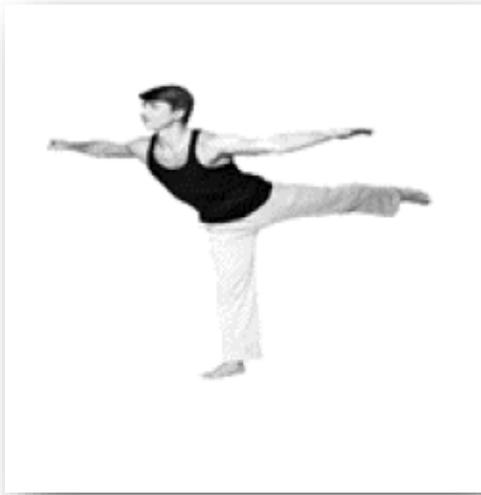




# ტანვარჯიშის ელემენტები

მომზადა ქეთევან ქობალია

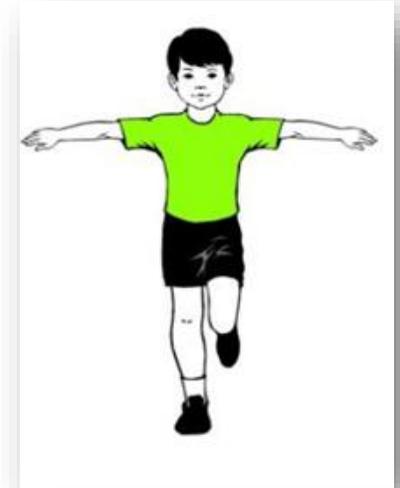
# ვარჯიშები წონასწორობაზე



წონასწორობა „მერცხალა“



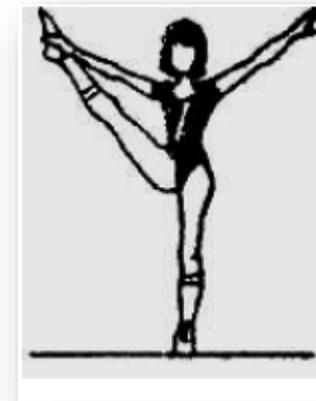
წონასწორობა მუხლდგომში



შვეული წონასწორობა



წონასწორობა ფეხშლით  
წინზნეკით



ერთხელიანი  
წონასწორობა ტაცით

1 - გვერდითი წონასწორობა;

2 - ჯვარედინი წონასწორობა მარჯვენაზე;

3 - გვერდითი წონასწორობა მარცხენა ხელზე;

4 - გვერდითი წონასწორობა მარჯვენა იდაყვზე.



# ყი რ ე ბ ი



ბეჭყირა



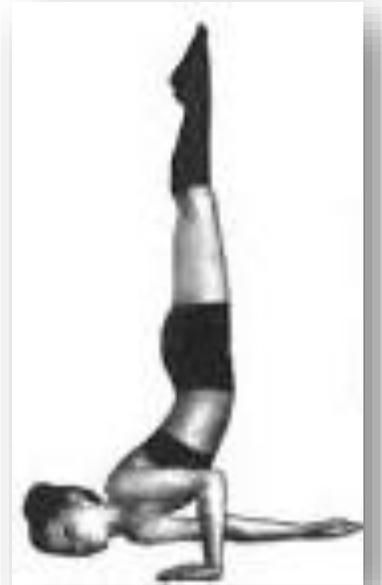
იღაყვირა



ხელყირა

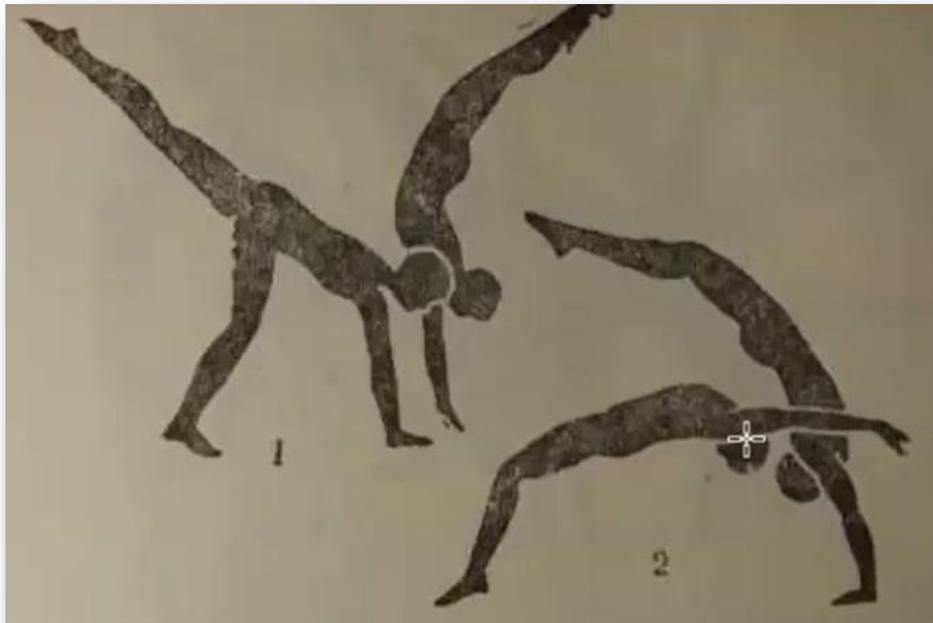


თავყირა

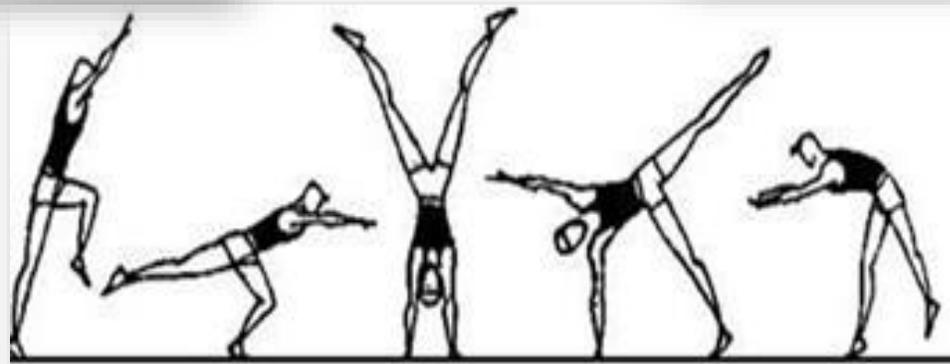


მხარყირა

1 - წინყირამალა;  
2 - უკუყირამალა.



რონდატი



გვერდყირამალა (ბორბალა)

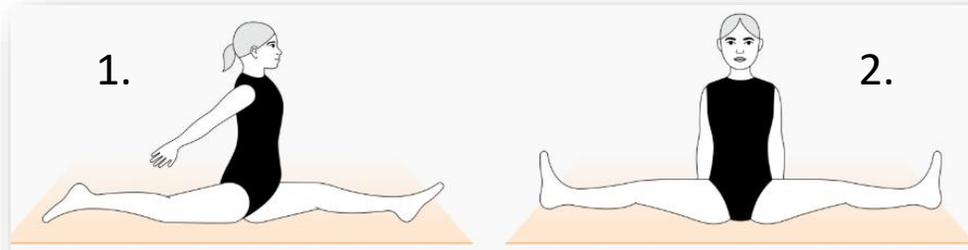
## მუცლის პრესი



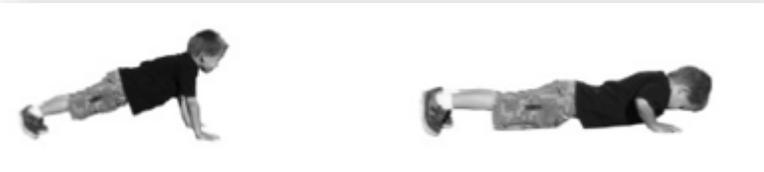
## ზურგის პრესი



## ზურგის გაწევა



1 - მარცხენით შლიჯდომი  
2 - შლიჯდომი  
“ზონარა”



## ხელებზე აძალვა

## მხრის სახსრის გაწევა

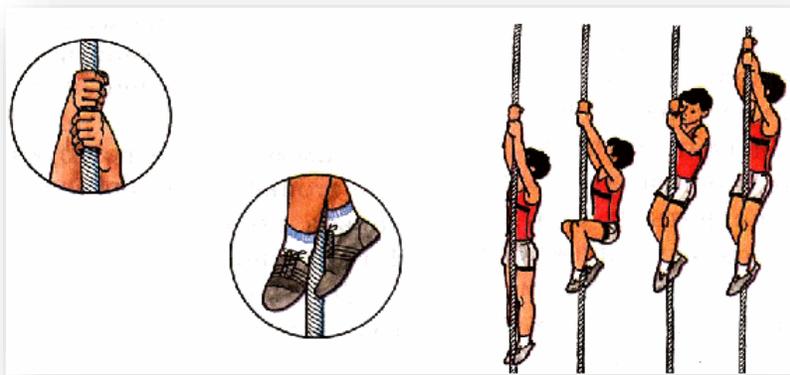
## მიზიღვა



## მიზიღვა

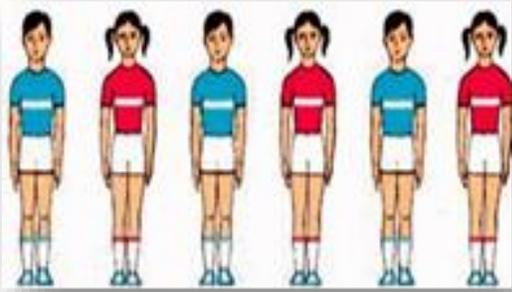


## ბაგირზე ცოცვა

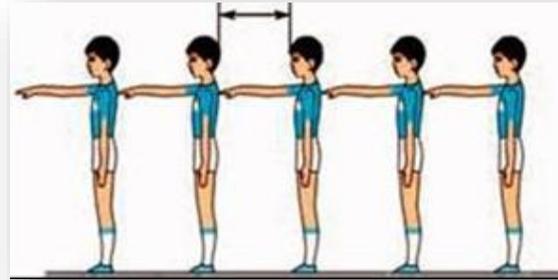


# სამწყოობრო ვარჯიშები

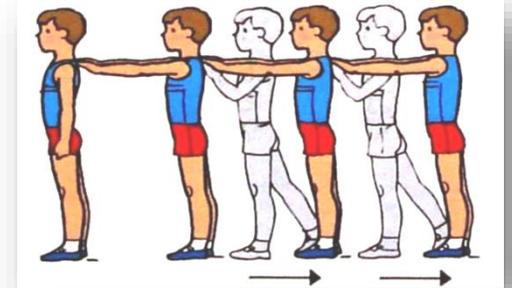
მწკრივი



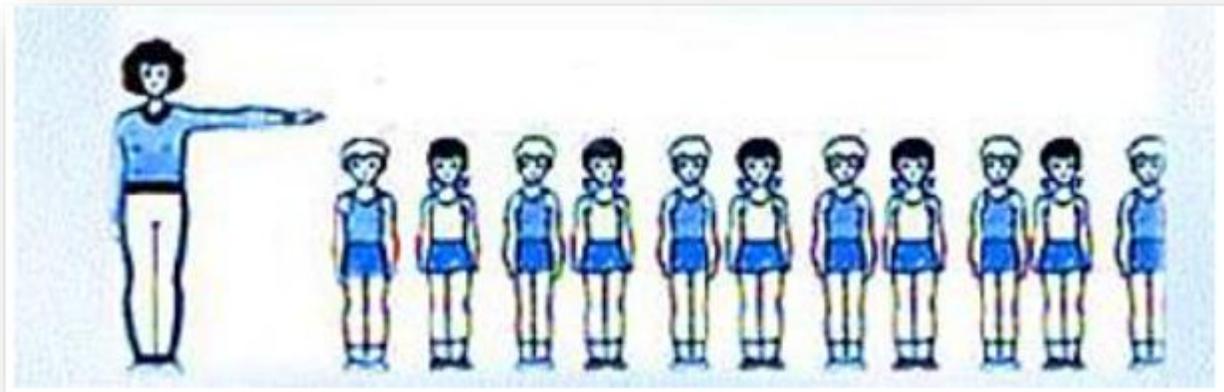
რიგი



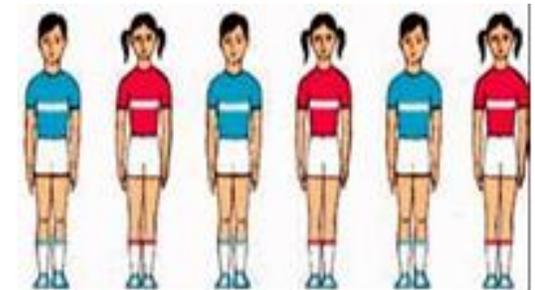
დისტანცია



დადექ!



ინტერვალი



## „ადგილზე მოქმედების“ ძახილები

- დადექ !
- სწორდი !
- სმენა!
- მიატოვე!
- დაიშალე!
- გაისწორე!
- სდექ!
- მარცხნივ სწორდი !
- მარჯვნივ სწორდი!
- შუისკენ სწორდი!
- მარჯვენისაკენ!
- მარცხენისაკენ!
- ზურგისაკენ!
- ადგილზე ნაბიჯით იარ!
- ჯგუფზე გაითვალე!
- გაიჯერ!
- მოეწყე!
- გადაეწყე!

## „მოძრაობაში მოქმედების“ ძახილები

- ნაბიჯით იარ!
- სირბილით იარ !
- ადგილზე!
- ჯგუფო, სდექ!
- გრძელი ნაბიჯი!
- მოკლე ნაბიჯი!
- სწრაფი ნაბიჯი!
- ნელი ნაბიჯი!
- ნახევარი ნაბიჯი!
- სრული ნაბიჯი!
- მარჯვენა (მარცხენა) მხრით წინ იარ!
- ორ მწკრივად მოეწყე!
- ერთ მწკრივად მოეწყე!
- კოლონად თითო-თითოდ იარ!

# ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები

**ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები** დადებითად ზემოქმედებენ მთელი ორგანიზმის საერთო განვითარებაზე და გაძლიერებაზე. ამასთან ერთად, ეს ვარჯიშები უზრუნველყოფენ ფიზიკური თვისებების განვითარებას, მოძრაობათა საერთო კოორდინაციის სრულყოფას, ტანის სწორი ახოვნების ფორმირებას, ჰარმონიულ განვითარებას.

## ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშთა კლასიფიკაცია ადამიანის ანატომიური ნიშნების მიხედვით

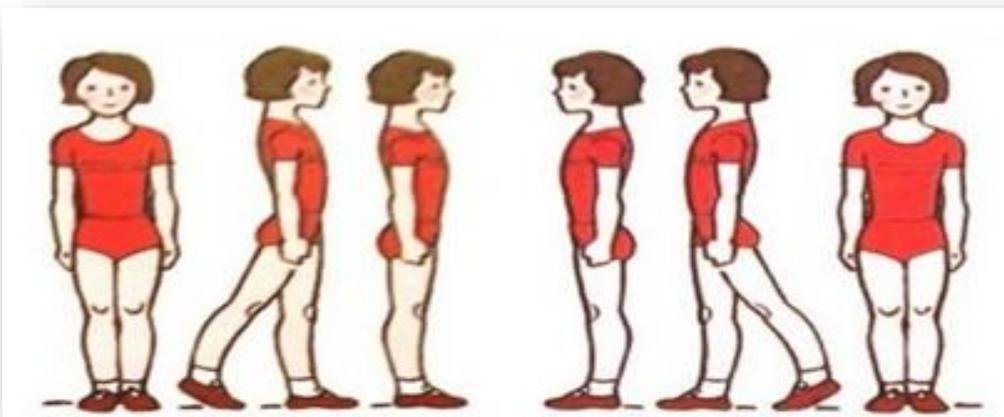
- მხრის სარტყლისა და ზედა კიდურებისთვის;
- კისრისა და ზეტანის კუნთებისთვის;
- ფეხის კუნთებისთვის;
- მთლიანი ტანის კუნთებისთვის.

## ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები

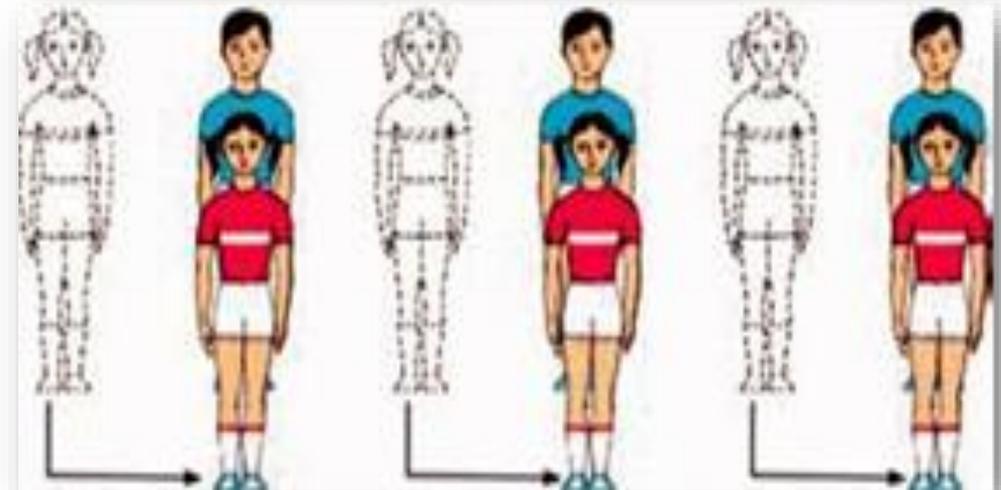
ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები, როგორც კომპლექსი, **ძალის, მოქნილობისა და მოღუნების განმავითარებელი ვარჯიშებისგან** უნდა შედგებოდეს.

ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები ტარდება **უსაგნოდ** ან ისეთი სპორტული **საგნებით**, როგორიცაა სატანვარჯიშო ჯოხი, ბურთი, სახტუნელა, ტენილი ბურთი. ასევე, ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშებში ფართოდაა გამოყენებული სატანვარჯიშო იარაღები და სპეციალური ინვენტარი: სატანვარჯიშო კედელი, სატანვარჯიშო სკამი, ესპანდერი და სხვ.

## ადგილზე სიარულში ბრუნების შესრულება



## ორ სამ რიგად გადაწყობა

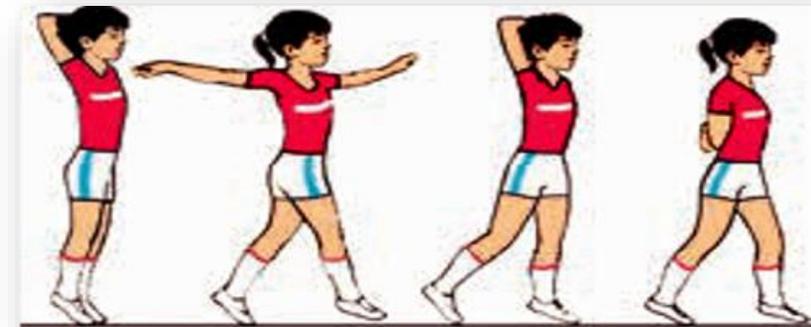
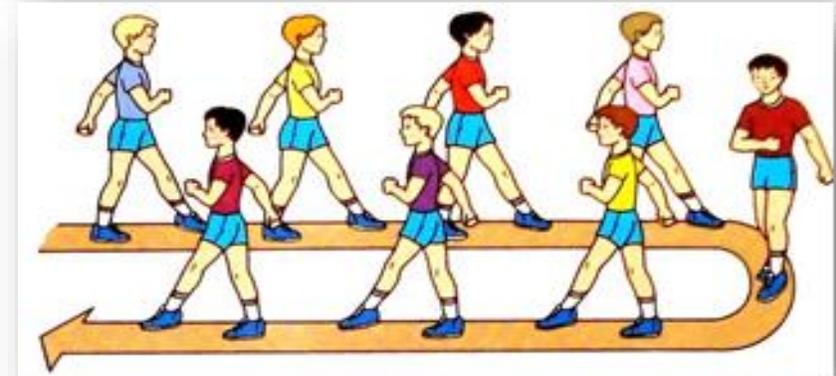
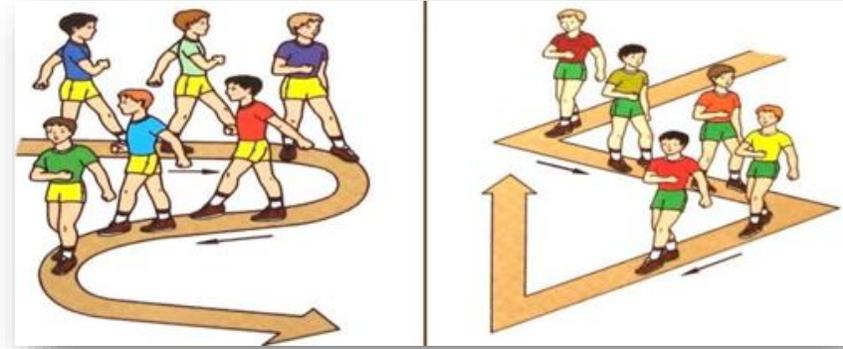


# ორმწკრივად გადაწყობა



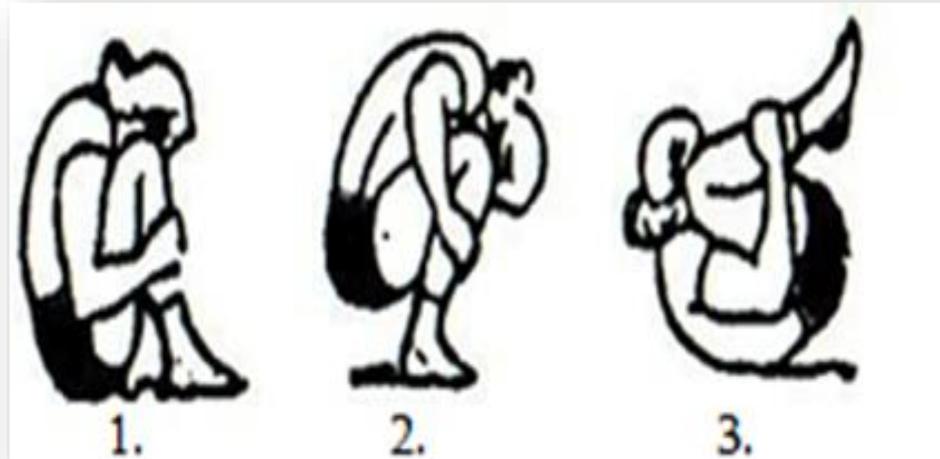
## ვარჯიშები სიარულში

- დიაგონალზე;
- ნაბიჯის სიგრძის ცვალებადობით;
- ფეხის ცერებზე;
- ფეხის ქუსლებზე;
- ფეხის ცერებზე დოინჯით, განმკლავით;
- სიარული ქუსლი გარეთ, ცერი შიგნით;
- სიარული ქუსლი შიგნით, ცერი გარეთ;
- მიდგმითი ნაბიჯით;
- სვლა კლაკნილად, სვლა დიგონალზე, სვლა უკუგებით, მარჯვნივ, მარცხნივ.



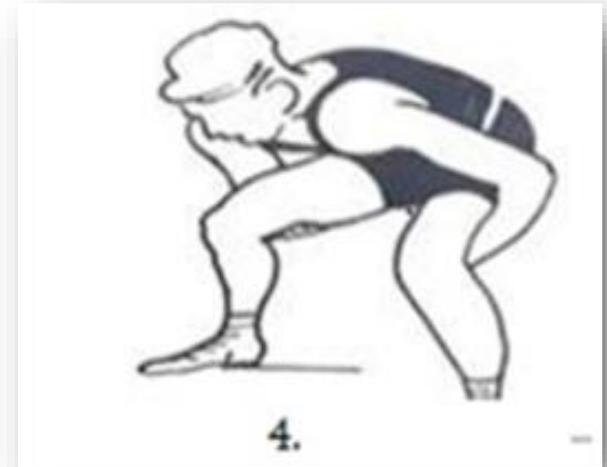
# გადაგორების ნაირსახეობები

- სრულდება წინკოტრის შესწავლამდე
- 1. ჯდომში დაჯგუფება - სრულდება ტანვარჯიშულ ლეიბზე დაჯდომით, ფეხები მოიხრება მუხლის სახსარში, ტერფებით ებჯინება იატაკს (ოდნავ გამლილი), ხელები ჩავლებულია წვივებზე და მჭიდროდაა მიბჯენილი მკერდთან, თავი დახრილია მუხლებს შორის, იდაყვები ეკვრის ტანს.
- 2. დგომში დაჯგუფება - სრულდება ღრმა ბუქნით. საწყის ეტაპზე ბუქნის დროს წონასწორობის შენარჩუნების მიზნით ტანი იხრება ოდნავ წინ, სიმძიმე გადადის ფეხის ცერებზე, შემდგომ მთლიან ტერფებზე, ხელების ჩავლებით წვივებზე, თავი დახრილია მუხლებს შორის.
- 3. წოლში დაჯგუფება - ზურგზე წოლით მდგომარეობიდან ფეხები იხრება (დაჯგუფება), ხელების ჩავლებით წვივებზე, ფეხების მიზიდვა მხრებთან, თავი დახრილია მუხლებს შუა.
- გადაგორება სრულდება ტანვარჯიშულ ლეიბზე ეს ვარჯიშები სრულდება 1-2 თვლაზე, რამდენიმე გამეორებით.

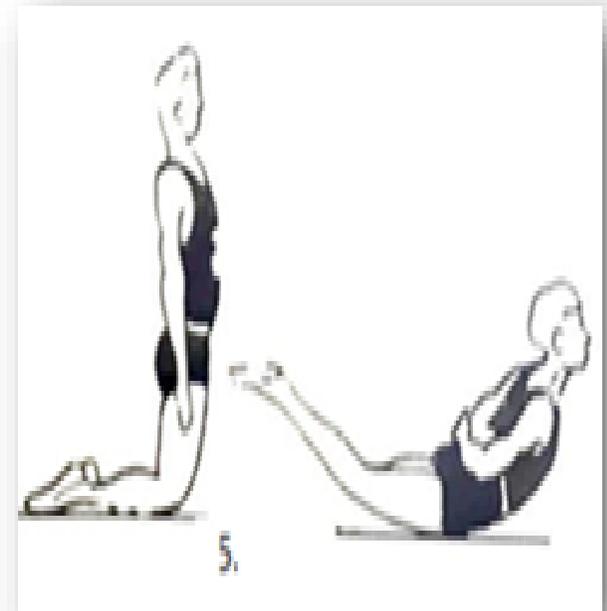


# გადაგორება

- ▶ 4. გვერდზე გადაგორება-სრულდება ტანის ბრუნით შვეული ღერძის ირგვლივ, შეკუმშვით, მარცხენა, მარჯვენა გვერდზე. შესაძლებელია, გვერდზე გადაგორება შესრულდეს ჩოქდგომიდან.

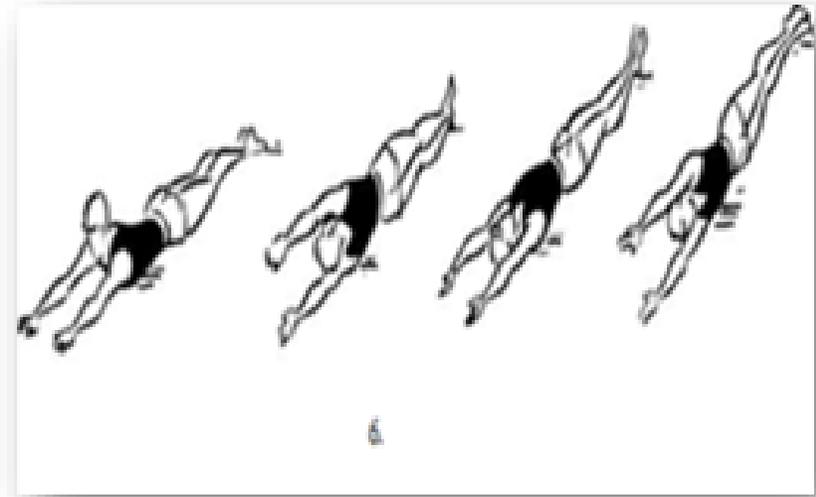


- ▶ 5. ჩოქდგომიდან წინ გადაგორება - ჩოქდგომიდან ძლიერი გაზნეუბითა და თავის უკან გადახრით, მკერდზე გადაგორება წინ ვარდნით, ხელები შესაძლებელია იყოს ზურგს უკან, ზეტანის გასწვრივ ან ღუნწინმკლავში.

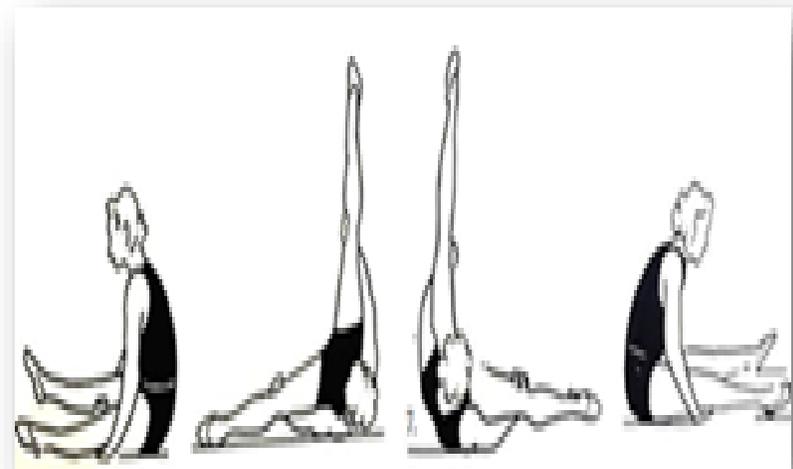


# გადაგორება

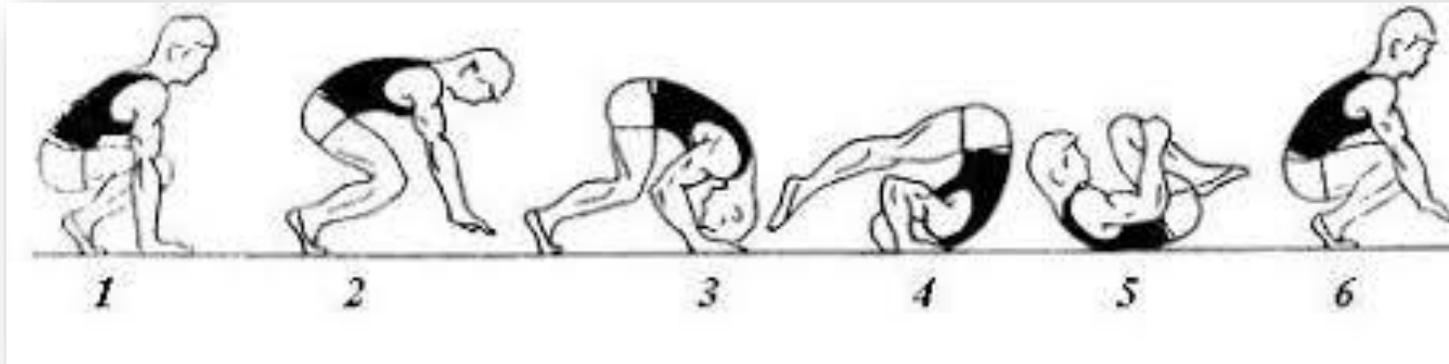
- ▶ გადაგორება წოლით მდგომარეობაში ზედა და ქვედა კიდურების გაკონტროლებით წრიული ბრუნები მარჯვნივ, მარცხნივ.



- ▶ ფეხშლით ჯდომიდან გვერდზე (ზურგზე) მარცხნივ, მარჯვნივ გადაგორება. შესაძლებელია შესრულდეს წრიულად.



## წინკოტრიალი

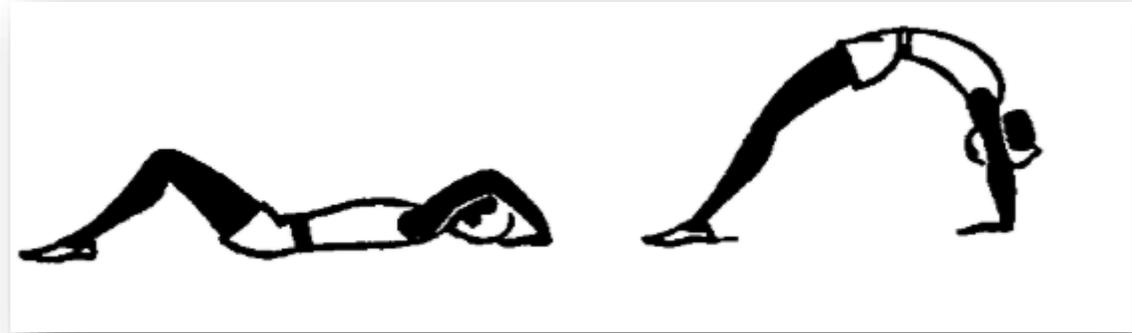


## უკუკოტრიალი



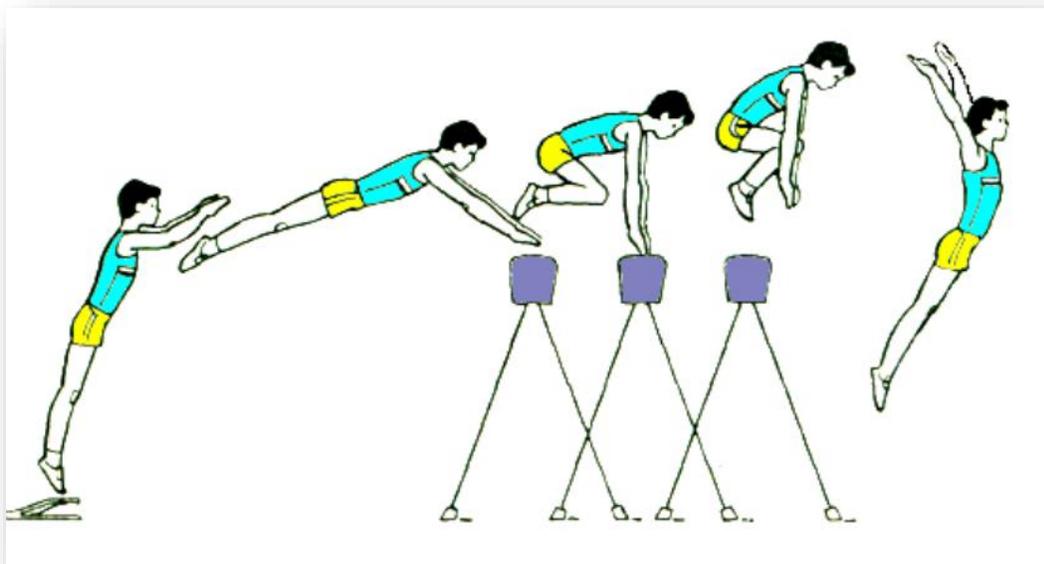


ნახევარხიდი ბურთზე



ნახევარხიდი მხრებზე

# ხარისაზე ხტომები

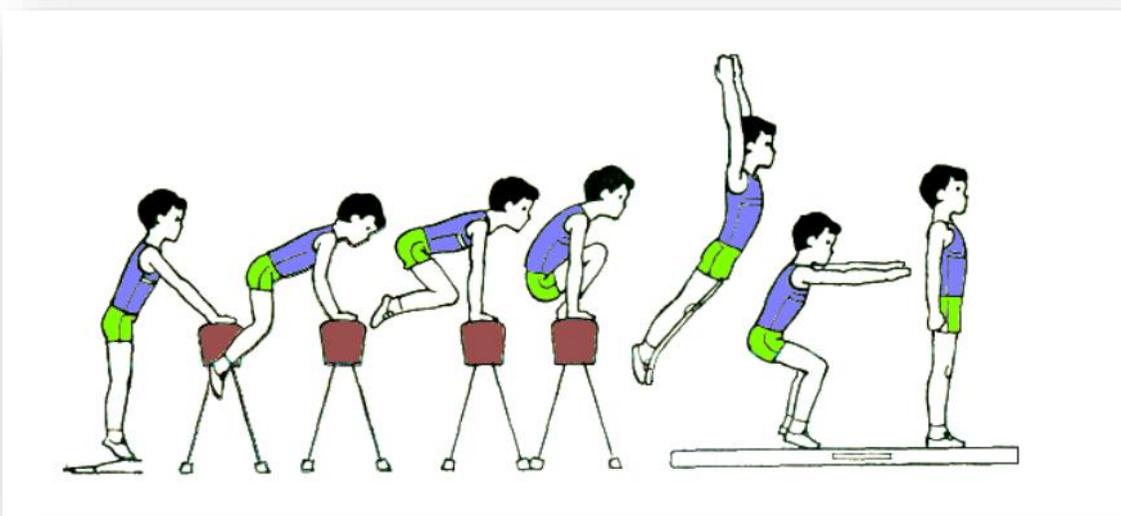


ღუნა

ფეხშლა



# ხარისხაზე ხტომები



ტერფშეხტომი

ჩოქ-შეხტომი

