის წრიულია, ვინაიდან მკლავის ერთი ბოლო დამაგრებულია (ფიქსირებულია) სახსარში, ხოლო მეორე ტრიალებს მის გარშემო. ამრიგად, მკლავი თავის მოძრაობისას შემოხაზავს ან წრეს, ან რკალს გარკვეული გრადუსით. როდესაც მკლავი (ან მკლავები) შემოხაზავს 360°-ს, ე. ი. ამთავრებს მოძრაობას იმავე მდგომარეობაში, საიდანაც იწყებს, მას ეწოდება წრე. წრეები სრულდება სხვადასხვა მიმართულებით და მისი დასახელებაც განისაზღვრება იმისდა მიხედვით, თუ მკლავები რა მიმართულებით იწყებენ



მოძრაობას. მაგალითად: თუ ზემკლავებიდან მოძრაობა იწყება წინ, დასახელება იქნება „წინწრეები“, თუ უკან — „უკუწრეები“ და ა. შ.

იმისდა მიხედვით, თუ მკლავები როგორი საწყისი მდგომარეობიდან იწყებენ მოძრაობას, წრეები მხოლოდ გარკვეული მიმართულებით შეიძლება შესრულდეს. მაგალითად, წინმკლავიდან, განმკლავიდან და უკუმკლავიდან სრულდება მხოლოდ „ზეწრეები“ და „ქვეწრეები“, ზემკლავიდან და ქვემკლავიდან — „წინწრეები“, „უკუწრეები“, „შიგწრეები“, „გარეწრეები“, „მარჯვნივ და მარცხნივ წრეები“.

თუ წრე ცალი მკლავით სრულდება, უნდა აღინიშნოს რომელი მკლავით, ხოლო თუ თითოეული მკლავი სხვადასხვა სახელწოდების წრეს ასრულებს, მაშინ დასახელება ყოველი მკლავის მოძრაობა ცალ-ცალკე, მაგალითად, „მარჯვენის შიგწრე, მარცხენის გარეწრე“, ან „მარჯვენის წინწრე, მარცხენის ზეწრე“ და სხვ.

1. **ზეწრეები** — სრულდება წინმკლავიდან, უკუმკლავიდან და განმკლავიდან. აღნიშნული საწყისი მდგომარეობიდან მკლავები მოძრაობას იწყებენ ზევით და მიმართულების შეუცვლელად უბრუნდებიან საწყის მდგომარეობას.

2. **ქვეწრეები** — სრულდება იმავე საწყისი მდგომარეობებიდან, მხოლოდ მკლავები მოძრაობას იწყებენ ქვევით.

3. **წინწრეები** — სრულდება ზემკლავიდან და ქვემკლავიდან. თუ წინწრეები ზემკლავიდან სრულდება, მკლავები მოძრაობას იწყებენ წინ და ქვევით, ხოლო ქვემკლავიდან — წინ და ზევით და მიმართულების შეუცვლელად უბრუნდებიან საწყის მდგომარეობას.

4. **უკუწრეები** — სრულდება იმავე საწყისი მდგომარეობებიდან, მხოლოდ მოძრაობა იწყება უკან და ზევით ან უკან და ქვევით.

5. **გარეწრეები** — სრულდება ზემკლავიდან და ქვემკლავიდან. მკლავები მოძრაობას იწყებენ განზე — მარჯვენა მარჯვნივ, ხოლო მარცხენა — მარცხნივ და უბრუნდებიან საწყის მდგომარეობას.

6. **შიგწრეები** — სრულდება ზემკლავიდან და ქვე-



მკლავიდან, მაგრამ მკლავები მოძრაობას იწყებენ შიგნით მარჯვენა მარცხნივ, მარცხენა კი მარჯვნივ და უბრუნდებიან საწყის მდგომარეობას.

7. მ ა რ ჯ ვ ნ ი ვ წ რ ე ე ბ ი — სრულდება ზემკლავიდან და ქვემკლავიდან. ორივე მკლავი მოძრაობას იწყებს მარჯვნივ და უბრუნდება საწყის მდგომარეობას.

8. მ ა რ ც ხ ნ ი ვ წ რ ე ე ბ ი — სრულდება ისევე, როგორც წინა მოძრაობა, მხოლოდ მარცხნივ.

როდესაც მკლავის მიერ შემოწერილი რკალი 360° -ზე ნაკლებია, ე. ი. მკლავი საწყის მდგომარეობაში მოსვლამდე წყვეტს მოძრაობას, სახელდება მკლავის საბოლოო მდგომარეობა და მიმართულება, რომელი გზითაც მკლავი მოდის საბოლოო მდგომარეობაში, მაგალითად: ზემკლავიდან — „შიგრკალებით განმკლავი“, მაგრამ მოძრაობის მიმართულება ყოველთვის არ მიეთითება. იმ შემთხვევაში, როდესაც მკლავების გარკვეულ მდგომარეობაში უმოკლესი გზით გატანა მხოლოდ ერთი მიმართულებით შეიძლება, მაშინ მიმართულება აღარ აღინიშნება. მაგალითად: „წინრკალებით წინმკლავი“ არ იწერება, ვინაიდან უმოკლესი გზით წინმკლავში მკლავები შეიძლება გატანილ იქნეს მხოლოდ წინიდან, მაგრამ თუ მკლავები აკეთებენ 180° -იან რკალს ან მეტს, ამ შემთხვევაში მიმართულების დასახელების გარეშე გაურკვეველი იქნება რა გზით მოძრაობენ მკლავები, რადგან 180° -იანი რკალი ერთი გარკვეული მდგომარეობიდან შეიძლება შესრულდეს ოთხი მიმართულებით. ქვემკლავიდან ზემკლავი შეიძლება შესრულდეს წინრკალებით, უკურკალებით, შიგრკალებით და გარერკალებით. ყველა შემთხვევაში მკლავები შემოწერენ 180° -იან რკალს და თუ მიმართულება არ მივუთითეთ, ადგილი ექნება გაურკვეველობას.

რკალები წრეების მაგვარად რვა მიმართულებით სრულდება და დასახელებაც მკლავების იმავე მდგომარეობიდან იგივე რჩება, მხოლოდ „წრეების“ ნაცვლად დაიწერება „რკალებით“ და აღინიშნება მკლავების საბოლოო მდგომარეობა, მაგალითად, ქვემკლავიდან „შიგრკალებით განმკლავი“ ან „გარერკალებით ზემკლავი“ და ა. შ.

რამდენადაც თავისუფალ ვარჯიშებში დგომი ძირითადად ფეხებზე სრულდება, უმეტეს შემთხვევაში ცალი ფეხი მოძრაობს და ამიტომ მოძრაობის ან მდგომარეობის დასახელებას თან ერთვის ფეხის დასახელება.

1. წ ი ნ ფ ე ხ ი — დგომი სრულდება ცალ ფეხზე, ხოლო მეორე ფეხი გატანილია წინ 90° -მდე, ჩაწერისას დაემატება წინ გატანილი ფეხის დასახელება; მაგალითად: „მარჯვენის წინფეხი“.

2. გ ა ნ ფ ე ხ ი — დგომი სრულდება ცალ ფეხზე, მეორე ფეხი განზეა გატანილი.

3. უ კ უ ფ ე ხ ი — დგომი სრულდება ცალ ფეხზე, მეორე ფეხი გატანილია უკან.

4. გ ა რ ე წ ი ნ ფ ე ხ ი — შუალედური მდგომარეობაა, დგომი სრულდება ცალ ფეხზე, მეორე ფეხი გატანილია წინ განზე 45° -ით, დანარჩენი შუალედური მდგომარეობანი დასახელება ამავე პრინციპით: „მარჯვენის გარეუკუფეხი“, „მარცხენის შიგწინფეხი“ და ა. შ.

ყველა ზემოთ ჩამოთვლილი მდგომარეობა შეიძლება შესრულდეს ფეხის ცერის იატაკზე შეხებით, ამ შემთხვევაში დასახელებას დაემატება სიტყვა „ცერზე“, მაგალითად: „მარცხენის წინფეხი ცერზე“, „მარჯვენის შიგუკუფეხი ცერზე“ და ა. შ.

5. ფ ე ხ შ ლ ი თ დ გ ო მ ი — სრულდება განზე გაშლილი ფეხებით, სიმძიმე განაწილებულია ორივე ფეხზე. თუ ცალი ფეხი წინაა, ხოლო მეორე უკან, მიეთითება რომელი ფეხია წინ, მაგალითად: „ფეხშლით დგომი, მარჯენა წინ“.

6. ჯ ვ ა რ ე დ ი ნ ი დ გ ო მ ი — სრულდება გადაჯვარედინებულ ფეხებზე. ცალი ფეხი წინაა, მეორე უკან, აღწერისას უნდა მიეთითოს რომელი ფეხია წინ.

7. ვ ა რ დ ნ ა — ცალი ფეხით სრულდება განიერი ნაბიჯი წინ მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრით, უკანა ფეხი გამართულია და მთელი ტერფით (გარეთ მიმართული ცერით) ებჯინება იატაკს, ტანის სიმძიმე წინა ფეხზეა გადატანილი.

თუ ვარდნა სხვა მიმართულებით სრულდება, აღინიშნება მართულებაც, მაგალითად: „მარჯვნივ ვარდნა“ ან „უკუვარდნა მარჯვენაზე“ და სხვ. იმ შემთხვევაში, როდესაც მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრით ცალი ფეხი ადგილზე რჩება, ხოლო მეორე ფეხით სრულდება განიერი ნაბიჯი რომელიმე მიმართულებით, დასახელებას დაემატება მეორე ფეხის მოძრაობაც — „მარცხენის უკუნაბიჯით ვარდნა მარჯვენაზე“ და ა. შ.

8. წინ ფეხ აქნევით — ცალი ფეხი მოძრაობს ქნევით წინ და ზევით და ისევ უბრუნდება საწყის მდგომარეობას. თუ ფეხი საწყის მდგომარეობას არ უბრუნდება, უნდა მიეთითოს რა მდგომარეობაში ჩერდება, მაგალითად: „წინფეხ-აქნევით მარჯვენის წინფეხი ცერზე“.

აქნევი შეიძლება შესრულდეს როგორც ძირითადი, ისე შუალედური მიმართულებით და დასახელებაც მიმართულების შესატყვისი იქნება, მაგალითად: „მარჯვენის გარეუკუფეხ-აქნევი“.

9. მოვლება (ცალი ფეხით) — სრულდება წოლბჯენიდან და ცალ ფეხზე ბუქბჯენიდან. ფეხი მოძრაობას იწყებს განზე და წინ, ტანმოვარჯიშე ხელებს იღებს იატაკიდან და ფეხს ატარებს მათ ქვევიდან, რის შემდეგაც ხელებით ისევ ებჯინება იატაკს, მათზე ტანის სიმძიმის გადატანით ფეხს გაატარებს მეორე ფეხის ქვემოდან და უბრუნდება საწყის მდგომარეობას. ამ მოძრაობის დასახელებისას უნდა მიეთითოს საწყისი მდგომარეობა.

10. უკუმოვლება — სრულდება როგორც მოვლება, მხოლოდ ფეხები მოძრაობას იწყებენ განზე და უკან.

11. წოლბჯენიდან თანასახელიანი მოვლება ბრუნით უკუმოლბჯენში — ტანმოვარჯიშე მენჯ-ბარძაყის სახსარში ოდნავი მოხრით მოძრაობას იწყებს ცალი ფეხით განზე და წინ, ხელების იატაკიდან შენაცვლებითი არეკნით ფეხს ატარებს მათ ქვემოდან, ერთდროულად ასრულებს ზურგისაკენ ბრუნს მხრით უკან და ფეხის შეერთებით მოდის უკანა წოლბჯენში.

12. უკანა წოლბჯენიდან უკუმოვლება ბრუნით წოლბჯენში — სრულდება როგორც წინა

მოძრაობა, ოღონდ ფეხი მოძრაობას იწყებს განზე და უკან და
ბრუნის სრულდება მხრით წინ.

13. ნ ა ბ ი ჯ ი — ცალი ფეხი გადაიდგმება წინ ისე, რომ
სხეულის სიმძიმე გადადის მასზე, მეორე ფეხი რჩება უკან ცე-
რით იატაკზე. თუ ნაბიჯი სრულდება სხვა მიმართულებით, მი-
ეთითება მიმართულებაც, მაგალითად: „მარცხენით ნაბიჯი გან-
ზე, მარჯვნივ, უკან“ და ა. შ.

14. მ ი დ გ მ ი თ ი ნ ა ბ ი ჯ ი — ცალი ფეხი გადაიდგმება
წინ და მიედგმება მეორე ფეხი.

15. ც ვ ლ ა დ ი ნ ა ბ ი ჯ ი თ ს ვ ლ ა — ცალი ფეხი გა-
დადის წინ ცერზე, მეორე მიედგმება ცერით ქუსლთან და წი-
ნა ფეხი გადაიდგმება წინ მთელ ტერფზე.

16. ნ ა ვ ა რ დ ი ს ნ ა ბ ი ჯ ი თ ს ვ ლ ა — სრულდება
როგორც მიდგმითა ნაბიჯი, მხოლოდ ამ შემთხვევაში ნაბი-
ჯები სრულდება ცერებზე და უკანა ფეხის მიდგმა სრულდება
წახტომით, რის დროსაც წინა ფეხი სწრაფად გაიტანება წინ.

17. პ ო ლ კ ა ს ნ ა ბ ი ჯ ი თ ს ვ ლ ა — ცალ ფეხზე მსუ-
ბუქი წახტომით მეორე ფეხი გადის წინ ოდნავ შიგნით, ზე-
ტანი ოდნავ ბრუნდება საწინააღმდეგო მხარეს, წინა ფეხი გა-
დაიდგმება წინ ცერზე და მეორე ფეხი მიედგმება უკნიდან,
რის შემდეგ იწყება მეორე ნაბიჯი უკანა ფეხზე მსუბუქი წახ-
ტომით.

18. ვ ა ლ ს ი ს ნ ა ბ ი ჯ ი თ ს ვ ლ ა — წარმოადგენს სამი
ნაბიჯის ნაერთს. პირველი ნაბიჯი სრულდება ქუსლიდან ცერ-
ზე გადაგორებით ოდნავი ბუქნით, ხოლო მეორე და მესამე —
ცერზე. ნაბიჯების სიგრძე თანაბარია.

19. პ ო ლ ო ნ ე ზ ი ს ნ ა ბ ი ჯ ი თ ს ვ ლ ა — წარმოად-
გენს სამი ნაბიჯის ნაერთს. მესამე ნაბიჯი სრულდება ოდნავი
ბუქნით და მეორე ფეხის წინ გატანით.

20. მ ა ზ უ რ კ ი ს ნ ა ბ ი ჯ ი თ ს ვ ლ ა — წარმოადგენს
სამი ნაბიჯის ნაერთს. პირველი ნაბიჯი სრულდება მსუბუქი
წახტომით და მეორე ფეხის ოდნავი წინ გატანით¹.

¹ ვინაიდან არსებობს კარგად დამუშავებული ქართული ცეკვის სვლები
და ნაბიჯები (იხ. დ. ლ. ჯავრიშვილის — ქართული ხალხური ცეკვები —
1958 წ. გამოც.), ავტორები ქართული ცეკვის ბიჯებს ამ წიგნში აღარ არჩე-
ვენ. რ ე დ.



21. წ ა ხ ტ ო მ ი — ეწოდება ორივე ფეხის არეკნით ხტომა რომელიმე მიმართულებით, რაც აღწერისას უნდა მიეთითოს.

22. წ ა ხ ტ ო მ ი ნ ა ბ ი ჯ ი თ — სრულდება ცალი ფეხიდან მეორეზე წინ გადახტომით, ამრეკნი ფეხი რჩება უკან ჰაერში.

23. წ ა ხ ტ ო მ ი ფ ე ხ მ ი რ ტ ყ მ ი თ — სრულდება ცალი ფეხის არეკნით და მეორის აქნევით. ფრენის ფაზაში ერთა ფეხას ტერფი ერტყმება მეორე ფეხის ტერფს ან ბარძაყის წინა ზედაპირს. წახტომი ფეხმირტყმით სრულდება მრავალნაირად და საჭიროდ მიგვაჩნია მისი დაწვრილებითი აღწერა. როდესაც ტერფას მირტყმა ბარძაყის წინა ზედაპირზე ხდება, აღწერისას უნდა მიეთითოს, მაგალიად: „მარცხენის არეკნით წახტომი ბარძაყზე ფეხმირტყმით“. ამ შემთხვევაში ქნევარა ფეხი (ე. ი. მარჯვენა) იხრება მუხლის სახსარში და მისი ტერფის ქვემო ზედაპირით სრულდება მირტყმა ამრეკნი ფეხის ბარძაყის წინა ზედაპირზე. დახტომი სრულდება ქნევარა ფეხზე, ხოლო ამრეკნი ფეხი რჩება უკან ჰაერში. როდესაც მირტყმა სრულდება ტერფით ტერფზე, ამ შემთხვევაში ამრეკნი ფეხის ტერფით ხდება მირტყმა ქნევარა ფეხის ტერფზე და დახტომი სრულდება ამრეკნი ფეხზე, ხოლო ქნევარა ფეხი ჰაერში რჩება, მაგრამ იმისდა მიხედვით, თუ ქნევარა ფეხი რა მიმართულებით ასრულებს აქნევს, მირტყმა სრულდება ტერფის სხვადასხვა ნაწილით. წინფეხაქნევის დროს მირტყმა სრულდება ამრეკნი ფეხის ტერფის ზემო ნაწილით ქნევარა ფეხის ტერფის ქვემო ზედაპირზე. უკუფეხაქნევის დროს, პირიქით, მირტყმა სრულდება ამრეკნი ფეხის ტერფის ქვემო ნაწილით ქნევარა ფეხის ტერფის ზემო ნაწილზე, ხოლო განფეხაქნევის დროს მირტყმა სრულდება ტერფების შიგნითა ნაწილით.

24. წ ა ხ ტ ო მ ი ფ ე ხ ც ვ ლ ი თ — ცალი ფეხით სრულდება აქნევი წინ და ზევით, ხოლო მეორეთი — წახტომი და ამ მომენტში ხდება ფეხების მდგომარეობის შეცვლა: ამრეკნი ფეხით სრულდება აქნევი წინ და ზევით, ხოლო ქნევარა ფეხზე — დახტომი. თუ შენაცვლების მომენტში ფეხები იხრება, იგი დასახელდება ასე — „ღუნფეხცვლით“.

ფეხცვლა შეიძლება შესრულდეს ადგილიდან ახტომით,

როდესაც ცალი ფეხი წინ დგას, მეორე კი უკან. ახტომის შემდეგ ფრენის ფაზაში ფეხები იშლება: უკანა ფეხი გადის წინ შეიძლება წინ, ხოლო წინა კი — უკან. დახტომი სრულდება პირვანდელ დგომში, ოღონდ შეიცვლება ფეხების მდგომარეობა, ე. ი. წინ მდგომი ფეხი იქნება უკან, უკანა კი წინ.

ადგილიდან ახტომი შეიძლება შესრულდეს აგრეთვე ორმაგი ფეხცვლით. ამ შემთხვევაში ახტომის შემდეგ ფრენის ფაზაში უკანა ფეხი გაიტანება წინ, წინა კი უკან და დახტომამდე ისევ უბრუნდებიან პირვანდელ მდგომარეობას.

25. წ ა ხ ტ ო მ ი უ კ უ ფ ე ხ ც ვ ლ ი თ — სრულდება როგორც ფეხცვლით წახტომი, მხოლოდ ფეხების შენაცვლება ხდება უკან, ე. ი. ფეხების შენაცვლებითი აქნევი წარმოებს უკან.

26. წ ა ხ ტ ო მ ი ფ ე ხ გ ა დ ა გ დ ე ბ ი თ — სრულდება ცალი ფეხიდან მეორეზე გადახტომით, ფეხების შენაცვლებით აქნევით და ზურგისაკენ ბრუნით. წახტომის შემდეგ ფრენის ფაზაში სრულდება ზურგისაკენ ბრუნის ამრეკნი ფეხის მხარეს, დახტომი სრულდება ქნევარა ფეხზე, ხოლო ამრეკნი ფეხით — უკან აქნევი.

27. ა ხ ტ ო მ ი ფ ე ხ შ ლ ი თ — სრულდება ადგილიდან. ახტომის შემდეგ ფრენის ფაზაში ფეხები იშლება განზე, დახტომის მომენტში კი ისევ ერთდება. თუ ფეხები იშლება წინ და უკან, უნდა მიეთითოს რომელი ფეხია წინ. მაგალითად: „ფეხშლით ახტომი, მარჯვენა წინ“.

28. ა ხ ტ ო მ ი მ უ ხ ლ კ ე ც ვ ი თ — ახტომის შემდეგ ფრენის ფაზაში ფეხები იხრება მუხლის სახსარში ტერფების უკან გატანით, ტანი გაზნეკილია. დახტომის მომენტში ფეხები ისევ იმართება.

29. ა ხ ტ ო მ ი წ ი ნ შ ვ ე რ ი თ — ფრენის ფაზაში ტანმოვარჯიშე იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში ისე, რომ ფეხების წინ გატანით შექმნას 90° -იანი კუთხე.

ზეტანისა და ტანის მოძრაობები და მდგომარეობანი

1. ზ ე ტ ა ნ ი ს ბ რ უ ნ ი — ქვედა ტანი უძრავადაა, მხოლოდ ზეტანი ბრუნდება მარჯვნივ ან მარცხნივ ვერტიკალური ღერძის გარშემო.



2. წინზნექი — ზეტანი იხრება წინ მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოკეცვით. ვინაიდან ეს მოძრაობა ქვემკლავით არ სრულდება, უნდა მიეთითოს მკლავების მდგომარეობა.

3. უკუზნექი — წელში გაზნექით ზეტანი იხრება უკან.

4. განზნექი — ზეტანი იხრება განზე — მარჯვნივ ან მარცხნივ. რომელ მხარესაც სრულდება ზნექი, დასახელებაც მისი შესატყვისი იქნება — „მარჯვნივ“ ან „მარცხნივ ზნექი“.

5. ზეტანის ტრიალი — ზნექიდან ზეტანი მოძრაობას იწყებს მარჯვნივ ან მარცხნივ და უბრუნდება საწყის მდგომარეობას. მაგალითად: თუ წინზნექიდან ზეტანი მოძრაობას დაიწყებს მარცხნივ, იგი ჯერ გადავა მარცხნივ ზნექში, შემდეგ უკუზნექში, მარჯვნივ ზნექში და დაუბრუნდება საწყის მდგომარეობას.

6. დაცემა წოლბჯენში — ტანმოვარჯიშე დგომიდან გამართული ტანით ეცემა წინ მოხრილ ან გამართულ მკლავებზე წოლბჯენში ისე, რომ ადგილიდან ფეხს არ ინაცვლებს.

7. პირადმა წოლი — ტანმოვარჯიშე იატაკზე წევს ზურგით, წელში გამართული, მკლავები დაშვებული აქვს ქვევით.

8. პირქვე წოლი — ტანმოვარჯიშე იატაკზე წევს მუცლით, პირისახით იატაკისკენ მიმართული.

9. წოლბჯენი — ტანმოვარჯიშე პირქვე დაწოლილი, გამართული მკლავებით ებჯინება იატაკს, ფეხები გატანილი აქვს უკან, ტანი გამართულია. თუ მკლავები მოიხრება, დასახელება იქნება „ლუნწოლბჯენი“.

10. უკანა წოლბჯენი — სრულდება როგორც წოლბჯენი, მხოლოდ ტანმოვარჯიშე იატაკისაკენ ზურგითაა მიქცეული და ფეხები გატანილი აქვს წინ.

ააროგაბული ილეთეგი

1. გორება — ეწოდება ისეთ მოძრაობას, როდესაც ტანმოვარჯიშე ასრულებს გადაგორებას ისე, რომ იატაკს გარკვეული მონაცვლეობით ეხება გორებაში მონაწილე სხეულის

სხვადასხვა ნაწილი. გორება სრულდება სხვადასხვა მიმართულებით — წინ, უკან და განზე (მარჯვნივ და მარცხნივ). იმისდა მიხედვით, თუ რა მიმართულებით სრულდება გორება, დასახელებაც მისი შესატყვისი იქნება — „წინდაგორება“, „უკუდაგორება“ და „მარჯვნივ“ ან „მარცხნივ გორება“. აღწერისას მითითებულ უნდა იქნეს საწყისი და საბოლოო მდგომარეობა. მაგალითად, „ჩოქდგომიდან წინდაგორებით მკერდყირა“ ან „ხელყირიდან უკუვადაგორებით წოლბჯენი“ და სხვ.

2. კოტრიალი — ეწოდება მთელი ტანის გადატრიალებით წინ ან უკან წრიულ მოძრაობას ისე, რომ იატაკს თანამიმდევრობით ეხება ხელები, თავი, კისერი, ბეჭები, მხარი და ტანის სხვა ნაწილი ან პირიქით. მიმართულებათა შესატყვისად დასახელებს: — „წინკოტრიალი“ და „უკუკოტრიალი“. კოტრიალის აღწერისას, გარდა საწყისი და საბოლოო მდგომარეობის აღნიშვნისა, უნდა მიეთითოს, როგორ სრულდება იგი: წახტომით, ცალი ფეხის არეკნით, ხელფეხდაკრეფით, ხელყირის გადაცილებით და სხვ.

3. ყირამალა — ეწოდება ტანმოვარჯიშის ჰაერში ყირამალა გადატრიალებას დამატებითი საყრდენის გადაცილებით. დამატებითი დაბჯენი შეიძლება იყოს ცალი ან ორი ხელით, ან ხელებით და თავით. იმისდა მიხედვით, თუ ყირამალა რა მიმართულებით სრულდება, დასახელებაც მისი შესატყვისი იქნება: „წინყირამალა“, „უკუყირამალა“ და „გვერდყირამალა“. ყირამალა შეიძლება მრავალნაირად შესრულდეს, მაგალითად, ხელების ერთდროულად ან რაგრიგობით დაბჯენით, ცალი ან ორივე ფეხის არეკნით, ნელა ან ტემპში, ცალ ან ორივე ფეხზე და სხვ. ყველა შემთხვევაში საჭირო არ არის ყირამალის შესრულების დაწვრილებითი აღწერა. მაგალითად, როდესაც წინყირამალა სრულდება ტემპში ცალი ფეხის არეკნით, ხელების ერთდროული დაბჯენით ორივე ფეხზე დგომში მოსვლით, აღწერისას ამ დეტალებზე არ მიერთიება და პირდაპირ მოკლედ დაიწერება — „გამორბენით წინყირამალა“, მაგრამ თუ წინყირამალა სხვანაირად სრულდება, მაშინ ყველაფერზე მიეთითება, მაგალითად, „ნელი წინყირამალა რიგრიგობით დაბჯენით“ ან „გამორბენით ორივე ფეხის არეკნით“ წინყი-



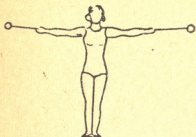
რამალა“ და ა. შ. ასევე, თუ უკუყირამალა სრულდება ადგილიდან ორავე ფეხის არეკნით, ორავე ხელას დაბჯენით ორევე ფეხზე დგომში მოსვლათ, მოკლედ დაიწერება — „უკუყირამალა“, ხოლო დანარჩენ შემთხვევებში ყველაფერა აღინიშნება, მაგალითად, „ცალა ფეხას არეკნით უკუყირამალა“ ან „უკუყირამალა უკუდაგორებით წოლბჯენში“ და სხვ. გვერდყირამალა სრულდება ცალა ფეხის აქნევით და მეორას არეკნით. მოძრაობა სრულდება განზე, ერთ სწორ ხაზზე, ხელყირის გადაცილებით. ფეხით არეკნის შემდეგ ხელები იატაკებჯინება რიგრიგობით, ჯერ თანასახელიანი, ხოლო შემდგომ ნაირსახელიანი და ასევე მონაცვლეობით ხდება ხელების იატაკიდან მოცილება. ხელყირის მდგომარეობაში ფეხები განზე გაშალა რჩება და ხელყირას გადაცილების შემდეგ იატაკზე იდგმება ჯერ ქნევარა ფეხი, შემდგომ კი ამრეკნი.

4. ა მ ა რ თ ა დ გ ო მ ი — ეწოდება ისეთ მოძრაობას, როდესაც მოვარჯიშე ყირაში მდგომი მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრით და სწრაფი გამართვით, წინგადატრიალებით დადგება ფეხზე ისე, რომ ადგომის მომენტში ადგილი ექნება ფრენის ფაზას. აღნიშნული ილეთი სრულდება სხვადასხვა მდგომარეობიდან (თავყირიდან, ხელყირიდან, ბეჭხეშვერიდან და სხვ.), ამიტომ საჭიროა მისი აღწერისას მიეთითოს საწყის მდგომარეობაზე, ხოლო საბოლოო მდგომარეობა აღინიშნება იმ შემთხვევაში, როცა ამართადგომი სრულდება არა ორ ფეხზე, არამედ სხვა მდგომარეობაში, მაგალითად, „თავყირიდან ამართადგომი ცალ ფეხზე“ ან „თავყარიდან ამართადგომი ზურგისაკენ ბრუნით წოლბჯენში“ და სხვ.

5. მ ა ლ ა ყ ი — ეწოდება მოვარჯიშის ჰაერში ყირამალა გადატრიალებას დამატებითი საყრდენის გარეშე, ე. ი. იატაკიდან ფეხებით არეკნის შემდეგ მოვარჯიშე ჰაერში გადატრიალდება და დადგება კვლავ ფეხზე ისე, რომ ფრენის ფაზაში იატაკს სხეულის სხვა ნაწილით არ შეეხება. იმისდა მიხედვით, თუ მალაყი რა მიმართულებით სრულდება, დასახელებაც მისი შესატყვისი იქნება: წინმალაყი, უკუმალაყი და გვერდმალაყი. მისი აღწერისას უნდა მიეთითოს, თუ როგორ სრულდება იგი, მაგალითად, „უკუმართმალაყი ზურგისკენ ბრუნით“ ან „ცალი ფეხის არეკნით წინმართმალაყი ცალ ფეხზე“ და სხვ.

გურჯებით ვარჯიში ჩვენ ვხვდებით გურჯების ხელში დაჭერის ორნაირ მდგომარეობას: ერთი, როდესაც გურჯები მკლავების გაგრძელებას წარმოადგენს (სურ. 93), ხოლო მეორე, როდესაც გურჯები მკლავებზეა დაწყობილი (სურ. 94).

იმ შემთხვევაში, როდესაც გურჯები მკლავების გაგრძელებას წარმოადგენს, ძირითად და შუალედურ მდგომარეობათა დასახელება იქნება ისეთივე, როგორცაა უსაგნოდ თავისუფალი ვარჯიშის დროს, მხოლოდ სიტყვა „მკლავი“ შეიცვლება „გურჯით“, მაგალითად, „განგურჯი“ (განმკლავის ნაცვლად),



სურ. 93.



სურ. 94.

„გარეზეგურჯი“ (გარეზემკლავის ნაცვლად) და ა. შ. მაგრამ, როდესაც გურჯები მკლავებზეა დაწყობილი, დასახელებები მხოლოდ მკლავების მდგომარეობა.

გურჯებით ვარჯიში მოძრაობები იყოფა ორ ჯგუფად:

1. წრეები (როდესაც მკლავი ან გურჯი შემოხაზავს 360° -სს) და
2. რკალები (როდესაც მკლავი ან გურჯი შემოხაზავს 360° -ზე ნაკლებს).

როგორც წრეები, ისე რკალები რადიუსის სიდიდის მიხედვით სამი სახისაა: 1. დიდი, 2. საშუალო და 3. მცირე.

გურჯებით ვარჯიში შეიძლება შესრულდეს ცალი ან ორივე ხელით პირითს, ჰორიზონტალურ, გვერდით და შუალედურ სიბრტყეებში.

ორი ხელით მოძრაობა შეიძლება შესრულდეს: ა) ერთდროულად, ბ) რიგრიგობით ან გ) თანამიმდევრობით.

გურზებით მოძრაობათა აღწერისას საჭიროა აღინიშნოს შემდეგი:

1. შესრულებული მოძრაობის (წრის ან რკალის) სიდიდე (დიდი, საშუალო, მცირე);
2. სიბრტყე, რომელშიც სრულდება მოძრაობა (პირითი სიბრტყე არ აღინიშნება);
3. მოძრაობის მიმართულება (ზევით, ქვევით, გარეთ, შიგნით, წინ, უკან და ა. შ. იმისდა მიხედვით, თუ როგორ საწყის მდგომარეობიდან სრულდება მოძრაობა);
4. მოძრაობის დასახელება (წრე, რკალი);
5. გურზის მდგომარეობა ტანის მიმართ (ტანს წინ, მხარს უკან, თავს ზემოთ, ხელს უკან ან შიგნით და ა. შ.);
6. რკალის შესრულების დროს საბოლოო მდგომარეობა. თუ მოძრაობა ცალი ხელით სრულდება, უნდა მიეთითოს რომელი ხელია ეს, ხოლო როდესაც თითოეული ხელით სხვადასხვა მოძრაობა სრულდება, უნდა აღიწეროს ცალ-ცალკე.

წ რ ე ბ ი

როგორც ზევით იყო აღნიშნული, წრეები სამი სახისაა: დიდი, საშუალო და მცირე.

1. დ ი დ ი წ რ ე — სრულდება გამართული მკლავის მხრის სახსარში მოძრაობით ისე, რომ მკლავი მიმართულების შეუცვლელად უბრუნდება საწყის მდგომარეობას. მკლავთან ერთად მოძრაობს გურზიც. ისევე როგორც უსაგნოდ თავისუფალ ვარჯიშში, წრეების დასახელება განისაზღვრება მკლავების მოძრაობის პირველდაწყებითი მიმართულებით, მაგრამ ამ შემთხვევაში წრეების დასახელებას წინ დაერთვის სიტყვა „დიდი“, მაგალითად, ქვეგურზიდან და ზეგურზიდან სრულდება „დიდი წინწრეები და უკუწრეები“, „დიდი გარეწრეები და შიგნწრეები“, „დიდი მარჯვნივ წრეები და მარცხნივ წრეები“, წინგურზიდან, განგურზიდან და უკუგურზიდან — „დიდი ქვეწრეები და ზეწრეები“.

2. ს ა შ უ ა ლ ო წ რ ე — მოძრაობა სრულდება ერთდროულად როგორც ნიდაყვის, ისე მხრის სახსარში, ამასთან ერთად ხელების მაჯის სახსარში მოძრაობით გურზებით სრულდება



მცირე წრეები (გამონაკლისს შეადგენს საშუალო წრეები ტანს წინ, რომლის დროსაც გურზებით არ სრულდება მცირე წრეები და გურზები წარმოადგენს მკლავების გაგრძელებას).

საშუალო წრეების დასახელებაც განისაზღვრება მოძრაობის პირველდაწყებით მიმართულებით, ოღონდ, როდესაც საშუალო წრეები სრულდება პირითს ან ჰორიზონტალურ სიბრტყეში, უნდა აღინიშნოს გურზების მოძრაობაც ტანის მიმართ, მაგალითად, მარჯვნივ განგურზიდან — „საშუალო ქვეწრეები ტანს წინ (ან ტანს უკან), მარცხნივ განგურზი“, ზეგურზიდან — „საშუალო გარეწრეები მხარს უკან“ ან „მარჯვნივ საშუალო წრეები თავს უკან“, წინგურზიდან — „მარცხნივ საშუალო თანამიმდევრობითი წრეები თავს ზემოთ“ და სხვ.

3. მ ც ი რ ე წ რ ე — სრულდება მხოლოდ გურზებით. ხელების მაჯის სახსარში მოძრაობით გურზები შემოხაზავს 360°-ს და უბრუნდება საწყის მდგომარეობას. მცირე წრეების დასახელებანი დიდი წრეების დასახელებათა ანალოგიურია. იმისდა მიხედვით, თუ მკლავები როგორ საწყის მდგომარეობაშია, შეიძლება შესრულდეს: წინწრეები, უკუწრეები, შიგწრეები, გარეწრეები, მარჯვნივ წრეები, მარცხნივ წრეები, ზეწრეები და ქვეწრეები, რომელთაც წინ დაერთვის სიტყვა „მცირე“.

მცირე წრეების აღწერისას ყველა შემთხვევაში საჭიროა აღინიშნოს გურზების მოძრაობა ტანის ან მკლავების მიმართ, რაც განისაზღვრება მკლავების მდგომარეობით. მაგალითად, განგურზიდან მცირე ქვეწრეები და ზეწრეები სრულდება მკლავს წინ და მკლავს უკან, ხოლო ჰორიზონტალური წრეები (წინ ან უკან) — მკლავს ზემოთ და მკლავს ქვემოთ. წინგურზიდან ზეწრეები და ქვეწრეები სრულდება მკლავს შიგნით და მკლავს გარეთ, ხოლო ჰორიზონტალური წრეები (მარჯვნივ და მარცხნივ) — მკლავს ზემოთ და მკლავს ქვემოთ. ქვეგურზიდან შიგწრეები, გარეწრეები, მარჯვნივ და მარცხნივ წრეები სრულდება ტანს წინ და ტანს უკან, ხოლო წინწრეები და უკუწრეები — მკლავს შიგნით და მკლავს გარეთ. ზე-

გურზიდან შიგწრეები, გარეწრეები, მარჯვნივ და მარცხნივ წრეები სრულდება მკლავს წინ და მკლავს უკან, ხოლო წინ წრეები და უკუწრეები — მკლავს შიგნით და მკლავს გარეთ.

რ კ ა ლ ე ბ ი

გურზებით ვარჯიშში ხშირად სრულდება ისეთი მოძრაობა, რომლის დროსაც მკლავი ან გურზი არ შემოხაზავს მთლიან წრესი. როდესაც მკლავის ან გურზის მიერ შემოხაზული რკალი 360° -ზე ნაკლებია, ტანვარჯიშულ ტერმინოლოგიაში მის აღსანიშნავად იხმარება ტერმინი — „რკალი“. ისევე, როგორც წრეები, რადიუსის სიდიდის მიხედვით რკალებიც სამი სახისაა: დიდი, საშუალო და მცირე, რომლებიც სრულდება იმავე მიმართულებით და ტერმინოლოგიური დასახელებანიც ისეთივეა, მხოლოდ სიტყვა „წრე“ იცვლება „რკალით“. ამასთან რკალების შესრულებისას უნდა აღინიშნოს საბოლოო მდგომარეობა. მაგალითად, ძირითადი დგომი, ქვემკლავიდან — „მცირე შიგრკალებით ზეგურზი“ ან „მცირე უკუტრკალებით გარეზე-გურზი“ და სხვ.

თავისუფალი ვარჯიში ტანვარჯიშული ჯოხით

როგორც გურზებით, ასევე ჯოხით ვარჯიშები სრულდება ძირითს, ჰორიზონტალურ, გვერდით და შუალედურ სიბრტყეში.

ჯოხით ვარჯიშებში ჩვენ ვხვდებით სივრცეში სამ ძირითად მდგომარეობას: 1. შვეულს, 2. თარაზულს და 3. დახრილს.

თარაზული მდგომარეობა აღწერისას საერთოდ არ აღინიშნება, ხოლო შვეული და დახრილი კი მიეთითება. თუ დახრილ მდგომარეობაში მითითებული არ არის დახრის კუთხის სიდიდე, იგულისხმება, რომ ჯოხი 45° -ით დახრილია ტანის მიმართ.

ვიდრე ჯოხის მდგომარეობათა დასახელების აღწერას შევუდგებოდეთ, საჭიროა გავეცნოთ ჯოხის დაჭერის ხერხებს და მასზე ტაციის სახეებს.

ყოველგვარი მდგომარეობის შესრულებისას ჯოხი შეიძლება გვეჭიროს ცალი ან ორივე ხელით. ცალი ხელით ტაცი ღებება იყოს ჯოხის ბოლოზე ან შუაზე. ორი ხელით კი ჯოხის ბოლოებზე, ერთ ბოლოზე, შუაზე და ცალით ბოლოზე და მეორით შუაზე.

ჯოხზე ტაცის სახეები შემდეგნაირია: 1. დატაცი (იხ. გვ. 22, სურ. 20), 2. ამოტაცი (იხ. გვ. 22, სურ. 21), 3. ნაირტაცი (ცალი დატაცში და მეორე ამოტაცში ან ცალი დატაცში და მეორე ბრუნტაცში, ან ცალი ამოტაცში და მეორე ბრუნტაცში) (იხ. გვ. 23, სურ. 23), 4. ბრუნტაცი (იხ. გვ. 22, სურ. 22) და 5. ჯვარედინი ტაცი (იხ. გვ. 23, სურ. 24).

ტაცის ცვლა ხორციელდება გადატაცით, ცურებით გადატაცით, ცალი ხელის შებრუნებით, ჯოხის თავს ზემოდან ან ფეხებს ქვემოდან ტანს უკან გადატანით, ჯოხის გადატრიალებით, ჩაგრებით და ამოგრებით.

ჯოხის ზემოაღნიშნული მდგომარეობები — შვეული, თარაზული და დახრილი, შეიძლება ტანმოვარჯიშის ტანის მიმართ იყოს სიმეტრიული და ასიმეტრიული.

სიმეტრიული მდგომარეობები

სიმეტრიული — ეწოდება ისეთ მდგომარეობებს, როდესაც ჯოხი გვეჭირავს ორივე ხელით (გამართული ან მოხრილი მკლავებით) ისე, რომ ჯოხიც და მკლავებიც ტანის მიმართ სიმეტრიულ მდგომარეობაშია. მაგალითად, ხელების ბოლოებზე ტაცით ჯოხი გვეჭირავს თარაზულად ტანს წინ ან ტანს უკან ქვევით, მკერდზე, მკერდს წინ, თავს ზემოთ, მხრებზე და სხვ. ყველა შემთხვევაში ორივე მკლავი ტანის მიმართ ერთნაირ მდგომარეობაშია და ჯოხიც სიმეტრიულად არის. ასეთ მდგომარეობათა აღწერისას იწერება მხოლოდ ჯოხის მდგომარეობა, მაგალითად:

1. **ჯოხი ქვევით** (სურ. 95) — ჯოხი გვეჭირავს ორივე ხელით ბოლოებზე ტაცით, გამართული მკლავები ქვევითა დაშვებული, ჯოხი ეხება ბარძაყების წინა ზედაპირს.

2. **ჯოხი მკერდზე** (სურ. 96) — ჯოხი გვეჭირავს ორი-

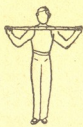
ვე ხელით ბოლოებზე ტაცით, მკლავები მოხრილია, ჯოხი მკვდარად მხრების სიმაღლეზე;

3. ჯოხი წინ (სურ. 97) — ჯოხი გვიჭირავს ორივე ხელით ბოლოებზე ტაცით, გამართული მკლავები წინაა გატანილი;

4. ჯოხი თავზე (სურ. 98) — ჯოხი გვიჭირავს ორივე ხელით ბოლოებზე ტაცით, მკლავები მოხრილია, ჯოხი შუა ნაწილით გვიდევს თავზე;



სურ. 95.



სურ. 96.



სურ. 97.

5. ჯოხი ზევით (სურ. 99) — ჯოხი გვიჭირავს ორივე ხელით ბოლოებზე ტაცით, გამართული მკლავები ზევითაა აწეული;

6. ჯოხი მხრებზე (სურ. 100) — ჯოხი გვიჭირავს ორივე ხელით ბოლოებზე ტაცით, მკლავები მოხრილია, ჯოხი გვიდევს თავს უკან მხრებზე;



სურ. 98.



სურ. 99.

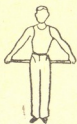


სურ. 100.

7. ჯოხი ბეჭებზე — ჯოხი გვიჭირავს ორივე ხელით ბოლოებზე ტაცით, მკლავები მოხრილია, ჯოხი გვიდევს ბეჭებზე მხრებს ქვემოთ.



8. ჯოხი უკან ქვევით (სურ. 101) — ჯოხი გვიჭირავს ორივე ხელით ბოლოებზე ტაციტ ტანს უკან, გამართული მკლავები ქვევითაა დაშვებული, ჯოხი ეხება ბარძაყების უკანა ზედაპირს;



სურ. 101.



სურ. 102.

10. ჯოხი წინ—ზევით — შუალედური მდგომარეობაა. ჯოხი გვიჭირავს ორივე ხელით ბოლოებზე ტაციტ, გამართული მკლავები ატანილია წინ და ზევით. ჯოხი წინიდან 45°-ით აწეულია ზევით;

11. ჯოხი წინ—ქვევით — შუალედური მდგომარეობაა. ჯოხი გვიჭირავს ორივე ხელით ბოლოებზე ტაციტ, გამართული მკლავები წინ და ქვევითაა გატანილი, ხოლო ჯოხი წინიდან 45°-ით დაშვებულია ქვევით.

სიმეტრიული იქნება იგივე მდგომარეობანი ჯოხის შუა ნაწილზე ორივე ხელის ტაციტ. ამ შემთხვევაში დასახელებანი რჩება იგივე, მაგრამ ჯოხის მდგომარეობის განსაზღვრასთან ერთად აღინიშნება ტაცი და მიეთითება — თუ ჯოხი შვეულ მდგომარეობაშია:

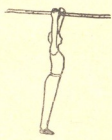
1. შუაში ნაირ ტაციტ ჯოხი შვეულად წინ (სურ. 102). ჯოხი გვიჭირავს ორივე ხელით შუა ნაწილზე ტაციტ ისე, რომ ორივე ნები ერთმანეთისკენაა მიმართული, გამართული მკლავები გატანილია წინ, ჯოხი შვეულადაა;

2. შუაში ტაციტ ჯოხი წინ — ჯოხი გვიჭირავს ორივე ხელით შუა ნაწილზე ტაციტ ისე, რომ ხელები ერთმანეთს ეხება, გამართული მკლავები წინაა გატანილი;

3. შუაში ტაციით ჯოხი ზევით — ჯოხი გვიჭირავს ორივე ხელით შუა ნაწილზე ტაციით ისე, რომ ორივე ნები ერთ მხარესაა მიმართული, გამართული მკლავები აწეულია ზევით, ჯოხის თავისუფალი ბოლოები განზეა მიმართული.

4. შუაში ნაირ ტაციით ჯოხი ზევით თავისუფალი ბოლოებით წინ და უკან მიმართული (სურ. 103). ჯოხი გვიჭირავს ორივე ხელით შუა ნაწილზე ტაციით ისე, რომ ნებები მიმართულია ერთმანეთისკენ, გამართული მკლავები ზევითაა აწეული, ჯოხის თავისუფალი ბოლო ერთი წინაა მიმართული, მეორე უკან.

სიმეტრიული იქნება აგრეთვე ორივე ხელით ჯოხის ცალ ბოლოზე ტაციით ისეთი მდგომარეობები, როცა ჯოხის თავისუფალი ბოლო მიმართულია წინ, უკან, ზევით ან ქვევით. ასეთი ვარჯიშების აღწერისას ჯოხის მდგომარეობისა და ტაცის განსაზღვრასთან ერთად აღინიშნება ჯოხის თავისუფალი ბოლოს მიმართულებაც, მაგალითად:



სურ. 103.



სურ. 104.

1. ბოლოზე ტაციით ჯოხი წინ, თავისუფალი ბოლოთი წინ. ჯოხი გვიჭირავს ორივე ხელით ცალ ბოლოზე ტაციით, გამართული მკლავები გატანილია წინ, ჯოხის თავისუფალი ბოლო წინაა მიმართული.

2. ბოლოზე ტაციით ჯოხი დახრილად წინ, თავისუფალი ბოლოთი ქვევით. სრულდება როგორც წინა მდგომარეობა, მხოლოდ ჯოხი დახრილია წინ—ქვევით 45°-ზე;

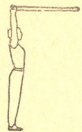
3. ბოლოზე ტაციით ჯოხი შვეულად წინ, თავისუფალი ბოლოთი ზევით (სურ. 104) —



ჯოხი გვიჭირავს ორივე ხელით ცალ ბოლოზე ტაცით, ეგანთა...
 თული მკლავები გატანილია წინ, ჯოხი შვეულ მდგომარეობა-
 შია თავისუფალი ბოლოთი ზევით მიმართული;

4. ბოლოზე ტაცით ჯოხი შვეულად წინ, თავისუფალი ბოლოთი ქვევით. სრულდება როგორც წინა მდგომარეობა, მხოლოდ ჯოხის თავისუფალი ბოლო მიმართულია ქვევით.

5. ბოლოზე ტაცით ჯოხი ზევით, თავისუფალი ბოლოთი წინ (სურ. 105). ჯოხი გვიჭირავს ორივე ხელით ცალ ბოლოზე ტაცით, გამართული მკლავები ზევითა აწეული, ჯოხის თავისუფალი ბოლო მიმართულია წინ;



სურ. 105.



სურ. 106.

6. ბოლოზე ტაცით ჯოხი ზევით, თავისუფალი ბოლოთი უკან. სრულდება როგორც წინა მდგომარეობა, მხოლოდ ჯოხის თავისუფალი ბოლო მიმართულია უკან;

7. ბოლოზე ტაცით ჯოხი თავზე, თავისუფალი ბოლოთი წინ. ჯოხი გვიჭირავს ორივე ხელით ცალ ბოლოზე ტაცით, ხელები გვიდევს თავზე, ჯოხის თავისუფალი ბოლო მიმართულია წინ;

8. ბოლოზე ტაცით ჯოხი თავზე, თავისუფალი ბოლოთი უკან. — სრულდება როგორც წინა მდგომარეობა, მხოლოდ ჯოხის თავისუფალი ბოლო მიმართულია უკან;

9. ბოლოზე ტაციოთ ჯოხი შვეულად ვით, თავისუფალი ბოლოთი ზევით (სურ. 106). ჯოხი გვიჭირავს ორივე ხელით ცალ ბოლოზე ტაციოთ, გამართული მკლავები აწეულია ზევით, ჯოხის თავისუფალი ბოლო ზევითაა მიმართული.

10. ბოლოზე ტაციოთ ჯოხი შვეულად ზევით, თავისუფალი ბოლოთი ქვევით — სრულდება როგორც წინა მდგომარეობა, მხოლოდ ჯოხის თავისუფალი ბოლო მიმართულია ქვევით;

11. ბოლოზე ტაციოთ ჯოხი შვეულად თავზე — სრულდება ორივე ხელის ცალ ბოლოზე ტაციოთ, მკლავები მოხრილია და ხელები გვიდევს თავზე, ჯოხის თავისუფალი ბოლო მიმართულია ზევით¹.

ასიმეტრიული (ცალმხრივი) მდგომარეობები

ასიმეტრიული ეწოდება ისეთ მდგომარეობებს, როდესაც ჯოხი გვიჭირავს ცალი ან ორივე ხელით (ცალი მკლავი მოხრილია, მეორე კი გამართული, ან ორივე გამართულია, მაგრამ ტანის მიმართ სხვადასხვა მდგომარეობაშია) ისე, რომ ტანის მიმართ ან მკლავებია ასიმეტრიულ მდგომარეობაში, ან ჯოხია, ან მკლავებიც და ჯოხიც ერთდროულად.

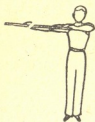
მდგომარეობები, რომელთა დროს ჯოხიც და მკლავებიც ტანის მიმართ ასიმეტრიულადაა

1. ჯოხი მარჯვენა მხართან განზე (სურ. 107). მარცხენა ხელი ჯოხის ბოლოზე ტაციოთ მარჯვენა მხართანაა ისე, რომ ნიდაყვის სახსარში მოხრილი მკლავი აწეულია მხრის სიმაღლეზე, ჯოხის მეორე ბოლო მიმართულია მარჯვნივ, მარჯვენა მკლავი ჯოხის გასწვრივ იმყოფება მასზე ტაციოთ;

¹ აღნიშნულ მდგომარეობაში ჯოხის თავისუფალი ბოლოს მიმართულება არ მიეთითება, ვინაიდან შვეულად ჯოხის სხვაგვარად დაჭერა თუ არა თავისუფალი ბოლოთი ზევით მიმართული, არ შეიძლება.

2. ჯოხი მარჯვენა მხართან განზე — სრულდება როგორც წინა მდგომარეობა, მაგრამ ჯოხი მარჯვენა მკლავთან ერთად დახრილია ქვევით 45° -ზე;

3. ჯოხი თავზე მარჯვნივ (სურ. 108). მარცხენა ხელი ჯოხის ბოლოზე ტაციტ გვიდევს. თავზე, ჯოხის მეორე ბოლო მიმართულია მარჯვნივ. მარჯვენა გამართული მკლავი გატანილია განზე ჯოხის გასწვრივ, თავის სიმაღლეზე;

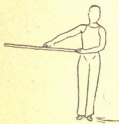


სურ. 107.

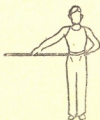


სურ. 108.

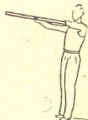
4. ჯოხი მარჯვენა თეძოსთან განზე (სურ. 109) — მარცხენა ხელი ჯოხის ბოლოზე ტაციტ იმყოფება მარჯვენა თეძოსთან, ხოლო მარჯვენა მკლავი გატანილია განზე დახრილად, რომლითაც ჯოხი თარაზულ მდგომარეობაშია დაკავებული. ჯოხის მარჯვენა ბოლო მიმართულია განზე — მარჯვნივ;



სურ. 109.



სურ. 110.



სურ. 111.

5. ჯოხი ტანს უკან მარჯვნივ (სურ. 110) — მარცხენა ხელი ჯოხის ბოლოზე ტაციტ მიტანილია მარჯვენა თეძოსთან უკანა მხრიდან, მარჯვენა მკლავი გატანილია გან-



ზე დახრილად; რომლითაც ჯოხი თარაზულ მდგომარეობაშია დაკავებული. ჯოხის მარჯვენა ბოლო მიმართულია მარჯვნივ;

6. **ჯოხი მარჯვენა მხართან წინ** (სურ. 111) — მარცხენა ხელი ჯოხის ბოლოზე ტაციტ მარჯვენა მხართანაა, ჯოხის მეორე ბოლო მიმართულია წინ, მარჯვენა მკლავი ჯოხის გასწვრივ გატანილია წინ მასზე ტაციტ;

7. **ჯოხი შვეულად მარჯვენა მხართან ზევით** (სურ. 112) — მარცხენა ხელი ჯოხის ბოლოზე ტაციტ მარჯვენა მხართანაა, ნიდაყვი გატანილია წინ მხრის სიმაღლეზე, ჯოხის მეორე ბოლო მიმართულია ზევით, მარჯვენა მკლავი ჯოხის გასწვრივ ზევითაა აწეული მასზე ტაციტ.



სურ. 112.



სურ. 113.



სურ. 114.

8. **ჯოხი დახრილად მარჯვენა მხართან უკან** (სურ. 113) — მარცხენა ხელი ჯოხის ბოლოზე ტაციტ მიტანილია მარჯვენა მხართან; ჯოხის მეორე ბოლო ქვევით — უკანაა მიმართული, მარჯვენა მკლავი ქვევიდან უკან გატანილია ზღვარამდე ჯოხის გასწვრივ მასზე ტაციტ.

9. **ჯოხი შვეულად მარჯვენა თეძოსთან მარცხენა ბოლოთი ზევით** (სურ. 114) — მარჯვენა ხელი ჯოხის ბოლოზე ტაციტ მარჯვენა თეძოსთანაა მიტანილი, ჯოხის მარცხენა ბოლო მიმართულია ზევით, მარცხენა ხელი ჯოხის ბოლოზეა ჩავლებული თავს ზემოდან ნებით წინ მიმართული.

მდგომარეობები, რომელთა დროსაც მხოლოდ ჯოხია
ტანის მიმართ ასიმეტრიულად

1. ბოლოზე და შუაზე ტაციტ ჯოხი წინ — ჯოხი გვიჭირავს ორივე ხელით — ცალის ბოლოზე და მეორის შუაზე ტაციტ, გამართული მკლავები გატანილია წინ მხრების სიმაღლეზე ერთმანეთის პარალელურად.

2. ბოლოზე და შუაზე ტაციტ ჯოხი ზევით — ჯოხი გვიჭირავს ორივე ხელით — ცალის ბოლოზე, ხოლო მეორის შუაზე ტაციტ. გამართული მკლავები აწეულია ზევით, ჯოხი თარაზულადაა თავს ზემოდან თავისუფალი ბოლოთი განზე მიმართული.

3. ბოლოზე და შუაზე ტაციტ ჯოხი მკერდზე — ჯოხი გვიჭირავს ორივე ხელით — ცალის ბოლოზე და მეორის შუაზე ტაციტ. ჯოხი მკერდზეა თარაზულად თავისუფალი ბოლოთი განზე მიმართული, მკლავები მოხრილია ნიდაყვის სახსარში.



სურ. 115.

4. ბოლოზე ტაციტ ჯოხი წინ, თავისუფალი ბოლოთი მარცხნივ — ჯოხი გვიჭირავს ორივე ხელით ერთ ბოლოზე ტაციტ, გამართული მკლავები გატანილია წინ, ხოლო ჯოხის თავისუფალი ბოლო მიმართულია მარცხნივ.

5. ბოლოზე ტაციტ ჯოხი ზევით თავისუფალი ბოლოთი მარჯვნივ (სურ. 115) — ჯოხი გვიჭირავს ორივე ხელით ბოლოზე ტაციტ, ხელები ზევითაა ნებით წინ მიმართული, ჯოხის თავისუფალი ბოლო მიმართულია მარცხნივ.

მდგომარეობები, რომელთა დროსაც მხოლოდ
მკლავებია ტანის მიმართ ასიმეტრიულად

1. ჯოხი შვეულად წინ, მარჯვენაზე მოდან (სურ. 116) — ჯოხი გვიჭირავს ორივე ხელით ბოლოებზე ტაციტ, გამართული მკლავები გატანილია წინ — მარჯვე-

ნა ზემოდან, მარცხენა ქვემოდან. ჯოხი ტანის წინ შვეულ მდგომარეობაშია.

2. ჯოხი დახრილად წინ, მარჯვენა ზემოდან (სურ. 117) — ჯოხის ბოლოებზე ტაციტ მკლავები გატანილია წინ — მარჯვენა 45°-ით ზევით — წინ და განზე, ხოლო მარცხენა ქვევით — წინ და განზე. ჯოხი დახრილ მდგომარეობაშია 45°-ით, მარჯვენა ბოლო მიმართულია ზევით — განზე, მარცხენა ქვევით — განზე.



სურ. 116.



სურ. 117.

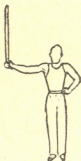
3. ჯოხი შვეულად მკერდზე მარჯვენა ბოლოთი ზევით — მარცხენა ხელი ჯოხის ბოლოზე ტაციტ მკერდზეა მიბჯენილი ნებით ტანისაკენ შებრუნებული, ნიდაყვის სახსარში მოხრილი მკლავი აწეულია მხრის სიმაღლეზე, მარჯვენა გამართული მკლავი ზევითაა აწეული ჯოხის გასწვრივ, ხელი ჩავლებულია ჯოხზე ნებით წინ.

4. ჯოხი მკერდზე, მარჯვენა ბოლოთი წინ — სრულდება როგორც წინა მდგომარეობა, ოღონდ მარჯვენა მკლავი და ჯოხის მარჯვენა ბოლო წინაა მიმართული.

ასიმეტრიული მდგომარეობები ცალი ხელის ჯოხზე ტაციტ

ცალი ხელით ჯოხზე ტაცი შეიძლება შესრულდეს ან ჯოხის ბოლოზე ან შუა ნაწილზე. ყველა შემთხვევაში ჯოხი უნდა იყოს ან მკლავის გასწვრივ, ან მის პერპენდიკულარულად. ხელის ჯოხზე ტაციტ მდგომარეობათა აღწერისას საჭიროა მიეთითოს,

თუ რომელი ხელით სრულდება ტაცი, საითაა მიმართული მისი თავისუფალი ბოლო და რა მდგომარეობაშია მეორე მკლავი. მაგალითად: „ჯოხი მარჯვენა ხელში მარჯვნივ, თავისუფალი ბოლოთი მარჯვნივ, მარცხენის განმკლავი“ — ნიშნავს, რომ ჯოხი გვიჭირავს მარჯვენა ხელში ბოლოზე ტაცით, განზე გატანილი თარაზულ მდგომარეობაში, ხოლო მკლავები განზეა გაშლილი.



სურ. 118.



სურ. 119.

ამ შემთხვევაშიც ჩვენ ვხვდებით სამი სახის ასიმეტრიულ მდგომარეობას:

1. როდესაც მკლავები და ჯოხი ტანის მიმართ ასიმეტრიულადაა, მაგალითად: „ჯოხი შვეულად მარჯვენა ხელში მარჯვნივ, თავისუფალი ბოლოთი ზევით, მარცხენის დოინჯი“ (სურ. 118).

2. როდესაც მხოლოდ ჯოხია ტანის მიმართ ასიმეტრიულად, მაგალითად: „ჯოხი მარჯვენა ხელში მარჯვნივ, თავისუფალი ბოლოთი მარჯვნივ, მარცხენის განმკლავი“.

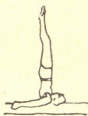
3. როდესაც მხოლოდ მკლავებია ტანის მიმართ ასიმეტრიულად, მაგალითად: „ჯოხი მარჯვენა ხელში თავზე, თავისუფალი ბოლოთი მარცხნივ, მარცხენის დოინჯი“ (სურ. 119).

ილეთებისა და ნაერთების დასახელება ტანვარჯიშულ იარაღებზე

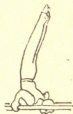
1. სტატიკური ვარჯიშები

ყ ი რ ა — ტანმოვარჯიშის ისეთი მდგომარეობაა, როდესაც ფეხები ვერტიკალურად აქვს ზევით ამართული და თვით კი ბეჭებზე, თავზე, მხარზე, მკერდზე, წყრთებზე, მკლავებზე, ხელზე არის დაყრდნობილი. ამის მიხედვით ჩვენ ვარჩევთ შემდეგ ყირებს:

1. ბ ე ჭ ყ ი რ ა — ბეჭებზე დაყრდნობილი ტანმოვარჯიშის ტანი და ფეხები ვერტიკალურადაა, ხოლო ხელების მდგომარეობა ამ დროს შეიძლება სხვადასხვა იყოს, რის მითითება საჭიროა ცალკე. მაგალითად: ბ ე ჭ ყ ი რ ა — მკლავები იატაკის გასწვრივ (სურ. 120) ან მკლავები განზე და ა. შ.



სურ. 120.



სურ. 121.

2. თ ა ვ ყ ი რ ა — ტანმოვარჯიშე იარაღზე (იატაკზე) თავსა და ხელებზე ეყრდნობა.

3. მ ხ ა რ ყ ი რ ა¹ (ორძელზე) — განივად, ტანმოვარჯიშე

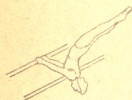
¹ მხარყირა სხვადასხვა ვარიანტებში სრულდება ნაირსიმაღლის ორძელზეც, მაგრამ ამ დროს საჭიროა, მხარყირის გარდა, დავასახელოთ ძელის სახელწოდება და ხელის ტაცი.

ძელებს ეყრდნობა მხრებით და მოხრილი ხელებით (სურ. 121).

4. მკერდყირა (ორძელზე) — ყირა გასწვრივად, როდესაც ტანმოვარჯიშე მკერდით ეყრდნობა წინა ძელს, უკანა ძელზე ჩავლებული აქვს ხელები (სურ. 122).

5. წყრთაყირა განივად (ორძელზე) — ტანმოვარჯიშე ძელებს ეყრდნობა ნიდაყვებით. ნიდაყვის სახსარში იქმნება მართი კუთხე (სურ. 123); როდესაც წყრთაყირა სრულდება იატაკზე, ტანმოვარჯიშემ წონასწორობის უკეთ შენარჩუნებისთვის ხელის თითები მაქსიმალურად უნდა გაშალოს.

6. ხელყირა — ტანმოვარჯიშე შევეულ მდგომარეობაშია, იგი გამართულ მკლავებზეა დაყრდნობილი (სურ. 124).



სურ. 122.



სურ. 123.



სურ. 124.



სურ. 125.

ხელყირა ტანვარჯიშში მეტად გავრცელებული ილეთია. სრულდება როგორც იატაკზე, ისე სპორტული ტანვარჯიშის თითქმის ყველა იარაღზე. ხელყირის ყველაზე რთულ ფორმად ითვლება ხელყირა ცალ ხელზე (სურ. 125). ხელყირებს ასრულებენ ქალებიც ნაირსიმაღლის ორძელზე ვარჯიშის დროს. ამ შემთხვევაში, ხელყირის გარდა, დასახელებულ უნდა იქნეს ძელისა და მასზე ხელის ტაცის მდგომარეობაც, მაგალითად: გასწვრივ ხელყირა — ნაირსიმაღლის ორძელი (სურ. 127). ამ შემთხვევაში ტანმოვარჯიშეს ცალი ხელი ქვედა ძელზე აქვს დაყრდნობილი, ხოლო მეორე ზედა ძელზეა, ამასთან ორივე მკლავი გამართულია. თითქმის ანალოგიურია ხელყირა განივად (სურ. 126); ამ შემთხვევაში აქ ტანმოვარჯიშის მხარითი ღერძი გადაჰკვეთს იარაღის წარმოსახვით ღერძს.

ყველა ზემოთ ჩამოთვლილი ილეთისათვის შეიძლება სხვა-დასხვა საწყისი მდგომარეობის მიღება, გარდა ამისა, მათი შესრულება ხდება ძალით და ქნევით. ძალით ხელყირების შესრულების დროს საჭიროა დაემატოს სიტყვა „ძალით“, მაგალითად: წელმოხრით ძალით ხელყირა — აქ ტანმოვარჯიშე ხელყირაში მოსვლამდე ხელებს ხრის, მაგრამ



სურ. 126.



სურ. 127.

თუ გვინდა ხელყირა გამართულ მკლავებზე შესრულდეს, მას დაემატება სიტყვა „გამართული მკლავებით“, მაგალითად: წელმოხრით გამართულ მკლავებზე ძალით ხელყირა. დასაშვებია სიტყვა „წელმოხრით“ შეიცვალოს „კეცვით“ და ჩაიწეროს „კეცვით გამართულ მკლავებზე ხელყირა“.

ხ ი დ უ რ ე ბ ი¹

ხ ი დ უ რ ი ეწოდება ტანმოვარჯიშის ისეთ მდგომარეობას, როდესაც იგი იარაღისაკენ (იატაკისაკენ) ზურგით მიმართული აზნექილია წელსა და ხერხემლის მე-7 მალაში, მთელ

¹ ხიდურები ძირითადად იატაკზე სრულდება, აგრეთვე ტანვარჯიშულ იარაღზე (ნაირსიმაღლის ორძელსა და დირეზე).

ტერფსა და ხელებზე ან თავზე დაყრდნობილი ემსგავსება სუნთქვის
 ღის მაგვარ ხიდს. ხიდური შეიძლება შესრულდეს ოდნავ მო-
 ხრილ ფეხებზე, ცალ ფეხსა და ცალ ხელზე და ა. შ. (სურ.
 128, 129).



სურ. 128.



სურ. 129.

შ ლ ი ჯ დ ო მ ი

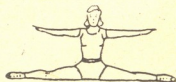
შ ლ ი ჯ დ ო მ ი — ტანმოვარჯიშის ისეთი მდგომარეობაა, როდესაც იგი გაშლილი ფეხებით (მათ უნდა შექმნან სწორი ხაზი) ებჯინება იარაღს (იატაკს). უნდა დასახელებული იყოს — „მარჯვენით (მარცხენით) წინ“.

1. ნ ა ხ ე ვ რ ა დ შ ლ ი ჯ დ ო მ ი¹ — ტანმოვარჯიშე იარაღს (იატაკს) ებჯინება გამართული ფეხის წინა ზედაპირით და მოხრილი ფეხის წვივით. ზეტანის მდგომარეობა ნებისმიერია.

2. განივი შლიჯდომი — ტანმოვარჯიშის ისეთი მდგომა-



სურ. 130.



სურ. 131.

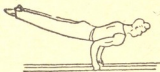
რეობაა, როდესაც მისი გაშლილი ფეხები მხრის ღერძის მიმართ პერპენდიკულარულადაა (სურ. 130).

3. გ ა ს წ ვ რ ი ვ ი შ ლ ი ჯ დ ო მ ი — ტანმოვარჯიშის ისეთი მდგომარეობაა, როდესაც მისი გაშლილი ფეხები მხრის ღერძის მიმართ პარალელურადაა (სურ. 131).

¹ შლიჯდომი ძირითადად იატაკზე სრულდება. ტანვარჯიშული იარაღებიდან შლიჯდომს ხშირად ვხვდებით ქალთა ვარჯიშებში დირეზე.

ტანმოვარჯიშის ჰორიზონტალურ მდგომარეობას თარაზულას უწოდებენ. ამ დროს ტანი და ფეხები ერთ სწორ ხაზს ჰქმნიან. თარაზულა სრულდება ცალ და ორ მკლავზე, ბჯენსა ან კიდში, ნიდაყვზე დაყრდნობით და ა. შ.

1. ნ ი დ ა ყ ვ თ ა რ ა ზ უ ლ ა — ბჯენის ილეთია. ტანმოვარჯიშე ხრის ნებისმიერ მკლავს და ნიდაყვს ათავსებს საზარდულასთან, რომლის საშუალებებითაც მთელი ტანისა და ფეხების სიმძიმეს ნიდაყვზე აყრდნობს. ამ დროს საწინააღმდეგო ხელი მას გამართულად ძელზე აქვს ჩავლებული ან იატაკზე დაბჯენილი (სურ. 132). ამ ილეთის უფრო რთული სახეა, როცა ტანმოვარჯიშე ცალი ხელით სრულიად არ ეყრდნობა არაფერს.



სურ. 132.



სურ. 133.

2. თ ა რ ა ზ უ ლ ა მ ო ხ რ ი ლ მ კ ლ ა ვ ე ბ ზ ე — ტანმოვარჯიშეს მოხრილ მკლავებზე ბჯენში ზეტანი და ფეხები ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში უჭირავს.

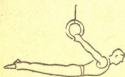


სურ. 134.

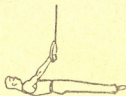
3. თ ა რ ა ზ უ ლ ა გ ა მ ა რ თ უ ლ მ კ ლ ა ვ ე ბ ზ ე — ეს ტანმოვარჯიშის იგივე მდგომარეობაა, მხოლოდ უფრო გართულებული, ვინაიდან მას მკლავები გამართული აქვს (სურ. 133).

4. გ ვ ე რ დ თ ა რ ა ზ უ ლ ა — სრულდება კიდში ცალ მკლავზე, რომელიც ზურგს უკან აქვს მოხრილი. თავისუფალი მკლავი ტანის გასწვრივ უჭირავს (სურ. 134).

5. უკანა თარაზულა — ეს ილეთი უკანა სრულდება (სურ. 135). ამ მდგომარეობაში ტანმოვარჯიშეს გაჩერება გაუადვილდება იმ შემთხვევაში, თუ იგი თავს მალ-ალა ასწევს და ფეხების ფიქსირებას მოახდენს თავის სიმალლეზე.
6. წინა თარაზულა — ტანმოვარჯიშეს კიდურ ტა-



სურ. 135.



სურ. 136.

ნი უჭირავს ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში პირაღმა (ზურ-გით იატაკისაკენ) (სურ. 136). დასაწყისში წინათარაზულის სწავლებისას ტანის სიმძიმის შესამსუბუქებლად რიგრიგობით ხრიან ფეხს, რაც, რასაკვირველია, ილეთის შესრულებას საგრძნობლად ამსუბუქებს.

შლიბჯენები

1. შლიბჯენი სრულდება მხოლოდ რგოლებზე. ტან-მოვარჯიშე ბჯენშია გამართული და მკლავები გაშლილი აქვს, მხრები რგოლების სიმალლეზეა, რაც ილეთის შესრულებას მეტად ართულებს (სურ. 137).



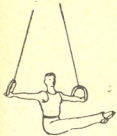
სურ. 137.

2. შლიბჯენი წინშვერიოთ — ეს ისეთივე ილეთია, მხოლოდ ტანმოვარჯიშეს ერთდროულად წინშვერიც უჭირავს (სურ. 138).

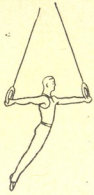
3. შლიბჯენი განივად — ჩვეულებრივი შლიბჯენი მარჯნივ ან მარცხნივ შებრუნებული ტანით (სურ. 139).

4. ხელყირით შლიბჯენი — ტანმოვარჯიშე ხელყირის შესრულების

შემდეგ შლის მკლავებს და მხრებით მაქსიმალურად უხრ-
ლოვდება რგოლების დონეს (სურ. 140). შლიბჯენებიდან ეს
ილეთი ყველაზე უფრო რთულ მოძრაობადაა მიჩნეული.



სურ. 138.



სურ. 139.



სურ. 140.

5. შლიბჯენი თარაზულაში — ხელყირის შემ-
დეგ მკლავების გაშლასთან ერთად ტანმოვარჯიშე უშვებს ფე-
ხებს და აჩერებს მათ მხრების სიმაღლეზე.

II. ძალისმიერი ვარჯიშები

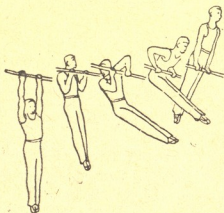
ძალისმიერ ვარჯიშებს მიეკუთვნება ტანვარჯიშულ ილე-
თთა ისეთი ჯგუფი, როდესაც მოძრაობას მხოლოდ ძალისმიე-
რი ხასიათი აქვს და ამ დროს გაქნევი, როგორც ასეთი, გამო-
თიშულია.

1. რიგრიგობით გადატაცით ძალით
ასვლა¹ (აძალვა) (ღერძზე) — დატაცით კიდიდან ტან-
მოვარჯიშე ხრის ხელებს ერთდროულად, შემდეგ ტან-
ნის სიმაღლეზე გადააქვს ერთ ხელზე, ხოლო მეორეს აბჯენს
ღერძს ვერტიკალურად. ამის შემდეგ ტანის სიმაღლეზე გადადის
უკვე იმ ხელზე, რომელიც ბჯენშია და ამით მას საშუალება ეძ-
ლევა შეცვალოს მეორე ხელის მდგომარეობაც. მოხრილ ხე-

¹ კიდიდან ბჯენში გადასვლას ასვლა ეწოდება. ასევე შეიძლება შესრულ-
დეს ძალით და ქნევით. ძალით ასვლას არსებული ტერმინოლოგიის მიხედვით
„აძალვა“ ეწოდება.

ლებზე ბჯენში მოქცეული ტანმოვარჯიშე ძალით მართავს მკლავებს და ამ დროს წონასწორობის შესანარჩუნებლად მენჯ-ბარძაყში მოხრილ ფეხებს მიმართავს წინ (სურ. 141).

2. ხელების ერთდროული გადატაცით ძალით ასვლა (ღერძზე, რგოლებზე) — ტანმოვარჯიშე კიდში მკლავების ერთდროული მოხრით აიწევა ტაცის წერტილამდე. ამ მომენტში ხდება ხელების ერთდროულად ღრმა გადატაცი, მკლავების ძალით გამართვა და ბჯენში გადასვლა.



სურ. 141.

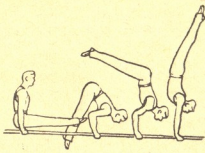
3. უკანა ზეშვერიდან ძალით წინასვლა უკანა ბჯენში (ღერძზე) (უკანა ატანა) — ზეშვერში ტანმოვარჯიშე ხრის მკლავებს და მაქსიმალურად უახლოვდება წელით ღერძს, ამის შემდეგ ფეხებს უშვებს ქვევით, იზნიჭება და ღერძზე გადაგორებით მოდის უკანა ბჯენის მდგომარეობაში.

4. უკანა კიდიდან ხელების რიგრიგობით გადატაცით ძალით ასვლა (აძალვა) — რგოლებზე უკანა კიდში ტანმოვარჯიშე ხრის მკლავებს ზღვარამდე, შემდეგ რგოლის შებრუნებით ერთ-ერთი ხელი გამოაქვს მხრის ქვეშ, რითაც იქმნება ბჯენის მდგომარეობა. ასეთივე მოძრაობით იმავე მდგომარეობამდე მიჰყავს მეორე ხელიც, რის შემდეგ ძალით გამართავს მკლავებს ერთდროულად.

5. უკანა კიდიდან ძალით ასვლა (აძალვა)

ხელების ერთდროული გადატაცით—ესილეთი წინა ილეთის ანალოგიურია, მაგრამ ვინაიდან ხელების გადატაცი ერთდროულად ხდება, ამიტომ შესრულების ტექნიკა ოდნავ განსხვავებულია.

6. ძალით მხარყირა (ორძელზე) — სრულდება სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან. ყველა შემთხვევაში ტანმოვარჯიშე ხელებზე დაყრდნობილი სწევს მენჯს ზევით, ხრის მკლავებს და როდესაც ტანი უახლოვდება შევეულ მდგომარეობას, იწყებს ფეხების გამართვას. ამ დროს მხრები ეხება ძელებს, ხოლო ნიდაყვები იშლება მაქსიმალურად, მოვარჯიშე ტანში იმართება.



სურ. 142.

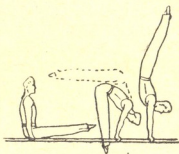
7. მოხრილი წელით (კეცვით) ძალით ხელყირა¹ (ორძელზე) — ამ ილეთის საწყისი მოძრაობა წინა ილეთის ანალოგიურია. იმ დროს, როდესაც ტანმოვარჯიშე გამართვას იწყებს, ხელყირის შესასრულებლად საჭიროა მკლავების გამართვაც (სურ. 142).

8. მოხრილი წელით (კეცვით) გამართულ მკლავებზე ძალით ხელყირა (ორძელზე) — ტანმოვარჯიშე მოძრაობას იწყებს მენჯის მაქსიმალური აწევით. ამ დროს მხრები ძალაუვნებურად წინ მიდის და იმისათვის რომ არ დაირღვას წონასწორობა, ტანმოვარჯიშეს გამართულ მკლავებზე უხდება დიდი ძალის დატანება. იმის შემდეგ, რო-

¹ ჩვენ მიერ ყველა აღწერილი ძალით ხელყირის შესრულების ტექნიკა რგოლებზე ისეთივეა, როგორც ორძელზე შესრულებისას, ამიტომ საჭიროდ მივიჩნით აღარ გავიმეოროთ იგი. ავტ.

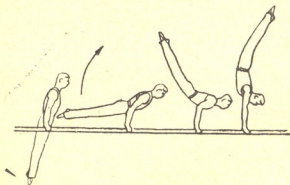
დესაც მენჯმა და ზედატანმა შექმნეს შვეული ხაზი, მოძრაობას განაგრძობს ფეხები. შემსრულებელი იმართება (სურ. 143).

9. გამართული წელით მოხრილ მკლავებზე ძალით ხელყირა (ორძელზე) — თუ ამ ილეთისათვის საწყისი მდგომარეობა ჩვეულებრივი ბჯენია, ტანმოვარჯიშე ოდნავ გაზნექილი წელით მხრების წინ წაწევით



სურ. 143.

გამართული იწყებს მოძრაობას, მკლავები იხრება მართ კუთხემდე. მას შემდეგ რაც ტანი პორიზონტალურ ხაზს გადაჰკვეთს, ფეხები განაგრძობს მოძრაობას ზევით და ამ დროს იმართება მკლავებიც (სურ. 144).

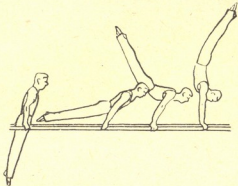


სურ. 144.

10. გამართული წელით გამართულ მკლავებზე ძალით ხელყირა (ორძელზე) — ეს ილეთი წინა ილეთის ანალოგიურია და მათი შესრულების ტექნიკაც დიდად არ განსხვავდება. მაგრამ ვინაიდან მკლავები მოძრაო-

ბის დასაწყისიდანვე უნდა გამართული იყოს, ტანმოვარჯიშის
შედარებით უძნელდება მისი დაძლევა (სურ. 145).

11. განივად ცალ ძელზე ფეხშლით ბჯენიდან კეცვით გამართულ მკლავებზე ხელყირა ძალით (ორძელზე) — ტანმოვარჯიშისათვის



სურ. 145.

ასეთი საწყისი მდგომარეობა რამდენადმე უჩვეულო და რთულია. მანძილი ხელებს შორის და მათი კონუსური დახრა ძალზე აძნელებს წონასწორობის შენარჩუნებას. ამიტომ მენჯის აწევის დროს პირველ რიგში ყურადღება უნდა გამახვილდეს წონასწორობის შენარჩუნებაზე. შემდეგში მოძრაობა გამართულ ხელებზე ძალით ხელყირის ანალოგიურია.

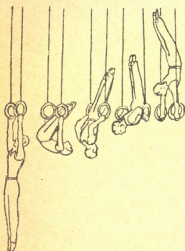
ძალით ყირამალით ასვლა (ატანა)

ქნევის გარეშე კიდიდან ბჯენში გადასვლას, როდესაც ფეხები უსწრებს ტანს, ეწოდება ატანა. ილეთის საწყისი მდგომარეობა და დაბოლოება აქაც სხვადასხვა იქნება.

1. ატანა (ღერძზე) — კიდში მყოფი ტანმოვარჯიშე იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში, იწევა ხელებზე, სწევს ზევით ფეხებსაც მანამ, სანამ მუცლით არ შეეხება ღერძს, შემდეგ ფეხებს უშვებს ქვევით (ღერძზე მუცლით გადაგორების შემდეგ) და მართავს მკლავებს. ასევე სრულდება ეს ილეთი რგოლებზეც.

2. ატანით ხელყირა (რგოლებზე) — დასაწყისში

ამ ილეთის შესასრულებლად მოძრაობა წინა ილეთის ანალოგიურია. მხოლოდ მას შემდეგ, როცა ტანმოვარჯიშის ფეხები მიიღებს შვეულ მდგომარეობას (მართშვერი), ხოლო მხრები გაუთანაბრდება რგოლებს, საჭიროა ტაცის (რგოლების) შებრუნებით ბჯენში გადასვლა, მკლავების გამართვა ძალით ფეხების შვეულ მდგომარეობაში (ყირაში) დატოვებით (სურ. 146).



სურ. 146.

მდე. ამ ორივე ილეთის შესრულების ტექნიკა წინა ილეთთა შესრულების ტექნიკის ანალოგიურია. ბჯენში თარაზულა ფიქსირდება მოხრილ ან გამართულ მკლავებზე, ამიტომ ილეთის დასახელებისას საჭიროა მიეთითოს მკლავების მდგომარეობაც, მაგალითად: ძალით ყირამალით (ატანით) ასვლა გამართულ მკლავებზე, თარაზულა.

III. ქნევითი ვარჯიშები

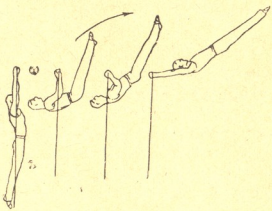
ზოგად ნაწილში ჩვენ უკვე განვმარტეთ ქნევითი ვარჯიშების ყველა ძირითადი მოძრაობა. ასეთებია: გაქნევი, ქანი, ასვლა, დასვლა, აბჯენი, დაბჯენი, ბრუნნი, კოტრიალი, ტრიალი, ყირამალა, მალაყი, გრეხილი, გადაქნი, ვლება. ვინაიდან ქნევითი ვარჯიშების რაოდენობა სპორტულ ტანვარჯიშში დიდია, ჩვენც გადავწყვიტეთ მათი დასახელება მოვახდინოთ ჯგუფების მიხედვით: გაქნევი, ასვლა, კოტრიალი და ა. შ.

1. წინქნევი — ქნევითი მოძრაობა, რომელიც იწყება უკუქნევის უკანასკნელი წერტილიდან და მთავრდება წინქნევის უკანასკნელ წერტილში.

2. უკუქნევი — ქნევითი მოძრაობა, რომელიც იწყება წინქნევის უკანასკნელი წერტილიდან და მთავრდება უკუქნევის უკანასკნელ წერტილში.

ქნევი შესაძლებელია შესრულდეს კიღში, ღუნკიღში, უკანა კიღში, ბჯენში, მკლავბჯენში, წყრთაბჯენში, ღუნბჯენში სხვადასხვა ტაცით. აქედან გამომდინარე საჭიროა დასახელებულ იქნეს გაქნევის სახე და ტაცი, მაგალითად: „ამოტაციით კიღში წინქნევი... ან „ნაირტაციით უკანა კიღში ქვევლით გაქნევი“... და ა. შ.

არსებობს კიღში გაქნევის შესრულების სხვადასხვა ხერხი. დავასახელოთ მათგან ყველაზე გავრცელებული.



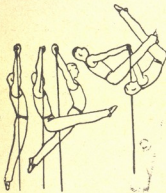
სურ. 147.

3. მიზიდვით გაქნევი (ღერძზე) — კიღში ტანმოვარჯიშე ერთდროულად ხრის მკლავებს და სწევს ფეხებს წინ—ზევით ზეშვერკიდის მდგომარეობამდე. ამის შემდეგ მოძრაობის შეუჩერებლივ მართავს მკლავებს და ავზავნის ტანს წინ, იმართება (სურ. 147).

4. კლაკნით გაქნევი (ღერძზე) — ტანმოვარჯიშე კიღში ასრულებს სწრაფ კლაკნით მოძრაობას მხრისა და

მენჯ-ბარძაყის სახსარში. იგი მოხრილ მდგომარეობაში ფეხებს მიმართავს წინ, ენერგიულად გაიზნიქება და ფეხებს ზე-
შვერკილიდან აგზავნის წინ, რის შედეგად წარმოიშვება გაქ-
ნევი (სურ. 148).

5. მიხტომით გაქნევი (ღერძე) — ტანმოვარ-
ჯიშე კიდის შესრულებამდე



სურ. 148.

ღერძიდან დგება დაახლოებით
1,5 მეტრის დაშორებით. წახ-
ტომით, მოხრილ მკლავებზე
იგი ასრულებს კიდს და ერთ-
დროულად ფეხების ღერძთან
მიტანით, წელში გამართვით გა-
დადის კიდში. იწყება უკუქნევი.

6. მუხლქვეშ დაკი-
ლით გაქნევი — სრულ-
დება ღერძზე და ნაირსიმალ-
ლის ორძელზე. ტანმოვარჯიშე

იარაღს ეკიდება ცალი ფეხით (მუხლქვეშ) და მეორე თავისუ-
ფალი ფეხის საშუალებით ასრულებს გაქნევს.

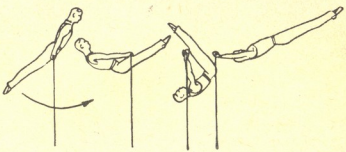
7. ქვევლით გაქნევი¹ — ტანმოვარჯიშის მიერ შეს-
რულებული გაქნევი, რომლის დროსაც ტანი და ფეხები შემო-
ხაზავენ რკალისებურ ტრაექტორიას. იგი სრულდება კიდ-
ში, მაგრამ გაქნევის სიძლიერისათვის ყველაზე ხელსაყრელ
საწყის მდგომარეობად ბჯენი ითვლება.

8. ბჯენიდან ქვევლით გაქნევი (ღერძი) —
ბჯენში იარაღის მოუცილებლად ტანმოვარჯიშე დასვლით,
(ე. ი. „ეცემა“ მხრებით უკან) იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარ-
ში, ფეხებს მიმართავს წინ — ზევით, მოძრაობის შეუჩერებლივ
იწყებს გაშლას მხრისა და მენჯ-ბარძაყის სახსარში. სწორედ
ამ დროს ხდება მთელი ტანის სიგრძით რკალისებური ტრაექ-
ტორის შემოხაზვაც (სურ. 149).

9. ბჯენიდან ბრუნით ქვევლით გაქნე-
ვი — სრულდება ზუსტად ისევე, როგორც წინა ილეთი, მხო-

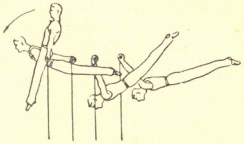
¹ ქვევლით გაქნევი სრულდება ძირითადად ღერძსა და ნაირსიმალლის
ორძელზე.

ლოდ მხრისა და მენჯ-ბარძაყის სახსარში გაშლის დროს სრულდება ცალი ხელის გადატაცით მარცხნივ (მარჯვნივ) ბრუნვით. ბრუნვის შემდეგ ტანმოვარჯიშე რჩება ნაირტაცში, საიდანაც იწყება წინქნევი.



სურ. 149.

10. უკანა ბჯენიდან უკუქვევლით გაქნევი (ლერძზე) — ტანმოვარჯიშის საწყისი მდგომარეობაა ამოტაცით უკანა ბჯენი. ილეთის შესასრულებლად იგი იწყებს მხრებით მოძრაობას ღერძს მოუტილებლივ. როდესაც ტანმოვარჯიშე გადადის უკანა კიდეში, ფეხები განაგრძობენ მოძრაობას უკან — ზევით (სურ. 150).



სურ. 150.

11. უკანა ზეშვერიდან უკუქვევლით გაქნევი — უკანა ზეშვერკიდეში (მოიხსენება ტაცი) ტანმოვარჯიშე ფეხებს აგზავნის უკან — ზევით. უკუქნევის უკანასკნელ წერტილში იგი იშლება მენჯ-ბარძაყის სახსარში და

გადადის უკანა კიდის მდგომარეობაში, რომლის შემდეგაც მუხლები ეშვება ქვევით და იწყება წინქნევი.

12. ამოტაციით ზეშვერიდან უკუქვევლით გაქნევი მარჯვენის გაშვებით სრულბრუნით (ღერძზე) — სრულდება კიდში ამოტაციდან (ან ნაირტაციდან ამოტაციით). წინქნევზე ტანმოვარჯიშე იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში, ხელებს შუა უყრის ფეხებს და ზეშვერის მდგომარეობაში გადადის. ამის შემდეგ იწყება წინა



სურ. 151.

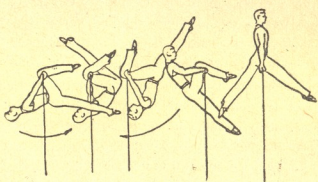
ილეთის მოძრაობა, მაგრამ ბრუნის შესასრულებლად საჭიროა მხრისა და მენჯ-ბარძაყის სახსარში გაშლის დროს ცალი ხელის გაშვება. ბრუნის შემდეგ თავისუფალ ხელს ტანმოვარჯიშე კვლავ სტაცებს ღერძს (სურ. 151).

გაქნევით ასვლა

ტანვარჯიშულ იარაღებზე შევხვდებით წინ და უკუქნევზე ასვლებს. ყველა ცალკეულ შემთხვევაში აღინიშნება მიმართულება. გარდა ამისა, ილეთის შესრულების შემდეგ ტანმოვარჯიშე ასრულებს ხელებით რაიმე გადატაცს ან ბრუნს. ამ შემთხვევაშიც ილეთის დასახელებას დაემატება შემდგომი მოქმედების დასახელება, მაგალითად: „კიდში გაქნევიდან მარჯვენის მუხლდაკიდით ასვლა და მარცხნივ ბრუნის“ ან „ამოტაციით დგომკილიდან გარბენით ან „ამოტაციით დგომკილიდან გარბენით წინ ასვლა უკანა ბჯენში“ და ა. შ.

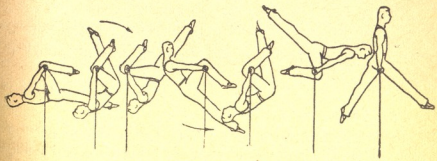
1. მუხლქვეშდაკილიდან დაქნევით ასვლა ლაჯურ ბჯენში (ღერძზე) — მუხლქვეშდაკიდის მდგომარეობაში ტანმოვარჯიშე დაიქნევს თავისუფალ

ფეხს, რითაც სხეული მოძრაობაში მოდის. იმის შემდეგ, როცა მხრები ასცილდება ღერძის ხაზს, ხდება ხელების გადატაცა, მკლავების, მკერდისა და მოხრილი ფეხის გამართვა (სურ. 152).



სურ. 152.

2. მ უ ხ ლ ქ ვ ე შ დ ა კ ი დ ი დ ა ნ დ ა ქ ნ ე ვ ი თ უ კ უ ს ვ ლ ა (ღერძზე) — ეს ილეთი ისევე იწყება, როგორც წინა, მაგრამ ერთი განსხვავებით: ტანმოვარჯიშე ფეხის გამართვას და ხელების გადატაცს ღერძზე იწყებს მაშინ, როდესაც მხრები ღერძის ხაზს ასცილდება წინქნევზე. იქმნება საწინააღმდეგო მიმართულება (სურ. 153).



სურ. 153.

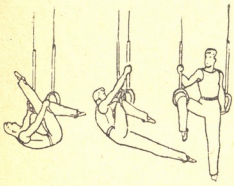
3. მ უ ხ ლ ქ ვ ე შ დ ა კ ი დ ი თ ა ს ვ ლ ა (დაბალ ღერძზე) — დგომკიდიდან ტანმოვარჯიშე ხშირი და მოკლე ნაბიჯებით იწყებს გარბენს, გარბენის დასასრულს ფეხებით აირე-



კნება, იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში, ღერძთან მიაქვს თუ ვე ფეხი, ხოლო ხელებს შუა უყრის ერთ-ერთ მათგანს. მოძრაობის შეუჩერებელივ მხრები სცილდება ღერძის ხაზს და ფეხის გამართვით ფიქსირდება ლაჯური ბჯენი.

4. გაქნევიდან მუხლქვეშ დაკიდით ასვლა (ღერძზე) — კიდში მუხლქვეშ დაკიდით ასვლა ხდება ისევე, როგორც გარბენიდან, მაგრამ აქ გარბენის ნაცვლად სრულდება გაქნევი. წინქნევის დასასრულს ტანმოვარჯიშე იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში, ორივე ფეხი მიაქვს ღერძთან, რომელთაგან ერთ-ერთს უყრის ხელებს შუა და მუხლქვეშ ეკიდება. ამის შემდეგ სრულდება იგივე მოძრაობა, როგორც ეს წინა ილეთის დროს ავხსენით.

5. მუხლქვეშ დაკიდით ასვლა რგოლში გაყრით და თოკზე გადატაცით (რგოლებზე) — ტანმოვარჯიშე რგოლზე მუხლქვეშა დაკიდებული. თავისუფალი ფეხის დაქნევით სხეული მოდის მოძრაობაში და მხრები სცილდება რგოლების ხაზს. სწორედ ამ დროს ხელი, რომელიც ჩაქიდებული იყო რგოლზე (რომელშიც ფეხია გაყრილი), თავისუფლდება და სწრაფად გადაიტაცება თოკზე (სურ. 154).

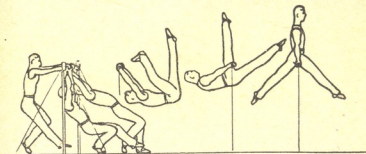


სურ. 154.

6. მაჯაზე მუხლქვეშ დაკიდით ასვლა (რგოლებზე) — ზემოვერიდან ტანმოვარჯიშე დაიქნევს ორივე ფეხს, მაგრამ ერთ-ერთ მათგანს მუხლის ქვეშ მოსდებს იმავე სახელის მაჯას, რომლის შემდეგაც თავისუფალი ფეხის დაქნევის საშუალებით გადადის ბჯენში.

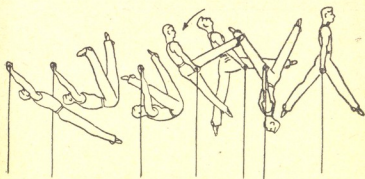
წინა ილეთთან შედარებით ლაჯური ასვლა უფრო რთულ ილეთად ითვლება, და მათი შესრულების ტექნიკა სხვადასხვანაირია. მასზე დაწვრილებით არ შე-

ვჩერდებით. ლაჯური ასვლა ხდება უკანაც, ამიტომ ამ შემთხვევაში დაემატება სიტყვა „უკუ“. თუ ლაჯური ასვლის შემდეგ ხდება რაიმე გადატაცი (ნაირსიმაღლის ორძელზე), საჭიროა ამ შემთხვევაშიც მიეთითოს, მაგალითად, „ლაჯური უკუ ასვლა ზედა ძელზე გადატაცი“.



სურ. 155.

7. გარბენიდან მარჯვენით ლაჯური ასვლა (დაბალ ლერძზე) — გარბენი და ლერძთან ფეხების მიტანა ხდება ზუსტად იმავე ხერხით, როგორიც აღვწერეთ მუხლქვეშდაკიდით ასვლისას. ამ შემთხვევაში ფეხი თითქმის არ იხრება და ტანმოვარჯიშე ლაჯურ მდგომარეობას ბჯენში გაჩერებამდე იღებს (სურ. 155).



სურ. 156.

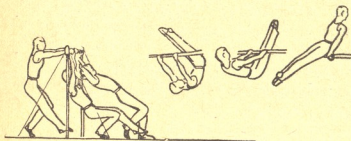
8. გაქნევიდან მარჯვენით ლაჯური ასვლა (ლერძზე).

9. კიღში გაქნევიდან მარჯვენით ჯური უკუასვლა (ღერძზე) — სრულდება ზუსტად ისევე, როგორც წინა ილეთები, მხოლოდ ფეხის გაყრის შემდეგ ტანმოვარჯიშე ბრუნდება უკან და უკუქნევის დამთავრების მომენტში ასრულებს ხელებით გადატაცს და ჩერდება ლაჯურ ბჯენში (სურ. 156).

ამართასვლა

როდესაც ტანმოვარჯიშე მენჯ-ბარძაყის სახსარში ტანის გამართვით ასრულებს კიღიდან ბჯენში ასვლას — ამართასვლა ეწოდება.

ამართასვლა სრულდება წინა და უკანა აბჯენში. მეორე შემთხვევაში ამართასვლას წინ უნდა დაემატოს სიტყვა „უკუ“ და დასახელება ასე: „უკუ ამართასვლა“.



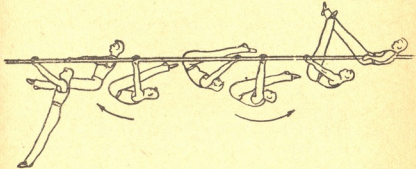
სურ. 157.

1. გარბენიდან ამართასვლა (ღერძზე) — საწყისი მოძრაობა ამ ილეთისათვის „ლაჯური ასვლის“ ანალოგიურია, მხოლოდ გარბენის შემდეგ ტანმოვარჯიშეს ღერძთან ორივე ფეხის წვივი მიაქვს. ამის შემდეგ იგი ცდილობს ფეხები „დატოვოს“ ადგილზე და ღერძზე „კიღითი“ ტაცის სწრაფად „ბჯენით“ ტაცში გადანაცვლებით და დაწოლით, ტანის გამართვით, მხრების წინ წაწევით, იარაღს მოექცეს ზემოდან (სურ. 157).

2. მიხტომით წინშეკრით კიღი და ამართასვლა (დაბალ ღერძზე) — იარაღიდან ერთი — ერთნახევარი

მეტრის დაშორებით ტანმოვარჯიშე აკეთებს ღერძზე მიხტმას და გამართული ხელებით ღერძს ეკიდება, ერთდროულად გზავნის ფეხებს წინ. წარმოიქმნება კიღში წინშვერი, ფეხები განაგრძობს მოძრაობას, წინქნევის დასასრულს საჭიროა მენჯ-ბარძაყის სახსარში ენერგიული მოხრა, რომლის საშუალებითაც ფეხის წვივები ღერძს მიუახლოვდება. ამის შემდეგ იწყება ტანის გამართვა და ის ანალოგიური მოძრაობა, რომელიც ჩვენ წინა ილეთის დასახელებისას აღვწერთ.

3. კიღში გაქნევიდან ამართასვლა (ღერძზე) — ტანმოვარჯიშე რომელიმე ხერხით ასრულებს ღერძზე გაქნევს. წინქნევის დასასრულს ორივე ფეხის წვივი მენჯ-ბარძაყში სწრაფი მოხრით მიაქვს ღერძთან. ამის შემდეგ მოძრაობა წინა ილეთთა მოძრაობის ანალოგიურია.



სურ. 158.

4. წახტომით ამართასვლა მკლავბჯენში (ორძელზე) — ორ ძელს შუა (შეიძლება დასაწყისთან) დგომკიდიდან ტანმოვარჯიშე ასრულებს წახტომს და გადადის ზეშვერის მდგომარეობაში. ტანი განაგრძობს მოძრაობას უკან და სწორედ მის დასასრულს ხდება მკერდისა და მხრების ენერგიული აკვრით და ხელებზე აწევით მენჯ-ბარძაყის სახსარში სწრაფი გამართვა, რომელიც საშუალებას აძლევს ტანმოვარჯიშეს მიიღოს ძელებს ზევით მკლავბჯენი (სურ. 158) ან ბჯენი

ანალოგიურად სრულდება ამართასვლა ორძელზე სხვადასხვა დაბოლოებით, მაგალითად, — ამართასვლა წინშვერში, ზეშვერ მკლავბჯენში, ზეშვერ-

ბჯენში და ა. შ. არ შეიძლება აქვე არ აღინიშნოს, რომ ყველა ზემოჩამოთვლილი ილეთის შესრულების ტექნიკის დეტალური გარჩევა ამ წიგნის მიზანს არ წარმოადგენს.

5. წახტომით ამართასვლა ბრუნით (ორქელზე) — კიდში მართზეშვერის შემდეგ, როდესაც იწყება მენჯ-ბარძაყის სახსარში გამართვა, საჭიროა ტანმოვარჯიშებში ერთდროულად იწყოს სწრაფი ბრუნის ნებისმიერ მხარეს, ხოლო ძელებიდან ხელების გაშვება ამართისათვის აკვრის იმ წერტილში, როდესაც შემსრულებელი კიდიდან ბჯენში გადავიდა და ჯერ კიდევ წინქნევი (ბრუნის შედეგი) არ დაწყებულია.

ამართაბჯენები

როდესაც დაბალ ბჯენიდან ტანმოვარჯიშე შეასრულებს ასვლას ბჯენში, ან სხვა საბოლოო ბჯენის მდგომარეობაში, ამ შემთხვევაში სიტყვა „ასვლას“ შევცვლიათ „აბჯენით“ და პირაქით — დაბალ ბჯენში გადასვლას ვიხმარებთ სიტყვას „დაბჯენს.“

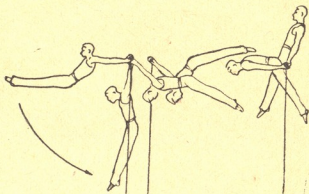
1. მკლავ ბჯენში გაქნევიდან ამართაბჯენი (ორქელზე) — წინქნევის დასასრულს ტანმოვარჯიშე იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში და გადადის ზეშვერმკლავბჯენში, ამას შემდეგ იგი სწრაფად აგზავნის ფეხებს წინ — ზევით, ხელებით აწევა ძელებს და მკერდის აკვრისა და მენჯ-ბარძაყში გაშლის შემდეგ გადადის ბჯენში (სურ. 159).



სურ. 159.

ამ ილეთის გართულებულ დაბოლებად ითვლება მკლავ-ბჯენიდან ამართაბჯენით წინშვერი, ბჯენშვერი.

ამართასვლის დროს, რომელიც ჩვენ უკვე გავარჩიეთ, ყველა შემთხვევაში ხდება სწრაფი მოხრა მენჯ-ბარძაყის სახსარში და გამართვა, რის ხარჯზეც ძირითადად სრულდება აღნიშნული ილეთი. ასეთივე მოძრაობით უნდა შესრულდეს უკუამართასვლა, მაგრამ საყურადღებოა ფეხების მიმართულება. თუ ამართასვლის დროს თითქმის უმეტეს შემთხვევაში იარაღის ღერძთან ტანმოვარჯიშეს მიაქვს წვივის სახსარი და შემდეგ ფეხების რკალისებური მოძრაობით მას ქვევით უშვებს, უკუამართასვლის დროს იარაღის ღერძთან საჭიროა მიტანილ იქნეს მენჯი და მხოლოდ შემდეგ ისევ მენჯ-ბარძაყში გაშლით ხდება უკუამართასვლა. ძირითადად ასეთი ილეთები სრულდება უკანა კიღში.

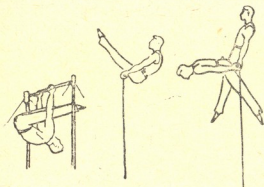


სურ. 160.

1. უკანა კიღში გაქნევიდან უკუამართასვლა (ღერძზე) — უკანა კიღში უკუქნევის დასასრულს ტანმოვარჯიშე იხრება და ღერძთან მიაქვს მენჯი. მას შემდეგ, როდესაც ტანი და მენჯი გადაჰკვეთენ ვერტიკალურ ხაზს, მხრების უკან დაწევით ხდება სწრაფი გაშლა, ტაცის გადაადგილება და კიდიდან ბჯენში გადასვლა (სურ. 160).

2. ზეშვერიდან უკუამართასვლა (ღერძზე) — ტანმოვარჯიშე ამ ილეთის საწყის მდგომარეობაში შეიძლება მოვიდეს სხვადასხვა მოძრაობის დახმარებით (სურ. 161). სურათზე მოცემულია კიღში გაქნევიდან ზეშვე-

რი და უკუამართასვლის კინოგრამა. წინქნევის შემდეგ ტანმოვარჯიშე მოვარჯიშე სწრაფად იხრება და ხელებს შუა უყრის ფეხებს. ეს მოძრაობა წინ ასვლის ანალოგიურია; მხოლოდ როგორც კი მენჯი ღერძს გაუთანაბრდება, იწყება მენჯ-ბარძაყისა და მხრის სახსრებში გაშლა, ხდება ღერძის ირგვლივ წრიული მოძრაობა. უკუამართასვლით თარაზულა და ხელყირა იგივე



სურ. 161.

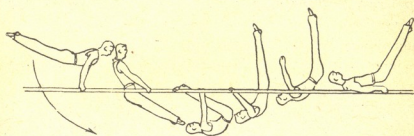
დასახელებით სრულდება რგოლებზე — უკუასვლით თარაზულა, ხელყირა; ორძელზე — მხარყირა, ხელყირა და ა. შ. ყოველ ასეთ შემთხვევაში უკუასვლას უნდა დაემატოს მისი საბოლოო მდგომარეობის დასახელებაც, მაგალითად: მართზეშვერიდან უკუასვლით შლიბჯენი.

ქვევლით ასვლები

ქვევლით ასვლის მოძრაობაც ამართასვლის მოძრაობის მსგავსია, მაგრამ მათი ტექნიკური შესრულების გარჩევისას სხვაობასაც დიდს ვხედავთ.

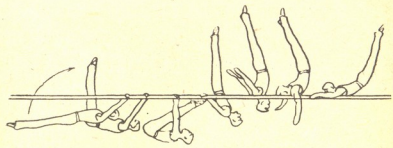
1. ბჯენიდან ქვევლით მკლავბჯენი (ორძელზე) — ბჯენში წინქნევის შემდეგ ტანმოვარჯიშე ასრულებს უკუდასვლას ზეშვერკიდში, რომლის შემდეგ სწრაფად აგზავნის ფეხებს წინ—ზევით, იღებს ვერტიკალურ მდგომარეობას და ხელების ერთდროული არეკნით ეძლევა საშუალება გადავიდეს მკლავბჯენში (სურ. 162).

2. ქვევლით ბჯენი (ორძელზე) — ამ ილეთის წყის მდგომარეობად შეიძლება იყოს ბჯენი ან დგომკილი, მაგრამ ორივე შემთხვევაში ტანმოვარჯიშე გაივლის ზეშვერკიდს. მოძრაობა წინა ილეთის ანალოგიურია, მაგრამ ვინაიდან იგი ბჯენში მთავრდება, უფრო რთულ შესასრულებელ ილეთადაც ითვლება.



სურ. 162.

3. უკუქვევლით მკლავ ბჯენი (ორძელზე) — ამ ილეთის შესრულების დროსაც ტანმოვარჯიშემ აუცილებლად უნდა გაიაროს ზეშვერის მდგომარეობა. ტანმოვარჯიშე აქაც ასრულებს სწრაფ გაშლას მენჯ-ბარძაყის სახსარში, ხელების აკვრით მაქსიმალურად უახლოვებს მხრებს ძელებს და მხარყირის გადაცილებით გადადის მკლავბჯენში (სურ. 163).



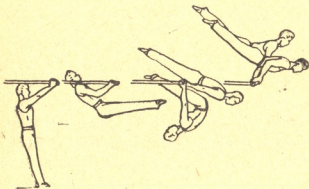
სურ. 163.

• უკუქვევლით მხარყირა (ორძელზე) — სრულდება ანალოგიურად, მხოლოდ დაბოლოება შედარებით რთულია.

ყირამალით ასვლა (ასწრაფვით ასვლა)¹

კილიდან ბჯენში სწრაფად გადასვლას, სადაც მოძრაობა იწყება ფეხებით, ყირამალით ასვლა ეწოდება. ამ ილეთთა შესრულების ტექნიკაზე ბევრს არ ვილაპარაკებთ, ვინაიდან ძალისმიერ ილეთთა გარჩევისას ჩვენ მიერ მოხსენებული ძალით ასვლა მოძრაობის ფორმით იგივე ილეთია და მისგან მხოლოდ შესრულების სწრაფი ტემპით განსხვავდება.

ყირამალით ასვლები სრულდება დგომკილიდან, კილიდან, ზემოვერკილიდან და სხვადასხვა სახის გაქნევებიდან, სხვადასხვა ტაციით და ა. შ. ყველა დასახელებული ილეთის დროს საჭიროა გავიხსენოთ ჩაწერის წესები, ე. ი. საწყისი მდგომარეობა, ტაცის სახე, მიმართულება და სხვ. მაგალითად: ღერძი,



სურ. 164.

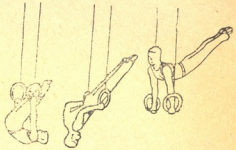
დაბალი დგომკილიდან ნაირტაციით ცალი ფეხის არეკნითა და მეორის აქნევით ყირამალით ასვლა.

1. ყირამალით ასვლა (ორქელზე)—ძელის ბოლოებზე ტაცით ტანმოვარჯიშე დგომკიდში დგას. წახტომის შემდეგ იგი გადადის ზემოვერის მდგომარეობაში, ფეხებს აგზავნის უკან—ზევით, როგორც კი მხრები გაუთანაბრდება ძელებს, იგი ასრულებს გადატაცს, რომლის შემდეგ გადადის ბჯენში (სურ. 164).

¹ ასწრაფვასთან პარალელურად ავტორების მიერ გამოყენებულია ტერმინი ყირამალით ასვლა. რ ე დ.

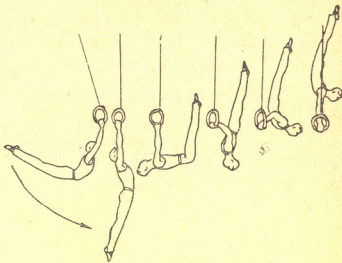


უკუასვლის მოძრაობა ზოგჯერ შეიძლება უკუამართასვლის მოძრაობას მივამსგავსოთ. ზოგადად ეს ასეცაა, მაგრამ ამ ორი ილეთის დეტალური გარჩევისას დავრწმუნდებით, რომ მათ შორის სხვაობა დიდია. ამიტომ უკუასვლის ზოგიერთ ილეთს ცალკე გამოვეყოფთ.



სურ. 165.

ზეშვერიდან აკვრით უკუასვლა (რგოლებზე) — ზეშვერკიდის მდგომარეობაში მყოფი ტანმოვარჯიშე სწრაფად იხრება და უმაღვე იშლება მენჯ-ბარძაყის სახსარში, ფეხებს მიმართავს ზევით — უკან, ერთდროულად იწევა ხელებზე, ასრულებს გადატაცს



სურ. 166.

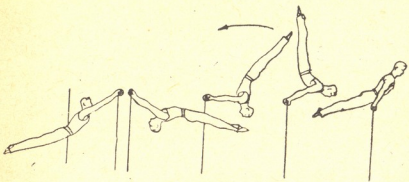
და როგორც კი მენჯი ასცილდება რგოლებს, განაგრძობს მკლავების გამართვას ახლა უკვე ბჯენში (სურ. 165).

2. ყირამალა ასვლით ხელყირა (ასწრაფვით



ხელყირა) (ორძელზე) — ისევე, როგორც წინა ილეთის შემთხვევაში, რულეებისას, ტანმოვარჯიშე წინქნევზე იმართება ზემოთ, ფეხებს გზავნის შვეულად ზევით, ბჯენში ხელებს გადაიტანს დატაცში და შეუჩერებლივ განაგრძობს მკლავების გამართვას.

თითქმის ასეთივე მოძრაობით სრულდება იგივე ილეთი რგოლებზე (სურ. 166), თ ა რ ა ზ უ ლ ა , შ ლ ი ბ ჯ ე ნ ი . უკანასკნელი ორი ილეთის შესრულებისას ფეხების მიმართულება წყდება შვეულად ზევით ტანმოვარჯიშის ბჯენში გადასვლის შემდეგ.



სურ. 167.

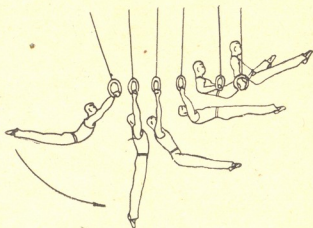
3. წინქნევზე ყირამალით ასვლა (ღერძზე) — ეს ილეთი მეტად მნიშვნელოვანია ღერძზე ვარჯიშის დროს, ვინაიდან ამ მოძრაობით ხდება სხვადასხვა ილეთთა შეერთება. კიდში, გაქნევისას წინქნევზე, როდესაც ტანმოვარჯიშე მხრებით გაუთანაბრდება ღერძის სიმაღლეს, იწყებს ხელების გადატაცს და მხრების სახსრებში ფიქსირებას, ტანი კი ფეხებითურთ მოძრაობას აგრძელებს (სურ. 167) მხრის სახსრების გარს და მოდის ბჯენში. რაც უფრო დიდია გაქნევი, მით უფრო ადრეა საჭირო მხრების „დამუხრუჭება“.

4. კიდში გაქნევიდან ყირამალით ასვლით (ასწრაფვით) ხელყირა (ღერძზე, რგოლებზე) — ამ ილეთის შესასრულებლად საჭიროა. ტანმოვარჯიშემ წინასწარ მიიღოს დიდი გაქნევი, რისთვისაც კიდში უკუქნევისას ხრის მკლავებს და მაქსიმალურად მიიზიდება ღერძთან იმ

დროს, როდესაც იწყება წინქნევი, ზეშვერის მდგომარეობის გავლის შემდეგ, სწრაფად იმართება და ფეხებს მიმართავს შვეულად ზევით. ერთდროულად საჭიროა მკერდის აკვრა, ხელების გადატაცი და შემდეგ ბჯენში გადასვლით მკლავების დაუყოვნებლივ გამართვა. რაც უფრო ტექნიკურად ზუსტად შესრულდება ეს ილეთი, მით უფრო ნაკლებად მოიხრება მკლავები.

წინ და უკუქნევით ასვლები

1. წინქნევით ასვლა (რგოლებზე) — კიდში გაქნევის შემდეგ წინქნევაზე, მენჯ-ბარძაყის სახსარში ოდნავი მოხრით ხდება მკერდის ძლიერი აკვრა წინ — ზევით, ერთდროულად ხელების გადატაცი, მენჯ-ბარძაყის სახსარში გაშლა, რაც აუცილებელია შემდგომი მოძრაობისათვის — ბჯენ-

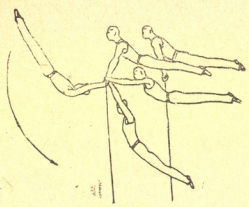


სურ. 168.

ში გადასასვლელად. ჩვეულებრივად ამ დროს ოდნავ იხრება მკლავები, მაგრამ რაც უფრო ტექნიკურად კარგად იქნება ეს მოძრაობა შესრულებული, მით მკლავების მოხრაც შემცირდება (სურ. 168).

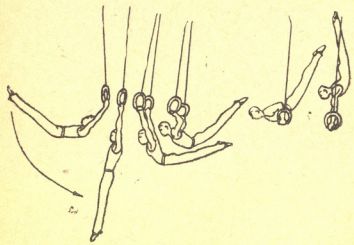
2. უკუქნევით ასვლა (ღერძზე) — თუ კიდიდან წინქნევით ასვლა მხოლოდ რგოლებზე სრულდება, უკუქნევით ასვლის შესრულება ტანმოვარჯიშის შეუძლია ღერძზეც.

მას შემდეგ, რაც უკუქნევზე მხრები ღერძის სიმაღლესთან
თანაბრდება, ხდება გამართული მკლავებით ღერძზე დაწოლა,
წელში გაზნექვა და მკერდის ენერგიული აკვრა ზევით (სურ.
169).



სურ. 169.

თითქმის ანალოგიურად ხდება უკუქნევით ასვლა
რგოლებზე ვარჯიშის დროსაც.



სურ. 170.

3. უკუქნევით ასვლა ხელყირაში (რგო-
ლებზე); შედარებით რთული შესასრულებელია უკუქნე-
ვით ასვლა ხელყირაში. აქ ტანმოვარჯიშე უკუქნევის დამთავ-
104

რებამდე, მაშინ, როდესაც ტანი მიიღებს თარაზულ მდგომარეობას, წელში მაქსიმალურად იზნიქება დიდი ქნევის ინერციის გამოყენებით (რის გამოც ფეხები შეუჩერებლივ მოძრაობენ უკან — ზევით) და რგოლებზე ხელების ენერგიული დაწოლით მხარყირის გავლის შემდეგ — მკლავების გამართვით (სურ. 170) მოვარჯიშე აღის ყირაში.

უკუქნევით ასვლა ხელყირაში სრულდება ღერძზეც. იგი შედარებით ადვილია ამოტაცით კიდში გაქნევადან, უფრო რთულია ნაირტაცით და დატაცით. ყველა ეს ილეთი ღერძზე დიდი გაქნევის ინერციის და ხელების ენერგიული გადატაცის საშუალებით სრულდება. ცალკეულ შემთხვევაში საჭიროა დავასახელოთ ხელების ტაცის მდგომარეობა, მაგალითად, ნაირტაცით უკუქნევზე ასვლით ხელყირა.

გაქნევით აბჯენები

დაბალი ბჯენიდან შედარებით მაღალ ბჯენში გადასვლას, რომელიც აგრეთვე ასვლების ჯგუფს ეკუთვნის, აბჯენს უწოდებთ.

1. წყრთაბჯენიდან წინქნევზე აბჯენი (ორძელზე) — წყრთაბჯენში წინქნევის დასასრულს ხდება მენჯ-ბარძაყის სახსარში ოდნავი მოხრა და დაუყოვნებლივი აკრითი მოძრაობით გაშლა, რომლის დროსაც ხელებზე დაწოლით უნდა შესრულდეს მკლავების გამართვა.

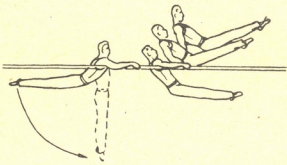
2. მკლავბჯენიდან წინქნევზე აბჯენი (ორძელზე) — ზუსტად ანალოგიური მოძრაობით წინქნევის დასასრულს ხდება მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრა და გაშლა, ხელებზე დაწოლით ბჯენში გადასვლა (სურ. 171).

წინქნევზე აბჯენი შეიძლება გართულდეს მისი საბოლოო მდგომარეობით, მაგალითად, მკლავბჯენიდან წინქნევზე აბჯენი ბრუნით მკლავბჯენში ან ბჯენში. როგორც ვხედავთ, ამ ილეთის დასახელებას ემატება სიტყვა ბრუნ, ვინაიდან აბჯენის შემდეგ სრულდება



ბრუნი¹ და საბოლოო მდგომარეობა — მკლავბჯენი ან ბჯენი ამისდა მიხედვით, თუ სად მთავრდება მოძრაობა.

შედარებით რთულ ილეთად ითვლება მკლავბჯენიდან წინქნევზე აბჯენი ბრუნით დათარაზულა.



სურ. 171.

3. მკლავბჯენიდან წინქნევზე აბჯენი ბრუნით და მხარყირა (ორძელზე) — როდესაც წინქნევზე დამთავრდება აბჯენი, ტანმოვარჯიშე ენერგიულად „აისერის“ ფეხებს ზევით, ასევე ენერგიულად შეასრულებს ბრუნს და მკლავების მოხრით ძელებზე ეშვება მხრებით იმ დროს, როდესაც ფეხები ჯერ კიდევ შვეულ მდგომარეობაში იმყოფება.

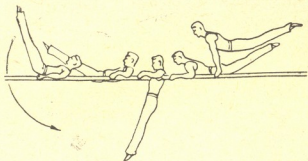
4. მკლავბჯენიდან წინქნევზე აბჯენი ბრუნით და ხელყირა (ორძელზე) — ეს ილეთი ტექნიკურად თითქმის ისეთივე შესასრულებელია, როგორც წინა ილეთი, მხოლოდ მას შედარებით მეტი სირთულე აქვს, რაც გამოწვეულია ტანმოვარჯიშის ხელყირაში მოსვლით.

5. მკლავბჯენიდან უკუქნევზე აბჯენი (ორძელზე) — უკუქნევის დასასრულს, როდესაც იქმნება ტანის თარაზული მდგომარეობა ძელების მიმართ, ხდება მხრებით წინ აკვრა და ძელებზე ხელების დაწოლით მკლავების

¹ აქ ლაპარაკია სრულბრუნზე და „ბრუნი“ შემოკლების მიზნით არის ნახმარი ავტორის მიერ. სწორად შესრულებას განსაზღვრავს საბოლოო მდგომარეობა, რომელშიც მოვარჯიშე მოდის ბრუნის შემდეგ. რ ე დ.

გამართვა, ხოლო ფეხები შეუჩერებლივ განაგრძობენ მოძრაობას უკან—ზევით (სურ. 172).

მკლავბჯენიდან უკუქნევზე აბჯენით და მკლავბჯენი ან ბჯენი, ამ ილეთის გართულებული ფორმაა.



სურ. 172.

6. მკლავბჯენიდან უკუქნევზე აბჯენით ხელყირა (ორძელზე) — როდესაც ძელებს ფეხები ასცილდება, საჭიროა მკლავების გამართვასთან ერთად ტანმოვარჯიშემ განაგრძოს ფეხების მოძრაობა უკან — ზევით, ხელყირაში გაჩერებამდე.

დასვლა და დაბჯენი¹

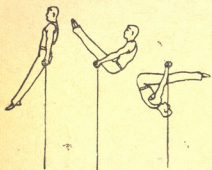
ტანმოვარჯიშის სხვადასხვა ხერხით ბჯენიდან კიდში გადასვლას დასვლა ეწოდება. დასვლა სრულდება ძალითაც, რომლის დროსაც დაემატება სიტყვა „ძალით“. თუ დასვლა ხდება მხრებით უკან, მაშინ ვიტყვით უკუდასვლას.

1. ლაჯური ბჯენიდან უკუდასვლა (დერძზე, ნაირსიმაღლის ორძელზე) — მენჯ-ბარძაყში მოხრასთან ერთად ტანმოვარჯიშე მკლავების მოუხრელად იწყებს ზურგით უკუდასვლას და გადადის ზემოვერკიდის მდგომარეობაში. ფეხება ამ დროს რჩება გაშლალა და გამართული. ზუსტად ასეთივე მოძრაობით სრულდება უკუდასვლა მუხლქვეშ დაკიდდან. ამ შემთხვევაში ტანმოვარჯიშეს ზემოვერში

¹ ეს მოძრაობა ფორმით დამართს მოგვეგონებს, მაგრამ, რადგან იგი ლაჯურასელის საწინააღმდეგო მოძრაობას წარმოადგენს — ამის გამო იგი იწოდება უკუდასვლად. რ ე დ.

გადასვლამდე მოხრილი აქვს ფეხი, რომელზეც იგი დებულაა“.

2. უკანა ბჯენიდან უკუდასვლა (ღერძზე, ნაირსიმაღლის ორძელზე) — მოძრაობა წინა ილეთის ანალოგიურია, მხოლოდ აქ ტანმოვარჯიშეს ფეხები შეერთებული აქვს (სურ. 173).

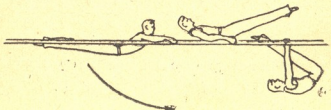


სურ. 173.

3. ბჯენიდან უკუდასვლა ზეშვერში (რგოლებზე, ღერძზე) — ბჯენში ქნევის შემდეგ, როდესაც ფეხები გადაჰკვეთენ შვეულ ხაზს წინქნევზე, ტანმოვარჯიშე იწყებს ზურგით უკუდასვლას. ამ დროს

იგი ფეხებს აგზავნის წინ—ზევით. მენჯი თანდათანობით ეშვება გამართულ მკლავებზე და შემსრულებელი გადადის ზეშვერში.

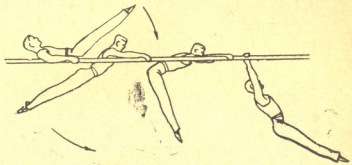
4. ბჯენიდან უკუდასვლა გამართულ წელით მართ ზეშვერში (რგოლებზე) — მოძრაობა იწყება ისევე, როგორც წინა ილეთის დროსაა აღწერილი; მხოლოდ ამ შემთხვევაში, როდესაც ფეხები მიდის წინ—ზევით, მენჯ-ბარძაყში მოხრა არ იქნება სწორი.



სურ. 174.

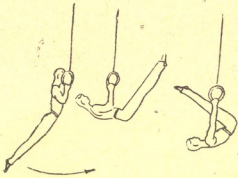
5. მკლავებჯენიდან უკუდასვლა ზეშვერში — წინქნევის დასასრულს ტანმოვარჯიშე ასრულებს წინქნევით აბჯენით მოძრაობას, მხრებს აცილებს ძელებს და შემდეგ სწრაფად იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში, ფეხებს აგზავნის ზევით, რის დროსაც გამართულ მკლავებზე ზურგით ეშვება ძელებს ქვევით (სურ. 174.)

6. მკლავბჯენიდან უკუქნევზე უკუდ-სვლა წინშვერში (ორძელზე) — უკუქნევისას ტან-მოვარჯიშე ხელებით ძელებზე დაწოლით ოდნავ სცილდება მას, შემდეგ სწრაფად იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში, ფეხებს აგზავნის წინ და წინქნევის დასაწყისში უკვე გადადის კიდეში (სურ. 175).



სურ. 175.

7. ღუნკიდიდან წინქნევზე ზეშვერი (რგოლებზე) — ტანმოვარჯიშე ღუნკიდში ასრულებს წინქნევს და მხოლოდ მის დასასრულს აგზავნის ფეხებს წინ—ზევით,

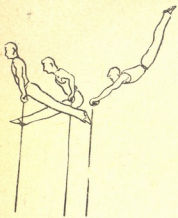


სურ. 176.

იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში და ერთდროულად მართავს მკლავებს (სურ. 176). ამავე საწყისი მდგომარეობიდან შედარებით ადვილად სრულდება უკუქნევზე კიდი. ამ შემთხვევა-

ში ტანმოვარჯიშე უკუქნევზე მართავს მკლავებს და მხოლოდ შემდეგ იწყებს წინქნევს.

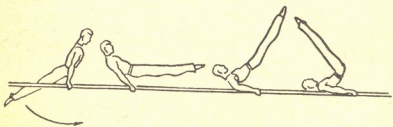
8. უკუდასვლა ზეაქნევით, ე. ი. ბჯენიდან უკუქნევით კიდი (ღერძზე, ნაირსიმაღლის ორძელზე, რგოლებზე) — დასაწყისში ბჯენში ტანმოვარჯიშე იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში და ფეხებს აგზავნის წინ. როდესაც ფეხები იწყებს მოძრაობას საწინააღმდეგომხარეს, ე. ი. უკან, ტანმოვარჯიშე უკუქნევით ცდილობს შეასრულოს ხელყირა ან მისი მსგავსი მოძრაობა. მას შემდეგ, როდესაც შეიქმნება ერთი სწორი ხაზი ხელებსა და ტანს შორის, იწყება კიდიში წინქნევი (სურ. 177).



სურ. 177.

დაბჯენი

დაბალი ბჯენიდან მაღალ ბჯენში გადასვლას ჩვენ აბჯენი ვუწოდებთ. პირიქით, მაღალი ბჯენიდან დაბალ ბჯენში გადასვლას დაბჯენი ეწოდება.

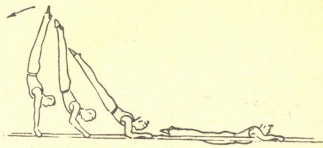


სურ. 178.

1. წინქნევზე უკუდაბჯენით ზეშვერი (ორძელზე) — ბჯენში წინქნევის დამთავრებასთან ერთად გამართულ მკლავებზე, გამართული ტანით ტანმოვარჯიშე ზურგით იწყებს უკან მოძრაობას, ხოლო ფეხები მიემართება ზე-

ვით. როდესაც ტანმოვარჯიშე მკლავებით შეეხება ძელებს, საჭიროა მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრა. ძელებზე დაყრდნობით მივიღებთ მკლავბჯენზეშვერის მდგომარეობას (სურ. 178).

2. უკუქნევზე დაბჯენით მკლავბჯენი (ორძელზე) — ბჯენში უკუქნევზე ტანმოვარჯიშე ოდნავ ხრის მკლავებს, მხრებს სწევს უკან და ამით უახლოვდება ძელებს, რის შემდეგ გადადის მკლავბჯენში.



სურ. 179.

3. ხელყირიდან წინქნევზე დაბჯენით მკლავბჯენი (ორძელზე) — დასაწყისში მოძრაობა ისეთია, თითქოს ტანმოვარჯიშეს უნდა ხელყირიდან მხარყირაში გადავიდეს. მაგრამ მკლავების ოდნავი მოხრის შემდეგ საჭიროა გააქტიურდეს ფეხებით მოძრაობა წინ. როდესაც ფეხები ძელების სიმაღლეს გაუთანაბრდება, შემსრულებელი უკვე მკლავებით უნდა იყოს დაყრდნობილი ძელებზე (სურ. 179).

ძალით დასვლა და დაშვება:

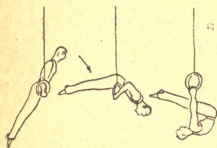
1. ბჯენიდან ძალით წინდასვლა ზეშვერში (რგოლებზე) — ტანმოვარჯიშე ბჯენში ხრის მკლავებს, იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარშიც და იწყებს მოძრაობას მხრებით წინ. ხდება გადაბრუნე რგოლების „ღერძის“ ირგვლივ. როდესაც იგი ბჯენს გაივლის, საჭიროა მკლავების გამართვა და ზეშვერში გადასვლა (სურ. 180).

¹ ძალით თავით წინ დასვლას დატანაც ეწოდება. ავტ.

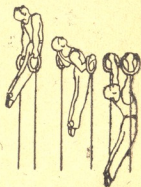
2. ბჯენიდან ძალით წინდასვლა მართხვევ-
ვერში (რგოლებზე) — მოძრაობა წინა ილეთის ანალოგიუ-
რია, მხოლოდ იმ განსხვავებით, რომ ამ შემთხვევაში ტანმო-
ვარჯიშე მენჯ-ბარძაყის სახსარში არ იხრება და კიდში გადას-
ვლის დროს ტანი გამართული აქვს.

3. ხელყირიდან დაშვება მხარყირაში
(ორძელზე, რგოლებზე) — ტანმოვარჯიშემ ფეხების შვეული
მდგომარეობა ბოლომდე უნდა შეინარჩუნოს. მოძრაობა იწ-
ყება მხოლოდ მკლავების მოხრით და მხრების ოდნავ წინ წა-
წევით.

4. ხელყირიდან დაშვება მართხვევ-
ვერში (რგოლებზე) — მოძრაობა ისეთივეა, როგორც წინა
ილეთის შესრულებისას, მხოლოდ ამ შემთხვევაში ტანმოვარ-
ჯიშე მხარყირის გავლის შემდეგ მკლავებს მართავს და ღებუ-
ლობს მართხვევერის მდგომარეობას (სურ. 181).



სურ. 180.



სურ. 181.

5. ხელყირიდან დაშვება უკუთარაზუ-
ლაში (რგოლებზე) — ხელყირიდან მოძრაობა იწყება ფე-
ხებით. ტანმოვარჯიშე მკლავების მოუხრელად უთანაბრდება
მხრების სიმაღლეს, რის შემდეგ საჭიროა რგოლების განზე
გაწევა და ტანის თარაზული მდგომარეობის შენარჩუნებით
უკნით კიდში დაშვება.

6. ბჯენიდან ძალით უკუდასვლა წინა თა-
რაზულაში (რგოლებზე) — ერთდროულად იწყება ზურ-

გით უკუდასვლით და მკლავების მოხრით. ამ დროს ფეხებში მიდის წინ—ზევით. როდესაც სხეული მიიღებს თარაზულ მდგომარეობას, ორივე მკლავი გამართული უნდა იყოს.

7. ხ ე ლ ყ ი რ ი დ ა ნ და შ ვ ე ბ ა შ ლ ი ბ ჯ ე ნ შ ი (რგოლებზე) — მოძრაობა იწყება ფეხებით, შემდეგ ერთდროულად ხდება ხელების გაშლაც და, როდესაც ფეხები მიიღებს შვეულ მდგომარეობას, ტანმოვარჯიშეს მკლავები გაშლილი უნდა ჰქონდეს, ხოლო მხრები ეჭიროს რგოლების სიმალლეზე.

აქ შეიძლებოდა კიდევ დაგვესახელებინა ძალით დასვლისა და დაშვების რამდენიმე ილეთი, მაგრამ მათი შესრულების ტექნიკა თითქმის ზემოჩამოთვლილი ილეთების ანალოგიურია და ტერმინოლოგიური დასახელებაც მხოლოდ მათი დასაწყისითა და დაბოლოებით განსხვავდება.

ქ ა ნ ე ბ ა

ქ ა ნ ი' — ეწოდება ისეთ ქანქარისებურ მოძრაობას, როდესაც ტანმოვარჯიშესთან ერთად მოძრაობს იარაღის ძირითადი ნაწილი.

1. წ ი ნ ქ ა ნ ი — ეწოდება რგოლების ქანებას წინ, ე. ი. როდესაც ტანმოვარჯიშე რგოლებთან ერთად მოძრაობს სახის მიმართულებით, უკუქანის უკანასკნელი წერტილიდან — წინქანის უკანასკნელ წერტილამდე. თვით მოვარჯიშე რგოლებზე იმყოფება კიდში ან ბჯენში.

2. უ კ უ ქ ა ნ ი — სრულდება კიდში ან ბჯენში მყოფი ტანმოვარჯიშის ზურგის მიმართულებით, წინქანის უკანასკნელი წერტილიდან— უკუქანის უკანასკნელ წერტილამდე.

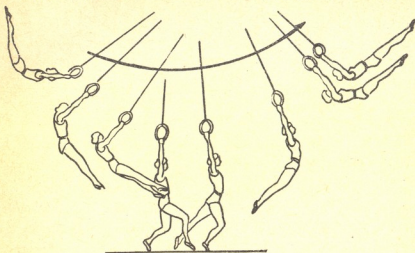
3. გ ვ ე რ დ ი თ ი ქ ა ნ ი — სრულდება ძირითადად კიდში ტანმოვარჯიშის გვერდითი მიმართულებით, მარჯვნივ ან მარცხნივ ქანის ერთ წერტილიდან მეორე წერტილამდე.

4. შ უ ა ქ ა ნ ი — ეწოდება ისეთ მოძრაობას, როდესაც

1 სპორტულ ტანვარჯიშში ქანით ვარჯიში მხოლოდ რგოლებზე შეიძლება, ამიტომაც ჩვენს წიგნში მაგალითები მოყვანილი იქნება მხოლოდ ამ იარაღზე.

ტანმოვარჯიშე ქანის უკანასკნელ წერტილში არავითარ ილევს
არ ასრულებს.

ყველა ზემოაღნიშნული ქანი სრულდება სამი ხერხით—



სურ. 182.

პირველ ხერხს ეწოდება ქანი ფეხების რიგრიგობით არეკნით. ამ შემთხვევაში ტანმოვარჯიშე ასრულებს ფეხებით რიგრიგობით არეკნს იატაკზე ქანის შუა ნაწილში (სურ. 182). მეორე ხერხით ქანი სრულდება ორივე ფეხის ერთდროული არეკნით. მესამე ხერხით ქანი სრულდება თანამოვარჯიშის ან მწვრთნელის დახმარებით.

ბ რ უ ნ ი

სპორტულ ტანვარჯიშში ილეთისა და ილეთთა ნაერთების შესრულება იარაღებზე თუ უიარაღოდ მჭიდროდაა დაკავშირებული ტანმოვარჯიშის მდგომარეობის ცვალებადობასთან, რაც შესაძლებელია მოხდეს მისი ბჯენიდან კიდში გადასვლით ან პირიქით, ბრუნებითა და ასე შემდეგ. ამ შემთხვევაში ჩვენ გავარჩევთ სხვადასხვა სახის ბრუნებს.

ბ რ უ ნ ი — იარაღებზედაც, ისევე როგორც თავისუფალი ვარჯიშის დროს, შვეული ღერძის გარს ტანმოვარჯიშის ტანის მოძრაობას ბ რ უ ნ ი ეწოდება პირობითად, თუ ბრუნი

შესრულებული იქნება მარჯვნივ ან მარცხნივ 90° -ზე, ჩვენ მას მხოლოდ ბრუნს ვუწოდებთ. თუ ბრუნი შესრულდება 180° -ზე, საჭიროა ითქვას „სრულბრუნი“. ყველა დანარჩენ შემთხვევაში ბრუნის ოდენობის განსაზღვრა მოხდება გრადუსების საშუალებით; მაგალითად, ბრუნით 360° -ზე, 720° -ზე და ა. შ.

ღერძზე და რგოლებზე ვარჯიშისას ბრუნი 90° -ზე გამოთიშულია, ამიტომ 180° -ზე ბრუნის შესრულებას ვუწოდებთ მხოლოდ „ბ რ უ ნ ს“.

ხელის ირგვლივ ბრუნი, რაც ტანვარჯიშში მეტად ხშირია, სრულდება მხოლოდ წინ და უკან. ამიტომ, როდესაც შესრულდება ბრუნი მხრით წინ, ჩვენი წესების თანახმად სიტყვას წინ გამოვუშვებთ და ვიტყვით მხოლოდ ბრუნს. როდესაც ბრუნი შესრულდება მხოლოდ უკან, მაშინ სიტყვა „უკან“ აუცილებლად უნდა ითქვას.

კიდში თუ ბჯენში იარაღებზე ვარჯიშის დროს ბრუნი სრულდება:

1. ცალი ხელის გარს (მეორე—ხელის გაშვებით),
2. ხელების გაუშვებლად (მხოლოდ რგოლებზე),
3. ხელების რიგრიგობით გაშვებითა და გადატაცით,
4. ხელების ერთდროული გაშვებით.

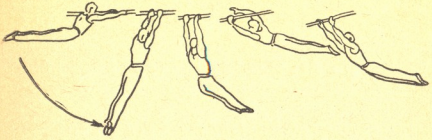
ვარჯიშები სპორტულ იარაღებზე თუ უიარაღოდ ბრუნის საშუალებით კიდევ ერთიორად რთულდება და მრავლდება. განსაკუთრებით წარმოუდგენელია ბრუნის გარეშე მალა-თანრიგოსანთა ვარჯიში. ბრუნის მრავალი სახეებიდან ჩვენ მოგვყავს მხოლოდ ისეთი მაგალითები, რომლებიც უფრო გავრცელებულია.

ბრუნი ცალი ხელის გარეშე

1. ხ ე ლ ყ ი რ ა შ ი ბ რ უ ნ ი — სრულდება იატაკზე და თითქმის ყველა სავარჯიშო იარაღზე (გარდა რგოლებისა). ასეთი სახის ბრუნს ასრულებენ ბჯენით ხტომების დროსაც. ტანმოვარჯიშე ხელყირაში ვერტიკალურ მდგომარეობას ინარჩუნებს ბრუნის დამთავრებამდე. ტანის სიმძიმისაგან ათა-

ვისუფლებს ხელს, რომელიც უნდა გადაადგილდეს ბრუნის წინააღმდეგო მიმართულებით.

2. ხელყირაში ბრუნის მხრით უკან — სრულდება ისევე, როგორც წინა ბრუნი — იატაკზეც და სავარჯიშო იარაღებზეც, ხელყირის ვერტიკალურ მდგომარეობაში ტანმოვარჯიშეს ტანის სიმძიმე გადააქვს ცალ ხელზე, ხოლო განთავისუფლებული ხელი გადაადგილდება ბრუნის მიმართულებით. მოძრაობა იწყება მხრით უკან.

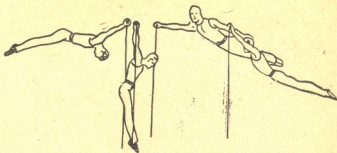


სურ. 183.

3. კიდში წინქნევით ბრუნი (ღერძზე, ნაირსიმაღლის ორძელზე) — ტანმოვარჯიშე, როდესაც გაივლის ღერძის ვერტიკალურ მდგომარეობას, ოდნავ იხრება მენჯბარძაყის სახსარში, ათავისუფლებს ხელს და იწყებს ბრუნს განთავისუფლებული ხელის საწინააღმდეგო მხარეს. წინქნევის დასასრულს სრულბრუნი (180°-ით) დამთავრებულია. ტანმოვარჯიშე კვლავ ასრულებს ღერძზე ტაცს და ახლა ისევე იწყება წინქნევი, მაგრამ საწინააღმდეგო მხარეს (სურ. 183).

4. ნაირტაციით (მარჯვენა დატაცი) კიდში უკუქნევეზე მარჯვენის გაშვებით მარჯვნივ ბრუნი (ღერძზე, ნაირსიმაღლის ორძელზე) — ღერძის ვერტიკალური ხაზის გადაკვეთის შემდეგ ტანმოვარჯიშე უკუქნევეზე უშვებს მარჯვენა ხელს (რომელიც მას დატაცში ჰქონდა), ამის შემდეგ იწყება მარჯვნივ ბრუნი და მთავრდება უკუქნევი იმის შემდეგ, როდესაც იგი კვლავ ღერძზე ორი ხელითაა დაკიდებული, იწყება უკუქნევი და ამ დროს ბრუნიც დამთავრებულია.

5. ამოტაცით უკანა კიღში წინქნევზე ბრუნნი. ამ შემთხვევაში ბრუნნი სრულდება მარჯვნივ (სურ. 184). როგორც კი ტანმოვარჯიშე უკანა კიღში გაივლის ვერტიკალურ მდგომარეობას, უშვებს მარცხენა ხელს და ერთდროულად ასრულებს სრულ ბრუნს მარჯვენა ხელის გარს (მარცხენა მხრით წინ). ბრუნის დამთავრებისას იგი კვლავ ეკიდება ღერძზე ორივე ხელით. დასახელებული ილეთის საწყისი უკანა კიღამდე შესაძლებელია სხვადასხვა იყოს, ამიტომ, როგორც ამას წესი გვკარნახობს, საჭიროა დაემატოს საწყისი მდგომარეობის განსაზღვრაც. მაგალითად, ხშირად შეეხვედებით ასე-



სურ. 184.

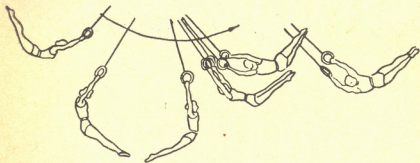
თი სახის შენაერთს: „კიღში უკუქნევზე ასვლა და გაგვერდ გადაქნევი უკანა კიღში“. ამის შემდეგ წინქნევზე ხდება ბრუნნი მარცხნივ (მარჯვნივ), რისი დასახელებაც იგივე იქნება — „წინქნევზე ბრუნნი მარჯვნივ (მარცხნივ)“.

ბრუნნი იარაღზე ხელის გაუშვებლად

ჩვენ უკვე აღვნიშნეთ, რომ ასეთი სახის ბრუნნი მხოლოდ რგოლებზე სრულდება. ვინაიდან ამ იარაღზე ქანებაში ვარჯიშის დროს გაქნევს კიდევ ემატება ქანი, ამიტომ უპირველეს ყოვლისა გავარჩიოთ ქანის მიმართულება და შემდეგ სათანადო ბრუნნი.

1. წინქანზე წინქნევით სრულ ბრუნნი (რგოლებზე ქანებაში) — როდესაც ტანმოვარჯიშე უახლოვ-

დება წინქანის უკანასკნელ წერტილს, სწრაფად აგზავნის ფეხებს წინ, ე. ი. ერთდროულად სრულდება წინქნევით. დროს ხდება მენჯ-ბარძაყის არეში გაზნეკი და ბრუნი საჭირო მხარეს (სურ. 185). სურათზე აღნიშნული მოძრაობით შესაძლებელია შესრულდეს ბრუნი 270°-ზე, 360°-ზე და ა. შ. ყველა ამ შემთხვევაში დაემატება სიტყვა „ბრუნი 270°-ზე“ და სხვ.



სურ. 185.

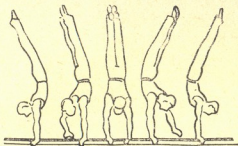
2. უკუქანზე უკუქნევით ბრუნი 360°-ზე (რგოლებზე ქანებაში) — მოძრაობა წინა ილეთის ანალოგიურია, მაგრამ აქ ქანსა და გაქნევის მიმართულება საწინააღმდეგოა. როგორც კი ტანმოვარჯიშე მიუახლოვდება უკუქანის უკანასკნელ წერტილს, სწრაფად აგზავნის ფეხებს უკან, მაქსიმალურად იზნიქება და სწორედ ამ დროს ხდება მისი შემობრუნება იმ ოდენობით, რაც მას ჰქონდა ჩაფიქრებული. ბრუნის დამთავრების შემდეგ კვლავ იწყება წინქანი.

წინქანზე შესაძლებელია შესრულდეს ბრუნები უკუქნევით და ასევე უკუქანზე — წინქნევით. რგოლებზე ვარჯიშისას ხშირია ბრუნთან ერთად კიდევ რაიმე დამატებითი მოძრაობა. ასეთ შემთხვევაში აუცილებელია ყველა მოძრაობა დასახელებულ იქნეს დამოუკიდებლად, მაგალითად: „წინქანზე წინქნევით სრულბრუნით ზეშვერი“ ან კიდევ — „უკუქანზე უკუქნევით სრულბრუნი და ფეხშლით უკუყირამალა“ და სხვ.

რგოლებზე ადგილზე ვარჯიშის დროს სრულდება სხვადასხვა ბრუნი ხელების გაუშვებლად, რომლის შემდეგ, როგორც წესი, ხდება ჩამოხტომი. ამიტომ ჩვენ ასეთი სახის ბრუნებს ჩამოხტომების განაყოფში დავასახელებთ.

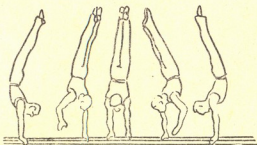
ბრუნი რიგრიგობით და ერთდროული გადატაცით

1. ხელყირაში სრულბრუნი (ორძელზე) — სრულდება იატაკზე და ყველა სავარჯიშო იარაღზე (რგოლე-



სურ. 186.

ბის გარდა). ტანმოვარჯიშე ბრუნის დროს ინარჩუნებს ხელყირაში შვეულ მდგომარეობას. სხეულის სიმძიმე გადააქვს იმ ხელზე, საითაც აკეთებს ბრუნს, მეორე ხელი კი მხრის ბრუნით გადააქვს ცალ ძელზე (იგი ორძელზე გასწვრივ მდგომარეობაშია), მთავრდება ბრუნი 90°-ზე. ამის შემდეგ შეუჩერებლივ ბრუნი გრძელდება იმავე მიმართულებით ცალი ძელიდან ორ ძელზე გადასვლით (სურ. 186).

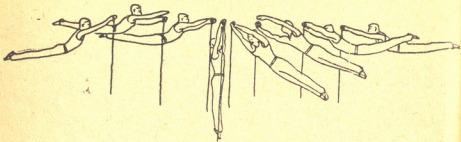


სურ. 187.

2. ხელყირაში სრულბრუნი მხრით უკან (ორძელზე) — შესასრულებელი ილეთის პირველი ნახევრის მოძრაობა იწყება ცალ ძელზე გადატაცით უკან (მარჯვნივ ან მარცხნივ) ბრუნით 90°-ზე, ე. ი. ტანმოვარჯიშე ხელყირაში მოდის ცალ ძელზე გასწვრივ. მეორე ნახევარი აგრე-

თვე სრულდება ბრუნით, ამჯერად მხრით წინ, და შემსრულებელი კვლავ ძელებზე უნდა მოვიდეს განივად (სურ. 187).

3. კიდში უკუქნევით ჯვარედინა გადატაცი და წინქნევით ბრუნი (ღერძზე, ნაირსიმაღლის ორძელზე) — უკუქნევის დასასრულს ტანმოვარჯიშე ასრულებს ცალი ხელის გადატაცს და მოდის ჯვარედინა ტაცში, გრძელდება წინქნევი, მის დასასრულს თავისუფლდება ის ხელი, რომელიც დასაწყისში გადატაცა. ამის შემდეგ სრულდება წინ სრულბრუნი და ხდება ხელების შენაცვლება დატაცამდე (სურ. 188). ამ სურათზე მოცემულია მარჯვენის გადატაცი მარცხენის ზევით და ბრუნი მარჯვნივ.



სურ. 188.

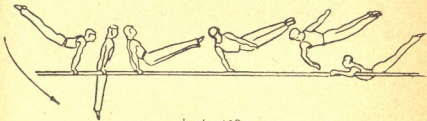
4. კიდში უკუქნევით მარჯვენის ჯვარედინ გადატაცი მარცხენის ქვეშ და წინქნევით ბრუნი მარცხნივ დატაცში (ღერძზე) — უკუქნევის დასასრულს ტანმოვარჯიშე მარჯვენა ხელს ათავისუფლებს ღერძიდან და მაშინვე კვლავ სტაცებს მას (ამოტაციით) მარცხენა ხელის ქვეშ. იქმნება ჯვარედინა ტაცი. წინქნევზე, როდესაც იგი ღერძის შვეულ ხაზს გადაკვეთს, მარცხენა ხელს ათავისუფლებს, აკეთებს სწრაფ სრულბრუნს მხრით უკან — მარცხნივ. ბრუნის დასასრულს გათავისუფლებული ხელი ღერძს კვლავ ეჭიდება და ტანმოვარჯიშე იმყოფება კვლავ დატაცში.

აღნიშნული ბრუნები ღერძზე სრულდება აღმატრიალების შესრულების დროსაც, ე. ი. როდესაც ტანმოვარჯიშე ხელყირაშია. ასეთ შემთხვევებში მათი დასახლება არ იცვლება.

მიუხედავად იმისა, რომ ტანმოვარჯიშეთათვის ეს ილეთები შედარებით რთულია.

ხელების რიგრიგობით გაშვებით მრავალი ბრუნის სრულდება ორძელზე. ზერელე შეხედვით შეიძლება შეიქმნას შთაბეჭდილება, თითქოს ასეთი ილეთები ხდება ხელების ერთდროული გაშვებით, მაგრამ კინოგრაფია საწინააღმდეგოს ვაჩვენებს — ვარჯიში სრულდება მხოლოდ ხელების რიგრიგობით გადატაცით.

5. ბ ჯ ე ნ შ ი წ ი ნ ქ ნ ე ვ ზ ე ს რ უ ლ ბ რ უ ნ ი თ მ კ ლ ა ვ ბ ჯ ე ნ ი (ორძელზე) — ამ ილეთის შესრულებისას ტანმოვარჯიშე მხრების ფიქსირებას ახდენს ვერტიკალურ მდგომარეობაში, არ ხრის მკლავებს და წინქნევის დასასრულს ჯერ ცალი, ხოლო შემდეგ მეორე ხელის გაშვებით ასრულებს ბრუნს. თუ ბრუნი ხდება მარცხენა მხარეს, ე. ი. მარჯვენა მხარით წინ, ამ შემთხვევაში ძელს პირველად სცილდება მარჯვენა ხელი და პირიქით. სრულბრუნის დასასრულს ტანმოვარჯიშე მოდის მკლავბჯენში (სურ. 189).



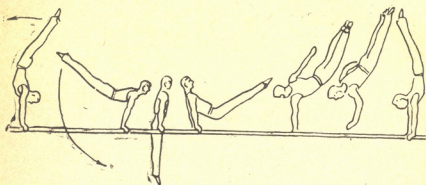
სურ. 189.

6. ბ ჯ ე ნ შ ი გ ა ქ ნ ე ვ ი დ ა ნ წ ი ნ ქ ნ ე ვ ზ ე ს რ უ ლ ბ რ უ ნ ი თ ბ ჯ ე ნ ი (ორძელზე) — ამ ილეთის შესრულება ანალოგიურია წინ განხილული ილეთის მოძრაობისა. ბრუნის დამთავრების შემდეგ ტანმოვარჯიშე რჩება ბჯენში.

7. ბ ჯ ე ნ შ ი გ ა ქ ნ ე ვ ი დ ა ნ წ ი ნ ქ ნ ე ვ ზ ე ს რ უ ლ ბ რ უ ნ ი თ მ ხ ა რ ყ ი რ ა (ორძელზე) — მოძრაობა იგივეა, მაგრამ უფრო რთული. ბრუნის შემდეგ საჭიროა ფეხები დარჩეს შვეულ მდგომარეობაში, ვინაიდან ამ ილეთის საბოლოო მდგომარეობა მხარყირაა.

8. ხ ე ლ ყ ი რ ი დ ა ნ წ ი ნ ქ ნ ე ვ ზ ე ს რ უ ლ ბ რ უ -

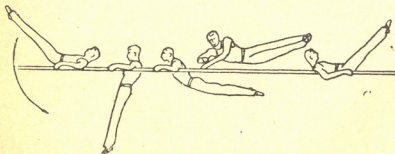
ნით ხელყირა (ორძელზე) — აქაც მეტად საყურადღებოა მხრების ვერტიკალურ მდგომარეობაში ფიქსირება. როგორც კი ტანმოვარჯიშე წინქნევის დასასრულს გადაკვეთს ჰორიზონტალურ მდგომარეობას, იგი ათავისუფლებს ძელები-საგან ხელს და ასრულებს სრულბრუნს ფეხების მოძრაობით ზევით და მოდის ხელყირაში (სურ. 190).



სურ. 190,

9. ბჯენში უკუქნევეზე უკან სრულბრუნით ბჯენი (ორძელზე) — უკუქნევის დასასრულს ხდება ხელების რიგრიგობით გაშვება და სრულბრუნით ისევ ბჯენში მოსვლა.

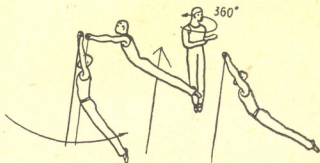
10. მკლავბჯენში გაქნევიდან უკუქნევეზე სრულბრუნით მკლავბჯენი (ორძელზე) — მკლავბჯენში უკუქნევის დასასრულს ტანმოვარჯიშე, როდესაც



სურ. 191.

ოდნავ ასცილდება ძელებს, ასრულებს ხელების ერთდროულ არეკნს და სრულბრუნს ზურგისაკენ (სურ. 191).

11. მკლავბჯენში გაქნევიდან უკუქნევზე აბჯენით სრულბრუნის (ორძელზე) — ამ ილეთის შესასრულებლად ჯერ საჭიროა გაკეთდეს უკუქნევზე აბჯენი და შემდეგ ხელების ერთდროული არეკნით ზურგისაკენ სრულბრუნის.



სურ. 192.

12. კიღში გაქნევიდან უკუქნევით ბრუნის 360 გრადუსით — კიღში ღერძზე უკუქნევით ასვლის მოძრაობით ტანმოვარჯიშე ინარჩუნებს სხეულის შვეულ მდგომარეობას და მის დასასრულს ხელების ერთდროული არეკნით ასრულებს სწრაფ ბრუნს ნებისმიერ მხარეს 360 გრადუსით. ბრუნის შემდეგ ხდება კვლავ ღერძზე ტაცი (სურ. 192.)

ტ რ ი ა ლ ი

ტანმოვარჯიშის მიერ იარაღის ღერძის გარს (ან წარმოსახვით ღერძის გარს) შემოვლებას — ტრიალი ეწოდება. ამ დროს იგი იარაღის ღერძის ირგვლივ წრიულ ხაზს შემოხაზავს ბჯენისა და კიღის მდგომარეობის შენაცვლებით.

სპორტულ ტანვარჯიშში, სპორტულ იარაღებზე ვარჯიშის დროს ხშირად შეხვდებით სხვადასხვაგვარ ტრიალს. მათ შორის ზოგიერთი მარტივია, ზოგიერთიც — შედარებით რთული.

ტრიალი სრულდება წინ, უკან — გამართული ან მოხ-



რილი ტანითა და მკლავებით. წინ ტრიალის მოძრაობა ყველა შემთხვევაში იწყება თავით წინ, უკუტრიალის შესრულებისას კი ტანმოვარჯიშე ცდილობს მოძრაობა დაიწყოს თავით უკან.

ილეთის დასახელებისას, მიმართულების გარდა, საჭიროა დასახელებულ იქნეს ტანმოვარჯიშის საწყისი მდგომარეობა (მოხრილი, გამართული, მუხლქვეშდაკიდით, ლაჯურბჯენში და ა. შ.), გარდა ამისა, შესრულების ხერხი (ძალით, ქნევით), ტაცის მდგომარეობა (ნაირტაცით, დატაცით და სხვ.).

სხვადასხვა სირთულისა და ხასიათის უამრავი ტრიალი მათი დასახელების გამარტივების მიზნით დავეყავით ორ ჯგუფად: ტრიალებს, რომლებიც მხოლოდ ძალით შესრულდება — ძალისმიერი ვუწოდეთ, ხოლო ქნევის საშუალებით შესრულებულ ტრიალებს — ქნევითი. ვარჯიშის აღწერისას თუ ტრიალის წინ არ არის მოხსენებული, რომ ის „ძალისმიერია“, მაშინ იგი ქნევით ტრიალად უნდა ჩავთვალოთ. ამ უკანასკნელი ჯგუფიდან გამოყოფილია ტრიალის ყველაზე რთული ფორმა — ა ლ მ ა ტ რ ი ა ლ ი.

ტრიალი (ქნევით)

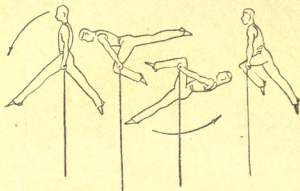
წ ი ნ ტ რ ი ა ლ ი

1. ა მ ო ტ ა ც შ ი მ ა რ ც ხ ე ნ ი ს მ უ ხ ლ ქ ვ ე შ დ ა კ ი დ ი თ წ ი ნ ტ რ ი ა ლ ი (ღერძზე, ნაირსიმაღლის ორძელზე) — ტანმოვარჯიშე ლაჯურბჯენში მენჯს სწევს მაღლა, აიქნევს მარჯვენა ფეხს და მხრებით ეცემა წინ. ამის შემდეგ მარცხენა ფეხის მოხრით ტრიალის დროს იგი მუხლქვეშდაკიდებულია და გაივლის თუ არა კიდს, ბჯენში ასვლისას მოხრილ ფეხს მართავს და რჩება ბჯენში (სურ. 193).

2. ა მ ო ტ ა ც შ ი ლ ა ჯ უ რ ი წ ი ნ ტ რ ი ა ლ ი (ღერძზე, ნაირსიმაღლის ორძელზე) — მოძრაობა წინა ილეთის საპირისპიროდ სრულდება. ამ შემთხვევაში ფეხი არ იხრება (სურ. 194). სურათზე ნაჩვენებია ლაჯური წინტრიალი მარჯვენა ფეხით წინ. ილეთის დასახელების დროს სა-

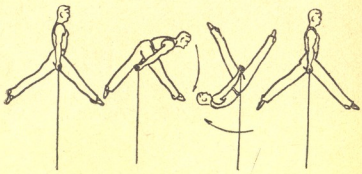
ჭირია აღინიშნოს ფეხების მდგომარეობაც. მაგალითად, სპორტში მარჯვენის ლაჯური წინტრიალი, ან პირიქით.

3. ბ ჯ ე ნ შ ი წ ი ნ ტ რ ი ა ლ ი (ღერძზე, ნაირსიმაღლის ორძელზე) — ბჯენში წინტრიალის დაწყებამდე ტანმოვარჯიშე ოდნავ სწევს მენჯს ზევით, სწრაფად „ეცემა“ მხრებით წინ,



სურ. 193.

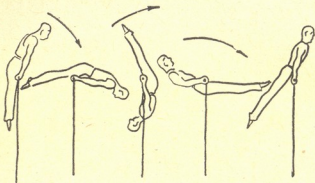
ფეხების წინა ნაწილს ღერძს არ აცილებს და ასეთ მდგომარეობაში გაივლის კიდს, როგორც კი მიუახლოვდება ბჯენს, ასრულებს ხელებით გადატაცს და მენჯბარძაყის სახსარში გაზნექს (სურ. 195).



სურ. 194.

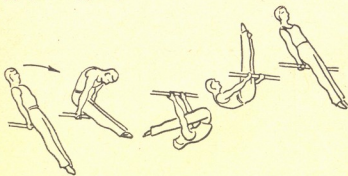
4. ა მ ო ტ ა ც ი თ უ კ ა ნ ა ბ ჯ ე ნ ი დ ა ნ წ ი ნ ტ რ ი ა ლ ი (ღერძზე, ნაირსიმაღლის ორძელზე) — ტანმოვარჯიშის საწყისი მდგომარეობა უკანა ბჯენია. წინტრიალის დაწყებამდე იგი იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში, შემდეგ ასეთ მდგომარე-

ობას ინარჩუნებს წინტრიალის დაწყების დროსაც, ხოლო როცა გორც კი მიუახლოვდება ბჯენს, იწყებს მენჯ-ბარძაყის სპინდელში გაშლას. წინტრიალის დასასრულს ტანმოვარჯიშე კვლავ უკანა ბჯენშია (სურ. 196).



სურ. 195.

5. ბჯენიდან ამოტაცში ფეხშლით ცე-რებზე დაკიდვით წინტრიალი (ღერძზე, ნაირ-სიმაღლის ორძელზე) — ტანმოვარჯიშე ბჯენში მენჯს მაქსიმალურად სწევს მაღლა. ამ მოძრაობასთან ერთად ფეხებს შლის და თავით წინ ვარდნის დროს ცერებით ღერძს ეკიდება. ტრიალის დამთავრებისას, როდესაც იგი კვლავ ბჯენში გადადის, საჭიროა ფეხების შეერთება.



სურ. 196.

6. ამოტაცში ბუქნშედგომით წინტრიალი (ღერძზე) — ფეხების უკუაქნევით ტანმოვარჯიშე ბჯენში ასრულებს ღერძზე ბუქნშედგომს და მაშინვე განაგრძობს

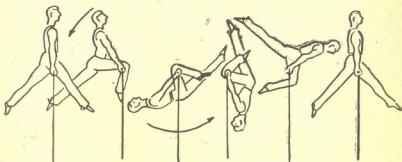
მოძრაობას წინ. ტრიალი მთავრდება ისევ ბუქნჯბენში, რომლის შემდეგ შესაძლებელია შესრულდეს რაიმე მომდევნო ილეთი.

7. ამოტაცში კეც შედგომით წინ ტრიალი (ღერძზე) — ეს ილეთი სრულდება იგივე მოძრაობით, მხოლოდ ამ შემთხვევაში შედარებით რთულად, ვინაიდან თვით ღერძზე კეცშემდგომი რთული შესასრულებელია.

8. ამოტაცში ფეხშლით დგომით წინ ტრიალი (ღერძზე) — პირველად სრულდება ღერძზე ფეხშლით შედგომი. ამ მდგომარეობამდე ტანმოვარჯიშე სხვადასხვა გზით მოდის. ყველაზე მარტივია ბჯენში უკუაქნევით ფეხშლით შედგომის შემდეგ. მოძრაობა წინა ილეთის ანალოგიურია.

უკუტრიალი

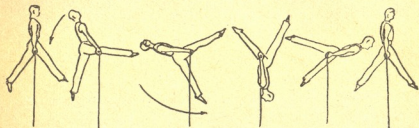
1. მარჯვენის მუხლქვეშ დაკიდით უკუტრიალი (ღერძზე, ნაირსიმაღლის ორძელზე) — ლაჯურ-ბჯენში ტანმოვარჯიშე მარცხენა ფეხს აიქნევს და მხრებით უკან ვარდება. კიდში გადასვლისთანავე ხრის მარჯვენა ფეხს და ღერძს მუხლქვეშ ეკიდება. ამის შემდეგ განაგრძობს უკუტრიალს ბჯენში მოსვლამდე, სადაც მოხრილი ფეხი სწრაფად უნდა გაიმართოს (სურ. 197).



სურ. 197.

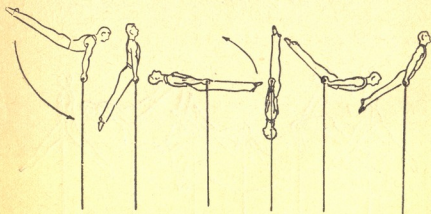
2. მარჯვენის მუხლქვეშ გარე დაკიდით უკუტრიალი (ღერძზე) — ბჯენში ტანმოვარჯიშეს მარ-

ჯვენა ფეხი მარჯვენა ხელის გარედან აქვს მუხლქვეშადაკიდებული. ტრიალის დასაწყისისას საჭიროა ისევე, როგორც ილეთის შესრულების დროს, ტანმოვარჯიშემ აიქნოს მარცხენა ფეხი და მხრებით უკან იწყოს მოძრაობა. ტრიალის დასასრულს, კვლავ ბჯენში დაბრუნებისას, მოხრილი ფეხი სწრაფად იმართება.



სურ. 198.

3. ლ ა ჯ უ რ ი უ კ უ ტ რ ი ა ლ ი (ღერძზე, ნაირსიმალის ორძელზე) — ლაჯურბჯენში ტანმოვარჯიშე ღერძს ოდნავ ასცილდება, უკანა ფეხს დაიქნევს და ფეხებგაშლილი განაგრძობს უკუტრიალს ბჯენში დაბრუნებამდე (სურ. 198). ამ სურათზე აღბეჭდილია მარჯვენის ლაჯური უკუტრიალი.



სურ. 199.

4. ბ ჯ ე ნ შ ი უ კ უ ტ რ ი ა ლ ი (ღერძზე, ნაირსიმალის ორძელზე, რგოლებზე) — ორძელზე უკუტრიალის შესრულების ტექნიკა შესამჩნევად განსხვავდება ღერძზე და რგო-

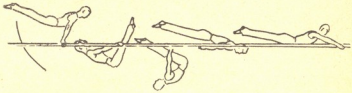
ლებზე შესრულებული უკუტრიალის მოძრაობისაგან, ამიტომ ჩვენ ორძელზე უკუტრიალს ცალკე შევვხებით. რაც შეეხება ორძელის ცალძელზე უკუტრიალს, იგი სავსებით ანალოგიურია ღერძზე შესრულებული უკუტრიალისა.

წინასწარი უკუაქნევის შემდეგ ტანმოვარჯიშე გამართულ ხელებზე მხრებითა და თავით უკან, ქვევით იწყებს ღერძის ირგვლივ ტრიალს (სურ. 199). ანალოგიურად სრულდება უკუტრიალი რგოლებზე.

6. ფ ე ხ ე ბ ზ ე მ უ ხ ლ ქ ვ ე შ დ ა კ ი დ ი თ უ კ უ ტ რ ი ა ლ ი (ღერძზე, ნაირსიმაღლის ორძელზე) — უკნით ბჯენიდან, მხრებისა და ხელების უკუგდებით ტანმოვარჯიშე მუხლქვეშდაკიდებული ასრულებს ღერძის ირგვლივ წრიულ მოძრაობას. როგორც კი იგი მხრებით გაუთანასწორდება ღერძის ღონეს, მაშინვე ხელებით კვლავ ეჭიდება.

რ თ უ ლ ი ს ა ხ ი ს უ კ უ ტ რ ი ა ლ ი

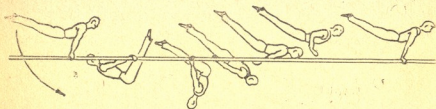
ჩვენ მიზანშეწონილად ვცანით რთული სახის უკუტრიალები გამოგვეყო ცალკე ჯგუფად, ვინაიდან მათი შესრულების ტექნიკა სირთულის გამო ბევრად განსხვავდება უკვე აღწერილი უკუტრიალებისაგან. ასეთი სახის ძირითადი უკუტრიალები სრულდება ორძელზე, მაგრამ არის უკუტრიალები, რომლებსაც ჩვენ განვიხილავთ ღერძზე შესრულების დროსაც.



სურ. 200.

1. ბ ჯ ე ნ ი დ ა ნ უ კ უ ტ რ ი ა ლ ი მ კ ლ ა ვ ბ ჯ ე ნ შ ი (ორძელზე) — ტანმოვარჯიშე გამართულ ხელებზე ბჯენში ეშვება უკან, გაივლის რა ძელების მიმართ ვერტიკალურ მდგომარეობას, იმართება მენჯ-ბარძაყის სახსარში, უშვებს ხელებს და ასცილდება თუ არა მხრებით ძელებს, მოდის მკლავბჯენში (სურ. 200).

2. უკუტრიალი ბჯენიდან ბჯენში (ორძელზე) — ამ ილეთის დასაწყისი ზემოთ აღწერილი ილეთის ზუსტი განმეორებაა, მხოლოდ შემდეგ, ე. ი. როდესაც ხდება ბჯენში გადასვლა, ტანმოვარჯიშე ცდილობს ხელები ძელებს გაუშვას რაც შეიძლება გვიან და კვლავ დაებჯინოს მას უკუტრიალის დამთავრებისთანავე (სურ. 201).



სურ. 201.

3. ბჯენიდან უკუტრიალით კიდი (ორძელზე) — ამ ილეთის შესასრულებლად უკუტრიალის მოძრაობა იწყება ისევე, როგორც უკუტრიალის დროს მკლავბჯენამდე. იმ მომენტში, როდესაც ტანმოვარჯიშე მხრებით ასცილდება ძელებს, მას საშუალება ეძლევა გამართული მკლავები გაიტანოს წინ, მოიხაროს მენჯ-ბარძაყის სახსარში და უკვე კიდში გადასული ფეხები მიმართოს წინ.

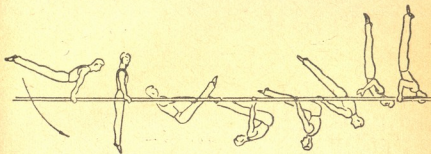
4. ბჯენიდან უკუტრიალით მხარყირა (ორძელზე) — ბჯენიდან უკუდასვლის შემდეგ, როდესაც ხელები ძელების ვერტიკალურ მდგომარეობაშია, ხდება მენჯ-ბარძაყის სახსარში გაშლა, ფეხების მიმართვა ზევით და ტანმოვარჯიშე ხელების გადანაცვლებით ჩერდება მხარყირაში (სურ. 202).

5. ბჯენიდან უკუტრიალით ხელყირა (ორძელზე) — ამ ილეთის შესასრულებლად ტანმოვარჯიშე ასრულებს ზუსტად იგივე მოძრაობას, რაც აღწერილი იყო წინა ილეთის დასახელების დროს. მხარყირაში მოსვლის შემდეგ მოძრაობის შეუჩერებლივ ხდება მკლავების გამართვა, რაც საშუალებას იძლევა ფიქსირებულ იქნეს ხელყირა.

1 ვარჯიშის ჩაწერისას სიტყვების „ბჯენიდან ბჯენში“ ჩაწერა საჭირო არ არის. საკმარისია — „ბჯენში უკუტრიალი“. რ ე დ.

ორქელზე უკუტრიალების გართულებულ სახეს წარმოადგენს უკუტრიალები სხვადასხვა სახის ბრუნებით. ასეთ შემთხვევაში საჭიროა დაემატოს სიტყვა „ბრუნით“. მაგალითად: „ბჯენიდან უკუტრიალი ბრუნით ბჯენში“ და ა. შ.

საჭიროა აგრეთვე დავასახელოთ უკუტრიალები ღერძზე შესრულებით, ასეთებია:



სურ. 202.

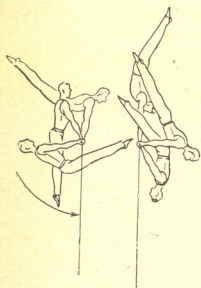
6. უკუტრიალით ხელყირა (ღერძზე) — ტანმოვარჯიშე გამართული მკლავებით ასრულებს უკუდასვლას, ენერგიული გადატაცისა და ტანის მკვეთრი გამართით, მიღებული ინერციის საშუალებით, ღერძის ირგვლივ უკუტრიალით ადის ხელყირაში (სურ. 203).

7. უკუტრიალი უკანაბჯენიდან¹. (ღერძზე) — დატაცით უკანაბჯენში ტანმოვარჯიშე მხრებით ეცემა უკან, იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში და აგრძელებს ღერძის ირგვლივ წრიულ მოძრაობას. როგორც კი გადაკვეთს მხრებით ღერძის შვეულ ხაზს, იწყებს მენჯ-ბარძაყის სახსარში სწრაფ გაშლას, რომლის ხარჯზეც ხდება შემსრულებლის კვლავ უკანაბჯენში მოსვლა (სურ. 204).

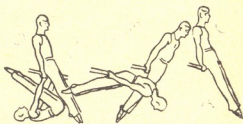
8. უკუტრიალი კეცშედგომიდან (ღერძზე) — ამ ილეთის საწყისი მდგომარეობა იქნება ღერძზე კეცშედგომი. ტანმოვარჯიშე მოხრილი მდგომარეობით ღერძზე გა-

1. ჩვენ მიერ თითქმის ყველა აღწერილი უკუტრიალი ან წინტრიალი, რომელიც სრულდება ღერძზე, შესაძლებელია შესრულდეს ნაირსიმაღლის ორქელის ცალ ქელზე, მათი დასახელებაც იგივეა, ამიტომ ნაირსიმაღლის ორქელზე არ შევჩერდებით. (ავტორი).

მართული ფეხებით დაბჯენილი ვარდება უკან და ასრულებს ღერძის ირგვლივ წრიულ მოძრაობას. როგორც კი მხრები გაუთანაბრდება ღერძის სიმაღლეს, ხდება მენჯ-ბარძაყის სახსარში სწრაფი გაშლა, რომლის დროსაც აქტიურდება ფეხები. აქ აღსანიშნავია კეცშედგომიდან უკუტრიალის საბოლოო მდგომარეობა, რომელზეც ბევრადაა დამოკიდებული ტანმოვარჯიშის შემდგომი მოძრაობა.



სურ. 203.



სურ. 204.

9. ფეხშლით კეცშედგომიდან უკუტრიალი (ღერძზე) — ამ ილეთის შესრულების ტექნიკა ზუსტად ზემოთ ნახსენები ილეთის ანალოგიურია. საწყისი მდგომარეობაც იგივეა, მხოლოდ იმ განსხვავებით, რომ ამ შემთხვევაში ტანმოვარჯიშის ხელები ფეხებს შიგნითაა მოქცეული.

აღმატრიალი

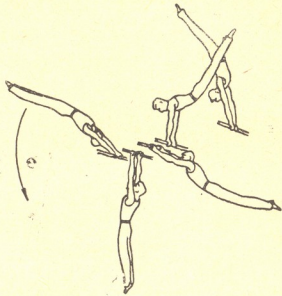
გამართულ მკლავებზე, გამართული ტანითა და ფეხებით იარაღის ღერძის გარშემო წრიულ მოძრაობას აღმატრიალი ეწოდება.

შესრულების ტექნიკისა და სირთულესთან დამოკიდებულებით ვარჩევთ აღმატრილების სხვადასხვა სახეს.

ალმატრიალები სრულდება წინ და უკან. პირველ შემთხვევაში საჭიროა დასახელებულ იქნეს მიმართულება, ხოლო მეორე შემთხვევაში (უკან) თვით ტერმინი (ალმა) განსაზღვრავს მის მიმართულებას და ქართულ ტერმინოლოგიაში მისი მიმართულების ჩვენება საჭირო აღარ არის¹.

წინა ალმატრიალი

1. წინა ალმატრიალი (ღერძზე) — ასეთი სახის ალმატრიალის საწყის მდგომარეობად ჩვეულებრივ ითვლება ხელყირა ამოტაცში (სრულდება აგრეთვე ნაირტაცით). ხელყირის შემდეგ ღერძის ირგვლივ წრიული მოძრაობა იწყება შემსრულებლის ზურგის მიმართულებით. როდესაც ტანმოვარჯიშე

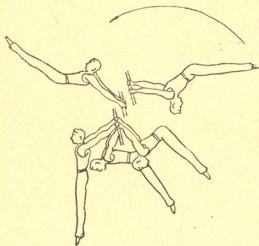


სურ. 205.

გაივლის ღერძის შვეულ ხაზს, იგი ააქტიურებს მოძრაობას ტანისა და ფეხების ოდნავი აკვრით და ტაცის შესაფერისი გადანაცვლებით, კვლავ უბრუნდება საწყის მდგომარეობას — ხელყირას (სურ. 205).

¹. არსებობს პროექტში ტერმინები „ალმა ტრიალი“ (ზურგით წინ) და „ალმატრიალი“ (პირით წინ), რაც მოსპობს მიმართულების ჩვენების საჭიროებას. რ ე დ.

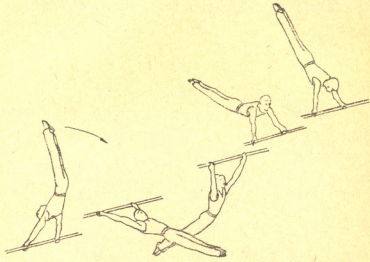
2. წინაღმატრიალი უკანაკიდში ამოტაცით (ღერძზე)—ამ რთული ილეთის საწყის მდგომარეობად ჩვეულებრივად ამოტაცით წინასვლა ითვლება, მაგრამ უკანაკიდში მოსვლის სხვადასხვა ხერხი არსებობს, რომელთა ჩამოთვლითაც ჩვენ შორს წავიდოდით. დავკმაყოფილდეთ საწყისი მდგომარეობით — უკანაბჯენით, რომლის შემდეგაც ტანმოვარჯიშე ენერგიულად მიმართავს ფეხებს წინ—ზევით, თითქმის სავსებით მართავს ღერძის შვეული ხაზის გადაკვეთის დროს, ხოლო ამის შემდეგ კვლავ იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში, ახლა აქტიურდება მოძრაობა თქოთი (სურ. 206).



სურ. 206.

3. წინაღმატრიალი ბრუნტაცით (ღერძზე)—თუ ამ ილეთას შესრულების ტექნიკის გარჩევას დაწვრილებით არ შევუდგებით, შესაძლებელია ითქვას, რომ იგი წინაღწერილი ილეთის მსგავსია. მაგრამ არ შეიძლება არ აღინიშნოს საწყისი მდგომარეობის დიდი სხვაობა. თუ წინა ილეთის საწყისი მდგომარეობად ჩვენ ამოტაცით წინ ასვლა მივიჩნიეთ, ამ შემთხვევაშიც უკანა ბჯენიდან წინ გადასწრაფული ტანმოვარჯიშე უკანაკიდში გადასვლამდე ამთავრებს გრეხილს. განსხვავებულია ტაცის სიგანეც: ბრუნტაცის დროს შემსრულებელს ხელები გაცილებით განივრავს აქვს ჩავლებული ღერძზე (სურ. 207).

ძირითადად ამ სამი ილეთით შეიძლება განვსაზღვროთ წინა ლმატრიალის სხვადასხვა სახე, მაგრამ აქვე აღვნიშნავთ, რომ ზშირად შევხვდებით მის კიდევ უფრო გართულებულ სახეობას, რომელიც ძირითადად წინა ლმატრიალის დროს შესრულებული ბრუნით ან კიდევ ტაცის ცვლით იქნება გამოწვეული.



სურ. 207.

ასეთ შემთხვევაში საჭიროა დასახელებულ იქნეს დამატებითი მოძრაობაც. მაგალითად, წინა ლმატრიალი სრულბრუნით, ან კიდევ წინა ლმატრიალი ბრუნტაცში გადატაცით და სხვ.

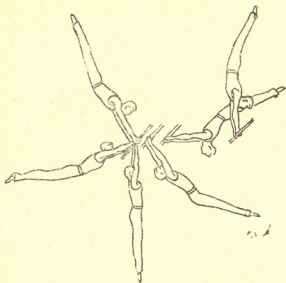
აღმატრიალი (უკუაღმატრიალი)

1. აღმატრიალი (ღერძზე) — ამ ილეთის საწყისი მდგომარეობა დატაცით ხელყირაა. ტანმოვარჯიშე მოძრაობას იწყებს უკან. იმ დროს, როდესაც მხრები გაუთანაბრდება ღერძის ღონეს, შემსრულებელი აკეთებს მკერდით დამატებით ბიძგს წრიული მოძრაობის დასამთავრებლად, ამავე დროს ხდება ხელების შეუმჩნეველი გადატაციც და ტანმოვარჯიშე უბრუნდება საწყის მდგომარეობას — ხელყირას (სურ. 208).

2. აღმატრიალი ნაირტაცით (ღერძზე) — ამ

შემთხვევაში აუცილებელია აღინიშნოს, თუ რომელი ხელია ამოტაცში. ტექნიკურად ამ ილეთის შესრულება სწორედ მარჯვენა ირტაცის მიზეზით რთულდება. საწყისი მდგომარეობა ასევე ხელყირა იქნება.

3. ალმატრიალი ჯვარედინი ტაცით (დერძე) — აქაც საჭიროა აღინიშნოს, თუ რომელი ხელი იქნება ზევიდან გადაჯვარედინებული. მაგალითად: ალმატრიალი მარჯვენის მარცხენის ზევით ჯვარედინი ტაცით. საწყისი მდგომარეობა იქნება ხელყირა. ვინაიდან ჯვარედინ ტაცზე გადატაცის დროს ხელებს შორის მანძილი დიდადაა შემცირებული, ამიტომ ასეთი სახის ალმატრიალის შესრულება ტექნიკურად უფრო რთულია, ვიდრე ზემოაღნიშნული ალმატრიალებისა.

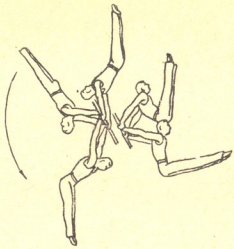


სურ. 208.

4. უკუალმატრიალი¹ უკანაკიდში (დერძე) — ვინაიდან ამ ილეთის შესრულება პრაქტიკულად მხოლოდ დატაცით შეიძლება, ტაცის დასახელებაც ზედმეტია. საწყისი მდგომარეობა უკანა ბჯენი იქნება, მაგრამ თვით ალმატრიალი

1. ამ შემთხვევაში მიმართულების მაჩვენებელი „უკუ“ — რჩება, რადგან ალმატრიალების ეს სახე უკანა ბჯენში (კიდში) ტარდება, სადაც სიზუსტისათვის საჭიროა მიმართულების მაჩვენებლის დატოვება. რ ე დ.

უკანა კილიდან იწყება. ამ მდგომარეობამდე მოსვლა სხვა რხითაც ხდება. სურათზე ნაჩვენებია უკუალმატრიული უკუდასვლის შემდეგ. როდესაც ტანმოვარჯიშე უკანა კილში გადადის, ღერძის შვეული ხაზის გადაკვეთამდე იგი გამართულია, მხოლოდ შემდეგ იწყებს მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრას. მოხრის მინიმალური კუთხეა ღერძზე ბჯენში გადასვლისას, ხოლო როგორც კი მხრები კვლავ ღერძის შვეულ ხაზს გადაჰკვეთს, აქტიურდება ფეხების მოძრაობა და ტანმოვარჯიშე ისევ უკანა კილში მოდის (სურ. 209).



სურ. 209.

როგორც წინააღმართილების დროს, უკუალმატრიალებიც რთულდება მათი დამატებითი მოძრაობით — ბრუნებით, ტაცის ცვლით. ამ შემთხვევაშიც საჭირო იქნება დასახელება: ალმატრიალი წინქნევზე ბრუნით, ალმატრიალი მარჯვენის მარცხენაზე გადატაცით და სხვ.

კოტრიალი

კოტრიალი ეწოდება მოვარჯიშის წინ ან უკუტრიალს იატაკზე, ტანვარჯიშულ იარაღზე ისე, რომ მოვარჯიშის მხარითი ღერძი იარაღის წარმოსახვით ღერძზე ზევით რჩებოდეს.

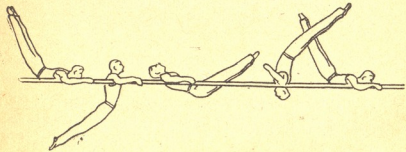
კოტრიალები სრულდება გამართული და მოხრილი წინ, უკან ბრუნითა და ბრუნის გარეშე.

სპორტული ტანვარჯიშის იარაღებიდან კოტრიალები სრულდება ორძელზე და ღირეზე.

ორძელზე წინკოტრიალი სრულდება უკუქნევით, ხოლო უკუკოტრიალი — წინქნევით.

უკუკოტრიალი

1. უკუკოტრიალი მკლავბჯენში (ორძელზე) — ამ ილეთის საწყისი მდგომარეობაა მკლავბჯენი. გაქნევის შემდეგ წინქნევზე, როდესაც ფეხები ძელებს ასცილდება, ტანმოვარჯიშე მენჯ-ბარძაყის სახსარში ოდნავ იხრება. წინქნევის დასასრულს, როდესაც შემსრულებელი იღებს მხარყირის მდგომარეობას, საჭიროა ხელების განთავისუფლება და წელის არეში გაზნექა. ტანმოვარჯიშის შვეული მდგომარეობის გავლის შემდეგ საჭიროა კვლავ ძელებზე ხელებით ჩაჭიდება (სურ. 210).



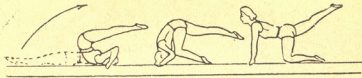
სურ. 210.

ორძელზე უკუკოტრიალი შეიძლება დამთავრდეს მხარყირით, ხელყირით. შესაძლებელია აგრეთვე ერთდროული ბრუნიც. ყველა ასეთ შემთხვევაში საჭიროა დასახელდეს უკუკოტრიალის საბოლოო მდგომარეობაც. მაგალითად: „მკლავბჯენიდან უკუკოტრიალით მხარყირა, ხელყირა, სრულბრუნით“ და ა. შ.

2. უკუკოტრიალი მოხრილი წელის (ღი-



რეზე) — ამ ილეთის საწყისი მდგომარეობა სხვადასხვაა. შეესაბამება სრულელებელი ყველა შემთხვევაში უნდა შეეხოს ღირეს ბეჭებით. მაგალითისათვის გავარჩიოთ უკუკოტრიალი მოხრილი წელით ცალფეხზე ჩოქბჯენში (სურ. 211). ტანმოვარჯიშის საწყისი მდგომარეობაა — „აღმაწოლეა“. დასაწყისში იგი ფეხების აწევით მაქსიმალურად იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში, ეყრდნობა რა ბეჭებს, აგრძელებს ფეხებით უკუკოტრიალის მოძრაობას. შვეული ხაზის გადაკვეთის შემდეგ ძირითადად ეყრდნობა ხელებს, ეხება ცალი მუხლით ღირეს.



სურ. 211.

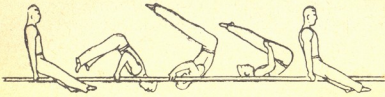
ღირეზე უკუკოტრიალით შესაძლებელია მივიღოთ სხვადასხვა საბოლოო მდგომარეობა: ფეხშლით ჯდომი, ბუქნი, მხარყირა, წოლბჯენი, თავყირა და ა. შ. საწყისი და საბოლოო მდგომარეობის მიხედვით სიტყვა უკუტრიალს დაემატება საწყისი და საბოლოო მდგომარეობის განმსაზღვრელი. მაგალითად: „ბუქნი ბჯენი და ან თავის გადაცილებით უკუკოტრიალით ბუქნი ბჯენი“ ან „ფეხშლით ჯდომი და ან მხარის გადაცილებით უკუკოტრიალით წოლბჯენი“ და ა. შ.

წინკოტრიალი

ორძელზე წინკოტრიალი შეისწავლება ფეხშლით ჯდომიდან. სურ. 212-ზე მოცემულია კინოგრამა: ფეხშლით ჯდომიდან წინკოტრიალით ფეხშლით-ჯდომი. ტანმოვარჯიშე იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში, მხრებს დებს ძელებზე და ასრულებს წინკოტრიალს. როდესაც მენჯი მიუახლოვდება ძელებს, იგი ათავისუფლებს ძელებს და მხრებით იწევა ზევით.

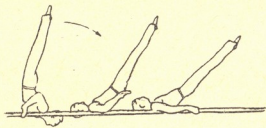
2. წინკოტრიალი მხარყირიდან (ორძელ-

ზე) — წინკოტრიალის შესწავლის მიზნით წინკოტრიალს მხარყირიდან ასრულებენ (სურ. 213), მხარყირის შემდეგ მოძრაობა ფეხებით იწყება, საჭიროა განთავისუფლდეს ხელებიც.



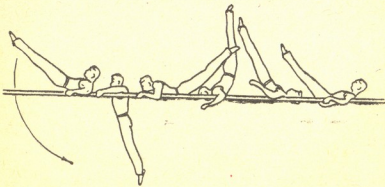
სურ. 212.

ტანმოვარჯიშე ცდილობს სხეულის შვეული მდგომარეობა შეინარჩუნოს ბოლომდე.



სურ. 213.

3. წინკოტრიალი გამართული წელით მკლავბჯენში (ორძელზე) — მკლავბჯენში გაქნევით ტანმოვარჯიშე უკუქნევით ასრულებს მხარყირას ხელებგა-



სურ. 214.

შლილი. მოძრაობის შეუჩერებელი იგი კვლავ განაგრძობს გამართული წელით წინკოტრიალს, რომლის დასასრულსაც ძელებს ებჯინება ხელებით (სურ. 214).

4. წინკოტრიალი მხარზე დაყრდნობით (ღირეზე) — ამ ილეთისათვის ყველაზე იოლი დასაწყისია ცალ ფეხზე ბუქნბჯენი (სურ. 215). ისევე, როგორც ორძელზე ფეხშლითჯდომიდან, ტანმოვარჯიშე ღირეს მხრით ეყრდნობა, შემდეგ კი ასრულებს მასზე კოტრიალს.



სურ. 215.

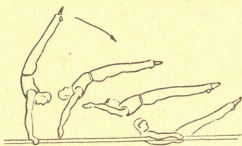
ღირეზე წინკოტრიალები მეტად მრავალფეროვანი საწყისი და საბოლოო მდგომარეობებით სრულდება. მაგალითისათვის საწყის მდგომარეობად ჩვენ დავასახელებთ: ბუქნბჯენს, მხარყირას, ხელყირას; შესაძლებელია სხვადასხვა სახის წახტომებითაც იქნეს შესრულებული წინკოტრიალი, რთულ დაბოლოებად კი ჩაითვლება მხარყირა, ბეჭყირა, მაღალი წინშეერი, წახტომი და სხვ.

ყირამალა

ყირამალა ეწოდება მოვარჯიშის მიერ გამართული ან მოხრილი წელით ხელებზე, თავზე, მხრებზე დაყრდნობით წინ, უკან, გვერდით წრიულ მოძრაობას დგომიდან დგომში მოსვლამდე. არის შემთხვევებიც, როდესაც ყირამალა მკლავბჯენშიც მთავრდება (ორძელი), მაგრამ ყველა ცალკეულ შემთხვევაში აღვნიშნავთ საბოლოო მდგომარეობას. ყირამალების უმეტესობა სრულდება გამართული წელით, ამიტომ სიტყვა „გამართულს“ არ ვიხმარებ. იმ შემთხვევაში, როდესაც ყირამალა შესრულდება მოხრილი წელით ან ხელებით, მაშინ დაემატება სიტყვა „მოხრილი“.

ვინაიდან იარაღებიდან ჩამოხტომები ჩვენ ამ წინგში ცალკე
 თავში გვაქვს განხილული, ამიტომ ყირამალათა უმრავლესობა
 ბაც იქ იქნება დასახელებული.

1. ხელყირიდან წინყირამალა მკლავ-
 ბჯენში (ორძელზე) — როგორც ყველა ყირამალისათვის,
 ასევე ამ ილეთისათვისაც ყირამალის დასაწყისი ხელყირა იქნება.
 ბჯენში ტანმოვარჯიშე უკუქნევით ხელყირას ასრულებს, ხელ-
 ყირაში შეუჩერებლივ განაგრძობს ფეხებით მოძრაობას ზურ-
 გის მხარეს. როგორც კი ფეხები ძელების პარალელურ მდგო-
 მარეობას მიიღებს, შემსრულებელი გამართული ხელებით
 ძელებიდან აირეკნება და წინ გადაადგილებით მოდის მკლავ-
 ბჯენში (სურ. 216). იგივე საწყისი მდგომარეობიდან შესაძლებე-



სურ. 216.

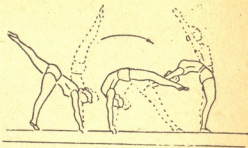
ლია უფრო იოლად შესრულდეს წინყირამალა მოხრილი წე-
 ლით მოხრილ მკლავებზე. ამ შემთხვევაში უნდა დაემატოს
 სიტყვა „მოხრილი“, მაგალითად, ბჯენიდან მოხრილი წელითა
 და მკლავებით წინყირამალა მკლავბჯენში.

2. ბჯენიდან წინყირამალა კიდში¹ (ღერ-
 ძზე, რგოლებზე) — სპორტულ ტანვარჯიშში ასეთი მოძრაო-
 ბის შესრულება მხოლოდ ღერძზე და რგოლებზეა შესაძლებ-
 ელი. ბჯენში უკუქნევით ხელყირაში მოსვლის შემდეგ ისე-
 ვე, როგორც წინა ილეთის დროს, მოძრაობა გრძელდება ფე-
 ხებით წინ ზურგისაკენ. ღერძზე უმეტეს შემთხვევაში ტან-

¹ ასეთ მოძრაობას არსებული ტერმინოლოგიის მაკეტის პროექტი-
 დალმასაწრაფვას უწოდებენ. რ ე დ.

მოვარჯიშე წინყირამალას ამოტაცით ასრულებს, მაგრამ ვხვდებით წინყირამალას, რომელიც სრულდება ნაირტაციითაც. ყოველ ცალკეულ შემთხვევაში დასახელება ტაცის მდგომარეობაც.

რგოლებზე წინყირამალა შედარებით რთული შესასრულებელია. ღერძისაგან განსხვავებით რგოლები ტანმოვარჯიშესთან ერთად მოძრაობს და შემსრულებელსაც საყრდენითი თქმის არა აქვს. რგოლებზე და ღერძზე შესრულებული ყირამალის საბოლოო მდგომარეობა მეტად მრავალი სახისაა, ამიტომ მათი დასახელებაც, დამოუკიდებლად ყირამალასი, ხდება დამატებით. მაგალითად: ღერძზე ნაირტაციით წინყირამალა და უკუქნევით წინფერხამარჯვნივ (მარცხნივ) და ა. შ.



სურ. 217.

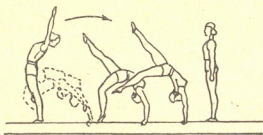
ქალთა მრავალჭიდში წონასწორობაზე ვარჯიშების შესრულებისას ხშირად შევხვდებით ყირამალით მოძრაობის მრავალ სახეს.

ღირეზე ყირამალები სრულდება სწრაფ და ნელ ტემპში — წინ, უკან და გვერდზე. განსხვავება სწრაფი და ნელი ყირამალის შესრულებაში არის ის, რომ ნელი ყირამალის დროს არის მომენტი, როდესაც იარაღს ერთდროულად ხელები და ფეხები ეხება, ხოლო სწრაფი ყირამალისას, ხელები-სა და ფეხების შეხება ღირეზე რიგრიგობით ხდება.

ღირეზე ყოველი სახის ყირამალის დასახელებისას საჭიროა გავითვალისწინოთ საწყისი და საბოლოო მდგომარეობა, აგრეთვე შესრულების ტემპი. თუ ყირამალის დასახელებისას არ იქნება აღნიშნული ტემპი (სწრაფი), უნდა ვიგულისხმოთ, რომ მოძრაობა სრულდება ნელა.

3. წინყირამალა (ღირეზე) — ასეთი სახის მოძრაობა, მიუხედავად მისი სირთულისა, ხშირად გვხვდება ღირე-

ზე ვარჯიშისას. მისი საწყისი მდგომარეობაც შეიძლება დასხვა იყოს. სურ. 217-ზე მოცემულია წინყირამალა ცალი ფეხის აქნევით და მეორის არეკნით. იმ დროს, როდესაც ტან-მოვარჯიშე ხელყირის მდგომარეობას უახლოვდება, ფეხებს აერთებს და მოძრაობის შეუჩერებლივ გადადის ჯერ „ხიდურზე“, ხოლო შემდეგ ფეხებზე დაბჯენით დგება. შესაძლებელია წინყირამალა შესრულდეს ორი ფეხის არეკნით, ცალ ფეხზე, ფეხთაცვლით, ხელების რიგრიგობით დაბჯენით და სხვ. ყველა შემთხვევაში დასახელებული წინყირამალის შესრულების ტექნიკა



სურ. 118.

კა ძირითადად ერთნაირია, მხოლოდ განსხვავებაზე მიგვითითებს თვით მოძრაობის დასახელება. მაგალითად, როდესაც ვიტყვით წინყირამალას ცალ ფეხზე, ეს ნიშნავს, რომ ყირამალის ფაზაში იარაღს მხოლოდ ცალი ფეხი უნდა შეეხოს, ან კიდევ, თუ ყირამალა სრულდება ფეხთაცვლით, ე. ი. ფეხთაცვლაც ხდება ყირამალის დროს იარაღის შეხებამდე. უკუყირამალების შესრულების ტექნიკა ზუსტად ანალოგიურია წინყირამალებისა, მაგრამ ამ შემთხვევაში მოძრაობა იწყება საწინააღმდეგოდ, უკან, ზურგის მხარეს. ყველა შემთხვევაში დასახელებული წინყირამალა შესაძლებელია შესრულდეს უკან მოძრაობით. მაგალითად, უკუყირამალა ცალი ფეხის აქნევით და მეორის არეკნით (სურ. 218), ან კიდევ, ფეხთაცვლით, ხელების რიგრიგობით დაბჯენით და ა. შ.

4. გვერდყირამალა სრულდება ორივე მხარეს.

თუ ტანმოვარჯიშე ასრულებს გვერდყირამალას მარცხნივ, მაშინ იგი აკეთებს ნაბიჯს მარცხენით, რომელზედაც აირეკნება, ხოლო მარჯვენა ფეხი უკან რჩება და ასე ფეხგაშლილი გადადის ხელყირაში, შემდეგ მოძრაობის შეუჩერებლივ ისევ მოდის დგომში ჯერ მარჯვენა ფეხზე და შემდეგ მარცხენაზე.



სურ. 219.

ყოველივე მეორდება საწინააღმდეგო მხარეს. სურ. 219-ზე მოცემულია გვერდყირამალა მარცხნივ. გვერდყირამალის დასახელებისას საჭიროა აღინიშნოს ყირამალის მხარე. იმ შემთხვევაში, თუ გვერდყირამალა ცალ ხელზე სრულდება, უნდა მიეთითოს რომელ ხელზე (მარჯვენა ან მარცხენა ხელზე).

ფეხებით ვლება

ტანის შესაბამისი მოძრაობით ფეხების ქანქარისებულ მოძრაობას წინ, უკან, მარჯვნივ და წრის ირგვლივ ფეხებით ვლება ეწოდება. ფეხებით ვლებების დროს განარჩევენ: აქნევს, გადაქნევს, ჭდომს, მოვლებას, ანუ მოვლს.

სპორტულ ტანვარჯიშში თითქმის ყველა იარაღზე ვხვდებით მოძრაობას, სადაც ფეხებით ვლებას იღეთის ან ნაერთის შესრულებაში გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს.

ვინაიდან ტაიქზე ვარჯიში ძირითადად ფეხებით ვლებებისაგან შედგება, ამ განაყოფში დავასახელებთ ფეხებით ვლების ყველა ტიპიურ მოძრაობას. რაც შეეხება ფეხებით მოძრაობას სხვა ტანვარჯიშულ იარაღებზე, ისინი ტაიქზე შესრულებულ მოძრაობათა ანალოგიურია.



იარაღებზე ფეხებით ვლების დასახელება იწყება იარაღის ნაწილის, ცალი ან ორი ფეხით მოძრაობის მიმართულებისა და საბოლოო მდგომარეობის აღნიშვნით.

იმ შემთხვევაში, თუ ფეხებით ვლება იწყება ჩვეულებრივი ბჯენითი ან კიდითი მდგომარეობიდან, სიტყვას „წინ“, როგორც ზედმეტს, არ ვიხმართ, მაგალითად: წინა ბჯენიდან, წინა კიდიდან. ასევე ჩვენი წესის თანახმად ზედმეტია სიტყვა „ფეხის“ ხმარებაც, ვინაიდან ყველა ჩვენ მიერ დასახელებული ვლება მხოლოდ ფეხებს შეეხება.

გ ა დ ა ქ ნ ე ვ ე ბ ი

ფეხით ვლების საწყის მოძრაობას აქნევი ეწოდება. აქნევი სრულდება ყველა მიმართულებით, რომლის დროსაც ხელები უცვლელ მდგომარეობაშია. ფეხით (ფეხებით) წინ აქნევს — „აქნევს“ ვუწოდებთ; უკან აქნევს დაგუმატებთ სიტყვა „უკუ“-ს, ე. ი. უკუაქნევი რაც შეეხება გვერდით აქნევს, საჭიროა მიეთითოს აქნევის მხარე — მარჯვნივ ან მარცხნივ.

1. გ ა დ ა ქ ნ ე ვ ე ბ ი — აქნევით ფეხის (ფეხების) გადატანას იარაღზე (ბჯენში ან კიდში) გ ა დ ა ქ ნ ე ვ ე ბ ი ეწოდება.

2. გ ა რ ე გ ა დ ა ქ ნ ე ვ ე ბ ი — ესაა გადაქნევის უმარტივესი მოძრაობა. ხელების გადაადგილების გარეშე (ბჯენში ან კიდში) ტანმოვარჯიშე ასრულებს გარეგადაქნევს მარჯვენა ან მარცხენა ფეხით. იმისდა მიხედვით, თუ რომელი ფეხით იქნა შესრულებული მოძრაობა, დასახელდება მარჯვენის ან მარცხენის გარეგადაქნი.

3. ლ უ ნ გ ა დ ა ქ ნ ე ვ ე ბ ი. ამ შემთხვევაში ტანმოვარჯიშე მაქსიმალურად იხრება მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსარში და ასე მოკუმშული უყრის ფეხებს ხელებს შუა, ბჯენში ან კიდში.

ვინაიდან ლუნგადაქნევის საწყისი მდგომარეობა შესაძლებელია სხვადასხვა იყოს, ამიტომ, როგორც ყოველთვის, საჭიროა პირველად დასახელდეს საწყისი მდგომარეობა. მაგალითად: წო ლ ბ ჯ ე ნ ი დ ა ნ ლ უ ნ გ ა დ ა ქ ნ ე ვ ე ბ ი, შემდეგ



დავასახელებთ საბოლოო მდგომარეობას: უკანა ბჯენში, უკანა კიღში და ა. შ.

იმ შემთხვევაში, თუ ლუნგადაქნევი ცალი ფეხით სრულდება, აღინიშნება რომელი ფეხით იქნა შესრულებული იგი. მაგალითად, მარცხენის ლუნგადაქნევი ან მარჯვენის ლუნგადაქნევი. ცალი ფეხით ლუნგადაქნევის დროს მეორე ფეხი გამართულია.

4. კეცვგადაქნევი — ამ შემთხვევაში ლუნგადაქნევისაგან განსხვავებით ტანმოვარჯიშის მოხრა მხოლოდ მენჯბარძაყის სახსარში ხდება და ფეხები მუხლებში გამართულია, რაც, რა თქმა უნდა, მოძრაობას შედარებით ართულებს. კეცვგადაქნევიც, ისევე, როგორც ლუნგადაქნევი, ხდება ბჯენში, კიღში ცალი და ორი ფეხით. ყველა შემთხვევაში აღინიშნება საწყისი და საბოლოო მდგომარეობა. მაგალითად: ბჯენიდან კეცვგადაქნევი უკანა ბჯენში და სხვ.

თანასახელიანი და ნაირსახელიანი გადაქნევები

სახელურებიან ტაიჭზე ვარჯიშის დროს ხშირად ვხვდებით თანამხრივ და ნაირმხრივ გადაქნევებს.

ამ შემთხვევაში, როცა მარჯვენის გადაქნევი ხდება მარჯვნივ, ან პირიქით, მარცხენისა მარცხნივ, ასეთ გადაქნევებს თანასახელიანი გადაქნევებს უწოდებენ. როდესაც მარჯვენის გადაქნევს ტანმოვარჯიშე მარცხნივ ასრულებს ან მარცხენისას მარჯვნივ, ასეთ გადაქნევებს ნაირსახელიანი გადაქნევები უწოდება.

თანასახელიანი გადაქნევები

1. მარჯვენის გადაქნევი (სახელურებიან ტაიჭზე) — ტანმოვარჯიშეს ტანის სიმძიმე გადააქვს მარცხენა ხელზე, ათავისუფლებს მარჯვენა ხელს და მარჯვენის მარცხნივ აქნევის შემდეგ ასრულებს გადაქნევს ლაჯურბჯენამდე.

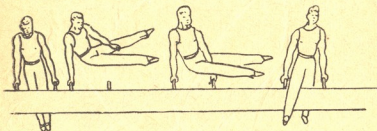
2. მარცხენის გადაქნევი (სახელურებიან ტაიჭზე) — სრულდება ანალოგიურად, მაგრამ საწინააღმდეგო მხარეს.

3. მარჯვენის უკუ გადაქნევი (სახელო-
რებიან ტაიჭზე) — როდესაც ტანმოვარჯიშე იმყოფება
ჯურ ან უკანა ბჯენში, იგი ასრულებს მარჯვენის უკუგადაქ-
ნევს მარჯენივ და მოდის ბჯენში ან ლაჯურბჯენში.

4. მარცხენის უკუ გადაქნევი (სახელო-
რებიან ტაიჭზე) — წინა ილეთის ანალოგიურია, ოღონდ მოძ-
რაობა სრულდება საწინააღმდეგო მხარეს.

ნაირსახელიანი გადაქნევები

1. მარჯვენის მარცხნივ გადაქნევი (სა-
ხელურებიან ტაიჭზე) — ტანმოვარჯიშეს ბჯენში ტანის სიმ-
ძიმე გადააქვს მარჯვენა ხელზე, ათავისუფლებს მარცხენა
ხელს, ერთდროულად ფეხებს გზავნის მარცხნივ, შემდეგ
შლის მათ და, ასრულებს რა მარჯვენის მარცხნივ გადაქნევს,
რჩება ლაჯურბჯენში (სურ. 220).

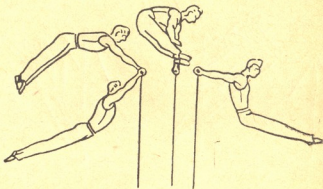


სურ. 220.

2. უკანა ბჯენიდან მარჯვენის მარცხ-
ნივ გადაქნევი (სახელორებიან ტაიჭზე) — უკანა
ბჯენში ტანმოვარჯიშე მოძრაობას კვალინდებურად იწყებს
ორივე ფეხით, მაგრამ მარცხნივ. ტანის სიმძიმე გადააქვს მარ-
ჯვენა ხელზე, ათავისუფლებს მარცხენა ხელს და მარცხენის
ქვეშ ატარებს მარჯვენა ფეხს.

3. მარცხენის ლაჯურბჯენიდან მარჯ-
ვენის მარცხნივ გადაქნევი (სახელორებიან
ტაიჭზე) — ლაჯურბჯენი სახელდება იმ ფეხის სახელწოდებით,
რომელიც წინ იმყოფება. ამ შემთხვევაში ტანმოვარჯიშეს
წინ აქვს მარცხენა ფეხი, ტანის სიმძიმე გადააქვს მარჯვენა
ხელზე, ათავისუფლებს მარცხენა ხელს და მარჯვენა ფეხს
აქნევის შემდეგ ატარებს მარცხენა ფეხის ქვეშ.

გ ა გ ვ ე რ დ გ ა დ ა ქ ნ ე ვ ე ბ ი — გადაქნევს ვხვდებით ორივე ფეხითაც; ასეთ გადაქნევს გაგვერდგადაქნევი ეწოდება. თუ გაგვერდგადაქნევი სრულდება მარჯვენა ან მარცხენა მხარეს, მას ეწოდება მარჯვნივ ან მარცხნივ გაგვერდგადაქნევი, თუ გაგვერდგადაქნევი უკანა ბჯენიდან სრულდება, დამატება სიტყვა „უკუ“. მაგალითად, უკუგაგვერდგადაქნევი მარჯვნივ (მარცხნივ) და ა. შ. გაგვერდგადაქნევს ვხვდებით ორძელზე და ღერძზე ვარჯიშების შესრულებისას. აქ ჩვეულებრივად იარაღის დასახელების შემდეგ აღვნიშნავთ ილეთის შესრულების მხარეს და საბოლოო მდგომარეობას. გაგვერდგადაქნევი სრულდება გამართული წელითაც და სხვადასხვანაირი ბრუნვებით, რაც მოძრაობას ართულებს. ყოველი ასეთი მოძრაობა დასახელდება ბრუნის სახისა და მიმართულების დამატებით.

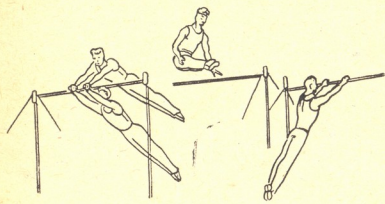


სურ. 221.

1. მ ა რ ჯ ვ ნ ი ვ გ ა გ ვ ე რ დ გ ა დ ა ქ ნ ე ვ ი უ კ ა ნ ა კ ი დ შ ი (ღერძზე)—ამ რთული მოძრაობის შესრულება ხდება ბჯენიდან, ხოლო ბჯენში მოსვლა შესაძლებელია უკუქნევით ასვლის შედეგად. სურ. 221-ზე ნაჩვენებია გაგვერდგადაქნევი უკანა კიდში უკუქნევით ასვლის შემდეგ. ტანმოვარჯიშეს, როგორც კი იგი უახლოვდება ბჯენის მდგომარეობას, მაშინვე ტანის სიმძიმე გადააქვს მარცხენა ხელზე, ათავისუფლებს მარჯვენა ხელს და გადაქნევის შემდეგ უკვე უკანა კიდში კვლავ ღერძზე ორივე ხელითაა დაკიდებული. ამ ილეთის გართულებული სახეა მისი სრულბრუნით შესრულება, რომლის დროსაც

ტანმოვარჯიშე სწრაფად ათავისუფლებს ბრუნის მხარის წინააღმდეგო ხელს უკანა კიდში გადასვლის შემდეგ.

2. წინშვერგადაქნევი ბრუნით დაკიდი (ღერძზე) — ეს ილეთი ძალზე გავრცელებულია ოსტატ ტანმოვარჯიშეთა ნებისმიერ ვარჯიშებში. ისევე, როგორც წინა ილეთის შესრულებისას, ტანმოვარჯიშე მოძრაობას უკუქნევზე ასვლით იწყებს. როგორცკი მხრებით ასცილდება ღერძს, საჭიროა შესრულდეს ხელებით ერთდროული აკვრა; ამ დროს ტანმოვარჯიშე მოხრილია მენჯ-ბარძაყის სახსარში და ღერძს ზევით წინშვერით გადაეცლება. გასცილდება თუ არა მას, ასრულებს გამართვას და ამის ხარჯზე ბრუნს (სურ. 222).



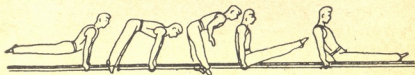
სურ. 222.

ფეხშლით გადაქნევი. გადაქნევების „ჯგუფიდან“ ფეხშლით გადაქნევი შედარებით რთული მოძრაობაა.

3. ფეხშლით გარეგადაქნევი — სრულდება ტანვარჯიშის ყველა იარაღზე. ფეხშლით გადაქნევის შემდეგ ხელები ფეხებს შუა რჩება.

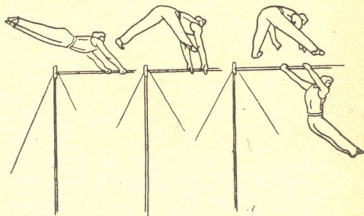
4. ფეხშლით გადაქნევი (ორძელზე) — ეს მოძრაობა ყველაზე დამახასიათებელია ორძელზე ვარჯიშისას. უკუქნევის შემდეგ ტანმოვარჯიშე იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში, ასრულებს ხელებით არეკნს და სწრაფად აგზავნის გაშლილ ფეხებს ძელებს ზევით წინ, რომლის შემდეგ იგი კვლავ ბჯენს უბრუნდება (სურ. 223).

5. ფეხშლით გადაქნევი უკანა კიდში (ღერძზე) — ღერძზე რთული ილეთების შესასრულებელ ჯგუფს ეკუთვნის ფეხშლით გადაქნევი უკანა კიდში. უკუასვ-



სურ. 223.

ლის მოძრაობით ტანმოვარჯიშე ღერძიდან ორივე ხელით აირეკნება, იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში და ფეხების მაქსი-



სურ. 224.

მალური გაშლით ზევით გადაეწლება ღერძს. როგორც კი შესრულდება გადაქნევი, იგი ფეხებს აერთებს და ხელების უკან დატოვებით კვლავ ღერძს ეკიდება (სურ. 224).

ჭ ღ ო მ ი

იარალის ზევით ან ქვევით ფეხებით ერთდროულად ურთიერთმიმართულებით შესრულებულ გადაქნევს ჭლომი ეწოდება.

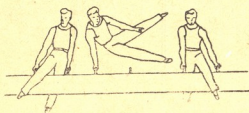
ჭლომის ელემენტალური მოძრაობა მოხრილი ფეხებით

სრულდება. მაგალითად, ტანმოვარჯიშე ტაიჭზე ლაჯურ ში ასრულებს ერთდროულად ფეხების მდგომარეობის შეცვლას, რისთვისაც იგი მენჯ-ბარძაყისა და მუხლის სახსრებში მაქსიმალურად უნდა მოიხაროს. გადაქნევის დამთავრების შემდეგ შემსრულებელი კვლავ პირვანდელ მდგომარეობას — ლაჯურ ბჯენს უბრუნდება (ლუნვით ჭლომი).

ასევე კიდში, ლუნვით ჭლომი (მოხრილი ფეხებით) დამყვებ ტანმოვარჯიშეთა ილეთია. ლაჯურ ზემვერში ხელებს შუა ტანმოვარჯიშე ცვლის ფეხების მდგომარეობას მათი მაქსიმალური მოხრით.

წ ი ნ ა ჭ ლ ო მ ი

1. ჭ ლ ო მ ი ლ ა ჯ უ რ ი ბ ჯ ე ნ ი დ ა ნ (სახელურებიან ტაიჭზე)¹—როდესაც ლაჯური ბჯენიდან ჭლომი სრულდება უკანა ფეხის მხარეს, ასეთ ჭლომებს წინა ჭლომებს უწოდებენ, მაგალითად, მარჯვენის ლაჯური ბჯენიდან ჭლომი მარცხნივ (სურ. 225). ტანმოვარჯიშე წინასწარ ასრულებს აქნევს საწი-



სურ. 225.

ნალმდეგო მხარეს (მარჯვნივ), შემდეგ განაგრძობს მოძრაობას ფეხებით მარცხნივ, ტანის სიმძიმე გადააქვს მარჯვენა ხელზე, რითაც მას საშუალება ეძლევა განათავისუფლოს მარცხენა ხელი და ტაიჭის ზევით შეასრულოს ფეხების ჯვარედინად გადაქნევი (ჭლომი). ზუსტად იგივე შეიძლება განმეორდეს მეორე მხარესაც და ასეთი მოძრაობის შეუჩერებელივ ორ გადაბმულ ჭლომს ორი პირისმიერი (წინა) ჭლომი ეწოდება. ისევე,

¹. ვინაიდან ჭლომები მხოლოდ სახელურებიან ტაიჭზე სრულდება, ამიტომ იარაღის დასახელება ზედმეტად მიგვაჩნია. ა ვ ტ ო რ ი.



როგორც სხვა ილეთების მაგალითებიდან დავინახეთ, ჭლომიც შეიძლება გართულებულ იქნეს ბრუნით. ამ შემთხვევაში დასახელება ჭლომის საწყისი მდგომარეობა — ბრუნის მხარე; მაგალითად, მარცხენის ლაჯურ ბჯენიდან მარჯვნივ ჭლომი მარცხნივ სრულბრუნით. ამ დროს ტანმოვარჯიშე ჭლომთან ერთად ასრულებს ბრუნსაც და მოდის კვლავ ლაჯურ ბჯენში, მხოლოდ სახით საწინააღმდეგო მხარეს.

უკანა ჭლომი

როდესაც ლაჯური ბჯენიდან ჭლომი სრულდება უკანა ფეხის საწინააღმდეგო მხარეს, ასეთ ჭლომებს უკანა ჭლომებს უწოდებენ, მაგალითად, მარცხენის ლაჯური ბჯენიდან ზურგის მიერი (ანუ უკანა) ჭლომი. ტანის სიმძიმე ტანმოვარჯიშეს გადააქვს მარჯვენა ხელზე, ათავისუფლებს მარცხენა ხელს და ფეხების ცვლას ასრულებს მარცხენა მხარეს.

ისევე, როგორც წინა, უკანა ჭლომებიც სრულდება ტაიჭის ორივე მხარეს შეუჩერებლივ და ასეთ მოძრაობას ორი უკანა ჭლომი ეწოდება. უკანა ჭლომები შესაძლებელია შესრულდეს ბრუნითაც. ასეთ შემთხვევაში, ისევე როგორც წინა ჭლომის დასახელებისას, აღინიშნება საწყისი მდგომარეობა და ბრუნის მხარე.

როგორც წინა, ასევე უკანა ჭლომსაც იყენებენ ტაიჭის ერთი ნაწილიდან მეორეზე გადასასვლელად. ამ შემთხვევაში აღინიშნება საწყისი მდგომარეობა, ჭლომის მხარე და მოძრაობის დასასრული, მაგალითად: მარჯვენის ლაჯური ბჯენიდან ჭლომი მარცხნივ მარცხენა ნაწილზე გადასვლით — მარჯვენა მარცხენა სახელურზე, მარცხენა ტაიჭზე.

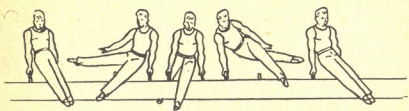
მოვლება

მოვლება. იარაღს ზემოდან ფეხით შესრულებულ წრიულ მოძრაობას, რომელიც შედგება ორი გადაქნისაგან, ეწოდება მოვლება, ანუ მოვლი.

ისევე, როგორც გადაქნევები, მოვლებიც გვხვდება ნამხრვი და ნაირმხრვი.

თანამხრვი მოვლების მოძრაობის მიმართულება ემთხვევა ფეხის დასახელებას. მაგალითად, მარჯვენის მოვლება — ნიშნავს, რომ მარჯვენა ფეხმა მოძრაობა მარჯვნივ დაიწყო და დაუბრუნდა საწყის მდგომარეობას.

1. მარჯვენის უკუ მოვლება (სახელურებიან ტაიქზე) — ტანმოვარჯიშე უკანა ბჯენში ფეხებით მოძრაობას იწყებს მარჯვენა მხარეს, აქნევის დასასრულს ათავისუფლებს მარჯვენა ხელს და მარჯვენის უკუგადაქნევის შემდეგ ფეხგამოლილი განაგრძობს მოძრაობას საწინააღმდეგო მხარეს. შემდეგ



სურ. 226.

ტანის წონასწორობა გადააქვს მარჯვენა ხელზე, ათავისუფლებს მარცხენა ხელს და მის ქვეშ ატარებს მარჯვენა ფეხს (სურ. 226).

ანალოგიური სურათია მეორე ფეხით შესრულებული მოვლების დროს, მაგრამ დასახელება იქნება მარცხენის უკუ მოვლება.

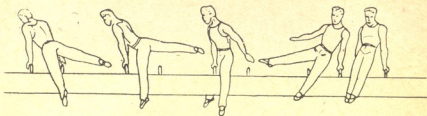
ხშირად ვხვდებით მოვლებს სხვადასხვა სახის ბრუნვით, ამ დროს ჩვეულებრივ ვასახელებთ საწყის მდგომარეობას, ბრუნვის მხარეს. იმ შემთხვევაში, თუ მოვლება ბრუნვით სრულდება ორძელზე, საჭიროა აღინიშნოს ძელიც. მაგალითად, ბჯენიდან წინქნევით მარჯვენის მარცხენა ძელზე მოვლებით სრულბრუნი.

განსაკუთრებით ხშირია ბრუნვებით ვლებები ტაიქზე ვარჯიშის დროს.

2. მარჯვენის მოვლებით სრულბრუნი (სახელურებიან ტაიქზე) — ტანმოვარჯიშე ბჯენში ასრულებს



აქნევს მარჯვნივ, შემდეგ ტანის სიმძიმეს ტოვებს მარცხენა ხელზე, მარჯვენა ფეხით აგრძელებს მოვლებას, მარჯვენა ხელი გადააქვს მარცხენა სახელურზე, ხოლო ლაჯური ბჯენის



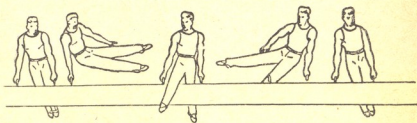
სურ. 227.

მდგომარეობის გავლის შემდეგ ხელების ტაცს კვლავ ცვლის და მოვლის დამთავრებისას მოდის უკანა ბჯენში საწყისის საწინააღმდეგო მხარეს (სურ. 227).

ნ ა ი რ ს ა ხ ე ლ ი ა ნ ი მ ო ვ ლ ე ბ ი

ნაირსახელიანი მოვლების მოძრაობის საწყისი მიმართულება არ ემთხვევა კიდურის მხარეს, ამიტომ აუცილებელია აღინიშნოს საწყისი მიმართულებაც.

1. მ ა რ ჯ ვ ე ნ ი ს მ ა რ ც ხ ნ ი ვ მ ო ვ ლ ე ბ ა — ტან-მოვარჯიშე ბჯენში ასრულებს ფეხებით აქნევს მარცხნივ, შემდეგ ათავისუფლებს მარცხენა ხელს და მის ქვეშ ატარებს



სურ. 228.

მარჯვენა ფეხს, ლაჯურბჯენის გავლის შემდეგ ტანის სიმძიმე გადადის მარცხენა ხელზე და ამჯერად უკვე განთავისუფლებულ მარჯვენა სახელურს ზევით მარჯვენა ფეხის უკუგადაქნევით ამთავრებს მოვლებას (სურ. 228).



2. მარჯვენის მარცხნივ უკუმოვლები — როგორც უკვე ვიცით, უკუმოვლები შეიძლება შესრულდეს მხოლოდ უკანა ბჯენიდან, ამიტომ ამ შემთხვევაში ტანმოვარჯიშის საწყისი მდგომარეობა უკანა ბჯენია. მოძრაობა იწყება ფეხებით მარცხნივ, ტანის სიმძიმე რჩება მარჯვენა ხელზე, ხოლო მარჯვენა ფეხი აგრძელებს მოძრაობას მარცხენა სახელურს ზევით და როდესაც ტანის სიმძიმე გადაინაცვლებს მარცხენა ხელზე, მარჯვენა ფეხი მარჯვენა სახელურსაც გადაეწვება. ისევე, როგორც თანამხრივი მოვლების დროს იყო აღნიშნული, ნაირმხრივი მოვლების დროსაც შესაძლებელია შესრულდეს მრავალფეროვანი გადასვლები ტიქის ერთი ნაწილიდან მეორეზე, ვლებები ბრუნვითა და სხვ. ყველა ასეთ შემთხვევაში იღეთების დასახელება ხდება იგივე პრინციპით, რომლის საფუძველზე მოყვანილი გვქონდა მაგალითები ნაირმხრივი ვლებების გარჩევისას.

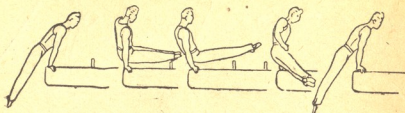
გ ა გ ვ ე რ დ მ ო ვ ლ ე ბ ი — როდესაც ორივე ფეხი იარაღს ზემოთ შეუჩერებლივ შემოხაზავს წრეს, ასეთ მოძრაობას გაგვერდმოვლი (გაგვერდვლება) ეწოდება. გაგვერდმოვლი სრულდება ორივე მხარეს: სახელურებზე და ტანზე — ტიქის ერთი ნაწილიდან მეორეზე გადასვლით, ბრუნებით და სხვ.

1. გ ა გ ვ ე რ დ მ ო ვ ლ ი მ ა რ ც ხ ნ ი ვ (სახელურებიან ტიქზე) — ისევე, როგორც გაგვერდგადაქნევისას, ტანმოვარჯიშის ტანის სიმძიმე გადააქვს მარჯვენა ხელზე და გათავისუფლებულ მარცხენა სახელურს ზევით ასრულებს გაგვერდგადაქნევს, შემდეგ მოძრაობის შეუჩერებლად ტანის სიმძიმე გადააქვს მარცხენა ხელზე და უკუმოვლებით ამთავრებს გაგვერდმოვლს მარცხნივ. ჩულებრივ, ტიქზე ვარჯიშისას სრულდება ორი და უფრო მეტი რაოდენობის გაგვერდმოვლი, მაგალითად: მარჯვნივ სამი გაგვერდმოვლი, მარცხნივ ორი გაგვერდმოვლი და ა. შ.

2. გ ა გ ვ ე რ დ უ კ უ მ ო ვ ლ ი მ ა რ ც ხ ნ ი ვ (სახელურებიან ტიქზე) — ტანმოვარჯიშის საწყისი მდგომარეობა უკანა ბჯენია. ფეხებით მოძრაობა იწყება მარცხნივ, ტანის სიმძიმე გადადის მარჯვენა ხელზე, ხოლო გაგვერდუკუმოვლი

ქნევის შემდეგ, პირიქით — მარცხნივ, რათა შეიქმნას გაგვერდ-
მოვლის დამთავრების საშუალება.

3. სახელურსა და ტანზე დაბჯენით მარჯვნივ გაგვერდ მოვლი (სახელურებიან ტაიჭზე) — ეს ილეთი მისი ტექნიკური შესრულებით ზემოთ აღწერილი გაგვერდმოვლების ანალოგიურია, მაგრამ საწყისი მდგომარეობა, როგორც დასახელებაც გვიჩვენებს, განსხვავებულია, სახელდობრ, ტანმოვარჯიშეს მარცხენა ხელი დაბჯენილი აქვს მარჯვენა სახელურზე, ხოლო მარჯვენა — ტაიჭის ტანზე.



სურ. 229.

4. განივად გაგვერდ მოვლი (ტაიჭზე) — ტან-
მოვარჯიშემ რომ შეასრულოს განივი გაგვერდმოვლი, აუცი-
ლებელია დაიკავოს განივი მდგომარეობა იარაღის მიმართ.
სურ. 229-ზე მოცემულია განივი გაგვერდმოვლის მოძრაო-



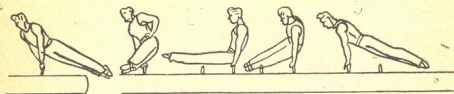
სურ. 320.

ბა მარცხნივ. შესასრულებლად განივი გაგვერდმოვლი შედა-
რებით რთულია, ვიდრე ჩვეულებრივი გაგვერდმოვლი სა-
ხელურებზე. სირთულე გამოწვეულია ტანმოვარჯიშის იარა-
ღზე ბჯენის გართულებით.

5. განივად გაგვერდ მოვლი ზურგით
სახელურისაკენ (ტაიჭზე) — ასეთი სახის გაგვერდმოვლი

კიდევ უფრო რთულდება შესრულების მხრივ, ვინაიდან ტაიქის სახელური ტანმოვარჯიშეს აიძულებს ერთ-ერთ მოძენაში მიიღოს ჰორიზონტალური მდგომარეობა (სურ. 230).

6. გაგვერდმოვლი სახელურზე (სახელურებიან ტაიქზე) — ილეთს საწყისი მდგომარეობა შეიძლება სხვადასხვა ჰქონდეს, ვინაიდან ჩვეულებრივად იგი მხოლოდ რომელიმე სახის გაგვერდმოვლის გაგრძელებას წარმოადგენს. როგორც სურ. 231-დან ჩანს, ტანმოვარჯიშე მხოლოდ ტაიქის ერთ სახელურზეა დაბჯენილი და მის ირგვლივ ასრულებს წრიულ მოძრაობას ფეხებით.



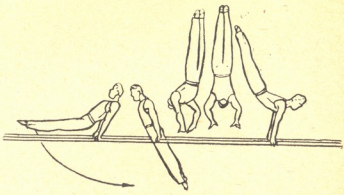
სურ. 231

ისევე, როგორც უკვე დასახელებული მოძრაობები, გაგვერდმოვლი სრულდება ტაიქის ერთი ნაწილიდან მეორეზე გადასვლით, სხვადასხვა სახის ბრუნებით და ა. შ. ყველა ცალკეულ შემთხვევაში, გაგვერდმოვლის გარდა, აღინიშნება ის დამატებითი მოძრაობა, რომელიც ძირითად ილეთთან (გაგვერდმოვლთან) იყო დაკავშირებული, მაგალითად: უკანა ბჯენიდან მარცხნივ უკუგაგვერდმოვლა მარჯვნივ გადასვლით, მარცხენის სახელურზე და მარჯვენის ტანზე დაბჯენით; ან კიდევ: მარცხნივ, გაგვერდმოვლი მარჯვნივ ბრუნით მარცხენის ტანზე, მარჯვენის მარჯვენა სახელურზე დაბჯენით და კიდევ მრავალი სხვა.

ვ ლ ე ბ ე ბ ი გ ა მ ა რ თ უ ლ ი წ ე ლ ი თ

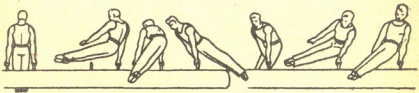
ასეთი სახის მოძრაობანი ძალზე ემსგავსება ზემოთ გარჩეული გაგვერდმოვლების მოძრაობებს, მაგრამ, ვინაიდან ვლებები სრულდება ტანმოვარჯიშის მთელი ტანით, მათ გაგვერდმოვლებს ვერ მივაკუთვნებთ. გაგვერდმოვლი უმეტესად ფეხების მოძრაობითაა განსაზღვრული.

1. უკუქნევზე მარცხნივ სრულბრუნით გამართული წელით ვლება (ორძელზე) — ეს ილეთი შესაძლებელია შესრულდეს ორი ხერხით. ხელების მონაცვლეობითი ან ერთდროული არეკნით. სურ. 232-ზე მოცემულია მეორე ხერხით შესრულებული მოძრაობა; როცა ტანმოვარჯიშე უკუქნევზე მიუახლოვდება ხელყირის მდგომარეობას, ასრულებს ხელებით ერთდროულ არეკნს, გამართული წელით გადაქნევს და წრიული მოძრაობის შეუწყვეტლივ სრულბრუნს, რომლის შემდეგ მოდის კვლავ ბჯენში.



სურ. 232.

2. გამართული წელით ბრუნით უკუვლება (სახელურებიან ტაიჭზე) — ასეთი სახის ვლება შესაძლებელია შესრულდეს ბრუნით სხვადასხვა გრადუსზე. სურ. 233-ზე მოცემულია ვლება სრულბრუნით. ილეთი სრულ-



სურ. 233.

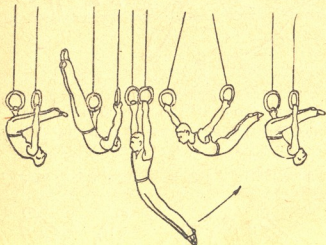
დება დამატებითი ბჯენით. როგორც სურათზე ჩანს, ტანმოვარჯიშეს ტანის სიმძიმე გადააქვს მარჯვენა ხელზე, ერთდროულად ასრულებს მარცხნივ გადაქნევს, რის საშუალებასაც



აძლევს განთავისუფლებული მარცხენა ხელი. შემდეგ იგი მარცხენა ხელით კვლავ ებჯინება მარცხენა სახელურს, ხოლო გამართული წელით განაგრძობს გადაქნევს. როდესაც იგი ტაიქის მიმართ განივ მდგომარეობაშია, ორივე ხელით დაყრდნობილია ტაიქის ცალ სახელურზე. ამის შემდეგ ხდება გადაქნევი და შემსრულებელს საშუალება ეძლევა კვლავ დაუბრუნდეს საწყის მდგომარეობას — უკანა ბჯენს.

გრეხილები

სპორტულ ტანვარჯიშში ხშირად შეხვდებით მოძრაობას, რომელსაც გრეხილი ეწოდება. ტანვარჯიშე კიდში ძირითადად მხრის სახსრების საშუალებით ასრულებს ტანის მდგომარეობის შეცვლას, ეს ხდება სხვადასხვა საწყისიდან და მთავრდება სხვადასხვა საბოლოო მდგომარეობით. მაგალითად, ზოგიერთ შემთხვევაში გრეხილი იწყება ფეხებით წინ, ზოგიერთ



სურ. 234.

შემთხვევაში კი — უკან. როდესაც გრეხილის შესასრულებლად ფეხებით მოძრაობა დაიწყება წინ, ასეთ გრეხილს ვუწოდებთ წინგრეხილს, თუკი მოძრაობა იწყება ფეხებით უკან, მაშინ ეს უკუგრეხილია.

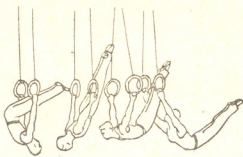
1. წინ გრეხილი (რგოლებზე) — ვინაიდან წინგრეხილი შესაძლებელია შესრულდეს წინქნევით და უკუქნევით,

ამიტომ წინგრეხილის განსაზღვრისას საჭიროა ითქვას ისეთი
თუ როგორ სრულდება იგი, მაგალითად, სურ. 234-ზე ნაჩ-
ვენებია უკუქნევის საშუალებით შესრულებული წინგრეხილი
(ამ მოძრაობას ადრე „შეკუხს“ უწოდებდნენ).

იმ შემთხვევაში, თუ წინგრეხილი შესრულებულია რგო-
ლებზე ქანში, მაშინ აუცილებელია მიეთითოს ქანის მიმარ-
თულებაც, მაგალითად, წინქანზე უკუქნევით წინგრეხილი
და ა. შ. როდესაც წინგრეხილი სრულდება გამართული
წელით, მაშინ ვიტყვით გამართული ტანიტ წინ-
გრეხილი.

2. უკუგრეხილი (რგოლებზე) — თუ წინგრეხილის
შესრულებას ხელს უწყობდა ტანმოვარჯიშის მენჯ-ბარძაყში
მოხრა, ამ შემთხვევაში ასეთი დამატებითი მოძრაობა ხელის
შემშლელია.

ზეშვერში ტანმოვარჯიშე მოძრაობას ფეხებით იწყებს,
იშლება მენჯ-ბარძაყის სახსარში და ხელების გაშლით წელში
გაზნექილი ასრულებს უკუგრეხილს (სურ. 235).



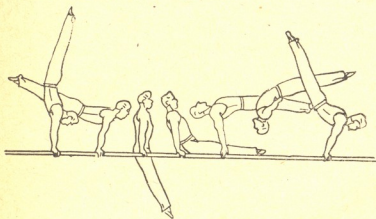
სურ. 235.

უკუგრეხილს, რგოლების გარდა, ვხვდებით ღერძსა და
ნაირსიმაღლის ორძელზეც. აქ საწყისის შემდეგ დასახელდება
გრეხილის საბოლოო მდგომარეობაც, მაგალითად: ამოტა-
ცში უკანა ბჯენიდან უკუქვევლით უკუ-
გრეხილი (ნაირსიმაღლის ორძელზე), ან კიდევ: ამო-
ტაცში უკანა ბჯენიდან წინტრიალით
უკუგრეხილი.

თავისუფალი ვარჯიშების გარდა, მალაყებს ვხვდებით იარაღებზე ვარჯიშის დროსაც, განსაკუთრებით ორძელზე.

1. გამართული უკუ მალაყი მკლავ ბჯენში (ორძელზე) — ბჯენში გაქნევიდან ან ხელყირიდან ხელების მოუხრელად ვერტიკალური ღერძის გავლის შემდეგ წინქნევის დასასრულს ტანმოვარჯიშე ერთდროულად ორივე ხელით ოდნავ აირეკნება ძელებიდან, შეუმჩნევლად იხრება მენჯბარძაყის სახსარში და ფეხებს მიმართავს წინ — ზევით. ჰაერში ამოტრიალების, ე. ი. მალაყის შემდეგ იგი ეშვება მკლავ ბჯენში.

2. უკუ მალაყი ბჯენში (ორძელზე) — იგივე მოძრაობით, მხოლოდ ოდნავ დაგვიანებით ტანმოვარჯიშე აირეკნება ძელებიდან და ჰაერში მალაყის შემდეგ ძელებს გამართული ხელებით ებჯინება (სურ. 236).

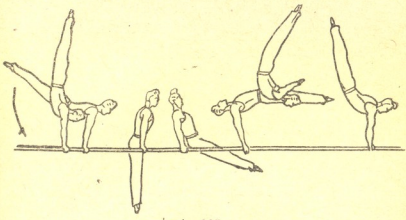


სურ. 236.

3. უკუ მალაყი მხარყირაში (ორძელზე) — ამ ილეთის დროს მოძრაობა იგივეა, მხოლოდ ჰაერში მალაყის შემდეგ ფეხები რჩება შვეულ მდგომარეობაში, ძელებს ჯერ ეხება ხელები და შემდეგ შეუჩერებლივ, მათი მოხრით — მხრებიც. ტანმოვარჯიშე ჩერდება მხარყირაში.

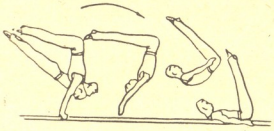
4. უკუ მალაყი ხელყირაში (ორძელზე) — ეს ილეთი ყველა ჩამოთვლილ უკუმალაყთან შედარებით რთუ-

ლი და ზუსტი შესასრულებელია. ტანმოვარჯიშე წინქნევის დასასრულს ენერგიულად აირეკნება, ჰაერში უკუმალაყის დროს შვეულად შებრუნდება და ამ მდგომარეობაში ეშვება ძელებზე ხელყირაში (სურ. 237).



სურ. 237.

5. წინმალაყი მკლავბჯენში (ორძელზე) — როგორც უკუმალაყის დროს, მოძრაობის ტექნიკა წინმალაყისათვის იგივე რჩება, მხოლოდ იმ განსხვავებით, რომ მოძრაობა იწყება უკუქნევაზე (სურ. 238). წინმალაყი სრულდება აგრეთვე ბჯენში.



სურ. 238.

თვის იგივე რჩება, მხოლოდ იმ განსხვავებით, რომ მოძრაობა იწყება უკუქნევაზე (სურ. 238). წინმალაყი სრულდება აგრეთვე ბჯენში.

ჩ ა მ ო ხ ტ ო მ ე ბ ი

ჩ ა მ ო ხ ტ ო მ ი წარმოადგენს სხვადასხვა სახის მოძრაობას, რომლის საშუალებითაც ტანმოვარჯიშე ტანვარჯიშულ იარაღზე იღეთის ან იღეთთა ნაერთის დამთავრების შემდეგ ასრულებს ფეხებით დახტომს ლეიბზე (იატაკზე).

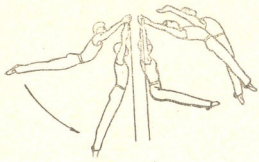


ტანვარჯიშში არ არსებობს არც ერთი მოძრაობა (სხვათა შორის მიერ იარაღზე), რომ საბოლოოდ რაიმე ჩამოხტომით არ დამთავრდეს. აქედან გამომდინარე გასაგებია, თუ რა მრავალფეროვანი და მრავალი სახისაა ჩამოხტომები.

ტანვარჯიშული იარაღებიდან ჩამოხტომები სრულდება ხელის ან ფეხის არეკნით, სტატიკური ან დინამიკური მდგომარეობიდან. ვართულებული სახის ჩამოხტომებისათვის დამახასიათებელია სხვადასხვა ოდენობით ბრუნვებიც.

წინფერხები, ანუ წინქნევით ჩამოხტომები

1. კი დი დან წინ ქნ ე ვ ი თ ჩ ა მ ო ხ ტ ო მ ი (ღერძზე, რგოლებზე, ნაირსიმაღლის ორძელზე) — ტანმოვარჯიშე წინქნევზე ოდნავ იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში,



სურ. 239.

ფეხებს მიმართავს წინ — ზევით. მიუახლოვდება რა წინქნევის დასასრულს, იგი მენჯ-ბარძაყის სახსარში იზნიჭება და უშვებს (სხლექით) იარაღს ხელს (სურ. 239). იგივე ჩამოხტომი სრულდება ბრუნითაც.

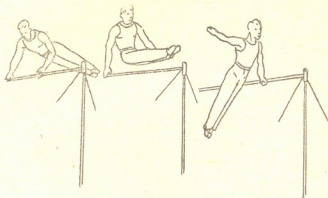
უკუფერხები, ანუ უკუქნევით ჩამოხტომები

1. კი დი დან უკუ ქნ ე ვ ი თ ჩ ა მ ო ხ ტ ო მ ი (ორძელზე, რგოლებზე, ნაირსიმაღლის ორძელზე) — ტანმოვარჯიშე უკუქნევზე იზნიჭება და ხელებით ოდნავი არეკნის შემდეგ ასრულებს დახტომს. იგივე სრულდება ბრუნით.



2. წინქანზე უკუქნევით ჩამოხტომა (რგოლებზე ქანებში) — წინქანის დასაწყისში ტანმოვარჯიშე წინქნევით იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში, წინქანის დასასრულს უკუქნევით იზნიქება და უშვებს ხელებს რგოლებს.

3. ბჯენიდან უკუფერხა, ანუ უკუქნევით ჩამოხტომა (ღერძზე, ნაირსიმაღლის ორძელზე) — ტანმოვარჯიშე ბჯენში უკუქნევზე აირეკნება ხელებით და გაზნექით ხტება იატაკზე სახით ან გვერდით იარალისაკენ. იგივე სრულდება სრული ბრუნით.



სურ. 240.

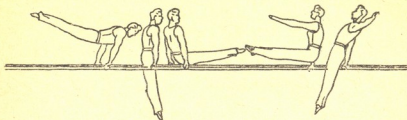
წინფერხა, ანუ წინშვერით ჩამოხტომები — ესაა ჩამოხტომა, როდესაც ტანმოვარჯიშე იარალს ზევით წინშვერით გაივლის. წინშვერით ჩამოხტომა სრულდება მარჯვნივ და მარცხნივ.

როდესაც ტანმოვარჯიშე იწყებს მოძრაობას მარჯვნივ, წინშვერით ჩამოხტომა დასახელდება მარცხნივ და პირიქით. თუ წინშვერით ჩამოხტომს ემატება კიდევ ბრუნი, საჭიროა დასახელდეს ბრუნიც, მაგალითად: მარჯვნივ წინშვერით ჩამოხტომა, მარცხნივ ბრუნით. ზუსტი დასახელებისათვის საჭიროა აღინიშნოს საწყისი მდგომარეობაც, მაგალითად: 1. „უკუქნევზე ასვლა და მარჯვნივ წინფერხა“ ან „წინშვერით ჩამოხტომა“ (სურ. 240). წინშვერით ჩამოხტომების დროს ზოგიერთ შემთხვევაში საჭირო იქნება დასახელდეს

ისიც, თუ იარაღის რომელ ნაწილს გაივლის ქვედა კიდურები, მაგალითად:

2. ბჯენში გაქნევიდან ორივე ძელზე გადავლებით მარცხნივ წინფერხა, ანუ წინშვერით ჩამოხტომი.

3. ბჯენში გაქნევიდან ორივე ძელზე გადავლებით მარცხნივ წინფერხა, ე. ი. წინშვერით უკუჩამოხტომი (ორძელზე, სურ. 241) —



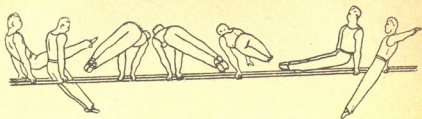
სურ. 241.

უკუქნევზე ტანმოვარჯიშე მარჯვენა ხელს ამოტაცში გადასტაცებს, წინქნევზე ფეხები მიაქვს ზევით წინშვერამდე. წინქნევის დასასრულს ტანის სიმძიმე მარჯვენა ხელზეა და მარცხენა ხელის არეკნით სრულდება ბრუნის მარჯვნივ 180° -ით. წინშვერის მდგომარეობა რჩება მანამდე, სანამ ფეხები ორივე ძელს არ გადაცილდება. ამის შემდეგ ტანმოვარჯიშე ფეხებს მიმართავს ქვევით მარჯვენა მხრით იარაღისაკენ და ასრულებს დახტომს.

წინშვერით ჩამოხტომები გართულებულია სხვადასხვა სახის მოვლებითა და ბრუნების დამატებით. მაგალითად, ჩამოხტომებს შორის ჩვენ ვხვდებით:

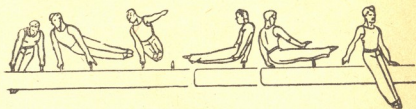
4. ბჯენიდან მარჯვენა ძელზე მარცხნივ სრულბრუნით გაგვერდმოვლი და ორივე ძელზე გადავლებით წინშვერით ჩამოხტომი (მარცხნივ წინფერხა) (ორძელზე) — ცალ-ცალკე ჩვენ ეს ორი ნაერთი უკვე დავასახელეთ და შეძლებისდაგვარად აღვწერეთ მათი შესრულება. როგორც ჩამოხტომათა ნაერთი, საჭიროა მხოლოდ მისი დასახელებისას გვახსოვდეს ჩამოხტომის საწყისი, ჩამოხტომის დროს ქვედა

კიდურებით შესრულებული მოძრაობა და საბოლოო მდგომარეობა (სურ. 242).



სურ. 242.

5. ბჯენიდან მარჯვნივ გაგვერდოვლი მარჯვნივ ბრუნით და მარცხენის გავაზე დაბჯენით მარჯვნივ უკუწინფერხა



სურ. 243.

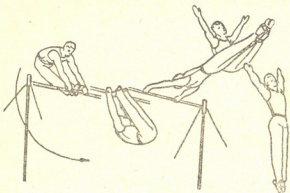
(სახელურებიან ტაიჭზე) — ასეთი ჩამოხტომებით განსაკუთრებით ტაიჭია მდიდარი. ზემოთ დასახელებულ ნაერთში ჩვენთვის უკვე ნაცნობია გაგვერდმოვლი, მთლიანობაში მას წინშევერთ უკუჩამოხტომი დაემატა (სურ. 243).

ქვევლით ჩამოხტომები (ქვევლა)

1. ქვევლით ჩამოხტომი (ღერძზე, რგოლებზე, ნაირსიმაღლის ორძელზე) — ტანმოვარჯიშე ბჯენიდან უკუდასვლით გაივლის ზემეგრის მდგომარეობას, იმართება მენჯბარძაყის სახსარში და ფეხებს მიმართავს წინ—ზევით. ძირს დაშვებასთან ერთად გაზნეკილ მდგომარეობაში ასრულებს დახტომს იატაკზე.

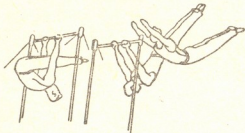
2. ქვევლა წინშევერთ (ღერძზე, ნაირსიმაღლის ორძელზე) — დასაწყისი წინა ილეთის ანალოგიურია. ზემეგრკიდიდან გაზნეკის გარეშე ტანმოვარჯიშე ღერძს უშ-

ვებს ხელებს და რაც შეიძლება სწრაფად იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში (იკეცება), ძირს დაშვებასთან ერთად იგი იზნიქება (სურ. 244).



სურ. 244.

3. ქვევლით უკუჩამოხტომი (ღერძზე, ნაირსიმაღლის ორძელზე) — შესაძლებელია შესრულდეს უკანა ბჯენიდან წინდასვლის შემდეგ ან — კიდში გაქნევიდან. სურ. 245-ზე ნაჩვენებია ქვევლით უკუჩამოხტომი კიდიდან. რო-



სურ. 245.

გორც კი ტანი გაივლის ზეშვერკიდის მდგომარეობას, საჭიროა მენჯ-ბარძაყის სახსარში გაშლა ფეხების უკან—ზევით გაგზავნით. გაშლის შემდეგ ტანმოვარჯიშე ღერძს ხელებს უშვებს. ეს უკუგრეხილის მოძრაობის ანალოგიურია.

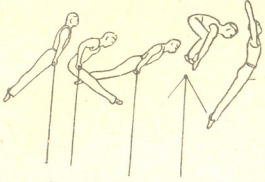
მუხლმოსრით ჩამოხტომები (ღუნა)

მუხლმოსრით ჩამოხტომი სრულდება სტატიკური და დინამიკური მდგომარეობიდან. სტატიკურ მდგომარეობად ჩაით-



ვლება ბჯენი, წოლბჯენი და ხელყირა. დინამიკურ საწყის მდგომარეობას მიეკუთვნება უკუქნევზე ასვლების შემდეგ შესრულებული ჩამოხტომები.

1. ბჯენიდან მუხლმოხრით ჩამოხტომი (ღუნა) (ღერძზე, ორძელზე) — ტანმოვარჯიშე უკუქნევის



სურ. 246.

შემდეგ ხელებს შუა ატარებს მოხრილ ფეხებს, ერთდროულად აირეკნება ხელებით და ძელის გავლის შემდეგ იმართება (სურ. 246).

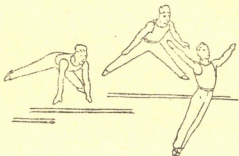
ფეხშლით ჩამოხტომები (ფეხშლა)

ისევე, როგორც მუხლმოხრით ჩამოხტომები, ფეხშლით ჩამოხტომიც სრულდება ბჯენიდან და დინამიკური მოძრაობიდან.

1. ფეხშლით ჩამოხტომი (ფეხშლა) (ღერძზე, ორძელზე) — ტანმოვარჯიშე უკუქნევზე მაქსიმალურად შლის ფეხებს და ერთდროულად ძლიერად აირეკნება ხელებით. ფეხებგაშლილი და მკერდაწეული იგი გაივლის იარაღს, რის შემდეგ ფეხებს აერთებს და გაზნეკილი ხტება იატაკზე (სურ. 247).

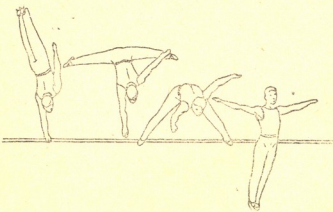
2. უკუქნევით ასვლა და ფეხშლით ჩამოხტომი (ფეხშლა) (ღერძზე) — უკუქნევით ასვლის შემდეგ ტანმოვარჯიშე შლის ფეხებს, ერთდროულად აირეკნება ხელებით. შემდეგ მისი მოძრაობა წინა ილეთის ანალოგიურია.

3. უკანა ზეშვერიდან ფეხშლა, ან უფრო
შლით ჩამოხტომი (ფეხშლა) (ორძელზე) — ამ ილე-
თის შესრულებისას ტანმოვარჯიშე ასრულებს წინ ასვლის მოძ-
რაობას, მაგრამ ასვლის დამთავრებამდე შლის ფეხებს, ხე-
ლებს უშვებს იარაღს და შემდეგ ფეხებზეერთებული გაზნე-
ქილი ხტება იატაკზე.



სურ. 247.

4. ხელყირიდან ფეხშლით ჩამოხტომი
(ფეხშლა) (ორძელზე) — ტანმოვარჯიშე ხელების არეკნთან
ერთად შლის ფეხებს და ძელის გადაცილების შემდეგ კვლავ



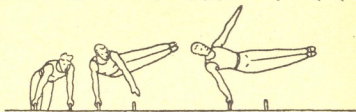
სურ. 248.

აერთებს მათ. შედარებით რთული შესასრულებელია ცალ
ხელზე ხელყირიდან ფეხშლით ჩამოხ-
ტომი (სურ. 248).

5. უკუტრიალით ფეხშლით ჩამოხტომები (უკუტრიალით ფეხშლა) (რგოლებზე) — ტანმოვარჯიშე წინაქნევზე ფეხებით ხელებზე შეხებასთან ერთად შლის მათ და უკუტრიალის დამთავრებამდე რგოლებს ხელს არ უშვებს. ხელების გაშვების შემდეგ მკერდით იწევა ზევით და ფეხების შეერთებით ხტება იატაკზე. ფეხშლით ჩამოხტომები შესაძლებელია დამთავრდეს სხვადასხვა რაოდენობის ბრუნებით. ჩამოხტომის ეს ცვლილება დასახელებაში აღინიშნება დამატებით. მაგალითად: „უკუტრიალით ფეხშლა სრულბრუნით“.

გ ა გ ვ ე რ დ ჩ ა მ ო ხ ტ ო მ ე ბ ი

1. ბჭენიდან მარჯვნივ გაგვერდით ჩამოხტომი (მარჯვნივ გაგვერდა) (ღერძზე, ორძელზე, ტაიქზე) — ტანმოვარჯიშე მხრების წინ წაწევით ასრულებს უკუაქნევს და შემდეგ აგზავნის ფეხებსა და ტანს მარჯვნივ. ტანის სიმძიმე ამ დროს მარცხენა ხელზეა, მარჯვენა ხელით კი სრულდება არეკნი. იარაღის გავლასთან ერთად დამატებით



სურ. 249.

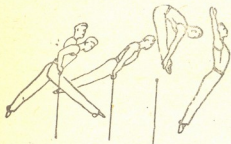
ხდება არეკნი მარცხენითაც და გაზნეკილი ხტება იატაკზე ზურგით იარაღისაკენ (სურ. 249).

2. კიდიდან მარჯვნივ გაგვერდით ჩამოხტომი (ღერძზე) — უკუქნევზე ასვლის შემდეგ გაგვერდა სრულდება ისევე, როგორც ბჭენიდან.

თუ გაგვერდა სრულდება ორი ძელის გადაცილებით, დასახელების დროს უნდა აღინიშნოს: მარცხნივ გაგვერდა ორთავძელის გადაცილებით, თუ გაგვერდა სრულდება დამატებითი ბრუნით, საჭიროა ბრუნის ოდენობაც აღინიშნოს. მაგალითად: მარჯვნივ გაგვერდა მარცხნივ ბრუნით და ა. შ.

მოხრილი წელით ჩამოხტომს კეცვით ჩამოხტომი ეწოდება. კეცვით ჩამოხტომის დროს ფეხები მუხლის სახსარში არ იხრება.

1. ბ ჯ ე ნ ი დ ა ნ კ ე ც ვ ა, ა ნ უ კ ე ც ვ ი თ ჩ ა მ ო ხ ტ ო მ ი.



სურ. 250.

ტანმოვარჯიშე უკუქნევით მენჯს სწევს მაღლა და იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში. მოხრილ მდგომარეობაში მას ფეხები გააქვს ხელებს შუა იარაღის ზევით, რომლის დროსაც ასრულებს ხელებით არეკნს. როგორც კი ფეხები ვაცდება

იარაღს, იგი იმართება და ხტება იატაკზე (სურ. 250). კეცვით ჩამოხტომი უკუქნევზე ასეღის შემდეგ ხელყირიდან, ძელზე განივი წოლბჯენიდან და სხვა საწყისი მდგომარეობიდან, რომელიც აღვნიშნეთ ზევით მუხლ-მოხრილ ჩამოხტომების დროს, შესრულების მხრივ ურთიერთმსგავსია.



სურ. 251.

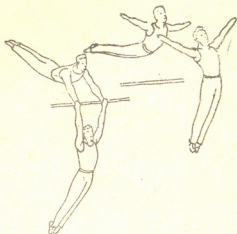
უკუმუხლმოხრილ ჩამოხტომები (მუხლკეცვა)

ყველა საწყისი მდგომარეობა, რომლებიც ჩვენ მიერ უკვე იყო განხილული დასახელებული ჩამოხტომების დროს, უკუმუხლმოხრილ ჩამოხტომისათვისაც გამოსადეგია. შესრულების ტექნიკაც იგივეა, მხოლოდ დასახელების დროს კეცვით ჩამოხტომის ან მუხლმოხრილი ჩამოხტომის ნაცვლად ვამბობთ „უკუმუხლმოხრილ ჩამოხტომს“. ასეთი ჩამოხტომ-

მის დროს მუხლები მაქსიმალურადაა უკან გაწეული და ტან-
მოვარჯიშე გაზნეჟილია იარალის ზევით (სურ. 251-ზე ნაჩვენე-
ნებია ღერძიდან უკუასვლის შემდეგ „მუხლკეცვა“).

ფრენით ჩამოხტომები (ფრენი)

იარაღებიდან ფრენით ჩამოხტომების საწყის მდგომარეო-
ბად ყველა ზემოთ ჩამოთვლილი საწყისი მდგომარეობა გამო-



სურ. 252.

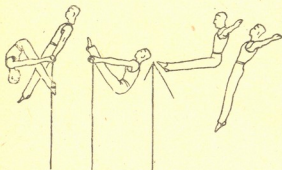
იყენება, თუმცა შედარებით ადვილად და ხარისხიანად შეიძ-
ლება შესრულდეს ფრენი კიდიდან უკუასვლის შემდეგ (სურ.
252).

ტრიალით ჩამოხტომები

სპორტულ ტანვარჯიშში იარაღებიდან დაბოლოებათა უმ-
რავლესობა დაკავშირებულია ტრიალით ჩამოხტომებთან.
ტრიალით ჩამოხტომი სრულდება როგორც წინ, ისე უკან.

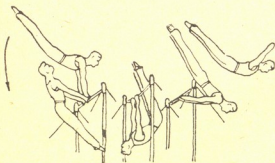
1. ა მ ო ტ ა ც ი თ უ კ ა ნ ა ბ ჯ ე ნ ი დ ა ნ წ ი ნ ტ რ ი -
ა ლ ი თ წ ი ნ ჩ ა მ ო ხ ტ ო მ ი (ღერძზე, ნაირსიმაღლის
ორძელზე) — სრულდება ჩვეულებრივი წინტრიალი. იარა-
ლის გავლის შემდეგ უკანა კიდში გადასვლამდე ტანმოვარჯიშე
იზნიქება, აირეკნება იარაღიდან და ხტება იატაკზე.

2. უკანა ბჯენიდან წინტრიალით უკანა ჩამოხტომი (ღერძზე, ნაირსიმაღლის ორძელზე) — უკანა ბჯენში აზოტაციით, მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრილი ტან-მოვარჯიშე მაქსიმალურად სწევს მენჯს ზევით და გამართული ფეხები წინტრიალთან ერთად მიაქვს ღერძთან. როგორც კი იგი მხრებით ასცილდება იარაღს, უშვებს ხელებს და ერთდროული წელგამართვით ხტება იატაკზე (სურ. 253).



სურ. 253.

3. ბჯენიდან უკუტრიალით ფრენით ჩამოხტომი (სხლეტა) (ღერძზე) — ამ ჩამოხტომს „სხლეტას“ უწოდებენ. მართლაც ჩვეულებრივი უკუტრიალის დროს, როდესაც მხრები ღერძის დონეს გაუთანაბრდება, ტანმოვარ-



სურ. 254.

ჯიშე გამართული ხელებით სხლტება იარაღს და ხელების წინ-ზევით აქნევით, მკერდაწეული ზევით ფრენის მდგომარეობაში უახლოვდება იატაკს (სურ. 254).

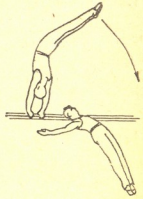
4. მუხლქვეშ დაკიდით უკუტრიალით მოხტომი (ღერძზე, ნაირსამაღლის ორძელზე) — უკუნაბჯენში, უკუასვლასთან ერთად ტანმოვარჯიშე ხრის მუხლებს და გადადის მუხლქვეშდაკიდში. როგორც კი იგი მხრებით გაუთანაბრდება ღერძს, უშვებს ხელებს, მართავს ფეხებს და გაზნეჟილ მდგომარეობაში ასრულებს დახტომს.

როგორც ყველა წინა ჩამოხტომი, ტრიალით ჩამოხტომებიც სრულდება ბრუნვებით.

ყირამალებით ჩამოხტომები

1. სახით გარეთ, ძელის ბოლოებზე ბჯენში გაქნევიდან მოხრილ ხელებზე გამართული წინყირამალა (ორძელზე) — ტანმოვარჯიშე უკუქნევით მოხრილ ხელებზე აკეთებს ხელყირას. ხელყირაში შეუჩერებლივ ხრის თავს და განაგრძობს მოძრაობას ფეხებით წინ. როგორც კი მხრები ძელს გაუთანაბრდება, იგი ხელებით აირეკნება და ასრულებს დახტომს იატაკზე.

2. სახით გარეთ ძელის ბოლოებზე ბჯენში გაქნევიდან გამართული წინყირამალა (ორძელზე) — ზუსტად ისეთივე მოძრაობით, მხოლოდ ხელების მოუხრელად ტანმოვარჯიშე ასრულებს წინყირამალას. ამ იღეთის დასახელებისას „გამართული მკლავების“ ხსენება საჭირო არ არის. ასევე სრულდება წინყირამალა რგოლებიდან.



სურ. 255.

3. ძელზე გასწვრივ ხელყირიდან წინყირამალა (ორძელზე) — ტანმოვარჯიშე ხელყირიდან ხრის თავს მკერდთან და მიემართება წინ ზურგით. როგორც კი მხრებით გაუთანაბრდება ძელის ღონეს, იგი აირეკნება ხელებით და ასრულებს დახტომს (სურ. 255).



4. ხელყირიდან გვერდყირამალა (დელზე) — ტანმოვარჯიშეს ხელყირაში ტანის სიმძიმე გადააქვს ცალ ხელზე. მეორე ხელის არეკნით ასრულებს გვერდყირამალას და დახტომის შემდეგ გვერდით რჩება იარალთან.

5. კიდიდან უკუყირამალით ჩამოხტომი (რგოლებზე) — ტანმოვარჯიშე კიდში წინქნევით გამართული მკლავებით ასრულებს მართზეშვერს და მოძრაობის შეუჩერებლივ, როგორც კი ტანი გასცდება თოკებს, აირეკნება რგოლებიდან. იგივე ილეთი შეიძლება შესრულდეს მოხრილი წელით, რომლის დროსაც დასახელება იქნება: „მოხრილი უკუყირამალით ჩამოხტომი“.

6. უკუყირამალით ფეხშლით ჩამოხტომი (რგოლებზე) — ტანმოვარჯიშეს წინქნევზე რგოლებთან მიაქვს გამართული ტანი. რგოლების შეხებასთან ერთად იგი შლის ფეხებს და ათავისუფლებს ხელებს რგოლებიდან. უკუყირამალის გაგრძელებით დახტომის მომენტში იგი აერთებს ფეხებს.

გრეხილით ჩამოხტომი

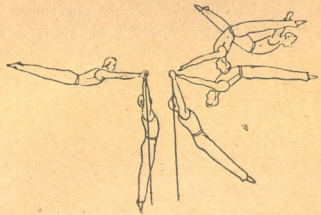
1. უკუგრეხილით ჩამოხტომი (გროლებზე) — სრულდება ისევე, როგორც უკუგრეხილი, მხოლოდ იმ განსხვავებით, რომ გრეხილის დამთავრებისას ტანმოვარჯიშე რგოლებს უშვებს ხელს.

მალაყებით ჩამოხტომები

1. კიდიდან წინქნევზე გამართული უკუმალაყი (ღერძზე, რგოლებზე) — როცა ტანმოვარჯიშე კიდში გაივლის შვეულ მდგომარეობას, ფეხებს ავზანის წინ, ოდნავ იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში და წინქნევის დასასრულს რგოლებს უშვებს ხელს. მოძრაობა გრძელდება ჰაერში, ტანმოვარჯიშე ტრიალდება უკან გამართული ტანით და ზურგით იარალისაკენ ხტება იატაკზე (ღეიბზე). სურ. 256-ზე ნაჩვენებია უკუმალაყი ღერძიდან.

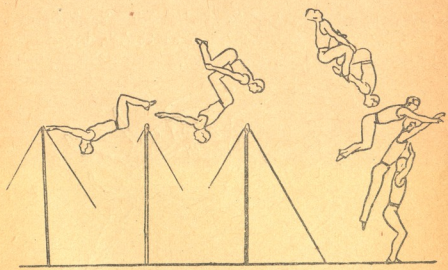
2. კიდში გაქნევიდან უკუმალაყი „ხელ-

ფეხდაკრებით“ (დაჯგუფებით) . (ღერძზე, რგოლებზე) — დასაწყისში მოძრაობა იწყება ისევე, როგორც გამართული უკუმაღაყის დროს, მაგრამ ხელის გაშვების შემდეგ



სურ. 256.

ტანმოვარჯიშე „მოიკუმშება“ მაქსიმალურად, ჰაერში მაღაყის დამთავრებისას იგი კვლავ იმართება და ხტება იატაკზე. შე-

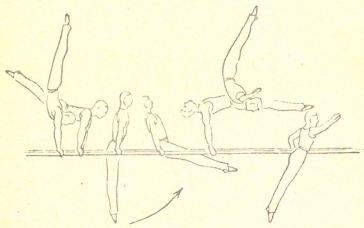


სურ. 257.

დარებით რთული და ეფექტური შესასრულებელია ხელფეხდაკრებით ორმაგი უკუმაღაყით ჩამოხტომა (სურ. 257). აქ

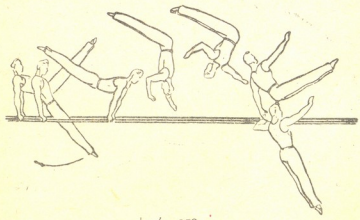
ორმაგი უკუმაღაყის შესასრულებლად საჭიროა დიდი ძალე და დიდი ინერცია.

3. ბჯენიდან უკუმაღაყით ჩამოხტომი (ორძელზე) — უმთავრესად სრულდება ხელყირიდან მაშინ, როცა წინქნევისას სხეული ძელების თარაზულადაა, ტანმო-



სურ. 258.

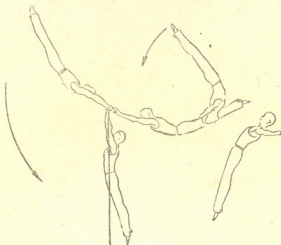
ვარჯიშე ხელებით აირეკნება მოძრაობის შეუჩერებლივ. არეკნის დროს იგი ტანს მიმართავს იმ მხარეს, სადაც უნდა შესრულდეს ჩამოხტომი (სურ. 258).



სურ. 259.

4. ბჯენიდან წინმაღაყით ჩამოხტომი (ორძელზე) — ბჯენში გაქნევიდან, უკუქნევზე, როდესაც სხე-

ული ძელების თარაზულ მდგომარეობას ასცილდება, ტანმოვარჯიშე აირეკნება ძელებიდან, იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსრში და ტანს მიმართავს ჩამოხტომის მხარეს (სურ. 259). წინ-მაღაყით ჩამოხტომი სრულდება სრულბრუნით.



სურ. 260.

5. კიდიდან გამართული წინმაღაყით ჩამოხტომი (ღერძზე) — უკუქნევით, შვეული ხაზის გავლის შემდეგ ტანმოვარჯიშე მაქსიმალურად იმართება, მიუახლოვდება რა თარაზულ მდგომარეობას, ღერძს უშვებს ხელებს, ტრიალებს წინ და სახით იარაღისაკენ ხტება (სურ. 260).

6. კიდიდან „ხელფეხდაკრებით“ წინმაღაყი (რგოლებზე) — უკუქნევზე, როდესაც სხეული ასციდება თარაზულ ხაზს, ტანმოვარჯიშე რგოლებს უშვებს ხელს, რომლის შემდეგაც იგი სწრაფად „მოიკრიფება“ და წინ ტრიალდება. მაღაყის დამთავრების შემდეგ გაიმართება და დახტება იატაკზე.

7. კეცშედგომიდან ქვევლა და „ხელფეხდაკრებით“ წინმაღაყი (ღერძზე) — კეცშედგომიდან სრულდება უკუდასვლა. როდესაც ტანმოვარჯიშე იმყოფება მოკეცილ მდგომარეობაში, ღერძის შვეულად



ფეხებს აგზავნის წინ—ზევით, მხრების ღერძის სიმაღლეზე
გათანაბრებისას იგი იარაღს უშვებს ხელებს და მუხლებში
მოხრილი თავით და მხრებით მიისწრაფვის ზევით. ამ მდგომარეობის შემდეგ შემსრულებელი სწრაფად „იკრიფება“ და ამთავრებს მალაყს თითქმის ღერძს ზევით და წინ.

შინაბარსი

შინასიტყვაობა	3
სპორტული ტანვარჯიშის ტერმინების გარჩევა	
ვარჯიშების ჩაწერის წესი ტანვარჯიშში	13
იარაღთან მდგომარეობის განსაზღვრა	20
ტაცი და მისი სახეები	21
კიდი და მისი სახეები	24
ბჯენი და მისი სახეები	31
ჯდომი და მისი სახეები	36
ტანვარჯიშული ვარჯიშების ზოგადი ტერმინები	38
ხტომები	41
თავისუფალი ვარჯიშები	44
აკრობატული ილეთები	57
თავისუფალი ვარჯიში გურზებით	60
თავისუფალი ვარჯიში ტანვარჯიშული ჯოხით	63
ილეთებისა და ნაერთების დასახელება ტანვარჯიშულ იარაღებზე	
სტატიკური ვარჯიშები	75
ძალისმიერი ვარჯიშები	81
ქნევითი ვარჯიშები	86
გაქნევით აბჯენები	105
დასვლა და დაბჯენი	107
ძალით დასვლა და დაშვება	111
ქანება	113
ბრუნნი	114
ტრიალი	123
კოტრიალი	137
ყირამალა	141
ფეხებით ვლება	145
გრეხილები	160
მალაყი	162
ჩამოხტომები	163

რედაქტორი გ. მერკვილაძე
გამომც. რედაქტორი მ. ძიმისტარაშვილი
ტექნორედაქტორი ა. კაციტაძე
კორექტორი ე. ნევეროვსკაია

ხელმოწერილია დასაბეჭდად 3/VII-65 წ. ქალღმადის
ზომა 60×90. ნაბეჭდი თაბახი 11,5. სააღრიცხვო-საგამომ-
ცემლო თაბახი 7,45. ტირაჟი 1000. შეკვ. № 349.

ფასი 21 კაპ.

გამომცემლობა „განათლება“, თბილისი, კამოს, 18.
Издательство «Ганатлеба», Тбилиси, Камо 18

სტამბა № 1, თბილისი, ორჯონიკიძის ქ. № 50.
Типография № 1, Тбилиси, ул. Орджоникидзе № 50.

Санблidge Торнике Владимирович,
Гогнишвили Георгий Михайлович

Тематический словарь гимнастики

(на грузинском языке)

Издательство «Ганатлеба»
Тбилиси — 1965

J. 202/316

16936450
202-1170133

