

მძლეოსნობის ელემენტები

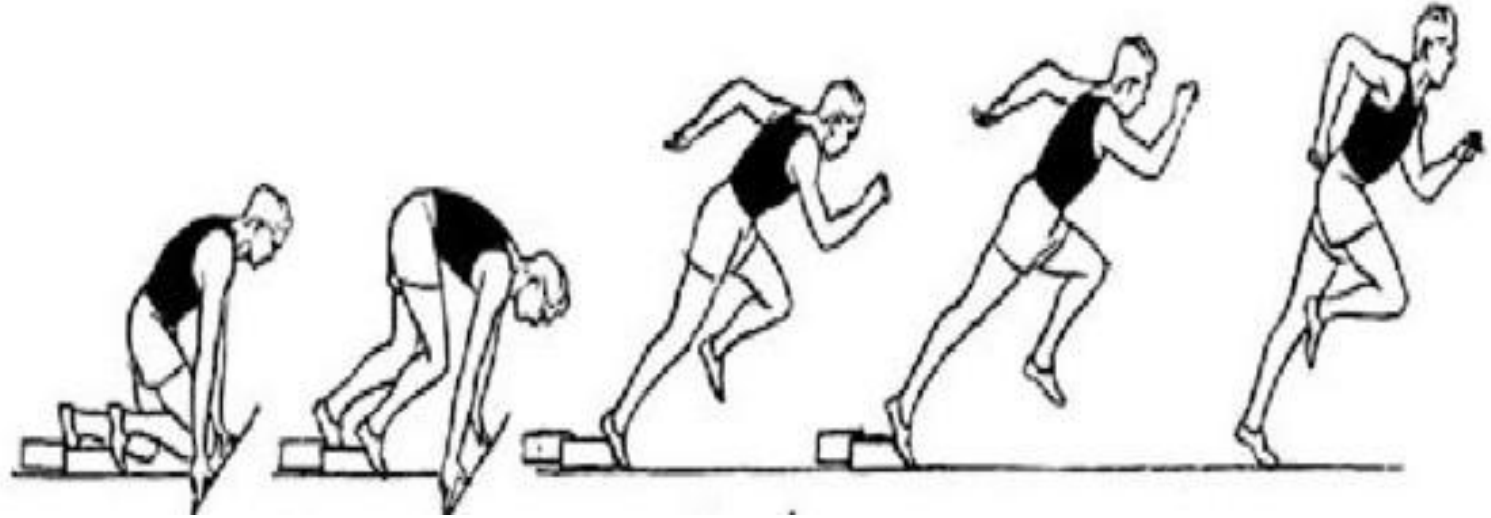
ქეთევან ქობალია

მასწავლებელთა პროფესიული განვითარების ეროვნული ცენტრის

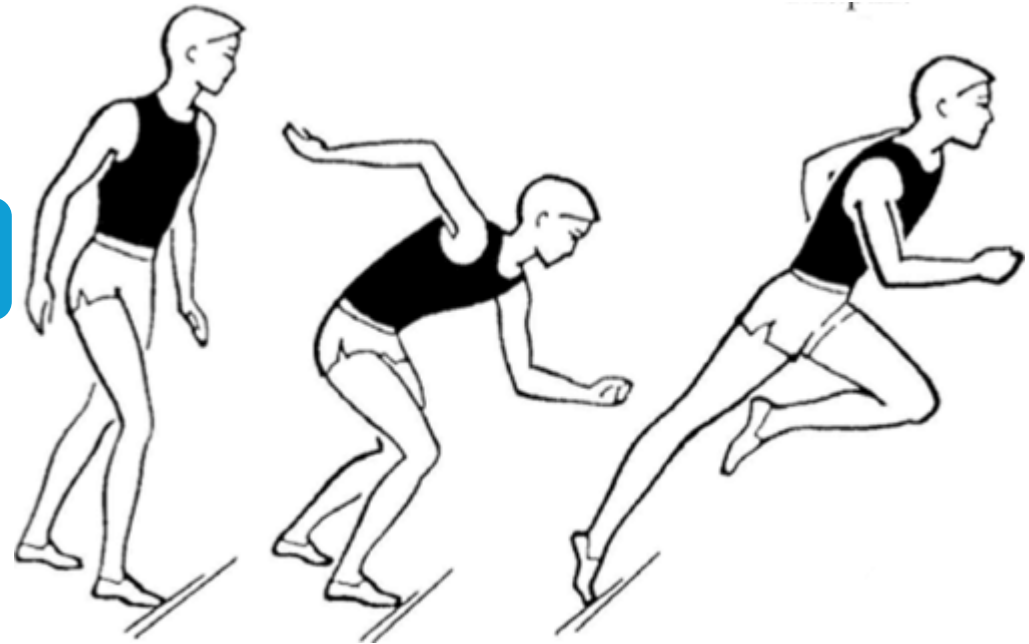
ექსპერტ-კონსულტანტი

სტარტი

დაბალი სტარტი



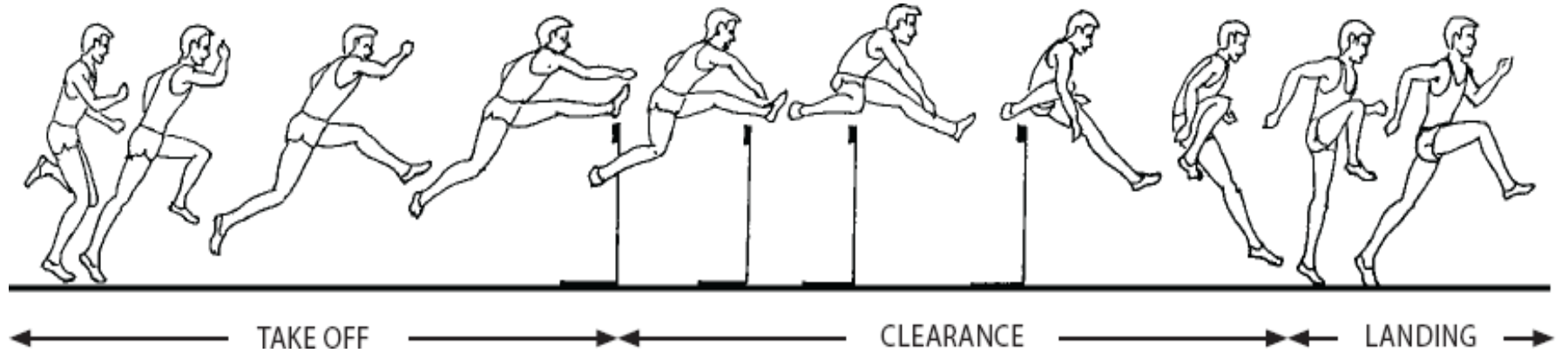
მაღალი სტარტი



ტერფსაბჯუნები

რბენა დაბრკოლებებით

1. თარჯრბენი

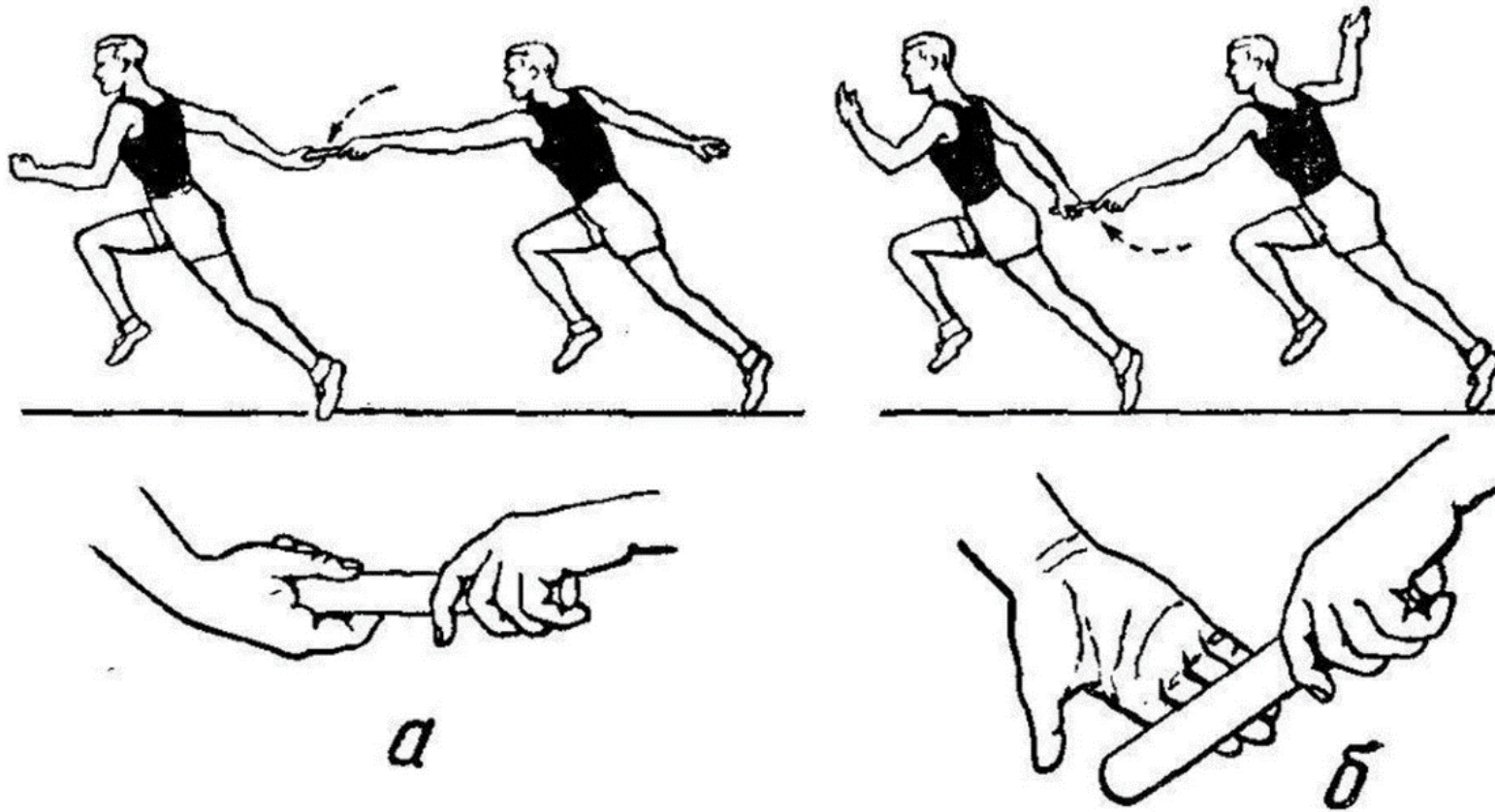


თარჯი

2. სტიპლ-ჩეზი



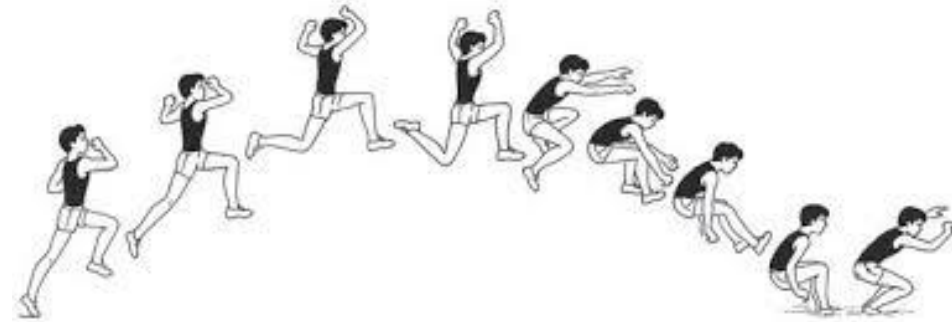
ამანათობენი



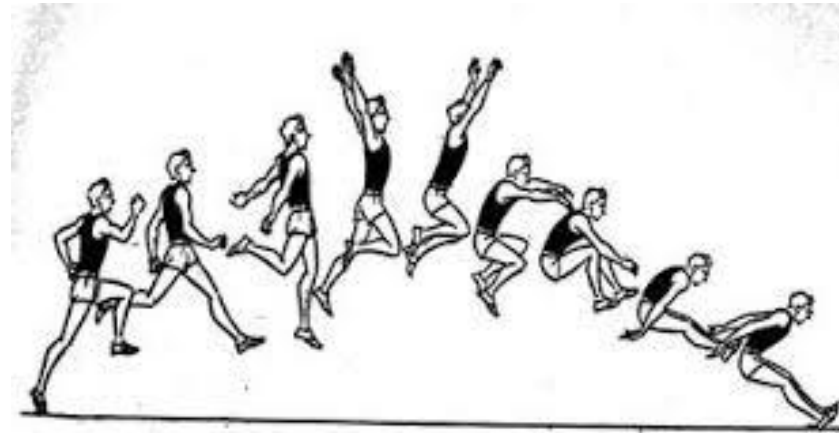
a) ამანათის გადაცემა ზემოდან;
b) ამანათის გადაცემა ქვემოდან.

გამორბენით სიგრძეზე ხტომა

1. "მონრილი ფეხებით"



2. "გაზნეკით"

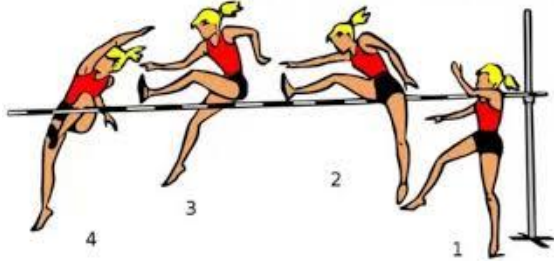


3. "მაკრატელა"

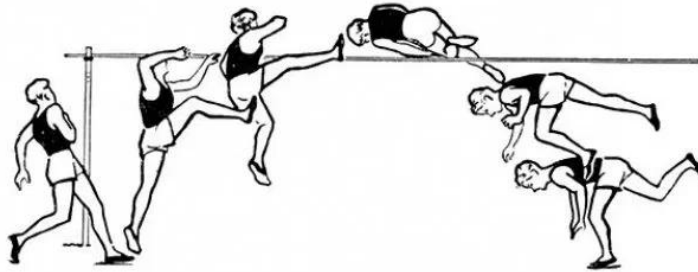


სიმაღლეზე ხტომის ხერხები

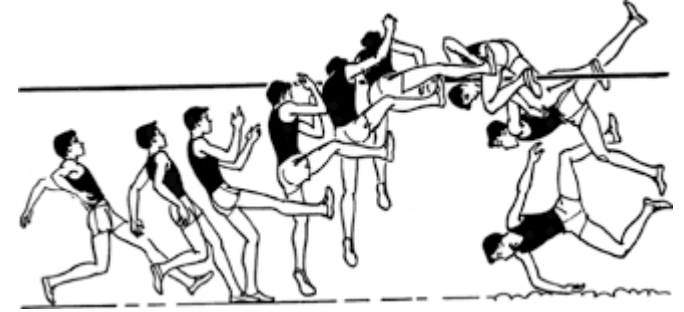
1. „მაკრატელა-გადაბიჯება“



2. „გადაგორება“



4. „მხედრული“



3. „ტალღა“



5. „ფოსბიურ-ფლოპი“



ჭოკით ხტომა

კიდი



ქნევი ბრუნით\
ბჯენში ასვლა



თამასაზე გადასვლა\
დახტომი



სამსტომი

სამსტომში არის დამატებით სამი თანმიმდევრული სტომი:

1. წახტომი



2. ნაბიჯი



3. ხტომი



ტყორცნები



უროს ტყორცნა



ბირთვის კვრა



ბადროს ტყორცნა



შუბის ტყორცნა

ვარჯიშები



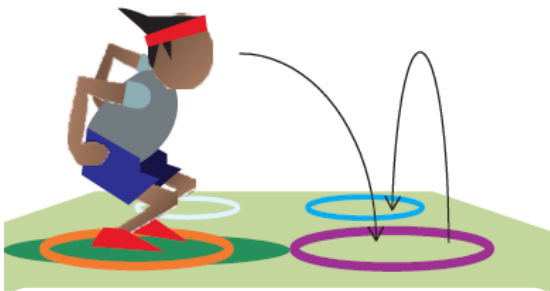
ზეხტომი



წინხტომი



განხტომი



ორი ფეხით ახტომი
და დახტომი



წინხტომი ფეხშლით

ვარჯიშები



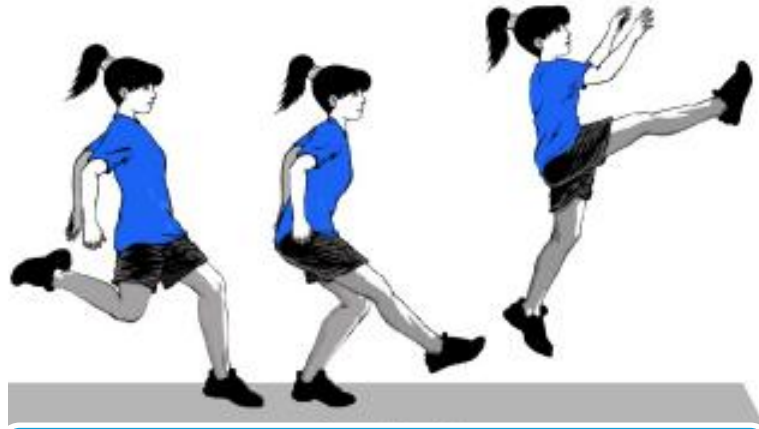
ხტუნვით სიარული



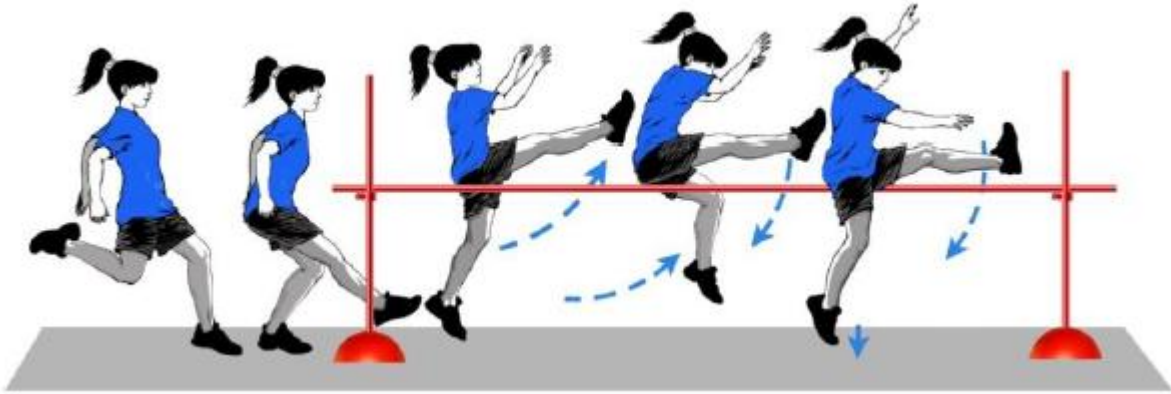
ცალფეხზე ხტომა



მაქოსებური რბენა



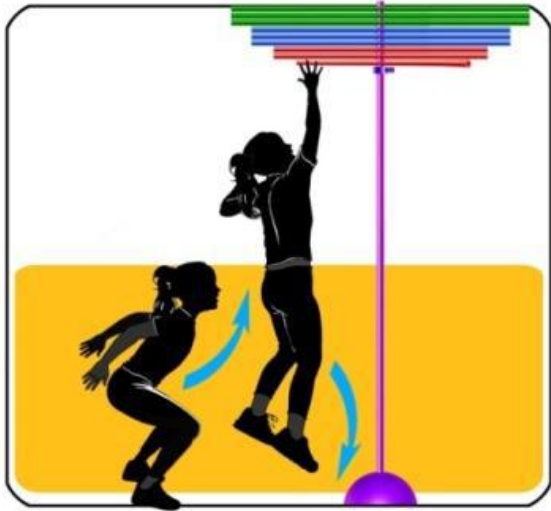
გამორბენით სიმაღლეზე ხტომი



გადაბიჯების ხერხით სიმაღლეზე ხტომი



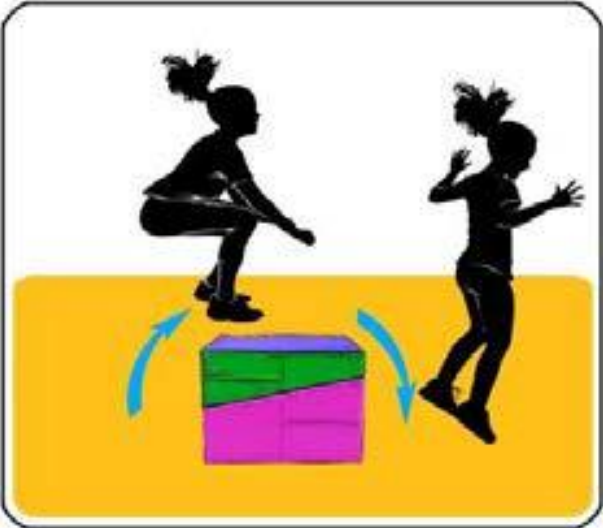
ადგილიდან სიგრძეზე ხტომი



ადგილიდან სიმაღლეზე
(ვერტიკალური) ხტომა

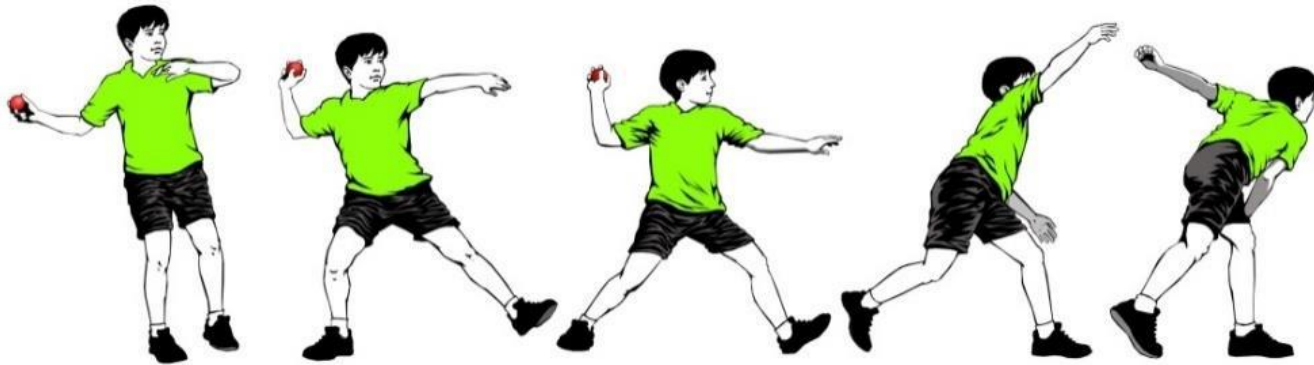


სახტუნელაზე ხტომა



სიმაღლეზე ახტომა და
ჩამოხტომა

ვარჯიშები



ზემოდან ცალი ხელით
ბურთის ტყორცნა

ქვემოდან ცალი ხელით
ბურთის ტყორცნა

