

# ტანვარჯიშის ტერმინოლოგია



ქეთევან ქობალია

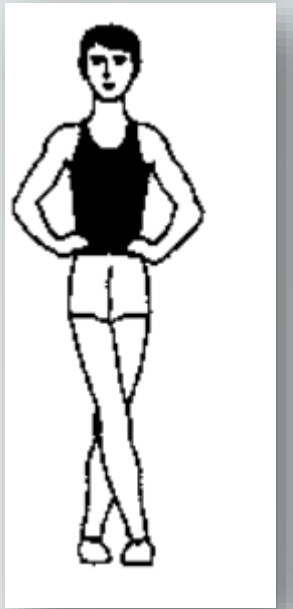
მასწავლებელთა პროფესიული განვითარების ეროვნული ცენტრის ექსპერტ-კონსულტანტი



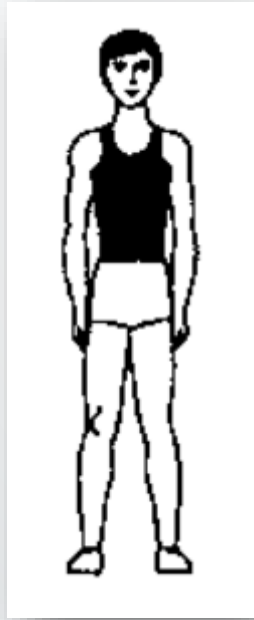
საწყისი მდგომარეობა



ფეხშლით დგომი  
მარჯვენა წინ



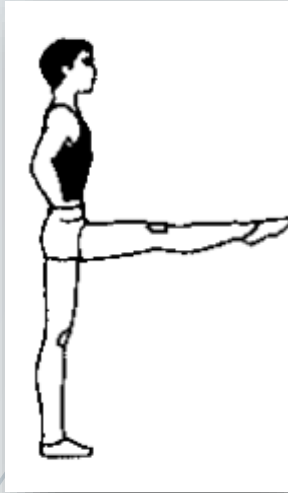
ჯვარედინი დგომი



ვიწრო ფეხშლით  
დგომი



განფეხშლით დგომი



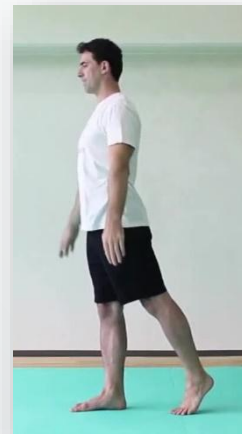
წინფეხი



წინფეხი ცერზე



გარეწინფეხი



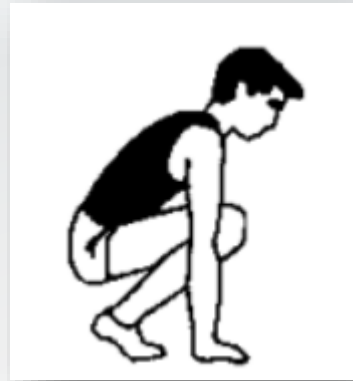
უკუფეხი ცერზე



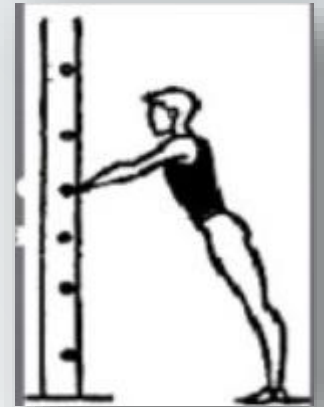
ვარდნა



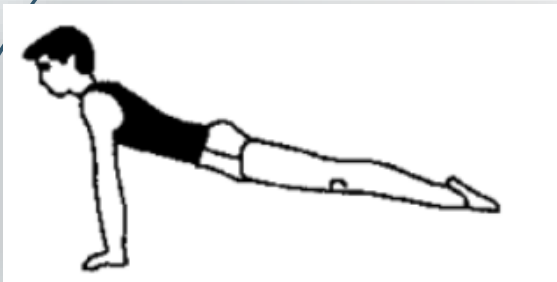
დგომბჯენი,  
კეცდგომი



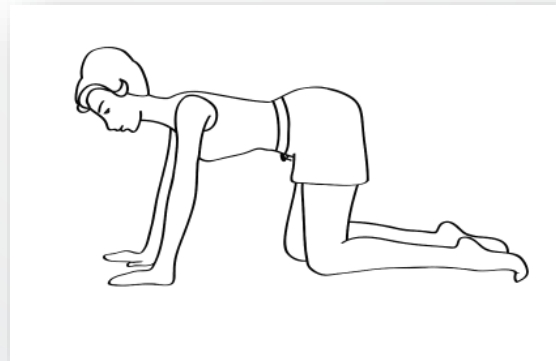
ბუენმბჯენი



დგომბჯენი



წოლმბჯენი



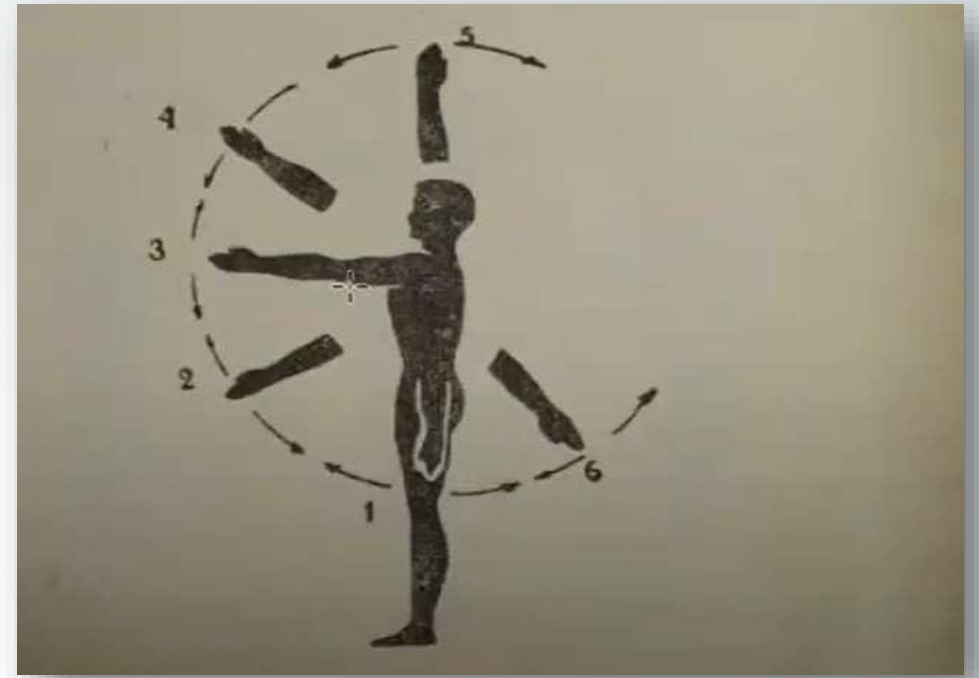
ჩოქმბჯენი



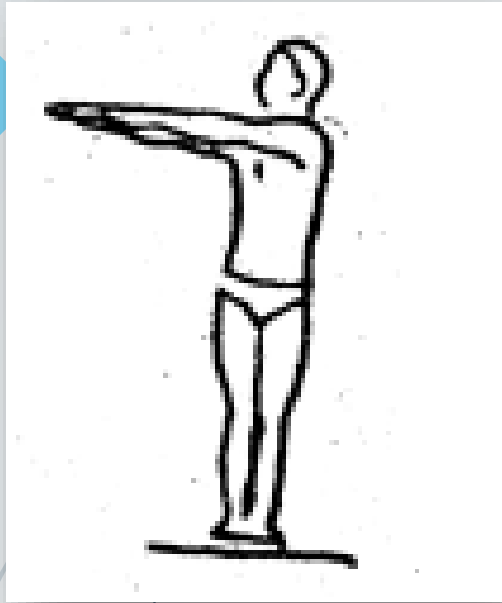
უკანა წოლმბჯენი



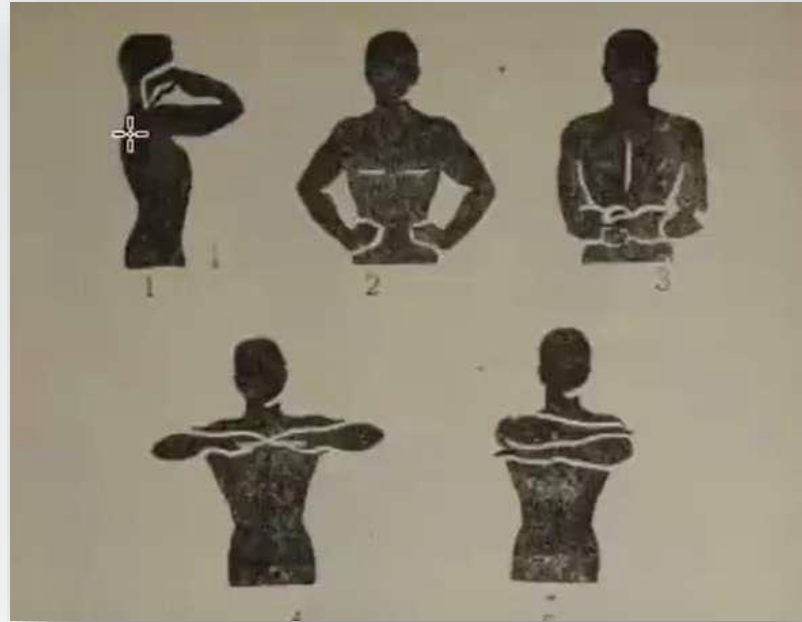
- 1 - ქვემკლავი;
- 2 - გარექვემკლავი;
- 3 - განმკლავი;
- 4 - გარეზემკლავი;
- 5 - ზემკლავი.



- 1 - ქვემკლავი;
- 2 - ქვეწინმკლავი;
- 3 - წინმკლავი;
- 4 - ზეწინმკლავი;
- 5 - ზემკლავი;
- 6 - უკუმკლავი.



მარჯვნივ  
განმკლავი



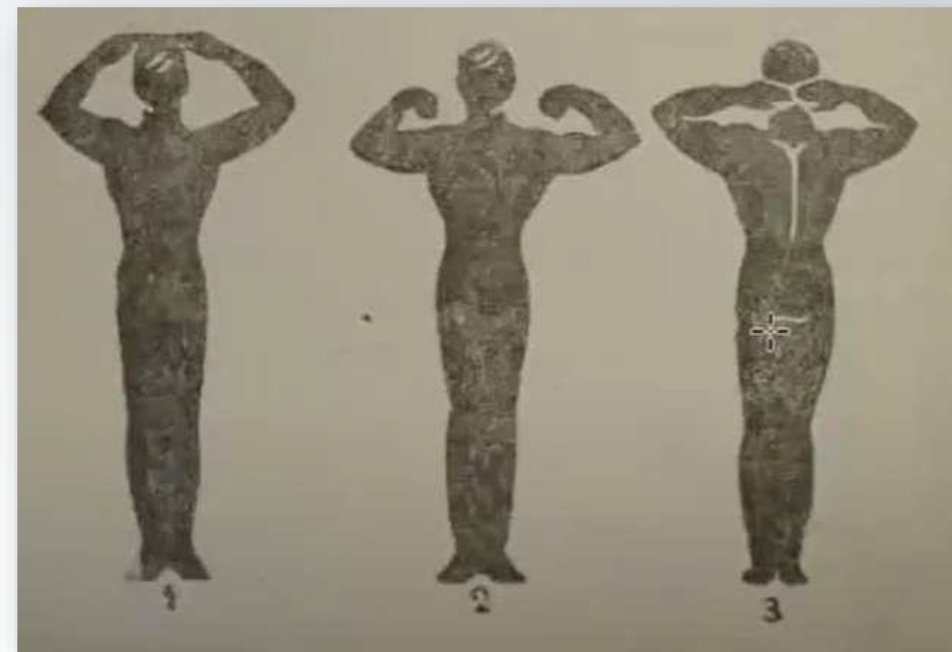
- 1 - ღუნწინმკლავი მხრებზე;
- 2 - დოინჯი;
- 3 - ღუნუკუმკლავი ზურგის უკან;
- 4 - ღუნგანმკლავი მკერდის წინ;
- 5 - ღუნწინმკლავი მკერდის წინ.



ღუნქვემკლავი  
მხრებზე



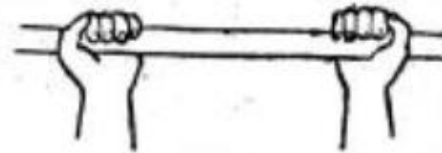
- 1 - ზეწინმკლავი;
- 2 - შიგზემკლავი;
- 3 - ღუნუკუმკლავი;
- 4 - ღუნმკლავი  
თავსზევით.



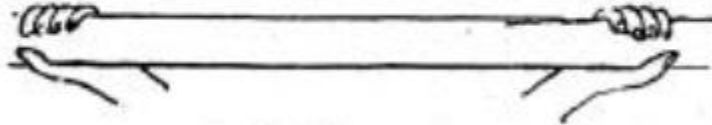
- 1 - ღუნგანმკლავი თავსზევით;
- 2 - ღუნგანმკლავი მხრებს ზევით;
- 3 - ღუნგანმკლავი თავსუკან.



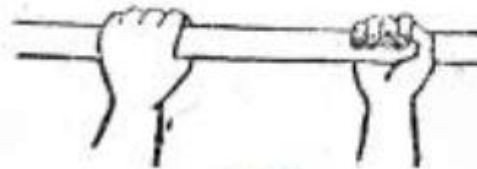
ტაცი



ამოტაცი



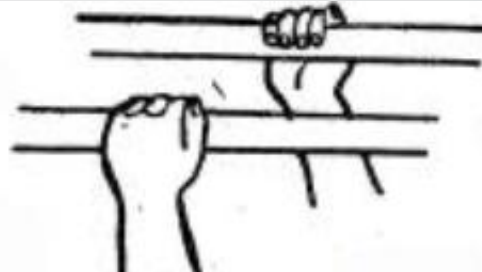
ბრუნტაცი



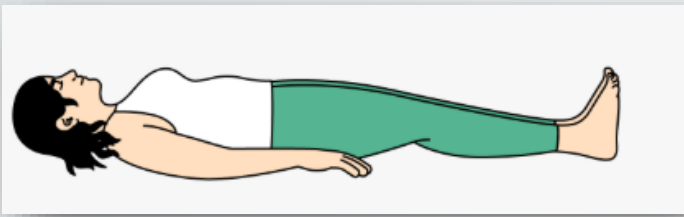
ნაირტაცი



ჯვარედინი ტაცი



პარალელური ტაცი



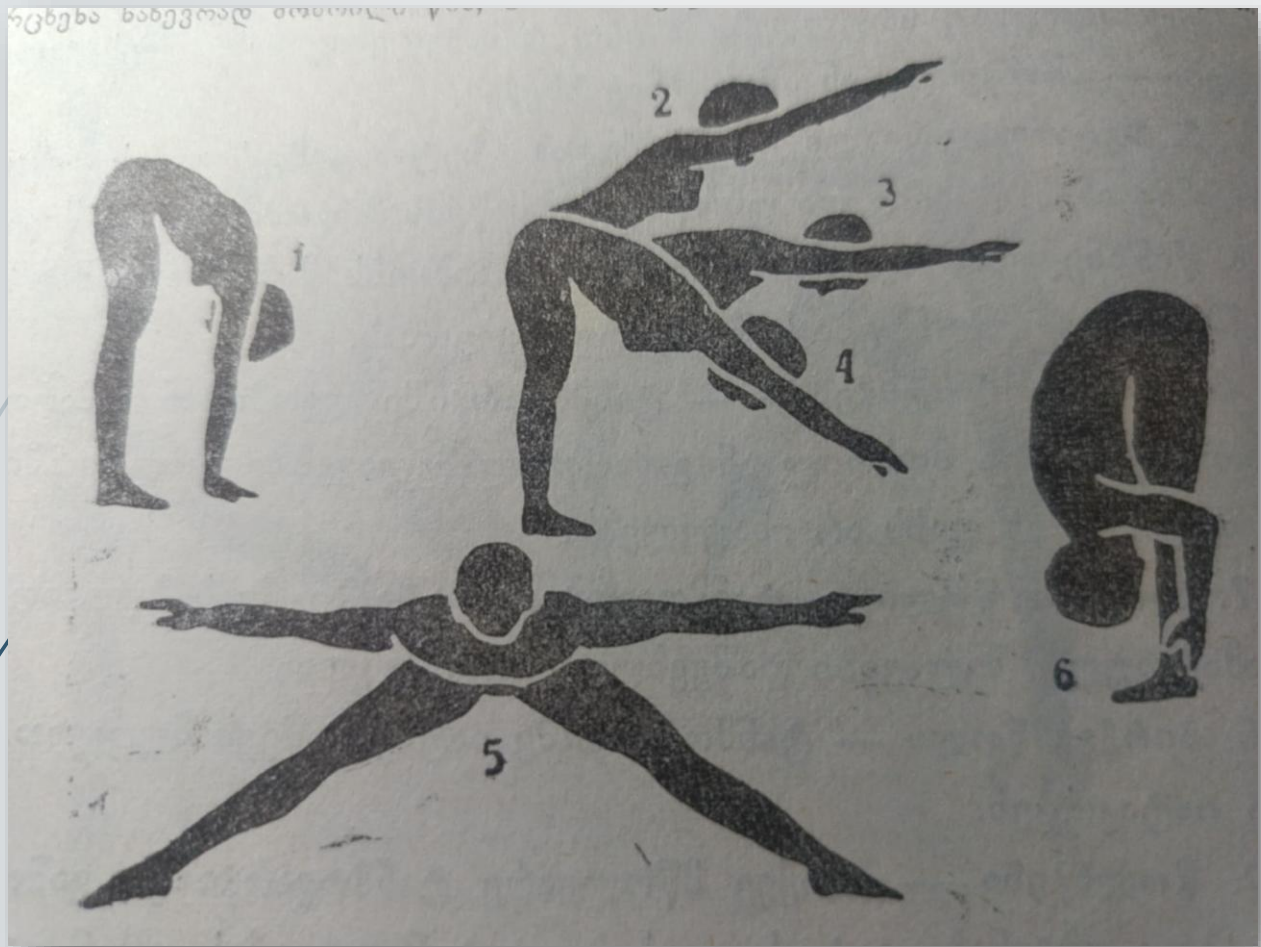
პირადმა წოლი



პირქვე წოლი



- 1 - ჯდომზემშვერი, წინმკლავი ფეხებზე ტაცით;
- 2 - ჯდომზემშვერი კეცვით, ფეხებზე ტაცით;
- 3 - ჯდომზემშვერი განმკლავით.



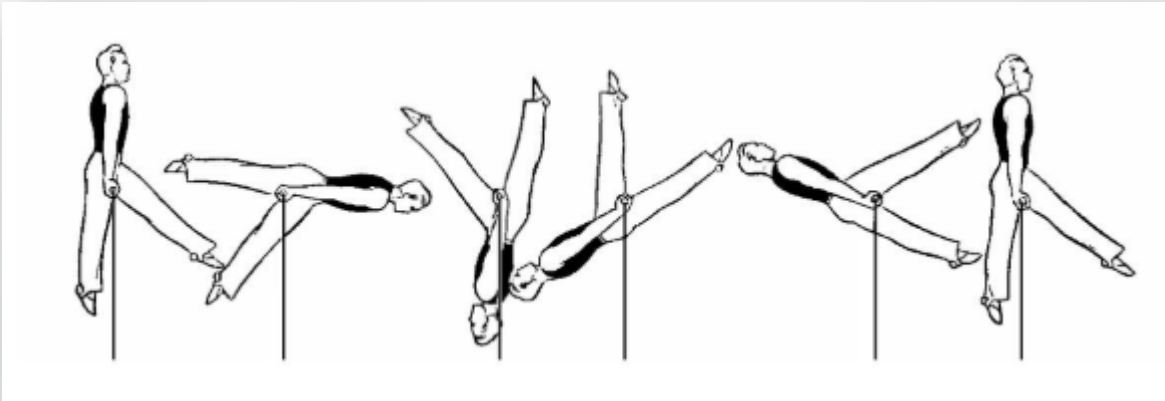
- 1 - წინზნევი წინმკლავით;
- 2 - ნახევრადზნევი ზემკლავით;
- 3 - ზნევი ზემკლავით;
- 4 - ნახევრად წინზნევი ზემკლავით;
- 5 - განიერ დგომში ზნევი განმკლავით;
- 6 - წინზნევი ფეხებზე ტაცით.



წინმშვერი

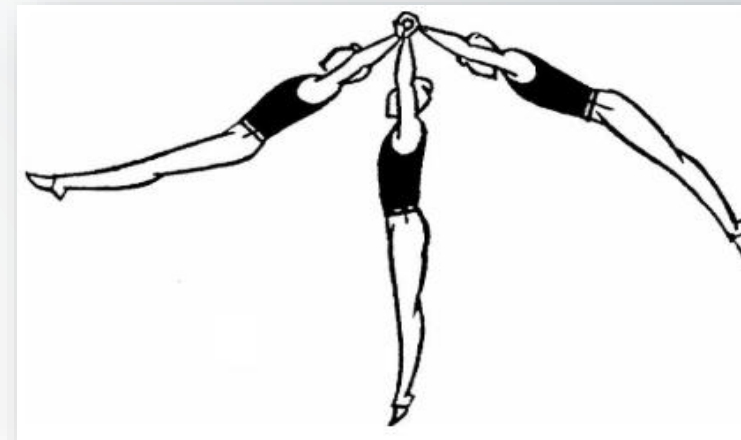
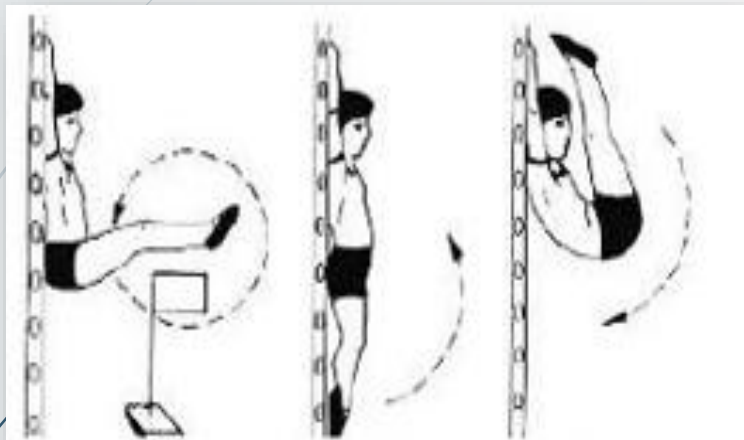


1 - კიდი;  
2 - ღუნწინმშვერი

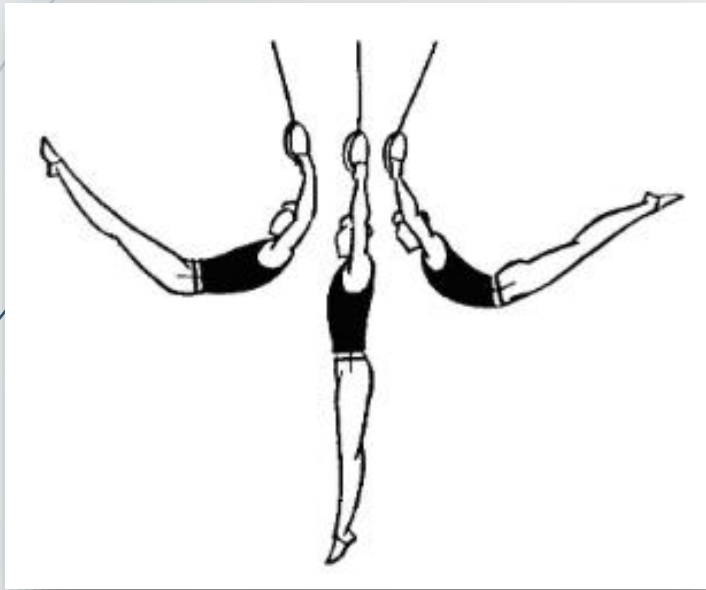


ტრიალი - სხეულის წრიული მოძრაობა  
სპორტული იარაღის ან ტაცის ირგვლივ

# ქნევი - ტანის ან მისი ნაწილების ქანქარისებრი მოძრაობა კიდში ან ბჯენში



ქანი - ტანის ქანქარისებური მოძრაობა იარაღთან ერთად, ე.ი. როცა იარაღი მოძრაობს გარკვეული მიმართულებით, მასზე მყოფ ტანმოვარჯიშესთან ერთად.



ქანი რგოლებზე



ქანი ტრაპეციაზე



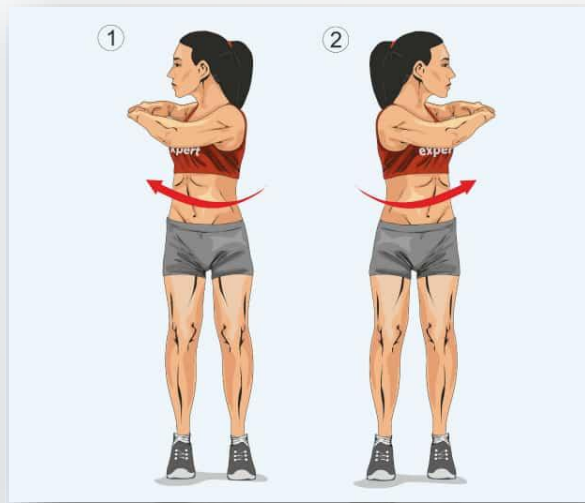
წინზნევი



უკუზნევი



განზნევი



ბრუნი



ტრიალი