

პროგრამის შინაარსი

ფრაგმენტები ცეკვებიდან:

1. "დავლური-ქართული";
2. შერჩევით: "აჭარული", "მთიულური" და ა. შ.

ცეკვის ელემენტები:

- ძირითადი სვლები (*წინსვლა, უკუსვლა, გვერდზე სვლა*);
- გასმები;
- ჩაკვრების ნაირსახეობები;
- მარტივი ცერილეთები.

ვარჯიში:

- ძელთან და შუა დარბაზში;
- მალალ ერგცერზე აწევ-დაწევა (*8, 4, 2, 1 თვლაზე*);
- თავისუფალი ფეხის ერგცერის დაკვრა იატაკზე (*2, 1 თვლაზე*);
- ერგცერების რიგ-რიგობით დაკვრა იატაკზე;
- სამდაკვრითი მოძრაობა.

გასმების მოსამზადებელი ვარჯიშები:

- სადა, სრიალა გასმა;
- სადა ჩაკვრის მოსამზადებელი ვარჯიში.