

ბურთის ტარების შემსწავლელი ვარჯიშები ფეხბურთში

მომზადა ქეთევან ქობალიამ

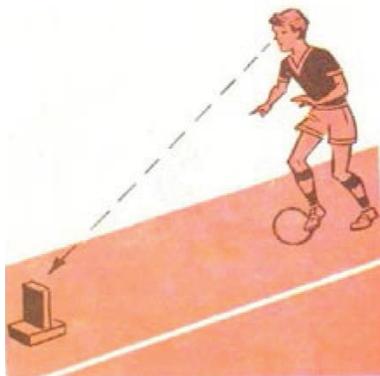
ვარჯიშები

1. დავხაზოთ წრე და შევეცადოთ წრის გარშემო ბურთის ტარებას ისე, რომ მან ხაზი არ გადაკვეთოს. მარჯვენა ფეხით ტარებისას ფეხბურთელი მოძრაობს საათის ისრის საწინააღმდეგო მიმართულებით, ხოლო მარცხენა ფეხით ტარებისას – საათის ისრის მიმართულებით. ტარება სრულდება ტერფის შემადღების შიდა ნაწილით (სურ. 1).



სურ. 1

2. დავხაზოთ 20-25 ნაბიჯის სიგრძის ორი პარალელური ხაზი ერთმანეთისგან სამი ნაბიჯის დაშორებით. „დერეფნის“ ბოლოს დავდოთ რაიმე საგანი, რომელიც მუდმივად ხედვის არეშია. ვატაროთ ბურთი ისე, რომ ის არ გავიდეს „დერეფნიდან“ (სურ. 2).



სურ. 2

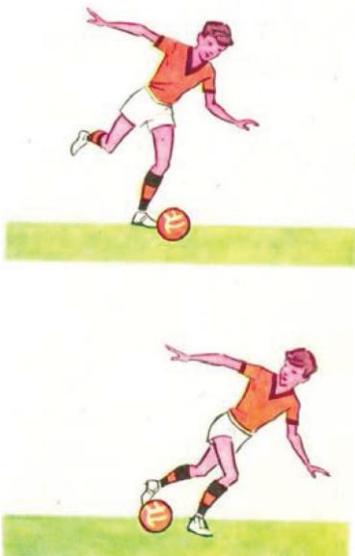
ცრუ მოძრაობები (ფინტები)

ფინტი – ეს არის ცრუ მოძრაობა ტანით ან ფეხებით. მოთამაშე, რომელსაც უტევს მოწინააღმდეგე, ცდილობს, ტანი გადახაროს მარჯვნივ ან მარცხნივ, ამავდროულად, იგივე მიმართულებით ასრულებს მოძრაობას ფეხით, რათა შეცდომაში შეიყვანოს მოწინააღმდეგე. მისი ჩანაფიქრის მიზანია, შეაცდინოს მეტოქე და აიძულოს იგი, იმავე მიმართულებით დაიწყოს მოძრაობა. ასეთ შემთხვევაში, ფეხბურთელი შეეცდება ბურთიანად წავიდეს საპირისპირო მხარეს. ეს ხდება ისე სწრაფად, რომ რაღაც მომენტში მეტოქეს აღარ რჩება ბურთის წართმევის შანსი (სურ. 3).



სურ. 3.

ფინტები უამრავია. არის ფინტები, რომელთაც ესა თუ ის ფეხბურთელი იმდენად სრულყოფილად ასრულებს, რომ იგი მისი „საფირმო ნიშანი“ ხდება. ცრუ მოძრაობების სრულყოფილად დაუფლება მაღალი ტექნიკური ოსტატობის მანიშნებელია (სურ. 4).



სურ.4.

სწრაფად მოძრაობისას ვადგამთ ფეხს ბურთს, თითქოს მისი გაჩერება გვინდა, შემდეგ კი უცებ ვაცილებთ ფეხს და ისევ განვაგრძობთ მოძრაობას წინ (სურ. 5).



სურ. 5

ვარჯიშები

1. ბურთის ნელ ტემპში ტარებისას შევეცადოთ მოძრაობის მკვეთრად დამუხრუჭებას და მიმართულების ცვლას მარცხნივ, მარჯვნივ, 180°-ით და ა.შ.
2. გავირბინოთ სწრაფად 15-20 ნაბიჯი, შემდეგ მკვეთრად დავამუხრუჭოთ და უკუსვლით გავიქცეთ საწინააღმდეგო მხარეს. გავიმეოროთ ეს ვარჯიში 5-10-ჯერ.
3. გავირბინოთ რამდენიმე მეტრი მოძრაობის მიმართულების დიაგონალზე, მარჯვნივ, მარცხნივ, ა.შ.
4. ბურთის ტარებისას გავჩერდეთ, ვითომ ვასრულებთ გადაცემას წარმოსახვითი პარტნიორის მისამართით. მერე გადავატაროთ ბურთს ფეხი, მოვბრუნდეთ 180°-ით და გავაგრძელოთ ბურთის ტარება საწინააღმდეგო მხარეს.

გამოყენებული ლიტერატურა:

რატიანი თ., ჯაში თ. ფეხბურთი. გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის VII – XII კლასები. თბილისი, 2014.