

დანართი - კარატეში

თემა - კარატე
ტიპური აქტივობები კარატეში
<p>სპეციალური ვარჯიშები:</p> <ul style="list-style-type: none">• მოძრაობაში ხელის დარტყმის იმიტაცია;• მოძრაობაში ფეხის დარტყმის იმიტაცია;• გაწელები და სხვა. <p>ცნება - დგომები</p> <p>გრძივი დგომი - ფეხები განლაგებულია დიაგონალზე 40-50 სმ-ის დაშორებით, სხეულის სიმძიმის ცენტრი შუაშია, სხეულის სიმძიმე თანაბრათაა გადანაწილებული, მუხლის სახსარში ორივე ფეხი ოდნავ მოხრილია, ხელები ფეხების შესაბამისად, წინა ხელი თავის სიმაღლეზეა უკანა ხელი კი ტანის სიმაღლეზე.</p> <p>განივი დგომი - ორივე ფეხი ერთ დონეზეა განლაგებული, ტერფები ერთმანეთის პარალელურად, 30-40სმ-ის მუხლის სახსარში ოდნავ მოხრილი. ხელებიც ანალოგიურად მუცლის პირდაპირ ერთ დონეზე.</p> <p>დაბალი განივი დგომი - ორივე ფეხი ერთ დონეზეა განლაგებული, ტერფები ერთმანეთის პარალელურად, 60-80სმ-ის დაშორებით. სხეულის სიმძიმის ცენტრი საყრდენის შუაში, სხეულის სიმძიმე თანაბრადაა განაწილებულია მუხლის სახსარში მოხრილ ორივე ფეხზე.</p> <p>ცნება - გადაადგილება</p> <p>დგომების დემონსტრირება, გადაადგილება სხვადასხვა მიმართულებით.</p> <ul style="list-style-type: none">• ვარჯიში-ჯგუფი ეწყობა ერთ ხაზზე, მასწავლებლის ნიშანზე გრძივი მაღალი დგომიდან, ნელ ტემპში ასრულებს გადაადგილებას წინ;• ვარჯიში-ჯგუფი გრძივ დგომში ადგილზე ასრულებს მოძრაობას, მასწავლებლის ნიშანზე სწრაფად გადაადგილდებიან წინ და უკან;• ვარჯიში-ჯგუფი ეწყობა ერთ ხაზზე და ადგილზე მოძრაობს დაბალ დგომში, მასწავლებელი ხელის აწევით უჩვენებს გადაადგილების მიმართულებას, მარჯვნივ, მარცხნივ, წინ, უკან. <p>ცნება - დაცვები</p> <p>მოწინააღმდეგის შეტევის დროს თავდაცვითი ილეთების (ბლოკების) შესრულება.</p> <p>ხელის ბლოკების ნაირსახეობა: შიგნიდან გარეთ ტანის და თავის სიმაღლეზე, გარედან შიგნით თავის და ტანის სიმაღლეზე, დაბლიდან ზევით თავის დასაცავად.</p> <ul style="list-style-type: none">• ვარჯიში - მოსწავლეები ეწყობიან ერთ რიგად, მასწავლებლის თვლაზე მოსწავლეები განივი დგომიდან ასრულებენ ხელის და ფეხის ბლოკებს;• ვარჯიში - მოსწავლეები დგანან წყვილებში, ერთი მეწყვილე ხელით წინ ასრულებს შეტევას, მეორე კი ასრულებს ხელის ბლოკს;• ვარჯიში - მოსწავლეები დგანან წყვილებში, ერთი მეწყვილე ფეხით ასრულებს შეტევას, მეორე კი ასრულებს ფეხის ბლოკს; <p>ცნება - შეტევები</p>

ხელის და ფეხის მეშვეობით შეტევის განხორციელება.

- **ვარჯიში** - კლასი მოწყობილია ერთ რიგად, მასწავლებლის თვლაზე ასრულებენ ხელის დარტყმებს გრძივი დგომიდან და მოძრაობაში ორივე დგომიდან;
- **ვარჯიში** - კლასი მოწყობილია ერთ რიგად, მასწავლებლის თვლაზე ასრულებენ ფეხის დარტყმებს გრძივი დგომიდან და მოძრაობაში ორივე დგომიდან;
- **ვარჯიში** - მოსწავლეები დგანან წყვილებში, ერთი მოსწავლე მასწავლებლის ნიშანზე ხელს წევს თავის სიმაღლეზე, მეორე მოსწავლე სწრაფად რეაგირებს და დგომიდან ასრულებს ხელით ან ფეხით დარტყმებს;

ცნება - **კომბინაციები**

ხელის და ფეხის შერეული შეტევების განხორციელება.

- **ვარჯიში** - მოსწავლეები წყვილებში ასრულებენ კომბინაციებს, შეტევა დგომიდან ხელით ასრულებს დარტყმებს და რამდენიმე დარტყმის შემდეგ ასრულებს კომბინაციებს;
- **ვარჯიში** - მოსწავლეები წყვილებში ასრულებენ კომბინაციებს, შეტევა დგომიდან ფეხით ასრულებს დარტყმებს და რამდენიმე დარტყმის შემდეგ ასრულებს კომბინაციებს;
- **ვარჯიში** - მოსწავლეები წყვილებში ასრულებენ კომბინაციებს, შეტევა დგომიდან ხელით და გდებით აგრძელებს კომბინაციებს.