

გორგობსა სკლია კეთილგან

საქართველოს სსრ შრომითი კავშირების და სპორტის სახელმწიფო კომიტეტის და საქართველოს რესპუბლიკის სახელმწიფო კომიტეტის მიერ

გორგობსა სკლია კეთილგან

გორგობსა სკლია კეთილგან

## თაობათა ესტაფეტა გრძელდება



ომში ამ ბავშვების არც მამები უფილან და იქნებ, არც მამები. სურათზე იმგადახდებოდა მესამე თაობას უცქერით უცნობი ქარის-კაცის საფლავთან. შეიძლება ამ ნორჩებმა ზუსტად არც ამ საფლავი-სამხილოს მწიფეწილობა იცოდნენ, მაგრამ ბავშვური გუშანით კი იგრძნობენ, რომ სერიოზულ საქმეს ასრულებენ. ისინი საქართველოს ფიზკულტურის ინსტიტუტთან არსებული ბავშვთა ექსპერიმენტული სკოლის მოსწავლეები არიან, რომლებმაც გამარჯვების დღის წინ წარმატებით ჩააბარეს ნორჩი სპორტსმენებისათვის გათვალისწინებული ნორმები.

## აღმართი ჯანმრთელობა

### გულანდილი სიბერის სიკვამლე

მთავარი გაუსწორო სიბერის ლეს, მტკიცედ საკითხზე საუბარს თავი არ აარილო, ეცადო ბოლომდე გაერკვე იმ პრობლემათა წყებაში, რომელიც გაწუხებს მთელ მამის დასაღწე მათი წარმოშობის ჰერმეტიკ მიზეზებს და გადასწავლენ გასაღებსა და მათგან. მესამე ამას — ჩათვალე, რომ წარმატებისკენ საჯარის ნახევარი დაძლეულია.

ამა, გახსენებ რამდენჯერ უფილან, რომ თავი მოგვიტყუებოდა, დაგვიტყუებოდა თვალს და არ შეგვიშინებოდა“ დიდი თუ პატარა შედეგები — სხვისი და ჩვენიც. ბევრი კი იმასაც ფიქრობდა, რომ საქართველო თვალს ავარილობით პრობლემა და იგი თავისთავად გაქრებოდა. სირაქულას მსგავსად, სირად თავს კვირამი ემაღლებოდა და ჭიუტად უცდილობდა არაფერი შეგვეშინა ირგვლივ. თუკი რაფორ არა? რაღა წარმატებებზე, მოაფიქრე შედეგებსა და რეკორდებზე ჩამოვარდნილი სიტყვა, ან შშლს ნორჩების ჩამოვარდნილი ოქმებზე მიღებულ და საქმე. აველა დაუფიქრებო, ერთხანად ეღობებოდა. უფრო მეტიც, ახლა უკვე გვიღობებოდა თავი კვირამი და ჩამოვარდნილი რაც შეიძლება მალა, სხვებზე მალა აველია.

ველაფერ ამზე დაფიქრი ამოვარდნილი ერთ-ერთ ბოლო დღეს, როცა ვიქცე საქართველოს სახელმწიფო ფიზკულტურის ინსტიტუტის საექტო დარბაზში. აქ სტუდენტებთან და უმაღლესი სკოლის მასწავლებლებთან შესავედრად მოვიდა საქართველოს კომპარტიის ცენტრალური კომიტეტის პირველი მდივანი ჯ. პატიაშვილი. იმისათვის კი არ მოსულა, რომ წარმატებებზე ელა-

## ის, რას ადავნიანური

რაკა (თუმცა, ბოლო ხანს რესპუბლიკის კარგი მანვენებლები აქვს დიდი სპორტის მასობრივ განვითარებაში), არამედ იმისათვის, რომ სპეციალისტებთან, მომავალ სპორტულ მუშაკებთან ხმამაღლა განესაჯათ ფიზკულტურულ-სპორტული მოძრაობის შემდგომი განვითარება, გამოენახათ ჯერ კიდევ არსებულ ნაკლოვანებათა დაძლევის გზები.

არც თუ ისე დიდი ხნის წინათ დელამიწის მცხოვრებთა მხოლოდ უმნიშვნელო ნაწილი მისდევდა ფიზკულტურას, მაშინ 'პორტულ ტანსაცმელში გამოწყობილ ადამიანებს, ენთუზიასტებს, ზოგჯერ ახირებულმდებ უწოდებდნენ. დღეს კი მათ დიდი პატივით ვისვენებთ, როგორც ფიზკულტურულ-სპორტული მოძრაობის პიონერებს, მაგრამ ასე თუ ისე ფიზკულტურა კარგა ხანია გასცდა პობის ვიწრო ჩარხებს. იგი გარდაუვალი იქცა.

არც ის არის ახალი ამბავი, რომ კაპობრითობის ისტორია — ეს არის ფიზიკური და სულიერი საწყისების პარმონიულად შერწყმისა-კენ სწრაფვა და ვინც არ უნდა გამოსულიყო ამ შეხვედრაზე: კალარსანი პროფესორი, ტემპერამენტანი სტუდენტი ან პარტიული ხელმძღვანელობის წარმომადგენელი — თითოეული მათგანის სიტყვაში ეს აზრი შეიმჩნეოდა.

ლაბარაკობდნენ იმაზეც, რომ ჩვენ, საბჭოთა ხალხს ყველაზე უფრო ხელგვეწიფებდა მივალწიოთ ადამიანის სანუკვარ ოცნებას — მივალწიოთ იდეალურ პარმონიულობას, სინამდვილედ ვაქციოთ იგი. დღეს ისე არაფერს უწევს ისეთ ფართო აქტიურ პრობაგანდას, როგორც იმას, რომ რეგულარულად მივდიოთ ჯანსაღ ცხო-



## გამარჯვების დღეს, 9 მაისს

სტარტს აიღებს მშვიდობის რიგით 41-ე ველობობოლა. იგი სამი ქვეყნის, ჩეხოსლოვაკიის, პოლონეთისა და გდრ-ის ტერიტორიაზე გაივლის. ორგანიზატორებმა გაზეთების 'რუდე პრავოს', 'ტრიბუნა ლულუს' და 'ნოიეს დოიჩლანდის' რედაქციებმა მრბოლებს სიხსნელები შესთავაზეს: პირველად რბოლის ტრასას საშიდან ორი ქვეყნის დედაქალაქს, პრაღასა და ვარშავას აუვლის გვერდს.

რბოლას, რომელიც 13 ეტაპს მოიცავს და საერთო სიგრძით 2004

კილომეტრია, სტარტი ბრატისლავაში ექნება, ფინიში — ბერლინში. საბჭოთა კავშირის ნაჭრების უფროსი მწვრთნელის ალექსანდრე გუსიატნიკოვის აზრით ტრასას შორმანდელზე უფრო რთული პროფილისაა ჩვენი გუნდის შემადგენლობაში არიან ტრანკენტელი ჯამოლოდინ აბდუჟაპაროვი, კუბი-შეველები ასიატ საიტოვი და სერგეი უსლაშინი, რიგული პეტრ უგრიუმივი, კიეველი ვლადიმირ პულნიკოვი, გორკული დმიტრი კონიშევი. სათადარიგთა კუბიშეველი პაველ ტრანკოვი.

## ვიც მოიპოვებს საბჭურს?

როგორც იცით, ამ ცოტა ხნის წინ ბაქოში დამთავრდა 16 და 20 წლამდე ასაკის მოქალაქე გოგონათა მსოფლიო პირველობის საბჭოთა ზონალური ტურნირი, რომელშიც პირველი ადგილი გარდა-შენლმა ოსტატმა ქეთევან კახიანმა დაიკავა.

გუშინ თბილისის ქაღრავის სასახლეში საზეიმოდ გაიხსნა ქე-

თევან კახიანისა და ქეთევან არახაძის მატჩი. წილისურის მიხედვით, I პარტიაში თეთრი ფიგურებით ქეთევან კახიანი ითამაშებს. შეგახსენებთ, რომ მათ შორის გამარჯვებული შემოღობობზე 20 წლამდე ასაკის გოგონათა მსოფლიო პირველობაში იასპარეზებს (ავსტრალია), დამარცხებული კი ვეროპის პირველობაზე.

საზენი თვალსაზრისი. შესაძლებელია, ყველაზე მთავარი ჩვენ ცხოვრებაში ისაა, რომ იყო ერთგული, თანამდევრული საკუთარი თავისადმი, ხანუ-ზოხადში, მეგობრებისადმი. ჩვენ უკვე არაერთხელ მოგვიცხვია თქვენი ურთიერება იმისათვის, თუ როგორ რეაგირებდა თანამდევრულად შეაქვს თავისი წვლილი ერის გაქანსალების საქმეში საქართველოს პარტიულ ხელმძღვანელობას.

გახსენებთ ამ რესპუბლიკისთვის საქმიად ჩვეულებრივი ფაქტი. საქართველოს კომპარტიის ცენტრალური კომიტეტის პირველი მდივანი მონაწილეობდა რესპუბლიკის სპორტსაქციის კოლეგიის მუშაობაში, როდესაც იქ ყველაზე მწიფეწილობის საკითხებს განიხილავდნენ. შეესაღებებოდა დაგვიანებებით, რომ არცთუ ბევრი პარტიული ხელმძღვანელი — რაინოვლიდან დაწყებული დიდი მასშტაბით დამთავრებული — ერევა საჭოთა

ფიზკულტურის ხამუშაო მომენტებში ასე კონკრეტულად.

ჩვენ ყველა ვუსვამთ ხაზს მწიფეწი, მტკიცე კავშირს ფიზკულტურულ საქმეებში პარტიულ დაინტერესებებსა და ამ საქმეებში წარმატებებს შორის, რომელიც ხშირად არცაა თვალში საცემი.

დიდი საქმეა, როდესაც მხარდაჭერას გრძობ მეგობრებში, თანამებრძოლებში, თანამოაზრებში. დიდი საქმეა, როდესაც იცი, რომ ვიღაცას უხარია შენთან ყოფნა, ეხმარ შენი და გვერდში ვიდგას. და თუ ასეთი მეგობარი, ასეთი თანამოაზრე და თანამებრძოლი პატივცემული, მწიფეწი, გულბანი და ძლიერი ადამიანია, მაშინ გამარჯვებაც მოდის და საქმეში ხიხარულიც.

ამ აზრის რაც შეიძლება ხრწაფად შეგნება და შეხამებისად მოქმედება ყველახათვის ძალზე ხასარგებელია.



დიდი სამამულო ომში საბჭოთა ხალხის გამარჯვების დღესასწაულის წინ საქართველოს სსრ ფიზიკური კულტურისა და სპორტის სახელმწიფო კომიტეტში ტრადიციულად ეწყობა სპორტსაქციის კოლეგიის წევრების შეხვედრა დიდი სამამულო ომის მონაწილე ფიზკულტურისა და სპორტის ვეტერან მუშაკებთან. ეს სურათი, რომელიც 'რუდელოს' ფოტოკორესპონდენტმა ალექსანდრე კოტორაშვილმა გუშინ გადაიღო, ამ შეხვედრის ერთ ფრაგმენტს ასახავს.

სპორტსაქციის მთავარი სპორტული სამართავლოს ცნობა

გორგობსა სკლია კეთილგან

საქართველოს წარგზავნილთაგან 1986 წელს მსოფლიოსა და ევროპის ჩემპიონის წოდება მოიპოვა 3 სპორტსმენმა, 1987 წელს — 14-მა მსოფლიოს და ევროპის თახის მფლობელი 1986 წელს გახდა 3 ათლბა, 1987 წელს — 5. 1986 წელს სსრ კავშირის ჩემპიონატებში გამარჯვებული იყო — 14, 1987 წელს — 29 სპორტსმენი.



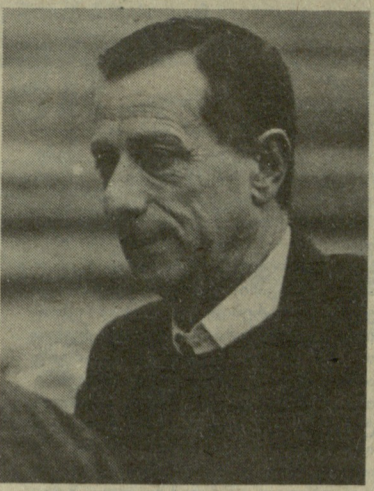




გულშემატკივრის კუთხე

დამსახურებული გულშემატკივრის წოდება რომ არსებობდეს, პირველ ყოვლისა, გურამ ქავთარაძეს მივაბიძგებდი. თუმცა ის, რომ ბატონი გურამი თბილისის „დინამოს“ ოსტატ ფეხბურთელთა გუნდის გულშემატკივართა კლუბის პრეზიდენტად აირჩიეს, უკვე იყო საუკუნო გუნდისადმი მისი ერთგულუბის აღიარება და დაფასება.

დენეროპროტროვსკში ანალოგიური კლუბი უშვებს სხვადასხვა სახის სუვენირებს: „დენარის“ ვიშნელებს, ყელსახვევებს და ა. შ. ასეთი სახის სუვენირების გამოშვებას არ აპირებთ?



ნიკიერი ბიჭები. ვერ აღრვა მათს პროფესიულ ღირსებებზე ლაპარაკი, მაგრამ იმედი მაქვს, მომავალში გაგვახარებენ. არ მინდა კონკრეტულად დავასახელო, მაგრამ რამდენიმე ყმაწვილის იმედი ნამდვილად მაქვს. წლეულს იგონება წინსვლა მარშინდელთან შედარებით და ეს გემეტებს რწმენას, რომ მდგომარეობა ნელ-ნელა გამოსწორდება.

იმ მატჩებში, რაც ვინახავ, ვეღარ დიდი შთაბეჭდილება რომელიც მოხდება? — 1960 წლის სექტემბერში თბილისის „დინამოს“ ვეღარ დიდი შთაბეჭდილება რომელიც მოხდება? — 1960 წლის სექტემბერში თბილისის „დინამოს“ ვეღარ დიდი შთაბეჭდილება რომელიც მოხდება?

გაინს ოპტიმისტები ვართ

როგორ ჩამოყალიბდა გულშემატკივართა კლუბი? — სტადიონის დირექციის, აგრეთვე ვეტერან ფეხბურთელთა თაოსნობით საფუძველი ჩაეყარა გულშემატკივართა კლუბს, რომელმაც უნდა იტვირთოს გულშემატკივართა ერთ კოლექტივად გაერთიანებისა და ფეხბურთის პროპაგანდის საქმიანობა მსხვილ საშუალებებით და მსხვილ საშუალებებით. მასში სხვადასხვა ჯგუფები და პროფესიის წარმომადგენლები გაერთიანდნენ. შეიქმნა სხვადასხვა სახის სექციები, განაწილდა ფუნქციები: კლუბის წევრთა შორის, გაიხსნა ანგარიში პირველი მაისის რაიონის სახელმწიფო ბანკში... ერთი სიტყვით, შეუდევით მუშაობას, მაგრამ, ვფიქრობ, ვერაფრით ძალიან ნელი ტემპით შედივართ წინ. საუბედუროდ, ვერ კიდევ ბევრია ბიუროკრატიული ბარიერი...

ლეტენების გამოშვებას. მეგალითად, ევროპის მომავალი ჩემპიონატისთვის გვიდა გამოცემა სპეციალური ცნობარი, მაგრამ წინააღმდეგობებს აქაც წააწყდით: ქალაქის მოგონი დაწყებული მთავლიტის ნებართვამდე ყველაფერი პრობლემა ყოფილიყო.

ბატონო გურამ, პირველად როლის იყავით ფეხბურთზე? — 1945 წელს, თბილისში წლის ვიყავი. მას შემდეგ, შეიძლება ითქვას, თბილისში ჩატარებული არც ერთი მატჩი არ გამოცდენია. შემოდიდა გაიხსენო ერთი გამოცემა: 1954 წელს გორში ვიყავი შეტყობაზე და ვერ მოვახერხე დავსწრებოდი საფრანგეთის ერთ-ერთი გუნდის თამაშს; სადაც ცნობილი ფეხბურთელი სიზოვსკი გამოდიოდა.

როს მედლები. ეს პირველი სიყვარულივით განუყოფელია. 1981 წლის 13 მაისი უდიდესი სიამაყე და სიხარულია ჩემთვის, მაგრამ 1964 წლის 18 ნოემბერს მაინც ოდნავ წინ ვაყენებ.

დღე დაიყოფილა ქართული ფეხბურთის ზღა? — ვკითხავთ, როგორ აპირებთ მდგომარეობის გამოსწორებას ბევრთა ფეხბურთის ორგანიზაციული საკითხების მოგვარების, დანერგვის გარეშე.



გალავერი

ეს ახრი თავიდან ფიქსურტორის მანქანებზე და ავთანდილ მანგაძეს მოუვიდა და სკოლის დირექტორის, ჯულიანო ქარჩავას გაუზიარა — კარგი იქნება, თუ მებურთეკლასელების ბაზაზე ფეხბურთის კლასს გახსნიან.

ყველაზე მეტად იმან გაახარა, რომ მათი კლასი სახელგანთქმული ფეხბურთელის მიხედვით მესხის სკოლის „ავაზას“ წევრი გახდა. სწორედ ამ სკოლის მწვერთელმა სერგო სულაქველიძემ შეარჩია შეიძლება მეტეუთე კლასიდან 30 ბავშვი.

ბულ, დღის კლასში აგრძელებენ სწავლას.

თე ამ კლასისა ის ვახლავთ, რომ იმ დროს, როდესაც მშობლები მუშაობენ, ბავშვები უმეთვალყუროდ არ არიან.



ამ მხრივ მართლაც გვიჭირს. ფეხბურთის თამაშის დროს წაქცევა, ცხლივა, გამორიცხვა არ არის, ასფალტზე დაცემა კი, მოგვსუნებთ, მტკივნეულია. სკოლის ტერიტორიაზე არის პატარა მიწის მოედნის მოწყობის საშუალება, მაგრამ ამისათვის სამი ხის მოჭრა საკმარისი სხვა მხრივ პრეტენზიები არა გვაქვს.

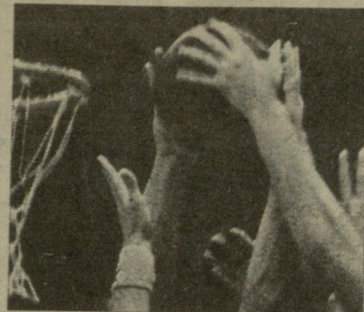
სამოტივაციო უნდა იყოს! პირველი კლასი სტადიონზე დაიწყო. ბათუმის მახლობლად ანგოსის სპორტულ კომპლექსზე უამრავმა ბავშვებმა მოიყარა თავი, რათა მათთვის უნდა იყოს ასპარეზობისათვის თვალყური ედევნებინათ. ეს იყო პროფესიონალების ნებუთფლობითი ფიქსურტორულ-სპორტული საზოგადოების რესპუბლიკური საბჭოს მიერ ორგანიზებული შეჯიბრება „მთელი ბრიგადით სტადიონზე“.



საპროტა კავშირის ჩამოშორება ფეხბურთში

გათავაზობთ სსრ კავშირის საფეხბურთო ჩემპიონატის IX ტურის შედეგად...

Table with columns for teams and scores. Includes teams like 'დინამო' and 'სპარტაკი'.



27 აპრილი. საქართველოს პოლიტექნიკური ინსტიტუტი (თბილისი)...

მსოფლიო ტექნიკური შედეგები

ლიმპილი (8), ხუხაშვილი (8), დვალი (2), შარაშენიძე (2)...

საპროტა კავშირის ჩამოშორება ფეხბურთში

გათავაზობთ I ლიგის ფეხბურთული საკავშირო გათამაშების VII ტურის მატჩები...

Table with columns for teams and scores. Includes teams like 'დინამო' and 'სპარტაკი'.

„ჩემპიონის თასის“ ლაუჩაბი

„ჩემპიონის თასის“ გათამაშება სტუდენტ ალმატურთელთა ყველაზე პოპულარული ტურნირია...

პროტა კავშირის ჩამოშორება ფეხბურთში

გარდა შემოთავაზებული ჯილდოს ჩემპიონ კოლექტორს გიორგი კიდეც ერთი პრიზი, რომელიც დაწესებული იყო ყველაზე ტექნიკური გუნდისთვის...

დ. უილიამსის გუნდი გაპარჯვებით იწყებს

გუშინ „ლოკომოტივის“ სტადიონზე გაიმართა II ლიგის IX ზონის პირველი კალენდრული მატჩი ფეხბურთში...

Table with columns for teams and scores. Includes teams like 'დინამო' and 'სპარტაკი'.

პროტა კავშირის ჩამოშორება ფეხბურთში

გამარჯვების დღისადმი მიძღვნილ ვეტერან კალათბურთელ ვაჟთა საკავშირო ტურნირზე, რომელიც ტარდება დღეობით...



Large advertisement for 'პროტა კავშირის ჩამოშორება ფეხბურთში' with a list of teams and scores.



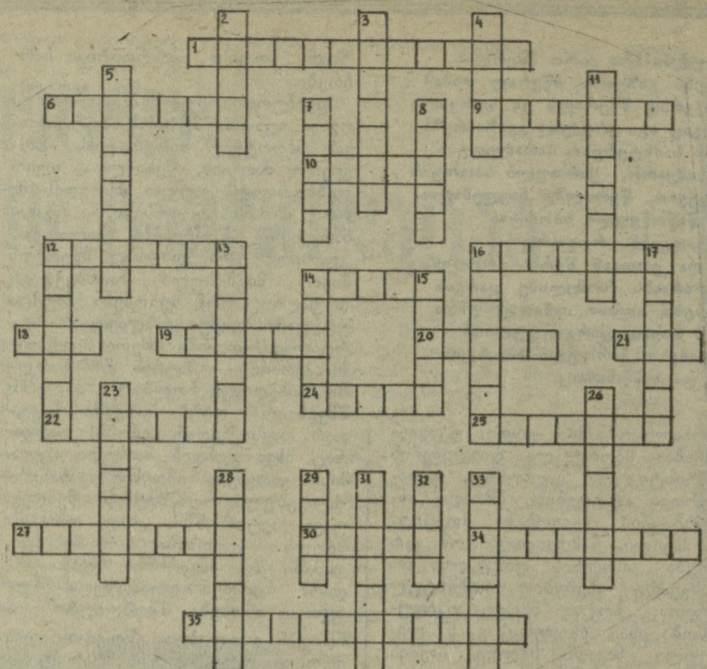


კვირიდან კვირამდე

კროსვორდი

„კომსოლომსკაია პრავდა“ — 8 მაისი. „ვინ გულშემატივობს...“

თარაზულად: 1. არგენტინელი ფეხბურთელი, 1986 წლის მსოფლიო ჩემპიონი; 6. ესპანეთის საფეხბურთო კლუბის „ბარსელონას“ თავდასხმელი, ეროვნული ნაკრების წევრი; 9. XIII მსოფლიო ჩემპიონატის მონაწილე ბელგიელი ფეხბურთელი; 10. ცნობილი ინგლისელი მოჭადრაკე; 12. იტალიელი ფეხბურთელი, რომელიც ამერიკის შეერთებულ შტატებში თამაშობდა, წარსულში ეროვნული ნაკრების წევრი; 14. ვერობის ერთ-ერთი საუკეთესო მცველი, საფეხბურთო კლუბის „მონაკოს“ წევრი; 16. ბრაზილიელი ფეხბურთელი, მსოფლიო ჩემპიონი; 18. ბრაზილიელი ფეხბურთელი, თავდასხმელი; 19. 1981 წლის ვერობის თასების მფლობელთა თასის ფინალური მატჩის მონაწილე აღმოსავლეთ-გერმანელი ფეხბურთელი; 20. შოტლანდიელი ფეხბურთელი; 21. ნორვეგიელი მითხილამურე ვაიკი; 22. საბჭოთა კავშირის ფეხბურთელი ნაკრების თავდასხმელი, 1960 და 1964 წლების ვერობის ჩემპიონატების ფინალური მატჩების მონაწილე; 24. თუგისლავიელი მწვრთნელი ფეხბურთში; 25. პოლანდიელი ფეხბურთელი, მსოფლიოს ორგზის ვიცე-ჩემპიონი; 27. X მსოფლიო ჩემპიონატის მონაწილე ბრაზილიელი ფეხბურთელი; 30. ვერობის საკლუბო გუნდი ფეხბურთში; 34. დანიის საფეხბურთო კლუბი; 35. ბელგიელი ფეხბურთელი.

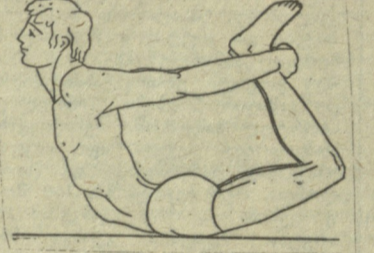


როელი; 7. ფრანგი ფეხბურთელი, 1984 წლის ვერობის ჩემპიონი; 8. XII მსოფლიო ჩემპიონატის მონაწილე იუგოსლავიელი ფეხბურთელი; 11. ბელგიის საფეხბურთო კლუბი; 12. ინგლისელი მწვრთნელი ფეხბურთში; 13. 50-იანი წლების საბჭოთა კალათბურთელი; 14. 1986-87 წლების ინგლისის საფეხბურთო ლიგის საუკეთესო ბომბარდირი; 15. 60-იანი წლების საფრანგეთის ფეხბურთელი ნაკრების მეკარე; 16. ჩეხოსლოვაკიელი ფეხბურთელი, 1976 წლის ვერობის ჩემპიონი; 17. ინგლისის საფეხბურთო კლუბის „ლივერპულის“ ახლანდელი შემადგენლობის ცენტრფორვარდი; 23. მსოფლიოს ექს-ჩემპიონი კადრაკში; 26. გერმანელი თავდასხმელი, 1974 წლის მსოფლიოს ჩემპიონი ფეხბურთში; 28. XII მსოფლიო ჩემპიონატში მონაწილე პერუელი ფეხბურთელი; 29. ჩეხოსლოვაკიელი პოეზიტი, კალგარის ზამთრის ოლიმპიური თამაშების მონაწილე; 31. საბჭოთა კავშირის თასის მფლობელი გუნდი ფეხბურთში; 32. გერმანიის დემოკრატიული რესპუბლიკის ფეხბურთელი ნაკრების ყოფილი მეკარე; 33. დიდი ბრიტანეთის ერთ-ერთი საუკეთესო საფეხბურთო კლუბი.

სპორტპროგნოზი. მონაწილეები. დაიწყო სპორტული ტრენინგები...

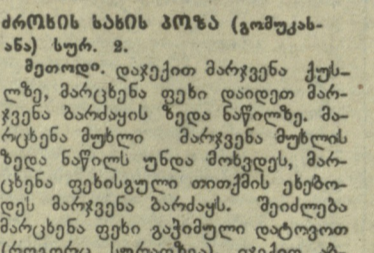
იოგა-ჯანმრთელობის სამსახურში

მშვიდობის პოზა (ჯანურასანა) სურ. 1. პოზა მომართულ მშვიდობს გვაგონებს. ზურგი შეივსება მოღუნული. ეს პოზა კობრისა და კალიის პოზების კომბინაციაა...



მეთოდი. დაწვეით იატაკზე სახით ქვემოთ, ხელები გვერდებზე გავიწყოთ, კუნთები მოაღუნეთ. მობარეთ ფეხები მანამ, სანამ შეძლებთ ელასტიკურობას.

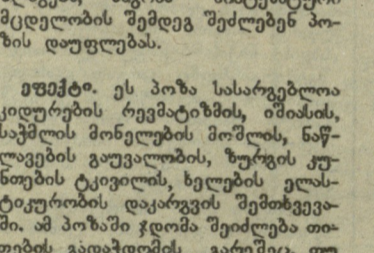
მშვიდობის პოზა (ჯანურასანა) სურ. 2. მეთოდი. დაწვეით მარჯვენა ქუსლზე, მარცხენა ფეხი დაიდეთ მარჯვენა ბარძაყის ზედა ნაწილზე. მარცხენა მუხლი მარჯვენა მუხლის ზედა ნაწილს უნდა მოხვედეს...



მეთოდი. დაწვეით მარჯვენა ქუსლზე, მარცხენა ფეხი დაიდეთ მარჯვენა ბარძაყის ზედა ნაწილზე. მარცხენა მუხლი მარჯვენა მუხლის ზედა ნაწილს უნდა მოხვედეს...

სამსახურში

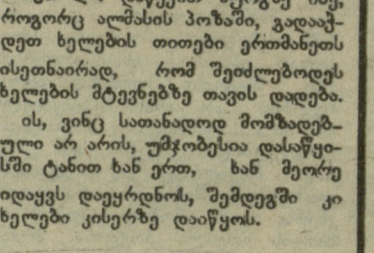
საქმის მონელება გაძლიერდება. ეს პოზა ძლიერ სასარგებლოა იმთავის, ვისაც ნაწლავების გაუვალობა აწუხებს...



მეთოდი. დაწვეით ზურგზე ისე, როგორც აღმასის პოზაში, გადაადრეთ ხელების თითები ერთმანეთს ისეთიანი, რომ შეიძლება დაეხებოდეს ხელების მტევნებზე თავის დადგენა.

სამსახურში

ეს პოზა აერთიანებს აღმასისა და მძინარე პოზებს. მხოლოდ აღმასის პოზის სრულყოფილად დაუფლების შემდეგ შეიძლება ამ პოზაზე გადასვლა...



მეთოდი. დაწვეით ქუსლებზე, ფეხისგულეები ერთმანეთის საწინააღმდეგო მხარეს შეერთდით. კანკები ბარძაყებს უნდა ეხებოდეს. ფეხის ნაწილი თითებიდან ტახტებამდე იატაკზე უნდა იდოს.

Table with 2 columns: Name, Amount. Lists various items and their values.

გაგრძელება. იმ. „ლელო“ 1987 წლის №№ 205, 210, 215, 220, 225, 229, 234, 239, 244, 248; 1988 წლის № 3, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 51, 60, 65, 75, 80.



მეთოდი. დაწვეით ქუსლებზე, ფეხისგულეები ერთმანეთის საწინააღმდეგო მხარეს შეერთდით. კანკები ბარძაყებს უნდა ეხებოდეს. ფეხის ნაწილი თითებიდან ტახტებამდე იატაკზე უნდა იდოს.

მეთოდი. დაწვეით ზურგზე ისე, როგორც აღმასის პოზაში, გადაადრეთ ხელების თითები ერთმანეთს ისეთიანი, რომ შეიძლება დაეხებოდეს ხელების მტევნებზე თავის დადგენა.

სპორტპროგნოზი. მონაწილეები. დაიწყო სპორტული ტრენინგები... სპორტპროგნოზი. მონაწილეები. დაიწყო სპორტული ტრენინგები...