

დანართი

ტიპური აქტივობები კარატეში

სპეციალური ვარჯიშები:

- მოძრაობაში ფეხის დარტყმის იმიტაცია;
- მოძრაობაში ხელის დარტყმის იმიტაცია;
- გაწელები და სხვა.

ცნება- დგომები

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.

განივი დგომი-ორივე ფეხი ერთ დონეზეა განლაგებული, ტერფები ერთმანეთის პარალელურად, 30-40სმ-ის მუხლის სახსარში ოდნავ მოხრილი. ხელებიც ანალოგიურად მუცლის პირდაპირ ერთ დონეზე.

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.

ცნება- გადაადგილება

დგომების დემონსტრირება, გადაადგილება სხვადასხვა მიმართულებით.

- **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.

ცნება- დაცვები

მოწინააღმდეგის შეტევის დროს თავდაცვითი ილეთების (ბლოკების) შესრულება.

ხელის ბლოკების ნაირსახეობა: შიგნიდან გარეთ ტანის და თავის სიმაღლეზე, გარედან შიგნით თავის და ტანის სიმაღლეზე, დაბლიდან ზევით თავის დასაცავად.

- **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;

ცნება - შეტევები

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