

დანართი

თემა - მძლეოსნობა
ტიპური აქტივობები - რბენებზე
რბენითი სპეციალური ვარჯიშები: <ul style="list-style-type: none">• რბენა ადგილზე მუხლის მაღლა აწევით;• რბენა წინსვლით მუხლის მაღლა აწევით;• რბენა ცერებზე გაშლილი ფეხით;• ხტომები ფეხიდან-ფეხზე (ირმის ნახტომი);• რბენა წვივის უკუქნევით;• წახტომები და სხვა.
რბენის ტექნიკის შესწავლა: <ul style="list-style-type: none">• ხელების მოძრაობის შესწავლა ადგილზე და მოძრაობაში;• ფეხის სწორი მოძრაობის შესწავლა;• ტერფის დადგმის შესწავლა;• ტერფის საყრდენი ფაზიდან გატანის შესწავლა.
რბენებში საწყისი მდგომარეობის შესწავლა <p><i>დაბალი საწყისიდან რბენის შესწავლა;</i> დაბალი საწყისისას არის 3 ძახილი "საწყისზე, ყურადღება, წინ";</p> <p>მდგომარეობა - „საწყისზე“ მოქმედების შესწავლა:</p> <ul style="list-style-type: none">• მოსწავლე დგას საწყისი ხაზიდან 1,5-2 მ. მოშორებით.• ძახილზე "საწყისზე" მიემართება საწყის ხაზთან, წესების შესაბამისად იკავებს სასაწყისე მდგომარეობას. <p>„ყურადღება“ მდგომარეობის შესწავლა:</p> <ul style="list-style-type: none">• ძახილზე "ყურადღება" მოსწავლე იკავებს სათანადო მდგომარეობას და ამის შემდეგ წყვეტს ყველანაირ მოძრაობას. <p>ძახილზე „წინ“ ან სხვა სასაწყისე ნიშანზე საწყისიდან გასვლის შესწავლა:</p> <ul style="list-style-type: none">• ძახილზე "წინ" მოსწავლე სწრაფად გადის საწყისიდან და იწყებს რბენას. <p>მაღალ საწყისიდან რბენის შესწავლა; მაღალი საწყისისას არის ორი ძახილი "საწყისზე და წინ";</p> <ul style="list-style-type: none">• მოსწავლე დგას საწყისი ხაზიდან 1,5-2 მ. მოშორებით.• ძახილზე "საწყისზე" მიემართება საწყის ხაზთან, წესების შესაბამისად იკავებს მისთვის სასურველ მდგომარეობას; <p>ძახილზე „წინ“ ან სხვა სასაწყისე ნიშანზე საწყისიდან გასვლის შესწავლა:</p>

- ძახილზე "წინ" მოსწავლე სწრაფად გადის საწყისიდან და იწყებს რბენას.

რბენები:

- რბენები სხვადასხვა მანძილზე დროის აღრიცხვით და დროის გარეშე;
- რბენები გრძელ მანძილზე დროის აღრიცხვით და დროის გარეშე;
- ადგილმდებარეობაზე რბენები;
- რბენები აღმართის და დაღმართის გამოყენებით.

ტიპური აქტივობები - სპორტულ და სალამქრო სიარულზე

სპეციალური ვარჯიშები სპორტული სიარულისთვის:

- სიარული ცერებზე;
- სიარული ქუსლებზე;

სპორტული სიარულის ტექნიკის შესწავლა:

- ფეხის მოძრაობის შესწავლა დანაწევრებით;
- ფეხების და ხელების სინქრონული მოძრაობა დანაწევრებით;
- სწრაფი სიარული ტექნიკის გამოყენების გარეშე;
- სპორტული სიარული სწრაფ ტემპში ტექნიკის გამოყენებით.

სპორტული სიარულის შემსწავლელი ვარჯიშები:

- სწრაფი სიარული ქუსლებზე;
- სიარული თემოს ჩაგდებით ნელ და სწრაფ ტემპში;
- სწრაფი სიარული თემოს წინ გატანით.

ტიპური აქტივობები - ხტომებზე

სპეციალური ვარჯიშები ხტომებზე:

- ხტომები ორი ფეხით;
- ცალ ფეხზე ხტომები ბარიერის გარეშე;
- გამორბენის შედეგ ირმის ნახტომები;
- წახტომები ცალ ფეხზე ადგილზე და მოძრაობაში;
- სიმაღლეზე შეხტომები და სხვა.

ხტომების ტექნიკის შესწავლა

ხტომები შედგება ოთხ ფაზისაგან: გამორბენი, არეკნი, ფრენი და დახტომი.

- დახტომის შესწავლა:
დახტომისას მოსწავლემ აუცილებლად უნდა შეასრულოს რბილი დახტომი მუხლებში მოხრით და ჩაჯდომით;
- გამორბენის და არეკნის შესწავლა:
გამორბენის და არეკნის შესწავლა უნდა დავიწყოთ ადგილიდან და მცირე გამორბენიდან ხტომის შესწავლით, გამორბენის გადაზომვის შესწავლა, ხტომებისას აქცენტი გაკეთდეს არეკნზე;
- არეკნის და ფრენის ფაზის შესწავლა:
არეკნის ფრენის შესწავლისას აქცენტი გამახვილდეს სწორი კუთხით გასვლას, ფრენის ფაზაში, ფეხების აწევაზე და წინ გატანაზე.

სიგრძეზე ხტომის შემსწავლელი ვარჯიშები

- ხტომა ადგილიდან;

- ხტომა მოკლე გამორბენით;
- ხტომა სწრაფი გამორბენით;
- ხტომა სიმაღლეში;
- ხტომა მანძილზე (მაგ. 5 × 10 ნახტომი რაც შეიძლება შორს);
- ხტომის გამორბენი დროზე (მაგ. 5 × 10 რაც შეიძლება სწრაფი გამორბენი).

ტიპური აქტივობები - ტყორცნებზე

ტყორცნის სპეციალური ვარჯიშები:

- სატყორცნი მოძრაობის შესწავლა საგნის გარეშე(იმიტაცია);
- სატყორცნი მოძრაობის შესწავლა საგნის გამოყენებით;
- სხვადასხვა ვარჯიშები ტანვარჯიშულ კედელთან;
- სხვადასხვა ვარჯიშები წყვილებში და სხვა.

ტყორცნის ტექნიკის შესწავლა

მოძრაობები ტყორცნებში შეიძლება დაიყოს შემდეგ ფაზებად:

- ადგილიდან მცირე წონის ბურთის და ტენილი ბურთის დაკავების, საწყისი მდგომარეობის და ტყორცნის შესწავლა;
- გამორბენით მცირე წონის ბურთის და ტენილი ბურთის დაკავების, საწყისი მდგომარეობის და ტყორცნის შესწავლა;
- მტყორცნელის გაჩერება (თავშეკავება).

ტყორცნების შემსწავლელი ვარჯიშები

1. მცირე წონის ბურთის ტყორცნა ცალი ხელით.

- ადგილიდან მცირე წონის ბურთის ტყორცნა;
- მუხლზე დგომით მცირე წონის ბურთის ტყორცნა;
- სამ ნაბიჯიან რითმში მცირე წონის ბურთის ტყორცნა;
- ხუთ ნაბიჯიან რითმში მცირე წონის ბურთის ტყორცნა და სხვა.

2. ტენილი ბურთის ან ოდნავ დამძიმებული ბურთის ტყორცნა ორი ხელით.

- ტენილი ბურთის ან ოდნავ დამძიმებული ბურთის მიწაში ტყორცნა;
- მჯდომარე მდგომარეობიდან ტენილი ბურთის ან ოდნავ დამძიმებული ბურთის ტყორცნა;
- მუხლზე დგომ მდგომარეობიდან ტენილი ბურთის ან ოდნავ დამძიმებული ბურთის ტყორცნა;
- სამ ნაბიჯიან რითმში ტენილი ბურთის ან ოდნავ დამძიმებული ბურთის ტყორცნა;
- თავზემოდან ტენილი ბურთის ან ოდნავ დამძიმებული ბურთის ტყორცნა წინ და უკან და სხვა.