

შეჩერება, ხტომი და ბრუნი ხელბურთში

მოამზადა ქეთევან ქობალიამ

შეჩერებას სწავლობენ სირბილთან ერთად. სწავლება იწყება შეჩერებით ერთ და ორ ნაბიჯში, რასაც მოჰყვება შეჩერება ხტომით. შეჩერებას ახორციელებენ ერთი ან ორი დიდი ნაბიჯის გადადგმით. შეჩერება გამოიყენება ბურთის ტარებისას, როდესაც დამცველი მოთამაშე მიდის თავდამსხმელის შესახვედრად. ხტომით შეჩერებას მოთამაშეები იყენებენ მაღალი ბურთის მიღებისას. ხელბურთის თამაშისათვის დამახასიათებელია სამ ნაბიჯში შეჩერება. ამისათვის საჭიროა, მოთამაშეებს გამოუმუშავდეთ სამ ნაბიჯზე შეჩერების ჩვევები, რისთვისაც გამოიყენებენ შემდეგ ვარჯიშებს:

1. ნელი სირბილი შეჩერებით ნებისმიერ ერთ, ორ და სამ ნაბიჯში, რასაც თითოეული მოთამაშე ასრულებს მოედნის ყველა მონაკვეთზე.
2. ნელი სირბილი შეჩერებით მასწავლებლის ნიშანზე (სასტვენით ან დროშით).
3. სირბილი მოედნის ერთი ბოლოდან მეკარის მოედნის ხაზამდე და შეჩერება სამი ნაბიჯის გაკეთების შემდეგ.

ხელბურთში შეჩერებას ბურთით უმეტესწილად თითქმის ორ ნაბიჯში ასრულებენ, მაგრამ ხელბურთის წესების მიხედვით მოთამაშეს უფლება აქვს გააკეთოს სამი ნაბიჯი. თუ ხელბურთელები შეჩერების შესწავლას სირბილში ასრულებენ, მათი სრულყოფა ხდება შემდეგი ვარჯიშებით:

ვარჯიშებით:

1. შეჩერება ნიშანზე სწრაფი სირბილის შემდეგ.
2. შეჩერება ნებისმიერად (ცალკეული მოთამაშე გარბის მოედნის ერთი მხარიდან მეორისკენ, შეჩერების შემდეგ შემობრუნდება და ისევ განაგრძობს სირბილს).
3. სირბილი სწრაფი შეჩერებით და მასწავლებლის ნიშანზე მოძრაობის მიმართულების შეცვლით წინ, უკან და გვერდზე;
4. ჩვეულებრივი სირბილი, მასწავლებლის ნიშანზე უცარი შეჩერება და ჩაჯდომი, მეორე ნიშანზე კვლავ სირბილი და ა.შ.

შეჩერების შესრულება ხტომის შემდეგ: მოთამაშეები გარბიან მოედნის ერთი კუთხიდან მეორისკენ, ცენტრში იღებენ ბურთს და ხტომით ჩერდებიან.

ხტომა. ხელბურთის თამაშში განსაკუთრებული ადგილი უკავია ხტომას. იგი მრავალი ტექნიკური ხერხის შესრულების ერთ-ერთი ძირითადი საშუალებაა.

სიმაღლეზე, სიგრძეზე, აგრეთვე რთული ხტომა ვარდნაში შეიძლება შესრულდეს ცალ და ორივე ფეხზე არეკნით, როგორც ადგილზე, ისე მოძრაობაში. ორ ფეხზე ახტომი ყველაზე ხშირად გამოყენებულია ბურთის დაჭერის და კარში ნატყორცნი ბურთის ბლოკირებისთვის. მოთამაშე, რომელიც ასრულებს ამ ხტომას, ნაბიჯით წინ მიადგამს ერთ ფეხს მეორეს, ოდნავ ჩაჯდება და შემდეგ ხტება მაღლა ხელების ერთდროული აქნევით.

გამორბენით სიმაღლეზე ხტომას ასრულებენ ცალ ფეხზე არეკნით. მას გამოიყენებენ როგორც ბურთის გადაცემების, ისე კარში ტყორცნისათვის. (თითქმის 80-90% კარში ტყორცნისა ამ ხერხით ხორციელდება). თუ ხელბურთელი ბურთს ტყორცნის მარჯვენა ხელით, ნახტომს ასრულებს მარცხენა ფეხზე არეკნით და პირიქით.

ბრუნი აუცილებელი და საჭირო ხერხია ხელბურთისათვის. მისი კარგად გამოყენება უმსუბუქებს მოთამაშეს მოწინააღმდეგესთან ორთაბრძოლას. ბრუნს ასრულებენ როგორც ბურთით, ისე უბურთოდ, ადგილზე და მოძრაობაში. ბურთიანი მოთამაშე ასრულებს ბრუნს იმ მიზნით, რომ დაფაროს ბურთი დამცველისაგან, შეიქმნას პირობები ბურთის გადაცემისა და კარში ტყორცნისათვის.

მოძრავი თამაშები

„ბორცვზე ხტომა“

ერთმანეთის მიყოლებით 3-4 კოლონად მიწაზე 40-50 სმ-ის დაშორებით მონიშნულია პატარა წრეები _ “ბორცვები”. თითოეულ კოლონაში 8-10 წრეა. მოთამაშენი იყოფიან 3-4 ჯგუფად და დგებიან კოლონებად. კოლონაში წინ მდგომები ხტებიან “ბორცვიდან” „ბორცვზე“ და ცდილობენ, ფეხი არ ჩაკრან “ჭაობში” ე.ი. ბორცვებს შორის. მოგებულია ის მოთამაშე, რომელიც ზუსტად გადახტება და არ აცდება არც ერთ წრეს. თამაში მთავრდება, როცა ყველა მოთამაშე მიიღებს მასში მონაწილეობას.

„მგელი ორმოში“

მოედნის სიგანეზე ავლებენ ორ ხაზს ერთმანეთისაგან 40-70 სმ-ის დაშორებით. ეს “ორმოა”, სადაც იმყოფება 2-3 “მგელი”, დანარჩენი მოთამაშეები “თხები” არიან. მასწავლებლის ნიშანზე “თხები” გადახტებიან ორმოს. “მგლები” კი ცდილობენ რომელიმე მათგანის დაჭერას. ორმოზე გადახტომისას დაჭრილი “თხა” და ის “თხაც”, რომელიც ორმოზე გადახტომას ვერ მოასწრებს, თამაშიდან გადიან. თამაში მთავრდება მაშინ, როდესაც დაუჭრელი „თხების“ რაოდენობა გაუთანაბრდება „მგლების“ რაოდენობას.

„ძიძგი-ძიძგი მამალა“

მოთამაშენი იყოფიან ორ გუნდად. წყვილები დგებიან 4 მეტრი დიამეტრის წრეებში პირისახით ერთმანეთისაკენ 1,5 მეტრის მანძილზე. მასწავლებლის ნიშანზე, წელში ოდნავ მოხრილი წყვილები, ცალ ფეხზე ხტომითა და მხრის ბიძგით ცდილობენ, წონასწორობიდან გამოიყვანონ ერთმანეთი. წაგებულია ის მოთამაშე, რომელიც მეორე ფეხს ძირს დაადგამს ან წრიდან გადავა. იგებს გუნდი, რომელსაც მეტი გამარჯვება ექნება.

„ვინ მეტჯერ გადაახტება“

მოთამაშეები ეწყობიან ერთ რიგად, რიგრიგობით მიდიან ტანვარჯიშულ სკამთან და ღებნიან პირისახით სკამისკენ 5 სმ-ით დაშორებით. მასწავლებლის ნიშანზე ისინი იწყებენ წინ და უკან გადახტომას სკამზე, ხოლო მასწავლებელი ინიშნავს 15 წამს და თვლის, თუ დროის ამ მონაკვეთში ვინ მეტჯერ გადაახტება და გადმოახტება სკამს. 15 წამის გასვლის შემდეგ ვარჯიშს იწყებენ მომდევნო მოთამაშეები.

გამოყენებული ლიტერატურა:

ძაგანია ჯ. ხელბურთი. გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის VII – XII კლასები. თბილისი, 2014.