

დანართი

ტიპური აქტივობები ფრენბურთში

**სპეციალური ვარჯიშები:**

- რბენა ფეხის წვივის წინ ქნევით;
- რბენა მუხლის მაღლა აწევით;
- რბენა ფეხის უკან გაქნევით;
- რბენა ფეხის გვერდზე გატანით;
- სწრაფი რბენა სამ მეტრიან მონაკვეთში;
- მოძრაობაში დარტყმის იმიტაცია და ა.შ.

**ცნება - დგომები**

არსებობს სასტარტო დგომების სამი სახეობა (ტიპი):

**მდგრადი დგომი**

ერთ ფეხს (ხშირ შემთხვევაში ძლიერი ხელის შესატყვის ფეხს) დგამენ მეორე ფეხის წინ. მოთამაშის სხეულის სიმძიმის ცენტრი პროეცირდება ფეხებს შორის საყრდენი წერტილის ფართობზე, ფეხები მუხლის სახსარშია მოხრილი, სხეული ოდნავ წინ გადახრილი, ხელები იდაყვის სახსარში მოხრილი და წინ გაწვდილია.

**ძირითადი დგომი**

ორივე ფეხი ერთ დონეზეა განლაგებული, ტერფები – ერთმანეთის პარალელურად, 20-30 სმ-ის დაშორებით. მოთამაშის სხეულის სიმძიმის ცენტრი პროეცირდება საყრდენის შუაში, სხეულის სიმძიმე თანაბრადაა განაწილებული მუხლის სახსარში მოხრილ ორივე ფეხზე. სხეული ოდნავ წინ დახრილია, იდაყვის სახსარში მოხრილი ხელები სხეულის წინ არის გატანილი.

**არამდგრადი დგომი**

ორივე ფეხი განლაგებულია, ძირითადი დგომის ანალოგიურად. მოთამაშე დგას ფეხის წვერებზე, ან მთლიან ტერფზე, ამ უკანასკნელზე სხეულის სიმძიმე ორივე ფეხის ტერფების წინა მესამედზე მოდის, ფეხები მუხლის სახსარშია მოხრილი, ხოლო წინ გამოტანილი ხელები იდაყვის სახსარში.

**ცნება - გადაადგილება**

- **ვარჯიში** - მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები იღებენ დგომის იმ მდგომარეობას, რომელსაც ასახელებს მასწავლებელი და ასრულებენ ნაბიჯს სხვადასხვა მიმართულებით ( მარცხნივ, მარჯვნივ, წინ, უკან);
- **ვარჯიში** - მასწავლებლის მიერ მინიშნებული დგომიდან მოსწავლეები ასრულებენ ბრუნს მარჯვნივ და მარცხნივ ზემოდან გადაცემების იმიტაციით;
- **ვარჯიში** - ჯგუფი ეწყობა ერთრიგად. მოსწავლეები გადაადგილდებიან ნელ ტემპში მიდგმითი ნაბიჯებით ჯერ მარცხნივ, შემდეგ-მარჯვნივ;

**ცნება - ჩაწოდება**

### **ქვედა პირდაპირი ჩაწოდება**

რომლის დროსაც დარტყმა ხორციელდება მარჯვენა ხელის მოქნევით წელის დონეზე უკნიდან – ქვევიდან-წინ წელის დონეზე და არტყამენ ბურთს ქვევიდან – უკნიდან. დარტყმის შემდეგ ხელი იჭიმება ჩაწოდების მიმართულებით.

### **ქვედა გვერდითი ჩაწოდება**

მოსწავლე დგას ბადისკენ გვერდულად, დარტყმა სრულდება დამაბული მტევნით ქვევიდან – გვერდიდან. დარტყმის შემდეგ ხელი იჭიმება ჩაწოდების მიმართულებით.

### **ზედა პირდაპირი ჩაწოდება**

მოსწავლე სწორად დგას, სახით ბადისკენ. დარტყმა ხორციელდება უკნიდან და ოდნავ ქვევიდან, რათა ბურთმა იმოძრაოს წინ და ზევით.

### **ზედა გვერდითი ჩაწოდება**

დარტყმით მოძრაობის დროს მარჯვენა ხელი მოქნევით გამოაქვს რკალისებურად უკნიდან – ზევით. დარტყმა ხორციელდება მტევნით უკნიდან – ქვევიდან ისე, რომ დარტყმის შემდეგ ბურთმა იმოძრაოს წინ და ზევით.

### **ზედა პირდაპირი ჩაწოდება ნახტომში გამორბენით**

მოთამაშე დგება პირითი ხაზიდან 3–5 მეტრის დაშორებით და ასრულებს გამორბენს, რის შემდეგაც ბურთზე დარტყმას ახორციელებს მტევნის მოძრაობით მიმართულებით უკნიდან – ზემოდან.

- **ვარჯიში** - მოსწავლეები დგანან პირით ხაზზე და მრავალჯერ (15-20 ჯერ) ასრულებენ ბურთის მაღლა გდებას სხვადასხვა სიმაღლეზე, მარცხენა ხელით;
- **ვარჯიში** - მოსწავლეები ასრულებენ ჩაწოდების ხერხის იმიტაციას;
- **ვარჯიში** - მოსწავლეები დგანან კედელთან 3-4 კოლონად, 3-4 მ. დაშორებით. პირველი მოსწავლე მაღლა აგდება ბურთს, ასრულებს მოქნევით მოძრაობას და დარტყმას ბურთზე ისე, რომ ბურთი მოხვდეს კედელს და დაბრუნდეს უკან, რომელსაც მეორე მოთამაშე აიღებს და შეასრულებს იგივეს. ასე თანმიმდევრობით გრძელდება მანამ, სანამ კოლონაში მდგარი ყველა მოთამაშე არ შეასრულებს ვარჯიშს;

### **ცნება - მიღება**

ბურთის მიღების შესრულების სამი ხერხი არსებობს: ორი ხელით ზემოდან, ორი ხელით ქვემოდან და ცალი ხელით ქვემოდან.

- **ვარჯიში** - მოსწავლეები დგანან მწკრივში და ასრულებენ ბურთის ერთი ან ორი ხელით ქვემოდან მიღების იმიტაციას;
- **ვარჯიში** - მარჯვენა ფეხით სრულდება ვარდნა წინ და ბურთის ქვემოდან მიღების იმიტაცია. წინამხრები ერთ დონეზეა (მოძრაობას იწყებს ფეხები და ტანი, შემდეგ ერთვება ხელები);
- **ვარჯიში** - მოსწავლეები დგანან კოლონად, მასწავლებელი კი 2-მ-ის დაშორებით და აწვდის ბურთს. მოვარჯიშე ასრულებს ბურთის მიღებას ქვემოდან ორი ხელით (უბრუნებს ბურთს მასწავლებელს), გარბის და დგება კოლონის ბოლოში;

### **ცნება - გადაცემები**

არსებობს გადაცემის შესრულების ორი ხერხი ( ორი ხელით ზემოდან და ცალი ხელით ზემოდან ) და მათი რამდენიმე ნაირსახეობა.

- **ვარჯიში** - გადაცემის შესასრულებლად მოსწავლეები დგანან საწყის მდგომარეობაში და ასრულებენ გადაცემის იმიტაციას. მასწავლებელი ყურადღებას აქცევს ფეხებისა და სხეულის მდგომარეობას, ხელების და მტევნების განლაგებას. თითები მაქსიმალურად გაშლილი და ოპტიმალურად დამაბულია; (ვარჯიში მეორდება მრავალჯერ);
- **ვარჯიში** - სირბილით გადაადგილების შემდეგ (სხვადასხვა მიმართულებით) მოსწავლეები დგებიან გადაცემის შესასრულებელ საწყის მდგომარეობაში და ასრულებენ გადაცემის იმიტაციას;
- **ვარჯიში** - წველის ერთი მოთამაშე ზუსტად აწვდის ბურთს პარტნიორს, რომელიც ასრულებს გადაცემას ზემოდან. პირველი მოვარიშე იჭერს ბურთს და ისევ აწვდის პარტნიორს;

### **ცნება - დარტყმა**

- **ვარჯიში** - მოსწავლეები ასრულებენ ნაბიჯს, შეჩერებით ნაბიჯს და ხელების მოქნივითი მოძრაობით ხტომს ზევით;
- **ვარჯიში**. მოსწავლეები დგანან წვეილებში, ერთმანეთის პირისპირ 3-4 მ-ის დაცილებით. ერთი მოვარჯიშე მარცხენა ხელით აგდებს ბურთს ზევით და ახორციელებს პარტნიორზე დარტყმით მოქმედებას;
- **ვარჯიში**. მოსწავლეები დგანან კედლიდან 4-5 მ-ის დაცილებით და ახორციელებენ ბურთზე დარტყმას გამართული ხელის მტევნით ისე, რომ ბურთი დაეცეს იატაკზე კედლიდან 1მ. დაშორებით, ხოლო შემდეგ იატაკიდან არეკლილი ბურთი მოხვდეს კედელს და მოვარჯიშეს დაუბრუნდეს უკან, რათა ისევ განახორციელოს დარტყმა;